

日常生活如何预防中风？预防脑中风要这么吃

有一部分脑中风是由剧烈的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等精神刺激引起。因此平时就要做到“八不”，即不暴怒、不悲伤、不气愤、不激动、不惊恐、不忧愁、不畏惧、不急躁。

近几年来，脑中风的发病率逐年增多，致残率、死亡率都较高。当务之急是搞好预防，把好七道关。

1、把好中风的先兆关：中风先兆由于脑血管发生的病理与部位不同，常是多种多样，但多数有头晕、头痛、短暂意识不清、言语不清等。有上述诸症者应尽早检查治疗，把病堵截在萌芽时期。

2、把好原发疾病的治疗关：脑中风患者多数患有高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、动脉硬化等。尽早积极有效地控制和治疗这些能致中风的危险性疾病，是预防中风的中心环节。

3、把好日常的饮食关：脑中风多数有高血脂、动脉硬化，因此平时都应不吃或少吃富含胆固醇的食物，如动物油、动物内脏等，常吃些有降脂作用的食物，如大豆、绿茶、生姜、黄瓜、香菇、葡萄、海带、黑木耳、花生、西瓜子、燕麦、荞麦、小米等，还要戒烟限酒。

4、把好心理情绪关：有一部分

脑中风的由剧烈的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等精神刺激引起。因此平时就要做到“八不”，即不暴怒、不悲伤、不气愤、不激动、不惊恐、不忧愁、不畏惧、不急躁。

5、把好天气的骤变关：部分脑中风是由于受到较强的风寒、湿热等所致。因此要做到“六防”，即防寒冻、防上火、防恶风、防潮湿、防中暑、防燥热。

6、把好劳逸适度关：过度劳累往往也能引发脑中风，因此要把好劳逸适度关，做到“六防”，即防突搬重物、防长时间超负荷运动、防过度疲劳、防勉强锻炼、防生活紧张忙乱、防过度用脑。劳逸适度，生活规律，适当参加一些文体活动。

7、把好急诊的时间关：对怀疑有动脉粥样硬化引起的血栓性脑梗塞，要争取在3小时内将患者送到医院就诊后及时进行溶栓、抗凝治疗。这样，才有可能使患者病情恢复正常、不留后遗症。所以这时必须树立“时间就是生命”的观念，争分夺秒地救治病人。因为实践证明，若病发后超过了3-6小时才来医治的，再怎么积极治疗终究还是会留下后遗症的，故应千万牢记把好急诊的时间关。

科学“挑食”防中风

葡萄干、土豆、红枣、山楂、桃、橘等可控制血压。多吃富含矿物质的食物，少吃油脂，玉米油、葵花子或葵花子油、海带、紫菜等有降胆固醇作用。麦片有助减肥，降低血压及胆固醇。

黑木耳加冰糖能降血压和防止动脉硬化。

香菇、红枣含有相当丰富的维生素C和P。核桃、蜂蜜含丰富维生素，可防止动脉硬化。芹菜叶降血压效果相当明显，用水烫一下，切碎，拌上蒜泥，几乎相当于服一片降压药。每百克芹菜中含钙160毫克，一半可为人体吸收。

茄子含维生素P，能增强毛细血管弹性，可防治高血压、动脉硬化及脑卒中，明显减少老年斑，降低脑血管堵塞的发生率。

南瓜具有润肺益气、化痰、排脓、驱虫解毒、止喘利尿、美容等功能，可预防和治疗前列腺肥大、动脉硬化、胃黏膜溃疡等作用。

生姜可以抗肿瘤、防止血小板聚合，降低血栓、心脏病或中风发生，减轻偏头痛，有消炎作用。

玉米富含脂肪，其脂肪中的不饱和脂肪酸，特别是亚油酸的含量高达60%以上。经常吃玉米有助

于人体脂肪及胆固醇的正常代谢，可以减少胆固醇在血管中的沉积，从而软化动脉血管。

西红柿不仅各种维生素含量比苹果、梨高24倍，而且还含芦丁，可提高机体抗氧化能力，消除自由基等体内垃圾，保护血管弹性，有预防血栓形成的作用。

果富含多糖果酸及类黄酮、钾及维生素E和C等，可使积蓄体内的脂肪分解，对推迟和预防动脉粥样硬化发作有明显作用。

海带含有丰富的岩藻多糖、昆布素，这类物质有类似肝素的活性，能防止血栓，降低胆固醇、脂蛋白，抑制动脉粥样硬化。

茶叶含有茶多酚，能提高机体抗氧化能力，降低血脂，缓解血液高凝状态，增强红细胞弹性，缓解或延缓动脉粥样硬化。经常饮茶可以软化动脉血管。

日常防中风抓牢4个小动作

按摩颈部少中风

专家指出，按摩颈部可促进颈部血管平滑肌松弛，减少胆固醇沉积，促使已硬化的颈部血管恢复弹性，并改善大脑供血，预防中风发生。做法是：双手摩擦发热后，按

摩颈部左右两侧，速度稍快，以皮肤发热发红为宜。

摇头晃脑防中风

专家从油漆工人很少发生中风的事实分析认为，这与工人劳动时摇头晃脑的工作特点有关。头部前后左右旋转，可增加血管的抗压力，有利于预防中风。

做法是：平坐，放松颈部肌肉，然后前后左右摇头晃脑各做30~50次，速度宜慢，每天早晚各做3次。低血压患者平卧做。

耸肩防脑梗塞

耸肩可使肩部神经、血管和肌肉放松，活血通络，为颈动脉血液流入大脑提供人工驱动力。做法是：每天早晚做双肩耸提、放下的动作，每次做4~8分钟。

空抓手防脑溢血

研究发现，脑溢血与患者的生活习惯、运动方式有关，缺少锻炼的右脑血管壁异常脆弱，易发生破裂，因此患者应多活动左手。做法是：每天早、中、晚各做3次空抓手，每次各做400~800次。

