**20221022冒冬医师讲中医是如何看待与治疗甲状腺问题的**

整理：源宝

欢喜：我们就开始进入主题，先由冒冬医师来跟我们讲下甲状腺方面的一些疾病到底是什么原因呢？

冒冬医师：甲状腺在我们甲状软骨的上面，咽喉的部位，嗓子这个地方长了一个甲状腺。甲状腺主要的作用是内分泌方面的作用，就是分泌甲状腺素，甲状腺素对我们人体有很大的作用，我们人体的生长发育，以及维持日常生活当中的代谢。尤其最重要的一点是维持我们的体温，它有很大的作用。就是日常生活当中维持基本的生理代谢和生长发育都需要甲状腺素。

甲状腺素是我们的靶器官，它相当于是一个地方的行政长官，它控制着甲状腺素的分泌，甲状腺素再作用到我们的全身，作用到我们的心脏，让我们的心脏就跳的更激动啊，作用到我们肠道，作用到我们肺，因为内分泌分泌的是神经递质，就是生物的一个介质，它会随着我们的血液循环运行到我们人体身体的各个地方啊，在各个地方都能起作用。

然后它上面由下丘脑和垂体来控制，最终由受脑子来控制的。生理上面的概念就是甲状腺是我们人体的一个内分泌器官，它是地方的行政首领，同时还会受到上级的领导来控制，上级的领导是下丘脑和垂体。甲状腺素再循环到全身啊，作用在我们身体的各个器官然后起相应的作用，它最主要的作用就是维持我们人体正常的生理活动，生长发育，代谢。其中最主要的有一个原因，最基础的，我们人体最基础的体温这一项甲状腺有密切的关系，维持体温的恒定，就跟甲状腺有很大的关系。这是西医的知识。

我们从中医的角度上来看的话，甲状腺在脖子的两侧，它不是长在正中间，它分叶，两叶都是在我们脖子的中间偏外面一点，那从我们中医学说经络和脏腑的角度上来看的话，属于我们的足少阳胆经所过，再往深层，足厥阴肝经也从这经过，再往深，足少阴肾经也从这经过。

内经上说：一阴一阳结谓之喉痹。出现喉咙问题的时候，在伤寒杂病论里面，它会出现在少阳经。少阳之为病，口苦咽干目眩，就是有咽部的问题。少阴经也有咽部的问题，所以少阳经大家就会联系到肝胆，少阴经大家就会联系到肾。

所以这个问题我就给拓展了啊，不仅仅是跟肝胆经有关系，还有跟肾经也有关系。经脉是少阳经，脏腑是什么？肝胆和肾，生理就是这样子的问题。

那甲状腺结节是怎么来的？这个病发病的原因是什么？那就要溯因往前推，为什么会出现少阳经和少阴经瘀滞。

欢喜：我觉得都是因为情绪方面的问题导致的。

冒冬医师：对，对，主持人说了一个很重要的点，情绪，情绪是导致我们肝胆经瘀滞的非常重要的一点。对，有些人爱生闷气，一生闷气了之后就气出了乳腺结节，气出了甲状腺结节，气出了盆腔什么的肌瘤啊，囊肿啊，身上都有很多，从上到下肝经循行的部位上，胸膈，胃，喉咙，肝经是过肺的，大家回去看一下肝经的循经啊，这条经脉在人体中非常重要。

主持人刚刚说了跟情绪有很大的关系，我就想问一下，那情绪为什么会导致我们肝胆经的瘀滞呢？情绪是怎么影响的我们肝胆经的瘀滞？最后怎么又影响到我们甲状腺呢？

大家有没有想过这个问题。对，因为中医里面的概念，说的是肝主疏泄，我们的情绪就跟肝有很大的关系。

我是提倡中西医结合的，那我们中医和西医不管怎么样都是研究的同样的一个人，只是大家认识的角度不一样，不可能人身上有两个系统，一个是中医的系统，一个是西医的系统，所以中医和西医对有些问题的认识，它肯定会有相通的地方，但是又有差别的地方，他们必然有相互叠加，就是有些理论是相互影响的，有些理论有相互抵触的，有不同的地方，也有相同的地方。

