

本期嘉宾:
林翠茹
天津中医药大学第二附属医院脑病针灸中心副主任 主任医师
中华中医药学会脑病委员会常务委员
中国中西医结合学会神经专业委员会委员
天津市中医药学会脑病专业委员会常务委员

李强
天津中医药大学第二附属医院脑病针灸中心副主任医师
天津市针灸学会第三届头针专业委员会常务委员

脑卒中,俗称“中风”,以其发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高和经济负担高的特点,已成为威胁国民健康的一大隐患。中医以“整体观念”与“辨证论治”为核心,在脑卒中的急救、康复与预防复发全链条中,展现出不可替代的独特优势。

为此,《健康直播间》特邀天津中医药大学第二附属医院脑病针灸中心的专家,为您详解中医防治脑卒中的整体智慧。

分期而治 精准施策

中医治疗脑卒中绝非“一方通用”,而是紧扣疾病不同阶段的核心病机,精准施策。在发病后的急性期(通



常1周至2周内),患者往往标实症状突出,如肝阳暴涨、痰热内闭或痰湿蒙窍。中医强调“急则治其标”,治疗以祛邪为首务,采用“平肝熄风、清化痰热、化痰通腑、活血通络、醒神开窍”等治法,旨在迅速控制病情,保护脑神经功能,为后续康复奠定基础。

进入恢复期(发病后2周至6个月),这是功能恢复的“黄金窗口”。此时病机多转为“本虚标实”,治疗转为“标本兼治”,重在“扶助正气、疏通经络”。此阶段积极干预,能最大程度促进偏瘫、言语不清、吞咽障碍等功能缺损的恢复,降低致残率。

特色疗法 针药并用

除了内服中药,中医外治法在脑卒中康复中扮演着极为重要的角色。天津中医药大学第二附属医院脑病针灸中心根据脑卒中后患者症状,在调神通络针法的基础上,延伸出多种针

法,比如针对吞咽困难的“调神益咽针法”、针对共济失调的“调衡三针”、针对认知障碍的“调神益智针法”。通过针具作用于人体穴位,行补泻手法来补虚泻实、调和阴阳,达到治疗疾病的目的,在临床疗效显著。

此外,温针灸将艾灸的温煦效应与针刺结合,适用于有运动障碍和感觉障碍的患者;火针凭借其“温通破瘀”之力,对卒中后顽固性的关节痉挛、肌肉萎缩、肢体麻木发凉有明显改善作用。

治未病:辨体质防复发

脑卒中复发风险极高,中医“已病防变”的预防思想至关重要。中医认为,偏颇体质是卒中发生与复发的内在土壤。例如:痰湿质,多见形体肥胖、胸闷痰多,常伴有高血脂、糖尿病、高血压,因其脾失健运、痰湿内蕴,易造成脑脉瘀阻。血瘀质者,多见面色

晦暗、肢体麻木,舌有瘀斑,常伴有高血压、高血脂、冠心病,因其瘀血内阻,脑脉不通,是脑卒中发生、复发的直接病机之一。

针对不同体质,可进行针对性的穴位按摩干预。如痰湿质常按丰隆、阴陵泉以健脾祛湿;血瘀质常按血海、膈俞以活血化瘀等。简便易行的耳穴压豆,通过刺激耳部心、脑、肝、肾等反射区,也能起到调节全身、稳定血压血脂、安神定志的辅助预防作用。

生活调摄 顺应四时

预防脑卒中及其复发,最终需融入日常生活。中医强调“天人相应”,提倡顺应自然的4个养生之道:

- 1.饮食有节:清淡为主,限制油、盐、糖,戒烟限酒,避免膏粱厚味助生痰湿。
- 2.起居有常:保证充足睡眠,避免熬夜耗伤阴血。
- 3.情志调畅:保持心态平和,避免大怒、大悲、长期焦虑,因“怒则气上”易诱发卒中。
- 4.适度运动:选择太极拳、八段锦、散步等和缓运动,以流通气血,切忌剧烈运动。

本期专家

周彦民
泰达国际心血管病医院心血管内科副主任医师
主治:心血管疾病、高血压、心律失常等。

王一凡
泰达国际心血管病医院心血管内科副主任医师
主治:心律失常、冠心病、高血压、高脂血症等。

一年中最寒冷的时节已经到来,有研究表明,气温每降低1℃,心脑血管疾病的发病风险将增加2%至3%。那么,如何为心脏“保暖”,远离心血管疾病侵袭,安稳过冬呢?

