

市中医医院心脑血管专家为您支招——

寒冷致心脑血管疾病高发 学会“中医养心”很重要

■衡阳日报社全媒体记者 朱嘉林 通讯员 廖高峰 杨澄莉

连日来，衡阳一直处在低温天气中，对许多心脑血管病人造成了困扰。近日，记者从市中医医院心脑血管科了解到，有不少高血压、冠心病患者因为头晕、胸闷来院就诊，该科两个病区的病房全部爆满，大部分患

者到院检查时收缩血压都高达180毫米汞柱以上（正常值应在140毫米汞柱以内），属于重度高血压。

为何低温天气会导致心脑血管疾病高发？专家介绍，天气寒冷时，血管也会随着天气的变化而出现一系列反应：血

管收缩、血压升高、血流缓慢、血液黏度增高，进而心、脑负荷加重，动脉粥样硬化斑块易破裂，冠状动脉易痉挛。因此，冬季是心脑血管疾病的高发季节，易出现冠心病、心绞痛发作，急性心肌梗塞以及各种心律失常、急性心力

衰竭等。

寒冷天气如何预防心血管疾病？心脑血管病患者如何调理？本报特邀市中医医院心血管病专家李娟和曹瑛，从“中医养心”的角度上为您支招，让您遇“冷”也不慌。



●专家简介

李娟，市中医医院心血管内科主任医师，现任该院心血管内科主任，从事中医诊疗心血管疾病近30年，为第五批全国老中医药专家学术经验继承人。擅长中西医结合诊治冠心病、心衰、心律失常、高血压、眩晕、失眠等疾病。曾在南方医院、湖南中医药大学附属第一医院等国内知名医院进修学习。现任湖南省中医药和中西医结合学会第一届心血管病专业委员会委员、湖南省中医药和中西医结合学会第五届风湿类疾病专业委员会委员、衡阳市中医药和中西医结合学会心血管专业委员会副主任委员。

●专家观点：

冬季保护血管健康 核心要“藏阳”保暖

“人体受四时之气的影 响，天气的变化可以引起人体气血阴阳的变化。”李娟说，中医有一种观念，即春生、夏长、秋收、冬藏。冬天是保护血管健康的黄金期，核心要做到藏阳。

具体而言，冬季气温低，阳气归于收敛，万物归于闭藏，寒邪容易侵犯人体。寒邪入侵后，不仅损伤人体的阳气，也阻滞血脉，寒凝血瘀，血行不畅，引发心梗、脑梗这一类疾病，危害我们的生命健康。

“藏阳”也就是收敛阳气，留作春节生发之用。冬季养藏，是中医千年的养生传统，可使精神情志安定收敛，形体阳气闭藏，从而实现“天人相应、阴阳调和”。

正所谓“未病先防，既病防变”，冬季是心血管疾病的高发季节，在生活中如何合理有效防治呢？李娟指出，冬季维护血管健康，保暖格外重要。每天出门前用热水洗脸、洗手，每晚睡前用热水泡脚，晚上9点泡脚是补肾气的最佳时段，水温应控制在40摄氏度左右。她介绍，泡脚是一项最简单有效的调理方式，手和脚处于人体血液循环的末端，很多人在冬天都有手脚冰凉的情况，用热水泡脚、泡脚，不但能暖身还能起到扩张血管，促进血液循环的作用，对维护血管健康大有裨益。

《黄帝内经》曰：冬三月，早卧晚起，必待阳光，此冬气之应，养藏之道也。李娟指出，冬季养藏之道，要做到起居有常，适度运动。“冬季最好早睡晚起，睡眠的时间尽量稍微延长一些，避免熬夜，养成早睡习惯。另外，寒潮来临、大风降温时，不宜进行户外运动，老年人和心血管疾病患者不推荐

晨起锻炼，最好在太阳升起后再进行运动，运动时应适度，不宜剧烈，尽量轻柔 and 缓。推荐运动强度不大的传统锻炼项目，如太极拳、五禽戏、八段锦等。”

老年人在生活中一定要注意保暖，尤其是头部、背部、足部应注意防寒保暖。要根据气温变化适当增加衣物、戴帽子和围巾，居家的老年人也可以在家晒太阳，尤其要晒背部，因为有一条非常重要的经络叫做足太阳膀胱经，归于背部。寒邪入侵，首当其冲，它也是人体抵御寒冷的一道防线，应注意保护。

古语有云：“冬季肾水味咸，恐水克火，故宜养心。”李娟解释到，冬季肾气偏旺，应少食咸，多食苦，以防肾水过旺，饮食上可以多吃一些苦味食物，如羊肝、苦瓜等。另外，冬季可多食一些生冷的食物，如梨、莲藕等；可以根据体质，适当用大枣、桂圆、生姜、红糖等熬汤益气补血，安神驱寒；也可以吃羊肉等性温的食物，驱寒解表，改善血液循环；可以多吃山药粥、红薯粥、玉米粥滋补肝肾，调理脾胃。此外，要严格限制烟酒，烟草和酒精会对血管造成强烈刺激，长此以往会对动脉壁造成严重损伤，加速血管老化，各类血管疾病的风险也会大大增加。

