

人过 60 岁，入秋调气血——

# 脑心同治,别让气血失衡“伤了心”

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 朱文青

俗话说，秋风扫落叶。渐入秋季，伴随着落叶的增多，中老年人也愈发感觉到身体的“干枯”——说话有气无力、身体气血不足。尽管大多数人都在经历这样的“秋燥”反应，可我们也总该想想办法，将身体调理过来。

是时候调理气血了！气血在生理上是脏腑、经络等组织器官进行功能活动的物质基础。气血失衡必然会影响机体的各种生理功能，从而导致疾病发生，而最常见的疾病就是心脑血管病。所以，预防心脑血管病，我们还得从气血入手！

## 解析 心脑血管与气血的关系

人体各种生理活动与新陈代谢均与气血温煦和濡养有关，故《内经》中有“人之所有者，血与气耳”，“气血未并，五脏安定”之说。

心主血，指心与血液的生成有关，水谷精微经脾的转输升清，复注于心，化生为血。心又主脉，指心与脉的功能有关，脉是血液

运行的通道。

说明心脏是全身血脉的枢纽，血脉是血液运行的通道，血脉通过心脏将气血运行于周身。血液的运行，有赖于心与脉的相互合作，起主导作用的是心气的推动。

脑只有依赖气的温煦和推动，血的濡养和流畅，才能发挥

正常的生理功能。心脑血管关系密切。主要表现在血液的运行调节及神志两方面。

心主血脉，心运血以养脑，脑方能主神明，而心的生理功能每受脑主神明的影响，因此心脑血管在生理功能上相互关联，在病理上相互影响。

## 气血失衡是基本病机

任何致病因子侵犯心脑血管，势必首先影响气血失和，循行受阻，造成心脑血管失养。脉为血府，与心相连，使血畅流脉中，环周不休。若外感寒热，邪伤气血；或情志不和，气滞血阻；或生活失节，痰瘀内生阻脉，或久病气弱，均可致使气血失衡。

脉中血行受阻，瘀阻脉道，则发胸痹心痛；血不养心，

心神不宁，则发惊悸；瘀阻气道，气机升降失权，则发咳逆喘促；瘀阻水道，水湿外溢皮肤，则发为水肿。可见心脑血管病所表现的证候均与气血失衡有关。

脑之所以发挥其主元神的功能，必须以气血的濡养和气机的升降有序为先决条件。若气机逆乱，上冲于脑，则见眩晕、头痛、

失眠、烦躁等症。若瘀血上停于脑，阻于脑络，则见突然昏仆、言语不清、半身不遂或身体麻木等症。

脑病多因六淫七情所致，外感内伤之邪均可使脏腑经络功能失常。气血运行失常，不仅可使气血逆乱与失衡，而且可产生内风、内寒、内湿、内燥、内火等，而发脑病。

## 诊断 初期为气滞血瘀，后期多虚多瘀

心脑血管病机演变有一定的规律性，探讨其演变规律，对指导临床辨证和用药有重要的意义。

心脑血管病初期以气滞血瘀型居多，而后则形成痰浊、血瘀等病理产物，出现痰瘀交阻的病机。后期则呈现多虚多瘀的病理状态，如气虚血瘀、阳虚血瘀、

或阴虚血瘀等。血瘀的结果，往往出现在心脑血管病中期阶段。气机阻滞，水湿内停，聚而成痰，血滞脉中或血溢脉外，停而为瘀。

痰瘀一经形成，则缠绵难化，且贯穿疾病始终，互为转化。症如头重头蒙、耳鸣耳聋、胸闷胸痛、肢体麻木不仁等；多见于胸痹、心悸、眩晕、中风、痴呆等

疾病。

因此，长沙市中心医院心血管内科主治医师汤长春建议，运用调五脏补气血方法治疗冠心病、心肌梗死、心律失常、心功能不全、心肌炎、心肌病、高血压病、脑梗塞、痴呆等多种心脑血管病，均能取得较满意的临床疗效。



