



# 帕金森病的日常生活调养和中医治疗

在传统中医学中，很多现代医学的疾病都有其特定的诊断和治疗方法。帕金森病，西医视为一种神经系统的退行性疾病，而在中医看来，则与“颤证”相似。不同的文化和医学背景有着不一样的视角和解决方法。在中医中，我们可以从日常生活习惯、饮食、情志等方面，找到帮助帕金森患者改善病状和提高生活质量的方法。

## 中医对帕金森病的认识

帕金森病的发病原因在西医中与多巴胺神经递质的减少有关，但中医对此病的理解更为多元和深入。中医结合对人体机能和自然环境的理解，对帕金森病的成因和治疗都有着独到的见解。

**1. 肝风内动** 在中医中，肝是主管疏泄和调节气血的脏器。肝气失调或因情志不畅而长时间的压抑和紧张，肝气就会郁结，导致“风”上扰，表现为身体颤抖，这与帕金森病的震颤症状相符。

**2. 脾湿内阻** 脾主运化水湿，负责身体的消化和水液代谢。脾功能受损，可能是由于长时间饮食不节或生活不规律，湿邪在体内积聚所致。这种湿邪使肌肉和关节变得僵硬，运动受限，与帕金森病的僵硬和运动迟缓症状相似。

**3. 肾精亏虚** 肾在中医中被称为“先天之本”，它贮存精气，与生命力和耐力密切相关。人体的肾精逐渐亏损，可能是因为年龄增长、长时间的劳累或过度的性活动。肾精亏损会使脑髓受损，神经

功能退化，导致运动迟缓、震颤、语言障碍等，这与帕金森病的症状非常相似。

## 日常生活调养和中医治疗

对于帕金森病患者来说，日常生活调养和注意事项显得尤为重要。

### 1. 饮食调养

对于帕金森病患者，饮食调养是十分关键的一环，此病与脾胃有着一定的联系。

**(1) 饮食清淡：**清淡饮食有助于脾胃运化，减少消化系统负担，不仅能避免食物滞留导致的胃胀、胃痛等症状；还可以预防湿热邪气的产生，从而促进身体内气流畅通。

**(2) 避免油腻、辣和甜食：**这些食物容易导致湿热，对脾胃产生额外负担。长期摄入还可能导致其他健康问题，如肥胖、糖尿病等。

**(3) 食用益脑食物：**核桃、黑芝麻、燕窝等食材中富含有益于神经系统的营养成分，能够滋养脑部、增强记忆、提高思维敏捷度。

### 2. 情志调节

情绪的起伏对帕金森病患者的病情有直接影响。



**(1) 冥想、瑜伽和呼吸练习：**这些方法可以帮助患者放松心情，减轻焦虑和抑郁。通过定期练习，能够提高身心平衡，使患者更加平和。

**(2) 避免过度情绪刺激：**高度紧张、悲伤的情节可能会加重病人的情绪波动，建议选择轻松、欢乐的影视或书籍。

**(3) 多与亲友沟通：**与家人、朋友分享情感，不仅能得到他们的支持，还能避免心灵的孤独和压抑。

### 3. 药膳调养

药膳是中医学的一种独特治疗方法，通过将食材与中草药相结合，调和身体的阴阳平衡、气血和脏腑功能。

**(1) 遵循医嘱：**在选择药膳之前，最好咨询中医师，确保所选的中药与帕金森病的治疗方向相符，且与其他药物无冲突，再根据身体的需要制定个性化的药膳方案。

**(2) 常见补益食材：**枸杞可养肝明目、滋阴补肾；桂圆能够益心

安神、补血健脾；当归有补血调经、润燥通便的功效；熟地则能滋阴补肾、养血安神。

### 4. 规律作息

**(1) 确保充足的睡眠：**每晚7~8小时的睡眠，能为身体提供足够的休息和恢复时间。

**(2) 避免熬夜和剧烈夜间活动：**熬夜会导致体内生物钟失调，影响身体的各种机能。

**(3) 适当午休：**短时间的午休能为身体提供额外的休息，但不宜过长，以免影响夜间睡眠。

### 5. 中医治疗

中医治疗为帕金森病患者提供了另一种康复路径。

**(1) 选择合适的中医治疗方法：**如针灸可以调和气血、疏通经络；拔罐能够促进血液循环、缓解肌肉僵硬；推拿能放松肌肉、调整骨骼。

**(2) 接受中医治疗时，务必在专业医师的指导下进行，**确保治疗的安全和有效性，避免因盲目和过度治疗而产生副作用。

生活在这个多元化的世界中，我们有幸可以从多种医学体系中受益。对于帕金森患者来说，中西结合的药物治疗和调养方法，可以带来更好的疗效。当然，无论选择哪种方法，最重要的是关心和照顾患者，让他们在与病魔斗争的过程中，感受到家人和社会的关爱和支持。

