

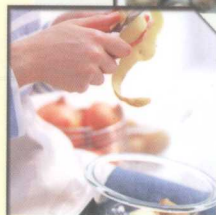
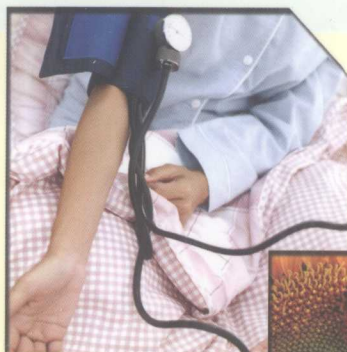
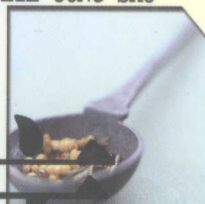
常见疾病防治与康复系列丛书（一）

CHANG JIAN JI BING FANG ZHI YU KANG FU XI LIE CONG SHU

中风病 防治与康复

FENG BING FANG ZHI YU KANG FU

编 著 孙 静
王少松
主 审 李彦知
蔡 红



中医古籍出版社

常见疾病防治与康复系列丛书（一）

总主编 刘从明

中风病防治与康复

编著 孙 静 王少松

主审 李彦知 蔡 红

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见疾病防治与康复系列丛书 1/刘从明等编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2008. 3

ISBN 978 - 7 - 80174 - 574 - 3

I. 常… II. 刘… III. ①常见病 - 中医诊断学②常见病 - 中医治疗学 IV. R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177458 号

常见疾病防治与康复系列丛书 (一)

中风病防治与康复

编 著: 孙 静 王少松

责任编辑: 刘越梅

封面设计: 韩博玥

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 三河市德辉印务有限公司印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 10.625

字 数: 236 千字

版 次: 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80174 - 574 - 3

定 价: 19.00 元 (全套 152.00 元)

常见疾病防治与康复系列丛书（一）

编 委 会

主 编 刘从明

执行主编 杨建宇

副 主 编 （以姓氏笔画为序）

王少松 朱建平 刘艳骄 李彦知

张书文 洪素兰 徐江焄 蔡 红

编 委 （按姓氏笔画为序）

王乃雄 王小岚 王 辉 史金花

孙 静 杨 瑾 李少华 尚志华

郝威威 段淑红 贾少谦 魏素红

魏素丽

医学是大家都应该了解的技术性学问

(代序)

医学之根本目的是维护健康，而健康问题与每个人休戚相关，因此，医学并非医务人员独享的学问，而是大家都应该了解的技术性学问。

随着社会的进步，科学技术的发展，经济水平的提高，人们的物质生活所需得到基本满足，于是就越来越关注健康问题。现在，已经把健康问题作为重要的议题了，从世界卫生组织，到各国政府，到平民百姓；从大学教授，到识字甚少的文盲；从普通公民，到社会名流；……无一不关心自己的健康和长寿问题，无一不关心自己的健康和营养问题、环境问题、大气质量与汽车尾气问题，无一不关心与自己健康长寿密切相关的常见病多发病的防治康复问题，进而，大家就都会关注这些相关的医学知识的学习。

对常见病多发病的防治是医学永恒的最重要的核心研究课题，中医学早在两千年前就提出了“治未病”理论和身心保健健康长寿的“养生学”。而常见病多发病的养生、保健、预防、治疗、康复、营养、食疗、运动、健身，都与大众等密切相连，对常见病多发病的防治，关系到整个社会医疗资源的合理充分运用，以及对社会财富的积累乃至社会发展而起着重要作用。世界各国的医疗保险费用的开支巨大，几乎是各国政府都十分头痛的大事情，尤其是发展中国家更是不堪重负，严重

影响整个民族经济乃至民族整体身体素质和文化水平的提高。因此，对常见病多发病的预防、治疗、康复的相关知识的学习掌握，不再是单纯医务人员的事情了，而是我们整个社会中每个关注自己健康的人都应该了解乃至掌握的学问。

