

# 岛城一女子 10天三次“乌龙”急诊 原来身体在替情绪“喊痛”

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛 石冰沁

“医生，我心慌睡不着，是不是要心梗了？”近日，40多岁的市民陈女士（化名）因持续心慌，深夜拨打“120”前往舟山医院急诊科。一系列检查后，身体却无任何异常。此后短短10天，类似的“乌龙”急诊竟发生了3次。事实上，她的身体并无器质性病变，她所患的是情志病。

在中医理论中，情志病是指人体七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，过度反应或长期压抑，超出自身情绪调节能力，进而导致脏腑气机紊乱、身心功能失调的病症。七情本是正常的情绪表达，比如买到新衣服的喜悦、被批评后的不悦，只要不影响正常生活，都在身体可承受范围内。但当情绪反应失控，便会成为致病的“导火索”。

春季是情志病的高发时节，认清情志病的本质与症状，区分其与西医精神疾病的区别，掌握科学的防治方法，对守护身心健康至关重要。

## 春季高发，这些症状别忽视

每年春季，市民李女士总会被莫名的不适困扰：失眠多梦、胸闷心慌，去年三四月份，她的心跳一度飙升至每分钟140次，和朋友聚餐时竟大脑空白、坐立难安。她先后做了心电图、CT、动态心电图等检查，结果均显示正常，可一到三四月份，症状就会复发，入夏后又自行缓解。

浙江省名中医、市中医院中药传承创新研究中心主任周国儿表示，这正是典型的情志病表现。情志病不只是“心情不好”，而是会同时出现精神和躯体双重症状，且各项检查往往查无实据。

从精神层面来看，患者常表现为失眠、记忆力减退、脾气暴躁、敏感猜忌、做事拖延、过度自责等。比如被批评后长期耿耿于怀，回家后无故对家人发火；或是他人正常交谈，却误以为是在议论自己。部分患者还会出现情绪低落、对事物提不起兴趣，陷入自我内耗、独自哭泣的状态，这是情志病“自伤倾向”的体现，严重时甚至会产生自残、自杀的想法或行为。

躯体症状则更为多样，且极易被误诊。胃胀、食欲不振、打嗝是常见表现，即便肠胃检查无异常，患者仍会持续感到消化不良；咽喉部总有异物感，咽之不下、吐之不出，五官科检查却无异常；头晕头痛、心慌心悸、多汗、失眠多梦等也屡见不鲜。这些症状，都是情绪失调导致脏腑气机紊乱的外在表现。

周国儿提醒：“范进中举因狂喜癫狂，大悲骤至可能气绝身亡。长期忽视情志病，还可能引发中风、脑溢血等严重疾病。”

为何情志病在春季高发？周国儿解释，中医认为“春应于肝”，春季是肝气主令的时节，而情绪问题与肝密切相关。春天阳气生发，肝气需要舒展，若肝气郁结、肝火上炎，便会引发烦躁、易怒、失眠、焦虑；阳气生发过快，还易导致“上火”，出现暴躁、头痛、眼睛胀痛等症状。

此外，春季乍暖还寒，人体生物钟、内分泌、交感神经易发生紊乱，进而导致睡眠变差、心慌头晕、情绪不稳，本身有焦虑、抑郁、失眠问题的人，春季症状最易反复。

## 轻重有别 这样判断是否就医

“等季节过了就好了，不用去医院。”李女士每年都靠硬扛度过春季，却不知这并非病愈，只是季节变化暂时压制了症状。入夏后，心火主事、气候炎热，气机向外宣散，加上日照变长、血清素上升，户外活动增多，肝气得以疏泄，焦虑、易怒的症状便会减轻。但到了次年春季，情绪问题会再次复发，甚至加重。

周国儿指出，情志病不仅“挑季节”，还“挑人”。长期压抑情绪的“老好人”，易因肝郁气滞引发情志病，还可能诱发甲状腺结节、甲状腺癌等疾病；讨好型人格者总为他人着想、忽视自身需求，长期付出与自我压抑会导致身心俱疲，出现失眠、胸闷、心慌等症状；学

生群体受学习压力、升学焦虑影响，过度忧思会损伤脾胃，引发食欲不振、消瘦等问题；更年期女性、独居者、高压职场人，因内分泌变化、缺乏情感倾诉渠道，也都是情志病的易感人群。