1、多喝柠檬水

水有助于加快新陈代谢速度、排出体内的杂质与毒素，减轻肝脏的负担。每天起床后就先喝一杯温的白开水，它可以唤醒全身的机能。专家建议：可以尝试在水中加入柠檬，柠檬的酸性可以促使肝脏生成胆汁，有利于身体排毒。每天喝8~10杯，每次300毫升即可。

2、常吃紫甘蓝

十字花科蔬菜包括甜菜、萝卜、卷心菜、紫甘蓝和芝麻菜等，或是含有硫元素的蔬菜，如花椰菜，它们都可以增强身体的排毒功能。每天吃两份十字花科蔬菜就能增强肝脏的解毒功能。

3、经常做按摩

当身体处于平躺姿势的时候，轻柔地按摩胆囊和肝脏部位，大约位于身体右侧的肋骨下方。按摩有助于促进肝脏部位的血液循环，进而改善全身代谢功能。

4、补足矿物质

要确保自己在日常饮食中摄取到足够的矿物质，例如镁、钙、钾、锌、硒和锰等。肝硬化患者，医

生也会建议他们补充比平时更多的维生素和矿物质，以激活肝功能。

5、远离酒和药

酒精对肝脏功能极为不利。有肝病的人一定要戒酒。另外，不少人身体不适时，习惯到药房买非处方止痛药来吃，但这类药物可能含有对乙酰氨基酚，经过肝脏代谢后，可能产生部分有毒代谢物，使肝脏受到损害。

6、自制护肝茶

水飞蓟、姜黄和蒲公英都被认为有助于清洁和保护肝脏。可以尝试每天服用45毫克的姜黄、400毫克的蒲公英提取物或400毫克的水飞蓟。也可以把新鲜的蒲公英根泡在开水中代茶饮，但要确保其没有受到化学杀虫剂的污染。

7、蛋白质能修复肝脏

牛奶、芝麻等“高蛋白、低热量”的食物，是肝脏的最爱。这些食物中丰富的蛋白质就像肝脏的“维修工”，能起到修复肝细胞、促

进肝细胞再生的作用。正常人每天摄入的优质蛋白应该多于90克，对于肝功能受到损害以及减弱的人来说，适当多吃高蛋白的食物更有利于肝脏恢复健康，防止它进一步受到伤害。患有急性肝炎的人每天摄入的蛋白质不能少于80克；患有肝硬化的病人则不能少于100克。

8、肝脏爱吃糖

大部分人都不知道，糖是保护肝脏的重要物质。每克葡萄糖能提供人体所需要能量的70%左右，如果一个人长时间处于缺乏能量的状态，就会影响肝脏功能。糖还能合成一种叫肝糖原的物质，储存在肝脏中，可以防止摄入体内的毒素对肝细胞的损害。

除糖尿病患者外，普通人可以按体重计算每天自己应该吃多少糖。每公斤体重摄取1克糖，60公斤重的成年人每天可摄取的糖不应超过60克。按照这样的标准，不但不会减寿，还会对健康有益。一般来说，糖类的主要来源有米饭、面食、白糖、蜂蜜、果汁、水果等。

一大勺果酱约含糖15克，1罐可乐约含糖37克，3小块巧克力约含糖9克，1只蛋卷冰激凌约含糖10克。

9、B族维生素是肝脏“加油站”

B族维生素就像体内的“油库”，它能加速物质代谢，让它们转化成能量，不仅能给肝脏“加油”，还能修复肝功能、防止肝脂肪变性，进而起到预防脂肪肝的作用。爱喝酒的人尤其要多补充点，因为研究表明，B族维生素能增强肝脏对酒精的耐受性，从而起到护肝作用。由于B族维生素能溶解在水里，在体内滞留的时间只有几个小时，因此必须每天补充。

10、维生素E是护肝新武器

维生素E能起到阻止肝组织老化的作用，有专家指出：“维生素E将成为治疗非酒精性脂肪肝的新武器。”麦芽、大豆、植物油、坚果类、绿叶蔬菜中，都富含维生素E。健康人每天摄入12毫克维E即可，相当于2匙葵花油，杏仁、核桃、花生等坚果共30~50克。如果患有

肝病，每天则至少需要补充100毫克，才能以满足肝脏需要。

11、少吃肝脏

养肝不食肝，春夏肝气生发，容易出现肝火旺盛的情况，引发各种不适，如口干舌燥、大便干赤、失眠、易怒等，此时不宜食用“发”的食品。此外，从营养角度看，动物肝脏可能暗藏着各种毒素，继而加重肝脏负担。肝脏还是重要的免疫和解毒器官，可产生多种激素、抗体和免疫细胞等，而这些物质往往对人体有害。

12、饮食宜多甘少酸

要保证肝脏有旺盛的生理机能，应注意合理搭配营养膳食，建议多吃新鲜蔬菜，特别是具有芳香理气的果蔬，如茴香、芹菜、香椿、香菜、春笋、萝卜、柑橘等，可适量饮用菊花茶，以食补调养肝气。也可多吃些野菜，如荠菜、马齿苋等，可清炒、煮汤、作馅，营养丰富，吃法简单。应以清淡、温热为宜，忌生冷。此外，养肝“宜省酸增甘”，也就是要少吃酸味食品，以防肝气过盛。可以多吃甜品食物，以健脾胃之气，如大枣、山药、银耳等。

这些方法帮你去除肝火

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：**301-820-2528**

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车辆工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话：**703-865-6276** 周一至周五

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID，无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼，免费停车)

www.fairfaxdmd.com