

健康有道丛书

广东省中医院

名中医黄燕教授力作

中风防治调养一本通

丛书主编：吕玉波

本册主编：黄 燕

博士生导师 脑病中心主任

广东省中医院副院长



羊城晚报出版社

中风

Prevention and Treatment of Stroke

防治调养一本通

丛书主编 吕玉波

副主编 陈达灿 翟理祥 邹旭 张忠德
杨志敏 胡延滨

本册主编 黄燕

副主编 孙景波 蔡业峰

编委 王立新 郭建文 周子懿 华荣
文龙龙 张新春 赵敏 乔寒子
程骁 魏琳 叶日春

羊城晚报出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

中风防治调养一本通 / 黄燕主编. —广州: 羊城晚报出版社,
2014.4

(健康有道丛书 / 吕玉波主编)

ISBN 978-7-80651-968-4

I. ①中… II. ①黄… III. ①中风—防治 IV. ①R743.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第297831号

中风防治调养一本通

Zhongfeng Fangzhi Tiaoyang Yibentong

策 划 方 敏

特邀编辑 一 夫

责任编辑 方 敏

责任校对 麦丽芬

责任技编 张广生

手绘插图 刘翠婷

图片提供 刘 枫 谭 江 陈君喜 许新舟

装帧设计 友间文化

出版发行 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

网址: www.ycwb-press.com

发行部电话: (020) 87133824

出 版 人 吴 江

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司(佛山市南海区狮山科技工业园A区)

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张14.25 字数200千

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-968-4 / R · 219

定 价 32.00元

广东省中医院脑病专科

广东省中医院脑病重点学科/专科是国家中医药管理局中医脑病重点学科和重点专科，国家中医药管理局中医脑病专业继续教育培训基地，国家中医药管理局中风病围手术期中医证治规律重点研究室，中华中医药学会脑病分会及广东省中医药学会脑病专业委员会主任委员单位。

专科下属七个临床科室，病床310张，主攻方向为脑血管病、帕金森病、抑郁及原发性失眠、癫痫、运动神经元病、脑肿瘤等，强调中西医结合、内外科结合治疗，注重发挥中医药特色和优势，构建从院前急救到住院治疗再到康复预防全过程、全方位的立体诊疗模式，使脑病患者及时得到中西医结合药物治疗、手术治疗、神经介入治疗、康复治疗等先进的治疗手段，为脑病患者的所有相关问题提供“一站式”综合解决方案，以期获得最佳疗效。专科汇聚了全国脑病专科领域中西内外顶级专家的智慧 and 心血。国医大师邓铁涛教授、张学文教授及已故国医大师任继学教授在本专科指导中医脑病理论创新，带徒培养脑病人才。国际著名脑血管病专家凌锋教授、李铁林教授领衔搭建国际水平的现代医学技术平台。学术带头人刘茂才教授、黄培新教授，专科带头人黄燕教授率领100余名中青年脑病骨干，在跟踪现代医学先进技术的同时，充分发挥中医药“整体调节、环节干预、综合防治”的优势，全面开展脑病中西内外结合的临床实践和科学研究，取得了显著的成绩。专科连续主持国家科技攻关“九五”、“十五”、“十一五”重大课题，取得科研成果15项，出版专著20余部。

序



现在您翻开的这本书，是广东省中医院与羊城晚报出版社精心合作推出的《健康有道丛书》系列之一。

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快，慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。正如老百姓们常说，健康就是生命的基石，没有好身体的保障，再多金钱、财富、爱情、事业都等于“0”。

中医药学是一个伟大的宝库，其独特的辨证论治、整体观念的理论体系，以及丰富的临床技术为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明作出了巨大的贡献。“治未病”理论是中医药保健、防病治病的精髓，认为疾病的防控应重视强身防病、有病早治、已病防变、病愈防复。因此，如何教会人们掌握防病御病之法，进行自我健康管理是其中的一个非常重要的内容。

广东省中医院是一家拥有80年历史的中医院，同时也是全国规模最大、服务病人数量最多、拥有最多重点学科和专科的中医院。长期以来，医院致力于中医药文化的建设与弘扬，并不断拓宽中医药服务的领域，拥有一大批广受群众信赖的名医，很多患者和群众都很希望能够通过多种渠道来获得这些名医介绍的健康知识，科学地进行健康管理。

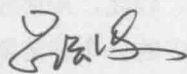
这套《健康有道丛书》最大的特点，在于它的专业性。它由中医临床医生自己来谈健康，作者分别是广东省中医院各个重点专科的名医，他们拥有深厚的中医理论基础和丰富的临证经验，并多年来从事本专科领域的科学研究。书中所列举的内容，都是他们针对

