



## 不做情绪的奴隶

——如何有效地进行情绪管理

淮北市精神(心理)卫生中心

《天龙八部》是金庸先生的一部著名武侠小说,这部作品不仅仅有精彩的武功秘籍,更蕴含着丰富的人物情感。其中的核心思想——“贪、嗔、痴”就体现了主要人物的偏执、愤怒、恐惧等等情绪问题。例如,姑苏慕容复一心复国,被偏执执念驱使,最终落得疯癫的下场。那么,在现实之中,我们该如何有效地进行情绪管理,不被负面情绪所左右呢?

### 第一步——认识自己的情绪

人的情绪是与生俱来的东西,它可以是喜悦、兴奋、愤怒、焦虑、悲伤、失落等等。我们需要学会准确地识别自己的情绪状态,只有当我们意识到自己的情绪时,才能有针对性地



行为反应来识别当前的情绪状态,比如心跳加快、脾气变差、眼泪涌现等。

### 第二步——树立不做情绪奴隶的观念

仔细想想,当你生气的时候做的决定,是不是发现很多都是错误的,或者当你最焦虑的时候买下的物品,是不是大部分也在家压箱底了呢?所以当种种情绪产生时,我们要加以合理的控制与引导,如果任由情绪扰乱理智,那么它就会把

我们的生活搅得一团糟,使我们成为了情绪的奴隶。

### 第三步——适当表达自己的情绪

如上文所提到的,人的情绪是与生俱来的东西,我们不可能不产生情绪,那么产生了情绪,就要用适当的方式表达,不然就会出现过犹不及的现象。如何适当表达情绪,是一门艺术,需要用心体会、揣摩,更重要的是,要确实用在生活中。

### 第四步——以适宜的方式纾解情绪

纾解情绪的方法很多,有些人会痛哭一场,有些人找三五好友诉苦一番,还有人会逛街、听音乐、散步等等。要提醒各位的是,纾解情



写日记、和朋友倾诉、运动、唱歌等等。

三、想发脾气的时候,先给自己几分钟冷静一下,给自己留下权衡利弊的时间。

四、不要求自己满足所有人的期待和需求,同时降低自己对别人的期待。

五、放下完美主义情节,允许自己犯错、有过失,接纳自己的缺点和不足。

六、不过度关注别人的情绪、态度。别人的事情不关自己的事情。七、建立边界感,跟别人相处不强求,不拧巴不别扭,不喜欢不舒服的相处就远离。

同时,有很多不同的实用心理技巧,可以帮助大家更好地管理自己的情绪:

#### 深呼吸法

当我们情绪激动时,通过深呼吸可以有效地缓解紧张情绪。深呼吸能够帮助我们放松身体,减轻焦虑和紧张感。每当你感到情绪波动时,尝试闭上眼睛,进行几次深呼吸,你会发现自己的情绪逐渐平静下来。

#### 自我暗示

自我暗示是一种有效的心理调节方法。当你感受到负面情绪时,尝试对自己说:“我可以应对这个问题,我有能力解决它。”通过自我暗示,你可以逐渐增强自信,化解内心的恐惧和担忧。

#### 换个角度看问题

当我们遇到困难时,往往会陷入消极的情绪中。这时,不妨换个角度看问题。试着从不同的视角去分析问题,你会发现问题并没有想象中那么严重。学会换位思考,可以让我们更加冷静地应对问题,同时也能培养同理心。

#### 保持乐观心态

乐观的心态对于情绪管理至关重要。面对困难,我们要相信自己有能力克服,相信未来会更好。保持乐观心态,可以帮助我们更好地应对压力,提高生活质量。

#### 保持自律

自律是情绪管理的重要组成部分。保持自律,可以让我们更好地控制自己的情绪,避免因冲动而做出错误的决定。通过养成良好的生活习惯,我们可以更好地管理自己的情绪,提高生活质量。

