



社区医生在身边

中医防治慢性病

冠心病

总主编◎王耀献 刘清泉 边宝生
本册主编◎杨保林 王建辉

北京市重点图书

北京市读书益民工程重点图书

北京科学技术出版社



社区医生在身边

中医防治慢性病

冠心病

总主编◎王耀献 刘清泉 边宝生
本册主编◎杨保林 王建辉

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医防治慢性病: 冠心病/杨保林, 王建辉主编.

—北京: 北京科学技术出版社, 2012. 6

(社区医生在身边)

ISBN 978-7-5304-5033-8

I. ①中… II. ①杨…②王… III. ①慢性病—中医治疗法

②冠心病—中医治疗法 IV. ①R242 ②R259.414

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 260593 号

中医防治慢性病: 冠心病

主 编: 杨保林 王建辉

责任编辑: 侍 伟

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张 良

封面设计: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室) 0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkbpress@163. com

网 址: www. bkjpress. com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 100 千

印 张: 4. 5

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-5033-8/R · 1468

定 价: 18. 00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

“社区医师在身边”丛书

丛书顾问：马建中 高思华 赵 静

丛书主审：李曰庆 姜良铎

丛书主编：王耀献 刘清泉 边宝生

丛书副主编：张 明 禹 震 王建辉 晏 军

于国泳 李 忠 杨保林 柳红芳

丛书编委：（按姓氏笔画排序）

于国泳 王 珍 王会玲 王建辉

王耀献 邓红月 叶正华 边宝生

刘清泉 吴圣贤 张 明 张艳红

李 忠 杨保林 沈 蔷 柳红芳

禹 震 胡照娟 晏 军 郭书文

曹桂丽 梁晋普

序

健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高，人民群众对于维护健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。在加强政府和社会提供医疗服务保健能力的同时，也需要广大群众增强健康意识，培养健康生活方式，掌握养生保健的知识和方法，不断提高自身预防疾病的能力和水平。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国独具特色的卫生资源，倡导“上工治未病”理念，体现了中医学先进和超前的医学思想。“治未病”包括三个主要层次，即“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”。“未病先防”着眼于未雨绸缪，保身长全，是“治未病”的第一要义；“既病防变”着力于料在机先，阻截传变，防止疾病进一步发展；“瘥后防复”立足于扶助正气，强身健体，防止疾病复发。究其核心，就是一个“防”字，充分体现了“预防



为主”的思想。在实践中，养生保健是实现“治未病”的根本手段，并形成了包括运动、饮食、心理等诸方面的系列养生方法。

中医药在社区广受群众欢迎。近年来，北京中医药大学东直门医院高度重视社区中医药服务。“社区医生在身边”丛书即为该院一批具有丰富社区中医药服务经验的优秀专家团队编著，针对严重危害健康、中医药特色优势明显的慢性疾病，从基础理论到合理用药，从并发症早期发现到生活指导，全面详实、科学严谨、深入浅出、内容生动，对于慢性疾病管理、社区医师服务居民和居民自我健康都很有参考价值。

当前，人民健康观念的变化和医学模式的转变，需要我们更加关注预防保健，大力弘扬中医药文化。衷心希望中医药事业的快速发展，能够为建立中国特色医药卫生制度、提高人民健康水平作出更大的贡献。

