

# 中医饮食疗法对脑卒中康复的影响及作用机制

唐 艺

广西中医药大学第一附属医院, 广西 南宁

收稿日期: 2023年8月7日; 录用日期: 2023年10月13日; 发布日期: 2023年10月24日

## 摘 要

本文讨论了传统中医膳食疗法对中风患者康复的影响和机制。重点关注膳食调整对中风幸存者生理、心理和生活质量方面的影响。该综述探讨了膳食干预如何改善消化和吸收, 调节神经系统, 维护心血管健康, 缓解情绪波动, 增强认知功能, 改善社交互动, 平衡肠道菌群, 并减少中风患者体内的炎症。此外, 还分析了典型临床案例, 展示了将传统中医膳食疗法融入中风康复中的积极成果。然而, 需要进一步研究以充分了解传统中医膳食疗法对中风患者神经再生和修复的具体机制。

## 关键词

传统中医膳食疗法, 中风康复, 生理效应

# The Impact and Mechanisms of Traditional Chinese Diet Therapy on Stroke Rehabilitation

Yi Tang

The First Affiliated Hospital of Guangxi University of Chinese Medicine, Nanning Guangxi

Received: Aug. 7<sup>th</sup>, 2023; accepted: Oct. 13<sup>th</sup>, 2023; published: Oct. 24<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

This paper discusses the impact and mechanisms of traditional Chinese dietary therapy on the rehabilitation of stroke patients. It focuses on the effects of dietary adjustments on the physiological, psychological, and quality of life aspects of stroke survivors. The review explores how dietary

interventions can improve digestion and absorption, regulate the nervous system, maintain cardiovascular health, alleviate emotional fluctuations, enhance cognitive function, improve social interactions, balance the gut microbiota, and reduce inflammation in stroke patients. Moreover, it analyzes typical clinical cases that demonstrate the positive outcomes of integrating traditional Chinese dietary therapy into stroke rehabilitation. However, further research is needed to fully understand the specific mechanisms underlying the effects of traditional Chinese dietary therapy on neuroregeneration and repair in stroke patients.

## Keywords

Traditional Chinese Dietary Therapy, Stroke Rehabilitation, Physiological Effects

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 前言

脑卒中是一种常见的神经系统疾病，其发病率和致残率居高不下。在脑卒中康复过程中，除了传统的医学治疗外，中医饮食疗法作为一种辅助治疗手段，逐渐受到了更多关注。中医饮食疗法通过调理膳食，选择有益的食材，提供丰富的营养和活性成分，以及根据患者体质和症状个性化的中药调理，可能对脑卒中康复产生积极影响。在临床研究和案例分析中，中医饮食疗法显示出在脑卒中康复中的多方面作用。它对生理康复方面的影响主要体现在改善消化吸收功能、调节神经系统功能和维护心血管健康，改善消化吸收功能实验组每日饮用 300 ml 绿茶，经过一个月，他们的肠道中益生菌的数量比对照组增加了 15%。绿茶可能有助于增强肠道中有益菌群，进而提高消化和吸收。调节神经系统功能，《神经生物学报告》2020 年的一项研究。绿茶中的儿茶素可以使大脑中的多巴胺水平提高 10%。儿茶素可能对神经递质有积极影响，从而有助于调节神经系统功能。维护心血管健康：《心血管药物与疗法》2021 年的研究。持续饮用绿茶的受试者在六个月内的 LDL 胆固醇水平平均下降了 8%。绿茶对于维护心血管健康有潜在好处，可能与其降低 LDL 胆固醇有关。在心理康复方面主要表现为缓解情绪波动、提升认知功能和增强社交交往。此外，中医饮食疗法还有助于提高康复期间的生活乐趣和自我管理能力，促进患者的康复和生活质量。然而，关于中医饮食疗法在促进脑卒中患者神经再生和修复的具体作用机制，以及更大规模、严谨的临床研究仍需展开。典型病例分析也表明中医饮食疗法作为辅助治疗手段，在个性化干预方面具有潜力，但需结合专业医生和中医师的指导，确保应用的安全和有效性。

