

双下肢乏力误当腰疾

中医解读脑梗信号,教你科学防治

通讯员 吴超辉

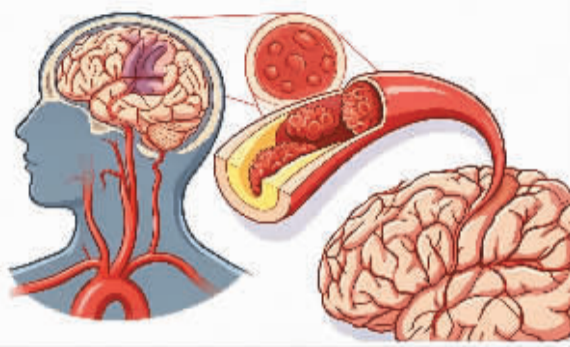
近日,家住常宁市的72岁老人吴湘宁(化名),总感觉双下肢乏力、走路不稳,先后摔倒了2次。由于他曾患有腰椎间盘突出,便想当然地认为是旧疾复发,并未放在心上。直到症状持续加重,家人才将其送至常宁市中医医院中医经典病房就诊,最终被确诊为脑梗死——这个结果,让吴湘宁既意外又懊悔,也给广大中老年朋友敲响了警钟:脑梗的早期信号,往往藏在容易被忽视的细节里,而中医药在脑梗的辨证识别、治疗与调理方面,有着独特的智慧与优势。

据常宁市中医医院中医经典病房主任、中医副主任医师何年红介绍,在中医药理论中,脑梗死属于“中风”范畴,更具体地归为缺血性中风。早在《黄帝内经》中就有相关记载,称之为“偏枯”“痲风”,认为其核心病机是气血逆乱、脑脉痹阻,与年老体衰、情志失调、饮食不节、劳逸失度等诸多因素相关。像吴湘宁老人这样的中老年群体,随着年龄增长,肝肾渐虚、气血不足,脉络失养,再加上可能长期饮食偏嗜、缺乏运动,极易导致痰浊内生、瘀血阻滞,进而堵塞脑脉,引发肢体乏力、行走不稳等症状——这正是脑梗的早期预警信号,

却常常被误判为腰椎、关节等部位的问题,延误了最佳干预时机。

为何脑梗会表现为下肢乏力?从中医视角来看,脑为元神之府,主司肢体运动与感觉,而气血是维持肢体活动的根本。当脑脉被痰瘀堵塞,气血无法正常濡养下肢筋骨,就会出现肢体乏力、走路不稳,甚至摔倒;而腰椎间盘突出引发的下肢不适,多伴随腰背部疼痛、麻木,且症状多与体位变化相关,二者虽症状相似,病机却截然不同,这也体现了中医辨证论治的核心思想——唯有分清病因病机,才能精准判断、对症施治。

据吴湘宁老人的主治医师胡芹介绍,其实老人双下肢乏力、行走不稳症状已有1年多了,家人总认为是人年纪大了,又加上以前有腰椎间盘突出,手脚不麻利很正常,一直没放在心上,没想到问题这么严重。接诊后,胡芹医生结合老人的症状、舌脉,辨证为气虚血瘀、痰浊阻络,遵循益气活血、化痰通络的治疗原则,为其制定了个性化方案:口服中药汤剂调理脏腑、疏通脉络,选取黄芪、当归、川芎、丹



参等益气活血、化痰通络之品,兼顾扶正与祛邪,既补气血之虚,又化经络之瘀、清内生之痰;同时配合针灸、推拿等外治疗法,选取足三里、太冲、风池等穴位,刺激经络、激发经气,促进肢体功能恢复,缓解下肢乏力、走路不稳的症状。经过一段时间的系统治疗,吴湘宁老人的肢体力量明显恢复,走路也逐渐平稳,彻底摆脱了“腰痛”误判带来的困扰。

何年红主任告诉大家,中医药防治脑梗,始终遵循“未病先防、既病防变、瘥后防复”的理念,这也是中医治未病思想的生动体现。在日常预防中,我们可以借鉴中医智慧:饮食上,遵循健脾祛湿、活血化瘀的原则,多吃山楂、山药、芹菜等清淡易消化的食物,避免高脂、高盐、高糖饮食,忌烟酒,可

适量食用三七、丹参等药食同源之品,改善血液黏稠度;运动上,选择八段锦、太极拳等舒缓的项目,调和气血、疏通经络,避免剧烈运动;情志上,保持平和心态,避免大喜大悲,因“怒则气上”,长期情绪波动会耗伤心脾之气,诱发脑梗;日常还可按摩足三里、太冲等穴位,健脾益气、疏肝理气,增强体质,筑牢脑梗防控的第一道防线。

脑梗虽凶险,但并非不可防、不可治。吴湘宁老人的案例告诉我们,精准识别早期信号、科学辨证施治,是降低脑梗危害的关键。中医药历经千年传承,在脑梗的诊疗中积累了丰富的经验,从辨证识别到中药调理,从针灸推拿至日常养护,形成了一套完整的防治体系,既能有效改善症状、促进康复,也能从根源上调理体质、预防复发。

