

CJB 常见病防治专家指导方案

冠心病专家组精心编写的一部预防与协助治疗的《防治指导方案》

冠心病

食疗自疗

雷威 刘建伟 李晓峰◎编著



GUAN XIN BING REN
SHI LIAO ZI LIAO YU SHENG HUO YI JI

生活宜忌

本书专家组编委特别推荐

1

什么是冠心病 / 冠心病的发病率和死亡率是怎样的 / 冠心病是怎样分类 / 冠心病的流行趋势是怎样的
/ 冠心病有哪些易患因素 / 为什么A型性格的人易患冠心病 / 冠心病的患病率为什么男女有别
/ 脑力劳动者和体力劳动者冠心病患病率有差别吗 / 为什么高血压是引起冠心病最主要的危险因素之一

2

诊断冠心病有哪些条件 / 采用哪些方法可早期诊断冠心病 / 自己怎样早期发现冠心病
/ 怎样看心电图记录 / 冠心病的人都有心电图改变吗 / 心肌梗塞在心电图上有什么改变
/ 心电图中出现异常Q波一定是心肌梗塞吗 / 怎样判断心病肌梗塞

3

得了冠心病怎么办 / 冠心病的人在清晨起居时应注意什么 / 冠心病的人外出旅游要注意什么
/ 有心肌梗塞的病人为什么不要饱餐和饱餐后淋浴 / 冠心病的人在运动中要注意什么
/ 冠心病的人在性生活应注意什么 / 冠心病的人拔牙时应注意什么 / 老年冠心病的人能否拔牙

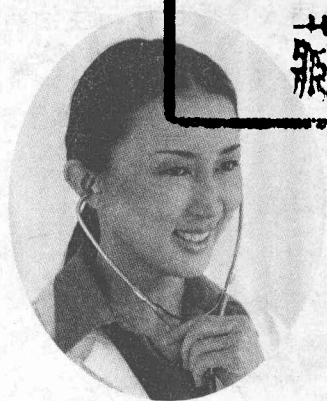
中医古籍出版社

◎常见病防治专家指导方案◎

冠心病^人

食疗自疗
^与
生活宜忌

江苏工业学院图书馆
藏书章



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病防治专家指导方案/刘建伟等编. - 北京: 中医古籍出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80174 - 575 - 0

I. 常… II. 刘… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177469 号

· 常见病防治专家指导方案 ·
冠心病食疗自疗与生活宜忌
雷 威 刘建伟 李晓峰 编著

责任编辑: 石 玥

封面设计: 子豪设计工作空间

出版发行: 中医古籍出版社

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 700 × 1000mm 1/16

字 数: 2800 千字

印 张: 140

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 575 - 0

定 价: 200.00 元 (全十册)

编 委 会

主 编:刘建伟 李建华 雷 威

副主编:杜 微 初晓燕 薛润国 刘素文 姜剑慧

顾 问:李建辉

策 划:陈长红 赵 兵

编 委:(按姓氏笔划排序)

马建欣 王立平 王 祥 叶 红 刘建伟

刘素文 孙艳萍 杜 微 李建华 李建辉

李晓峰 初晓燕 张文斌 张国良 张炳冉

郑秀琴 雷 威 薛润国



前 言

冠心病是指冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。其主要症状表现为心绞痛、心肌梗死、心肌缺血或坏死。本病多发于40岁以上的人，男性多于女性，且脑力劳动者居多。

冠心病属中医学“胸痹”、“心痛”病范畴，其病位在心，发病与心、肝、肾、脾诸脏的盛衰有关，可在心气、心血、心阳、心阴不足或肝、脾、肾失调的基础上，兼有痰浊、血瘀、气滞、寒凝等病变。

通过合理的膳食来防治冠心病的发生和发展是合于生理的，已被证明是得之有效的。饮食治疗的原则是合理搭配营养素，食物多样，使各种营养物质合理地供给，增强机体的抗病能力，避免营养失调。饮食总热量勿过高，以维持正常体重为度，40岁以上者尤应预防发胖。超过正常体重者，应减少每日进食的总热量，食用低脂、低胆固醇饮食，限制烟酒及含糖食物的摄入，要把好日常生活小细节这一关。

本书之中所介绍的各食疗方，内容翔实，所需物品在市场均能买到，操作方法一看就懂。本书集知识性与实用性于一体，重点突出，深入浅出，通俗易懂，确实是一本有益于冠心病病人的好书。



