



频繁叹气、情绪差 多和肝郁密切相关

生活中不少人会不自觉长长叹一口气,很多人以为只是心情不好、性格敏感,却很少意识到,频繁叹气、情绪低落是身体发出的信号。中医将这一表现称作善太息,多和肝郁密切相关。叹气并不是习惯,而是身体内部气机想要努力舒展,却无法通畅的外在反应。

肝郁者为什么总爱叹气?

肝郁的发生大多和情绪刺激相关,长期思虑过多、遇事习惯生闷气,情绪得不到宣泄,是最主要的诱因。气机郁滞初期大多只表现为情绪与主观的不适感,如果长期不加以调护,还会进一步衍生出其他身体变化,出现痰湿、血瘀、火气内生,同时牵连脾胃、心神等。

肝郁带来的不适,不局限于情绪,还会延伸到身体多个部位,不少人反复进行躯体检查没有明显异常,各类难受却持续存在,就需要考虑是否存在肝郁的问题。

情绪方面,除经常叹气外,还会出现心情低落、心绪不宁,容易心烦急躁,一点小事就内心波动,也有人表现为多疑多虑,容易胡思乱想。这些表现容易被归为心态问题,实际是气机失调带来的身体反应,并非单纯靠“想开一点”就可以改善。

躯体上,很多人会感觉两侧胸胁位置发胀、发闷,这种胀闷会随着情绪好坏时轻时重,心情压抑时加重,心情放松后有所减轻。常常伴随胃部闷胀、频繁嗳气、吃不下饭。女性可能出现经前乳房发胀不适、

月经周期紊乱。睡眠也会受到干扰,入睡困难、多梦易醒,夜间休息之后依旧觉得疲惫。部分人咽喉总感觉有异物堵着,咳不出来也咽不下去,检查咽喉没有实质病变。

肝郁进一步影响脾胃之后,就会发展为肝郁脾虚的状态。除叹气、胸胁胀闷外,还会出现食欲变差、浑身疲乏,肚子不舒服,腹痛想要排便,排便后腹部不适有所缓解,大便时干时稀,身体消瘦。也有一部分人以胃部胀满疼痛为主,情绪不好时胃部不适明显加重,属于肝胃不和,根源依旧离不开肝气郁滞。

肝郁持续时间久,还会化生出生火气,除情绪烦躁外,还会出现口苦、面部发红、大便干结等表现。

肝郁≠普通坏情绪

日常生活中每个人都会遇到烦心事,短暂的心情不好、偶尔叹气属于正常现象,并不等同于肝郁。如果只是遇到具体事件之后短暂情绪低落,事情过去之后可以自行恢复,一般不属于病理状态。如果叹气、情绪压抑、身体胀闷等各类感受持续存在,已经影响到日常工作、睡眠或者吃饭,自我调节很难缓解,就要重视起来。

青少年同样可以出现肝郁相关的状态,常常表现为情绪低落、心绪不安,同时伴随两肋发胀、胃部闷胀嗳气,吃饭胃口下降。很多青少年的情绪困扰,除心理层面外,同样存在气机郁滞的身体因素,需要综合看待,不要简单归为

叛逆或者性格问题。

科学调理切勿盲目用药

调理肝郁,核心思路是理顺体内郁滞的气机,让肝气重新恢复舒展通达。对于程度较轻的状态,优先从生活、情绪层面进行调整。

情绪疏导是调护的根本,尽量不要长期压抑内心感受,寻找合适的途径释放压力。适度的运动可以帮助气机舒展,散步、打太极拳这类舒缓的活动,有助于疏解郁滞,不要久坐不动。日常可以适当选择玫瑰花、佛手这类药食同源物品代茶饮,辅助舒缓,但仅适合轻微不适,不能替代治疗。

当自我调适效果有限时,可以借助中医药干预,以理气开郁、调畅气机作为主要方向。单纯肝气郁滞,以疏肝理气解郁为主;已经连累脾胃,就要兼顾疏肝和健脾;已经生出内热火气,还要配合清泻郁热。

市面上也有不少疏肝类的中成药,不同中成药对应不同的身体状态,有的偏向单纯疏肝理气,有的兼顾健脾,有的兼顾清泄郁热,适合的人群各有区别,不要自行买来长期服用。每个人体质不同,盲目服用不仅达不到调理效果,还可能带来身体其他方面的不适,中药调理一定要交由专业中医师辨证之后再使用。

如果爱叹气、情绪差、躯体胀闷不适等情况持续较长时间,已经干扰睡眠、吃饭,日常做事提不起精神,依靠自我调节没有改善,应当及时寻求专业帮助。如果不适主要集中在胃部,腹胀、嗳气明显,优先兼顾脾胃相关问题的评估;青少年出现持续情绪低落、身体不适,也建议尽早就诊。中医药调理属于综合干预手段,症状较重的情况下,须完成全面评估,不要单纯依靠食疗或者中成药拖延。

梁宸(摘自《大河健康报》)



