家庭健康书系

冠心病怎么治？怎么防？怎么居家调养？

冠心病居家调养

保健百科



主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张　伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠精美挂图

冠心病防治调养家庭必备

慢性病，三分靠治七分靠养！

冠心病，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

冠心病居家调养保健百科
田建华 张伟 主编
河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

主编：田建华　张　伟

编委：张仲源　王达亮　土荣华　凌　云　宋璐璐
贾民勇　周建党　牛林敬　易　磊　李　婷

图书在版编目（CIP）数据

冠心病居家调养保健百科 / 田建华，张伟主编. --
石家庄 ：河北科学技术出版社，2013.2
ISBN 978-7-5375-5601-9

Ⅰ.①冠… Ⅱ.①田… Ⅲ.①冠心病－防治
Ⅳ.①R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 299766 号

冠心病居家调养保健百科

田建华　张　伟　主编

出版发行：河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地　　址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印　　刷：北京振兴源印务有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：710×1000　1 / 16
印　　张：20
字　　数：250 千字
版　　次：2013 年 3 月第 1 版
2013 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：29.80 元

前　言



防控冠心病，远离“杀手”威胁



什么是“福”？有人会想，家庭和睦就是“福”；也有人感觉有钱便是“福”；还有人甚至感觉只要自由自在便是“福”。但对于中老年或是患上慢性病的人来说，拥有一个健康的身体那才是一生最大的福气。



近年来，我国冠心病的发病人数呈上升趋势，并且患病年龄趋于年轻化。目前，我国因心脑血管病所致死亡者约占总死亡人数的45％，每年超过100万人死于冠心病。

冠心病的发生有一些预兆性的症状，如果不重视，不及时检查、治疗，很容易在发作时，威胁患者的生命。



为了帮助广大冠心病患者早日摆脱病魔的困扰，能够充满活力地投身于工作、学习和生活中，









我们特组织有关专家精心编写了这本《冠心病居家调养保健百科》。本书以实用性为目的，本着科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从冠心病的症状、病因、分型、求医、问药、误区、检查、预防、治疗等多方面指导冠心病患者从一点一滴做起，从而大大降低心肌梗死、心绞痛、心力衰竭等的发生。为了保障患者能在日常生活中轻松地控制病症，书中还具体介绍了冠心病患者如何食疗食养、运动强心、科学用药、按摩、足浴、日常保健等疗法，不仅内容丰富，涉及面广，实用性亦很强。此外，本书还专为一些冠心病患者家庭提供急救方法，一般患者家属能在第一时间给予正确的救治，这也可大大降低心肌梗死、猝死等情况的发生概率。

衷心地希望这本书能指引你走出冠心病的困境，用科学知识构建你的“健康桥”，让你的心脏逐渐强健起来。

编　者

目 录









第一章 冠心病，威胁生命的“杀手”

第一节　观症状：你的身体“会说话” / 002

症状 1：疼痛耳鸣 / 002

症状 2：心力衰竭 / 004

症状 3：腿麻抽筋 / 005

症状 4：洗澡中，胸闷胸痛 / 006

症状 5：鼾声中，呼吸暂停 / 007

症状 6：阳痿 / 009

症状 7：便秘汗多，眼球白环 / 010

症状 8：血小板数目减少，黏稠度高 / 011

第二节　查病因：“真凶”一个都不能放过 / 012

懒人，冠心病悄悄盯上了你 / 012

需要全本请访问 www.ertongbook.com



坏胆固醇，冠心病致死的真凶 / 014
肥胖，冠心病发作的一大诱因 / 016
吸烟，引发冠心病的危险因素 / 017
高压力，让你的心脏“不堪负重” / 018
熬夜，让冠心病“夜袭”你的身体 / 019
性格因素，A型性格备受冠心病的“青睐” / 020
寒冷，让心肌梗死“有机可乘” / 021
消极情绪，引发冠心病的“无形杀手” / 022



第三节 须牢记：冠心病寻医问诊有讲究 / 023

明明白白，揭开冠心病的真相 / 023
冠心病屡治屡犯，辨明病因再治疗 / 025
心率快慢，提示有无生命之忧 / 026



冠状动脉造影是冠心病检查的“金指标” / 028
冠心病心力衰竭者的医学诊断 / 029
综合判定，心绞痛的“真假”现象 / 031
选择医生比选择医院更重要 / 032
就诊挂号有窍门 / 034
向医生陈述病情要简明扼要 / 036



