

# 调节情绪 尝试中医治疗

中医博大精深，“治未病”的思想独具特色，它强调在未病未发之前，先调养身心，预防疾病，方能健康长寿。情志调控作为中医“治未病”的重要内容，也是不容忽视的环节。

## 情志病是什么

情志病是中医专有名词，最早见于明代张介宾的《类经》，是一种以情志为主的中医病名。情志病是一种由过度或不适当的刺激引起的疾病，主要是由喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪引起的。这些疾病既包括抑郁、癫狂等精神心理方面的异常，也包括因情志刺激所致的身心疾病，如胸痹、身心痛、眩晕（高血压病）等。

## 情绪之害：七情过度伤五脏

### 怒则气上冲

愤怒会伤肝，如果肝气过盛，就会导致肝气上逆，表现为面红目赤、头痛头晕、急躁易怒，严重的还会有呕血、猝然昏仆等症状。

### 喜则气缓

喜乐过于悲伤，则会导致心气涣散，会出现心悸怔忡，少气无力，注意力不集中等症状；还有可能导致精神错乱等症状。

你是不是经常遇到这种情况：喉咙又干又痒，始终像有痰卡在喉咙，总想咳咳地清嗓子；早上刷牙时，甚至还会恶心干呕。如果有这种情况，那么很有可能被“慢性咽炎”缠上了。

现代医学解说“慢性咽炎”为喉咙的慢性炎症，主要表现为咽部黏膜及淋巴组织的慢性炎症，检查时会发现黏膜充血、腺体分泌异常、淋巴滤泡增生及组织纤维化等。虽然听起来似乎很可怕，但在几千年前中医就已经为这种症状起了两个特别形象的名字！

## “梅核气”——被“气”出来的病

在宋代的“国家药典”《太平惠民和剂局方》中，古人描述“咽中如有炙脔”。感觉喉咙里像卡了片烤熟的肉，不上不下，堵得慌，后来觉得梅子核更为贴切，则改叫“梅核气”了。

古人认为“梅核气”多半是因情绪闹的！明代龚廷贤在《寿世保元》中进一步阐释：“梅核气者，窒碍于咽喉之间，咯之不出，咽之不下，有如梅核之状者……始因喜怒太过，乃成痰涎郁结。”

伤其气，伤其神  
过度的悲伤会伤肺，会伤及肺气，表现为少气懒言、气短胸闷、精神萎靡、意志消沉等症状。

### 恐则气下

长期害怕会伤及肾气，会导致二便失禁、遗精滑泄等症状。

### 惊恐导致气机紊乱

突然受到惊吓，会引起心绪不宁，出现心悸不安，失眠易惊，严重的还会出现神志不清的症状。

### 思虑则气不畅

思虑过多会伤脾，导致脾胃气机郁结，出现纳呆、食少、腹胀、大便不通等症状。

### 忧则气郁

忧而不解，则气郁。忧多与悲思相伴而生，故能伤肺、伤悲、伤脾。肺伤者，胸闷，叹气；伤心的人，多愁善感；食欲缺乏、腹胀、二便不调等都是伤脾的表现。

## 中医调节情志

### 修德怡神

中医学注重修养，重视身心健康。高尚的道德情操可以使人心保持一颗平静的心，减少杂念和欲望的干扰，使情绪稳定。《医先》曰：“养德养身，无二术。”这

表明德行和养生是互为补充的。

### 情志相克法

此外，中医学还提出了“情志相克法”，也就是运用五行生克理论，用一种情志来调节另一种情志。如“悲胜怒”“怒胜思”“思胜恐”“恐胜喜”“喜胜忧”等，都是在合理的情绪调节下，达到阴阳平衡的目的。

