



常识篇



药物篇



食疗篇

心脑血管疾病 中医食疗

● 李林 编著

广东旅游出版社

本书编著 / 广东旅游出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

心脑血管疾病 中医食疗

图书在版编目 (CIP) 数据

心脑血管疾病中医食疗 / 李林编著. - 广州: 广东旅游出版社,

2004. 1

(名医教你食疗方丛书)

ISBN 7-80653-458-X

I. 心... II. 李... III. 心脑血管疾病-食物疗法

IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第089251号

责任编辑: 高 玲

装帧设计: 谭 江

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州市天河区粤垦路88号)

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

邮购地址: 广州市东华南路118号B201室 邮编: 510100

联系人: 王雯 邹亚洲

联系电话: 020-83860700

889 × 1194毫米 32开 2.5印张 25千字

2004年第1版第1次印刷

印数: 1~7000册

定价: 6.00元

本书如有错页、倒装等质量问题,

请直接与印刷厂联系换书。

作者简介

李林



医学学士，中山大学附属第三医院中医科副教授。

1984年毕业于湖南中医学院，获医学学士学位。主要从事中西医结合胃肠病、心脑血管病、老年病的防治研究，发表相关研究论文近20篇。

顾问：邓铁涛

主编：潘志恒

编委：（按姓氏笔划为序）

李 林 李 琼 刘小玲
徐志坚 梁俊雄 黄业芳
潘志恒

写在开头的话

6 常识篇

- 7 如何预防高血脂
- 8 潜移默化的高血脂
- 10 令人揪心的冠心病
- 12 无形杀手高血压
- 14 高血压病的饮食原则
- 16 惶惶不安的心悸
- 17 预防动脉粥样硬化的法宝
- 18 凶险迅猛的脑卒中
- 20 治疗心脑血管疾病的饮食九法则
- 22 难负重任的心功能不全



23 药物篇

- 24 补药之王话人参
- 25 定风神药数天麻
- 26 吉祥如意灵芝草
- 27 滋阴养血何首乌
- 28 活血化痰论三七
- 29 长寿之药是丹参
- 30 淡渗利水玉米须





食疗篇 31

药茶类

- 32 莲心茶
- 33 苦丁茶
- 34 首乌茶
- 35 灵芝茶
- 36 菊花茶
- 37 枸杞茶
- 38 荷叶茶
- 39 决明子茶
- 40 山楂茶
- 41 槐花茶
- 42 黑芝麻茶
- 43 寄生红枣茶
- 44 香附川芎茶
- 45 葛根茶
- 46 三花茶

粥类

- 47 大蒜粥
- 48 芹菜苹果粥
- 49 人参茯苓粥
- 50 双仁粥
- 51 苡蓉粥
- 52 山萸肉粥
- 53 桃仁粥
- 54 皮蛋淡菜粥
- 55 荔枝粥
- 56 茵陈粥
- 57 夏枯草粥
- 58 珍珠母粥



汤水类

- 59 海蜇牛膝降压汤
- 60 海带决明汤
- 61 双耳汤
- 62 玉米须汤
- 63 当归砂仁排骨汤
- 64 石决明鲍鱼汤
- 65 参七炖鸡
- 66 天麻炖猪脑
- 67 虫草莲子炖猪心
- 68 独活乌豆汤
- 69 冬瓜鲩鱼汤
- 70 菠菜鸭杂汤
- 71 海藻黄豆汤
- 72 鲜菇汤
- 73 兔紫豆腐汤
- 74 朱砂猪心汤
- 75 龟肉百合红枣汤
- 76 淮山团鱼汤
- 77 五香狗肉汤
- 78 生姜当归羊肉煲
- 79 牛肉炖土豆





写在 **开头** 的话

由于各种因素影响心脏和全身血管功能而发生的疾病统称为心脑血管疾病，最常见的有高血脂症、动脉粥样硬化、冠心病、高血压病、心功能不全以及脑卒中等。

全世界每年有 1500 万人死于心脑血管疾病，占总死亡人口的 39.4%，位居第一；在疾病中，心脑血管疾病的致残率 50%，位居第一；复发率 87%，位居第一。心脑血管疾病是危害人类健康第一号杀手！

统计数据显示，我国心脑血管病总死亡人数每年在 200 万以上，以每小时 300 人死亡的生命代价威胁着人类的健康，而且人群的发病率还在逐年上升，总数已大大高于美国、加拿大、法国、瑞士、日本等国家；15 岁以上人群高血压患病率约为 14%，比 30 年前增加了一倍。最令人担忧的是心脑血管病的发病和死亡呈现年轻化趋势，30 岁



