

随身保健丛书



从生活中防治

中风

中风先兆 预防方法
饮食疗法 康复治疗

◎ 孔炳耀 陈丽雅 编著

广东经济出版社



中风防治问答

中风

【中风类型】 【预防方法】
【发病特点】 【急救方法】

金 国辉 张 明 编



♥ 随身保健丛书

从生活中防治中风

孔炳耀 陈丽雅 编著

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从生活中防治中风/吕雄编著. —广州: 广东经济出版社, 1999.7 (2000.3 重印)

(随身保健丛书/邝日建, 吕雄主编)

ISBN 7-80632-485-2

I. 从… II. 吕… III. 中风-防治-基本知识
IV. R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 29837 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东省新华书店
印刷	广东科普印刷厂 (广州市广花四路棠新西街 69 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	7
字数	170 000 字
版次	1999 年 7 月第 1 版
印次	2000 年 3 月第 2 次
印数	5 001~11 000 册
书号	ISBN 7-80632-485-2 / R·34
定价	12.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线: 发行部 [020] 83794694 83790316

·版权所有 翻印必究·

丛书编写人员

总顾问：邱健行教授

顾 问：陈宝田教授

卢桂梅主任医师

邱志楠教授

邓景元教授

主 编：邝日建 吕 雄

副主编：孔炳耀 潘俊辉 李 毓

编 委：邱健行 邝日建 陈宝田 卢桂梅

邱志楠 邓景元 吕 雄 孔炳耀

潘俊辉 李 毓 章小平 陈景亮

冯惠强 徐贵龙

序

随着社会的进步、生活水平的提高，人们的健康意识水平也随之提高，对一些常见病、多发病的认识也有了解的强烈愿望。例如目前危害中老年的心脏病、高血压病、糖尿病、癌症等病变，具有传染性、且广泛存在我国人群的病毒性肝炎、胃肠疾病等病变，以及这些病变所引起的一系列并发症，及其严重的后果，人们都有了一定的了解和认识。这些在日常生活中时常可碰到的病变，如果能及时加以注意，并在日常生活中、工作中随机而防，随机而治，将可大大地减少这些病变的危害，尤其是一些具有传染性疾病的传播，有效地控制这些常见病、多发病的发生，以及这些病变可能产生的严重恶化和后果，从而提高人们的健康水平，提高社会的生活、工作质量，为人们的生活、工作提供有力的保障。

这些医学科学知识的传播和大众接受这些知识的程度，在一定程度上也反映了社会的进步，民族素质的提高。作为医学工作者，应当

责无旁贷地为这些医学科学知识的普及和提高出一分力，献一点爱。而作为个人，随着医疗体制的改革和“个人享有保健和基础医疗”目标的推进，保护自己，把健康掌握在自己手中则是最佳的途径和方法。

让我感到欣慰的是，在我们的身边就有一群辛勤耕耘、默默奉献的年轻医务工作者在为我们大家做了切实有益的工作。他们收集资料，行医救人，总结经验，通贯中西，编撰出版了一套深入浅出、通俗易懂、诲人不倦的生活医学丛书。故乐而为序。

邱健行

1999年春于广州

前 言

随着现代科学技术的进步，社会的发展，人民生活水平的不断提高，我国人均期望寿命现已接近发达国家水平，人口老龄化的速度正在明显加快。因而国人的疾病谱也随之发生了很大的变化，中风病对中老年人的威胁与危害显得日趋严重。近年的统计资料表明，全国脑血管病在疾病死因顺序中已跃居第二位，北方一些地区上升为第一位。全国每年新发中风病例约130万，死于本病约100万，存活的患病人数（包括已痊愈者）高达500万~600万。中风的致残率很高，约75%的脑卒中存活患者留有不同程度的后遗症。它不仅给患者带来痛苦，而且给家庭和社会带来巨大的经济负担和不良影响。中风病已经成为一个公共卫生问题。所以积极开展中风病的防治研究，普及有关脑血管病专业知识，努力降低发病率、死亡率和致残率已是当务之急！

据记载，我国人民采用中医药和针灸治疗中风病已有2 000多年的历史。历代医家均认

为中风病是疑难急重症之一，至目前为止，仍未有特效的药物和治疗方法。因此，对中风病的治疗，历来主张以“未中者防中，已中防复中”为原则，这种防重于治的指导思想是符合实际的，而且是可行的。只要我们在日常生活中注重养生防病，就完全可以减少中风的发生。