王明强

二〇一二年四月六日

目 录



第一章 星殒花谢话“心病”/1

英名利禄几春秋,星殒花谢顷刻间/1

冠心病——健康第一杀手/3



第二章 轻轻松松学“心”知/5

“歪心”似“鸭梨”,心窍开几何? /5

“心搏”永动,“心曲”长响/6

心脏劳作,“作息”有序/10

“心脉”条条像“隧道”,能量营养全送

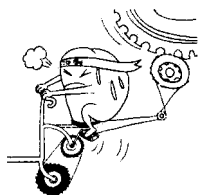
到/12

“心脉”窄堵不通畅,缺血造成冠心病/

14

胸痛警惕发“心病”,无痛防范莫侥幸/15

冠心病发有时段,时值警区莫慌乱/18





春夏秋冬四季转，心病须防季节变/21

老年易患冠心病，但非“专利”全独占/24

“天癸欲竭”防“心病”，女性此期需慎行/26

协诊常用心电图，结果正常信三成/29

“心痛”明病快医治，头、牙、臂、腹勿轻视/31

吸烟促发冠心病，戒烟越早越见功/33



第三章 自诊自救“冠心病”/37

冠心病的危险因素有哪些呢？/37

明确诊断“冠心病”，冠脉造影最肯定/38



心梗心痛有特点，不同表现需细辨/39

人体各部皆相关，心梗表现常换面/40

冠心病有四治法，介入、搭桥、药、养疗/42

高危因素早避除，防止病发萌芽前/47

血压升高成了病，早治能防冠心病/49

“心病”猝死最凶险，冠心病患是祸源/57

路遇“猝死”怎么办？“呼救”“按、吹”看容颜/58





第四章 悠闲自得懂中医/61

心脏真面目,自古就有“度”/61

心病有征兆,不适找医调/64

冠心病、防治难,不能缺了中医看/65

病证结合整体观,辨证施治效果显/67

中成药、品种多,如何选择细斟酌/69

“心痛”圣药“救心丸”,“救心”方法要

记全/71

丹参滴丸需常用,临时一服难见功/72

麝香保心治心痛,内热上火不宜用/74

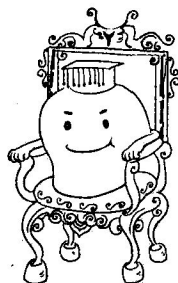
益气生脉养气阴,气短汗渴生脉饮/75

冠心病见心慌悸,常备稳心颗粒剂/77

炙甘草汤复心脉,冠心病者首选择/78

瓜蒌薤白白酒汤,寒痹胸痛医圣方/80

针灸治疗冠心病,轻灵技巧效力宏/81





第五章 预防冠心病——教你学会防发病/85

避免吸烟“陋习”，利人利己防病/85

强化健康意识，缔造快乐人生/87

坚持有益运动，增强健康体魄/90

甩掉肥胖包袱，追求轻捷体态/93

科学健康饮食，远离脂膏肥腻/96

调畅愉快情志，把握喜忧适度/101

重视高危因素，调控血压异常/104

有效医治糖尿病，减缓冠心病发生/110

保持大便常通畅，协助“君主”安五脏/113

谨防季节气候变，增减衣物适寒暖/116



附篇 会吃会喝才健康/119

第一章

星殒花谢话“心病”

英名利禄几春秋，星殒花谢顷刻间



冠心病是健康第一杀手



最近的一段时间里，多位名人巨星先后星殒花谢撒手西去，引起世人对健康问题的普遍关注。据资料显示，他们的死因，多与“心脏疾病”有关，其中，70%为在冠状动脉硬化性心脏病的基础上，突发心肌梗死或心源性猝死。1998年9月21日，38岁的美国“超级女飞人”、1988年汉城奥运会三块金牌获得者格里菲斯·乔依娜（Florence Griffith Joyner）因心脏病发作在家中猝死；2004年4月19日麦当劳董事长坎塔卢波死于心脏病猝死；2005年7月2日，中国特型演员古月因突发心肌梗死不幸与世长辞；2005年8月18日，著名小品演员高秀敏因心脏病突发身亡；2006年12月20日，著名相声演员马季突发心脏病猝死在家中；2007年6月24日，著名相声演员侯耀文因抢救无效死于心源性猝死；2008年10月11日，香港商界奇才、作家冯两努在参加一个研讨会时发生心源性晕厥，不治身亡；2008年10月18日，著名导演谢晋突发心源性猝死……这些触目惊心的事实，让我们不得不关注“心病”这个话题。



冠心病——健康第一杀手



星殒花谢因心病

冠心病成为“人类健康第一杀手”已是不争的事实。过去心血管疾病是人类第一致死病种，其中冠心病是其主要疾病。近年来随着社会的发展，人们的生活环境恶化、饮食结构改变、生活节奏加快、社会压力加大等因素，以及高血压、糖尿病、高脂血症等疾病的增多，使冠心病发病率不断增加，患病年龄明显有年轻的趋势。

据资料显示，冠心病是目前世界范围内最常见的心血



管疾病，是 20 世纪以来发达国家主要的死亡原因，约占死亡总数的 50%。以美国为例，从 1988 ~ 1996 年，冠心病患病人数从 608 万上升到 1349 万，每年约 50 余万人死于本病，占人口死亡数的 $1/3 \sim 1/2$ ，占心脏病死亡数的 50% ~ 75%。在我国，本病虽不如欧美多见，但近年来呈增长趋势。据卫生部资料显示：我国 1988 ~ 1996 年冠心病城市死亡率分别是 41.88/10 万、43.41/10 万、47.48/10 万……64.25/10 万，9 年内增加 53.4%，平均每年增加 5.9%；农村为 19.17/10 万、19.80/10 万……26.92/10 万，9 年内增加 40.4%，平均每年增加 5%。

