

盛夏心火“易燃” 情绪“消暑”有方



近日,湖南长沙一位高二学生小王与父亲发生争执,情绪激动导致双手突然痉挛僵硬,五指内收、紧绷,呈怪异的“鸡爪”状,且伴头晕、胸闷及窒息感。幸好,小王被及时送医救治。长沙市中心医院急救医生表示,小王患的是过度换气引发的“呼吸性碱中毒”,近期该院已接诊6例类似患者,病因均与情绪紧张、激动有关。

暑假正值盛夏,暑热易扰心神,令人心火旺盛肝气结,情绪波动加剧。学生放假后,或因中考、期末考成绩不理想,或在家缺乏自律,容易与家长冲突,情绪起伏、急火攻心之下,孩子或家长都难免气急发病。

在暑热与学业、亲子关系的多重压力下,如何保持心平气和、安然度夏,维护良好的亲子关系?本期“养生堂”邀请泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙和泉州市中小学心理健康教育名师工作室领衔人、南安市教师进修学校心理教研员吕新鹏,为大家提供专业建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

■原因篇 持续高温 青少年易情绪“中暑”

暑热易扰心神。洪如龙介绍,中医认为“夏主心”,夏季炎热,人体阳气外浮,容易心火亢盛、肝气郁结,引发情绪波动、易怒、失眠等问题。再加上现代人工作压力大、常熬夜、嗜食冷饮,更容易加重情绪问题。

洪如龙认为,这些问题,会通过人体和行为表现出来,如心烦易怒、坐立不安;入睡困难、多梦易醒;舌尖红、口舌生疮;小便黄、大便干等。

同时,高温环境下,人体代谢加快,肝气容易郁滞,叠加情绪压力,容易出现情绪低落或暴躁、胸肋胀闷、头痛头晕、眼睛干涩、耳鸣等症状。

持续高温易导致情绪失控、情绪“中暑”,对于大脑前额叶未发育完善和学业压力大的青少年更是如此。青少年正处于身心发育的关键时期,学习

压力、社交困扰、父母期望等因素,都可能导致情绪问题,严重时可能发展为抑郁症。

研究表明,青少年抑郁症患者有时并不会出现典型症状,而是表现为躯体不适或行为问题。一些孩子可能表现为头痛、胃痛、食欲不振,但检查却无明显器质性问题,有的则表现为学习成绩下降、注意力不集中。

吕新鹏建议,家长在早期发现孩子心理问题后,应采取积极干预措施,如带孩子看电影、运动等,帮助缓解压力。对青少年而言,也应增强自我觉察,意识到压力过大或情绪低落时,积极寻求帮助。

洪如龙表示,轻中度患者可考虑心理治疗结合中医干预,选用疏肝、健脾、解郁的方剂或成

一味强迫会使青春期的孩子用叛逆来掩盖自己的彷徨和对爱的需求



■心理调节篇 健康亲子 给予“五心”关爱服务

接纳暖心 成绩不掩成长

成绩不应是孩子成长道路的判决书,更不该成为亲子关系恶化的“肇事者”。吕新鹏提醒,家长应避免让焦虑主导亲子关系,切勿将孩子与“别人家的孩子”比较,伤害孩子的自尊。

要记住,没有一个孩子不希望自己优秀,人类本性中最深刻的渴求就是被赞美。每一个生命都是颜色不一样的烟火,每一个孩子都有自己成长的节奏,各行各业的成功者并不都是少年得志。

吕新鹏建议,家长应该看到的是,自家孩子的现在与过去相比是否有所进步。这种进步,绝不只是体现在成绩上,孩子的每一点成长都值得家长送上赞美。积极的效应能给孩子信念和力量;消极的效应也可以在潜意识里影响孩子。

家长输出什么样的能量,孩子就会接受什么样的能量。父母的爱与支持是孩子安全感的基石,来自父母和家庭的爱的力量对青春期的孩子而言,是无可替代的。

尊重护心 理解孩子叛逆

孩子在青春期时,对“独立”“自由”和“掌控”有强烈的需求,家长应给孩子表达自己的空间,让他们能放心说出自己的想法乃至对家长的期望。

吕新鹏认为,合理的亲子关系是,小事父母能放手,大事双方有共识。避免让孩子感觉自己被强

药,如舒肝解郁胶囊。重度患者可同时应用抗抑郁药物进行中西医结合治疗,但要重视药物治疗的安全性和不良反应,治疗方案需特别谨慎。



接纳孩子,肯定孩子的每一步成长。



暑期炎热,人体阳气外浮,容易心火亢盛、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,擅长大运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳喘、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功能。

