

年纪大了血管堵，中医教你慢慢通

威海仁爱百年中医院 于战能

现在常见的脑梗、心梗、脉管栓塞等“血管堵”的病，中医整体辨证中“瘀”为主要病机，病因多为痰湿、气滞、血瘀等，中医辨证论治，不同病因，采用不同方药，以化瘀通脉治其本。预防也是缓通化瘀立法。很多人上了年纪之后，不时头晕头疼、胸闷心慌，爬两层楼就气喘吁吁，去医院多会查出血管斑块、轻度狭窄，医生也会建议吃扩张血管、缓解斑块形成的西药控制。严重的话血管支架治疗。不少人担心西药副作用，也害怕手术。其实从中医的角度来看，中老年血管堵塞不是一天形成的，防治方面也可通过慢慢调理，疏通淤堵，改善体质。

一、中医怎么看“血管堵”？

很多人觉得血管堵就是血管里长了“垃圾”，药物冲掉就没事了，但中医对血管堵塞有不同的认识，把血管淤堵归为“脉痹”的范畴。其堵的根源很多，就说常见的三个主要原因：

第一是气虚。人到老年，元气逐渐亏虚，运血功能减退，血液在脉络里运行缓慢，日久淤积成块，慢慢堵塞，痹阻脉络。

第二是痰湿。不少中老年人爱吃高盐、脂、糖，即中医所谓的膏粱厚味，平时又不爱动，脾胃虚弱，吃的营养没能好好转化，聚湿成痰，痰湿黏腻重浊，附着在血管壁上，让血管变窄，血流缓慢，慢慢变成堵塞。

第三是血瘀。年龄增长血管弹性下降、受生气等，可致血流变慢，运行不畅，日久形成淤堵，使脉络不通即所谓的“气虚气滞血瘀”。所以，血管堵，是全身脏腑功能失衡的外显。“久病入络”，说明血管堵是慢病过程，难以急治痊愈，慢慢调养为安。

二、中医生活中“慢慢通”的三大法宝

1、吃对食物帮血管减负

①黑木耳：能活血化痰，帮着降低血液黏稠度，建议每周吃3次，适

合长期食用。②山楂：功能消食化积、活血化痰，现代研究能扩张血管、降低血脂，每天取5克煮水或泡茶喝，胃酸多需咨询医生。③黄芪：慢性病、体质虚弱的人，搭配红枣煮水，既补气血，又推动脉血液循行，营养身体器官。④丹参：有活血通络、改善微循环的作用，3克煮水代茶，适用有头晕、胸闷隐痛的人。

另外平时吃饭要低盐低脂低糖，多吃新鲜蔬菜，少或不吃肥肉、动物内脏，做到低胆固醇饮食。

2、穴位按揉，打通“气血开关”

①内关穴：用拇指按压，每侧3分钟，早晚各一次，有助于缓解胸闷、心悸及失眠症状。②足三里：用拇指按揉，每侧操作5至8分钟，最佳时间为饭后1小时，可有效健脾和胃，增强气血的生化与运行能力。③血海穴：以拇指做打圈动作要轻柔按揉，每侧3分钟，有助于化瘀调经，改善因血瘀引起的面色暗沉、肤色无华等

问题。按摩时不要太用力，感觉到酸胀就可以，每天坚持按揉，比单次用力按效果好得多。

3、动则生阳，静则养阴

很多中老年人考虑自己年龄大或因身体不适不做运动，其实越是血管不好，越要做温和的运动。中医说“动则生阳”，经常运动，阳气升，气血才能运行通畅。

①八段锦：尤以“两手托天理三焦”“左右开弓似射雕”两式，最能疏通经络、调和气血。每日晨练15分钟左右，微出汗即可，忌大汗耗气。②太极拳：动作缓慢，以意导气，以气运身，适合心脑血管亚健康者。③散步：每日饭后缓行30分钟，助脾运化，防痰湿内生。

三、为什么“慢慢通”才是真通？

血管堵塞是多年不良生活习惯、或慢病所致，想要几天就通开血管狭窄，不现实。放支架、溶栓是适合危急重症患者的急救方法，对轻中度的血管堵塞来说，中医慢慢调更为合适，边补亏虚的气血，边逐渐化开血管的痰湿和堵塞的血管，就能让血管慢慢恢复通畅，恢复组织器官的血液循环功能。

