



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong

主辦

Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies



協辦
香港防癆心臟及胸病協會
Hong Kong Tuberculosis, Chest
and Heart Diseases Association



跨代共學中醫樂計劃
中醫社區推廣服務

中醫與中風防治



簡報設計組成員：

李以彤、羅德勝、譚淑霞、何錦輝、曾玉珍

資助機構：



中醫藥發展基金
Chinese Medicine Development Fund



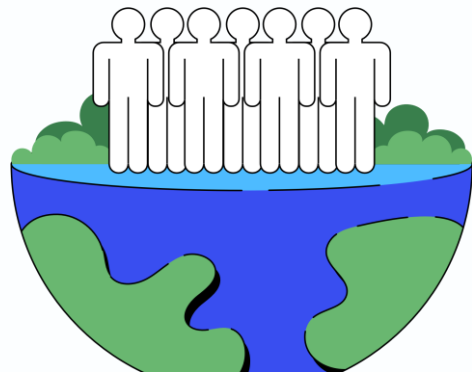
活動聲明

本資料 / 活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。



目錄

CONTENTS



01

中風簡介

02

中醫角度看中風(中藥療法)

03

中醫角度看中風(針灸療法)

04

生活習慣預防中風



01⁺

中風簡介



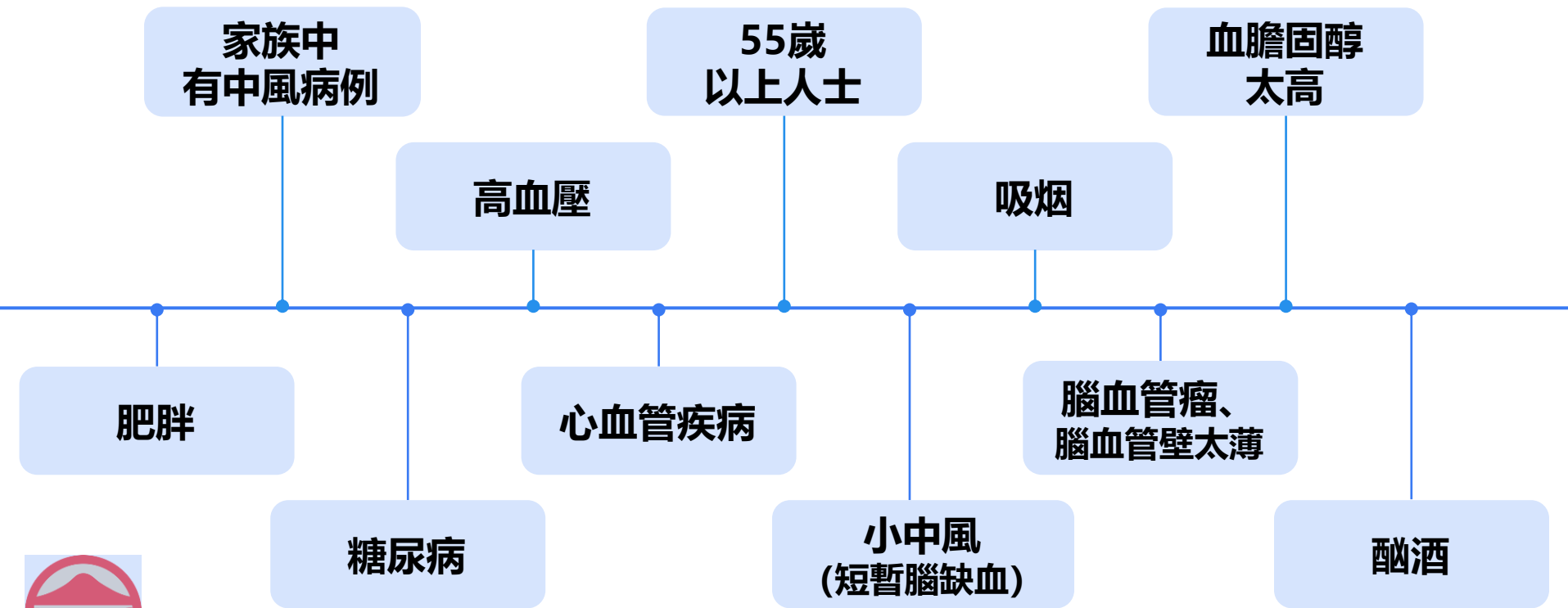
中風定義

- 醫學名稱為「**大腦血管疾病**」。
- 腦部的血液供給因某些原因而**減少或阻斷**, 令腦細胞突然缺氧
 - **缺血性中風**: 佔80%患者因**腦血管堵塞**引致, 較為常見
 - **出血性中風**: 佔20%因**腦內血管爆裂出血**引致
 - 數分鐘內可令腦細胞損壞而失去功能
 - 進而令該部份腦細胞所支配的身體功能受障礙

來源：<https://www.smartpatient.ha.org.hk/>智友站



引發中風的危險因子



中風的症狀

- ◆ **言語不清**或說話表達出現困難
- ◆ **一隻手臂、腳或半邊臉**突然發生**短暫的麻痺**、軟弱無力或癱瘓
- ◆ **視線**突然模糊或一隻眼睛看不清楚
- ◆ **突發性的劇烈頭痛**
- ◆ 身體**平衡**及手腳**協調**出現困難、或突然無故倒下
- ◆ 無故**頭暈**或**昏厥**
- ◆ 可能出現**失禁**
- ◆ **小中風**的徵狀與中風一樣, 但只持續數分鐘便消失, 而無遺留永久殘障, 病人可有一次或數次的小中風, 這可能意味真正中風的來臨. 無論如何, 當出現警號, 應立即求醫。



大部分中
風前並無
先兆





02⁺

中醫角度看中風 (中藥療法)



