



以中医四法助力心脏康复

心脏病是现代人身生活中的“隐形杀手”。在治疗心脏病的道路上，我们常听到“三分治，七分养”的说法，即除了必要的医疗手段外，日常生活中的康复护理同样重要。《心脏康复分级诊疗中国专家共识》特别强调了中医四种疗法在心脏康复中的重要作用。那么，这些中医方法是如何助力心脏康复的呢？

一、中医外治疗法

中医外治疗法，简单来说，就是通过皮肤、孔窍（如鼻孔、嘴巴）或者特定的身体穴位给药或者做些物理治疗，来帮助身体恢复健康。在心脏康复中，有3种常见的中医外治疗法，即沐足疗法、艾灸疗法和推拿疗法。

1.沐足疗法：泡脚养生的智慧

想象一下，忙碌一天后，用一盆温热的水泡脚，缓解双脚的疲惫，是不是特别惬意？在中医里，这不仅仅是一种放松方式，更是一种养生方法。沐足疗法中，常用艾叶和生姜来煮水泡

脚。艾叶有温经止血、散寒止痛的功效，生姜则能温中止呕、解表散寒。两者结合，煮水后泡脚，每天一次，可以温经通阳、活血通络，对心脏康复大有裨益。

2.艾灸疗法：点燃健康之火
艾灸，就是用艾条在特定穴位上进行熏灸，以达到温通经络、散寒除湿、调理气血的目的。在心脏康复中，常用的艾灸穴位有关元、神阙、膻中、气海、足三里和心俞等。每天选取2至3个穴位，每个穴位灸10至15分钟，有助于益气温阳、活血通络。

3.推拿疗法：按揉穴位，疏通经络
推拿，是一种通过按揉、拍打等作用于人体经络和穴位，以达到疏通经络、调和气血、调整脏腑功能目的的手法。在心脏康复中，推拿疗法同样有着不可忽视的作用。常用推拿穴位有关元、神阙、气海、足三里和内关等。每天选取3至4个穴位，每个穴位揉5分钟，或者用手交替

拍打双侧肘窝部位，每次10至15分钟，都能有效益气活血，促进心脏康复。

二、中医康复运动

在心脏康复中，八段锦和太极拳是最具代表性的两种运动方式。

1.八段锦
共有8个动作，包括两手托天、左右开弓、单举、往后瞧、摇头摆尾、两手攀足、攒拳怒目、背后七颠等。这些动作看似简单，实则蕴含着丰富的中医养生智慧。经常练八段锦，不仅能锻炼腹部和背部的肌肉，让呼吸节奏稳定、顺畅有力，还可打通身体的血脉通道。

2.太极拳
作为一种以柔克刚、动静结合的拳术，深受人们喜爱。经常练习太极拳，能让身体在运动时吸入更多的氧气，还能让身体里负责放松休息的神经（副交感神经）更加活跃，帮助增强心脏和血管的“自我调节能力”，让身体更加舒服。同时，太极拳的动

作柔缓连贯，有助于养心安神，让人在练习过程中感受到内心的平静与安宁。

三、中医食疗

中医认为，食物不仅能滋养身体，还能调理疾病。在心脏康复中，食疗同样占据着重要地位。针对心脏病患者常见的气虚血瘀和气虚湿困等问题，推荐两款食疗方。

1.参芪田七乌鸡汤
气虚血瘀者，常表现为脸色发白、手脚无力、不想说话、声音小等。推荐食用参芪田七乌鸡汤。这款汤品由党参、黄芪、田七、陈皮和乌鸡等食材炖制而成，每周食用2至3次，有助于益气活血，增强体质。

2.党参莲子薏米小米粥
气虚湿困者，常表现为易疲劳、困倦、没精神、食欲缺乏等症状。推荐食用党参莲子薏米小米粥。这款粥品由党参、莲子、薏米、红枣和小米等食材熬制而成，每周食用2至3次，有补气、健脾、祛湿等功效。党参和

莲子能健脾益气，薏米能利水除湿，红枣能养血安神，小米则能养胃健脾。

四、中医情志调理

按照中医的看法，心情和身体健康关系紧密。如果我们的情绪失控，比如过于高兴、生气、担忧、思虑、悲伤、害怕或惊慌，那么身体内部的平衡会被打破。这些失控的情绪还可能堵在心里，让气血流通不顺畅，影响心脏的血液循环。所以，在帮助心脏恢复健康的过程中，调节好情绪也是一件非常重要的事情。

音乐疗法是一种以音乐为媒介的疗法，以音入心，疏导血脉。在心脏康复中，推荐听听古琴音乐。古琴为火音，入心经与小肠经，可调理神志、疏导血脉、平稳血压，建议选择《玉楼春晓》《良宵引》《流水》《鸥鹭忘机》《双鹤听泉》等古琴曲。

