

专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
XINZANGBING
LIAOFA YU
YOUXIAO SHILIAO

新版 心脏病

疗法与有效食疗

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

健康医疗馆 ONE

新

版

心脏病

疗法与有效食疗

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新版心脏病疗法与有效食疗 / 膳书堂文化编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2017
(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7437-1

I . ①新… II , ①膳… III . ①心脏病—治疗②心脏病—食物疗法 IV . ① R541.05 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125994 号

责任编辑: 张 树 李 莺
助理编辑: 杨怡君

新版心脏病疗法与有效食疗

—— 膳书堂文化 编 ——

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销
四川省南方印务有限公司印刷

*

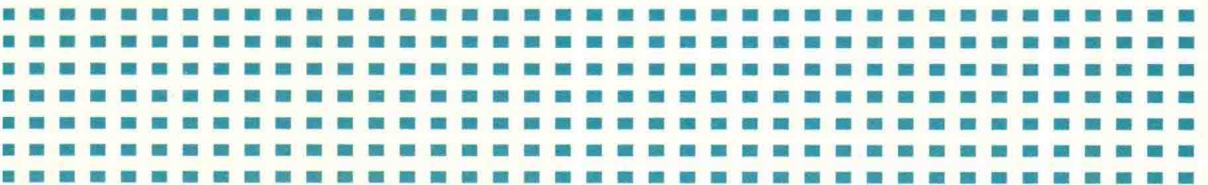
开本 700 × 1000 1/16 印张 9 字数 180 000
2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7437-1

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。



前言

健康医疗馆



心脏被称为人体的“发动机”，它是一个强壮的、不知疲倦、努力工作的强力泵。心脏之于身体，如同发动机之于汽车，一旦心脏患病，则严重威胁着人的身体健康。然而随着人们生活水平的提高、物质文明的发展，心脏病的发病率也开始直线上升，高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等各种心脏疾病越来越常见。心脏疾病严重危害着人们的身体健康，不仅如此，其对患者心理上的打击也是十分沉重的。一些患者在千方百计地求医问药却无法收到良好疗效后，就开始变得抑郁消沉、精神萎靡，失去了积极生活的勇气。

俗话说“病来如山倒，病去

如抽丝”，患者需要明白与病魔做斗争是一个长期的过程，一定要有坚定的信心、顽强的意志，然后再接受系统的专业治疗，进行科学调养。唯有通过坚持不懈地治疗，才能控制疾病，最终恢复健康。

为了帮助广大心脏病患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作和生活中，我们精心搜集了各方面的医学资料编撰了此书。该书系统全面地介绍了有关心脏病的常识及其对健康的威胁等知识，重点介绍了适合心脏病患者自我调养和自我治疗的简便方法，这其中包括饮食疗法、运动疗法、瑜伽疗法、太极拳疗法、灸灼疗法、按摩疗法、推拿疗法、温泉疗法、

音乐疗法、心理疗法等。本书内容通俗易懂，具有很强的科学性、实用性和可读性，是一本治疗、预防心脏病的理想科普通俗读物，对心脏病患者将大有裨益。

唯愿通过编者的努力能够为您的康复带去一缕希望之光，助您早日登上健康的彼岸。

需要指出的是：本书所介绍的治病方例和方法只能作为医学科普知识供读者参考使用，尤其是一些药物剂量不具有普遍适应性。因此，建议读者在考虑应用时要先征询专业医生的意见，然后再进行施治，以免发生危险。





