



今年3月，教育名师张老师突发心源性猝死的消息引发社会广泛关注。年仅41岁，热爱跑步、看似自律的他，却在跑步后倒下。广东省中医院大德路总院急诊科主任奚小土一针见血地指出：“在身体疲劳的状态下，你需要的是休息，而不是挑战极限。”这不仅是现代医学的警示，更是中医常说的“过劳耗气”。除了去医院做心电图，在日常生活中，中医有什么独特的“读心术”，能让我们在早期就察觉心脏的状态呢？

一、舌头是心脏的“晴雨表”

中医认为“心开窍于舌”，心脏的气血是否充盈，舌头最会“说话”。每天早上刷牙时，不妨对着镜子伸出舌头看看。

看颜色：如果舌头颜色淡红，是气血调和的表现。但如果舌头颜色发红，可能是心火旺盛，你可能会感到心烦、失眠；如果舌头颜色淡白，甚至舌边有齿痕，说明心气不足、气血亏虚，容易感到疲乏无力。

看瘀点：如果舌下静脉（舌系带两侧的血管）又黑又粗，或者舌面上有瘀斑，这在中医里是典型的“血瘀”信号。这往往提示心脏供血可能存在问题，血管有堵塞的风险。

看形态：如果舌头伸出来不由自主地颤抖，或者说大舌头，这可能是心脾两虚或肝风内动的表现，也是中风或心脑血管意外的前兆之一。

二、脉象是身体的“电报码”

脉搏跳动的规律，直接反映了心脏的工作状态。虽然专业的脉诊需要医生进行，但我们可以自己把把“粗脉”，了解身体的大致走向。

找个安静的地方坐下，左手搭右手（食指、中指、无名指按压右手手腕脉搏处，反之亦然），调匀呼吸。

重点不是学医生诊脉，而是感知这三种“坏状态”。

结代脉（间歇脉）：正常脉搏是跳得很有规律的。如果你摸到脉搏跳着跳着突然漏跳一拍，或者时快时慢、没有规律，中医称之为“结代脉”。这通常是心气虚、心阳虚或心血瘀阻的表现，是心脏发出的强烈求救信号，必须引起高度重视。

疾脉（过快脉）：如果在平静状态下，脉搏跳动得非常急促、快速（超过100次/分），且摸起来

中医教你“摸脉看舌”

一眼识破心脏求救信号

作者：陈豪杰 曾瑞峰

很浮、很热，这往往是心火亢盛或热毒攻心的表现。

涩脉（不畅脉）：脉搏跳动艰涩不畅，像轻刀刮竹子一样不流利，这多提示气滞血瘀，心脏血管可能有狭窄或硬化。

三、身体的“求救暗号”

除了舌和脉，中医更强调“整体观念”。心脏好不好，身体其他部位也会“通风报信”。

汗为心之液：中医说“心主血脉，其液为汗”。如果你发现自己动不动就出一身冷汗，或者在没有剧烈运动的情况下，额头、手心、后背莫名大汗淋漓，这往往是心气大虚、心阳欲脱的危急信号，千万别当成普通体虚擦擦就算了。

心胸憋闷：如果最近总觉得胸口像压了块大石头，长出一口气才舒服（中医叫“善太息”），这多是肝气郁结犯了心脏。情绪压力是心脏最大的隐形杀手。

胃痛其实是心痛：很多人猝死前会有胃痛、恶心的症状。中医认为“心胃同源”，如果出现不明原因的胃痛，吃了胃药也不见好，且伴有胸闷、大汗，这很可能是“心源性胃痛”，是心脏在假借胃部呼救。

四、给心脏“减负”的中医小锦囊

奚小土主任提醒，预防猝死，不能只靠事后急救，更要学会“温柔养心”。

（一）揉穴养心法

内关穴（救命穴）：位于手腕横纹上6.6厘米。平时多按揉此穴，能宽胸理气，宁心安神。当你感到胸闷心慌时，用力按揉3分钟至5分钟，往往能缓解症状。

膻中穴（气会穴）：位于两乳头连线中点。每天顺时针按揉，可以疏解情绪，缓解因为生气导致的胸闷气短。

（二）食疗代茶饮

气虚易累：喝黄芪小米粥。黄芪补气，小米养心安神，适合总觉得没劲儿、一动就出汗的人。

血瘀胸闷：喝山楂三七茶（少量）。山楂消食化瘀，三七活血定痛。适合舌质紫暗、有高血压倾向的人群（孕妇禁用）。

张老师的离世，给所有在拼搏路上的人敲响了警钟：健康不是用来透支的资本，而是需要温柔呵护的宝贝。不要等到身体“罢工”了才去体检，学会中医的“望闻问切”，每天花一分钟看看舌头、摸摸脉搏、觉察一下情绪。每一个努力奔跑的人，都应懂得放慢脚步，学会温柔养心。提醒大家：别把透支当拼搏，别把疲惫当坚强。

