

饮食与健康丛书【谢英彪 主编】

冠心病患者

吃什么

普及食疗知识

介绍食补经验

引导科学营养

促进健康长寿

鞠兴荣 等编著

河海大学出版社



编著

鞠兴荣

林铁志

徐庆红

汪海峰

谢英彪

冠心病患者 吃什么



内 容 提 要

冠心病已成为危害人类健康的第一杀手,其形成涉及多种因素,而其中最主要的致病因素就是高血压、高血脂症、肥胖等,只有避免发生这些致病因素,才能有效地预防和控制冠心病。本书正是以此为出发点,在全面介绍冠心病的发病情况、发病原因、诊断方法、中西医认识、理化检查、治疗措施的基础上,重点介绍了冠心病患者在治疗和康复过程中的饮食调理原则、食物宜忌和食疗经验方。食疗经验方包括通治方和阴虚阳亢型、阳气虚弱型、气阴两虚型、痰瘀阻络型、气滞血瘀型患者的辨证施治方(药茶、药酒、药粥、药肴),使广大冠心病患者不但知道应吃什么,不能吃什么,而且知道该怎样吃。

图书在版编目(CIP)数据

冠心病患者吃什么/鞠兴荣等编著. —南京:河海大学出版社,2000.8

(饮食与健康丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5630-1463-2

I. 冠… II. 鞠… III. ①冠心病-诊疗 ②冠心病-食物疗法 IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 20987 号

书 名 / 冠心病患者吃什么

书 号 / ISBN 7-5630-1463-2/Ⅱ·50

责任编辑 / 吴融文

责任校对 / 何玄梅

封面设计 / 张世立

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编 210098)

电 话 / (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 南京金阳彩色印刷厂

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/32 5.75 印张 132 千字

版 次 / 2004 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

定 价 / 7.50 元(册)

丛书主编

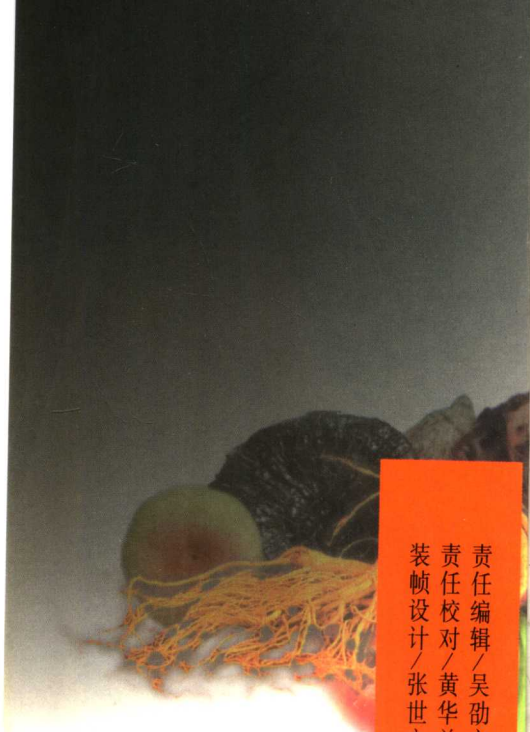
谢英彪

南京市中医院暨南京中医药大学第三附属医院内科学科带头人、主任医师,南京中医药大学教授,香港现代中医进修学院客座教授,南京市名中医,中国科普作家协会会员,中国中医药学会药膳专业委员会委员。已主编出版《常见病自然疗法丛书》、《实用老年病食疗》等专著及科普著作 58 部。

本册编著

鞠兴荣

南京经济学院食品科学与工程系主任,医学博士,副教授。已编著出版《常见病中医食疗》、《饮食养生》、《中医饮食保健学》、《冬令进补》等专著和科普读物 8 部,发表有关营养、食疗、药膳文章 30 余篇。



责任编辑/吴劭文
责任校对/黄华兰
装帧设计/张世立

《饮食与健康丛书》(第二辑)