具体地讲，我们每个人都要经历生老病死之自然生存规律的制约，而如何减缓这一进程，抗衰老，健康长寿，这不再是单纯医务人员的事情，这也是我们每个人所期望和追求的美好目标，因此，养生保健，防治疾病，就自然而然地成了我们每个人都要而且是必须面对的事情，就像日常吃饭一样。从另一个角度来看，即使我们自己正值风华正茂，身体健康之机，但我们每个人都有爷爷、奶奶、父母、姐妹、兄弟等亲属和朋友，在周围这些人群中不可能每个人都十分健康，可以肯定地说，其中有不少人正在和疾病做顽强的抗争，帮助这些亲朋好友与病魔做斗争就必需要了解乃至掌握相关的医学知识和操作技能，如煎药、帮助做功能锻炼等。也就是说，无论从个人个体角度或从社会群体角度，医学知识均是我们每个人都应该了解或掌握的技术性学问。

用科学发展观建设中国社会主义和谐社会，是我们的任务与目标，然而，临床常见病多发病的发生就与和谐社会相悖。首先是，身体内部不和谐而病，或者身体与自然环境或社会环境不和谐而病。其次，“因病返贫”“看病贵”“就医难”之不和谐之现象，亦然比较突出。再次，一旦个人发生疾病，就会影响家庭、单位乃至社会，随之发生一系列与之不和谐事情。一个人一旦患病，少气无力，心情欠佳，就会影响家人，如果是住院，亲戚朋友更要忙碌操心，在单位就会影响同事以

及正常的工作秩序，而在社会上就会影响到别人。如：如果患肺病，吐痰就可能传染别人；如果是肝病，就可能不能与别人共用餐具；如果是中风后遗症致残，社会上就又多了一个残疾人。也就是说，个人学习、掌握常见病多发病的相关医学知识是影响整个社会发展的大事情。通过大家广泛地对医学知识的学习，掌握了常见病多发病防治技能，那么我们整个民族的健康意识和防病技能也就明显提高了，也就意味着，我们每个人的健康长寿就多了一层保障。

为此，我们组织了一些学有专长，对常见病多发病经验丰富的专家学者，编撰了这套《常见疾病防治与康复系列丛书》。编撰者中，有的是医学硕士、博士，有的是主任医师或高年资医师，有的是研究人员或大学教授，他们各自结合自己的专长，选择自己比较熟悉的疾病，从日常生活起居，到诊断治疗；从用药护理，到运动康复；从基本理论，到营养食疗，全方位地服务于临床常见病多发病的防治、调护与康复，针对其中普遍的问题给予通俗科学的阐述，解惑释疑，切实为广大群众了解医学知识，掌握常见病多发病防治康复技术服务，这也是在缓解“看病贵”“看病难”之社会矛盾，也是为和谐社会作贡献。

本套书是立足服务于常见病多发病防治的用书，是日常生活中吃穿住行、饮食起居与健康防治的指导类参考书，是家居健康生活的必读书。在编写过程中，在科学性的前提下，更多地介绍了与日常生活紧密相关的实用的知识和技能（术），这就使得本书的防病治病的知识和技能在日常生活中能用得上，很有实用性；同时，通俗易懂的语言，使得广大不同层次文化

程度的人们也能把防病治病知识和技术看得懂，学得会，用得上，这也是把吴仪副总理提出的“治未病”指示精神落实在平民百姓日常生活中的具体行动！

我们相信，通过本套系列丛书的出版、发行，能促使广大读者进一步提高防治常见病多发病的健康意识和操作技能，能有利于提高民族体质健康发展的水平和维护健康的技能水平。为广大读者防治疾病，维护健康提供指导和帮助，这是本书作者最良好的愿望。

刘从明

2007.9.20

编写说明

本书为医学宜忌丛书，旨在通过对中风病的防治知识和生活宜忌介绍，使读者能够对这中风病的日常宜忌有所了解。在我国脑卒中造成的死亡居各种原因所致死亡之首。随着社会经济的发展，人民生活水平逐渐提高，高血压、高血脂、糖尿病、肥胖病也都随之而来，这些疾病均为脑血管病的发病因素，这也使得我国脑血管病发病率逐年增高，严重危害了人们的身体健康。希望本书能够通过疾病宜忌的介绍帮助广大患者远离疾病，享受生活。



