

● 施玉清 主编



在家

轻松防治冠心病

金盾出版社

在家轻松防治 冠心病

主 编

施玉清

编著者

张丽波	张仲轶	梁庆伟	余武英
郑喜研	彭 灿	吴子敬	梁风燕

金盾出版社



本书详细介绍了冠心病的医学防治知识,以及适合患者在家治疗冠心病的自然疗法,包括饮食、心理、运动、按摩、刮痧、足穴、针灸等治疗方法。其内容丰富,科学实用,可操作性强,适合冠心病患者、家庭护理人员和医务工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

在家轻松防治冠心病/施玉清主编.--北京:金盾出版社,
2011.6

ISBN 978-7-5082-6861-3

I. ①在… II. ①施… III. ①冠心病—防治 IV. ①
R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 028114 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:北京军迪印刷有限责任公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:160 千字

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

冠心病一般是指冠状动脉粥样硬化性心脏病。人心脏的主要构成部分是心肌,心肌的血液供应来源于左、右两支冠状动脉,这两条动脉及其分支如果发生粥样硬化,就会造成冠状动脉管腔狭窄。冠心病是由于冠状动脉发生粥样硬化所致,粥样硬化斑块日积月累逐渐增大,一旦造成动脉管腔明显狭窄和心肌缺血,便会引起心绞痛发作;如果管腔被完全堵塞,血流中断,便会发生心肌梗死。若不及时救治,轻者影响患者心功能,导致生活质量下降;严重者大面积的心肌梗死则威胁生命。所以,冠心病的防治要引起人们的高度重视。

根据多年的临床观察,采用自然疗法是防治冠心病的重要手段之一。所谓自然疗法,就是运用天然食物或天然物品,采用自然方式以达到治疗疾病、健身强体、延年益寿的目的。自然疗法在医疗保健模式上主张天人合一,回归自然;强调人与自然、人与社会的和谐统一;强调激发和增强人体抵抗疾病的能力,以促进人体自我修复与康复。

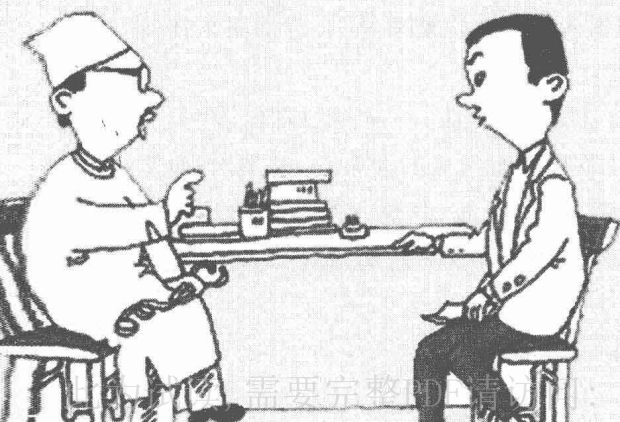
自然疗法一般包括四个方面的内容。一是回归自然:吃天然的五谷杂粮,吐纳清新空气,饮用没有污染的清泉水、矿泉水;应用自然界对人体无害的物质(如阳光、空气、森林、矿泉水等)治疗疾病;利用顺应大自然生存规律的运动疗法来防病治病和养生保健。

二是饮食疗法：通过调节饮食来防病治病，强壮身体的一种自然疗法。三是心理疗法：通过振奋人的精神，提高人体免疫功能，在潜移默化中治疗疾病。四是传统医学疗法：包括在中医理论指导下的针灸、拔罐刮痧、指压、按摩，以及天然中草药疗法等。

本书分为九个部分，分别介绍了冠心病的基本常识；阐述了冠心病患者的饮食疗法，心理疗法，运动疗法，按摩，刮痧、足穴疗法，针灸治疗，起居疗法，指压、耳压疗法，敷贴、拔罐、磁穴疗法等十余种自然疗法。全书内容丰富、新颖，科学实用，方法简便，为冠心病患者提供了切实可行的康复途径，是冠心病患者家庭康复的必备指导读物。

