

中医治未病调心情 如何让快乐“不跑掉”

“治未病”是中医学的核心智慧,强调在疾病发生前积极干预,既注重身体养护,也重视情绪调节。中医认为,“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”。负面情绪会损伤脏腑,甚至诱发疾病;而积极愉悦的情绪则能促进气血流通,使五脏六腑协调运作,犹如为身体筑起一道坚固的防护屏障。运用中医方法调节情绪,有助于维持心情舒畅,让快乐常伴左右。

情绪从何而来

中医认为,保持情绪稳定的关键在于“心神宁静”。心为“君主之官”,是体的主导,心神不宁则易烦躁、低落;肝为“将军之官”,主疏泄、调畅气机,若肝气郁结,气血运行不畅,愉悦感便会受阻;脾为气血生化之源,若思虑过度、损伤脾胃,则气血化生不足,心神失养,人也难以感到快乐。因此,维持快乐需从心、肝、脾三脏共同调理,保障

气血畅通、神志安宁。

情绪调节妙招:“情志相胜法”

中医有一套实用的情绪调节方法,称为“情志相胜法”,即利用一种情绪来克制另一种过度情绪,如“怒胜思”“喜胜忧”“思胜恐”。关键在于把握适度,避免情绪过激反致损伤。当陷入思虑过度、焦虑不安时,可尝试至开阔处大声呼喊,或进行适度运动,以疏泄肝气、缓解焦虑;若因悲伤而情绪低迷,不妨观看喜剧、与朋友分享趣事,借助喜悦之情冲淡忧愁,让心境逐渐开朗。

经络与中药辅助

中医在情绪调理方面,针灸与药物也是常用且有效的手段,能帮助身体恢复平衡状态。经常按摩以下两个穴位有助于舒肝安神:

太冲穴:位于足背第一、二跖骨结合部前方的凹陷处。按压时以产生酸胀感为宜,每穴持续3~5分钟,可疏肝

理气,缓解急躁易怒。

内关穴:位于前臂掌侧,腕横纹向上约三指宽处。按揉能宁心安神,改善焦虑、失眠。

中药调理未必需要复杂方剂。日常可用玫瑰花、枸杞泡茶饮用:玫瑰花能舒肝解郁,枸杞可滋补肝肾,茶香既可舒缓情绪,又能温和调养,尤其适合压力较大的人群。

调整习惯:顺应自然,固本培元

中医“治未病”注重顺应自然,通过调整日常生活习惯,可以从根源上安定心神,让快乐常驻。

睡眠:保持充足睡眠。中医认为“人卧则血归于肝”,良好的夜间睡眠有助于肝血归藏、肝脏修复,维持其疏泄功能正常,从而避免因肝气郁结引发的情绪问题。应规律作息,避免熬夜。

饮食:注意饮食调养。脾胃虚弱者宜食清淡、易消化的食物,以助脾胃化生气血、濡养心神,缓解精神不振、情绪

低落;平时易上火、性情急躁者应少食辛辣油腻之物,以免助长肝火,导致情绪失控。

运动:适度运动可促进气血流通。选择散步、太极拳、八段锦等温和运动,能有效舒缓压力,使情绪轻松愉悦。

现代生活节奏快,人们常感到紧张与焦虑。工作劳累时,不妨暂停片刻,深呼吸并揉按内关穴;心情烦闷时,可走出家门,沐浴阳光,观赏花草,泡一杯玫瑰花茶。这些简单的中医小方法,能为我们的快乐保驾护航。“治未病”的精髓在于使身心达到平衡、协调的状态。只有调整心态、调理脏腑、顺应自然,才能防病于未然,长久保持良好情绪。从今天起,用心关爱自己,让快乐与你同在。

(作者:陈劲智 泉州市中医院 副主任医师)

