

怒伤肝、忧伤肺！ 中医详解为何“百病生于气”



中医经典古籍《黄帝内经》有云：“百病生于气也”。生气真的可以引起很多疾病吗？

对，也不完全对。因为生气，或者说愤怒，只是可能会对我们身体产生影响的情志之一。这里所说的“气”，不仅是指生气，而是由情志偏颇导致的气机紊乱。中医学认为，气布散全身，运行不息，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，可推动和促进人体的各种生理活动。气的这一运动就称为气机。

那么，情志是如何通过影响气机，与我们的身体健康建立关联的呢？这就需要我

们先来了解一下中医五行学说。

中医五行学说以天人相应为指导思想，采用类比的方法，将人体的生命活动、生理功能及病理变化，与自然界的事物和现象联系起来。这一学说认为，七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情志活动，乃由心、肝、脾、肺、肾五脏所化生，并由五脏所分主。根据七情与五脏的各自属性，肝主怒，心主喜，脾主思，肺主忧、悲，肾主恐、惊。

七情是我们对外界事物的不同反应，本是正常的情志活动。但当七情过于强烈，或持续时间过久，超出了人体所能调节和耐受的范

围，就有可能反过来影响相应的脏腑，使脏腑气机紊乱，生理功能失常，进而对我们的身体产生一系列不利的影响。

下面我们具体来看。

怒则气上。是指过度的愤怒可致肝气上逆，甚者血随气逆并走于上，而见面红、目赤、头晕、头痛、吐血、昏厥等症。为什么这时候肝气是逆行向上，而不是朝向其他方向？这与肝的生理特点有关。根据中医五行学说，肝与自然界春季相应。春季是一年之起始，阳气萌动，地气上腾，万物复苏。故而在生理情况下，肝也具有升发人体阳气的作用。但过度的愤怒却可以导致肝的这一生理功能发生病理性的亢进，也就是过度的升发，进而形成上逆之势。所以我们说，怒则气上。

喜则气缓。生理情况下，适度的喜悦可以缓和神经紧张，使人身体安和，心情舒畅；那病理情况下又是怎样的？我们先来举个例子。范进中举是我们大家都很熟悉的一个故事，主人公范进是一个屡试不中、生活穷困的书生，但他还是坚持一年年地去参加考试，最后终于考中了科举。这本来是非常好的一件事情，但他却在突闻喜讯之时，因为狂喜过极而猝然疯癫。这是一个典型的喜极而狂的案例，之所以会出现这样的情况，是由于过度的喜悦，可以导致心气涣散而神不守舍，表现为精神不集中，甚至是像范进一样的失神、狂乱，此即病理状态下“喜则气缓”，实则为“喜则气散”。

忧悲则气消。过度的忧愁、悲伤，不仅不利于我们的心理健康，还可消损肺气，而致倦怠乏力、气短声低、久咳喘息等肺气亏虚之证。正如《红楼梦》中的林黛玉，就是因为长期处于忧郁哀愁的心境状态之下，终因身患肺疾而日渐消损，香消玉殒。

恐则气下。恐为肾所主，肾属水。自然界中水势向下，过度恐惧引起的肾气不固，肾气亦向下泄，可致二便失禁，遗精，流产，严重者血亦随气下行，可见患者面色苍白，甚或晕厥而不省人事。在很多影视节目中，常可以见到剧中人面对可怕的人事，而瑟瑟发抖、小便失禁的情形，这并非是他胆小怯懦，而正是由“恐则气下”所致的症状表现。

惊则气乱。惊恐同属于肾，突受惊骇、猝然惊恐可致心肾气机紊乱，心无所依，神无所附，表现为心悸、慌乱失措。比如我们所说的“吓一跳”，指的就是受到惊吓而引起的心慌、心跳不安。