定義

中風，是以突然昏迷仆倒，不省人事，半身不遂，口眼歪斜，語言不利為主症的疾病。古代醫家亦稱之為“卒中”。



症狀



經常頭暈

平素血壓偏高或波動較大，近來時常感覺頭暈，甚至視物旋轉，站立不穩，持續較短時間後可好轉。

中醫認為這是肝腎陰虛，肝陽上亢，上擾腦竅所致。

偏身麻痺

不定時突然感覺一邊身軀麻木，肌肉無力，甚至口角流涎，徵狀持續一會便消失。

中醫認為這是由於血脈瘀澀，經絡氣血流通不暢，導致肢體孔竅失養所致。

短暫失語

和人交談或演講時，出現短暫時間說不出話來，或聽不懂別人說話的內容。

中醫認為這是由於痰濁阻滯經脈，蒙蔽心竅，舌本失靈所致。

傳統中醫將中風的治療分為兩個階段：**急性期**與**恢復期**。



中藥療法---急性期 (1) 風痰瘀血，痹阻脈絡

症 狀：半身不遂，口舌歪斜，語言不利，半身麻木，舌質黯淡，舌苔白膩，脈弦滑。

治 療：半夏天麻白朮湯加減

成 分：半夏、天麻、白朮、神麴、麥芽、陳皮、乾薑，黃柏、人參等

- 半夏能燥濕化痰，降逆止嘔，凡痰厥頭痛，非半夏不能除；
- 天麻有定風草之名，凡虛風內作、頭旋目眩、非天麻不能定。



中藥療法---急性期 (2) 肝陽上亢，風火上擾

症 狀：半身不遂，口舌歪斜，語言不利，半身麻木，頭暈頭痛，面紅目赤，口乾口苦，心煩易怒，大便乾硬，舌質紅，脈弦。

治 療：天麻鉤藤飲加減

成 分：天麻、鉤藤、牛膝、石決明、杜仲、黃芩、梔子、益母草、桑寄生、夜交藤、茯神

- 天麻，鉤藤具有平肝熄風之效為君；
- 石決明味鹹性平，能平肝潛陽，除熱明目，與前藥合用加強平肝熄風之力為臣。



