家庭健康书系

脑血管病怎么治？怎么防？怎么居家调养？

脑血管病 居家调养 保健百科

脑血管病 居家调养 保健百科

主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张　伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）



赠精美挂图

脑血管病防治调养家庭必备

慢性病，三分靠治七分靠靠养！

脑血管病，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

主编：田建华　张　伟
编委：张仲源　王达亮　土荣华　凌　云　宋璐璐
　　贾民勇　周建党　牛林敬　易　磊　李　婷

图书在版编目（CIP）数据

脑血管病居家调养保健百科 /田建华，张伟主编
. -- 石家庄 ：河北科学技术出版社，2012.12
ISBN 978-7-5375-5599-9

Ⅰ.①脑… Ⅱ.①田… ②张… Ⅲ.①脑血管疾病—防治 Ⅳ.①R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 299872 号

脑血管病居家调养保健百科

田建华　张　伟　主编

出版发行：河北出版传媒集团
　　河北科学技术出版社
地　　址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印　　刷：北京振兴源印务有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：710×1000　1 /16
印　　张：20
字　　数：250 千字
版　　次：2013 年 3 月第 1 版
　　2013 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：29.80 元

前　言



每天，我们看到五彩缤纷的颜色，听到各种美妙的声音，思考着诸多的问题，与人交谈，做各种事情，这一切都跟我们的大脑密切相关。大脑是人体最神奇的“构件”， 是人类生存和从事各种活动的神经中枢。它掌管着所有的感觉和动作，哪怕你只是想动一下手指头那么简单而短暂的一个动作，都是由大脑发出指令通过神经一步一步地传达过来的。基于此，养脑护脑就成为养生的重要内容，预防脑血管疾病这个脑健康的“头号杀手”更成为重中之重。



脑血管疾病是指由各种原因引起的脑动脉系统与静脉系统发生病理改变所造成的疾病。它具有发病率高、死亡率高、复发率高、并发症多的特点，对人体健康的危害程度较严重。由于脑部血液循环障碍直接影响脑组织，致使脑细胞发生功能紊乱或不可逆性病变。患者常出现头痛、头晕、呕吐、意识障碍，严重时可出现失语、偏瘫、大小便失控等症状和体征，重者可导致死亡。



据流行病学调查表明，我国每年脑血管病新发病例为130万～150万，每年死于脑卒中者近100万，患病人数为500万～600万人，幸存者中约34%不同程度地丧失劳动能力，重度致残者达40%以上，且脑卒中的发病有年轻化的趋势，45岁以下脑卒中发病率为9.77%。脑卒











中经抢救存活者中，在5年内有20%～47.7%的复发率。每次复发都会不同程度地加重病情，最终导致患者重度残疾，甚至死亡。脑卒中不仅威胁着人们的身体健康，更给社会和家庭带来沉重的经济负担。然而，在现实生活中，很多人缺乏脑血管病预防知识，自我保护能力不足，不注重养成健康的生活方式，因此，预计脑血管病造成的危害会日益严重。

生命犹如绿洲，那么，脑血管病就好比肆虐的沙漠，而手上的这本《脑血管病居家调养保健百科》就是一道健康的“防护林”，其目的正是希望人们从生活的一点一滴关注脑血管的健康，摒弃不健康的生活方式，最终远离脑血管疾病。

为此，本书从对脑血管病的认识谈起，主要介绍了脑血管病患者的饮食防治、合理运动、中西药疗法、经络疗法、居家护理、康复治疗等方面的知识，内容通俗易懂，文字轻松活泼，将知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合，可满足不同文化层次、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

最后，衷心祝愿本书能指引你走出脑血管病的防治误区，用科学知识筑起一道健康防护墙。本书在编撰出版过程中，得到了很多专家、学者的审阅校正，在此一并致谢。

编　者

目 录



第一章 脑血管病：威胁中老年人的头号杀手

第一节　观症状：脑血管病的十大先兆 / 002

症状1：头晕目眩 / 002
症状2：剧烈头痛 / 003
症状3：突发肢体麻木 / 004
症状4：突然嘴歪眼斜 / 005
症状5：意识障碍 / 007
症状6：频繁打哈欠 / 007
症状7：呕吐 / 008
症状8：舌痛 / 009
症状9：血压波动大 / 010
症状10：鼻出血 / 012



