

脑血管健康与中西医结合调养

梁迪赛 著

 澳門科學出版社
Macao Scientific Publishers

图书在版编目

脑血管健康与中西医结合调养 / 梁迪赛 著. — 澳门:

澳门科学出版社, 2025.6

ISBN 978-99981-10-56-4

I. ①脑... II. ①梁... III. ①脑血管疾病—中西医结合疗法—科普读物

IV. ①R540.5-62

脑血管健康与中西医结合调养

梁迪赛 著

ISBN 978-99981-10-56-4

责任编辑: 谢嘉深

责任校对: 谢嘉深

装帧设计: 吴惠华

出版发行: 澳门科学出版社

地 址: 澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编: 999078

网 址: <https://www.mospbs.com>, <https://moaj.mospbs.com>

总 机: +853-62961666 反 馈: book@mospbs.com

印装公司: 澳门翰林出版集团有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32 印 张: 9.25

字 数: 236 千字 印 数: 1 ~ 3000

版 次: 2025 年 6 月第 1 版

印 次: 2025 年 6 月第 1 次印刷

核准编号: 2026051004

如有缺损质量问题, 请联系本社销售中心。 版权所有 违者必究

作者简介



梁迪赛

女，1979 年出生，现任广东省第二中医院主任中医师。作为神经内科领域的专业医师，梁迪赛拥有医学博士学位，在脑血管病、帕金森、痴呆、脊髓损伤等病症的治疗上有着丰富的临床经验与深厚的专业见解。

在脑血管健康领域，梁迪赛凭借多年的临床实践，对各类脑血管疾病的诊断与治疗形成了一套行之有效的方法，尤其擅长运用中西医结合的手段，为患者制定个性化的调养方案。她注重整体观念，将中医的辨证论治与西医的先进诊疗技术相结合，在改善患者症状、提高生活质量方面成果显著。

除临床工作外，梁迪赛也积极投身医学研究与教育工作，致力于推动脑血管病中西医结合治疗的发展，为更多患者带来健康的希望。其所著的《脑血管健康和中西医结合调养》一书，凝结了她多年的临床经验与专业思考，为相关领域的从业者和关注脑血管健康的读者提供了极具价值的参考。

前言

本书是一部融合现代医学与传统中医学智慧的科普书籍，旨在帮助广大读者深入了解脑血管健康的重要性，尤其是中老年人群及高风险人群。随着脑血管疾病的日益增多，这本书通过简单易懂的语言，详细介绍了脑血管系统的结构与功能，以及常见的脑血管疾病，如中风、脑梗死、脑出血等，帮助读者识别疾病的早期症状，及时采取预防措施。

书中不仅探讨了脑血管疾病的现代西医治疗方法，还结合中医学的整体调养理念，介绍了中药、针灸、推拿等传统治疗手段，旨在为读者提供全面的治疗与预防方案。本书强调日常健康管理的重要性，介绍了健康饮食、运动、生活习惯等对脑血管健康的积极影响，并提供了适用于不同人群的实用建议。

通过本书，读者将学会如何通过中西医结合的方式，提升脑血管健康水平，预防脑血管疾病的发生，并在疾病治疗与康复过程中获得更多的帮助与支持。这本书为广大读者提供了一个科学、实用且易于操作的脑血管健康管理指南。

目 录

第一篇 脑血管基础知识	1
第一章 脑血管的结构与功能	1
第一节 脑血管系统的基本构成	1
第二节 脑血管在身体中的作用与功能	12
第二章 脑血管疾病的常见类型	21
第一节 中风与脑梗死	21
第二节 脑出血与蛛网膜下腔出血	30
第三节 脑血管痉挛与短暂性脑缺血发作 (TIA)	41
第二篇 脑血管疾病的预防与早期识别	51
第一章 脑血管疾病的危险因素	51
第一节 高血压与糖尿病：脑血管的双重威胁	51
第二节 高脂血症与动脉硬化：血管的“隐形杀手”	57
第三节 不良生活方式：脑血管健康的“慢性毒药”	63
第四节 家族历史与年龄因素：不可忽视的脑血管隐患	70
第二章 脑血管疾病的早期症状	78
第一节 中风的警示信号	78
第二节 短暂性脑缺血发作的表现	82

