



中医方剂及整体方法 在情志治疗中的应用

当代社会的快节奏和高压力使得情绪障碍成为普遍现象，其中抑郁、焦虑等成为影响人们生活质量的重要因素。中医认为气机不畅可能引发或加重各种疾病，而郁证多由七情内伤致气机不畅引起，其临床表现有心情抑郁、情绪不宁、胸闷、胁肋胀痛等。随着现代研究方法的日益深入，古代方剂及整体方法在现代情绪调理中的应用受到关注。

郁证的中医基础理论

情志在中医理论中占据着重要的地位，中医认为“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）对健康有深远的影响。当情志内伤，便可导致气机失调，出现郁证。郁证病位在肝，可涉及心、脾、肾等脏；其基本病机为气机郁滞，脏腑功能失调；病理因素为气、血、火、痰、食、湿。

古代方剂 在现代情绪调理中的应用

在古代医籍中，广泛记载了许多治疗郁证的方剂。其中，逍遥散是治疗郁证的经典方剂之一，该方由当归、白芍、柴胡等组成，具有疏肝解郁、养血健脾之效，适用于肝郁血虚脾弱所致的易怒、胸闷、胁痛等症状。加味逍遥散是在逍遥散基础上加入丹皮、栀子化裁而成，可治疗气郁化火引起的症状。甘麦大枣汤通常用于治疗因心神失养而导致

的精神恍惚、心神不宁、失眠等，其功效在于甘润缓急、养心安神。柴胡疏肝散注重调理因情志不遂而导致的肝气郁结，主要治疗情绪不宁、善太息、胸闷、胸胁胀痛等症状。

在现代治疗过程中，医生会依据患者的具体病情选择合适的方剂。这些方剂通过现代药理研究，同样显现出良好的疗效。如在轻度抑郁症的治疗中，逍遥散能够调节体内神经递质，调节激素水平，改善患者生活质量。在焦虑障碍或睡眠障碍的调理上，甘麦大枣汤可起到镇静催眠、抗焦虑、调节急性心理应激等效果，帮助患者恢复正常的生理节律。

中医情志治疗的整体观念

中医讲究整体观念，情志治疗并非仅限于方药治疗，它更强调生活方式的整体调整 and 情志的调节。调整饮食习惯、食物类别和摄入量，以及卫生安全，都是中医膳食调养的一部分，能够帮

助恢复身体的阴阳平衡状态。中医还提倡适当的运动，如太极拳、气功等，这些温和的运动不仅能强健体魄，还能疏通气血，稳定情绪。

除此外，情志调节同样重要。现代的心理咨询和心理治疗相当于中医情志调节的方式。心理咨询和治疗的方式，在于让患者通过言语表达出内心的烦恼与困扰，以达到舒缓情绪的目的。中医诸多古典书籍中还有独特的情志疗法，旨在通过调畅情志、平衡阴阳的方法，达到防病治病的目的。

中医情志治疗应坚持个体化的原则。中医通过辨证施治，根据每个人的体质和病情特点选择适合的方剂 and 治疗方法。同时，中医治疗方法与现代医学的结合，如中药治疗和心理疗法配合使用，可以为患者提供更为全面和有效的治疗方案。

溆浦康宁精神病医院中医科
彭博

服用中药，这些知识应提前了解

正确服用中药对中医治疗疾病疗效的好坏至关重要，方法对则可充分发挥药物疗效、避免不良反应。日常服用中药，这些知识应提前了解。

首先，中药煎煮前不需要清洗。(1) 水洗可使药材中的水溶性成分丢失。不少中药中含有糖和苷类，经水洗后，将丢失一部分有效成分，导致药效降低。(2) 水洗可使粉末类药材丢失。有不少药材是粉末类的，有的在配药时需研碎，如桃仁、龙骨、滑石粉等，如果用水洗，会造成部分药物流失。(3) 水洗可致部分药材辅料丢失。有的药材在炮制过程中加入蜜、酒、姜汁等，而这些辅料可溶于水中，若用水冲洗，可致部分丢失。如常用药材中的蜜黄芪、酒大黄等。

第二，务必遵医嘱定时定量服药。中药汤剂一般要煎煮2次，然后将两次煎煮的药液合并，再将合并后的药液分早晚两次服用，成人每次以200毫升为宜。一般来讲，病在胸膈以上者如眩晕、头痛、目疾、咽痛等，宜饭后服；病在胸腹以下，如

胃、肝、肾等脏疾患，则宜饭前服。某些对胃肠有刺激性的药物，宜饭后服；补益药多滋腻碍胃，宜空腹服；治疟药，宜在疟疾发作前两小时服用；安神药宜睡前服；慢性病定时服药。不要随意更改剂量或停药。

