

富贵病

饮食调养丛书

FUGUBING YINSHITIAOYANG CONGSHU

主编 陈惠中

冠心病

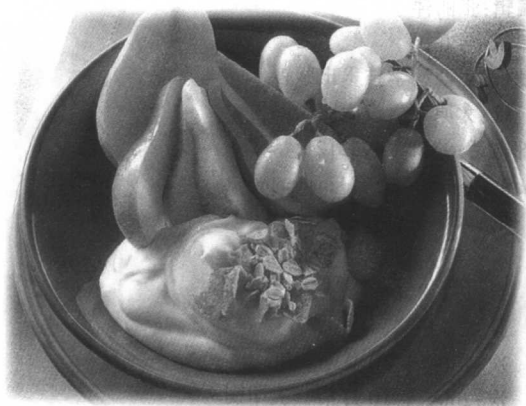
的饮食调养

山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

富贵病饮食调养丛书

冠心病的饮食调养

主 编 陈惠中
副主编 陈 斌 陆健敏
编 者 沈梅芳 何 怡 邢 超
陈 胜 张红伟 陈晓清
徐 峰 吴建庆 陆健敏
陈 斌 陈惠中



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病的饮食调养/陈惠中主编. —太原: 山西科学技术出版社,
2004. 7

(富贵病饮食调养丛书)

ISBN7 - 5377 - 2316 - 8

I. 心… II. 陈… III. 冠心病—食物疗法

IV. R541. 405

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035300 号

富贵病饮食调养丛书

冠心病的饮食调养

作 者:陈惠中 主编

丛书策划:张丽萍

责任编辑:张丽萍

助理编辑:薄九深

出版发行:山西科学技术出版社

社 址:太原市建设南路 15 号

发行部电话:0351 - 4922121

E - mail: zhang821229@sina.com

印 刷:太原兴晋科技印刷厂

开 本:787 × 1092 1/32

字 数:132.8 千字

印 张:6.75

版 次:2004 年 10 月第一版

印 次:2004 年 10 月第一次印刷

印 数:1-3 000 册

书 号:ISBN 7-5377-2316-8/R · 865

定 价:16.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

Foreword
前 言

冠心病，是冠状动脉硬化性心脏病的简称，系指冠状动脉粥样硬化使血管腔狭窄或闭塞，导致心肌缺血缺氧而引起的心脏病。它与冠状动脉功能性改变(痉挛)一起，统称为冠状动脉性心脏病(CHD)，又称为缺血性心脏病。冠心病发病，除家族遗传、年龄、性别等因素外，还与体内脂质代谢紊乱、肥胖、高血压、糖尿病、吸烟等密切相关。年龄与冠心病发病率呈正相关性，一般随着年龄的增长冠心病发病率随之增高，其增长速度在45~55岁段较快，故冠心病为中、老年人的常见病；一般男性冠心病发病率显著高于女性，男女发病率之比为2:1，可能与激素、吸烟、精神紧张等因素有关；脂质代谢紊乱，主要表现在胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白升高，而高密度脂蛋白降低，高血脂症患者的冠心病发病率较血脂正常者高3倍多；有人调查发现，肥胖者冠心病发病率较消瘦者高5倍；流行病学调查表明，血压高者冠心病发病率较正常血压者约增高2~4倍。国内报告指出，60%左右的冠心病患者合并有高血压症。国外资料显示，心肌梗死者的40%~70%合并有

高血压症；糖尿病患者，因易诱发高血胆固醇症，故容易促发冠心病。据统计，血糖增高者的心肌梗死患病率是血糖正常者的2倍；长期大量吸烟者，冠心病发病率较不吸烟者明显增高，而且吸烟年龄越轻危险性越大。国外资料表明，每天吸烟20支以下者冠心病死亡率为不吸烟者的1.5倍，而每天吸烟20支以上者则为不吸烟者的3.2倍；从事紧张的脑力劳动且缺乏体力活动者，易得冠心病。由此看来，冠心病的发病，是多种因素综合作用的结果，而且各种因素之间是彼此联系、相互作用的。

