

# “心悸” 莫小觑， 中医帮你调

撰文 马淑然 绘图 小四



一天下午，我正在出诊，进来一位双手护在左胸口的中年女士，她忧心忡忡地说，最近她很痛苦，经常感觉心口处好像有个小兔子在蹦蹦跳，还伴有胸闷、胸痛。她自认为患了严重的“心脏病”，到医院进行X摄片、心电图及超声心电图检查，西医说她没有器质性心脏病。她问我：“心脏没有病，为什么还会这么难受？”我解释说：“您这是心脏功能紊乱，按西医说法是心脏植物神经功能紊乱症，按中医说法是心脏阴阳气血功能失调。因为只是功能紊乱，还没有器质性病变，所以并不严重。如果不积极调治，就有可能出现器质性心脏病变了。”她恍然大悟，急切地问能否治好，我说：“经过中医调理，你一定会心旷神怡的！”

的心慌，患者自觉心跳或心慌，常伴有心前区不适，甚至不能自主的一类症状。心悸时，心跳可能过快、过慢、不规则，或是以正常速度跳动，属祖国医学“惊悸”和“怔忡”的范畴。心悸症状，多与失眠、健忘、眩晕、耳鸣等并存，常可出现在西医学中某些器质性或功能性疾病如心血管疾病（心肌炎、心肌病、心包炎、冠心病、风湿性心脏病、高血压性心脏病、肺源性心脏病、各种心律失常、心脏神经官能症）、心脏外疾病（如贫血、低钾血症、低血糖、大量失血、高热、甲状腺功能亢进、胸腔积液、气胸、肺部炎症、肺不张、腹水、肠梗阻、肠胀气、神经衰弱、更年期综合征）。所以，心悸看起来是小事儿，但背后可能隐藏着大病，朋友们千万不能忽视自己的心悸感觉哟。

## 什么是心悸？

心悸的症状，每个人一生都会或多或少体验过，患者以青壮年妇女为多。那到底什么是心悸呢？所谓心悸，即通常所说

## 为什么会心悸？

现代医学认为，心悸虽然是一种症状，但多种器质性或功能性疾病均可见

到。心悸形成原理主要有心脏搏动增强、心律失常、心脏神经官能症三个方面。引起心脏搏动增强的原因有生理性和病理性之分。生理性者可见于健康人在强烈体力活动或精神过度紧张之时,也可见于大量吸烟、饮酒、饮浓茶或咖啡,或应用某些药物如麻黄素、咖啡因、氨茶碱、甲状腺素片、肾上腺素类、阿托品、苯丙胺等的人,且常和摄入量大小及个体敏感性有关。病理性的主要见于心室肥大以及引起心排量增加的其他病变,如贫血、高热、甲状腺功能亢进等。心律失常主要有心动过速、心动过缓、心律不齐,而心脏神经官能症也是由于精神因素的作用,中枢的兴奋和抑制过程发生障碍,受植物神经调节的心血管系统也随着发生紊乱,引起了一系列交感神经张力过高的症状。

中医学认为,本病的发生常与平素体质虚弱、情志所伤、劳倦、汗出受邪等导致的气血亏虚、痰饮内停、气滞血瘀有关。平素体质虚弱,或久病,或忧思过度,劳伤心脾,使气血亏虚,心神不能自主,发为心悸;或脾肾阳虚,不能蒸化水液,停聚为饮,上犯于心,心阳被遏而发本病;或因情志内伤,气滞血瘀,心脉痹阻,发为本病。

