

脑卒中

中医治疗与饮食调养

尹国有 赵焕东 主编

金盾出版社

The background of the cover features a vibrant, slightly blurred image of fresh fruits and glasses of juice. In the foreground, there are several glasses filled with red and orange juices. Surrounding the glasses are various fruits, including a whole red tomato, sliced kiwi fruit showing its green flesh and black seeds, and a halved orange. The overall color palette is warm and natural, with greens, reds, and oranges. In the bottom left corner, there are two decorative graphic elements: a blue shape with three white diagonal lines and a green shape with three white diagonal lines.

脑卒中中医治疗与饮食调养

主 编

尹国有 赵焕东

副主编

王保民 孟 毅

编著者

饶 洪 李合国 蒋时红

陈玲曾 韩振宏 周 正

蔡小平 魏景梅

金盾出版社

内 容 提 要

本书以问答的形式,简要介绍了脑卒中的基础知识;详细阐述了中医治疗脑卒中的各种方法和饮食调养方法,认真细致地解答了广大脑卒中患者在寻求治疗调养脑卒中过程中可能遇到的各种问题。其文字通俗易懂,内容科学实用,可作为脑卒中患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

脑卒中中医治疗与饮食调养/尹国有,赵焕东主编. — 北京:金盾出版社,2017.6

ISBN 978-7-5186-1242-0

I. ①脑… II. ①尹…②赵… III. ①中风—中医治疗法—问题解答 ②中风—食物疗法—问题解答 IV. ①R255.2-44②R247.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 047285 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京天宇星印刷厂印刷、装订

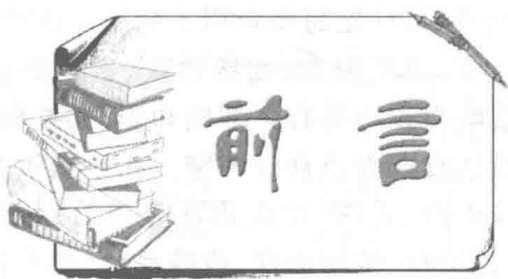
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:228千字

2017年6月第1版第1次印刷

印数:1~5000册 定价:32.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



脑卒中,又名中风、脑血管意外,根源是高血压、动脉硬化等,是在血管壁病变的基础上,由于血液成分及血流动力学的改变,造成缺血(血管痉挛、狭窄或闭塞)或出血(血管破裂),部分脑组织受损的一类病症。脑卒中具有发病率高、病死率高、复发率高、致残率高,并发症多的“四高一多”特点。在我国,脑卒中的病死率仅次于恶性肿瘤,位居第二位。由脑卒中引起的智能障碍、语言障碍、肢体功能障碍等后遗症给家庭和社会带来了沉重的负担,脑卒中是严重威胁中老年人健康和生命的常见病。根据脑卒中的发病过程,通常将其分为急性期、恢复期和后遗症期三个阶段,多数患者病情稳定后需长期在家中进行治疗和康复,患者及其家属的参与显得尤为重要。为了普及医学知识,增强人们的自我保健意识,满足广大读者运用中医方法及饮食药膳治疗调养脑卒中的需求,倡导健康、文明、科学的生活方式,我们组织编写了《脑卒中中医治疗与饮食调养》一书。

本书以脑卒中的中医治疗及饮食调养为重点,采用问答的形式,系统地介绍了脑卒中的防治知识,认真细致地解答了广大脑卒中患者在寻求治疗调养脑卒中过程中可能遇到

的各种问题,力求让广大读者看得懂、用得上。本书从脑卒中的基础知识谈起,首先简要介绍了脑卒中的概念、分类,脑卒中的发病原因、诱发因素、临床表现、常用的辅助检查,以及脑卒中的诊断与预防等有关基础知识;详细阐述了脑卒中的中医治疗及饮食调养及食疗药膳。在中医治疗中,主要包括常用的单味中药、方剂、中医辨证分型治疗、验方治疗、中成药治疗、针灸治疗、按摩治疗、拔罐治疗、敷贴治疗、热熨治疗、熏洗治疗,以及康复训练、运动锻炼、心理呵护、起居调摄等中医治疗调养脑卒中的各种方法。在饮食调养中,主要包括饮食调养原则,有益于脑卒中患者的常用食物,常用的粥类食疗方、菜肴类食疗方、汤羹类食疗方、面点类食疗方,以及适宜于不同体质、不同证型脑卒中患者的食疗药膳等。