中藥療法---急性期 (3) 痰熱壅滯，風痰上擾

症 狀：半身不遂，口舌歪斜，語言不利，半身麻木，腹脹便秘，大便乾硬，痰多，舌質紅，舌苔黃膩，脈弦滑。

治 療：溫膽湯加減

成 分：半夏、橘紅、茯苓、甘草、竹茹、枳實、生薑、大棗。

- 半夏燥濕化痰、和胃止嘔
- 陳皮理氣化痰
- 茯苓健脾利濕



中藥療法---恢復期 (1) 氣虛血瘀，脈絡瘀阻

症 狀：半身不遂，口舌歪斜，半身麻木僵硬，舌紫暗有瘀斑，舌苔白，脈弱。

治 療：補陽還五湯加減

成 分：黃耆、當歸尾、赤芍、地龍、川芎、桃仁、紅花

- 當歸尾活血補血，祛瘀而不傷正；
- 赤芍、桃仁、紅花、川芎，活血化瘀，行氣通經；



中藥療法---恢復期 (2) 陰虛陽亢，脈絡瘀阻

症 狀：半身不遂，口舌歪斜，半身麻木僵硬，頭暈頭痛，耳鳴，舌紅，舌苔少，脈數。

治 療：知柏地黃湯加減

成 分：熟地黃、山茱萸、山藥、茯苓、丹皮、澤瀉、知母、黃柏

- 熟地黃：補血滋陰，益精填髓
- 山茱萸補力平和、壯陽而不助火
- 黃柏、知母滋腎水，降虛火

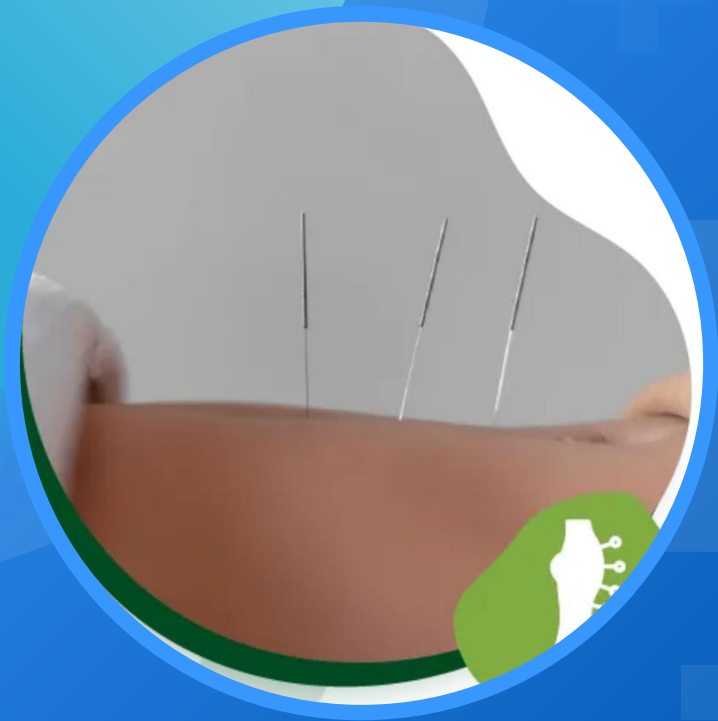
每人體質不同，使用前請先向專業人士或中醫師查詢。





03⁺

中醫角度看中風 (針灸療法)



圖片來源：養康中醫館

針灸療法

針灸治療原則，包括醒腦開竅、調暢氣血、疏通經絡。根據主證(如半身不遂、失語口歪)及兼證(如飲水咳噎、吞咽困難)，撰取相關的穴位進行治療。



針灸療法

常用穴位包括:

(頭面)

百會、
四神聰

01

(上肢)

曲池、
手三里

02

(下肢)

足三里、
委中

03

(身軀)