当前，冠心病是世界上中老年人最常见、危险性最大的心脏疾病，严重影响着人民的身心健康。冠心病以极高的发病率和死亡率闻名，威胁着人类生命，被称为人类健康的“头号杀手”。在许多国家，特别是一些工业发达的富裕国家，冠心病已成为人口死亡的主要病因之一。据调查，在65岁以上的老年人中，男性冠心病患病率为20%，女性为12%，是导致老年人心衰及死亡的最常见的心脏病，占心脏病死亡的77%~88%。一些西方的发达国家，每年约有几十万人死于冠心病，占心血管疾病死亡人数的60%以上。死亡最多的是美国，每年约有80万人死于冠心病，占有所有死亡原因的1/3~1/2，占有所有心脏病死亡的50%~70%。从流行病学调查资料分析看出，国内冠心病发病呈以下趋势：发病率在逐渐升高；发病年龄在逐年提前；猝死率明显上升等。这些流行特点说明，防治冠心病的重要性，防治以冠心病为主的心脑血管疾病，已成为当务之急。

冠心病的发病因素虽复杂，但这些致病因素基本上可以分为两大类，一类为可变因素，如高血脂、高血压、高血糖、肥胖、吸烟等；另一类为不可变因素，如性别、年龄、遗传因素等。从防治冠心病考虑，不仅应重视不可变因素，而且更重要的是要清除或减少可变因素对人体的作用。如果把各种可变因素综合起来考虑，实际上那就是一种因素，即饮食因素。因为饮食不当，可以导致或加重高血脂、高血压、高血糖、肥胖等，如能控制不合理的饮食因素，就可以减少危险致病因素的发生，从而减少或防止冠心病的发作。调查研究证明：长

期高脂肪、高糖饮食，能引起胰岛素增多和抗胰岛素作用，易产生内源性高血脂症，故易导致冠心病的发生；而合理的饮食，不仅可以在一定程度上预防冠心病的发生，而且还可控制冠心病的发展、改善冠心病患者的症状及促进冠心病患者的康复。所以，从冠心病防治目的出发，注意饮食调养是十分重要的。

本书分冠心病的一般医学知识、冠心病的饮食宜忌及注意事项、冠心病的饮食调养、冠心病主要临床表现(或类型)的饮食调养四部分介绍，其中以三、四部分为重点。本书三、四部分所介绍的饮食调养方法，简便易行、经济实用，如能坚持按要求使用，必然会产生良好的效果。本书写法深入浅出、通俗易懂，既适用于广大冠心病患者阅读，也可供基层医护人员参考应用。

