

## 传承中医脑络精华 共筑脑血管病防治新征程

## 河北省脑血管病防治学会中医脑络分会成立

□本报记者 向然

3月27日,河北省脑血管病防治学会中医脑络分会成立会议在河北以岭医院召开。会议严格按照程序审议并选举产生第一届委员会,110余名委员当选,以岭德衡中西医结合医院院长安俊岐当选为第一届主任委员。本次会议由河北省脑血管病防治学会主办,中医脑络分会筹备组、河北以岭医院承办,来自河北省内中医、中西医结合、神经内科、康复医学等相关专业的150余名专家学者通过“线上+线下”的方式共同参会,并围绕中医脑络理论在脑血管病防治中的应用、现代研究技术进展等开展了学术交流与专题报告。

河北省脑血管病防治学会和河北以岭医院的有关领导出席了此次会议。河北以岭医院刘增祥书记代表会议承办单位致辞,他表示河北以岭医院将全力支持和保障中医脑络分会的成立及各项工作的正常开展、有序推进;同时充分发扬河北以岭医院以络病理论为指导的中西医结合优势,推动理论研究与临床实践相结合,促进多学科协作,赋能基层卫生工作。

河北省脑血管病防治学会吕佩源会长在发言中表示,中医药在脑血管病防治中的作用越来越受到重视,中医“脑络”理论与现代医学对脑血管网络的认识有诸多契合之处,中医脑络分会的成立搭建了一个中西医结合、理论与实践并重的专业平台。作为河北省脑血管病防治学会的二级学术组织,中医脑络分会致力于整合中医脑络理论与现代脑血管病防治技术,聚焦临床、促进协作,将通过学术交流、继续教育、科研协作、科普宣传等方式,持续推动中医药在脑血管疾病防治领域的创新发展。

新当选的主任委员安俊岐表示,脑络理论是中医络病理论在脑血管疾病防治领域的具体呈现与发展,在中医络病理论指导下提出的“微血管保护—脑梗死治疗新靶点”,开辟了不同于溶栓和神经保护的脑血管病治疗新途径,据此研制的通络药物可以显著保护脑梗死缺血区微血管结构与功能完整性,缩小脑梗死面积,改善神经功能缺损。该理论应用于临床诊疗实践中,结合急救溶栓、肢体康复、特色中药、针灸理疗等综合干预手段,有效提高了脑血管病人治疗及康复水平。中医脑络分会成立后,将以“传承精华、守正创新”为宗旨,推动传统理

论与现代医学技术深度融合,探索出更加有效的诊疗路径服务患者。

作为本次会议的承办单位,河北以岭医院是一所现代化、综合性、中西医结合的三级甲等医院,该院脑病科为国家中医药管理局络病重点研究室及络病学重点学科建设单位,河北省中医药管理局重点专科,多年来以中医络病理论与络学说的继承与创新带动特色科室建设,坚持中医药为主体、中西医结合的科室发展思路,以络病理论为指导治疗脑血管病、血管性痴呆、脑萎缩、癫痫病及认知障碍、眩晕等疾病,形成了鲜明的诊疗特色;同时随着医院数字减影血管造影(DSA)成像系统、高端多排螺旋CT、核磁共振等高端设备的引进以及重症监护病房(ICU)的成立,科室在神经内科等疑难疾病治疗与脑血管危急重症抢救方面水平明显提高,并成功构建了血管介入等诊疗技术平台。河北以岭医院脑病科还成立了卒中急救绿色通道暨卒中单元(石家庄市首家中西医结合卒中单元),能够极大地简化诊治过程,缩短抢救时间,有效把握卒中治疗的“黄金时间”,提高卒中疾病的救治效率。

⊕ 医生提醒

## 清明时节话养生 健脾祛湿是关键

□本报记者 梁蕾

清明节气将至,在这一时期的天气乍暖还寒,降雨相对增多,因此养生保健的重点也要顺应节气变化,随之进行调整。记者从中医专家处了解到,清明时节养生首重防湿,可通过饮食、起居、运动、情绪等多方面调节以健脾、生阳,合理防护,祛除湿气,从而身轻体健,精神焕发。