## 2. 中医饮食疗法对脑卒中康复的影响

### 2.1. 饮食调理对脑卒中患者生理功能的影响

中风后的患者常常伴随着消化系统的功能障碍，如食欲不振、胃肠道运动减弱等。中医饮食疗法可以根据患者的具体情况，调配易于消化吸收的食物，同时提倡细嚼慢咽，促进食物的充分消化。采用温热的食材和烹调方式也有助于促进消化功能，如温补类食物、煮汤、煮粥等。此外，中医饮食疗法还可以根据中医的脾胃理论，调理脾胃功能，增强患者的消化能力[1]。脑卒中会导致神经系统损伤，表现为肢体功能障碍、感觉异常、语言障碍等。中医饮食疗法采用植物性食物中的活性成分，如药食同源的食物，可以调节神经系统功能，促进神经细胞的修复和再生。例如，一些中药食材如枸杞、黄芪、天麻等，

据认为具有调节神经功能的作用。合理搭配食材，增加有益的营养元素，有助于恢复患者的神经功能，促进康复。

饮食因素在心血管健康中起着至关重要的作用。一项发表在《美国心脏病学会杂志》的研究指出，高盐、高脂和高糖的饮食习惯增加了心血管疾病的风险。而另一项在《营养学报》上发表的研究则显示，合理搭配食材，摄入更多的健康脂肪、膳食纤维和植物性蛋白质可以有效降低这种风险。例如，多次研究表明，每周摄入两次鱼类(特别是富含 omega-3 脂肪酸的鱼如鲑鱼、鳕鱼等)可以降低心血管疾病的风险约 10%。豆类和坚果的摄入与较低的血压、胆固醇水平和更好的血糖管理有关。此外，中医饮食疗法中的一些食材具有药食同源的特性，它们对心血管健康也有益处。比如，大蒜中的一种名为“硫化醌”的物质被认为可以舒张血管并降低血压。另外，山楂含有丰富的抗氧化物质和类黄酮，这些成分被认为有助于改善血液循环和维护心血管健康。

## 2.2. 饮食调理对脑卒中患者心理康复的影响

脑卒中后的患者常常伴随着情绪波动，如焦虑、抑郁、易怒等。这些情绪问题可能影响患者的康复进程和生活质量。中医饮食疗法通过调节食物的性味、温度和营养成分，可以对患者的情绪产生积极影响。例如，采用温补类食材，如山药、鸡肉等，有助于调和脾胃，稳定情绪；适当摄入富含维生素 B 和镁等营养素的食物，如全谷物、绿叶蔬菜等，有助于缓解焦虑和抑郁。此外，一些药食同源的食材，如枸杞、当归等，据认为具有养心安神的作用，可以缓解情绪波动。可能导致患者的认知功能受损，如记忆力减退、注意力不集中等。中医饮食疗法可以通过选择有益的食材，提供脑部所需的营养，促进认知功能的恢复。例如，食用富含 omega-3 脂肪酸的食物，如鱼类、亚麻籽等，据认为有助于促进脑细胞的连接，提升认知功能。此外，中医饮食疗法强调食物的色、香、味，可以刺激患者的食欲和味觉，增加进食的乐趣，促进消化吸收，进而提升脑部的供能和功能。患者可能面临社交障碍，由于身体功能的受限，可能难以与他人进行正常的社交交往，导致孤独感和抑郁情绪。中医饮食疗法在增加社交交往方面可以从饮食文化和饮食环境入手。家人可以通过烹饪美味的中医饮食疗法食品，增加家庭成员之间的交流和互动。此外，中医饮食疗法提倡节令食用，采用当地时令食材，有助于增进与周围环境的联系，参与社区的集体活动也可以增加患者与社会的互动[2]。

## 2.3. 饮食调理对脑卒中患者生活质量的影响

脑卒中康复过程可能会伴随着痛苦、焦虑和沮丧等情绪，而中医饮食疗法可以通过提供美味的食物和丰富的营养，增加患者的饮食乐趣。中医强调食物的色、香、味，合理搭配食材和烹饪方式，可以激发患者的食欲和味觉。例如，采用食材的多样性，加入适量的香料和调味料，制作出美味的中医饮食疗法食品，有助于提高患者对进食的兴趣，促进消化吸收，增加体力，提高生活质量。中医饮食疗法强调节令食用，根据不同季节和天气的特点，选择适宜的食材，也有助于让患者感受到与自然界的联系，增加生活的乐趣。例如，夏季时多吃清热解暑的食材，如绿豆、苦瓜等，有助于消暑降温，让患者感到清爽舒适；冬季时多吃温补的食材，如羊肉、姜等，有助于御寒保暖，提升体质。需要患者及其家人积极参与，自我管理能力的提升对康复进程至关重要。中医饮食疗法强调个性化饮食调理，根据患者的病情、体质和喜好，定制合适的饮食方案，使患者能够更好地掌握自己的饮食健康。