第三节	如何进行自我监测与预警	89
第三篇	中西医结合的脑血管疾病治疗方法	94
第一章	西医治疗脑血管疾病的常用方法	94
第一节	药物治疗	94
第二节	外科手术治疗	102
第三节	康复治疗	110
第二章	中医对脑血管健康的调理作用	121
第一节	中药调理：常用中药及其功效	121
第二节	针灸与推拿：促进血液循环、缓解症状	131
第三节	中医食疗：通过饮食调理改善脑血管健康	152
第四篇	脑血管健康的日常管理	165
第一章	健康饮食与脑血管健康	165
第一节	保护脑血管的饮食原则	165
第二节	推荐的食物与饮品	173
第三节	食疗方与中医养生食谱	180
第二章	运动与脑血管健康	187
第一节	日常运动对预防脑血管疾病的作用	187
第二节	适合不同人群的运动方式与强度	193
第三节	运动中的注意事项	201
第三章	生活习惯对脑血管健康的影响	210
第一节	保持健康体重与血压管理	210
第二节	戒烟限酒与压力管理	221

第三节	良好的睡眠与心理调节	227
第五篇	中西医结合的脑血管疾病康复	233
第一章	脑血管疾病后的康复治疗	233
第一节	康复治疗的早期介入与方法	233
第二节	中西医结合的康复方案	239
第三节	康复期的饮食与运动指导	247
第二章	心理调适与支持	254
第一节	面对脑血管疾病的心理挑战	254
第二节	如何调节情绪与压力，提高生活质量	259
第三节	社会支持与心理咨询	265
参考文献		273

第一篇 脑血管基础知识

第一章 脑血管的结构与功能

第一节 脑血管系统的基本构成

大脑的血管主要包括动脉和静脉两大系统。动脉系统负责将富含氧气和营养物质的血液输送到大脑各个部位。其中，颈内动脉和椎动脉是供应大脑血液的主要动脉。颈内动脉主要供应大脑的前循环，包括大脑半球的前 2/3 和部分间脑。它在颅内分出大脑前动脉、大脑中动脉等重要分支。大脑前动脉主要供应大脑半球内侧面前部、额极等区域；大脑中动脉则是供应大脑半球外侧面大部分区域，包括躯体运动、感觉和语言中枢等关键部位。椎动脉则主要供应大脑的后循环，左右椎动脉在脑桥延髓交界处合成基底动脉，基底动脉又分出小脑上动脉、小脑下前动脉等，供应脑干、小脑和大脑半球的后 1/3 等区域。

静脉系统主要负责收集大脑代谢后的血液，将其引流

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases

· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.



全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



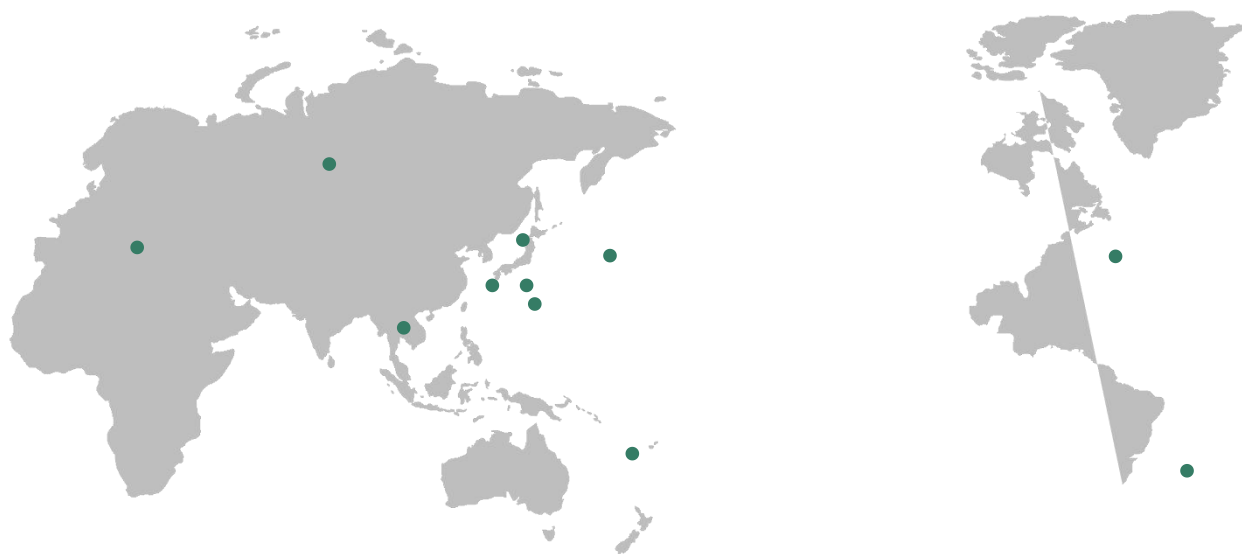
馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。