

冠心病

绿色疗法

GUANXINBING LYUSE LIAOFA

王强虎 赵文娟 编 著

心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、药浴、点穴、艾灸、科学起居等对冠心病治疗有帮助。

常见病家庭绿色疗法丛书

冠心病绿色疗法

GUANXINBING LYUSE LIAOFA

王强虎 赵文娟 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病绿色疗法 / 王强虎, 赵文娟编著. —北京: 人民军医出版社, 2014.8
(常见病家庭绿色疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-7678-8

I . ①冠… II . ①王…②赵… III . ①冠心病—中医疗法 IV . ① R259.414

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 183630 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 邓 艳 高 磊 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290 ; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司

装订: 京普装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12.75 字数: 205 千字

版、印次: 2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书介绍了利于冠心病患者康复的食物、食疗验方、怎样科学地摄取利于冠心病康复的食疗方法，以及科学运动防瘀阻、健康起居利康复，对运用中医中药、艾灸、点穴与拔罐、刮痧与敷贴及其他治疗冠心病的方法作了系统介绍。内容通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，无副作用。适合于冠心病患者及基层医务人员阅读。

前 言

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的卫生保健和一些慢性疾病的自我防治，而中医非药物治疗法被称为“绿色疗法”，一直以来深受人们喜爱。可以说，绿色疗法是医学宝库中一颗灿烂的明珠，是广大科技工作者与疾病作斗争的过程中，经过长期实践探索出来的各式各样的非药物医疗方法。绿色疗法这门新兴的世界医学，简单易学，不受任何条件限制，不需要掌握高深的理论，只要通过实践，即可学习和应用。绿色疗法集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性，对人体无任何毒副作用。

现代药物以其疗效显著、使用方便主导着疾病的治疗，但勿需讳言“是药三分毒”。如抗肿瘤药物在杀伤肿瘤细胞的同时，也杀伤了正常的细胞，抗生素在杀菌消炎的过程中同样会引起抗药性增加。药物治病的潜在危害严重影响人类的健康。科学家们还发现，药物不仅导致各种药源性疾病，而且还有可能加重人体其他疾病。而绿色疗法却突破了现代医学这一技术缺陷，强调对疾病进行整体调理，多病同治，特别是对久病未愈的疑难杂症和顽疾有药物所不及的独特疗效。

更为重要的是绿色疗法能开发调动人体自身潜能，能将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的能量去战胜疾病，能调整和增强人体自身免疫力，将体内有害的物质和毒素排出体外，达到治疗疾病的目的，收到其他医学所达不到的治疗效果。所以，目前医学界有识之士正把眼光转移到天然疗法的研究上。迄今，绿色疗法的研究正席卷全球。天然疗法也已登上了世界医学的舞台，被称为绿色医学的绿色疗法已被越来越多的人所认识和青睐。

本书是《常见病家庭绿色疗法丛书》之一。作者在书中详细阐述了利于冠心病患者康复的食物和运动、食疗方、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、点穴、艾灸及起居等绿色疗法。为了使读者对冠心病防治知识有更多的了解，本书在编排方式和内容方面力求通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，无副作用，适合于冠心病患者及基层医务人员阅读，是冠心病患者手中必备之宝典。由于作者水平有限，书中存在的不妥及错误之处，敬请批评指正。

编 者

2014年5月于古城西安

一、饮食疗法通冠脉	1
冠心病患者宜常吃的食物	1
黄豆	1
大蒜	2
牛奶	2
鱼类	2
海藻	3
螺旋藻	3
玉米	4
燕麦	4
洋葱	4
胡萝卜	5
生姜	5
蜂蜜	5
茄子	5
番茄	6
橘子	6
坚果食物	6
冠心病患者忌吃的食物	7
螃蟹	7
咖啡	7
鸡汤	7
空腹食香蕉	8
辛辣食物	8
冠心病患者饮食方式宜忌	8
吃饭忌过饱	8
忌不吃早餐	9
冠心病患者宜食的保健粥	9
薤白葱白粥	9



首乌大枣粥	9
山楂粳米粥	10
桃仁粳米粥	10
大蒜粳米粥	10
红花山药粥	11
豆浆花生粥	11
红花大枣粥	11
茯苓五味粥	11
腐竹白果粥	12
腐竹豌豆粥	12
瓜蒌薤白粥	12
桂枝红参粥	12
首乌大枣粥	13
木耳水果粥	13
大枣粟米粥	13
花生葛根粥	13
山药萝卜粥	14
山药薏仁粥	14
冠心病患者施粥治病宜忌	14
应辨证施粥	14
应因人施粥	15
冠心病患者宜吃的药糖方	15
灵芝冰糖饮	15
丹参冰糖饮	16
人参冰糖饮	16
燕窝参冰糖	16
冠心病患者饮茶宜忌	16
忌喝浓茶	16
忌睡前饮茶	17
心肌梗死患者忌饮冷茶	17
冠心病患者宜喝的保健茶	17
罗布冰糖茶	17





