



太极拳、八段锦、针灸、穴位贴敷、药膳……在心脏疾病患者的心脏康复中，这些中医疗法的作用何在？中医发挥何种作用？中医与西医又如何完美契合？作为全国首家中西医结合心脏康复机构，北京市第一中西医结合医院发挥中医传统康复疗法优势，吸收借鉴国外现代科学技术和先进文明成果，成立多学科跨部门的一体化心脏康复服务团队，探索具有中国特色的心脏康复模式。该中心有怎样的实践探索和经验可供借鉴，让我们一睹为快。

中医不应“缺席”心脏康复

▲ 北京市第一中西医结合医院 李瑞杰

目前，心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的首位，农村为44.6%，城市为42.51%。心血管病的疾病负担日渐加重，已成为重大的公共卫生问题。

自2009年以来，我国接受经皮冠状动脉介入（PCI）治疗的人数平稳增加，2015年已超56万例，较2014年增长13.3%，平均每例患者置入支架1.50枚。

面对众多的心血管病急性发病和PCI术后患者，目前我们重点关注发病急性期的抢救与治疗，对于发病前预防以及发病后康复不够重视，导致医疗开支不堪重负。因此，心脏康复与二级预防在中国势在必行。

心脏康复的益处已有大量循证医学证据支持。国外心脏康复人群，由以往的较年轻、需重返工作者、心脏手术后患者，扩大为冠心病、心衰、心肌病、心脏外科或其他治疗（冠状动脉旁路移植术、冠状动脉球囊扩张、支架置入或瓣膜置换术）患者。

中医康复学六大方法

自20世纪80年代初期，国内相继开展了心脏康复的研究，但研究发展速度较慢，医生对于康复处方的临床应用不够规范和统一，

导致患者普遍不能接受较为科学的心脏康复治疗。

中医康复学是中国医药学的一个重要组成部分，既有统计学理论，也

有丰富多彩的康复方法和行之有效的实践经验。具体方法可分为运动、药物、饮食、精神、物理和环境等康复措施。



形体运动 分为动功和静功。动功主要通过活动或姿势，配合呼吸和意念，实现益气活血、调畅气机、强壮筋骨、枢利关节、协调脏腑、促进形体功能恢复和代偿，常见有太极拳、八段锦、易筋经等。静功主要通过意识，实现形体放松、呼吸协调、宁心安神。它能够在疾病的康复初期和功能障碍严重期，促进对疾病的适应和调控，加速康复进程，对慢性疾病和素体虚弱的患者尤为适合。中医形体运动在心脏康复中的作用已逐渐被国内外专家接受，2015年发表在《美国心脏杂志》的一项研究显示，太极拳能改善心肌梗死后患者功能。

除太极拳外，传统养生功法八段锦也可以对心血管功能产生积极影响。中医形体运动在心脏康复中可以发挥重要作用，应成为中国特色的心脏康复内容。

中药调治 其是在中医理论指导下，辨证运用中药治疗，促进病残康复的方法。包括中药内治、外治，单方、验方。我国历代中药调治对各种慢性病的康复治疗发挥了重要作用，积累了丰富的实践经验，近年来，亦取得丰硕成果。

饮食调理 其是通过合理膳食促进人体疾病康复的一种方法。中国饮食文化和饮食结构有利于心血管病的防治和康复。中医康复学在饮食调理方面有独特理论知识和行之有效的实践经验，且已被现代医学和临床营养学研究证明是安全有效的。

精神摄养 是中医康复学的重要组成部分。精神因素在疾病发生、发展和转归中有着重要影响，精神摄养在疾病康复过程中起着首要作用。

物理疗法 其在中医康复学中主要有针灸、穴位贴敷、穴位注射、耳穴、灸法等。这些方法对心脑血管疾病的康复有一定疗效，且有现代科学技术进行评估。其中，针灸具有操作方便、效果显著、经济实惠等优势，与临床常规方案联合治疗，能发挥良好的辅助作用。

大量临床及实验研究表明，针刺在改善心功能的方面有好的疗效，且与自主神经系统密切相关，在一定程度上对植物神经功能具有双向、良好的调整作用。

环境疗养 其是充分利用自然环境的各种条件促进人体身心疾病康复的医疗方法。运用自然环境中的森林、空气、日光、泉水、园艺及花卉等物理化学因素进行不同方式的治疗与调养，对多种慢性病具有其他康复措施不可替代的作用。



患者在进行心脏康复



北京市中西医结合心脏康复中心成立。左为胡大一教授，右为李瑞杰院长

中西医结合“五大处方”

我国心脏康复医学模式应发挥中医传统康复疗法优势，吸收借鉴国外现代科学技术和先进文明成果，形成具有中国特色的中西医结合心脏康模式。全国多家中医、中西医结

合医院不断探索和实践，发掘、整理中医康复理论和技术，总结有中国特色的中西医结合心脏康复“五大处方”，为心血管病患者提供全面的心脏康复指导。

★中西医结合运动处方

有氧运动是心脏病患者运动康复的主要形式。有氧运动种类包括走路、骑车、游泳、骑自行车、爬楼梯、太极拳、太极剑、八段锦等。运动时间为30~60 min，包括热身运动、真正运动时间及整理运动时间。运动频率为每周3~5次。运动强度可参照心率、VO₂峰值、AT、Borg自感劳累分级评分等确定。

★中西医结合药物处方

合理选择具有循证证据的药物，通过中医体质辨识，辨证施治，合理选用中药治疗。个体化调整药物剂量，教育、监督、鼓励患者坚持用药，提高用药依从性。

★中西医结合营养处方

评估患者饮食习惯和营养结构：每日能量摄入，饮食中饱和脂肪、盐及其他营养成分的比例。通过中医辨证施治，指导患者服用药茶、药膳、药粥以促进恢复。

★中西医结合心理处方

现代心理治疗与中医精神摄养可以相辅相成、共同作用，减轻患者心理应激，增强心理免疫，培养积极的人生态度有利于心血管病的康复。

★中西医结合戒烟处方

劝导每个吸烟者戒烟，评估戒烟意愿的程度，拟定戒烟计划，给予戒烟方法指导、心理支持和（或）戒烟药物治疗及中医针灸、按摩、理疗、足浴、热疗、穴位贴敷等中医物理治疗，定期随访。

中西医结合心脏康复医学模式是一个尝试，其内涵更为广泛，程序更为丰富，作为心血管病全面干预的系统工程和中西医结合研究的切入点，希望进行深入探索。作为一个新兴、具有中国特色的康复学分支，随着研究发展，定会为国内外心脏病康复贡献出不可低估的力量。

心脏康复专栏编委会

专栏主编：胡大一

副主编：

高传玉 耿庆山 黄峻
姜垣 王建安 王乐民
于欣

本期轮值主编：李瑞杰

编委：

常翠青 郭航远 郭兰
丁荣晶 刘梅颜 李瑞杰
刘遂心 毛家亮 孟晓萍
赵文华

专栏秘书：马鲁锋

（按姓氏拼音排序）



开创心脏康复
& 双心医学时代



业锐药业
中发实业集团