

# 中医调理在预防脑衰老中的策略

□ 邓美杰

随着人口老龄化的不断加剧,脑衰老成为了普遍关注的问题。中医作为中国传统医学的瑰宝,其在预防和调理脑衰老方面拥有独特的理论和实践。本文将为大家介绍中医调理在预防脑衰老中的策略,为广大求知者提供参考和借鉴。

## 一、中医预防脑衰老的理论基础

1、脑与肾的关系:中医理论认为,肾藏精,精能生髓,而髓海通脑,脑为髓之海,故肾的健康状态直接影响脑的功能。随着年龄增长,肾精自然亏损,影响脑髓,而导致脑衰老。

2、气血运行:气为血之帅,血为气之母,气血的充盈和畅通是脑细胞活力和功能维持的基础。气血亏虚或运行不畅,都可导致脑细胞营养不良,进而诱发脑衰老。

## 二、调养肾精

1、饮食调养:中医学中认为,黑色食品有助于补肾藏精。例如,黑芝麻不仅美味,还富含高度不饱和脂肪酸和丰富的维生素E,对抗氧化有很好的作用,常食可以滋养发根,强健骨髓。黑豆含有的花青素是一种强力抗氧化剂,有助于清除自由基,预防细胞老化。核桃则被誉为“脑食”,其所含的欧米伽-3脂肪酸对大脑细胞的营养和修复有直接益处,长期食用,对预防脑功能衰退大有裨益。

2、草药应用:在传统中药中,何首乌被广

泛用来滋补肝肾,含有多种对大脑有益的矿物质和微量元素。它能够辅助补血养精,对于因精血不足引起的记忆力减退有一定的改善作用。而熟地黄则是补阴的佳品,能够滋养肾阴,对于因肾阴虚引起的心悸耳鸣、记忆减退等症状有良好的调理效果。这些草药的合理搭配和使用,能够促进肾精的充盈,对预防脑衰老具有积极影响。

3、生活习惯:保持充足的休息,避免过度劳累,这样可以帮助肾精得到恢复。另外,减少刺激性食物和饮料的摄入,如辛辣、咖啡和酒类,有助于保护肾功能。定期进行温和的腰部按摩,可以刺激肾脏相关的穴位,促进肾功能的健康。

## 三、促进气血运行

1、运动疗法:适当的运动如太极拳、八段锦,通过缓和的运动形式,可以使气血流动得更加顺畅,增强身体的血液循环。太极拳强调“动中有静”,在缓慢的运动中寻求心静,可以调节身心,促进气血和血液循环。八段锦则通过一系列的伸展和呼吸动作,打通经络,使得气血充盈,对于维护大脑健康与活力非常有帮助。

2、针灸疗法:针灸通过刺激身体特定穴位如百会穴和太溪穴,调节人体的气血循环,可以预防脑衰老。百会穴位于头顶,是身体

阳气的汇聚之处,刺激百会可以促进头脑清明,增强记忆力。太溪穴则位于足内踝,是肾经的重要穴位,刺激太溪能够滋补肾精,对脑部健康同样有益。

## 四、调和五脏

1、心脏:中医认为“心主血脉”,心脏的健康直接关系到血液循环,进而影响脑部的血液供应。通过食用桂圆、红枣等食物可以养心安神,它们能够补血益心,有助于改善心功能,使心脏更有力地泵血至全身,包括大脑。此外,有氧运动如快走和慢跑可以强化心脏功能,提高心血管效率,确保大脑得到充足的氧气和营养。

2、肝脏:中医理论中,“肝主疏泄”,肝脏的功能与情绪调节密切相关。当情绪不稳定,易怒或忧郁时,可能会影响肝脏的疏泄功能,进而影响气血的正常流动。为了保护肝功能,应当注重心理健康,通过瑜伽、冥想等方式来调节情绪,这样不仅能够舒缓压力,还能够帮助肝气疏泄,从而维持气血和畅,对预防脑衰老有好处。

## 五、生活方式调整

1、作息规律:规律的作息对于维护神经系统的健康非常关键。高质量的睡眠不仅能够帮助大脑和神经系统得到充分休息和恢复,还能够通过减少脑力劳动,避免过度使用

大脑,从而减缓脑细胞的老化过程。因此,每晚保持7-8小时优质睡眠,保持良好的生物钟,避免熬夜,对保持大脑青春有重要作用。

2、情志养生:情绪的波动会影响到气血的平衡与身体的健康。中医强调“情志内养”,即通过内心的调养来达到身体健康的目的。保持乐观积极的情绪,能够使气血流通更顺畅,对脑细胞的养护有益。在日常生活中,通过与亲友的交往、参与集体活动等社交方式,可以有效提升情志健康,促进精神的愉悦,为预防脑衰老打下良好基础。

3、环境因素:居住环境的清洁和舒适度也会影响人的情绪和健康。保持室内空气流通,定期进行清洁,使用一些室内植物来净化空气和美化环境,可以创造一个有益于健康的居住空间。

