

在秋末冬初的时节里,心脑血管病易发作。天气变冷,尤其是气温骤降的时候,血管受凉收缩,很容易引起血压升高,特别是对于本就有高血压的患者来说,症状会比较明显。同时,高血压合并心脏病、脑血管病的人群,更应从生活中的点滴注意预防疾病的复发。

本期,北京同仁堂中医医院内科副主任医师沈毅、北京同仁堂科技特聘专家于进和大家一起聊聊秋冬季预防心脑血管病的干货知识。

## 秋冬预防心脑血管病 记牢6点

对于尚未确诊高血压的人群,尤其有高血压家族史的人群,如果出现头晕头痛、心烦失眠的症状,建议连续三天在同一时间点测量血压。不可在饮酒、剧烈运动、过度劳累后测量。

正常血压的范围是收缩压(即高压)在90—140mmHg之间,舒张压(即低压)在60—90mmHg之间。如果连续数日高压 $\geq$ 140mmHg,低压 $\geq$ 90mmHg,只要其中一项超过标准值,就有可能为高血压病,应及时就医,做进一步的检查。

对于本就患有高血压、冠心病、心绞痛、脑卒中等心脑血管病的人群,需要在日常生活中注意以下要点:

不可自行减药、停药,应遵医嘱按时按量服药。如果发现血压控制不佳,应及时就医,在医生的指导下进行调药。

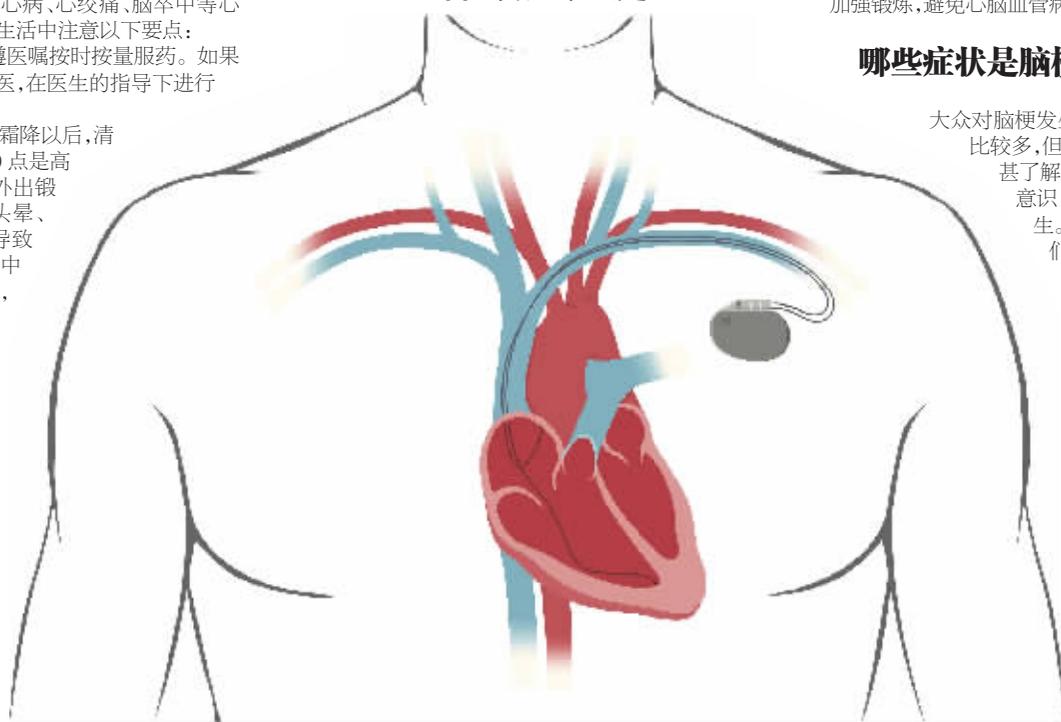
不建议秋冬季进行晨练。霜降以后,清晨气温低,且每天上午6—10点是高血压波动的一个高峰,此时外出锻炼容易引起血压升高,出现头晕、头痛等症状,严重的还可能导致脑出血的发生。《黄帝内经》中提到寒冷天气下“必待日光”,即应在太阳出来后,进行散步等小运动量的锻炼。

