

中医妙方巧解办公室“现代病”

文 / 北京市中医药研究所 龚韬 杨薇 宋京美



在竞争激烈、节奏飞快的现代职场，年轻群体作为主力军，正面临着前所未有的压力。从初入职场的懵懂新人，到为晋升努力拼搏的奋进者，职场压力如影随形，长期积累下来，严重威胁着他们的心理健康。与此同时，各种办公室“现代病”也悄然滋生，困扰着广大职场人。古老的中医智慧，能否为这些健康难题提供有效的解决之道呢？让我们一探究竟。

一、颈椎病与葛根汤

1. 颈椎病的现状与趋势

如今，医院里出现了一种特殊景象——一群年轻人排队接受颈椎牵引治疗，他们的脸被黑色宽带固定，下巴垫着白布，脸部因微微吊起而有些变形……

中国医疗保健国际交流促进会颈腰疾病防治专业委员会调查显示，20~40岁青壮年颈椎病患者率高达59.1%。近20年来，颈椎病的高发年龄从55岁大幅降至39岁，年轻化趋势显著。

2. 葛根汤的科技密码

东汉张仲景所创的葛根汤，在应对颈椎病方面有着独特疗效。方中葛根解肌通经，疏风活络；麻黄解表散寒；桂枝温通经脉；白芍柔肝止痛；生姜通经透毒。诸药配伍，宛如天然的“肌肉松弛剂”，能有效缓解颈部肌肉紧张，改善局部血液循环，减轻颈椎疼痛。

3. 办公室小妙招

(1) 代茶饮

取葛根15 g、桂枝6 g、丹参10 g煮水代茶饮用，简

便易行。

(2) 穴位按摩

找到风池穴(位于颅底凹陷处), 顺时针按揉3分钟。

(3) 工间运动

每小时进行“米字操”, 即用下巴写“米”字, 活动颈椎各个方向。

二、干眼症与枸杞菊花方

1. 干眼症的常见症状

眼科门诊数据显示, 都市白领泪膜破裂时间平均缩短至4.2秒(正常值大于10秒), 每眨一次眼都如同经历一次微型“沙漠化”。长时间盯着电子屏幕, 眨眼次数减少, 泪液蒸发过快, 导致眼睛干涩、刺痛、畏光等症状频发。明代眼科专著《银海精微》提出的“肝开窍于目”理论, 在现代分子生物学层面得到了印证。肝细胞合成的视黄醇结合蛋白, 是泪液的重要成分, 这表明肝脏与眼睛的健康密切相关。

2. 枸杞菊花方的科学配方

研究发现, 枸杞菊花方不仅能增强机体免疫力, 提高抗氧化能力, 还能缓解肝肾阴虚, 滋养肝肾, 从而有效缓解视疲劳。

3. 日常护眼“三重奏”

(1) 中药熏蒸

将密蒙花10 g、决明子15 g煮沸, 闭目用药液蒸汽熏蒸眼睛, 可以湿润眼表, 缓解眼睛干涩。

(2) 食疗方案

常喝枸杞叶猪肝汤, 其中富含维生素A和锌, 对眼睛健康有益。

(3) 硬件调整

将屏幕高度调整至低于眼位(约15°), 并将色温设置为4500 K, 减少电子屏幕对眼睛的刺激。

三、胃肠道问题与半夏泻心汤

1. 胃肠道问题的常见症状

现代白领生活节奏快, 午餐平均用时仅为14分钟。这种“快餐式进食”容易导致胃胀、胃痛、消化不良、反酸等症状。

2. 半夏泻心汤的现代应用

半夏泻心汤具有清热和胃、制酸止痛、降逆止呕的



功效。加减化裁后, 方中黄芩、黄连、大黄清泻胃热, 枳实消胀除满, 代赭石和胃降逆, 浙贝母和乌贼骨联用制酸止痛。研究证实, 该方有助于调节肠道微生态, 改善胃肠道功能。

3. 办公室养胃宝典

(1) 应急茶包

准备陈皮3 g、紫苏叶2 g、山楂5 g, 制成茶包, 随时饮用。

(2) 穴位按压

按压内关穴, 同时配合深呼吸。

(3) 饮食纪律

遵循“20分钟进食法”, 培养细嚼慢咽的习惯。

四、失眠与酸枣仁汤

1. 失眠的现状与原因

中国睡眠研究会发布的《2025 AI时代健康睡眠白皮书》显示, 62%的受访者正经历睡眠困境, 大众平均睡眠时长从7.02小时降至6.67小时。而熬夜刷手机正是导致睡眠困难的主要原因之一。

2. 酸枣仁汤的安神奥秘

酸枣仁汤具有养血安神、清热除烦的功效, 是治疗心肝血虚所致虚烦失眠的常用方剂。方中酸枣仁养血安神, 茯苓宁心安神, 知母清热除烦, 川芎调畅气血, 共奏安神之效。



3.办公室安神方案

(1) 芳香助眠

制作薰衣草与合欢皮的香囊，置于颈后，有助于放松身心，促进睡眠。

(2) 代茶饮

用酸枣仁(炒)10 g、百合10 g、莲子心2 g煮水，随时饮用。

五、“鼠标手”与桂枝芍药知母汤

1.“鼠标手”的常见症状

“鼠标手”的学名叫腕管综合征，常见症状为拇指、食指、中指以及环指桡侧半感觉异常或麻木，夜间手指麻木症状更为明显。

2.桂枝芍药知母汤的生物力学智慧

桂枝芍药知母汤中，桂枝可改善局部微循环，增加手部血液供应；知母皂苷能抑制炎症因子TNF-α表达，减轻炎症反应；芍药苷的镇痛效果与布洛芬相当，且不会对胃肠造成刺激，能有效缓解手部疼痛。

3.“办公族”的手部保养法

(1) 中药泡手

用透骨草30 g、伸筋草15 g煎汤熏洗双手，可以缓解手部疲劳和疼痛。

(2) 工位改造

使用腕托，保持腕部中立位，减轻手腕压力。

(3) 手部导引

每日练习“五禽戏”中的猿式动作，活动手部关节。

六、“过劳肥”与五苓散

1.“过劳肥”的常见原因

中医认为，肥胖的成因包括饮食失节、劳逸失调等。“久坐伤肉”，长时间久坐与缺乏运动会导致脾气虚损，水湿因运化不利而积聚于体内，加之营养消耗不足，最终引发肥胖。

2.五苓散的利水渗湿之功

五苓散有利水渗湿、温阳化气的功效，后世拓展了其应用范围，对于“气不化水致水饮内停”的病症，疗效显著。

3.工位减重方案

(1) 代茶饮

用荷叶5 g、山楂10 g、陈皮5 g煮水，随时饮用。

(2) 微运动

每小时进行2分钟靠墙静蹲。

(3) 饮食策略：遵循国家卫健委发布的《成人肥胖膳食指南(2024年版)》进行饮食调节，合理搭配食物，控制热量摄入。

在快节奏的现代生活中，工作压力使年轻人疲惫不堪。如今，中药以时尚化的形式融入日常生活，如中药奶茶等，深受年轻人喜爱。古老的中医智慧正以全新的姿态，为当代职场人的健康保驾护航。不过，具体用药一定要在执业中医师的指导下进行，确保安全有效。让我们借助中医的力量，告别办公室“现代病”，拥抱健康生活。