

别让情绪“堵”在身体里

一位中医师给现代人的身心调和笺

□本报记者 张帅

“医生,我是不是没救了?”

46岁的阿彤(化名)走进宁德市医院中医科诊室时,整个人缩成一团。她手里死死攥着皱巴巴的病历本,眼圈发黑——那是长期失眠的烙印。

她不敢抬头看医生,声音细若蚊蝇,说着说着就掉下泪来。情绪上来时,她浑身发抖,只能用力掐自己的掌心,试图用痛感压住那股莫名的恐慌。

据家人讲述,吃饭、睡觉、社交,这些曾经稀松平常的事,如今对于阿彤来说,都成了难以逾越的高山。最初,家人以为她只是压力大,试着让她自我调节,结果情况却急转直下。直到阿彤实在撑不住,家属才带她来到医院。

“这是典型的情志病(情绪病)。”宁德市医院中医科主治医师周楚一语道破。

情绪病≠心情不好!别再分不清

很多人把“情绪低落”和“情绪病”混为一谈,其实二者的杀伤力天差地别。

普通的心情不好,来得快去得快,不影响吃饭睡觉,也不会耽误工

作。情绪病则像一场挥之不去的浓雾,负面情绪持续性地笼罩着你,还会引发连锁反应——躯体疼痛、行动力丧失、认知扭曲。

“情绪病和感冒发烧一样,是实实在在的病。光靠‘想开点’和自我硬扛是治不好的,一味压抑只会让病情恶化。”周楚医生表示,当情绪问题开始侵蚀你的睡眠、饮食、社交和自我认知时,请务必寻求专业帮助。

情绪崩盘,其实是五脏在“报警”

中医认为,情绪从来不是单纯的“心理问题”,而是“身心合一”的问题。老话说“七情伤五脏”,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪,分别对应着我们的五脏。情绪长期失衡,会直接耗伤内脏;反过来,脏器虚弱淤堵,又会让人控制不住地低落、焦虑、暴躁。

怒伤肝:总是烦躁、钻牛角尖、胸闷叹气?这是肝气郁结了。很多焦虑症、暴怒型情绪病,根源都在肝。气堵住了,快乐自然流不动。

喜伤心:整夜亢奋睡不着,一会儿极度兴奋,一会儿瞬间低落?这是心气耗散,心神收不住了。

思伤脾:反复纠结、自我否定、

吃不下饭、浑身乏力?这是思虑太重伤脾。脾虚是很多抑郁人群最常见的躯体症状来源。

忧伤肺:长期难过、动不动就哭、空虚无助?这是肺气受损,人会变得异常敏感脆弱。

恐伤肾:莫名恐惧、心慌发抖、容易惊醒?这是肾气不足,重度焦虑和惊恐症往往与此相关。

你是哪一种“堵”?常见的两种情绪病

肝气郁结型(多见于抑郁、长期低落)

画像:整天闷闷不乐、叹气,对什么都没兴趣,胸口像压了块大石头,失眠多梦,浑身发沉。

真相:不是你太阳光,是体内的气机卡住了,气血走不动,自然开心不起来。

心肝火旺型(多见于焦虑、惊恐、易崩溃)

画像:脑子不停胡思乱想;容易心慌、手抖、出汗;越到深夜越清醒,经常莫名崩溃大哭。

真相:压力大、熬夜,熬干了阴血,体内火气太旺,心神静不下来。

还有一种混合型,内脏被长期消耗,表现为一边低落乏力,一边又烦躁焦虑,这在现代人中最常见。

自救指南: 给情绪“松绑”的实用方法

如果不幸中招,除了寻求专业医生帮助,日常生活中也可以尝试以下方法:

按按“解忧穴”

太冲穴(足背):专疏肝气。

内关穴(手腕):宁心安神,缓解心慌。

神门穴(手腕):助眠安神,平定心神。

每天按揉 3~5 分钟,微微酸胀为宜。

喝杯“开心茶”

玫瑰花茶:疏肝解郁,适合爱生闷气的人。

百合莲子粥:养心安神,适合心神不宁的人。

少吃辛辣油腻,以免火上浇油。

动一动,气就通

练习八段锦、太极拳或瑜伽,能调和气血,把郁结的气机理顺。

睡个“养心觉”

夜间是脏腑修复的黄金期,熬夜最伤阴耗神,会让坏情绪雪上加霜。

中药芳香 为何沁人心脾

佩戴香囊有讲究 别用过量

如今,国潮风引发的诸多产品受到了众人的热捧,比如香囊成了不少人的心头爱,有人说香囊的中药味道“沁人心脾”,是指芳香清凉的东西给人清新的感受。可你有没有想过,气味明明是通过呼吸进入到肺,却为何又与脾相联系?

福建中医药大学国医堂林慧光教授表示,中医有“四气五味”之说,其中香气入脾。也就是说,香味和甜味都可以滋养脾,就如中医常说的“芳香醒脾”。

在中药中,有一类自带香气的芳香类药物,有数百

种,常见的如麝香、陈皮、苍术、白芷、佩兰、藿香等。它们大多属温热药物,能去除水湿。脾胃恰好是水湿运化之所,运用这类芳香类药物,可以帮助健脾理气,提升食欲。

沁人心脾为什么还要提到“心”呢?这是因为中医理论中,心主神明,是意识产生的主要脏器,脾对于芳香的美好感受,需要通过心来表达和实现。同时,“香”能开窍醒神。这就是为什么人们总说沁人心脾的缘故了。

我们常见的香囊就是中医芳香疗法中香佩法的一种。芳香疗法是指用气味芳香的药物(如丁香、藿香、木香、白芷、薄荷、冰片、麝香等)制成适当的剂型,作用于全身或局部以防治疾病、促进健康的医疗保健方法。此法具有简、便、廉、验的特点,足以弥补内服汤药之不足,可广泛应用于临床各科。

【小故事】 芳香不可过度



尽管芳香药能够滋养心脾,却也不能过度使用。

古时候,有一个年方二八的富家千金,得了四肢瘫软的毛病,不能动弹,很多医生都看过了,也没有好办法。最后请了一个姓葛的太医治疗。葛太医看过病人后,嘱其家人挖深坑,将女子放入其中,没想到第二天,女子就从坑中走了出来,问葛太医缘何这样治病。

葛太医说,女子平日喜爱香味脂粉,用之过多,大量香气入脾,日久使脾受损,运化失常,因为脾主四肢肌肉,致女子四肢无力运动。把女子放入坑中,坑里的湿气将芳香的气味稀释淡化,脾恢复了功能,所以女子的病就好了。

从中医角度来说,芳香药物多温燥,易耗气,体瘦之人闻太多,有可能引起上火。此外,有些香味会对人体造成影响,例如孕妇闻麝香易造成流产,室内摆放香味过于浓烈的花,也会引起人体不适。因此,芳香虽好,醒脾还是要适度。尤其要佩戴香囊时,建议其中医辨证后,再配伍中药佩戴,更为稳妥。