第四节 重防治：切实远离和防控冠心病 / 039

做好冠心病的Ⅰ级预防 / 039

把握冠心病的Ⅱ级预防 / 041
冠脉装支架，不能一劳永逸 / 043
稳定易损斑块，是冠心病防治的重点 / 044
减慢心率，冠心病患者的长寿秘诀 / 045
自己如何尽早发现冠心病 / 046
警惕，梅雨季节是冠心病的高发期 / 047
需警惕心肌梗死的“星期一现象” / 048
冠心病猝死“偏爱”秋季 / 049
防猝死，八大异常敲响警钟 / 050
心肌梗死，女性经期更需防控 / 051
住院护理三字经，“早、静、防”须谨记 / 052
从早到晚，冠心病患者生活宜忌需谨记 / 055

第五节　避误区：千万不可置之不理 / 058

误区 1：急性心肌梗死保守治疗 / 058
误区 2：放上支架能省下医药费 / 059
误区 3：化验正常就无须服降脂药 / 059
误区 4：冠心病治疗，支架“多多益善” / 060
误区 5：女性无忧，冠心病“重男轻女” / 062
误区 6：冠心病用药“多多益善” / 063








第二章 食养食疗，健康又受用的保心妙法







第一节 饮食有道，食物也能调治冠心病 / 066

合理搭配，饮食疗法总原则 / 066

降脂，对抗冠心病的头等大事 / 069

爱吃“镁”食，保护心血管健康 / 070

严格控“糖”，维持体重，保护心肺功能 / 071

多吃“硒”餐，保护动脉内膜 / 072

膳食纤维，降低冠心病的风险 / 074

维生素C，助你清除血管“垃圾” / 075

五色食物，预防冠心病急性发作 / 076

冠心病手术前后，吃法有讲究 / 078

谨记，冠心病发作后第一餐以流食为主 / 079

第二节 五谷杂粮，保心强身的好食品 / 081

麦麸，多吃粗粮防治冠心病 / 081

玉米，老人每天的辅食佳品 / 082

花生，防治冠心病的“长生果” / 084

黑芝麻，能使血管弹性增加 / 086

红薯，预防动脉硬化的“好帮手” / 087
豌豆，有效保护血管的正常生理功能 / 089

第三节　蔬菜大餐，保心、护心，助你健康长寿 / 091

番茄，心血管的“保护神” / 091
苜蓿，告别动脉粥样硬化的蔬菜 / 093
荠菜，防治冠心病“上好佳” / 094
大蒜，血管壁的“清道夫” / 095
海带，保护你的动脉血管 / 097
香菇，冠心病患者的保心“防护伞” / 098
马齿苋，冠心病患者的长寿秘诀 / 100
芹菜，降压降脂还可预防冠心病 / 101
黑木耳，有效防治冠心病的佳品 / 103

第四节　水果大餐，“保心”食物任你选 / 105

苹果，心肌梗死的“大力丸” / 105
山楂，消食降压治疗冠心病的“零食” / 107
香蕉，既能补钾又可保护血管 / 108
橘子，冠心病患者的保健果品 / 109
草莓，心血管疾病的预防果品 / 110
大枣，能有效软化血管 / 112
金橘，有效防止血管破裂 / 114








第五节　肉奶酒饮，营养均衡有助保心 / 116

鱼肉，冠心病患者的食疗佳品 / 116

牛奶，抑制胆固醇的“克星” / 119

鹌鹑，心血管病患者的“动物人参” / 120

蜂蜜，让冠心病患者甜蜜生活 / 121

带鱼，有效保护心血管系统 / 123

葡萄酒，防治冠心病的浪漫佳饮 / 124



第六节　食疗秘方，为你“量身定做” / 126

心血瘀阻型冠心病的食疗秘方 / 126

寒凝心脉型冠心病的食疗秘方 / 128

心肾阴虚型冠心病的食疗秘方 / 130

冠心病并发心力衰竭患者的食疗秘方 / 133



第七节　饮食有禁忌，冠心病患者需注意 / 135

切忌，冠心病患者饮食过饱 / 135

西餐，冠心病患者最忌讳的饮食 / 137

含铁食物，冠心病患者应少吃 / 137

口重饮食，冠心病患者不可取 / 138

动物内脏，冠心病患者应尽量少吃 / 141

少荤多素，冠心病患者不宜“贴秋膘” / 141



品茶，冠心病患者应有所选择 / 142
谨记，冠心病患者赴宴有要求 / 143



第三章 运动保心，举手投足间的养生智慧

第一节　健康必修：运动应“循规蹈矩” / 146
定计划，运动帮你拦截冠心病 / 146
寻规律，冠心病治疗需“拨误反正” / 147
把握尺度，稍微出点汗就好 / 148
康复训练，术后运动须讲原则 / 150
对症做运动，保你拥有健康心脏 / 151



第二节　实地操练：小动作大疗效 / 153
制定行之有效的“运动日程表” / 153
强心操，动动手脚助你强健心脏 / 155
散步，遛遛弯就能防治冠心病 / 157
舌操，活动舌头助你缓解病情 / 158
慢跑，冠心病患者的有氧健身运动 / 159
“举手之劳”，防治冠心病 / 160
跳绳，也能降低冠心病发作 / 160





