

中医防治 慢性病系列

中风后 遗症

主 编 吴 扬

中华人民共和国医师编号: 110110000000640

近年来我国慢性病发病人数快速上升，目前确诊者已达2.6亿人，死亡人数占总死亡人数的85%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器，易造成伤残，增加了社会和家庭的负担。

中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验，其完善的理、法、方、药体系，形成了防治慢性病的优势。



NLIC2970861196



第四军医大学出版社

国家养生保健图书出版资质出版社

中医防治
慢性病系列

中风后
遗症

主 编
副主编
编 者

吴 扬
张 斌
金玉芬 赵银龙 刘洪涛
裴林军 姜 坤 饶 凯
汪建民



NLIC2970861196

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

中风后遗症/吴扬主编. —西安:第四军医大学出版社, 2013.1

(中医防治慢性病系列)

ISBN 978-7-5662-0289-5

I. ①中… II. ①吴… III. ①中风-后遗症-
中医治疗法 IV. ①R255.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 310600 号

Zhongfenghouyizheng

中风后遗症

主 编 吴 扬

责任编辑 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 11

字 数 150 千字

书 号 ISBN 978-7-5662-0289-5/R · 1160

定 价 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前言

近年来我国慢性病发病人数快速上升，目前确诊者已达 2.6 亿人，死亡人数占总死亡人数的 85%，疾病负担占总疾病负担的 70%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器，易造成伤残，影响劳动能力和生活质量，且医疗费用极其昂贵，增加了社会和家庭的经济负担。

2012 年 5 月 21 日，卫生部等 15 个部门联合发布的《中国慢性病防治工作规划（2012—2015 年）》（卫疾控发〔2012〕34 号）中提出：“十二五”时期是我国加强慢性病防治的关键时期，要采取有力有效措施，尽快遏制慢性病的高发态势。

慢性病控制的关键在于防危险因素、防发病、防严重疾病、防疾病严重后果、防疾病复发，因此早诊、早治至关重要。中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验，其完善的理、法、方、药体系，形成了防治慢性病的优势。

中医在整体观念指导下，全面动态地把握人体的生理病理，注重阴阳平衡，脏腑协调，形神统一，天人相应；注重人体内部整体恒动及与自然、社会 and 环境的和谐生存状态，形成整体调节的治疗理论与实践，从而确定疾病相应的治疗原则和方法。

中医在治未病方面有其独特的特点，包括“未病先防”“既病防变”“瘥后防复”，倡导早期干预，截断病势，在养生、保健、治疗与康复等方面采用早期干预的理念与方法，可以有效地实现维护健康、防病治病的目的。

此外，针对慢性病病程长、多脏器损害的特点，中医药具有简、便、验、廉、安的特点，能够更好地发挥整体调节、综合干预的优势，更适合脏腑功能减退、代谢功能较差、罹患慢性病的广大人群。

总之，中医治疗慢性病理理论与实践具有一定的优势，疗效可靠，毒副作用小，费用相对低廉，特别是注重人体功能的整体调节，激发人体的抗病能力和康复能力，有利于对病因复杂的慢性病的综合治疗与康复。大力推广和应用中医防治慢性病的适宜技术和方法，对控制慢性病具有重要意义。

为此，我们组织国内多位专家编写了《中医防治慢性病系列》丛书。本套丛书从中医入手、从细节入手，用通俗易懂的语言全面揭示慢性病病人患病的秘密及防治方法。

《中风后遗症》分册重点强调了“见于未萌，防患未然担心少”的中风预防方法，“饮食有玄妙，中风快点好”的中风后遗症饮食疗法，“坚持针灸与按摩，不可病痛乱投医”的中风后遗症中医针灸、艾灸、拔罐及按摩疗法，“药物能治疗，中药治本效更好”的后遗症中药治疗，“温馨提示要记牢，养生健康更长寿”的中风后遗症生活细节。相信本书会成为读者了解中风及其后遗症、防治中风的良师益友。

目 录

第一章 健康先知，中风其实并不神秘

生活中，很多人对中风这种疾病是非常恐惧的。在他们的眼里，中风了就很有可能会瘫痪，甚至随时死去。而对这一切的发生，他们又无能为力。事实上，中风并没有那么可怕，它是可以预防和治疗的，甚至它的某些症状还是可以治愈的。对一般人而言，只要我们能够多了解一些中风的基本常识和预防技能，就可以在平时的生活中有意识地进行预防。

