

中医养生

# 预防中风五要点

“中风”是中医学对急性脑血管疾病的统称。它是因猝然昏倒、不省人事、伴发口角歪斜、语言不利而出现半身不遂为主要症状的一类脑血管循环障碍性疾病。因发病急骤，症见多端，病情变化迅速，与风之善行数变特点相似，故名中风、卒中。

中风是严重危害人类健康和生命安全的常见难治性疾病，中医上将其列为“风、痲、疝、膈”四大疑难病之首，具有发病率高、致残率高、死亡率高的特点。因此，充分认识中风的严重性，提高中风的预防与预防水平，降低中风的发病率、致残率和死亡率是当务之急。

预防中风，就要把中风的危险因素尽可能降到最低。

1. 控制高血压是预防中风的重点。高血压病人要遵医嘱按时服用降压药物，保持血压稳定，保持情绪平稳，少做或不做事易引起情绪激动的事。饮食要清淡有节制，戒烟酒，适量

运动。

2. 注意中风的先兆征象。一部分病人在中风发作前常有血压升高、波动，头痛头晕，手脚麻木无力等先兆，发现后要尽早采取措施加以控制。

3. 有效控制短暂性脑缺血发作。当病人有短暂性脑缺血发作先兆时，应让其安静休息，并积极治疗，防止其发展为脑血栓。

4. 注意气象因素的影响。季节与气候变化会使高血压病人情绪不稳，血压波动，诱发中风，在这种时候更要防备中风的发生。

5. 多吃果蔬不易得中风。血液维生素C浓度的高低与中风密切相关，浓度越高，中风的发病危险就越低。

中风的治疗，目前主要有药物治疗和手术治疗两种方式。

今天带大家了解一下治疗中风的一种中成药——益气通脉丸。

益气通脉丸由黄芪、红花、川牛

膝、半夏、茯苓、当归、赤芍、白芍、川芎、地龙、桃仁、桂枝、全蝎、水蛭、乌梢蛇、鸡血藤、丹参、郁金、陈皮、威灵仙、甘草21味中药组成，主治脑梗塞、脑出血恢复期致半身不遂、肢体麻木等症。

中风的病因大多可概括为风、火、气、血、痰、瘀六方面。其发生机理相当复杂，或阳亢风动、或肝风挟痰、或气虚血瘀、或阴虚阳亢，但其中以气虚血瘀、痰浊阻滞脑发病者居多。气虚为本，瘀血痰病浊为标，故以益气活血、化痰通络之益气通脉丸治疗此类疾病。方中重用黄芪补气以治其本，为君药，当归、川芎、赤芍、桃仁、红花活血化瘀，为臣药，配以地龙、水蛭、乌梢蛇以加强其通络作用，为佐使，合川牛膝、鸡血藤、威灵仙以强壮筋骨，诸药合用，共达益气活血、化痰通络之功。

(周口市中医院制剂中心主任 郭国富)

跟我识中药

## 中药传说之仙鹤草



传说很久以前，有两个秀才进京赶考。因怕误了考期，他们马不停蹄地赶路，累得气短体虚。一天，他们走进了一片荒滩，又渴又饿，无处歇脚。其中一个秀才因连日劳累火气上升，突然鼻子流血不止。另一秀才见状，急忙用布条帮他塞鼻子，可血又从嘴里直流出来。“这可怎么办？”两个秀才不知所措，他们想，这时有点水该多好呀！

正当秀才干渴难忍的时候，只听“唰”的一声，一只仙鹤从他们头上飞过。口鼻冒血的那位秀才羡慕地张开两臂喊道：“仙鹤啊，把你的翅膀借我一用，让我飞出这个鬼地方吧！”仙鹤受惊，一张嘴，叼在嘴上的一根野草掉了下来。另一个秀才捡起野草说：“翅膀借不起，先拿它润润嗓子吧。”那个口鼻流血的秀才接过野草，塞进嘴里嚼起来。不知怎么的，嚼了不一会儿，他的口鼻流血便止住了。两人高兴极了：“哈哈，仙鹤送仙草来了。”

后来，两个秀才没有耽误考期，成功赶考，取得功名。几年过去，他们都做了官。有一天，两人再度见面，想起赴京途中在荒滩的遭遇和仙鹤送来的仙草，便去问了许多医生。但医生都不知道此草为何物。于是，两个秀才想了个办法——他们把这种草的样子画成图，命人照图寻草。就这样找了好几年，终于有人把它找到了。为了纪念送药的仙鹤，两个秀才就把这种草命名为仙鹤草。

