

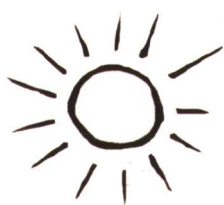
(心经·食经·养生经丛书)

辛 予 编著

心脑血管病

原生态疗法

喉痛易致风心病
过度降压祸患来
莫名胸痛勿大意
动脉硬化早预防
少妇晕厥源何在
抵制诱惑心身净
心态平衡最幸福
莫让希望变失望



广东出版集团
广东科技出版社

——心经·食经·养生经丛书——

心脑血管病原生态疗法

辛 予 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心脑血管病原生态疗法 / 辛予编著. —广州: 广东科技出版社, 2007. 2

(心经·食经·养生经丛书)

ISBN 978-7-5359-4262-3

I. 心… II. 辛… III. ①心脏血管疾病—自然疗法②脑血管疾病—自然疗法 IV. ① R540.5 ② R743.05
③ R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第150372号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850 mm × 1 168mm 1/32 印张6.5 字数130千

版 次: 2007年2月第1版

2007年2月第1次印刷

印 数: 1 ~ 5 000册

定 价: 12.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



总序

进入21世纪,现代人的生活节奏越来越快。路上车水马龙,街旁行人匆匆。繁重的工作任务,沉重的家庭负担,压得人喘不过气来。人们疲于奔命,忽视了自己的身体健康,许多人处于“亚健康”状态而不自知。只有当身体无法承受负荷而倒下时,人们才惊觉自身健康状况已遭到了严重的破坏。而当人们急急忙忙去医院就诊时,却发现医院的候诊区永远排着长队。俗话说“治病要趁早”,与其病发后再寻求解决之道,不如把疾病消灭在萌芽阶段。因此,为了让人们更好地认识自己的身心健康状况,摆脱疾病的困扰,我们编著了这套《心经·食经·养生经丛书》。

据调查统计,心脑血管病、胃肠病、忧郁症、呼吸病、癌症和失眠健忘症是现代人群的高发病,本套丛书针对这6种常见的生理和心理疾病,从生理表现、心理状况等方面进行举例剖析,提出积极的治疗建议,并辅以简便的食疗方案,让人在清醒地认识自己身心病态状况的同时,采取针对性有效措施,予以积极预防和治疗。

本套丛书一共6册,每册包括3个部分的内容。

一、警讯

任何病症都是有预警讯号的,如少量咯血或痰中带血,并伴有胸痛、咳嗽以及气促发热时,可能预示着患了肺梗死;出现不思饮食、恶心口苦、腰酸腿软等症状时,可能预示着患了失眠症。如果我们忽视身体的警讯,不及早进行预防和治疗,后果可能不堪设想。



“警讯”部分通过具体的事例，结合医理常识，描述了疾病可能临身的种种症状，为大家进行自我健康确定起到参考对照的作用。

二、心经

当感觉自己的身体出现异样时，心理也可能出现这样那样的变化，是忧心忡忡，如临世界末日？或是讳疾忌医，置之不顾？

“心经”部分在举出个例的同时，也描述了病患者的种种心理和对待疾病的态度，其中有积极正确的，也有消极错误的，编者在进行分析的同时，会针对具体情况给出合理的建议，帮助同类患者积极面对病症，以解除身心的痛苦。心理机制是一个力量强大而又复杂的系统，如果能掌握它的基本规律，找出产生心理问题的原因，积极面对治疗，那么对于身体的康复也是大有裨益的。

三、食经

食疗是中医治病常用的一种方法，几千年来，人类在食疗方面积累了较为丰富的经验。事实证明，用食疗配合药疗，既可以减少“毒药”对人体的损害，又能补精益气，从而提高治疗效果。“食经”部分针对不同疾病介绍了各种饮食疗法，每道食疗均附有“中医师评”，简要讲解食物功效及注意事项，如“莲子首乌鸡蛋汤”有滋补肝肾、清心除烦的作用，可用于神经衰弱、心悸失眠、健忘等症，但消化不良者忌用，高血压、冠心病患者少用。病患者可以根据自己的病情，从“食经”中选择适合自己的食疗方法。

