



旅美著名专家

姚珍杲

结合中国传统医学与现代运动医学
告诉您
如何防治心脑血管病!

运动+按摩+饮食+睡眠

心脑血管病的 不吃药 疗法

姚珍杲 / 著

CS

湖南科学技术出版社

内容升级版

运动+按摩+饮食+睡眠

心脑血管病的 不吃药 疗法

内容升级版

姚珍杲 / 著

CBS

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心脑血管病的不吃药疗法 : 内容升级版 / 姚珍杲著.
— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5357-8311-0
I. ①心… II. ①姚… III. ①心脏血管疾病—食物
疗法②脑血管疾病—食物疗法 IV. ①R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 196337 号

心脑血管病的不吃药疗法 [内容升级版]

著 者: 姚珍杲
责任编辑: 王跃军
出版发行: 湖南科学技术出版社
社 址: 长沙市湘雅路 276 号
<http://www.hnstp.com>
邮购联系: 本社直销科 0731-84375808
印 刷: 长沙宇航印刷有限公司
(印装质量问题请直接与本厂联系)
厂 址: 长沙市岳麓区望城坡航天大院
邮 编: 410205
出版日期: 2015 年 10 月第 1 版第 1 次
开 本: 880mm×1230mm 1/32
印 张: 10.125
插 页: 2
字 数: 200000
书 号: ISBN 978-7-5357-8311-0
定 价: 30.00 元
(版权所有·翻印必究)



▲ 1998年，应美国科罗拉多州国际传统医学会的特邀，在科罗拉多州奥林匹克中心会议厅作学术报告（听众300余人）。

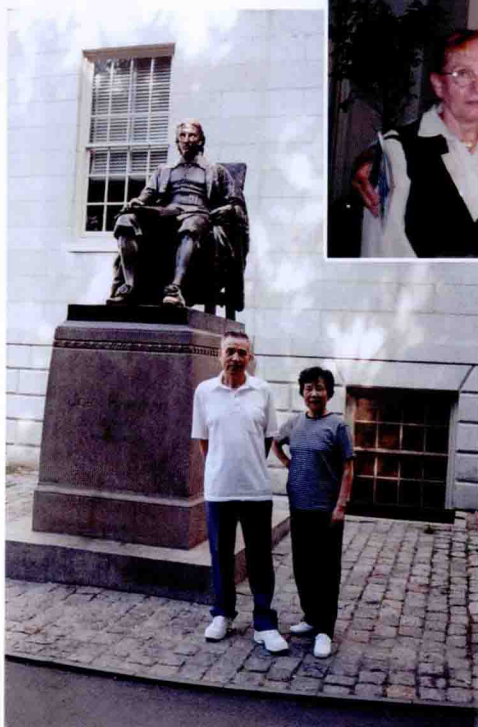


▲ 1998年摄于美国科罗拉多州奥林匹克中心广场。

► 此件于1995年由德国寄来美国。患者是德国女子体操队教练，第5腰椎向腹前侧移1.5厘米。德国医生不愿意动手术，她飞来美国找笔者治疗两周后满意而归。多次来信表示感谢。



- 2000年作者与哈佛大学身心医疗中心创始人之一伯斯恩科博士（左二）讨论传统医学问题。左一是加拿大妇女界领导人汉娜。



- ▲ 1998年作者与来访的原《纽约时报》编辑希姆教授（左二）及其夫人（右一、专栏作家）。

- ◀ 1997年作者与夫人摄于美国哈佛大学主要创建人约翰·哈佛塑像前。



▲ 2000年，一位美国“空姐”（上图右一）患脊柱纤维瘤，停止工作3年，经作者治愈后，重上蓝天。特邀作者及夫人到她家做客，并游览她家的后院小湖。上图左一是科罗拉多大学健康科学中心的一位麻醉学家，她也曾帮助病人写了一封感谢信。



