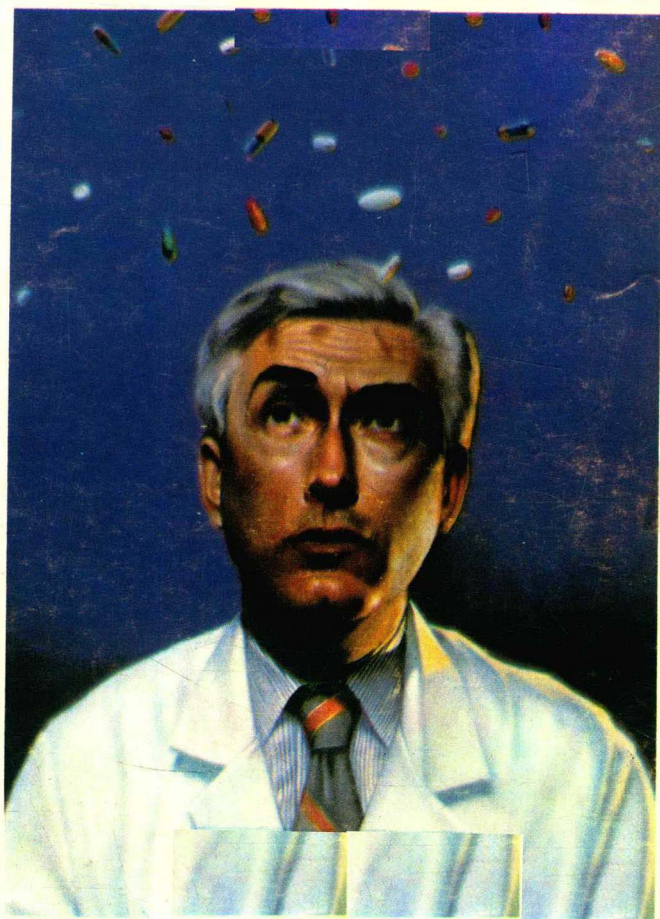




心臟病與腦中風
的預防・治療

健康醫療叢書 ④

心臟病
與
腦中風 的預防・治療

本社編輯

尖端出版

心臟病與腦中風的預防・治療

編輯：本社編輯部

發行人：陳日陞

出版者：尖端出版有限公司

地址：台北市西寧南路70號4樓12室

電話：(02)3117627

郵撥帳號：0562266-3號

總經銷：農學有限公司(農學社)

地址：台北市新生南路一段97巷42號一樓

電話：(02)7735140・7735141

法律顧問：黃璧川律師

地址：台北市羅斯福路3段273號七F之二

定價：新台幣90元

新聞局登記版台業字第2608號

1987年5月出版

■版權所有・翻印必究■

序

最近，一種叫做「glycyrrhizin (SNMC)」的新藥，在日本醫學界備受矚目。經過研究證實，「glycyrrhizin」不僅對所謂無法根治的二十一世紀國民病——慢性肝炎，具有療效，同時也有預防肝硬化的作用。

其實，這種「glycyrrhizin」的成分，是由中國漢方裏普遍使用的「甘草」（豆科植物，根、莖可食）提煉出來的。

近年來，中醫多半擷取中國傳統醫學和西洋醫學的優點，採行「中西合併」的醫療法。在這裏，則從另一個角度着手，探討有關心臟病（狹心症、心肌梗塞）和腦中風的中醫療法。

當然，中醫和西醫的基本醫療體制並不相同；不過，在西醫普受肯定之餘，社會大眾也應給予中醫適切的評價。

以國人的十大死因為例，第一位是惡性腫瘤，第二位是腦血管疾病，第四位則是心臟疾病（狹心症、心肌梗塞）。據統計，台灣地區心臟病的流行率、發病率與死亡率更

是高居世界第一位。由於飲食生活改變，高血壓、糖尿病導致動脈硬化，以及面對急遽變化的社會，產生各種精神上的壓抑等，造成台灣地區心臟病的流行率、發病率與死亡率，均高居世界第一位。有鑑於此，本書針對心臟病（狹心症、心肌梗塞）和腦中風的預防、治療、緊急對策等，加以說明。

