

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见心脑血管疾病的
中医预防和护养

主编 林钟香 执行主编 沈琳

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

K257.4
2014.6
沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见心脑血管疾病的
中医预防和护养

主编 林钟香 执行主编 沈琳

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见心脑血管疾病的中医预防和护养/林钟香主编. —上海:复旦大学出版社,2013.10
(复旦·养生.沪上中医名家养生保健指南丛书)
ISBN 978-7-309-09815-0

I. 常… II. 林… III. ①心脑血管疾病-中医治疗法②脑血管疾病-中医治疗法
IV. ①R259.4②R277.73

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第137571号

常见心脑血管疾病的中医预防和护养

林钟香 主编

责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 6.375 字数 152 千

2013年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-09815-0/R·1314

定价:20.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道
服務人民健康事業

賀《沙上中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先

二〇一三年
九月

弘扬中华文明传统
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》出版

汤钊猷

二〇一三年九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学医学院药理学教授 杨秉辉

2013.9.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 项伯龙 江晨清

总 主 编 施 杞

执行总主编 李其忠 黄琴峰

委 员 (按姓氏拼音排序)

陈湘君 陈以平 黄琴峰 李其忠

李祥云 林钟香 刘福官 马贵同

施 杞 唐汉钧 王育群 吴银根

徐振晔 朱炜敏

丛 书 策 划 汤传明 翟浩成 石德响

常见心脑血管疾病的中医预防和护养

编委会

主 编 林钟香

执行主编 沈 琳

副主编 李 俊

编 委 (按姓氏拼音排序)

何 燕 李 俊 林钟香 刘 宇

沈 琳 沈维娜 汤 诺



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵,是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话,说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书,本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖,也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号,是德高望重的著名中医学家、上海市名中医,在中医临床上积累了丰富的经验;两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验;各分册主编都是具有几十年临床经验的中医资深专家,在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们也感到,由于优质医疗资源的缺乏,每次门诊人数较多,而无法给病人解答更多的疑问,在防病和自我保健上也无法讲深讲透,因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中,他们结合现代医学知识对疾病进行分析,更重要的是把中医千百年来实践和知识穿插其中;既考虑权威性,又考虑大众化;既继承了中医名家的经验,又奉献了自己

的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中既有大量的食疗知识,又有简单的草药使用,还有一些健身方法,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中能给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪

2013年10月



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切企盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话语,依然是我们医生责无旁贷的天职



所在。

本系列丛书的各分册主编,均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情,组织相关团队,历经年余,几易其稿,其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致,绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书共计 12 分册,内容遍及中医内科、中医外科、中医妇科、中医肿瘤、中医骨伤科、中医耳鼻咽喉科等。每分册以常见病证为篇名,首先简要介绍疾病概况,包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。其次着重介绍养生指导,包括发病前预防和发病后养护两部分:前者针对常见病证的发病原因,如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等,提出预防该病证的具体措施与方法;后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等,提出有针对性的护养措施,如药物护养、情志护养、起居护养、饮食护养、运动护养、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用;力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述。

上海中医药大学老教授协会会长 施杞

2013 年 10 月



Preface

前言

心脑血管疾病是危害人们健康最严重的一类疾病，具有发病率高、死亡率高、致残率高、并发症多等特点。随着我国人民生活水平日益提高、寿命延长，我国步入老龄化社会，心脑血管疾病患者不断增加。目前我国患有心脑血管疾病的人数约达 3 亿，给患者、家庭、社会带来莫大的负担。但是，心脑血管疾病是可以预防 and 治疗的。随着医学科学的进步、经验的增加，防治心脑血管疾病的工作已取得很大成效。医学研究表明，心脑血管疾病的发生、发展与多种危险因素有关，其中有些因素，如高龄难以预防，但有些是可以预防干预的，如戒烟、增加运动、改变饮食习惯、调节心理因素等，这些对防治心脑血管疾病有一定益处。

美国心脑血管疾病的死亡率在 20 世纪 60 年代中期达到最高峰，人们意识到预防心脑血管疾病的重要



性,大力宣传并推行戒烟、改良饮食和生活习惯(如增加体育运动等)及适当采用药物控制心脑血管疾病的危险因素,如高血压、高脂血症、糖尿病等。经过30多年的努力,取得一定成效,心脑血管疾病的死亡率由300/10万~400/10万下降到100/10万~200/10万。

中医理论也认为疾病在一定程度上可以预防的,有“治未病”的论述。如元代朱丹溪指出:“与其求疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药者,徒劳而已。是故已病而不治,所以为医家之法,未病而先治,所以明摄生之理。夫如是,则思患而预防之者,何患之有哉?”又如《金匱要略·脏腑经络先后病脉篇》中云:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”。这是运用五行乘侮规律得出的治病防变的措施,也是“治未病”思想既病防变的具体体现。当然,中医与西医有不同的理论背景,中医在防治疾病中强调“辨证论治”的原则,把疾病和人体的状态综合起来考虑,防治疾病才能取得更好的效果。现代分子生物医学研究也表明任何两个个体不可能在分子生物医学层面是完全相同,因此必须“个体化”防治才能取得更好的效果。中医“治病必求其本”的论述要求在探索疾病的过程中必须找出最本质的病因要素,使防治疾病工作变得简单可行。这种删繁就简的思路在现代医学研究中也不鲜见,如国外在预测心脑血管

疾病的发生风险时传统选用年龄、性别、吸烟、糖尿病、血脂、血压等危险因素参与计算与单用年龄因素计算所得到的结果大体相同,这是因为年龄是最关键的因素,这使得预测心脑血管疾病发生风险的工作简单易行。

中医理论及现代临床研究提示,“气虚”、“血瘀”是心脑血管疾病最关键的因素,防治工作要抓住关键因素。

本书内容是编者在长期从事心脑血管疾病的养生、预防及治疗的临床及研究工作中的心得体会,编写时着重遵循“治未病”、“治病必求其本”及“辨证论治”等中医理论,也参考吸收一些现代医学的研究成果。高血压病、老年性心瓣膜病、心包积液由何燕主任医师编撰;癫痫、周围神经病、重症肌无力、运动神经元病由李俊副主任医师编撰;病毒性心肌炎、脑梗死、心功能不全由刘宇副主任医师编撰;心律失常、肺源性心脏病、脑出血由沈琳副主任医师编撰;失眠、头痛、帕金森病、面神经炎由沈维娜副主任医师编撰;冠状动脉粥样硬化性心脏病、风湿性心脏病、心肌病由汤诺副主任医师编撰。本书在编写过程中还得到了于永梅、刘兆宜、顾玲艳、严卉睿、陈林静、杨富荣、贾石磊、胡道卿等研究生的大力帮助,在此一并表示感谢!相信编者的工作对关心心脑血管疾病的专业和非专业人员都有参考价值。对书中的不



足之处欢迎批评指正。

尽管现代医学及中医在预防及治疗心脑血管疾病中取得了很大的成绩,但医学界尚未战胜这个人类的第一杀手,我们还要继续努力!

林钟香

2013年10月



Contents

目 录

第一章	病毒性心肌炎	1
第二章	高血压病	9
第三章	冠状动脉粥样硬化性心脏病	19
第四章	心功能不全	31
第五章	心律失常	40
第六章	风湿性心脏病	49
第七章	肺源性心脏病	57
第八章	老年性心瓣膜病	68
第九章	心包积液	76
第十章	心肌病	83
第十一章	脑梗死	93
第十二章	脑出血	105
第十三章	失眠	116
第十四章	癫痫	125