**20201016微信群小丸子医师（张静）讲胸闷、气短及问题答疑**

整理:Sandy

**小丸子：**大家晚上好！我是今晚的主讲医师张静，今天晚上由我来跟大家分享“胸闷气短”这个话题。

首先跟大家介绍什么是胸闷。医学上认为胸闷是一种主观的感觉，它就是一种呼吸费力或者感觉气不够用的一个状态。比较轻的情况下，没有什么特别的不舒服。较严重的情况，就会感觉有石头压住胸膛，甚至发生一些呼吸困难的情况，同时还伴随有一些胸痛压迫感，甚至心悸气喘、影响情绪甚至出现惊恐不安的情况。

有很多朋友出现胸闷，可能第一反应就是去医院做检查，但经常会发现检查结果都是正常的，好像找不出原因，那是因为这个时候的胸闷，还只是功能性上的一个障碍，还没有导致器质性的病变，所以说胸闷可能是我们身体发生疾病的一个先兆症状之一。

气短主要就是指呼吸比正常人短促，比较急躁，而且声音有一些粗，然后有时会感觉呼吸微弱而喘促，或者短气不足以息，像喘但是又没有声音的一个表现。胸闷经常伴随着气短的发生，所以我们今天将这两个概念一起在这里给大家介绍。这里还要提醒大家一点，要鉴别胃胀和胸闷的表现。胃胀其实有时候也会胃脘部觉得胀胀的，闷闷的不舒服，但其实仔细观察可以发现胃胀或者胃痛经常会跟饮食不当有关，大多还伴随着有恶心、呕吐，还有拉肚子的消化道的情况。

接下来我就给大家介绍一下现代医学对胸闷气短的认识，主要就是讲一讲胸闷气短是由什么原因导致的。其实我们发现身体由上到下很多个系统都会导致胸闷的发生。首先处在最上面的，我们第一个能想到的就是呼吸道的疾病了。如果我们的气管受到压迫或者气管内有异物阻碍了我们呼吸，就会出现很明显的呼吸不畅，它就会导致胸闷的表现。常见的疾病，比如说气管的狭窄，气管受压；比如说有甲状腺的肿大，或者有一些纵膈内的肿瘤，它压迫了气管就会导致呼吸不畅，进而导致胸闷的发生。

第二个原因就是我们的肺部疾病了，如果肺本身出了问题，导致呼吸不畅，比如肺气肿、支气管肺炎、哮喘、肺不张，这些问题都会导致胸闷的直接发生。第三个原因就是我们的心脏疾病了，也就是大家最担心的原因了，比如一些先天性的心脏病，还有一些冠心病，还有大家最常知道的就是心脏的供血不足，这些都会导致胸闷的发生。第四个原因就是我们的膈肌病变了，因为膈肌是主要的呼吸肌，它受意志控制，当收缩时膈顶下降，协助吸气作用，舒张时膈顶恢复原位，协助呼气作用。膈肌膨升症，膈肌麻痹症都会导致膈肌不能正常的升降，影响呼吸进而出现胸闷。第五个原因就包括了两方面，一个是体液代谢和酸碱平衡失调，这是一类。还有一个就是大家所熟知的抽烟，其实也会导致胸闷的发生。

上面主要讲了现代医学对胸闷的认识，讲了五个原因。那中医是如何认识胸闷气短的，接下来就会仔细给大家介绍这几个病因。第一个原因就是气滞心胸，也就是说原本应该顺畅通行的气机出现了问题，影响了我们上焦气血的正常运行，表现出心胸满闷不适，甚至有阵痛出现，同时痛无定处，经常想叹气，当情绪不好的时候就容易诱发甚至加重。有些人同时还有胃胀、肚子胀的情况，通过打嗝或者排气以后，这些闷胀的感觉可以缓解一些。我们在临床中通过把脉可以明显感觉到这类病人的脉象偏弦一些。

