

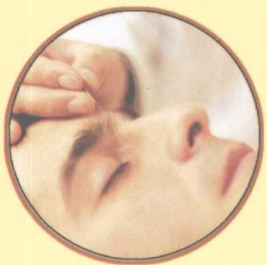
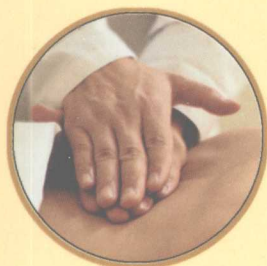
[运用自然的方法，激发

人体的自然抗病修复潜能]

中风后遗症

自然疗法

马汴梁 主编



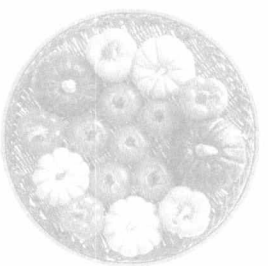
ZHONGFENGHOUYIZHENG
ZIRANLIAOFA



河南科学技术出版社

中风后遗症

自然疗法



马沐梁 主编



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

中风后遗症自然疗法/马汴梁主编. —郑州:河南科学技术出版社,2008.4
(国医自然堂)

ISBN 978-7-5349-3812-2

I. 中… II. 马… III. 中风-后遗症-自然疗法 IV. R743.305

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 020820 号

作者名单

主编 马汴梁

编委 马宏伟 马汴梁 王 丹 刘心想

刘 欣 侯均宝 袁培敏

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371)65737028 65788634

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:全广娜

责任编辑:李明辉

责任校对:柯 姣

整体设计:宋贺峰

印 刷:黄委会设计院印刷厂

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:165mm×225mm 印张:12 字数:114 千字

版 次:2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

定 价:25.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

前言

人生活在天地之间，六合之中，自然环境之内，人与自然组成了一个不可分割的整体。一方面，自然环境始终影响着人类的发展进程，另一方面，人们反过来又不断地适应着自然环境。在人与自然紧密相连的发展过程中，人类对自身和自然的认识不断加深，学会了如何防病治病，人们的健康得到了促进，寿命不断延长，生活水平得到了提高。但是，随着人类活动的过度发展，人与自然的和谐、平衡被打破，出现了许多不利于健康的因素，比如温室效应带来的气候恶化，大量机动车产生的噪声和废气，工业发展造成的水、土壤和空气污染，电子产品和通信设备带来的辐射，过度紧张的生活节奏和工作压力对人们无形的影响……这些使得人们离绿色自然越来越远，其结果直接导致了高血压、高血脂、糖尿病、失眠、脑血管疾病、胃肠病等的发病率增加，同时也对人类和社会的可持续发展带来不利影响。

有鉴于此，我们编撰了《国医自然堂》系列丛书，为大众介绍常见病的中医自然疗法。所谓自然疗法，其含义大致包括两个方面：其一是利用自然赋予人们的物质来防病治病的方法，如饮食疗法、敷脐疗法、中医验方等；其二是通过一些自然的方法，将人体潜在的抗病修复能力激发出来，使人体自然潜能得到充分的发挥，如按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法等。运用自然疗法防治疾病，旨在发挥中医的优势，达到贴近自然、顺应天时、审度病势、平衡人体的天然有机疗效，以冀对现代人的身体健康、疾病调节有所裨益。