## 心悸有哪些危害?

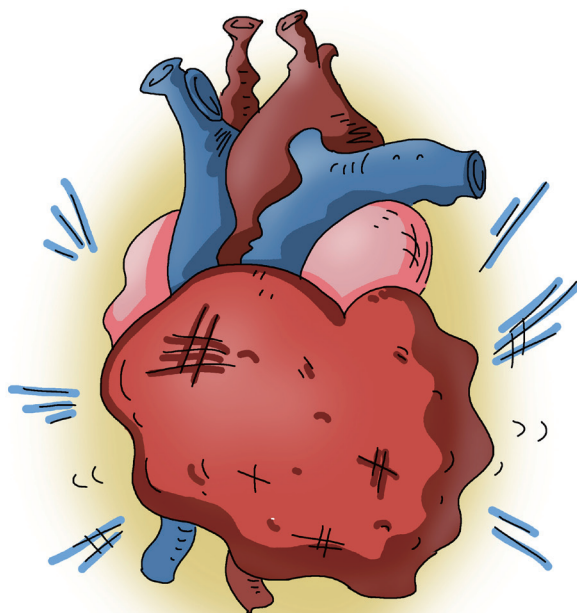
心悸即心脏神经官能症是全身神经官能症的一种(即全身神经官能症在心血管系统的表现),其症状表现是多种多样的,最常见的自觉症状是心悸、心前区疼痛。心悸虽没有生命之虞,但病情常常

时好时坏,迁延不愈,严重者甚至不能自己,影响正常生活和工作,使患者饱受痛苦。源于心脏神经官能症者,由于患者心脏并无器质性病理改变,长期以来往往得不到足够重视。但如果长期以来不加关注和调养,很可能导致心脏器质性病变,或伴发全身性植物神经功能紊乱,出现呼吸不畅、全身乏力、容易激动、失眠、多汗、发抖、眩晕、多梦等表现。而由于心脏器质性病变导致的心悸,那更要积极治疗原发病了,否则有可能会危及心脏猝死,危害生命。

## 心悸患者应该作哪些检查?

如果你自己感觉经常心悸,那该怎么办呢?

首先,学会自我体察。如果您的心悸发生与体力活动有关,常在轻度体力活动后产生,则病变多为器质性的;如果您的心悸发生与精神状态以及应用药物等



因素有关,则多为机体的一种生理反应。如果突然发生的心悸在短时间内很快消失,但易反复发作,则多与心脏神经官能症引起的心律失常有关。

其次,早期体格检查。如果您心悸发生后,自己又找不到原因,就要尽早到医院去做相关检查。主要检查目的是排除器质性心脏病、贫血、甲状腺、低血糖、肺系疾病等,可以测定血清 $T_3$ 、 $T_4$ ,甲状腺吸碘率,血糖,血尿儿茶酚胺,胸部透视等。怀疑贫血时可查血常规,必要时可进行骨髓穿刺检查骨髓涂片,以进一步明确病因。当然,最重要的还是方便、快捷的心电图检查,心电图检查不仅可以发现有无心律失常,还可以发现心律失常的性质。若静息时心电图未发现异常,可适当运动,进行24小时动态心电图监测。若怀疑有器质性心脏病,为进一步明确病因,还可进行心脏多普勒超声检查,以了解心脏病变的性质及严重程度。

## 中医如何治疗心悸

一旦患了心悸,用西医治疗虽然能改善症状,但副作用较大,不能从根本上治愈。而中医辨证治疗,通过辨别不同心悸病人的不同证候,全面调节机体脏腑阴阳,不但能有效改善心悸症状,还能从根本上纠正心阴阳气血功能紊乱的问题,因此,在心悸治疗中选择中医药治疗最为关键。中医在临床上主要分为四型:

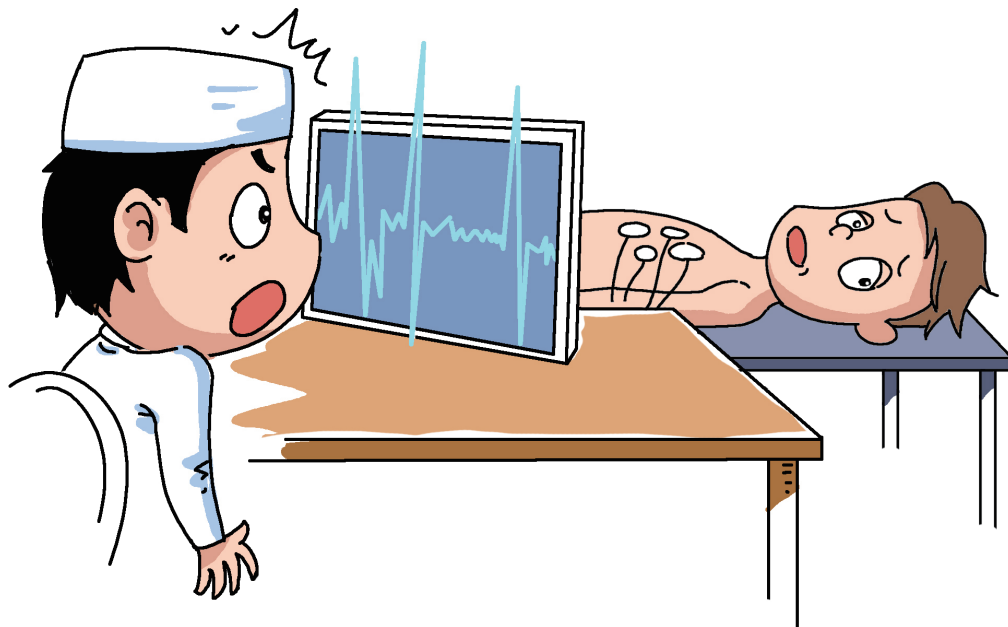
**阳虚气弱型** 如果你经常心悸,感觉心下空虚,状若惊悸,或先烦而后悸,经常乏力倦怠,或四肢冰凉,脉大无力,或

沉弱,这说明您体内的小太阳——阳气不足了。这时候,你要想办法补充身体的热量,中医治疗就采用温阳益气的办法。可以用桂枝甘草龙骨牡蛎汤,药物有桂枝10克、甘草10克、龙骨30克(先煎)、牡蛎30克(先煎)。水煎服,每日一剂,一般服用7~14剂显效。或服用生脉饮一个月,显效。

**阴血亏虚型** 如果你经常心慌,兼见面色无华,多梦,爪甲苍白,舌淡,脉细,或有时候出现五心烦热(手脚心和心口烦热),这说明您体内的灭火器(体液成分和血液成分)供不应求了。中医治疗就采用滋养阴血的办法。采用四物汤加减,药物有熟地10克,当归10克,川芎10克,白芍10克,甘松10克,合欢皮30克。水煎服,每日一剂,一般服用14剂左右显效。或服用稳心颗粒或天王补心丹、养血安神丸治疗。

**水饮凌心型** 如果你经常心慌,兼见早晨起来面目虚浮肿,胸脘痞满,头晕恶心,小便短少,苔白,脉弦滑,这说明您体内“排水通道”出问题了。中医治疗就采用通阳化饮、涤痰定悸方法。采用苓桂术甘汤,药物有茯苓10克,桂枝10克,白术10克,甘草10克。水煎服,每日一剂,一般服用7~14剂显效。或服用参附强心丸治疗。

**气滞血瘀型** 如果你经常心慌,兼见短气喘息,胸闷,胸胁疼痛,舌色紫暗,脉结代,治宜活血理气。采用血府逐瘀汤加减,药用当归10克,生地10克,桃仁10克,红花10克,枳壳10克,赤芍10克,柴胡10克,甘草10克,桔梗10克,川芎10克,牛膝10克,三七粉3克(冲服)。水煎服,每日一剂,一般服用7~14剂显效。



或服用复方丹参片、冠心病丹参片、心脉通片、益脉康片。

## 心悸的预防与调养

心悸不可怕，关键在调养。未病要先防，既病要防变。那我们该如何做才能有效预防心悸和调养心悸呢？我认为关键是畅情志、慎起居、节饮食、适寒温、重锻炼。

### （一）调养原则

**畅情志** 中医认为“所以任物者，谓之心”，即是说心是接受外界刺激并作出反应的脏。任何情绪变化，都要影响到心才会影响到其他脏腑。因此，我们一定要控制情绪，少生气，保持心情开朗，情绪稳定，避免惊恐刺激、过度兴奋及忧思恼怒等七情刺激而诱发心悸。