编委会

主 编 谢英彪

副主编 杨家强 王天宇 张 骝

编 委 张 伟 胥京生 史锁芳

叶纪平 鞠兴荣 樊 莹

马 勇 戴国强 薛博瑜

龚仕明

丛书总策划 吴劭文

前 言

通过食物及药食兼用品来解除病痛,防治疾病,强身延年,是人们的迫切愿望。化学药物的毒副作用及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革,简便价廉而灵验的食疗方法越来越受到人们的欢迎,“吃什么”、“怎样吃”成了寻常百姓关心的热门话题。然而,自古以来,食疗方法大多为医生所掌握,普通家庭和寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少,所以本丛书第一辑有关养生保健方面的《健脑益智吃什么》、《驻颜美容吃什么》、《防癌抗癌吃什么》、《延年益寿吃什么》出版后,深受读者欢迎。为了满足广大读者希望通过食疗治病保健的迫切需求,我们又组织了有关专家编著了《饮食与健康丛书》(第二辑)。

本丛书以不同的病种分册,共 15 册,包括《糖尿病患者吃什么》、《高脂血症患者吃什么》、《高血压病患者吃什么》、《冠心病患者吃什么》、《中风患者吃什么》、《癌症患者吃什么》、《哮喘病患者吃什么》、《肝病患者吃什么》、《胃病患者吃什么》、《贫血患者吃什么》、《骨质疏松症患者吃什么》、《关节炎患者吃什么》、《不孕不育患者吃什么》、《性功能障碍患者吃什么》、《妇女病患者吃什么》,形成了一个较大的系列。每一分册按照病种的不同,包括“基本知识”和“食疗方法”两部分内容。“基本知识”部分包括发病情况(流行病学)、发病原因、诊断方法、理化检查、中医认识、西医认识、治疗措施、饮食原则、

食物禁忌等;“食疗方法”涉及到了茶、酒、粥、汤、羹、点心、菜肴和药膳等内容。所列食疗方从食物或药物的原料采购到制作都适合一般家庭,并以来源广泛、价廉物美、制作简便、口感良好、疗效确切、安全可靠为列选标准,对一些虽具有补养作用,但来源稀少而价格昂贵的食物、药物,包括受国家保护的野生动植物,一概不予选用,以便使广大读者都能看得懂、学得会、用得上,从而满足东西南北中不同地域的普通家庭的食疗需求。

参加本丛书撰写的有关专家,根据前贤和自身丰富的临床食疗经验及大量的现代最新科研成果,以通俗易懂、深入浅出的语言介绍了几千种有较大选择余地的食疗方、食疗菜肴、食疗药膳,突出了知识性、科学性和实用性,以期帮助患有常见病的读者在大饱口福的同时,战胜病魔,恢复健康。在此,我们衷心祝愿广大读者平安康乐,生活幸福!

谢英彪

1999年5月

目 录

冠心病的基础知识

冠状动脉	人体最重要的动脉	(1)
冠脉血流	流量多少全靠调节	(3)
冠脉异常	始于动脉粥样硬化	(7)
粥样病变	形成机制十分复杂	(10)
冠心病名	隶属缺血性心脏病	(14)
冠心病类型	病情不一名称各异	(16)
冠心病疾患	人类健康第一杀手	(18)
冠心病病因	危险因子错综复杂	(20)
典型冠心病	临床表现亦可拟诊	(29)
诊断冠心病	用心电图简便易行	(32)
参合它法	探明病情鉴别它疾	(34)
治疗冠心病	亡羊补牢犹为未晚	(35)
控制冠心病	预防预防还是预防	(37)
防心绞痛	避免劳累是其关键	(39)
预防心梗	杜绝诱因功成一半	(41)
罹患冠心病	长寿并非不可企求	(43)
冠心病病症	中医认识视角独特	(45)
辨证施治	中医治疗冠心病常规	(47)