谨以此书献给关注自然、崇尚自然的有识之士。

马沐梁

2007年9月

目 录

一、中风的一般知识 / 1

何谓中风? / 1

中风的病因有哪些? / 1

中风后可有哪些后遗症? / 1

为什么糖尿病和中风关系密切? / 2

中风与饮食习惯有哪些关系? / 2

中风后遗症能完全治愈吗? / 3

中风患者的日常生活有哪些注意事项? / 3

中风的危险因素是什么? / 4

脑出血有前兆吗? / 5

脑血栓是怎样形成的? / 5

中风发病有季节性吗? / 5

肥胖是中风的危险因素吗? / 6

中风发作的诱因有哪些? / 6

肢体发麻是中风的先兆吗? / 7

血液流变学检查对中风的诊断和预防有什么意义? / 7

如何预防中风? / 8

中医防治中风有哪些方法? / 9

饮茶可以预防中风吗? / 12

早晨饮水可以预防中风吗? / 12

中风后瘫痪患者如何进行饮食调养? / 13

中老年人坚持锻炼对防治中风有哪些益处? / 13

二、中风后遗症饮食疗法 / 15

中风后遗症靓汤 / 15

杜仲鹌鹑汤 / 15

猫肉杞黄乌地汤 / 15

香菇冬笋鲈鱼汤 / 16

茶树菇桑葚鲍鱼汤 / 17

鱼头萝卜汤 / 17

牛膝归芪汤 / 18

牛膝三凤鸽肉汤 / 19

独活乌豆汤 / 19

蘑菇鲍鱼汤 / 19

黄芪虾米海带汤 / 20

黄芪鳝鱼汤 / 21

冰糖海参汤 / 21

党参牛膝牛肉汤 / 21

鳝鱼粉丝汤 / 22
 鳝鱼养血汤 / 23
 蟹粉狮子头汤 / 23
 牛膝杜仲鸡爪汤 / 24
 天麻鱼头汤 / 24
 黄芪川芎鳝鱼汤 / 25
 五指毛桃脊骨汤 / 25
 灵芝田七瘦肉汤 / 26
 黄芪南蛇汤 / 26
 怀杞双蹄汤 / 27
 天麻海参汤 / 27
 红参猴头汤 / 28
 山药枸杞猪脑汤 / 29
 鸽蛋银耳汤 / 29
 蛋白香菇汤 / 30
 鱼翅火腿汤 / 30
 凤吞燕鲜汤 / 31
 甲鱼汤 / 32
 菜心鱼翅汤 / 33
 气锅海参雄鸡汤 / 33
 龟凤汤 / 34
 田七金龟汤 / 35
 参茸大补汤 / 35
 壮阳狗肉汤 / 36
 黄芪桂枝蛇肉汤 / 37
 牛膝羊肉汤 / 37
 蜆鸭三蛇汤 / 38
 芹菜肉片汤 / 38
 首乌天麻龟肉汤 / 39
 粉葛洋参汤 / 39
 钩藤鱼头豆腐汤 / 40
 茉莉银耳汤 / 40
 青葙子鱼片汤 / 41
 石耳豆腐汤 / 41
 余鸭心汤 / 42

鲤鱼山楂汤 / 42
 杜仲罗布麻鹌鹑汤 / 43
 蟹肉清汤 / 43
 燕窝鸡汤 / 44
 洋参川贝鱼肚汤 / 45
 天冬萝卜汤 / 45
 桂圆杏仁甲鱼汤 / 46
 苡仁鸭汤 / 46
 梨竺汤 / 47
 中风后遗症菜谱 / 48
 拌胡萝卜丝 / 48
 杜仲炒腰花 / 48
 芹菜炒香菇 / 49
 豆芽雪菜豆腐 / 49
 素炒洋葱 / 50
 扒三菇 / 50
 素炒大白菜 / 51
 肉丝香干炒芹菜 / 51
 笋尖焖豆腐 / 52
 冬菇烧面筋 / 52
 菊花黄豆煮茄子 / 53
 鲜蘑烧冬瓜 / 53
 鲜蘑烧菜花 / 54
 蘑菇油菜心 / 54
 草菇炒丝瓜 / 55
 清炖木耳香菇 / 55
 椒油木耳 / 56
 菊花炒芹菜 / 56
 核桃仁拌芹菜 / 57
 炒茼蒿 / 57
 糟菠菜 / 58
 拌茄子 / 58
 海米炆芹菜 / 59
 椒油炆芹菜 / 59
 麻辣苤蓝 / 60

