

链接

# 春暖花开 心血管疾病防治勿轻视

## ■专家介绍



杨秋莉

主任医师，中国中医科学院研究员、教授，博士生导师，兼任中华中医药学会心身医学分会副会长，养生康复分会常委，国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家，国家卫健委健康科普专家库第一批成员。

擅长治疗：失眠、头痛、胃脘痛、心悸、心脑血管病、高血压、高血脂、高尿酸症和糖尿病、月经不调、不孕不育、产后身心调理、更年期综合征、肿瘤术后的调理及其不明原因的躯体不适、过敏症状等，抑郁、焦虑、紧张、恐惧及精神病人康复期的调理等。

有些老年朋友进入过一个误区，认为熬过寒冬迎来春暖花开，气温回暖，万物复苏，各种老年病应该进入了低稳或低发期。但殊不知，春天恰切是各种疾病的高发季节。春季如何预防心血管疾病呢？近日，记者采访了中国中医科学院研究员、教授，博士生导师杨秋莉教授。

一年四季之中，春季是气候变化最无常的季节，早晚温差大，气温忽高忽低，骤升骤降，容易使人体阴阳失调，交感神经系统发生紊乱，进而导致

调节功能失控，病菌会乘机而入。这个季节，对于患有心血管疾病的患者而言尤其需要警惕，老年人心脑血管疾病高发，与其生理特点有关，很多老年人存在动脉硬化，如遇天气骤变气温下降，便会全身血管收缩，血流阻力增加、心脏负担加重，因为稍有不慎，很容易导致冠状动脉痉挛，诱发心血管疾病。温差较大，对血管收缩、舒张的调节要求较高，因此，心脑血管病变如高血压、冠心病、心肌梗死、脑中风等在春季更容易发作。

### 春季膏方滋补要根据自身体质

膏方适合不同体质、不同疾病、不同年龄人群服用。但是如果不问虚实，不论辨证，盲目进补，就会出现种种不良反应。所以我们要分清自己的体质。所谓九种体质者，一曰平和，二曰气虚，三曰阳虚，四曰阴虚，五曰痰湿，六曰湿热，七曰血瘀，八曰气郁，九曰特禀。

**阳虚体质：**阳虚体质表现为畏寒肢冷、面色淡白。以温阳健脾益肾为原则。膏方以甘温为主，所谓“益火之源，以消阴翳”。选药多用甘温、咸温、辛热。适当配合补养精血的药物，“阳得阴助”，才能“生化无穷”。

**阴虚体质：**阴虚体质表现为手足潮热、颧部泛红。以滋阴清热，调补肝肾为大法。膏方以甘寒养阴为主，所谓“壮水之主，以制阳光”。选用的药物大多甘寒质润，能补阴、滋阴、润燥。

**气虚体质：**气虚体质多表现倦怠乏力，以补益元气为主。常用甘温或甘平性温的药物，少量加用一些行气之品，另外要禁忌苦寒、滋腻。

**气郁体质：**气郁体质平时多表现为性情急躁易怒。患者常常以疏肝解郁，调达气机为要。肝郁常由血虚引起，肝郁

最易导致气滞，要侧重于行气，但行气药过多会耗气伤阴，因此开方时要加用一些补气养血滋阴之品。

**血瘀体质：**血瘀体质者，平时伴有身体局部刺痛、面色晦暗。血瘀体质由气虚、血虚、气郁、阳虚寒凝等原因引起，用膏方养生时要综合病情组方，以达标本兼治之功效。

**痰湿体质：**痰湿体质，身体多出现结节、或者有咳嗽咳痰、肥胖等症状。痰湿质常常是因体内代谢废物堆积，产热过多引起，治疗常以健脾理气，化痰泄浊；泻肝平胃，清热利湿为大法。

**湿热体质：**湿热体质的人，脸部和鼻尖总是油光锃亮，还容易生粉刺、疮疖，一开口就能闻到异味。中医认为脾有“运化水湿”的功能，若体虚消化不良或暴饮暴食，吃过多油腻、甜食，脾就不能正常运化而使“水湿内停”；且脾虚的人也易招来外湿的入侵，外湿也常困阻脾胃使湿从内生，所以两者是既独立又关联的。