需要全本请访问 www.ertongbook.com

5招小动作，轻松防治冠心病 / 162
心肺训练，助你拥有强健心脏 / 163



第三节 运动禁忌心中记，科学锻炼保健康 / 165

竞技运动，中老年人不宜参加 / 165
俯卧撑，冠心病患者禁忌的运动 / 166
疼痛加身，冠心病患者叫停运动 / 167



第四节 医疗保健操，半小时调治百病 / 169

医疗保健操的神奇功效 / 169
用心来做操 / 170



第四章 按摩+足浴，献给冠心病的中医疗法



第一节 按摩护理，用小成本赚取大健康 / 210

摩胸、拍心，常规保健助你“保心” / 210
按揉内关，强壮你的心脏功能 / 211
手掐中指根，缓解心绞痛的好方法 / 212
自疗按摩法，缓解冠心病 / 213

第二节　中药足浴，安全有效的保心“瑰宝” / 216

足浴能保心，疏通血脉保健康 / 216

足浴疗法有四大优势 / 217

注重足浴水、器具及足浴时间的选择 / 219

冠心病患者足浴的注意事项 / 221

常用保心足浴秘方 / 222





第五章　科学用药，“中西合璧”疗效好

第一节　用药指南：保心也需按“原则”办事 / 228

对症、对时，冠心病患者用药有原则 / 228

益气活血，治疗冠心病需疏通血脉 / 230

心绞痛用药须知“二三四” / 231

心绞痛用药不可千篇一律 / 233

中医分型论治冠心病 / 235

冠心病患者用药五大“忌律” / 238

冠心病患者切忌乱用止泻药 / 239

舌下含药，冠心病患者服药方法有讲究 / 240

救命药不可乱用，小心“零时效应”害了你 / 241







第二节　常用西药，急救箱里不可缺 / 242

硝酸甘油，冠心病患者的“救命药” / 242

硝酸异山梨酯，治疗冠心病的首选药物 / 245

硝苯地平，变异型心绞痛的首选药物 / 246

冠心病患者其他常备西药及用法 / 247



第三节　中医本草，小小草药治疗冠心病 / 249

栝楼，浑身是宝的养心良药 / 249

黄芪，一味中药，养心护心又强心 / 250

当归，抗动脉硬化的活血化瘀药 / 252

红花，扩张血管的好帮手 / 253

丹参，入心经的活血化瘀常用药 / 254

人参，冠心病患者手中的“长寿草” / 255

经典药膳，总有一款适合你 / 257

中医成药，冠心病患者救命“灵丹” / 260





第六章　日常保健，调控你的健康生活

第一节　了解急救知识，防控冠心病 / 264

突发心绞痛，试试耳穴按压法 / 264

“三步走”，急救急性心肌梗死 / 266
心肺复苏术，冠心病猝死的急救方法 / 268
备好急救箱，“外治疗法”缓解心绞痛 / 269

第二节　护理知识，冠心病患者不可不知 / 271

步步为营，为冠心病患者护航 / 271
“十大心法”，预防冠心病 / 273
防治冠心病，切勿忽视细节 / 276
穿衣，冠心病患者大有讲究 / 277
专家指导：冠心病患者睡眠有方法 / 279
出差旅行，注意防范冠心病发作 / 281
适量献血，降低冠心病的发病率 / 283
“性福”生活，冠心病患者的生活宜忌 / 284
调节心情，别让坏情绪伤了你的“心” / 285

第三节　四季调养，小细节大疗效 / 288

初春起居，注重细节防治冠心病 / 288
春饮花茶，清热利湿防治冠心病 / 290
酷暑起居，预防冠心病有妙招 / 291
夏日炎炎，预防冠心病的“金三角”方案 / 294
金秋起居，预防冠心病更需遵循规律 / 296






秋季饮食，“红黄绿白黑”多彩食物帮你解忧愁 / 297

寒冬起居，心脑血管病患者尤其要注意 / 299

冬季护心，助你强健心肌功能 / 301











第一章

GUAN XIN BING

JU JIA TIAO YANG BAO JIAN BAI KE

冠心病，威胁生命的“杀手”

心脏是人体的重要器官，它的作用就好比是一个永不停止工作的泵，随着心脏每次收缩将携带氧气和营养物质的血流经主动脉输送到全身，以供给各组织细胞代谢需要。但如果心脏上的冠状动脉出现问题，血液流通受阻，使得心肌缺血，随之便会引发冠心病，如果得不到及时救治，很可能威胁生命。因此，患者及家属应多了解有关冠心病的相关知识，无论预防还是治疗都要做到心中有数，从而最大限度远离生命的“杀手”——冠心病。

需要全本请访问 www.ertongbook.com