腎俞、
氣海

04





穴位按壓注意事項

酸脹感

以大拇指、食指、掌心打圈按壓

飯前或飯後一小時不要做

皮膚 / 身體損傷者忌作

按摩穴位力道應適中，不可過於用力

按摩後先適度休息，避免立即起身或到處走動

若有任何不適須先停止按壓

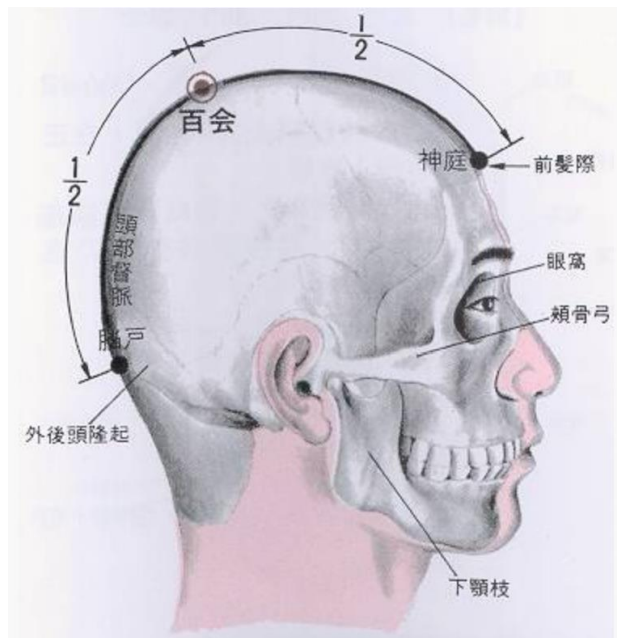
針灸療法 (頭面)



【穴名】百會

【位置】頭頂正中線前髮際後5寸處，約當兩耳尖直上頭頂中央。

【功效】平肝熄風，醒腦，升提陽氣。



百会穴位 (引自《经络与穴道》)

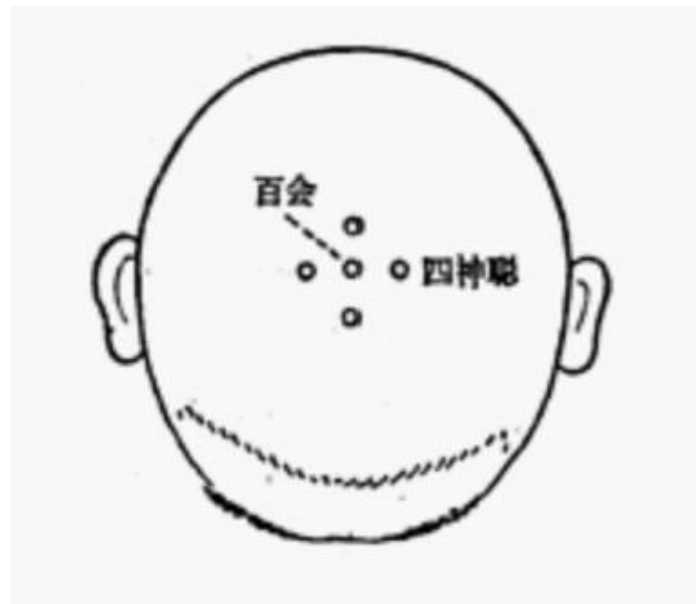


針灸療法 (頭面)

【穴名】四神聰

【位置】位於頭頂正中，百會穴前後左右各相去一寸處，共計四穴。

【功效】頭痛，眩暈，中風，震顫麻痺。



針灸療法 (上肢)



【穴名】曲池

【位置】肘橫紋外側端；屈肘時當尺澤與肱骨外上髁連線的中點。

【功效】疏邪熱，利關節，祛風濕。



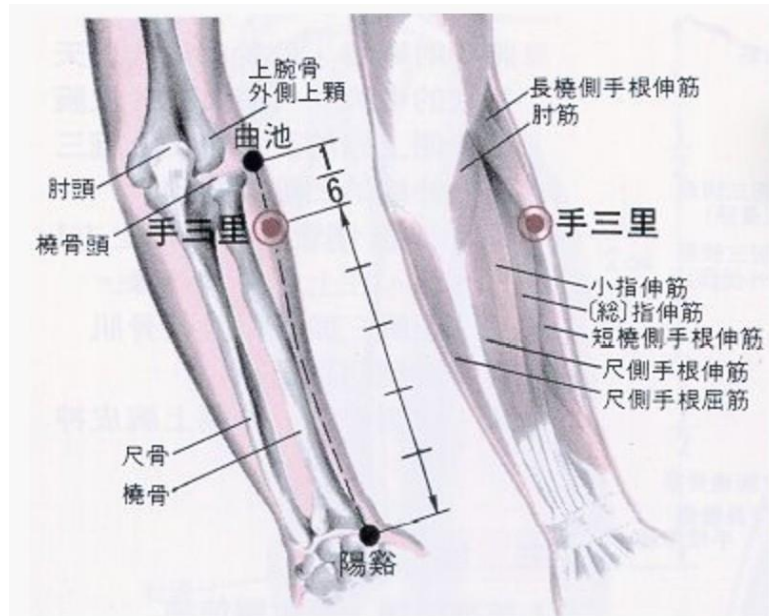
針灸療法 (上肢)



