中医养生之道

传统中医养生调理

未病先防未老先养

调整阴阳补偏救弊

扫码获取视频讲解

国家基本公共卫生服务项目

中风中医保健常识

新洲区邾城街卫生院

二〇二四年 印制

硬、缓慢或行走不稳。

(6) 癫痫样痉挛发作：局限性癫痫是脑动脉硬化后期的常见症状。主要表现为身体某部位发生阵发性、痉挛性抽搐，有时会出现帕金森病的症状，即随意运动增强和震颤，面部缺乏表情，发音低而急促，站立时身体前弯，四肢僵直而关节略屈曲，行走时步态慌张不稳，步幅小而身体向前冲。严重时可因脑动脉硬化出血或脑血栓形成，而出现瘫痪、昏迷等。

3. 脑血管病的自我保健注意要点

(1) 对于高血压病人，应根据医生的建议，坚持服用抗高血压药物，将血压控制在一个合理水平。因为血压过高，易使脑内粥样硬化的小动脉破裂出血；而血压过低，脑供血不足，也容易发生脑梗死。

(2) 要及时治疗原有的全身性疾病，如糖尿病、冠心病、肝肾功能不全等。

(3) 对于肥胖者，减肥是首先要采取的措施，肥胖是引起脑卒中的危险因素。

(4) 合理饮食，以低脂、

低热、低盐、高蛋白饮食为主，要多吃新鲜蔬菜，少吃腌制熏腊食品；要多吃鱼虾，少吃肥肉；要多餐少量，避免暴饮暴食；要多喝水，少饮酒抽烟。

目 录

为什么会中风？…… 2
中风症状停看听…… 2
中风饮食宜忌公布栏…… 3
食材配对…… 4
中风饮食调养重点…… 5
宜食忌食 Q&A 解答 …… 5
保护脑血管特效茶饮…… 6
脑血管病…… 8
【概述】…… 8
【脑血管病的危害】…… 9
【脑血管病的病因】…… 10
【脑血管病的症状】…… 12
【脑血管病患者的自我保健】…… 14

就诊科别：普通内科、神经内科、神经外科、中医内科

中风

健康警讯：局部肢体感觉麻木或无力、言语不清、眩晕、流口水、嘴歪、剧烈头痛、呕吐

为什么会中风？

中风一般是指脑血管发生急性病变，主要为脑部血管阻塞或爆裂，使得该范围的脑组织，因无法获得充分的氧气与养分而坏死，进而使患者丧失活动能力，甚至死亡。

中风分阻塞性与出血性，常见病因为吸烟、“三高”、肥胖、暴饮暴食、过量饮酒等。先天性脑动脉瘤破裂、脑血管畸形也是造成出血性中风的因素。

中风症状停看听

中风的症状多样，大多是突发性，事前可能有短暂症状又复原的情形。典型的中风症状，为局部肢体感觉麻木或无力、身体突然失去平衡或眩晕、视力突然变差、言语不清、流口水、嘴歪、剧烈头痛、呕吐。

根据研究，男女中风表现出的症状有些差异，女性较常有呼吸困难、痉挛、神智不清、身体疼痛等症状。

④妇女多胎生育者（4胎以上）患脑血管病可能要比3胎以下高1倍。

⑤喜欢吃肥肉者，患脑血管病的危险性要比一般人高5倍。

⑥吸烟量大、年长者患脑血管病的可能性要比一般人高2.5倍。

⑦过量饮烈性酒者比饮酒少的人得高血压、脑血管病的机会高3倍。

⑧饮食偏咸者与摄入食盐量正常者在引起脑血管病时存在着显著差异。

2. 如何自我监测，及早发现脑血管病 对脑血管病开展自我监测非常重要，特别是脑血管病的高危人群，当发生下列情况要密切关注，及时就医。

(1) 神经衰弱综合征：是脑动脉硬化早期出现的症状。主要表现头痛，头晕，耳鸣，嗜睡，头部有紧缩和压迫感，记忆力减退，容易疲劳。

(2) 情感异常：早期易激动，缺乏自制力，随着病情加重，逐渐出现表情淡漠，对熟人、朋友、老同志缺乏热情，对周围事物缺乏兴趣，且易激动，有时会无故悲伤或无故嬉笑，对工作有时消极怠工，有时欢快积极。

