

中医调理坏情绪

健康时报记者 李益萌 实习记者 李爽

受访专家：郭蓉娟，北京中医药大学东方医院脑病科主任医师

擅长：中西医结合、药物与心理结合防治焦虑、抑郁、失眠、头痛、眩晕、记忆力减退及痴呆、癫痫、帕金森病等多种复杂疑难心身疾病

出诊时间：周二上午、周五上午、周六上午（院本部）；周日上午（南院区）

情绪不好 调脏腑

生气急躁 | 调肝

北京中医药大学东方医院脑病科主任医师郭蓉娟表示，情绪不畅容易肝气郁结，日久肝火旺盛，急躁生气，可在医生指导下选择逍遥散来调和肝脾、疏肝解郁。若潮热、口舌生疮等内热症状明显，可选加味逍遥散，增加丹皮、栀子疏肝清热。

日常可用玫瑰花、菊花泡水疏肝理气；取西洋参3~6克、贯叶金丝桃3~6克沸水煮15分钟，再焖15分钟后饮用，可疏肝解郁、泻火安神。

惊恐不安 | 调心胆

如果常常夜寐不宁、易惊，中医认为多与心胆气虚有关，可在医生指导下选用安神定志丸，其中茯神、茯苓、人参益气宁心安神，远志、石菖蒲化痰开窍、交通心肾，龙齿镇心安神，诸药合用有助益气养心安神。

日常可取煅龙骨（研碎）、石菖蒲（切碎）水煎，睡前1小时代茶饮，可以起到安神定志的作用；也可将龙眼肉、百合、适量冰糖一起水煎代茶饮，有助养心安神。

多疑健忘 | 调脾

若有不想吃饭、肚子胀、大便稀等症状，说明存在脾虚的情况，日久可致心血不足，出现失眠、记忆力不好、注意力不集中、精神萎靡、反应迟钝等表现，此时可用归脾汤调治，能够起到补益心脾的作用，也可用对应的中成药归脾丸。

如果日常有疲乏无力的感觉，可以取黄芪、党参、白术、茯苓、薏苡仁洗净，放在一起水煎后饮用，能够健脾化湿，改善乏力等不适。

按摩穴位 解抑郁

郭蓉娟表示，抑郁病症与脑部有关，可用拇指叩击或用梳子刺激头部的百会（头顶正中）、四神聪（百会前后左右各1寸），能够调节情绪。

按摩四肢穴位也有助

调理情绪，如手部的内关（掌侧腕横纹上三横指，两条肌腱之间）、神门（掌侧横纹尺侧端凹陷），可以宁心、安神、助眠。

睡前可手搓或用拇指侧骨头戳按下肢的足三里

（外膝眼下四横指）、三阴交（内踝尖上四横指）、太冲（第1、2跖骨结合部前方凹陷）等穴，上下、左右拍打也可以，每次按摩五六分钟，稍微用些力度，感觉酸疼为好。

五音疗法 驱抑郁

郭蓉娟讲解到，中医认为“角、徵、宫、商、羽”五音与五脏相对应，五音疗法在缓解焦虑、抑郁、失眠等方面也有不错的效果。

例如，脾与“宫调”对应，经典曲目有《十面埋伏》《阳春》等，乐曲悠扬醇厚、沉静结实，有助强健中焦；肝对应“角调”，经典曲目有《庄周

梦蝶》《姑苏行》等，乐曲高而不亢、低而不靡，有助疏肝理气解郁。睡觉前或特别烦躁的时候不妨听一会儿，可以很快静下心来，缓解情绪。

相关阅读 血瘀体质心情差试试食疗

广东省中医院珠海医院治未病中心成杰辉、罗翠文、梁咏竹：血瘀体质的人容易急躁恼怒，遇事不太冷静，忧思多虑等，日常可以试试食疗调理。

黑豆川芎紫米粥：取黑豆30克、紫米100克浸泡2小时，与川芎10克（纱布包好）一同入锅，中

小火煮至米豆熟烂，加入适量红糖煮至溶解，能够行气活血、养血益精。

鲜藕萝卜炒木耳：取鲜藕250克切片焯烫，油热后翻炒两分钟，放入木耳50克（泡发掰小朵）、胡萝卜100克（切薄片）及少许清水、米醋、酱油，继续翻炒3分钟，加

盐调味即可，有助养血消瘀、滋阴润燥。

当归田七乌鸡汤：取当归30克、田七10克、乌鸡500克（斩块焯水）、红枣3枚（去核）、生姜3片一同入锅，大火煲开后转小火续煲两小时，加盐调味即可，可以活血祛瘀、滋阴养血。



不少生活、社会压力大的人群有睡眠障碍，不妨选择中医疗法。例如沿背部督脉、膀胱经做平衡火罐，其温热效应可激发经气、疏通经络；辨证选取耳穴贴压王不留行籽、磁珠等，可调整脏腑气血功能，促进阴阳平衡，防病治病。图为浙江温州市中医院中医日间诊疗服务中心开展耳穴贴压治疗。浙江温州市中医院 王洁报道

三步推拿恢复肝脏疏泄

天津中医药大学第一附属医院推拿科萧玮泽：中医认为“肝主疏泄”，有调节情绪的功能。肝失疏泄会抑郁寡欢、多愁善虑等；疏泄太过又容易烦躁易怒等。不妨通过三个推拿手法恢复肝的正常疏泄，调节情绪。

环旋揉腹：弯曲右手掌指关节、指间关节，虚掌扣在腹部

环旋揉动，能放松、调和气血，平稳肝气。

掌运推腹：将手掌贴在腹部，来回横向推动皮肤，可调动周身气血，使气血通行到四肢，促进肝气的升发疏泄。

单向捋肋：将手掌贴在两肋肝经循行部位，自上而下单向顺抹，有助捋顺调畅肝气，恢复正常作用。

情绪火爆要给肝脏灭火

广东省中医院心理睡眠专科主任李艳：情绪与五脏的关系是双向的，比如肝火旺盛时，常出现烦躁、易怒等火爆情绪，反之频繁愤怒也会影响肝脏生理功能，可尝试几个“灭火”方法。

情绪激动：夏枯草菊花茶 若情绪容易激动、口干舌燥、排便不畅，可取夏枯草8克、金银花10克、菊花10克冲泡饮用，可改善此类不良情绪。

爱生闷气：茯苓薄

荷茶 若爱生闷气，伴腹胀、肠鸣、食欲差等表现，可取佛手10克、茯苓10克、陈皮10克、薄荷5克冲泡饮用，能够疏肝解郁、健脾理气。

助力调节：推按脚面穴位 指尖点按行间（第1、2趾缝间）1~2分钟，以及用指腹从太冲（第1、2跖骨结合部前方凹陷）推至行间，每侧5~10分钟，有助清肝火、补肝血、疏肝解郁，为调整情绪提供额外助力。