

最权威、最实用的冠心病居家调养必备宝典

冠心病

居家调养自疗金典

主编 胡大一

中国著名心脑血管专家，卫生部首席健康教育专家
北京大学人民医院心血管研究所所长、心内科主任、博士生导师，
北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，北京军区心肺血管疾病
研究所所长，欧亚科学院院士。



本书由权威心脑血管专家教您冠心病的饮食疗法、运动疗法等生活调养术以及简便易操作的中医疗法。

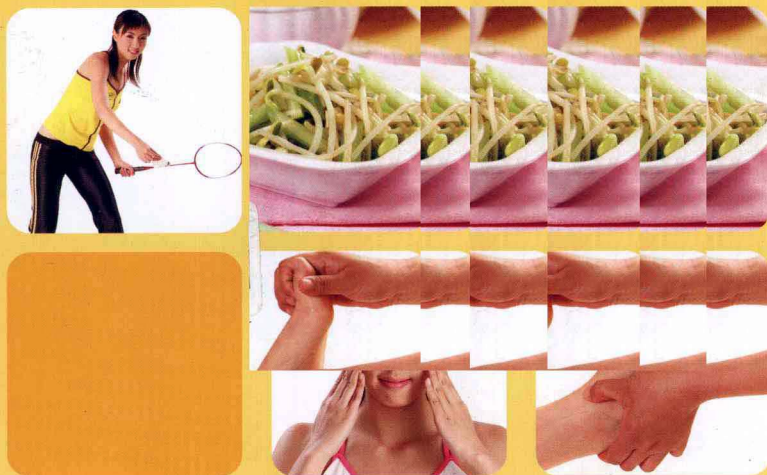
专家门诊连线从饮食调理、运动锻炼、正确用药、心理调节等方面为您解疑答惑。

青 岛 出 版 社

冠心病

居家调养自疗金典

胡大一◎主编



青 岛 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病居家调养自疗金典/胡大一 主编. -青岛: 青岛出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5436-5044-2

I. 冠… II. 胡… III. 冠心病-治疗-基本知识 IV. R541. 405

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第006225号

《冠心病居家调养自疗金典》编委会

主 编 胡大一

编 委 牛东升 李青凤 王家琪 程玉李 李 萌 彭正勇 刘红霞 石艳芳 张 伟 安 鑫
张 静 石 沛 梁元高 李丽华 张 娜 刘志刚 刘 计 介庆庆 宋启文 石玉琳
樊淑民 修金莲 周 艳 修金凤 张 方 赵唯唯 高 杰 韩建立 杨 力 高 坤
马 磊 杨传华 高子郡 陶 涛 谢铭超 王 静 陈 旭

书 名 冠心病居家调养自疗金典

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

责任校对 逢 丹

制 作  悦然生活文化工作室

摄 影 刘志刚 刘 计

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

出版日期 2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

开 本 16开(700毫米×1000毫米)

印 张 20.75

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5436-5044-2

定 价 45.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:医疗保健类

专家介绍

胡大一，主任医师、教授、博士生导师，国家突出贡献专家、卫生部首席健康教育专家，国家重点学科心血管内科负责人。

1970年毕业于北京医学院（现北京大学医学部）医疗系，1985~1987年在美国纽约州立大学医学院和芝加哥伊利诺大学医学院研修。

现任国际欧亚科学院院士，北京大学人民医院心血管病研究所所长、心脏中心主任，首都医科大学心脏病学系主任、心血管疾病研究所所长，北京军区总医院心肺血管中心主任，中华医学会常务理事，中华医学会心血管病分会候任主任委员，中华医学会北京心血管病分会主任委员，同济大学医学院前任院长，中国生物医学工程学会心律分会前任主任委员，中国医师协会心血管内科医师分会会长，中国医师协会循证医学专业委员会前任主任委员，中国老年学会心脑血管疾病专业委员会主任委员，北京医师协会副会长，北京市健康协会理事长，美国心脏病学院专科会员、心律学会会员，复旦大学和吉林大学兼职教授。