总而言之,中医在预防脑衰老方面具有深厚的理论基础和丰富的实践经验。通过调养肾精、促进气血运行、调和五脏及生活方式的调整,可以有效预防和减缓脑衰老的进程。当然,这些策略需要在专业中医师的指导下,结合个人体质与实际情况进行个性化调整。希望本文能为关心脑衰老问题的读者提供有益的信息和启发,让我们一起用中医智慧,守护大脑健康。

(作者单位:广西河池市中医医院)

# 四季养生的中医内科智慧

□ 曾宗友

中医养生在中华文化中有着悠久的历史 and 深厚的积淀。四季更替,气候变化,人们的生活、工作和健康状态也随之改变。中医认为,四季养生应顺应自然的变化,调节人体内外的平衡,从而达到防病治病、延年益寿的目的。本文将从春、夏、秋、冬四个季节出发,介绍中医内科在四季养生中的智慧与实践方法。

## 一、春季养生

中医认为,春季属木,与肝相应,因此春季养生的重点在于养肝。

1、调整饮食:春季饮食应以清淡为主,多食用新鲜蔬菜和水果,如菠菜、韭菜、春笋等。这些食物有助于疏肝理气,提升人体的阳气。避免食用过于辛辣或油腻的食物,以防止肝气郁结。

2、保持良好的作息:春季应早睡早起,顺应自然界的生长规律。适当增加户外活动,如散步、慢跑、做操等,有助于舒展筋骨,促进气血流通。避免过度劳累,以免耗伤阳气。

3、心理调节:春季气温回升,人们的情绪也容易波动。因此,保持心情愉快,避免情绪激动是春季养生的重要内容。可以通过听音乐、练习太极等方式来保持心境平和。

## 二、夏季养生

中医认为,夏季属火,与心相应,因此夏季养生的重点在于养心。

1、饮食调养:夏季气温较高,人体容易出汗,损失的水分和矿物质需要及时补充。适合食用一些清热解暑的食物,如绿豆汤、苦瓜和冬瓜,这些食物能够清热泻火,帮助消暑降温。绿豆汤具有解毒消肿的功效,是夏季的常用清凉饮品;苦瓜含有苦瓜素,有助于降低体内的火气;冬瓜利尿排湿,能够帮助身体排除多余的水分。

2、注意防暑:夏季日照时间长,强烈的阳光容易对人体造成损害。因此,外出时需做好防晒措施,如涂抹防晒霜、佩戴太阳帽和墨镜,以避免皮肤晒伤。居家时,应保持室内通风,使用空调或电扇调节温度,避免在正午时分进行户外活动。此外,多饮水以保持体内水分的平衡,防止因出汗过多而引发的脱水或中暑情况。

3、调节情绪:在炎热的夏季,人们可能会因为高温而感到烦躁,出现心烦意乱的情况。为了避免这种情绪,可以通过参与一些让人放松的活动来平复心情,例如听音乐、观赏电影或进行瑜伽练习。这些活动能够有

效地帮助人们放松身心,减缓夏季带来的心理压力。此外,保持良好的社交生活,参与家庭或朋友的聚会,也能帮助提升情绪,增强心理的愉悦感。

## 三、秋季养生

中医认为,秋季属金,与肺相应,因此秋季养生的重点在于养肺。

1、饮食养肺:秋季饮食应以滋阴润肺为主,多食用润肺的食物,如梨、银耳、百合等。这些食物有助于润肺生津,缓解秋燥带来的不适。避免食用过于辛辣、干燥的食物,以防止加重肺燥。

2、保暖防寒:秋季天气转凉,应注意增添衣物,避免受凉感冒。尤其是早晚温差较大时,更要注意保暖。适当进行户外活动,增强体质,提高机体的抵抗力。

3、调节心情:秋季气候干燥,容易使人产生忧郁情绪。保持心情舒畅,积极参与社会活动,有助于调节情绪,预防秋季抑郁症。可以通过户外散步、爬山等方式来放松心情,缓解压力。

## 四、冬季养生

冬季寒冷,万物封藏。中医认为,冬季属水,与肾相应,因此冬季养生重点在于养肾。

1、饮食温补:冬季饮食应以温补为主,多食用具有温补作用的食物,如羊肉、牛肉、枸杞等。这些食物有助于补充人体的阳气,提高抗寒能力。避免食用过于寒凉的食物,以防伤及阳气。

2、保暖防寒:冬季应注意保暖,特别是头部、颈部、腰部和脚部的保暖。适当进行户外活动,如跑步、打太极等,有助于增强体质,促进血液循环。避免长时间暴露在寒冷环境中,以免受寒感冒。

3、养精蓄锐:冬季是养精蓄锐的季节,应保证充足的睡眠,早睡晚起,顺应自然界的闭藏规律。适当进行一些静养活动,如读书、听音乐等,保持心神安宁,调节身心健康。

综上所述,四季养生是中医内科智慧的具体体现,通过顺应自然的变化,调整饮食、作息和情绪,达到养生保健的目的。春季重在养肝,夏季重在养心,秋季重在养肺,冬季重在养肾。每个季节都有其独特的养生方法,通过合理运用中医的养生智慧,可以帮助我们更好地适应环境变化,保持身心健康。让我们一起感受中医养生的魅力,健康地度过每一个季节。

