

脑血管病

中医防治漫谈

认识中风、帕金森病、阿尔茨海默病

脑血管病会引起头痛、失眠、眩晕、耳鸣……

治病求本，学会脑血管保健，症状各个击破

保护脑健康，是维护生命的重要篇章

● 主编 杜玉玲 蒋美琴



脑血管病中医防治漫谈

主 编 杜玉玲 蒋美琴

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书以科普的形式,深入浅出地叙述了部分常见脑血管疾病如脑梗死、脑出血、阿尔茨海默病(老年痴呆症)、帕金森病、慢性脑供血不足以及脑血管疾病相关症状如头痛头晕、失眠焦虑、耳鸣等的预防、诊断、治疗、日常生活中应该注意的问题,以及健康生活方式等方面的中医药防治知识。全书多从患者视角提出问题、解答问题,针对性强,内容丰富,语言简洁,通俗易懂。既可给患者提供一些自我康复的技巧,又可以让家属了解相关病情的基本防治措施,从而增强战胜病魔的信心,提高患者生活、生存的质量。

本书适用于脑血管疾病的患者及其家属,以及热衷于养生保健的大众参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病中医防治漫谈 / 杜玉玲,蒋美琴主编. —上海:上海科学技术出版社,2014. 11

ISBN 978-7-5478-2357-6

I. ①脑… II. ①杜… ②蒋… III. ①脑血管疾病—中医治疗法 IV. ①R277. 73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 205602 号

脑血管病中医防治漫谈

主编 杜玉玲 蒋美琴

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co
苏州望电印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/16 印张 10.25 插页 2
字数 100 千字
2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5478-2357-6/R·791
定价:28.00 元

祝贺

<<脑血管病中医防治漫谈>>

出版发行

洪震

2014.6.24



张磊教授为杜玉玲主任题词



杜玉玲主任随张磊教授抄方

编委会名单

主 编	杜玉玲	蒋美琴	
编 委	高鹏飞	余 蓝	任华萍
	张 宪	潘丹青	丁旭峰
	徐月妹		

张 序

岁月荏苒,85个春秋已然弹指一挥间。我从医从教60余载,诊治患者无数,栽培弟子万千,众多桃李之中,印象较为深刻者,杜玉玲主任医师是其中之一。她于高考制度恢复后首届入校,成绩突出,品学兼优。1984年在巩义召开“河南省发扬中医特色学术研究会”,我们师生再次会面,因当时鲜有年轻人去写学术论文,因此,她的参会使我记忆颇深,同时也感受到了中医事业后继有人。

数年来,杜玉玲医师常常利用各种机会跟随我临床实习,她的孜孜不倦、勤学好问、永不懈怠、追求新知的精神令我很是赞赏。经历了数十年的工作生涯,虽然已经成为主任医师,但她一刻也没有停止过对中医事业尽心尽力的追求。她高尚的医德医风、精湛的医疗技术,为自己赢得了良好的口碑。后虽辗转上海工作,但每次返乡,必来我处跟随抄方,这也使得我们师生情谊从未间断。

应当说,我平时通过各种媒体也时常看到杜玉玲医师所写的文章和所做的节目,我知道她始终在努力着,以各种方式诠释着中医的健康保健知识。现代社会竞争激烈,工作压力加大,精神紧张,加之个人生活失度,致使很多人长期处于亚健康状态,失眠焦虑、头痛头晕、帕金森病等一些慢性疾病严重困扰着人们。心脑血管疾病的发病率逐年攀升,尤其是脑血管疾病,发病率高,致残率高。由于康复措施不足,给社会和许多家庭带来了沉重的负担。

而在当今社会,看病难、看病贵、优良医疗资源紧缺的局面成了目前医改的重要话题,提高全民健康意识已迫在眉睫。这就更加突显中医治未病的理念应深入人心的必要性。中医的养生保健知识能够帮助大家减轻痛苦,减少疾病的发生,从而提高全民族的健康水平。对于已经患病的民众来讲,掌握一些自身保健知识,避免走进诊治及康复的误区,从而提高生活质量也不失为一种有益的措施。应当说,《脑血管病中医防治漫谈》一书的出版,无疑是一件好事。该书运用通俗易懂、深入浅出、结合实际的形式阐述了关于脑保健的内容,其中涵盖了作者自己的切身体会和多年的临床实践经验,这是难能可贵的。它就像是集预防、保健、诊疗、康复为一体的锦囊,非常实用,也更为普通百姓所接受。相信该书的出版,一定会给众多的脑病患者和家属以及热爱中医养生保健事业的人们带来福音。

谨此作序。

張磊



2014年5月

自序

光阴似箭，岁月如梭，当我感觉自己依然还很年轻的时候，不觉已经走过了半个世纪。蓦然想起，便觉不可思议，回首生命的年轻时刻，感慨万千！

难忘结束知青生涯后，我有幸在高考制度恢复的第一年跨进了大学的校门，并从此和“中医”二字结下了不解之缘。入学的前一天，恰逢电影《李时珍》上映，看到著名电影演员赵丹主演的李时珍，入木三分，将一位划时代的中医大家刻画得淋漓尽致。《李时珍》这部影片更加坚定了我学习中医的信念。一晃 30 余载过去了，我已经从初出校门的医学生成长为一名主任医师，数十年的从医生涯，使我从多位老师身上学到了难得的医学技艺和高贵的医德品行，特别是跟随全国名老中医张磊老师的临诊，更使我受益匪浅。