冠心病患者吃什么

- 冠心病发 膏粱厚味首当其冲 (50)
- 合理营养 防治冠心病最重要 (55)
- 缓解期内 辨证论治尤重食疗 (63)
- 一、阴虚阳亢型 (64)
1. 药茶 (64)
- (1)枸杞菊花茶 (2)决明菊花茶 (3)鲜花生叶茶 (4)桑
甚茶 (5)柏子仁茶 (6)豆麦茶 (7)酸枣仁茶 (8)莲心
茶 (9)首乌牛膝茶 (10)香蕉茶
2. 药粥 (69)
- (1)石决明粥 (2)夜交藤粥 (3)决明子粥 (4)芝麻粳米
粥 (5)龟肉粥 (6)地黄粥 (7)地黄双仁粥 (8)芹菜葛
根粉粥 (9)菊花粥 (10)银耳粥
3. 药肴 (74)
- (1)天麻蒸乳鸽 (2)何首乌蒸龟肉 (3)石决明煲花枝 (4)
芹菜炒肉丝 (5)炒蚯蚓 (6)荠菜炒肉丝 (7)银叶红枣绿
豆汤 (8)雪红汤 (9)夏枯草黑豆汤 (10)牡砺鲫鱼汤
(11)淡菜荠菜汤 (12)蛤土膜银耳羹
4. 药酒 (82)
- (1)女贞子酒 (2)天门冬酒 (3)五味沙苑酒 (4)枸杞生地
酒 (5)旱莲酒 (6)两味桑葚酒 (7)龟地酒 (8)枸杞菊花
酒 (9)复方女贞子酒 (10)西洋参酒 (11)首乌煮酒
- 二、阳气虚弱型 (88)
1. 药茶 (89)
- (1)人参茶 (2)人参大枣茶 (3)人参莲子茶 (4)桂枝甘草
茶 (5)强心茶 (6)灵芝茶 (7)虫草茶 (8)五加茶 (9)淫
羊藿茶 (10)桑寄生茶

2. 药粥 (95)
- (1)肉桂粥 (2)薤白面粉糊 (3)薤白粥 (4)附子粥 (5)参芪大枣粥 (6)神仙粥 (7)黄芪粥 (8)苡蓉羊肉粥 (9)菟丝子粥 (10)韭菜粥
3. 药肴 (100)
- (1)生姜附片羊肉汤 (2)桂芪煲猪心 (3)鹿茸羊肾汤 (4)虫草炖鹌鹑 (5)补骨脂炖猪腰 (6)复元汤 (7)韭菜炒虾仁 (8)紫河车炖鸡 (9)杜仲大枣芹菜汤 (10)锁阳炒虾仁 (11)姜附烧狗肉 (12)油炸僵蚕 (13)海马童子鸡
4. 药酒 (108)
- (1)九香虫酒 (2)仙茅加皮酒 (3)仙茅酒 (4)金樱补肾酒 (5)保真酒 (6)菟虾酒 (7)猪肾酒 (8)鹿茸虫草酒 (9)附子杜仲酒 (10)大麻灵脾酒
- 三、气阴两虚型 (114)
1. 药茶 (114)
- (1)玉灵膏茶 (2)灵芝银耳茶 (3)参麦茶 (4)生脉茶 (5)蜂蜜茶 (6)三才茶 (7)二参茶 (8)黄精参芪茶 (9)参竹茶 (10)虫草沙参茶
2. 药粥 (119)
- (1)双玉粥 (2)参芪龙眼鸭心粥 (3)山药扁豆粥 (4)胡萝卜粥 (5)香菇粥 (6)红枣糯米粥 (7)参芪地黄粥 (8)黄精粥 (9)珠玉二宝粥 (10)芡实瘦肉粥
3. 药肴 (123)
- (1)双耳汤 (2)参枣龙眼汤 (3)杞萸虾仁 (4)冬菇银耳炖乌鸡 (5)黄精赤小豆炖鸽肉 (6)红枣炖兔肉 (7)鸡泥银耳 (8)参麦甲鱼 (9)红杞炖鲫鱼 (10)莲子百合煨猪肉
4. 药酒 (129)
- (1)人参固本酒 (2)王益酒 (3)长生固本酒 (4)生脉益气酒 (5)参楂酒 (6)玉灵酒 (7)神仙固本酒 (8)枸杞山药