担任《中华心血管病杂志》总编辑，《美国医学会杂志》（JAMA）中文版执行总编，欧洲心脏病杂志国际编委会委员，《中国医刊》编委会主任委员，《中国医药导刊》《中国心血管病研究》《心肺血管病论坛》总编辑，《中华医学杂志》《中华内科杂志》和《中华全科医师杂志》副总编辑等职务。获国家科技进步二等奖4项，卫生部和北京市科技进步奖13项，“吴阶平医学研究奖—保罗·杨森药学研究奖”一等奖，两次获首都突出贡献专家和首都科普先进工作者奖励，2005年获“联合国国际科学与和平周贡献奖”，2006年获“中国医师奖”和首都精神文明奖章。

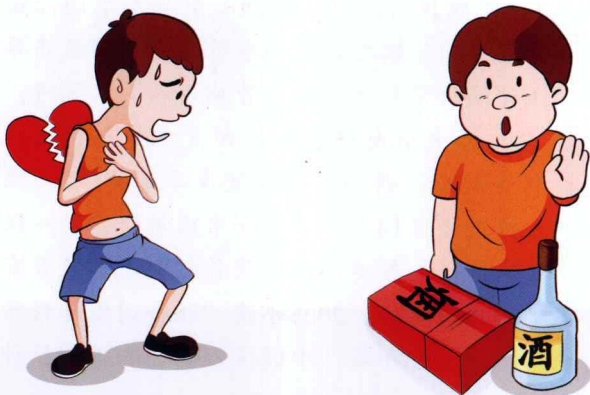
前言

冠心病 居家调养自疗金典

冠心病是常见的、可致残或致命的严重疾病，是目前全球最常见的一种心脏疾病。世界卫生组织（World Health Organization, WHO）2002年报告，全世界1700万人死于以心肌梗死和脑卒中为主要表现的心血管疾病，这就是说全球所有死亡病例中，每三个就有一个是冠心病患者。这个数字在2020年左右将剧增至2500万。

近年来，我国冠心病的发病人数也呈上升趋势，并且患病年龄趋于年轻化。目前，我国因心脑血管病所致死亡者占总死亡人数的45%左右，每年超过100万人死于冠心病，以北京为例，从20世纪80年代中期到21世纪初期的十五年间，死亡人数就翻了一番，其中35~44岁的中青年死亡人数增加了近两倍。

心血管疾病可防、可控、可救，2004年有中国参与、包括7000多名中国人作为研究对象的世界52个国家的合作研究显示，9项因素可预测90%的心肌梗死，10个心肌梗死患者9个可预测！这9项因素是高血脂、高血压、吸烟、糖尿病、缺乏运动、饮食缺乏蔬果、紧张、腹型肥胖、大量饮酒，这些因素多可通过改变生活习惯、药物治疗等方式加以调节和控制。冠心病不



是终身病，不必沮丧，只要合理调养，一样可以有健康正常的生活。

因此，我们编写了《冠心病居家调养自疗金典》，希望冠心病朋友了解冠心病的发病规律与预防措施，掌握早期识别冠心病、争取救治机会的重要方法，以及怎样在家里进行自我生活调理和自疗，减少患病痛苦和日常生活的一些不便。

全书共分六部分。第一部分“认识冠心病”，对冠心病的诱发因素、症状及其类型做了详尽的阐述；第二部分“如何预防冠心病”，告诉患者如何增强免疫力，预防冠心病；第三部分“冠心病生活调养”，从饮食、心理、运动、音乐保健、家庭护理及家庭急救等方面介绍了冠心病在日常生活中需要注意的调养细节；第四部分“冠心病中医疗法”，介绍了一些中医验方、药膳食谱、常用中成药、按摩、刮痧和贴敷疗法；第五部分“特殊冠心病患者预防与保健”，主要阐述了老年、妇女、儿童、青春期冠心病患者预防与保健的特殊性及其适用方法；第六部分“专家门诊连线”，则汇聚了患者日常生活中可能遇到的问题，从预防保健、合理饮食、运动锻炼、正确用药、心理调适、生活调养、科学护理等方面逐一解答疑惑。

健康从“心”做起，祝愿广大读者朋友身体健康！



胡大一

目录 CONTENTS

一 认识冠心病

冠心病是怎样形成的

冠心病发生的原因.....	20
冠心病的发病部位.....	20
冠状动脉为什么会狭窄和闭塞.....	21

什么人易患冠心病

容易患冠心病的人群有哪些.....	22
体重指数的计算.....	24

冠心病的类型

冠心病的类型	25
心绞痛的分类	26
劳力型心绞痛严重性的分级.....	27

冠心病的常见症状

冠心病的常见症状.....	27
心绞痛症状是怎样产生的.....	28

诊断冠心病需要做哪些检查.....