(3) 判断力低下：开始时常表现为不能持久地集中注意力，想象力降低，处理问题不果断，多需靠别人协助处理；对突然出现的生活琐事，表现惊慌和忧虑。

(4) 自主神经功能障碍：表现为皮肤划痕试验阳性（皮肤被抓划后，可发红并隆起），手足发冷，全身和局部出汗，头发早白，早秃。

(5) 行动异常：脑动脉硬化的中后期，患者可出现走路及转身不稳，表现步态僵

发作，颈部强直，但当病人发生小脑脑疝时，可出现中度至重度的颈部强直僵硬。

【脑血管病患者的自我保健】

1. 脑血管病的高危人群有哪些　下列人群为脑血管病的高危人群，要注意健康的生活方式，有疾病要及时就医。

(1) 老年人：随着年龄的增长，人体血管壁也发生老化，特别是老年人出现动脉粥样硬化后，是发生脑血管病的高危因素。

(2) 具有下列慢性病之一者。

①高血压：脑血管病患者发病前有高血压病史的占60% ~ 70%。

②心脏病：有心脏病（主要是冠心病）者患缺血性脑血管病要比一般人高5倍。

③糖尿病：糖尿病患者脑血管病发生率比一般人高21倍，脑血管病患者中20%有糖尿病病史。

④高脂血症：有高脂血症者患缺血性脑血管病要比一般人高2倍。

⑤慢性支气管炎：慢性支气管炎患者脑血管病可能比一般人高4倍。

⑥颈椎病：患颈椎病影响脑部的血液供应，易发生脑血管病。

⑦血液病：血液病是发生脑血管病的病因之一。

(3) 有以下遗传、体质因素和嗜好者。

①直系上代有脑血管病病史者，患脑血管病的可能比一般人高2.5倍。

②肥胖者患脑血管病可能要比一般人高。

③脾气急躁者、A型性格者患脑血管病可能比一般人高3.5倍。

医生小叮咛

1. 抢救治疗中风的黄金时间，是发作3小时内。若怀疑中风发作，务必尽速送医。

2. 患有高血压、糖尿病、高脂血症及心脏病的人，是中风的高危险人群，应接受治疗与控制。

3. 维持正常生活作息，避免熬夜、吸烟、喝酒。

4. 控制血压、血糖与血脂，以免二次中风。

5. 维持理想体重，能降低血管病变的发生概率。

6. 适度运动，能促进血液循环，预防中风。

7. 注意气温变化，做好保暖工作，避免脑出血。

8. 若不幸中风，经过治疗后患者需努力复健，应尽量恢复身体功能。

中风饮食宜忌公布栏

宜吃的食物	蔬菜、菇蕈类	胡萝卜　土豆　芦笋　菠菜　西红柿　芫荽　南瓜　冬瓜　西蓝花　上海青　大蒜　洋葱　香菇
	水果类	葡萄　柑橘　香蕉
	豆类	黄豆　绿豆　扁豆
	谷类	糙米　燕麦　麦麸　裸麦　荞麦　米糠　小麦　胚芽
	海鲜类	秋刀鱼　三文鱼　鲭鱼　鳗鱼　白鲳鱼　牡蛎　金枪鱼　沙丁鱼
	其他类	酵母
忌吃的食物	腌制类	腌肉　熏鸡　熏鸭　香肠　蜜饯　梅菜干
	其他类	猪皮　鸡皮　猪蹄　烤肉　肉酱　火腿　奶油　肥肉　猪油　动物内脏　腊肉　蟹黄　虾子　鱼子　乌鱼子　鱼皮　炸鸡　玉米酱　豆瓣酱　辣椒酱　沙茶酱　汉堡　咖啡　浓茶

