

食物吸出,以防止出现吸入性肺炎等并发症。

3 出院指导

出院宣教对患者出院后的生活指导非常重要,必须落实。大多数吞咽障碍患者早期经康复训练后吞咽功能可正常或接近正常,但仍有少数患者出院后还需在家中继续训练。患者出院前,护士应向患者及家属讲解出院注意事项。有康复训练指导手册的科室可结合手册相关内容,指导制订患者出院以后的康复训练计划。提醒家

属多关心患者,充分调动患者的积极性,协助患者耐心坚持康复训练,争取最大程度的康复。

基金项目:国家高技术研究发展(“863”计划)资助项目(2007AA02Z4B2)

* 山东中医药大学第二附属医院(250001)

通讯作者:谢雁鸣, yj_zh@126.com, (010)64014411转 3307

中医运动、饮食和心理疗法在中风病康复中的应用

曹晓岚¹ 谢雁鸣²

中医运动疗法是一种将肢体运动与呼吸、意念和自我按摩有机地结合来防治疾病、延年益寿的中医锻炼方法。它源于古代的导引术,通过锻炼可以增强肢体的柔韧性和平衡能力,在中风病恢复期和后遗症期具有较好的辅助康复作用。饮食疗法简称“食疗”,是以传统中医理论为指导,结合患者体质和证候,选用有治疗作用的食物或药物进行烹制,药食结合,辨证施膳,用食物、药物的偏性来调节人体的气血、阴阳的失衡,以促进中风病患者康复的一种传统中医疗法。它既是中医学与烹调经验相结合的产物,也是传统中药学的重要组成部分。中医心理疗法是中医特色康复疗法之一。临床应用时应当重视患者在中风病各阶段中的心理变化,强调心理康复的早期介入,采用有针对性的心理康复,并配合其他康复方法同步心理干预。本文就中医运动、饮食和心理疗法在中风病康复中的应用作一概括性阐述。

1 中医运动康复疗法的作用和应用

1.1 中医运动疗法的康复作用

中医运动疗法强调“调身”、“调息”与“调心”,讲究以柔克刚、以静制动,在松静自然的状态下,通过肢体运动以炼形,呼吸锻炼以炼气,而意念引导则使周身气血恢复正常运行,病体得以康复。临床应用时应根据患者体质、病情选择不同的运动康复方法。有关研究资料表明,中医运动疗法练功前后相比,练功者的心跳和呼吸变慢,但血氧含量却成倍增加,可以认为中医运动疗法是一种有氧运动,既有助于提高中风病患者运动系统功能的协调性,活络关节,增强肌力,又能促进脑部血氧供应,促进中风后运动功能障碍的尽快康复。

1.2 中医运动疗法的要领

中医运动疗法虽是防病健体的一种锻炼方法,但也是一种体力活动。对于中风病患者而言,只有适当地进行练功,才能保证康复的效果,并防止运动过量导致心脑血管等器官发生意外。其要领有以下几个方面:

1.2.1 掌握运动量 应用中医运动疗法要想取得理想的康复效果,除了科学地、系统地安排练习内容外,还必

须因人而异,安排各自适合的运动量。中风病患者应用中医运动疗法康复时首先应当注意的是,每次锻炼强度不宜过大,尤其是中风病恢复期,应以每次运动后以无疲劳或微感疲劳为宜,如果在运动中出现任何不适,应立即中止运动,特别是患者出现头晕、头痛、恶心等现象时更应该终止运动,必要时可与医生取得联系,并定期到医院检查,不能盲目进行。中风病患者一般以老年人居多,常伴有其他疾病,在锻炼前后要注意休息,既要防止“绝对卧床”,也要避免操之过急,才能取得良好的康复训练效果。

1.2.2 动静结合 不同的中医运动疗法动静有所不同,有的强调肢体运动,有的强调呼吸意念,总的锻炼原则强调“快从慢中练,动从静中练”,对中风病的不同时期,需要根据患者的具体情况,配合有计划、有步骤、循序渐进的中医运动疗法进行康复。中风病不同时期,患者功能障碍程度不同,一般来说,急性期患者以静功和床上练功为主,不要急于下床锻炼。而恢复期和后遗症期功能障碍较重者仍应以床上主动锻炼为主,在进行床下活动时,一定要有人保护,以防摔伤,运动强度由小到大,锻炼的动作也应由简到繁,时间也要由短到长,循序渐进地进行练习,切不可操之过急。