- 认清中风的“庐山真面目” /3
- 小中风不可小觑 /5
- 看看中风离你有多远 /6
- 原来中风前身体是会报警的 /9
- “祸不单行”，中风还有并发症 /11
- 好了中风，还会留下什么“疤” /12
- 中风更喜欢和哪些人“亲密接触” /14
- 高兴笑笑就好，不要“乐极生悲” /18

第二章 见于未萌，防患未然担心少

我们知道中风的三大高危诱因分别是高血压、高血脂、高血糖，所以说，在预防中风的时候，不妨就从这几个方面入手。同时还可以从可能间接引发中风的一些因素，如情绪、饮食等，来进行预防。只有了解了这些，并在日常生活中坚持执行，才可以做到防患于未然。

- 预防中风，饮食好习惯少不了 /23
- 全面撒网，综合预防中风 /27
- 轻松愉快的心情给健康带来福音 /30

- 调准你的血压阀，远离中风 /32
- 调控血脂，预防中风 /35
- 血糖降下来，身体往往更健康 /36
- 起居劳逸常有道，中风病人要牢记 /38

第三章 饮食有玄妙，中风快点好

饮食疗法对于疾病的治疗无疑是一种非常实用的方法。它不仅避免了药物治疗的副作用，同时还便于操作。当然，饮食疗法也有其不足，在病情很严重的时候，还是要靠药物来进行治疗。但不管怎样，只要你将饮食疗法运用得当，中风就会快点好起来。

- 中风后遗症不要慌，饮食疗法来帮忙 /43
- “三三制”帮你安排饮食解忧患 /45
- 中风病人吃这些才能“吃得好” /48
- 合理药膳让你不再失语 /52
- 调养食方让你不再口眼歪斜 /55
- 用于中风后四肢抽搐的药膳 /60
- 药膳妙方，让你走出半身不遂的阴影 /62
- 药酒妙方治疗半身不遂有奇效 /66
- 摆脱吞咽困难，食疗来帮忙 /70

第四章 运动治中风，打好“持久战”

俗话说，生命在于运动，不管是正常人还是病人都是如此。对于中风病人而言，在自身条件允许的情况下，进行一些适度的运动训练，对病情的康复也是有着非常重要的作用。在进行运动疗法的过程中，一定要注意，避免二次伤害。在正确的操作下，坚持下来，就一定会有所好转。

- 轻松散步，享受轻松生活 /75
- 因时而动，摆脱运动障碍不再是梦 /77
- 巧用体位训练，早日摆脱瘫痪 /80
- 不要小瞧了床上训练 /82
- 其实，坐着也能进行运动治疗 /83

- 再难也要坚持每天走两步 /85
- 睡仙九式，你也可以做到 /86
- 常做健身操，简单效果好 /90
- 练习放松功，情绪舒缓得良效 /92

第五章 坚持针灸与按摩，不可病痛乱投医

运用中医理论及辨证论治方法对中风后遗症进行治疗，其方法多样，如针灸治疗，往往会收到意想不到的效果。不仅如此，我们还可以运用按摩、拔火罐等具有浓烈的中国特色的治疗方法。在实际的治疗过程当中，可以将这些方法综合起来使用，这样治疗的效果就会更加明显，并且一定要记住“坚持”二字。

- 中医最治本，针刺见急效 /97
- 中风后遗症艾灸疗法 /100
- 艾灸虽好，有时还需要非艾灸帮忙 /104
- 小火罐有大作用 /107
- 按摩疗法，治病又舒服 /109
- 按摩手法妙，分清症状来“施法” /110
- 小小药枕也会有意想不到的效果 /114
- 极富神奇色彩的点穴法 /116
- 治疗后遗症，自我按摩不可少 /117
- 中风后遗症的脐疗法 /121

第六章 药物能治疗，中药治本效更好

药物治疗中风，西药见效快，中药最治本。所以，在允许的情况下，我们还是尽量采用中药，以减少副作用。中药又有中成药、名方验方以及汤剂之分，要根据病人的实际情况进行选择 and 采用。