舒缓中风不适的妙招

1. 多按摩内关、合谷等穴位，可减缓中风后遗症。内关穴位置－手掌朝上，腕横纹上面3指宽中央处。合谷穴位置虎口靠骨缘处。

2. 中风者容易流汗，在穿着上应以舒适方便为原则，所穿的衣服号码应比平常大一点，扣子可解开1–2个。材质以可吸汗、保暖、不紧绷为原则，棉制品较佳。

食材配对

牡蛎＋洋葱＝降胆固醇＋改善高血压

营养加分

牡蛎中的EPA、DHA和牛磺酸，具有降低胆固醇、甘油三酯的作用，可预防中风、心肌梗死等疾病。

洋葱中的含硫化合物、山柰酚、槲皮素等成分，能够使血管正常扩张，保持血管弹性，降低体内低密度胆固醇的含量，预防中风和各种心血管疾病。

洋葱所含的特殊物质，能改善高脂血症，并预防血液不正常凝结，和富含不饱和脂肪酸的牡蛎一同作用，更能达到加分效果。

牡蛎汤

材料：

牡蛎1克，洋葱片35克，海带结15克，白萝卜块35克，葱花5克，柴鱼3克，鱼板2片，高汤3毫升，热开水5毫升

做法：

1. 高汤煮沸加海带结、白萝卜块和洋葱片，再加鱼板和柴鱼，煮滚转小火续煮1分钟。

2. 加牡蛎煮熟，再撒上

整个发作中，意识保存。如果持续达数小时，即便没有留下持久的神经障碍，在事后进行的颅脑CT上可能会看到病变部位.

2. 出血性脑血管病 脑出血发生突然，多伴有头痛，接着出现无力、瘫痪、麻木、语言和视力丧失及意识障碍等。常常于数分钟内出现恶心、呕吐、抽搐、意识丧失。医生常常不需给病人做任何检查即可作出脑出血的诊断。临床上出血型脑血管病的症状也主要分为2种。

第一种是脑内出血。脑内出血以突发的头痛作为开始，继而出现神经系统障碍。小的脑内出血，可引起局灶性神经障碍，临床表现与缺血性脑卒中相似。大的脑内出血，可产生身体偏瘫及小脑或脑干的功能障碍，表现为眼球向大脑的出血部位同一侧偏斜或支配眼球运动的肌肉出现瘫痪，瞳孔缩小如针尖样，病人可出现昏迷、恶心、呕吐、胡言乱语及身体抽搐也常见。脑内出血量较大的病例50%以上在数天内死亡，在存活者中，随着出血的逐步吸收，病人神志恢复，神经障碍也逐步减轻。病人恢复后可遗留神经功能障碍，如言语困难等。

第二种是蛛网膜下隙出血。蛛网膜下隙出血病人可出现急性剧烈的头痛，也可能以头痛为唯一的发病症状，体温在开始的5～10天体温可有升高，病人可能出现程度不定的神经功能障碍，或者出现意识的变化，反应迟钝或痴呆。当血液混入脑脊液后对脑膜产生刺激，促使颅压增高，引起头痛、呕吐、头晕及脉搏与呼吸频率的改变，病人偶尔也会出现抽搐

部位血管，中断堵塞部位的血液供应，引发脑血管病，它产生的结果与脑动脉内固定的凝块堵塞是一样的。这种游走性堵塞引起的脑血管病医学上称脑栓塞。

第三种是由脑内动脉出血引起。通常都由高血压引起，长期高血压可导致脑动脉壁弹性减弱，引起脑血管破裂而出血，血液流入脑组织，这种脑血管病在医学上称脑出血。

第四种是由脑动脉瘤引起。由于脑动脉壁薄弱处，引起的血管外壁像气球样膨出，称作动脉瘤。它多发生于脑的下部，即脑的基底部。这个部位的脑动脉瘤破裂，血液流到脑脊液内医学上称为蛛网膜下隙出血。