【穴名】手三里

【位置】前臂背面橈側，肘橫紋下2寸處，
當陽溪與曲池連線上，曲池下2寸。

【功效】舒緩中風偏癱，手臂頑麻，肘臂
痛。



手三里穴位 (引自《经络与穴道》)

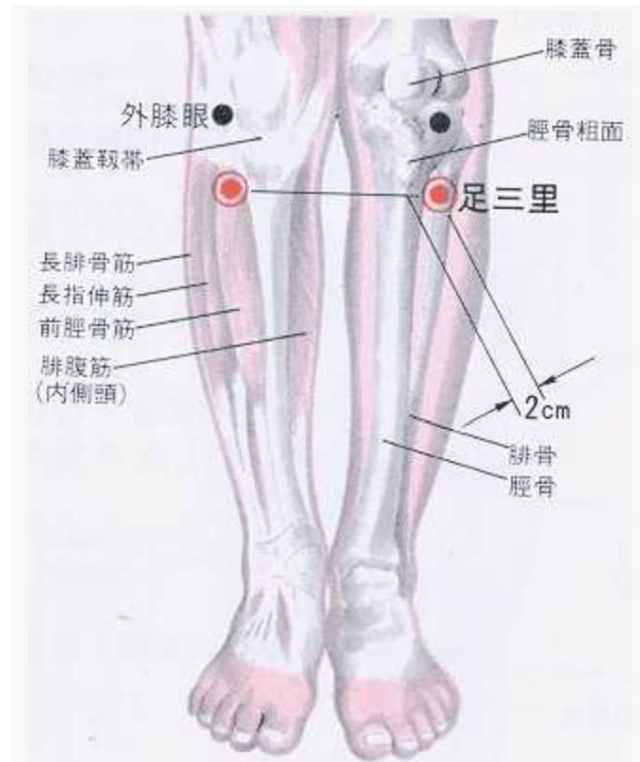
針灸療法 (下肢)



【穴名】足三里

【位置】小腿前外側，外膝眼（犢鼻）下3寸，
脛骨前緣外一橫指（中指）處，當脛骨前肌
中。

【功效】調理脾胃，和腸消滯，清熱化濕，
降逆利氣，扶正培元。



足三里穴位 (引自《经络与穴道》)

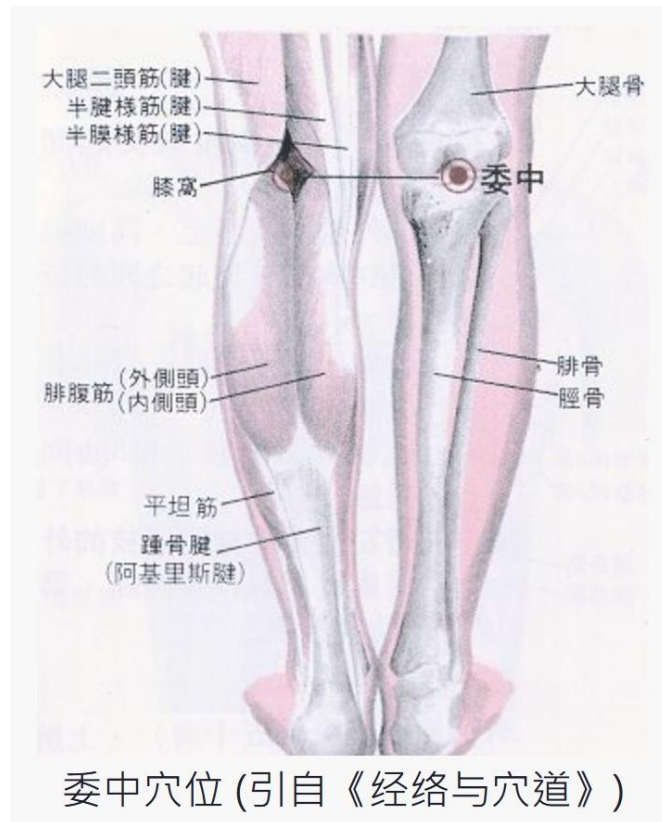
針灸療法 (下肢)



