

二十四节气里的情绪密码

很多朋友发现,自己的情绪总会跟着季节和节气变化:春天烦躁易怒,秋天容易低落想哭。大家总觉得是自己性格的问题,却不知道这背后藏着中医传承千年的养生智慧。

从现代医学角度看,节气变化影响光照时长、气温、气压等环境因素,这些因素会调节人体内的血清素、褪黑素等神经递质的分泌,从而直接影响情绪状态。中医则用“天人相应”理论概括了这一规律,认为人体本身就是大自然的一部分,顺应节气才能保持身心平衡。结合多年临床经验,把这个问题讲清楚。

临床典型病例分享

这是一个临床中经常遇到的典型病例。48岁的女性患者赵阿姨,连续五六年跟着节气出现情绪波动。每年立春前后变得烦躁易怒,一点小事就和家人吵架,血压也跟着忽高忽低。立秋之后,又变得情绪低落,不想出门、不想说话,总觉得浑身不舒服。跑遍各大医院的内科、妇科,做了无数检查,都没查出明确的器质性病变,最后经人介绍来到中医

科就诊。

医生结合二十四节气的节律变化,给赵阿姨做了辨证,发现她的问题核心是肝气郁结、肺气不宣,情绪变化完全跟着节气阴阳消长走。于是制定跟着节气走的中医调理方案:春天疏肝理气,秋天宣肺润燥,配合节气针灸和耳穴压豆。调理半年后,赵阿姨的情绪稳定了,再也没有出现跟着节气波动的情况,血压也平稳了很多。

大众常见认知误区拆解

针对这个病例,医生拆解了大家对节气与情绪健康的几个常见认知误区。

很多人觉得情绪变化就是自己“性格不好”“心眼小”“想太多”,和节气变化没有关系。中医核心的“天人相应”理论早就指出,人和自然界是一个统一的整体。自然界二十四节气的阴阳消长变化,直接影响人体脏腑的功能状态,脏腑功能又直接决定情绪变化,二者密不可分。

还有人觉得情绪问题只能靠自己硬扛,或者只能找心理医生做疏导,不知道调理脏腑功能就能从根源上改善情绪,错过了简

单有效的调理方式。

节气情绪的规范调理方式

医生结合二十四节气的节律,带来可落地、可执行的规范调理方法。中医理论中,五脏对应五志,也对应四季和二十四节气,不同节气的调理重点完全不同。

立春到春分,阳气生发,肝气当令,调理重点是疏肝解郁。多出门踏青散步,多和人交流,不要憋闷情绪,避免肝气郁结或生发太过。

立夏到夏至,阳气隆盛,心气当令,调理重点是清心安神。避免高温时段长时间外出,少吃辛辣燥热的食物,多吃莲子、百合等清心食材,避免暑热邪气扰动心神。

立秋到秋分,阳气收敛,肺气当令,调理重点是养肺润燥。多吃梨、银耳等润肺食材,多参加集体活动,不要独自闷在家里,避免悲愁情绪耗伤肺气。

立冬到冬至,阳气闭藏,肾气当令,调理重点是补肾填精。早睡晚起,减少熬夜,适度温补,避免过度劳累,防止恐惧焦虑耗伤肾精。

日常自我调理小技巧

除了针对节气的重点调理,

日常生活中还有一些简单实用的方法。每天早晨深呼吸5~10次,有助于调节气机、平稳情绪。按揉内关穴(手腕横纹上约三指宽处)和太冲穴(足背第一、二跖骨接合部前方凹陷处),每次2~3分钟,可疏肝理气、宁心安神。情绪波动明显时,不妨喝一杯温热的玫瑰花茶或菊花茶,帮助舒缓紧张。保持规律作息、适度晒太阳,也能有效稳定情绪节律。

医生可以结合中医五音疗法、节气针灸、耳穴压豆、穴位按摩等多种外治疗法。不用吃药,根据不同节气的特点,调理对应脏腑功能,改善情绪异常,适合绝大多数普通人群。

针对情绪问题比较严重的患者,采用中西医结合的方式,中医调理脏腑配合专业心理疏导,制定个性化诊疗方案,从根源上解决问题,帮助患者稳定情绪,恢复健康。

(作者:刘莹莹 罗源县精神防治院 主治医师)

