

解开郁结不郁闷

治疗肝气郁结的方法包括调节情绪、饮食调理、适当运动、针灸、推拿、中药治疗，并注意保持良好的生活状态



中医认为“肝属木，应于春季”，春季万物生，肝气也最为旺盛。生活中人们经常会听见“肝气郁结”这个中医词汇，但是很多人并不清楚什么叫肝气郁结。在中医理论中，这是一种什么病症？是由什么原因引起的？对身体健康存在哪些危害？应该怎么有效预防调理？对此，本期“养生”采访权威中医专家，详解这一大众常见却又不甚了解的中医病症。

□本报记者 许文龙/文 CFP/图

病因复杂 情志不畅是主因

泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙介绍，春天是肝主令之时，就像树木生长一样，肝的生理功能在春季更活跃，表现为肝气旺盛，以助升发。此时养生以养肝为先，但不能过于补肝，否则易导致肝火过旺，或因肝气开发太过而影响脾胃的功能。

中医认为，中医理论中的肝，处于人体中焦，是一身气机升降出入的枢纽，主疏泄全身气机、血液、津液等。肝“喜条达而恶抑郁”，只有肝的疏泄功能正常，才能保证人体气机条畅，气血运行正常，身心健康。如果肝气不舒，人体内部气机就会壅滞、阻塞，从而引发机体的多种病理变化。

肝气郁结是中医临床常见的一种中医辨证分型，俗称“肝郁”，属于“气郁”范畴，是指肝失疏泄，气血失调，不能流畅运行，而导致的一系列症状。气机阻滞，会导致脾胃运化水湿、津液的功能下降，生湿生痰；身体里血液的流动依赖气机推动，气滞状态下，身体内部就会出现气滞血瘀，时间久了，产生郁热，郁久化火，炼津为痰，会使人体产生痰火，这些都是导致疾病的病理因素。

它的病因复杂，包括情志、饮食、生活习

惯、环境压力等多个方面。情志不畅是导致肝气郁结的主要因素之一。情志是中医中对人体内部情感因素的总称。中医认为，肝主疏泄，肝气能够推动气血运行，而情志不畅会导致肝气郁结，影响肝的正常功能。情志不畅的表现有烦躁、疲倦、脾气暴躁等。情志不畅的原因有多种，例如长期的精神紧张、过度劳累、情感压抑、忧虑、恐惧等。

中医认为，饮食是人体内部气血的重要来源。经常食用辛辣、油腻、过咸、过甜等食品，会导致脾胃功能失调，进而导致肝气郁结。食用过多生冷食物，会阻碍脾胃消化，进而影响气血运行，导致肝气郁结。

现代人的生活中有很多不良习惯，如吸烟、喝酒、不运动、长时间坐着、过度劳累、熬夜等。中医认为，人体的气血需要畅通无阻，如果身体长时间处于不良的生活习惯下，会导致气血运行受到阻碍，从而引发肝气郁结。

环境压力是现代人所面临的重要问题之一，也是影响人体气血畅通的重要因素之一。工作压力、家庭压力、社会压力等都会对人体造成影响，特别是对于那些需要长时间在压力环境下工作的人，更容易出现肝气郁结。



适当运动，缓解压力。

疏肝理气 养成生活好习惯

洪如龙建议，肝气郁结的治疗需要从多个方面综合进行，既要调节情绪，也要从饮食、中药、针灸、推拿、运动等方面入手。对于已经出现肝气郁结的病人来说，需要选择合适的治疗方法和专业医生进行治疗，同时也要注意预防和调理，保持健康的生活方式。

情绪失畅是肝气郁结的诱因，反过来肝气郁结也会导致情绪失畅，形成一种恶性循环。因此，情绪稳定是预防和调理肝气郁结的重要因素之一。对于已经出现肝气郁结的人来说，情绪调节更是至关重要。中医认为，肝脏是与情绪紧密相关的脏器，情绪过度紧张、烦躁、抑郁等不良因素都会对肝脏产生不良影响。因此，调节情绪对于缓解肝气郁结症状、促进肝气的运行至关重要。可以通过适当的休息、放松、运动等方式缓解压力和负面情绪。

饮食上可适当多选择一些具有疏肝理气作用的食物，如芹菜、茼蒿、西

柿、萝卜、橙子、柚子、柑橘、佛手、香橼等。平时可酌情选用玫瑰花、茉莉花、合欢花、绿萼梅、菊花、薄荷、佛手等泡茶饮用，也有一定的疏肝解郁效果；应该尽量避免吃辛辣刺激、油腻、烟酒等刺激性食物，以减轻肝脏的负担；建议多吃蔬菜水果，增加纤维素、维生素等的摄入量，有助于调节肝气的运行；饮食要规律，不要暴饮暴食或过度节食，保证足够的营养摄入。

中药调理是中医治疗肝气郁结的重要方法之一。中药可以根据病人不同的体质和症状，选择合适的药物进行调理。常用的中药有柴胡、白芍药、当归、川芎等，这些中药可以调节肝气的运行，缓解肝气郁结的症状。需要注意的是，中药调理也需要遵循专业医生的指导，避免不必要的副作用。

针灸调理是中医治疗肝气郁结的另一种常用方法。针灸可以通过刺激经络、调节气血运行等方式，调节肝脏的

功能，改善肝气郁结症状。在接受针灸治疗时，需要选择正规的中医医院和医师，避免不必要的风险。

推拿调理是一种比较传统的中医治疗肝气郁结的方法，适用于症状轻微的病人。推拿可以通过按摩、揉捏等手法，促进肝脏气血的流通，缓解肝气郁结症状。在进行推拿治疗时，需要选择专业的推拿医师，避免不必要的风险。

