

调摄情志 畅享健康

人对所处环境中的事物,在态度上总会有一定的反应,或者是好感,或者是反感,这种心理活动,叫做情绪。对不良情绪进行调摄,不使其失控,是养生之道的重要内容。中医有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”等理论,七情不协调甚至失控,人就会精神失常,引起脏腑经络阴阳气血失去平衡而致各种疾病,中医称为“情志病”。

修身养性重养神

中医认为,精、气、神是人的三宝,养神是养生保健方法中不可忽视的手段之一。一个人身体素质好与坏,首先是由人的神态表现出来的。因此,养神显得尤为重要。

形神兼养 重视生活规律、调节饮食、锻炼身体,才能保证形神健康,疾病不生。

四时调神 按照季节特点使精神情志:春活泼,夏畅达,秋恬静,冬则藏而不泄。

以心治神 俗话说“心病还须心药医”,是提醒人们随时调节情绪,切勿独思苦想或愤怒不平,否则一旦失衡则会影响健康。

休眠养神 通过睡眠使身体内部各部位神经、关节韧带、肌肉和器官无负荷或少负荷,进而达到积蓄精力、复苏体质的效果。

情趣养神 情趣爱好是一种情感结合剂,它能将一个人生活的酸甜苦辣、喜怒哀乐凝聚成意志,促

人奋发图强。

“糊涂”养神 不参与无原则的争执,不计较鸡毛蒜皮的小事,以免受劳心伤神之苦。

调摄情志享健康

过激的情志影响体内功能失调,累及五脏,所以适当情绪泄露可调节腑脏气血的平衡和稳定,对保健治病有很大帮助。保持淡泊宁静的状态,避免骄傲与急躁情绪,摆脱社会不良风气干扰,善于化解不良情绪,言行思维符合社会道德规范。这样可减轻精神负担,使生活平静愉快。同时,保持健康的生活方式,注意劳逸结合、科学用脑、坚持锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。

情绪不佳时可听听音乐,观赏喜剧,看看青山绿水以转移情志,陶冶性情,忘却忧愁,使精神振奋,不为琐事劳神。顺应环境,学会调控顺应自然规律、社会环境,实现精神意志的自我调控,养心与养德相结合。不自负太高,有自知之明;不贪欲过多,知足常乐;不做昧心欺人之事,心境安定平静;不怨天尤人,心境高远。

另外,必要时可求助于有经验的心理医师或从事心理咨询的专业人员,通过心理咨询,提高精神生活质量和心理效能水平,以减少心理障碍,防止精神疾病发生,保障心理健康。

湘西自治州民族中医院治未病中心主任、主任医师 杨黛仙



● 延伸阅读

情志疾病 需肝肾同治

詹先生今年41岁,因家庭琐事致情绪压抑,近段时间彻夜难眠。进行西医药物治疗后病情好转,但停药症状再次出现甚至加重。现症见情绪抑郁、手冷、腰痛,舌淡、脉沉弦,诊断为双相情感障碍,笔者接诊后,予肾气丸合四逆散加减治疗,并继服西药,服药一段时间后,症状明显减轻。

肾气丸和四逆散是中医经典方剂,可用于治疗复杂精神类疾患,疗效确切。该患者躁郁、情绪波动是标,而本在于内虚。《黄帝内经》云,男子“五八,肾气衰,发堕齿槁”。患者年过五八,肾气渐虚,又有腰痛、舌淡等症,“腰者,肾之府,转摇不能,肾将惫矣”,舌淡主正气亏虚。肾主骨生髓,上充于脑,而脑髓为脑神存在的物质基础,故肾精亏虚,脑神失养,会出现情绪低落、兴趣索然等症状。肝肾二脏同居下焦,病理上相互影响,肾虚精亏,水不涵木,加之肝木失于调达,肝失疏泄,则情绪抑郁,易于波动。因此,终形成虚实夹杂之肾虚肝郁证候,属本虚标实证。

方中熟地、山萸肉,养阴补肝,益精填髓;桂枝通阳化气,温通经脉,调畅气机;附子补火助阳,散寒止痛;柴胡、枳壳疏肝理气,畅达情志;白芍敛阴养血柔肝,与柴胡合用,可补养肝血,条达肝气。诸药合用,有补肾疏肝之功,标本兼治。