本套丛书的编著者具有一定的医学专业知识，在编写过程中，编者不仅参考了大量的医学书籍，还从现实生活中搜集了不少真实个例。书中对各种病症讲解详细，内容贴近生活，语言通俗易懂。“无病防治，有病早治”，对症施治，妙手回春，相信它一定能成为读者的“家庭郎中”。

编者

2006年12月



前 言

人进入中年以后，身体各个器官的功能便开始减退，随着年龄的增长，这种减退的速度就愈甚。器官功能的下降，很容易引起生理的紊乱，从而导致生病。其中，心脑血管病便是隐藏于中老年人群中的“头号杀手”。

心脑血管病包括冠心病、高血压、心肌病、心肌炎、风湿病、脑溢血、脑血栓等，其中大部分属于心血管系统方面的疾病。心血管系统包括心脏、动脉、微循环和静脉。据研究显示，人体的心血管功能在青春发育期的末尾便达到了一生中的顶点，以后就随着年龄的增大而逐渐减退。一旦心脏、血管发生病变，势必对身体各系统、器官或组织造成严重影响，甚至危及生命。20世纪末，我国每年因心血管疾病死亡的人数为200万人以上，其死亡率高居各种疾病死亡率之首。

疾病虽然可怕，但如果能做到“早发现、早预防”，许多疾病还是可以避免发生的。“早发现”即重视身体发出的预警信号，如小腿发痛发凉，有麻酥酥的感觉，这很可能是血栓闭塞性脉管炎）发作的征兆，一旦出现这种症状，就要赶紧去医院检查治疗，以免贻误了治疗的最佳时机；“早预防”即在疾病未发生前积极预防，如经常喝牛奶可以防治中风、高血压、心脏病，阻止人体吸收有毒物质；多吃苹果可有效降低胆固醇、防中风等。



本书通过具体事例介绍了各种心脑血管病的病症特点，从医学角度剖析引发心脑血管病的种种因素，并为治疗提出了积极合理的参考建议，让读者比较全面地了解到有关心脑血管病的知识，为读者对抗心脑血管病，塑造健康心理，回复正常生活起到借鉴和引导作用。

人生最大的财富就是健康，千万不要和健康过不去。如果你要想身心健康，就要培养豁达、乐观、积极的人生观，宽容地看待一切，微笑着面对生活，让心和脑都少一些负担，让快乐和健康常伴于你的左右。

编 者

2006年12月



目 录

一、警讯	1
视力下降须警惕	1
喉痛易致风心病	2
暴聋源于血压低	4
头晕眼花心慌慌	6
贫血切不可小觑	7
坚持治疗高寿来	9
头痛应防高血压	10
小睡风吹致嘴歪	12
手脚发麻“警铃”响	13
情绪过激诱疾病	15
合理饮食养生道	16
过度降压祸患来	18
科学降压更安全	19
“无形杀手”脑溢血	20
“笑极生悲”需小心	22
哈欠频频莫忽视	23
莫名胸痛勿大意	24
心肌梗死或无痛	25



来势汹汹心肌炎	26
“多事之秋”防心病	28
猝不及防话猝死	30
梦中憋醒心惕惕	31
心病发作须镇静	32
吞云吐雾伤心肺	34
老牛破车话心衰	35
心脏病发因缺水	37
胸骨后痛示心病	39
冷风乍起“心”病多	40
心悸现象细剖析	41
小鹿撞怀查心律	43
心律紊乱话早搏	44
动脉硬化早预防	45
少妇晕厥源何在	47
健忘也是脑之病	48
冬季晨练不宜早	49
阳痿也需查心脑血管	51
如坐舟车为哪般	52
小腿冰凉示臌胀	53
 二、心经	 55
养脑必须睡得好	55
都是肥胖惹的祸	57
怒气冲冲损健康	58
嫉妒之心不可有	60
情绪焦虑坏处多	62