年轻人爱上中药养生？这些网红调理方千万别瞎喝

内蒙古鄂尔多斯市鄂托克旗妇幼保健计划生育服务中心 赵睿卿

晨起保温杯枸杞菊花茶，下午工位喝五指毛桃祛湿茶，睡前再啃一口黑芝麻丸……当熬夜、久坐、饮食不规律成为当代年轻人的日常，亚健康的警报拉响后，越来越多的年轻人把养生目光投向了传统中医药。网红中药调理方便是在各大社交平台刷屏，“纯天然无副作用”的宣传戳中了年轻人既想养生又怕伤身的心理。

一、“天然无副作用”，是年轻人养生最大的误区

在很多年轻人的认知里，中药来自大自然，就算喝不对也顶多没效果，不会有副作用。这种想法真的错得离谱。“是药三分毒”的古训，放在中药里同样适用，历代医案中，因为误用中药导致身体受损的病例并不少见。

国家药品监督管理局的数据显示，中草药引起的药物性肝损伤，占全部药物性肝损伤的25%以上。我们常用来养发乌发的何首乌，传统认为它补肝肾益肾，但现代药理研究发现，何首乌含有蒽醌类化合物，过量服用就可

能引起肝细胞损伤。

除了本身的毒性问题，年轻人跟养生最容易忽略的就是“体质差异”。中医最讲究辨证施治，同样的方子，对不同体质的人可能产生完全相反的效果。就拿现在爆火的“祛湿茶”来说，配方大多是冬瓜皮、茯苓、赤小豆，很多年轻人不管自己是什么体质，只要感觉自己“虚胖浮肿”就买来天天喝。但如果你本身是阳虚怕冷体质，长期喝寒凉的祛湿茶，反而会增加脾胃虚寒，让湿气越来越重，还会出现腹泻、手脚冰凉加重等问题。

正在服用西药的年轻人更要警惕。比如不少女生会喝玫瑰花、丹参茶活血化痰美容，如果同时在服用阿司匹林这类抗凝血药物，就会增加出血风险；很多人用甘草泡水润喉止咳，甘草会影响降压药的药效，高血压患者如果擅自饮用，可能导致血压波动。

二、网红调理方里的陷阱

第一个陷阱就是“多多益善”的剂量误区。不少年轻人觉得“既然是补药，多吃点效果肯定更好”，于是

枸杞一把一把放，黄芪三五克起步，其实中药讲究“中病即止”，长期超量服用补益药材，反而会打乱体内阴阳平衡。

第二个陷阱是乱搭配的配伍误区。网上不少养生茶配方，把十几种药材堆在一起，号称“全方位调理”，但根本不考虑药性相克。就算没有明确的禁忌，多种药材混合，成分复杂，也可能增加肝肾代谢负担。

第三个陷阱是不看时令的季节误区。中医讲究顺势养生，春季要疏肝理气，冬季才适合温补。但很多年轻人抄了一个冬季的温补方子，春天还接着吃，结果导致春燥加重，出现口苦舌燥、烦躁失眠、长痘痘等问题。

第四个陷阱是我们最常碰到的“网红产品”陷阱。现在很多商家推出了“中药养生零食”，比如阿胶枣、固元膏、龟苓膏，打着养生的旗号，其实添加了大量的糖，吃多了不仅养不了生，还会让血糖升高、体重增加。

三、年轻人中药养生，记住这几条安全准则

年轻人喜欢中药养生本身不是坏事，中医“治未病”的理念，本来就很适合亚健康人群调理身体，但一定要用对方法，别让养生变伤身。

不要上来就跟风抄方子，最好先找正规医院的中医师，通过望闻问切判断自己的体质，再选择适合的调理方式。比如阴虚火旺体质的人，适合用麦冬、石斛滋阴，就别多吃温补的桂圆、生姜；痰湿体质的人适合用茯苓、薏苡仁健脾化湿，就别吃太多油腻的阿胶、熟地。最简单的道理：适合别人的，不一定适合自己。

就算是药食同源的药材，也不适合天天吃，一般调理用的方子，建议吃一段时间就停一停，给身体代谢的空间。如果是药物性质的调理方，最好每2周复诊一次，让医生根据你的身体变化调整药方，不要一张方子吃半年。

千万别买街边小贩、不明网商的药材，很多劣质药材不仅没有药效，还可能含重金属超标、农药残留的问题，发霉变质的药材更会产生有害物质，吃了反而伤身。如果你本身肝肾功能不好，或者有基础疾病，正在服用西药，一定要提前告诉医生，避免药物相互作用。