本书所汇集的资料，来自国内外许多书刊杂志作者的辛勤劳动，在此一并表示感谢！因编者水平有限，书中难免有错误和不足，恳请广大读者批评指正。

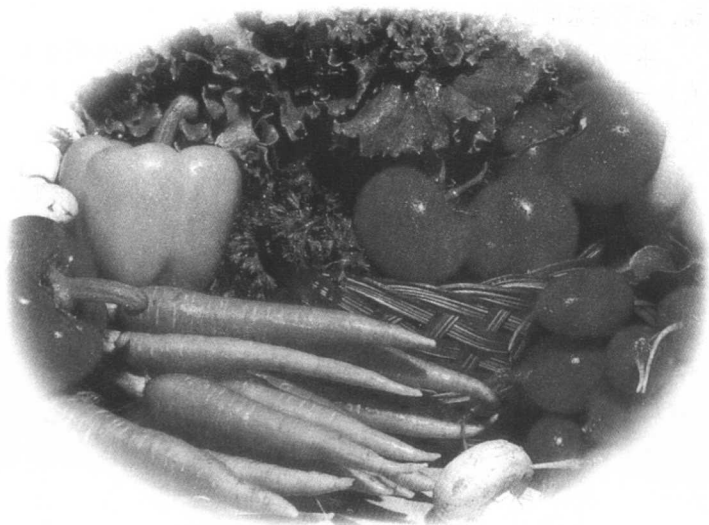
陈惠中

2004年于南京



冠心病的饮食调养

冠心病的饮食调养



4

富贵病饮食调养丛书



Contents

目 录

一、冠心病的一般医学知识

1. 心脏的位置和形态/1
2. 心脏的构造和功能/3
3. 人体血液循环系统的构成及功能/5
4. 心脏是人体生命活动的原动力/6
5. 供应心脏血液的冠状循环系统/7
6. 冠状动脉分支吻合的重要性/8
7. 冠状动脉是心脏力量的源泉/9
8. 心脏的传导系统及其功能/9
9. 常见的心律失常种类/10
10. 心肌细胞的特性/12
11. 心排血量及心脏的工作量/13
12. 心脏的储备力及其分级/13
13. 心脏功能的临床分级/14
14. 心脏疾病常见症状的特征及病因/15
15. 冠心病的西医概念及分型/17
16. 冠心病的中医概念及分型/18
17. 冠心病的发病率和死亡率/18
18. 冠心病发病机理/19
19. 冠心病的发病因素/20
20. 心绞痛型冠心病的临床表现特点/21
21. 心肌梗死型冠心病的临床表现特点/23
22. 老年人不典型心肌梗死型冠心病的临床类型/25
23. 无痛性心肌梗死型冠心病发生的原因/26
24. 心肌纤维化型冠心病的临床表现/27
25. 猝死型冠心病的临床表现/28
26. 心功能的简易测试方法/29
27. 心电图检查对冠心病的诊断价值/30

28. 冠心病的三级预防原则/31
 29. 冠心病的一级和二级预防措施/32
 30. 预防冠心病的早晨生活三部曲/36
 31. “三个半分钟”和“三个半小时”是防治冠心病等心脑血管疾病的有效措施/37
 32. 合理应用降脂药物有预防冠心病的作用/37
 33. 口服阿司匹林有预防心肌梗死的作用/38
 34. 心绞痛的药物预防/39
 35. 心绞痛的药物治疗/40
 36. 冠心病心律失常的治疗/41
 37. 应正确使用冠心病急救盒中的药物/42
 38. 急性心肌梗死的抢救措施/43
 39. 心肌梗死的溶栓治疗/44
 40. 冠心病的激光治疗/46
 41. 冠心病的体外反搏治疗/47
 42. 冠心病的人工起搏/47
 43. 冠心病的经皮腔内冠状动脉形成术/48
 44. 冠心病的冠状动脉搭桥术/49
 45. 冠心病心肌梗死康复锻炼各阶段的措施/50
 46. 慢性心力衰竭的康复锻炼措施/55
 47. 冠心病急诊的家庭救护/56
 48. 冠心病的家庭护理/60
- ## 二、冠心病的饮食宜忌及注意事项
1. 冠心病者宜供给优质蛋白质/66
 2. 冠心病者宜多服用植物油/67
 3. 冠心病者宜常用谷物油/67
 4. 冠心病者宜多服用橄榄油/68
 5. 冠心病者宜多吃海鱼/69
 6. 冠心病者宜多饮水/70
 7. 清晨饮水对冠心病等防治有益/71
 8. 冠心病者宜多吃某些维生素含量高的食物/72
 9. 冠心病者宜多吃某些常量元素含量高的食物/73
 10. 冠心病者宜多吃某些微量元素含量高的食物/74
 11. 冠心病者宜多吃些含食物纤维多的食物/75