本书旨在普及有关中风病的医学防治常识，让我们一起掌握有关中风病的知识，做好中风的预防和康复。那么，我们提出的“降低发病率、死亡率和致残率”的目标，相信就有可能实现。希望本书对人们防治中风有所帮助，同时对中风病患者的康复有所促进，这就是我们的心愿！

由于我们水平所限，错误或疏漏在所难免，诚恳希望广大读者提出宝贵意见。

孔炳耀 陈丽雅

1999年2月23日

目 录

第一章 一般概念	(1)
第一节 什么是中风病?	(1)
第二节 中风的危险因素	(2)
一、致病因素	(2)
二、宿主因素	(3)
三、环境因素	(6)
第三节 中风的分类和特点	(6)
一、出血性中风	(7)
二、缺血性中风	(8)
三、中风后遗症	(10)
第四节 中医对中风的认识	(15)
一、概述	(15)
二、病因病理	(16)
三、分期分级	(17)
四、中风先兆	(18)
五、中风的预后转归	(18)
第二章 中风先兆	(21)
第一节 概述	(21)
一、传统医学的有关认识	(21)
二、现代医学的研究进展	(23)
第二节 高粘度血症的防治	(25)

一、病因病理认识	(25)
二、临床表现	(26)
三、高粘度血症的调治	(27)
四、有降粘作用的中药	(29)

第三章 中风的常见症状..... (33)

第一节 半身不遂	(33)
第二节 偏身麻木	(34)
第三节 口眼歪斜与舌困困难	(35)
第四节 语言障碍	(35)
第五节 头痛	(36)
第六节 眩晕	(37)
第七节 精神障碍	(39)
第八节 意识障碍	(40)
一、觉醒障碍	(41)
二、意识内容障碍	(41)
三、特殊类型的意识障碍	(42)
四、中医对意识障碍的认识	(42)

第四章 特殊类型的中风..... (44)

第一节 妊娠与中风	(44)
一、妊娠期缺血性中风	(44)
二、妊娠性出血性中风	(45)
三、妊娠期中风的防治	(46)
第二节 青年中风	(47)
一、青年中风的一般情况	(47)
二、青年中风的常见疾病	(48)
三、青年中风的防治	(50)

第三节 儿童中风	(50)
一、儿童中风的一般情况	(51)
二、儿童中风的表现及防治原则	(53)
第四节 癌与中风	(54)
一、转移灶直接作用	(54)
二、凝血功能障碍与血液成分改变	(55)
三、感染性脑血管病	(55)
第五章 饮食营养与中风	(56)
第一节 膳食结构与中风预防	(56)
一、什么是合理膳食?	(56)
二、营养素的来源、功能和摄入量	(57)
三、热能的摄入	(62)
四、日常食物的营养价值	(64)
第二节 合理膳食结构	(68)
一、我国饮食结构基本特点	(69)
二、高脂血症的膳食	(70)
三、预防脑血管病的合理膳食结构	(70)
第三节 无机盐、微量元素与中风的预防	(73)
一、无机盐的生理作用和摄入量	(73)
二、微量元素的生理功能和摄入量	(74)
三、中风与微量元素的关系	(76)
四、治疗中风的常用中药与微量元素	(78)
第六章 饮酒、吸烟与中风	(80)
第一节 饮酒与中风	(80)
一、酒性说	(80)
二、饮酒养生说	(81)

三、饮酒与中风的预防	(84)
第二节 吸烟与中风	(85)
一、吸烟对脑血管系统的影响	(85)
二、吸烟使患脑血管疾病的危险增高	(86)
三、吸烟与中风的预防	(87)
第七章 中风的饮食疗法	(89)
第一节 膳食原则	(89)
第二节 把增高的血脂“吃”下来	(90)
一、血脂略有升高	(90)
二、血脂升高且形体肥胖	(91)
三、血脂升高且有心脑血管疾病	(91)
第三节 辨证配餐	(92)
一、中脏腑	(92)
二、中经络	(93)
三、中风后遗症	(94)
第八章 气候变化与中风	(96)
第一节 气温与中风	(96)
第二节 湿度、气压与中风	(98)
第三节 季节与中风	(98)
第四节 气候诱发中风的可能机理及预防	(99)
一、恶劣气候诱发中风的机理	(99)
二、循四时气序养生调节	(100)
三、注意调摄气候习服	(100)
第九章 夫妻生活与中风	(102)
第一节 鳏寡孤独与中风	(102)