冠心病常见的并发症有哪些.....	31
-------------------	----

二 如何预防冠心病

冠心病是可以预防的

预防冠心病从何时开始.....	34
预防冠心病首先要预防高血压病.....	35
有效控制体重预防冠心病.....	36
坚持科学循证用药.....	36
过度劳累和情绪激动引发冠心病.....	37

冠心病的三级预防

一级预防.....	38
二级预防.....	40
三级预防.....	41



C O N T E N T S

饮食均衡, 加强锻炼, 增强身体免疫力

冠心病的饮食防治原则.....	42
中国居民膳食指南(2007年).....	43
膳食宝塔帮你均衡饮食.....	44
适量运动, 增强身体免疫力.....	45

三 冠心病生活调养

1 冠心病饮食指导

冠心病的饮食防治细则.....	48
冠心病病人的食物选择要点.....	49
冠心病病人怎样做到少吃盐.....	50
冠心病病人营养配餐.....	51
冠心病病人宜吃七八分饱.....	51
冠心病病人适宜补充的营养素.....	52
冠心病病人适宜多吃的食物.....	52

冠心病食疗菜谱

粳米	绿豆粳米粥/韭菜粳米粥.....	56
	芝麻粳米粥/枸杞粳米粥.....	57
黄豆及其制品	猪血炖豆腐/毛豆炒干丝	
	皮蛋拌豆腐.....	58
	豆腐丝拌黄瓜/海带拌豆腐丝/苦瓜豆腐汤.....	59
	番茄豆腐/黄豆拌蒜薹/肉末黄豆芽.....	60
	豆腐海米蘑菇汤/黄豆芽炒芹菜/黄豆猪骨汤.....	61
荞麦	荞麦蛋汤面/素馅荞麦蒸饺.....	62
	荞麦菜卷/荞麦白菜粥/五谷粥.....	63
玉米	玉米菠菜粥/玉米面粥/苹果玉米豆面羹.....	64
	玉米南瓜饼/鸡蓉玉米/玉米面发糕.....	65
	松仁玉米/玉米笋炒芥蓝/青椒玉米.....	66
花生	老醋花生/花生粥.....	67
	蹄筋花生汤/花生仁拌芹菜/煮五香花生.....	68



目录 CONTENTS

	花生焖腐竹/花生牛奶炖银耳/花生米炒牛肉丁.....	69
燕麦	五香麦片粥/燕麦肉末粥.....	70
	燕麦饭/燕麦蒸肉饼/虾仁香芹燕麦粥.....	71
甘薯	甘薯羹/甘薯蒸板栗.....	72
	蜜汁甘薯/清蒸薯块/甘薯糯米饼.....	73
洋葱	洋葱炒土豆片/洋葱粥.....	74
	猪肝炒洋葱/豆芽拌洋葱/洋葱肉片汤.....	75
番茄	番茄紫菜汤/番茄牛肉.....	76
	番茄蛋汤/番茄虾仁/番茄拌菜花.....	77
白菜	素炒白菜/蒜蓉炒白菜/白菜心拌海蜇.....	78
	白菜炖豆腐/醋熘白菜/冬菇烧白菜.....	79
萝卜	炸萝卜丸子/拌萝卜丝/海米炒萝卜.....	80
	萝卜醋鱼/萝卜排骨煲/口蘑烧萝卜.....	81
芹菜	香菇芹菜/椒油肉丝炒芹菜/芹菜腐竹.....	82
	芹菜拌海带/芹菜紫菜汤/芹菜拌鱿鱼.....	83
芦笋	芦笋扒冬瓜/芦笋烩鲜蘑/鲜虾芦笋.....	84
	芦笋鸡片/芦笋炒肉片/芦笋青鱼丝.....	85
胡萝卜	胡萝卜炒鸡蛋/胡萝卜炒木耳.....	86
	胡萝卜蘑菇汤/胡萝卜炒猪肉丝/胡萝卜炖羊肉.....	87
茄子	鲶鱼炖茄子/鱼香茄子.....	88
	蒜泥茄子/竹笋烧茄子/茄子海米汤.....	89
圆白菜	手撕圆白菜/豆泡圆白菜.....	90
	香菇炒圆白菜/炔拌圆白菜粉丝/圆白菜炒三片.....	91
	圆白菜汤/酸辣菜/五彩菜卷.....	92
	麻辣圆白菜/炔圆白菜/圆白菜丝粥.....	93
菠菜	菠菜粥/菠菜腐竹/菠菜炒肉.....	94
	菠菜冬瓜汤/菠菜拌胡萝卜/虾仁菠菜.....	95
	花生菠菜/芹菜拌菠菜/菠菜豆腐.....	96
	菠菜银耳汤/菠菜粉皮/菠菜拌绿豆芽.....	97
蒜薹	蒜薹炒回锅肉/酸辣蒜薹/蒜薹肉丝.....	98
	蒜薹木耳炒蛋/虾仁炒蒜薹/蒜薹炒鱿鱼.....	99