关节镜手术 切口微小创面小

很多人误以为关节出现不适就需要“开大刀”治疗。多数轻症关节问题可通过保守治疗改善,仅符合指征的结构性损伤才需要关节镜微创干预。相比传统开放手术,关节镜微创治疗具备创伤小、痛苦轻、术后恢复快的优势。

关节镜是直径仅几毫米的光学内镜,通过皮肤微小切口进入关节腔。医生通过显示屏清楚看到病变部位,用精细器械进行修复。相比传统开放手术,它的切口小、出血少、并发症少、住院时间短。

术前准备

完善检查:配合进行关节影像学、血常规、凝血功能等检查,评估手术条件。

皮肤准备:手术部位皮肤清洁、干燥、无破溃、无感染。

禁食禁水:按医嘱术前禁食禁水,避免麻醉风险。

心理准备:认识手术微创的特点,克服对开刀的恐惧。

术后伤口护理

保持清洁:伤口敷料保持干燥,避免沾水,按时换药。

观察异常:注意切口有无红肿、渗血、渗液、发热等,出现异

常及时就医。

减少牵拉:防止剧烈运动引起切口张力过大而影响愈合。

疤痕护理:拆线后可使用祛疤产品,淡化微小疤痕。

疼痛与肿胀管理

冷敷消肿:术后48小时内局部冷敷,减轻肿胀和疼痛。冷敷间隔应不少于1小时,防止冻伤。

抬高患肢:休息时把患肢抬高至心脏平面以上,利于血液回流。

合理用药:按医嘱服用止痛、消肿药物,不得擅自增减剂量或停药。

适度活动:在无痛范围内轻度活动,避免长时间保持同一姿势加重肿胀。

康复锻炼

早期训练(术后1~3天):做踝泵和肌肉等长收缩,预防血栓、肌肉萎缩。

关节活动(术后1~2周):从屈伸开始,防止关节僵硬,疼痛不宜过剧。

肌力增强(术后4~6周):以加强关节周围肌肉、改善稳定性、保护修复组织为目的。

负重训练:按照医生指导逐渐下地负重,不提前脱拐、不剧

烈运动。

居家环境优化

地面防滑:清除地面杂物,卫生间、走廊铺设防滑垫,防止跌倒。

辅助工具:必要时使用助行器、拐杖,降低关节负担。

物品易取:常用物品放在容易取到的地方,避免弯腰、踮脚、扭动关节过多。

环境舒适:室内通风、温湿度适中,有利于身体康复。

日常注意事项

术后三个月到六个月,不能做跑步、跳跃、深蹲、扭转等剧烈运动。

控制体重:减轻关节负重,延缓关节退变。

保持正确姿势:避免久站、久坐、跷腿、跪蹲,减少关节压力。

注意保暖:关节部位做好保暖,避免受凉诱发疼痛。

紧急情况处理

伤口持续红肿、流脓、高烧不退,警惕感染。

患肢剧烈肿胀、疼痛、皮肤温度升高,警惕深静脉血栓。

关节突然卡顿、无法活动,疼痛明显加重。

外伤后关节变形、活动受限。

贴心陪伴,助力快速恢复

家属应协助患者做好术后伤口护理及康复训练,叮嘱患者定时活动,避免过度运动。观察患者的疼痛、肿胀情况,帮助患者处理日常生活,减少术后摔倒、磕碰的发生。

心理支持

关节镜手术创伤小、恢复快,不需要过于担心。术后短期不适属正常情况,保持乐观耐心,遵照计划锻炼。多数人1到3个月可恢复正常生活,但不同手术类型恢复周期差异较大,须遵从主治医师指导。可与病友交流康复经验,增强信心,轻松回归日常生活。

关节镜手术打破了传统的“开大刀”治疗模式,用钥匙扣大小的伤口解决大问题,是关节伤病的有效治疗方式。手术成功只是开始,术后科学护理、规范康复、防止不当运动,才能使关节功能迅速恢复、长期稳定。做好居家管理,积极配合治疗,通过微创获得高质量的康复,重新轻松活动、自在生活。

(作者:朱子忠 莆田滨海医院 主治医师)