

2025/8/28

星期四

# 健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

江海晚报

11

编辑:单峰 美编:肖竹益 校对:李婧

没生病却感到“浑身不得劲”

## 你看过“亚健康门诊”吗?

精力下降、周身酸痛,入睡困难、多梦易醒,时常胃胀、口中异味……这些“浑身不得劲”而医院检查未达疾病诊断标准的状态多是“亚健康”。8月初,南通市中医院专门开设“治未病”门诊,专治各种“浑身不得劲”。该门诊开诊后十分火爆,挂号人群中经常熬夜的学生和中青年占了大多数。



### 种种“不在线” 成为人们的“心病”

“到医院查了几次,并没有生病;但要说一切很健康吧,事实上又不是那么回事儿。”26日,在市区一家银行上班、今年32岁的李女士告诉记者:“怎么说呢?就是经常感到疲倦,爬个楼散个步啥的,用不了多久就气喘吁吁、心里发慌,事后还有些肌肉酸痛。我也不知道到底是怎么了。”

李女士说,她和爱人有时说起这些烦恼时,爱人总是让她不要疑神疑鬼,说既然医院检查身体没什么问题,那就肯定没事,“但身体状况确实让我感觉‘不在线’,却又找不出具体的原因,为此我感觉很烦恼。”

李女士所言的这种“不在线”,事实上我们身边的不少人都有类似感受。“按理说,我才28岁,身体上不应该有太多毛病。”在市区一家网络公司工作的小方说,在学校时他曾是校篮球队的主力,跑路带风、劲头十足,校友们都说他是体育健将,“进公司工作才三年,没想到一些中老年人才有的毛病就找上了门,颈肩背腰时常感觉僵硬酸痛,有时还伴有头痛和关节痛,可到了医院进行检查却没发现什么问题,诊断结果基本上都是好的,真是奇了怪了!”

小方说,他感觉自己消化系统有一些异常,有一段时期出现过明显的食欲减退、腹胀和便秘,一个同事也说他以前也有过类似现象,可能与工作压力或饮食不规律存在一定的关系。

正在读研的谢丽,在这个暑假也遭遇了类似的烦恼。她说,感冒、口腔溃疡、脸上长痘、头上脱发等小毛病频繁发作,学姐告诉她可能与内分泌失调有关。

事实上,如今这些“浑身不得劲”,正成为人们的“心病”。

### 用“治未病”理念 对症施治“亚健康”

“亚健康不仅仅给人们带来身体异常和感觉不适,还会造成一些心理和情绪问题。”一名心理医生介

绍,“这些表现具有一定的隐匿性,却是客观存在的。譬如,出现情绪不太稳定,易怒、焦虑、抑郁或情绪低落,可能因小事产生强烈反应。认知功能下降、记忆力减退、注意力难以集中,工作效率降低,甚至出现‘脑雾’现象。个人兴趣爱好减退,对身边以往曾经热衷的事物失去兴趣,社交活动减少,倾向于自我封闭。凡此种种,都值得关注。这也是亚健康状态的核心表现之一,需要对症调理。”

8月1日正式对外开诊的市中医院“治未病”门诊就曾接诊过此类患者。“今年33岁的俞女士在我市一家企业从事技术工作。”26日下午,正在亚健康门诊接诊的副主任中医师胡钰介绍,“俞女士自述长时间感觉身体疲惫、睡眠差;有时莫名心情烦躁不安,但又说不清具体原因。平时运动量不足,喜食生冷食品,有较严重的脱发症状。通过看舌象和把脉,我判断她属于‘心脾两虚’‘气血不足’,于是为她开出了补益气血、健脾安神的药方,对症强调‘养心安神’。服用中药方剂一周后,俞女士的乏力症状有明显改善,其他异常状况也有了缓解。”

胡钰告诉记者,针对求诊者存在睡眠障碍,通过进一步询问病史,了解到她嗜饮咖啡,由此造成植物神经功能紊乱。对此,她指导俞女士改变久坐不动的习惯,间隔45分钟到1小时起来活动一下,做一些体育锻炼。同时戒除咖啡,继续服用一些补虚固益的中药。

“通过传递中医‘治未病’理念和提供实用的保健养生措施,类似患者存在的病况,基本都在不断好转。”胡钰向记者介绍。

### 亚健康门诊患者 学生和中青年较多

“亚健康门诊开诊以来,每周约接待180人次。”胡钰介绍,“在接诊的患者中,学生及中青年人占大多数,患者体质类型以痰湿质和气郁质为主。”

