

## 压力大 掉头发

北京中医药大学东方医院蔡玲玲、田耿：压力增大引起精神紧张、焦虑、忧郁等，可致精神性脱发，不妨试试几种药食同源的中药。

**天麻**：中医认为天麻平息内风而固发，每日可取天麻3克代茶饮，泡至无味后还可嚼服，起到镇静催眠、扩张血管、抗焦虑、抗抑郁等作用。

**茯苓、茯神**：茯苓补脾健脾，茯神长于安神，二者合用补益心脾、宁心安神，有助生发，可以止梦安神，提高睡眠质量。

**灵芝**：可取薄盖灵芝6克放入养生壶中煎煮，一般30~60分钟，能够补气安神健胃，改善全身状态，达到生发目的，而且口感较好，价格较低廉。

天津中医药大学第一附属医院针灸临床部冯琳雯、陈霞：精神紧张可导致头发异常或过度脱落，生长缓慢，日常可通过按摩头部预防缓解脱发。

拇指按压百会穴（头顶正中），力度适中；拇指先点揉左右神聪，再点揉前后神聪（百会穴前后左右各1寸），力度轻缓；中指点按太阳穴（眉梢与目外眦之间向后一横指），力度轻缓；拇指向上用力点按风府穴（两侧斜方肌之间凹陷）、风池穴（枕骨下两条大筋外凹陷），力度适中；拇指点按角孙穴（折耳时耳尖直上入发际处），力度轻缓。



## 压力大 中医调

生活中的压力不仅会影响精神情绪，还会引发脱发、失眠、偏头痛、脾胃虚弱、大便异常等身体不适，需要及时调整，中医有不少好方法。

题图为广东省中医院开展三伏天天灸治疗调理体质。开展时间：7月16日（初伏）、7月26日（中伏）、8月5日（中伏加强）、8月15日（末伏）。广东省中医院 吴远团摄

## 压力大 睡不着

广东省中医院心理睡眠专科主任李艳：日益增大的精神、生活压力给不少人带来了失眠问题，日常可选择一些食疗方安神助眠。

**酸枣仁茶**：每日晚餐后取酸枣仁粉15克，加水煮沸，放至适宜温度后代茶频饮，能够宁心柔肝安眠。

酸枣仁养心补肝、宁心安神、敛汗生津，尤其适宜心肝阴虚所致的失眠，改善心烦失眠、惊悸多汗、头目眩晕、两肋胀闷、急躁易怒等症。

**百合地黄瘦肉汤**：取生地、瘦肉洗净，切成小块，与干百合一同入锅，旺火煮沸后改文火煲至肉烂，加食盐调味即可，可以润肺清心助眠。

百合养阴润肺、清心安神，生地清热凉血、养阴生津，二者合用润肺清心、凉血清热，适合心肺阴虚的失眠人群，可改善虚烦惊悸、精神恍惚、失眠多梦、饮食行为失调、口苦、小便短赤等症。脾虚湿滞，腹满便溏者不宜使用。

**小麦粳米大枣粥**：将小麦、粳米淘净，与大枣一同放入锅中，加适量清水同煮成粥，有助健脾益气安神。

小麦养心除烦，粳米补气生津、健脾止泻，大枣补中益气、养血安神，三者搭配适合心脾两虚的失眠人群，缓解心慌、失眠多梦、眩晕健忘、食欲不振、腹胀便溏、疲倦乏力等症。湿盛、食积、痰热者不宜多服。

## 压力大 排便难

广东省第二中医院脾胃病科主任中医师张伦：愉快放松的状态有助于消化、吸收、排泄功能的调整，促进新陈代谢旺盛；如果工作生活负荷重、压力大，可能引起便秘，推荐几道调理食疗。