目录

Contents



P

Part 1

上篇 疾病常识与预防

1

心脏病是所有心脏疾病的总称。心脏病的范围很广，包括先天性心脏病、高血压性心脏病、心肌病、心脏瓣膜病、冠心病等。

心脏与心脏病常识..... 2

(一) 心脏概述..... 2

心脏是什么形态 2

心脏到底有多大 2

心脏具体位置在哪里 3

心脏的结构是怎样的 3

心脏是如何运行的 5

心脏有哪些功能 6

心脏为什么会产生疾病 10

(二) 心脏病常识..... 12

呼吸困难是怎么回事 12

胸前疼痛预示什么 13

为什么心悸要引起关注 14

咳嗽咯血与心脏病有关系吗 16

为什么说常感疲倦无力也不能忽视 16

夜不能寐传递出什么信号 17

心脏病也会引起四肢浮肿吗 17

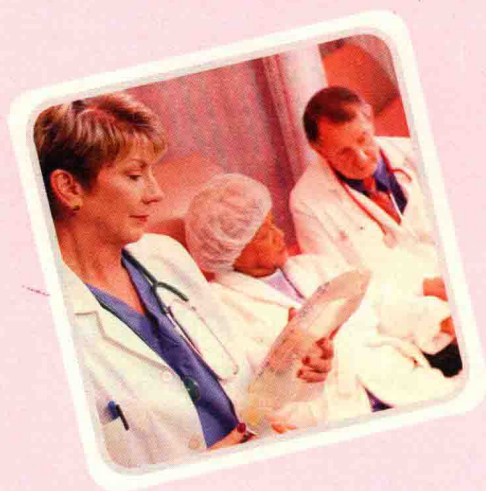
还有哪些征象与心脏病有关	18
哪些人易患心脏病	20
如何从体表征兆发现心脏病	21

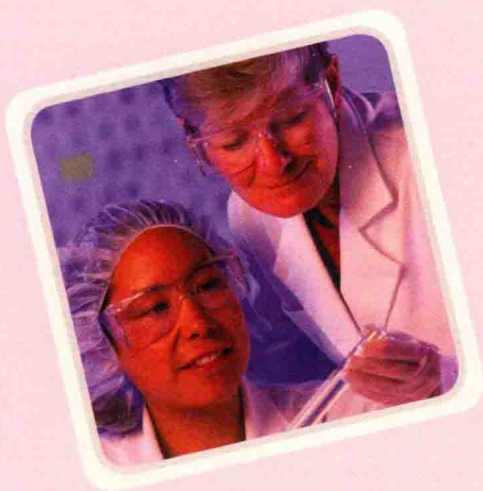
导致心脏病的因素..... 24

病理因素有哪些	24
遗传因素占多少	25
精神因素也能诱发心脏病吗	26
环境因素有哪些	27
吸烟有什么影响	29
饮酒有什么影响	29
年龄因素真的很重要吗	30
与性别有什么关系	30
与体力有什么关系	31
饮食结构与心脏病有什么关系	32

心脏病的种类..... 34

(一) 冠心病	34
哪些病理因素能引发冠心病	35
饮食因素有哪些	35





其他因素有哪些	36
临床症状有什么	37
(二) 隐性冠心病	38
哪些病理因素能引发	38
临床有哪些症状	38
如何诊断治疗	38
(三) 心肌梗死	39
致病原因有哪些	39
临床有怎样的症状表现	39
如何诊断	40
(四) 心绞痛	41
哪些病理因素易引发	41
临床有什么症状表现	42
如何诊断	43
(五) 狭心症	43
致病原因有哪些	44
临床有哪些症状表现	44
(六) 慢性风湿性心脏病	45
致病原因有哪些	45
临床症状有哪些	45

如何诊断	46
(七) 心功能不全	47
哪些病理因素易引发	47
左心功能不全临床有哪些症状表现	48
右心功能不全临床有哪些症状表现	49
(八) 急性心包炎	50
致病原因有哪些	50
临床有哪些表现	51
如何诊断与治疗	51
(九) 亚急性细菌性心内膜炎	52
究明原因之后,才便于对症下药。致病原因有哪些	52
临床有哪些症状	52
如何诊断	53
如何治疗	54
(十) 心脏瓣膜症	54
致病原因是什么	54
包括哪几种类型	55
(十一) 心脏神经官能症	58
致病原因有哪些	59
临床有哪些表现	59



