

老年人犯糊涂,中医补肾化痰复神智

很多老年人反应迟钝、记性变差、丢三落四,甚至性情大变、整日昏沉,家人总以为是老后的正常现象,殊不知这很可能是阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)的早期信号。现代医学证实该病无法彻底根治。在中医诊断上,这属于健忘、呆证、善忘范畴。核心病机不外两条:肾精亏虚,脑髓失养;痰瘀上蒙,清窍被堵,二者常相互夹杂,一虚一实共同损伤大脑。因此,采用补肾化痰开窍之法,就有可能早期预防、延缓衰退、改善认知与情绪,降低失能风险。

中医怎么看老年痴呆

痴呆从中医方面来看,病位在脑,根源在肝、心、脾、肾四脏,核心病机为本虚标实。本虚是肾精亏虚,所谓肾藏精,精生髓,脑为髓海,肾精是大脑的物质基础,人到中老年,肾气自然衰减,肾精耗损,髓海得不到滋养,大脑如同干涸的田地,记忆力、思维持续衰退。临床表现为记性极差:刚说的话、刚放的东西转头就忘,远期记忆相对清楚;脑力不足:头晕耳鸣、腰膝酸软、乏力嗜睡;五官衰退:眼花、听力下降、牙齿松动;二便失常:夜尿多、小便清长,大便偏稀;情志改变:精神萎靡、淡漠寡言,懒得思考。标实为痰浊、瘀血堵塞脑窍,年老脾肾虚弱,水液代谢失常,滋生痰浊;血脉硬化、气血运行不畅,形成瘀血;痰瘀交织,如同淤泥堵塞脑内经络,清阳不升、神机失用。痰浊重则有体型肥胖、头重如裹、嗜睡昏沉、说话含糊、舌苔厚腻;瘀血重则常年头痛、面色黧黑、性格暴躁多疑、记忆力断崖式下降,舌唇紫斑。再加上长期独居抑郁、忧思耗伤心血,肝郁化火扰动心神,加速认知的损伤。

中医如何调理老年痴呆

早中期痴呆常见证为肾精不足,参考食材为黑芝麻、核桃、桑葚、枸杞、黑豆、芡实、莲子、山药,均能填补肾精、健脾固肾。简

易食疗方:桑葚枸杞核桃粥(桑葚15克、枸杞10克、核桃2个、黑豆20克、大米适量煮粥),每晚一小碗,填髓健脑。参考方药为七福饮、左归丸、右归丸等;还可通过穴位来补肾健脑:涌泉(足底)、太溪(内踝后):每晚按揉10分钟,补肾填精;百会(头顶正中)、四神聪(百会旁前后左右各开一横指)、风池和风府穴(后脑勺区域):每晚梳子梳头10分钟,同时外加顺时针按揉3分钟,以头皮微微酸胀为度,达到升阳充脑,益智开窍。

还有一种肥胖、喜食肥甘厚味的老年痴呆,常为痰瘀闭阻清窍证,单纯进补补肾药只会越补越堵,核心调理思路为健脾化痰、通利清窍。参考化痰祛湿食疗,陈皮茯苓山楂水(陈皮5克、茯苓10克、山楂6克)煮水代茶饮,健脾化痰、化浊降脂;少食甜食、肥肉、糯米、奶茶、生冷瓜果,这类食物最易生痰。参考中药方剂为二陈丸、半夏天麻丸、导痰汤等。长按穴位来化痰祛湿通窍,如丰隆(小腿外侧,化痰第一要穴)、足三里(膝盖外侧凹陷下四横指,调理脾胃第一穴)、阴陵泉(小腿内侧上弯曲凹陷处),每日按压10分钟出现酸胀为度;还可以艾灸印堂穴(两眉之间、眉心正中)、大椎(颈后最高凸起骨头下凹陷处)5分钟左右,以皮肤微微发红及微汗出为度,来驱散痰湿、缓解头脑昏蒙。

而临床上最常见的是本虚标实证的中老年痴呆,证型为肾虚痰瘀型。前期先化痰通窍,每天陈皮茯苓水,配合二陈丸燥湿化痰,配合清淡易消化饮食,减轻头沉胸闷黏腻不适;中期在痰湿减轻后,补肾化痰同调,如食疗方(陈皮3克、枸杞10克、山药20克)煲汤,一边化痰不碍补,一边补肾不生痰;经典古方可参考地黄饮子、孔圣枕中丹、金匱肾气丸来兼顾补肾、活血、化痰、开窍,具体方药需专业中医师配伍,不可自行抓药。

居家简易中医养护方案

防耗肾精:老人尽量在22点前入睡,熬夜最耗肾精,加重健忘;睡前少喝水,减少起夜伤肾气;中午小憩20分钟,不超过半小时。

疏解情志:思虑过度伤脾生痰,恐惧焦虑耗伤肾精。少操心、多静心,减少双重损伤。家人需多陪伴老人聊天、养花、练字,长期孤独抑郁会加速脑髓衰败。

适度活动:久坐不动则痰湿内生、肾气瘀滞。常做手指操、搓核桃、室内慢走、八段锦、太极拳,促进全身气血流通,化解痰湿;五指梳头,从前额到后脑勺,每次100下,疏通头部经络,改善脑髓供血。

