焦作日报
Traditional Chinese Medicine Journal
2019年1月10日 星期四
第169期

总 策 划：成文烈
特邀统筹：褚长石
特邀编辑：王伟伟
统　　筹：金珊珊
编　　辑：谢　丹
版　　式：李新战
组　　版：杨　杰
校　　对：刘　勇　张雪晖
专刊热线：2923505
2107780



# 冬季谨防脑中风

## ——对话市中医院人民院区脑病科西区主任宋汉秋

本报记者　朱传胜

眼下，正值数九寒冬，脑中风进入高发期。据世界卫生组织统计，脑中风80%以上发生在冬季，已经成为中老年人冬季的流行病。为啥脑中风在冬季是高发期？中老年人应该如何进行预防？近日，《中医健康会客厅》邀请市中医院人民院区脑病科西区主任宋汉秋，给大家介绍一下冬季如何防治脑中风。

**主持人：**宋主任，请您给大家介绍一下脑中风，为啥脑中风在冬季是高发期？

**宋汉秋：**脑中风又称脑卒中，是由于各种原因导致脑血管功能障碍引起的相关症状，包括脑梗死和脑出血，临床表现为患者突然意识丧失、偏瘫、偏身感觉障碍、言语困难、头痛、头昏等。近年来，脑中风在我国的致死率、致残率均居第一位，高于癌症和冠心病。据世界卫生组织统计，全世界每6个人中有1个人可能罹患脑中风，每6秒钟有1个人死于脑中风，每6秒钟有1个人因脑中风永久致残。

脑中风不仅给一些逃过生死劫的患者带来了后遗症，也给其家庭及社会带来了沉重的负担。因此，充分认识脑中风的严重性，提高脑中风的治疗与预防水平，降低脑中风的发病率、致残率和死亡率是当务之急，也是大家需要关注的头等大事。在我看来，脑中风之所以在冬季高发，主要有三个方面原因：一是高血压或脑动脉硬化患者血管比较脆弱，弹性降低。冬季气温变化大，血压突然升高易导致高血压或脑动脉硬化患者发生脑出血。二是冬季气温逐渐降低，人体新陈代谢缓慢，且空气干燥，使血液黏稠度增加。三是天气骤冷，可诱发心脑血管收缩，易导致血管阻塞。因此，冬季是脑中风的高发季，尤其是老年人，血管较硬，缺少弹性，一旦血液流动受阻，加上冷空气的刺激，易引起血压流通不畅，引发脑中风。由此可见，在冬季向中老年人加大宣传脑中风的预防知识非常重要。

**主持人：**在冬季，中老年人该如何预防脑中风？

**宋汉秋：**其实，脑中风也是一种生活方式病。预防脑中风，改善生活方式是关键。大家可以通过改变不健康的生活方式，积极主动地控制危险因素，从而达到使脑血管疾病不发生或推迟发生的目的。冬季，中老年人应该如何预防脑中风？我建议中老年人应该做到五点：一是避免血压波动较大。血压波动较大的高血压患者尽量服用长效降压药物，老年患者可能需要两种以上降压药联合应用才能控制血压，并且要注意调整心态，保持心情愉快。二是注意保暖，适当运动。血管尤其是冠状动脉，冬季寒冷时容易收缩、痉挛，发生供血不足，可能导致栓塞，所以要注意保暖。冬天，老年人除了根据气温的变化及时增减衣物避免受凉外，起夜时更应注意保暖。老年人运动量不宜过大，量力而行，可适当快走、慢跑等。每日晨练应在太阳出来后，这时气温会有所上升，从而避免因冷空气刺激使血管骤缩诱发心脑血管疾病。三是适量饮水，降低血液黏稠度。冬季是一年中比较干燥的季节，再加上冬季供暖，房间内空气湿度不够，喝水量不够会使血液中的水分不足，增加脑中风概率。此外，夜间人体血流缓慢，老年人晚上不宜过多饮水，睡前可喝一杯温开水。四是合理饮食。冬季餐桌上各种肉类食品明显增多，容易造成血脂在短时间内增加，血液的黏稠度随之增加，诱发急性脑梗死。因此，应少吃肥牛、肥羊、肥肠等，可多选择鱼类等海产品，平衡膳食。五是要注意脑血管疾病的基础预防。

