

夏季中医怎样防面瘫

▲ 北京市顺义区俸伯卫生院 张士华 马万千

面瘫一年四季都会发病，而夏季则是面瘫高发期。夏季，人体阳气向外发散，容易感受风、寒、湿、外邪，从而引发面瘫疾病。那么中医是怎样预防的呢？

面瘫的分类

面瘫分为原发性和继发性面瘫两类。继发性面瘫是由某些疾病引起，如头部肿瘤、三叉神经疾病、感染性疾病，如耳部带状疱疹等各种疾病，均可以引起面瘫。

原发性面瘫，中医称之为面部中风，小中风，是局部感受外邪，尤其是风、寒、湿、邪所导致。中医认为，身体感受风、寒、湿邪，外邪阻滞经脉，以至经脉不通，口眼歪斜，眼睑闭合不能或者闭合不全，嘴角外斜，饮食时漏食物及漏水，鼓腮漏气，或者鼓腮无力，容貌变形等。这些症状严重影响心理健康，也严重影响工作及生活。

面瘫是临床上夏季常见病、多发病之一，发病人群，上至七老八十的老人，下至几岁的幼儿，男女老少，皆可以感邪而发病。发病后积极治疗，一般不会留下后遗症。治疗的方法有有中药及针灸、放血疗法、理疗、按摩等，年纪轻者体质较强壮者，恢复较快较满意，体质较弱者，或者患者本身患有基础疾病，如糖尿病、免疫力低下、贫血、营养不良者，或者年老体虚者恢复较慢；有些患者，身体虚弱，反复患病，心理上可能承受很大伤害。

中医如何预防面瘫

夏季中医预防面瘫的宗旨，是根据《黄帝内经·素问》中提到的“正气存内，邪

不可干，邪之所凑，其气必虚”，这句话的意思是：未病先防，意即：人体的正气阳气充足，外邪就不易侵犯人体；反之，人体正气虚弱，外来之邪就容易入侵身体，从而易发疾病。下面从以下几点来说说中医怎样预防面瘫。

第一，饮食保健。随着夏季来临，人体阳气向外发散，脾胃虚弱，宜饮食清淡，食用应季的蔬菜，忌食太过油腻太过辛辣的食物，以预防体内肠道内蕴积湿热，以免引来外寒；忌食生冷，尤其是预防寒凉饮食直接饮用食用，如寒凉的瓜果，不能多食；冰箱内的饮料、瓜果蔬菜等，尽量不要取出即食，要放置 1~2 h 后再食用，以防止脾胃受寒凉而影响脾胃的运化吸收，同时也预防寒湿滞留脾胃而生疾病，身体出现脾胃虚寒内虚之象。

第二，适当锻炼身体。可以在清晨或者傍晚气温较低时适当活动。年轻人可以慢跑、打球、骑自行车、游泳等；老年人可以散步、打太极拳、八段锦、五禽戏、做广播体操等，使气血调匀，机体抗预外邪能力加强。

第三，注意环境温度变化。如果平时怕风怕冷，夏季高温忌空调房久待，也不要运动后直接进入有冷气的房间。出汗后人体的皮肤毛孔打开，这时如身体遇到冷气，毛孔关闭，皮肤会郁留寒气，出现头痛、身痛、关节痛、身体发皱等，就是风寒湿郁留在肌肤之内而不得外泄所导致，所以要等汗止后再进入冷气间。夜间睡眠时，不要睡在空调的出风口处，也不要睡在通风开窗的窗子下面，吹电风扇时也尽量不要直接对着身体，以免感受风寒外邪。

第四，保持身体精气神充足。尽量早睡早起，不熬夜，顺应四时作息时间，日落而息，日出而作；保持心情舒畅，不焦虑，无抑郁，心情愉悦，气血畅通；反之，如心情抑郁，肝郁气滞，肝郁不舒，急躁易怒等导致气血运行失常，气血流通不畅，而导致机体抵抗外邪的能力下降，所以保持良好的心态很重要。

