

【鼻血管】

鼻腔出血选食疗

广州中医药大学第三附属医院五官科
副主任医师 邝警平

夏季天气炎热，人体阳气也最旺盛，阳热化火容易灼伤鼻部毛细血管，引发鼻腔出血，可以对应自己的症状特点选择适合的食疗。

桑菊茅根饮：取桑叶9克、菊花6克、白茅根15克、糖适量，一同放置于锅内，加适量清水，煎煮10分钟即可饮用，可以清泻肺热、宁络止血，适合有鼻塞涕黄、口鼻干燥、咽喉肿痛等症的鼻出血人群。

莲藕粥：将鲜藕150克洗净、切小粒，与粳米100克一同入锅，加水煮粥，待粥熟时调入白糖，再煮沸两次；也可以将鲜藕榨汁，待粥熟时调入服食，能够清心泻火、凉血止血，适合有心烦失眠、口舌生疮等心火亢盛表现的鼻出血人群。

菊花荷叶茶：用开水冲泡菊花5克、荷叶15克，加盖焖几分钟即可饮用，能够疏风清热、凉血止血，改善鼻部出血、急躁易怒、头晕目赤等症。

鲫鱼豆腐汤：将鲫鱼1条处理干净，用砂锅煲45分钟，加入豆腐200克再煮15分钟，以盐调味即可，能够清肺热、降胃火、止鼻血，适合饮食肥甘辛辣、胃疼胀满的胃热炽盛人群。

【心血管】

夏季胸闷促循环

湖南中医药大学第一附属医院
心血管内科主任医师 范建民

暑天气温高、湿度大，若心血管病人群出现闷热烦躁、心跳加快、大汗淋漓等症状，需要及时就医，休息调理，平稳度过高温季节。

冰糖梅苏饮：取乌梅肉30克、葛根3克、紫苏叶15克、薄荷1.5克，加水500毫升水煎30分钟，滤渣取汁，加等量水再煎煮一次，合并两次药汁，酌加适量冰糖调味饮用，有助生津止渴，以防夏季出汗过多引起不适症状，可谓夏季佳饮。

丹参蜂蜜饮：将丹参15克洗净，切薄片，加水350毫升，先以武火煮沸，再转文火炖煮25分钟，滤渣取汁，调入适量蜂蜜饮用，能够活血祛瘀、清心除烦，尤其适合气滞血瘀的冠心病心绞痛、心肌梗塞恢复期的人群。

山楂荷叶茶：取山楂30克、荷叶12克，加水500毫升，文火煎煮15~20分钟，滤渣取汁代茶饮用，山楂可以行气散瘀、化浊降脂，荷叶能够清暑化湿、升发清阳，二者搭配对高血脂、动脉硬化、冠心病人群有益，也适合夏季饮用。

血管分布在身体各处，在日常生活中可能受损出血、血液运行瘀滞、收缩痉挛引起疼痛、硬化等，不妨通过中医方法调养健康的生命线。

血管调养
试试中医



三伏天容易诱发心脑血管疾病，中医特色的药罐疗法是个不错的选择。将中药浸煮的木罐或竹罐吸拔于相应穴位，结合肌肤吸收、渗透的药气，可以起到行气活血、通经活络、舒筋止痛等作用，缓解不适症状。图为山西中医药大学附属医院医务人员为患者做药罐治疗。山西中医药大学附属医院心病科二区刘艳报道

相关阅读

穴位戒烟护血管

北京中医药大学东方医院
亚健康科副主任医师 刘洋

吸烟可致血管痉挛收缩，加速血管硬化，不少人着手戒烟却深受戒断不适的困扰，不妨按揉穴位缓解戒烟不适，保护血管健康。

戒烟穴：位于列缺穴（桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸）和阳溪穴（拇指上翘时凸起的两筋之间）连线的中点，戒烟作用明显，可作为首选。

列缺穴：按揉此穴有助抑制烟瘾，缓解吸烟引起的咳嗽、气喘、痰多等症。

合谷穴：位于手背侧第1、2掌骨之间，能够调整吸烟时的味觉，帮助阻断对烟草的依赖。

内关穴：位于腕掌横纹上三横指，两筋之间，有宁心安神、和胃宽胸、降逆止呕的作用，改善相应的戒烟不适。

足三里穴：位于外膝眼下四横指，胫骨外侧缘，此穴可以健脾胃、化痰浊、止咳平喘、增强体质，消除长期吸烟引起的胸闷憋气、咳嗽气喘等症。

【胃血管】

受寒胃痛分虚实

广东省中医院脾胃病科
主任医师 黄穗平

中医认为“寒主收引”，受凉或阳气不足可引起胃部肌肉、血管等收缩，导致疼痛、呕恶等不适。

新发胃疼剧烈：若胃脘疼痛是急性发作，疼痛剧烈、拒按，喜欢温热饮食等，属于胃实寒，与过多食用生冷饮食，或受到外界环境的寒邪侵袭有关。

对于此类胃痛，可取鲜紫苏叶10克（或干紫苏叶3克）、生姜5片，用白开水简单冲洗，放置于杯中，加入适量红糖，倒入开水焖10分钟，制成紫苏生姜红糖茶，能够解表散寒、暖胃和中，改善胃实寒病症。

反复胃痛绵绵：若是久发反复的胃脘冷痛，绵绵不休，时发时止，喜温喜按，泛吐清水或夹有不消化食物，畏寒肢冷，大便稀溏，多为胃虚寒的类型，平素胃阳不足，多见于慢性胃病。

此类人群可取猪肚1个，用醋、面粉反复揉搓洗净，至没有黏液，焯水后捞出，再以清水冲净、切片，与白胡椒5克（打碎）一同入锅，慢火煲1个小时以上，至猪肚酥软，加入砂仁3克、适量食盐再煮5分钟，即为胡椒砂仁猪肚汤，有助温中散寒、和胃止痛，适合脾胃虚寒人群，缓解胃痛等不适。

【下肢血管】

下肢沉重调气血

北京市宣武中医医院
急诊科 姜楠

持久体力劳动或长期站立的人群，容易出现下肢静脉曲张，感觉下肢酸胀、乏力、沉重等，中医认为与正气内虚、气滞血瘀有关，不妨通过一个方子来调理。

可在医生指导下取生黄芪15克、汉防己10克、茯苓10克、桂枝10克、苍术10克、黄柏10克、生薏苡仁15克、木瓜10克、赤芍9克、牛膝15克、白芍15克、络石藤15克、炙甘草6克洗净混合，加适量清水煎煮30分钟，每日一剂，每日分两次温服，每次服用100~200毫升，能够健脾益气、祛瘀通络。

其中黄芪、防己搭配使用，能够补中、消肿、止痛；茯苓健脾渗湿，既扶正，又祛邪；桂枝、白芍搭配，可以调营卫、和气血；苍术、黄柏合用，清热燥湿、消肿力强；生薏苡仁、木瓜、络石藤有助舒筋活络，缓解挛急疼痛；牛膝、赤芍活血祛瘀；炙甘草补脾益气、缓急止痛，诸药合用内服，能够益气、活血、祛瘀，改善静脉曲张及其引发的不适症状。