蒜泥豆角 / 60

姜汁扁豆 / 61

平菇炒桃仁 / 61

平菇炒芥菜 / 62

平菇豆腐 / 62

天麻蒸鲤鱼 / 62

天麻焖鸡 / 63

首乌肝片 / 64

鲍鱼香菇 / 64

金针菇炒鳝丝 / 65

金针菇炒双耳 / 65

金针菇炒菱角 / 66

金针菇拌竹笋 / 67

九月鸡片 / 67

凉拌双金菜 / 68

陈皮鸽松 / 68

益智牡蛎煎 / 69

健脑火锅 / 70

地黄乌鸡 / 71

枸杞叶炒猪心 / 71

天麻蒸鸭 / 71

桂圆葡萄纸包鸡 / 72

决明烧茄子 / 73

菊花肉片 / 73

美味双耳 / 74

枸杞鱼片 / 74

素烧冬瓜 / 75

中风后遗症药粥 / 75

参芪归桂粥 / 75

枸杞芝核粥 / 76

菟枸鹿肉粥 / 76

核桃芝麻粥 / 77

黄精桂杞粥 / 77

粟米杞肉粥 / 78

猪胰白茯苓粥 / 78

杞菊药龟粥 / 78

天麻钩藤粥 / 79

天麻猪脑粥 / 79

磁石粥 / 80

养心粥 / 80

合欢花菊花粥 / 81

茺蔚子粥 / 81

二黑核枣粥 / 81

牛髓虫草粥 / 82

灵芝鹌蛋粥 / 82

二参夏橘粥 / 83

核桃大枣粥 / 83

归芪桃红粥 / 83

桂圆藕片粥 / 84

加味柴胡疏肝粥 / 84

栗子桂圆粥 / 85

人参茯苓粥 / 85

黄芪牛肉粥 / 86

中风后遗症面点 / 86

口蘑鸡蛋面 / 86

麦冬牡蛎烩饭 / 87

天麻米饭 / 87

天麻什锦饭 / 88

蒸莲子 / 88

鸡肉茯苓馄饨 / 89

聪明益智糊 / 89

增智果脯 / 90

三七麻雀肉饼 / 90

藕米糕 / 90

山楂大枣饭 / 91

山药玫瑰糕 / 91

桑葚蛋糕 / 92

开元寿面 / 92

荞麦饼 / 93
葛粉汤圆 / 93
茭肉枣柿饼 / 94
茯苓饼 / 94
豆腐菜饭 / 94
粟米赤豆饭 / 95
四味杂粮饭 / 95
牛肉小白菜面 / 95
三丝拌凉面 / 96
香菇黄瓜面 / 96
鸡蛋挂面 / 97
雪菜肉丝面 / 97
荞麦面 / 98
燕麦面 / 98
黄豆粉面糊 / 99
萝卜米粉糕 / 99
赤豆米糕 / 100
粟米赤豆糕 / 100
麦麸山楂糕 / 101
绿豆马蹄糕 / 101
魔芋赤豆糕 / 102
玉米面山楂糕 / 102
萝卜丝米糕 / 103
山药土豆糕 / 103
萝卜米饺 / 103
牛肉米饺 / 104
荞麦荷叶饼 / 105
燕麦五香饼 / 106
燕麦苡仁饼 / 106
烤咸饼 / 106
韭菜玉米饼 / 107
香菇薄饼 / 107
米糠肉馅汤圆 / 108
玉米面窝头 / 108
煮食珍珠米 / 109

韭菜素包子 / 109
猪肉韭菜包子 / 110
雪里红冬笋包 / 110
菇笋白菜蒸饺 / 111
韭菜香菇水饺 / 111
牛肉韭菜水饺 / 112
冬瓜猪肉蒸饺 / 112
绿豆芽米粉 / 113
黄米核桃仁粽子 / 113
花生仁青团 / 114
白萝卜饼 / 114
兔肉白菜馅饼 / 114
中风后遗症药茶 / 115
健脑油茶 / 115
天麻竹沥饮 / 116
苡仁防风茶 / 116
木瓜茶 / 116
苡仁茶 / 117
羌独芎芍茶 / 117
当归补血茶 / 117
天钩茶 / 118
菊花瓜皮茶 / 118
防风地黄茶 / 119
荆芥浮萍茶 / 119
小麦白术茶 / 119
芪术防风茶 / 120
山楂槐花茶 / 120
枸杞子山楂茶 / 120
山楂荷叶茶 / 121
首乌山楂茶 / 121
菊花茶 / 121
枸杞槐花茶 / 122
中风后遗症药酒 / 122
白茯苓菊花酒 / 122
天麻酒 / 123

