

健康有道丛书

广东省中医院

名中医吴焕林教授力作

冠心病 防治调养一本通

丛书主编：吕玉波

本册主编：吴焕林

博士生导师 主任医师

广东省中医院心脏中心主任



羊城晚报出版社

冠心病

Prevention and Treatment of CHD

防治调养一本通

丛书主编 吕玉波

副主编 陈达灿 翟理祥 邹旭 张忠德
杨志敏 胡延滨

本册主编 吴焕林

副主编 徐丹苹 罗文杰

图书在版编目(CIP)数据

冠心病防治调养一本通 / 吴焕林主编. —广州: 羊城晚报出版社, 2014.4

(健康有道丛书 / 吕主波主编)

ISBN 978-7-80651-967-7

I. ①冠… II. ①吴… III. ①冠心病—中西医结合—防治 IV. ①R541.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第297825号

冠心病防治调养一本通

Guanxinbing Fangzhi Tiaoyang Yibentong

策 划 方 敏

特邀编辑 一 夫

责任编辑 方 敏

责任校对 胡艺超 雷小留

责任技编 张广生

手绘插图 刘翠婷

图片提供 刘 枫 谭 江 陈君喜 许新舟

装帧设计 友间文化

出版发行 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

网址: www.ycwb-press.com

发行部电话: (020) 87133824

出 版 人 吴 江

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园A区)

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张14.5 字数200千

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-967-7/R·218

定 价 32.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

序



现在您翻开的这本书，是广东省中医院与羊城晚报出版社精心合作推出的《健康有道丛书》系列之一。

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快，慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。正如老百姓们常说，健康就是生命的基石，没有好身体的保障，再多金钱、财富、爱情、事业都等于“0”。

中医学是一个伟大的宝库，其独特的辨证论治、整体观念的理论体系，以及丰富的临床技术为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明作出了巨大的贡献。“治未病”理论是中医药保健、防病治病的精髓，认为疾病的防控应重视强身防病、有病早治、已病防变、病愈防复。因此，如何教会人们掌握防病御病之法，进行自我健康管理是其中的一个非常重要的内容。

广东省中医院是一家拥有80年历史的中医院，同时也是全国规模最大、服务病人数量最多、拥有最多重点学科和专科的中医院。长期以来，医院致力于中医药文化的建设与弘扬，并不断拓宽中医药服务的领域，拥有一大批广受群众信赖的名医，很多患者和群众都很希望能够通过多种渠道来获得这些名医介绍的健康知识，科学地进行健康管理。

这套《健康有道丛书》最大的特点，在于它的专业性。它由中医临床医生自己来谈健康，作者分别是广东省中医院各个重点专科的名医，他们拥有深厚的中医理论基础和丰富的临证经验，并多年来从事本专科领域的科学研究。书中所列举的内容，都是他们针对

临床中碰到的常见病、多发病、疑难病进行了系统的整理，详尽地从中医预防、保健、康复和治疗等各个方面给出切实可操作的方法和建议。

在大样本临床研究的基础上，他们用生动的事实告诉我们，要想“不生病、少生病、活得更好”，就必须从运动、饮食、睡眠、情志、起居做起。饮食要符合自然规律，运动也要符合自然规律，睡眠、情志等更不能例外。根据自然界季节、节气、时辰与五脏六腑的对应关系进行调控。在人体还处于“未病”阶段，及时发现，及时治疗，促使其向健康转化。人的脏腑功能旺盛了，人的正气就会旺盛，人的抵抗疾病的能力就会旺盛。

希望您在翻阅本书时如同有名医在旁指导健康，如果书中的某些内容能成为您信手拈来的健康门道，将是我们最大的快乐。

是为序。



2014年4月8日

（吕玉波：广东省中医院名誉院长、广东省中医药学会会长）

冠心病可怕也可防

世界卫生组织（WHO）1998年公布的数据表明：

当代人类死亡的原因中，心脑血管疾病占总死亡人口的39.4%，位居第一。

当代人类疾病中，心脑血管疾病的复发率高达87%，位居第一。

当代人类疾病中，心脑血管疾病的致残率高达50%，位居第一。

三个令人心寒的“第一”成就了心脑血管疾病“危害当代人类健康第一杀手”的恶名。据世界卫生组织（WHO）公布的数据显示，全世界每年死于心脑血管疾病者高达1500万之多。全球每2秒钟就有一人死于心脑血管疾病，我国平均每小时有300人死于心脑血管疾病。

作为心脑血管疾病中的一种常见疾病，冠心病的危害性不言自明。20世纪80年代以来，我国冠心病的发病率和死亡率呈逐年上升趋势。从发病的人群而论，它不仅是老年人多发，中青年人发病者也屡见不鲜。

