

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。

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

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“咽中如有炙腐”。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。”

“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”

适当多喝水,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 福州市第一医院口腔院区(原福州市第七医院)主治医师]