还有一种特殊的类型称做短暂性脑缺血发作，也称一过性脑缺血发作，俗称“小中风”或“小卒中”。它是由于动脉壁上的硬化斑块破裂或小碎块进入小血管，暂时阻断了血流导致脑的血液供应暂时受阻，由于脑缺血是暂时的，没有形成完全性的血管堵塞，一般可在24小时内恢复正常。

【脑血管病的症状】

1. 急性缺血性脑血管病　急性缺血性脑血管病较为常见，发病突然，症状发展迅速，常为单侧的神经功能障碍，往往先影响上肢，然后在同侧进展性扩展，在数小时或1～2天期间继续扩大，不引起头痛或发热，病情的进展时而严重时而缓解，有的也可能持续性进展加重。另一种是短暂性脑缺血发作起病突然，持续2～30分钟或更长些（很少超过1小时或2小时），然后消退，不留下持久的神经障碍；在

葱花即可。

中风饮食调养重点

1.@-3不饱和脂肪酸具有降低血液中胆固醇的效果，能维持血管弹性与健康。建议适量摄取含@-3的食物，如秋刀鱼、三文鱼。

2. 增加类胡萝卜素的摄取，因其能防止胆固醇氧化，维持血管健康状态。富含类胡萝卜素的食物，有胡萝卜、菠菜、木瓜等。

3. 新鲜的蔬菜水果富含维生素C，能促进胶原蛋白的合成，加强血管弹性。

4. 坚果类食物含丰富的维生素E，是良好的抗氧化剂，可维持血管健康。坚果类食物的热量较高，每天不要超过2克，以免造成体重上升。

5.B族维生素能帮助脂肪代谢，降低中风发生的概率。富含B族维生素的食物，如全谷类、豆类、牛奶等。

6. 适量摄取叶酸。叶酸主要存在于绿色蔬菜、柑橘类水果中。

7. 豆类富含卵磷脂，能预防中风。

8. 摄取足够的膳食纤维，可控制血液中胆固醇的含量。

宜食忌食Q&A解答

油脂容易引发中风，做料理时最好都不要用油？

错。油脂能帮助营养吸收，某些油还可保护血管健康。

许多人认为油脂对身体有害无益，只会造成肥胖，引发血管疾病，因此进食时“滴油不沾”。实际上，有些营养素，如维生素A、维生素D、维生素E、维生素

K等，都需要油脂帮忙吸收。一滴油都不沾，会使血管细胞膜缺乏油脂，对血管弹性与健康不利。选择单元与多元不饱和脂肪酸较多的食用油，如橄榄油、葵花籽油等，既能帮助营养素吸收，又可减少血管内胆固醇的堆积。

中医师的小偏方

1. 中医认为菊花、山楂、决明子、威灵仙、天麻、槐花、川芎、地龙、竹茹、薄荷、红花、丹参等药材，可预防或改善中风。平常可以取这些药材，作为食补调理，或者冲泡成茶饮。

