

# 疫情应激的中医心身调适专家指导意见

中华中医药学会心身医学分会专家组

当前,新型冠状病毒肺炎疫情防控正处于关键时期,为引导民众运用中医心身调适方法,稳定情绪、增强信心,参照国家《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》,中华中医药学会心身医学分会组织专家拟定了《疫情应激的中医心身调适专家指导意见》(简称《意见》)。

## 1 中医认识

应激反应是指由危险的或出乎意料的外界情况的变化所引起的一种心理、生理的状态。新型冠状病毒肺炎疫情的复杂性、严峻性、普遍人群易感性等可以成为应激源,引起民众不同程度的应激反应。对疫情应激反应,中医以七情反应(正常)和七情过极(异常)两种状态进行防治。

### 1.1 七情反应

中医认为人的心和身是紧密相连的,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊是人的脏腑气血应答外在环境所产生的情绪反应,称为七情。

面对疫情每个人都会出现紧张、担心、恐惧等不同程度的应激情绪反应,有些人能够从容应对,有些人在短期内出现短暂轻度的心身紊乱,如焦虑、郁闷、失眠、食少、胸闷等,一般情况下,人体会通过“肝的疏泄”作用的发挥(相当于神经内分泌调节功能)逐渐适应,进而恢复到“阴平阳秘、精神乃治”的稳态,这是健康的表现,中医学称之为七情反应。七情反应是人的正常应激反应,一般不会对人体造成危害。

### 1.2 七情过极

当应激源强烈而持久地影响着人体的心理和生理功能,出现较强的负性情绪刺激,致使肝的正常疏泄功能失调,引起肝气郁结或肝郁化火等一系列失调变化,进一步损害可伤及他脏、由实致虚、虚实夹杂、恶性循环,从而引起多种多样的疾病,这就属于过度应激,中医称之为七情过极,如“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀,五者接神则生害矣”“精神内伤,身必败亡”。七情过极对机体十分有害,可导致疾病,应高度重视,并积极预防和干预。

现代研究认为负性情绪刺激程度过深或时间过长就会出现过度应激状态,它可引起人体的“神经-内分泌-免疫功能”网络紊乱、物质能量代谢异常等一系列级联病理反应,使人体稳态失衡,常是诱发和加重高血压、糖尿病、心脑血管病、癌症、猝死等心身疾病的“扳机事件”或诱发因素,也是引起焦虑症、疑病症、强迫症、抑郁症、躯体化障碍及创伤后应激障碍等精神心理疾病发病的原因。若感染新型冠状病毒者出现持续较强负性情绪,可加重病情,更不利于康复。因此疫情应激的心身调适十分重要。

## 2 调适原则

心身并调,以平为期;未病先防,既病防变。

## 3 调适方法

### 3.1 心理调适法

新型冠状病毒肺炎突如其来、迅速蔓延,严重威胁着人们的生命安全和身心健康,人群普遍易感,这种新冠病毒不仅侵犯人的形体,而且疫情成为负性刺激又作为应激源,对我们每个人都会形成不同程度的心理应激,甚至引起过度应激反应(七情过极),加重疫情的危害。下面介绍几种常用的心理调适方法。

#### 3.1.1 移情易性法

该法是通过分散注意力或改变其周围环境,来改变不良心态,达到调畅身心的目的。疫情时期,由于持续过度关注和恐惧疫情,造成负性情绪过重,此时,可以通过定时或减少对疫情的关注,转而关注一些疫情信息以外的事情,如家居环境、学习新的知识(包括社会防疫知识、防疫政策,也包括自己相关的专业新知识等)、温习原有的知识以及增加一些轻松