吕新鹏 南安市教师进修学校心理教研员,泉州市中小学心理健康教育名师工作室领衔人,泉州市学校家庭教育指导师,南安市校外未成年人心理健康辅导站负责人。

■生理调节篇 发散心火 内服外“用”4个妙招

做“顺气操” 畅气机调情志

情绪实在不佳时,可以做点事情让身体和情绪好一点。

心情好又叫“开心”。洪如龙介绍,中医认为“开心”的关键就在胸廓。胸廓是九条经络的“交叉路口”,路口堵了,相连的马路就全堵了,所以胸中的气一旦被郁,心、肺、肝之气都会郁滞,出现各种症状。人在极度生气时,会忍不住捶打胸口,这是人的本能反应,敲击胸口是因为气郁胸中,捶打就可以“顺心理气”。现代医学研究证实,刺激胸廓周围经络穴位可通过调节神经功能,松弛平滑肌,扩张冠状血管及调节消化系统功能等来改善调整心绪。

所以,做“开胸顺气操”,有助于心情愉悦、容光焕发——

第一式:开门见山 两腿开立与肩同宽,双臂向前伸直与肩同宽,双手自然伸开、掌心相对。吸气,双手翻掌慢慢向后做扩胸状,到达极限后憋气停1秒,呼气,肩关节由前向后做小幅度环旋运动。重复5遍。

第二式:弯弓射雕 左脚向外迈半步,左臂伸直,十指并拢。身体左转,右手中指放在左手小鱼际(手掌内侧,小拇指与手腕之间突起的肌肉)上,吸气,右腿缓慢半蹲,同时身体右转,右手顺势贴着上肢内侧手少阴心经(腋下到上肢内侧,再到掌中及手小指桡侧的经络)方向,缓慢回拉至前胸,呼气,右腿缓慢伸直,同时身体左转,右手顺势贴着手少阴心经方向缓慢推回小鱼际。左右交替,重复5遍。

第三式:抱肩俯身 左手抱右肩,右手抱左肩;

呼气,双手抱肩下压,后背极限前屈,使后背肌肉有撑开感,保持3秒钟;吸气,回到原点。重复5遍。

以上三个动作都能有效地牵拉到胸前、后背、腋下等部位周围经络,促进气血的运行,让心情舒畅、平和健康,非常适合在早晨起床后练习,做这些动作时要注意与呼吸配合。

唱歌“出气” 疏解郁闷胃口好

中医认为:“肝在志为怒,在声为呼”。洪如龙介绍,当人体感觉肝气不舒的时候,会不由自主想高声呼喊。他说,这是因为呼喊可以疏解肝气,令人舒畅,肝气不舒时唱歌,也等于把心中的郁闷给疏解开了。

如果胃口不好,痛快地唱唱歌,也会感觉胃口大开。中医认为“脾在志为喜,在声为歌”,因此,唱歌也可以疏解郁结,使得脾胃气畅。

此外,在唱歌过程中,人体会随着旋律有节奏地加快呼吸频率,这种呼吸加速能够促进肺部活动,进而增强气血的流通,利于正气恢复。

按“消气穴” 打开“解压阀”

中医认为,怒则气上,夏天肝火最易“烧起来”。洪如龙介绍,《黄帝内经》说“夏属火,通于肝”,夏季肝火易随暑热升腾。怒气伤肝,肝气郁结则会胸胁胀痛。肝火扰心则会烦躁失眠、血压升高。

他提醒说,其实人体自带“消气穴”,这就是太冲穴和行间穴。太冲穴位于足背第1、2跖骨间凹陷处,行间穴位于足背第1、2趾间缝纹端。《针灸大成》称太冲为“肝之原穴”,按揉可疏肝解郁,相当于给肝脏打开“解压阀”。

可以用拇指按压太冲穴3分钟,再推按至

行间穴2分钟,以酸胀感为佳,有助于疏肝解郁。

中药调理 清心解郁护安宁

中医认为,气滞是导致多种身体不适的根源,而理气、顺气、排气的中成药能有效缓解这些症状。洪如龙介绍了几剂方药——

●心火旺盛:推荐赤散(生地、木通、竹叶、甘草),适合心火旺、小便赤黄等症。

●肝郁化火:推荐逍遥散(柴胡、白芍、当归、白术),适合情绪低落、胸胁胀闷等症;丹栀逍遥散(加丹皮、栀子),适合易怒、口苦等症。

●脾虚湿困:推荐参苓白术散(党参、白术、茯苓、山药),适合食欲差、便溏等症;暑湿引起的恶心、头晕,可食用藿香正气散(藿香、紫苏、陈皮)。

虽然这些中成药在理气、顺气、排气方面有效果,但每个人身体情况不同,患者在选择使用时仍应咨询专业医生的意见。



按揉太冲穴可疏肝解郁



唱歌可以疏解心火,为身体“出气”。



开胸顺气操之“弯弓射雕”