

七情引发的“内伤”了解一下



这些因素 牵扯着我们的情绪

中医常提及七情，通常指的是喜怒忧思悲恐惊这七种不同的情绪状态。七情内伤指的是由于这些情绪的异常变化，引起脏腑精气功能的紊乱。

引起七情发生异常变化的因素通常包括社会因素，比如家庭变故、人际关系等；病理因素，如五脏六腑气血的不足：《黄帝内经》中提到的“心气虚则悲，实则笑不休”，意思是心气亏虚，人就容易出现伤心的情绪；心火亢盛，则嬉笑不停。

除此之外，还包括环境因素，比如四时的更迭，地域的变化也会影响人的情绪。古人常说的“伤春悲秋”就是随着季节的变化，人体的情绪也受到相应的影响。在临床上，我们可以发现到秋冬季节，抑郁的患者发病率增加。再者就是个体差异，也就是现代医学很关注的性格、年龄等因素。

喜伤心 失眠健忘心不安

喜是一种代表着愉悦、积极、向上的情绪。喜则气缓，缓和紧张的情绪，正常喜悦时气血运行加速，面色红润，使人心情舒畅，气机调和，从而使工作、学习更加高效，生活更加和谐美满。

心开窍于舌，与小肠相表里，当我们高兴的时候会滔滔不绝，胃口大开。但是过度喜悦就会伤及心脉，可能会出现失眠健忘，心悸不安，倦怠无力。范进中举就是典型的伤及心脉，心气涣散的例子。

怒伤肝 目眩耳鸣乳胀痛

发怒是人类正常的生理表现，怒对我们的身体有积极影响也有消极影响。适当的发怒可以抒发情绪，鼓舞斗志，消除紧张情绪。比如，战士上战场前就会激发愤怒的情绪，在战斗中化为巨大的战斗力。

但过度的发怒同样会伤害身体，出现抑郁、面赤、目眩耳鸣、乳房胀痛、口苦甚至昏仆不省人事。《三国演义》中诸葛亮三气周瑜就是典型的例子，周瑜一怒再加上原来的旧伤，不治身亡。

思伤脾 腹胀便溏运化难

思虑的情志活动主要是通过脾脏来表现的。中医认为，思则气结，思虑过度会出现食欲不振，食而无味。因为脾有主统血的功能，会使得有些妇女因为压力过大或者思虑过度而导致经期紊乱。

同时脾主运化，运化功能受损在临床上可出现腹胀满、便溏，久而久之气血运化不及，心神得不到濡养，导致心悸健忘、失眠多梦等症状。

此外，思虑过度会导致情绪低落、思考理解问题能力下降，少语，整日无精打采、唉声叹气、无助无望，失眠、头晕、胸闷、心悸、食欲下降的抑郁表现。

悲忧皆伤肺 胸闷气短没精神

悲忧是指人们所爱失去，所愿不成时的情绪反应。轻度、短暂的悲伤难过是一种正常的情绪发泄，不会损害健康；但过度的

什么？情绪不稳还能造成身体内伤？是真的。我们的情绪异常变化可以和身体内五脏六腑的健康状况进行“联动”。快来看看，这究竟是怎么回事。

本版图片来自网络

悲痛，会使人肺气损耗，就像我们每次大哭过后都会觉得乏力，这就是肺气的一种耗损。

肺属金，主宣发肃降，人们在面对前途、爱情、命运时不能把握而产生担忧伤感，临床可见胸闷气短、精神不振、面色苍白等。过度悲伤忧愁会出现意志消沉、悲观厌世、回避社交、疲乏无力等症状。忧愁悲伤哭泣过多则会导致声音嘶哑、呼吸急促，因肺主皮毛故会使得面部皱纹增多。

《红楼梦》中的林黛玉就是由于过度的悲忧，耗伤肺气，最后患上肺疾而亡。

惊恐易伤肾 腰酸尿频面色暗

惊恐，是人在感觉到自己的安全受到威胁、精神高度紧张时产生的畏惧心理或胆怯表现，是在异常情况下的应激状态，事后还要持续一定时间。

肾属水、主纳气，主管大小便的开阖。恐与肾有直接关系。现实生活中，我们总会听到“被吓得尿裤子了”，正是因为一个人过度恐惧的时候，他的肾气就散了，肾的固摄功能就会变差，进而会引起二便失禁。肾乃先天之本，经常熬夜、过度劳累、过度饮酒喝茶都会伤及肾脏。出现面色暗、尿频、腰酸、黎明时分的腹泻等等。

以上种种异常表现，都可以归纳为中医的情志致病的范畴。由于情志的异常变动导致五脏六腑的机能发生紊乱，同样可以通过中医药调理，使五脏六腑的气血阴阳来重新达到平衡，身体和心理重获健康。（作者：郭雨萌 北京安定医院）

来源：北京青年报

面部细节

暗藏健康密码

从面相真能看出一个人的身体状况吗？多位权威专家表示，脸色、皱纹等面部细节变化，确实可以反映全身健康状况及变化。

脸色发黑，或是心脏有问题

浙江省著名心脏病专家叶秀珠表示，心脏不好的人，在他的五官、皮肤上会有表现。虽然不是百分之百的准确，但有以下这些面相的人，确实要注意心脏健康。

眼皮脂肪瘤 上眼皮下长起了黄色小疙瘩，其表面不太平整，触摸时有颗粒感，出现这种黄色脂肪瘤的人通常伴有高血脂，心脏健康也可能受影响。因为脂肪喜欢往皮下疏松的地方沉积，眼皮就是个好处。

脖子变粗 脖子粗的人的血压、血脂、血糖等都相对较高，而这些指标都与心脏疾病密切相关。

嘴唇发紫 嘴唇发青发紫或唇边呈现青紫色，可能存在血液循环不良导致的心脏病问题。

舌苔异常，多是脾胃不舒服

舌头及舌苔也能反映内脏的健康状况。河南中医学院第一附属医院心血管科主任医师朱翠玲介绍，正常人的舌苔是薄薄的一层白苔，舌体不胖不瘦、灵活自如。如果出现异常，则表明体内状况不佳。

舌苔黄是热证的表现，可以吃一些梨和百合等滋阴清热的食品。

舌苔厚是食积的表现，可以通过食用山楂、饮用麦芽茶等方式来缓解。

舌体胖大多是脾虚的表现，可以多吃点薏米、山药、莲子肉等。

皱纹暗藏健康密码

很多人认为，皱纹是衰老的标志，江苏南京市中西医结合医院治未病科主任倪正提醒，突然在某些部位出现大量皱纹，或是健康出问题的征兆。

脸颊皱纹 脸颊是面部皮肤比较脆弱的地方，很容易看出血管方面的问题。如果平日摄入食盐量多，体内钠离子增加，就会导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了就会使皱纹增多。

嘴上垂直纹 在更年期和更年期之后，当人体缺乏雌激素的时候，嘴上就会出现垂直小皱纹，所以它标志着荷尔蒙水平的降低。这类人平时可以适当多吃点大豆、小麦以及蔬菜（如西兰花、葫芦等）来改善荷尔蒙状况。

眼下皱纹 眼睛下部的皮肤极其细薄，干燥的速度也特别快。眼睛下部的皱纹通常是肾脏排毒能力的标志。眼下皱纹突增的人，应及时补充水分，减少熬夜并保证睡眠。

来源：综合武汉晚报、荆门日报、现代快报报道