第二节　查病因：不知不觉酿祸患 / 014

高血压，脑血管病最危险的因素 / 014
血压过低，脑血栓容易上门 / 016
动脉粥样硬化，引发脑血管病最主要的原因 / 016
心脏病，脑血管病的一个危险因素 / 017





需要全本请访问 www.ertongbook.com

糖尿病，脑血管病的诱因之一 / 018
血脂高，脑血管发病率也高 / 019
过量食盐，易发生脑血管病 / 021
用药不当，易诱发脑血管疾病 / 022
肥胖者比消瘦者更易患病 / 024
吸烟，引发缺血性脑卒中的危险因素 / 025
过量饮酒，脑血管病会与你不期而遇 / 026
颈椎病，会增加脑血栓形成的概率 / 028
营养不合理，脑血管病的诱发因子 / 029
导致脑血管病的其他因素 / 030



第三节　识危害：非死即残逞凶狂 / 031

危害1：发病率高 / 031
危害2：死亡率高 / 031
危害3：致残率高 / 032
危害4：复发率高 / 032
危害5：并发症多 / 033





第四节　须知道：寻医“问诊”脑血管病 / 034

常见脑血管病分哪几个类型 / 034
如何区分脑血栓与脑栓塞 / 037
脑血管病的“三低”特征 / 038
脑血管病正在逼近年轻人 / 039
当心“小卒中”隐藏大危险 / 041
脑血管病贪恋9类人 / 042
酒后立即洗澡易引起脑卒中 / 045



冬季小心脑血管病“敲门” / 045
闷热天气要小心脑卒中“偷袭” / 047
秋季谨防脑梗死“造访” / 049
出汗时凉水擦头有可能招来脑卒中 / 050
脑卒中的最佳就诊时机是什么时候 / 051
脑卒中患者就医应做哪些处理 / 052



第五节　重防治：保护大脑好人生 / 054

一级预防：健康生活，无病防病 / 054
二级预防：早期诊断，早期治疗，防止复发 / 056
三级预防：减少致残概率，防止复发 / 057
把握脑血管病的“防治 8 法宝” / 057
消除脑血管病的诱发因素 / 059
脑血管病年轻化，预防“从娃娃抓起” / 061



第六节　避误区：远离脑血管病的治疗陷阱 / 063

误区 1：脑血管病是老年人的“专利” / 063
误区 2：患脑卒中后不会再复发 / 064
误区 3：脑卒中患者不可能完全恢复 / 065
误区 4：血压正常或偏低不会患脑卒中 / 065
误区 5：小脑卒中无关紧要 / 066
误区 6：用新药、特效药来得快 / 067
误区 7：瘦人不会发生脑卒中 / 068
误区 8：少服几次药没关系 / 068
误区 9：多活动就可以防治脑血管病 / 069
误区 10：脑卒中患者怕风 / 069













第二章 食养食疗：营养大脑，治疗病痛

第一节 饮食原则 / 072

多吃新鲜的蔬菜和水果 / 072
多吃富含钾、钙的食物 / 073
适量补充蛋白质 / 074
适当进食海产类食物 / 075
限制刺激性食物 / 076
限制食盐：每天不能超过6克 / 077
限制脂肪摄入量 / 077
限制食物热量 / 078
清晨和晚间多喝些白开水 / 079
常喝牛奶可防脑血管病 / 080

第二节 宜吃蔬菜 / 081

番茄 / 081
大蒜 / 082
洋葱 / 083
茄子 / 084
菜花 / 085
莴苣 / 086
芹菜 / 087
韭菜 / 088
萝卜 / 089

土豆 / 090
红薯 / 091
空心菜 / 092
黑木耳 / 093
胡萝卜 / 094

第三节　宜吃瓜果 / 096

苹果 / 096
香蕉 / 097
柚子 / 099
金橘 / 100
猕猴桃 / 101
橘子 / 102
橙子 / 103
柠檬 / 104
菠萝 / 105
西瓜 / 106