香菇柠檬酒 / 123
竹酒 / 124
仙茅当归酒 / 124
地龙酒 / 125
杞地菊花酒 / 125
参杞酒 / 126
杞菊麦冬酒 / 127
耐老酒 / 127
益阴酒 / 128
桑葚酒 / 129
地黄酒 / 129
黄精首乌枸杞酒 / 130
寄生九菊泡酒方 / 130
杞圆药酒 / 131
定风酒 / 132
胡麻酒 / 132
山萸枸杞酒 / 133
首乌延寿酒 / 134
黄芪石斛酒 / 134
牛膝人参酒 / 135
平补酒 / 136

三、中风后遗症名方验方 / 137

活血化淤方 / 137
补阳还五汤加味方 / 137
天麻钩藤饮加减方 / 138
益气活血化痰方 / 138
温胆汤加减方 / 138
补肝肾方 / 139
泻热化淤方 / 139
补阳还五汤加水蛭方 / 139
活血通络外洗方 / 140
通络止痛方 / 140
柴胡舒肝汤加味方 / 141

益气补肾方 / 141

益髓丹 / 141

四、中风后遗症针灸疗法 / 143

五、中风后遗症水针疗法 / 145

六、中风后遗症耳穴疗法 / 147

耳穴针刺法 / 147

耳穴压迫法 / 147

耳穴贴磁法 / 148

七、中风后遗症艾灸疗法 / 150

八、中风后遗症点穴疗法 / 153

九、中风后遗症按摩疗法 / 156

十、中风后遗症刮痧疗法 / 159

十一、中风后遗症拔罐疗法 / 160

十二、中风后遗症敷脐疗法 / 161

十三、中风后遗症药枕疗法 / 166

罗布麻叶枕 / 166

牡丹海螺枕 / 166

天麻二叶枕 / 166

白菊麦皮枕 / 166

麦皮麻叶枕 / 167

菊艾藤杖枕 / 167

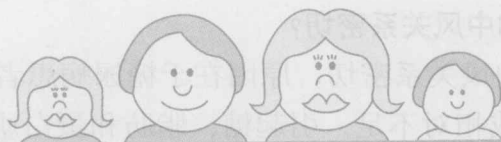
枯草荷叶枕 / 167

牛角灯芯枕 / 167

十四、中风后遗症气功疗法 / 168

附录一 常用穴位图 / 172

附录二 本书涉及穴位的定位方法 / 180



一、中风的一般知识

何谓中风?

中风是急性脑血管病的俗称,也称卒中,是一组由于局部脑血管病变所致的脑局部血液循环障碍性疾病。该病以急性脑功能损害为主要临床特征,按病变的性质可分为出血性脑血管病和缺血性脑血管病两大类:前者包括脑出血和蛛网膜下隙出血,后者主要包括短暂性脑缺血发作、脑血栓形成、脑栓塞。临床上以脑血栓形成最常见,以脑出血病情最严重。目前中风与心脏病、恶性肿瘤构成人类的三大致死病因。

中风的病因有哪些?

中风主要包括出血性脑血管病和缺血性脑血管病。出血性脑血管病的主要病因是高血压、脑动脉硬化、脑动脉瘤、脑血管畸形等;缺血性脑血管病的主要病因是脑动脉硬化、颈动脉硬化、颈动脉狭窄、血液流变学异常等。

中风后可有哪些后遗症?

在现代医学中,中风后遗症主要表现为肢体瘫痪、失语、口眼喎斜、吞咽困难、思维迟钝、联想困难、记忆力减退、烦躁抑郁等。

为什么糖尿病和中风关系密切?

