

综合治疗 方便安全

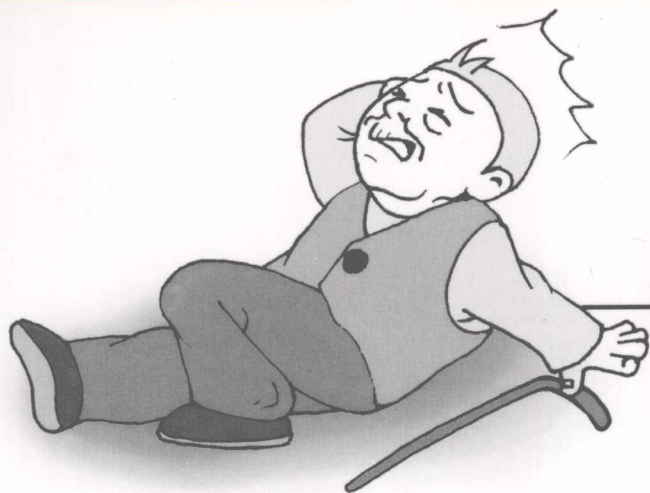
百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

中风的自我疗法

○按摩疗法 ○拔罐疗法 ○刮痧疗法 ○熏洗疗法
○灸疗法 ○耳穴疗法 ○药物疗法 ○贴敷疗法
○饮食疗法 ○运动疗法 ○音乐疗法 ○心理疗法

主 编/黄建国 毛继芳 梅晓明



百病自我疗法丛书
中国中医药出版社
最新推出

中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

中风的自我疗法

主 编 黄建国 毛继芳 梅晓明
副主编 秦文栋 骆 彤 李玉平
编 委 杜培学 史 静 汪贵生 梅海涛

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

中风的自我疗法/黄建国, 毛继芳, 梅晓明主编.
—北京: 中国中医药出版社, 2006. 12
(百病自我疗法丛书)
ISBN 7-80231-154-3

I. 中... II. ①黄... ②毛... ③梅... III. 中风 -
治疗 IV. R743.305

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 000115 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码: 100013
传真: 64405750
河北欣航测绘院印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 8.625 字数 210 千字
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80231-154-3 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/



作者简介

王海泉：医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项，获山东省科技进步三等奖1项。

* 职业信条：用我的智慧和汗水换取您的健康

友情提示

将所有医疗行为全部归属医务人员是欠妥的。病人及其家属参与疾病的预防、治疗及康复非常必要。调动一切积极因素，采用一切可用措施防治、康复疾病是大医学的基本要求。

《百病自我疗法丛书》编委会

总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王克 王娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲萍 朱孔翠

牟振文 张刚 张岚 张志荭

张国亮 张春花 张惠 张微

时君 李艳 李书耀 李秀娥

李其英 李海燕 李福玲 杜秋兰

杜恩伟 杜培学 杨永莲 杨传梅

杨晓红 汪贵生 苏广珠 辛 星

陈 红 陈 菊 周 方 周修平

周胜红 金少华 姜淑芳 宫业松

胡厚君 费大东 赵小燕 赵秋玲

赵海燕 殷立夫 秦 燕 袁秀玲

郭维秀 高丹丹 崇宏雯 崔永星

崔桂华 梅晓明 黄传萍 黄建国

彭福英 葛明广 韩 明 韩立国

霍晓霞

前言



进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

目 录

>>>

第一章 概述		/ 1
第一节 认识中风		/ 1
第二节 中风的病因病理		/ 5
第三节 中风的诊断与分类		/ 9
第四节 中风的西医药治疗		/ 13
第五节 中医学对中风的认识		/ 22
第二章 认识经络和腧穴		/ 31
第一节 认识经络和腧穴		/ 31
第二节 治疗中风的常用穴位		/ 35
第三章 中风的躯体按摩治疗法		/ 46
第一节 中风常用按摩手法		/ 46
第二节 中风按摩法		/ 57
第四章 中风的足底按摩法		/ 63
第一节 足底按摩简介		/ 63
第二节 足底按摩手法		/ 67
第三节 中风常用足底按摩法		/ 70