**慎起居** 心悸患者一定要注意适当休息，顺四时和昼夜节律而养生，晚上宜

早睡，不宜熬夜，保证午睡。对有失眠者，应服镇静剂，保证大脑皮层得到充分休息，否则可造成中枢神经功能的紊乱，使心肌兴奋性增高而诱发早搏。另外，不要看有刺激性的电影或电视，以防心悸的发生。

**节饮食** 饮食宜清淡，并选择容易消化的食物，宜低脂、低盐饮食，勿饥饱无度；少吃豆制品，尽量不吃有刺激性的食物，少喝浓茶或咖啡，不吸烟，不饮酒，饮食不过饱。

**适寒温** 气候冷热变化会引起心脏功能变化，因此应该密切注意气候变化，避免寒风侵袭和高温灼烤，以免染上感冒或气管炎、肺炎、病毒性心肌炎等而诱发心悸。

**重锻炼** 心悸患者到底该不该锻炼呢？我认为应该锻炼，只是锻炼的强度要适当。因为生命在于运动，因此，在病情稳定的情况下，可适当参加舒缓的散步、太极拳或气功锻炼，且一定要持之以恒，这样可以锻炼心肺功能。但切记不可进行剧烈运动，以免加重心肺负担，诱发心悸。



## (二) 食疗药膳

心悸患者可以选择龙眼、大枣、苹果、香蕉等水果，也可以食用百合、莲子、麦门冬、西洋参、猪心、小麦等。下面为大家推荐几款食疗药膳。

**莲子百合猪心汤** 取莲子、百合各20克，与150克猪心切片加水共煨汤，肉熟后调味即成。适用于心阴血亏虚而见心悸、失眠、头昏等。

**龙眼红枣粥** 取糯米、龙眼肉各50克，红枣10枚，加水共煨粥。日服2次，连服10天。适用于心血亏虚型心悸、失眠、头昏等患者。

**莲心枣仁汤** 取莲子心10克，酸枣仁30克，炙甘草10克，水煎服。每晚睡前服，连服10天。适用于心火上炎，心烦夜寐不安而心悸的患者。

**杞叶炒猪心** 取猪心一个切丁，枸杞叶80克，人参叶80克，用花生油按常法炒熟佐餐。适用于气血两虚型心悸患者，症见乏力倦怠、多梦、心悸等。

生脉茶饮方 取党参10克, 麦冬10克, 五味子10克, 丹参10克, 每天一剂开水泡饮。一般饮用5~7天见效。适合于气阴两虚、血压偏低, 经常头晕乏力的心悸病人。

### (三) 穴位按摩

**少冲穴** 这个穴位在小指指甲内侧的边缘上。若要预防心悸, 可一天刺激少冲穴2、3次, 每次指压20~30秒。心悸突然很厉害时, 可用牙齿稍稍用力咬小指, 用以刺激此穴。在咬住期间, 心悸会受到抑制。少冲穴虽两手皆有, 但消除心悸较有效的是左手的少冲穴, 因为心脏位于胸腔左侧的缘故。

**郄门穴** 此穴位于手臂上, 也是缓解心悸有效的穴位。以线联结手腕内侧的横纹中央和手肘内侧的横纹(小指方向)的边缘, 距此线的中央约2厘米, 靠近手腕方向之处即是郄门穴。用手指一压, 连手腕部分都会感到刺痛, 很容易找到。一旦发生心悸, 压痛(压时的痛感)会增强。心悸时, 最好以大拇指稍稍用力压郄门穴, 可止住症状。此穴也以刺激左前臂者效果较佳。如果您心悸发作, 您不妨试一试哟!

朋友们, 心悸无小事, 天天要养心! 养心贵在静, 心安而入梦; 形体要运动, 切莫太躁动; 食疗加按摩, 形神兼得养。盼您精气旺, 保心永安康! ■

(责编 桑新华)



#### 作者简介

马淑然, 医学博士, 北京中医药大学教授, 主任医师, 中医基础理论专业博士生导师, 中医基础系副主任, 中医基础理论课程负责人, 北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家, 国家中医药管理局职称考试命题组专家, 国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家, 深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家, 湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间: 北京中医药大学国医堂周二下午、周日晚上。