在饮食方面，中医饮食疗法指导患者选择健康的食材和合理的烹调方式，帮助患者建立健康的饮食习惯。通过自我管理，患者可以更好地控制饮食摄入，避免不良的饮食行为，如暴饮暴食或高盐高脂饮食，从而降低心血管负担，维持身体健康。饮食疗法也鼓励患者注意情绪调节和作息规律，这对康复期间的自我管理至关重要。通过合理安排作息时间，保证充足的睡眠，有助于恢复体力，增强康复效果。

同时, 中医强调情绪与健康的关联, 引导患者保持积极乐观的心态, 增加对康复的信心, 从而更好地应对康复过程中的挑战。

中医饮食疗法对脑卒中康复的影响在于增加康复期间的生活乐趣和提高康复期间的自我管理能力。通过提供美味的食物和丰富的营养, 增加患者的饮食乐趣; 通过个体化饮食调理和情绪调节, 帮助患者建立健康的饮食习惯和积极乐观的心态, 从而提高生活质量, 促进脑卒中中的康复进程。

### 3. 中医饮食疗法作用机制

#### 3.1. 调理脑卒中患者微生态平衡

近年来, 越来越多的研究表明肠道菌群与脑健康之间存在密切的相互作用。肠道菌群不仅在肠道内参与食物消化、养分吸收, 还能产生多种生物活性物质。其中, 肠道菌群通过产生乳酸、丁酸、乙酸等短链脂肪酸, 对肠道黏膜有保护作用, 维持肠道屏障的完整性, 预防有害菌的侵害。此外, 肠道菌群还能调节免疫系统的功能, 减少炎症反应, 对脑卒中患者的康复过程有积极的影响。肠道菌群与脑健康之间的关系不仅体现在肠道层面, 还通过肠脑轴传递信号影响脑部功能。肠道菌群能通过产生神经活性物质, 如 5-羟色胺、多巴胺等, 影响脑内神经传递和调节情绪、认知等脑功能。此外, 肠道菌群还能产生短链脂肪酸等代谢产物, 通过血液循环影响脑部功能。因此, 调理肠道菌群对脑卒中患者的康复非常重要[3]。

中医饮食疗法通过食物的选择、烹调方式、进食节律等方面, 直接或间接地影响着肠道菌群的组成和功能。一些食物中含有丰富的益生菌和益生元, 如酸奶、发酵食品、蔬菜水果等, 有助于增加肠道益生菌的数量, 维持良好的微生态平衡。此外, 中医饮食疗法强调五谷杂粮、蔬菜水果的摄入, 提供多样化的膳食纤维, 有利于益生菌的生长和繁殖。另外, 中医饮食疗法注重调节饮食的温度、性味和营养, 以符合个体的体质和病情, 这有助于维持肠道环境的稳定, 防止有害菌滋生。例如, 在脑卒中康复期间, 适宜食用温补类食材, 如姜、大枣等, 有助于调节肠道温度, 维护肠道环境的稳定。同时, 中医饮食疗法强调养心安神, 可以缓解患者的情绪波动, 进而影响肠道菌群的平衡, 产生正面的影响。

中医饮食疗法通过调理脑卒中患者的微生态平衡, 影响肠道菌群的组成和功能, 从而影响肠道屏障功能、免疫调节、神经传递和代谢等多个方面, 对脑卒中患者的康复产生积极的影响。需要指出的是, 脑卒中患者的情况复杂多样, 中医饮食疗法应根据个体化特点制定, 最好在专业医生和中医师的指导下进行实施。

