

# 别再只查器官了！ 身体总莫名不舒服？可能是情绪在“说话”

有些人表面看似健康，却时常被莫名的症状所困扰：时而头痛头紧，时而手脚发麻，时而心慌胸闷，时而浑身发紧酸痛。反复就医检查，结果往往显示正常，但不适感却真实存在。检查越多，人越焦虑，不适感越强，逐渐陷入一个难以摆脱的恶性循环。临床中这类病例不在少数，很多查不出原因的身体不适，其实并不是某个器官发生了器质性病变，而是情绪压力通过身体表达出来，医学上称为躯体化症状。这不是矫情，也不是装病，而是身心共同发出的真实信号。

## 为什么压力会变成“身体痛”

很多人不理解：我明明没多想，怎么身体先扛不住了？其实，压力不一定以“心烦”的形式出现。当人长期劳累、紧张、压抑、焦虑时，大脑会持续处于“高警戒状态”，自主神经被过度激活，肌肉紧绷，从中医来说就会导致气血运行不畅、脏腑功能失调。于是，压力就转化成了头痛、发麻、手抖、胸闷、胃肠不适等各种躯体症状。简单说：情绪找不到出口，就只能从身体上找“出口”。常见表现包括：1. 头部发紧、胀痛，像戴了紧箍圈；2. 手脚发麻、发抖、肌肉酸胀、游走性不适；3. 心慌、胸闷、气短，总觉得喘不上气；4. 胃胀、反酸、恶心、腹泻或便秘，情绪一差就加重；5. 入睡难、睡眠浅、容易惊醒，越担心越睡不着。

这些症状有一个共同规律：忙起来会轻，静下来变重；一放松就好转，一紧张就复发。

## 器质性疾病与情绪性躯体症状如何区分

躯体不适一定要先排除器质性疾病，再考虑功能性问题，不能大意，出现以下情况，务必尽快就医：1. 突然一侧肢体麻

木、无力、口角歪斜、说话不清；2. 剧烈头痛、呕吐、视物不清、意识模糊；3. 持续加重的麻木、无力、肌肉萎缩、步态不稳；4. 症状固定不变，与情绪无关，休息也不缓解。更倾向于情绪所致躯体化症状的特点：1. 症状多、游走、多变，难以用一种病解释；2. 越关注越严重，转移注意力后明显减轻；3. 检查基本正常，无法解释症状程度；4. 常伴随失眠、多虑、容易紧张、过度担心。

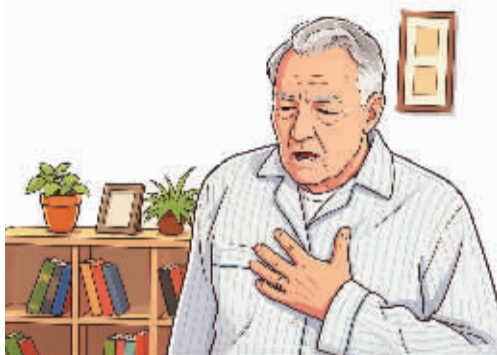
## 出现这类不适，该如何科学调理

自我调节：打好基础，减少发作

1. 减少对症状的过度关注 越是刻意留意身体感受，不适感越容易被放大。学会接纳症状、转移注意力，有助于打破“焦虑—身体不适—更加焦虑—身体不适加重”的恶性循环。

2. 简单有效的放松训练 紧张、心慌、发麻明显时，可采用缓慢深呼吸：吸气4秒、呼气6秒，持续1~2分钟，有助于平稳自主神经，快速缓解躯体紧张。

3. 规律作息，调养气血 熬夜、睡眠不足会耗伤气血，增加神经敏感性，让人更容易感到身体的不适。保持规律睡眠，



可以调养气血，减少浓茶、咖啡、辛辣刺激饮食，有助于恢复神经自我调节能力。

4. 适度运动，疏肝理气 快走、慢跑、瑜伽、八段锦等温和运动，可养心安神、疏解肝郁，放松肌肉、改善情绪，是改善躯体化症状简单且有效的方式。

## 专业干预：

### 西医快速控制，中医整体调治

若自我调节效果不佳，症状已影响工作与生活，建议及时到医院接受专科诊治。

西医干预主要以调节神经递质、改善情绪，降低神经敏感性，缓解躯体症状。在专科医师指导下合理用药，可快速中断躯体症状与焦虑情绪的恶性循环，提高生活质量。

本病在中医多属“郁病”范畴，以肝失疏泄、气机郁滞为主，久则累及心脾，从而导致气血阴阳失调、脏腑失和。临床根据个体辨证内服中药以疏肝解郁、理气安神，同时配合针灸、脐灸、耳穴压豆、穴位贴敷等外治宁心安神、疏通经络。