夏季饮食保健小药方

平素身体阳气虚弱、脾胃虚弱体质之人，夏季暑湿来临之际，可以适当通过饮食调理，健脾补气。药食同源的中药有：黄芪、白术、山药、西洋参、桔皮，少量煮成茶汤，以增强体质，抵御外邪。夏季祛湿的应季蔬菜品种较多，如藿香、丝瓜、薄荷、紫苏叶、生姜、薏米、赤小豆、冬瓜、葱白等可代茶饮：每次取一至二种少量煮茶饮，如丝瓜薄荷饮、赤豆薏米饮等。

常见穴位保健

经络，是人体经络脉的总称，是人体运行气血津液的通道，人体分布任督二脉、十二条正经，奇经八脉等。经络运行正常，身体正气充足，不易感受外邪，反之，经络不通，气血瘀滞，正气虚弱，就会出现各种病症。

要想保持身体正气充足，常用的穴位有：百会穴、大椎穴、风池穴、气海穴、关元穴、血海穴、三阴交穴、合谷穴、中腕穴、足三里穴、太冲穴等，每次选用 2~3 穴进行点按。百会穴、大椎穴是督脉上的大穴，其中百会穴是足太阳膀胱经与督脉之会穴，经常

点按，可以提升机体的阳气。

合谷穴，手阳明经之原穴；太冲穴，足厥阴肝经之腧穴原穴，二者称之为四关穴，有补气养血、理气活血化瘀、祛风散寒之功效。

气海穴、关元穴，均是任脉上之穴位，是老人常说的丹田穴，常点按穴位，有补气养心、补充人体元气之功效。在三伏天到来之时，也可以在以上二穴进行艾灸，可起到事半功倍的保健效果。

中腕穴，是脏腑的腑会；足三里穴，是人体强壮之大穴，二者具有健脾胃的强大作用。脾胃乃生化之源，脾胃功能强，摄取气血充足，人体正气充足，抵御外邪强大，就不受疾病困扰。

三阴交穴、血海穴，二穴为足太阴脾经上穴位，夏季暑湿季节，湿邪容易侵犯人体，宜常按三阴交、血海穴等，可健脾祛湿。

还可以进行穴位艾灸，取穴有：关元穴、气海穴、命门穴、肾腧穴等，每日艾灸 20-30 min，起到补充阳气的作用。注意艾灸后不宜立即冲凉，一般需要 4 min 后方可；《黄帝内经》中记载：“春夏养阳，秋冬养阴”，春夏之际，正是大自然阳气生发壮大之时，采阳气以补充人体阳气，使人体正气充足，从而使抵抗风寒湿等外邪能力增加，起到未病先防的作用。背部督脉、足太阳膀胱经是人体一身阳气之会，犹如人体之屏障，保护人体不受外邪侵袭，可以在上午 8-11 时许，预防中暑的同时进行晒背部活动，就是老人常说的天灸，每次晒 20 min 左右，晒前充足饮水，防止汗出较多而脱水。

掌控血糖，健康生活——糖尿病管理指南

▲ 广西桂林市龙胜县妇幼保健院 刘登岩

糖尿病，在我们生活中非常普遍。但很多人对它的了解却仅限于“糖分过高”的简单概念。实际上，它是一种慢性代谢性疾病，影响着身体的多个系统，严重时甚至可能危及生命。今天，我们就来深入了解一下这个“甜蜜的杀手”，揭开它神秘的面纱。

糖尿病的基本知识

糖尿病是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起。胰岛素是体内唯一能够降低血糖的激素，它促进血糖进入细胞被利用，产生能量；在肝脏、肌肉和脂肪组织中将多余的葡萄糖转化为糖原或甘油三酯储存起来。当胰岛素分泌不足或作用受损时，血糖就无法进入细胞被利用，导致血糖升高。长期的高血糖状态会对身体的多个系统造成损害，引发各种并发症。