糖尿病和中风关系密切,原因在于糖尿病患者胰岛B细胞分泌胰岛素绝对或相对不足,引起糖、脂肪和蛋白质代谢紊乱,其中以糖代谢紊乱为主。胰岛素不足,葡萄糖转化为脂肪,从而导致葡萄糖的贮存量减少,大量脂肪被分解成三酰甘油(也称甘油三酯)和游离脂肪酸,以胆固醇增加尤为显著,以致造成高脂血症,加速了糖尿病患者的动脉硬化,这是一个值得注意的问题。一般来说,糖尿病患者常伴有微血管病变和动脉硬化两种病变。

中风与饮食习惯有哪些关系?

个人的饮食习惯与中风的的关系十分密切。概括起来说就是低脂肪、适量的糖类及盐、高蛋白质、充足的水果和新鲜蔬菜的食谱,对预防中风非常有益。

高脂肪食物,尤其是动物脂肪,能使血液中的胆固醇、三酰甘油升高,导致动脉粥样硬化的加速。因此,一定要适当控制动物内脏、蛋黄、鱼子、肥肉等胆固醇含量较高食物的摄取。

大米、精面粉等含糖较多的食品,可在体内转变为三酰甘油,造成血脂升高;而长期的高血脂可引起高血压和脑动脉硬化,所以对糖类(旧称碳水化合物)的摄入也应适量。

食盐摄入过多能使血压增高、血小板功能亢进,从而导致中风,故高血压患者每日应坚持低盐饮食,而正常人群也应控制食盐的摄入量,切忌过多。

高蛋白质饮食对于降低中风的发生率有明显效果。研究表明,蛋白质的摄入能改善中枢神经对血压的调节功能,降低血压、改善血管的弹性,促使钠盐从尿中排出。长期采取高蛋白质饮食,能延缓随着年龄的增长而发生的血管壁弹性降低,使脑血管的反应性得到改善。

水果和新鲜蔬菜中含有大量的纤维素和果胶,可以调节体内

的胆固醇含量，所以每日要补充一定的水果和新鲜蔬菜。

保持良好的饮食习惯是远离中风威胁的有效方法之一。

中风后遗症能完全治愈吗？

对中风后遗症，经过正确、及时的治疗，部分康复是可行的，但完全复原比较困难。

中风后的脑细胞可能会有以下四种情况出现：

1. 永久坏死：中风发生时，受到严重损坏的细胞死亡，永不复原。
2. 基本复原：由于脑部肿胀而部分受损的脑细胞，在肿胀消退后复原，重新工作。这一情况通常在中风后最初几个星期出现。
3. 有限替代：其他未受中风影响的脑细胞逐渐取代死去的细胞。不过，这种情况比较少。
4. 功能代偿：患者学习和应用新的生活方式，克服中风后失去的功能。大部分康复情况会很快在中风发生后的最初6个月内出现，之后就会停滞不前，并且逐渐消失。

虽然很难完全治愈中风后遗症，但患者也不应失去信心，而是要以积极的生活态度面对和适应困难。也只有这样，才能更有助于病情向好的方向发展。

中风患者的日常生活有哪些注意事项？

1. 讲究合理饮食：少食多餐，切忌暴饮暴食。
2. 坚持适量运动：从简单的散步到各项体育运动都可参加，但不要带有竞争的心理。
3. 避免离群索居：保持与家人和朋友的联系，倾听和探讨共同感兴趣的问题。
4. 不要停止工作：要寻找新的生活，克服年老无用的心理。
5. 提倡落叶归根：最好回到自己熟悉的天地里去生活，重温