目 录

第一章 基础知识	(1)
什么是冠心病	(1)
冠心病的发病率和死亡率是怎样的	(1)
冠心病是怎样分类	(3)
冠心病的流行趋势是怎样的	(4)
冠心病有哪些易患因素	(5)
为什么 A 型性格的人易患冠心病	(7)
冠心病的患病率为什么男女有别	(8)
精神因素与冠心病有关系吗	(9)
脑力劳动者和体力劳动者冠心病患病率有差别吗	(11)
为什么高血压是引起冠心病最主要的危险因素之一	(12)
胖人为什么易得冠心病	(12)
冠心病有遗传吗	(13)
为什么说吸烟是患冠心病的主要因素	(14)
饮酒与冠心病有什么关系	(16)
冠心病的发病率与年龄有什么关系	(16)
为什么饱餐会导致冠心病发作	(17)
饮食习惯与冠心病有何关系	(18)
气候变化与冠心病有何关系	(19)
糖尿病与冠心病有何关系	(20)
冠心病病人多在什么情况下发生急性心肌梗塞 (AMI) ...	(21)



诊断冠心病的方法包括哪些内容·····	(22)
什么是心电图·····	(24)
控制冠心病的关键是什么·····	(25)
为什么说冠心病病人也能长寿·····	(27)
第二章 诊断方法·····	(28)
诊断冠心病有哪些条件·····	(28)
采用哪些方法可早期诊断冠心病·····	(29)
自己怎样早期发现冠心病·····	(30)
怎样看心电图记录·····	(31)
冠心病的人都有心电图改变吗·····	(32)
心肌梗塞在心电图上有什么改变·····	(33)
心电图中出现异常 Q 波一定是心肌梗塞吗·····	(33)
怎样判断心房肌梗塞·····	(34)
怎样识别右心室梗塞·····	(35)
哪些血清酶的变化对急性心肌梗塞的诊断有重要意义·····	(35)
急性心肌梗塞时血清酶有哪些特征性的动态变化·····	(36)
测定肌酸磷酸激酶能对心肌梗塞范围作出评价吗·····	(36)
如何检出心肌梗塞后残余心肌缺血·····	(37)
室壁瘤对病人可能会产生哪些影响？如何检出室壁瘤·····	(38)
左束支传导阻滞的临床意义是什么·····	(39)
病窦综合征可通过哪些方法确诊·····	(39)
什么叫超声心动图？对冠心病的诊断有什么意义·····	(40)
什么叫心脏电生理检查？其临床意义如何·····	(41)
什么叫动态心电图？对冠心病的诊断有什么意义·····	(42)
哪些情况下不适合做心电图运动试验·····	(43)
什么叫放射性核素检查？对冠心病的诊断有何意义·····	(44)
什么叫冠状动脉造影？有何临床意义·····	(45)



急性心肌梗塞病人在出院前应做哪些检查及评价	(45)
第三章 保健常识	(47)
得了冠心病怎么办好	(47)
冠心病的人在清晨起居时应注意什么	(47)
冠心病的人外出旅游要注意什么	(48)
有心肌梗塞的病人为何不要饱餐和饱餐后淋浴	(49)
冠心病的人在运动中要注意什么	(50)
冠心病的人在性生活应注意什么	(51)
冠心病的人拔牙时应注意什么	(51)
老年冠心病的人能否拔牙	(52)
冠心病发作时怎样使用保健盒进行自救	(53)
冠心病的人在冬春季中要注意什么	(54)
50 岁以后才戒烟对冠心病的人有意义吗	(55)
为什么说冠心病的人午睡好处多	(55)
第四章 饮食疗法	(57)
冠心病的人怎样进行选择食物	(57)
冠心病的人为什么要少吃糖	(58)
冠心病患者禁食大蒜、洋葱吗	(59)
冠心病的人为何宜少吃食盐	(59)
冠心病的人宜喝牛奶吗	(60)
高脂血症如何进行合理饮食治疗	(61)
心力衰竭病人如何进行饮食治疗	(63)
冠心病的人应如何对待吸烟和喝酒、咖啡及茶	(64)
冠心病的人饮茶应注意什么	(65)
冠心病的人能吃鸡蛋吗	(66)
心肌梗塞患者的饮食原则是什么	(66)



冠心病的人为什么宜多吃豆类及豆制品 (67)

第五章 食疗食谱 (70)

天麻蒸鸡蛋 (70)

甘菊饮 (70)

陈皮参芪煲猪心 (71)

人参麦冬炖瘦肉 (71)

人参灵芝煲兔肉 (72)

百合玉竹粥 (72)

玉竹炒香心子 (73)

人参玉竹煮羊心 (73)

