



胸痹的中医辩证与调理： 对症养护，守护心脉通畅

◎融水苗族自治县中医医院内科一病区（心脑病科） 覃小芬

日常生活中，不少人劳累、情绪激动后易出现胸部闷痛、憋胀，这在中医里叫“胸痹”，与现代医学的冠心病、心绞痛症状高度吻合，困扰中老年人及体质虚弱者。中医认为其核心是胸中阳气不足、气血运行不畅，调理需找准证型，才能精准缓解不适、预防复发。

寒凝心脉型：遇冷就痛，温阳散寒是关键

这类胸痹最典型的特点是“遇冷加重”，比如冬天出门吹风、吃了生冷食物后，胸部疼痛会更明显，还可能伴有手脚冰凉、怕冷、舌苔发白等症状。常见于本身怕冷、阳气不足的人，或是长期贪凉、爱吃冰饮、冬季不注意保暖的人群——寒邪侵入体内，会像“冻住”一样阻碍胸部气血流通，引发疼痛。

调理重点在于“驱寒保暖”：饮食上多吃温性食物，比如每天用生姜煮水喝，每周炖1~2次羊肉萝卜汤，帮助驱散胸中寒气；坚决避开生冷食物，冬天尤其不要吃刚从冰箱拿出来的水果、饮料。生活上要重点护住胸部和背部，外出时穿件马甲或系条围巾，避免冷风直吹；睡前用40℃左右的温水泡脚，加几片艾叶或生姜，泡15~20分钟，能促进血液循环，间接温暖胸口的阳气。另外，可在中医师指导下服用当归四逆汤、枳实薤白桂枝汤等温寒通络的方剂；日常按摩内关穴（手腕横纹上2寸）和膻中穴（两乳头连线中点），每次按3~5分钟，每天2次，能缓解胸闷疼痛。

痰浊痹阻型：胸闷如堵，化痰通脉是核心

很多人胸闷时会感觉“胸口像压了块痰”，堵得慌却疼痛不明显，这是痰浊痹阻型胸痹的典型表现。这类情况多与饮食相关：长期吃肥肉、蛋糕、油炸食品等油腻甜腻食物，或是经常喝酒，会损伤脾胃功能。中医认为脾胃主运化水湿，功能减弱会导致水湿内聚成痰湿，痰湿上堵胸部，便会阻碍气血流通，引发胸闷。

调理核心是“清淡祛湿、化痰”：饮食上必须清淡，减少油腻、甜腻、生冷食物的摄入；多吃健脾化痰的食材，比如用茯苓、山药熬粥，每天用陈皮泡水喝，每周煮1~2次冬瓜海带汤，既能清热化痰，又能帮助排出体内湿气。生活上要避免久坐不动，痰湿体质的人本身代谢慢，久坐会加重痰湿积聚，建议每天做30分钟左右的温和运动，比如散步、打太极，每周坚持3~5次；饭后不要立刻躺下，散步10~15分钟能减轻脾胃负担。中药方面，可遵医嘱服用瓜蒌薤白半夏汤，帮助通阳化痰；日常按摩丰隆穴（小腿外侧，外踝尖上8寸）和足三里穴（膝盖下3寸），丰隆穴是

“化痰要穴”，足三里能增强脾胃功能，每次按5分钟，每天2次，助力化解痰湿。

气滞血瘀型：刺痛固定，行气活血是重点

这是临床最常见的胸痹类型，核心特点是“刺痛”，疼痛位置固定，按压时疼痛会加重，还可能伴有胸闷、烦躁、爱生气，或是失眠、舌苔发暗等症状。中医认为“气推动血运行”，如果长期情绪不好、压力大，或是性格急躁、压抑，会导致“肝气郁结”，气的推动力不足，血液就会在胸部停滞形成“瘀血”，瘀血堵在血管里，就会引发刺痛。

调理重点是“疏肝理气、活血化瘀”：首先要管好情绪，避免长期压抑或暴怒，平时可以通过听舒缓的音乐、读书、散步、和朋友聊天等方式释放压力；也可以试试“深呼吸放松法”，每天早晚各1次，每次10分钟，慢慢吸气4秒、屏息2秒、缓缓呼气6秒，能帮助平复情绪、疏通肝气。饮食上可适当吃些行气活血的食材，比如每天用玫瑰花泡水喝，或是用当归、红枣煮水喝；避开辛辣刺激食物，以免加重情绪烦躁和气滞。中药可在医生指导下服用血府逐瘀汤，活血化瘀效果显著；日常按摩合谷穴（手背虎口处）和太冲穴（足背第一、二跖骨间），这两个穴位搭配被称为“开四关”，能有效行气活血，每次按3~5分钟，每天2次，缓解刺痛效果明显。

需提醒的是，胸痹调理是长期过程，切不可急于求成。大家要找准自身证型，将对症调理融入日常饮食、生活与情绪管理，坚持辨证施治与日常养护，让胸部气血通畅。若症状频繁发作或加重，务必及时就医，避免延误病情。☺