

饮食与健康丛书【谢英彪 主编】

中风患者

吃什么

普及食疗知识

介绍食补经验

引导科学营养

促进健康长寿

樊 莹等编著

河海大学出版社

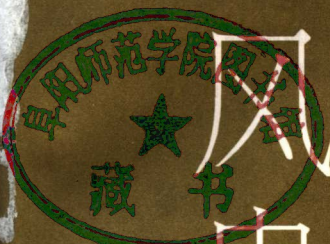


编著

樊 莹
周 南
赵 杨
李 英
沈 平
姚 芳

中风患者

吃什么



内 容 提 要

中风是急性脑血管病的俗称,在我国已成为城乡居民的第二大“杀手”,每年有140多万人被中风病夺出生命。本书在全面介绍中风的发病情况、致病原因、中风的类型及其诊断要点、治疗措施的基础上,重点介绍了中风患者的预防保健措施、饮食调理原则、食物宜忌和食疗经验方(包括通治方和辨证施治方),使广大患者不但知道应该吃什么,不能吃什么,而且知道该怎样吃。

图书在版编目(CIP)数据

中风患者吃什么/樊莹等编著. —南京:河海大学出版社,2000.8

(饮食与健康丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5630-1465-9

I. 中… II. 樊… III. 中风-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 04800 号

书 名 / 中风患者吃什么

书 号 / ISBN 7-5630-1465-9/R · 52

责任编辑 / 吴劭文

特约编辑 / 何玄梅

责任校对 / 董志涌

封面设计 / 张世立

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编:210098)

电 话 / (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 南京金阳彩色印刷厂

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/32 4.125 印张 95 千字

版 次 / 2004 年 8 月第 1 版第 3 次印刷

定 价 / 5.50 元(册)

丛书主编

谢英彪

南京市中医院暨南京中医药大学第三附属医院内科学科带头人、主任医师，南京中医药大学教授，香港现代中医进修学院客座教授，南京市名中医，中国科普作家协会会员，中国中医药学会药膳专业委员会委员。已主编出版《常见病自然疗法丛书》、《实用老年病食疗》等专著及科普著作 58 部。

本册编著

樊 莹

医学博士，南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院副主任医师、副教授、神经内科主任、脑血管病研究治疗中心副主任，国家中医药管理局医政司痛证协作组副秘书长、学术组主任兼江苏片负责人，南京市中医药学会常务理事，国际脑研究组织会员、美国头痛学会外籍会员。曾获医学科技成果奖 2 项，在国内外医学核心期刊上发表论文 50 余篇，编撰专著 4 部。



责任编辑/吴劭文
特约编辑/何玄梅
责任校对/董志涌
装帧设计/张世立

《饮食与健康丛书》(第二辑)

编委会

主 编	谢英彪		
副主编	杨家强	王天宇	张 骝
编 委	张 伟	胥京生	史锁芳
	叶纪平	鞠兴荣	樊 莹
	马 勇	戴国强	薛博瑜
	龚仕明		

丛书总策划 吴劭文

前 言

通过食物及药食兼用品来解除病痛,防治疾病,强身延年,是人们的迫切愿望。化学药物的毒副作用及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革,简便价廉而灵验的食疗方法越来越受到人们的欢迎,“吃什么”、“怎样吃”成了寻常百姓关心的热门话题。然而,自古以来,食疗方法大多为医生所掌握,普通家庭和寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少,所以本丛书第一辑有关养生保健方面的《健脑益智吃什么》、《驻颜美容吃什么》、《防癌抗癌吃什么》、《延年益寿吃什么》出版后,深受读者欢迎。为了满足广大读者希望通过食疗治病保健的迫切需求,我们又组织了有关专家编著了《饮食与健康丛书》(第二辑)。