第一篇 基础知识篇	(1)
1. 什么是中风?	(1)
2. 中风有哪些称谓?	(2)
3. 祖国医学对脑血管病有何认识?	(2)
4. 西医学关于对中风分类?	(3)
5. 什么叫出血性中风? 出血性中风的临床表现都一样吗?	(4)
6. 如何面对中风?	(5)
7. 哪些人易患中风?	(6)
8. 中风的分期是怎样划分的	(8)
9. 中医对中风的类症鉴别	(8)
10. 什么是小中风	(9)
11. 什么是脑血管病?	(10)
12. 脑血管病分哪几类?	(11)
13. 什么叫脑出血?	(12)
14. 什么是脑血栓?	(13)
15. 什么叫脑血栓形成?	(14)
16. 什么是脑栓塞	(15)
17. 什么是多发性脑梗塞	(16)
18. 什么是腔隙性脑梗塞	(16)
19. 什么是青壮年脑梗塞	(17)
20. 什么叫无肢体瘫痪型脑梗塞?	(17)
21. 什么是脑动脉硬化症	(18)



22. 老年人蛛网膜下腔出血有何特点?	(18)
23. 什么叫短暂性脑缺血发作?	(19)
24. 急性缺血性脑血管病怎样治疗?	(20)
25. 急性脑血管病怎样进行一般处理	(22)
26. 中风病人怕风吗	(23)
27. 脑中风的急救处理	(23)
28. 脑血栓与脑栓塞有何不同?	(25)
29. 什么叫出血性脑梗塞	(26)
30. 中风来了怎么办?	(27)
31. 什么是失认, 可分几种?	(28)
32. 什么是失用, 可分几种?	(29)
33. 中风发病后应注意的问题?	(29)
34. 谨防对中风几种误解	(30)
35. 中风和天气有没有关系?	(31)
36. 中风服药的注意事项	(32)
37. 测一测, 您会不会中风	(32)
38. 中风病人非做头部 CT 检查不可吗?	(34)
39. 为什么有些脑血栓病人脑 CT 检查为阴性	(35)
40. 中风后何时做 CT	(36)
41. 在运送中风病人过程中, 需注意哪些问题? ...	(36)
42. 脑出血病人在什么情况下应手术治疗?	(37)
43. “马上风”是不是中风?	(37)
44. 中风可能是肺癌的首发症状	(37)
45. 为什么青年人也会患中风?	(38)
46. 血压正常就不会中风吗?	(38)
47. 心房纤颤给女性带来的中风风险大于对男性的	(39)
48. 中风偏瘫注意保持良好的心理	(40)
49. 为何左脑发病而右侧偏瘫?	(41)



50. 中风时鲁莽行事最害人	(42)
51. 中风的危险期问题	(43)
52. 中风病人不可怕跌跤而少动	(44)
53. 中风康复运动量越大越好吗?	(44)
54. 中风病人能从事家务活动和工作吗	(44)
55. 中风病人可以过性生活吗	(45)
56. 中风病人的食疗能代替药物吗	(45)
57. 中风后遗症	(46)
58. 中风后遗症的轻重与哪些因素有关	(46)
59. 中风的危害有多大?	(47)
60. 高血压与脑血栓有什么关系?	(47)
61. 几种疾病与中风的的关系	(48)
62. 脑梗死病人慎选降压药	(48)
63. 金元三大学派论治中风的特点	(50)
64. 老年人脑出血与天气变化的关系	(52)
65. 脑出血并上消化道出血	(53)
66. 得了脑血管病可以活多少年?	(54)
67. 我国脑卒中发病以缺血性为主	(55)
第二篇 病因病理篇	(59)
1. 中风的病因和诱因	(59)
2. 中风的中医病因病机	(60)
3. 什么原因引起脑血管病	(62)
4. 脑血管病的病理机理	(64)
5. 中风的危险因素有哪些?	(65)
6. 烟酒、用脑过度与中风的的关系?	(66)
7. 身高于中风有直接关系吗?	(66)
8. 坏脾气与中风在关吗?	(67)
9. 高血压标准改变与中风有关	(68)