在饮食方面也应注意保暖,不要吃冷饮冷食,其中包括凉拌菜,应多吃一些温热的食物。中医认为“形寒饮冷而伤肺”,秋季干燥易犯肺,此时若受寒更伤肺气,不利于身体健康。同时,应多吃粗粮和新鲜蔬果,补充膳食纤维,例如木耳、菌菇类食物,有饱腹感且有降血脂的作用。少吃糯米、面粉、大鱼大肉、高盐高糖食品、油炸食品等。

为预防心梗发作,洗澡前后都应适量补充水分,降低血液黏稠度。浴室比较闷,容易缺氧,特别是冠心病患者,本就存在心肌缺氧缺血的问题,此时更应加强防范。同时水温不要过高,先从脸部和四肢洗起,再洗躯干,最后洗头,不可一上来就用热水冲洗头部,要让身体有一个慢慢适应的过程。

# 冬季 心脑血管病 易发作

勤测血压  
按时按量服药  
保暖是关键



且洗澡时间不宜过长,一般保持在15—20分钟为宜。起床时也应喝一杯水,且遵循“三个半分钟”的缓慢起床法。早上醒来后先躺半分钟,缓慢坐起后再停顿半分钟,将腿垂下床后再停顿半分钟,不可起身太猛。除了起床,平日里从坐姿站起时也不可太快行动。

秋天干燥易出现便秘,排便时不可过于用力,容易引起心梗、脑梗和脑出血。

## 当心这些因素 可能导致中风

脑卒中又称中风,在中医看来即为“被风邪击中”的意思。中风往往发病快,令人猝不及防,也常被称作“脑血管意外”。中医自古对中风一直有研究,在唐代之前认为中风是人体受到风邪这一外邪的侵袭所导致的,宋代之后则有学说认为人体内亦存在“风”,即肝肾阴虚导致的肝风内动。

脑卒中具体可分为缺血性和出血性两类,缺血性脑卒中就是我们常常听到的脑梗,而出血性脑卒中则是脑出血。其中脑梗占比70%每年发生的病例更多。

引起脑梗的因素有动脉硬化、高血脂、高血压及低血压、吸烟、饮酒、肥胖、缺乏运动,以及外界环境寒冷等,故在秋冬季更加加强对脑梗的预防。而引起脑出血的因素有高血压病、脑血管畸形、脑动脉瘤,以及某些血液病等全身性的疾病。

医圣张仲景在《金匮要略》中提到“尊荣人,骨弱肌肤盛”的概念。即我们常听到的虚胖体质,这一类人群正是心脑血管病的易患人群。应及时调整不良饮食习惯,并加强锻炼,避免心脑血管病的发生。

## 哪些症状是脑梗的“预警信号”?

大众对脑梗发生后会引起偏瘫等症状知道的比较多,但对脑梗发生前的先兆症状却不甚了解。如果能够提升对脑梗的预防意识,则能够更好地避免脑梗的发生。那么面对可能发生的脑梗,我们的身体会发出怎样的“预警信号”呢?

首先是麻木,特别是一侧肢体、一侧颜面的麻木;肢体无力,比如手忽然拿不住东西、走路偏向一侧等;咬舌头及说话吐字不清;视力出现问题,如看东西模糊、重影、视野缺失等;出现头晕头痛症状等。以上表现都可能与脑血栓有关,应及时就医,做进一步检查。

如果是已经经历过脑梗的患者,更要小心“复中”。往往脑梗会一次比一次重,脑血管受损面积增大,身体可能出现失能,甚至有生命危险。如果患者在喝水、吃流食时出现呛咳,一定要给予重视,这很可能是脑梗的先兆信号。

与此同时,在脑梗患者康复过程中,除了积极做肢体上的康复外,也可借助中药、中成药的力量,从整体来扶助身体恢复健康。

据北京晚报

## 中药漫谈

# 畅游甘陇话锁阳

李世平

暮秋时节,天高气爽。吾一行十余人结伴远足,开启大西北览胜之旅。先至兰州,马不停蹄,立赴张掖,观赏丹霞地貌。翌日,沿连霍高速西行,经酒泉、过玉门,在瓜州前转入柳格高速,前往敦煌。