1.2.3 功能锻炼与日常生活活动相结合 中风病患者应用中医运动疗法锻炼时,应依照生理特点,掌握先练上肢,后练下肢,上肢以抗屈肌痉挛、增加灵活性为主,下肢以抗伸肌痉挛、增强稳定性为主,以上带下,上下结合,这样才能更快地促进患侧康复。当其运动功能恢复到一定程度后,要尽量进行上下床、吃饭、穿衣、如厕等日常生活活动,日常活动不仅是一种良好的锻炼方法,并且通过日常活动,可以使患者增强信心和体会独立生活的情趣,还能激发患者强烈的康复欲望,同时也减轻家属的负担,使身心双调、阴阳平衡。

1.3 中医运动疗法的具体应用

1.3.1 五禽戏^[1] 五禽戏由五种动作组成,分别是虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏和鸟戏,每种动作都是模仿了相应的

动物动作。练习时要求每种动作都是左右对称各做 1 次,注意意守、调息和动形的协调配合。意守可以使精神宁静,神静则可以培育真气;调息可以行气,通调经脉;动形可以强筋骨,利关节。由于是模仿五种不同的禽兽的动作,所以意守的部位有所不同,动作不同,所起的作用也不同。中风病患者每日可锻炼四五次,每次 10 分钟。五禽戏尤其适用于中风病后遗症患者,能改善患者偏瘫步态,防止肌肉萎缩,并提高人体各关节运动的协调性和平衡能力。对其他症状的改善也有帮助。

1.3.2 八段锦^[2] 八段锦是由八节动作编排而成的一套具有医疗保健作用的动功锻炼方法。八段锦共由八个动作组成,对四肢、头颈、躯干等均有良好锻炼作用,练习时注意调匀呼吸,口微闭,舌抵上腭,当练功至唾液满口时咽下。练完后散步数分钟再休息。八段锦的运动量应根据患者具体情况而定,如体质强壮者,其动作幅度可稍大,每个动作的持续时间较长,或动作次数增加。而对年老体弱者,动作幅度应减小,次数相应减少。一般每个动作做 10~15 次,每天做 1~2 次即可。八段锦可用于中风病中后期康复,适合肢体运动功能障碍较轻的患者,对增强肢体关节的灵活性,保持身体平衡协调能力具有显著作用。

1.3.3 太极拳^[3] 太极拳是我国中医武术中的一项拳术,亦是中医运动疗法的重要组成部分。太极拳练习的要领:松静自然,松肩、松腰、松髋,身体端正,不可挺胸凸肚,低头弯腰,心平气和,自然呼吸,气沉丹田。动作协调、均匀、连贯,以意发力,动作呈弧形或环形。练习太极拳应掌握好运动量,一般每天可练习 1 小时左右,体弱者可根据自己的身体情况适当调节运动量。太极拳对于中风病中后期,适合肢体运动功能障碍较轻而运动协调性和平衡性稍差的患者,有助于机体运动功能的进一步康复。

2 中医饮食康复治疗的作用和应用

食疗在我国有悠久的历史,一直以来为历代医家所重视,《素问·藏气法时论》说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之以补益精气”。医食同源,药食同用,中风病患者常用的食疗方如“猪肤汤”、“百合鸡子黄汤”、“当归生姜羊肉汤”等,就是将辨证药治与食治有机地结合起来,用以调理患者脏腑功能。因此,中风病患者既病之后,在康复治疗的同时,通过食疗调理脾胃,扶助正气,既有助于药物的吸收和利用,有利于其他疗法作用的发挥,又可利用饮食物的气味偏性缩短康复疗程,预防复中。以饮食疗法为基础的药膳、药粥、药酒、药茶是中医食疗常见的烹制方法。

2.1 中风病康复食疗原则^[4]

中风病患者饮食宜清淡,饥饱适宜,不吃刺激性食物,戒烟酒,多吃蔬菜之类富含维生素、纤维素的食物,多吃蛇肉类疏经通络、祛风治瘫的食物。

2.1.1 调整阴阳 采用补偏救弊,损有余补不足的方法配制膳食,旨在调整阴阳,恢复机体阴阳的动态平衡。如阳热亢盛者采用清热保津法,选食五汁饮、芹菜粥、绿豆粥等以泻阳以和阴;如阳虚阴盛者采用温经散寒法,选食当归生姜羊肉汤、核桃炒韭菜、羊肉羹等补阳以制阴。

2.1.2 协调脏腑 根据五行生克制约关系,协调脏腑之间、整体与局部之间的关系,恢复机体相互间的生理平衡。如中风半身不遂等伴头痛耳鸣、面红目赤、烦躁易怒等肝阳上亢征象者,既可以菊花饮、芹菜粥等平肝潜阳;又可以山药粥、益脾饼等培补中土,以防肝病传脾;还可配合食用桑椹膏、猪肾羹等滋肾水以涵肝木;或食用竹叶粥、灯芯饮等以实则泻其子。