我们刚看到姚珍杲的《心脑血管病的不吃药疗法》一书的时候，脑际倏忽间生出了一种条件反射——又是一本并不少见，内容大体雷同的医学保健出版物。但随着我们静心屏气看完这个读本后，结论正好相反：这是一本难得的医学保健科普读物。我们的理由如下。

一、我们习惯的思维是，用中国传统医学讲述一种疾病防治时，它既不是白色，也不是黑色，而是灰色系统。说不清，道不明。说它科学，可是它数据缺如。说它不科学，它又确实跌跌撞撞地走过了两千年，甚至更长的年月。作者姚珍杲显然是一位以中国传统医学为基础，成长起来的医家，但他肯定是一位思想开放，勇于接受、融合现代医学实践的科技工作者。他的书，也说“经”，也说“络”，也称“阳”，也道“阴”。但他也十分重视数据——现代医学是相当重视这一点的。用数据来介绍医学知识，让你心服，觉得有底气。他的“有氧运动疗法”篇，数据不少，而且很有些来头，这正是他许多年来，在美国旅次时，不断学习、运用，不断与自身医疗实践结合、提升的结果。

二、正如本书封面上的一句题头语“结合中国传统医

学与现代运动医学”所言，中西医结合已有 60 多个年头了，口号喊了这么些年。但说句实在话，中西医至今未必结合了。甚至有人打趣说，提中西凑合可能更贴切，现代的中医以阴阳表里寒热虚实，套现代医学诊断；而西医则在论述每种疾病时，附庸风雅地单列一段中草药疗法，以示结合。读姚珍杲的这个本本却不是上面这种应景，而是你中有我，我中有你。这也应归功于他不短的美国旅次吧，在读他的“传统保健疗法”篇时，这种感受便扑面而来。我们在一边读这些篇章时，常是不由自主地，一边看书，一边比划自己的身躯，搞起保健来。

现代养生保健类书，可谓汗牛充栋。而真让你茅塞顿开，效之有用的则实在不多。我们看到的这本《心脑血管疾病的不吃药疗法》，真算得上一本实用、实在的好书。有需作这方面保健的读者，我们劝您，不妨一读。

中国高血压学会理事、全国著名心脑血管病专家 孙 明
中国管理科学院学术委员会特约研究员、心脑血管病专家 张伦笃



本书的主要内容选自笔者原著《中老年人防治心脑血管病的锻炼与保健方法》中的4篇文章。这些文章都是笔者近几年来在美国《美中时报》上发表过的，现根据读者的要求改编成书，并附上插图。为方便读者易读易学，现将原有文章的主要内容综合改编为四篇：第一篇——有氧运动疗法；第二篇——传统保健疗法；第三篇——饮食疗法；第四篇——睡眠疗法。这些疗法是以现代运动医学、运动生物化学、营养学与中国传统医学为理论根据，结合笔者数十年来特别是近18年来在美国讲学治病的经验，中西医结合，侧重选用。例如：第一篇以现代运动医学为理论指导，重点介绍对防治心脑血管病最常见、最有效的周期性有氧代谢运动；第二篇以中医传统保健理论为基础，重点介绍气功、点穴按摩疗法；第三篇以营养学与生物化学为基础，重点介绍调节血脂异常（特别是降低甘油三酯与增加“好胆固醇”）的方法；第四篇则以中国传统医学为理论依据，侧重选用提高睡眠质量、防治失眠的传统保健手段。本书各篇“引言”，除了介绍各种疗法对防治心脑血管病的好处，主要还告诉读者，在选择锻炼手段与保健方

法时，如何以可靠的科学理论与众多人的成功经验为根据，并结合个人的健康状况，编制一套较为固定的健身计划。因此，建议读者首先仔细阅读一下这些“引言”，研究其理论指导原则，这样就能举一反三地选择更多的各种养身保健疗法。否则，盲目跟着别人凭兴趣选择锻炼和保健方法，很难获得理想的效果，甚至会出现一些伤害事故。