**主持人：**宋主任，中医防治脑中风有哪些优势？

**宋汉秋：**中医防治脑中风有自己独特的优势。在预防上，可以根据患者的体质特点进行治疗，如气虚体质、血瘀体质、阳虚体质、痰湿体质等，可以区别用药，促进人体内环境的平衡，达到预防脑中风的目的。在治疗上，中医根据患者的个体体质差异和病症所处的分期辨证用药，同时采用针刺、艾灸、推拿等方法，能够达到独特的疗效。目前，该院脑病科被河南省中医管理局确定为焦作市中医脑病专科诊疗中心。

**上图**　宋汉秋在给患者把脉。
本报记者　**朱传胜**　摄

中医健康会客厅

记者带你学中医

# 数九寒冬 养胃先暖胃

本报记者　孙阎河

近日，致电本刊热线咨询冬季如何养胃的人较多。为此，记者找到了市中医院肝胆脾胃科副主任赵秋升。

听了记者的来意，赵秋升说：“天气寒冷，而胃喜暖怕冷，当胃脘受到冷空气刺激时就会产生不适，容易犯胃病，尤其是脾胃虚寒或者有老胃病的人。特别到了岁末年初，工薪族难免熬夜加班，三餐也不规律，影响肠胃功能，引发胃病。”

赵秋升进一步解释：“胃喜暖怕冷，喜润恶燥，时值数九寒冬，胃部受凉后会使胃的功能受损，所以要注意保暖。尤其是注意胃部和腹部保暖，可以穿一件保暖效果好的内衣，以防冷空气侵入。睡前最好用热水泡脚，可起到暖胃的作用。在温度低的地方，可以准备一个方便携带的暖水袋，给胃部取暖。此外，食物要以清、软、松为主；进餐要科学，宜坐着吃饭，不宜站立或蹲着吃；每餐食量适度，每日三餐定时，到了规定时间，不管肚子饿还是不饿，都应主动进食；饭只吃七分饱，避免过饥过饱或暴饮暴食，改掉饥一顿饱一顿的饮食习惯，使胃保持有规律的活动。”

赵秋升建议，冬季可多吃点小米。小米又名粟米，中医认为，小米性平味甘，有健脾和胃、除烦止渴、补肾清热的功效，小米熬粥是治疗脾胃虚弱、食欲不佳、产后虚弱、年老体虚、精血亏虚的滋补佳品。另外，还可多吃点南瓜。《本草纲目》记载，南瓜性温味甘，可消食健胃。南瓜中含有的果胶不仅可以保护胃肠黏膜不受刺激，还可以促进肠胃溃疡部位的愈合速度。

“穴”看中医

# 关元穴 补肾固元还防寒

本报记者　朱传胜

时下，正值数九寒冬，很多人手脚冰凉，其实这是阳气不足的典型表现。此时，不妨艾灸关元穴。艾灸关元穴可补肾固元、防寒，帮助激发体内的阳气。本期，本报《“穴”看中医》栏目特邀市中医院针灸推拿康复科中医师高航，给大家详细介绍这个神奇的保健要穴。