临床中碰到的常见病、多发病、疑难病进行了系统的整理，详尽地从中医预防、保健、康复和治疗等各个方面给出切实可操作的方法和建议。

在大样本临床研究的基础上，他们用生动的事实告诉我们，要想“不生病、少生病、活得更好”，就必须从运动、饮食、睡眠、情志、起居做起。饮食要符合自然规律，运动也要符合自然规律，睡眠、情志等更不能例外。根据自然界季节、节气、时辰与五脏六腑的对应关系进行调控。在人体还处于“未病”阶段，及时发现，及时治疗，促使其向健康转化。人的脏腑功能旺盛了，人的正气就会旺盛，人的抵抗疾病的能力就会旺盛。

希望您在翻阅本书时如同有名医在旁指导健康，如果书中的某些内容能成为您信手拈来的健康门道，将是我们最大的快乐。

是为序。

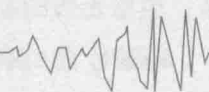


2014年4月8日

（吕玉波：广东省中医院名誉院长、广东省中医药学会会长）

前言

Preface



你离中风有多远

中风是危害广大中老年朋友的常见病、多发病，是一类严重威胁人类健康和生存质量的疾病，具有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高以及并发症多的特点，是目前世界上导致人类死亡的三大主要疾病之一。具体来说，中风包括脑出血、脑血栓形成、脑栓塞、脑血管痉挛以及蛛网膜下隙出血等病种，后遗症主要表现为肢体瘫痪、失语、口眼歪斜、吞咽困难、智能障碍（思维迟钝、联想困难、记忆减退）、烦躁抑郁等。

在我国，中风的患病率在每10万人口中有429~620例。以我国总人口数12亿计算，则中风病人有515万~744万人，数字十分惊人。中风的死亡率为每年每10万人口116~142例，在不少地区是第一死因。中风后存活的患者，60%~80%有不同程度的残疾，严重影响正常生活。而且有中风病史的患

者，有1/4~3/4可能在2~5年内复发。这不仅给患者造成极大的痛苦，也给无数的家庭和社会带来了巨大的负担。

有鉴于此，有专家用如下数据来形容中风的严重性：每15秒就会发生1例中风，每17秒就会发生1例致残者，每21秒就会有1例中风患者死亡。

可见，中风的防治是一件非常严峻的事情。很多人不禁发问：中风到底离我有多远？

下面这组题目，可用来测试你究竟距离中风有多远。

1. 肚子：很大（3分）；中等（2分）；平（1分）。

2. 血压：一直高于140/90mmHg（1mmHg $\approx$ 0.133kPa），但是你又忽视医师用药和运动的建议（4分）；高于140/90mmHg，但是你的生活有规律或坚持服药（3分）；在120/80mmHg附近，或稍低（2分）；非常正常，但你不太注意血压的变化（1分）。

3. 饮食：30%的热量来自脂肪；10%的热量来自胆固醇（5分）；有限的食盐（4分）；每天吃水果和蔬菜次数共计少于5次（3分）；每天25克的植物纤维（两大碗谷类食物）（2分）；每天400毫克的叶酸（在豆类或橘子汁中）（1分）。

4. 恶习：喝酒喜欢狂饮（6分）；一天喝酒2次或2次以上（或一周15次）（5分）；一周喝酒8~14次（4分）；一天喝酒不多于1次（3分）；一天抽1包以上的香烟（2分）；每天都要抽烟，但数量少于1包（1分）。

5. 病史：心房纤颤（7分）；冠心病（6分）；颈动脉血流受阻（5分）；糖尿病（4分）；总胆固醇大于或等于240mg/dL（3分）；抑郁（假如你的年龄在50岁以上）（2分）；中风家族史（1分）。

6. 运动：每周户外运动3次或更少（3分）；时断时续（2分）；每天都很有规律（1分）。

答案及分析

1. 18分或以上（高危险性）：应马上去看医生。

建议：有规律地锻炼身体，减少饮食中的脂肪摄入，少喝酒，停止抽烟。假如血压超过140/90mmHg，可能需要降压治疗了，因为发生中风的危险性是正常血压人群的6倍以上。

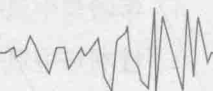
2. 7至17分（中危险性）：做出一些调整，尽快到体检机构检查身体，帮助降低得分，巩固防线。