多疑伤心易伤身	64
“信息爆炸”要警惕	66
与人为善莫计较	67
开怀大笑健身脑	68
心态年轻身体好	70
读书启智又健身	71
科学用脑除疲劳	73
认知乐观益处多	75
心理降温不可少	76
素食养生健康随	78
压力过大未必好	80
吃苦长志又益身	82
胸怀宽广心舒畅	84
宽宏大量身体好	86
心态平衡最幸福	87
糊涂一点又如何	89
麻将声声何时息	91
健康来自常锻炼	92
心态健康福禄至	94
小小食盐不可忽	95
一日之计在于晨	97
清静修身好处多	98
快乐应伴独身者	100
抵制诱惑心身净	102
学会自嘲尴尬解	104
放慢脚步悠悠然	106
酒既醉人亦损人	107



步行是种好运动	109
与山共舞益处来	111
早点回家温馨来	113
别有风味话小睡	115
睡姿得当健康来	116
欲壑难填要反省	118
饮茶也要悠着点	119
携妻带子常回家	121
笑面杀手须告别	123
咖啡是把双刃剑	125
常喝牛奶健康多	126
莫让希望变失望	128
小小苹果营养多	130
合理饮茶远疾病	131
三、食经	133
蚝油菠菜	133
香菇炒芹菜	134
烩双菇	135
木耳炒豆腐	135
奶油笋丁	136
艳阳高照	137
凉拌三丁	138
凉拌海带	138
凉拌茄子	139
凉拌黄瓜	140
凉拌西瓜皮	140



豆蔻卤牛肉	141
咸菜炒牛肉	142
菊花肉丝	143
苦瓜肉丝	144
黑木耳炒猪肾	144
煎猪心	145
椒笋熘肉球	146
罗汉鸡	147
龙凤烩	147
玉仁鹤鹑	148
大蒜炒羊肉	149
香菇蒸兔肉	150
青豆兔肉丁	151
银芽兔丝	151
豆苗炒鲩鱼烟肉	152
腐乳鱼条	153
韭菜花炒鱼片	154
黄瓜蜇丝	155
炒海蜇	155
爆淡菜	156
干贝烩兰菇	157
葱椒爆鱿须	158
蒜泥海带丝	158
番茄炒鸡蛋	159
珧柱炒鸡蛋	160
蟹柳炒蛋	161
番茄炒三蛋	161



炒三黄蛋	162
龙眼莲子炖猪脑	163
肉排炖海带	163
大枣蚕蛹汤	164
参芽猪肾汤	165
粉葛猪骨汤	166
赤豆生葛精肉汤	166
凤爪荸荠香菇汤	167
薏苡仁海带蛋花汤	168
牛肉洋葱饭	168
火腿菠萝炒饭	169
人参鸡粥	170
三鲜粥	171
银耳豉汁粥	171
远志莲子粥	172
云耳大枣粥	173
龙眼栗子粥	173
洋葱香肠粉	174
蟹肉草菇窝面	175
刀削面	176
家常什锦面	177
馄饨	177
蘑菇蒸饺	178
素心蒸饺	179
酥皮香蕉	180
香蕉包	181
小笼包	181



玉米糊糊	182
苹果玉米糊	183
三丝鱼卷	183
紫菜肉卷	184
花卷	185
笋菇豆腐卷	186
柳橙蛋糕	187
黄金糕	188
杨梅豌豆凉糕	188
苹果海带糕	189
牛奶花生酪	190
香芹肉馅饼	191



一、警讯

视力下降须警惕

何总经理，55岁，刚上任。俗话说，“新官上任三把火”，为了扭转公司长期亏损的状况，何总身体力行，亲自制订计划，批改文件，经常工作到深夜。尽管有时感到头昏眼花，视力下降得很厉害，但只认为是工作疲劳、用眼过度之故，似乎闭眼休息一下就行了。一天深夜，何总还在批改文件，突然眼前一黑，视物不清，他仍认为是人到中年眼睛有点老花之故，并未引起注意，遂自作主张上床睡觉，直到第二天日上三竿，何总眼前还是黑漆漆一片，伸手不见五指，这才认识到事态的严重性。他去医院进行检查，一量血压竟然高达26.7/16千帕（200/120毫米汞柱）。眼底检查证实系高血压引起眼底出血，导致视力明显下降，此后虽经多方治疗把血压降至正常，但视力却难以恢复正常了。你看，公司业绩刚有起色，何总却因此“下岗”了！