- 中西有别，双剑合璧更奇妙 /125
- 用药要合理，治病有保障 /126
- 走出用药误区 /129
- 中药其实也有副作用 /131

- 中风病人服药须知“一二三” /133
- 中风病人中成药的选择和服用 /135
- 中成药治疗法，安全又方便 /137
- 名方验方要记牢，治疗病症效果好 /141
- 汤剂药效快，康复治疗是首选 /147
- 药茶是茶也是药 /149

第七章 温馨提示要记牢，养生健康更长寿

中风病人，如果病症不严重，往往很快就能康复；如果病情严重，往往就需要很久才可能好转。同时，中风病人后期的康复治疗很重要。所以说，中风病人在后期的康复治疗中，也要牢记一些注意事项，树立正确的观念，有一个好的心态，并学会一些治病养生的方法，使自己尽快好转，甚至康复。

- 寿命可长可短，不要听天由命 /155
- 中风病人要留意的几个危险时刻 /156
- 有些药不能说停就停 /157
- 自己动手，更有利于康复 /159
- 中风病人康复锻炼或者运动后的注意事项 /161
- 中风病人经简单治疗后就能复原吗 /163
- 日常生活十五宜，健康养生一辈子 /164

第一章

健康先知，中风其实并不神秘

生活中，很多人对中风这种疾病是非常恐惧的。在他们的眼里，中风了就很有可能会瘫痪，甚至随时死去。而对这一切的发生，他们又无能为力。事实上，中风并没有那么可怕，它是可以预防 and 治疗的，甚至它的某些症状还是可以治愈的。对一般人而言，只要我们能够多了解一些中风的基本常识和预防技能，就可以在平时的生活中有意识地进行预防。

认清中风的“庐山真面目”

中风是生活中很常见的一种疾病，它严重威胁着人类生命健康。当今社会，随着生活节奏的加快和生活压力的增大，中风的发病人群越来越趋向年轻化。那么，什么是中风，中风和“风”有什么关系？

中风，也叫脑卒中，是由高血压、糖尿病等病症，以及其他各种非疾病原因引起的急性脑供血不足或阻断，脑组织缺血缺氧而导致大脑意识不清或者丧失、突然失语以及其他运动性障碍的一种非常严重的状态。由于中风的发病往往很急促，让人防不胜防，所以对待这种疾病，最好的方法就是在日常生活中提前预防。

中医认为，中风是由人的机体阴阳偏胜，气血突然发生反向的运行而产生的一种疾病。经过长期的研究，这种疾病的病理和虚、火、风、痰、气、血等因素有关。

虚是指机体的肝肾阴虚。中医认为很多的老年性疾病，如高血压病、动脉粥样硬化等，都可以用肝肾阴虚来解释。

火指病理上的肝火亢盛和心火上炎。中医认为心肝两经易从火热转化，并且容易变成内风，并导致昏迷、偏瘫等症状，所以往往就用这个来解释这些疾病的病理。

风可分为外风和内风两种情况。外风为中风的主要诱发因素，这多是因为人体正气虚弱，抗病能力下降，又外受风邪而致偏瘫、失语等症状。而内风，即内在的能够导致中风的因素，主要指肝阳上亢化生肝风扰动，中医所说的内风与高血压病、动脉硬化等病有关。

痰是指机体病理变化而成的致病因子。中医中说到的这个痰，并

不是我们生活中说的痰。

气是指机体内的气机在病理状态下的逆乱表现。在正常状态下，这种气是内在之气，它不但对机体有营养作用，而且能够推动血液循环。当中风的某些因素作用于人体时，气夹血液上行，甚至会直冲犯脑，最终导致脑出血、蛛网膜下腔出血等病变，严重时甚至会威胁到人的生命。

血指血瘀、血液等运行不畅的状态。在中医里，往往用来解释因血而引起的中风，并最终导致半身不遂、口眼歪斜等病变的病理。了解了这些因素，对预防中风疾病的发生也有很大的帮助。

