

脑中风康复：中医调理让你重拾生活自理能力

向建平

蓬溪县中医医院 629100

[中图分类号] R255 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 08-102-01

脑中风，这个令许多人谈之色变的疾病，不仅对患者本人造成巨大的身体和心理打击，也使得家属肩负了沉重的照护责任。面对脑中中风后恢复的漫长路程，中医调理提供了一个温和而有效的选择，能够帮助患者逐步恢复生活自理能力，重拾生活的信心。

脑中风，又称脑卒中，是指由于脑部血液循环发生障碍而引起的局部脑组织损伤。这种障碍通常是由血管堵塞（缺血性中风）或血管破裂（出血性中风）引起的。中风后的症状多种多样，包括半身不遂、言语障碍、吞咽困难、认知障碍和感觉异常等。康复过程因人而异，有些患者能够完全恢复正常生活，而有些可能需要长期的支持和护理。

在康复过程中，中医调理是一种值得考虑的辅助疗法。中医强调“整体观念”和“辨证施治”，重点面结合，通过调理身体的整体平衡来促进局部的恢复。中医调理的方法多种多样，包括针灸、推拿、中药和饮食调理等。

针灸是中医调理脑中中风后遗症的重要手段之一。针灸通过刺激特定的穴位，能够疏通经络，调和气血，从而改善肢体瘫痪、促进神经功能恢复。常用的穴位如合谷、内关、足三里等，针对不同症状，针灸方案会有所不同。针灸的过程一般不会产生明显的疼痛感，同时它还能缓解中风患者常见的焦虑、抑郁等心理问题。

推拿也是中医调理中的一种重要方式。通过手法操作，推拿可以松解肌肉紧张、改善血液循环，促进神经恢复。对于中风后后遗症的患者，推拿可以帮助恢复肢体功能，减轻疼痛和僵硬。此外，推拿还有助于改善睡眠质量，提高整体生活质量。

中药调理在脑中中风康复中同样起到了积极的作用。中药通过内服或外用，可以调节身体内部的阴阳平衡，促进受损组织的修复。常用的中药如黄芪、丹参、当归等，具有补气养血、活血化瘀的功效。中药的配方和用量需要根据个体情况由中医师具体调配，患者不可自行用药，应在专业医生的指导下进行。

除了针灸、推拿和中药，中医还注重通过饮食调理来帮助康复。饮食方面，脑中中风患者应选择清淡、易消化的食品，多吃新鲜水果蔬菜，适当摄入优质蛋白质，如鱼、豆制品和

瘦肉。避免食用油腻、辛辣和高盐高糖的食物，以减少心脑血管的负担。可以选择一些有助于疏通血管、改善循环的食材，如黑木耳、鲫鱼、红枣等，适当加入日常饮食中。

心理调节在脑中中风康复过程中也起着不可忽视的作用。中风后，很多患者会经历焦虑、抑郁等负面情绪，这些情绪反过来又会影响到身体的康复。中医讲究心身同调，通过调理心神来促进身体康复。家属可以多陪伴患者，给予他们心理支持，同时鼓励患者培养兴趣爱好，参加社交活动，增强生活的积极性和乐趣。

在进行中医调理的同时，适当的康复训练也是必要的。患者可以在康复师的指导下进行针对性的功能训练，如步行训练、手指灵活度练习、言语训练等，这些训练可以逐步恢复肢体的协调性和力量，改善整体功能。

需要注意的是，脑中中风康复是一个长期的过程，不可能一蹴而就。中医调理重在持续和坚持，家属和患者需要共同努力，慢慢地一步步来。听从专业医生和康复师的建议，科学合理地安排康复计划，在细节中积累和进步，即便是微小的进步也值得鼓励和肯定。

对于家属来说，照护脑中中风患者的过程中可能会感到身心俱疲。因此，家属也需要关注自身的健康，适当调节自己的心理状态，合理安排休息时间。可以尝试通过阅读相关资料、参加支持小组等方式，获取更多的知识和支持，这样才能更好地帮助患者康复。

值得一提的是，中西医并不是对立的，两者可以互相补充。中医疗法可以作为西医治疗的有益补充，通过综合调理，增加康复的效果。在实际操作中，结合中医和西医的优势，根据患者的具体情况灵活运用，可以达到更好的康复效果。

总结而言，脑中中风的康复是一个复杂而漫长的过程，但科学的中医调理可以为患者提供温和而有效的辅助治疗。通过针灸、推拿、中药调理、饮食调节和心理支持，患者可以逐步恢复生活自理能力，重拾生活的信心。希望这篇文章能够为脑中中风患者及其家属提供一些有用的指导和帮助，让康复之路更加顺利。坚定信心，相信通过持续的努力和科学的调理，每个人都可以迈向健康的新生活。

(上接第 101 页)

他们的精神状况，鼓励患者说出自己内心感受，用恰当的方式引导患者疏导自己的不良情绪。患者了解消极情绪在治疗中的不良作用，消除患者的恐惧心理，促进患者保持积极的态度面对治疗。

总的来说，脑梗死是日常生活当中一种较为常见的疾病，

会严重地影响到病人的生命和健康。我们在日常生活当中积极地预防疾病，如果出现不适症状及时就医，同时根据患者的具体情况健康教育、心理护理、并发症护理等。出院之后还需要控制饮食，保证生活规律，遵医嘱服药，这样才能有效地避免疾病的再次发生。