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 12. 冠心病宜少量饮酒/76 | 4. 心血淤阻型冠心病的饮食调养方/96 |
| 13. 冠心病患者不宜多吃糖类食物/77 | 5. 气虚血淤型冠心病的饮食调养方/97 |
| 14. 冠心病应限制脂肪及胆固醇的摄入/78 | 6. 血虚寒闭型冠心病的饮食调养方/98 |
| 15. 冠心病忌暴饮暴食及食后的一些不良习惯/79 | 7. 气血两虚型冠心病的饮食调养方/99 |
| 16. 冠心病患者应限制食盐的摄入/80 | 8. 气阴两虚型冠心病的饮食调养方/101 |
| 17. 冠心病者应戒烟/80 | 9. 心肾阴虚型冠心病的饮食调养方/102 |
| 18. 冠心病的饮食调养原则/82 | 10. 胸阳痹阻型冠心病的饮食调养方/103 |
| 19. 冠心病心绞痛的饮食调养原则/85 | 11. 阳气虚衰型冠心病的饮食调养方/104 |
| 20. 冠心病心肌梗死的饮食调养原则/87 | 12. 痰浊闭阻型冠心病的饮食调养方/105 |
| 21. 冠心病心力衰竭的饮食调养原则/89 | 13. 痰淤内滞型冠心病的饮食调养方/107 |
| 三、冠心病辨证施治饮食调养 | 14. 脑痹型冠心病的饮食调养方/108 |
| 1. 肝郁气滞和心肝失调型冠心病的饮食调养方/92 | |
| 2. 气滞血淤型冠心病的饮食调养方/93 | |
| 3. 淤阻心络型冠心病的饮食调养方/95 | |
| | 四、防治冠心病药食兼用品的饮食调养 |