第四节　食疗食谱 / 108

胡萝卜粥 / 108
栗子桂圆粥 / 108
人参薤白小米粥 / 109
枸杞子羊肾粥 / 109
菠菜玉米粥 / 110
小米麻子粥 / 110
天麻猪脑粥 / 110
黄芪桂枝粥 / 111









海蜇皮拌菠菜 / 111
芹菜汁 / 111
土茯苓槐花粥 / 112
黄芪南蛇肉 / 112
草决明海带汤 / 112
独活乌豆汤 / 113
雪膏汤 / 113
羊肚羹 / 113
党参当归炖鳝鱼 / 114
杞菊饮 / 114





第三章 运动锻炼：举手投足间的养生智慧

第一节 运动宜忌：脑血管病防治的“必修课” / 116
体育锻炼有助于防治脑血管病 / 116
“运”前体检不可忽视 / 117
选择和缓的锻炼项目 / 118
锻炼宜循序渐进、持之以恒 / 118
谨记运动有10忌 / 119
高血压患者早晨锻炼要防止意外发生 / 122
高脂血症患者运动的最佳时间 / 124
糖尿病患者餐后半小时左右锻炼为宜 / 125
心脏病患者锻炼避开“清晨峰” / 126
偏瘫患者进行功能锻炼应分“3步走” / 127





脑血管病康复锻炼宜逐步进行 / 129
脑卒中后遗症患者锻炼别急于求成 / 130

第二节　医疗保健操防治脑血管病 / 131

功效总论——健脑强身 / 131
预备势：排除杂念 / 132
动作1　游臂 / 133
动作2　转腰 / 133
动作3　甩臂 / 134
动作4　拍胸 / 134
动作5　叉跳 / 135
动作6　打背 / 135
动作7　甩拳 / 136
动作8　左右弯腰 / 136
动作9　捺手 / 137
动作10　上摇球 / 137
动作11　下摇球 / 138
动作12　摸鱼 / 138
动作13　大转腰 / 139
动作14　回头看足跟 / 139
动作15　前后弯腰 / 140
动作16　原地小跳 / 140
动作17　转腰 / 141
动作18　蹲堆 / 141
动作19　抱后脑颠足跟 / 142
动作20　左右蹬腿 / 142
动作21　后踢腿 / 143






需要全本请访问 www.ertongbook.com









动作22 转脖颈 / 143
动作23 搓脖颈 / 144
动作24 揉搓压膝 / 144
动作25 洗眼 / 145
动作26 摩眼皮 / 145
动作27 摩鱼腰 / 146
动作28 晃承泣、四白 / 146
动作29 揉睛明 / 147
动作30 洗鼻 / 147
动作31 按迎香 / 148
动作32 指耳 / 148
动作33 震耳 / 149
动作34 搓手 / 149
动作35 全身抖动 / 150
动作36 干洗面 / 150
动作37 十指干梳头 / 151
动作38 揉风池 / 151
动作39 揉太阳 / 152
动作40 转眼珠 / 152
动作41 双掌熨目 / 153
动作42 鸣天鼓 / 153
动作43 搓耳 / 154
动作44 揉耳垂 / 154
动作45 叩齿 / 155
动作46 转舌 / 155

第三节　运动项目：总有一项适合你 / 156

每天散步1小时，降压、降糖防脑卒中 / 156
常常慢步跑，脑卒中概率会减少 / 157
咬牙切齿，脑卒中不会光顾你 / 159
早晚梳头十分钟，能防脑卒中 / 160
多活动左右肢，能有效预防脑卒中 / 162
摇头晃脑，脑卒中不来找 / 163
耸耸肩膀，活血又健脑 / 163
热水擦颈，软化血管 / 164
两脚划圈，预防脑卒中好处多 / 164
木梳梳足底，有助于脑血管病患者康复 / 165
脑血管病患者早期锻炼方法多 / 166
偏瘫患者如何练习行走 / 167
斜身左右旋转法，适用于半身不遂 / 168
蛤蟆行气法，脑卒中手足不遂最适用 / 169
振腹法，适用于脑卒中手足不遂 / 169