老茶树根茶	17
茶叶米醋茶	18
龙井紫笋茶	18
银杏叶降脂茶	18
三根活血茶	18
丹参活血茶	19
红花活血茶	19
山楂益母茶	19
菊花山楂茶	19
首乌山楂茶	19
玄参菊花茶	20
银菊楂蜜茶	20
玉竹红花茶	20
冠心病患者饮酒宜忌	21
忌过量饮白酒	21
宜适量喝黄酒	22
宜适量喝葡萄酒	22
冠心病患者宜喝的保健酒	23
冠心病酒疗方之一	23
冠心病酒疗方之二	23
冠心病酒疗方之三	23
冠心病患者喝保健酒宜忌	24
冠心病患者饮食宜补的维生素	24
维生素 A	25
维生素 C	26
维生素 D	27
维生素 E	27
冠心病患者补矿物质宜忌	28
宜补的矿物质	28
忌摄钠（盐）过多	29
冠心病患者饮水宜忌	29
宜补水的时段	29





宜喝磁化水	30
宜喝硬质水	30
忌喝冰冻冷饮	30
忌喝水不足	30
冠心病患者食用脂类宜忌	31
宜补鱼油	31
宜补卵磷脂	32
忌食高脂食物	32
冠心病患者食用油的宜忌	32
宜食用橄榄油	33
宜食用红花子油	33
宜食用米糠油	33
食用花生油宜忌	34
忌食用菜子油	34
忌食油过量	34
冠心病患者食用糖类宜忌	35
宜多食膳食纤维	35
忌过量食用精制糖	35
宜适量食用红糖	36
冠心病患者补蛋白质宜忌	36
食用蛋白质宜适量	36
宜食用大豆蛋白	37

二、绿色疗法二：科学运动防瘀阻.....38

科学运动益于冠心病的治疗	38
冠心病患者的运动宜忌	38
运动应适度不疲	39
运动应动静结合	39
运动宜顺乎自然	39
运动应因人而异	39
运动应持之以恒	40
冠心病患者运动时呼吸宜忌	40





宜用口鼻呼吸法	40
宜用深度呼吸法	40
呼吸宜随运动调整	41
冠心病患者有氧运动项目的选择	41
步行	42
慢跑	42
骑车	43
倒跨步	43
爬行	44
跳绳	45
爬楼梯	46
跳舞	47
踢毽子	47
游泳	49
抖空竹	50
冠心病患者传统运动项目的选择	51
太极拳	51
八段锦	51
易筋经	56
健身球	62
砸命门	63
打腿肚	64
呼吸操	64
松静功	64
冠心功	65
冠心病患者运动方式宜忌	65
不宜局部运动	66
忌空腹晨练	66
忌雾天运动	66
忌冬季晨练过早	67
忌餐后即运动	67
运动时及运动后忌暴饮	67





忌剧烈运动	68
忌盲目运动	68
运动前宜服预防药物	68
运动前后宜忌	69
三、绿色疗法三：健康寓于起居中	70
冠心病患者房事生活宜忌	70
饱餐后忌性生活	70
性生活用药宜忌	70
性生活体位宜忌	71
冠心病患者水浴保健宜忌	71
足浴宜用热水	71
忌洗桑拿	71
忌洗冷水浴	72
冠心病患者睡眠的宜忌	72
宜注意睡眠体位	72
宜午睡	73
宜注意睡醒时刻	73
冠心病患者常用的药枕方	73
芎菊保健枕	74
化痰开痹枕	74
强真保元枕	74
黑豆磁石枕	74
冠心病患者使用药枕宜忌	74
冠心病患者生活方式宜忌	75
宜起居有常	75
忌肌肤受寒	76
宜经常通风吸氧	76
应劳逸适度	76
应注意季节交替、气候变化	77
忌大便秘结	77
冠心病患者心理保健宜忌	77



忌过度大笑	78
忌乐极生悲	78
忌气急暴怒	79
忌紧张恐惧	79
忌意外受惊	79
忌精神紧张	80
忌精神抑郁	80
冠心病患者文化娱乐项目的选择	80
垂钓	81
音乐	81
书法	82
弈棋	82
冠心病患者娱乐的宜忌	82
娱乐忌时间过长	82
娱乐宜选择环境	83
爬山忌过急	83
忌看电视惊险节目	84
冠心病患者外出旅游宜忌	84
四、绿色疗法四：单味中药有奇效	85
冠心病患者如何选用滋补中药	85
太子参	85
西洋参	87
党参	89
蜂胶	90
枸杞子	90
白术	91
黄芪	92
灵芝	94
山药	95
大枣	96
麦冬	97





女贞子	99
丹参	100
红花	101
葛根	101
当归	102
枳实	103
赤芍	104
川芎	105
瓜蒌	107
绞股蓝	107
冬虫夏草	108
冠心病患者药补要慎用人参	109

