

脑出血？别怕，中医教你如何稳住血压过日子！

苟正彬

苍溪县人民医院急诊科 628400

[中图分类号] R25 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2025) 01-076-01

听到“脑出血”这三个字，很多人会瞬间脑补出无数“危机时刻”的画面。确实，脑出血这个词听起来不怎么友好，总让人联想到“躺着也中枪”的突发状况。但今天咱们不聊那些让人恐慌的细节，而是从中医的视角聊聊脑出血后，如何稳住血压，踏踏实实地把日子过下去。

首先得说，脑出血虽然看似突然，其实和身体长期的“积怨”分不开。中医认为，高血压是导致脑出血的重要诱因，而高血压的形成往往和肝火旺盛、气血失调、痰湿内蕴等因素相关。这么一说，可能有点玄乎，但简单来说就是，身体里的气血和阴阳失了平衡，长期得不到调整，问题就逐渐堆积成了隐患。所以，稳定血压的关键，在于让身体的“内部环境”保持平和，让气血运行畅通无阻。

那么，中医对高血压的调控有哪些“诀窍”？其实，它讲究的是整体调理而不是单一对抗。比如说，中医很看重“疏肝理气”。有的人情绪一上来，动不动就气得脸红脖子粗，中医眼里，这就是典型的“肝气郁结”。调节情绪，让肝气舒畅，血压自然也就不会“蹭蹭”往上爬。所以，对于那些容易“上头”的朋友，中医可能会建议通过针灸、推拿，甚至喝点清淡的菊花茶，来帮助自己冷静下来。这既是对情绪的调节，也是对血压的间接保护。

除了情绪，中医还特别强调“饮食调理”。有人问，中医饮食不就是少盐多素嘛，这有啥特别的？的确，低盐饮食是控制血压的基本原则，但中医更注重“辨体质而食”。比如，有的人体质偏热，经常觉得口干舌燥，可能更适合吃些凉性的食物，如芹菜、冬瓜、苦瓜等；而另一部分人手脚容易发凉，体质偏虚，则不宜一味吃“清凉”的食物，而是需要补充一些温补的食材，如山药、枸杞、红枣等。吃得对了，不仅能调节血压，还能让身体更舒服。

说到调理血压，很多人第一反应是“不能剧烈运动”，但其实，中医很重视“动静结合”。所谓“静”，不是让你整天躺着，而是要学会放松心神，比如静坐冥想、练练气功，都有助于调节情绪和血压。而“动”，也不是让你大汗淋漓，

而是建议做些舒缓的运动，比如散步、太极拳、八段锦。这些运动方式不仅能让身体动起来，还能帮助气血流通，就像疏通水管一样，把血压稳定在一个健康的范围内。

脑出血患者在恢复期经常会遇到一个问题，就是“睡不好”。白天提不起劲，晚上又容易胡思乱想，这其实和中医所说的“心肾不交”有关。心火过旺、肾水不足，就容易让人精神紧张、睡眠浅。这个时候，可以试试中医的调理方法，比如睡前泡个热水脚，加一点艾叶或者生姜；或者用安神助眠的中药泡水喝，如酸枣仁、柏子仁等。这样的调整不但能让你睡得更香，还能从根本上平复心神，对血压的稳定也是一种间接的帮助。

中医还特别讲究“因人而异”，比如说，有些脑出血患者在恢复期会伴随一些身体的不适，比如肢体无力或者头晕目眩。这种情况下，中医可能会根据具体情况采取针灸或推拿的方法，来疏通经络、调和气血，帮助身体逐步恢复平衡。这种针对性的调理，虽然不能立竿见影，但胜在温和持久，不会给身体增加额外的负担。

最后，中医非常强调“日常养护”的重要性。很多人一听到养生两个字就觉得麻烦，其实，养生未必非要搞得特别复杂。中医所说的养生，更多是指日常生活中的细节调整，比如早睡早起、避免熬夜；三餐规律、不暴饮暴食；天气变化时注意保暖，尤其是头部和颈部的保暖，因为寒冷可能引发血管的剧烈收缩，进而影响血压。这些看似简单的小事，其实对稳住血压、防止脑出血再次发生有着不可忽视的作用。

总之，脑出血后如何稳住血压，其实是一门“长期作战”的艺术，而中医提供了一种温和、全方位的调理方式。从情绪、饮食到作息、运动，每一个环节都可以成为稳定血压的一部分。当然，配合医生的治疗是关键，但在此基础上，用中医的智慧为自己的身体“添砖加瓦”，无疑会让你的生活更加从容。希望大家都能学会在平凡的日子里找到自己的节奏，稳住血压，稳住心态，把日子过得有滋有味。

(上接第 75 页)

八段锦、五禽戏和瑜伽也可以提高协调性及平衡能力。一项 Meta 分析发现太极拳对改善老年 T2DM 患者的单腿站立能力具有积极效果，并改善血糖水平。每周至少进行 2~3 次平衡训练。此外，老年糖尿病患者可根据自身情况增加日常生活中的身体活动（如低强度的家务劳动、庭院活动等），减少静坐时间，每坐 30min 应起身活动 1~5min。

3. 心理护理

糖尿病对于老年患者的心理伤害是极大的，属于终生性

心身疾病，心理因素对其发生、发展、疗效、预后均起重要作用。老年患者焦虑、沮丧、抑郁、暴躁的心理状态，可加重糖尿病，引发各种并发症。而且糖尿病又可加重患者心理障碍，两者之间相互影响，形成恶性循环。对于老年糖尿病患者来说，愉快的心情对血糖值有很好的调节作用，笑一笑更具有不可忽视的疗效。要靠患者身边的亲人（家人）或者是医生，进行心理的疏导，避免患者在治疗期间出现情绪不稳定，这些都需要家人的时刻关注，及时采取正确的疏导方法，传递正能量给患者，树立患者的自信心等等。