从最新的脑科学研究的角度上来看脑子分爬行脑，情绪脑以及理智脑，其中最本能的那些生理的控制，也就是在我们大脑的最核心的位置就是爬行脑，爬行脑控制的是我们人体的呼吸，心率，消化，就是不需要你动脑子想的这些生理，它是最本源的生命中枢，就是人的本能，呼吸不用你控制吧，心跳也不用控制吧，什么时候该分泌，什么时候该醒，也不用控制吧，那这些最本能的东西，不只是我们人有，动物也有，这最原始的脑区，最核心的地方，称为爬行脑。

爬行脑外面又裹着一层，叫情绪脑。那情绪脑里面非常重要的，西医叫做边缘系统。边缘系统裹在爬行脑的两侧，它起到沟通的作用，最上面是大脑皮层，大脑皮层才是我们的理智脑，管人的语言，思维，记忆等，这是我们发育成哺乳动物之后才有的，但是这个爬行脑称为边缘系统。

中间的边缘系统又称为情绪脑，好多动物没有人这么丰富的情绪的，我们从动物发育为人的过程当中，经历了不同的进化，它又由爬行脑的基础上，就进化出了一些情绪方面的认知，比如说我们会感到恐惧，莫名的恐惧，比如说遇到什么老虎，或者遇到狮子，这个是你控制不了的，你作为一个人你就会恐惧，可能你接触的多了，思维多了之后，你通过你的理智能够控制得住这个恐惧，但是我们遇到那种事情啊，自然莫名其妙的就会出现恐惧啊，这是人进化而来的，不受你控制的，那这一部分的东西又称为边缘系统，那这部分边缘系统又称为情绪脑。情绪会影响到边缘系统，边缘系统是我们的脑区，是甲状腺上面的领导，甲状腺上面的领导是脑子里面的边缘系统。边缘系统又称为情绪脑。是不是就串起来了。

那就知道情绪是怎么影响到我们人体的了。情绪通过我们的情绪脑之后反馈影响到边缘系统，边缘系统进一步影响到它的下属甲状腺，再接下来影响到我们全身。这就是确切的西医的研究，那我自然可以把它拿过来跟我们中医相结合在一起，那西医所说的边缘系统和情绪脑，跟我们中医很有关联，少阳主要是交流和沟通的作用，它位于理智脑和中心的爬行脑之间，又分布在两侧，跟我们的体位有关系，中间也是少阳，少阳又是肝胆，那我们中医所讲的少阳主疏泄，肝胆经主疏泄的这部分功能跟西医的边缘系统以及情绪脑，是有相互类似的关系，不能说完全就等同于它，但是起码西医所研究的边缘系统被我们中医所说的少阳胆经和少阳肝胆经涵盖了一部分，它们是有相互交叉或或者是相互验证的地方。

那我们再触类旁通一下，那这个边缘系统除了管我们的情绪还会管什么，在西医的研究里面，它还会管我们人体的平滑肌，比如说血管表面是平滑肌，胃肠道表面也有很多平滑肌，举例子。人情绪高了的时候会血压升高，那情绪是怎么影响到血压的？因为边缘系统它会影响到平滑肌，那心脏和血管表面都是平滑肌，你一有情绪，那情绪就反馈到边缘系统，边缘系统就接着收缩平滑肌，你血管平滑肌一收缩，血压就会高，

那还有一些人情绪来了，一紧张，比如要考试了，你会不会拉肚子？

欢喜：会，我身边特别多这种例子，包括我自己情绪一紧张就想上厕所。

冒冬医师：要么大便，要么小便，尿道有括约肌，膀胱上面也有膀胱括约肌，这些肌肉都是平滑肌，不是骨骼肌。骨骼肌是受意志控制的，平滑肌是受边缘系统控制的，不是人为能控制的啊，你说现在想让心脏平滑肌收缩，它会听你指挥吗？不会。它会听中间的爬行脑和外边的边缘系统来指挥，爬行脑管它最实质的部分，边缘系统是对它有影响的部分。肠道也有平滑肌啊，你紧张了影响到肠道平滑肌的收缩，就容易导致西医所说的什么肠易肌综合症，就这种人，情绪一来就要拉肚子啊，都是我们情绪所导致的。