那么，情志病能否通过自我调节改善？周国儿给出了判断标准：若只是偶尔烦躁、胸闷、失眠，症状持续不到2周，不影响工作、生活、社交，无自伤、轻生念头，也无严重躯体症状，属于轻度肝气郁结、心神不宁，可通过自我调节缓解；若出现2周以上明显的抑郁或焦虑，几乎每日情绪低落、易怒，无法自控，伴随严重躯体症状，不愿出门、饮食异常，甚至有自伤、自杀念头或行为，自我调理无效，就需及时就医。可挂中医脑病科、情志科，或西医精神科、心理科、心身医学科。

## 中西医结合，科学调理有方法

有人会问，情志病和精神病有什么区别？二者虽有相似的病症表现，病因却截然不同。情志病无器官器质性病变，所有症状均由情绪引发，是身心同病的结果；而精神病的病因多为遗传、先天发育异常、脑部器质性病变等，发病并非单纯由情绪导致，且常伴随脑部病理改变。

情志病的治疗需因人而异，核心原则是“轻症自我调节、中症中医调理、重症中西医结合”。中医注重整体调理、疏肝解郁，西医则能在重症阶段快速缓解症状，二者结合可实现标本兼治。

舟山医院精神科主任医师、国家注册资深心理师张友定介绍，中医的情志病在西医范畴中属于心理精神疾病。对于重症患者，西医可通过安眠药、抗焦虑抑郁药等快速缓解严重失眠、持续情绪低落，以及自残、自杀念头等症状，帮助患者恢复基本身心状态，避免极端事件发生。待症状稳定后，再结合中医整体调理脏腑功能，同时配合心理疏导，帮助患者建立健康的情绪调节模式，“心理治疗起效较慢，但能从根本上改善情绪问题，保障治疗效果。”

周国儿表示，情志病与情绪、生活方式密切相关，并非无法预防。多到户外踏青、散步、社交，让情绪自然释放；遵循“春捂”原则，不急于更换厚衣物；养成规律作息，保证充足睡眠，都能有效远离情志病。

张友定提醒，建立良好的社会支持系统是缓解情绪压力的关键。日常多与家人、朋友相处，主动倾诉烦恼，学会倾听他人，适当接受他人帮助，既能增进感情，也能避免独自承受压力。

他还指出，很多情绪问题源于认知局限与僵化，比如认为“努力就一定有结果”，当付出与回报不符时，便会陷入焦虑、自我否定。学会调整认知、接受生活的“不可控”，专注过程、顺其自然，看到自身的付出与进步，才能避免过度自我否定。此外，运动是调节情绪的“天然良药”，慢跑、游泳、瑜伽、跳舞等运动，每周坚持3~4次、每次30分钟以上，既能激活身体活力，也能让情绪保持积极状态。

## 140名儿童参与 市中医院免费骨龄检测 为孩子生长“把脉”



AI制图

□记者 傅明燕 通讯员 石冰沁

3月21日至22日，市中医院开展免费骨龄检测公益活动，为3至15岁儿童提供专业、便捷的骨骼发育评估服务。活动共吸引140名儿童参与。

骨龄检测是判断儿童真实发育水平、预测成年身高、排查性早熟与生长迟缓的重要手段，通过专业仪器拍摄手腕部位影像，由医师精准解读骨骺闭合情况与生长空间，为科学育儿提供权威依据。

活动现场秩序井然，医护人员细致引导、规范操作，一站式完成登记、检测、报告解读全流程。市民李女士介绍，儿子8岁身高116.7厘米，而班里最高的男生已有140厘米，一直担心儿子生长迟缓的她得知市中医院有测骨龄活动就报了名，“男孩子还是高一点好，来这找医生想想办法。”另一位市民则为女儿的高个子发愁，带孩子检测排查性早熟，计划根据检测结果制定后续调理方案。

结合本次140名儿童的检测结果，市中医院儿科副主任林丹薇给出了针对性解读和家长提醒。她介绍，本次检测中，多数儿童身高处于正常范围，仅有部分孩子身高属于中等偏下水平，少数孩子存在生长偏缓、骨骺发育异常等问题，需引起家长重视，“针对这些偏矮的孩子，我们一般建议使用春季生长贴调理，有的孩子消化吸收不好，也可以配合中药调理。”

据了解，市中医院每年春季都会开展免费测骨龄活动，3到15岁孩子都有必要进行检测，尤其是存在身高明显较同龄人偏高或偏矮；父母身高不理想，遗传身高偏低；性早熟；肥胖等情况的孩子。

“定期骨龄检测有助于全面了解孩子的成长发育情况，早发现、早干预。”林丹薇表示。