一、丧偶对老年人的心理影响·····	(102)
二、鳏寡老人须防意外生活事件·····	(103)
三、正确处理安排好鳏寡老人的生活·····	(104)
第二节 性生活与中风·····	(105)
一、性生活对心脑血管的影响·····	(106)
二、形形色色的性猝死·····	(107)
三、如何防止“性事故”的发生·····	(108)

第十章 日常起居与中风 ····· (111)

第一节 睡眠与中风·····	(111)
一、睡眠宜忌·····	(111)
二、起夜要当心·····	(113)
三、有利于睡眠的食物·····	(114)
第二节 二便与中风·····	(116)
一、小便与中风·····	(116)
二、大便与中风·····	(117)
第三节 娱乐与中风·····	(119)
第四节 沐浴与中风·····	(121)
一、冷水浴与中风·····	(121)
二、热水浴与中风·····	(122)
三、正确进行“桑拿浴”·····	(123)

第十一章 运动劳逸与中风 ····· (125)

第一节 运动对脑血管的影响·····	(125)
第二节 防治中风的运动项目·····	(127)
一、运动锻炼原则·····	(127)
二、运动锻炼项目·····	(129)

第十二章 精神情志与中风 (139)

第一节 精神情志是致病的原因之一 (139)

第二节 情志所伤与中风 (141)

一、狂喜气散 (141)

二、怒气太盛 (142)

三、忧思过度 (143)

四、悲哀郁念 (143)

五、惊恐不安 (144)

六、A型行为与中风 (145)

第三节 中风后的情志变化 (151)

一、心灵创伤 (151)

二、心理障碍表现 (153)

三、情感障碍 (155)

四、性情障碍 (156)

第四节 中风后的心理调治 (156)

一、精神支持疗法 (157)

二、行为疗法 (157)

三、精神分析法 (159)

四、生物反馈疗法 (161)

五、中风的心理调护 (161)

六、中风后的心理康复 (163)

第十三章 中风后遗症 (168)

第一节 关键的六小时 (168)

第二节 后遗症各期的康复要点 (171)

一、中风发病至送医院前的注意事项 (171)

二、发病两周内的康复 (173)

三、痉挛期的康复·····	(175)
四、相对恢复期的康复·····	(180)
五、后遗症期的康复·····	(184)
第三节 言语障碍的康复·····	(191)
一、失语症的治疗方法·····	(191)
二、言语训练治疗·····	(192)
三、构音困难的治疗·····	(195)
第十四章 治疗中风病常用的中成药 ·····	(197)

第一章 一般概念

第一节 什么是中风病？

中风即急性脑血管病，又称为脑卒中或脑中风，系脑部或支配脑的颈部动脉病变引起的脑局灶性血液循环障碍。本病大多发生在中年以上，是老年人的常见病、多发病。中风的共同特点为起病急骤，往往在短时间内脑部损害达到高峰，如患者幸存，多有偏瘫、言语不利等后遗症。其发病率、病死率和病残率均较高，是人类三大死亡原因（脑血管病、心脏病、癌）之一。

在美国和其他工业化国家，中风是前三位死因的主要死因之一，美国每年约有 50 万人患中风，其中 15 万人死亡，在任何时候，都约有 200 万中风病人幸存。中风的发病率和死亡率随年龄的增长而增高，特别是年龄在 65 岁以上者尤为明显。在美国，男性和黑人的脑血管病患病率一般较高。

在中国，脑血管疾病占死亡原因的第一位或第二位。我国近年来对中风流行病学进行了多方面的研究，结果表明，其发病率城乡较接近，而死亡率农村高于城市。我国人群总体中风的发病率约为 1%，高于世界各国，绝大多数在 40 岁以后发病，60~69 岁年龄组最多，年龄每增加 10 岁，患病率增加 1~3 倍。因此，中风是对我国中年以上尤其是老年人威胁最大的疾病之一。

中风在地理分布上有明显差别，全国从北向南，患病率、发病率和死亡率逐渐减低，这表明此病可能与气候及温差有一定的