可见，中老年人视力突降需谨防高血压。高血压可引起眼底动脉痉挛、硬化，严重者可引起眼底出血、视乳头水肿，甚至视网膜剥离。中老年人视力下降、视物不清，除了患白内障



外，别忘了高血压！因此，要经常测量血压以掌握自己的血压升降情况。若等到眼底出血时，已经晚矣。

高血压被医学界称为“悄悄的凶手”，而且患病的人群渐趋于年轻化，儿童患者也呈上升趋势。对于高血压患者，最重要的是要多几个心眼，多一些预防措施，情绪保持稳定，定时量血压，同时还要注意饮食。如取黑木耳6克，冰糖适量，把黑木耳用清水浸泡10~12小时取出，蒸1小时，加冰糖适量，在睡前服用，可以缓解高血压眼底出血。另外，补钙也可以预防高血压。据研究表明，钙对高血压有很大的影响，缺钙可以导致甲状旁腺释放“高血压因子”，它可促使钙离子内流进入血管平滑肌细胞，导致血管平滑肌痉挛、收缩、血压升高。因此，平时多吃含钙食品是治疗高血压的有效措施。牛奶、豆类及豆制品、鱼虾及海产品、海带、芝麻、骨头汤、大枣等都含有钙，尤其是牛奶，含钙量很高。对于儿童，患高血压常与饮食有关，而饮食中食盐的摄取量是高血压发生的重要原因。但限制食盐必然影响食欲，难以坚持，因此必须多补充钾盐，从而促进钠从尿中排出，这样血压高的状况即可得到改善。钾的补充主要依靠水果和蔬菜，每人每天需钾量正好相当于一个中等大的香蕉内所含的钾量。因此，每天吃两根香蕉，儿童的高血压即可得到有效控制。

高血压要注意的地方很多，需要我们在平时的生活中点点滴滴地积累、留意。

喉痛易致风心病

“风心”是风湿性心脏病的简称。随着我国医疗水平的提



高，人民居住环境的改善，得此病的患者大大减少了，但临床仍有不少病例，有时甚至能看到一些稚嫩的面孔。

小明是一位活泼可爱的小男孩，但他从小体质就差，经常感冒。这段时间他又感冒了，而且还引发了扁桃体炎。开始时，他一直发高烧，咽喉部疼痛，扁桃体充血、肿大，有时还出现黄白色脓苔，不久便转化成化脓性扁桃体炎。这时可就要提高警惕了，因为这很可能是风湿性心脏病的前兆。因为在这些病人的咽喉部存在着一种叫做溶血性链球菌的细菌，可引起人体的过敏反应，导致心脏的病变。病变严重的患者，常伴有心悸、呼吸急促的症状，严重者甚至会失去生活自理能力。因此，医学专家忠告：发生扁桃体炎或咽喉炎之后，要及时医治，否则很容易导致风湿性心脏病。

何谓风湿性心脏病呢？风湿性心脏病是急性风湿热侵犯心脏的后果。风湿热的发生主要由溶血性链球菌感染，引起免疫变态反应所致，患者除有膝、踝、肘、腕关节的红肿、压痛外，最易侵犯的就是心脏了。病变常累及整个心脏，包括心包、心肌及心内膜，严重的还可使心瓣膜发生炎症，表现为心脏瓣膜口狭窄和（或）关闭不全，患者中女性多于男性。受损的瓣膜以二尖瓣为最常见，也可以几个瓣膜同时受累，称为联合瓣膜病变。由于瓣膜炎症反复发作，瓣膜增厚并缩短、粘连和纤维化造成瓣膜关闭不全和狭窄。早期可无症状，急性心肌炎时，可出现发热、胸闷、心悸、气急、心动过速等症状，心率可达每分钟100~140次，与体温升高不成比例（一般体温每升高1℃，每分钟心率约增加10次），退热后或睡眠时，心跳仍较快，脉搏细速。医生检查时，可发现心音减弱，或出现胎心音或钟摆声，严重的可出现舒张期奔马律。在心尖区可听到收缩期杂音或轻微的舒张杂音，当二尖瓣炎症消退后，上述心脏杂音可消失。心脏扩大，心尖搏