



卒中如“风”，中医护理如何成为“避风港”

▲暨南大学附属江门中医院（江门市五邑中医院）脑病科 彭华芳

在生命的旅途中，突如其来的中风如同疾风骤雨，给家庭和生活带来沉重打击。中医护理正以其独特的护理之道，为中风患者点亮康复的希望之灯。本文将带您走进中风的中医护理世界，探索那些温柔而有效的康复秘诀。

什么是卒中

卒中，是由于脑部供血动脉的突然堵塞或破裂所致，导致脑部血液供应障碍，进而引起局部脑组织缺血、缺氧性坏死或脑出血。包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种类型。脑梗死就像水渠堵塞而土地干旱；脑出血就可以理解为决堤，河水淹没了村庄大地。脑中风可以导致眩晕、肢体功能障碍、言语吞咽障碍等症状。

中医护理如何成为“避风港”

中医认为，中风多由“风、火、痰、瘀、虚”五端所致，即内风妄动、肝阳化火、痰浊阻络、瘀血痹阻及正气亏虚。中医强调“辨证施护”，即根据患者的具体证候表现，制定个性化的护理方案。通过调和阴阳、扶正祛邪、活血化瘀、开窍醒神等方法，促进患者机体功能的恢复。

眩晕 保持室内安静，空气流通，光线适宜。保持心理平衡，避免急躁、发怒等不良情绪刺激，改变体位时动作缓慢，避免深低头、旋转等动作，防止摔倒。选取风池、太阳、印堂等进行按摩，20 min/次，睡前按摩一次；根据患者伴随症状不

同增加按摩穴位，如伴随呕吐加双侧足三里，合谷、内关等。

肢体功能训练 做好良肢位的摆放，协助患者进行肢体功能锻炼，如伸屈、抬肢等主、被动运动，注意患肢保暖防寒。结合子午流注在辰时（7~9点）、申时（15~17点）进行肢体功能锻炼，包括上肢屈曲、旋转、外展与下肢抬高、屈伸等，逐渐过渡至站立、慢走、上下楼梯等日常自理行为。

言语吞咽障碍 鼓励患者开口说话，随时给予肯定，增强患者的信心，并反复进行，以强化记忆。鼓励患者多进行空吞咽动作、口腔操等。采用穴位按摩，如风池、风府、地仓、承浆等穴位，利用点、拨、提、捏等手法刺激经络与腧穴，以疏经通络，调和阴阳；同时可艾灸廉泉、天突、少商等穴位，通过热力以及艾叶的药物作用，进行经络中传导，起到温通经络、活血行气的作用。

饮食调护 中风患者应遵循“低盐、低脂、高纤维”的饮食原则，多摄入新鲜果蔬，适量补充优质蛋白质，如动物性蛋白质（蛋清、猪肉、牛肉、羊肉、鱼、鸡肉等）和植物性蛋白质（豆腐、豆浆、豆芽等豆制品）。饮用牛奶时最好选择脱脂牛奶。避免辛辣油腻之物。可以根据具体病情和体质特点选择一些药膳进行调理。如头晕耳鸣、腰酸者，饮食宜滋补之品为主，可进食红枣、当归、党参等补益气血食物为主；如肌肤不仁，手足麻木者，宜

以祛风的食物为主，如天麻、陈皮、半夏等；如头晕头痛，耳晕目眩者，饮食宜清淡为主，宜偏凉性食物为佳，如芹菜、萝卜、马蹄等，少吃辛辣厚味为宜。

情志护理 引导患者进行情志宣泄，采用“喜胜忧”的理论，通过不同方式进行有目的诱导，帮助患者进行适当的情感宣泄，释放负面情绪，再用愉快的事件转移患者注意力。通过释放负能量，挖掘潜在正能量，以达到“扶正祛邪”的作用。引导患者以积极的态度参与康复训练，强化情志认知，减弱不良情绪。

运动保健 适量运动可以促进气血流通。中医运动形式包括八段锦、练习气功等。这些运动不仅能够促进身体健康，还能调节身心，增进精神愉悦。患者应根据自身情况，在专业人员的指导下进行适量运动，以促进肢体功能的恢复。

