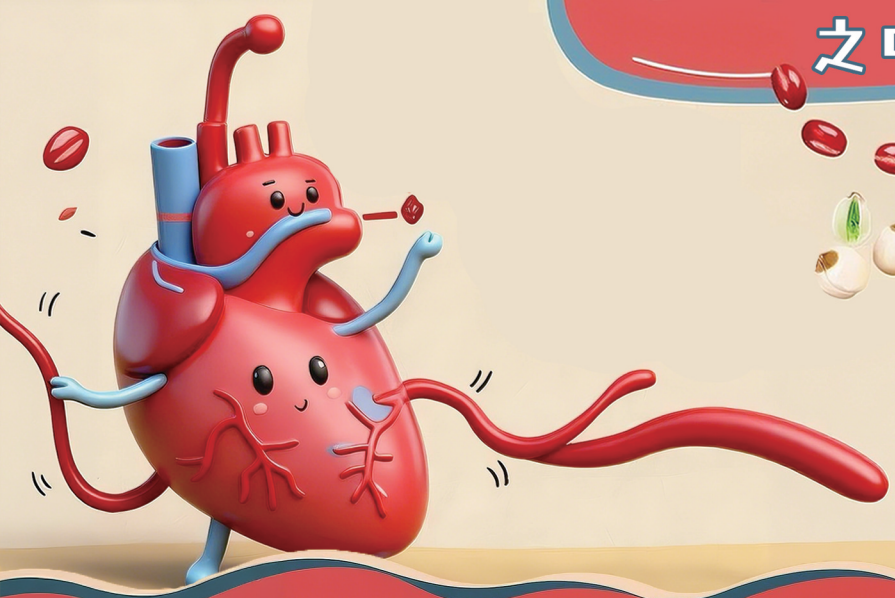
心主血脉之中医解读





中医说

在中医藏象学说中，“心主血脉”阐释了心脏与血脉相互依存、协同运作的生理规律，蕴含着心血管健康养护智慧，对养生防病仍具重要指导意义。

心主血脉的核心内涵：生命活动的动力枢纽

中医认为，“心主血脉”包含两层紧密关联的含义：心主血与心主脉。

心主血：包含两层含义，一是心脏如“泵”般推动血液循脉运行，滋养全身并代谢废物。二是心火温煦脾胃运化的水谷精微，化生成血。



心主脉：心脏调控脉管功能，心气推动和固摄血液。心气充足则血行通畅，心气不足则血运受阻。《灵枢·决气》指出心脏主导脉管作用。



心与血脉的协同关系：生理与病理的联动

在生理状态下，心、血、脉协同维持“气血畅通”。心气推动血液，血液滋养全身，脉管为运行通路，其中心气主导，三者形成良性循环。

病理上 三者常同病

·心气不足：致气虚血瘀，出现面白、心悸等症；

·心阳不振：引发寒凝血瘀，导致胸痛、手足厥冷等症；

·心火亢盛：则血热妄行，出现瘀斑、出血。

此外，“心藏神”，不良情绪会耗伤心气，扰乱血脉，体现中医“形神合一”观。



基于“心主血脉”理论的养护之道

遵循“心主血脉”的中医理论，养护心与血脉需从“补心气、养心血、通血脉、调心神”四个维度入手，实现全方位呵护。

饮食调理

食用养心活血食材:红色食物入心经，红枣、红豆、枸杞可补心血；山楂、桃仁、黑木耳能活血通脉；莲子、百合可清心安神。可将其搭配制作红枣莲子粥、山楂银耳汤，践行“药食同源”理念。



运动调理

除了饮食滋养适度，运动也是养护“心脉”的关键。宜选择温和适度的方式，比如八段锦的动作“双手托天理三焦”“左右开弓似射雕”，以及散步、太极拳等有氧运动，能促进气血流通，增强心功能。需注意运动强度以不感疲惫、心率平稳为宜，避免大汗耗伤心气和心血。



情志调理

情志调摄对心脉养护意义重大。通过冥想、听音乐、练书法等方式保持心态平和，减少情绪波动，正如《素问》所言“恬惔虚无，真气从之”，稳定情绪是心脉健康的重要保障。



中药调理

心气不足者可在医师指导下用黄芪、党参补气，心血亏虚者加当归、熟地养血；血脉瘀阻者配伍丹参、川芎活血。经典方剂如炙甘草汤、血府逐瘀汤，依“心主血脉”理论组方，临床效果显著。





注意：需遵医嘱

“心主血脉”理论为心血管养护提供了全面指导，从饮食、运动、情志到中药调理，遵循中医智慧可让心脉畅通，为生命赋能。

来源:《科普新疆》微信公众平台
编辑 / 努尔夏提·阿布都热西提