愉悦的活动，制定详细的休息调养方案等，使注意力尽量均衡分配，改变内心忧虑、紧张、抑郁执着的负性心态，达到自身情绪平和、身心调畅的目的。

### 3.1.2 情志相胜法

该法首载于《黄帝内经》，《素问·阴阳应象大论篇》记载“怒胜思”“思胜恐”“恐胜喜”“喜胜忧”“悲胜怒”等，是众多心理调适方法中独特的一种，即用一种激烈的情绪去制约、抑制另一种或几种病态情绪的方法，以调适由七情过极引起的某些心理疾病和心身疾病，揭示出人的情绪其实是可以变化的规律，即针对怒、忧、悲、恐、惊等负性情绪均可用喜、乐、爱、思（思考）等正性情绪去调适和改善。如面对疫情，党和政府高度重视、坚强领导、不懈努力，医务人员奋不顾身、驰援一线，亲情的关怀和支持，自身战胜挫折困难的信心和勇气等，都是缓解疫情过度应激状态的有力武器。

### 3.1.3 正念宁心法

正念即觉照、观察，是以一种特定的方式来有意识地觉察，活在当下，不做判断、不让意识在虚拟的思维世界里发散、徘徊，而是专注于现实的事物。正念思维通常可以通过一些方法进行训练的，比如数自己的呼吸、观察自己的思维、步行冥想、内视自己的躯体等。平常我们惯于过度思考，而正念要求我们觉察而不参与思考过程；平常我们惯于对负面体验条件反射式地逃避，而正念要求我们坐在那里学习体验、忍耐而不逃避。其实，正念思维要求我们任何时候都要保持淡定，尽量达到恬淡虚无的禅定。只有接受了，我们才能做出冷静明智的决断，而不是批评、分辩和意气用事，这样才能宁静致远，做情绪的主人。

### 3.1.4 音乐调适法

适宜的音乐能达到镇静、安神的功效，可缓解负性情绪，并可增强机体免疫力，改善健康状况。心烦、恼怒情绪明显者可选听《春江花月夜》《江南丝竹乐》《花好月圆》《百鸟朝凤》等乐曲；悲伤、抑郁情绪明显者可选听《阳春白雪》《高山流水》《阳光三叠》《秋湖月夜》等乐曲；担忧、恐惧情绪明显者可选听《喜洋洋》《紫竹调》《塞上曲》《梁山伯与祝英台》等乐曲；入睡困难者可选听《梅花三弄》《平沙落雁》《二泉映月》等乐曲。

总之，心理调适方法很多，只要适合自己即可。

## 3.2 饮食调适法

饮食有节、忌食辛辣煎炸油腻之品，戒烟限酒等都是养生的基本原则，还可通过一些食疗的方法，依肝郁、肝火不同，进行适宜调适。下面列举一些食疗方法，不必拘泥。

### 3.2.1 蔬菜水果

若见肝郁，心情郁闷者，可多吃些具有疏肝理气作用的蔬菜水果，如香菜、芹菜、橙子、柚子、白萝卜、柑橘、茼蒿、西红柿等；药食同源的食物，如代代花、佛手、麦芽、香橼、紫苏、陈皮、玫瑰花等。

若见肝火，口干口苦，急躁易怒者，可多吃些具有疏肝泻火作用的蔬菜水果，如苦瓜、苦菜、苦菊、白菜、包心菜、绿豆芽、黄豆芽、草莓、李子、青梅、金针菜、油菜、丝瓜等；药食同源的食物，如栀子、菊花、菊苣、蒲公英、薄荷、决明子等。

中医认为“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，还可多吃些具有健脾和胃作用的蔬菜水果，如苹果、红薯、南瓜、胡萝卜、香菇、板栗等；药食同源的食物，如健脾和胃的山药、大枣、山楂、白扁豆、白扁豆花、沙棘、鸡内金、砂仁、茯苓、薏苡仁等，养血安神的莲子、酸枣仁、桂圆、百合、牡蛎、阿胶等。

### 3.2.2 汤羹

萝卜香菜猪肝汤：猪肝 50 g，白萝卜 100 g，香菜适量。猪肝加料酒、葱、姜，油煎后，加水烧开，加入萝卜丝和香菜，放少许盐、胡椒，烧开即可。可以疏肝理气、通腑消滞。