#### 学会放手

当我们遇到无法改变的事情时,学会放手是情绪管理的关键。接受现实,放下执念,让自己的心灵得到解脱。学会放手,不仅能帮助我们减轻心理压力,还能让我们的生活更加美好。

#### 寻求专业帮助

当我们觉得自己无法应对生活中的压力时,不妨寻求专业人士的帮助。心理咨询师、心理医生等专业人士能够为我们提供针对性的建议和治疗方案,帮助我们更好地管理情绪,克服困难。

最后,我们要认识到,情绪管理是一项重要的生活技能,它可以帮助我们更好地应对生活中的挑战 and 压力,提高生活质量。希望以上内容能够帮助大家更好地掌控自己的情绪,过上更加健康、快乐的生活,愿我们都能成为情绪的主人,活出像《笑傲江湖》中令狐冲大侠一样的潇洒人生!

审核专家:淮北市精神(心理)卫生中心医疗业务副院长、主治医师 张曦

## 中医提醒您可能抓错「储君」了！减肥总失败？



亲爱的“多肉君”,是否经历过这样的绝望时刻:

饿得前胸贴后背,跑步跑到怀疑人生,体重秤上的数字却稳如泰山?

但你知道吗?在中医眼中,减肥从来不是一场简单的“少吃多动”的战争。

它更像一场发生在身体王国里的宫廷政变,需要智慧、策略和对身体秘密的深刻理解。

身体王国里的肥胖真相:不是懒惰,是失衡!

中医看待肥胖,不单盯住你腰腹间的赘肉,而是把你整个身体视为一个精密运转的小王国。

中医经典《黄帝内经》指出肥胖核心:“肥贵人则膏粱之疾也”,这里的“肥贵人”,并非指社会地位,而是形容体内能量代谢系统失衡的状态。

脾胃就是王国的粮仓与运输大队长。脾主运化,胃主受纳,共同负责将食物转化为滋养全身的气血精微。若脾的运化功能减弱,如同粮仓管理员怠工,本该运输的养分堆积在仓库里,渐渐发酵成阻碍气血运行的“湿浊”、“痰饮”——这正是中医认为导致肥胖的关键“病理产物”。

此外,中医认为与肝主疏泄有关,肝气不舒,就像王国的交通堵塞,造成了代谢产物的堆积。

另外,肾是先天之本,肾阳是王国里的小太阳,它的作用就是运化身体里面的水湿,当这个小太阳失去作用的时候,水湿就会停滞在身体。所以当人身体失衡,阴阳失调,脏腑功能失调的时候就会产生肥胖。

多肉君也有派系:你是哪一派“储君”?

1. “脾胃派”甜品暴君(脾虚湿阻型):

特征:全身松软肉多;口淡,容易累,总犯困,不想动;舌体胖大,边缘有齿痕,舌苔白腻。

2. “肝郁派”压力储君(肝郁气滞型):

特征:压力山大,情绪像坐过山车;特别容易胀气,尤其肋骨下面(两肋);女性常伴有月经不调、



乳房胀痛;喜欢叹气;舌暗红,苔白或薄腻。

3. “胃热派”吃货暴君(胃肠实热型):

特征:胃口超级好,尤其爱吃香的喝辣的;容易饿,吃得多;怕热,容易口渴,喜欢喝冷饮;大便秘结;舌质红,舌苔黄厚。

4. “阳虚派”冷宫储君(脾肾阳虚型):

特征:特别怕冷,手脚冰凉;腰膝酸软无力;精神萎靡,性欲减退;夜尿频繁;大便不成形;舌淡,舌苔白滑。

中医平叛大法:

中医对付这些“储君”,不是简单粗暴地“砍杀”,而是讲究调和阴阳,恢复王国秩序的微妙策略。

1. 汤药奇兵:直捣叛军老巢的“精准导弹”

“脾胃派”:参苓白术散;

“肝郁派”:逍遥散;

“胃热派”:佩连麻黄汤;

“阳虚派”:真武汤加减。

2. 埋线特工:潜伏在敌后的“长效警报器”(无痛穴位埋线)

