

冠心病 居家调养

保健
百科



主编：田建华（主任医师，中国心血管病专业委员会委员）
张 伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠

· 精美挂图 ·

JINGMEI GUATU

冠心病防治调养家庭必备
慢性病，三分靠治七分靠养！
冠心病，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

保健
百科

冠心病 居家调养



主编：田建华（主任医师，中国心血管病专业委员会委员）

张 伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

主编：田建华 张 伟

编委：张仲源 王达亮 土荣华 凌 云 宋璐璐

贾民勇 周建党 牛林敬 易 磊 李 婷

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病居家调养保健百科 / 田建华, 张伟主编. --
石家庄 : 河北科学技术出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5601 - 9

I . ①冠… II . ①田… III . ①冠心病—防治
IV . ①R541. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 299766 号

冠心病居家调养保健百科

田建华 张 伟 主编

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）

印 刷：北京振兴源印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1 / 16

印 张：20

字 数：250 千字

版 次：2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元



前言

防控冠心病，远离“杀手”威胁

什么是“福”？有人会想，家庭和睦就是“福”；也有人感觉有钱便是“福”；还有人甚至感觉只要自由自在便是“福”。但对于中老年或是患上慢性病的人来说，拥有一个健康的身体那才是一生最大的福气。

近年来，我国冠心病的发病人数呈上升趋势，并且患病年龄趋于年轻化。目前，我国因心脑血管病所致死亡者约占总死亡人数的45%，每年超过100万人死于冠心病。

冠心病的发生有一些预兆性的症状，如果不重视，不及时检查、治疗，很容易在发作时，威胁患者的生命。

为了帮助广大冠心病患者早日摆脱病魔的困扰，能够充满活力地投身于工作、学习和生活中，





我们特组织有关专家精心编写了这本《冠心病居家调养保健百科》。本书以实用性为目的，本着科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从冠心病的症状、病因、分型、求医、问药、误区、检查、预防、治疗等多方面指导冠心病患者从一点一滴做起，从而大大降低心肌梗死、心绞痛、心力衰竭等的发生。为了保障患者能在日常生活中轻松地控制病症，书中还具体介绍了冠心病患者如何食疗食养、运动强心、科学用药、按摩、足浴、日常保健等疗法，不仅内容丰富，涉及面广，实用性亦很强。此外，本书还专为一一些冠心病患者家庭提供急救方法，一般患者家属能在第一时间给予正确的救治，这也可大大降低心肌梗死、猝死等情况的发生概率。

衷心地希望这本书能指引你走出冠心病的困境，用科学知识构建你的“健康桥”，让你的心脏逐渐强健起来。

编 者

目 录

第一章 冠心病，威胁生命的“杀手”