往日的的生活情趣。

6. 切忌闭门不出：失去与外界的沟通，通常会导致人变得性情古怪、情绪暴躁，不利于健康。

7. 参加文化活动：可以多从事以前因为没时间而放弃的文化爱好活动。

8. 注意仪表仪容：放弃对体形、仪容和服饰的讲究，就意味着自暴自弃的开始。

9. 留出思考时间：长期不动脑将导致个性和身心的衰退，老年人要有足够的时间回首往事。

以上这些事项，可以适应于所有老年人，但对中风患者尤为适用。

中风的危险因素是什么？

脑血管病的危险因素很多，目前已知的有以下几种：

1. 年龄：中风的发病率随年龄的增长而增高。
2. 脑血管病家族史：有家族史者发病率明显较高。
3. 高血压：是最重要的、独立的中风危险因素。
4. 高脂血症：特别是高胆固醇症，低密度脂蛋白增高以及高密度脂蛋白降低是重要的危险因素。
5. 糖尿病：糖尿病患者发生中风的危险性比血糖正常者要高出数倍。
6. 心脏病：心脏病是公认的中风重要危险因素。
7. 血液病及血液动力学异常：如红细胞增多症、血黏度增高
等。
8. 吸烟：是中风的一种轻度危险因素。
9. 饮酒：酗酒或慢性酒精中毒是中风的危险因素。
10. 口服避孕药：是中风的可能危险因素。

脑出血有前兆吗?

以下几种情况常为脑出血的前驱症状:

1. 剧烈的头后部疼痛或颈背部疼痛。
2. 肢体有运动及感觉异常症状。
3. 眩晕或昏厥。
4. 鼻出血。
5. 视网膜出血。

如果具有上述任何4种以上症状,一般2年内就有可能发生脑出血。

脑血栓是怎样形成的?

脑血栓形成有以下几种情况:

1. 血管壁受损,病变部位内膜增生,胆固醇沉积于动脉壁,有时钙化,导致管腔狭窄。
2. 对低血压或心功能不全者,由于其血压下降,血流缓慢,易使血流淤滞,导致管腔狭窄闭塞。
3. 血液的化学成分改变,血液黏稠度增高,使血液淤滞,从而发生脑血栓。

中风发病有季节性吗?

资料显示,冬季气压高、气温低时,脑血管发病率高;春秋季节较低。这是因为,寒冷的气候可以引起人体交感神经紧张,导致体内血管收缩、血压增高。血管遇冷后还会变硬、变脆,容易破裂,从而导致脑出血。寒冷的刺激使血流减慢,冬季干燥的气候又引起血液浓缩而致血液黏稠度增高,这些因素都间接成为诱发脑血管病的危险因素。当然,在一般情况下,由于人体的自我调节功能及主动采取某些相应措施,气候变化对机体健康不至于产生危害。当天气突然发生变化,机体一时不能适应时,就会促

使脑血管病发生。因此，在气温突变时，要及时调整衣着等。

肥胖是中风的危险因素吗？

与一般人相比，通常肥胖者发生脑血管病的概率较之要高40%。肥胖者常伴有内分泌代谢紊乱，血液中胆固醇、三酰甘油含量较高，体内脂肪占体重的25%~35%，容易发生动脉硬化。所以，肥胖为脑血管病的间接危险因素。“肥人多中风”，这是古人从大量实践中总结出的经验。肥胖者不仅比消瘦者更易发生脑血管病，而且一旦发生，其病死率要比一般人高2倍。因此，防止肥胖对预防中风是有益的。

中风发作的诱因有哪些？

在脑血管病变的基础上，下列因素容易诱发中风的发作：

1. 降压不当，血压长期得不到控制，容易发生出血性中风。如果降压过快、幅度过大，特别是睡前服用大量降压药，容易发生缺血性中风。

2. 情绪因素：狂喜、暴怒、忧愁、思虑、恐惧、惊吓皆可使大脑皮层及丘脑下部处于高度兴奋状态，引起交感神经兴奋和全身小动脉痉挛而发生中风。

3. 寒冷气候：秋冬之交和气温突然下降时，交感神经兴奋、血管收缩、血黏度增高，也易诱发脑中风。

4. 暴饮暴食，大量饮酒、吸烟等，也可诱发中风。

5. 用力过猛，如超负荷运动、剧烈咳嗽、用力解大便，皆可使血压突然升高。有时突然变化体位，如突然下蹲、站立、转头、弯腰，皆可使全身血流发生急骤变化而诱发中风。

6. 各种全身疾病导致血液浓缩、血流缓慢、黏稠度升高，易发生缺血性中风。

肢体发麻是中风的先兆吗?