工作让我体会到了作为医生职业的崇高，但同时也感受到了太多的无奈。尤其是那些数量众多的慢性脑病患者，由于缺少正确的康复保健知识，往往会走入诊治的误区，从而给家庭和社会带来沉重的经济负担。还有很多由于社会竞争激烈、工作压力较大而长期处于亚健康状态的慢性病患者，他们对于自己的健康状况更是无所适从。我常常接到一些患者及其家属的电话，他们向我咨询，倾诉苦恼的心声；为了能够深入浅出地向广大百姓讲解医学

知识,我频繁下社区讲课、街头义诊,并不断接受媒体采访,先后录制的各类中医养生保健节目多次在中央电视台新闻频道、东方卫视的“看东方”栏目、上海电视台综合新闻、“上海早晨”等栏目以及金山电视台、上海石化电视台的新闻节目中播出;我和《健康财富》周刊的蒋美琴编辑多年合作,撰写了数十篇关于中医脑保健的科普文章,并解答了多位患者的疑问。面对众多的求医者,我深感责任重大。就在马年初始,当我再次接待一位拿着报纸从浦东前来找我的患者时,看到他那期盼而焦灼的眼神,我萌生了一个念头:将这些年来所撰写的科普文章和中医养生科普讲座的内容汇编成册,出版发行,这样便可以惠及更多的百姓大众,这便是这本书的由来。

书中所有论述的观点,均来自正规教科书、权威期刊,以及我和同事们多年的临床实践经验。倘若这本书的面世,能给广大患者及其家属,以及那些亚健康、慢性病的群体带来些许身体上的康复及心理上的愉悦,将是我最大的欣慰。

在此真诚地感谢所有为本书的出版而付出辛勤努力的朋友们!

杜玉玲

2014年5月

目 录

脑血管病中西医漫谈

中风(脑卒中)	3
什么是小中风	3
中风“警报”有哪些	6
中风自救三步骤	11
中风救治三个误区	13
中风之后如何生活保健	14
高血压、房颤、颈动脉斑块都要防中风	17
高血压：小心“爆血管”	17
房颤：让血栓“飞”	19
糖尿病：动脉硬化的“加速器”	19
约五成中风因颈动脉狭窄引起	21
夏季谨防“热中风”和“冷中风”	25
冬季脑出血警惕七个“雷区”	26
冬天恋床，小心脑缺血	30
头晕或是中风“信号”	32
脑缺血(脑供血不足)怎么办	35

脑萎缩要紧吗	38
康复锻炼及时行,后遗症早消除	40
中风患者的饮食调养	46
食物也能对抗脑血栓	52
脑出血后还能吃黑木耳吗	56
饮食限制别“矫枉过正”	58
专家答疑>>>>>	
脑缺血灶要注意些什么	61
 帕金森病与手抖症	63
手在抖,病在脑——从“抖抖病”认识帕金森病	63
及时发现帕金森病	66
帕金森病可防可控	68
得了帕金森病,要“多动”	69
推荐一:中国首套帕金森康复操	70
推荐二:保健康复操	80
推荐三:六步康复操	83
帕金森病,少吃高蛋白质食物	84
帕金森病的中医调补	86
关注帕金森病患者的情绪变化	89
防“风”病,手抖学会“养”	91
 阿尔茨海默病(老年痴呆症)	94
脑血管病患者易得血管性阿尔茨海默病	94
是否知道自己健忘——一招判别阿尔茨海默病与记忆障碍	95

重视阿尔茨海默病,及时治疗	96
防治阿尔茨海默病“立体化”	98
饮食健脑防阿尔茨海默病	100

脑血管病相关症状中医解惑

头痛	109
头痛到底为哪般	109
经常头痛需警惕哪些病	110
中医怎样看待头痛	113
头痛与“风”的关系	113
生活中怎样预防头痛	114
脑震荡后为何头痛经久不愈	116
头痛怎样进行食补	117
失眠	122
失眠可能是脑血管病引起	122
入睡困难与早醒	124
睡眠“老化”怎么办	126
老年人失眠适合非药物治疗	128
改善失眠,做好睡前功课	129
失眠,不可盲目食疗	130
夏季失眠吃什么	132
专家答疑>>>>>>	
脑缺血会导致失眠吗	134

头晕与眩晕	135
头晕与眩晕有区别	135
突发性眩晕怎么办	137
头晕需要补血吗	139
专家答疑>>>>>	
脑梗死后一直头晕怎么办	142
耳鸣	143
耳鸣如何找原因	143
耳鸣或是“血供不足”引起	144
别让头晕耳鸣成“心病”	146
脑鸣——特殊的耳鸣	148

脑血管病中西医漫谈



中风(脑卒中)

>>>>>>

说起中风,不少人都知道,这是一种比较严重的病症,致残率高、致死率高。在我国,中风的病死率为疾病谱的第二位,颇有令人“谈虎色变”之感。

其实,中风是中医的病名,也是老百姓的习惯叫法,现代医学称之为脑卒中。我国每年脑卒中的新发病例超过200万,不仅给患者带来莫大的伤痛,也给家庭和社会造成沉重的经济负担。因此,如何预防和治疗这一疾病,是大家都应该了解的。而中风后如何进行康复锻炼、日常保健和饮食调养等,更是患者及其家属迫切希望知道的。

脑卒中分为出血性脑卒中(脑出血)和缺血性脑卒中(脑梗死)两大类,其中脑梗死患者的比例明显高于脑出血。作为一种脑血管疾病,脑卒中的发病、进展,还与全身的多种病症有关联,可能是你意想不到的。

什么是小中风

除了中风之外,想必大家还听说过小中风这一病名。那么,小中风和中风之间有什么关联呢?让我们先来了解一下小中风。