建议：检查一下超过3分（包括3分）的选项内容，停止这些不良习惯。假如吸烟的话，请戒烟。把饮酒量降到合适水平。假如减少了这些诱因，你的大脑会得到充足的营养供应。

3. 低于或等于6分（低危险性）：保持良好的习惯，定期做身体检查，有助保持这种状态。

建议：保持良好的习惯，有规律的身体锻炼会减少中风的发生，也有助于保持理想的体形。一旦体重超过了理想体重的20%，中风的危险性会增加10%。

目录 CONTENTS



第一章 揭开中风真面目

一 认识大脑

1. 人脑由哪几部分构成 / 002
2. 人脑的血液由哪些血管供应 / 004
3. 脑血管有哪些结构特点 / 005
4. 为什么血管病变易伤害大脑 / 007

二 认识中风

1. “中风”一词从哪儿来 / 008
2. 中风是怎么回事 / 009
3. 中医学对中风有何认识 / 010
4. 中风有哪几种类型 / 012
5. 中风为什么严重危害健康 / 014
6. 中风患者有哪些常见后遗症 / 015

三 引起中风的相关因素

1. 中风的发病原因是什么 / 017
2. 中风的危险因素有哪些 / 018
3. 引起中风的诱因有哪些 / 020
4. 年龄与中风有什么关系 / 021
5. 性别与中风有什么关系 / 022
6. 为什么青壮年也会发生中风 / 023
7. 遗传因素和中风有什么关系 / 024
8. 脑血管硬化是中风的发病基础吗 / 025
9. 高血压和中风有什么关系 / 026
10. 血压正常或偏低就不会中风吗 / 027
11. 为什么昼夜血压差缩小容易引发中风 / 028
12. 糖尿病和中风有什么关系 / 028
13. 低血糖和中风有关系吗 / 030
14. 高血脂和中风有什么关系 / 031

四 药物治疗

1. 中风有哪些治疗手段 / 032
2. 常用的扩张脑血管药物 / 033
3. 常用的脱水、降低颅内压药物 / 035
4. 常用的治疗中风的止血药 / 036
5. 常用的抗血小板聚集药 / 037
6. 常用的扩张脑血管的中成药 / 039
7. 常用的降纤中成药 / 040
8. 常用的抗血小板聚集的中成药 / 041
9. 常用的控制脑水肿、降低颅内压的中成药 / 042
10. 常用的控制和稳定血压的中成药 / 044
11. 常用的脑代谢活化类药物 / 045

第二章 中风日常护理

一 居家保健

1. 中风康复护理的目标是什么 / 048
2. 中风患者的居家环境要改变吗 / 049
3. 中风患者的卧室需要改造吗 / 049
4. 卫厨及其他家居环境应做哪些改造 / 050
5. 中风患者居住的房间如何灭菌消毒 / 051
6. 家属应如何做好护理记录 / 052
7. 中风患者脉搏体温变化有何意义 / 053
8. 怎样正确测量体温 / 053
9. 怎样正确测量血压 / 054
10. 如何评估中风患者的血压 / 055

二 日常护理

1. 中风患者的基础护理有哪些 / 056
2. 怎样预防和护理褥疮 / 057
3. 怎样护理大小便失禁的中风患者 / 058
4. 如何预防便秘 / 059
5. 怎样进行口腔护理 / 060
6. 如何预防长期卧床者的并发症 / 060
7. 怎样护理语言障碍的中风患者 / 061
8. 怎样护理吞咽障碍的中风患者 / 062
9. 如何防止中风患者卧床不起 / 063
10. 怎样护理瘫痪的肢体 / 064
11. 中风患者如何选用辅助工具 / 064
12. 如何帮助中风患者洗澡 / 065

13. 中风偏瘫患者应采取怎样的卧床姿势 / 066
14. 偏瘫患者如何练习翻身动作 / 067
15. 中风偏瘫患者坐位时应注意什么 / 067
16. 怎样训练坐位平衡 / 068
17. 偏瘫患者怎样训练从坐位转为站立位 / 069
18. 如何帮助中风患者自行起卧 / 070
19. 在家中怎样移动中风患者 / 070
20. 如何帮助中风患者更衣 / 071
21. 怎样帮助卧床患者用餐 / 072
22. 患者在日常生活中应怎样保证安全 / 073
23. 怎样帮助偏瘫患者树立自信心 / 073
24. 护理合并糖尿病的中风患者时应注意什么 / 074
25. 患者出现哪些情况提示有再次中风的危险 / 075
26. 发现患者再中风怎么办 / 076
27. 如何估计中风病情 / 077
28. 不同类型患者的护理措施有哪些不同 / 077
29. 患者再发生中风应如何叫救护车 / 078
30. 怎样护理急性期中风偏瘫者 / 079
31. 怎样护理昏迷患者 / 080

第三章 重视康复治疗

一 康复治疗常识

1. 什么是康复 / 082
2. 中风康复治疗的内容有哪些 / 083
3. 如何把握中风患者康复锻炼的时机 / 085
4. 不同中风类型的康复时机有何差异 / 086