本丛书以不同的病种分册,共 15 册,包括《糖尿病患者吃什么》、《高脂血症患者吃什么》、《高血压病患者吃什么》、《冠心病患者吃什么》、《中风患者吃什么》、《癌症患者吃什么》、《哮喘病患者吃什么》、《肝病患者吃什么》、《胃病患者吃什么》、《贫血患者吃什么》、《骨质疏松症患者吃什么》、《关节炎患者吃什么》、《不孕不育患者吃什么》、《性功能障碍患者吃什么》、《妇女病患者吃什么》,形成了一个较大的系列。每一分册按照病种的不同,包括“基本知识”和“食疗方法”两部分内容。“基本知识”部分包括发病情况(流行病学)、发病原因、诊断方法、理化检查、中医认识、西医认识、治疗措施、饮食原则、

食物禁忌等;“食疗方法”涉及到了茶、酒、粥、汤、羹、点心、菜肴和药膳等内容。所列食疗方从食物或药物的原料采购到制作都适合一般家庭,并以来源广泛、价廉物美、制作简便、口感良好、疗效确切、安全可靠为列选标准,对一些虽具有补养作用,但来源稀少而价格昂贵的食物、药物,包括受国家保护的野生动植物,一概不予选用,以便使广大读者都能看得懂、学得会、用得上,从而满足东西南北中不同地域的普通家庭的食疗需求。

参加本丛书撰写的有关专家,根据前贤和自身丰富的临床食疗经验及大量的现代最新科研成果,以通俗易懂、深入浅出的语言介绍了几千种有较大选择余地的食疗方、食疗菜肴、食疗药膳,突出了知识性、科学性和实用性,以期帮助患有常见病的读者在大饱口福的同时,战胜病魔,恢复健康。在此,我们衷心祝愿广大读者平安康乐,生活幸福!

谢英彪

1999年5月

目 录

中风的基本知识

中风患者何其多	(1)
中风病位在脑脉	(3)
中风病因有多种	(5)
中风的诱发因素	(10)
中风的预后转归	(13)
中风的诊断要点	(15)
中风的诊断分类	(27)
中风的处理原则	(34)
中风的辨证分型	(41)
中风患者的饮食原则	(46)

中风患者吃什么

中风患者的常用食物	(52)
1. 海带——消痰软坚、防治中风的“大海草”	(52)
2. 山楂——健脾化痰、亦食亦药的“酸果子”	(52)
3. 木耳——凉血止血、补气润燥的“山货珍品”	(53)
4. 薤菜——清热凉血、解毒通便的“空心菜”	(53)
5. 芹菜——平肝清热、降压减肥的“粗纤维”	(53)
6. 胡萝卜——健脾补肾、降压明目的“菜人参”	(54)
7. 萝卜——消食下气、化痰生津的佳品	(54)

8. 枸杞头——补虚明目、定晕降压的“清明菜” (54)
9. 海蜇——降压降脂的佐餐佳品“海老人” (54)
10. 草莓——化痰通便、味道甘美的“红果子” (55)
11. 百合——清心宁神、解除烦恼的“地上白莲” (55)
12. 梨——生津化痰的“水果圣品” (55)
13. 苹果——降脂护脉、功效不凡的“普通水果” (55)
14. 芝麻——补脑益智、润肠通便的“节节高” (56)
15. 核桃——益智提神、软脉通便的“山胡桃” (56)
16. 豆芽——清爽宜人的“健脑白芽” (57)
17. 黄豆——强身健体的“植物肉” (57)
18. 绿豆——清热解毒、降压除烦的“清补佳品” (57)
19. 荞麦——富含芦丁、软脉降压的“食中珍品” (58)
20. 黑米——滋肾健脾的补养珍品“黑五类” (58)
21. 玉米——降脂降糖、预防中风的“金色种子” (58)
22. 甘薯及其茎叶——益气润肠、降糖减肥的“廉品” (59)
23. 菠菜——富含维生素的“红嘴绿鹦哥” (59)
24. 西瓜皮——降糖利尿、清热除烦的“翠衣” (59)
25. 大蒜——化腐臭为神奇的“国际菜” (60)
26. 洋葱——能使血管“做操”的“舶来品” (61)
27. 生姜——温中化痰、活血通脉的“佐料” (61)
28. 牛奶——强身健体、补中益气的“琼浆” (61)
29. 蜂蜜——营养丰富、润肠通便的“蜜糖” (61)
30. 鱼类——不可多得的“营养佳品” (62)
- 中风患者的食疗中药 (63)
1. 桑叶——清肝明目、止痛定晕的“霜叶” (63)
2. 菊花——清热解毒、明目降压的“满院栽” (63)
3. 天麻——平定肝风、防治中风的“赤箭” (63)