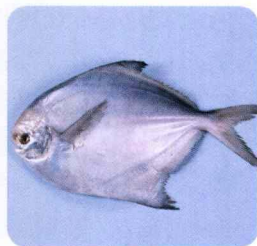
C O N T E N T S

腐竹	葱油腐竹/腐竹炖鲜蘑/腐竹拌海带丝.....	100
	花生焖腐竹/腐竹白果粥/腐竹鸡丝.....	101
刀豆	干煸刀豆/刀豆炒腰片/虾仁炒刀豆.....	102
	刀豆炒肉丝/刀豆香菇饭/圆白菜刀豆汤.....	103
扁豆	莲藕冬瓜扁豆汤/扁豆炒肉丝/土豆炖扁豆.....	104
	银花扁豆/豆腐烧扁豆/冬菇扁豆.....	105
冬瓜	冬瓜炖排骨/虾仁烩冬瓜/冬瓜肉丸汤.....	106
	冬瓜蘑菇汤/冬瓜面疙瘩汤/脆皮冬瓜.....	107
	冬瓜海带汤/冬瓜煲鸭子/绿豆冬瓜汤.....	108
黄瓜	黄瓜拌鱿鱼丝/黄瓜拌海米/金针菇拌黄瓜.....	109
	黄瓜片炒猪肝/花生拌黄瓜/海带黄瓜汤.....	110
空心菜	空心菜粥/蒜拌空心菜/空心菜拌花生仁.....	111
	空心菜炆玉米/豆豉炒空心菜/空心菜蛋花汤.....	112
韭菜	冬菇韭菜/韭菜炒羊肝/豆腐丝炒韭菜.....	113
	韭菜烧猪血/虾仁韭菜/金针菇韭菜.....	114
	烙韭菜盒/蛤蜊肉炒韭菜/韭菜银芽.....	115
	蛋丝韭菜/韭菜春饼/核桃仁炒韭菜.....	116
丝瓜	丝瓜疙瘩汤/番茄炒丝瓜块/丝瓜海蜇汤.....	117
	丝瓜烧毛豆/丝瓜炒蛋/丝瓜炖豆腐.....	118
	丝瓜银耳虾羹/烩蓑衣丝瓜/丝瓜肉片汤.....	119
油菜	鸡丁油菜/海米拌油菜/青油菜炒银鱼丝.....	120
	香菇烧油菜心/冬笋拌油菜/豆腐烧油菜.....	121
	核桃仁油菜/油菜金针菇/枸杞油菜粥.....	122
栗子	栗子扒白菜/栗子大枣炖母鸡/栗子丝瓜.....	123
	栗子焖仔鸡/栗子香菇/栗子菜条.....	124
桂圆	桂圆红枣糯米粥/桂圆莲子羹/桂圆栗子粥.....	125
	桂圆炒蟹块/桂圆炒虾仁/银耳桂圆鸽蛋汤.....	126
松子	松子烧平菇/松子爆鸡丁/松仁茄花.....	127
	松子炖豆腐/松子素虾仁炒饭/松子炒牛肉.....	128
核桃	核桃仁粥/核桃仁枸杞肉/核桃丁拌香干.....	129
	核桃仁扒白菜/核桃鸡丁/蜜枣核桃.....	130