“初、高中生群体因学业压力

大、睡眠不足、饮食不合理等,导致情志不畅;中青年群体更多是工作压力大、习惯‘报复性熬夜’,夜宵不停嘴,运动跟不上,结果往往出现失眠、疲劳、口臭、多汗等身体亚健康信号。”胡钰进一步分析。

那么,针对这两大就诊群体的突出健康问题,中医如何见招拆招、对症下药?胡钰介绍:“针对痰湿质患者,通常以化痰湿为主,采用‘孔圣枕中丹’这一古方进行加减化裁,达到化湿安神、定志醒窍的效果。这类患者饮食务必清淡,少吃甜食和冷饮,适度运动。对于气郁质患者,则用‘逍遥散’或‘柴胡疏肝散’加减,重在疏肝解郁。同时,鼓励学生培养兴趣爱好、学会自我纾解,提醒家长注意教育方式和家庭氛围的改善。”

除了药物调理,中医还注重“内外兼修”。记者采访中了解到,市中医院门诊为患者提供针灸、火罐、刮痧等外治疗法。“譬如,有些患者感到肩颈腰部不舒服,可以选择火罐或刮痧,能舒缓肌肉紧张、促进血液循环。对于特别怕冷的患者,我们还提供一种特色疗法叫作‘督灸’,也就是沿着督脉施灸,温阳散寒效果明显。睡眠不好的患者,我们建议采用‘耳穴疗法’,即通过刺激耳部穴位来疏通经络。另外,还有中药泡脚和穴位贴敷,也能针对性调理身体出现的问题。”胡钰介绍。

胡钰还提醒处于亚健康状态的“打工仔”和“学生党”,日常养生建议避免熬夜,衣着要适宜。譬如,夏季避免在大汗淋漓时直接进入空调房间,以防受寒。饮食方面需顺应四时变化,多食用当季的蔬菜水果;晚餐以清淡为主,睡前不宜再进食。运动上建议选择八段锦、太极拳等柔缓项目,避免过度出汗而耗气伤津。情志方面可培养适当兴趣爱好,多到户外宽敞、空旷的地方散步或登山,以舒畅心情、调节情绪。

“总之,在快节奏的现代生活中,学会和身体对话,找到学习工作与生活的平衡点至关重要。”胡钰最后说道。

本报记者张园 刘鹏 周朝晖



定期奉献“名医  
访谈、医疗活动、健康  
科普”等精彩视频

### “机”智护胸 “肺”同凡响

26日下午,南通大学附属医院党委书记、院长,胸外科主任医师、教授史加海,胸外科副主任(主持工作)、主任医师陈建乐应邀走进南通报业传媒集团·南通名医团直播间,以“‘机’智护胸‘肺’同凡响”为主题,为广大市民带来一场守护胸腔健康的科普直播。



扫码  
看视频

### 医周健闻

## 朱良春国医大师学术 经验传承研讨会举行

晚报讯 23日,朱良春国医大师学术经验传承研讨会暨第四届章朱学派学术思想及临证经验传承研讨会在通举行。活动邀请了孙光荣、邹燕勤、施杞、王新陆等国医大师、全国名中医等专家及章朱学派优秀传承人近200人参加。

章朱学派是近代重要的中医学流派,由近现代沪上名医章次公先生及国医大师朱良春教授共同创立,已历百年,五代传承,海内外已建立章朱学派传承工作站27家,弟子达数千人。此次研讨班秉持章朱学派“发皇古义、融会新知”的学术主张,名家精讲授课,学术氛围浓厚。

活动由中华中医药学会、江苏省中医药学会、南通市中医药学会主办,广东省中医院国医大师朱良春工作室、国医大师朱良春学术经验传承研究室、章朱学派传承研究室承办。记者李波

## 南通大学与南通三院 共建临床创新研究中心

晚报讯 近日,南通大学一南院临床创新研究中心签约仪式在市三院举行。南通大学和市第三人民医院签署合作共建协议,与会领导共同为“南通大学—南通市第三人民医院临床创新研究中心”揭牌。双方将以签约为新起点,精诚协作、携手共进,推动医教研产协同发展,为提升区域医疗服务能级、促进卫生健康事业发展做出新的更大贡献。

记者朱颖亮 实习生贾冯翔