当高血压、脑动脉硬化等疾病导致脑血液循环障碍时,影响了大脑皮质的感觉中枢,便会感觉到对侧肢体异常性地阵阵发麻。随着高血压、脑动脉硬化病变的继续发展,脑血液循环障碍更加严重;当造成脑出血或脑组织缺血、缺氧等破坏性病灶时,便会严重影响感觉中枢,并使对侧肢体、面部等部位的感觉能力减退或丧失。可见,从肢体发麻到肢体感觉丧失,它所反映的是脑部病变的轻重。因此对于高血压、脑动脉硬化患者,一旦出现肢体麻木,就预示着其病变已发展到一定的严重程度,所以肢体发麻是中风的先兆。

血液流变学检查对中风的诊断和预防有什么意义?

通过血液流变学诸项内容的检查,可以判断被检查者患中风的可能性有多大。检测主要分四个方面:

1. 血液黏度。主要包括全血黏度和血浆黏度。中老年人血液黏度的异常变化主要是增高。

2. 红细胞压积。指红细胞的总体积。红细胞比容的增高,会导致血液量减少。有中风高危因素的患者,红细胞比容多高于正常人。

3. 血沉的变化。反映了红细胞的聚集性,血沉越快,红细胞聚集性越高。

4. 细胞电泳。指在显微镜下观察悬浮于溶液中的各种游离细胞在外加直流电场中移动的方向和速度。红细胞电泳有两个观察指标:红细胞电泳时间和红细胞电泳率。电泳时间越长,血液黏度越高;电泳率越低,血液黏度越高,越易发病。

如果存在上述危险因素,应该积极采取措施,消除危险因素,进行预防性治疗。轻者可以运动为主,以药物预防为辅,或边运动边服药预防。

如何预防中风?

1. 控制血压。研究表明,高血压不仅会促使心、脑、肾血管损害,也促使动脉硬化的发生和发展,故有效地控制高血压是防止中风发生的重要环节。虽然血压过高常是发生出血性脑血管病的直接诱因,但血压过低也是发生脑血栓的原因之一,因此不可在进入安静状态之前,如夜睡之前,服用过量降压药物。平时血压宜控制在135~150/80~90毫米汞柱(8~20/11~12千帕)。

2. 控制血脂。高血脂,尤其是低密度脂蛋白增高,常是动脉粥样硬化症的又一重要发病因素。除日常控制脂肪摄入,采取低胆固醇饮食外,遇有高脂血症者应加以积极治疗。

3. 降低血液黏度。血液黏度、血液浓度、血液聚集性和血液凝固性的异常增高,也是脑血栓形成的发病因素之一,故针对有高血黏度的患者,应积极采取预防治疗措施,如平素多饮水,采取血液稀释疗法等。

4. 积极治疗某些相关疾病。尤其积极有效地治疗可引发脑血栓的各种原发病(如感染性心内膜炎、风心瓣膜病、心律失常、糖尿病、脉管炎等),以尽量减少发生脑血栓的可能性。

5. 注意饮食。养成低盐、低动物脂肪、节制食量的饮食习惯,忌食辛辣,多食蔬菜水果及豆制品等。

6. 调节情志。过于紧张、激动、忧郁等,常是导致脑血栓发病的精神因素。因此,保持心情舒畅,调畅阴阳平衡,使气血畅达、脉络通和,是预防本病的重要措施之一。

7. 劳逸结合。起居有常、不妄作劳,即作息有规律,不可过劳,是保持健康的重要因素。适度的文体活动、练气功、打太极拳等,不仅可以避免身体肥胖,也对保持身心健康,预防高血压和动脉硬化十分有益。

8. 重视先兆。中年以后,尤其是高血压患者不时发生眩晕、一侧肢体麻木无力、舌强语言不利,这被认为是脑血栓的三大先兆。