酒 (9)胡麻酒 (10)六神酒

四、痰瘀阻络型 (134)

1. 药茶 (134)

(1)苦萎枳实桂枝茶 (2)苦萎薤白茶 (3)半夏秫米茶
(4)减肥茶 (5)甘松茶 (6)薏陈茶 (7)菖蒲茶 (8)苦
参茶 (9)泽泻茶 (10)茵陈蒿茶

2. 药粥 (139)

(1)苏子粥 (2)莱菔子粥 (3)银鱼粥 (4)百合杏仁赤豆
粥 (5)薯蓣半夏粥 (6)橘皮粥 (7)梅花粥 (8)萝卜粥
(9)谷皮糠粥 (10)玉米豆粥

3. 药肴 (145)

(1)紫菜木耳花鲢汤 (2)紫菜蛋白汤 (3)紫菜萝卜汤 (4)
蘑菇炖豆腐 (5)冬笋炒海蜇 (6)莴苣炒肉片 (7)洋葱炒
牛肉丝 (8)蒜头拌海带 (9)苜蓿烩豆腐 (10)红烧带鱼

4. 药酒 (151)

(1)茯苓酒 (2)菖蒲酒 (3)苦萎薤白酒 (4)白术酿酒
(5)薏苡仁酒 (6)海藻酒 (7)三仁酒

五、气滞血瘀型 (154)

1. 药茶 (155)

(1)香附艾叶茶 (2)抗心绞痛茶 (3)丹参茶 (4)山楂益
母茶 (5)田七丹参茶 (6)毛冬青茶 (7)三七花茶 (8)
葛根丹参茶 (9)槐菊茶 (10)活血茶

2. 药粥 (159)

(1)玫瑰花粥 (2)代代花粥 (3)合欢花粥 (4)佛手柑粥
(5)油菜粥 (6)益母草粥 (7)桃仁粥 (8)水蛭粥 (9)桃
花粥 (10)川芎黄芪粥

3. 药肴 (164)

(1)芹菜茜草饮 (2)山楂葛根茯苓羹 (3)三七蒸蛋清 (4)
大蒜烧茄 (5)醋溜卷心菜 (6)三黄蜜枣饮 (7)糖渍橘皮

(8)三七百合煨兔肉 (9)当归炖鸡 (10)红薯羹

4. 药酒 (170)

(1)牛膝酒 (2)丹参杜仲酒 (3)桃仁生地酒 (4)复方红花
酒 (5)大黄酒 (6)活血宽胸酒 (7)丹参酒 (8)鸡血藤酒
(9)黑豆丹参酒 (10)蒜豉酒

冠心病的基础知识

冠状动脉 人体最重要的动脉

我们知道,人体的动脉系统供给各组织器官营养和能源,以维持其正常的生命活动。然而,人体最重要的动脉是哪一段呢?当然是冠状动脉,因为全身动脉系统内血液的流动需要心脏不停地搏动来保证。心脏作为一个泵血的肌性动力器官,本身也需要足够的营养和能源,供给心脏营养的血管系统,就是冠状动脉(包括与之配套的冠状静脉)。

人的心脏和头颅在外形上倒有几分相似,心的形状犹如一倒置的、前后略扁的圆锥体,如将其视为头部,则位于头顶部位周边,几乎环绕心脏一周的冠状动脉恰似一顶皇冠,这就是其名称的由来。

冠状动脉是供给心脏血液的动脉,起于主动脉根部,分左右两支,行于心脏表面,其分支及微小动脉遍布心肌之间,最终形成丰富的毛细血管网。毛细血管位于各肌纤维之间,并与之平行地走行。人心肌的毛细血管密度很高,约为 2500 根每平方毫米,相当于每个心肌细胞伴随一根毛细血管,两者之间的最大弥散距离为 8~10 微米,有利于心肌细胞摄取氧和进行物质交换。心肌肥厚时,肌纤维直径虽增大,但血管数量并没有相应的增加,故肥厚的心脏易发生血液供应不足。假如你被诊断为心肌肥厚,那你必须时时防止心脏供血不足。