何年红主任在此提醒广大中老年朋友:脑梗的高发人群以中老年人为主,尤其是有高血压、糖尿病、高血脂、肥胖等基础疾病,或长期久坐、饮食油腻、情绪波动较大的人群,更要提高警惕。像下肢乏力、走路不稳、头晕眼花、言语不清、口角歪斜等,都可能是脑梗的早期信号,切勿仅凭过往病史盲目判断,一定要及时就医。

拯救换季不适

这两类体质的人注意了,对症调理才有效



近期正是春夏换季之时,中医认为,换季期是人体阳气随之调整、向外生发的关键阶段,稍有不慎,就易引发不适。下面大家一起来了解换季期身体的奥秘与相关调理方法吧。

为什么换季会感到不适

中医讲天人相应,人体状态与外界气候密切相关。本次换季有两个鲜明特点:一是从阴雨湿冷转为晴热升温,人体阳气需要随之向外升发;二是前期持续降雨积累的湿气,与升高的气温结合,容易形成湿热。因此,这一时期对身体最大的考验集中在阳气能否顺利生发,以及湿与热是否会纠结成病等两个方面。

阳虚体质的人,平时就畏寒怕冷、手足不温,此时阳气生发不起来,容易出现困倦乏力、精神不振,严重者还伴有畏寒加重、腹部冷痛等表现。而湿热体质的人,体内原本湿气偏重或偏于燥热,湿与热相互勾结,就容易出现口苦口黏、面部出油、大便黏滞、痤疮频发等表现。

当然,换季期也会影响其他体质,比如阴虚体质可能出现口干烦躁,气郁体质可能情绪波动更大。

但相对而言,阳虚和湿热是这一时期最常见、最典型的两类问题。

阳虚体质的调护要点

阳虚体质者常见表现有:手足不温、畏风怕冷、换季易感、舌苔偏白、口不渴饮等。

具体调护措施如下:

1. 利用晴天晒背。上午9~11点阳光适宜,背对日光坐15~20分钟,以背部温暖为度。背部为督脉所过,晒背可助阳气生发。

2. 食用温中祛湿类食物。可用炒薏米煮粥或煮水,生姜切片煮水或入菜,红枣泡水或煮汤,陈皮泡水或入膳,白扁豆炒后煮粥等。

推荐药膳:生姜红枣炒薏米粥。取炒薏米50克、生姜5片、红枣5颗(去核)、大米50克。将炒薏米和大米洗净,放入锅中加水,煮开后转小火煮30分钟。再加入生姜和红枣,煮10分钟,粥成即可。适合虚寒体质,表现为怕冷、手脚凉、胃胀、大便偏稀、舌苔白者。可作为早餐或晚餐食用,每周吃2~3次。注意孕妇及内有实热者不宜。

3. 减少生冷食物摄入。天气转热后冷饮、凉拌菜、冰镇水果等偏于寒凉,虚寒体质者食用后易损伤

阳气。

4. 晚间热水泡脚。水温控制在40℃左右,浸泡至踝上15分钟,以周身微热为度,不宜大汗。

湿热体质的调护要点

湿热体质常见表现有:怕热、口干口苦、舌苔黄厚、面部出油、痤疮频发、大便黏滞不爽等。

具体调护措施如下:

1. 饮食清淡。油炸食品、烧烤、奶茶、蛋糕以及榴莲、芒果、荔枝等高糖水果,湿热体质者应尽量少食或不食。

2. 食用清热利湿类食物。可用炒薏米煮粥或煮水,赤小豆煎水,冬瓜带皮煮汤,苦瓜凉拌或清炒,新鲜荷叶撕块煮水等。

推荐药膳:薏米赤小豆冬瓜汤。取炒薏米30克、赤小豆30克、冬瓜500克、生姜3片、盐少许。赤小豆提前浸泡2小时,将炒薏米和赤小豆放入锅中,加水煮30分钟。冬瓜带皮切块,加入锅中再煮20分钟,放入生姜和少许盐调味即可。适合湿热体质,表现为口苦口黏、舌苔黄厚、面部出油、大便黏滞不爽者。每周可喝2~3次。注意孕妇慎用薏米。

3. 保持大便通畅。湿热内蕴者若大便不畅,湿热无从排出,易外发为皮疹或痤疮,故应保证足量蔬菜与饮水。

4. 空调温度不宜过低。26℃左右为宜,温差过大会影响毛孔开合,反而不利于湿热透散。

通用换季调护措施

1. 顺应日出作息。天亮即起,不赖床,最晚不超过8点,有助于阳气顺应自然节律。

2. 适度活动。每天傍晚快走15~20分钟,以微汗为度。出汗可助排湿、通畅气血,大汗则反耗气伤津。

3. 穴位按揉。足三里位于小腿外侧,外膝眼下3寸,胫骨前嵴外1横指处,每日按揉3分钟,有健脾胃、助运化之效。太冲穴位于足背、第一二跖骨结合部前方凹陷处,按揉可疏肝理气。

4. 多食当季蔬菜。春笋、豌豆苗、菠菜、芹菜等均为应季之品,有助于阳气生发。

5. 适当增减衣物。换季期早晚温差较大,薄外套应常备,出汗后避免立即脱衣,以防着凉。

湖南中医药大学 莫然 张冀东