2. 芹菜粥：准备芹菜1克、白米5克，以及水48毫升。白米洗净，芹菜洗净后切段。把水跟白米倒入锅中，煮至白米半熟后再加入芹菜，熬至软烂即可食用。

保护脑血管特效茶饮

1. 丹参绿茶：准备丹参1克、绿茶3克。将两种材料放置于杯中，用热开水冲泡，闷约1分钟后即可饮用。绿茶与丹参皆具保护脑血管健康的功效。

2. 三七洛神茶：准备三七4克、洛神花3朵，用5毫升热开水冲泡，闷2分钟后即可饮用。

翡翠菠菜鲷鱼卷

材料：

菠菜75克，鲷鱼片5克，鸡蛋1个，面包粉2克，樱桃2颗

调味料：

盐、胡椒粉各1/4小匙，油、醋、迷迭香、色拉酱1小匙

做法：

鸡蛋取蛋黄。菠菜洗净氽烫，捞出挤干，切碎后加蛋黄、面包粉、盐和胡椒粉搅匀，做成内馅。

将鲷鱼洗净排在铝箔纸上，加内馅，卷成筒状，移

4. 其他病因　脑血管病的主要病因包括空气、脂肪、癌细胞和寄生虫等栓子，脑血管受压、外伤、痉挛等。部分-VCD病人的病因不明。

一些因素对脑血管病的发生密切相关，被认为是脑血管病危险因素。脑血管病的危险因素分为2类：一类是无法干预的因素，如年龄、基因、遗传等；另一类是可以人工干预的，如果能对这些因素予以有效的干预，则脑血管病的发病率和病死率就能显著降低。这些因素包括吸烟、饮酒、肥胖、口服避孕药，饮食等。

总体说来引起脑血管病的危险因素有：年龄、遗传、高血压、低血压、心脏病、心律失常、眼底动脉硬化、糖尿病、高脂血症、吸烟、饮酒、肥胖、口服避孕药，饮食因素如高盐、食肉多、高动物油饮食、饮浓咖啡、浓茶、体力活动过量等。

5. 脑内血管疾病发生的主要几种情形　第一种是由脑内血管固定的凝块堵塞引起。动脉粥样硬化和动脉的脂肪沉积，胆固醇沉积，都可以对大脑血管产生影响。脑内动脉因这类物质沉积产生凝块，发生堵塞，可妨碍脑组织的血液供应，造成脑组织损伤，产生脑血管病。阻断血管内血液流动的凝块叫血栓，所以医学上称这种类型的脑血管病称脑血栓形成。得不到血液供应的那部分脑组织会发生坏死，在医学上叫脑梗死。这种类型的脑血管病是导致脑血管病发生的最常见的原因。

第二种是由游走性凝块引起的梗死引起。在心脏或其他部位的凝块脱落随血流进入脑血管，堵塞在脑内某

脏病、动脉粥样硬化的治疗，则脑血管病复发的可能性更大。

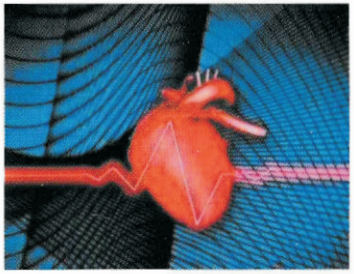
5. 并发症多　脑血管病后遗症患者身体抵抗力低，极易发生各种并发症，如肺炎、尿路感染、压疮等，随时都威胁患者的生命。

【脑血管病的病因】

许多全身性血管病变、局部脑血管病变及血液系统病变均与脑血管病的发生有关，其病因可以是单一的，也可由多种病因联合所致。常见的病因如下。

1. 血管壁病变　以高血压性动脉硬化和动脉硬化所致的血管损害最常见，其次为结核、梅毒、结缔组织疾病和钩端螺旋体等多种原因所致的动脉炎，以及先天性血管病（如动脉瘤、血管畸形和先天性狭窄）和各种原因（外伤、颅脑手术、插入导管、刺穿等）所致的血管损伤，药物、毒物、恶性肿瘤等所致的血管病损伤等。

2. 心脏病和血流动力学改变　如高血压、低血压或血压的急骤波动，以及心功能障碍、传导阻滞、风湿性或非风湿性瓣膜病、心肌病及心律失常，特别是心房纤颤。



3. 血液成分和血液流变学改变　包括各种原因所致的高黏血症，如脱水、红细胞增多症、高纤维蛋白原血症和白血病等，以及凝血机制异常，特别是应用抗凝血药、服用避孕药和弥散性血管内凝血等。

入蒸锅蒸熟。

撕开铝箔纸，切段，盛盘，淋油、醋、迷迭香、色拉酱，摆上樱桃，即可食用。

保健功效

菠菜中的叶酸，能清除体内的同型半胱氨酸，避免血管阻塞，预防中风和心血管病。钾可使血管正常扩张，有助于稳定血压。鲷鱼属高蛋白、低脂肪食物，所含的B族维生素，有助于脂肪的代谢，搭配菠菜保护血管的作用，更能强化预防中风的效果。