此外，还有平和体质和特禀体质。平和体质的人不必多说，饮食正常、睡眠好、二便通畅、性格开朗。这种体质的人在当代相当难得，无需进补，日常养生讲究中庸即可。

特禀体质俗称过敏体质，因为形成原因较为复杂，更得遵从医嘱。

杨秋莉表示，一年之计在于春，万物生长，正适合调养体质，膏方是首选。膏方乃中国传统中医智慧之大成，根据个人身体情况，一人一方，用中医五行阴阳理论，全方位系统的对身体进行调理，治疗与预防兼顾。一剂膏方通常由30多种药材组成，古法炮制，经过七天七夜的熬制后，药材所有的营养和精华都集中在熬出的膏剂里。正因为这种私人订制和全方位兼顾，膏方也成为了心血管疾病防治的最佳方式之一。

### 择良医开膏方选道地制膏方

事实上，除了以上九大体质之外，还有更复杂的复合体质。比如阴虚夹杂湿热，气虚夹血瘀，普通人如果没有足够专业的中医常识，根本无法分别。为此，东阿双胶膏方研究院提醒广大中老年读者，如果想在春季进行膏方滋补，切记要择良医开膏方，选道地药材制膏方。

因为膏方治疗是对整个身体五脏六腑的系统调解，是一项大工程，少则二三十，多则三四十种的用药。用什么药，用多少，如果不具备专业中医知识和多年的行医经验，根本驾驭不了开膏方这项工作。膏方讲究一人一方，对症下药，如果有人推荐万能的“标准方”，那绝对百分之99的无效，如果有有效，恭喜你，你是该标准方对应的标准体质。

此外，制作膏方一定要选用道地药材。道地药材就是指在一特定自然条件和生态环境的区域内所产的药材。比如阿胶，在山东东阿县用东阿水熬制的驴皮才叫正宗阿胶。一副膏方如此多的用药，而且有些名贵药材价格不菲，如果因为一两种药材掺假，最终起不到效果那就得不偿失了。

本报记者

## 预防心血管疾病 记住5件事

根据气温变化增减衣物：虽然春天的气温总体升高，但昼夜温差大，容易引起血压波动，影响心脑血管疾病的发生。所以出门前后一定要根据温度变化加减衣物，也不要运动后马上脱衣服，防止风寒之邪入侵。居室内保持适宜的温度，避免忽冷忽热，减少血压波动及心绞痛发作。

身体锻炼要适度：春天是生发的季节，体育锻炼增强心脏活动耐量，有助于身体健康。但活动量应因人而异，阴雨天或雾霾天应避免室外活动。另外，锻炼也不宜过早。

注意饮食管住嘴：春季的饮食要增甘减酸，也尽量少吃辛辣、油腻、刺激性的食物，如辣椒、生姜、大蒜等，海鲜类食物也尽量不食用。对心脑血管疾病有好处的食物可以多吃一些，例如新鲜的蔬菜，尽量少吃肉类、海鲜类食物。

起居有常勿“过猛”：春季起居应早睡早起，起床不宜过猛。随着气温的回升，很多人都不再留恋被窝，可以起得更麻利，但也不要一下子就起床，使血液供应跟不上，导致出现头晕、目眩等症状，中老年朋友更要警惕突然猛地起床而突发心脑血管疾病。醒来之后应该再静卧几分钟，伸展一下四肢后再慢慢起身活动。

提高正气防感冒：春季天气变化无常容易引发感冒，尤其是有心脑血管疾病的老年人更要注意预防感冒，当下也是有流感高发，人多的地方要少去，减少被传染的概率。

## “康养东阿”——中医药文化魅力游学新体验



为弘扬中医药传统文化，普及和传播中医药健康养生理念，全国中医药文化宣传教育基地东阿阿胶城联合国内名医大师，发起的中医养生东阿直通车即将发车，4天3夜带您超值体验中医圣城的神奇魅力。

**魅力一** 游览一生必须要去的中医圣地——古城东阿，感受五千年国医文化气韵，在这里参访、研习、问诊，感受百名国医妙手回春之神奇；

**魅力二** 从中医药饮食、起居、情志调摄、食疗药膳等生活场景沉浸式体验、学习古代皇室贵族专享的膏方、食疗、茶疗、音疗、理疗、心疗、功疗中医全息七大疗法，用中医的智慧武装自己，将健康牢牢地掌握在自己手中；

**魅力三** 亲临东阿药王山，给自己和家人祈福祈寿保平安；

**魅力四** 品味“小国宴”——阿胶宴、全驴宴；

**魅力五** 豪华大巴接送，入住星级酒店，专属服务人员全程陪同

招募范围：只要您年龄在55岁以上，只要您热爱中医均可报名。

### 4天3夜中医研学游

费用原价1700元/人，电话报名可享受

“青岛中医药文化推广周”专项活动补贴

电话报名费用仅需 298元/人，398元/夫妇

招募人数：50人 发团时间：报满为止

报名热线

0532-66988695/66988710