

春天爱“发火” 可能是病了

中医认为,这个时节容易肝气郁结,或肝火旺盛、肝阳上亢

“我家 XX 最近火气很大,动不动就发火、很烦躁,脾气很不好。”时常听到有人这样诉苦。

中医师说,很多时候,这种不能自我控制的发火,其实不是性格问题,而是身体自身原因引起的,是生病了。

【病例】 肝气不畅达 让人火气大

春天来了,万物生机勃勃。你会发现身边有人郁闷,有人“火气很大”。

中医专家曾加益称,中医认为,春天五行属木,五脏与肝对应,此时气温回暖,阳气生发,如若情志抑郁使肝气得不到疏泄,就会郁滞,更容易化火。

曾加益说,这种因病理性引起的脾气不好,是指原有性格发生明显的变化,即以往性格平和,近期常常莫名其妙地生气发火,而且不能自我控制。

曾加益介绍,中医认为肝为将军之官,主疏泄,喜条达,忌抑郁。“肝体阴用阳”,是说肝藏血,血为阴,故肝体为阴;肝主疏泄,内寄相火,为风木之脏,易动风化火,故功能属阳。所以,这时节若不注意,就容易肝气郁结,或肝火旺盛、肝阳上亢。

【分析】 肝气郁结女性特别常见

曾加益称,肝气郁结、肝火旺盛、肝阳上亢都可引发急躁易怒之症,虽然病因都在肝,但其病性不同,治疗方法也不同,必须进行辨别。

肝气郁结,会有胸胁胀满、乳房胀痛、月经不调、总是叹息等气机不畅的症状;肝火旺盛,会有头晕头痛、面红目赤、口苦尿赤、舌红苔黄、脉弦数有力等火热上炎的实热证;而肝阳上亢,则见眩晕耳鸣、口干咽燥、腰膝酸软、大便干燥、舌红少苔、脉弦细数等肝肾阴虚、本虚标实的症状。

中医有男人以肾为先天、女人以肝为先天以及“十女九郁”之说。因为肝藏血,女人月经、生产数伤于血,加之女性的一些难言之隐,易致肝气郁结。所以,肝气郁结之证女性特别常见。



【治疗】 中药+疏导 辨证调肝脏

很多人认为家人发火是性情变了。曾加益说, 身体有病可以导致性格改变,性格改变又会加重病情。对此,他认为药物调理与心理疏导相结合才是两全其美的选择。中医会辨别不同类型,随证配方调理。如肝郁气滞,给与疏肝理气;肝火旺盛者,清肝泻火;肝阳上亢,则平肝潜阳。

中医专家高树彬则称,门诊上遇到很多家长说孩子火气大,脾气不好。他反问家长:为什么火气大? 是谁把他搞得火气大呢?

高树彬认为,孩子一般没有太多的事务引发火大, 一种情况就是吃得太多上火,而运动量又不够,没法平衡,热量没有很好释放。因此,当孩子火气大时,应当把热量高的食物减下来。

高树彬认为,孩子吃多了肉汤、牛奶、鱼、鸡蛋,比糖果、饼干更容易上火。所以,在孩子火气大时,不是不吃,是要减量,甚至先停两三天不吃,同时加大孩子的运动量,这样就不容易上火。

(白丽)