豆酥鳕鱼

材料：

鳕鱼片150克，葱1/2根，姜1片，大蒜1瓣，豆酥粉1大匙

调味料：

色拉油、米酒、酱油各1小匙，盐1/4小匙，白糖1/2小匙

做法：

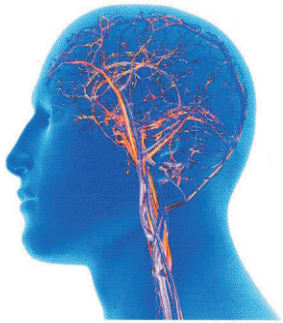
材料洗净。大蒜、葱切末。鳕鱼片以米酒和盐腌入味，加姜片和葱末，移入蒸锅蒸10分钟至熟，取出。

油倒入锅中加热，加豆酥粉和大蒜末，炒至松软。

加酱油和白糖炒至酥香，捞出，淋在鳕鱼上即可食用。

保健功效

鳕鱼中的DHA和EPA，可降低甘油三酯，避免血栓形成，预防中风和心血管疾病。豆酥由黄豆渣炒成，所含的维生素E和异黄酮素，能抑制胆固醇氧化与累积。



脑血管病

【概述】

大脑是人体的神经中枢，人体的一切生理活动，如脏器的活动、肢体的运动、感觉的产生、肌体的协调以及说话、识字、思维等，都是由大脑支配和指挥的。当含有血凝块的血液流入大脑，引起脑部血管阻断时；脑动脉硬化使脑动脉血管变得狭窄时；或者大脑的血管破裂引起大脑内部或周围出血时，脑细胞得不到血液中氧气供应受到损伤或者死亡，指挥人体各种生理活动的神经中枢出现功能障碍，引发各种症状，这种疾病称为脑血管病 (VCD)。

脑血管病的名称很多，有的称脑卒中，有的称中风，也有的称脑血管意外。好发生于40岁以上的中、老年人，其特点是发病急、变化快、恢复慢、致残率高。

脑血管疾病按发生的原因不同分为2类。一类是缺血性脑血管病，是由于脑动脉硬化等原因使脑动脉的血管变得狭窄，血流量减少或完全断流，脑部血液供应减少或停止，脑组织受到损害，从而发生的一系列症状。另一类是出血性脑血管病，是由于长期的高血压或先天性脑血管畸形等因素引起。由于脑部的血管破裂，血液溢出，形成血液肿块，压迫脑组织，引起病人出现多种症状。

【脑血管病的危害】

脑血管病是严重危害人类健康和生命安全的常见的难治性疾病，目前已成为世界范围内的顽症之一，存在着发病率高、致残率高、病死率高、复发率高和并发症多的“四高一多”现象。

1. **发病率高** 据统计，我国每年有200多万人发生脑血管病。该病主要发生于中、老年人，其发病率随年龄增长呈陡直上升。

2. **病亡率高** 脑血管病是目前导致人类因病死亡的三大类疾病之一，另两大类为恶性肿瘤和冠心病。在我国各地则为各种死因的第1位或第2位。据推算，我国每年死于脑血管病的人有100万以上。脑血管病病死率约45%，而且脑血管病病死率随年龄增长而增加，年龄每增长5岁，脑血管病患者死亡率增加1倍。另外，脑血管病发病后存活者几乎有50%在3～10年死亡，如果第2次复发，其病死率要比第1次的还高。

3. **致残率高** 大量资料表明，脑卒中幸存者中，绝大多数留有不同程度的后遗症，如偏瘫、失语、呛咳、构音不清甚至出现痴呆。其中约有75%的人丧失劳动能力，约有60%的人需要他人护理照料生活，有16%的人长期卧床。脑血管病后遗症不仅给本人带来痛苦，而且给家庭、社会带来压力和负担。

4. **复发率高** 据统计，脑血管病经抢救治疗的存活者在5年内有20%～47.7%的复发率，而在1年内复发的最多。如忽视对高血压、糖尿病的控制，忽略原有心