左右发生心肌梗死和脑卒中的现象已屡见不鲜。流行病学研究已经证明，造成心脑血管病上升和年轻化趋势的主要原因是经济发展生活改善所导致的不健康生活方式。已经明确心脑血管病的主要危险因素包括：年龄、性别、高血压、高血脂、吸烟、不平衡膳食、糖尿病、肥胖、缺少运动以及精神压力等。因此，根据四时气候特点、社会生活环境、个人的体质、病情的不同阶段，选用一些具有保健和治疗作用的食物，或在食物中配以适当的中药，通过烹调，制成各种具有药物和食物双重作用的膳食，是防治心脑血管疾病的重要措施之一。

从某种意义上说，健康的钥匙就掌握在我们自己手中。如果每一个人都能坚持做到膳食、运动、睡眠的科学合理，保持良好稳定的心态，无异于掌握了健康的金钥匙。



心脑血管疾病

中医食疗

常识篇



● 如何预防高血脂

● 潜移默化的高血脂

● 令人揪心的冠心病

● 无形杀手高血压

● 高血压病的饮食原则

● 惶惶不安的心悸

● 预防动脉粥样硬化的法宝

● 凶险迅猛的脑卒中

● 治疗心脑血管疾病的饮食九法则

● 难负重任的心功能不全

如何预防高血脂

有人做过实验，当人们进食动物脂肪后，血液中的胆固醇都有暂时升高现象，同时吃些香菇，血液中的胆固醇不但没有升高，反而略有下降，且不影响对脂肪的消化。

预防高血脂要从小开始重视。父母如发觉孩子的体重超过正常标准20%以上，就应采取措施，调整和限制饮食，督促孩子定时参加体育锻炼，以消耗体内过多的脂肪。成年人也应注意保持标准体重。

对于已经血脂升高的人，应积极治疗。首要的办法是调整饮食结构。一般原则是低脂肪、低糖、限制胆固醇饮食。提倡多吃海鱼，肉食适量，少吃内脏，多吃青菜水果、豆制品、谷类，烹调宜用植物油，如豆油、玉米油、葵花籽油、茶油、芝麻油等，每日烹调油

量10-15毫升，少加盐和酱油，不宜多吃糖果、甜食和含糖饮料，限量饮酒，每餐饮食控制在七、八分饱。血脂居高不下者，应在医生的指导下服用降脂药。

具有降脂保健的食物很多，如：黄豆、绿豆、扁豆、赤小豆等豆类；甲鱼、鲫鱼、淡菜等鱼类；苹果、桔子、山楂、韭菜、葱、大蒜、西红柿等果蔬；海带、紫菜等藻类；木耳、银耳、香菇、蘑菇、平菇、金针菇、猴头菇等菌类以及酸牛奶、绿茶等食物。菇类中的“香菇素”有明显降低胆固醇作用。

潜移默化的**高血脂**

高脂血症是一种代谢障碍引起的疾病，它突出的特点是“潜移默化”性，即在发病后长时间内患者可能无明显的自觉症状，主要依靠化验检查才能确诊。

血脂是血浆或血清中脂类的总称，主要有胆固醇、甘油三酯、磷脂、游离脂肪酸等。血中的脂类一种或多种成分的含量超过正常高限时称高脂血症。由于血浆脂质为脂溶性物质，在血液中与蛋白质结合为复合体，以脂蛋白的形式进行运转，参与体内的脂类代谢，又称高脂蛋白血症。

血脂异常对身体的损害是隐匿、渐进和全身性的，它的直接损害是加速全身动脉粥样硬化。因为全身的重要器官都要依靠

动脉供血、供氧，随着胆固醇等脂类物质在血管壁上沉积，产生隆起的斑块，使血管壁硬化变窄，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会阻碍血液向该部位运送营养，最终导致冠心病、心肌缺血、心脑血管栓塞以及中风等，出现致残或致死的不良后果。

有数据表明，高脂血症的实际发生率是已确诊的心脑血管疾病患者数的3到4倍，据此推算，仅在中国，就有3亿人的身体里埋下了引发心脑血管疾病的定时炸弹！

中医学虽无高脂血症的病名，但在历代医籍中有一些类似本病的记载。根据高脂血症主要表现为肢体困重、头昏目眩等症特点，现代医家将其归属“痰证”、“湿阻”、“胸痹”、“眩晕”等范围论治，治疗宜健脾化痰、活血降脂。

世界各地人群的血脂平均水平相差悬殊。我国目前尚未制定出统一的血脂参考值标准，而正常人上限标准因地区、膳食、年龄、劳动状况、职业以及测定方法不同而有差异。一般以成人空腹 12-14 小时血甘油三酯 >2.3 毫摩尔/升 (200 毫克/分升)，胆固醇 >6.5 毫摩尔/升

