

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”，是人体的主导，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、嗳气、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，預先巩固脾胃功能。

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，能健运脾阳、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，症见脘胁胀痛、嗳气频作。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 福州市第一总医院口腔院区（原福州市第七医院）主治医师）