

中医养生

血瘀体质的人如何调理

没有磕着碰着，但一部分人的身体总是莫名其妙出现瘀青斑点，它们像幽灵一样安静地出现，又悄悄地消失。那么，身体上这些莫名的瘀青预示了什么呢？其实，这是我们身体内出现了瘀滞，是血瘀体质的表现。

血瘀体质的主要征候是血行迟缓不畅，情绪长期抑郁、久居寒冷地区、脏腑功能失调都可能造成该体质，以身体较瘦的人为主。其临床表现为当血瘀滞于脏腑、经络某一局部时，则发为疼痛，痛有定处，甚至形成肿块。此类型的人，有些年纪轻轻就已出现老年斑，有些常有身上某部位疼痛的困扰，比如女性生理期容易痛经，男性身上多有瘀青，身上的疼痛在夜晚加重等。

血瘀体质的人要着重活血化瘀，可以从生活中多个方面进行改善。

一、活血化瘀、疏肝理气

中医认为气血同宗，气可以推动血液在身体里运行，可保障血液不向脉外溢出。血瘀体质的形成最大的原因是气的动力不行，也就是气不够用。因此，想要调理血瘀体质，调理气尤为重要。

气也就是肝气，肝是可以理畅气机的，而且也可以储备一部分的血液，调理肝气不仅能帮助全身血液的正常运行，也对肝本身适时调节血液的运行量大有益处。血液活起来了，能量也就充足了，堆积在身体里的瘀血消散了，气血也就畅通了。

二、调节情绪、养心理气

血瘀体质的人一般情绪都不太稳定，经常感到心烦气躁、失眠健忘，也可表现为忧郁、苦闷、多疑。所以，血瘀体质人群平时要保

持乐观向上、积极开朗、自由欢乐的心态。精神愉悦后气血会顺畅，营卫调和，可以有效地改善血瘀体质。

三、改善起居、劳逸结合

血行不畅是很多血瘀体质人群都有的问题，血遇温则行，遇寒则凝，所以，血瘀体质人群要注意保暖，避免寒凉。另外，血瘀体质人群还要合理作息，尤其不能熬夜，熬夜不仅对气血的消耗很大，更容易引起失眠等神经系统问题。

四、适量运动、增强体质

血瘀体质的人，气血运行不畅，而运动能够增加血液循环的速度。需要注意的是，血瘀体质人群运动时不能过量，应按照个人体质适度锻炼，如散步、游泳、瑜伽等。

(周口市中医院康复科 杨彦峰)

补阳还五汤

用法：水煎服 200ml，分 2 次服用。

主治：中风之气虚血瘀证，半

身不遂，口眼歪斜，语言謇涩，口角流涎，小便频数或遗尿失禁，舌暗淡、苔白，脉缓无力。

每周一方

方药：黄芪(生)125g、当归尾 6g、赤芍 5g、地龙 3g、川芎 3g、红花 3g、桃仁 3g。

名医讲堂

脑卒中救治需要把握好“时间窗”

脑卒中是一种致死率和致残率都很高的疾病。初春伊始，天气变化较大，脑卒中发病率较高，做好预防工作很重要。那么，在日常生活中如何预防脑卒中呢？

一、脑卒中预防建议

1.药不能停。对于有高血压、糖尿病、高脂血症患者，基本药物要坚持服用，应定期检测血压、血糖。

2.合理膳食。食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果，奶类大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少油少盐，控糖限酒。

3.适量运动。成年人每周应进行 150 分钟中等强度或 75 分钟高强度运动；或每天进行 30 分钟以上的中等强度运动，每周 3 天~5 天。健走、慢跑、游泳、太极拳等运动皆可，同时要防止过度劳累、用力过猛。