5. 康复锻炼时要注意什么问题 / 087
6. 中风偏瘫患者家庭康复应注意什么 / 088
7. 中风患者如何结合日常生活进行功能锻炼 / 090
8. 中风患者应如何进行被动运动 / 091
9. 中风患者应如何进行主动运动 / 092

二 具体康复治疗指导

1. 中风患者面部瘫痪如何锻炼 / 094
2. 中风患者如何进行吞咽功能训练 / 096
3. 脑梗死合并假性球麻痹致吞咽困难者如何康复 / 097
4. 中风偏瘫患者如何做床上医疗体操 / 099
5. 中风偏瘫患者应如何进行坐椅子训练 / 100
6. 怎样进行坐位平衡训练 / 102
7. 怎样预防偏瘫性肩痛 / 103
8. 偏瘫患者如何进行上肢功能训练 / 104
9. 偏瘫患者如何进行拱桥训练 / 106
10. 偏瘫患者怎样进行行走训练 / 107
11. 偏瘫患者如何做床边医疗体操 / 109
12. 中风引起的语言障碍有哪些 / 111
13. 如何对语言障碍进行康复锻炼 / 112
14. 中风后语言障碍的常用治疗方法有哪些 / 113
15. 如何进行自我用脑锻炼 / 115
16. 如何进行记忆障碍康复锻炼 / 116
17. 何谓本体感觉促进技术 / 117

第四章 如何远离中风

1. 中风可以预防吗 / 120
2. 中风的防治原则有哪些 / 121
3. 预防中风为什么要定期体检 / 123
4. 如何预防中风复发 / 124
5. 如何预防脑栓塞再次发病 / 125
6. 如何预防脑出血的复发 / 126
7. 体育锻炼对预防中风有何益处 / 128
8. 预防中风在饮食上应注意什么 / 129
9. “中风预报”对中风发病有预报作用吗 / 131
10. 为什么说控制一过性脑缺血发作是预防中风的关键 / 132
11. 预防中风发作应如何加强对心脏病的治疗 / 133
12. 预防中风应如何加强对糖尿病、高脂血症的治疗 / 134
13. 预防中风应如何加强对高血压的控制 / 135

第五章 中风后遗症的中医疗法

一 针灸疗法

1. 什么是针灸疗法 / 138
2. 治疗偏瘫的常用针刺疗法有哪些 / 139
3. 针灸治疗中风在什么时期效果最好 / 140
4. 针刺治疗时要注意哪些问题 / 141
5. 怎样用艾灸治疗中风 / 142
6. 使用艾灸疗法时要注意哪些问题 / 143

二 推拿疗法

1. 什么是推拿疗法 / 145
2. 怎样对偏瘫患者进行家庭按摩 / 146
3. 对头面部的症状如何推拿 / 147
4. 对上肢症状如何推拿 / 148
5. 对下肢症状如何推拿 / 150
6. 对腰背部症状如何推拿 / 151

三 药浴疗法

1. 什么是药浴疗法 / 153
2. 中风后遗症适用于哪些药浴方 / 154
3. 使用药浴疗法要注意些什么 / 155

四 刮痧疗法

1. 什么是刮痧疗法 / 157
2. 如何选择刮具和刮法 / 158
3. 刮痧治疗中风应如何操作 / 159
4. 使用刮痧疗法有哪些注意事项 / 160

五 拔罐疗法

1. 什么是拔罐疗法 / 161
2. 怎样对中风患者进行拔罐治疗 / 162
3. 拔罐疗法需要注意哪些问题 / 163

第六章 好大夫在线

一 居家保健8问

1. 为什么说合理安排作息对中风患者很重要 / 166
2. 中风患者应避免哪些不良习惯 / 167
3. 中风患者起床时应注意什么 / 168
4. 中风患者的四季调养原则是什么 / 169
5. 中风患者过性生活时应注意哪些问题 / 170
6. 中风患者怕风吗 / 171
7. 为什么中风后也能长寿 / 172
8. 饮茶能预防中风吗 / 173

二 日常饮食6问

1. 为什么中风患者需要食疗 / 174
2. 中风患者的饮食应注意些什么 / 175
3. 中风患者适宜吃的肉类主要有哪些 / 176
4. 哪些水果对中风患者有益 / 177
5. 哪些蔬菜对中风患者有益 / 178
6. 中风患者应忌口的食物有哪些 / 179

三 娱乐活动8问

1. 中风患者需要娱乐活动吗 / 181
2. 什么是心理性娱乐活动 / 182
3. 什么是功能性娱乐活动 / 183
4. 什么是职业性娱乐活动 / 184
5. 打太极拳对中风患者有好处吗 / 185
6. 散步对中风患者的康复有帮助吗 / 186