2.1.3 因人制宜 由于中风病多见于中老年人,具有气血不足、阴阳渐衰的生理特点,宜选易消化且有补益作用的饮食,如凉玉膏、羊脏羹等,慎食难于消化、性质寒凉的食物。其次,体质不同,食疗亦有不同:阳热阴虚之体,宜食养阴的银耳羹、法制黑豆、羊蜜膏等,慎食温热补阳食物;阳虚阴盛之体,宜食补阳的羊肉羹、狗肉汤等,慎食寒凉伤阳食物;气虚者宜食补气的人参粥、益脾饼等;血虚者宜食补血的玉灵膏、当归生姜羊肉羹等。

2.1.4 合理制膳 药膳烹调的特点是以药物和食物的原汁原味为主,做到既具补益调理作用,又具菜肴鲜美的特点,以诱发人们的食欲,制膳时可采用“炖、煮、煨、蒸”等方法,使药物和食物最大限度地释放出有效成分,从而达到较好的功效。一般食用中药以及无不适气味的中药,可与食物一起烹制;若药物较多或有明显不适气味,可用纱布将药物包好,再与食物一起烹制;也可先将中药煎煮,滤取药汁,在食物烹调过程中加入药汁。

总之,药食有寒、热、温、凉之性,辛、甘、酸、苦、咸之味;中风病有寒、热、虚、实之分,阴、阳、表、里之别。只有药食的性味与疾病的性质相宜,才能收到调护疾病、促进康复的效果,否则,会影响中风病的恢复,甚至加重病情。

2.2 中风病康复辨证食疗方法^[5-7]

中医药膳并不是食物与中药的简单相加,而是在中医辨证配膳理论指导下,由药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效,又有食品美味,用以防病治病、强身益寿的特殊食品。这里简单地介绍一些常用的膳食:

①中风后大便秘结:常用中药有大黄、番泻叶、决明子、火麻仁、郁李仁、桃仁、杏仁、香蕉、苹果、胡桃仁、蜂蜜、黑芝麻、菠菜、葱、麻油等。制作方法可以采用泡茶、凉拌、生吃、炒、煮、蒸、熬粥等。适宜于中风后半身不遂、口眼喎斜、情志抑郁、烦躁易怒等症兼有大便艰涩,或干或不干,但排出困难等实秘或虚秘症状者。

②中风后热邪亢盛证:可选用牛蒡根、牛蒡叶、莲子心、菊花、淡竹叶、金银花、藿香、绿豆、冬瓜、苦瓜、黄瓜、芹果、柿叶、番茄、玉米须、菠菜、绿豆芽、西瓜、梨、绿茶

等。适宜于中风后半身不遂、口眼喎斜、言语謇涩、肌肤不仁、手足麻木伴见头晕头痛、耳鸣目眩、口渴喜饮、大便秘结、急躁易怒、哭笑无常、舌红苔黄、脉弦等病证之属热邪亢盛者的辅助康复治疗。

③中风后痰瘀阻络证:可选用山楂、丹参、桃仁、三七、地龙、红花、赤芍、当归、川芎、柿叶、茄子、木耳等。适宜于中风后半身不遂,口舌歪斜,舌强言謇或不语,偏身麻木,头晕目眩,舌质黯淡,舌苔薄白或白腻,脉弦滑等为主症者。

④中风后气血阴阳亏虚证:可选用人参、黄芪、阿胶、大枣、党参、五味子、杜仲、桑寄生、黑芝麻、淫羊藿、龙眼肉、枸杞子、何首乌、熟地黄、蛤蚧、胡桃肉、天麻、白术、当归、附子、猪精肉、鸡蛋、羊肉、虾、栗子、梨、海参等。适宜于中风病日久,症见半身不遂、口舌歪斜、言语謇涩或不语、手足麻木、面色㿔白、头昏眼花,气短乏力、心悸怔忡、失眠多梦,健忘脱发,肢萎体软,肌肉消瘦或手足肿胀、纳谷少馨,舌质黯淡、苔白、脉沉细、细缓等为主者。