## 清明时节需防“湿邪”

在中医理论中常见的致病因素为“六淫”,包括风、寒、暑、湿、燥、火,受外界天气变化等影响,清明时节“湿邪”尤重。“在清明时节,外湿易引动内湿,再加上人体脏腑肝旺脾虚,就很容易遭受湿邪的侵袭。”石家庄市中医院脾胃科主治医师常玉娟表示,清明时降雨相对增多,外界环境较潮湿,而人体毛孔在春季又处于舒张状态,因此外界的“湿邪”即外湿极易通过肌肤、毛孔侵入人体;另外,中医认为春季五行属木,对应身体五脏的肝脏,清明时肝气最为旺盛,肝木过旺易克伐脾土,导致脾胃功能相对虚弱,而脾胃是人体运化水湿的“总枢纽”,脾虚则体内水液代谢紊乱,于是生内湿。内湿与外湿共同作用,可影响人体健康,带来不适症状或疾病变化。养生的意义在于“未病先防”,因此清明时节养生既要防范外湿入侵,也要通过健脾等来避免内湿的产生。

## “湿邪”缠身有征兆

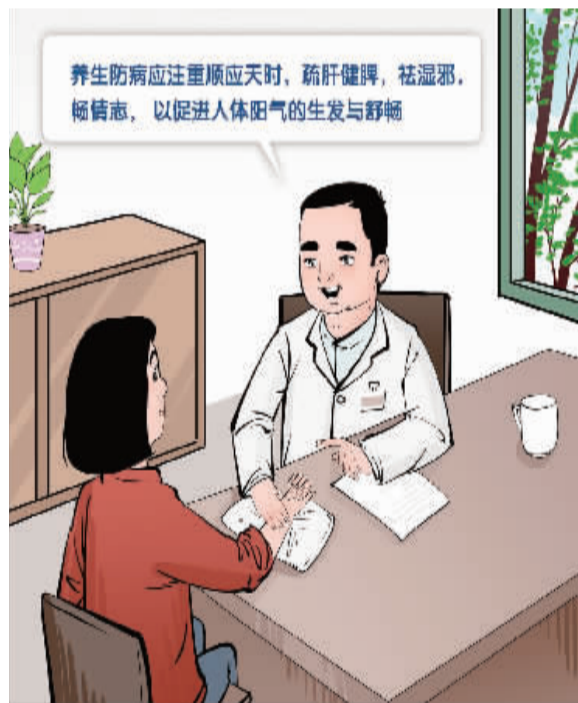
“湿邪”的特点是“重浊、黏滞、趋下”,较为难缠,不仅难以祛除,而且很容易与其他病邪结合,使病变更为复杂。例如在春天乍暖还寒时,“湿邪”常与残留的“寒邪”结合,形成“寒湿”;而天气炎热、降雨较多时,“湿邪”又容易和“热邪”结合,从而导致“湿热”。常玉娟提醒:“如果任由湿邪积聚,不仅会阻碍气机运行,还容易诱发高血脂、脂肪肝、关节炎等慢性疾病。”她建议大家平时多关注自身健康状况,如果发现有以下症状表现,则要当心身体被“湿气”所影响,最好及时就医调治。

**身体沉重:**感觉头昏沉如裹布,四肢酸懒乏力,明明睡够了却总觉得睡不醒。

**消化异常:**食欲不振,饭后腹胀,大便不成形且黏腻粘马桶,冲不干净。

**皮肤问题:**面部油脂分泌旺盛,易长痘,甚至出现湿疹、脚气等皮肤病复发。

**舌苔厚腻:**舌体胖大,边缘有齿痕,舌苔厚腻发白或发黄。



■顺应节气变化特点,合理养生防病。

新华社发 曹一作

## 顺时养生健脾祛湿

“中医养生讲究因地制宜、因时制宜,因此在清明节气尤其要重视祛除湿邪。”常玉娟建议大家在清明前后的日常生活中适当调整饮食、运动、起居、情绪心理等,由内健脾祛湿,从外合理防护远离外湿。