第三，注意服药期间的饮食禁忌。一般而言，辛辣、油腻、生冷等刺激性食物应尽量避免。此外，病情不同，饮食禁忌也有区别。如热性病，忌食辛辣、油腻、煎炸性食物；寒性病，忌食生冷食物、清凉饮料等；胸痹患者忌食肥肉、脂肪、动物内脏及烟、酒等；肝阳上亢头晕目眩、烦躁易怒等，忌食胡椒、辣椒、大蒜、白酒等辛热助阳之品；脾胃虚弱，忌食油炸黏腻、寒冷固硬、不易消化的食物等。

第四，观察不良反应及时调整用药。如出现皮疹、腹泻、呕吐等症状时，应及时停药并咨询医生；如不良反应较严重或持续时间较长，应立即就医并采取相应治疗措施。

第五，注意特殊药材的煎煮方法。部分中药有特殊的煎煮

法，需要注意先煎、后下、包煎、另煎、烊化等细节。(1) 常见需要先煎中药：矿石类、介壳类、动物角甲及某些有毒中药等，如生石膏、生牡蛎先煎增加其溶出度，川乌、草乌先煎降低毒性。(2) 常见需要后下中药：芳香类、含挥发性有效成分及有效成分易破坏的中药，如薄荷、砂仁后下以保持其药效。(3) 常见需要包煎中药：主要为粘液质较多、富含绒毛、细微饮片或粉末状药物，如葶苈子、车前子包煎，可避免药液混浊黏锅烧糊，辛夷包煎避免刺激咽喉。(4) 常见需要另煎中药：一些贵重中药，如人参、鹿茸等包煎，以提高其利用率和减少浪费。(5) 常见需要烊化中药：一些胶类、蜜膏类，如阿胶、鹿角胶烊化，以避免与其它中药发生反应，黏锅糊化。

此外，还需注意中药与西药的相互作用。在同时使用中药和西药时，注意两者之间的相互作用，避免产生副作用。

湖南省湘潭市湘乡市中医医院
医务科 胡婷

中医对中风的认识与见解

中风是一种常见的急性脑血管疾病，给患者带来极大的身体和心理负担。然而，在中医理论中，中风并非无药可治。中医对中风有着独特的认识 and 治疗方法，从整体和辨证的角度看待这一疾病。本文将带大家深入了解中医对中风的认识，以及对其病因病机的探讨。

中医对中风的认识

中医将中风归类为“卒中”范畴，主要包括两种类型：中风型和中风后遗症。

1. 中风型

即急性脑卒中，当有外邪侵袭或体内气血运行不畅时，往往会导致气血停滞、阻滞脑血供，进而造成脑组织功能障碍。根据临床症状和辨证分型，中医将中风型分为寒中风、热中风、痰湿中风、血瘀中风等。

寒中风：多表现为四肢冰冷、舌苔白、脉沉紧等寒凉症状。

热中风：多见于高血压、动脉硬化等患者，表现为发热、口渴、红舌等热症状。

痰湿中风：痰湿内生可导致瘀阻脑络，出现头重、眩晕、思维不清等症状。

血瘀中风：多与血液循环不畅有关，出现瘫痪、语言障碍、舌质紫暗等症状。

2. 中风后遗症

指中风发作后的后遗症，如肢体无力、言语障碍、行动不便等。中医认为，中风后遗症主要是气血运行不畅、经络阻塞或脏腑功能失调所致。

中风的病因病机

1. 情志失调 情志不畅、情绪过激、长期的精神紧张等可能导致气机瘀滞，阻碍气血畅通，进而影响脑部功能。特别是愤怒、忧伤、思虑过度等强烈的情绪刺激，易导致肝气郁结，影响脑血供。

2. 脾胃运化失常 脾胃为后天之本，运化水谷精微并提供营养给全身器官。饮食不节、暴饮暴食、肠胃疾病等均可导致脾胃功能失常，形成湿浊痰湿，阻滞经络，影响脑部血液循环。

3. 气血运行失调 正常的气血运行是维持人体生命活动的基础，如果气血运行不畅，就会导致脑血管供血不足或者血栓形成等问题。气血不足可以是先天或者后天因素导致的，如先天体质虚弱、失血过多、营养不良等。

4. 阳虚阴盛 阳气是生机之源，如果阳气虚弱，便容易导致阴盛，从而引起血液淤滞和瘀阻现象。这样的病理状态，往往容易导致中风的发生。

5. 神经功能失调 中医认为，脑的功能主要受心脾肝瘀滞、气虚、湿困、气血淤滞等因素影响。因此，中医治疗中风时，往往注重调整神经功能，通过疏肝解郁、健脾消湿、益气活血等方法来纠正异常。

通过对中风的认识及病因病机的了解，我们可以更好地预防和治疗这一常见的脑血管疾病。同时，结合现代医学的诊疗手段和康复技术如醒脑开窍针刺法、针刀法，将中西医的优势相结合，可以提高中风的治疗效果和生活质量。在日常生活中，保持健康的生活方式、积极控制慢性疾病、及时发现并治疗潜在的健康问题，是预防中风的关键措施。

永州湘南肿瘤医院中医康复科 黄海波