

对抗“脑海中的橡皮擦” 让中医药智慧贡献更多“良方”

阿尔茨海默症



“脑海中的橡皮擦”——对阿尔茨海默病的形象比喻，揭示出这一无情的疾病给患者及其家庭带来的痛苦。

与时间赛跑的不只是患者。目前，阿尔茨海默病仍是世界难题，但医学界的共识是通过积极预防和干预，能够有效延缓疾病发生和发展。这与中医“治未病”的理念不谋而合。在9月21日世界阿尔茨海默病日到来之际，记者采访了解到，随着现代医学对中医药的认识不断加深，中西医协同配合，有望为阿尔茨海默病“早防早治”提供新的路径。

中西医结合创新探索

“我妈妈虽然不会说话了，也不再认识她最疼爱的小儿子……我会害怕她说：‘你知不知道，在那一天之后我经历了那么多，没有丝毫与你有关。你那时不在这里。’而我想告诉她：那时我在的，我一直都在。”北大教授胡泳在网络平台对患阿尔茨海默病母亲的深情告白，引发不少患者家庭的共鸣。

阿尔茨海默病是老年痴呆最主要的类型。近年来，一批新研究成果和新药陆续问世，为患者带去希望。其中，中医药领域和中西医结合的探索，给这一疾病诊疗带来新的

思路。

作为阿尔茨海默病领域的专家，中国工程院院士田金洲带领团队潜心研究，设计出根据该病不同中医证候分期治疗的序贯疗法，并研制出中国本土化的诊断技术参数，在望闻问切中寻找临床诊断和分期标准，助力这一疾病的早期诊断率跃升。

近年来，国家加强政策部署，让中医药在阿尔茨海默病的防治中发挥更多作用。

2024年，15个部门联合印发《应对老年痴呆国家行动计划（2024—2030年）》，提出“充分发挥中医药在老年痴呆治疗中的作用，推进中医医院脑病科、老年病科等相关中医优势专科建设”，并对开发中医药防治方案、推广中医药预防老年痴呆适宜技术等提出要求。

中国中医科学院广安门医院老年病科主任田琳认为，中医药防治阿尔茨海默病强调整体观念和个体辨证，延缓脑功能衰退，与现代医学相结合，可以进一步强化“治未病”的优势。

中医视角观疾病

从传统中医视角来看，阿尔茨海默病病因主要在于肾精

亏虚和髓海不足，也与痰浊和瘀血有关。其病位在脑，却与肾、心、脾、肝等多脏腑功能失调密切相关。肾精亏虚、髓海失养的同时痰瘀互结、蒙蔽清窍，因而难愈。

中国中医科学院西苑医院脑病科主任孙林娟说，临床实践表明，中医药可从补肾、健脾、化痰、活血等多个途径发挥作用延缓阿尔茨海默病发展，并改善其伴随症状，如调节情绪、改善睡眠、增强食欲、减少游走和行为异常，还可减少单纯使用西药的不良反应。而这些作用也得到越来越多现代医学研究的印证。

孙林娟介绍，中国古代文献中虽然没有“阿尔茨海默病”这一病名，但对其核心症状已有记载和论述。

例如，明代的《景岳全书·杂证谩》专立“癫狂痴呆”篇，精准地描述了痴呆的起病诱因和临床表现：“痴呆证，凡平素无痰，而或以郁结，或以不遂，或以思虑，或以疑贰，或以惊恐，而渐致痴呆。言辞颠倒，举动不经，或多汗，或善愁，其证则千奇万怪，无所不至。”

不仅如此，古籍中还记载了不少益精填髓、化痰开窍、活血通络的方药，如用于开心窍、交心肾、益智慧的“孔圣枕中丹”，用于温肾补脾、养血益精的“还少丹”，其中一些至今仍在临床应用。

“老年人、有家族史者、生活方式不良者等高风险人群需特别注意预防阿尔茨海默病。高风险人群可根据个体情况通过食疗调养，调和阴阳，健脑益智。”田琳举例说，肾虚者可常食黑芝