在编写本书的过程中，笔者总结了个人大量的临床实践经验与科研成果，同时还参阅了大量公开发表的文献资料，在此特向有关作者表示衷心的感谢。由于水平所限，书中不妥之处，恳请专家和读者批评指正。

编 者





一、基本知识	(1)
1. 什么是冠心病?	(1)
2. 冠心病发病的三个因素是什么?	(1)
3. 冠心病发病的因素有哪些?	(2)
4. 冠心病分哪几种类型?	(2)
5. 心绞痛分为哪几种类型?	(3)
6. 心绞痛发病因素是什么?	(4)
7. 心绞痛的临床表现有哪些?	(4)
8. 什么是心肌梗死?	(5)
9. 心肌梗死的发病因素有哪些?	(5)
10. 心肌梗死的病理生理变化有哪些?	(6)
11. 心肌梗死的临床表现有哪些?	(6)
12. 如何预防冠心病?	(7)
13. 冠心病患者应执行的三个半时间是什么?	(9)
14. 如何鉴别心绞痛和急性心肌梗死?	(9)
15. 治疗心绞痛的药物有哪些?	(10)
16. 为什么说心绞痛要根据个性化用药?	(12)
17. 抗心律失常的药物有哪些?	(13)
18. 突发心脏病的自救方法有哪些?	(14)
19. 心脏病猝死的急救方法是什么?	(15)
20. 冠心病患者为什么要定期检查?	(15)
21. 冠心病患者康复养生应注意哪些方面?	(16)
22. 心肌梗死患者应如何护理?	(19)

23. 心力衰竭患者应如何护理？	(20)
24. 冠心病的早期症状有哪些？	(21)
25. 哪些人属于冠心病高发人群？	(22)
26. 高脂血症对冠心病潜在影响有哪些？	(22)
27. 心肌梗死并发症有哪些？	(22)
28. 心力衰竭型冠心病临床症状有哪些？	(23)
29. 心律失常型冠心病临床表现有哪些？	(24)
30. 什么是冠心病介入疗法？	(25)
31. 什么是冠心病溶栓治疗？	(25)
32. 什么是冠脉搭桥术？	(26)
33. 如何进行冠心病的一级预防？	(27)
34. 如何进行冠心病的二级预防？	(28)
35. 如何进行冠心病的三级预防？	(30)
二、饮食疗法	(31)
1. 什么是饮食疗法？	(31)
2. 什么是药膳疗法？	(31)
3. 药膳疗法与饮食疗法有什么不同？	(32)
4. 为什么说药食同源和医食同功？	(33)
5. 药食同源的食物有哪些？	(33)
6. 冠心病患者的饮食原则有哪些？	(34)
7. 心肌梗死患者的饮食原则有哪些？	(38)
8. 心力衰竭患者对饮食的要求有哪些？	(39)
9. 冠心病患者宜吃的食物有哪些？	(42)
10. 为什么喝茶能降低心脏病的病死率？	(45)
11. 为什么适量饮酒能降低心脏病的发作？	(45)
12. 为什么喝水可以减少心绞痛的发作？	(46)
13. 为什么高脂早餐会诱发冠心病？	(46)
14. 为什么不吃早餐会促使心脏病的发作？	(47)

15. 为什么多吃橘子、蔬菜能预防心脏病?	(48)
16. 为什么常吃坚果能减少心脏病的患病率?	(48)
17. 为什么常饮苹果汁能预防心脏病?	(48)
18. 为什么常饮石榴汁能预防心脏病?	(49)
19. 为什么常吃葡萄能预防心脏病?	(49)
20. 为什么常吃马齿苋能预防心脏病?	(50)
21. 为什么常吃马铃薯能预防心脏病?	(50)
22. 为什么常吃葱蒜能预防心脏病?	(51)
23. 为什么常吃鱼能预防心脏病?	(51)
24. 为什么常吃巧克力能预防心脏病?	(52)
25. 为什么常喝牛奶能预防冠心病?	(52)
26. 为什么水杨酸能预防心脏病?	(53)
27. 为什么多吃叶酸能预防心脏病?	(54)
28. 冠心病患者的茶疗方有哪些?	(54)
29. 冠心病患者的果蔬汁食疗方有哪些?	(65)
30. 冠心病患者药粥食疗方有哪些?	(67)
31. 冠心病患者菜肴食疗方有哪些?	(80)
32. 冠心病患者汤羹食疗方有哪些?	(101)
33. 冠心病患者主食食疗方有哪些?	(115)
34. 冠心病患者的醋疗方有哪些?	(125)
三、心理疗法	(131)
1. 为什么说心理因素是引起冠心病的主要原因?	(131)
2. 为什么说精神压力会增加冠心病的病死率?	(132)
3. 为什么说乐观情绪可以治疗冠心病?	(133)
4. 什么是缺陷心理运动法?	(133)
5. 什么是不良心理化解法?	(134)
6. 什么是缓解忧虑食物法?	(135)
7. 心理调节包括哪些内容?	(136)

