

远离生活方式病 小丛书

◎丛书主编 张志斌



袁 冰◎编著

远离中风
的N种方法
远离中风
的N种运动
远离中风
的N种食物

远离 中风

AILMENTS AWAY



中国中医药出版社

远离生活方式病小丛书

远离中风

袁 冰 编著

中国中医药出版社
北 京

图书在版(编目)数据

远离中风/袁冰编著. —北京:中国中医药出版社, 2005.10
(远离生活方式病小丛书/张志斌主编)
ISBN 7-80156-829-X

I. 远… II. 袁… III. 中风—防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039403 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
河北省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 5.875 字数 87 千字
2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 7-80156-829-X/R·829 册数 6000

定价: 13.00 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

购书热线: 010 64065415 010 84042153

前言

Foreword

随着人类文明的发展，随着社会主义建设的深入，我国人民已经告别了“上无片瓦，下无寸土”的贫困与“雨天一身水，晴天一身汗”的辛劳，“食有鱼，出有车”这样古代统治者才敢于梦想的舒适生活也越来越普遍地走向寻常百姓。

但是，就在人们享受舒适而无需劳累的现代生活的同时，人类的疾病谱已悄悄地发生了变化。近些年来各种疾病死亡率的统计数字里，不良生活方式所导致的疾病（我们称之为生活方式病）发病率逐年上升。据调查，我国死亡率居前10位的疾病中，有将近一半的患者因不良生活方式和行为而患病。此类疾病已经取代了传染病，成为威胁人们健康与生命的头号杀手。如心脏病与脑卒中，是中国人群的主要死因，也是造成中年人早死或残疾的主要原因。这些疾病的早期阶段，像高血压、高血脂、肥胖症却很少引起人们的注意。发病率比较高的疾病还有糖尿病与慢性肝病。至

2004年11月，我国已有超过5 000万的糖尿病人，这是一个惊人的数字。这些疾病不仅是最主要的致死因素，更严重地影响了我们努力经营的生活质量。这些疾病的危害，知道的人已经很多；但是，关于这些疾病的知识，大多数人了解和掌握的程度仍是不够的。

生活方式病的发生由不良生活习惯引起，而只要改变这些不良生活习惯就可以降低发病率、缓解疾病的发展速度。但是如果您对这些疾病一无所知，预防就无从谈起了。所以对于每一个人来说，关注健康，珍惜生活，就一定要了解相关的医学知识。这套《生活方式病小丛书》介绍了此类疾病中最常见的冠心病、高血压、高血脂、中风、肥胖症、脂肪肝、糖尿病的常识。全部由高级中医研究人员及研究生为普通百姓量身定做，没有高深莫测的医学术语，没有枯燥无味的检查数据；以通俗风趣的语言，配以轻松活泼的插画，帮助您了解如何从日常起居中的一点点做起，对这些疾病进行预防。同时，也给可能已经患病的朋友一些贴心建议——如何自我调整，逐渐康复。

世界因为有了生命才无比美好，生活因为有了健康才朝气蓬勃。疾病并不可怕，可怕的是没有防范疾病、战胜疾病的意识与知识。如果这套小丛书，能够

为您与您的家人健康地享受生活提供一点帮助，我们将分享您的快乐。

张志斌

2004年12月1日于北京

目 录

Contents

第一节 认识中风

- 一、中风的学名及危险性 (3)
 - 1. 中风的学名 (3)
 - 2. 中风的危险性 (3)
- 二、中风的临床表现及预后 (5)
 - 1. 中风的临床表现 (5)
 - 2. 中风的预后情况 (10)

第二节 导致中风的不良生活方式

- 一、中风的病因 (15)
- 二、中风的高危人群 (16)
- 三、中风的其他致病因素 (19)
- 四、导致中风的不良生活方式 (23)
 - 1. 饮食不注重营养均衡 (23)

2. 三餐分配不合理 (25)
3. 遇事易激动 (25)
4. 烟不离手, 酒不离口 (26)
5. 不会劳逸结合 (28)

