

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/凤凰网记者 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 心脑生理与气血的关系

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，复注与心，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，有赖于心和脉的相互合作，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。心脑两者关系密切。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，因此心脑在生理功能上相互关联，在病理上相互影响。

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状。

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。

气血失衡是基本病机

任何致病因子侵犯心脑，势必首先影响气血失和，循行受阻，造成心脑失养。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，

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，聚而成瘀，血滞脉中或血溢脉外，停而为瘀。

瘀瘀一经形成，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

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状。

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，聚而成瘀，血滞脉中或血溢脉外，停而为瘀。

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护在正常人体需要的状态，即顺应其自然而不去攻伐它，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）。



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配赠，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



葛洪养生长寿煲 葛洪足浴方

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



抢购热线：
400-750-8800

广西邦琪药业集团有限公司

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

广西邦琪药业集团有限公司

【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。

桂药广审(文)第2016030030号

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)

长沙平和堂药房：

芙蓉区黄兴中路 88 号 (五一广场) 平和堂商厦

芙蓉区八一路 1 号阿波罗广场一楼

雨花区韶山北路 488 号平和堂商厦负二楼

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、柳梨镇良方药店

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

慈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

德裕大药房湖南永州市连锁门店有售

恒康大药房湖南永州市连锁门店有售

罗氏协和大药房湖南永州市连锁门店有售

康和润药房湖南省永州市连锁门店有售

永州福寿堂大药房 (零陵中路与冕湘路口交汇处)

春和祥连锁湖南湘潭市连锁门店有售