防治心脑血管病是一项非常复杂的综合科研课题，包括锻炼保健、合理用药、心理平衡等诸多方面。以上四大类疗法，仅是以预防为主的基础疗法，对有些疑难病症，还必须请专科医生诊治。为了更好地使理论联系实际，本书引用了较多的海内外心脑血管病专家的论述与科研数据，为节省篇幅，未能一一详细注明其出处，敬希谅解。原湖南省老年体疗保健咨询中心副主任、湖南医科大学中西医结合研究所负责人之一张自强，广州体育科学研究所生物化学研究员李协群，原湖南中医学院附属二医院内科副主任易正廉等审阅了本书稿，对有关部分提出了宝贵意见和建议。在此，笔者表示衷心的感谢。全书编写修改时间仓促，不足之处，在所难免，敬请广大读者不吝赐教。

姚珍杲

于美国费城

yzgao1927@126.com



第一篇 有氧运动疗法

引 言	003
-----------	-----

运动为什么能防治心脑血管病?这是因为:……运动可使血管扩张,血压下降……运动可以增多“好胆固醇”,减少“坏胆固醇”……

一、周期性有氧代谢运动是防治心脑血管病最好的运动项目	016
----------------------------------	-----

知识链接: 主动脉夹层	018
-------------------	-----

(一) 快速走步	019
----------------	-----

1. 适宜对象	019
---------------	-----

2. 快速走步的健身价值	019
--------------------	-----

3. 快速走步的锻炼方法	020
--------------------	-----

知识链接: 心率测定用处多	023
---------------------	-----

(二) 健身跑	029
---------------	-----

1. 适宜对象	029
---------------	-----

2. 健身跑的特点	029
-----------------	-----

3. 健身跑的锻炼方法	030
-------------------	-----

知识链接: 中老年人不可任意采用专门的吸氧疗法	035
-------------------------------	-----

知识链接：什么是“极点”	041
知识链接：心脑血管病患者需慎用“跑台”	048
(三) 骑自行车	051
1. 适宜对象	051
2. 骑自行车的好处	051
3. 骑自行车锻炼的注意事项	052
(四) 游泳	054
1. 适宜对象	054
2. 游泳的健身价值	054
3. 游泳锻炼的注意事项	055
(五) 慢速走步	057
1. 适宜对象	057
2. 慢速走步的健身价值	057
3. 慢速走步的方法及注意事项	058
二、切实掌握病情，选择适合个人身体特点的运动疗法	062
1. 区分各种不同程度的高血压病，安排适宜的运动 方法	062
2. 轻度冠心病与复杂冠心病的运动方法应严加区别	065
知识链接：什么是隐性冠心病	067
3. 根据血脂异常的分类特点，采取不同的运动疗法	067
知识链接：老年人跌倒后如何正确救护	072
知识链接：中老年人的血脂特点	078
知识链接：血脂单位指标的换算方法	080
4. 防治脑血管病运动的注意事项	081