第三节 中风的预防

- 一、需要预防中风的人 (33)
- 二、进行中风预测性检查 (34)
 1. 常规检查 (36)
 2. 特殊检查 (37)
- 三、重点控制相关疾病 (39)
 1. 高血压 (40)
 2. 糖尿病 (42)
 3. 脑动脉粥样硬化 (43)
- 四、学习观察中风先兆 (46)
 1. 一过性脑缺血 (46)
 2. 头痛 (47)
 3. 肢体麻木 (48)
 4. 鼻出血 (48)
 5. 突发眩晕及其他 (48)
- 五、积极防范中风的诱因 (49)
- 六、制作并随身携带“中风求救卡” (52)

七、抢救中风患者的注意事项 (54)

第四节 康复护理和康复训练

一、康复治疗的作用及原理 (61)

二、康复护理前的准备工作 (62)

三、急性期的康复护理 (64)

1. 预防褥疮的康复护理 (65)

2. 关节挛缩、关节变形的康复护理 (71)

3. 肺部感染的康复护理 (75)

4. 尿路感染的康复护理 (78)

四、恢复期的康复训练 (79)

1. 翻身训练 (79)

2. 关节运动 (80)

3. 坐起训练 (81)

4. 站立训练 (82)

5. 步行训练 (83)

五、后遗症期的康复训练 (84)

六、中风患者的饮食调理 (88)

1. 中风急性期饮食原则 (88)

2. 中风急性期饮食调理的方法 (90)

七、中风患者的心理康复 (92)

1. 中风患者的心理特点 (92)

2. 简单的心理康复法 (95)

第五节 改善生活方式防中风

一、规则起居	(99)
1. 定时就寝, 定时起床	(102)
2. 定时进餐	(104)
3. 定时排尿排便	(105)
4. 注意气候变化	(105)
5. 节制房事	(107)
二、调理饮食	(108)
1. 第一个问题: 吃什么	(109)
2. 第二个问题: 为什么吃	(111)
3. 第三个问题: 怎么吃	(113)
三、科学锻炼	(119)
1. 锻炼原则: 科学有效、持之以恒	(119)
2. 锻炼方法: 因时而异、因人而异	(121)
四、保健按摩	(134)
1. 头部按摩法	(135)
2. 搓腰法	(136)
3. 转腰法	(136)
4. 揉脐腹法	(137)
5. 揉膝法	(137)

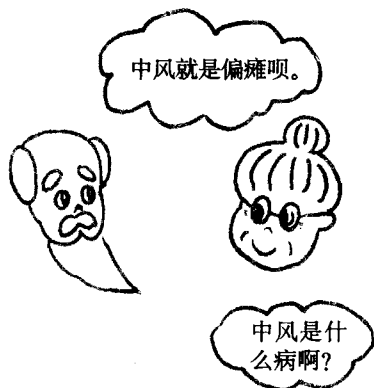
6. 涌泉穴按摩法	(137)
7. 拍打健身法	(138)
8. 全身抖动法	(138)
五、调整心情	(139)
1. 采取暗示法，自我劝解，自我宽慰	(140)
2. 采取疏导法，及时倾诉、宣泄	(141)
3. 适应新情况，及时重新安排生活	(141)
4. 帮助他人，解脱自己	(141)
5. “转移”注意力和求得“升华”	(142)
6. 扬长避短，一切向前看	(142)
7. 静心调神法	(143)
六、自我监测和家庭观察	(144)
七、食疗方	(147)
1. 药粥类	(147)
2. 菜肴类	(152)
3. 汤类	(156)
4. 茶饮类	(160)
5. 药酒类	(163)
6. 其他	(166)

第一节 认识中风

一、中风的学名及危险性

① 中风的学名

说起中风，许多人都会想到偏瘫、半身不遂，这种认识是不正确的。偏瘫只是中风的后遗症之一，指左侧或右侧上下肢瘫痪，不能随意运动的症状。中风的医学名称又叫做急性脑血管病、脑卒中，是脑部



对中风错误认识

血管有病理改变，以致影响大脑血液供给，引起脑部的缺血缺氧，造成脑组织部分受损的一种疾病。由于这种病发病往往很突然，病情变化又十分迅速，就像自然界突然刮过一阵风似的，所以人们常称之为中风。简而言之，中风其实就是一种脑血管疾病。