【穴名】委中

【位置】膝彎脰橫紋中點，當股二頭肌腱與半腱肌腱之間凹陷處。

【功效】泄熱、舒筋、利腰腿。



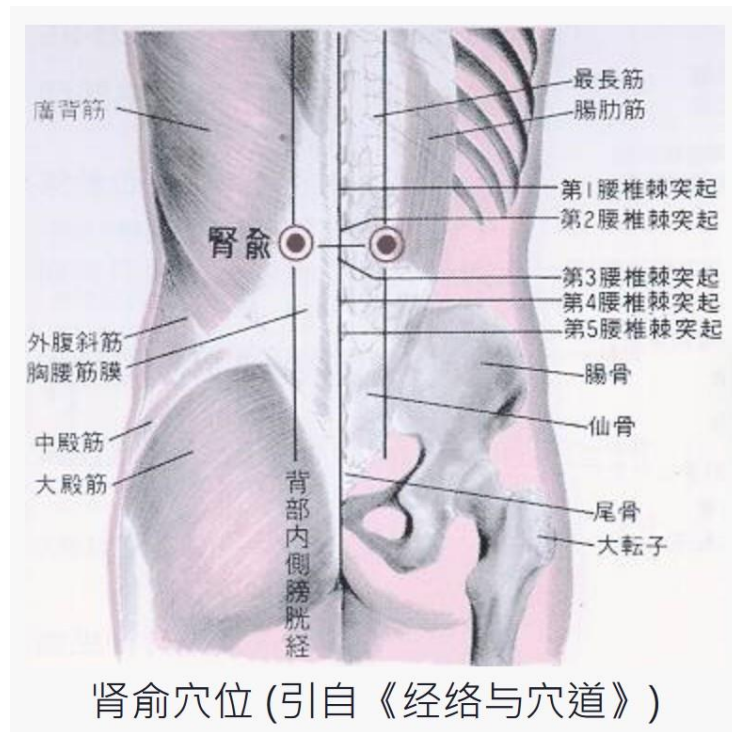
針灸療法 (身軀)



【穴名】腎俞

【位置】腰部第二腰椎棘突下（命門）旁開1.5寸處，約與肋弓緣下端相平。

【功效】益腎氣、利腰脊、聰耳目



腎俞穴位 (引自《经络与穴道》)

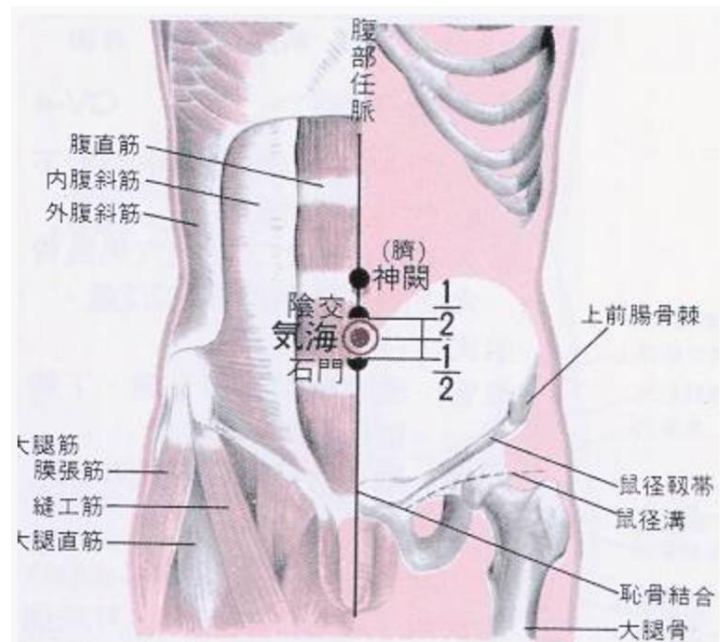
針灸療法 (身軀)



