

# 心脏也怕“情绪过山车”



## 心灵茶座

□ 赵雯佳

人到中老年，身体各项机能慢慢变化，心脏尤其需要细心呵护。病房里常有一类场景：白天状态平稳，指标也还行，可一到晚上或遇到烦心事，就突然胸闷、心慌，甚至要含服药物。问起来，答案往往是“跟孩子吵架了”“工作太急了”“昨晚没睡好”。这些看似琐碎的日常，恰恰是心脏最在意的东西。

从中医看，“心主神明”，情志活动与心密切相关；怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下。情志失调，气机紊乱，最终可影响心脉运行。现代医学解释得更具体：剧烈情绪波动会激活交感神经，导致心率加快、血压升高、心肌耗氧量增加。对本身有冠脉狭窄或心功能不全的人，这种额外负担可能诱发心绞痛甚至更严重事件。所以，情绪管理对心血管

患者不是“锦上添花”的心理安慰，而是实实在在的治疗环节。

传统情志疗法强调“以情制情”，核心是让情绪有出口。不少患者习惯把烦心事憋着，反而气机郁滞。可以用书写、倾诉把情绪表达出来，家人也宜多倾听、少评判，避免“想开点就好了”这类容易加重心理负担的回应。也可“移情易性”，把注意力挪走。对心血管患者，推荐节奏舒缓、能专注的活动：书法、养花、听舒缓音乐、慢走。关键是选自己真正有兴趣的，而非为“养生”勉强完成，否则会成为新的压力源。

穴位按揉可作日常辅助。内关穴在腕横纹上约两寸处的两筋之间，传统上用于宁心安神，可轻柔按揉，每次1—2分钟，以局部酸胀为度；神门穴在腕部尺侧、尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处，常用于辅助改善睡眠不安。需要说明，穴位按揉不能替代药物治疗，若按揉中出现不适，应立即停止。中医还强调“春夏养

阳，秋冬养阴”。秋冬日照减少、气温下降，人容易情绪低落、血管收缩，此时更应注意保暖，保证户外活动时间和光照，作息上宜“早卧晚起，必待日光”。

日常习惯也很重要。清晨是心血管事件高发时段，起床要放慢半拍：醒后先在床上静卧一两分钟，再缓慢坐起，稍作停顿后下床，避免一睁眼就猛地起身，尤其对服用降压药、有体位性低血压风险的人更重要。呼吸练习最简单也最容易被忽视：每天固定做5—10分钟腹式呼吸，用鼻缓慢吸气约4秒，腹部自然隆起；再缓慢呼气约6秒。呼气略长于吸气，有助于调节自主神经平衡。情绪紧张、心慌初起时同样适用，但若出现明显胸痛、持续不缓解，应立即就医，不可仅靠呼吸练习处理。

建议准备一个小本子或用手机备忘录，每天记录三项：情绪状态（1—5分自评）、有无胸闷心悸等不适、当天主要事件。坚持一两周，往往能发现自己的“诱

因规律”，对医生调整方案很有参考价值。饮食作息也要守住底线：低盐、少油、避免暴饮暴食；浓茶、咖啡、酒精对部分敏感人群可能诱发心悸，需个体化观察；尽量固定入睡时间，长期熬夜对血压和心律的影响是累积性的。

若出现以下情况，请及时就医：胸痛、胸闷持续不缓解，或含服药物后仍无改善；突发明显气短、不能平卧、夜间憋醒；心悸伴头晕、眼前发黑；下肢水肿短期内明显加重。

临床上常遇到两种极端：一种是过度紧张，稍有不适就反复检查、焦虑难眠；另一种是过度忽视，症状缓解就自行停药。前者加重心理负担，后者风险更大。比较理想的状态是“重视但不恐慌”，规律随访、遵医嘱用药，把情绪和作息当作可以主动管理的一部分。心脏的健康，从来不只靠药物，也靠日复一日的细微照料。