1. 马齿苋方/110

2. 薏米仁方/111

3. 魔芋方/113

4. 山楂方/115

5. 陈皮方/116

6. 茶叶方/118

7. 银杏叶方/120

8. 荷叶方/122

9. 槐花方/125

10. 螺旋藻方/126

11. 绞股蓝方/128

12. 枸杞子方/130

13. 人参方/132

14. 何首乌方/133

4

15. 灵芝方/134

16. 冬虫夏草方/136

五、防治冠心病食品的饮食调养

1. 大蒜方/139

2. 洋葱方/140

3. 芹菜方/141

4. 芥菜方/143

5. 苜蓿方/145

6. 西红柿方/146

7. 蘑菇方/147

8. 香菇方/149

9. 黑木耳方/150

10. 鱼疗方/152

11. 海带方/155

12. 核桃仁方/157

13. 花生方/158

14. 绿豆方/159

15. 黄豆方/161

16. 玉米方/163

17. 麦麸方/164

18. 苹果方/165

19. 牛奶方/167

六、冠心病心绞痛的饮食调养

1. 气滞血淤型冠心病心绞痛的饮食调养方/170

2. 痰浊闭阻型冠心病心绞痛的饮食调养方/171

3. 寒凝心脉型冠心病心绞痛的饮食调养方/172

4. 心血淤阻型冠心病心绞痛的饮食调养方/174

5. 气虚血淤型冠心病心绞痛的饮食调养方/175

6. 气血不足型冠心病心绞痛的饮

食调养方/176

7. 气阴两虚型冠心病心绞痛的饮食调养方/177

8. 肝肾阴虚型冠心病心绞痛的饮食调养方/178

9. 脾肾阳虚型冠心病心绞痛的饮食调养方/179

10. 冠心病心绞痛的山楂方/180

11. 冠心病心绞痛的酒疗方/182

12. 冠心病心绞痛的茶叶方/184

七、冠心病心肌梗死的饮食调养

1. 痰浊淤阻型冠心病心肌梗死的饮食调养方/186

2. 心血淤阻型冠心病心肌梗死的饮食调养方/187

3. 气虚血淤型冠心病心肌梗死的饮食调养方/188

4. 气阴两虚型冠心病心肌梗死的饮食调养方/189

5. 心肾阴虚夹淤型冠心病心肌梗死的饮食调养方/189

6. 心肾阳虚型冠心病心肌梗死的

饮食调养方/190

7. 冠心病心肌梗死的山楂方/191

8. 冠心病心肌梗死的酒疗方/192

八、冠心病心力衰竭的饮食调养

1. 气滞血淤型冠心病心力衰竭的饮食调养方/194

2. 痰浊阻肺型冠心病心力衰竭的饮食调养方/194

3. 气虚湿阻型冠心病心力衰竭的饮食调养方/195

4. 气阴两虚型冠心病心力衰竭的饮食调养方/196

5. 心气阳虚夹淤型冠心病心力衰竭的饮食调养方/197

6. 阳虚水泛型冠心病心力衰竭的饮食调养方/198

7. 心脾两虚型冠心病心力衰竭的饮食调养方/199

8. 心肾阳虚型冠心病心力衰竭的饮食调养方/200

9. 冠心病心力衰竭的酒疗方/201



一、冠心病的一般医学知识

1. 心脏的位置和形态

心脏是人体重要的内脏器官，它位于胸腔中两肺之间，在胸骨和肋骨的后面，在横膈的上面，在食道和脊柱的前面。心脏的上方与大血管相连，其 $2/3$ 位于身体正中线的左侧，而心脏的三分之一位于其右侧，故有人说您“偏心眼”也就不足为奇了。心脏和大血管在前胸壁上的投影（见图1-1）。心脏的位置，常因年龄、体位和膈的运动情况等不同而有所改变。

心脏的大小与自身的拳头相当，其长度约15厘米（cm），宽度约10厘米，重约300克（g）左右。心脏的外形，极像个倒置的梨子，上边宽的部分被称之为心底，下面窄的部分被称之为心尖。由于心底是大血管出入的地方，故相对固定而不易活动；而心尖可自由活动，在左侧乳头附近常能摸到心尖搏动。从心脏外形前面看：由右到左，分别为上腔静脉、主动

1

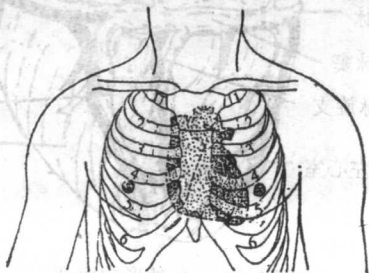


图1-1 心脏和大血管在前胸壁上的投影

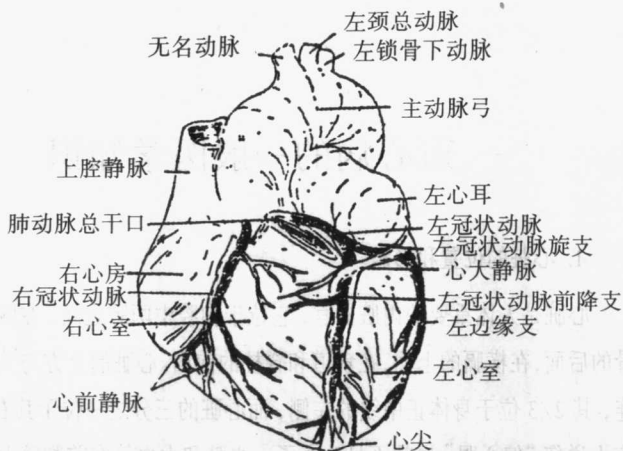


图 1-3 心外形前面观

注:本图将前面的肺动脉干切去,以显示主动脉和冠状动脉。

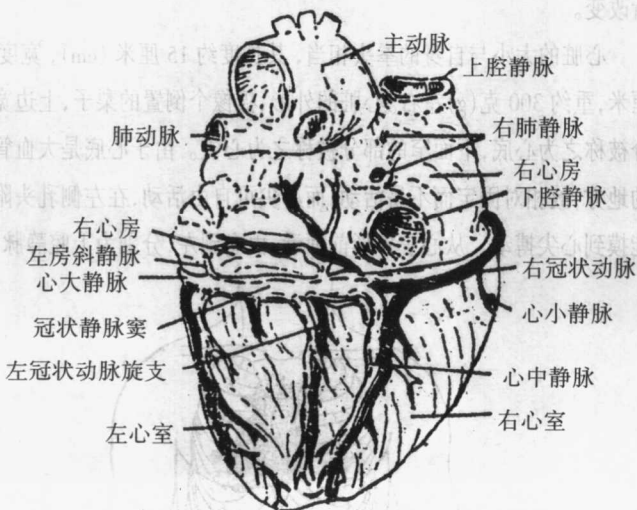


图 1-3 心外形前面观

脉和肺动脉,右心房和右心室固心脏前面的大部分,而左心室在前面只能见到一小部分(见图1-2)。从心脏外形后面看:左心房和左心室占心脏后面的大部分,而右心室在后面只能见到一小部分,左心房的两侧各与两根肺静脉相连,而上、下腔静脉与右心房相连(见图1-3)。