糖尿病的类型

糖尿病主要分为四种类型：1 型糖尿病、2 型糖尿病、妊娠糖尿病和其他特殊类型糖尿病。其中，1 型糖尿病多发生在儿童和青少年身上，是由于胰岛细胞受损，导致胰岛素分泌不足；2 型糖尿病则多见于成年人，与不良的生活习惯和遗传因素密切相关。妊娠糖尿病是指在怀孕期间发生的糖尿病，通常在分娩后会

逐渐恢复正常。其他特殊类型糖尿病则包括一系列由于遗传缺陷、胰腺疾病、内分泌疾病、药物或化学品等因素导致的糖尿病。

糖尿病的成因与风险因素

遗传因素在糖尿病的发病中起着重要作用。研究表明，糖尿病有明显的家族聚集性。如果家族中有糖尿病患者，那么患糖尿病的风险可能会增加。然而，遗传因素并非唯一决定因素，生活方式和环境因素同样重要。

不良的生活习惯是导致糖尿病发生的重要因素之一。高糖、高脂的饮食会导致身体肥胖，增加胰岛素抵抗，从而引发糖尿病。此外，缺乏运动也会使身体代谢减缓，增加糖尿病的风险。吸烟和饮酒等不良嗜好也会对身体的代谢产生负面影响，增加患糖尿病的可能性。

年龄、肥胖、高血压等也是糖尿病的风险因素。随着年龄的增长，身体的代谢能力逐渐下降，糖尿病的发病率也会相应增加。肥胖会导致身体胰岛素抵抗，进而引发糖尿病。高血压也会对身体的血管和代谢系统产生不良影响，增加患糖尿病的风险。

糖尿病的诊断与监测

糖尿病的诊断方法 糖尿病的诊断主要

依赖于血糖检测。常用的血糖检测指标包括空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白。空腹血糖是指早餐前采集的血液样本中的血糖浓度，餐后血糖则是进餐后两小时的血液样本中的血糖浓度。糖化血红蛋白则可以反映过去两到三个月的平均血糖水平。除了血糖检测外，医生还可能根据患者的症状和体征进行其他检查，如尿糖检测、胰岛功能检查等，以进一步确诊糖尿病。**糖尿病的监测与随访** 血糖监测的频率和方法应根据患者的具体情况而定。一般来说，患者需要定期检测空腹血糖和餐后血糖，并根据医生的建议进行糖化血红蛋白检测。此外，患者还应关注自己的体重、血压和血脂等指标，保持健康的生活方式。

糖尿病的治疗与管理

药物治疗 药物治疗是糖尿病治疗的重要手段之一。根据患者的具体情况，医生可能会开具口服降糖药或胰岛素等药物进行治疗。口服降糖药可以帮助患者控制血糖水平，而胰岛素则用于替代患者体内不足的胰岛素分泌。需要注意的是，药物治疗并非一劳永逸。患者需要在医生的指导下规律服药，并定期

检测血糖水平，以确保治疗效果。

非药物治疗 除了药物治疗外，非药物治疗也是糖尿病管理的重要组成部分。饮食控制是其中的关键一环。患者应避免高糖、高脂的食物，多吃蔬菜、水果和全谷类食物，保持营养均衡。此外，适量的运动也有助于控制血糖水平，改善身体代谢功能。

健康的生活方式也对糖尿病的管理至关重要。患者应戒烟限酒，保持良好的心态和充足的睡眠。这些措施有助于降低糖尿病的风险，改善患者的生活质量。

糖尿病教育与管理 糖尿病教育和管理是帮助患者更好地控制病情、预防并发症的重要手段。通过参加糖尿病教育课程或咨询专业医生，患者可以了解糖尿病的基本知识、治疗方法和生活方式调整等方面的知识。这有助于患者更好地管理自己的病情，提高生活质量。

糖尿病的预防

预防糖尿病同样重要。首先，我们要保持健康饮食，减少高糖、高脂食物的摄入，增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入。其次，适量运动也非常重要，可以选择适合自己的运动方式，如散步、游泳等。最后，定期体检和筛查也是及早发现糖尿病的关键。