### 放松法

平时可以用冥想、瑜伽、深呼吸等方法调节自己的情绪。这几种方法都能缓解紧张和焦虑，让情绪慢慢平静下来。

### 饮食调理

中医食疗还强调饮食在情绪方面的作用。养心安神、疏肝解郁的功效主要有百合、莲子、菊花等。

### 体育锻炼

适量的体育运动，如太极拳和八段锦，不但可以锻炼身体，而且可以调节呼吸和情绪。这几种健身方式都注重从内到外的锻炼，有利于身体和心理的和谐。

### 针灸推拿

常按太冲、内关、神门等穴位，可改善情绪不畅、烦躁易怒等情绪，具有宁心安神、理气止

痛的功效，对心烦意乱、心悸失眠等症状具有良好的治疗效果。

### 音乐疗法

中医认为，五音（宫、商、角、征、羽）与五脏相对应，舒缓的音乐具有调情的作用。因此，听听轻松舒缓的音乐、听听相声等。

### 顺时调息

明代医家张景岳认为：“春养肝，夏养心，夏养脾，秋养肺，冬藏肾。”说明五脏的生理活动要顺应四季，以达到与外界环境相适应的目的。

春三月：早睡早起调养肝；

夏三月：早睡早起养神；

秋三月：早起锻炼肺部；

冬三月：坚持“早起晚起”的原则。

中医认为，心情是一个“晴雨表”，情绪长期不平衡，就会引起各种疾病。所以，情绪的调节不能只依靠药物，还需要调整生活习惯，使身心达到平衡。如果你有情绪上的困扰，不妨尝试一下中医治疗。

（作者：陈劲智 泉州市中医院 副主任医师）

# 喉咙有异物感 试试中医

## “慢喉痹”——喉咙的“干旱”与“上火”

“喉痹”的名字则出自中医的祖级宝典《黄帝内经》。书中用一句话概括了原因：“一阴一阳结，谓之喉痹。”意思是：身体里的经络堵了，气血不通，喉咙就出问题了。

身体为什么会“缺水”或者“气不顺”呢？古人发现了三大“罪魁祸首”：

### 肺和肾的“水”不够了

喉咙是肺的“门户”，需要肺里的津液来滋润。而肾，则被看作是身体的“水库”，储存着最根本的“水”（肾阴）。如果经常熬夜、讲话过多或者大病会大量消耗“水库”中的水。水少了，压不住火（虚火），火苗往上蹿，就会把喉咙“烤”干。这就叫“虚火上炎”，也叫“阴虚火旺”。

### 肝“气”不顺了

在中医里，认为肝是负责管理情绪和维持身体气机畅通的。一生闷气、一郁闷，肝气就容易“打结”。气不顺，则影响了身体中水分的运输，聚在一起就形成了黏稠的“痰”。气和痰组

合在一起堵在喉咙时，就产生了异物感。

### 脾的“运输”能力差了

脾胃是人体后天的根本。主要负责将吃喝的食物转化成营养和水分（津液），然后往上输送到喉咙，如果长期喜食冷饮凉茶、油腻烧烤，或者焦虑劳神过度，就会损伤脾胃（脾虚），喉咙长期“缺营养”，就会干痒不适。

**辨证论治，“治未病”是根治疾病的关键**

对于气不顺、痰堵的“梅核气”，常用经典方半夏厚朴汤来顺气、化痰；对于肺肾“缺水”的，常用养阴清肺汤或百合固金汤来“补水”降火。

### 起居有常，节欲葆精

熬夜伤身体，耗损身体的“水分”！《黄帝内经》告诉我们要“起居有常”。晚上好好睡觉是为身体的“水库”蓄水的最佳方式。因此，经常喉咙不适的患者朋友建议尝试晚上11点前睡觉。

### 怡情易性，调畅气机

学会减压，别让坏情绪堵住身体。通过唱歌、跑步、聊天等

方式，将心里的“闷气”放掉。肝气顺了，喉咙的堵自然就通了。

### 饮食有节，顾护脾胃

尽可能少吃辛辣、烧烤、火锅等“火上浇油”的食物，少喝奶茶、咖啡“打击脾胃”。可多吃一些滋润的食物，比如雪梨、银耳、百合、荸荠，给喉咙敷上“补水面膜”。

### 试试这些“利咽茶”

适当多饮水，可以用胖大海、罗汉果、桔梗+甘草泡水喝。胖大海能滋润喉咙，也帮助排便；罗汉果掰成小块泡水，能清热化痰；桔梗+甘草这对“黄金搭档”，缓解咽喉肿痛效果不错。

得了慢性咽炎不能光盯喉咙治，也是在提醒我们的身体“缺水”了、情绪“堵车”了或者脾胃“累趴”了。从好好睡觉、放宽心态、健康饮食等生活小事做起，把这个“说不出的难受”连根拔掉，让喉咙恢复清爽自在！

（作者：陈敏 福州市第一总医院口腔院区（原福州市第七医院）主治医师）