目录 CONTENTS

鳊鱼	素炒鳊丝/韭菜炒鳊鱼丝/炆拌鳊鱼丝.....	131
	黑豆炖鳊鱼/七彩鳊鱼丝/清蒸鳊鱼段.....	132
海参	酸辣海参汤/鸡丝炒海参/木耳海参虾仁汤.....	133
	红烧海参/豆瓣酱海参/党参枸杞焖海参.....	134
带鱼	红烧带鱼/带鱼扒白菜.....	135
	酥焖带鱼/芝麻带鱼/辣妹子带鱼.....	136
草鱼	草鱼炖豆腐/醋熘草鱼/苹果炖鱼.....	137
	冬瓜草鱼汤/糖醋草鱼/茄汁草鱼.....	138
木耳	素烧双耳/柿子椒拌木耳.....	139
	黑木耳炒西芹/木耳豆腐汤/木耳莴笋.....	140
海带	冬瓜烧海带/海带豆腐汤.....	141
	海带酥肉/青椒海带丝/海带拌豆腐丝.....	142
紫菜	紫菜包饭/三丝紫菜汤.....	143
	紫菜豆腐汤/紫菜粥/紫菜冬菇肉丝汤.....	144
银耳	香蕉百合银耳汤/火腿拌银耳/荸荠银耳羹.....	145
	银耳绿豆粥/银耳炖雪梨/银耳南瓜汤.....	146
裙带菜	海藻薏苡仁粥/海藻黄豆汤/裙带菜拌蜇头.....	147
	海藻瘦肉汤/裙带菜拌鸡丝/凉拌裙带菜沙拉.....	148
香菇	香菇红枣汤/香菇炒白菜.....	149
	香菇扒茼蒿/香菇白果/香菇炒芹菜.....	150
平菇	鲜蘑肉片/茄汁鲜蘑.....	151
	鲜蘑油菜/胡萝卜蘑菇汤.....	152
猕猴桃	猕猴桃虾仁沙拉/猕猴桃汁.....	153
	猕猴桃水果盘/酸奶水果羹/猕猴桃香蕉汁.....	154
苹果	苹果汤/苹果鹌鹑.....	155
	苹果炖鱼/荔橘苹果/苹果什锦饭.....	156
桃子	拔丝鲜桃/桃梨焖牛肉.....	157
	香蕉片拌鲜桃/蜜桃苹果汁/蜜汁肥桃.....	158
香蕉	香蕉橘子汁/香蕉西米羹/香蕉虾仁.....	159
	酥皮香蕉/香蕉粥/豆沙香蕉.....	160
山楂	蜜饯山楂/山楂粥/山楂炖牛肉.....	161



C O N T E N T S

大枣	大枣瘦肉汤/香菇红枣汤/小米红枣粥.....	162
莲子	八宝荟萃/莲子山药粥/莲子百合猪肉汤.....	163
生姜	糖醋姜片/当归生姜羊肉汤.....	164
大蒜	大蒜焖羊肉/大蒜烧茄子/蒜蓉生菜.....	165
牛奶	牛奶小白菜/奶香虾仁/牛奶麦片粥.....	166
酸奶	薏米酸奶粥/酸奶水果羹/芝麻酸奶/酸奶布丁饭.....	167
蜂蜜	蜜烧甘薯/生姜蜂蜜粥/蜂蜜白萝卜.....	168
茶叶	薄荷银花茶/首乌冬瓜茶/山楂丹参茶 山楂益母草茶.....	169
猪心	酱猪心/双耳炖猪心/莲子猪心粥.....	170
兔肉	陈皮兔肉/绿豆芽炒兔肉丝/兔肉炖南瓜.....	171
灵芝	灵芝瘦肉汤/香甜灵芝银耳羹/糯米灵芝粥.....	172
葛根	葛根菊花绿豆汤/葛根粉粥/葛根鲫鱼汤.....	173
何首乌	首乌降脂粥/何首乌红枣粥/山楂首乌茶.....	174