第四章　中药西药：合理用药是正道

第一节　科学用药有原则 / 172

遵医嘱坚持长期服药 / 172
最好选用中成药 / 173
不能奢望有特效药 / 174
不同病期应选择不同的药物 / 175
脑血管病患者要慎用血管扩张剂 / 175



预防脑血管病的药物有哪些 / 176
治疗缺血性脑血管病应选择哪些药物 / 178
不能突然停服降压药 / 180
急性脑血管病患者不宜急于降压 / 180
高血压患者睡前应慎服降压药 / 181
服药时间的选择应科学恰当 / 182
中医分型论治脑血管病 / 182



第二节 西药疗法 / 185



盐酸氟桂利嗪胶囊 / 185
桂利嗪片 / 187
尼莫地平片 / 188
尼莫地平缓释片 / 189
吡拉西坦片 / 190
盐酸吡硫醇片 / 191
甲磺酸倍他司汀片 / 192
盐酸乙哌立松片 / 193
盐酸曲美他嗪片 / 194
多巴丝肼片 / 195
常用的扩张血管药物 / 197
常用的脑代谢活化药物 / 198
常用的脱水剂有哪些 / 200



第三节 中成药疗法 / 202



人参再造丸 / 202
大活络丸 / 202
散风活络丸 / 203

愈风丹 / 203
中风回春片 / 204
华佗再造丸 / 204
抗栓再造丸 / 204
偏瘫复原丸 / 205
脉络通颗粒 / 205
安宫牛黄丸 / 206
醒脑再造丸 / 206
苏合香丸 / 206
二十五味珍珠丸 / 207

第四节　药茶疗法 / 208

夏枯草茶 / 208
山楂荷叶茶 / 208
莲心茶 / 209
杜仲茶 / 209
决明子茶 / 209
枸杞桑菊茶 / 210
首乌菊花乌龙茶 / 210
槐花决明茶 / 210
夏枯草苦丁茶 / 211
人参茶 / 211

第五节　药酒疗法 / 212

黑豆独活酒 / 212
黑豆丹参酒 / 212
独活牛膝酒 / 213









桂枝酒 / 213
爬山虎药酒 / 213
天门冬酒 / 214
全蝎酒 / 214
黑豆羌活酒 / 214
当归牛膝酒 / 215



第六节 外用疗法 / 216

双仁膏 / 216
昌蒲膏 / 216
天南星膏 / 217
透骨散 / 217
加味补阳还五汤 / 217
黄芪羌活水泡脚 / 218
穿山甲二乌水泡脚 / 218
五加皮当归水泡脚 / 219
路路通桂枝水泡脚 / 219
路路通牛膝水泡脚 / 220





第五章 经络疗法：天然无毒的绿色疗法



第一节 针刺疗法 / 222

针刺治疗脑血管病效果好 / 222
针刺前宜选择正确体位 / 223
把握针刺的角度和深度 / 224

毫针的构造、规格、检查、保藏 / 226
5大针刺异常情况的处理 / 227
常用的针刺手法宜先知 / 230
熟悉临床常用的7种针刺补泻手法 / 231
针灸对治疗脑血管病有８大注意事项 / 232
症见口眼歪斜的针灸疗法 / 233
症见失语的针灸疗法 / 234
症见上肢不遂的针灸疗法 / 235
症见下肢不遂的针灸疗法 / 235
症见尿失禁的针灸疗法 / 236

第二节　按摩疗法 / 237

按摩治疗脑血管病疗效好 / 237
掌握正确的取穴定位方法 / 238
按摩治疗脑血管病的10大注意事项 / 240
脑血管病恢复期患者的按摩 / 241
按摩治疗脑卒中后遗症肌肉萎缩无力 / 242
按摩治疗脑卒中后遗症 / 243

第六章　居家护理：患者最信赖的家园

第一节　脑血管病急性期如何护理 / 246

脑血管发病时的紧急处理 / 246
脑血管意外患者发热时的物理降温 / 247






需要全本请访问 www.ertongbook.com