陈豪杰，广东省中医院大德路总院急诊科护师，广东省护士协会胸痛中心建设与管理专委会委员；曾瑞峰，广东省中医院急诊科副主任医师。

新生儿“一惊一乍”，家庭护理谨记五招

本报记者 李振辉 通讯员 王舒华

“医生，我家宝宝睡觉总是像被吓到一样，突然双手张开，然后大哭，是不是做噩梦？生病了吗？缺钙了吗？还是神经系统有问题？”这是新生儿门诊医生听得最多的问题之一。相信几乎所有新手爸妈都遇到过这揪心的一幕。要不要带宝宝去医院检查？别急，在此广东省妇幼保健院新生儿科叶秀楨主任医师、陈灵副主任护师、黄咏欣副主任护师用最通俗的语言，为您揭开这个谜底，带您科学认识这个让无数家庭夜不能寐的“小动作”。

一、认识“惊跳反射”：宝宝与生俱来的“生存本能”

惊跳反射，医学上又称“莫罗反射”或“拥抱反射”，是每个新生儿都自带的一种原始反射。它不是宝宝胆小，更不是缺钙，而是一种与生俱来的、由大脑低级中枢控制的自动反应——您可以把它理解为人类进化过程中留下的“生存礼物”。

想象一下：当宝宝突然听到响声、感觉要摔倒或被触碰时，会瞬间做出“张开双臂→收回拥抱”的动作，接着可能会哭闹。这个看似“受惊”的反应，

其实是远古祖先留给宝宝的自我保护机制。

所以，当您看到宝宝“吓一跳”时，不必心疼他“受惊”，反而应该欣慰——这说明您的宝宝拥有一套完整的求生本能。

划重点：这是宝宝神经系统发育正常的标志，而不是因为他“胆小”。

二、成长的时间表：惊跳反射什么时候消失？

惊跳反射的出现和消失，是评估宝宝大脑发育的重要里程碑。

出现期：出生即具备完整、双侧对称的惊跳反射，是新生儿神经行为评估（NBNA）的必查项目；

高峰期：出生后1个月至2个月，表现最频繁、最明显。宝宝刚脱离子宫的包裹，对外界敏感。

消退期：出生后3个月至4个月，惊跳反射开始显著减弱，

动作幅度变小、触发频率降低；出生后4个月至6个月，绝大多数宝宝的惊跳反射会完全消失。

重要提醒：如果宝宝超过6个月，惊跳反射仍然频繁出现或特别强烈，建议及时就医评估。

三、火眼金睛：是正常生理现象，还是病理信号？

很多家长容易把“惊跳反射”和“抽搐”“缺钙”搞混。为了方便判断，我们宜注意区分它们的差别，既不盲目焦虑，也不错过真正的异常。

维生素D缺乏性手足搐搦症（俗称缺钙抽筋）：典型表现为无热惊厥、手足特殊抽搐姿势（手腕屈曲、手指伸直、拇指内收），可伴随喉痉挛，且常伴有夜间多汗、夜惊、枕秃等维生素D缺乏表现，补充维生素D和钙剂后症状可快速缓解，与单纯的惊跳拥抱动作不同。

婴儿痉挛症：属于癫痫性脑病，表现为点头、弯腰（折刀样），与外界刺激无关，常在睡醒后或睡前出现，且常成簇发作，需立即就医。

四、家庭护理五妙招：让宝宝减少“吓一跳”，用温暖护航

虽然惊跳反射是正常的，但它确实影响宝宝的睡眠质量。作为家长，我们可以这样做来帮助宝宝“关掉”这个开关。

第1招：模拟子宫——襁褓法

这是最有效的物理干预。用包被将宝宝的上半身和手臂轻轻包裹，模拟子宫的束缚感。务必遵循“上紧下松”，确保髋关节能自由活动，避免增加发育性髋关节脱位的风险。正确包裹可减少50%至60%的惊跳频率。

第2招：白噪音的魔法

播放类似于子宫内血流声的单调白噪音（如吹风机声、收音

机静电声），可以屏蔽环境中突如其来的尖锐噪声，给宝宝安全感。

第3招：“慢动作”原则

在抱起、放下、换尿布时，动作要像“慢镜头”一样平稳、连贯。避免突然的体位变化，最好给宝宝一个“预告”。

第4招：袋鼠护理（心跳是最好的安抚）

肌肤接触是最好的安抚。将宝宝贴在您的胸膛上，让他听听您的心跳，这种熟悉的心跳声是世界上最有用的镇静剂。

第5招：遵医嘱补充维生素D

虽然惊跳反射通常不是缺钙引起的，但充足的维生素D能帮助神经系统稳定发育。请遵医嘱按时补充。

若有以下危险信号，应及时就医：超过6个月，惊跳反射依然频繁且剧烈存在；惊跳反射双侧不对称（例如只有一只手张开，另一只不动）；极轻微的刺激就引发剧烈的全身性惊跳（反射亢进）；新生儿期完全引不出惊跳反射，或反应极其微弱；伴有喂养困难、发育迟缓、肌张力异常（身子过软或过硬）、惊厥发作等症状。