书中文字通俗易懂,内容科学实用,所选用的治疗和调养方法叙述详尽,可作为脑卒中患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。需要说明的是,由于疾病是复杂多样、千变万化的,加之脑卒中患者个体差异和病情轻重不一,在应用本书介绍的治疗和调养方法时,一定要先咨询医生,切不可自作主张、生搬硬套地“对号入座”,以免引发不良事件。

在本书的编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

尹国有 赵焕东



目 录

一、脑卒中的基础知识

1. 什么叫脑卒中..... (1)
2. 脑卒中是如何分类的 (2)
3. 哪些人容易患脑卒中 (3)
4. 脑卒中“四高一多”是怎么回事 (4)
5. 脑卒中的发病原因有哪些 (6)
6. 脑卒中的诱发因素有哪些 (8)
7. 为什么说脑动脉硬化是脑卒中的前提和基础 (10)
8. 为什么说高血压是引起脑卒中的主要危险因素 (11)
9. 糖尿病患者为什么容易发生脑卒中 (12)
10. 心脏病患者为什么容易发生脑卒中 (13)
11. 酗酒与脑卒中有何关系 (14)
12. 性格与脑卒中有何关系 (16)
13. 为什么气候变化能诱发脑卒中 (17)





14. 为什么过度疲劳会诱发脑卒中 (18)
15. 为什么说饮食不节是诱发脑卒中的危险因素 (19)
16. 为什么说不良情绪是诱发脑卒中的助推剂 (20)
17. 为什么血压过低也能引起脑卒中 (21)
18. 用脑不当能促发脑卒中吗 (22)
19. 脑卒中与生活环境有关吗 (23)
20. 何谓脑卒中先兆 (24)
21. 脑卒中常见的先兆征象有哪些 (25)
22. 中医学对脑卒中先兆有哪些论述 (26)
23. 为什么突然头痛加剧或头痛伴呕吐可能是
 脑卒中先兆 (28)
24. 突然眩晕呕吐、站立不稳是脑卒中的先兆吗 (29)
25. 为什么血压忽高忽低要当心脑卒中 (30)
26. 为什么肢体发麻也要当心脑卒中 (31)
27. 短暂性脑缺血发作有何临床特点 (33)
28. 腔隙性脑梗死有何临床特点 (35)
29. 脑血栓有何临床特点 (36)
30. 脑栓塞有何临床特点 (37)
31. 脑出血有何临床特点 (38)
32. 蛛网膜下隙出血有何临床特点 (39)
33. 脑血栓与脑栓塞有什么区别 (41)
34. 脑出血与脑血栓有什么区别 (41)
35. 脑卒中常做的辅助检查有哪些 (43)
36. 腰椎穿刺检查对脑卒中的诊断有何意义 (45)
37. CT 及磁共振成像检查对脑卒中的诊断有何价值 (46)