本品为蔷薇科植物龙芽草的干燥地上部分，夏、秋二季茎叶茂盛时采割，除去杂质，干燥。

【性味与归经】苦、涩，平。归心、肝经。

【功能与主治】收敛止血、截疟、止痢、解毒、补虚。用于咯血、吐血、崩漏下血、疟疾、血痢、痈肿疮毒、阴痒带下、脱力劳伤等症。

【用法与用量】6克~12克。外用适量。

仙鹤草中含有酚、酯、黄酮、鞣质、糖苷、有机酸、挥发油、三萜皂苷等化学成分，具有抗肿瘤、降血糖、镇痛抗炎、止血、降血压、抗疟、抗心律失常、杀虫等多方面的药理作用。

每周一方

## 薯蓣丸

**组成：**薯蓣30克、当归10克、桂枝10克、神曲10克、干地黄10克、豆黄卷10克、甘草28克、人参7克、阿胶7克、川芎6克、白芍6克、白术6克、麦门冬6克、防风6克、杏仁6克、柴胡5克、桔梗5克、茯苓5克、干姜3克、白薇2克、大枣100枚。

**功效：**健脾补肾、益气和营、祛风除邪。

**主治：**虚劳不足、气血两虚、外兼风邪。症见头晕目眩，神疲乏力，心悸气短，身体瘦弱，不思饮食，健忘失眠，骨节酸痛，风气百疾，舌淡苔白，脉沉细。

**临床运用：**主要用于治疗癌因性疲乏，适用于恶性肿瘤化疗过程中气血阴阳亏虚及晚期恶性肿瘤脾肾虚损不耐受的化疗患者。

**用法：**水煎服。每日一剂，两次分服。病情稳定者可做蜜丸，每次6克~9克，每日两次，长期服用。

名医讲堂

## 中医如何治疗肿瘤

近年来，随着人类生存环境、生活方式的改变，恶性肿瘤发病率逐年攀升。我国是人口大国，食管癌、胃癌、肝癌等恶性肿瘤在我国高发。大部分肿瘤患者只采取单纯的西医治疗，由于目前西医治疗手段有限，导致肿瘤患者长期生存率低、生活质量差。

中医对肿瘤的认识由来已久，《内经》《难经》《伤寒杂病论》等经典医籍中均有关于“瘤”“恶疮”“积聚”“咽瘕”等的记录和论述。中医认为，肿瘤的产生原因是人体脏腑功能失常、气血精液亏虚形成气、痰、瘀阻结于脏腑经络而成，是本虚标实类疾病，因而治疗方法为扶正祛邪，即虚则补之、实则泻之。

中医是一门古老而仁慈的医

学，把人体看成是一个有机整体，讲究人与自然的和谐统一，注重辨证论治，采取一人一法一方进行个体化治疗，对包括恶性肿瘤在内的重大疑难疾病均有良好疗效，适用于肿瘤治疗的全过程。

不治已病治未病。中医认为恶性肿瘤的发生是由于人体正气内虚，邪毒积聚而成，因此，中医预防肿瘤多从扶正培本、解毒抗癌入手，通过扶助、调补人体气血阴阳，最大限度地调动人体自身抗病能力，从而阻断机体可能发生的癌变趋势，铲除肿瘤发生的土壤。

肿瘤患者围手术期要注重补气养血。手术是一种祛邪最快的方法，但会造成组织器官缺损及功能减退，对病人体质及脏器功能要求较

高。这时，中医以补养气血、健脾益肾等扶正为主，保证患者顺利度过手术期，缩短术后卧床时间，尽快恢复消化功能，待其正气有所恢复后即可酌用活血化瘀、化痰软坚等法。

需要注意的是，选择具有抗癌作用的中成药时也要辨证选药，了解其配方成分，知其功能主治。只有对症的药才是好药，莫以价格论高低，更不可一味进补。

**名医简介：**曾祥学，主任医师，周口市中医院肿瘤科副主任，中国民族医药学会肿瘤精准治疗专业委员会常务理事，河南省血液病专业委员会委员，周口市中西医结合肿瘤专业委员会副主任委员。擅长恶性肿瘤及常见血液病中西医结合诊断及治疗。

协办单位

周口市中医院