在人们的普遍认知下，也就是一种狭义的理解，中风就是指脑中风，就是由脑血管的病变引起，并最终导致一些中风后的疾病。由于引起中风的因素不同，也使得中风的种类不尽相同，这主要体现在症状上。通常情况下，中风可以分为出血性中风和缺血性中风。出血性中风是脑实质内血管的突然破裂出血，病情进展迅速，多在几十分钟或几小时内达到高峰。认为本病的发生主要在于肝阳化风、气血并逆，直冲犯脑而引起。这些认识的转变是一个很漫长的过程，而中风的神秘面纱也在被人们一层一层地揭开。

小贴士



中风和“风”有关吗

针对这个问题，早在 3000 多年前，在殷墟的甲骨文中就有相关的记载。当时提到的一种由中风引起的疾病——“疾言”，也就是我们现在说的语言障碍或者失语症。到了 2000 多年前，在《黄帝内经》中才有了较详细的记载和解释，书中说：“大怒则形气绝，而血菀（音‘郁’，郁结的意思）于上，使人薄厥。”用现在的话说就是一个人大怒就会使体内的气血逆行，向上窜动并且到达脑部，使得大脑缺氧缺血，导致人神志不清以及其他的疾病，严重者还会死亡。

第一次明确提出“中风”这个说法的是汉代的医圣张仲景。《伤寒杂病论》有这样一句话：“夫风之为病，当半身不遂。”意思就是说，一个人半身不遂，往往就是因为“风”的入侵，“风”侵入机体很容易就会出现口眼歪斜、语言障碍、昏迷、半身不遂等症状，严重者引起病人死亡。再加上本病发病突然，病情严重，就如大风一样来势突然，毁坏力强，张仲景结合自己多年的行医经验，将这种疾病命名为“中风”。

到了金元时期，当时很多著名的医家在给病人治病的时候也发现，中风的发生并非都是由于外风侵袭所导致，而更多的是由于饮食起居、劳累积损、情绪变化、房事不节、年老精亏等因素导致人体出现“精血亏耗”“肝风内动”“心火暴盛”“痰火内扰”等病证，这些变化扰乱了人的大脑的正常工作，从而发生“中风”。这也就是说，中风和“风”没有必然和直接的联系。



小中风不可小觑

小中风，又叫短暂性脑缺血发作，是缺血性脑血管病最常见的一种病变，由于脑组织某一局部区域微小血管的阻塞，或脑血管发生痉挛时出现暂时性血液循环障碍，或因阵发性心律失常，心排血量一过性降低引发的时间短暂、可反复出现脑缺血性神经症状。小中风的发病原因很多，但是最常见的原因是动脉粥样硬化。

小中风的发作通常有这些临床特点：①局部脑功能突然丧失；②多发生在中老年人群中，并且男性多于女性；③发病的时候一般在不到2分钟的时间内达到高峰，持续数分钟至数十分钟（通常会在24小时内恢复）；④一般情况下没有后遗症；⑤发病后表现为一侧肢体或面部无力、瘫痪、笨拙、麻痹、感觉异常、感觉缺失、发音不清、

失明、眩晕、视物成双、吞咽困难等，通常不伴意识障碍；⑥小中风有 1/3 在以后数年内可发生脑梗死、脑出血或心肌梗死。

在生活中，小中风也是很常见的，它发生的原因很多。针对小中风发病的直接原因以及它所表现出来的症状和特点，曾有人这样对它进行过分析和解释：微栓子栓塞了脑小动脉。由于栓子很小，又易于溶解，所以栓塞常很快消失，临床发作的症状也就很快缓解了。同时，脑血管痉挛引起血管狭窄，动脉粥样硬化程度如果比较轻微，往往就不容易引起脑血管痉挛，如果在动脉粥样硬化的同时还伴有高血压和偏头痛的话，那就会很容易发生脑血管痉挛，但是，这些情况多是涉及小动脉，而且呈现出阶段性，所以，小中风持续的时间一般都不会很长。

我们虽然将这些病症叫做小中风，但是它同样会对人的生命健康产生很严重的损害。研究发现，小中风不仅是中风的先兆，与其他疾病的关系也很密切，所以，小中风同样不可小觑，应该进行积极的预防和治疗。



