

因微細血管被血栓堵塞，引起肩上的肌肉僵硬、冷症、腰痛、頭痛等症，能加以改善。而高膽固醇、脂肪酸、中性脂肪等之高脂血症，由於血中脂肪過多，血漿素(plasmin)無法溶解血栓，而血栓永遠殘留在血管。但人參可強化血漿素，而可溶化血栓，故可預防腦梗塞。

靈芝

靈芝為猴板蕈科蕈之靈芝子實體。氣平味苦。主治胸中結，益心氣、補中、增智慧、不忘、久食輕身不老、延年神仙。

近年來我國及日本，人工栽培已經成功。經動物實驗證明靈芝具有改善血液循環及抗過敏的作用。至於血栓的作用，靈芝可抑制核苷酸(ADP)及膠原蛋白(collagen)所引起之血小板凝集及凝血酶素引起血纖維蛋白質之形成，以防血栓。故為很理想的抗血栓劑。其他中藥之牡丹皮、桂皮亦有類似的作用。

治療瘀血的中藥方，有桂枝茯苓丸及桃核承氣湯，此藥服後，頭痛、肩凝、足腰冷、月經痛等血液循環的症狀，可以改善；瘀血的壓痛可以消失。打傷的皮下出血，痔核之瘀血，也可以治癒。

腦中風在西醫分腦梗塞及腦出血兩種。前者在腦血管形成血栓，使腦部的血液循環停止，故從血栓形成部份至腦的末端組織，均壞死的一種疾病。而腦出血，即腦血管因某種原因而破裂，血液流出血管至腦組織的一種疾病，都會傷害到神經中樞，甚至於導致死亡。

而引起腦梗塞及腦出血的原因很多。像高血脂症、動脈硬化、高血壓都是原因。如罹患高脂血症，則血液黏度上升，使血液循環惡化，而脂肪類沉澱到血管壁，而使血管壁變硬，而沒有彈性，此時最容易形成血栓，而阻塞血流，此時血壓一高，血管被阻塞或破裂，而變成腦梗塞或腦出血。

因此腦梗塞或腦出血要預防，最好避免有高脂症、動脈硬化，或形成血栓或有高血壓。

而中醫認為腦梗塞或腦出血，均屬中風。中醫認為中風係由身中風邪所引起。其原因中醫認為年老體衰，或平時情緒鬱結，飲酒暴食，而致肝火太盛，肝火化成動風，上沖腦部，而蒙蔽清竅，以致患者突然昏倒。

但在中醫中風可分中絡，風僅進入肌肉表面，這個時候肌肉會失去感覺，手指、足趾會麻木

，可用加味桂枝湯治療。如中經，即風入經脈，則身體沉重，步履艱難，可用養血祛風湯治療。如風中胃，則胃火旺盛、胃的消化物不能向上輸送，變成痰，而堵塞各種孔竅，故昏迷不知人事，可用加味竹瀝湯治療。如風中各器臟，則風火侵犯腦部，以到神明記憶混亂，舌硬不能言語，口流口水，甚至昏迷不醒，鼾睡不醒，臉色油紅，可用牛黃清心飲食急救，但很不易治療。

腦中風，多數平時就有高血壓，食物宜選偏涼如小米、小麥、蕎麥等穀類；綠豆之豆類；牡蠣等之貝類。菠菜、蕹菜、莧菜、芹菜、香菇等菜類，口味宜淡。油膩辛辣的食物，不宜食用。中風重症、昏迷不能說話、不能吞嚥，此時只能給予豆漿、果汁、菜汁、米湯、糖水。危急時期渡過後，可餵以粥羹之類，忌食雞肉、雞湯等肥甘厚味的食物。