8. 什么是行为心理疗法?	(137)
9. 音乐疗法对治疗冠心病的作用有哪些?	(138)
10. 冠心病患者音乐疗法选择的乐曲有哪些?	(138)
11. 冠心病患者采用音乐疗法的注意事项有哪些?	(139)
12. 书画疗法对治疗冠心病的作用有哪些?	(140)
13. 花卉疗法对防治冠心病有哪些益处?	(141)
14. 花卉疗法防治冠心病的注意事项有哪些?	(142)
15. 弈棋疗法对冠心病患者有哪些益处?	(142)
16. 弈棋疗法防治冠心病的注意事项有哪些?	(143)
17. 歌吟疗法对冠心病患者的保健作用有哪些?	(143)
18. 冠心病患者选择歌吟疗法的乐曲有哪些?	(144)
四、运动疗法	(145)
1. 什么是运动疗法?	(145)
2. 运动疗法防治冠心病与普通锻炼有什么区别?	(145)
3. 为什么运动能减缓心血管老化?	(146)
4. 为什么运动能预防冠心病?	(146)
5. 冠心病患者的运动方式有哪些?	(147)
6. 冠心病患者在哪些情况下不宜做运动?	(148)
7. 冠心病患者运动时的注意事项有哪些?	(148)
8. 为什么运动疗法具有降压降脂的作用?	(149)
9. 散步对防治冠心病有哪些益处?	(150)
10. 垂钓对冠心病患者有哪些益处?	(151)
11. 防治冠心病手指操的步骤是什么?	(151)
12. 登山运动对防治冠心病有哪些疗效?	(151)
13. 爬楼梯运动对防治冠心病有哪些疗效?	(152)
14. 游泳运动对防治冠心病有哪些疗效?	(152)
15. 健身球防治冠心病的作用有哪些?	(152)
16. 健身球防治冠心病的具体方法有哪些?	(153)

17. 运用健身球防治冠心病的注意事项有哪些？	(154)
18. 冠心病、高血压患者夏季应如何运动？	(154)
19. 心肌梗死康复体疗的作用有哪些？	(154)
20. 急性心肌梗死后的康复体疗如何进行？	(155)
21. 充血性心力衰竭患者应怎样运动？	(156)
22. 心绞痛患者进行运动疗法时的注意事项有哪些？	(158)
23. 冠心病患者运动锻炼有哪些禁忌？	(159)
五、按摩、刮痧、足穴疗法	(160)
1. 什么是按摩疗法？	(160)
2. 冠心病患者的按摩方法有哪些？	(160)
3. 冠心病患者的抹胸法是什么？	(162)
4. 冠心病患者的拍心法是什么？	(162)
5. 冠心病患者的胳膊按摩法是什么？	(163)
6. 推拿治疗冠心病的方法有哪些？	(163)
7. 中医辨证治疗冠心病的按摩方法有哪些？	(164)
8. 按摩疗法的注意事项有哪些？	(166)
9. 实施按摩有哪些禁忌？	(166)
10. 什么是刮痧疗法？	(167)
11. 常用的刮痧穴位及手法有哪些？	(167)
12. 刮痧疗法常用的器具与递质有哪些？	(168)
13. 刮痧的操作方法是什么？	(169)
14. 刮痧的体位有哪些？	(170)
15. 刮痧的部位有哪些？	(171)
16. 刮痧疗法的治疗原则是什么？	(171)
17. 不同“痧象”的临床意义是什么？	(172)
18. 刮痧疗法的注意事项有哪些？	(173)
19. 冠心病患者的足部按摩法是什么？	(173)
20. 什么是足穴疗法？	(174)