思则气结。正如《黄帝内经》中所讲：“思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣”。这些心之所存，神之所归，留而不行的正气，均是供我们思虑所用。但倘若思虑过度、过久，就会导致心、神、正气严重地“存”、“归”、“留滞”，气机不能正常地升降出入，就会形成郁结。由于脾主思，故而思虑过度所致的郁结也就相应的留滞在中焦脾胃，脾气郁结，运化失司，可见食欲减退，脘腹胀满，大便溏泻。日久还可暗耗心血，以致心脾两虚之证。我们很多同学可能有过这样的体验，在紧张准备考试的期间，到了下午，突然发现自己这一天都还没有吃饭，但是却仍不感觉饥饿，有时反而会觉得胃胀。这就是由于过度的思虑所导致的气机郁结。适当的情志反应是我们身心健康的重要组成部分，异常的七情刺激则可以导致疾病发生。因此，我们在日常的工作、生活当中，要注重情绪的调节，理解、接纳我们的情绪，不回避，不过激，努力实现身心的和谐一致，从而增进健康，促进疾病康复。

放慢“奔跑”的脚步，远离猝死，别让生命之宽吞噬其长

“之前和你一起看到那些心梗猝死的新闻，并没有放在心上，可谁知道，这种事情会发生在自己的女儿身上！”新年伊始，《巴啦啦小魔仙》中美琪的扮演者孙侨潞的妈妈，在微博上证实了年仅25岁的女儿因心梗猝死。

无独有偶，元旦前二日，某网购平台22岁女员工加班后猝死！

正像孙侨潞妈妈所言：“看到那些心梗猝死的新闻，并没有放在心上。”于是，年年“猝死”相似，岁岁“死因”大同。

2019年7月4日下午3时，中科院博士、中南大学湘雅医院青年教师、副教授肖育众，因劳累过度出现心源性猝死；

2018年8月25日下午，深圳某公司24岁的程序员程某倒在了自己的岗位上……

还有很多年轻的生命，都因猝死戛然而止，令人心痛惋惜。

猝死原因多 心源性占多数

猝死，指貌似健康者或病情稳定者，因内在疾病发作、恶化、功能障碍而发生的突然死亡。世界卫生组织的定义是：“平素身体健康或貌似健康的患者，在出乎意料的短时间内，因自然疾病而突然死亡即为猝死。”

猝死包括心源性猝死、肺源性猝死、中风性猝死等，常见的为心源性猝死。大约80%的猝死都跟心脏疾病直接相关。

国家心血管病中心2019年发布的《中国心血管病报告》估计，中国每年发生的心源性猝死达54.4万例。

多种心脏病均可致猝死

冠心病 冠心病是最常见病因。有记录的猝死患者的尸检结果的分析发现，其中因冠心病猝死的比率最高，占55%。

致命性心律失常 室性心动过速（室速）、心室颤动均可导致心脏向脑组织和全

身输出的血液不足，出现休克和晕厥，若心脏停跳持续5分钟可引起不可逆的脑组织损伤和死亡。致命性心律失常是青少年猝死的重要原因。

爆发性心肌炎 早期病死率极高，是导致儿童和青壮年心源性猝死的另一重要原因。心肌炎的早期症状和普通感冒很类似，仅仅是“有点不舒服”，很难引起家长和周围人的重视。

肥厚性心肌病 根据流行病学资料，50%患者有家族史，本病为青少年猝死的常见原因，漏诊率较高，建议存在猝死家族史者进行超声心动图筛查。

心脏电传导系统异常 长QT综合征、Brugada综合征可导致心脏的电生理活动紊乱，增加致命性心律失常的风险。有时病毒感染和其他疾病也有可能累及心脏电传导系统，使患者猝死风险增加。

心脏瓣膜疾病 对猝死患者的尸检结果还发现，心脏瓣膜疾病是心源性猝死又一主要原因。心脏瓣膜疾病如重度主动脉狭窄，可引起心脏流入主动脉的血流严重减少，心输出降低，导致心源性猝死。

川崎病 川崎病病因尚未明确，目前多认为是某些患者对多种感染病原（病毒、细菌等）触发的一种免疫介导的全身血管炎。川崎病多发于幼儿，是幼儿猝死的主要原因之一，幼年曾患有川崎病也可引起患者成年后出现心肌梗死。

除此之外，高负荷压力、身体过度透支可诱发心脏突然产生功能障碍，也会导致猝死。

所有猝死都是“蓄谋已久”