3 中医心理康复疗法的作用和应用

3.1 中医心理康复疗法的作用

古人已经认识到心理康复的重要性,早在《素问·汤液醪醴论》中指出:“精神不进,志意不治,故病不可愈”。提倡“善医者,必先医其心,而后医其身”。对于中风病的康复,中医历来认为神不治则心乱,心乱则五脏六腑皆败,五脏六腑难以发挥其正常功能,则康复遥遥无期,由此可见“治神”很大程度上影响着中风病患者康复的效果和疗程。而中医心理康复中提倡的“治患者之神”即是通过与患者的交流沟通,进行心理疏导,解除患者的顾虑,使其放下思想包袱,树立战胜疾病的信心和决心,积极配合康复治疗 and 日常的功能锻炼。

3.2 中医心理康复疗法的应用

中医心理康复方法多种多样,对中风病患者而言,总的原则是^[4]:告诫、鼓励、引导、矫正。常用的方法有以情胜情疗法、开导劝说疗法、修身养性疗法、意示解惑疗法、气功静默疗法等。

3.2.1 以情胜情疗法 以情胜情疗法,又称情志相胜疗法,是根据五行生克的规律诱导患者滋生某种情绪,来制约相应脏器疾病的一种心理康复方法。可以针对中风后烦躁焦虑,多疑易怒,缺乏战胜疾病的信心等精神问题采用相应的情志康复方法以达到“补偏救偏”的康复治疗作用。临床运用时需要注意:①要注意掌握情绪刺激的度,以中和或压倒致病性的情志因素为度。②不能机械地照搬五行生克理论,应以现代医学的病理生理作为基础,根据患者中风病的程度、性质、持续时间与个体差异等不同情况,结合治疗时间以及方式、刺激手段等适度应用。③应注意避免这种情志刺激可能带来的新的心理疾病。

3.2.2 开导劝说疗法^[8] 开导劝说疗法,又称为语言疏

导疗法。通过交谈,解释病情,教育患者,对患者有针对性地动之以情、晓之以理、喻之以例、明之以法,从而改变患者的精神和躯体状况。临床运用时需要注意的是:①医生首先要获取患者的信任,才能有效地进行劝说开导。②所有参与康复的医师或康复师,都应当理解和尊重中风病患者因功能障碍导致的痛苦。③对患者疏导时态度要严肃、诚恳、热情,交谈应慎重,避免误导患者,对患者的隐私要注意保守秘密。

3.2.3 修身养性疗法 修身养性疗法,又称为移情易性疗法,即通过陶冶性情,培养和发展多种兴趣爱好,以达到分心怡情、改易心志的一种心理康复方法。可以帮助患者将关注的重心从自身的功能障碍转移至其他更有意义的、能够激发个人斗志的事情上去,促使其最大限度地自强自立。中医的修身养性方法常用的有读书写字、澄心静坐、观景愉情、浇花种竹、抚琴弄箫、寓意弈棋等。应根据患者的不同生活经历、不同病情、不同心理、不同的生活环境和家庭条件等,灵活运用相应的措施。临床运用时需要注意的是:①治疗时要根据患者的艺术修养、性格特征、兴趣所在等具体情况,选择合适的修身养性的方式和方法,不能一味追求高雅、高难度。②选择修身养性的方法最好动静结合,并加以引导,避免过度痴迷,引起情志剧烈波动,不利于中风病的康复。

总之,中医的运动疗法、饮食疗法和心理疗法在中风病康复中占有重要的地位。在对患者实施针刺和推拿以及现代康复治疗手段的基础上,选用适宜的运动方式,配合饮食调理,保持良好乐观的心态并积极主动地配合康复治疗,这显然有助于中风病功能障碍的早日康复。

参考文献

- [1]吕继光.中国传统体育文化概论[M].呼和浩特:内蒙古教育出版社,2000:241-264.
- [2]庄建国.中老年人运动健身指南[M].北京:金盾出版社,2001:52-101.
- [3]项平,翟玉祥.运动养生[M].南京:江苏科学技术出版社,1992:41-65,77-84.
- [4]孙光荣.中风康复研究[M].北京:中医古籍出版社,2000:39-47.
- [5]雷子.食疗是最好的偏方—食物食疗与偏方[M].北京:中医古籍出版社,2006:74-75.
- [6]顾奎奎.神经系统疾病食疗[M].石家庄:河北科学技术出版社,2002:137-146.
- [7]沈庆法.中医食疗学[M].上海:上海科技文献出版社,2000:3-23,500.
- [8]马奎云.康复医学[M].郑州:河南医科大学出版社,2000:159-163.

基金项目:国家高技术研究发展计划(“863”计划)基金资助项目(2007AA02Z4B2)

1 山东中医药大学附属第一医院(250011)

2 中国中医科学院中医临床基础医学研究所

通讯作者:谢雁鸣, yi_zh@126.com, (010)64014411转 3307