（作者单位：聊城市中医医院）



10月10日，在东昌府区柳园街道文慧社区交运文慧·童颐相伴中心，工作人员在康养理疗室为老人做头疗养生。

该中心集养老服务、普惠托育、便民食堂、康养理疗等功能于一体，为老年群体提供贴心陪伴与专业照料，提升他们的归属感、幸福感。

本报记者 肖淑丽 摄

## 中医夜校开讲

# 从手掌读懂身心，用中医化解情绪内耗

本报讯(孙克峰) 10月12日晚，聊城市中医夜校·成无己讲堂第59讲暨“无己方论”中医药文化宣讲，在聊城楼北大街成无己纪念馆古城区馆开讲。聊城大学教授、五行全息针疗法第五代传承人杨磊，立足全息中医视角，带领市民学习情绪管理，传授缓解身心内耗的居家养生方法。

现代生活中，不少人饱受焦虑烦躁、入睡困难、身心疲惫困扰，到医院检查却未见器质性病变，这种“查不出的难受”正是亚健康状态。课堂上，杨磊结合三焦理论与手掌反射区知识，把晦涩中医

理论转化为通俗易懂的生活常识。他介绍，手掌如同缩小版人体，五指分别对应五脏，上、中、下三焦对应心肺、脾胃、肝肾，手掌色泽、形态变化，可以反映脏腑一段时间的健康状态。

讲座围绕“上焦如雾、中焦如沤、下焦如渫”展开，解析情绪和脏腑的双向影响：焦虑压力损伤脾胃，情志波动加重心肺负担，肝肾亏虚也会诱发情绪不稳。现场传授简单易操作的手掌按摩技法，按揉中指调心肺助睡眠，揉按拇指健脾胃促运化，掐揉小指滋养肾气，不用额外工具，随时随地就可以自我调

养，让“养生就在手掌之间”。“上焦按揉心肺安，中焦推拿脾胃欢，下焦点掐肝肾好，五行手指配着按，简单方便在家做”，朗朗上口的养生口诀，方便市民记忆实操。

据了解，本次讲座是“中医药在聊城”优秀传统文化弘扬系列活动的重要一环。该系列活动还涵盖中医适宜技术培训、中医师承培养等板块，持续挖掘本土中医药资源，既普及贴近百姓的健康知识，也着力培育本土中医人才，推动传统中医药文化飞入寻常百姓家，守护群众身心健康。

10月8日，为精准对接中医康养领域人才需求，聊城市成无己职业培训学校重磅推出中医技能特训班，面向社会投放20个专属福利名额。学员结业后由学校定向推荐上岗，踏实稳定在岗满一年，即可享受学费全额退还政策。这是该校创新打造“技能培训—考评颁证—推荐就业”全链条人才培养模式的又一务实举措。

本次特训班学制一个月，线上夯实中医基础理论，线下集中开展实操手法训练，名师手把手带教，结业即具备上岗能力。招生不设门槛，凡愿意学习、踏实肯干者均可报名。

特训班设置两大班型：中医技能综合班学费4980元/人，涵盖中医基础理论、人体解剖学、经络穴位等线上课程，以及推拿、头疗、足疗、采耳、芳香开背、刮痧拔罐、艾灸等线下实操；中医技能拓展班学费6980元/人，在综合班课程基础上新增修脚专项技术，着力培养一人掌握全套康养本领的复合型人才，助力学员跻身行业第一梯队。

大健康行业人才缺口持续扩大，就业空间广阔。据了解，中医药新兴健康产业所需的应用型人才匮乏，兼具中医实操技能与健康管理能力复合型人才尤为紧缺。学员结业后，学校将统一对接康养机构、中医馆、健康企业，定向推荐就业岗位。“上岗干满一年、全额退还学费”为本次专项福利，严格限定20个名额，报满即止，不追加名额。享受该福利的学员须服从学校就业岗位分配，稳定在岗满一年方可退费。报名咨询电话：0635-8331666；手机：13676388688（微信同号）。

## 推出20个中医技能培训福利名额

聊城市成无己职业培训学校