“从字面意思来看，‘关’就是关上、闭藏的意思，‘元’就是作为万物生长根本的元气，包括元阳和元阴。关元穴就像一扇门，将元气锁在体内不让它溜走，关元穴是男性用来储存精气、女性用来积蓄气血的地方。对男性来说，按揉关元穴可以缓解肾虚、腰酸等症状。对女性来说，按揉关元穴可以治疗和缓解很多妇科病。”高航说，“古今医学家都认为，关元穴是一个能起死回生的重穴，并且刺激关元穴的重要手段就是灸。相传，南宋有个江洋大盗王超，得一高人指点，在每年夏秋交替时，用艾条灸关元穴，久而久之，其冬不怕冷、夏不怕热，几日不吃饭也不觉得饿，脐下总像有团火。”

高航介绍，关元穴在脐下3寸，采用仰卧的姿势，将手四指并拢，置于脐下横量，在手小指的下缘处即是关元穴。中医认为，关元穴具有培元固本、补益下焦的功效，通过按摩、振动和艾灸这个穴位，能强身健体、益寿延年。

“中医认为，元气禀于先天，藏在肾中，又依赖后天精气充养，主要功能是推动人体的生长和发育。刺激关元穴，可以使肾气活跃，补充肾气。打个比方，元气就像是父母留给我们的一笔遗产，它的多少是一定的，我们每天都取出一笔使用，时间一长这笔遗产就被使用殆尽。”高航说，“怎么让这笔遗产的数目不至于减少太快呢？一个重要的方法就是努力挣钱，存一些钱供自己使用。刺激关元穴的作用就相当于给自己存钱，自己存的钱多了，对这笔遗产的使用才能减少。”

高航指出，当下很多人都在追求食补或者药补偏方，来壮阳补肾、益气补肾。其实，按揉关元穴就能达到同样的目的。按揉关元穴前，要先搓热手掌，将掌心对准腹部的关元穴做搓揉的动作，由轻到重，直到感觉发热。当然，如果有条件，也可以用艾条灸关元穴，每次灸的时间一般控制在10～15分钟，以局部潮红为度，可隔日灸1次。

生姜

（本报资料图片）

生姜既是一味中药，又是家中常用的食材。生姜有哪些药用价值？食用时又有哪些宜忌？近日，记者邀请市中医院药学部主任李娥，对生姜进行详细介绍。

生姜又称姜根、百辣云、勾装指、因地辛，性温味辛，主要功效有解表散寒、温中止呕、化痰止咳，常用于风寒感冒、胃寒呕吐、寒痰咳嗽等症。临床上，不同的使用方法具有不同的药用价值：生姜皮性辛凉，可治皮肤浮肿，行皮水；生姜汁辛温，辛散胃寒的力量较强，多用于治疗呕吐等症；干姜辛温，温中散寒，回阳通脉，温脾寒力量大；炮姜味辛、苦，走里不走表，温下焦之寒；煨姜性温，味苦，温肠胃之寒。

近年来，生姜红枣茶、红糖姜汤、姜糖糕等生姜产品备受青睐，很多人长期食用。李娥提醒，生姜性温，不宜一次食用过多，痈肿疮疖、目赤内热、便秘、痔疮患者不宜食用生姜及其制品。需要注意的是，腐烂的生姜中含有黄樟素，可使肝细胞变性、坏死，诱发肝癌、食道癌等，千万不可食用。本报记者　梁智玲

# 煮腊八粥要选择适合的食材

本报记者　梁智玲

农历十二月初八，是我国一年一度的传统节日腊八节。当日，家家户户都会煮香甜的腊八粥。市中医院药学部主任李娥介绍，制作腊八粥选择食材有讲究，尤其是具有食疗作用的食材，要根据自己的身体状况选用。

一般家庭在煮粥时，常用到粳米、糯米等主材。粳米含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，可补中益气、养脾胃、和五脏、除烦止渴、益精。糯米具有温脾益气的作用，适于脾胃功能低下者食用，对于虚寒泄利、虚烦口渴、小便不利等有一定辅助治疗作用。中医认为，薏米可健脾、清热、渗湿，有预防高血脂、高血压、中风及心血管疾病的功效。如果家中有高血压患者，在煮粥时不妨加点薏米。