38. 脑卒中患者为什么要常规检查心电图 (47)
39. 血液流变学检查对脑卒中的诊断有何意义 (48)
40. 怎样判断脑卒中患者的意识 (49)
41. 如何检查和判断脑卒中患者肢体瘫痪的程度 (50)
42. 脑卒中急性期常见的并发症有哪些 (52)
43. 常见的脑卒中后遗症有哪些 (54)
44. 中医如何认识脑卒中的病因病机 (55)
45. 如何正确诊断短暂性脑缺血发作 (57)
46. 如何正确诊断脑血栓 (58)
47. 如何正确诊断脑栓塞 (59)
48. 如何正确诊断腔隙性脑梗死 (59)
49. 如何正确诊断脑出血 (60)
50. 如何正确诊断蛛网膜下隙出血 (61)
51. 何谓“双重卒中”,为什么说“双重卒中”莫忽视 (62)
52. 中医通常将急性期脑卒中分为哪两类,常见的
 症型有哪些 (63)
53. 诊断脑卒中需注意哪些问题 (65)
54. 如何现场救治脑卒中患者 (67)
55. 脑卒中可以预防吗,怎样预防 (68)
56. 为什么说防治高血压是预防脑卒中的关键 (70)
57. 为什么说防治动脉硬化也是预防脑卒中的
 关键所在 (71)
58. 为什么说重视脑卒中先兆的防治是预防
 脑卒中的重要措施 (72)
59. 怎样防止脑卒中复发 (73)





60. 脑卒中患者还能长寿吗 (75)

二、脑卒中的中医治疗

1. 中医治疗脑卒中的优势在哪里,有何不足 (77)
2. 治疗脑卒中常用的单味中药有哪些 (78)
3. 治疗脑卒中常用的方剂有哪些 (94)
4. 如何正确煎煮中药汤剂 (105)
5. 中医辨证治疗脑卒中的思路是怎样的 (108)
6. 中医辨证治疗脑卒中的思维模式是怎样的 (112)
7. 中医辨证治疗脑卒中常见的失误原因有哪些 (114)
8. 如何避免辨证治疗脑卒中中出现失误 (116)
9. 怎样辨证治疗脑卒中急性期中经络 (117)
10. 怎样辨证治疗脑卒中急性期中脏腑 (124)
11. 怎样辨证治疗脑卒中后遗症半身不遂 (129)
12. 怎样辨证治疗脑卒中后遗症口眼喎斜 (133)
13. 怎样辨证治疗脑卒中后遗症语言不利 (134)
14. 怎样辨证治疗脑卒中后遗症智力障碍 (136)
15. 怎样辨证治疗脑卒中后遗症精神障碍 (138)
16. 如何选用验方治疗脑卒中 (140)
17. 治疗缺血性脑卒中常用的验方有哪些 (141)
18. 治疗出血性脑卒中常用的验方有哪些 (145)
19. 治疗脑卒中后遗症常用的验方有哪些 (149)
20. 如何选择治疗脑卒中的中成药 (151)
21. 治疗脑卒中常用的片剂中成药有哪些 (153)





22. 治疗脑卒中常用的丸剂中成药有哪些 (155)
23. 治疗脑卒中常用的颗粒剂中成药有哪些 (158)
24. 治疗脑卒中常用的胶囊剂中成药有哪些 (160)
25. 治疗脑卒中常用的注射剂有哪些 (162)
26. 安宫牛黄丸和再造丸是治疗脑卒中的特效药吗 (164)
27. 针灸治疗脑卒中有何作用 (166)
28. 应用针刺治疗脑卒中应注意什么 (167)
29. 应用艾灸治疗脑卒中应注意什么 (168)
30. 如何用针灸治疗脑卒中之中经络 (169)
31. 如何用针灸疗法治疗脑卒中之中脏腑 (170)
32. 治疗脑卒中后遗症常用的针刺处方有哪些 (172)
33. 治疗脑卒中后遗症常用的艾灸处方有哪些 (176)
34. 按摩有助于脑卒中的康复吗 (179)
35. 按摩对脑卒中有何作用 (180)
36. 应用按摩法调治脑卒中应注意什么 (181)
37. 脑卒中偏瘫患者怎样进行家庭按摩 (182)
38. 怎样用点穴捏筋拍打法调治脑卒中后遗症偏瘫 (183)
39. 怎样用按摩法调治脑卒中后遗症下肢瘫痪 (184)
40. 怎样用按揉捋摇拿捏法调治脑卒中后遗症偏瘫 (185)
41. 怎样用补虚通络舒筋法调治脑卒中后遗症偏瘫 (186)
42. 怎样用病残上下肢按摩法调治脑卒中后遗症偏瘫 ... (187)
43. 怎样用自我矫正按摩法调治脑卒中后遗症口眼
 喎斜 (188)
44. 怎样用按摩法调治脑卒中后遗症口眼喎斜 (189)





