

链接

## 春暖花开 心血管疾病防治勿轻视

### 预防心血管疾病 记住5件事

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,春天恰恰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。

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。

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增减衣物,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,也尽量少食辛辣、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。

#### 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。

#### 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;泻肝开胃,清热利湿为大法。

湿热质: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。

#### 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”,那绝对百分之百的无效,如果有效,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



#### 我爱学中医 线上学习班

扫码入群  
免费学习  
中医知识

## “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