



解读冠心病的中医防治策略

冠心病，是指冠状动脉发生粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞，导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病，又称为缺血性心脏病。下面介绍一下冠心病的致病机制和中医防治冠心病的方法，供大家参考。

冠心病的“罪魁祸首”

给心脏输送氧气的血管叫冠状动脉，血管里面的甘油三酯、胆固醇聚集形成黄色粥样的脂质斑块就是动脉粥样硬化斑块，是导致冠心病的“罪魁祸首”。这种斑块常使动脉血管壁变得越来越窄、逐渐变硬，这个过程就是动脉粥样硬化。

给心脏运输血液的动脉越来越堵塞，血液循环通过的速度越来越慢，导致没有足够的氧气供应心脏，最终造成心肌缺血，给心脏造成不可逆转的损伤。

中医对冠心病的认识

引起动脉粥样硬化的首要原因是血脂过高，这会导致血管中的脂质聚集。这与《黄帝内经》中提出的膏脂学说不谋而合，是研究冠心病的中医理论基础。

中医称冠心病为“胸痹”，是胸阳痹阻的意思，症状多见于胸痹、心痛、心悸等，认为胸痹与心脾有关。心主血脉，心病导致不能推动血脉，就会出现瘀滞不通的现象；脾是后天之本、气血生化之源，一



旦运化失常，痰浊内生，也会瘀滞血管，所以从痰、浊、瘀论治冠脉斑块，一直以来都是中医诊治冠心病的基本思路。

冠心病的中医防治策略

中医倡导强健体魄从而达到平衡阴阳、预防疾病的目的。

1. 中医治疗胸痹的常用治则

(1) 活血化瘀，通脉止痛

中医认为胸痹的根本在于血瘀证，是因为胸中气机不畅逐渐导致血行瘀阻，从而出现心胸疼痛、胸闷胀痛的症状。临幊上，活血化瘀通脉法已成为治疗冠心病的重要方法，平时可以服用复方丹参滴丸。

(2) 宣痹通阳，豁痰开结

张仲景认为，胸痹心痛主要是因为阳气虚弱，痰湿等阴邪上乘阳位，邪正相搏所致。临幊上，宣痹通阳适用于痰湿上乘、胸阳不振的患者，在治疗过程中要通阳补中气，可用二陈汤提高机体运化痰湿

的能力，气血充足心脉通畅后胸痹症状就会得到缓解。

(3) 芳香开窍，温经散寒

中医认为，气血运行与寒热有紧密的关系，血遇寒则凝，遇热则通。造成胸痹的主要原因是寒气积于心脉，血气不畅。芳香温通疗法就是针对寒凝血脉、心绞痛的症状，可用苏合香丸运化心脉中的寒气，流通气血，疼痛缓解。

2. 中医食疗防治

(1) 八宝芡实粥

八宝芡实粥由芡实、薏米、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆、百合和梗米配制而成。制作时，前八味食材加适量水，煮40分钟后加入梗米，熬成粘稠粥状。早晚食用，长期坚持具有健脾、益气补血、养心安神的功效。

(2) 龙眼红枣粥

龙眼红枣粥由龙眼肉、红枣、梗米制作而成，具体的量可根据自身喜好增减，适量为宜。梗米淘洗干净，锅内加清水大火烧开后，下入梗米、红枣、龙眼肉，煮至七成熟后转小火熬煮，至米烂成粥。长期坚持服用，有滋养心血的作用。

(3) 生地饴糖炖乌鸡

生地饴糖炖乌鸡由生地、乌鸡、饴糖蒸煮而成。将乌鸡去内脏洗净，生地切成细丝，与饴糖拌匀后放入鸡腹内并用线缝合，蒸熟后

取出生地，只吃鸡肉即可。每月吃两次，具有滋阴养心的功效。

3. 中医按摩、刮痧防治

(1) 点揉内关穴

内关穴属于心包经的穴位，点揉此穴能通脉活血、调理心痛，有效提高心肌无氧代谢的能力，使心肌在相对缺血缺氧环境仍能正常工作，同时可调节心律，缓解胸闷等症状。

(2) 点揉神门穴

神门穴属少阴心经，点揉此穴可以安定心神、补益心经元气，濡养心脏。神门穴点揉时以轻微酸胀感为宜，不要太过用力。手法中重按为泄，轻按为补，点揉方法同上内关穴，每天点揉此穴可以增加冠状动脉血液流量，提高睡眠质量。

(3) 刮拭渊腋穴

渊腋穴属足少阳胆经，用刮痧板沿穴位从上至下轻轻刮拭，刮至皮肤微微发红或出痧即可。如果自己不便操作，可寻求专业医师的帮助。经常刮拭此穴可以宽胸止痛、调和气血，改善睡眠，缓解心痛心悸等症状。

