



近期逍遥丸在社交平台走红,不少网友称服药可快速舒缓焦虑、缓解低落情绪,将其称作情绪调理“万能药”。记者走访采访陆军军医大学西南医院中医、药学专家获悉,逍遥丸是宋代传承至今的经典中成药,仅对肝郁脾虚引发的情绪不适有效,被多部权威诊疗指南收录用于轻中度抑郁辅助干预。专家明确,该药药性有明确适配体质,阴虚火旺、湿热体质人群服用易加重不适,且存在服药周期限制,绝非人人适用的保健品,呼吁公众摒弃跟风服药心态,需经中医师辨证后规范使用。

逍遥丸被戏称治愈情绪良药

当下不少短视频、社交平台涌现大量分享帖，众多年轻网友分享自身服用逍遥丸的体验，称服药后烦躁、压抑情绪明显平复，甚至短时间内改善低落抑郁状态，相关分享内容快速扩散，让逍遥丸一跃成为网红中成药，被网友冠以“快乐逍遥丸”的称号。

记者检索线上医药销售平台发现，市面上逍遥丸分为水丸、浓缩丸、加味逍遥丸、丹栀逍遥丸等多种剂型，多为医保甲类非处方中成药，无需医师处方即可线上线下购买。一款主流浓缩丸产品售价三十余元，推荐服用剂量为一次8丸、一日三次。平台客服介绍，该款药品主打疏肝解郁、改善易怒烦躁，吸引大量受职场压力、情绪内耗困扰的年轻人批量选购。

吃逍遥丸就能变逍遥？

这味千年古方正在被年轻人误读

许多年轻人仅凭网友分享自行囤药服用,简单将情绪低落、焦虑烦躁全部归为肝气郁结,直接长期服药调理,忽略中成药辨证施治的核心原则,盲目跟风服药的现象愈发普遍,也引发中医临床从业者担忧。

经典古方仅适配肝郁脾虚人群

陆军军医大学西南医院中医与风湿免疫科副主任高乐女介绍,逍遥丸原方为宋代经典名方逍遥散,组方包含柴胡、白芍、白术、茯苓、炙甘草、当归、薄荷、生姜,传统多用于月经不调、乳房胀痛、往来寒热等肝郁血虚脾弱相关病症。“如今临床拓展应用于神经衰弱、慢性肝炎、乳腺增生、慢性胃肠炎、偏头痛以及职场压力诱发的抑郁情绪等多种病症,但核心适用证始终没有改变。”

该院药剂科副主任药师谢林利进一步解读药理与临床应用:“逍遥丸核心功效为疏肝、健脾、养血,仅针对肝郁脾虚诱发的焦虑、抑郁具备调理效果。”2025年9月发布的《中国抑郁障碍防治指南(2025版)》将逍遥丸纳入推荐中成药,《中成药治疗抑郁障碍临床应用

指南》也提出,逍遥丸可联合文拉法辛、帕罗西汀等抗抑郁药物,改善肝郁脾虚型轻中度抑郁、焦虑症状。

专家提醒切勿盲目服药调理

高乐女强调,逍遥丸属于药品而非日常保健品,存在明确服用规范,随意长期自行服用存在健康隐患。谢林利给出硬性用药周期提醒:“若连续服药满2周,胸闷、烦躁、乏力等相关症状仍无改善,必须及时前往医疗机构咨询中医医师,调整方药,不可持续自行加量、延长服用时间。”



不对证服药会打乱体内阴阳平衡,耗伤阴液、加重脏腑失调,形成恶性循环。

高乐女呼吁大众理性看待网红中成药,切勿仅凭网络体验分享自行诊断、跟风购药。出现持续情绪压抑、失眠烦躁、躯体不适时,优先前往正规中医院辨证分型,在专业医师指导下按需、按周期服药。日常舒缓情绪更应依靠规律作息、户外运动、人际疏导等健康方式,从根源上减少情绪内耗,而非单纯依赖药物调节。