花生、核桃、龙眼肉、红枣、莲子、栗子等都是腊八粥常用的辅材，这些辅材的作用也不尽相同。李娥说，花生可润肺、和胃、止咳、利尿等，核桃仁可补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨，龙眼肉可养心安神，莲子可补气健脾，大枣可益气养血，栗子可补肾益气、治腰酸腿软，辅材不同，功效也不同，可选择适合自己的。

血糖高可在粥里加点燕麦。燕麦可降低胆固醇值，在碳水化合物食品中添加燕麦可抑制血糖值上升，对于糖尿病以及糖尿病合并心血管疾病的患者，不妨在煮粥时加入燕麦。荞麦有加强胰岛素合成的作用，在临床上用于糖尿病患者的营养治疗，糖尿病患者在煮粥时可选燕麦和荞麦作为主材。黄豆含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维及各种微量元素，赤小豆可健脾燥湿、利水消肿，心血管病患者在煮粥时可适当加入黄豆和赤小豆。

（本报资料图片）

养生药膳

# 精心制作水泛丸

## ——中医绝技探访之三十八

本报记者　孙阎河

近日，记者在市中医院采访时路过制剂中心，一股浓浓的药香扑鼻而来，于是便找到药学部主任李娥简单聊了几句。在得知制药人员每天都要为患者加工水泛丸后，记者决定到现场参观一下。

“别看这一粒小小的水泛丸，制作起来可是大有讲究。首先是选取药材。我们用的都是道地的精选中药饮片，一定要确保药效。比如连翘，就有青翘和老翘之分；公英，采摘的时间不一样，药效也不一样；黄芩，只有蒸后切制才能确保疗效，若用冷水浸泡，有效成分就会被里面所含的一种酶分解丢失而失去疗效；金银花，必须在晴天采摘，最好还是含苞待放的花蕾。其次，在粉碎药材时，要注意药材的粉碎细度。用细粉泛丸，泛出的丸粒表面细腻、光滑；药粉粗的话，则泛出的丸粒表面粗糙，有花斑和粗纤维。第三，不能为了便于加工或追求外表美观，往里面加黏合性辅料。因为这样做不利于人体吸收，不能保证药物疗效，让原本在胃里面就崩解的药丸到了肠道才能被崩解，甚至排出体外还未崩解。”李娥向记者介绍。

走进制剂中心，记者看到里面有几台热风循环烘箱。打开烘箱门，里面一层层都是待加工的中药饮片。李娥说：“从药房取回来的中药，都要在烘箱里烘干去除水分。”再往制剂中心里面走，看到几个盛药的托盘上放着已经粉碎好的中药细粉，上面标注有患者的姓名和要加工的剂型。李娥说：“这都是按照规定的细度粉碎的。”

这时，制药人员罗红丽正在准备加工水泛丸，李娥笑着说：“罗红丽可是河南中医药大学制药专业的高才生，制药技术娴熟。”只见罗红丽先将药粉均匀地撒在制作水泛丸的糖衣锅内，然后在糖衣锅自动旋转时，不断向里面喷洒纯净水，使药粉全部成湿润的小颗粒，再加入少量细粉，继续滚动一定时间，使小颗粒坚实、微密。之后，再喷水撒粉，反复进行操作，小药丸就有了一个雏形。李娥说：“这在加工过程中叫起模。等到药丸慢慢变大之后，再进行分档处理，继续反复操作，待到丸粒均匀一致才可出锅。最后，还要放到烘箱里烘干，烘干后按医嘱分装即可。”

李娥正在检查炮制的中药。
本报记者　**孙阎河**　摄

李娥告诉记者，市中医院在为患者加工水泛丸时，全部以《中国药典》《河南省中药材炮制规范》为依据，遵古炮制，依法炮制，在继承古人传统炮制方法的基础上，去粗取精，让中药发挥最大的功效。

中医绝技探访