综上所述，冠心病是一种长期慢性疾病，中医疗法在冠心病的治疗上有独特优势。合理运用食疗、中药、按摩等方法调理五脏，顺应天时地利，保持心情舒畅，身康体畅则百病不生。

梧州市妇幼保健院 古海燕

中医对男性生殖系统生理功能的认识

认识了解男性生殖系统

人类的生殖主要是通过性生殖器官进行保持种族延续的生理活动，继而完成生殖细胞的产生成熟，再到受精和胚胎发育，最后再分娩。

男性生殖器官的组成，按照解剖部位可分为内生殖器（主要包括睾丸、附属腺以及输精管）、外生殖器（主要包括阴囊、阴茎）；按照生理功能来看，可分为生殖器官、附属器官。

阴囊 阴囊分为左右两半，在温度高的环境下，阴囊的皮肤会变得松弛，皮脂腺以及汗腺均分泌比较旺盛，继而达到散热之功；在温度低的环境下，阴囊皮肤会出现收缩情况，从而减少散热，这样主要是为了保护睾丸的生精功能。

阴茎 阴茎的主要作用是便于男性进行排尿。阴茎的最前端是龟头，龟头上有着很多神经纤维，也是阴茎上比较敏感的部位。龟头外面一层薄薄的皮叫做包皮。青春期开始阴茎便迅速增大和增粗，包皮逐渐向后退，从而露出龟头。如有包皮过长或者包茎的情况出现，则需及时手术，否则有可能导致龟头发炎或包皮发炎。男性群体需要爱护身体，保持个人卫生。

睾丸 睾丸是一种腺体组织，也是男性生殖器官组织中重要的部分。青春期前，睾丸不大，有关数

据显示，睾丸在进入青春期之后里面的曲精细管长度和曲折程度逐渐增加，管腔变粗，管壁上的细胞会不断进行分裂和繁殖等，最后会发育成精子。生殖功能是否正常除了需要足够的精子之外，对于精子的活动功能也有一定要求。

睾丸还会分泌雄性激素，雄性激素的作用主要表现为促使精子生成。因此，睾丸不仅仅是生殖器官，也是内分泌器官。有些男孩的阴囊内没有睾丸或者只有一侧有睾丸，此种情况的出现多是因为睾丸还停留在腹腔内并未落入阴囊内。如果出现上述情况，父母需及时带着孩子前往医院检查，听从医生的建议进行治疗。

附属腺 男性生殖器的附属腺主要包括以下几个部分：其一、前列腺；其二、尿道球腺；其三、精囊等。进入青春期之后，男性的上述腺体会迅速发育，并开始分泌液体。此液体在和精子混合之后会变成乳白色且较黏稠的精液，此时可称之为遗精现象。遗精是男性特有的一种生理特征，也是男性生理发育的重要标志之一。

性特征 生殖器官的根本差异

被称之为第一性征。从青春期开始的与性有关的特征，此时可称之为第二性征。

中医眼中的男性生殖系统生理功能

在中医看来，男性肾的生殖功能主要指的是随着肾气的相继旺盛，从而达到生殖和繁育后代的目的。

肾气和生殖之精来源于营养物质和气血。气血足以及机体营养平衡会濡润机体重要器官组织，当然包括男性的生殖器官。中医将男性生殖器官总称为外肾。外肾主要包括以下几个部分：其一、阴茎（又称之为宗筋，阴茎的生理功能和气血密切相关）；其二、阴囊（又称之为卵囊和肾囊等，阴囊的功能与脾肾关系非常密切）；其三，阴卵（又称之为卵子和睾丸以及肾子等，阴卵的功能与肝肾的关系比较密切）；其四，精室（又称之为精宫，主要作用在于贮藏生殖之精）等。

脏腑对男性生殖系统生理功能的影响

中医专家指出，饮食在机体的吸收和排泄等过程中产生重要影响。

人体在正常情况下，饮食从胃到脾，再从脾到肺。肺位于上焦，在机体的泌尿功能中扮演着调节平衡的作用。脾位于中焦，主要作用

为运化。脾具有消化吸收功能，与此同时能够将代谢的湿气进行排泄，以维持机体水液平衡。脾的运化功能主要依赖于脾气。在机体新陈代谢过程中，脾的主要作用为气化，贯穿始终。

人体如果脾肺肾不通，水液吸收以及代谢将不平衡，继而发生小便不畅症状。膀胱的主要作用在于贮藏津液以及排泄尿液，参与水液代谢。膀胱气化有益于恢复肾阳，从而完成泌尿功能。如果肾脏受损，如先天不足且后天失养，那么会出现肾虚表现，将影响到生殖器官的生长和发育。肝郁不舒也会导致气血不畅，继而使得宗筋痿而不用。肝血不足会导致化精不足，最终出现精少而不育的症状。脾胃虚弱会导致气血不足，不能化生精液，继而导致不育。也就是说，脏腑功能失调或受到外邪入侵，机体抵抗力和免疫力下降，此时精子的内环境被破坏，导致藏精和泄精的功能无法正常开展，最终导致无子。

因此，在生活中，男性人群需要注意机体养护，加强锻炼，保持平和的心态，从而促使精液正常产生。中医学研究显示，如果男性人群出现不育症状，可从肝论治、从痰论治、从瘀论治。

柳州市妇幼保健院 刘明俊