10. 高血压病人发生中风后, 血压是不是降得越低越好?	(68)
11. 中风新的康复疗法——卒中单元	(69)
12. 慎防药物诱发脑卒中	(69)
13. 体位突然改变易诱发脑卒中吗?	(70)
14. 愤怒也会引发中风吗?	(71)
15. 高血压患者为什么易发生脑出血?	(71)
16. 诱发脑血管病的其它疾病有哪些?	(72)
17. 脑血管病的危险因素有哪些?	(73)
18. 遗传与中风有什么关系?	(74)
19. 脑血管病人脑脊液有何特点?	(74)
20. 怎样提早发现及认识对待中风?	(75)
21. 眼皮突下垂是中风警号吗?	(76)
22. 中风之软瘫与硬瘫的不同	(77)
23. 中风的中医转归预后	(78)
24. 中风的预后与调摄	(78)
25. 中风后遗症还能好吗?	(79)
26. 中风偏瘫勤活动足趾可促康复	(79)
27. 年轻人中风为什么有增加趋势?	(80)
28. 素食者也会中风?	(81)
29. 为什么说脑动脉硬化是脑血管病的危险因素	(82)
30. 为什么心脏病人易发生中风	(83)
31. 脑出血病理生理机制研究新进展	(83)
32. 什么原因会引起腔隙性脑梗塞	(86)
第三篇 临床表现及诊断篇	(87)
1. 中风的预兆	(87)
2. 其他的中风征兆	(88)
3. 中风的早期信号有哪些?	(89)
4. 中风后可能有哪些并发症?	(89)

5. 呼吸暂停是中风危险因素	(90)
6. 脑血管病的临床表现	(91)
7. 脑血栓的临床表现特点有哪些?	(92)
8. 不同部位脑梗塞的临床表现	(93)
9. 中风症状包括以下	(94)
10. 中风的中医症状包括哪些	(94)
11. 中风的辩证要点	(95)
12. 什么是中风“三偏”症状?	(97)
13. 口角歪斜、四肢麻木不一定是中风	(97)
14. 患高血压脑病时有什么表现?	(98)
15. 中风的诊断与鉴别诊断	(99)
16. 中医对中风的辩证施治	(100)
17. 脑出血的初步诊断	(104)
18. 脑血栓病人常做哪些化验检查?	(106)
19. 依据什么诊断蛛网膜下腔出血?	(107)
20. 诊断脑动脉硬化症的标准是什么?	(107)
21. 如何证实得了脑栓塞	(109)
22. 偏瘫一侧肢体肿胀是什么原因	(109)
23. 高血压是导致脑卒中的最大“凶手”	(110)
24. 风湿性心脏病容易引发脑卒中	(111)
25. 口服避孕药暗藏脑卒中风险	(112)
26. 遗传: 脑卒中发病的最深层因素	(113)
27. 脑出血常见原因及表现	(114)
28. 脑血管病急性期的病情	(115)
29. 脑血管病急性期的瞳孔变化	(116)
30. 反复鼻出血是脑出血先兆吗?	(116)
31. 脑血管病人呃逆怎么办	(117)
32. 脑出血所致头痛应如何处理	(118)
33. 脑出血的常见症状有哪些?	(120)