(作者单位:广西贵港市平南县中医医院)

# 浅谈常见的几种儿童血液病及治疗方法

□ 伍瑛

儿童血液病是一类严重威胁儿童健康的疾病,包括白血病、淋巴瘤、骨髓增生异常综合症等。这些疾病不仅对孩子的身体健康造成极大影响,也给家庭带来了巨大的心理和经济负担。本文将介绍几种常见的儿童血液病,其治疗方法和成功的案例,带领大家了解我们如何共同战胜这些可怕的疾病。

## 一、常见的儿童血液病

1、白血病:白血病是最常见的儿童血液病之一,占所有儿童癌症的三分之一。白血病分为急性淋巴细胞白血病(ALL)和急性髓细胞白血病(AML)。白血病的症状包括贫血、出血倾向和感染等。通过化疗、骨髓移植和靶向治疗等方法,很多白血病患者得到了有效治疗,存活率显著提高。

2、淋巴瘤:淋巴瘤是一种起源于淋巴系统的恶性肿瘤,分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤。淋巴瘤的症状包括淋巴结肿大、发热、盗汗和体重减轻等。治疗方法主要包括化疗、放疗和免疫治疗。近年来,免疫疗法在淋巴瘤治疗中的应用取得了显著成效,很多患儿恢复了健康。

3、骨髓增生异常综合症:骨髓增生异常

综合症(MDS)是一组骨髓功能异常的疾病,常见于老年人,但也有少数儿童患者。MDS的症状包括贫血、出血和感染等。治疗方法主要包括支持治疗、药物治疗和骨髓移植。尽管MDS在儿童中较为罕见,但通过及时诊断和治疗,很多患儿也能够得到有效控制。

## 二、治疗方法的进展

1、化疗:通过使用化学药物杀灭癌细胞,化疗能够有效控制病情。然而,化疗药物的副作用较大,对儿童的生长发育产生影响。近年来,随着新型化疗药物和治疗方案的研发,化疗的效果和安全性得到了显著提升。例如,一些新的药物组合和精准剂量控制大大减少了副作用,使得患儿在接受治疗期间能够保持更好的生活质量。此外,辅助治疗如心理支持和营养干预也帮助患儿更好地应对化疗过程中的挑战。

2、骨髓移植:通过移植健康的骨髓细胞,替代患者受损的骨髓,骨髓移植能够实现长期治愈。然而,骨髓移植的成功率受供体匹配度、患者年龄和病情等因素的影响。近年来,通过改善移植技术和预处理方案,骨髓移植的成功率和安全性得到了显著提高。例如,

改进的预处理方案和更精准的免疫抑制药物大大减少了移植后的排斥反应,提高了患儿的生存率。同时,半相合移植技术的进步也为更多患儿找到了合适的供体,大大扩展了骨髓移植的应用范围。

3、免疫治疗:免疫治疗是一种通过激活患者自身免疫系统来对抗癌症的新型治疗方法。CAR-T细胞疗法是其中一种重要的免疫治疗手段,已经在治疗白血病和淋巴瘤中取得了显著成效。通过基因工程改造患者的T细胞,使其能够识别并杀灭癌细胞,CAR-T细胞疗法为许多难治性血液病患者带来了新的希望。此外,免疫检查点抑制剂和其他免疫调节剂的研究和应用也在不断推进,为免疫治疗提供了更多的选择和可能性。这些新方法不仅在实验室和临床试验中显示了良好的效果,也在实际治疗中带来了令人鼓舞的成果。

## 三、成功案例分享

1、小明的白血病康复之路:小明在5岁时被诊断为急性淋巴细胞白血病。经过一年的化疗治疗,小明的病情得到了控制。然而,三年后,小明的白血病复发。在医生的建议

下,小明接受了CAR-T细胞治疗,治疗后病情得到了完全缓解。如今,小明已经完全康复,回到了正常的生活和学习中。

2、小红的淋巴瘤战斗历程:小红在10岁时被诊断为霍奇金淋巴瘤。经过多轮化疗和放疗,小红的病情得到有效控制。然而,由于肿瘤复发,小红接受了自体干细胞移植。移植后,小红的病情得到了长期缓解。如今,小红已经进入大学,过上了健康而充实的生活。

3、小华的MDS康复奇迹:小华在8岁时被诊断为骨髓增生异常综合症。经过多次输血和药物治疗,小华的病情得到了暂时控制。然而,随着病情的发展,小华最终接受了异基因骨髓移植。移植后病情完全缓解,如今已经恢复健康,并积极参与各种体育活动。

总之,战胜儿童血液病是一个漫长而艰辛的过程,离不开医学技术的进步、医生的辛勤付出和家庭的全力支持。虽然儿童血液病给孩子和家庭带来了巨大的挑战,但越来越多的成功案例让我们看到了希望。让我们携手并肩,为每一个患病的孩子点亮希望之光,共同迎接更加美好的未来。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)