我们来仔细分析一下刚才说的这一段，就是说情绪不好时明显，其实就是我们中医所说的肝气凌心，凌就是欺凌的意思，肝气向上攻，像喷泉一样向上喷涌，这股气没有一个很好的出口，就停留在了我们的胸口，导致胸口出现憋闷的表现。很显然这个时候我们就要针对根源解决胸闷，把肝气调顺，让它不要总是顶上来，相应的治法就是要疏肝、调肝了。说到这可能很多人都会想到一个妇科比较常用的药物，那就是逍遥丸了。逍遥丸确实可以改善胸闷，同时我们临床上还可以选用一些药食同源的中药，比如陈皮、佛手，还有玫瑰花这一些，即使是泡水喝也能达到一定的作用，大家可以在日常中可以按需选用。同时我们还有更好的办法缓解胸闷，那就是活动你们的手臂。我们的双臂就像螺旋桨一样，如果能转动起来的话，就能带动我们胸口的淤气，让它们也加速地运行，减少停留，就可以减轻胸闷。

我们来讲第二个原因，就是痰浊痹阻，看字面意思理解就是有痰堵在胸口导致的胸闷。主要表现就是胸闷重，有重的感觉，然后同时这个人一般外形看起来是偏肥胖一些，平时就痰多，容易气短，阴雨天气容易发作甚至加重，同时还有倦怠乏力，胃口差，大便偏稀软一些，同时口腔经常有黏腻感，甚至伴有恶心。大家看他的舌头一般都会明显发现舌苔偏白腻或者说白滑一些。这个时候我们主要的治法就是要针对他的痰结了，要去痰。去痰就不能忘记健脾胃，我们知道“脾为生痰之源，肺为储痰之器”，所以一定在去痰的同时要注意我们脾胃功能的恢复。所以大家在日常生活中要避免贪凉饮冷，避免一些辛辣刺激的食物刺激我们的脾胃。一旦脾胃功能受到影响，那么我们的人体水液代谢就会出现异常。较轻的情况下会觉得湿气重，觉得疲劳，没胃口。较为严重的表现，就会慢慢地发现自己可能容易出痰，大家其实也可以观察一下身边的朋友是不是有很多人容易吐痰呢？其实这些就已经是脾胃出现问题的表现了。

第三个原因就是瘀血痹阻，瘀血痹阻也是中老年人出现胸闷的最常见原因了。它的主要表现就是胸闷持续的时间会比较长，观察他的舌头，会发现整个舌头比较暗红或者紫暗有瘀斑，然后舌下静脉也是两条青筋很明显，治法也就是我们耳熟能详的，就是要活血化瘀了。大家可能都听过丹参，三七这些中药可以活血化瘀，其实是可以运用在气血瘀阻上的，但必须在辩证的基础上配伍得当地去使用才能获得比较好的效果。

同时也要提醒大家，就是在使用活血化瘀的药物同时要注意它的剂量，并看看有没有导致出血的倾向或者征兆，如果出现了要立即停止使用。这个图片就是一个非常明显的气滞血瘀的舌象的表现，大家可以看到舌面上到处都是紫瘀斑，其实我们日常中这种也不是特别常见，比较常见的就是舌头边缘有一个小黑点，大家要仔细注意去观察，提早发现问题。

第四个原因就是心气不足了，这主要是一些长期情绪不好，还有一些年老久病卧床，活动量少以后出现的一个原因。它的主要症状就是比较疲劳，活动以后会加重胸闷气短，甚至还伴随有一些心慌心悸，同时脸色也不是那么的红润，偏白，甚至还有一点虚浮的表现。针对这个病因，我们主要想到的就是要给他补气血，补心气，也就是我们大家经常聊到的人参、党参、黄芪这一类补一点的药物，这些可以补气的药物，同时还可以用一些像麦冬、黄精这些养阴的药物一起配合使用。