第五章	中风的手部按摩法	/ 78
第一节	防治中风常用手穴	/ 78
第二节	手部按摩法防治中风病	/ 82
第六章	中风的耳穴按摩法	/ 91
第一节	防治中风常用耳穴	/ 91
第二节	耳穴防治中风	/ 95
第七章	中风的拔罐疗法	/ 99
第一节	拔罐疗法简介	/ 99
第二节	中风常用拔罐法	/ 104
第八章	中风的刮痧疗法	/ 108
第一节	刮痧疗法简介	/ 108
第二节	中风常用刮痧法	/ 112
第九章	中风的汤药治疗	/ 117
第一节	汤药简介	/ 117
第二节	中风常用中药简介	/ 121
第三节	中风常用偏方验方	/ 134
第十章	中风的贴敷疗法	/ 138
第一节	贴敷疗法简介	/ 138
第二节	中风常用贴敷法	/ 144
第十一章	中风的熏洗疗法	/ 148
第一节	熏洗疗法简介	/ 148
第二节	中风常用熏洗法	/ 154
第十二章	中风的艾灸疗法	/ 160
第一节	艾灸疗法简介	/ 160
第二节	中风常用艾灸疗法	/ 163
第十三章	中风的饮食疗法	/ 166
第一节	食疗简介	/ 166
第二节	中风的饮食禁忌	/ 176

第三节	中风的饮食选择	/ 179
第四节	中风常用药膳	/ 184
第十四章	中风的运动疗法	/ 200
第一节	运动疗法简介	/ 200
第二节	中风常用运动疗法	/ 207
第十五章	中风的音乐疗法	/ 226
第一节	音乐疗法简介	/ 226
第二节	中风常用音乐疗法	/ 231
第十六章	中风的心理调护	/ 237
第一节	心理疗法简介	/ 237
第二节	中风疾病中的心理问题与调护	/ 240
第十七章	中风的预防	/ 245
第一节	中风的一级预防	/ 246
第二节	中风的二级预防	/ 261

第一章 概述

第一节 认识中风

中风是中老年人的一种常见病、多发病，即使对于普通读者来说，中风也并不陌生。在日常生活中，我们常常听说或者亲眼见过有的人突然觉得脸或（和）胳膊腿麻木，伴有口眼歪斜，流口水，两腿发软甚至跌倒，甚至不能活动了，需要完全卧床；（图1-1）；有的出现说话突然困难或听不懂平常我们说的话，并且老是不自觉地想睡觉（医学上称为“嗜睡”）；有的伴有难以忍受的局部头痛，剧烈的恶心、呕吐；严重的还会突然失去知觉，神志不清，不识人，不办事，精神错乱；视线模糊，看东西时明明是一个他非说是两个（复视），甚至大小便失禁。这时如果及时给他量一量血压，往往发现血压居高不下。



图1-1

明白人一见到这些情形，会马上反应过来：这人中风了！以上这些情况都是中风发生的信号。老百姓常常习惯把中风称为

“偏瘫”、“瘫痪”，或者“半身不遂”。实际上，这些称谓只是中风的一个症状，而且也不是所有的中风患者都会出现“半身不遂”。有的人只是表现为肌肤麻木不仁，手脚麻木，突然口眼歪斜，语言不利，口水直流，并没有“半身不遂”，这是一些轻型中风患者的表现。而我们通常所说的“偏瘫”是指中风后经及时或者未及时治疗，已经没有生命危险但留有肢体功能障碍的一种情况，这种病人往往意识清醒，但有发音不清楚，饮水时呛咳，吞咽不利索，胳膊腿运动不协调，关节强直和肌肉萎缩等表现。

小知识

夏日预防“热中风”

患有高血压、冠心病、高脂血症的老年人，夏日容易发生“热中风”。首先要注意补充水分，老年人要做到“不渴时也常喝水”；第二，有过中风史的病人，其家属要时时注意病人症状；第三，防暑降温适时适度，饮食结构科学合理，“保驾”药物有备无患。



中风是一个中医病名，是老祖先很早以前就命名的，现在临床上西医也习惯用中风这个病名来统称脑血栓形成、脑出血、蛛网膜下腔出血、脑血管痉挛等急性脑血管疾病。因其发病大多数比较急骤突然，故又称“脑血管意外”。到这里我们明白了，凡是因为脑血管阻塞或破裂引起的脑血液循环障碍和脑组织功能或结构损害的疾病都可以称为中风。另外，根据中医辨证论治的特点，病毒性脑炎、神经麻痹等疾病也可以按照中医治疗中风的理法方药来论治。据日本学者近年来统计表明，有60%的脑出血发生在大脑右半球。这是因为大脑的左、右半球是交叉支配对侧肢体和躯干的，长期不用或很少用左手和左半身，右侧大脑半球