看看中风离你有多远

在这个高速发展的社会，虽然人们的物质生活水平有了很大的提高，但同时我们也发现，人类的疾病种类越来越多，而且很多疾病的发生也呈现了年轻化趋势。中国有句古话说：“冰冻三尺非一日之寒”，其实，疾病也是如此。虽然有人说，病来如山倒，但是这个“病”往往是经过了一段时间的积累才爆发出来的，中风就是这样。那么，中风离我们到底有多远呢？

在中国临床医学上，常常将这些能诱发或导致脑血管病变而发生脑血管意外的疾病，称为中风高危因素。这些导致中风的因素也称作高危因素。根据多年的总结和临床试验，当前最常见的几种高危因素

有高血压、高脂血症、低血压、心脏病、糖尿病、动脉粥样硬化等。下面对这些高危因素做一个简单的介绍，以帮助大家对这有一个初步的了解。

高血压

说到高血压，很多人都不会陌生。不管是在农村还是在城市，每年死于高血压的人绝不在少数。然而，高血压不仅仅是一种疾病，而且还是诱发中风的高危因素。这个是有事实根据的。据记载，有高血压者中风发病率比血压正常者高4~7倍。这种由高血压导致的中风，往往发病很快，难以预防，等到发病再进行抢救，常常达不到预期的效果。所以说，要想避免这种情况的发生，就要从根源入手，从诱因入手，一旦有高血压，就应及时进行治疗，并且注意保持血压稳定。只有这样，才有可能减少由高血压导致的中风。

高脂血症

我们知道，虽然中风多发于老年人，高脂血症也是这样，但是，近年来的一些病例让人们不得不改变以前的看法。通常情况下，正常人的血液中含有胆固醇、甘油三酯、磷脂及游离脂肪酸等脂类物质，这些脂类物质的含量往往是正常的，对人体没有不良影响，然而，当其中一种或多种脂质成分超过正常值的时候，即高脂血症时，就有可能影响人体的健康，甚至会威胁人的生命，会引起中风等疾病。所以说，如果发现自己有高脂血症，就要及时治疗，这样才能够防止中风，拥有健康的身体。

低血压

低血压也是很常见的，在老年人中更为普遍。对老年人而言，由于年老力衰，身体组织往往就会衰老退化，在身体内部就会血管硬化等情况，当血压偏低的时候，往往会使老年人的脑动脉不能够自由充分的舒张，这样一来，就会导致管腔狭窄，使血流不畅，同时还会导

致大脑缺氧，最终诱发缺血性脑卒中，即中风。这种情况一旦发生，病人往往就会非常危急，而且即便是救治及时，也会留下很严重的后遗症。因此我们一定要提高自己的认识，不要以为只有高血压才会中风，其实低血压同样也会引起中风。老年人一定要注意这方面的检查和预防，应不定期地去医院测量自己的血压，做到让自己心里有数。做好这些工作，您就会拥有一个好的身体，享受生活。

心脏病

这也是一个死亡率极高的疾病。根据心脏病的诱因，可以将心脏病分为风湿性心脏病、细菌性心内膜炎及心肌梗死等，它们都和缺血性中风有着密切的关系。根据临床试验我们知道，有 40%~90% 的风湿性心脏病病人可并发脑梗死发作；细菌性心内膜炎则往往因心内膜上的炎性赘生物脱落，栓塞脑血管而导致脑梗死；心肌梗死病人的中风发病率更高，一般为 87% 左右，多发生在心肌梗死后第 4~20 天。同时心脏病也是没有年龄限制的，并且一旦发病，如果没有他人及时的帮忙，很有可能就会当场死亡。

糖尿病

虽然这种病非常常见，而且也没有年龄的差别，但是人们对这种病不仅心存恐惧，而且还有很多错误的认识。人们常常将糖尿病和尿糖混淆，不能够正确的认识糖尿病的发病原因和特点。糖尿病之所以会引起中风，主要是它会损害人体的血管。曾有医疗数据显示，糖尿病者动脉粥样硬化的发病率较正常者要高出 5 倍。针对这些事实和情况，不难看出，要想减少中风发生的几率，不妨从控制血糖着手，控制疾病的发生。

动脉粥样硬化

按照医学上准确的定义，动脉粥样硬化是由动脉内膜发生脂质沉积与纤维组织增生性变化所形成，斑块中心往往因缺血缺氧发生坏死、