



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
中医康复中心护师
黄亚男

中风（脑卒中）是导致成年人残疾的主要原因之一，许多患者在治疗后仍遗留不同程度的运动障碍，如偏瘫、肌肉僵硬、协调能力下降等。近年来，熏蒸疗法作为一种中医外治法，因其独特的优势逐渐受到关注。今天我们请首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心护师黄亚男为您讲解熏蒸疗法对中风后运动障碍的康复益处。



—【健康红绿灯】—

绿灯

女性早餐可多吃点高脂肪食物



研究显示，禁食几个小时后，男性早餐更适合吃谷物等高碳水饮食，女性则更适合吃脂肪含量较高的食物，比如煎蛋和牛油果等。女性在餐后会快速储存更多脂肪，而在禁食期间，她们则比男性燃烧更多的脂肪。因此，在夜间禁食数小时后，女性体内代谢脂肪的需求更高。

红灯

吃饱犯困可能是4种疾病信号



对多数人来说，吃饱犯困是正常的生理现象，因为进食后血糖水平、激素水平、神经调节机制会发生一系列变化。调整饮食后，如果持续存在饭后昏昏欲睡的情况，则要警惕几种疾病：餐后低血压；血糖异常；甲状腺功能减退；心脏病变。

熏蒸疗法：中风肢体康复的“天然理疗”

□本报记者 陈曦

什么是熏蒸疗法？

熏蒸疗法是中医传统外治法之一，通过将中药煮沸产生的蒸汽作用于患处或全身，利用热力和药力的双重作用，达到温经通络、活血化瘀、舒筋止痛的效果。对于中风后运动障碍的患者，熏蒸疗法能针对局部或全身进行调理，促进功能恢复。

熏蒸疗法对中风后运动康复的5大好处

促进血液循环，缓解肌肉僵硬 中风后，由于神经损伤，患侧肢体常出现血液循环不畅、肌肉痉挛或萎缩的情况。熏蒸疗法通过温热刺激，扩张血管，加速

血流，帮助缓解肌肉紧张和僵硬，提高关节活动度。

舒筋活络，改善运动功能 熏蒸疗法所用的药材（如红花、当归、川芎等）具有活血化瘀、通经活络的作用，能有效改善患肢的麻木、无力症状，增强肌肉力量和协调性，帮助患者恢复步行、抓握等基本运动能力。

减轻疼痛，提高康复舒适度 许多中风患者伴随肩手综合征、关节疼痛等问题，熏蒸疗法的温

热效应可放松肌肉，减少疼痛感，使患者在康复训练中更配合，提高整体康复效果。

调节神经功能，加速神经修复 现代研究表明，熏蒸疗法可通过皮肤吸收药物成分，刺激局部神经末梢，促进神经功能重组，有助于恢复大脑对肌肉的控

制能力。

无创安全，适合长期调理 相比口服药物或手术，熏蒸疗法属于非侵入性治疗，副作用小，适合长期使用。尤其对年老体弱、不耐受高强度康复训练的患者来说，熏蒸疗法是一种温和有效的辅助手段。

熏蒸疗法如何配合康复训练？

熏蒸+运动疗法 熏蒸后肌肉放松，此时进行关节活动、步态训练等效果更佳。

熏蒸疗法注意事项

温度控制 避免烫伤，熏蒸温度以舒适为宜（一般40—45℃）。

个体化用药 不同体质需搭

熏蒸+针灸/推拿 结合针灸或推拿，可进一步增强舒筋活络的效果。

配不同中药，建议在中医师指导下进行。

禁忌人群 严重高血压、皮肤破损、感染或意识不清者慎用。



2025年8月上旬刊 本期看点

聚焦

从“看护”到“育人”

——北京工会暑期托管班升级素质教育新课堂

当故宫的红墙映亮孩子们探究的眼眸，当国博的文物在非遗传承人的讲解中“活”起来，当高校实验室的显微镜下绽放科学的微光……这场由北京工会精心编织的暑期成长图景，正书写着“首都资源+工会力量”的独特答卷。

工会论坛

工会助力文旅消费 赋能首都美好生活

在时代的浪潮中，首都北京始终以创新与活力引领前行的步伐。今年3月，全国总工会部署“十项措施”助力职工文化旅游消费，首都工会积极响应，迅速行动，以一系列创新举措为职工打造丰富多彩的文旅消费体验，为北京文旅产业注入强劲动力，也为职工生活品质的提升注入了新的活力。