《健康直播间》特邀泰达国际心血管病医院心血管内科副主任医师周彦民、王一凡,分享寒冬“护心”秘籍。

“缓冲策略”应对室内外温差

当我们从温暖的室内突然进入寒冷的室外时,身体会启动一系列生理反应来御寒:比如血管收缩,这可能导致血压在短时间内迅速升高;再比如交感神经兴奋,这有可能会让您感觉心里“咯噔一下”。

对于心脏健康的人来说,这些变化是正常且可控的。但对于已有心脏问题的人来说,这种突然增加的心脏负荷和血压波动,就可能诱发心肌缺血、心律失常,从而产生心慌、胸闷、甚至胸痛的感觉。

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

温暖“护心”过寒冬

那么,如何平稳过渡这种冷热温差?周彦民主任介绍了一套非常实用的“缓冲策略”,核心是让身体有一个平缓的适应过程,避免“冷热冲击”。

- 1.创造“温度缓冲区”:出门前,先在楼道、门厅或阳台等相对温暖但比室内温度低的地方待上3分钟至5分钟,让身体初步适应一下。
- 2.“全副武装”式保暖:重点保护头颈部(戴帽子、围巾)和四肢末端(戴手套、穿厚袜)。
- 3.动作“慢半拍”:出门时,动作放缓,不要猛地出去。可以先在门口站一下,做几次深呼吸,再慢慢走出去。
- 4.避开温差峰值:尽量不要在一天中最冷的时候(如清晨、深夜)或室内外温差最大的时段出门。
- 5.坚持规范用药:务必遵医嘱服用应该服用的心脏相关药物,特别是控制血压、心率和预防血栓的药物。规律的药物治疗是心脏稳定应对各种挑战的基石。

心血管病患 冬季运动有讲究

运动能够增强心肌功能,促进血液循环,提高身体的抗寒能力。因此,冬季适量运动对于心血管疾病患者来说依然不可或缺。

在运动时,尤其要注意以下几点:
1.运动前要充分热身,强度以“微微出汗、不感到气促和疲劳”为准,最好在心电监护下或有家人陪伴进行。
2.如果要去室外,必须做好全面保暖,并避

开大风、极寒的天气。可以在中午阳光好时,在小区里短时间散步。
3.循序渐进,量力而行。

冬季用药 千万别“踩雷”

王一凡主任提示,心脑血管疾病患者在冬季用药,下面几个“雷区”千万不能踩。

第一个雷区是“自己当医生调药”:冬天血压波动很正常,有些患者一看血压高了就自己加药,低了就减药,这是非常危险的!必须坚持每天

测血压并记录,如果发现血压持续偏高或偏低,应该带着记录去找医生,让医生来帮着调整方案,绝对不能自己乱来。

第二个雷区是“盲目进补”:很多人觉得冬天要补一补,吃些人参、鹿茸、膏方等。但很多补品可能与治疗药物发生相互作用,影响药效,甚至加重心脏负担。想吃任何补品或保健品,一定要先咨询您的主治医生。

第三个雷区是“感觉没事就停药”:冬天是心血管疾病高发期,规律服药比平时更重要,不能因为一段时间感觉良好就擅自停药。

结语

心脏健康无小事,希望大家从日常生活细节入手,记住这些“护心”小妙招,平安度过寒冬。

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

白细胞升高就是感染了吗?

“医生,我白细胞高,是不是感染了?”这份焦虑很常见,也是一个普遍的认识误区。

白细胞升高,更像是身体拉响的“免疫警报”,背后的原因多种多样。许多情况都可能导致白细胞一过性升高,例如:剧烈运动、情绪激动或压力过大后;妊娠中晚期及分娩时的生理性变化;身体存在非感染性的炎症或组织损伤;某些药物影响。

当然,感染确实是白细胞升高的常见原因之一。不过,即使怀疑感染,也需医生结合具体症状、体征,并对照

血常规报告中白细胞的详细分类来综合判断,才能明确感染类型。

所以,看到化验单上白细胞升高时,不必过度焦虑。请携带报告及时就医,由专业医生解读并诊断,切勿自行服用抗生素或抗病毒药物,以免延误病情或造成不必要的副作用与耐药风险。

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。