45. 怎样用按摩法调治脑卒中后语言不利 (190)
46. 拔罐有助于脑卒中的康复吗 (190)
47. 有助于脑卒中患者康复的拔罐方法有哪些 (191)
48. 应用拔罐法调治脑卒中应注意什么 (194)
49. 药物敷贴有助于脑卒中的康复吗 (195)
50. 有助于脑卒中患者康复的药物敷贴法有哪些 (196)
51. 应用药物敷贴法调治脑卒中应注意什么 (199)
52. 有助于脑卒中患者康复的热熨方法有哪些 (200)
53. 应用热熨法调治脑卒中应注意什么 (204)
54. 药物熏洗有助于脑卒中的康复吗 (205)
55. 有助于脑卒中患者康复的药物熏洗处方有哪些 ... (206)
56. 应用药物熏洗法调治脑卒中应注意什么 (212)
57. 康复医疗对脑卒中患者有何重要意义 (213)
58. 脑卒中患者常用的康复疗法有哪些 (214)
59. 脑卒中患者的康复治疗从什么时候开始为宜 (216)
60. 脑卒中患者如何进行分期康复训练 (218)
61. 脑卒中患者怎样进行语言训练 (219)
62. 脑卒中患者怎样进行自我用脑锻炼 (220)
63. 脑卒中患者在康复过程中应注意哪些问题 (221)
64. 运动疗法对脑卒中有何作用 (223)
65. 脑卒中患者怎样进行被动运动 (225)
66. 脑卒中患者怎样进行主动运动 (227)
67. 脑卒中患者怎样进行坐、站、行训练 (230)
68. 脑卒中患者怎样进行日常生活动作训练 (232)
69. 脑卒中患者怎样做床上医疗体操 (234)





70. 脑卒中患者怎样做床边医疗体操 (235)
71. 脑卒中患者怎样练习偏瘫患者康复操 (238)
72. 脑卒中患者怎样进行三段运动锻炼 (241)
73. 脑卒中患者在进行运动锻炼时应注意什么 (242)
74. 怎样对脑卒中患者进行家庭护理 (244)
75. 脑卒中患者大便失常怎样护理 (246)
76. 怎样预防和护理压疮 (247)
77. 脑卒中患者的心理症结有哪些 (248)
78. 怎样对脑卒中患者进行心理呵护 (250)
79. 脑卒中患者起居养生的要点有哪些 (251)
80. 脑卒中患者日常生活中应注意什么 (254)

三、脑卒中的饮食调养

1. 饮食调养有助于脑卒中的治疗康复吗 (259)
2. 脑卒中患者的饮食调养原则是什么 (260)
3. 有益于脑卒中患者的常用食物有哪些 (262)
4. 怎样对脑卒中患者进行饮食护理 (279)
5. 脑卒中患者如何判断自己的体质 (280)
6. 脑卒中患者的饮食如何因人、因时、因地制宜 (281)
7. 脑卒中患者能否选用保健补品 (282)
8. 适宜于脑卒中患者食用的粥类食疗方有哪些 (283)
9. 适宜于脑卒中患者食用的汤羹类食疗方有哪些 ... (285)
10. 适宜于脑卒中患者食用的菜肴类食疗方有
哪些 (288)