就得不到锻炼，容易发生血管破裂，引起脑中风。

日常生活中经常碰见有的人出现头脑不清醒、思维迟钝、头昏、头晕、耳鸣、眼花、视力障碍、颈部发硬的表现，老百姓俗称“脑迷糊”；还有些老年人会出现不明原因的鼻出血。这时候我们就应该注意了，“脑迷糊”和老年人鼻出血往往是中风早期的信号。此外，如果出现了短暂性肢体麻木、刺痛或软弱无力；手臂、腿部和半边脸上发生麻木现象；或者短暂的失明只持续几秒钟或几分钟；或者短暂的说话困难，讲话时好像嘴巴里忽然塞了棉花一样，结结巴巴，讲不出话来；或者晕眩，同时伴有复视，脚步不稳，突然跌倒；或者有不寻常的严重头痛，困倦嗜睡，恶心呕吐，个性突然改变，判断力减退或忽然健忘等。这些时候我们也要想到可能出现中风，在医学上往往把上面讲到的情况称为中风先兆。（图1-2）

鼻出血是不是中风早期的信号？



图 1-2

中风的最大特点是起病特别急，常常在做某事时犯病，或者早上起床时发现异常，并且病情重，容易危及生命，应该尽快让患者及时得到治疗，一旦发现可疑的中风症状，应及时与急救中心联系，尽快送往医院，在专业医师指导下进行治疗。即使治疗及时，不少患者也往往会留有不同程度的瘫痪、语言障碍、智力减退、关节僵硬等后遗症。

中风是具有“三高”（发病率高、死亡率高、残废率高）特点的严重疾病，它的死亡率约占所有疾病的10%，在现今医学领域尚属难治之症，也是目前人类疾病三大死亡原因（另外两个是心血管疾病和肿瘤）之一。而且50%~70%的存活者不同

程度丧失工作能力，遗留瘫痪、失语等严重残疾即中风后遗症，生活上需人照顾，给家庭、个人和社会造成沉重负担和重大损失。(图1-3)

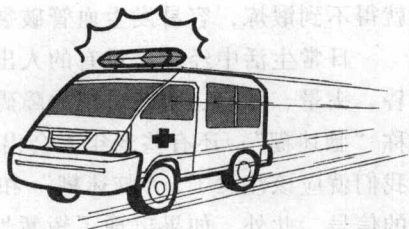


图1-3

一旦发生了中风，应紧急送医院治疗。做家属的应该

保持冷静，千万不要惊慌。迅速让患者平卧，不枕枕头，头侧向一边；及时擦去口鼻的呕吐物，防止患者因呕吐物阻塞呼吸道而发生窒息；避免慌乱搬动病人，如果患者被胡乱搬运，除因体位变化可致血压波动外，还可造成患者精神紧张。这种精神紧张可使脑血管痉挛加重，血压大幅度升高，可能使本来没有发生脑出血的患者发生脑出血。路途中尽量避免震动、颠簸，如果用救护车运送，最好将担架抬起来，以免汽车震动加重出血。不应该在没有确定中风的类型情况下滥用药物。如果血压很高，可服点降压药，但不要服得太

中风患者朋友，不要随便用“保健盒”中的药物来急救。

多，以免血压波动太大，使某些中风病情加重。不要随便用“保健盒”中的药物来急救。因为保健盒里面的药物是专为心脏病病人配备的，其中的扩血管药（如硝酸甘油等）会加重脑出血。(图1-4)



图1-4

中风一般病程很长，有的患者整个后半生可能都要与它为伍，中风在急性期一定要送医院治疗，那么在恢复期和后遗症期该怎么办呢？是一直住院治疗，还是干脆不治了，任其发展或者

任其自愈？专家认为，恢复期和后遗症期一定要治疗，但是这时候的治疗措施与急性期大不相同了，患者无需住院治疗，但我们要掌握一些自然疗法如本书介绍的艾灸、按摩、刮痧、拔罐、敷贴、熏洗、偏方验方以及配合运动疗法、音乐疗法、心理调护等，在家中给自己或亲人进行康复治疗，促进中风的恢复。

开心
一乐

大熊猫生日，吹灭生日蜡烛后，朋友们问它许了什么愿望。大熊猫回答说：“我这辈子有两个最大的愿望，一个是希望能把我的黑眼圈治好，还有一个嘛！就是希望我也能照张彩色照片。”



中医有句话说得好：“未病先防，既病防变”。就是说如果在平时加强预防，就可以减少生病的机会；如果已经得病了，经过积极治疗可以防止变生它病。希望通过本书使广大读者对中风病有进一步的了解，掌握防治中风病的常用疗法，未得中风之前防止中风的发生，得了中风之后预防并发症，促进后遗症的恢复。真正做到“未病先防，既病防变”。

第二节 中风的病因病理

这节内容理论性比较强，普通读者读起来可能感觉比较枯燥，我们努力通过通俗的语言向大家简单介绍一下中风的病因病理，只有知道了产生中风的原因和机理我们才能更好地预防和治疗它。

一、中风病的病因

中风的病因多样复杂，总的来说都与血脂增高、血液黏稠度