冠心病全称冠状动脉粥样硬化性心脏病，包括无症状性冠心病、心绞痛性冠心病、心肌梗死性冠心病、缺血性心肌病、猝死性冠心病，其中，不稳定型心绞痛、急性心肌梗死及缺血性的心脏性猝死统称急性冠状动脉综合征。另外，冠状动脉的其他病变，如炎症、栓塞、结缔组织病、创伤、先天性畸形、感染等，亦可引起血管阻塞性心脏病，不属于

冠心病范畴，但可参考冠心病诊治。

在中医学中，冠心病属“胸痹”、“心痛”、“真心痛”等病范畴，系由脏腑虚损、心态失衡、阴阳失调、气血逆乱使然。从病理变化而言，有痰阻、血瘀、寒凝、气滞等特点，这些均可导致心脏脉络狭窄，血运不畅，瘀血阻滞，痹阻不通，发为本病。

近年来，冠心病占全国死亡人数的10%~20%，占心血管死亡人数的1/3~2/3，严重危害人民群众的身心健康。

冠心病正严重威胁我国人民健康，已是严峻的现实，然而，与此形成强烈反差的是民众的防治知识严重缺乏，存在着许多错误观念和知识误区。比如，许多人知道要防癌，却少有人知道更应防治动脉硬化。世界卫生组织告诫：许多人不是死于疾病，而是死于无知！人们通常认为动脉硬化是老年人的事，年轻人不会得，殊不知这种认识过于片面，全世界的医学研究已经确证：动脉硬化是根植于青少年，发展于中年，发病于中老年的慢性全身性疾病，绝非到老年才“突然发生”……

所以，冠心病的防治应成为生活保健中的一项重要内容。事实上，中医学和西医学对冠心病的防治都有着丰富的经验。为此，多学科、多途径寻找防治办法是十分必要的。

本书即立足于中西医理论，从冠心病的认识、发现及危险因素评估，到冠心病的治疗和生活保健等方面，提供了从预防到治疗的详细方案，在合理饮食、适当运动、心理调节、日常保健、用药指南、家庭急救及护理等方面做了全面的解读，为广大冠心病患者提供切实可行的方案和方法，做到早预防、早治疗，达到科学防治的目的。

冠心病成健康第一杀手 / 001

第一章 我有可能患上冠心病吗

一 认识自己的“心” 004

1. “君主”的地位 / 004
2. 心主血脉 / 005
3. 心主神明 / 006
4. 心与其他脏器的关系 / 007

二 西医的“心” 009

1. 心脏的内部结构是怎样的 / 009
2. 人体的血管网络是怎样构成的 / 010
3. 心脏如何将血液输送到全身各处 / 011
4. 心脏为什么能夜以继日地跳动 / 012
5. 心跳的指令是如何传导的 / 013

6. 情志对心脏的影响 / 014
7. 心脏的工作量有多大 / 015
8. 心脏的营养靠什么供给 / 016

三 哪些体质偏颇的人容易患冠心病 017

1. 痰湿血浊型的高脂血症患者 / 017
2. 阴虚阳亢型的高血压患者 / 018
3. 气虚痰瘀互结型体质的患者 / 019
4. 体形肥胖的脾胃虚弱的患者 / 020
5. 天生禀赋不足的患者 / 021

四 认清导致冠心病的元凶 022

1. 为什么说冠状动脉掌握生死大权 / 022
2. 冠状动脉粥样硬化是怎么回事 / 023
3. 冠心病是如何发生和发展的 / 024

第二章 早期自我发现冠心病

一 典型的症状和特点 026

1. 稳定型心绞痛有哪些特点 / 026
2. 不稳定型心绞痛有哪些特点 / 027

3. 无症状性心肌缺血有哪些特点 / 027
4. 心肌梗死会有哪些先兆症状 / 028
5. 急性心肌梗死的典型表现有哪些 / 029
6. 心肌梗死的不典型表现有哪些 / 030
7. 急性心肌梗死与心绞痛发作如何鉴别 / 031
8. 老年人心肌梗死为什么易误诊或漏诊 / 032
9. 中青年人心肌梗死有何特点 / 033

二 不典型的冠心病症状 034

三 冠心病的进展和程度评估 035

四 如何排除不是冠心病的“胸痛” 036

五 了解并发症 037

1. 急性心肌梗死的并发症主要有哪些 / 037
2. 急性心肌梗死时容易发生哪种心律失常 / 038
3. 房颤是怎么回事 / 038
4. 为什么说急性心肌梗死患者发生房颤危害大 / 039
5. 什么叫心脏传导阻滞 / 040
6. 心源性猝死的发生有时间规律吗 / 041
7. 什么是心源性休克 / 042