【穴名】氣海

【位置】下腹部正中線臍中下1.5寸處，當臍中與關元連線的中點。

【功效】理氣，益氣。



氣海穴位 (引自《经络与穴道》)



04⁺

生活習慣 預防中風



圖片來源：FindDoc

三招預防中風



飲食

注意均衡飲食，不要吃太多肥膩或甜的食品；避免過胖，並戒除煙酒。



運動

保持恆常運動的習慣。

情緒管理

作息定時，保持心境平和。



飲食建議 與預防中風

選擇優質低脂肪蛋白類

1. 選擇優質低脂肪蛋白：

- ✓ 選用低油脂的瘦肉、魚類或海鮮。

2. 避免高飽和脂肪食物：

- ✓ 如動物油脂（牛油、豬油、肉類家禽的皮、骨或腩部），可增加壞膽固醇，提升中風風險。

3. 搭配低脂肪黃豆類製品：

- ✓ 以確保攝取足夠蛋白質。

4. 針對吞嚥或咀嚼困難者：

- ✓ 可根據醫護人員建議，使用攪拌機調整肉類質感，例如軟身的蒸蛋和魚塊。



運動建議 與預防中風

恆常運動

身體活動的好處:

- ✓ 控制體重。
- ✓ 增強骨骼與肌肉，增進健康體能。
- ✓ 改善疾病危險因子，如減少膽固醇、降低血壓。
- ✓ 降低罹患疾病的風險，如冠心病、中風、部份癌症等。





運動建議 與預防中風

恆常運動 世界衛生組織 建議

01

運動強度 : 中等強度運動 (150 分鐘/週) 。

02

費力程度身體活動達中等費力程度，持續從事 10 分鐘以上，呼吸及心跳會比平常快一些。
。 會讓人覺得有點喘，能說話，但無法唱歌的程度
。

03

運動項目：快走、太極拳、拖地、清潔家居等。



情緒管理與預防中風

保持穩定而有規律的睡眠習慣。

1

進行適量運動，可令身心舒暢，提升免疫力。

2

擴闊社交網絡，增加支援，增強樂觀的態度。

3

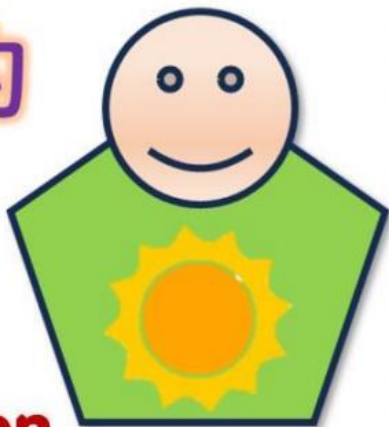
鬆弛運動：深呼吸練習、肌肉鬆弛練習，又或耍太極、聽音樂等。

4

嶺南大學中醫診所-中醫體質測試

認識你的
體質

Knowing your
Body Constitution
Type



LINGNAN UNIVERSITY Chinese
嶺南大學 Chinese
中醫診所 Clinic





資料僅供參考



每個人體質及具體狀況不一
如有疑問請諮詢註冊中醫師
或有關之專業人士意見。

謝謝大家

世界預防中風日

关注健康 预防中风

5月25日



耳穴按摩

- 每貼壓1次，夏天可留置3日，冬天可留置5-7日
- 貼壓期間，囑患者每日自行按壓3-5次，每次每穴按壓1-2分鐘
- 10次為一個療程，療程間可休息3-5日繼續下一個療程

- 注意皮膚損傷/
過敏不適用。