柳州市中医医院（柳州市壮医医院）  
王洁琼

# 中风偏瘫后中医康复训练 越早越好

中风偏瘫是老年人一种常见而严重的健康问题，可能会导致患者肢体运动能力受损，影响日常生活。一个重要的观念是：早期康复训练在中风偏瘫的康复过程中具有显著的价值。而中医康复训练在帮助患者恢复肌肉和神经功能方面扮演着关键角色。

## 什么是中风偏瘫？

中风偏瘫是指中风（脑卒中）引起的一种瘫痪情况。中风是由于脑部血管突然破裂或阻塞，导致脑组织缺血或缺氧而引发的。偏瘫是一种瘫痪类型，指的是身体一侧（半边）出现瘫痪，另一侧则能保持正常运动能力。

中医学认为，中风偏瘫是由于脑部气血运行不畅，以及脏腑功能失调所引起的。在中医学术语中，中风偏瘫又被称为“中风半身不遂”或“中风半身不通”。中医强调人体的气、血、津液等生命活动物质在体内的平衡，以及经络在身体内的通畅，中风偏瘫在中医角度被解释为这些因素出现了不平衡或阻塞。

## 中风偏瘫的中医康复训练有哪些？

中医治疗中风偏瘫通常会通过

调理气血、促进经络通畅、调整脏腑功能来帮助康复。针灸、中药、按摩和气功等方法常被用于改善气血循环，激活身体的自愈能力。中医认为，饮食、情绪和生活方式也会影响中风偏瘫的康复，因此综合调理诸因素也是中医治疗的一部分。

**1. 针灸**是中医中常用的治疗方法之一。通过在特定的穴位上插入细针，可刺激气血流通，促进身体的自愈过程。对于中风偏瘫患者，针灸可在特定的穴位上施针，促进肢体血液循环和神经功能的恢复。

**2. 中药**可通过调理体内的气血平衡，促进组织修复和再生。中医师可能会开出适合患者体质的中药方剂，帮助恢复受损的功能。

**3. 推拿按摩**可刺激经络，促进气血流通，有助于肢体运动功能的恢复。专业的推拿按摩可帮助患者放松肌肉，减轻僵硬感。

**4. 气功**通过调整呼吸和身体姿势来调和气血，适当的气功练习可帮助改善气血循环，促进肢体运动能力。

**5. 中医康复体操**结合了气功、运动和按摩等元素，有助于提高肢体的灵活性和运动范围。

## 中风偏瘫后的康复有哪些误区？

**1. 等到好几个月后才开始中风康复**

等待好几个月后才开始中风康复的做法是常见的误区。中风后早期康复非常重要。在中风发生后的最初几周内，大脑和身体的自愈能力最强，延迟开始康复训练可能会导致一些问题。

中风后，肌肉会因为长时间不运动而萎缩和变得僵硬，等待数月后才开始康复，可能会导致肌肉萎缩更严重，影响康复的效果。在中风后的早期，大脑对神经重建的适应能力更高，错过这时期，神经再连接和重建的难度可能会增加。早期康复可以帮助加速恢复，减少康复时间。中风偏瘫会影响患者的日常生活，包括自理、行动能力等，早期康复可以帮助尽早恢复这些功能，提高生活质量。

**2. 下地走路越早，恢复就越快越好**

早期行走是中风偏瘫康复的一部分，但并不是每位患者都适合在早期就下地行走。早期中风康复需在专业医师的指导下进行，以确保安全。行走可能需辅助工具，如助行器等，避免跌倒。

姿势控制对于康复非常重要，错误的姿势可能影响肌肉的恢复和运动范围。如果肌肉力量和功能尚未适当恢复，过早的行走可能导致步态不稳，甚至增加另一侧的负担。

## 中医对中风康复训练的好处有哪些？

中医康复治疗在恢复肌肉功能、神经功能和生活质量方面具有独特的优势。中医康复涵盖了针灸、中药、推拿、气功等多种方法，可以综合利用这些方法来恢复患者的运动功能和生活质量。中医康复可以通过针灸、推拿等手段刺激气血流通，促进受损区域的血液循环，有助于肌肉恢复和神经再生。中医强调整体健康，治疗不仅关注症状，还注重调整身体的平衡，提升整体免疫力和抗病能力。

总之，中风偏瘫的中医康复训练是帮助患者重新融入正常生活的关键一步。通过针灸、中药、推拿等方法，可以有效促进肌肉和神经的康复，提高生活质量。其中最重要的是，越早开始康复训练，效果越好。早期康复可以最大限度地利用大脑和身体的自愈能力，减轻后续康复的难度。

钦州市第一人民医院 刘晓华