② 中风的危害性

众所周知，人的生命是由大脑约140亿神经细胞主宰的。它先天具有对自身生理（人体内一切脏腑、器

官、组织、躯体四肢，每块骨骼，每块肌肉，以至每个细胞等）的指挥、控制与调节功能。脑血管一旦出问题，对脑和人体其他器官的影响必然小不了，严重的还会危及人的生命安全。接下来的这一组数字就能更清楚、更科学地说明这个问题。

成人大脑的重量大约是1400克，不到全身体重的3%，但它的血液需求量却占心脏输出量的20%，氧气消耗量也占全身的20%，葡萄糖消耗量占到了全身的70%。这是因为脑组织当中只含有极少量的蛋白质和脂肪，没有糖原的贮存，因此，脑组织完成各种功能都要完全依靠血液给它连续不断地供应氧和葡萄糖，如此一来，脑细胞对缺血、缺氧也就非常敏感了。正常人每分钟100克脑组织完成正常功能需要的血流量是45~50毫升，要维持这样的血流，动脉收缩压最少需要55~60毫米汞柱，如果血压过低，会引起脑供血不足。只有当脑血管保持良好的血液供应时，才能维持脑的正常功能。那么，如果脑部的血液循环不正常，将会出现什么情况呢？当脑的血液循环部分发生障碍时，血液循环障碍区脑组织会因缺血而引起坏死和软化，导致中枢功能障碍。一旦脑血流量完全丧失，大脑就无法获取氧气和葡萄糖。具体说来，如果脑血流阻断5秒，会

引起人的意识丧失；阻断5分钟，大脑皮质开始死亡，脑细胞会受到不可逆转的损害；阻断30分钟，脑干神经细胞开始死亡；阻断50分钟，脊髓细胞开始死亡。脑血流被阻断的时间越长，对患者的伤害越大。

在我国，每年都有几百万人死于中风，仅次于癌症和心脏病，主要是因为中风的致死、致残率较高。

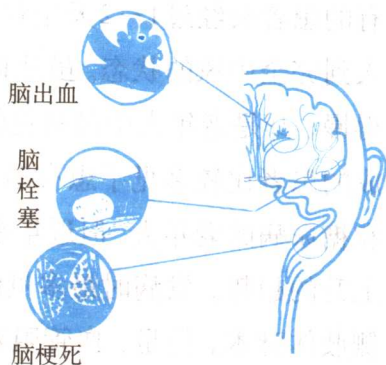
二、中风的临床表现及预后

一般而言，医生在给患者诊断和治疗时，会对中风进行分类，按照发病的急缓程度可以分为急性和慢性两种；按照疾病的性质又可以分为缺血性中风（俗称脑梗死）和出血性中风两种。中风的类别不同，其临床表现和预后也不尽相同。

中风的临床表现

① 缺血性中风的临床表现

缺血性中风包括脑血栓形成、脑血管栓塞和短暂脑缺血发作。下面就对这三种情况分别说明。



中风的分类

脑血栓形成指的是脑血管被凝固的血块阻塞，导致由这条血管提供血液的脑组织缺血、坏死或软化。我们可以打个比方来说明这种情况。脑血栓形成对大脑的影响和市政自来水管道出问题会造成所管辖的居民小区出现用水难问题是一样的。如果水管虽然水流量不大却能够保证非用水高峰期的供应量，人们一般就不会太关注，只在用水高峰时才会有点儿感觉。如果水管的流量越来越小，居民家里的水管出水量也会越来越少，对大家的日常生活影响也越来越大。而当市政自来水管道的某一段完全堵塞了，那么相应的供水区就会停水，造成部分居民无水可用。与此类似，这种病的发病特点是起病缓慢，有一个逐渐发展的过程，通常会过几分钟或几小时患者才有所察觉，甚至有的患者会经过1~2天左右才达到发病的高峰期，进入到完全中风的状态。虽然该病比其他类型的中风来得慢，却是老年人中最常见的一种脑中风。脑血栓形成的患者比较多见于患有动脉硬化、高血压、冠心病和糖尿病的老年人。但近年来40岁左右的人发病率有上升的趋势。发病时最多见的症状是偏瘫、失语、一侧肢体麻木。但是，血管阻塞的部位不同对脑组织的损害也不相同，具体患者的临床症状要具体分析，很