34. 脑出血的病因是什么?	(121)
35. 为什么早晨容易发生脑梗塞	(122)
36. 青霉素可降低中风风险	(122)
37. 性格好胜容易发生中风	(123)
38. 曾经中风者应降低铁质	(124)
39. 肥胖症患者易中风的原因	(124)
40. 腔隙性脑梗塞有什么症状	(125)
41. 怎样诊断腔隙性脑梗塞?	(126)
42. 什么叫大面积脑梗塞, 它与脑出血如何鉴别?	(126)
43. 脑梗塞后缺血再灌注损伤的机理是什么?	(127)
44. 脑梗塞后缺血再灌注损伤的防治原则是什么?	(127)
44. 脑梗塞还会复发吗?	(128)
46. 中风后还能站起来吗?	(128)
47. 脑梗塞实验室检查	(129)
48. 腔隙性脑梗塞需要治疗吗	(129)
49. 腔隙性脑梗塞后记忆力减退的预防	(129)
第四篇 保健与预防治疗篇	(131)
1. 体育锻炼对预防中风有何益处?	(131)
2. 中风的预防?	(131)
3. 中医治疗中风的特色和优势	(131)
4. 中风的治疗宜长远	(132)
5. 家人发生中风怎么办?	(133)
6. 中风会不会康复? 康复需时多久?	(134)
7. 中风宜早活血祛瘀	(134)
8. 脑血栓有哪些治疗方法?	(136)
9. 荷尔蒙疗法可降低女人中风危险	(140)
10. 降压不当也会中风	(140)

11. 血压控制不佳使病人首次中风发作的风险增加	(141)
12. 因服用降压药导致的脑梗塞应怎样对待	(142)
13. 中风者康复睡眠很重要	(143)
14. 半夜一杯水, 可防血管病	(143)
15. 冷冻疗法治中风效果佳	(144)
16. 中风会不会康复? 康复需时多久?	(145)
17. “三高”病人谨防“热中风”	(146)
18. 牙齿越少越容易中风?	(146)
19. 中风患者的针灸治疗	(147)
20. 中风的中药治疗	(148)
21. 溶栓药可恢复中风患者的脑损害	(149)
22. 安然度夏防中风	(150)
23. 预防中风要从幼年开始?	(151)
24. 冬季防中风	(152)
25. 维生素 E 能降低心脏病和中风的死亡率?	(154)
26. 抵御中风靠锻炼	(155)
27. 预防脑血栓从日常生活做起	(156)
28. 怎样预防中风	(157)
29. 女性绝经期年龄与中风死亡率无关	(158)
30. 小动作防中风	(160)
31. 从容应对突发中风	(160)
32. 中医对中风偏瘫有哪些药物疗法?	(161)
33. 改善脑代谢的药物有哪些? 如何选用?	(163)
34. 中风的疗效评定标准	(167)
35. 中风病人面部瘫痪如何训练?	(168)
36. 中风瘫痪病人的吃喝拉撒睡	(169)
37. 针灸、按摩对中风后遗症的治疗机制探讨	(169)
38. 定期体格检查是预防中风的重要措施	(170)





39. 怎样预防中风复发	(171)
40. 怎样预防脑出血的复发	(171)
41. 秋冬季高血压患者谨防脑卒中	(172)
42. 脑中风后别乱用偏方	(172)
43. 脑中风治疗关键是抢时间	(173)
44. 时刻警惕脑中风的信号	(174)
45. 六项措施预防脑中风	(174)
46. 中风后遗症治疗方法	(174)
47. 为什么说中风治疗的重点应放在脑细胞的保护、 修复和激活上?	(176)
48. 什么是中风的“一级预防”和“二级预防”	(176)
49. 脑血管病所致精神障碍各期治疗原则	(177)
50. 脑血管病的正规护理	(179)
51. 脑出血时用脱水剂原则	(183)
52. 预防脑出血必须做到的几件事	(184)
53. 老年人怎样预防脑出血?	(186)
54. 治疗脑血管病引发癫痫	(188)
55. 脑出血的严重程度如何评估?	(189)
56. 头针治疗急性脑出血“即刻效应”原理是什么?	(191)
57. 走近针灸治疗缺血性卒中的“时间窗”	(192)
58. 睡觉时的血压可预测是否有中风危险	(193)
59. 夜间血压“不降”与中风危险度升高相关	(193)
60. 中风物理治疗	(194)
61. 中西医结合分期治疗缺血性中风研究	(195)
第五篇 中风饮食宜忌篇	(199)
1. 预防中风饮食原则	(199)
2. 中风病人食疗歌	(200)