临近瓜州,困意难排,忽闻导游谈及“锁阳”,睡意顿消。虽知“锁阳、肉苁蓉”二味补阳灵药,皆产于西北沙漠戈壁,却竟未闻有城池以“锁阳”为名号。

听导游介绍获知,锁阳城距瓜州(安西)约75公里,东连玉门,西接敦煌;在大漠朔风中,已屹立1700余载,曾雄踞于军事枢纽要道,亦是丝绸之路必经关隘,且为迄今保存最为完整的唐代古城之一。“青海长云暗雪山,孤城遥望玉门关。黄沙百战穿金甲,不破楼兰终不还。”唐人王昌龄诗中之“孤城”,有学者考证,即锁阳城焉。清代之时,城址周边,锁阳丛生,取之为名,顺理成章。

锁阳外观,呈圆柱形,全株为红棕或棕褐色,高三四寸,最高至尺余;粗细盈寸,大部埋于沙中。其无根系,依红柳、白刺之根生存。繁衍时段,亦特立独行,为秋发、冬生、春长、夏枯。隆冬季节,天寒地冻,而锁阳周围方圆一尺之内,竟不见冰凌,乃阳气充盈之象焉。著名作家贾平凹先生于所撰小说中,数次提及及其独特生长现象,啧啧称奇。

每岁暮春,锁阳钻出地面,生长迅速,季夏已趋成熟;雌雄同株,授粉结实。种子极小,千粒不过2克,藏于棒状体顶部鳞甲之中,种子虽无力从坚甲中脱颖而出,却有白色小虫,自锁阳茎底部侵入,食用其肉,渐至顶端,无意间凿出“竖井”若干,小孔之径约2毫米。锁阳将会沿此通道,滑入底部,向根部水分充盈处自然流动,找到宿主之根,静待下一个生命轮回。在高速路服务区,笔者特地买了两株锁阳,切成几段,从断面观察锁阳虫打出的这些小孔。即使无虫之助,

植株内部亦能自上而下呈线状腐烂,开辟延续生命之通道。

旧传,锁阳为野马之精,遗洒落地所生。早有人诘问:“此物出之边塞沙土中,岁岁如草之生,安得如许之马精耶?”清人赵瑾叔则直言云:“龙马精遗何足信。”

锁阳之功,药典概括为:补肾阳、益精血、润肠通便。适于肾阳不足、精血亏虚、腰膝痿软、阳痿滑精、肠燥便秘等症。比类取象,“以形补形”,此之谓也。

说锁阳有“壮阳”之功,不如言其能“起痿”,似更准确。若其能补阳,为何不宜用于大便溏泻时?但凡滋阴、补阴之品,多偏寒凉;然补阳之药,却多偏温,如熟地、枣皮、首乌等。个中三昧,清代名医黄官绣曾论云:锁阳“性虽温,其体仍润,未可云为命门火衰必用之药也。故书有载,大便燥结者勿用。盖知性属阴类,即有云可补阳,亦不过云其‘阴补而阳自兴’之意,岂真性等附

桂,而为燥热之药哉。”

锁阳现身医典,始自元代大医朱震亨所撰《本草衍义补遗》,并将其用于名方《虎潜丸》中。该方主旨,乃一“潜”字,益阴敛阳,收纳浮越;锁阳配伍归、芍,意在补血填精。阴分充足,阳气方静。能锁浮阳,源于补阴益精;兴阳起痿,乃由润燥养筋。可见,锁阳治疗阳虚阳痿,与附子、肉桂、仙茅等大热温补肾阳之品全然不同。锁阳平和,加之“味甘可啖,煮粥弥佳”,故上世纪七八十年代,背街小巷常有流动小贩专售此药。

前人总结,锁阳有“八奇”:一曰无法培植,自然天成;二曰半虫半草,雌雄同株;三曰落雪即融,雪不沾身;四曰违反常规,冬长夏枯;五曰生长之处,地不封冻;六曰无水不活,见水即死;七曰三九采摘,一年不干;八曰木器加工,遇铁即枯。而今,锁阳已能人工培植,炮制早非木器。除去首尾,其余六者亦足显神奇,可谓上是苍天赐之珍品也。