世界卫生组织年报显示，1999 年全球死亡原因的 30.3% 是由心血管疾病所致，而其中冠心病死亡占心血管疾病死亡的 41.8%（约 708.9 万人，占总死亡人数的 12.7%）。近年来我国第一部中国心血管病权威报告——《中国心血管病报告 2005》揭示了我国心血管病的危险因素呈明显增长态势，人群中高血压、血脂异常、肥胖、糖尿病患病率均增加，都是冠心病的主要危险因素，因此增加了心肌梗死的发病率（每年新增心肌梗死 50 万人，现患心肌梗死 200 万人），冠心病成为威胁我国人民健康的主要疾病，是健康第一杀手。



第二章

轻轻松松学“心”知

“歪心”似“鸭梨”，心窍开几何？

1. 你了解心脏的位置吗？

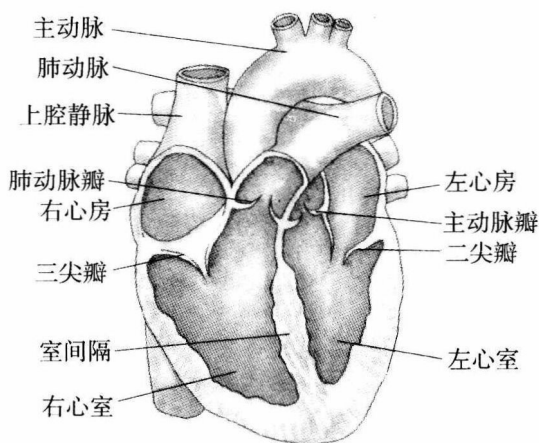
一般人的心脏位于胸腔内两肺之间，约 $2/3$ 居正中线左侧， $1/3$ 居正中线右侧。心尖向左前下方体表投影位置，相当于左侧第五肋间隙，约距正中线 8 厘米处。

2. 心脏的大小、形态怎样？

心脏的大小和本人的拳头相当，重量 260 克左右。它位于胸腔之内；通常是在左胸，第二肋至第五肋之间。其前面是胸骨，在左边锁骨中线内侧。后面为食管、大血管和脊椎骨；两旁是肺，因而心脏受到有力的保护。心脏的



形状像个长歪了的鸭梨，心底宽而朝向右上方，心尖朝向左下方。因心底是大血管出入的地方，所以固定不动。而心尖在一定范围内可自由活动。如把手掌放在左侧乳头附近，可以清楚地感到心尖搏动。



心脏正面的内部构造图

“心搏”永动，“心曲”长响

1. 心脏的功能是什么？

心脏的功能是为全身器官输送血液。如同一个血液循

环的泵，扩张时接收血液，收缩时则将血液挤出，不停地收缩、扩张，将血液泵出心脏，持续地送到身体各处，以维持全身的营养与代谢，如此循环往复，永不停息。我们能够触及的脉搏，就是心脏一次又一次有力地搏动传到手腕上的。

心脏能够很好地收缩，输送血液，是因为心脏就像一个很好、很协调的循环泵。首先，心脏的泵就像一个有抽力的活塞，心脏肌肉的收缩作用，就像机器的发动机，使活塞抽吸、挤压具有一定的压力；其次，刺激传导系统具有调整节律的功能，以使“活塞”的工作具有节律性；还有，冠状动脉及其血液循环为心肌（即工作的“活塞”）提供能量，心肌才能产生收缩力。只有这三项协调统一规律的合作，才能保证心脏正常地搏动，完成泵血的功能。

2. 心脏这个“泵”，结构如何呢？又是怎样工作的呢？

具有泵功能的心脏有左、右两个心房和左、右两个心室，可分为两组。一组由主动脉将血液输送到全身，另一组通过肺动脉将经过全身供氧交换后的血液送回到肺内，进行新的氧的交换与代谢。每组都有心房和心室：心室为主要的泵，心房为辅助泵。输送血液时，心室起主要的泵