2. 心脏的构造和功能

心脏有着奇妙而独特的构造,基本上可分为心腔和心壁两大部分,心壁中含有传导系统、血管和神经,心壁的最外层为心包。

心脏的内部为心腔,以纵行二隔膜和横行二瓣膜分为上、下、左、右四个腔,即左上后方为左心房、左下后方为左心室、右上前方为右心房、右下前方为右心室。两个心房之间的纵行隔膜叫房间隔,两个心室之间的纵行隔膜叫室间隔。正常心脏,由于间隔的完整存在,使左右心房之间和左右心室之间互不相通。心房与心室之间、心室与动脉之间均有能开、关的瓣膜存在。左心房与左心室之间有两片帆状瓣膜,叫二尖瓣;右心房与右心室之间有三片帆状瓣膜,称三尖瓣。这些瓣,薄而坚韧,活动性好,开关完全,不易破损,经得住很高的压力;瓣膜下,有许多坚韧的腱索,并与心室的乳头肌相连,使瓣膜只能向心室方向开放,并保证血液从心室流向心室,即使是心室里面的压力很高,心室里的血液也不会向心房倒流。左心室出来的主动脉和右心室出来的肺动脉,各有三片半月形的囊状瓣,叫做主动脉瓣和肺动脉瓣。每片半月形的囊状瓣,像衣服口袋一样,排列在心室和动脉之间的管壁上,袋口朝向动脉。当心室收缩时,血从心室流向动脉,冲开半月瓣,使它紧贴在血管壁上,血便顺利地流入动脉;当心室舒张时,主动脉瓣和肺动脉瓣关闭,使血液不能倒流。心脏的内部结构和四瓣膜情况(见图1-4、图1-5)。

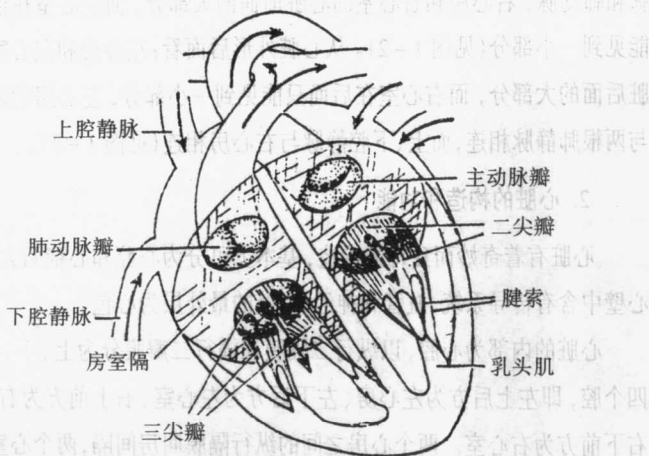


图 1-4 心脏的内部构造

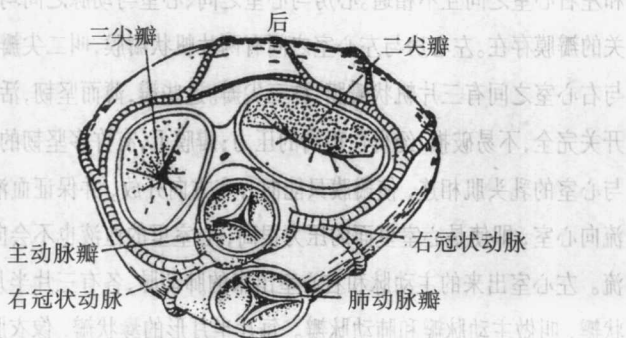


图 1-5 心脏四瓣膜示意图

围绕心腔的壁为心壁,由外、中、内三层构成。心壁外层:即心包,为心脏外面两层光滑的心包膜,紧贴于心脏表面的一层为脏层,靠外面的一层为壁层。由心包膜脏层与壁层之间构成的腔为心包腔,腔内有少量