山药萝卜粥 (74)

瓜蒌半夏蒸乳鸽 (74)

川贝水晶梨 (75)

杏仁薤白雪蛤羹 (75)

川贝雪梨粥 (75)

党参佛手猪心汤 (76)

丹参川贝炖鸡 (76)

莱菔子白糖饮 (77)

川贝丹参鱼翅 (77)

杏仁川贝煮雪梨 (77)

丹参红花炖乌鸡 (78)

归参鸡 (78)

二参红枣饮 (79)

虫草蒸鹌鹑 (79)

红枣莲米燕窝羹 (80)

红枣洋参饮 (80)

参枣米饭 (80)



首乌红枣粥	(81)
人参当归炖乌鸡	(81)
党参红枣粥	(82)
丹参红花白糖饮	(82)
桃仁旋覆花鸡	(83)
二红粥	(83)
田七红花蒸乳鸽	(83)
橘络红花燕窝汤	(84)
紫河车蒸鸽蛋	(84)
红花鱼头豆腐汤	(85)
丹参红花粥	(85)
橘络红花炖蹄筋	(86)
生姜当归羊肉汤	(86)
大枣桂枝炖牛肉	(87)
党参当归煲虾球	(87)
桂香卤牛肉	(88)
桂枝乳鸽	(88)
参枣茶	(89)
桂枝人参粥	(89)
生姜当归羊肉粥	(90)
生姜当归煲狗肉	(90)
竹参心子	(91)
柏子仁蒸子鸡	(91)
茯苓五味粥	(92)
何首乌煲鸡蛋	(92)
柏子仁猪心汤	(92)
二黄汤	(93)
虫草雪蛤	(93)



双耳炒蛤蜊	(94)
麦冬郁金炖羊心	(94)
太子参奶	(95)
桃仁红枣粥	(95)
红花归参炒花枝	(95)
山楂炖牛肉	(96)
田七红花煮鸽蛋	(96)
茯苓桂枝饺子	(97)
沉香煲猪心	(97)
丹参红花饮	(98)
猪苓红花炖羊肉	(98)
桂枝沉香煮牡蛎	(99)
党参西芹瑶柱煲	(99)
玉米须红花煲猪心	(100)
桂枝天麻蒸鲤鱼头	(100)
天麻红花猪脑汤	(101)
生地桃仁红花炖猪爪	(101)
红花党参蒸鹌鹑	(102)
人参瘦肉汤	(102)
桃仁丹参煮鲫鱼	(103)
牛膝丹参炖蹄筋	(103)
山楂丹参茶	(104)
当归蒸乳鸽	(104)
川芎红花当归炖子鸡	(105)
山楂桃仁茶	(105)
红花桃仁煲花枝	(106)
附片山楂牛肉汤	(106)
桃仁茯苓糕	(107)



山楂丹参粥	(107)
红花西芹炒鱿鱼	(108)
归芪乌鸡	(108)
虫草全鸡	(109)
红枣党参炖鲍鱼	(109)
二红蒸鳗鱼	(110)
归芪蒸石斑鱼	(110)
红参枸杞酒	(111)
红参田七蒸乳鸽	(111)
党参当归炖乳鸽	(112)
川明参当归炖乌鸡	(112)
红枣北芪饮	(113)
花旗参炖子鸡	(113)
二仁茯神舌片	(114)
陈皮卤乳鸽	(114)
北芪大枣粥	(115)
桂圆洋参茶	(115)
人参五味粥	(115)
乾坤蒸子鸡	(116)
参枣甲鱼	(116)
参麦金龟	(117)
玉竹心子	(117)
洋参麦冬饮	(118)
双耳炒花枝	(118)
人参雪蛤汤	(119)
双耳煮乳鸽	(119)
枸杞核桃仁炒鲜虾仁	(120)
丹参莲子板栗烧乌鸡	(120)



珍珠烧鲫鱼	(121)
珍珠烧鲈鱼	(121)
红糖珍珠煮鹌蛋	(122)
红花大枣珍珠煮鹌蛋	(122)
红花珍珠红糖煮鸽蛋	(122)
红花山药粥	(123)
山药红花胡萝卜粥	(123)
红花山药玉米粉粥	(123)
山药红花百合粥	(124)
山药红花白萝卜粥	(124)
生姜红花葱白粥	(124)
生姜红花豆芽粥	(125)
山药红花豆腐粥	(125)
红花山药豆浆粥	(126)
生姜山楂粥	(126)
山药山楂粥	(126)
丹参蒸甲鱼	(127)
麦冬枸杞煮银耳	(127)
山楂首乌粥	(128)
红枣首乌炖黑豆	(128)
川芎红花炖乳鸽	(129)
二冬炒猪肝	(129)
双耳炒羊肝	(130)
山药山楂竹笋粥	(130)
山楂赤小豆南瓜粥	(131)
山楂紫苏粳米粥	(131)
山楂乌梅粥	(131)
丹参山药葛根粥	(132)