8. 什么叫急性心力衰竭 / 043
9. 室壁瘤是怎么回事 / 044
10. 什么是心肌梗死后综合征 / 045

六 检查 046

1. 抽血化验检查 / 046
2. 心电图检查 / 050
3. 运动负荷心电图 / 051
4. 动态心电图 / 053
5. 超声心动图 / 054
6. 超高速计算机断层扫描 / 055
7. 放射性核素心肌灌注显像 / 056
8. 冠状动脉磁共振成像 / 056
9. 冠状动脉造影 / 057

第三章 冠心病危险因素评估

一 遗传因素 060

二 肥胖 061

三	糖尿病	062
四	吸烟	063
五	代谢综合征	064
六	高脂血症	065
七	高血压	066
八	炎性因子	067
九	内皮细胞功能	068
十	以静息为主的生活方式	069
十一	常见问题释疑	070
1.	冠心病家族有哪些成员 /	070
2.	什么人易患冠心病 /	071
3.	心绞痛是怎么回事 /	072
4.	心肌梗死是怎么回事 /	073

5. 心绞痛会演变为心肌梗死吗 / 074

6. 什么是急性冠状动脉综合征 / 075

7. 什么是心源性猝死 / 076

第四章 面对冠心病，该如何反应

一 急救处理 078

1. 冠心病发作有哪些先兆 / 078

2. 发生急性心肌梗死后怎么办 / 079

3. 急性心肌梗死的治疗原则是什么 / 080

4. 急性心肌梗死时一般会进行哪些检查和治疗 / 081

5. 家人如何对患者进行心肺复苏 / 082

6. 冠心病患者家庭急救药箱 / 084

二 药物治疗 085

1. 冠心病的治疗方法有哪些，如何选择 / 085

2. 冠心病患者有哪些常用药物 / 087

3. 冠心病患者有哪些用药禁忌 / 089

4. 冠心病常用中成药 / 090

三 介入手术治疗 091

1. 冠心病介入治疗是怎么回事 / 091
2. 冠状动脉植入支架的成功率有多高 / 092
3. 冠状动脉植入支架后还需要哪些治疗 / 092
4. 哪些人应考虑进行冠状动脉支架植入术 / 093
5. 冠状动脉支架植入术会有什么风险 / 094

四 外科手术治疗 094

1. 冠状动脉搭桥术是如何实施的 / 094
2. 哪些人应做冠状动脉搭桥术 / 095
3. 哪些人不宜进行冠状动脉搭桥术 / 096
4. 冠状动脉搭桥术后如何调养 / 097

五 术后护理 098

1. 怎样防止冠心病复发 / 098
2. 冠心病患者家中要常备氧气吗 / 099
3. 急性心肌梗死患者为什么要卧床休息 / 100
4. 安装起搏器的患者如何自我保护 / 100
5. 冠状动脉搭桥术后如何保护伤口 / 102

第五章 养生保健从心开始

一 养心始于养德 104

二 调心神 105

1. 静以养心 / 105
2. 怡情养心 / 107
3. 情致养心 / 108
4. 和谐养心 / 109
5. 调理睡眠 / 110

三 调血脉 111

1. 控制血压 / 111
2. 降压勿忘调肝 / 113
3. 促进血液循环 / 114
4. 预防血栓形成 / 115

四 调心气 116

1. 有氧运动 / 116
2. 合理食疗 / 118
3. 提高氧含量及肺活量 / 120

第六章 冠心病的家庭保健

一 健脾疏肝降血脂 122

1. 起居饮食生活方式 / 122
2. 神曲的厨房妙用 / 123
3. 揉腹健脾消脂法 / 124

二 滋肾平肝降血压 124

1. 按压太冲穴降血压 / 124
2. 沐足滋肾平肝降血压 / 125
3. 让血管“做体操” / 125
4. 把血压“吃”下来 / 125

三 调脾护心抗心肌缺血 127

1. 健心方 / 127
2. 健脾药膳 / 127
3. 按压“胸痛穴” / 128

四 调心宁神去早搏 128

1. 冥想吐纳 / 128
2. 睡前按摩手足心 / 128
3. 安睡汤 / 129
4. 引气归元调心神 / 132

第七章 治病不如防病，得病更要防变

1. 预防冠心病从何时开始 / 134
2. 预防冠心病首先要预防高血压病 / 135
3. 有效控制体重 / 135
4. 谨防过度劳累和情绪激动 / 136
5. 坚持科学用药 / 137
6. 冠心病的一级预防 / 138
7. 冠心病的二级预防 / 139
8. 冠心病二级预防的ABCDE方案 / 140
9. 冠心病的三级预防 / 142

第八章 冠心病的中医疗法

一 冠心病按摩疗法 144

1. 基本手法 / 144
2. 耳穴按摩疗法 / 145
3. 手部按摩疗法 / 145
4. 躯体按摩疗法 / 146
5. 足底按摩疗法 / 147