为何心源性猝死会频频找上年轻人？虽然心源性猝死的根源是心脏基础疾病，但大多数猝死的发生，都与诱因脱不了干系。

熬夜生活节奏快，工作压力大，熬夜、通宵加班、通宵娱乐成为一部分年轻人的常态。

不少人奉行“趁年轻、身体好，用多干、多挣、多享乐来拓宽生命的宽度”。这种透支身体会造成过度劳累，过度劳累是急性冠脉综合征和心律失常的诱因，严重的情况可导致心源性猝死。不得不说，拿健康换钱、换快乐必然会得不偿失。

《中国城市白领健康状况白皮书》中提到：中国主流城市的白领亚健康比例高达76%，约6成的人处于过劳状态，透支身体是这些人猝死的主要诱因。

生活不节制 近年来，随着我国居民生活水平的提高和生活方式的改变，部分人尤其是青少年活动减少、暴饮暴食，身体超重、肥胖呈明显增加趋势，心血管疾病发病年龄前移，正悄然从中老年人群向青少年延伸。

吸烟 根据2018年中国成人烟草调查报告，我国居民现在吸烟率为26.6%，而中国青少年总体烟草使用率为6.9%，我国非吸烟者的二手烟暴露情况有所改善但2018年仍为68.1%。几乎每天都暴露于二手烟的比例为35.5%。吸烟可增加动脉粥样硬化和冠心病的风险。

高血压 高血压是冠心病的危险因素，堪称心脑血管疾病的第一危险因素。数据显示，我国中青年人群（18岁~35岁）高血压患病率为5.2%，超重和肥胖是其重要诱因。缺乏控制或控制不良的高血压转化为高血压急症，后果严重。长期控制不良的高血压会导致心脑血管等众多器官的损伤。

血脂 高胆固醇是冠心病重要的且有因果关系的危险因素，患者会在不知不觉中进展为冠心病，增加猝死的几率。

抑郁 中国慢性病前瞻性研究发现：居

民重度抑郁症患病率为0.6%，重度抑郁症是心脏病的危险因素之一。值得注意的是，抑郁与急性心肌梗死的相关性，我国明显高于其他国家。

其他诱因 情绪激烈波动、气温骤变时低温寒冷刺激、剧烈的体力活动、酗酒、瞬时过度用力等。

心源性猝死可防可控
心源性猝死并非不可预防，防控秘诀就六个字：要避免，要警惕。要避免引起心源性猝死诱因；要警惕身体不适的信号。有基础疾病者更应高度重视。

戒烟酒、稳定情绪是首选，其次要避免作息不规律、劳累等诱因。注意身体给出的危险信号：例如肩颈或者左上肢疼痛，可能是心肌缺血的信号；突然或者无缘故的心跳加速，伴随心慌、胸闷、胸痛、黑朦等症状，可能是心动过速（甚至是室性心动过速）的信号；没有胃肠道病史却突然出现胃肠道症状，可能是因为心血管供血出现异常的信号……遇到这种情况，要及时就医或拨打急救电话。

平素身体健康的人，也要定期体检，及时发现小毛病，尽早治疗。

平衡生命的“宽度”和“长度”，放慢“奔跑”的脚步，张弛有度，劳逸结合，动静结合，让身体跟上理想的步伐。

戒烟限酒，充足睡眠，养成良好的生活规律，合理膳食。修身养性，控制情绪，不躁不怒，乐观面对生活。多与亲人、朋友、同事交流，在增进感情中排解焦虑情绪和负能量。

对身体发出的“信号”要充分关注，及时就医，尤其是出现极度疲惫感长达几周或者几个月，同时伴有莫名的焦虑、失眠等症状，应立即就医，必要时呼叫救护车。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS

中文热线：703-786-1909
(亦可接受短信) 免费咨询

儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)

多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified

Dumfries 诊所 17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

Chantilly 诊所 14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

Ellicott City, EZ Dental

施庆宏 牙医诊所 周末门诊

3-088

DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科协会会员
*20年牙科临床经验
*上海口腔主治医师、讲师

主治
*成人小孩牙齿保健
*补牙拔牙
*根管治疗
*牙冠牙桥
*各类假牙
*牙科急诊

特点
*全新设备
*严格消毒
*精心诊治
*自费优惠
*接受多种保险
*免费咨询

443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com