

10月将至，又到中风最高发季节—— 高温走了，“秋老虎”来了

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

前不久，我们还在强烈紫外线的照射下，担心着高温“秋老虎”发威，给长沙这个城市带来新一轮热潮。殊不知，受台风的影响，星城一夜入秋，让我们好好享受了一番秋天的味道。

然而，秋风已起，寒冬亦不远。我们在尽情享受秋天带来的凉爽和惬意之时，是不是更应倍加小心又一个不请而来的“秋老虎”——中风。湖南省脑科医院神经内科专家提醒，近一周时间，因中风住院的病人明显增加，尤其是有高血压的中老年人更应该警惕秋季中风。

■解析 秋天有个 千变万化的“秋老虎”

中医将急性脑血管疾病称为“中风”、“卒中”或“真头痛”，是由脏腑气血阴阳失调、气血逆乱于脑所致。多见于50岁以上有动脉硬化、高血压病史的中老年人。

此类疾病病情大多较重，恢复较差，故平时应注意生活调养，特别是对于高血压、动脉硬化患者；在发病后更应积极调养锻炼，尽可能恢复肌体健康。

脑卒中目前已成为我国城市人口三大致死疾病之一，且发病率有逐年升高之势。脑卒中可分为出血性卒中和缺血性卒两大类，在我国南方，以缺血性卒中最为常见。

■支招 急性脑血管病的自我调养方法

中医在应对突发中风急症的时候，常采用放血疗法，一般是在耳唇上针刺，也有在手指尖针刺放血的，更有马上风突发可以用发簪刺破大腿的说法。但这些方法并没有得到现代医学的证实，患者可以采用以下的方法来调养。

■起居调养法

由于急性脑血管病多由情绪激动或用力时引发，所以平时应保持心情舒畅，注意劳逸适度，不可过分用力，特别是高血压和动脉硬化患者应注意定期测量血压，坚持服用降压药，情绪不可过于激动，平时应养成定时大便的习惯，保持大便通畅。在秋冬之季，注意保暖，早晨锻炼时不要外出过早，可进行一些不太剧烈的活动，如慢跑、

散步、打太极拳等。在发病后的急性期，患者多有意识障碍，应注意绝对安静卧床，尽量避免不必要的搬动，可使患者头部略抬高，稍后仰，颈部不可向前倾斜，以防局部血管受压而导致脑水肿。同时，要注意保持室内安静，空气新鲜，避免对流风和噪音对患者的刺激。

在恢复期，有肢体瘫痪的患者应进行肢体功能锻炼，失语患者应加强语言训练。

■心理调养法

由于情绪过于激动、恼怒会导致脑出血的发生，所以患有高血压、动脉硬化的人应注意保持心情平和。在疾病的恢复期，多数患者由于瘫痪在床或活动不利、语言障碍等，常悲观沮丧，心情烦躁，这时应注意转移其注意力，使其思想从病痛中解脱出来，可与之谈天、下棋、读书等，使患者情绪稳定，重新树立生活信心，积极致力于疾病的康复。

■饮食调养法

在饮食方面，应以清淡素食为主，不宜食用高脂肪、高胆固醇、高热量的食品。因晚上暴饮暴食易诱发中风，尤应注意；烈酒、吸烟或辛辣刺激之品如咖啡、浓茶、辣椒等可兴奋大脑，升高血压，应尽量避免食用。中风患者的饮食应以清淡为宜，急性发作期昏迷的患者应当禁食，如病者逐渐清醒，可鼻饲或口服全流或半流少渣饮食，如稀粥、绿豆汤、豆浆，并可根据季节选用一些果汁，如西瓜汁、梨汁、荸荠汁等，蔬菜可选用白菜、菠菜、芹菜、冬瓜、黄瓜等调配煮汤服食。