21. 心脏的足部反射区位置在哪儿?	(174)
22. 治疗冠心病的足底反射区疗法有哪些?	(175)
23. 冠心病患者足穴疗法的注意事项有哪些?	(175)
六、针灸治疗	(177)
1. 什么是艾灸疗法?	(177)
2. 艾条灸疗法有几种方法?	(177)
3. 什么是艾炷灸疗法?	(178)
4. 什么是温针灸疗法?	(178)
5. 运用艾灸疗法治疗冠心病的作用有哪些?	(179)
6. 采用艾灸疗法治疗冠心病的方法有哪些?	(179)
7. 艾灸疗法防治冠心病的注意事项有哪些?	(181)
8. 针灸治疗心绞痛的取穴和操作步骤有哪些?	(182)
9. 针灸治疗心律失常的方法有哪些?	(182)
10. 针灸治疗心悸的方法有哪些?	(183)
11. 什么是针刺疗法?	(184)
12. 针刺疗法治疗冠心病的作用有哪些?	(184)
13. 针刺疗法治疗冠心病的方法有哪些?	(185)
14. 运用针刺治疗冠心病有哪些手法及穴位?	(186)
15. 运用针刺疗法治疗冠心病的注意事项有哪些?	(188)
16. 出现异常情况应如何识别与处理?	(188)
七、起居疗法	(191)
1. 什么是冠心病的起居疗法?	(191)
2. 冠心病患者的起居疗法遵循的原则是什么?	(191)
3. 如何掌握正确的刷牙疗法?	(196)
4. 如何掌握正确的搓面疗法?	(197)
5. 如何掌握正确的浴足疗法?	(197)
6. 如何掌握正确的沐浴疗法?	(198)
7. 如何掌握正确的饮水疗法?	(199)

8. 如何掌握正确的药枕疗法?	(200)
9. 什么是梳头疗法?	(202)
10. 梳子的选择与梳头疗法的禁忌证是什么?	(202)
11. 梳治及取穴方法有哪些?	(203)
12. 治疗冠心病的具体梳治方法是什么?	(204)
八、指压、耳压疗法	(206)
1. 什么是指压疗法?	(206)
2. 指压疗法的治病机制及常用手法有哪些?	(206)
3. 指压疗法的操作与要领有哪些?	(207)
4. 指压疗法的注意事项有哪些?	(208)
5. 治疗冠心病的常用指压方法有哪些?	(209)
6. 心绞痛急救的指压疗法有哪些?	(210)
7. 什么是耳压疗法?	(211)
8. 运用耳压疗法防治冠心病的方法有哪些?	(212)
9. 运用耳压疗法防治冠心病的注意事项有哪些?	(213)
九、敷贴、拔罐、磁穴疗法	(214)
1. 什么是敷贴疗法?	(214)
2. 治疗冠心病的敷贴疗法作用及注意事项是什么? ...	(214)
3. 运用敷贴疗法治疗冠心病的具体方法有哪些?	(215)
4. 什么是拔罐疗法?	(216)
5. 拔罐的种类及基本方法有哪些?	(216)
6. 拔罐治疗冠心病的具体方法是什么?	(217)
7. 拔罐治疗冠心病的注意事项有哪些?	(218)
8. 什么是磁穴疗法?	(218)
9. 磁穴疗法治疗冠心病的作用有哪些?	(219)
10. 磁穴疗法治疗冠心病的方法有哪些?	(219)
11. 运用磁穴疗法的注意事项有哪些?	(220)