年纪大了记性差就是老痴？这几种“真假痴呆”很多人分不清

成都高新海森医院 李金虹

随着年龄的增长，不少人发现自己的记忆力大不如前，丢三落四、刚说过的话转身就忘等情况时有发生。这时，一种担忧便在人们心中蔓延开来：年纪大了记性差，是不是就意味着患上了老年痴呆症（阿尔茨海默病）？实际上，记性差并不等同于老年痴呆，生活中存在多种“真假痴呆”的情况，很多人难以分辨。

1. 真痴呆：老年痴呆症的典型表现

老年痴呆症，医学上称为阿尔茨海默病，是一种进行性发展的神经系统退行性疾病。它不仅表现为记忆力减退，还伴随着多种认知功能的损害。

在记忆方面，患者早期会出现近期记忆障碍，比如刚刚发生的事情、刚刚说过的话很快就忘记，但对很久以前的事情却记忆犹新。随着病情进展，远期记忆也会逐渐受损。除了记忆问题，患者的语言能力也会受到影响，可能出现找词困难、命名障碍，交流时常词不达意，甚至后期丧失语言能力。视空间技能也会出现障碍，患者可能无法准确判断物体的位

置和距离，在熟悉的环境中也会迷路，穿衣服时可能左右不分。执行功能下降也是重要表现，患者难以完成复杂的任务，如做饭时不知道先做什么后做什么，无法合理安排日常活动。

老年痴呆症的发病是一个渐进的过程，病情会随着时间不断恶化，目前尚无根治的方法，只能通过药物和非药物干预来延缓病情进展，提高患者的生活质量。

2. 假痴呆一：正常衰老导致的记忆力减退

随着年龄增长，大脑会逐渐衰老，神经细胞的数量和功能也会有所下降，这会导致记忆力出现一定程度的减退，但这属于正常的生理现象，与老年痴呆症有着本质的区别。

正常衰老引起的记忆力减退主要表现为近期记忆力的轻度下降，比如偶尔忘记把东西放在哪里，但经过提醒或自己思考后能够回忆起来。而且这种记忆力减退不会影响日常生活和社交能力，患者依然能够独立完成各项任务，如购物、做饭、理财等。在认知功能的其他方面，如语言、视空间技能、执行功能等，基本保持正常。

3. 假痴呆二：抑郁性假性痴呆

抑郁症在老年人中并不少见，而抑郁情绪有时会表现出类似痴呆的症状，被称为抑郁性假性痴呆。

患有抑郁症的老人常常会出现注意力不集中、记忆力下降、思维迟缓等表现，看起来就像痴呆了一样。但他们与真正的痴呆患者不同的是，抑郁性假性痴呆患者的认知障碍是可逆的。当抑郁情绪得到缓解后，认知功能也会随之恢复正常。

抑郁性假性痴呆患者除了认知方面的症状外，还会有明显的情绪低落、兴趣减退、自责自罪、睡眠障碍、食欲下降等抑郁症状。

对于抑郁性假性痴呆，关键在于治疗抑郁症。通过心理治疗、药物治疗等综合方法，改善患者的抑郁情绪，认知功能也会逐渐恢复。

4. 假痴呆三：血管性痴呆

血管性痴呆是由于脑血管病变导致脑组织损伤而引起的痴呆，它与老年痴呆症在症状上有一些相似之处，但也有明显差异。

血管性痴呆的发病往往比较突然，通常在一次或多次脑血管意外后出现

认知功能障碍。患者的症状表现与脑损伤的部位和范围有关，可能会出现阶段性的进展和好转。比如，患者在发生脑梗死后，可能会出现一侧肢体无力、言语不清等症状，同时伴有记忆力减退、注意力不集中等认知障碍，但经过治疗后，肢体功能可能有所恢复，认知障碍也可能有一定程度的改善。与老年痴呆症不同的是，血管性痴呆患者的执行功能损害相对较轻，而注意力、计算力等方面的损害可能更为明显。而且血管性痴呆患者多有高血压、糖尿病、高血脂等脑血管疾病的危险因素。

5. 如何区分“真假痴呆”

要区分“真假痴呆”，需要综合考虑多个方面。首先，观察症状的出现和发展过程。老年痴呆症的症状是逐渐加重、持续发展的；而正常衰老的记忆力减退发展缓慢且程度较轻；抑郁性假性痴呆的症状与情绪变化密切相关，情绪改善后症状会缓解；血管性痴呆则多在脑血管意外后突然出现，且可能有阶段性波动。其次，进行全面的认知功能评估。此外，详细的病史询问和体格检查也非常重要。