通过中西医结合干预，既能快速控制急性症状，又能实现整体调理，在缓解不适的同时，还有助于降低症状复发的风险。

湖南省中西医结合医院  
神经内科 吕雅欣

指导专家：主任医师 蒋军林 谢乐

## 创伤后应激障碍： 那些走不出来的难过，不是你的错

相信很多人都或多或少有一些令自己害怕的经历，对心理和情感造成一定影响。有些人能慢慢恢复正常生活，但有人在很久以后，依然被恐怖的阴影困住，表现出一些常人难以理解的敏感行为。这不是矫情，也不是不够坚强，而是一种叫创伤后应激障碍（PTSD）的疾病。

患者小敏曾在一个暴风雨的夜晚被陌生人恐吓。从那以后，雨天就成了她心里过不去的坎。一到阴雨天，她就会莫名心慌、胸闷、坐立不安。听到雷声或突发声响，会下意识产生焦虑、恐慌情绪，严重时甚至全身僵硬、手心冒汗。夜里稍有动静，就会被瞬间惊醒。

她开始刻意避开傍晚出门，不再喜欢曾经最爱的音乐和散步，和朋友聊天也变得小心翼翼，生怕触碰那段让自己崩溃的记忆。尽管她知道“危险已经过去了”，可身体和情绪却仍停留在那一刻。

这就是创伤后应激障碍。它可能来自意外、惊吓或痛苦经历，也可能来自目睹恐惧场景。它不是性格脆弱，而是心灵在强烈冲击后留下的伤口。

创伤后应激障碍的表现往往比较隐蔽：患者会反复回忆创伤画面、做噩梦；刻意回避相关场景和话题；长期情绪低落、麻木，对事物失去兴趣。长期如此，还可能出现睡眠变差、神经衰弱、情绪敏感等问题。

如果这些状态持续一个月以上，并明显影响工作、生活和社交，就需要引起重视，及时就医。

其实，创伤后应激障碍并不可怕，它是可以被正视和干预的疾病。通过专业心理疏导、规范治疗以及自我接纳，可以逐步缓解症状，慢慢恢复生活节奏。

如果你或身边的人正在经历这样的困扰，请记得：心灵的伤口也需要被看见和温柔对待。不必独自承受，也不必过度自责，你可以慢慢走出阴影，重新回到生活的光亮中。

湘潭市第五人民医院 钟幸运

## 婚姻物语

# 夫妻说话也应讲点艺术

夫妻俩长年生活在一起，总免不了磕磕碰碰、吵架拌嘴，马勺避免不了碰锅沿。那么，一旦出现磕碰吵架现象，该如何处理呢？

一次，妻子一边在忙着洗菜烧饭，脸上已经累出了汗珠，而我下班回来，没有注意到妻子已经够辛苦了，却看到洗衣机里多放了些洗衣粉，随即来了句：“怎么放了这么多洗衣粉？”这时，妻子本来需要的是安慰和帮助，而我给她的却是指责。此时，她便自然而然地冒出一句：“嫌多，嫌多你自己洗啊。”这样，她一句，我一言，便吵了起来，这小小的一

吵，却伤了妻子的心，一连好几天不和我说话。

还有一次，妻子在厨房里做饭，将火开得很旺，锅里的面条已沸了，我正走进厨房，突然大声喊了一句：“把火关得小一点，面条都沸了。”妻子被吓了一跳，听后还很不高兴。这直接影响到了夫妻之间的情绪。

吃一堑、长一智，从那以后，我便开始学习夫妻之间的谈话艺术。一次家里来了客人，我陪客人吃饭，妻子忙着炒菜，可有一个菜炒得有点咸了，我感到很不好意思，却没有直接埋怨妻子，而是说：“朋友们别见怪，我家里家外全凭我爱

人打理，今天的菜有点咸了，大家请别介意。”这句话意在给妻子传递一个信息——平时你顾家辛苦了。果然，妻子在炒下个菜时，更加细心了，并主动地请客人原谅。客人看到我们夫妻恩爱，诚心诚意，都吃得津津有味。试想想，如果我当着客人的面，一吃到菜咸便说：“天天在家炒菜，也不知道个咸淡，你这是怎么搞的……”结果又会如何呢？

夫妻之间讲究谈话艺术，应该以诚恳的态度去宽容对方，而不是横加指责。这样，矛盾才能得到缓解，夫妻间的感情便会越来越深、越来越好。

张泽峰（河北）

## 漫言漫语



越是有故事和阅历的人越沉静简单，越是肤浅单薄的人越浮躁不安。

陈英远（安徽）作