

情绪差、胃口差？ 可能都是肝郁惹的祸

现在的人尤其是在大都市忙忙碌碌的上班族，身体一不舒服就总把原因归结于压力大。焦虑抑郁、失眠多梦是因为压力大，肠胃不好、容易感冒也是因为压力大。

这可不是个借口，压力造成的健康问题其实有很多，比较常见的就包括肝郁——肝气郁结会影响脾胃功能、人体水液代谢以及精神情绪等诸多方面。



网络图片

肝对人体有多重要？

在中医看来，肝主疏泄和藏血，负责维持全身气机的疏通条达，以达到“通而不滞，散而不郁”的目的。肝的疏泄功能可促进脾胃消化吸收、维持人体气血运行、调节水液代谢和生殖功能，同时对保持精神方面的健康也有着很大作用。

肝与脾胃的关系密切。从中医五行来讲，肝属木、脾属土，土得木而达，也就是说，肝有维持脾胃气机正常升降的作用。如果肝的气机出了问题，无论是肝气不舒，还是疏泄太过，都会直接影响脾胃的消化功能，出现肝与脾胃的不和。中医认为，脾主升清、胃主降浊。当胃气不降时，人会出现没有胃口、胃脘胀痛、打嗝反酸甚至呕吐的症状。而当脾气不升时，则会出现腹胀、大便不成形等毛病。

同时，肝还有着调节

人体三焦气机、促进肺脾肾三脏调节水液代谢的作用。中医将人体的循环代谢分为上焦、中焦和下焦，三焦是原气和水液的通道，当肝的疏泄功能出现异常，三焦的气机阻滞，会导致水液代谢异常，从而产生痰饮和水肿等病症。水液停滞在肺会引起咳嗽、胸闷、咯痰等症状，停滞在脾胃则会出现食欲不振、恶心呕吐等症状。因此，中医在治疗人体水液代谢异常所引起的病症时，常会运用疏肝理气的方法。

另外，中医常讲的“情志”，即正常的精神状态依赖于肝气的畅达。肝气疏泄的异常分为疏泄不及和太过两种，疏泄不及会引起肝郁气滞，人会表现出情绪低落、多愁善感，疏泄太过则引起肝火亢盛，导致人急躁易怒，出现面红目赤、头部胀痛的症状。

肝郁气滞对身体有何损伤？

生活工作压力大、精神常处于紧张状态的人群大多有肝郁气滞的毛病，肝气的不畅达又会加重精神抑郁，同时引起肝区胀痛。

那么肝郁只是亚健康吗？放着不管可以吗？当然不行！如果肝郁气滞太久没有得到缓解和治疗，还有可能出现血瘀和痰阻，引起多种结节性疾病，如比较常见的甲状腺结节、乳腺结节、肺结节等，严重的还可能引起子宫肌瘤、肿块等疾病。

另一方面，肝火亢盛的人容易出现脾胃和心肺上的问题。疏泄太过、肝气横逆易“侮脾乘胃”，引起消化系统疾

病；肝气上冲易“冲心犯肺”，出现心悸、胸闷、喘憋等症状，引起循环和呼吸系统疾病；肝气还可能上冲至头部，引起面红目赤、头晕目眩、耳鸣耳聋的症状；旁走四肢的话，则可能出现手脚颤抖、抽搐。

可见肝病的症状很多，而治法亦多种多样。中医认为，肝火亢盛的根本原因在于肝肾阴亏，打破了阴阳平衡，导致肝阳不受控制。因此，在调理肝火亢盛时，需要养肝肾、降肝火、调情志。养肝肾可适量吃一些黑芝麻、枸杞、桑葚等，降肝火建议服用菊花、玫瑰花、桑叶、决明子等。

肝郁、肝火大？这个名方能帮忙

现在人们生活节奏快，尤其是上班族工作压力大，紧张、焦虑、低落的情绪问题都可能会引起肝郁，再加上紊乱的作息、口味偏重的不良饮食习惯，许多年轻人不只肝郁，还有肝火旺的毛病。

那么肝郁了该怎么办？当然是疏肝理气了！最早记载于宋代《太平惠民和剂局方》中的名方“逍遥丸”不仅能治疗肝郁，还能健脾祛湿，解决脾胃问题。而我们常听说的北京同仁堂加味道遥丸，是在逍遥丸的组方中多加了牡丹皮和栀子两味药，它们的作用正是清肝热。

中医开药方讲究“君

臣佐使”。在逍遥丸的组方中，柴胡疏肝解郁，当归、白芍养肝血，这三味为“君药”；可清三焦之热的栀子和凉血散瘀的牡丹皮则是“臣药”；作为“佐药”的白术、茯苓、甘草常用于健脾祛湿；而“使药”薄荷药性辛凉升散，能够助柴胡一臂之力疏肝，同时带领所有中药入肝经。

另外，加味道遥丸常被人们误成妇科药方，那是因为女性比男性更容易出现肝郁的毛病，尤其正处于更年期的女性，内分泌失调就会引起肝郁，而实际上符合适应症的女性也可以服用。

（据《北京晚报》）

牙签扎扎手背就能退烧？

近日，一则用牙签扎手背上的液门穴和中渚穴可以退烧的小视频在网络上流传，不少市民跟着视频尝试起来。“有效，晚上发烧，照着视频操作了四五次，再搭配物理降温，一晚上从38.4度降到37.6度。”但也有网友持保留态度，认为因人而异。

北京中医药大学教授、北京市健康科普专家程凯说，从穴性的角度来讲，视频中提到的液门穴有泻热的功效。液门

为手少阳三焦经的荥穴，“荥主身热”，三焦主气在表，故外感发热时多呈现出三焦有热的状态，伸出舌头来，舌侧甚至整体都红红的，一派热象，此时可选手少阳三焦经肢体远端穴位进行刺激；中渚穴则有治疗关节疼痛、疏风解表的作用。

从刺激方式看，越临近肢端的穴位，皮肤越表浅，神经末梢越丰富，针刺起来疼痛感越强烈。当痛觉神经纤维兴奋

时，人的应激状态会被调动，交感神经兴奋，此时心率加快、血管收缩、毛孔开放，人体打开了出汗的“开关”。

“穴位上更容易操作的是无名指靠近小指这一侧指甲根甲角处的关冲穴，在这里用牙签点刺，刺激量更强，效果更快。”程凯说。

据程凯介绍，新冠轻症患者在居家自我治疗，可以刺激不同经络穴位缓解不适。“颈

后大椎穴可调动阳气，当刚出现症状比较轻微时，可以反复用温烫的毛巾放在颈后大椎穴处，直到身体微微出汗。或将淋浴水温调得烫些，让淋浴喷头直接冲刷大椎穴和背部，振奋阳气。当身体出现发热，可以通过刮痧板强刺激大椎穴清热解表、透邪外出；出现咽部疼痛，可用点刺手太阴肺经并穴少商出血的方式缓解。

（据《北京晚报》）