第一节 观症状：你的身体“会说话” / 002

症状 1：疼痛耳鸣 / 002

症状 2：心力衰竭 / 004

症状 3：腿麻抽筋 / 005

症状 4：洗澡中，胸闷胸痛 / 006

症状 5：鼾声中，呼吸暂停 / 007

症状 6：阳痿 / 009

症状 7：便秘汗多，眼球白环 / 010

症状 8：血小板数目减少，黏稠度高 / 011

第二节 查病因：“真凶”一个都不能放过 / 012

懒人，冠心病悄悄盯上了你 / 012





坏胆固醇，冠心病致死的真凶 / 014

肥胖，冠心病发作的一大诱因 / 016

吸烟，引发冠心病的危险因素 / 017

高压压力，让你的心脏“不堪负重” / 018

熬夜，让冠心病“夜袭”你的身体 / 019

性格因素，A型性格备受冠心病的“青睐” / 020

寒冷，让心肌梗死“有机可乘” / 021

消极情绪，引发冠心病的“无形杀手” / 022



第三节 须牢记：冠心病寻医问诊有讲究 / 023

明明白白，揭开冠心病的真相 / 023

冠心病屡治屡犯，辨明病因再治疗 / 025

心率快慢，提示有无生命之忧 / 026

冠状动脉造影是冠心病检查的“金指标” / 028

冠心病心力衰竭者的医学诊断 / 029

综合判定，心绞痛的“真假”现象 / 031

选择医生比选择医院更重要 / 032

就诊挂号有窍门 / 034

向医生陈述病情要简明扼要 / 036



第四节 重防治：切实远离和防控冠心病 / 039

做好冠心病的Ⅰ级预防 / 039

把握冠心病的Ⅱ级预防 / 041

冠脉装支架，不能一劳永逸 / 043

稳定易损斑块，是冠心病防治的重点 / 044

减慢心率，冠心病患者的长寿秘诀 / 045

自己如何尽早发现冠心病 / 046

警惕，梅雨季节是冠心病的高发期 / 047

需警惕心肌梗死的“星期一现象” / 048

冠心病猝死“偏爱”秋季 / 049

防猝死，八大异常敲响警钟 / 050

心肌梗死，女性经期更需防控 / 051

住院护理三字经，“早、静、防”须谨记 / 052

从早到晚，冠心病患者生活宜忌需谨记 / 055

第五节 避误区：千万不可置之不理 / 058

误区1：急性心肌梗死保守治疗 / 058

误区2：放上支架能省下医药费 / 059

误区3：化验正常就无须服降脂药 / 059

误区4：冠心病治疗，支架“多多益善” / 060

误区5：女性无忧，冠心病“重男轻女” / 062

误区6：冠心病用药“多多益善” / 063





第二章 食养食疗，健康又受用的保心妙法

第一节 饮食有道，食物也能调治冠心病 / 066

合理搭配，饮食疗法总原则 / 066

降脂，对抗冠心病的头等大事 / 069

爱吃“镁”食，保护心血管健康 / 070

严格控“糖”，维持体重，保护心肺功能 / 071

多吃“硒”餐，保护动脉内膜 / 072

膳食纤维，降低冠心病的风险 / 074

维生素C，助你清除血管“垃圾” / 075

五色食物，预防冠心病急性发作 / 076

冠心病手术前后，吃法有讲究 / 078

谨记，冠心病发作后第一餐以流食为主 / 079

第二节 五谷杂粮，保心强身的好食品 / 081

麦麸，多吃粗粮防治冠心病 / 081

玉米，老人每天的辅食佳品 / 082

花生，防治冠心病的“长生果” / 084

黑芝麻，能使血管弹性增加 / 086

红薯，预防动脉硬化的“好帮手” / 087

豌豆，有效保护血管的正常生理功能 / 089

第三节 蔬菜大餐，保心、护心，助你健康长寿 / 091

番茄，心血管的“保护神” / 091

苜蓿，告别动脉粥样硬化的蔬菜 / 093

芥菜，防治冠心病“上好佳” / 094

大蒜，血管壁的“清道夫” / 095

海带，保护你的动脉血管 / 097

香菇，冠心病患者的保心“防护伞” / 098

马齿苋，冠心病患者的长寿秘诀 / 100

芹菜，降压降脂还可预防冠心病 / 101

黑木耳，有效防治冠心病的佳品 / 103

第四节 水果大餐，“保心”食物任你选 / 105

苹果，心肌梗死的“大力丸” / 105

山楂，消食降压治疗冠心病的“零食” / 107

香蕉，既能补钾又可保护血管 / 108

橘子，冠心病患者的保健果品 / 109

草莓，心血管疾病的预防果品 / 110

大枣，能有效软化血管 / 112

金橘，有效防止血管破裂 / 114





第五节 肉奶酒饮，营养均衡有助保心 / 116

鱼肉，冠心病患者的食疗佳品 / 116

牛奶，抑制胆固醇的“克星” / 119

鹌鹑，心血管病患者的“动物人参” / 120

蜂蜜，让冠心病患者甜蜜生活 / 121

带鱼，有效保护心血管系统 / 123

葡萄酒，防治冠心病的浪漫佳饮 / 124



第六节 食疗秘方，为你“量身定做” / 126

心血瘀阻型冠心病的食疗秘方 / 126

寒凝心脉型冠心病的食疗秘方 / 128

心肾阴虚型冠心病的食疗秘方 / 130

冠心病并发心力衰竭患者的食疗秘方 / 133