2 冠心病心理指导

冠心病患者自我心理调适的原则.....	175
冠心病患者四季的心理调适.....	176
冠心病患者自我心理保健操一.....	177
冠心病患者自我心理保健操二.....	178



3 冠心病运动指导

冠心病病人适合选择的运动项目.....	179
冠心病病人进行运动时的注意事项.....	181
冠心病患者的康复运动方案.....	183
老年冠心病患者运动的注意事项.....	185
慢性冠心病患者的运动指导.....	185
冠心病患者户外锻炼要注意气候.....	186
冠心病患者发病后住院治疗运动康复“课程表”.....	187
医疗保健操.....	188
健心操.....	190
五禽戏.....	197



目录 CONTENTS

简易太极拳.....	201
八段锦.....	213
一般运动热量消耗统计.....	218

4 冠心病音乐保健法

冠心病常用的音乐处方.....	220
-----------------	-----

5 怎样护理冠心病患者

饮食护理.....	221
康复护理.....	221
生活起居护理.....	222
对症护理.....	222

6 冠心病心肌梗死的家庭急救

冠心病病情加重的信号.....	223
急性心肌梗死的表现.....	223
心肌梗死的急救.....	224



四 冠心病中医疗法

1 冠心病中医验方精选

舒胸安心汤/养心汤.....	226
健心汤/三味散.....	226
益气通络汤/甘草枳实（枳壳）汤.....	226
加味益心汤/宁元散.....	226
半夏五味子饮/仙灵脾当归饮.....	227
丹参柴胡饮/土元水蛭粉.....	227
定志护心汤/沉香通草饮.....	227
清心饮/心痛安定丸.....	227
黄芪通痹汤/逐瘀冠心病汤.....	227
葛根加味饮/平心痛方.....	228
茵术汤/薤白瓜蒌加味汤.....	228



C O N T E N T S

2 冠心病药膳食谱

糯米参枣饭/薤白粥.....	229
腰片参归汤/制首乌粥.....	229
猪心炖柏子仁/首乌肝片.....	229
首乌天麻甲鱼汤/丹参粥.....	230
川芎鱼头汤/紫河车炖鸡.....	230
人参田七炖瘦肉/决明茄子煲.....	230
当归墨鱼/天麻炖鲤鱼.....	231
三七鲫鱼汤/海带决明汤.....	231
山楂蔬菜甜汤.....	231



3 冠心病常用中成药

速效救心丸/心可舒片/复方丹参滴丸.....	232
心脑舒通胶囊/宽心片/活心丸/心乐冲剂.....	232
益脉康片/冠心丹参片/华宝通.....	232
舒胸片/舒心口服液/脑心通胶囊.....	233
心达康/麝香保心丸/乐脉颗粒.....	233
心通口服液/愈风宁心片/宁心宝胶囊.....	233
参芍片/血栓心脉宁胶囊/精制冠心病片.....	233
血塞通片/冠心苏合丸.....	233
活血通脉胶囊/心宝丸/松龄血脉康胶囊.....	234
滋心阴口服液/绞股蓝总苷/天保宁片.....	234
补心气口服液/康尔心胶囊/地奥心血康胶囊.....	234
山海丹胶囊/灵宝护心丹/克朗宁片.....	234



4 冠心病按摩疗法

冠心病按摩疗法的基本手法.....	235
冠心病耳穴按摩疗法.....	238
冠心病手部按摩疗法.....	240
冠心病躯体按摩疗法.....	244
冠心病足底按摩疗法.....	246