4. 决明子——降压通便、降脂护脉的“土咖啡” (63)
5. 绿茶——清心除烦、提神消滞的“东方饮品” (64)
6. 槐花——凉血止血、降压护脉的“黄源” (64)
7. 夏枯草——清肝散结、降压定晕的“圣品” (64)
8. 莱菔子——降气化痰、除胀通便的“萝卜籽” (65)
9. 橘皮——健脾化痰、和胃止呕的“化州贡品” (65)
10. 泽泻——降脂护脉、泄热定眩的“不老神仙” (65)
11. 荷叶——化瘀止血、降脂定痛的“水中仙子” (65)
12. 石菖蒲——开窍醒神、化湿和中的“神药” (65)
13. 葛根——活血解痉、降糖定眩的“佳品” (66)
14. 当归——养血通经、止痛通便的“补血药” (66)
15. 鸡血藤——行血补血、舒筋活络的“要药” (66)
16. 丹参——凉血祛瘀、安神定志的“脑病首选” (67)
17. 赤芍——清热凉血、活血祛瘀的“花中丽人” (67)
18. 三七——化瘀止血、通经止痛的“血证要药” (67)
19. 豨莶草——祛风和络、降压健步的“草药” (67)
20. 大黄——泻火解毒、祛瘀通络的“将军” (68)
21. 羌活——祛风胜湿、止痛解语的“风药” (68)
22. 蛇——祛风止痉、通络定痛的“截风圣品” (68)
23. 黄芪——补气升阳、专治偏瘫的“益气药” (69)
24. 茯苓——宁心定志、增强记忆的“松下童子” (69)
25. 枸杞子——补肾益精、降糖降压的“红果果” (69)
26. 何首乌——养血滋阴、降脂护脉的“延寿药” (69)
27. 石斛——养阴明目、强健筋骨的“金叉” (69)
28. 杜仲——补肾强筋、降低血压的“藕断丝连” (70)
29. 肉苁蓉——补肾温阳、专治虚风的“御品” (70)
30. 益智仁——补肾益智、缩尿摄涎的“要药” (70)

中风先兆征食疗方 (71)

1. 茶饮类 (71)

- (1)菊花茶 (2)元宝茶 (3)夏枯草饮子 (4)除烦莲芯饮
(5)葫芦蜜汁饮 (6)芹菜蜂蜜饮 (7)柿漆奶茶 (8)枸杞桑
菊茶 (9)三宝茶 (10)三花茶 (11)山楂决明汤 (12)山楂
荷叶饮 (13)山楂糖水饮 (14)山楂桃仁露 (15)槐花决明
汤 (16)银菊茶 (17)五味银杏红枣汤 (18)玉米须饮子
(19)酸甜饮料 (20)海带梅干茶 (21)减肥防中风茶

2. 药粥类 (79)

- (1)绿豆粥 (2)菊叶粥 (3)葛根粥 (4)首乌红枣粥 (5)三
七首乌粥 (6)黄红粥 (7)桑椹芝麻糊 (8)双耳羹 (9)发
菜蚝豉粥 (10)茺蔚子粥 (11)松花淡菜羹 (12)大蒜粥
(13)胡萝卜粥

3. 菜肴类 (84)

- (1)凉拌菠菜海蜇 (2)凉拌西红柿 (3)凉拌芹菜菠菜 (4)
核桃仁拌芹菜 (5)绿豆萝卜灌鲜藕 (6)决明爆茄子 (7)醋
花生 (8)鸡蛋炒洋葱 (9)玉兰鱼球 (10)天麻烧鲤鱼
(11)山楂烧鲤鱼 (12)荷叶米粉肉 (13)菊花肉片 (14)豆
苗虾仁

4. 汤煲类 (90)

- (1)茭白芹菜汤 (2)雪羹汤 (3)大枣芹根汤 (4)竹荪汤
(5)菊叶蛋汤 (6)夏枯草肉煲 (7)黄芪当归麻鸭汤 (8)玉
米须煲龟 (9)首乌黑豆炖甲鱼