第二篇 传统保健疗法

引 言 087

气功、点穴按摩等中国传统保健疗法以预防疾病为主，对养生保健大有裨益，对防治心脑血管病有独特的疗效。

一、气功 091

1. 选择气功要慎重 091

2. 适合心脑血管病患者修炼的气功 092

(一) 三线放松功 095

知识链接：自己手指测量取穴方法 097

(二) 对症放松功 098

(三) 整体放松功 100

1. 立式 100

2. 坐式 100

知识链接：“意念力”的最新研究报告 101

二、点穴按摩 103

(一) 高血压病的点穴按摩治疗法 104

1. 一般的点穴按摩 104

2. 辨证分型点穴按摩 107

3. 高血压脑病的点穴按摩急救法 111

知识链接：低血压的点穴按摩方法 114

(二) 冠心病的点穴按摩治疗法 117

1. 患者自我点穴按摩 117

2. 别人帮助点穴按摩 118

3. 辨证施治 119

4. 阵发性心动过速的点穴按摩治疗法	122
5. 急性心肌梗死的点穴按摩急救法	123
(三) “肾性高血压”(西医诊断)与“心肾不交” (中医诊断)的点穴按摩治疗法	124
知识链接: 什么是肾上腺	125
(四) 脑梗塞(含脑血栓与脑栓塞)的点穴按摩治 疗法	132
知识链接: 颈动脉壁上有斑块者的点穴按摩方法	137
知识链接: 老年人走路不稳的 3 种原因	144
(五) 补肾健脑点穴按摩治疗法	146
知识链接: “肾主骨生髓”的科学依据	160
(六) 疏通全身经络的点穴按摩治疗法(十二经脉拍 打功)	166
三、太极拳	168
1. 太极拳防治心脑血管病的作用	168
2. 练太极拳时应注意的事项	169

第三篇 饮食疗法

引 言	175
运动与饮食相结合是调节血脂异常的基础疗法。	
一、高甘油三酯血症患者的饮食疗法	178
1. 选择什么样的动物油	178
知识链接: 生活中如何简单区分饱和脂肪酸与 不饱和脂肪酸	180
2. 选择什么样的植物油	183
3. 如何控制糖类的摄入	186

知识链接：什么是血糖指数	187
4. 烟酒是高甘油三酯血症患者最危险的“敌人”	190
二、“好胆固醇”偏低患者的饮食疗法	193
1. 适当补充含高蛋白质和磷脂的肉蛋类食物	193
知识链接：如何正确摄取“烟酸”	197
2. 摄取过多的肉蛋类食物有损身体健康	197
三、常见的有益于防治心脑血管病的蔬果、谷薯、豆类等食物	199
1. 山楂	200
2. 洋葱	201
3. 西红柿	201
4. 燕麦	203
知识链接：黑芝麻的营养价值	204
5. 松子	204
6. 大蒜	205
7. 黄豆	208
四、血脂异常患者饮食注意事项	210
1. 饮食平衡，营养全面	210
2. 定期检查身体，根据血脂变化情况及时修改食谱	211
3. 既不要挨饿，又要管住自己的“嘴”	212
知识链接：老年人在市场上选购食物时要特别慎重	217

第四篇 睡眠疗法

引 言	221
良好的睡眠是保护心脑血管健康、防治心脑血管	

管疾病的重要条件。

一、营造良好的睡眠条件	225
1. 恬静的心态	225
2. 适宜的睡眠环境	226
3. 正确的睡姿	228
4. 舒适的枕头	231
知识链接：颈椎病患者千万不要随意动手术	235
5. 尽可能按规定的时间睡觉	236
6. 适当吃一些对睡眠有帮助的食物	237
二、防治失眠的方法	240
1. 入睡的方法	240
知识链接：点揉照海穴和申脉穴有助于入睡	245
2. 夜间醒后再睡的方法	250
3. 怎样对待早醒	256
4. 防治失眠的脏腑保健按摩法	260
知识链接：“脾”的概念	261
知识链接：顺腹式呼吸法	265
知识链接：逆腹式呼吸法	266
三、午睡、小睡与嗜睡	276
1. 适当的午睡能降低心脑血管病的风险	276
2. 午睡的时间	277
3. 午睡的姿势	278
4. 午睡时的按摩	279
5. 不需要午睡的人，可以不勉强午睡	279
6. 小睡的好处及安排方法	280
7. 嗜睡的原因及消除方法	280

附 篇

附 1	为什么有些心脑血管病患者可以长寿	285
附 2	心脑血管病患者的全面身体锻炼简介	290
附 3	科学的有氧运动疗法与传统保健疗法在防治心 脑血管病的同时，也可以防治癌症	293
附 4	防治膝关节痛的锻炼和保健方法	300
作者简介		306