

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,令人心火旺肝气结,情绪波动加剧。学生放假后,或因中高考、期末考试成绩不理想,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



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



不要让焦虑成为家长和孩子间最主要的情感联系

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、胸胁胀闷、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、解郁的方剂或中成

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。

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

孩子在青春时期,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

迫,导致在青春期“假性独立”,反而用叛逆掩盖自己的彷徨和对爱的需求,或是让愧疚感和自卑感主宰自己的内心世界。

当他们感觉到做事是为了自己,而不是出于父母的强迫,就会觉得自己受到尊重,减少激烈争执。在这个基础上再去分析一段时间以来的学习状态与成绩,孩子会有力量去面对困难和挑战。

规则稳心 形成行为边界

爱和接纳绝不等于放任,纵容和溺爱。适度的惩戒也是教育的一部分。吕新鹏建议,家长要与孩子在磨合中清晰地确立奖赏与惩戒的标准,并做到前后一致。于是,当孩子做到超越预期的事情时,知道会有表扬,犯错时也知道是自己行为的后果。

虽然是不成文法,但只要不朝令夕改,大家都遵守,奖励和惩罚,孩子其实都是可以接受的。就像一句话说的:“要让孩子看到公平和公正两个词时,脑海里就会浮现出你的身影。”

共解心结 把考试当节点

不管是期末考试还是学业水平检测,抑或中高考,都能帮助老师和孩子诊断出学习问题。

吕新鹏认为,对孩子而言,这是一次宝贵的发现问题的机会,一次诊断自己适应能力的机会。初一、高一一年级的学生可借此看看自己是否适应初中、高中的学习生活;初二、高二的学生可评估知识掌握情况,看自己是否做好冲刺准备;初三、高

三的同学则通过中高考升学,迎接新的学习阶段。

通过考试诊断出的问题,家长要和孩子一起面对,一起研究,一起解决,一起开启新阶段。冷静且理性的家长不仅是孩子情感上最可依靠的支撑,也是他们行动上最具启发的榜样。成绩只是一种考察手段,不代表一切,切勿因一次失利否定孩子。

生活润心 放慢节奏成长

一些家长紧张孩子的学习,让孩子两耳不闻窗外事地学习,吕新鹏认为,其实这是剥夺了孩子的现实事务处理能力。孩子会因此降低现实感,容易沉溺于手机、网游等虚拟世界,从中去寻找和体验真实感。

家长要避免与孩子的交流话题全部是学习。书本以外的世界那么大,孩子需要去经历,去观察,去体验。况且,打扫下房间,洗两次碗,让大脑中枢处理学习之外的其他部分轮个班表现下,其实也是很好的放松方式。

父母的爱最终是为了让孩子独立。中小小学阶段,家长陪着孩子慢一些走,在这过程中尊重孩子的成长和选择,尊重每个独一无二的生命。

到某天,孩子远离父母,他们就能成为精神独立、人格健全、情感丰富的人,有充沛心理力量 and 同理心的人,能够自己笑对风雨、阳光前行的人。



暑期炎热,人体阳气外浮,容易心火亢盛、肝气郁结。



参苓白术散适合食欲差、便溏等症状

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,所以胸中的气一旦郁遏,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情绪。

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,右手手指放在左手小鱼际(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,缓慢回拉至胸前,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叫。他说,这是因为呼叫可以疏解肝气,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,痛快地唱歌唱歌,也会感觉胃口大开。中医认为“脾在志为意,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》称太冲穴为“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**:推荐导赤散(生地、木通、竹叶、甘草),适合心火旺、小便赤黄等症状。

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

●**脾虚湿困**:推荐参苓白术散(党参、白术、茯苓、山药),适合食欲差、便溏等症状;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,但每个人身体状况不同,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



唱歌可以疏解心中郁闷,为身体“出气”。



开胸顺气操之“弯弓射雕”