第七节 饮食有禁忌，冠心病患者需注意 / 135

切忌，冠心病患者饮食过饱 / 135

西餐，冠心病患者最忌讳的饮食 / 137

含铁食物，冠心病患者应少吃 / 137

口重饮食，冠心病患者不可取 / 138

动物内脏，冠心病患者应尽量少吃 / 141

少荤多素，冠心病患者不宜“贴秋膘” / 141





品茶，冠心病患者应有所选择 / 142

谨记，冠心病患者赴宴有要求 / 143

第三章 运动保心，举手投足间的养生智慧

第一节 健康必修：运动应“循规蹈矩” / 146

定计划，运动帮你拦截冠心病 / 146

寻规律，冠心病治疗需“拨误反正” / 147

把握尺度，稍微出点汗就好 / 148

康复训练，术后运动须讲原则 / 150

对症做运动，保你拥有健康心脏 / 151

第二节 实地操练：小动作大疗效 / 153

制定行之有效的“运动日程表” / 153

强心操，动动手脚助你强健心脏 / 155

散步，遛遛弯就能防治冠心病 / 157

舌操，活动舌头助你缓解病情 / 158

慢跑，冠心病患者的有氧健身运动 / 159

“举手之劳”，防治冠心病 / 160

跳绳，也能降低冠心病发作 / 160





5招小动作，轻松防治冠心病 / 162

心肺训练，助你拥有强健心脏 / 163



第三节 运动禁忌心中记，科学锻炼保健康 / 165

竞技运动，中老年人不宜参加 / 165

俯卧撑，冠心病患者禁忌的运动 / 166

疼痛加身，冠心病患者叫停运动 / 167



第四节 医疗保健操，半小时调治百病 / 169

医疗保健操的神奇功效 / 169

用心来做操 / 170



第四章 按摩+足浴，献给冠心病的中医疗法

第一节 按摩护理，用小成本赚取大健康 / 210

摩胸、拍心，常规保健助你“保心” / 210

按揉内关，强壮你的心脏功能 / 211

手掐中指根，缓解心绞痛的好方法 / 212

自疗按摩法，缓解冠心病 / 213



第二节 中药足浴，安全有效的保心“瑰宝” / 216

足浴能保心，疏通血脉保健康 / 216

足浴疗法有四大优势 / 217

注重足浴水、器具及足浴时间的选择 / 219

冠心病患者足浴的注意事项 / 221

常用保心足浴秘方 / 222



第五章 科学用药，“中西合璧”疗效好

第一节 用药指南：保心也需按“原则”办事 / 228

对症、对时，冠心病患者用药有原则 / 228

益气活血，治疗冠心病需疏通血脉 / 230

心绞痛用药须知“二三四” / 231

心绞痛用药不可千篇一律 / 233

中医分型论治冠心病 / 235

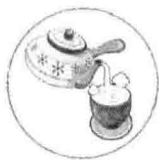
冠心病患者用药五大“忌律” / 238

冠心病患者切忌乱用止泻药 / 239

舌下含药，冠心病患者服药方法有讲究 / 240

救命药不可乱用，小心“零时效应”害了你 / 241





第二节 常用西药，急救箱里不可缺 / 242

硝酸甘油，冠心病患者的“救命药” / 242

硝酸异山梨酯，治疗冠心病的首选药物 / 245

硝苯地平，变异型心绞痛的首选药物 / 246

冠心病患者其他常备西药及用法 / 247



第三节 中医本草，小小草药治疗冠心病 / 249

栝楼，浑身是宝的养心良药 / 249

黄芪，一味中药，养心护心又强心 / 250

当归，抗动脉硬化的活血化瘀药 / 252

红花，扩张血管的好帮手 / 253

丹参，入心经的活血化瘀常用药 / 254

人参，冠心病患者手中的“长寿草” / 255

经典药膳，总有一款适合你 / 257

中医成药，冠心病患者救命“灵丹” / 260



第六章 日常保健，调控你的健康生活

第一节 了解急救知识，防控冠心病 / 264

突发心绞痛，试试耳穴按压法 / 264

“三步走”，急救急性心肌梗死 / 266

心肺复苏术，冠心病猝死的急救方法 / 268

备好急救箱，“外治疗法”缓解心绞痛 / 269

第二节 护理知识，冠心病患者不可不知 / 271

步步为营，为冠心病患者护航 / 271

“十大心法”，预防冠心病 / 273

防治冠心病，切勿忽视细节 / 276

穿衣，冠心病患者大有讲究 / 277

专家指导：冠心病患者睡眠有方法 / 279

出差旅行，注意防范冠心病发作 / 281

适量献血，降低冠心病的发病率 / 283

“性福”生活，冠心病患者的生活宜忌 / 284

调节心情，别让坏情绪伤了你的“心” / 285

第三节 四季调养，小细节大疗效 / 288

初春起居，注重细节防治冠心病 / 288

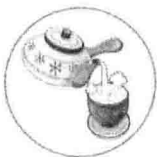
春饮花茶，清热利湿防治冠心病 / 290

酷暑起居，预防冠心病有妙招 / 291

夏日炎炎，预防冠心病的“金三角”方案 / 294

金秋起居，预防冠心病更需遵循规律 / 296





秋季饮食，“红黄绿白黑”多彩食物帮你解忧愁 / 297

寒冬起居，心脑血管病患者尤其要注意 / 299

冬季护心，助你强健心肌功能 / 301