保持用脑:每日简单用脑,如下棋、读报、简单算数、短时间麻将等,均能锻炼脑功能,防止神机



停滞。

保持大便通畅:便秘腹压升高,阻碍头部气血上行,可白天分次多饮温水,常吃坚果、杂粮、蔬果、蜂蜜等来补肾润肠通便。

中西医结合才是最优方案

中医无法替代西医规范诊疗,在规范行头部核磁检查确诊阿尔茨海默病后,需在神经内科规范用药,中医仅作为辅助手段延缓进展,不能单独依靠中医中药治疗。如头部核磁提示多发脑白质病变,专业医生考虑为反复脑梗所致的痴呆,需进行规范服用抗血小板聚集、降脂稳定斑块药物来预防再次中风而延缓血管性痴呆进展等。

痴呆的根源一是肾精亏空,大脑缺少滋养;二是痰湿瘀堵,气血不能上荣。单纯补肾容易生痰助湿加重昏沉,只化痰不补肾仅能暂时缓解症状,虚实同调才是中医标本兼治思路。与其等到老人完全失能再求医,不如从60岁开始坚持食疗、穴位按摩、规律作息,定期体检,用温和的中医养护守住记忆,安享体面晚年。

湖南中医药大学第一附属医院
脑病一科(神经内科)副主任
副主任医师 盛望

血糖高低自己把控,全科医生教您自主控糖

血糖代谢失衡是基层人群高发的慢性健康问题,多数人缺乏系统的控糖认知,依赖药物却忽视日常自我管理。血糖管控重在自主调理,依托全科基层健康理念,通过规范生活方式、科学自我调控,即可平稳稳住血糖,规避慢性代谢损伤。

正确认知血糖:走出控糖核心误区

很多人将控糖简单等同于少吃甜食、依赖药物降糖,无糖食品可随意吃、血糖正常自行停药、只测空腹忽略餐后、完全不吃主食、保健品替代降糖药、运动后忽视低血糖,这是最常见的认知偏差。血糖是人体维持生命活动的基础能量来源,控糖的核心不是极端控糖,而是维持代谢平衡,稳定血糖波动节律。血糖异常不仅出现在中老年群体,长期不良生活习惯,也会让年轻人群出现代谢紊乱问题。

无论是血糖偏高还是偏低,都

属于代谢异常状态。长期血糖波动会持续影响全身脏器与血管健康,慢慢损耗身体机能。基层自主控糖的关键,是摒弃片面的降糖思维,以养护代谢功能为核心,建立长期、稳定、健康的生活管控模式。

饮食调控:自主控糖的基础核心

1. 优化膳食结构,拒绝单一饮食

饮食调理是控糖的根本,无需严苛戒断糖分,重点在于膳食均衡。日常需减少精制主食的单一食用,搭配复合碳水食材,放缓糖分吸收速度,避免餐后血糖快速波动。同时足量摄入膳食纤维丰富的食材,助力平稳代谢,增强饱腹感,避免过量进食。

搭配优质蛋白食材维持机体基础代谢,保障身体正常机能运转,改善糖代谢能力。多样化的膳食配比,可从源头减少血糖波动,规避单一饮食带来的代谢负担,适配基

层人群长期坚持。

2. 规范饮食习惯,养成控糖节律

规律三餐是简易高效的控糖方式,固定进食时间可让身体形成稳定的代谢生物钟,促使胰岛素规律分泌。杜绝暴饮暴食、熬夜加餐等不良习惯,避免身体长期处于代谢超负荷状态。

调整科学进食顺序,先食蔬菜、再摄入蛋白、最后食用主食,有效平缓糖分摄入节奏。

运动调理:激活身体代谢机能

长期久坐不动会直接导致代谢速率下降,糖分无法正常分解利用,引发血糖堆积失衡。适度规律的运动,能够有效改善身体对胰岛素的敏感度,激活自身糖代谢能力,实现自然控糖。

基层日常控糖无需高强度运动,温和的持续性运动更为合适。散步、舒缓拉伸、太极等轻度运

动,长期坚持即可稳定代谢水平。运动需遵循循序渐进、持之以恒的原则,避免间断式剧烈运动,防止打乱代谢节奏,引发血糖异常波动。

科学监测:实现个性化自主控糖

自主控糖离不开常态化监测,定期自查血糖状态,能够掌握自身代谢规律,灵活调整管控方案。无需过度纠结单次数值波动,重点关注长期整体稳定状态。依托基层全科医疗随访服务,在专业指导下优化生活方式,实现科学、个性化的血糖管控。

血糖管控是常态化的日常养护,而非复杂的医疗干预。摒弃错误控糖认知,依托饮食、运动、作息全方位调理,配合科学监测,就能自主把控血糖状态,维持代谢稳定,守护长期身体健康。

郴州市桂阳县仁义镇卫生院
银河分院 付国尧