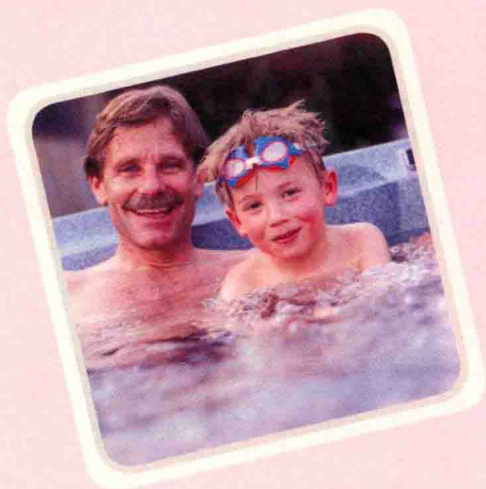
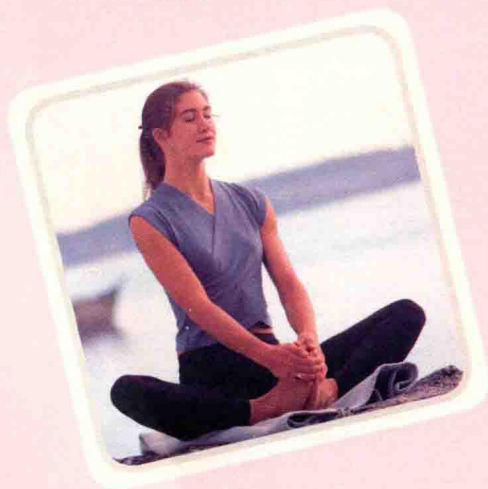
如何诊断	60
如何治疗	61
(十二) 其他心脏病	62
什么是特大性心肥大	62
什么是分娩后的心脏病	63
什么是先天性心脏病	63
什么是高血压性心脏病	64
什么是肺源性心脏病	64
什么是糖尿病性心脏病	65
心脏病的日常防治	66
如何喝好 3 杯水	66
心脏病患者拔牙宜注意什么	67
如何保持口腔卫生	67
为什么宜注意防寒保温	68
为何要控制性生活	69
居室环境有什么要求	70
睡眠时应注重什么	71
运动对心脏病有什么好处	72
为什么说宜保持大便通畅	73
为什么要定期检查身体	74
心脏病患者随身携带药物有什么好处	75
大笑有什么害处	75
为什么忌长时间睡眠	76
精神过于紧张会使病情加重吗	77
为什么忌长时间在雾中锻炼	77
为什么感冒不可小视	78
为什么不宜做局部运动	78

Part 2 中篇 心脏病与饮食健康

79

少食多餐，切忌暴饮暴食，晚餐不宜吃得过饱，否则易诱发急性心肌梗死，同时要戒烟戒酒。

饮食宜忌.....	80
饮食特点是什么	80
宜忌原则是什么	80
平时宜选择什么食物	82
心脏病患者忌食哪些食物	83
为什么忌多吃甜食	84
什么是强化心脏饮食法	85
为什么动物性脂肪要严格限制	86
为什么要吃含纤维性食物	87
维生素E对防治心肌梗死有好处吗	87
为什么说豆腐是菜中妙品	89
体重超限怎么办	89



饮食保健·····	90
心脏病患者的饮食原则·····	90
心脏病患者在选择食物时应注意的要点·····	94
冠心病患者的饮食原则·····	95

Part 3

下篇 心脏病的物理疗法

97

心脏病患者除了注意饮食用药，更要进行一些物理性的辅助治疗，可以让药效达到最佳效果。

运动疗法····· 98

成人健身程序对冠心病患者康复的益处·····	98
冠心病患者在运动中应注意以下几点·····	100
适合心脏病患者的运动疗法·····	101

瑜伽疗法····· 104

太极拳疗法····· 108

缓慢而有规律的虚实运动对冠状动脉循环的影响·····	110
太极拳的深细匀长呼吸规律可以改善心肌缺氧状态·····	111
太极拳的气化功能对心肌的兴奋性、自律性、传导性的影响·····	111