新重庆-重庆日报记者 刘一叶

被你嫌弃的脂包肌身材 原来才是长寿扛病的好身材



一直以来,大多数人对于身材的追求都以“瘦”为美,尤其是肌肉棱角分明的“精瘦”身材,确实看起来很健美。甚至很多人“容忍”不了自己胖一点点,觉得身上有点肥肉既不好看,也不健康。但记者要告诉你一个有点“反常识”,甚至能彻底治愈你身材焦虑的真相:大家嫌弃的“脂包肌”身材——就是那种摸着有点肉感、但底下肌肉扎实的身材,或许才是普通人最容易坚持,也最能“扛病”的好身材。

身体适当有一些脂肪
真不是什么坏事

我们总以为越瘦越好,但科学研究却给出了不同的答案。2022年,一项刊发在《国际肥胖杂志》上的分析研究指出,身体的脂肪量与全因死亡率呈现U型关系,太高、太低都会增加死亡风险。体脂率有一个“黄金数值”——25%,在这个数值附近,全因死亡风险最低。

那么,体脂率25%在现实中长什么样呢?它不是骨感美,而是微微有肉,肚子可能有点小鼓,胳膊腿都肉肉的,但整体绝对算不上胖。这正是“脂包肌”的状态——外观上可能显得有些“壮”,肌肉线条不像刀刻般分明,但它和单纯的“虚胖”有着本质区别。广州市中西医结合医院健康管理科医师黄梦婕介绍,脂包肌与单纯肥胖的核心差



异在于：

1. 肌肉量水平: 脂包肌者的肌肉量显著高于普通肥胖人群。
2. 脂肪分布: 脂包肌者皮下脂肪比例更高, 而普通肥胖者内脏脂肪更多, 后者对健康的危害更大。
3. 体脂率: 男性体脂率 $\leq 20\%$ (非运动员可放宽至 22%), 内脏脂肪等级 ≤ 9 ; 女性: 体脂率 $\leq 28\%$ (非运动员可放宽至 30%), 内脏脂肪等级 ≤ 7 。超过此范围时, 脂肪的负面效应 (如炎症、代谢紊乱) 可能掩盖肌肉的益处。

“脂包肌”的身材 被科学验证的长寿扛病组合

高质量的肌肉让人少得病,适当的脂肪让人更扛病。2024年《欧洲心脏杂志》上刊发的一项研究就发现:在高龄长寿老人中,“微胖+腰细”的体型,死亡风险最低。研究发现,体重指数BMI在28左右时,死亡风险最低。这表明高龄老人的身材稍微胖一点更利于长寿。

北京佑安医院心血管内科主任李艳兵表示,老年人要一定的脂肪储存量

来傍身,更扛病,当遇到一些大的(疾病)时能有消耗。这个时候是先消耗皮下的脂肪,然后再去消耗一些蛋白质等物质。

想拥有长寿扛病好身材
记住这2点就够了

第1点:优先维护好肌肉

◆**抗阻训练增肌优先**：黄梦婕表示，对于体重超重或肥胖的人群，优先通过抗阻训练增加肌肉量，再逐步减脂。抗阻运动就是常说的“力量训练”。比如，靠墙静蹲、提踵运动、推墙俯卧撑、臀桥运动、哑铃运动等。

◆**饮食要配合运动吃**：普通人运动前1~3小时，吃一顿包含适量蛋白质和复合碳水化合物的餐食，提供能量，减少肌肉分解。训练后30分钟~2小时是增肌的关键窗口期，可以补充易消化的蛋白质（如乳清蛋白、鸡蛋）和适量碳水化合物（如香蕉、白面包），快速启动肌肉修复与合成，并补充能量。减脂人群运动前1~3小时，可以吃含适量蛋白质+少量复合碳水化合物或适量蔬菜的餐食，提供能量，保护肌肉。训练后30分钟~

**刊登
热线** 13018333716
15023163856
023-65909440

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]