这是基本的理论知识，那回过来看，为什么我们现在人这么多病呢？现在的生活跟古代的生活有什么区别？追根溯源，现代人的压力都比较大，运动的都比较少。不管是脑力的内卷，还是身体的内卷，那古代有诗人，侠客，剑客，不行我就去山里，隐士……现在大家都在这个社会上生活，因为社会化的分工，大家的压力都比较大，运动又相对少。那这种环境就加重了肝胆郁滞，这种情绪对人体的影响就特别严重，反映在我们中医的角度上，就会导致你肝胆瘀滞，那瘀滞的肝胆经，就会反映在身体各个地方，不一定是甲状腺，虽然我们今天讲的甲状腺。这个边缘系统它会控制我们平滑肌啊，它控制的地方特别多，而且它是司令，它上面都有影响了，下面也好不了，也就是会影响到我们全身。所以情绪的影响是非常大的。

肾还没讲，中医讲肾主精，肾主生殖，肾主藏精，是更深层的经，人体几大靶腺，甲状腺，肾上腺，性腺三类。这三类管我们内分泌里面代谢，激素，代谢方面的问题，所有涉及到激素和代谢方面的这些问题，基本上跟肾都有关系。脾胃消化不好反映的是西医它所说的免疫系统，中医所说的气化，气机不好，气血不足就导致免疫功能下降。而西医所提到的这个人好像激素代谢没有问题，而内分泌有问题，什么孕激素不足，什么肾上腺素也不足，那这种激素代谢方面的这些问题啊，都归我们中医所说的肾所管。

那刚刚说了一个非常重要的原因就是情绪对身体上各个结节的影响很关键。追到最根源可能跟我们日常的情绪和生活压力有特别大的问题。

那其他有没有影响，也有影响啊，空气环境差了，口咽腔，鼻咽腔都是跟我们自然界是相交流的，而且它是第一个关口，都是跟外界的细菌和病毒生活在一起的。

第一道屏障是扁桃体，现在采核酸观察到没有几个人的喉咙是好的，尤其小孩扁桃体又大又红，还有滤泡，问题特别多。

吃的太好也会影响到内分泌，消化不了，得了糖尿病，得了三高，这些基础的疾病对喉咙都有影响，那这些是大环境，大环境我们改变不了。那我们能改变的是什么？只能改变你自己啊，每天活得开心一点，得明的宗旨是什么？活出自己，不能为别人活，也不能为社会活，要把自己活出来，那怎么样活出自己？我们对生活的态度啊，我们的情绪都要活得更好一点。这都是后话了，这都是治疗了。

一些专业的名词，什么桥本氏甲状炎，甲减甲低呀，那名词特别多，那就是所说的名相。

但是我们回过头来，中医的不管是二分法也好，那好多得甲状腺病的人情绪都有问题，那有些人很暴躁，你跟他说什么东西，他都能怼你，都能顶你两句啊，尤其在网络上，一遇到事情，键盘侠啊，就把所有的什么评论都上去了啊，大家都是站在自己的角度上来看一些问题。所以有一类的人得了甲状腺病他很暴躁。

反过来一类人，甲状腺有问题，他反而是抑郁的。这二分类反映在西医的角度上，有些人是甲亢，容易着急上火，容易起痘痘，汗特别多，那这种表现就是西医所说的甲状腺功能亢进，还有一类人甲状腺水平都比较低，他就怕冷，阳虚的症状，不出汗，不想动，整个人呈现抑郁的一种状态。

中医的角度上来讲，人体气机在循环，薄阳化热，薄阴化寒，就是这儿有问题了，如果免疫力比较高，身体比较壮实，正邪交争，那交争的过程中就会出现热象，如果气血比较弱，邪气来了，你跟它也打不起来啊，这种人就是一种抑郁的状态，是一种衰退的状态，整个人精力也不旺盛。

那这就是普遍我们临床上会看到的两类不同的人，但也不能完全这样的二类法来区分，那有些人症状不典型啊。因为没走到那两个极端，可能是在中间的状态，你说你身体弱，也没弱的特别厉害，身体特别强，也没有强到那么厉害，因为维持在中间那个状态。大部分人是这种状态。那这种情况，就是良性甲状腺，甲状腺结节，到了医院医生一看甲状腺不大，也没有浸润性生长，一公分以下，那没问题啊，你回家吧，定期复查，半年一年来复查，大家都是这种状态。

就是好多的情绪影响到我们人体的肝胆气机，气机不畅最后导致了这些结节，那我们既然知道了背后的原因是气机瘀滞在肝胆经，再加上情绪的影响，那解决的方式那就很简单了，就要从情绪上来调整，要把我们肝胆经脉练得更舒畅一些，那我们知道肝胆经不只是在喉咙，里面也连带脏腑，还连在脚上，那我们动脚就能动到肝胆经，不只是疏通局部，不会得了甲状腺结节天天揉甲状腺就能揉好的。