养生驿站

“能为患者解除病痛,便是我最大的幸福。”浙江慈溪100岁的老中医李良材从医70多年,如今仍思路清晰,一周出4次门诊,经常一号难求。90岁时,他曾编撰《九十话养生》的健康册子,在扉页上分享了十六字健康秘诀:营养均衡、戒烟限酒、适量运动、心理平衡。

数十年间,他始终保持精准规律的作息,每日清晨6点准时起床练习太极拳,随后从容用餐、准备出诊。多年来,他始终提前半小时到岗。他认为,午睡是补养元气的关键。人体脑细胞兴奋度仅能维持4个小时,短暂午休可快速修复身心、恢复精力。他坚持傍晚五六点进餐,餐后适度活动,看完新闻便早早入睡,作息规律。

李良材秉持“什么都吃,什么都不多吃”的饮食准则,从不贪嘴。他有高血压、糖尿病等慢性病,坚决规避高油、高盐、高糖食物,拒绝暴饮暴食,聚餐时始终克制自律。但他从未依赖补品,而是适量摄入鸡蛋、海鲜等补充营养。李良材一生活淡从容,性情温和,不急不躁,爱好就是看病、养花。此前他不慎摔伤锁骨,医嘱休养3个月,他心系患者,不足1个月便重返岗位。

杨晓露(摘自《快乐老人报》)

为啥吃馒头也会卡喉窒息

近日,扬州71岁的黄大爷像往常一样在家吃午饭。一口馒头咽下去,却突然卡在了喉咙里。老人瞬间无法呼吸,面色从潮红变为青紫,随后丧失意识。家人手忙脚乱中拨通了120。送到医院时,老人已没有呼吸,生命体征濒临衰竭。扬州市中医院医护人员先做气管插管,稳住生命体征,随后精准找到卡在咽喉隐蔽位置的馒头并顺利取出,老人转危为安。

老年人咽喉反射迟钝、吞咽功能衰退,是食物卡喉窒息高发群体,严重者几分钟就可因缺氧造成心跳骤停、脑死亡。

医生提醒,平时吃饭时要细嚼慢咽,切忌狼吞虎咽。吃饭时不说话、不看电视、不刷手机,专心静心进食。馒头、饼干、汤圆、年糕、糯米饭、粽子、大块肉类等黏性大、难咀嚼的食物,尽量切碎、少量食用。尽量坐位进食,就餐后半小时内不平躺。一旦出现持续呛咳、口唇发紫、呼吸困难,立即停止进食,拨打120。同时,熟练掌握海姆立克法,可在等待救援时紧急施救。

顾满(摘自《现代快报》)

健康

糖尿病莫名“痊愈” 实为肿瘤作祟

医生提醒糖友 警惕假性好转

65岁的张阿姨患有2型糖尿病两年多,长期依靠预混胰岛素调控血糖,病情一直较为稳定。半年前,她频频头晕乏力,还多次发生低血糖,家人怀疑胰岛素用量过大,逐步为其减量。令人费解的是,降糖药物减量后不适症状并未改善,张阿姨索性停用全部降糖药。大家原本以为停药后血糖会大幅上升,复查却发现血糖维持在正常水平,难道糖尿病不治而愈?

带着疑惑,张阿姨前往武汉市第三医院首义院区血液内分泌科就诊。医院启动多学科联合排查,联合消化内科、肿瘤科开展系统检查,最终依靠肠镜明确诊断,元凶竟是结肠恶性肿瘤。

“并不是糖尿病痊愈,而是肿瘤夺走了体内的葡萄糖。”该院血液内

分泌科主治医师陈婉解释,肿瘤属于消耗性疾病,癌细胞会大量摄取人体能量与血液中的葡萄糖。糖尿病患者本身胰岛素分泌不足,容易出现血糖升高;而肿瘤持续消耗糖分,能够抵消高血糖表现,造就无需降糖药血糖依旧正常的假象。与此同时,肿瘤不断消耗机体营养,患者随之产生头晕乏力、体质下降等一系列不适。

陈婉特别提醒中老年糖尿病患者,出现三类异常状况务必提高警惕:

第一,无诱因反复低血糖。血糖长期偏高、规范用药的人群,频繁心慌、出冷汗、头晕乏力,排除进食不足、运动过多等因素,需尽快就诊。

第二,减药、停药之后血糖依旧

平稳。2型糖尿病属于终身慢性代谢病,基本不存在突然自愈的情况,无需药物血糖仍长期正常甚至偏低,往往提示身体存在异常消耗。

第三,持续乏力、不明原因消瘦。血糖指标好转,但精神状态持续变差、体重下降,排除劳累、刻意节食后,要重点排查肿瘤、胃肠道及内分泌相关疾病。

陈婉强调,广大糖友不能只关注血糖检测数值。糖尿病患者擅自停药后血糖恢复正常,极有可能是危险的“假性痊愈”。肿瘤等消耗性疾病会掩盖糖尿病原有症状,这类反常的病情变化,风险甚至高于血糖升高。中老年患者一旦察觉身体出现异常改变,及时完善全面检查,尽早排查隐匿重症。

张素华(摘自《湖北日报》)