（柳州市中医医院〈柳州市壮医医院〉护理部 潘畅）

缺铁性贫血可防可治

缺铁性贫血是一种常见的健康问题，影响着各个年龄段、不同性别的人群。它不仅会给患者带来身体上的不适，还可能影响生活质量，特别是对儿童的生长发育有很大的影响，因此不能轻视缺铁性贫血。

一、什么是缺铁性贫血

缺铁性贫血是由于体内铁元素缺乏，导致血红蛋白合成不足引起的贫血。当铁摄入不足、吸收不良、丢失过多或需求增加，而机体无法及时补充时，就会发生缺铁性贫血。各年龄层的人皆有可能出现缺铁性贫血，妊娠期、哺乳期以及处于青少年成长阶段的女性发病率更高。

二、缺铁性贫血有哪些症状

1.皮肤和黏膜苍白
这是最常见的症状之一，表

现为面色苍白、口唇及甲床苍白等。

2.乏力和疲劳
患者常感到全身无力，容易疲倦。

3.头晕、头痛
由于脑组织缺氧，可能会出现头晕、头痛、注意力不集中等症状。

4.心悸和气短
活动后心慌、气短，这是因为心脏需要更努力地工作来为身体提供足够的氧气。

5.异食癖
部分患者可能会出现异食癖，如喜欢吃泥土、纸张等非食物性物质。

6.免疫力下降
容易感染，反复发生呼吸道感染、肠道感染等。

患者可能还会有毛发干枯、皮肤干燥、指（趾）甲缺乏光泽

和脆薄易裂等症状，重者指（趾）甲变平甚至凹下呈勺状（匙状甲）、舌乳头减少、口角开裂等，但这些症状和体征是非特异性的。有研究显示，35%有缺铁症状的患者在首次就诊时被误诊为抑郁症、焦虑症、倦怠或慢性疲劳等。

三、缺铁性贫血的病因

首先要寻找机体是否有慢性失血。对女性来讲，最常见的病因就是月经量过多；另外消化道失血也是需要关注的问题，一旦诊断出缺铁性贫血，必须做消化道出血的筛查。

育龄妇女、哺乳期妇女、婴幼儿和儿童对铁的需求增加，也容易造成缺铁性贫血。有些处于青春发育期的女孩，一年长高10厘米，即使月经量不多，也可能患上缺铁性贫血。

吸收障碍也是病因之一。有些病人做全胃切除手术后，导致铁吸收障碍，数年后患者可出现顽固性缺铁，口服药是无效的，可能需要长期的静脉补铁治疗。

四、如何治疗缺铁性贫血

1.补充铁剂
口服铁剂：是治疗缺铁性贫血的首选方法，常用的药物有硫

酸亚铁、富马酸亚铁、多糖铁复合物等。一般需要在饭后服用，以减少胃肠道不良反应。

注射铁剂：对于口服铁剂不能耐受、胃肠道疾病影响铁吸收或贫血严重需要迅速纠正的患者，可选择注射铁剂，如右旋糖酐铁、蔗糖铁等。

2.去除病因
治疗导致铁丢失或吸收不良的原发病，如月经量过多者需要调整月经周期、控制出血量；消化道出血者需要治疗胃肠道疾病；有寄生虫感染者需要驱虫治疗等。

3.饮食调整
增加富含铁的食物摄入，如红肉、动物肝脏、豆类、绿叶蔬菜等。同时，要注意饮食的均衡，保证其他营养素的摄入。

4.定期复查
治疗期间需要定期复查血常规、铁蛋白等指标，以评估治疗效果、调整治疗方案。一般在血红蛋白恢复正常后，还需要继续补充铁剂3个月，以补充体内的铁储备。

五、注意事项

1.轻度贫血者一般不需卧床休息，但应避免剧烈运动。生活要有规律，做适合自身的运动，

保证足够的睡眠。

2.严重贫血者可根据其活动耐力下降情况制定活动类型、强度持续时间，以不感到累为度。

3.维生素C能促进铁的吸收，可与铁剂或含铁食品同时进食。

4.茶、咖啡、巧克力和其他含咖啡因的食物或饮料，牛奶等富含钙的饮料，高纤维食物如麸皮、全谷物、坚果等，均不宜与铁剂一起服用。

5.提倡母乳喂养。母乳含铁虽少，但吸收率高达50%，而牛奶中铁的吸收率仅为10%至25%。喂养婴幼儿，建议按时添加含铁丰富的辅食或补充铁强化食品，如铁强化奶。

6.液体铁剂会将牙齿染黑，可用吸管或滴管服用。服用铁剂后，大便变黑或呈柏油样，停药后可恢复。

总之，缺铁性贫血是一种可防可治的疾病，关键在于提高对它的认识，做到早发现、早诊断、早治疗。通过合理的饮食调整、及时治疗原发病以及对症药物治疗，大多数患者可以完全康复。

（柳州市工人医院血液科 彭梅）