一、基本知识

1. 什么是冠心病？

所谓冠心病，是指冠状动脉粥样硬化及冠状动脉功能性改变导致心肌相对或绝对缺血、缺氧引起的心脏病，也称缺血性心脏病。心肌的血液供应来源于发自主动脉根部的左、右两支冠状动脉，这两条动脉及其分支常发生粥样硬化。冠状动脉管腔狭窄超过 50%~70% 时，就会导致心肌供血不足，完全堵塞则出现心绞痛等明显的临床症状。

冠心病的病因至今尚不明确，但冠心病的危险因素却是很明确的。例如，冠心病表现出较强的遗传性及年龄因素。冠心病以老年人居多，女性发病一般在绝经后，比男性晚 10 年。不过近年来，冠心病露出年轻化的苗头，50 岁左右的男性患者开始增多。

2. 冠心病发病的三个因素是什么？

(1) 高血压：冠心病的发病及其并发症所造成的死亡，随着血压的升高而增加。

(2) 血脂异常：是指总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、三酰甘油升高，以及高密度脂蛋白胆固醇降低。无论哪项异常都可造成冠心病患病率和病死率的增加。

(3) 糖尿病：现在有这样一种说法，得了糖尿病相当于得过一

次心肌梗死。这个说法并不为过,因为糖尿病对全身的血管都有破坏作用。有研究发现,没有得过心肌梗死的糖尿病患者与没有糖尿病的心肌梗死患者具有相同的死亡危险,而患过心肌梗死又患有糖尿病的患者,8年内有近50%死亡。

3. 冠心病发病的因素有哪些?

目前普遍认为,冠心病的形成有多种因素。除了高脂血症的影响外,从发病情况看还有以下因素:

- (1)年龄:多见于40岁以上的中老年人,尤其是50岁以上者。
- (2)性别:男性多见,但绝经期后的妇女发病明显增加。
- (3)职业:脑力劳动、精神紧张者易发。
- (4)饮食:多进食高热能、高动物脂肪、高胆固醇食物者易发。
- (5)吸烟:吸烟者较不吸烟者患病率增高2~6倍。
- (6)体型:肥胖者易发。
- (7)家族史:有冠心病家族史者易发。
- (8)糖代谢:糖尿病患者易发。
- (9)性格:A型性格者(即性情急躁、好胜心强者)易发。
- (10)血小板聚集:血小板聚集可促进冠状动脉粥样硬化的形成。
- (11)微量元素:微量元素铬、锌、硒、钼、硅的缺乏,可加快动脉粥样斑块的形成;一些元素如镉、铅、钡、钴等,对冠心病患者则产生有害的影响,加重心肌的缺血、缺氧状态。
- (12)饮水的硬度:饮水硬度低的地区,冠心病患病率和病死率高。

4. 冠心病分哪几种类型?

- (1)隐匿型:有心肌缺血的心电图改变。

(2)心绞痛型:有发作性胸骨后或心前区疼痛,为心肌一时性供血不足所引起。

(3)心肌梗死型:由于冠状动脉栓塞使心肌急性缺血、坏死而致。

(4)心肌纤维化型:因长期心肌缺血导致心肌纤维化,表现为心脏扩大、心力衰竭和心律失常。又称为“缺血性心脏病”。

(5)猝死型:为缺血心肌局部发生心电生理紊乱或起搏、传导功能发生障碍而致严重心律失常所引起,表现为突发心搏骤停而死亡。

5. 心绞痛分为哪几种类型?

(1)劳累性心绞痛:其特点是疼痛在劳累、情绪激动或其他能够增加心肌需氧量的情况下所诱发,经休息或舌下含服硝酸甘油后症状迅速消失。在此情况下又可分为三型:①稳定型心绞痛。最常见,是指劳累性心绞痛发作的性质在1~3个月内并无改变,即每日和每周的心绞痛发作次数大致相同,诱发疼痛的劳累和情绪激动的程度相同,每次疼痛发作的性质和部位无改变,疼痛持续的时间相仿,用硝酸甘油后,也在相同的时间内发生作用。②初发型心绞痛。过去未发生过心绞痛或心肌梗死,初次发生劳累性心绞痛时间未到1个月。③恶化型心绞痛。原来为稳定型心绞痛的患者,在3个月内疼痛的频率、程度、时限、诱发因素经常变动,进行性恶化,可发展为心肌梗死。