五、绿色疗法五：用艾火点燃生命动力 110

艾灸是治病和养生的有效方法	110
上天赏赐的养生植物——艾	111
艾灸的六大作用	113
艾灸的作用特点	114
艾灸疗法的分类	115
灸用艾炷和艾条的制作	115
冠心病患者艾灸保健方法	118
冠心病患者灸疗宜选的穴位	120
足三里穴	120
关元穴	121
三阴交穴	122
中脘穴	122
命门穴	123
神阙穴	123
施灸的程序：“先阳后阴，先上后下，先少后多”	125
艾灸出现灸疮的处理方法	125
晕灸的预防与处理	126
灸疗过敏如何处理	128





艾灸上火的应对方法	129
关注灸后调养三个要素：休息、锻炼与饮食	129
六、绿色疗法六：冠心病点穴与拔罐	131
什么是点穴疗法	131
点穴疗法的起源与发展	131
点穴疗法的适应证与禁忌证	133
点穴疗法的注意事项	133
点穴疗法的作用原理	134
点穴疗法的功用	134
冠心病患者自我点穴常用穴位	136
点按内关穴	136
点按合谷穴	137
点按水沟（人中）穴	137
点按灵道穴	138
掐中指甲根部	139
指压阳溪穴	139
指压膻中穴	139
点压鱼际穴	139
点按心穴	139
点按郄门穴	139
点按神门穴	139
点按通里穴	140
点按心悸点	140
拔罐疗法是一种有效的治病法	140
中医拔罐为什么可祛病	140
现代医学对中医拔罐作用机制的认识	141
拔罐需要配用的材料	142
拔罐常用的排气方法	144
常见拔罐的方法	146
针刺拔罐常用的体位	153
拔罐吸拔时间长短的确定	155





正确科学的起罐方法	156
拔罐疗法的注意事项	157
患者拔罐过程的反应与处理	157
患者在家拔火罐易入的误区	159
冠心病患者常用拔罐处方	160

七、绿色疗法七：冠心病刮痧与敷贴161

刮痧的历史	161
刮痧疗法的特点	162
刮痧疗法的机制	163
刮痧疗法的预防保健作用	164
刮痧疗法的治疗作用	165
冠心病常用刮痧处方	169
处方一	169
处方二	169
处方三	170
处方四	170
处方五	170
穴位贴敷的历史与发展	171
穴位贴敷的理论依据	173
穴位贴敷的作用原理	174
冠心病穴贴常用处方	175
穴位贴敷疗法注意事项	177

八、绿色疗法八：中医的其他外治疗法178

足部的养生保健作用	178
组织信息的足部分布	179
足部经络与人体健康	180
足部血液循环与健康	180
足背信号与全身疾病	181
冠心病浴足疗法药物常用处方	182
冠心病沐浴疗法	182





冠心病药袋疗法	183
冠心病吹鼻疗法	184
冠心病涂搽疗法	184
冠心病耳穴贴压疗法	184
冠心病雾化吸入法	185
冠心病针刺疗法	185
针刺背俞穴	185
针刺足三里穴	185
针刺夹脊穴	185
针刺内关穴	186
针刺丘墟穴	186
冠心病药物离子导入法	186
冠心病穴位埋线疗法	186
冠心病微波针灸疗法	188



一、饮食疗法通冠脉

冠心病患者宜常吃的食物

中医早就有药食同源之说。也就是说，有些东西只能用来治病，就称为药物，有些东西只能作饮食之用，就称为食物。但其中的大部分东西，既有治病的作用，同样也能当作饮食之用，称为药食两用。中药与食物的共同点是可以用来防治疾病，它们的不同点是，中药的治疗药效强，用药正确时，效果突出。但不可忽视的是，药物虽然作用强，但一般不会经常吃；食物虽然作用弱，但天天都离不了。我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的性能作用或多或少地对身体内环境平衡和生理功能产生有利或不利的影 响，日积月累，从量变到质变，这种影响作用就变得非常明显。从这个意义上讲，食物并不亚于药物的作用。但需要说明的是食物能在一定程度上防治冠心病，但对于冠心病患者来说，如果单纯使用食物治疗是不行的，治疗中要以药物为主，食疗为辅，药物和食物结合起来，才能起到较为明显的疗效。另外，选择治疗冠心病的食物时，没必要一次吃得过多，关键在于长期适量食用。

黄豆

现代医学发现许多食物具有降低血胆固醇的作用，黄豆就是其中之一。为什么黄豆可以降低血浆胆固醇呢？这是因为黄豆中的植物固醇，不仅不易被人体吸收，而且还能抑制人体对胆固醇的吸收。其原理可能是植物固醇的分子结构与胆固醇的极其相似，可以作为竞争性抑制药，抑制肠腔中的胆固醇水解，从而减少胆固醇的吸收。因此，营养学家主张冠心病患者常食用黄豆，应用其中的植物固醇来降低血浆胆固醇的浓度。也有人做过这样的实验，饮食中用黄豆制品代替肉类与乳制品，3周之后，血液中总胆固醇下降，高密度脂蛋白胆固醇升高，同时三酰甘油也相应下降，使动脉血管与心脏得到有效保护。另外，黄豆还具有强大的