规律作息 《黄帝内经·四气调神大论篇》中指出“春生夏长、秋收冬藏”的四季气候特征，提出“秋冬养阴、春夏养阳”调护养生的思想，可根据相关的阴阳理论来指导患者的生活起居及作息安排。

中风虽猛如虎，但中医护理以其独特的智慧和温情，为患者筑起了一道坚实的防线。让我们携手并进，在中医的引领下，通过合理的功能锻炼、中医护理技术、饮食调养、情志护理、运动保健、规律作息等多方面的综合调理，让中医护理为患者筑起一道坚实的“避风港”。



来源//千库网

中医如何科学应对老年病

▲广州市增城区中医医院老年病科 尚尔波

随着人口老龄化的加速，老年病的防治已成为全球性的健康挑战。老年病不仅种类繁多，而且病情复杂，给老年患者及其家庭带来沉重的负担。中医内科以其独特的理论体系和丰富的临床经验，在老年病的预防、治疗及康复中发挥着重要作用。

老年病的特点与中医理论

老年病具有多病共存、病情复杂、病程漫长等特点。中医理论认为，老年人脏腑功能逐渐衰退，阴阳失衡，气血两虚，易受外邪侵袭，导致多种疾病的发生。中医强调“治未病”，即在疾病发生之前通过调养身体、增强体质来预防疾病。因此，中医内科在老年病的防治中，更加注重整体调理和个体化治疗。

中医内科应对老年病的策略

增强体质，预防疾病 ①要合理饮食。中医食疗在老年病预防中占据重要地位。老年人应少食多餐，饮食清淡，避免辛辣、油腻、生冷食物。多食用富含纤维素、维生素和微量元素的食物，如蔬菜、水果、全谷物等。适量补充优质蛋白，如鱼、瘦肉、豆制品等。同时，根据体质特点，可适当选用具有补益作用的食材，如枸杞、红枣、黄芪等。②还要适度运动，中医提

倡“动则生阳”，适量的运动可以增强体质，提高免疫力。老年人应选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、八段锦等。运动时要注意循序渐进，避免过度劳累。③还有情志调护。中医认为情志与脏腑功能密切相关，情志失调可导致多种疾病。老年人应保持平和乐观的心态，避免焦虑、抑郁等不良情绪。家庭和社会应给予老年人更多的关爱和支持，帮助他们排解情绪困扰。

辨证施治，个体化治疗 ①一人一方。中医内科治疗老年病强调辨证施治，即根据患者的具体病情、体质特点等因素制定个性化的治疗方案。例如，对于气虚型老年患者，可采用补气养血的方法；对于阴虚型患者，则可采用滋阴润燥的方法。②多法联用。中医内科治疗老年病常采用多种方法联用，如中药内服、针灸、推拿、拔罐等。这些方法可以相互补充，提高治疗效果。例如，对于慢性疼痛患者，可采用针灸结合推拿的方法进行治疗；对于失眠患者，可采用中药内服结合耳穴压豆的方法进行治疗。

慢性病管理，注重康复 ①慢性病防治。老年慢性病如高血压、糖尿病、冠心病等是老年病防治的重点。中医内科在慢性病管理中注重整体调理和个体化治疗。

通过辨证施治，调整患者的阴阳平衡和气血运行，减轻症状并预防并发症的发生。②康复养生。中医内科强调“三分治七分养”，康复养生在老年病治疗中占据重要地位。通过合理的饮食调养、适度的运动锻炼、情志调护等方法，帮助患者恢复身体机能和提高生活质量。③此外，中医还注重“治未病”，即在疾病康复期通过调养身体来预防疾病的复发。

以老年性痴呆为例，中医内科治疗该病强调“补肾填精、益智开窍”的原则。通过辨证施治，选用具有补肾益智作用的

中药如益智仁、远志、石菖蒲等进行治疗。同时，结合针灸、推拿等方法刺激相关穴位以改善脑部血液循环和神经功能。此外，还注重患者的情志调和和康复训练，帮助患者提高认知能力和生活质量。

总之，中医内科在老年病的防治中具有独特的优势和作用。通过整体调理和个体化治疗，中医内科可以有效缓解老年病的症状并预防并发症的发生。未来，随着中医药现代化和国际化进程的加快，中医内科在老年病防治中的作用将更加凸显。



来源//千库网