适当的运动可以促进身体的代谢，有助于缓解肝气郁结的症状。推荐的运动方式包括散步、慢跑、太极拳等，以不剧烈、柔和的方式进行运动。运动时间和强度也要根据个人情况进行调整，不要过度运动或长时间久坐不动。

良好的生活习惯也是预防和调理肝气郁结的重要因素。应该保持充足的睡眠、保持良好的饮食习惯、不吸烟、不饮酒等。此外，还需要保持身体的卫生和个人形象的整洁，有助于保持身体的健康。



中医针灸调理肝气郁结

肝失疏泄 会导致气血失调

泉州医高专附属人民医院中医主任医师张振辉表示，肝气郁结临床症状有以下几个方面。

烦闷抑郁、情绪低落：肝气郁结主要与情绪不畅有关，当患者出现肝气郁结时，肝的疏泄功能会出现异常，此时若情绪无法得到顺利调节，可能出现烦闷抑郁的症状，常表现为烦躁易怒、易激动、情绪低落，有时还会伴有失眠、多梦等情况，影响到日常的生活和工作。

食欲下降、腹胀胀满：中医认为，肝与脾在生理与病理方面均有密切联系，肝气郁结日久可影响到脾胃，导致消化功能异常。肝气郁结的患者，通常容易出现食欲下降、嗝气、腹痛、腹胀胀满、大便不成形，甚至呕吐、腹泻等症状。

月经不调、乳房胀痛：中医学认为“女子以肝为先天”，因此女性更易出现肝气郁结。

长期肝气郁结的女性患者，气血运动会受影响，可能出现血瘀或出血的症状，表现为月经期变短、月经量减少，还会表现为乳房胀痛、结块，痛经或月经失调等。

头痛眩晕、胸肋胀痛：肝气郁结会导致气机不畅，经络阻滞，出现头痛、眩晕等症状，尤其是头顶痛、颞部疼痛比较明显。肝经穿过胸部，肝气郁结会影响到胸部气机的流通，出现胸肋胀痛、胸闷等症。

口苦口干、眼干眼涩：肝主疏泄，若肝气郁结则容易导致口苦口干、口臭等症。肝主目窍，肝气郁结会影响到眼睛的滋润，出现眼干眼涩、视物模糊等表现。

长期肝气郁结不仅会影响到生活质量，还会导致一系列的健康问题。肝气郁结久了，积热化火，变得肝火旺盛，气性大，脾气暴躁，还可能会进一步影响血液和津液的正常运行，导致痰瘀留滞于颈部，出现颈部肿块等。



太极拳等运动可以促进新陈代谢



长期压力过大，易肝气郁结。

本期医学指导

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师，崇尚“人禀天地之气而生，治病求于自然”理念，擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑

张振辉 泉州医高专附属人民医院中医主任医师，曾任全球执照中医师联合会理事、世界传统医学研究会国际委员，擅长治疗红斑狼疮、皮炎、白塞氏综合征再生障碍性贫血、支气管哮喘、过敏性鼻炎等疾病。



漫画康养

“医生惊治嗽，土师惊掠漏”

生活中几乎每个人都有过咳嗽的经历，不少人有过久咳不止的经历，有的甚至发展成一种长期的慢性病，久治不愈。对于普通感冒引起的咳嗽，一般感冒好了咳嗽自然会好。但是，引起咳嗽的原因非常多，如果找不到确切的病因，医生也束手无策。

老中医林禾禧介绍，在闽南流传着这样一句民谣：“医生惊治嗽，土师惊掠漏”，意思是医生害怕治疗咳嗽，泥瓦匠

害怕补漏雨的屋顶。两句话放在一起，足见修补屋顶和治疗咳嗽的难度很高，即便是专业人士都会感到头疼。

林禾禧解释，以前人们住的都是瓦片房，屋顶都是铺着瓦片。一旦屋顶漏水，就要请泥瓦匠来修补。然而，补屋顶是件十分麻烦的事。首先漏雨的点不好找，即便找到漏雨点，泥瓦匠在修补过程中，需踩在其他瓦片上，易造成新的破坏。这也造成泥瓦匠经常是补了旧的漏雨点又会

产生新的，或是旧漏雨点反复漏水的情况，补了又补，不胜其烦。

同样，咳嗽对医生来说也是一件麻烦事，尤其是久治不愈的咳嗽。在很多人印象中，一旦咳嗽会立即联想到是不是肺部出问题。不过中医典籍《黄帝内经》早就解释：“五脏六腑，皆令人咳，非独肺也。”一般认为，咳嗽是由于身体感受外来的风邪，邪气进入体内，并因节气变化和自身身体素质，演变成不同的咳嗽，比如肺咳、

心咳、肝咳、脾咳、肾咳，又或者是燥咳、热咳、冷咳等。咳嗽还是容易反复发作的疾病，饮食不洁等都会诱发咳嗽。

所以，不要小看区区一个咳嗽，当中隐藏的复杂多变的病情超乎想象。以前的医生喜欢说这句谚语，用这种人们日常生活中看得见、又好理解的泥瓦匠处理屋顶漏雨的困难，来形容治疗咳嗽的难度，让患者容易理解，耐心接受治疗。

□本报记者 许文龙



引起咳嗽的原因非常多，如果找不到病因，治疗就将事倍功半。（陈学君 绘）