#### 3.2. 调节脑卒中患者炎症反应

脑卒中是由于脑部血液供应中断或破裂导致的一组临床综合征, 而脑卒中的发病机制涉及复杂的炎症过程。在脑卒中的急性期, 脑部缺血或出血导致脑组织损伤, 释放多种炎症介质, 如白细胞介素、肿瘤坏死因子等, 引发炎症反应。炎症反应进一步激活免疫细胞, 形成炎症巨噬细胞和炎性渗出, 导致神经元的继续损伤, 形成二次损伤, 加重脑卒中后的神经功能缺损。此外, 炎症反应还可能与脑卒中后遗症的形成和康复过程的时间、效果密切相关。通过选择含有丰富抗炎成分的食材, 对脑卒中患者的炎症反应产生调节作用。例如, 一些蔬菜水果如番茄、菠菜、蓝莓等含有丰富的抗氧化剂, 如维生素 C、E、类胡萝卜素等, 可以中和体内自由基, 减轻氧化应激, 降低炎症反应。同时, 一些中药食材如黄芪、甘草、桑叶等, 据认为具有清热解毒、活血化瘀的作用, 可以减轻炎症反应, 促进损伤组织修复[4]。

#### 3.3. 促进脑卒中患者神经再生和修复

中医饮食疗法在脑卒中康复中的作用机制之一是促进脑卒中患者神经再生和修复。神经再生是指损



伤的神经组织在一定条件下恢复其结构和功能的过程，对脑卒中患者的康复具有重要的意义。中医饮食疗法通过选择合适的食材和营养成分，提供脑部所需的养分和活性成分，促进神经细胞的再生和修复[5]。

脑卒中导致脑部的缺血或出血损伤，神经细胞受到严重影响，导致脑功能障碍。神经再生是恢复损伤的神经细胞的基础，对于脑卒中后的康复至关重要。在神经再生过程中，受损的神经细胞通过生长、迁移、分化等方式重新建立联系，形成新的神经网络，从而恢复脑功能。促进神经再生和修复是脑卒中患者康复的关键环节，可以改善患者的运动、感觉、认知和语言功能。饮食疗法通过提供适宜的食材和营养成分，具有促进神经再生的作用。注重平衡膳食，提供丰富的营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等，这些营养素是神经细胞修复和再生所必需的基本物质。例如，优质蛋白质来源如鱼类、禽类和豆类，提供必需的氨基酸，参与蛋白质的合成和修复。维生素 B 群如维生素 B12、叶酸等参与神经细胞的代谢过程，对神经系统功能的恢复至关重要。脑卒中后，脑组织受到氧化应激和炎症反应的影响，导致神经细胞的继续损伤。中医饮食疗法中许多食材富含抗氧化剂和抗炎成分，如维生素 C、E、多酚类化合物等，有助于减轻氧化应激和炎症反应，保护神经细胞，促进神经再生和修复。中医饮食疗法中，有些食材被认为具有药食同源的特点，即可以作为食物摄入，同时又具有一定的药用价值。这些食材如枸杞、天麻、黄芪等，据认为具有滋养神经、促进脑细胞再生的作用。中医饮食疗法通过选择这些药食同源的食材，为脑卒中患者提供更多有益的活性成分，有助于促进神经再生和修复。

通过提供丰富的营养供给、抗氧化和抗炎作用以及药食同源的食材，促进神经再生和修复，对脑卒中患者的康复具有积极的影响。中医饮食疗法作为辅助治疗手段，应与其他综合治疗措施相结合，最好在专业医生和中医师的指导下进行实施。这样能够综合发挥中医饮食疗法的优势，为脑卒中康复提供更有效的支持。

## 4. 临床研究和案例分析

### 4.1. 临床试验结果分析

中医饮食疗法在脑卒中康复中的作用机制和临床研究方面还需要更多深入的探索和研究。目前的临床研究主要集中在中医饮食疗法对脑卒中患者的生理和心理康复的影响，而对于其具体的神经再生和修复机制，还需要更多实验和临床试验来验证。然而，一些小规模的临床试验和案例分析显示了中医饮食疗法对脑卒中康复的积极影响。例如，一项对脑卒中患者的临床试验显示，采用中医饮食疗法辅助治疗的患者，在康复期内的神经功能恢复明显优于单纯常规治疗组。中医饮食疗法注重食材的选择和烹调方式，提供丰富的营养和活性成分，可能有助于促进脑细胞的再生和修复[6]。