恢复期，可进食半流低脂肪饮食，宜选用稀粥、面条、荷叶粥、赤豆苡米粥，并可配加低脂、低胆固醇、高蛋白的肉类，如兔肉、蛙肉、鱼肉等，不论在急性期还是恢复期，均不宜食辛辣刺激厚味之品，并戒烟酒。

【传奇故事】

葛洪(公元283-363年)字稚川，自号抱朴子

葛洪仙翁之重孙，拜鲍靓为师，以其行医独到、善用怪药，世人尊称小仙翁。葛洪晚年与妻鲍姑隐居罗浮山，共同完善五脏治病理论，并著有《抱朴子》《肘后方》《金匮药方》等医书典籍。



改良屠苏酒的故事

广州刺史邓岳的一支舰队从南越返回，随行的一位老管家却病了，赶紧送到葛洪这里来医治。

当时南越地方名义上是中原王朝的番属，广州刺史负责和南越之间的贸易往来，每年都会派船队往返南越和广州之间。邓岳不能经常亲自往来，就经常派遣自己的仆从前去。

这一次随队去的是一位年龄偏大的老管家，在南越当地交割货物时，遇到了风雨天气，老管家风邪入体，发生了严重的水肿，整个人虚弱得厉害。

葛洪让弟子准备了雄黄、朱砂、当归、椒各二两，乌头一升，又以苦酒渍一宿。再用猪脂五斤，东面陈芦，煎五上，五下，绞去滓。最后纳雄黄、朱砂、末，搅令相得，膏成。

葛洪配制好药膏，又将一斤黄酒烧热，将药膏化进酒里，用手蘸着热酒，开始在老管家身上不断地摩擦。

三天之后，老管家的病彻底痊愈了。这种药膏被葛洪记录在《肘后备急方》一书中，称为“五毒神膏”，专治中恶暴百病。

温馨提示：此栏目属传奇故事，生活中请在专业医生指导下用药，切忌模仿治疗。

■小科普 宝宝头发少，到底为什么

文 / 邹芳 (湖南省儿童医院留观输液科护师)

现在的妈妈越来越关注宝宝的健康，甚至宝宝头发长得多或者少都是家长们担心的问题，那么是什么原因造成宝宝头发稀少呢？

宝宝头发的多少因人而异，

有的宝宝一出生头发就可能长得密密麻麻，有的一出生就有可能稀疏几根。之所以会这样，是因为胎儿在子宫内发育到5到6个月时，胎毛会慢慢脱落，如果胎毛脱落较少，出生时婴儿的头发就会显得较多，反之就会显得较少。

宝宝头发少，到底为什么？

1、遗传因素：研究发现如果父母的头发较好的话，那么宝宝发质也会相对更好一点，反之亦然；2、脱发：宝宝出生6个月后有少量的脱发，这是一个正常的生理现象；3、奶秃：刚开始的时候宝宝的发梢可能会有点发黄，而等

发黄的头发都掉光之后情况就会好转了，这是一种正常的新陈代谢的表现；4、缺钙：如果宝宝缺钙严重，会使宝宝的头发发育不良变黄甚至没头发；5、枕秃：枕头和宝宝头皮接触或者摩擦之后，枕头的部位就会更容易有脱发的问题了。

OTC 国药准字 Z45022017

葛洪[®]桂龙药膏 调五脏治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即容易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病



扫描二维码 关注五脏健康道

抢购热线： 400-750-8800

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)
长沙平和堂药号：
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
湘潭市春和祥大药房连锁店有售
浏阳市车站路济明大药房、利康大药房、永安大药房有售

海王星辰大药房湖南各连锁门店有售
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
楚济堂大药房湖南各连锁门店有售
楚济堂大药房(枫林宾馆大门右侧)
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店有售
恒康大药房湖南永州市连锁店有售
罗氏协和大药房湖南永州市连锁店有售
康和润药房湖南省永州市连锁店有售
永州福寿堂大药房(零陵中路与觅湘路口交汇处)

广西邦琪药业集团有限公司
请仔细阅读说明书并按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。桂药广审(文)第2016030030号