灸灼疗法····· 113

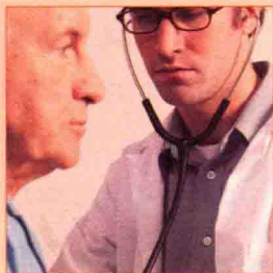
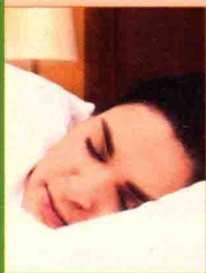
灸灼疗法简介·····	113
冠心病的艾灸疗法·····	118

心悸的艾灸疗法·····	118
按摩疗法·····	119
推拿疗法·····	122
推拿保健的作用·····	122
推拿保健的注意事项·····	123
冠心病的推拿疗法·····	124
温泉疗法·····	126
温泉疗法简介·····	126
泡温泉的注意事项·····	128
音乐疗法·····	130
忧郁的患者宜听“忧郁感”的音乐·····	130
性情急躁的患者宜听节奏慢、让人思考的乐曲·····	131
悲观、消极的患者宜多听雄浑、粗犷和令人振奋的音乐·····	131
记忆力衰退的患者最好常听熟悉的音乐·····	131

P Part 1

上篇 疾病常识与预防

心脏病是所有心脏疾病的总称。心脏病的范围很广，包括先天性心脏病、高血压性心脏病、心肌病、心脏瓣膜病、冠心病等。





心脏与心脏病常识

心脏是人和高等动物身体内推动血液循环的器官。是生命的维持机器。

(一) 心脏概述

心脏是什么形态

人体心脏的形状呈圆锥形，如果形象点比喻，则近似一颗“桃子”。这颗“桃子”的尖端称作心尖，指向身体的左下方，大约在左乳头下13厘米左右的地方。如果用手去摸这个部位，则很容易感觉到心脏的跳动。如果是健康的心脏的话，会感觉到心

跳非常清楚，而且很有规律性。由于每个人的体质不同，每分钟心跳次数也不同，但通常总在每分钟72次左右。

心脏到底有多大

心脏是人体最重要的器官之一，但它的重量极轻，只占人体重量的0.5%，然而它却是分秒都不可缺少的、维持人体生命的宝贝。从胚胎7~8周开始就可以在超声波下看见有节奏的心脏跳动。从那时起，心脏就一直不知疲倦地跳动着，一旦心脏停止了跳动，人的生命也就终结了。这个仅重300克左右的心脏不仅使人类对它有了深刻的了解，更引起了人类对它的重视。

心脏如此重要，有人禁不住自问，我的心脏到底有多大呢？一般说来，



一个人心脏的大小和他本人拳头的大小差不多。它的强弱也常和拳头的强弱成正比。换句话说：一个粗手粗脚的劳动者或运动员，除了拥有一双较大的拳头之外，同时也拥有一个强大的心脏。反之，一个细手细脚的人，则多半具有娇小的心脏。一个拳头非常有力的人，具有较强壮的心脏。一个病态、手无缚鸡之力的人，其心脏也较弱小。当然，这种说法并非是绝对的，但是医学界做了许多解剖与统计之后，还是认为这种说法有一定的道理。因此，如果要知道自己心脏的大小，只要握起自己的拳头就大致可以知道了。如果想知道自己心脏的强弱，感觉一下自己的拳头是强壮有力，还是毫无力气就知道了。

心脏具体位置在哪里

心脏很重要，但心脏的具体位置在哪里？很久以前，由于医学还不发达，人们没有解剖人体，因此并不清楚心脏在人体的真正的位置。甚至产生了许多错误的观念和看法。心脏的真正位置，如今已知道得十分详细准确了。