不久前，中醫界開發了預防及治療心臟病的新藥「冠心二號方」，引起各界的重視。在書中也將特闢一章，作詳細介紹。

同時，說明和「冠心二號方」同一治療法則，適用於腦中風後遺症的「補陽還五湯」處方。

對一般人而言，「長生不老」無異是最大的願望。因此，本書特別介紹幾種「抗老治病」的長壽食譜，供各位參考。尤其我們的社會結構逐漸邁入高齡化，相信這些長壽食譜正適合要求。

最後，希望本書對上班族、家庭主婦及中、老年人的健康維護略有裨益，則筆者實感幸甚！

目錄

●「蘇小靈藥」的十大食品

第四章 眼與耳的保健 (I)

第一章 中醫與西醫的差異

●如何預防心臟病・腦中風 ①

1. 中國傳統的長生不老食譜

2. 差異①「藥膳」——預防醫學的基礎

3. 差異②重視「自然痊癒力」的大原則

4. 差異③有關「感冒」的診斷

5. 差異④狹心症、心肌梗塞的發病原因

6. 差異⑤如何加強對疾病的抵抗力

7. 差異⑥表現在「舌」上的危險信號

第二章 狹心症與心肌梗塞

●心臟病患者有激增的傾向 (I) 的治療

8. 兩千年前已知「動脈硬化」的治療法

9. 突發的症狀

10. 狹心症和心肌梗塞的差異①

11. 狹心症和心肌梗塞的差異②

12. 狹心症、心肌梗塞和腦中風原因相同

第三章 留意危險的自覺症狀

● 狹心症・心肌梗塞的徵兆

13. 爲什麼中醫特別重視「腎」

14. 中醫的「健康診斷」基準①

15. 中醫的「健康診斷」基準②

16. 中醫的「健康診斷」基準③

第四章 如何預防疾病 (I)

● 「抗心臟病」的九大食品

17. 留心四十歲以後的飲食生活

18. 爲何從前較少狹心症、心肌梗塞病例

19. 狹心症——可預防心臟病的食物

大豆 / 芹菜 / 菊花 / 山芋 / 大蒜

菠菜 / 薤白 / 韭菜 / 茄子

20. 多吃葡萄有助延年益壽

第五章 如何預防疾病 (II)

●「長壽粥」——芹菜粥・銀耳粥・仙人粥

21. 〈藥膳〉——預防動脈硬化、狹心症的「長壽粥」

菊花粥 / 芹菜粥 / 玉米粥 / 薤白粥

銀耳粥 / 仙人掌 / 豬心粥 / 菠菜粥

大蒜粥 / 山芋粥 / 山楂子粥 / 紅羅

蔔粥 / 桃仁粥 / 花生粥 / 番茄粥

第六章 緊急對策——該怎麼辦？

●救命的重要穴道

22. 穴道療法可增強抵抗力

23. 突然發作時用力壓住穴道

內關／郄門／神門・陰郄／心俞

肝俞／人中／膻中・巨關／腎

俞・足三里／風市・人迎

第七章 狹心症・心肌梗塞並不可怕

第六章 ●「冠心二號方」——改善動脈硬化症狀的有效藥方

24.「冠心二號方」——成效卓著的心臟病預防藥

25.狹心症、心肌梗塞的有效治療藥

第八章 腦中風——三十一項危險徵兆

●麻木、麻痺表示什麼？

26.腦中風的三大徵兆

27.名醫王清仁所提出三十一條注意事項

28.名藥「補陽還五湯」

熟地／白芍／黃芪／歸身／地龍

木通／茯苓／桑寄生／山萸／大黃

川芎／小蘇打／西黃柏／小蘇打／黃柏

健康醫療叢書 ④

心臟病
與
腦中風
的預防・治療

本社編輯

尖端出版

序

最近，一種叫做「glycyrrhizin (SNMC)」的新藥，在日本醫學界備受矚目。經過研究證實，「glycyrrhizin」不僅對所謂無法根治的二十一世紀國民病——慢性肝炎，具有療效，同時也有預防肝硬化的作用。