将一种特殊材质(如可吸收的胶原蛋白线)像“微型警报器”一样,用细针埋入特定穴位(如天枢、中脘、足三里、丰隆等)。这个“小线头”会在穴位里持续刺激,温和长效地可以抑制“暴食司令部”活动(抑制旺盛食欲)、加速“能量焚烧炉”运转(促进新陈代谢)、疏通“后勤运输线”(调节脾胃功能,祛湿化痰)。

优点:无痛!微创!效果持久(10天左右刺激一次),省去天天扎针的麻烦,特别适合怕针、没时间常跑医院的人。

作战提醒:需专业医师操作!有出血倾向、皮肤感染风险、孕妇等人群不宜采用。

3. 茶饮密探:日常渗透的“温柔策反者”(代茶饮)

用药食同源的材料,日常泡水喝,温和调理:

“脾胃派”:白扁豆、山药、茯苓等;

“肝郁派”:佛手、橘皮、薄荷等。

“胃热派”:决明子、荷叶、胖大海等;

“阳虚派”:肉桂、生姜、山药等。

4. 针刺尖刀:疏通经络的“闪电突击队”(针刺)

用纤细银针,精准刺入穴位(如天枢、大横、带脉、足三里、丰隆、三阴交等),瞬间疏通被叛军封锁的经络气血通道,重启代谢引擎,抑制食欲。

5. 按摩盾牌:自我防御的“贴身护卫”(按摩)

“万能瘦身穴”足三里:健脾胃,化湿浊;

“化痰大穴”丰隆:专攻痰湿;

“消胀排气口”天枢:按揉促排便,消腹胀。

6. 耳穴暗哨:调控食欲的“迷你指挥部”(耳穴压豆)

耳朵是全身的“微型地图”!在对应“饥饿点”(饥点)、“脾胃点”(脾、胃)、“内分泌点”(内分泌)、

“神门”(镇静)等穴位,贴上王不留行籽或磁珠的小豆豆。经常按压,能向大脑发送“调控信号”,可抑制“馋虫”暴动(降低食欲)、提升“代谢”效率(促进消耗),安抚“焦虑”情绪(减少情绪化进食)。

7. 刮痧利刃:清扫垃圾的“战地清洁工”(刮痧)

用刮痧板蘸取介质(刮痧油),在特定部位(如背部膀胱经、腹部、大腿胆经)反复刮拭,直至出痧(皮下微小淤血点)。对局部肥胖(如厚背、粗腿)效果直观,感觉身体轻松。

8. 泡足温泉:引火归元的“后勤补给站”(中药泡脚)

脚底是经络“大本营”!用温阳化湿(如艾叶、生姜、花椒)或引火下行(如吴茱萸、牛膝)的中药煮水泡脚,温暖“冰冷王国”(改善脾肾阳虚怕冷),引走“多余胃火”(缓解胃肠实热上火)、提升睡眠质量。

中医减重智慧:一场关于平衡与健康的修行

中医减重的精髓,远非追求秤上数字的暴跌。它是一场回归身体本然秩序的旅程,是关于平衡、和谐与内在健康的深度修行:

1. 个体化定制是灵魂:需辨清派系,制定专属方案才是王道;

2. 慢即是稳:中医调理注重根基,效果可能不似西药“立竿见影”,但更持久,更不易反弹,如同稳固根基的王国才能长治久安;

3. 生活方式是根基:再好的药方针灸,离开了健康的生活方式(合理饮食、规律运动、充足睡眠、情绪管理),都是空中楼阁;

4. 健康是终极目标:体重数字只是参考。精力充沛、气色红润、二便通畅、情绪稳定、身体感觉轻盈舒适——这才是中医眼中真正的“健康美”。

当身体王国恢复秩序,粮仓运转有序,运输畅通无阻,湿浊垃圾被有效清除,气血如江河般奔流不息——那恼人的赘肉,自然会悄然退去。

选择中医减重,就是选择与身体的智慧合作,选择一场温柔而坚定的健康革命。

来源:健康安徽