4.戒烟、限酒。任何年龄戒烟

均可获益，戒烟越早越好。少饮酒，不酗酒，尽可能饮用低度酒。成年男性饮用酒精量不超过 25g/日，成年女性饮用酒精量不超过 15g/日。

5.心理平衡。避免过度紧张、愤怒、激动和忧郁等情绪，不良情绪不仅刺激心脑血管系统，同时不利于血压、血糖的预防和控制，易导致心脑血管疾病的发生。

6.作息规律。按时休息，保证充足的睡眠，早睡早起。同时，生活要有规律，避免过度劳累。

二、学会脑卒中的早期识别并及时就医

脑卒中急救的关键在于早期识别，并尽快送到具有卒中急救能力的医院进行抢救。

采用“中风 120”口诀快速识别脑卒中：“1”代表“看到 1 张不对称的脸”；“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆

(零)听讲话是否清晰”。

如果出现上述症状中的任何一种，可立刻拨打急救电话，尽快送至具备溶栓或者取栓能力的医院进行卒中急救。急性脑梗死救治的最佳治疗“时间窗”是发病 6 小时内，主要的急救措施是静脉溶栓和急诊介入治疗。

医生简介：赵洪运，主任中医师，周口市十大名中医，全国第五批优秀中医人才，周口市中医院脑病二区主任，现任河南省中西医结合神经内科副主任委员、周口市中西医结合眩晕学会主任委员、周口市卒中学会副主任委员、周口市中西医结合神经内科副主任委员，擅长治疗各种头痛、头晕，中风偏瘫，癫痫、脑炎，帕金森、痴呆，高血压、失眠，无名发热及抑郁焦虑等神经内科杂症。

坐诊时间：每周一、三、五全天。

跟我识中药

中药传说之 夏枯草



从前，有个秀才的母亲得了瘰疬，脖子肿得老粗，还直流脓水。一天，镇上来了个卖药的郎中，他对秀才说：“山上有种草药，可以治好这个病。”秀才立即求郎中帮忙，上山采了一些有紫色花穗的野草回来，剪下花穗，煎药给母亲吃。

几天后，秀才母亲流脓的地方封口了。又过了些日子，老太太的病全好了。老太太十分高兴，嘱咐儿子留郎中住在家里，重重酬谢并款待郎中。郎中也不客气，白天出去采药、卖药，夜晚就宿在秀才家中。秀才经常和郎中在一起聊天，慢慢地对医道也有了兴趣。过了一年，郎中要回家，临走时对秀才说：“我在这儿住了一年，你也不要饭钱，就传你一种药吧！”郎中说罢，便带着秀才上了山。来到山上，他指着一个长圆形叶子、开紫花的野草对秀才说：“这就是治瘰疬的药草，你要认清，还得记着这草一过夏天就没。”“嗯，我记住了。”秀才说。

就在今年的夏末秋初，县官的母亲得了瘰疬，张榜求医。秀才听说后立刻揭了榜去见县官，说：“我会采药治瘰疬。”县官派人跟着秀才上了山，可是，怎么也找不着长圆叶、开紫色花的药草。县官认定他是骗子，差人把秀才押回县衙，当堂就打了他五十大板。转过年的夏天，郎中又回来了。秀才一把抓住郎中说：“你害得我好苦啊！你教我认的药草山上怎么没有啊？”

两人又到山上一看，到处都有紫穗野草。秀才奇怪地说：“怎么你一来，这草又有了。”郎中说：“我不是对你讲过吗，这草一过夏天就枯死了，要用就得早采。”秀才这才猛然记起郎中当初交代给他的话，只怪自己粗心大意，白挨了一顿板子。为了记住这事，秀才就把这草叫作夏枯草。

夏枯草，又称铁色草、大头花、棒柱头花、羊肠菜、锣锤草、六月干、棒头草等。夏枯草生长在山沟水湿地或河岸两旁湿草丛、荒地、路旁，广泛分布于我国各地，以安徽、江苏、湖南等省为主要产地。

本品为唇形科植物夏枯草的干燥果穗。夏季果穗呈棕红色时采收，除去杂质，晒干。

【性味与归经】辛、苦、寒。归肝、胆经。

【功能与主治】清肝泻火、明目、散结消肿。用于目赤肿痛、目珠夜痛、头痛眩晕、瘰疬、瘿瘤、乳痈、乳癖、乳房胀痛等病症。

【用法与用量】9g~15g。

(供稿 周口市中医院主管药师 曲永红)

协办单位

周口市中医院