人类的心脏位于人体的胸腔中部。

它的左右两边是肺脏，前方则是胸骨和肋骨。因此常常听有冠状动脉性心脏病的人说胸骨下疼痛，原因就在这里。严格地说，心脏的位置并不在人体的中心，它也不是正立在胸中的。

因此，绝大多数的正常人都是“歪心”的。除非是天生异秉，没有几个人的“心”是正确的。有些人的心脏不仅歪斜而且还是横躺着，一般来说，正常人的心脏都是偏向左边。

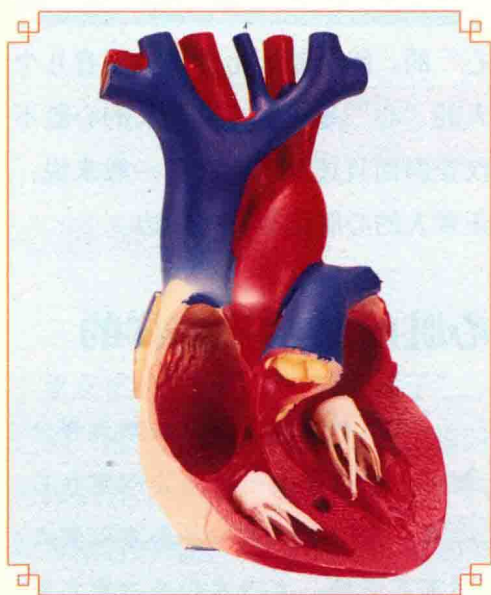
心脏的结构是怎样的

心脏的结构主要是由四大部分组成，分别是左心房、左心室和右心房、右心室。右心房与右心室之间有三尖瓣；左心房和左心室之间有二尖瓣。二尖瓣和三尖瓣就好像两个单向开关，它们保证了在心室收缩时血液不会回流到心房中。

为了说明方便起见，现将它用简图表示了出来。如图，位于上方的两个空间，称作左心房和右心房，分别接收来自肺脏和全身的血液。位于下方的两个空间则称作左心室和右心室，分别将血液送到全身和肺脏。隔开左、右心房的组织，称作心房中膈。隔开左、右心室的组织则称作心室中



膈。在正常的心脏里面，心房中膈和心室中膈都是完全封闭的。如果有破洞的话，就是罹患先天性的心脏病，必须施行手术修补起来，才能恢复心脏的正常功能。



隔开心房和心室的组织则称作房室膈。房室膈和心房中膈及心室中膈的构造完全不同。房室膈并不是完全封闭的。它像门扇一般，时开时关，以控制血液的流动。左心房和左心室之间的房室膈是由两枚瓣膜形成的，称作二尖瓣，由于它的开头很像僧侣的帽子，因此又称作僧帽瓣。右心房和右心室之间的房室膈则是由三片小瓣膜组成的，因此称作三尖瓣。正常的心脏中，这两个瓣膜可以随着心脏的需要做适度的开阖。如果这两个瓣

膜受到疾病侵袭的话，则心脏的功能就要受到影响。

为了维持血液在身体中正常运行，除了心脏之外，还有分布在全身各处的大小血管，这些血管与心脏互相协调，共同工作。上腔大静脉和下腔脉搜集全身的血液而注入右心室肺动脉连接右心室，将来自右心室的血液送到肺脏。肺静脉将来自肺脏的血液导入左心房。主动脉则将左心室的血液输送到全身。左心室和主动脉交接的地方有三片半月形的瓣膜，称作主动脉瓣。右心室和肺动脉交接的地方也有类似的瓣膜，称作肺动脉瓣。这些瓣膜的功用和僧帽瓣及三尖瓣的功用相同，可以起到防止血液逆流的作用。

在解剖过程中，很容易辨别出心脏的主要结构，然而，心脏的组织里面还有一种构造则很不容易辨认出来。它是心脏的传导系统。传导系统是由位于大静脉和右心房交接处附近的窦房结、右心房和右心室之间的房室结、以及分在心室内的房室束及柏金氏纤维共同组成的。正常的心跳就是从窦房结发起，经房室结、房室束、柏金氏纤维而传到整个心脏的。因此，这个系统的任何部分发生毛病，都会造成心脏的疾病。仔细分析开来，心