**黄芪玉竹煲兔肉**：取黄芪30克、玉竹30克、兔肉适量，加水煲制，加盐调味服食，能够补中益气、养阴润燥，适合排便无力、神疲乏力、少气懒言、头晕目眩等气虚便秘者。

**首乌红枣粥**：取何首乌30克水煎取汁，加入粳米60克、红枣10枚共煮成粥，粥成时调入适量冰糖，溶化后服食，适合有大便干燥、排出困难、面唇色白、心慌失眠、手足麻木等症的便秘人群。

**鸡薯羹**：取鸡矢藤15~30克、白心番薯200克（切细）加水煎煮，调入适量片糖服用。鸡矢藤具有祛风利湿、止痛解毒、消食化积的功效，白心番薯纤维含量更高，二者搭配有助通便。

**针灸临床部魏洪苗、罗笑琳**：居家治疗便秘可选择简单的腹部推拿，促进胃肠蠕动，改善便秘。

**仰卧时**：右手或双手交叠按于腹部，顺时针摩腹3~5分钟；顺时针按揉天枢穴（肚脐旁开2寸）1分钟；双手交叠，掌心紧贴中脘穴（胸骨下端与肚脐连线中点）按揉1分钟；两手掌根自上而下推身体两侧肋部1分钟；按揉关元穴（肚脐下3寸）1分钟；两手同时提拿腹部肌肉1分钟。

**坐位时**：两手掌根自上而下推擦腰骶部数次，直至发热；两手叉腰，拇指按于两侧肾俞穴（第2腰椎旁开1.5寸）按揉1分钟；按揉左右合谷穴（第1、2掌骨之间）、支沟穴（腕背横纹上3寸，两骨之间）各1分钟；按揉左右足三里穴（外膝眼下四横指）、三阴交穴（内踝尖上四横指）各1分钟，以酸胀为度。

## 压力大 偏头痛

广州中医药大学第三附属医院针灸推拿科陈波燕：由于生活工作压力大，不少人处于亚健康状态，反复偏头痛，或伴恶心呕吐、畏光畏声、头皮触痛、全身不适等症。推荐几个穴位，坚持按揉有助缓解偏头痛。

**太阳穴**：位于眉梢与目外眦之间向后一横指的凹陷处，常用于治疗头痛、偏头痛等病症。坐位时，将手掌搓热贴于太阳穴，稍用力顺、逆时针各转揉10~20次，也可稍用力转揉（顺逆相同次数），微感疼痛为宜。

**翳风穴**：位于耳垂后，乳突与下颌骨之间的凹陷处。偏头痛发作常与胆经、三焦经的堵塞、气血不畅通有关，此两经从头部侧面循行而过，用双手拇指或食指缓缓用力按压此穴，持续数秒再放手，反复操作，也可轻柔缓慢转揉此穴。

**风池穴**：位于枕骨下，两条大筋（胸锁乳突肌与斜方肌）上端之间的凹陷中，常用于治疗头痛、眩晕、失眠、颈项强痛等病症。坐位时，两脚分开与肩同宽，食指、中指并拢点揉此穴3~5分钟，缓解偏头痛效果显著。

**角孙穴**：位于折耳时耳尖直上入发际处，可以清热消肿、散风止痛，常用于治疗偏头痛，按揉此穴2~3分钟，力度可稍重，局部有酸胀感为度。

## 压力大 伤脾胃

广东省中医院脾胃病科主任医师黄穗平：平时生活工作压力大，熬夜过劳，用脑过度，饮食不节，容易损伤脾胃，出现腹胀腹痛、嗝气泛酸、食量减少、大便异常等症状，不妨试试几个补救方法。

**熬夜前喝热粥**：熬夜之前要准时吃饭，最好是一碗热粥，可以益气养胃、暖胃避寒。胃酸多者尽量不吃难消化的食物，以免肠胃负担过重。

**午时闭目养神**：午时是一天阳气最旺盛的时候，此时小憩一会儿有利于养阳气，即使不能躺下休息也可闭目养神，30~60分钟适宜，不宜太久。

**保持平稳心态**：不良心态对于健康的影响更甚于熬夜本身，遇到压力大、加班熬夜等情况要避免生气烦躁。

**中药膳食调理**：取小米50克、枸杞20粒（洗净温水浸泡）、山药半根（削皮切块，清水浸泡）一同下入沸水，大火烧开转小火熬20分钟，关火稍焖即可，能够健脾养肝、滋肾益精，适合经常熬夜、疲倦口干、饥不欲食、眼涩脱发者。

取虫草花20克（冲洗浸泡5分钟）、芡实30克、蜜枣2颗、干贝15克、玉米1根（切小块）、猪骨400克（冷水焯去血沫）、姜片5克一同入锅，加水2升，大火烧开转小火煲煮1小时，最后放入枸杞5克，加盐调味，可以润肺健脾、养肝固肾，提高机体免疫力等。