中风急性期食疗方 (95)

1. 茶饮类 (95)

- (1)茺蚕茶 (2)桑葚饮 (3)芎芷茶 (4)天麻川芎煎 (5)大
黄饮子 (6)香蕉花饮 (7)艾蜜汁 (8)牛黄竹沥饮 (9)二
角藕汁饮 (10)二汁醒神饮 (11)羊乳饮子

2. 药粥类 (99)

- (1)石斛钩藤粥 (2)杞菊珍珠粥 (3)木耳芹菜玉米粥 (4)竹味粥 (5)丹参黑米粥 (6)荞麦糊 (7)黄芪粥 (8)参麦粥 (9)鱼汤面
3. 菜肴类 (102)
- (1)油爆空心菜 (2)芹菜汁 (3)木耳桃仁蜜汁
4. 汤煲类 (103)
- (1)枸菊清脑汤 (2)黄芪葛根煲鸭 (3)天麻煲鳖
- 中风恢复期与后遗症期食疗方 (106)
1. 茶饮类 (106)
- (1)黄芪追风酒 (2)克瘫茶调散 (3)全蝎酒饮子 (4)秦艽酒 (5)龙马清茶饮 (6)稀荳通络酒 (7)枸杞药酒 (8)瘫痪再造酒 (9)牛膝寄生酒 (10)西瓜酒汁饮 (11)牵正酒饮方 (12)止呃汤 (13)降逆止呃汤 (14)益气利尿汤 (15)消肿活络茶 (16)芥子肉桂散 (17)摄涎汤 (18)益智摄涎饮子 (19)银杏缩泉汤 (20)苡蓉地黄饮子 (21)养神汤 (22)郁金贝母茶
2. 药粥类 (113)
- (1)豆豉粥 (2)瓜星粥 (3)菖蒲竺黄粥 (4)鲤鱼头粥 (5)葛粉面条
3. 菜肴类 (115)
- (1)炒蚕蛹 (2)蒜豆煎 (3)川芎炒兔肉 (4)桃花饼子 (5)首乌核桃饼
4. 汤煲类 (118)
- (1)黄花菜汤 (2)黄芪煲排骨 (3)杞菊鸡汤 (4)北芪炖南蛇 (5)天麻稀荳煲鸡汤 (6)牛筋当归汤 (7)羌活豆腐汤 (8)黄芪白附鱼头汤 (9)聪明鸭饺汤 (10)天麻猪脑羹 (11)补脑汤 (12)天仙排骨汤

中风的基本知识

中风患者何其多

中风病就是人们常说的急性脑血管病,是当今世界范围内令人瞩目的重大疾病。近半个世纪以来,中风一直是发达国家居民死亡的前三位原因之一。而作为最大发展中国家的中国,由于地理原因和居民生活习惯的改变,近十余年来中风病已成为城乡居民的第二大“杀手”。1998年,我国居民中风病的发病率在2%左右,因该病死亡的人数农村为1.13%,城市则达1.37%,即每年我国有140万人被中风病夺去生命,而且这些数据还在逐年增加。即使经过治疗,幸存者中仍然有70%以上患者留有不同程度的残疾。因此,中风病发病率、病死率、致残率都很高,不仅严重地危害着人民的健康,而且对患者的家庭和社会造成很大的压力。

中风病一般发生在中、老年时期,尤其是60岁以后比较多见,以突然昏倒(也有部分病人不昏倒)、口眼歪斜、半身不遂、说话困难等为主要表现,发病急骤,往往在24小时内达到症情的高峰。

中风病也叫卒中,我国古代医家对它有不少认识。如《黄帝内经》对中风的表现和发展阶段有许多记载,把中风昏迷称为“仆击”、“薄厥”、“大厥”等,把后遗症或单有半身不遂

的称作“偏风”、“偏枯”、“风痲”、“偏身不用”，等等。中风发病急骤、变化迅速，与自然界的风乍起乍落、变化迅速的性质相似，古人把风和本病作类比，就把这类病定名为“中风”。历代医家对中风的表现、发病机理、治疗和康复等方面均有不少论述，并对中风病的救治、康复、调理积累了许多宝贵的经验，至今仍发挥着重要作用。