维护血管健康，我们不但要从日常生活习惯着手，借助中医的手段进行调理，也不失为一项合理的方式。李娟建议，老年心血管病患者在冬季可到该科门诊就诊，让专业的中医专家开具药方，通过口服温养散寒、通脉止痛类中药汤剂，起到预防及治疗作用。此外，艾灸、穴位贴敷等中医疗法能够温通阳气，驱寒，达到强身健体和预防心脑血管疾病的作用。



●专家简介

曹瑛，市中医医院心血管内科二科主任，中共党员，硕士研究生，毕业于湖南中医药大学研究生院，研究中医内科心血管方向，在湘雅附二医院心血管科进修1年，擅长中西医结合诊治心脑血管常见病、多发病，主持并参与科研课题数项，承担湖南中医药大学本科生教学，是衡阳市心血管委员会委员、湖南省健康服务业协会中医药健康管理分会第一届理事会常务理事、湖南省康复医学会心电学专业委员会湖南省心电专科联盟理事。

●专家观点：

心病多与肝、脾、肾功能失调有关 中药调理标本兼治

冠心病、心绞痛是老年人常见病、多发病，也是危害老年人生命的疾病之一，现代医学认为其是由于冠状动脉供血（氧）不能满足心肌代谢需要而造成心肌急性缺血、缺氧所引起的临床征候群。因此对于严重的冠心病心绞痛或心肌梗死患者，现代医学多采用冠脉支架或搭桥的方法予以治疗。

“冠脉支架或搭桥只能解决大血管的供血（氧）问题，却无法顾及心脏微血管的病变，这使得部分做了支架的患者术后仍然屡发心绞痛，尤其多发于有多年糖尿病、高血压病、高脂血症等基础疾病病史患者。”市中医医院心血管内科二科主任曹瑛指出，目前西医对于这种微血管病变引发的心绞痛，主要采取药物治疗缓解心肌缺血症状，减少心肌耗氧量，降低患者心绞痛发作次数。但部分药物可能致心律失常、低血压、下肢水肿、窦性心动过缓、房室传导阻滞等不良反应，故使患者的生活质量受到不同程度的下降，加上如依从性差骤然自主停药，还可出现患者病情反复、缠绵不愈。

为解决上述问题，曹瑛近年来致力于用中医药方式，如加味血府逐瘀汤剂治疗微血管病变，目前该临床课题研究已在省中医药科研计划项目中成功申报，在临床上也收获了很好的疗效。

“微血管疾病主症为胸闷痛，与冠脉大血管病变一样，亦当属中医的‘胸痹’‘心痛’病范畴。”曹瑛认为，该病病机为心血瘀阻不通，病位以心为主，涉及肝、脾、肾三脏功能失调有关，如肝气郁滞、脾失健运、肾失开合等；病理

变化主要表现为本虚标实，虚实夹杂，其本虚可有气虚、阳虚、气阴两虚，以气虚患者多见；标实为气滞、血瘀、寒凝气滞、痰瘀互结等，且以气滞血瘀多见；发作期以标实表现为主，以心血瘀阻为突出表现。

曹瑛介绍，心病大多久病必虚、久病必瘀，故中医治疗方面，以行气补气、活血化瘀为治疗原则，心气不足，无力推动血液运行，因虚致瘀；气机受阻，气滞则血瘀。二者均导致心血瘀阻，发为胸痹心痛。遂以血府逐瘀汤（源自清朝王清任《医林改错》）为主方，活血化瘀，理气止痛，考虑本病缠绵，久病脏虚，易致心气不足，加入白参补益心气，达到标本兼治的目的。临床疗效肯定，副作用小，患者依从性好，性价比高，并可减轻患者的经济负担和心理负担。

76岁的周奶奶便是此方众多受益者之一。近日，她因反复胸痛4年，加重3天，经急诊收治入院。入院后又阵发性胸前区闷痛20分钟，含服速效救心丸、硝酸甘油片无效，考虑急性冠脉综合征，曹瑛建议周奶奶做冠脉造影以明确诊断及下一步治疗方案，但是周奶奶坚持要求采用中医治疗方案。考虑到患者数次心肌酶正常，可排除心肌梗死，在西医扩冠、抗凝、抗血小板聚集、调脂稳定斑块等治疗同时，中医通过辩证分型，确定其属于气虚血瘀，使用加味血府逐瘀汤以行气补气、活血祛瘀、通脉止痛。经过近10天的治疗，周奶奶心绞痛发作次数已经显著减少，从入院前的每日发作2—3次，渐渐变为3—4天一次，每次发作的时间也逐渐缩短，目前病情得到了稳定。