【中医养生·慢病论坛】

## 春夏养阳，秋冬养阴

历代医家都从不同的角度，阐发了四时之气与阴阳之间的关系。目前普遍认为养乃“维护”之意，因为人体本身与自然界是一个有机整体，人体的阴阳会随着自然界阴阳消长而相应变化，即春夏阳长而阴消，秋冬阴长而阳消，并且处在一个动态平衡的状态。

“春夏养阳”，即合理而适当地将阳气维持在正常人体需要的状态，即顺应其自然而不加攻伐它，以维持人体正常的生理功能。

那么，秋冬为什么要养阴呢？随着气候的转冷，人体毛孔越来越闭塞，浮游于外的阳气也

逐渐内收，

随着衣物的加厚和毛孔的闭塞，人体阳气通过体表消耗的较少。

但秋冬气候寒冷而干燥，冬季加上炉火、暖气的熏蒸，大家的共同感受就是夜晚和晨起口干舌燥。所以需要多喝一些水来润燥，热水在体内运行快，能较好的缓解口渴，而且有助于毛孔开泻。毛孔为玄府，玄府畅通，才能保持人体健康。

综上所述，“春夏养阳，秋冬养阴”，始终是为了维护人体阴阳消长的自然规律，以适应自然界生、长、化、收、藏的特性，使人体阴阳维持在相对的平衡状态，以保持正常的生理功能。这里也体现了《内经》不治已病、治未病的防治原则，同时也提醒我们在治疗疾病过程中，要重视用药时间和保养时段。例如心脑血管疾病的最佳保养时段在正月到三月，最佳服药时间在寅时到辰时（5时到10时）。



OTC 国药准字 Z45022017

全年最大力度的优惠活动

9月12日—9月20日



限量超值体验优惠，另有豪礼相送！

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用

【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。 广西邦琪药业集团有限公司

抢购热线：  
400-750-8800

# 最后 8 小时抢双福得健康进入无病无痛晚年生活

活动已经接近尾声，热线电话仍然持续不停，可见中老年人对一款好药的渴望，对健康生活的追求，现在加入活动，治病用药膏，吃饭长寿煲，药疗食疗双重保护，还怕疾病甩不掉？

一、健康有福：千年国药，葛洪牌桂龙药膏，49种老慢病一口膏，内含28味野生中草药，4两药材熬一口膏，外除症，内补虚，同调五脏，针对中老年人心脑血管病、风湿骨病、气血不足细皮嫩肉的各种慢性病均有效，老慢病选国药，就选葛洪牌桂龙药膏。二、长寿有福：养生瑰宝，葛洪养生长寿煲，稀有的紫砂材质，富含多种微量元素，营养更丰富，健康吃出来。独特的制作工艺，高效节能恒温保鲜，口感更细腻，美味吃出来。更有，半年到1年量的葛洪足浴方剂免费赠配，轻松用脚吃补药！

买30赠10盒送  
葛洪养生长寿煲2个 足浴方12盒  
买20赠6盒送  
葛洪养生长寿煲1个 足浴方8盒  
买10赠2盒送  
葛洪养生长寿煲1个 足浴方5盒

赠品  
葛洪养生长寿煲 葛洪足浴方

葛洪桂龙药膏以下药房有售：

长沙岳麓区众泽堂大药房  
咸嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）  
长沙平和堂药膏：  
芙蓉区黄兴中路88号（五一广场）平和堂商厦  
芙蓉区八一一路1号阿波罗广场一楼  
雨花区韶山路488号平和堂商厦负二楼  
岳麓大道57号平和堂商场一楼  
岳麓大道57号（奥克斯广场）负一楼华润万家超市  
长沙市黄兴镇心健大药房、榔梨镇良方药店

浏阳市车站路济明大药房、利康大药房、永安大药房有售  
益丰大药房湖南省各连锁门店有售  
楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售  
老百姓大药房湖南省各连锁门店有售  
金六谷大药房湖南省各连锁门店有售  
德裕大药房湖南省长沙市各连锁门店有售  
恒康大药房湖南省长沙市各连锁门店有售  
罗氏协和大药房湖南省长沙市各连锁门店有售  
康和润药房湖南省长沙市各连锁门店有售  
永州福寿堂大药房（零陵中路与觅湘路口交汇处）  
春和祥连锁湖南湘潭市连锁门店有售