

中醫防治中風

「醫師，我最怕中風，萬一中風，動不了，自己痛苦還拖累家人，你幫我好好調理一下。」隨着年齡增加，愈來愈多人擔心中風，當中以高血壓、房顫病人尤其關注。本港每年有3000多人因中風病逝，病情較輕的，在康復過程中面對眾多挑戰，故提高公眾的中醫養生（治未病）意識至關重要。在中醫角度，中風屬於本虛標實的病症，病發根本是正虛，元氣不足，精氣不藏。中風病人年輕化不容忽視，其源頭也在於此。年輕人本應精氣最足，但不重視

養生，工作壓力加上熬夜、缺乏運動、過食寒涼、過食油膩、酗酒吸煙、縱慾過度，導致臟腑陰陽失調，元氣虧損。進一步虛火上浮，肝陽上亢，風火上擾，痰瘀夾雜等慢慢累積表現出來，再遇到情緒失控、暴飲暴食、天氣驟變、過動過勞等誘因刺激，風痰瘀毒蒙閉神竅，突然引發中風。

年老中風病人的病理病機相似，年歲漸長、身體漸衰，虛實加重突變時間延後延長而已。如注意養生，按四時規律調理起居、運動、飲食、情緒，需要時請中醫根

據四診合參給予辨證調理，可避免絕大多數危急重症發生。有研究顯示，只要控制好危險因素，中風可預防比例達到80%。

中藥、針灸和推拿均是中醫防治中風的手段，通過疏通經絡、醒腦開竅及扶正祛邪來達到目的。平時堅持按壓太沖、百會、風池、合谷、足三里、三陰交穴位都有助預防中風，每次每穴可按約3至5分鐘。

以上資料只供參考，若有疑問，宜諮詢註冊中醫師，亦歡迎通過「賽馬會流金匯」最新推行的賽馬會「脈脈關心」慢性病預防及管理計劃，進一步了解自己的體質。

作者為香港浸會大學中醫藥學院
臨床部中醫臨床教授

<https://jcch.org.hk/>