江苏省中医院主任医师 曾庆琪



红花木瓜茶止腰背痛

现代人多发的骨关节疾病,都属中医“痹症”范畴,病因主要是肝肾亏虚,感受风寒湿邪,日久经络不通,瘀血阻塞所致。如有腰背疼痛、肩周炎等疾病,可以试试红花木瓜茶。

具体为:取红花3克,木瓜、桑寄生各15克,水煎20分钟,连服15~30日。方中,木瓜味酸性温,具有利筋骨、祛湿热、消水肿等多种作用,尤其适用于疼痛伴有筋脉拘挛、不能伸展者。要注意,中药用的木瓜与水果的木瓜不同,药用木瓜为贴梗海棠的干燥近成熟果实,因产于安徽宣城者为道地药材,故又称宣木瓜。超市的水果木瓜属于番木瓜科,正名是“番木瓜”,虽有一定保健作用,但不能入药。桑寄生具有补肝肾、祛风湿、强筋骨、安胎等多重功效,不但能治疗各种风湿疼痛,且有较好补益作用。红花是常用的活血化瘀类药物,不但活血,还有补血作用,但孕妇忌用红花,否则可致流产。

三味合用,既祛风除湿、补益肝肾,又活血化瘀、舒筋止痛,对于腰背劳损疼痛、肩周炎等有很好的疗效。本方的三味药,药性平和,组方合理。个别人服用桑寄生可致肝功能异常,如有药物过敏、肝病或肝功能不全者,应请中医师把关,根据体质判断能否服用本方。

北京佑安医院中西医结合中心
主任医师 杨华升



千家药方

治骨刺方

白术100克研成细粉,每次取10克加入黄酒适量调成糊状,摊在纱布上,外敷疼痛处,用医用胶布固定,3日换药1次,3次为1疗程,连续外敷3个疗程。

治手足囊肿方

徐长卿100克,用250毫升75%酒精浸泡2周备用。局部常规消毒,用10毫升注射器刺破囊肿抽完肿液,四周各刺一孔,将徐长卿酊浸棉球置于囊肿上15分钟,后盖消毒纱布,用胶布固定,隔日换药1次,3次为1个疗程。此方应由医生操作。

治鹅掌风方

鸦胆子150克敲开取仁,碾成泥状,加水10毫升调成糊状。据皮损角化范围将药外涂于患处,保留半小时,用棉球擦去药物,清水洗净。每日敷1次,10日为1疗程,一般经2个疗程治疗,皮肤角化消失。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所
胡佑志 献方



读红楼

说中医 18

凤姐劳伤心脾 添“下红”之症

《红楼梦》第五十五回“辱亲女愚妾争闲气,欺幼主刁奴蓄险心”写道:“凤姐禀赋气血不足,兼年幼不知保养,平生争强斗智,心力更亏,故虽系小月,竟着实亏虚下来,一月之后,复添了‘下红’之症。王夫人只令她好生服药调养,不令操心。谁知一直服药调养到八九月间,才渐渐起复过来,下红也渐渐止了”。由此可知,凤姐乃劳伤心脾,血不归经所致,属于中医经期延长、崩漏范畴。

月经周期基本正常,行经时间延长7天以上者,甚至淋漓不净达半月之久,称经期延长,亦称月水不断。崩漏是月经的期与量严重紊乱的一类月经病,是指经血非时崩下不止或淋漓漏下不尽,前者为“崩”,后者为“漏”。中医认为,脾胃为气血生化之源,脾胃健运,运化如常,则血海充盈,月经如期而至,届时而归;脾胃亏虚,气血生化不足,血海空虚,则经期延长,甚或崩漏。凤姐禀赋气血不足,加之

争强斗胜,心血暗亏,且又失于调养,至使经来淋漓不净。

中医辨治经期延长、崩漏,一般分为以下九型:血分实热型、阴虚血热型、肝郁化热型、肝郁气滞型、寒湿凝滞型、脾肾阳虚型、气血亏虚型、肝肾不足型及气滞血瘀型等,分别以养阴清热凉血、疏肝解郁行气、温经扶阳散寒、养血滋补肝肾等辨证施治,能收到好的效果。

湖北省远安县中医院
主任中医师 胡献国

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用