由于中风病发病人数众多，是一类急、重症，致残、致死的人数也多，所以自古以来被列为“风、痲、喎、偏”四大症之首位，随着我国人口的老龄化，中风的患者将会激增。

中风病位在脑脉

中风是急性脑血管病的俗称,很显然,它的病位在脑脉上,也就是在脑部的动脉和静脉上。中风的一切危害都是由脑血管(主要是动脉、少数情况下是静脉)急性病理损害引起的,因为脑血管的病变性质不同以及部位、受损范围的差异,造成了中风病证候多端,不同中风病人的病情轻重也不同。

脑部血管的急性病理损害通常分作两类,一类是出血性的中风,包括脑出血和蛛网膜下腔出血;另一类是缺血性的中风,又称为脑梗塞,包括脑血栓形成和脑栓塞。

人的脑重约为 1200g~1500g,脑位于颅腔内,从前到后分成大脑、间脑、脑干、小脑。大脑分左右两个半球,是高级神经功能的中枢。脑是人体生命活动的司令部,它的构造和生理功能既复杂又有序,只有得到充足的血液供应,才能正常地指挥人体进行一系列生命活动,因此,脑与它的血液供应息息相关。大脑半球从表到里分为三层:浅层是大脑皮质,由神经细胞和神经胶质组成;中层是白质,是神经纤维层;白质的深部存在着灰色核团,是基底神经节。大脑的两个半球各有不同分工,按照大脑各个区域不同的功能,可以把它们分为语言、感觉、运动、视觉、味觉和听觉等中枢。脑血管一旦病变,发生脑部出血或血管阻塞不通,这些中枢的神经细胞遭受损害,就会造成运动、感觉、语言等高级神经活动机能的障碍。如右侧脑血管发生中风,便会给右侧大脑半球带来损害,将会产生左侧半身肢体的不遂、也就是左侧肢体不同程度的瘫痪,

左侧面瘫、口角向右歪斜,也有患者会出现错觉,对自己所处的地方、时间等产生错误认识;如左侧脑血管中风,损害左侧大脑,将会产生右侧肢体瘫痪,右侧面瘫,口角歪向左侧,伸舌右偏,还常伴有失语或语言蹇涩不利。基底节部尾状核、壳核和丘脑之间的内囊区是脑出血的多发部位,内囊区受损会导致“三偏”综合征,也就是病变对侧偏瘫、偏身感觉障碍和偏盲。大脑基底神经节受损,常使受该核团主管和协调的肌肉运动产生障碍,尤其是肌肉张力的变化。

进入颅脑的动脉主要有四条,分前后两组,通常称为颈内动脉系统和椎—基底动脉系统。颈前部喉结两旁可扪到搏动的粗大动脉是颈总动脉,它又分成供血给头面部的颈外动脉和供血给大脑的颈内动脉。左、右颈内动脉向上延伸到颅内,又分成大脑前动脉和大脑中动脉,这些动脉供应大脑基底节及内囊等大脑半球前 3/5 部分的血液;椎—基底动脉系统由另两条进入颅内的动脉供血,椎动脉由锁骨下动脉分出,穿过颈椎横突和枕骨大孔进入颅腔,左右椎动脉在桥脑下缘处合为一条较为粗大的动脉,也就是基底动脉,负责供应大脑半球的后 2/5 部分及小脑、脑干的血液。四条入脑动脉在颅底部结合形成基底动脉环。出颅静脉与同名动脉相互伴行。

颅内血管的破裂或梗塞都会造成中风,大脑中动脉分支豆纹动脉是脑出血易发动脉,而大脑中动脉及椎动脉、基底动脉是好发缺血性中风的动脉。这些动脉的病变使得受病变影响部位神经细胞和神经纤维的结构、功能受到损害,从而出现了中风病的半身不遂、口眼歪斜、语言不利,甚至昏迷不醒等症状。不同部位脑血管的病变造成不同区域神经功能的障碍,中风的症状也就有所不同。