

腦中風的急救與預防

冬天陰晴不定，也是腦中風的好發季節，中風的可怕，不僅是同為突然發生，讓人措手不及以外，而且還會留下半身不遂等，可怕的後遺症。中風的第一步，就是要急救，同為中風是氣機逆亂現象，只要氣血能夠得到紓解，急救就會有效果。

血 壓高會中風，實際上血壓低也會中風。高血壓要分舒張壓高和收縮壓高，舒張壓指的是低的血壓，收縮壓指的是高的血壓，如果低的血壓過高，通常會有動脈硬化的傾向，由於血液的回流比較困難，所以要增高收縮壓，清血液才能回流，這是陰虛的現象。而舒張壓高的話，心臟沒有力量把血液打出去，這是陽虛的現象。

比如說中風有出血型中風和缺血型中風兩種。出血是血管裡熱氣太多，一衝上去，把血管衝破了。另外還有一種缺血型，因為氣少無力，推不動血液，血液淤阻了、栓塞了，就是腦栓塞。一般說來劇烈運動後、暴怒之後或酒後發生的中風，多為出血型中風，如果是在冬天清晨或是深夜的睡眠中所發生的中風，多為腦栓塞。

中風有先兆

任何中風都會產生先兆，所以有中風體質者或血壓高的患者及家人，應當熟悉中風的先兆，一旦發生先兆時，就可加強預防保養，就能避免中風。像手指頭會不自覺的抽動、嘴巴抽動或是話說到一半就怔住了，這些都是中風的先兆。

清朝名醫王清任的「醫林改錯」一書共理出了31項，分別是：

- 1 頭暈
- 2 突然頭重腳輕
- 3 耳朵嗡嗡響
- 4 耳鳴如蟬聲
- 5 下眼皮跳（痙攣）
- 6 單眼視力漸弱
- 7 眼睛常無意識的盯著前方
- 8 眼前如有龍捲風
- 9 鼻內感覺有如冷氣吸入
- 10 上嘴唇痙攣

- 11 兩唇自然緊閉
- 12 睡覺時直流口水
- 13 記憶力突然減退
- 14 說夢話
- 15 沒來由地氣喘
- 16 一隻手不由自主地持續抖動
- 17 兩手持續發抖很久
- 18 無名指彎曲後無法立刻伸直
- 19 大姆指自己會動
- 20 肘及腳部有麻木感
- 21 肌肉痙攣
- 22 手腳尖發冷
- 23 兩膝發冷
- 24 腳踝發冷
- 25 腳部易抽筋
- 26 站不穩或自行搖動
- 27 胸部發緊
- 28 呼吸斷續而喘
- 29 心悸
- 30 頸部發硬
- 31 醒後全身沉重。

如何預防？

以上都是中風的前兆，通常在真正的中風之前，都會出現象，這些現象，如果兩三項同時出現，就要有預防中風的心理準備。

如何預防腦中風呢？我們可以針或灸足三里穴，足三里是人體胃經的合穴，胃氣充足，可以讓我們體內的臟腑得到充分的能量補給，所以胃氣充足可以延年益壽。

當發覺有中風前兆時，要立刻降壓，也就是把體內的肝木之氣洩出來，洩肝氣得先學會兩個穴位，第一是大姆趾與食趾間的行間穴，這個穴位是洩肝火的

最好穴位，同時也兼具降壓的效果，如果再加上第四趾和第五趾之間的俠溪穴，打通肝膽經，降壓會更快，只要在這兩穴用力刺激或扎針，血壓會很容易降下來。

我們還要補腎水，因為水能涵養木，所以真正治療高血壓，不是治療腦血管而已，還要補腎、補脾胃。所以光是腎虛，但是脾胃能量很強的人，也不容易中風，因為氣血充足、血液循環會很好，所以中風者，除肝腎外，脾胃的氣血也是不足的。

女人35歲開始，胃氣會虛弱，男子從40歲開始，一切重大疾病都會慢慢出現，原因是先天、後天都虛弱了，這時候用針或灸來補足三里是很恰當的。足三里的位置是在膝蓋膕骨的外側下方的凹洞，叫外膝眼，外膝眼下回指幅與脛骨外側交會處，就是足三里。我們可用艾條來灸，藉著艾草的刺激，可以啟動胃經，充足氣血。除了灸之外，也可以指壓或針刺。灸的時間最少要15分鐘，保健足三里不僅可預防中風，而且抵抗力會越來越好。

另外還可以拉扯耳朵，疏通頭部的氣。如果遇到中風倒地的病人，我們要非常用力的拉扯耳朵，直到耳垂紅腫，然後再放血，這樣子頭部很快就會清爽，壓力就不會聚在腦部。接著就是用力搓揉兩腎，搓的時候，把力量送進體內，這樣子可把肝膽的虛熱，收藏在腎水裡。第三就是搓腳心，這個方法可通腳底氣血，目的是讓頭部多餘的血壓或腦壓降下來。

可以用氣功來降壓，我們要從五個穴位來觀想，首先是腳底心的湧泉穴，左右各一，兩個是在肩膀上的肩井穴，還有一個是頭頂上的百會穴。我們先閉上雙眼，觀想這五個穴像嘴巴一樣的打開，頭上有一個佛瓶分別從百會和肩井三個穴位倒進來，水慢慢從上

往下的灌進身體內，再從湧泉流出，不過在做之前，必需先訂個不能降壓超過20度的標準，因為降太多的話，高血壓會變成低血壓。

做這個氣功，當水流出腳心後，要把湧泉穴關起來，這樣整個人，好像一個空瓶子，這時從頭開始，把水加滿，再把肩井和百會關上，輕輕想你的肚臍，然後搓搓手、臉，全身就會覺得舒暢的。

非常急救法

接下來我們再來談談腦中風的非常急救，首先要介紹三種器具。一、是針灸用的毫針，二、是醫院用來驗血用的採血片，第三是三稜針，這是一根很粗的針，磨成三面形成一個三角椎。

中風可分為急性期和緩解期，中風發作在1個月之內都算做急性期，緩解期是病情不再變化，已經穩定了。中風的死亡率，大約是三分之一，倒地時急救，不要搬動頭部，患者已經腦出血了，而且腦壓很高，隨意搬動，恐怕會傷到腦部。

急救時可用三稜針刺10個手指尖和八個腳趾縫，還可以在耳垂放血。耳朵放血後，可用採血片或消毒過的針，挑刺頭頂，散發頭部的熱，如果這樣還是不能解除壓力，我們可以在腳上留針。這樣子對風中經絡之類的輕症中風是很有效的。風中經絡式的中風，因為風沒有直接進臟腑，所以會慢慢地產生半身麻痺的現象。

中臟腑是倒下去就昏迷不醒，這會有生命危險的，急救時要用重手法，也就是用三稜針，在腳膝關節後方的腓部中間凹進去的地方，深刺1公分，會流出一條血柱子，這是委中穴放血。這對於雙手握拳，牙關緊閉，痰鳴氣粗，二便秘結，唯兩目直視的陽閉患者，可以讓腦壓、血壓降下來，而挽回無限寶貴的生命。