(250 毫克/分升) 为高脂血症。

血脂检查前应注意：

1. 空腹 12 小时以后的早晨静脉抽血。

2. 抽血前应维持原来规则的饮食至少 2 周，并保持体重稳定。

3. 4-6 周内无急性病发作。妇女月经期、妊娠以及应激状态、创伤及服用某些药物等，均可影响血脂的结果。



令人揪心的冠心病

冠心病是由于供应心脏的动脉血管（冠状动脉）发生粥样硬化、狭窄或阻塞，引起局部心肌循环障碍所致。其本质是心肌缺血性损害，故又称为“缺血性心脏病”。

节假日里，亲朋好友欢聚一堂，美酒佳肴摆满一桌，大家在欢声笑语中饱餐一顿，然后兴致勃勃地搓起了麻将。突然有人出现心前区疼痛或不适，胸闷，赶快打120急救电话……这是冠心病发作常见的情景。

由于病变程度和表现不同，分为心绞痛、心肌梗死、心律失常、心力衰竭和心脏骤停五型。血压升高、体重超标、胆固醇过高是导致冠心病的最大危险因素。多数在过度劳累、情绪激动、暴食暴饮、

激烈运动等情况下，出现胸闷、心前区疼痛、胸骨后重压感、紧缩窒息感或压榨性疼痛，可放射到左肩或左上肢，每次历时几秒钟或几分钟，轻者可自行缓解，重者疼痛持续剧烈而可发展为急性心肌梗死或诱发心律失常、心功能不全甚至猝死。

本病属中医“胸痹”、“心痛”、“真心痛”等范畴，与年老肾虚、饮食失节、情志失调、寒邪侵袭等因素有关，多属本虚标实证。发作时以标实为主，缓解期则以本虚为主。以心脉瘀

阻型和心气阴两虚型为最常见证型，补法与通法是治疗的两大原则。

冠状动脉发生粥样硬化往往是从年轻时就开始形成，病变要到中年才变得广泛且严重，并开始有临床症状，因此，早预防、早诊断、早治疗是防治冠心病的关键。合理饮食、适量运动、戒烟限酒和保持良好心态是预防和调养的四个重要方面。

冠心病的饮食原则：

1. 控制体重，防止肥胖；

2. 控制脂肪及胆固醇的摄入量；

3. 适当增加大豆蛋白，减少动物蛋白；

4. 以米、面、杂粮为主食，少吃糖、盐；

5. 多吃蔬菜、水果、海鱼、海藻、香菇、木耳、洋葱、大蒜类食物；

6. 少量多餐，避免过饱、过油腻；改变不科学的烹调方法，提倡吃植物油；

7. 不吸烟，少饮酒，少进食刺激性的食物，少饮咖啡及浓茶。



无形杀手 高血压

我们的心脏像一个“泵”，不断有节律地把血液推送到全身的动脉。血液在动脉中流动，对动脉管壁产生的压力叫血压。

高血压是最常见的疾病之一，不仅使冠心病的发病率成倍增加，而且也是造成脑卒中及心、肾功能损害的重要原因，被称为“无形的杀手”。

医生经常测量的是右上臂的血压。测量血压时有两个读数，人们常说的“高压”为收缩压，是心脏收缩期的血压；人们常说的“低压”为舒张压，即心脏舒张期的血压。18岁以上成人在静息状态下测量坐位或卧位的血压只要等于或大于18.7/12.0千帕（140/90毫米汞柱）即

为高血压。剧烈运动、精神紧张和情绪激动时可出现一时性血压升高，饱餐后血压也会有所升高，这些都属于正常的生理性反应，不能以这些状况下的血压诊断高血压病。如果测量的血压不正常，应放松情绪，休息10分钟后复测。首次发现高血压时，应注意隔一段时间再重复测量，如血压仍然升高，应考虑有血压异常升高。曾确诊为高血压病、现正服用降压药物的，即使血压正常，仍应视为高血压病患者。

高血压病的病因尚未完全明了，长期精神紧张而缺少体力劳动、家族里有过高血压病人、平时食盐量过多及大量吸烟的人群发病率偏高。当中年以后有时莫名地感到头胀痛、头晕、耳鸣、四肢麻木，注意力不集中或睡眠不踏实，此时应量量血压。高血压病的诊断一经确立，即应考虑治疗。

高血压病的治疗程序是：首先调整生活方式，包括戒烟、减轻体重、节制饮酒、减少食盐用量、增加体力活动，改变饮食结构等。轻度高血压病人应先用非药物治疗观察1-3个月，对不能达到满意降压效果或中、重度的高血

压病人则应在医生的指导下按时服药，并经常测血压。

注意劳逸结合，避免长期精神高度紧张和急躁、惊恐、焦虑等不良因素的刺激，保持心境的宁静与情绪的开朗，参加适量的运动锻炼也是预防高血压的重要措施之一。