11. 适宜于脑卒中患者食用的面点类食疗方有哪些 (291)
 12. 脑卒中患者饮茶是否有益 (294)
 13. 脑卒中患者何种情况下不宜饮茶 (295)
 14. 适宜于脑卒中患者饮用的药茶有哪些 (296)
 15. 高脂血症患者饮食调养的“一个平衡、五个原则”是什么 (298)
 16. 常用的降低血脂的食疗方有哪些 (299)
 17. 常用的降低血压的食疗方有哪些 (300)
 18. 脑卒中急性期中经络患者可选用哪些食疗方 (302)
 19. 脑卒中后遗症半身不遂患者可选用哪些食疗方 (306)
 20. 脑卒中后遗症语言不利患者可选用哪些食疗方 (309)
 21. 脑卒中后遗症口眼喎斜患者可选用哪些食疗方 (310)
 22. 如何用核桃仁制成食疗方调养脑卒中后遗症失眠、健忘及痴呆 (311)
 23. 脑卒中后遗症痴呆患者可选用哪些食疗方 (313)
 24. 脑卒中后遗症伴发便秘可选用哪些食疗方 (315)
- 附录:人体常用穴位示意图 (317)





一、脑卒中的基础知识

1. 什么叫脑卒中

脑卒中又名脑血管意外、中风。其根源是高血压、脑动脉硬化等,是在血管壁病变的基础上,加上血液成分及血流动力学的改变,造成缺血(血管痉挛、狭窄或闭塞)或出血(血管破裂),部分脑组织受损的一类病症。由于脑血管壁的粥样硬化,致使血管腔变狭窄或形成动脉夹层,在各种诱因(如情绪激动、精神紧张、用力过猛、血压升高等)的影响下,造成血管破裂或堵塞,使脑部血液循环障碍,形成部分脑组织缺血、水肿等病理改变,导致神经功能障碍,从而出现相应的脑卒中的症状。

脑卒中包括短暂性脑缺血发作、腔隙性脑梗死、脑血栓、脑栓塞、脑出血、蛛网膜下隙出血等,是以猝然昏倒,不省人事,伴发口眼喎斜、语言不利、半身不遂,或无昏倒而突然出现半身不遂为主要症状的一类疾病,因起病急骤,来势凶猛,症见多端,变化迅速,与自然界风性善行数变的特征相似,所以中医学以中风名之。在中医学中,中风有杂病与外感之别,脑卒中所指的中风,属于杂病之中风。而《伤寒论·太阳病》中所说的以发热、恶风、汗出、脉浮缓为主要症状的中风,则为外感之中风,属外感表虚之证,与脑卒中所称的“中风”名同而实异。有人把各种原因引起的偏瘫(半身不遂)、口眼喎斜均称为中风,严格说来这是不确切的,因为脑肿瘤、脑寄



生虫病、脑脓肿等均可引起偏瘫，面神经麻痹（属周围性面瘫，俗称吊线风，原归属于中风之中，现已从中风中列出）主要表现为口眼喎斜，这些病都不属于中风的范畴。

清代陈修园所著《医学三字经·中风》中说：“人百病，首中风；骤然得，八方通。”足见中风发病之急，临床之常见，是人类所患的各种疾病中，首先值得注意、重视的疾病。脑卒中具有发病率高、病死率高、复发率高、致残率高及并发症多的“四高一多”的特点，是严重危害人民健康的疾病之一。一旦发生脑卒中，病情一般都较严重，即使经过积极抢救而幸存者，也有约 50% 的患者会出现不同程度的后遗症，如半身不遂、口眼喎斜、语言不利等，所以必须重视脑卒中的预防和治疗。

2. 脑卒中是如何分类的

脑卒中的分类是随着科学技术的发展和医生对这类疾病的认识不断全面、深入而日益进步的，所以不同的医学历史时期必然会做出各具特色的分类方法。为了临床治疗的方便，现今中西医对脑卒中均有相应的分类方法。

(1) 西医分类：根据各种急性脑血管病发生的病因、病理及不同表现，现代医学通常将脑卒中分为出血性脑卒中和缺血性脑卒中两大类。另外，还有出血和梗死并见的混合性脑卒中和少见的烟雾病、脑静脉栓塞、海绵窦血栓形成等脑血管病。出血性脑卒中包括脑出血和蛛网膜下隙出血等；缺血性脑卒中包括短暂性脑缺血发作、腔隙性脑梗死、脑血栓、脑栓塞等。