放化疗后食欲不振 中医调理能助力

肿瘤患者在放化疗过程中,常伴随明显的食欲减退。闻到饭菜味便觉恶心,进食后腹胀,兼有反酸、嗝气、胃痛等不适,甚至数日难以进食。这不仅令患者及家属倍感困扰,更会导致营养不良、免疫力下降,继而引发感染、贫血等一系列问题。中医对此具有系统的防治思路,以下简要介绍相关调理方法。

中医辨证:脾胃受损的机理

《黄帝内经》有云:“有胃气则生,无胃气则死。”维护脾胃功能,即是守护生命的根基。脾胃名家李东垣亦指出:“内伤脾胃,百病由生。”正气不足是疾病发生的内在基础。放化疗在攻伐肿瘤细胞的同时,亦易损伤脾胃之气,导致运化功能失常,从而出现食欲减退、恶心呕吐,甚至水米难进等症状。

“治未病”防于未然,改善食欲

中医强调“治未病”。对于即将接受放化疗的患者,可提前1~2周开始调理脾胃,补益后天之本,有助于减轻后续的食欲问题。

饮食调理:适当多食小米

粥、山药、南瓜等甘平健脾之品,避免生冷、油炸、辛辣食物,以减轻脾胃负担。

中药扶正:在医生指导下,根据机体状态选用四君子汤、香砂六君子汤等经典方剂,可健脾益气,预先巩固脾胃功能。

穴位针灸:著名针灸医家周左宇先生认为,肿瘤患者食欲减退并非单纯的“脾胃虚弱”,而多属虚实夹杂之证。治疗核心不宜一味进补,首应调畅气机,恢复中焦升降。常用穴位包括:

· 中脘穴:为胃之募穴,针刺可理气宽中、降逆导滞,犹如为郁滞的胃腑打开“开关”,是开胃的首要穴位。

· 足三里穴:为调理胃肠功能的远端要穴,能健运脾胃、补益气血、增强免疫力。与中脘配伍,一近一远,一通一补,共同恢复脾胃受纳与运化之功。

· 内关穴:肿瘤患者常伴焦虑、抑郁,且放化疗易致恶心呕吐,针刺内关可宽胸理气、和胃降逆,为食欲恢复创造条件。

· 公孙穴:与内关同为八脉交会穴,二者配合可协调心、胸、

胃之气机,缓解脘腹痞满,是“开郁导浊”的关键组合。

分型论治,个体化调理

若已出现食欲减退,中医可根据患者具体表现进行分型论治,实现个体化调理。

脾胃虚弱型(最常见):症见食欲不振、食后腹胀、神疲乏力。常以香砂六君子汤加减,健脾益气、和胃降逆。

胃阴不足型:症见口干咽燥、饥不欲食、大便干结。常用益胃汤合麦门冬汤加减,以滋养胃阴、降逆止呕。

湿浊中阻型:症见脘腹痞满、恶心呕吐、口黏乏味。多以平胃散合二陈汤加减,燥湿运脾、理气和胃。

肝胃不和型:多与情绪相关,症见脘肋胀痛、嗝气频作。常以逍遥散合旋覆代赭汤加减,疏肝和胃、降逆止呕。

居家调理小方法

穴位按摩:每日按摩足三里(膝眼下四横指)、内关(腕横纹上三横指)等穴位,每穴3~5分钟,有助于改善消化功能。

食疗推荐:

- 四神健脾汤:山药、莲子、芡实、茯苓各10克,与大米同煮。
- 麦冬石斛汤:麦冬15克、石斛10克,加瘦肉200克煲汤。
- 陈皮山楂茶:陈皮5克、山楂10克,泡水代茶饮。

心态调整:保持良好心态至关重要。可通过与亲友交流等方式舒缓情绪,真正做到“心宽胃自开”。

中医防治的优势在于强调整体观与个体化。不仅着眼于“开胃”,更注重恢复脾胃功能,从根本改善体质。同时,通过辨证用药,还能缓解乏力、失眠、焦虑、体虚等其他放化疗相关症状,全面提升生活质量。愿在中医的辅助调理下,每一位患者都能重获食欲、增强体能,更有信心战胜疾病!

[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]