其實，這種「glycyrrhizin」的成分，是由中國漢方裏普遍使用的「甘草」（豆科植物，根、莖可食）提煉出來的。

近年來，中醫多半擷取中國傳統醫學和西洋醫學的優點，採行「中西合併」的醫療法。在這裏，則從另一個角度着手，探討有關心臟病（狹心症、心肌梗塞）和腦中風的中醫療法。

當然，中醫和西醫的基本醫療體制並不相同；不過，在西醫普受肯定之餘，社會大眾也應給予中醫適切的評價。

以國人的十大死因為例，第一位是惡性腫瘤，第二位是腦血管疾病，第四位則是心臟疾病（狹心症、心肌梗塞）。據統計，台灣地區心臟病的流行率、發病率與死亡率更

是高居世界第一位。由於飲食生活改變，高血壓、糖尿病導致動脈硬化，以及面對急遽變化的社會，產生各種精神上的壓抑等，造成台灣地區心臟病的流行率、發病率與死亡率，均高居世界第一位。有鑑於此，本書針對心臟病（狹心症、心肌梗塞）和腦中風的預防、治療、緊急對策等，加以說明。

中醫不久前，中醫界開發了預防及治療心臟病的新藥「冠心二號方」，引起各界的重視。在書中也將特闢一章，作詳細介紹。

同時，說明和「冠心二號方」同一治療法則，適用於腦中風後遺症的「補陽還五湯」處方。

對一般人而言，「長生不老」無異是最大的願望。因此，本書特別介紹幾種「抗衰老治病」的長壽食譜，供各位參考。尤其我們的社會結構逐漸邁入高齡化，相信這些長壽食譜正適合要求。

最後，希望本書對上班族、家庭主婦及中、老年人的健康維護略有裨益，則筆者實感幸甚！

目錄

●「壯心藥」與「大食品」

第四章 中醫與西醫的差異 (I)

第一章 中醫與西醫的差異

●如何預防心臟病・腦中風 ①

1. 中國傳統的長生不老食譜

2. 差異①「藥膳」——預防醫學的基礎

3. 差異②重視「自然痊癒力」的大原則

4. 差異③有關「感冒」的診斷

5. 差異④狹心症、心肌梗塞的發病原因

6. 差異⑤如何加強對疾病的抵抗力

7. 差異⑥表現在「舌」上的危險信號

第二章 狹心症與心肌梗塞

●心臟病患者有激增的傾向 ①

8. 兩千年前已知「動脈硬化」的治療法

9. 突發的症狀

10. 狹心症和心肌梗塞的差異①

11. 狹心症和心肌梗塞的差異②

12. 狹心症、心肌梗塞和腦中風原因相同

第三章 留意危險的自覺症狀

● 狹心症・心肌梗塞的徵兆

13. 爲什麼中醫特別重視「腎」

14. 中醫的「健康診斷」基準①

15. 中醫的「健康診斷」基準②

16. 中醫的「健康診斷」基準③

第四章 如何預防疾病 (I)

● 「抗心臟病」的九大食品

17. 留心四十歲以後的飲食生活

18. 爲何從前較少狹心症、心肌梗塞病例

19. 狹心症——可預防心臟病的食物

大豆／芹菜／菊花／山芋／大蒜
菠菜／茭白／韭菜／茄子

20. 多吃葡萄有助延年益壽

第五章 如何預防疾病 (II)

●「長壽粥」——芹菜粥・銀耳粥・仙人粥

21. 〈藥膳〉——預防動脈硬化、狹心症的「長壽粥」

菊花粥／芹菜粥／玉米粥／薤白粥
銀耳粥／仙人粥／豬心粥／菠菜粥
大蒜粥／山芋粥／山楂子粥／紅羅
蔔粥／桃仁粥／花生粥／番茄粥

第六章 緊急對策——該怎麼辦？

●救命的重要穴道

22. 穴道療法可增強抵抗力

23. 突然發作時用力壓住穴道

內關／郄門／神門・陰郄／心俞
六・肝俞／人中／膻中・巨關／腎
俞・足三里／風市・人迎

第七章 狹心症・心肌梗塞並不可怕

第六章・「冠心二號方」——改善動脈硬化、症狀的有效藥方

24. 「冠心二號方」——成效卓著的心臟病預防藥

25. 狹心症、心肌梗塞的有效治療率

第八章 腦中風——三十一項危險徵兆

●麻木、麻痺表示什麼？

26. 腦中風的三大徵兆

27. 名醫王清仁所提出「三十一條注意事項」

28. 名藥「補陽還五湯」

藥材／藥材／藥材／藥材／藥材／藥材／藥材／藥材／藥材／藥材
大五／芍藥／茯苓／山芋／大蘇
引火小蘇／引火小蘇／引火小蘇／引火小蘇／引火小蘇／引火小蘇／引火小蘇／引火小蘇／引火小蘇／引火小蘇