## 饮食调养:健脾祛湿

“清明节前后的饮食应以清淡、健脾、祛湿为原则,少吃肥甘厚味和生冷瓜果,以免损伤脾胃,加重湿气。”常玉娟建议大家可以多吃“祛湿三宝”——薏米(薏苡仁)、赤小豆、茯苓。其中,薏米(薏苡仁)是健脾渗湿的良药,性微寒,如果存在脾胃虚寒的情况,则可将薏米炒至微黄后再食用,以减轻寒性;赤小豆与普通的红豆不同,从外观上看较细长一些,赤小豆利水消肿效果更佳,可与薏米搭配煮粥食用;茯苓性平,利水渗湿且不伤正气,是药食同源的佳品,可打粉加入粥或汤中食用。

另外,常玉娟建议大家在做菜时可适当多放一些葱、姜、蒜、花椒、陈皮等,这些均属于辛温之物,不仅能醒脾开胃,还能发散体表的湿邪。例如早晨喝一杯生姜红糖

水,有助于振奋脾胃,驱散体内残留的寒气。

## 起居防护:避开外湿

清明时节的起居防护重点在于防潮。由于这一时期降雨逐渐增多,因此平时可多关注天气预报,出门要随身携带雨具,避免淋雨;若不慎淋湿,必须尽快擦干身体,换上干爽衣物,并可喝一碗热姜汤驱寒除湿。常玉娟还提醒大家注意不要长时间在潮湿的地方坐卧,尤其是清晨和夜晚这两个时间段,雾气重、湿气大,若不注意防护极易感受外湿;如果有必要的话,室内还可使用除湿机或开启空调的除湿功能,保持居所干爽。“另外,清明前后气温波动仍较大,因此大家还要注意衣着保暖,切勿过早换上单衣,尤其要注意腰腹部和下肢的保暖。”常玉娟提醒,合理防护,保护好自身阳气才能使水湿蒸腾,避免“湿邪”影响健康。

## 运动导引:生阳化湿

“中医认为动则生阳,适度开展运动有助于生阳化湿。”常玉娟表示,阳气可以说是“湿邪”的“克星”,当人体阳气充足时,就像太阳出来,地上的水湿自然就会被蒸发掉,因此建议大家根据自身实际情况坚持开展必要的运动锻炼。需要注意的是,清明时节的运动不宜大汗淋漓,这是因为大汗既伤阴又损阳,所以此时可选择一些较温和的运动,例如散步、太极拳、八段锦、瑜伽等,以微微汗出为度。常玉娟较为推荐八段锦中的“调理脾胃须单举”,这一式通过一上一下的拉伸动作,能有效按摩脾胃,促进中焦运化,是健脾祛湿的绝佳功法。

## 情志调节:疏肝健脾

清明时节肝气过旺会影响情绪变化,过度的悲伤、忧虑等情绪则会伤肺,进而影响脾脏的运化。因此,常玉娟提醒大家要学会及时排解不良情绪,例如多听舒缓的音乐,多与亲友沟通等,保持心情平和。肝气条达,脾胃功能自然也会改善。

## 穴位按摩:祛除“湿邪”

常玉娟还为大家提供了几个常用穴位,适当按揉也能够起到健脾祛湿的作用。

**足三里(外膝眼下四横指处):**这是健脾和胃的第一大穴。每日按揉3—5分钟,能增强脾胃功能,补益气血。

**阴陵泉(小腿内侧,胫骨内侧髁后下方凹陷处):**这是脾经的合穴,专门用来祛湿。按揉此穴,若感到酸胀或疼痛,说明体内湿气较重,坚持按揉可起到利水渗湿的效果。

**丰隆穴(外踝尖上8寸):**化痰祛湿的要穴,适合痰湿体质者按揉。