心脏毛细血管虽然为数不少,但通常仅有 60%~80% 处于开放状态。如果动脉血氧张力降低或从事运动,处于开放状态的毛细血管则增加,以保证心肌的代谢需求。

冠脉血流 流量多少全靠调节

冠状动脉虽小,但血流量很大,占心排血量的 5%。机体在不同状态下,心脏的每搏输出量及其本身能量的消耗是不一样的,因此,冠脉血流量也不一样。在安静状态下,人冠脉血流量为每百克心肌每分钟 60~90 毫升,中等体重的人,人冠脉血流量为每分钟 225 毫升。当心肌活动加强时,冠脉血流量可增加 4~5 倍以上。根据有关专家研究,冠脉血流量的多少,主要依靠心脏本身的搏动、心肌耗氧量、心肌代谢产物和神经系统等因素来调节。

1. 冠脉血流与心脏搏动

冠状动脉的大部分分支深埋于心肌内,因此心肌的节律性舒缩会对冠脉血流发生很大影响。也就是说,心脏收缩时,血液不易通过,只有当其舒张时,心脏方能得到足够的血流。动脉试验表明,心脏收缩期冠脉血流急剧减少,这是因为心脏对心腔产生的压力必须超过主动脉压(即冠脉灌注压)才能发生射血,因此,心肌深层(心内膜下心肌)的血管受压最大而血流最少,甚至一些血流因受压而向心外膜血管倒流。射血开始后,主动脉压力升高,冠状动脉主干内的血流略有增加。只有当心脏舒张开始,心肌内压力急剧下降,血管外压力解除,在主动脉压力(舒张压)的驱动下,冠状动脉血流才大大增加,与机体其它组织的血流量截然不同,这就是冠状动脉供血的特点。一般来说,左心室在收缩期的冠脉血流量只有舒张期的 20%~30%,由此可见,舒张期的主动脉压(舒张压)和舒

张期的长短(与心率有关)是决定冠脉血流的两个十分重要的因素。体循环的外周阻力增大,舒张压升高,则冠脉血流量增多;而当心率加快时,由于心动周期的缩短主要是心舒期缩短,故冠脉血流量减少。所以,血压过低或心动过速而诱发心绞痛者,其原因即在于此。

2. 冠脉血流与心肌耗氧量

心脏是一个需氧器官,在做功过程中所需要的能量几乎完全靠心肌有氧代谢来提供。以单位重量(每 100 克)的心肌来计算,其耗氧量在全身组织中居首位。基础生理条件下,每 100 克心肌耗氧量为每分钟 8~10 毫升,约占全身氧耗的 12%,正常心脏必须从动脉血中摄取大量氧,方能维持正常活动。全身各组织中,以心脏动、静脉血的氧浓度差最大。每 100 毫升冠状动脉血与冠状静脉血之间的氧差为 8~15 毫升(平均为 12 毫升),而全身动脉血与混合静脉血的氧差仅为 4.5~5.0 毫升。心肌的需氧量之高,是全身组织平均需氧量的 10 倍,是骨骼肌的 45 倍。血液流经心肌后,其中约 70%~90%(平均为 75%)的氧被心肌摄取,而一般组织只摄取动脉血中 22%的氧量,即使在静息状态下,心肌也差不多最大限度地从动脉血中摄取氧。

心肌的耗氧量始终适应着全身的代谢水平。运动时,心肌耗氧量可增加 3 倍左右。但是通过提高心肌氧摄取率来获得更多氧的潜力非常有限。所以,一旦心肌耗氧量有所增加,只能靠冠脉扩张,增加血流量,才能满足心肌对氧的需求。在生理条件下,耗氧量的增加,必定伴有冠脉血流成比例增加,剧烈运动时,冠脉血流是休息时的 5~7 倍;缺氧时,冠脉扩张,血流量可比休息时增加 4~5 倍。冠脉血流为满足心肌氧需求量增加所能增长的最大能力,通常称之为冠脉储备。正