菊花雪梨银耳羹：把泡好的银耳 30 g 去掉根部硬结处，撕成小块，然后将银耳放入滚水中，大火煮沸后改为特小火；小火煮至胶质溶解汤变稠，中途可添水；将梨 100 g 去皮切小块后下锅，煮至色变为透明即可；加入菊花 10 g，使汤完全浸没菊花，煮至花叶吸水饱满；最后根据个人口味适量加入冰糖饮用。可以疏肝泻火、滋阴润肺。

### 3.2.3 代茶饮

三皮凉茶：青皮 3 g、陈皮 3 g、大腹皮 3 g，加入 500 mL 开水，煮沸 5 min，加盖焖 5 min。代茶饮，频频服，每日 1 剂，可以疏肝解郁、调和脾胃。

四花茶：野菊花 3 g、月季花 3 g、白梅花 3 g、玫瑰花 3 g，每日 1 次，每次 500 mL 开水，反复冲泡 2~3 次，频频服。可以疏肝泻火。

## 3.3 运动调适法

运动调适可将“调心”与“调身”同时进行，通调气血，改善各脏腑功能和心理状态。要求起居有常，运动适度。列举调适方法如下，不必拘泥。

### 3.3.1 疏肝怡神操

调息正念觉察。①双脚打开，与肩同宽。右手放于后脑，左手放于肩胛骨中间。②右手肘尖上提并向后展，身体逐渐向左侧弯曲，保持 5~10 s。③身体直立。④同样的方法伸展对侧。重复 10 次。⑤身体恢复直立。⑥双手半握拳，掌虚指实，沿下肢外侧中线由上向下敲打下肢外侧胆经，两边各 5 遍。

早晚各做 1 次，每次 5 min。

### 3.3.2 泻肝安神操

调息正念觉察。①双手五指分开，用指尖按压头皮，使头皮放松。②五指分开，左右手交替进行，从前往后梳头 50 次。③拇指点按头两侧率谷穴和风池穴各 1~2 min。④两手交替，拍打两侧肩井穴，各 50 次。⑤蝴蝶式拉通肝经。坐位，双腿弯曲，脚心相对，双手抓住脚尖，膝盖向两侧打开，尽量往地上贴，背部挺直，双膝有节奏地上下振动。

早晚各做 1 次，每次 5 min。

### 3.3.3 其他

还可选择习练八段锦、太极拳和六字诀等适合自己的中医养生功法。每日早晚各练习 1 遍，要求环境安静、温度适宜，可配合音乐调适。

## 3.4 按摩调适法

按摩是以中医的脏腑、经络学说为指导，运用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况的方法。列举调适方法如下，不必拘泥。

### 3.4.1 穴位按摩

经络是人体内运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的通路，穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，通过对穴位的按摩，可以调理气血、稳定情绪。

当出现失眠、头晕、头痛等症时，可按揉百会穴、四神聪穴、风池穴、太阳穴；当出现食欲不振、便秘或伴情绪低落时，可按揉天枢穴、中脘穴、足三里穴、丰隆穴、蠡沟穴；当出现心烦不宁、心慌胸闷、担心紧张时，可按揉内关穴、神门穴、膻中穴、五脏俞穴；心情郁闷、抑郁时，可按揉期门穴、太冲穴、行间穴。