我在临床中发现现在胸闷的出现越来越年轻化了，一个就是因为年轻人工作压力较大，不顺心，长期不开心，同时也不爱运动，其中一些性格比较内向的人或者说不会释放情绪的人，他慢慢地就容易出现胸口憋闷的感觉了。我们大家可以现在就做一个小实验，都试试大口的吸气，把胸脯鼓起来，看看有谁吸气时能感觉到已经吸不到底了，就是说胸口有点堵塞的感觉，甚至出现胸闷而痛的感觉。如果胸脯鼓不起来，估计平时运动量也比较小，可能爬个楼梯都会觉得明显的有喘气，这也是肺活量下降的一个表现，大家都要提早注意了，要尽量减少乘坐电梯的次数，因为爬楼梯对我们提高心肺功能效果非常显著。

同时如果长期不开心，郁闷又不活动导致淤在胸腑的气不能出来，时间久了就容易出现器质性的病变了，就不像我们刚开始说的那是功能性的病变。如果经常出现这种不痛快、抑郁、想爆发但是又爆发不出来的情况，那就一定要重视自己的情绪问题了。他可能已经不单单是情绪了，已经影响到我们内部的器官了，影响到的可能就有心、肺、胃这些，甚至肝都会影响到。

运动健身能使人快乐，就是因为健身能很好的把郁气释放出来，人就减压了，快乐了。还有人到中年爱发脾气，控制不住，都是因为郁气太大，要尽量地去释放它，不要去压抑它。如果把郁气强压回去，有些人可能就会表现得工作中很平静，可是回到家里就突然间爆脾气，其实就是一个压抑过久的表现，这样的话就影响生活质量，同时也影响家庭和谐。

我再为大家介绍一个我最喜欢做的动作，也是我们得明健身的一个动作，就是“上举”。它可以有效地伸展任脉、阳明胃经，通三焦、理中气，经常做可以让人百脉顺畅，可以改善我们的胸闷，让人呼吸畅快。大家也可以现在就试试做一做，上举双手向上够，感觉上面有一个苹果，使劲地去够它，然后大家做做看，有没有感觉到非常费劲的或者有什么疼痛的。如果有不舒服，有不适的感觉，大家都要提高警惕了，这就说明身体已经在向你求救了。

最后我从经络的角度来给大家分析一下，其实我们的手六经循行都经过前胸、心下，这是什么意思？就是说拉动手六经就能拉动心下，还有前胸。我们的手六经主要的循行路线就是我们的手臂，就是说活动我们的手臂就可以改善胸闷气短这些症状。比如我刚才提到的“上举”，还有在前面我说的双手像螺旋桨一样旋转，也就是我们得明健身的“畅气操”。还有我们得明健身的很多动作，比如“平举”还有“三扩”，这些都可以明显改善胸闷气短。除了运动健身，其实最重要的，也是大家可能经常会面对的就是工作的压力了，尽量去调整自己的心态，学会放松，拥有一颗平常心，心平气和地过日子，不生气少生气，才会让我们的代谢，气血运行得更通畅，才能改善我们的身体，减少胸闷气短的发生。

最后我们总结一下今天所讲的胸闷气短的原因。第一个就是情绪影响，也就是我们讲的气滞心胸。第二个就是痰浊痹阻，也就是我们讲的脾胃的功能出现了问题，就是代谢水湿的功能出现问题导致痰浊瘀阻。第三个就是气血瘀阻，这个是中老年人常出现的。第四个原因就是我们刚才说的心气不足了，长期地压抑或不活动久病卧床的状态会出现心气不足的情况。最后又从经络角度介绍了手六经是如何改善胸闷气短的情况。今天的主要内容就介绍到这里，谢谢大家！

**答疑:**

1.秦依依：很容易紧张，随便一点小事就紧张，然后出现心悸、头晕、眼花的症状。

我们来看第一个问题。其实容易紧张，也是有一些不太自信的表现。从身体上来说有一些胆气不足，肝经也比较紧，其实越紧张，在生活中就发现越容易出错，而且导致肝经也越紧绷。长期这样的话就会导致 “肝木克脾土”的情况，也会出现一些脾胃相关的问题，会慢慢导致中焦淤堵不通。中焦淤堵不通了，气血就不能更好的去濡养我们的五官了，自然就会出现眼花这些情况，气血不能向上营养，我们的大脑就会出现头晕。第一个问题就先回答到这里，如果依依还有疑问，可以待会在群里再沟通。

