

别让瘀堵拖垮身体

——聊城市中医夜校暨成无己讲堂讲授血液健康之道

文/图 本报记者 孙克锋

11月30日晚,寒意渐浓,而位于东昌府区楼北大街的成无己纪念馆古城馆内却暖意融融、灯火通明,聊城市中医夜校暨成无己讲堂第二十一讲在这里开讲。山东省名中医、聊城市中医医院副院长于秀梅用一个个生动的比喻,将深奥的血浊理论娓娓道来。台下座无虚席,听众或凝神倾听,或认真记录,这场关于血液健康的讲座,正悄然改变着许多人的养生观念。

血液如河水,清浊定健康

“有没有朋友经常身体沉重,怎么睡都睡不醒?有没有人脸上爱长痘痘、色斑,皮肤暗淡无光?”讲座伊始,于秀梅的提问引来在场听众频频点头。

她以形象的比喻解释血浊:“我们的血管就像纵横交错的河流,健康的血液应当是清澈、通畅的‘清泉’,而血浊则指血液如同受到污染的‘浊水’,其中混杂着多余的脂肪、糖分和代谢废物,使血流变得黏稠、浑浊,甚至在局部形成瘀滞。”

于秀梅引经据典,从《灵枢》中“其血黑以浊”的记载,到现代王新陆教授的理论发展,清晰勾勒出血浊理论的源流。她强调,血浊是血液超出自身清洁能力后形成的病理状态,一旦产生,便会阻碍气机、扰乱脏腑,导致多种疾病发生。

五难伤身心,血浊悄然生

“现代人的许多生活习惯,都在不知不觉中导致血浊。”于秀梅结合三国时期嵇康提出的“养生五难”——追逐

名利、狂欢暴怒、贪恋声色、嗜食肥甘、情志不稳,深入剖析了血浊形成的原因。

她将现代生活与古代智慧相对应:“追逐名利带来精神内耗,是现代血浊的‘隐形推手’;狂欢暴怒如同体内‘海啸’,瞬间搅浑血液;贪恋声色暗耗肾精,动摇生命根基;嗜食肥甘超过身体代谢能力,直接导致血液‘富营养化污染’;情志不稳则使身体的‘交通指挥系统’(肝)功能紊乱,引起气血瘀堵。”

于秀梅特别指出,这些因素并非孤立,而是相互影响,共同促成血浊的形成。她引用孙思邈的观点强调,克服“五难”是养生的重要任务。

清化有四法,血液自清新

“如何清除血浊?关键在于‘清化’二字。”于秀梅提出具体可行的四大方法,并为每个方法提供了详细指导。

在“饮食有节”方面,她推荐黑木耳、山楂、薏米等有助于清理血液的食物,并现场分享“清血茶”配方:干山楂三片、陈皮一小块、菊花一朵,泡水代茶饮。

谈及“动静结合”,她强调运动是“最好的活血化瘀药”,建议每周坚持3至5次、每次30分钟以上的有氧运动,以微微出汗为佳。她还特别推荐了八段锦中的“双手托天理三焦”和“调理脾胃须单举”两式。

在“经络养生”部分,她详细讲解了足三里、三阴交、太冲三个穴位的定位与功效,并建议睡前用40℃左右的温水泡脚15至20分钟,可加入艾叶或生姜以温通经络。

关于“起居摄神”,她特别强调晚上11点前入睡的重要性:“夜间11点至凌



聊城市中医夜校暨成无己讲堂现场

晨3点是肝胆经当令之时,为身体重要的排毒与修复时段,高质量睡眠是最有效的净血过程。”

体质各不同,调养要对症

于秀梅结合王琦院士的九种体质理论,重点介绍了四种易出现血浊的体质及其调养方法。

痰湿质人群宜饮食七分饱,多食山药、红豆、薏米等健脾利湿之物;湿热质人群应忌辛辣油腻,多食苦瓜、黄瓜等清热利湿之品;阳虚质人群适合食用牛羊肉、韭菜等温补食物,并配合温和运动;气郁质人群可多选用黄花菜、菊花等理气解郁食材,并积极参与集体运动。

于秀梅还介绍了多种中医调理方法,包括中药内服与外治。中药方面,化浊行血汤由路路通、虎杖、荷叶等组成,可调节代谢、祛湿化痰;外治法中,小针刀疗法的刺激量约为传统针灸的20至30倍,能更有效减少局部脂肪堆积;穴位埋线通过可吸收蛋白线的持续刺激,调节经络气血;此外,河洛太极灸、耳部刮痧等方法也各具特色。

“养生不是一场轰轰烈烈的工程,而是一种细水长流的生活方式。”讲座最后,于秀梅说的这句话引起全体学员共鸣,也契合了聊城市中医夜校暨成无己讲堂的创办初衷。系列讲座不仅在古城夜色中播下健康的种子,更让“治未病”的中医智慧深入人心。

保护信息安全
预防电信诈骗