每次选用 2~4 个穴，按摩 3~5 min。按摩时用大拇指指腹，用力应以适度微痛为宜，循序渐进。每日 1~2 次。

### 3.4.2 耳廓按摩

人的耳廓有许多穴位。这些穴位关联着人体的各个部位，如果经常用手掌或手指揉搓耳廓，可以收到很好的保健效果。具体方法如下。

①提拉耳尖：用双手拇、食指捏住耳朵上部，先揉捏此处，直至该处感到发热为止，然后再往上提揪 15~20 次。②上下按摩耳轮，并向外拉：以拇、食二指沿耳轮上下来回按压和揉捏，使之发热发烫，然后再向外拉耳朵 15~20 次。③下拉耳垂：先将耳垂揉捏、搓热，然后再向下拉耳垂 15~20 次，使之发热发烫。④按压耳窝：先按压外耳道开口边的凹陷处至明显的发热、发烫感，然后再按压上边凹陷处，同样来回摩擦按压至感觉发热、发烫为止。⑤推上下耳根：中指放耳前，食指放耳后，沿着下耳根向上耳根推，要用劲推 40~50 次左右，以推后耳部及面部、头部均有明显的发热感为宜。

耳廓按摩没有严格的时间要求，闲暇时可随时做，有条件者最好分早、中、晚或更多次

揉搓，每次按以上5步顺序按摩5 min，以局部发热为度。

### 3.5 足浴调适法

人的双足上存在着与各脏腑器官相对应的反射区和经络分布，通过热水和中药的双重刺激，可增强理气活血、驱寒安神的调适作用。列举调适方法如下，不必拘泥。

#### 3.5.1 疏肝怡神足浴方

柴胡6 g、白芍6 g、陈皮6 g、香附6 g、枳壳6 g、川芎6 g、远志6 g、生姜5片。将上药装布袋中封口，加入1 000 mL水，熬制30~40 min。药汁分成2份，早晚各1份，分别兑入温水泡脚。每次泡20 min。1天1剂。

#### 3.5.2 泻肝安神足浴方

炒栀子6 g、丹皮6 g、柴胡6 g、白芍9 g、陈皮6 g、香附6 g、枳壳6 g、川芎6 g、远志6 g、夏枯草6 g。将上药装布袋中封口，加入1 000 mL水，熬制30~40 min。药汁分成2份，早晚各1份，分别兑入温水泡脚。每次泡20 min。1天1剂。

糖尿病足患者如果要泡脚，需要测试水温，控制水温在37℃左右。下肢有溃烂者不宜使用。

### 3.6 中药调适法

七情过极病位多在肝，以肝气郁结和肝郁化火较为常见，在非药物调适效果不明显时，亦可采用中药干预。但必须由专业医师辨证施治。

#### 3.6.1 肝气郁结证

临床表现：心情郁闷、情绪抑郁、担心紧张、思虑过多、胸闷叹气，胁肋胀痛，脘腹胀满，嗳气吞酸，食少纳呆，或咽中不适如有异物梗阻，吞之不下，吐之不出，女性多见经前乳房胀痛，月经不调。

参考方剂：以心情郁闷、抑郁不舒为主症者，用柴胡疏肝散（《景岳全书》）；腹胀纳差明显者，用逍遥散（《太平惠民和剂局方》）；嗳气吞酸明显者，用越鞠丸（《丹溪心法》）等。也可选用疏肝解郁安神类中成药。

#### 3.6.2 肝郁化火证

临床表现：神情焦虑，急躁易怒，心烦不宁，失眠多梦，头晕头痛，口干口苦，面红目赤，大便秘结。

参考方剂：以急躁易怒、口干便秘为主症者，用丹栀逍遥散（《内科摘要》）；失眠者合酸枣仁汤（《金匱要略》）等。也可选用疏肝泻火安神类中成药。

### 4 使用说明

该《意见》仅是对新型冠状病毒肺炎疫情应激的民众提供中医心身调适方法的一般性指导。孕产妇、未成年人及其他特殊人群应在医生指导下进行，焦虑抑郁应激情绪严重者须及时到医院相关专科就诊。

中华中医药学会心身医学分会

2020年2月11日

专家组成员（按姓氏笔画排序）：王显 李顺民 杨东东 杨秋莉 张捷 纳贡毕力格 庞铁良 赵鹏 徐建 郭蓉娟 黄立中 虞鹤鸣

主要执笔人：郭蓉娟 张捷 庞铁良 赵鹏