目录 CONTENTS

5 冠心病调息放松疗法

基本方法..... 249

常用方法..... 250

6 冠心病刮痧疗法

冠心病常用刮痧处方..... 253

7 冠心病贴敷疗法

冠心病贴敷处方..... 256

五 特殊冠心病患者预防与保健

1 老年冠心病患者..... 258

老年冠心病患者病情..... 258

老年冠心病患者的生活保健..... 259

老年冠心病患者的运动保健..... 260

老年冠心病患者的饮食..... 261

2 妇女冠心病患者..... 263

冠心病发病率与女性体内的雌激素水平..... 263

更年期女性心前区疼痛是否是冠心病..... 263

3 儿童冠心病患者..... 264

4 青春期冠心病患者..... 265

控制饮食..... 265

加强锻炼..... 265

警惕青年性心肌梗死..... 266

六 专家门诊连线

1 预防保健21问

Q 1 为什么冠心病越来越多..... 268

Q 2 冠心病能预防吗..... 268

Q 3 为什么说冠心病重在预防..... 268

Q 4 什么是冠心病的一级预防..... 269



C O N T E N T S

Q 5	什么样的胆固醇水平可预防冠心病	269
Q 6	午睡能预防冠心病吗	270
Q 7	阿司匹林能预防冠心病吗	270
Q 8	甘油三酯增高易导致冠心病吗	270
Q 9	什么样的气候变化易诱发冠心病	271
Q10	为什么吸烟可诱发冠心病	271
Q11	被动吸烟会增加患冠心病的风险吗	271
Q12	家人如何帮助患者识别冠心病的危险信号	272
Q13	如何早期发现隐匿型冠心病	272
Q14	吃素能预防冠心病吗	272
Q15	患有脂肪肝的人易患冠心病吗	273
Q16	为什么春节前后要谨防冠心病	273
Q17	过度劳累和剧烈运动可诱发冠心病吗	273
Q18	突遭雨淋可能诱发冠心病吗	274
Q19	中年人如何预防冠心病	274
Q20	老年人如何预防冠心病	274
Q21	为什么糖尿病患者更应重视冠心病的预防	275

2 合理饮食20问

Q 1	冠心病患者日常应多吃哪些食物	276
Q 2	冠心病患者为什么宜吃七八分饱	276
Q 3	冠心病患者为什么宜食用富含纤维素的食品	276
Q 4	冠心病患者可以不吃早餐吗	277
Q 5	多吃甜食对血脂有影响吗	277
Q 6	冠心病患者能吃鸡蛋吗	277
Q 7	冠心病患者宜食橄榄油吗	277
Q 8	冠心病患者能喝牛奶吗	278
Q 9	冠心病患者饮茶时应注意什么	278
Q10	冠心病患者宜喝咖啡吗	278
Q11	冠心病患者可以饮酒吗	279



目录 CONTENTS

Q12	多饮酒可防止动脉硬化吗	279
Q13	冠心病患者可大量饮用可乐型饮料吗	279
Q14	冠心病患者可以吃人参吗	280
Q15	冠心病患者可以吃螃蟹吗	280
Q16	冠心病患者怎样补充钾	280
Q17	冠心病患者可以经常服用鱼油吗	280
Q18	不吃脂肪就可防止动脉硬化吗	281
Q19	冠心病患者怎样控制脂肪摄入	281
Q20	不摄入胆固醇就能预防动脉粥样硬化吗	281



3 运动锻炼29问

Q 1	运动对冠心病患者有什么益处	282
Q 2	哪些冠心病患者不宜进行运动锻炼	282
Q 3	冠心病患者适宜参加哪些运动	283
Q 4	冠心病患者不宜参加哪些活动	283
Q 5	冠心病患者在运动中应注意什么	283
Q 6	冠心病患者运动前为什么要做好准备 活动	284
Q 7	冠心病患者为什么运动后要做好调整 活动	284
Q 8	冠心病患者为什么宜常散步	284
Q 9	冠心病患者怎样散步为宜	285
Q10	冠心病患者为什么不宜饭后立即散步	285
Q11	冠心病患者为什么不能背着手散步	285
Q12	冠心病患者骑自行车时应注意什么	286
Q13	冠心病患者游泳时应注意什么	286
Q14	垂钓活动对冠心病患者有什么好处	286
Q15	冠心病患者在什么情况下可进行 登山活动	287
Q16	运动锻炼后怎样合理补充营养	287
Q17	冠心病患者康复期怎样把握好活动量	287