2.严文静：脾气不好，半夜容易出现心慌胸闷，左手偶尔中指不通，脚冬天冰凉，牙齿刷牙会出血，嘴唇秋冬天脱皮干燥厉害。

第二个问题，大家看一看好像很多症状她都有。简单来说脾气不好，是明显的有肝气急甚至肝郁的情况。半夜出现心慌胸闷，就是肝气顶上来了，导致心慌胸闷。另一个原因就是在白天的时候，我们有适量的活动，气血运行还能带动胸口的郁气流走，但是到晚上休息以后，气血运行也较白天缓慢下来了，所以她就比较容易出现胸闷心慌的情况。

同时半夜出现也要看看时间，如果是半夜3点左右，正好是肝经运行的时间，这个时候肝经的瘀滞就会明显表现出来。偶尔出现的症状我就不解释了，像脚在冬天容易冰凉，其实也是因为气血在四肢末端的活动不够通畅导致的。牙龈出血其实代表了很多问题，它代表了肝、脾、肾可能都出现了一些虚、瘀的问题，才会导致你在刷牙的时候有出血的情况。其实我们得明健身也建议你早上可以不用刷牙，改为漱口，来减轻你牙龈出血的问题，同时你也要观察一下牙齿有没有牙龈萎缩这一类的问题，要提早注意了。

冬天嘴唇脱皮很干燥，我们讲脾其华在唇，也就是说脾胃好不好，可以通过观察嘴唇来发现。脱皮、干燥其实就是脾胃运化水湿功能变差的一个表现了。也就是说你的脾胃也是有问题的。

3.月朗君心：脾气不好，容易生气，有时胸闷，没心气，经常说话气短，上气不接下气，四肢容易发麻，前些天睡觉时手不压着也发麻，有时偏头痛，睡眠不好，容易疲劳。

好，我们继续看第三个问题，是月朗君心提问的。她的症状其实跟第二个问题的症状也接近，但是她的直观感受就更多了。比如容易觉得没心气，上气不接下气，这些都代表她可能气机瘀滞的就更厉害了，胸口能明显地感觉到有一团气堵塞在这里，也是生机受压的表现。同时她表现出容易疲劳，睡觉手不压着手也会发麻，就是说整个气血的运行水平处于一个比较低的状态了。而偏头痛还有睡眠不好，都跟肝经有直接的关系。通过她说的这些症状，可以明显的判断出她的中焦，包括它的上焦，已经很明显的有瘀滞不通了。同时如果中焦上焦淤滞不通的时间较长，那也会影响到下焦的功能。下焦不好的话，睡眠必然就不会太好了，所以她也提到了睡眠不好容易疲劳这些问题。

我们观察一下这三个提问的朋友，后面两个都是觉得容易发脾气，容易胸闷，其实也就是我们刚才强调了很多次的，如果你长期觉得不开心，但是你又没有找到适当的途径去释放它，那么你必然会出现气机运转不通的表现，就出现了胸闷。所以大家一定要重视我们运动健身在其中所起到的作用。

经常打哈欠其实就是气血停滞在下面的一个状态，它不能更好的向上走，就是我们讲的喷泉的理论，喷泉向上喷洒不够通畅，不够利索，它喷不上去，导致我们的中上焦会经常运行不畅的状态，就是说整个活动的度都比较慢，活动的强度也很小。比如说会觉得大脑缺氧，大脑不够灵活，想问题没有那么机灵，就出现打哈欠。如果在健身的过程中出现，是因为我们做健身的动作，强有力地调动了我们的气血向上走，导致了一个排淤气的过程，打完哈欠以后，你会明显地感觉到大脑又清醒了一些，好像精力又好一些。