麻、核桃以填精补脑；心脾不足者可多用红枣、山药、龙眼肉调养气血；痰瘀体质者需清淡饮食、适度运动以化痰瘀、通经络。

此外，高龄、有家族史者应进行中医体质辨识并定期评估认知功能；普通健康人群也应养成合理饮食、坚持运动、调畅情志的中医保健习惯，积极积累“认知储备”。

多方努力创造新希望

数据显示，我国60岁及以上阿尔茨海默病患者约有1000万人。年龄越大，患病风险越高。积极应对人口老龄化，防治阿尔茨海默病成为绕不开的重大课题。

让传承数千年的中医药智慧为防治阿尔茨海默病贡献更大力量，正在被更多人认可。2024年发布的《阿尔茨海默病中西医结合诊疗中国专家共识》推荐了中西医结合治疗方法，为临床实践提供规范化指导。

在早防早筛的过程中，中医药也正在从多个角度参与研究，发挥作用。

中国中医科学院西苑医院脑病科正在开展一项基于中医辨证的阿尔茨海默病危险因素干预研究，探索痰瘀体质调理对轻度认知障碍转化的阻断作用；还建立阿尔茨海默病中医证候数据库，为中医药疗效评价和机制研究提供支撑。

针对肾精亏虚、气血不足、痰浊阻窍等多种证型以中药辨证论治；通过针灸醒脑开窍、补益脾肾、活血化瘀；以穴位贴敷、芳香疗法、音乐疗法等方法综合调理……全国各地，中医医疗机构正在积极探索阿尔茨海默病的防治方案。

开展认知症初筛、举行义诊、制作科普宣教视频，社会各界正在共同努力，不断为阿尔茨海默病患者创造新的希望。

新华社北京9月21日电



秋分“凉燥”渐盛 养生重在调和肝脾

新华社北京9月23日电(记者田晓航 帅才)23日迎来秋季的第四个节气秋分。中医专家介绍，秋分是阴阳平衡的关键节点，气候由“温燥”转为“凉燥”，风邪盛行，寒邪渐侵，养生以“平衡阴阳，润燥御寒”为核心理念，重在调和肝脾，防范消化系统和情志方面疾病。

“秋分时节，人体阳气收

敛，肝胆系统易受外邪干扰，出现功能失调。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强介绍，这一时期凉燥夹寒，寒邪侵袭肝经易导致气血运行不畅，引发胸胁胀痛、腹胀、头晕、足冷等，而凉燥耗伤肝血易使人眼干涩、视物模糊、指甲脆裂、情绪烦躁易怒、失眠多梦。

“秋分肝胆养生的核心是‘疏

肝理气、养血润燥’。”张引强说，饮食调养需“疏肝与养血并重”，推荐以开水冲泡陈皮、茉莉花、玫瑰花等代茶饮，适当多食养肝血的猪肝、枸杞、黑芝麻、桑葚，以及温胆健脾的生姜、肉桂、茯苓、白术等食物；同时，避免高脂饮食和过量饮酒，少食辛辣刺激及生冷食物。

起居、运动、情志等方面

也需顺时调养。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍，这一时期需“避寒就温”，尤其注意早睡和头部保暖；运动宜柔和舒展，避免剧烈运动导致肝血耗伤，推荐八段锦“攒拳怒目增气力”式和户外散步；此外，秋季人易出现“悲秋”情绪进而导致失眠、抑郁，可听舒缓轻音乐以舒畅情绪。

秋分时节还可以利用穴位按摩、艾灸等方法调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江说，每日用拇指按揉太冲穴5至10分钟，能够疏肝解郁、平抑肝火，改善肝阳上亢引发的头晕、眼干；每周艾灸太冲穴一次，时长15分钟，能温补肝气、利胆通络，增强肝胆代谢功能。

遗失声明

青海省格尔木市食品街6号11幢4单元431室安成言不动产权证(证号:青(2023)格尔木市不动产权第0000711号)不慎遗失,声明作废。 2025年9月24日

遗失声明

青海德峰餐饮有限公司格尔木分公司食品经营许可证副本(证号:JY26328010012495)不慎遗失,声明作废。 2025年9月24日