山楂苡仁煮冬瓜	(132)
丹参薏苡白鸭汤	(132)
山楂薏苡冬瓜鲍鱼汤	(133)
丹参麦冬蒸冬瓜	(133)
丹参苡仁麦冬煮冬瓜	(134)
丹参苡仁麦冬炖萝卜	(134)
丹参赤小豆烧子鸭	(135)
山楂煮肉片	(135)
红花鱼腥草拌莴苣	(136)
丹参赤豆革拨鲤鱼汤	(136)
丹参山药蒸四素	(137)
荷叶红花凤脯	(137)
荷叶红花排骨	(138)
红花荷叶米粉蒸鹌鹑	(138)
蒜泥黄瓜	(139)
清炒洋葱	(139)
洋葱炒肉片	(140)
蒜泥茄块	(140)
人参白芍麦冬饮	(140)
人参枸杞蒸乌鸡	(141)
核桃枸杞炒肝腰	(141)
丹参枸杞煮鸽蛋	(142)
妙香红枣茶	(142)
人参麦冬煲猪肾	(143)
人参蒸甲鱼	(143)
人参炒猪腰	(144)
白木耳羊肾粥	(144)
香菇油菜	(145)



香菇豆腐笋	(145)
香菇炒白菜	(146)
醋拌青椒	(146)
胡萝卜炒肉	(147)
白菜炒豆芽	(147)
胡萝卜炒鸡肉(蛋)	(148)
炒素菜	(148)
青椒绿豆芽	(149)
素炒芦笋	(149)
椒油藕片	(150)
豆芽炒鸡丝	(150)
虾皮炒韭菜	(150)
扒双菜	(151)
扒鲜芦笋	(151)
香菇豆角	(152)
蚝油生菜	(152)
炒金针菇	(153)
香椿拌豆腐	(153)
辣油水豆腐	(153)
鲍鱼芦笋汤	(154)
海带炖豆腐	(154)
木耳黄瓜	(155)
虾皮炒黄瓜片	(155)
黄瓜拌绿豆芽	(156)
素炒魔芋丝	(156)
拌葱头	(157)
拌青椒	(157)
凉拌藕片	(157)



蜚皮拌芹菜	(158)
海米烧萝卜	(158)
泡红辣椒	(159)
绿豆芽炒兔肉丝	(159)
小窝窝头	(160)
山楂粥	(160)
决明子粥	(160)
丹参粳米粥	(161)
丹参饮	(161)
山楂饮	(161)
灵芝丹参粥	(162)
玉米粉粥	(162)
荔枝粥	(162)
玉米刺梨粥	(163)
红萝卜海蜇粥	(163)
当归粥	(163)
绿茶山楂饮	(164)
桃仁粥	(164)
菊花山楂饮	(164)
三仁粥	(165)
冠心三合泥	(165)
川芎蛤蜊汤	(165)
天麻蒸鸡蛋	(166)
甘菊饮	(166)
陈皮参芪煲猪心	(167)
人参麦冬炖瘦肉	(167)
人参灵芝煲兔肉	(168)
丁香萝卜	(168)



百合玉竹粥	(169)
玉竹妙香心子	(169)
藕粉圆子	(170)
人参玉竹煮羊心	(170)
凉拌三丝	(171)
山药萝卜粥	(171)
辣酱萝卜	(172)
瓜蒌半夏蒸乳鸽	(172)
奶汤萝卜丝鲫鱼	(173)
川贝水晶梨	(173)
酱爆胡萝卜肉丁	(174)
杏仁薤白雪蛤羹	(174)
拌胡萝卜干	(175)
川贝雪梨粥	(175)
党参佛手猪心汤	(175)
五香螺蛳	(176)
丹参川贝炖鸡	(177)
酱炒螺蛳	(177)
莱菔子白糖饮	(178)
烩海参鲜蘑	(178)
川贝丹参鱼翅	(179)
红烧海参	(179)
杏仁川贝煮雪梨	(180)
葱烧海参	(180)
丹参红花炖乌鸡	(181)
黄焖甲鱼	(181)
菠菜丸子	(182)
清蒸甲鱼	(182)