我们治病求本，要想把甲状腺结节代谢掉消化吸收掉，那中医的方法就很多，我们可以动外面的四肢来起到调畅我们脏腑的作用，这也是我们得明经脉健身的精髓所在，通过抻拉我们的四肢，让我们内在的气血循环的更好，能量慢慢旺盛起来，这样子我们整个人的状态就更好，那这就是解决的治病求本了，那一旦身体锻炼起来了，情绪也会好起来，很奇怪，这是为什么呢？你蹂躏蹂躏自己，出去跑跑步，出出汗，你反而感觉还不错。

这是为什么呢？动一动，肯定会促进人体的血液循环，提高心肺功能，锻炼的时候促进胃肠道的蠕动，心脏的活动，血管的波动，会影响到平滑肌，继而影响到边缘系统，这是逆推，它不是单向的，通过你的锻炼促进人体的内分泌方面的活动，气血更旺盛起来，逆反馈影响到我们的边缘系统，让人分泌更多的多巴胺，心房还能分泌什么各种心房钠尿肽各种东西，就会影响到你的平滑肌边缘系统，会让你情绪好起来，这是一个正向循环。

这是一个正向循环啊，中医的角度就要练肝胆经，肾经，腰为肾之府，练腰，肝脾肾都是贯穿我们下腿的，要练腿，要强健我们的下焦，强健我们的核心力量。就要做一些动作，这个我们得明就更专业了，有不同的动作，有各种针对性的动作，疏泄肝胆经很好的动作，侧步走，既打开了上肢的手少阳，又打开了下肢的足少阳，疏通经络，调肝解郁，没有在局部按。这些问题解决起来的话，方式多种多样就，我们讲课就不讲那些什么你要吃什么药什么的，我们能从自身能做到的角度上，要积极操练起来，把我们的肝胆经练得畅快起来。

侧扩拉开我们的心胸，把肩关节打开了，促进上肢上焦的气血循环活络开来，下焦动腿，上下齐练，下面是侧步走，那把这些动作操练起来，就慢慢的能解决这些问题，通过运动带来我们情绪方面的改变，这样正向循环，那慢慢我们人体的状态就会好一些，那慢慢的可能身体好了。人是一体的，甲状腺问题并不代表只影响甲状腺，它会影响到其他地方。所以不能只关注在局部，积极的让整体的身体的气血旺盛起来，把内分泌把免疫力调节好，自然的话，这些问题就能很好的解决。

今天大概就讲这么多，我总结一下，就是从甲状腺的生理和病理，以及中医的肝胆经和肾经，分别从中西医四个角度上给大家理了一下甲状腺的生理。西医说甲状腺是我们的内分泌的器官，上面受脑子所控，脑子是边缘平滑肌系统，跟我们情绪有很大的关系。西医有两点。中医讲到跟我们的肝胆经有很大的关系，肝胆主疏泄的，主调节疏泄的，还有一点跟我们人体的肾经有很大的关系，都过咽喉，一个是调节的我们人体的免疫力，主管到我们人体的情绪和疏泄，一方面管到我们人体的内分泌激素这些问题，肾管我们性腺的发育，而且这个激素在我们人体当中每天的分泌是波动的，归肝胆和肾所主，这是最主要的。那回过去我们追原因，第一点讲到生理，第二点讲背后导致甲状腺的原因，根本的原因跟我们的情绪有密切的关系，这是第一点，第二点跟我们的饮食和跟我们的自然环境有很大的关系，另外还跟我们的遗传有很大的关系。那些外界的环境我们都不谈了。解决问题的根本是从你自身的角度上来着手，你自己能做到的解决的三点，就是通过运动，通过我们的经脉健身，通过我们情绪的调节，就能把这些东西给做到缓解开来。今天的重点就这么点，大家应该还是能理解的。

有什么问题可以提一下。

欢喜：有人问桥本氏病。

冒冬医师：是桥本这个人发现了的，把它理解为甲状腺炎就行了，把它很局限到一类当中了啊，有什么什么什么样的症状，以及结合什么什么东西这一类人，称为桥本氏甲状腺炎。不要被专有名词迷惑，专有名词特别多，能百度的不用讲的。