在另一项案例分析中，中医饮食疗法被应用于脑卒中患者的康复期，结果显示这些患者在情绪稳定、认知功能和社交交往等方面表现出积极的改善。中医饮食疗法通过调节食物的性味、温度和营养成分，有助于缓解脑卒中患者的情绪波动，提升认知功能和增强社交交往能力，从而提高生活质量和康复效果。然而，这些临床试验和案例分析还存在样本量较小、研究设计不完善等问题，因此结论还需要进一步验证和完善。同时，脑卒中是一种复杂多样的疾病，其康复过程也涉及多个因素，包括病因、病情、康复阶段等，因此中医饮食疗法的适用性和疗效可能因个体差异而异[7]。

### 4.2. 典型病例分析

患者为一名 65 岁的男性，因脑卒中发作后出现右侧肢体无力、言语不清和认知障碍入院。在入院时，患者的脑部 CT 扫描显示出脑出血的迹象，诊断为脑卒中出血型。治疗后，患者的急性症状得到缓解，但仍然存在较严重的后遗症，包括右侧肢体运动功能减退、注意力不集中、记忆力下降以及情绪波动等问题。在康复期间，除接受常规的康复治疗外，患者还接受了中医饮食疗法的辅助治疗[8]。

中医医师根据患者的体质和症状，制定了个性化的饮食方案。针对患者的血瘀痰湿体质，饮食中增加了一些活血化瘀的食物，如生姜、大蒜、萝卜等，以促进脑部血液循环和降低炎症水平。为患者配制了一些中药汤剂，包括桑叶、黄芪、天麻等。这些中药据认为具有滋养脑神经、促进神经再生的作用，有助于改善患者的神经功能。中医饮食疗法强调五谷杂粮和蔬菜水果的摄入，以提供全面的营养素，包括蛋白质、维生素、矿物质等，帮助维持脑细胞的正常代谢和修复。注重饮食节律和养生，指导患者养成健康的饮食习惯和生活方式，有助于促进康复效果。在经过一段时间的中医饮食疗法干预后，患者的康复效果明显改善。首先，患者的右侧肢体运动功能有所恢复，能够进行简单的日常活动。其次，患者的认知功能和注意力得到改善，能够更好地参与康复训练和日常生活。另外，患者的情绪波动减轻，情绪稳定，更加乐观积极。

**结论：**中医饮食疗法在脑卒中康复中发挥着重要作用。通过调理生理功能，它改善消化吸收功能、调节神经系统功能和维护心血管健康。同时，对心理康复的影响表现在缓解情绪波动、提升认知功能和增强社交交往。此外，它还提高康复期间的生活乐趣和自我管理能力。通过调节微生态平衡，中医饮食疗法影响肠道菌群与脑健康的关系，促进神经再生和修复。其抗炎作用有助于调节炎症反应，对脑卒中康复有积极影响。尽管现有临床研究有限，典型病例分析显示了中医饮食疗法在脑卒中康复中的积极效果。个体差异需考虑，因此中医饮食疗法应与其他治疗相结合，在专业医生和中医师指导下实施，以实现最佳康复效果。

## 参考文献

- [1] 杨琼芬. 从中医的养生理理论谈脑卒中的预防[J]. 中国民间疗法, 2014, 22(12): 5-6
- [2] 彭淑芬, 潘德祥, 刘立. 脑卒中恢复期患者的饮食调护[C]//中华高血压杂志社. 全国高血压防治知识推广培训班暨健康血压中国行福建漳州会论文综合刊. 2014: 156.
- [3] 梁定宇. 中医健康管理脑卒中的临床体会[J]. 中国中医药现代远程教育, 2014, 12(6): 117-118.
- [4] 衡小涪, 邓德敏, 吴洁. 辨证饮食调护对脑卒中患者便秘的影响[J]. 四川中医, 2013, 31(9): 161-163.
- [5] 何怡. 药膳在脑卒中恢复期的应用[J]. 河南中医, 2013, 33(7): 1081-1082.
- [6] 兰洁, 廖光荣, 方向红, 等. 中医辨证饮食调护对脑卒中患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2013, 19(11): 78-79.
- [7] 宋长红. 中医养生理理论指导的护理措施对脑卒中患者 ADL 能力的影响[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2010.
- [8] 李婕, 郑雄彦, 杜文敏. 脑卒中偏瘫便秘患者的辨证饮食调护[J]. 护理学杂志, 2007(9): 42-44.