(2)自发性心绞痛:其特点为疼痛发作与体力或脑力活动引起心肌需氧量增加无明显关系,与冠状动脉血流储备量减少有关。疼痛程度较重,时限较长,含服硝酸甘油不易缓解。其中包括4种类型:①卧位型心绞痛。休息或熟睡时发生,常在半夜,偶尔在午睡时发作,含服硝酸甘油不易缓解。本型可发展为心肌梗死或猝死。②变异型心绞痛。临床表现与卧位型心绞痛相似,但发作时

心电图显示有关的导联 ST 段抬高。发生机制为冠状动脉突然痉挛所致。③中间综合征。又称急性冠状动脉功能不全。疼痛在休息或睡眠时发生,疼痛时间持续长达 30 分钟至 1 小时或更长,常为心肌梗死的前奏。④梗死后心绞痛。是指急性心肌梗死发生后 1 个月内又出现的心绞痛。由于供血的冠状动脉阻塞发生心肌梗死,一部分未坏死的心肌处于严重缺血状态下又发生疼痛,随时有可能再发生心肌梗死。

(3)混合性心绞痛:其特点是患者既在心肌需氧量增加时发生心绞痛,又可以在心肌需氧量无明显增加时发生心绞痛,为冠状动脉狭窄使冠状动脉血流储备量减少所致。

6. 心绞痛发病因素是什么?

心绞痛发病的主要因素是心肌缺血、缺氧。当冠状动脉的供血与心肌的需血量之间发生矛盾,冠状动脉血流量不能满足心肌代谢的需要,引起心肌急剧的、暂时的缺血、缺氧时,即出现心绞痛。在正常情况下,冠状动脉循环有很大的储备力量,其血流量可随身体的生理情况而有显著的变化;在剧烈活动或劳动时,冠状动脉适当地扩张,血流量可增加到休息时的 6~7 倍。当冠状动脉发生粥样硬化而出现狭窄或部分分支阻塞时,其扩张性减弱,血流量减少,当劳累、情绪激动、左心衰竭等心脏负荷突然增加时,就会使心肌收缩力增加和心率增快,同时心肌耗氧量也增加,心肌对血液的需求量增加,或在冠状动脉发生痉挛时,冠状动脉血流量进一步减少,心肌血液供给不足,心肌缺氧而发生心绞痛。

7. 心绞痛的临床表现有哪些?

(1)症状:心绞痛以发作性胸痛为主要临床表现,疼痛特点为:

①疼痛发生于体力劳动或情绪激动如焦急、生气、过度兴奋的当时,而不是在其之后,也可因饱食、吸烟、寒冷、心动过速、休克等所诱发。②疼痛部位主要在胸骨体上段或中段之后,可波及心前区,面积有手掌般大小。常放射至左肩、左臂内侧达无名指和小指或至颈、咽及下颌部。③胸痛常为压迫、发闷或紧缩感,也可有烧灼感,偶尔伴有濒死的恐惧感觉。④疼痛出现后常逐渐加重,然后在3~5分钟内逐渐消失,一般在停止诱发症状的活动后即缓解。舌下含服硝酸甘油常在5分钟内缓解。

(2)体征:心绞痛患者平时常无异常体征。心绞痛发作时常见心率增快,血压升高,表情焦虑或出冷汗,有时可有第三心音或第四心音奔马律。

8. 什么是心肌梗死?

心肌梗死是指心肌的缺血性坏死。在冠状动脉病变的基础上,发生冠状动脉血供急剧减少或中断,使相应的心肌发生严重而持久的急性缺血所致。临床表现有持续的胸骨后剧烈疼痛、发热,白细胞计数和血清心肌酶增高,以及心电图进行性改变;可发生休克、心律失常或心力衰竭。

9. 心肌梗死的发病因素有哪些?

心肌梗死的基本病因是冠状动脉粥样硬化,造成管腔严重狭窄和心肌供血不足,而侧支循环尚未建立。在此基础上,如果供血进一步减少或中断,使心肌严重而持续地急性缺血达1小时以上,即可发生心肌梗死。