(2) 中医分类：脑卒中属中医学中风的范畴，根据中风临





床症候之轻重不同,分为中经络和中脏腑两大类。中经络系中风病之轻症,以半身不遂,口眼喎斜,语言不利或不语,偏身麻木为主要见症,通常无神志改变;中脏腑系中风之重症,以半身不遂,口眼喎斜,语言不利或不语,神志恍惚或昏迷为主要见症,常有神志不清。在中经络的患者中,有络脉空虚、风邪入中型,风痰瘀血、痹阻脉络型,肝肾阴虚、风阳上扰型,肝阳暴亢、风火上扰型,气虚血瘀、脉络阻闭型,痰热腑实、风痰上扰型等证型存在;在中脏腑的患者中,根据临床表现又分为闭证和脱证两种证型,其中闭证又有阳闭和阴闭之异。

中经络与中脏腑均属急性期的见症,根据病情及病程的长短,一般可分为急性期、恢复期和后遗症期三期。发病后2周以内或1个月以内(中脏腑病重者)属急性期,发病后2周或1个月至半年为恢复期,发病半年以上者为后遗症期。

3. 哪些人容易患脑卒中

大量研究表明,中老年人,患有高血压病、动脉硬化、糖尿病,各种心脏病,有脑卒中家族史者,以及吸烟、饮酒者等,均容易罹患脑卒中。一个人可能同时具备以上一项或几项易患的因素,具备易患的因素越多,发病的危险性就越大。

(1)中老年人容易患脑卒中:有资料表明,约有90%的脑卒中发生于40岁以上的人,55~64岁者每10万人有350人发生脑卒中,而85~94岁的人中每10万人就有近5000人发生脑卒中。也有资料表明,河南农村人口中60岁以上的老年人脑卒中的发病率是60岁以下人群的21倍。由此可见,随着年龄的增长,脑卒中的发生率也随之增加。

(2)高血压病和动脉硬化者容易患脑卒中:据报道,即使





是平时无症状的高血压,发生脑卒中的概率比正常人也要高4倍。约70%的脑卒中患者患有脑动脉硬化,而脑动脉硬化大大增加了发生脑卒中的危险性。目前公认,高血压病和脑动脉硬化都是脑卒中的危险因素。

(3)糖尿病患者比无糖尿病者易患脑卒中:糖尿病患者代谢紊乱,常合并动脉硬化、血液黏稠度高等,使微血管受损,致使其发生脑卒中的概率明显高于无糖尿病患者。有资料表明,糖尿病患者的脑卒中发生率比无糖尿病者要高2~3倍。

(4)各种心脏病的患者均易发生脑卒中:冠心病不仅心脏冠状动脉硬化,也常同时有脑动脉硬化,故易发生脑卒中;冠心病合并心房纤颤、心功能不全者,易于发生缺血性脑卒中;风湿性心脏病、冠心病及心肌梗死者易于发生脑栓塞;先天性心脏病患者容易伴有脑血管畸形,其发生出血性脑卒中的可能性明显增加。

(5)其他:有脑卒中家族史者比无脑卒中家族史者易患脑卒中,高脂血症、肥胖症、颈椎病经常出现眩晕者,以及各种血液病患者均易发生脑卒中。血液流变学检查出现血液黏度高、血液浓缩、血小板聚集增加者也易发生脑卒中。吸烟、饮酒、喜食肥腻之食物及好逸恶劳、不愿活动、性情急躁也均为脑卒中的易患因素。

4. 脑卒中“四高一多”是怎么回事

脑卒中之所以被认为是严重威胁中老年人健康和生命的常见病,主要是由脑卒中“四高一多”的特点所决定的。所谓“四高一多”,是指发病率高、病死率高、复发率高、致残率