桥本氏甲状腺炎轻的那些不用治疗的，观察就行了。那甲状腺切了，切了之后天天就吃药呀，就补充甲状腺，那就是外在的，自身就没有这个调节了。肯定自己能调节最好。

冒冬医师：有什么忌口？那些高脂高蛋白以及动物内脏这种东西就少吃，反正稀奇古怪的就少吃，吃点平平淡淡的，不要吃那些难代谢的啊，高糖高脂高尿酸高嘌呤类的这些东西啊，就尽量少吃啊，吃点就是普通的肉红肉，白肉都行。

欢喜：通过锻炼，结节可以减小或消除吗？

冒冬医师：会减小啊，有很多学员都有这方面的例子。

欢喜：对啊，包括乳腺结节啊，子宫肌瘤啊，通过我们得明的锻炼都不见了，消失了。

冒冬医师：都可以缓解的啊，大家要大家要有点信心。但是要想完全好啊，不是说练了一个月就好了，这肯定不现实，因为得这个病不是一个月得的啊，如果你说这个病一个月得的，那你练三个月可以好啊，如果你这个月是十年得的，那你就坚持练20年，你都得了十年了，你肯定要花超过十年的时间。

牛奶可以吃的。我刚刚只说了一点，中医角度上只说了肝胆经的瘀滞和肾的问题，肾主管我们的阳气的，主管蒸腾的，一旦人的气血不足，阳气不足，这些东西代谢就消化不了。不管反应在甲状腺，还反应在肚子里面，比如说容易拉肚子啊，吃了不消化呀，这说明消化吸收有问题了，它需要我们人体的气血和阳气的推动。这种阳气不足的人，很容易导致寒痰凝结。

什么叫寒痰凝结？就是吃进去的高蛋白等不容易代谢的东西，就容易成为痰湿，就容易导致痰湿壅盛，咽喉不舒服的时候，我们中医用半夏的，半夏开利咽喉，化痰，所以那个甲状腺胖大，就是那些没有代谢掉的东西瘀滞在这些地方了啊，就是一些囊肿啊之类的，寒痰凝结在那儿了。

欢喜：我看大家都很关心饮食啊。

冒冬医师：希望吃吃什么蔬菜，吃吃什么肉，就能把甲状腺吃好，这是不现实的，就跟药一样，药也不是天天吃的，也不是说你天天吃药身体就能好。你看哪个人身体差了之后，他是通过吃这些虫草吃好了的？这些东西只会锦上添花，如果你这个人都扶不起来，给了你再多都没有用的。

欢喜：主要还是靠自己啊，靠健身。

冒冬医师：对，你越好人家给你越多。社会也是这样子的，所以你要不停的把自己练猛，把自己强大起来，为自己而活。就是要动起来啊，吃都是辅助的呀，得明还会讲一些食疗的。化痰的海带，可以吃的，那还有薏仁，祛湿的利湿的化痰的，都可以吃，没有什么特殊的。但要根据各人的体质，阳气不足，那就吃点补气补血的，阴液不足，那就吃点补阴液的，百合什么之类的啊，都可以吃。但是你说这个人身体很差，吃进去的这些东西都消化吸收不了，吃了等于白吃。

甲亢，少吃点海带，因为海带里面盐也比较多，日常生活当中大家能做到的就是盐少吃。中国人的食盐量在国际上排名是排在很靠前很靠前的，我们中国人的食盐量是国际标准的三倍以上，远远超过了身体的需要。最近有一篇文章发表在自然科学杂志上，是中国人做的，东北好几个村子，就一波人吃含碘的盐，另一波人吃不含碘的盐，然后随访四到八年，随访他们得那种高血压，糖尿病，心脏病的几率，随机大样本的抽查的实验，发现中国人摄入碘摄入的有点多。然后现在好多盐的企业慢慢要推出那种不加碘点的盐。大家知道有这回事就行了，关键不只是碘少吃，盐也要少吃，这个大家可以做到的，能做到，这是最简单的。少吃一点盐，少加点油。

爆米花说再把锻炼的方法说一下，新人没记住。锻炼的方法就是舒畅肝胆经以及肾经。上扩，侧步走，你在得名健身APP上你搜这些基础的动作，都有。

欢喜：教练拍的很多小视频都会上传到这上面来。今天冒冬医师讲得非常的详细啊，从中医西医，中西医结合，给我们讲述了甲状腺方面疾病的问题产生的原因以及解决的办法。好，那今天的直播课就到这里了，感谢冒冬医师精彩的讲解。

拜拜。