

中国名老中医推荐

常见病



自我诊查与调养指南

——冠心病、高血压病、糖尿病

主编 李南夷

副主编 李岳夷 吴伟 刘安平



- ◎ 春夏养阳
- ◎ 秋冬养阴
- ◎ 精神心理与高血压病的调养
- ◎ 糖尿病的易患人群与征兆
- ◎ 糖尿病的发病机理
- ◎ 运动与冠心病的调养

中国名老中医推荐

常见病

自我诊查与调养指南

——冠心病、高血压病、糖尿病

主编 李南夷

副主编 李岳夷 吴伟 刘安平

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病、高血压病、糖尿病 / 李南夷等编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2002.10

(常见病自我诊查与调养指南)

ISBN 7-80651-194-6

I.冠... II.李... III.①冠心病—诊疗—基本知识 ②高血压—诊疗—基本知识 ③糖尿病—诊疗—基本知识 IV.R5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 064900 号

常见病自我诊查与调养指南——冠心病、高血压病、糖尿病

Changjianbing Ziwo Zhencha yu Tiaoyang Zhinan

——Guanxinbing、Gaoxueyabing、Tangniaobing

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 佛山市新粤中印刷有限公司 (佛山市金澜南石头段 邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 9.5 字数 200 千

版 次/ 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印 数/ 1~6000 册

书 号/ ISBN 7-80651-194-6/R·49

定 价/ 20.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

常见病自我诊查与调养指南

编委会

主 编：李南夷

副主编：李岳夷 吴 伟 刘安平

编 委：于扬文 马 月 全世建

李 荣 李思宁 肖会泉

杨开清 陈诗慧 熊文生

魏丹蕾

全国著名中医药学家
中国中医药学会顾问
广州中医药大学终身教授邓铁涛先生作序

序

随着社会文明的发展进步，人们已经认识到自身在健康维护和疾病防治方面的重要性，并正发挥着更加积极的作用。自我保健意识的加强，使人们由过去的被动接受治疗转向主动地参与疾病的防治。面对新的形势，世界医学模式也正在悄然改变，生理—心理—社会医学模式已经形成。许许多多的医学工作者不再局限于过去的单纯提供医疗技术服务，而是把视野扩大到医院之外，积极投身医学科普工作，把疾病防治知识传授给人民大众。这是非常可喜的。

从当今疾病流行谱不难看出，伴随着科技的发展社会的进步，有些疾病已被控制，如天花、牛痘、麻风等；但与此同时，中风、冠心病、高血压、糖尿病、恶性肿瘤、心理疾病、病毒性肝炎等疾病的发病率却越来越高，成为危害人类健康的主要杀手。由于这些疾病的发生与发展与患者的生活习惯、行为方式、饮食结构、精神心理等密切相关，对于这些疾病来说，光靠医生的治疗是不够的，还得加强防治。疾病的防治必须依靠患者自身的主观努力，没有患者的参与，难以从根本上达到控制疾病的目的。这样就要求患者能了解一些疾病的防治知识，掌握一些疾病的调养方法，终究疾病是“三分靠治、七分靠养”。

所谓调养，即调理滋养之意。病后体虚，功能失调，阴阳失衡，自然需要调养，未病之躯同样需要根据体质强弱、四时变化适时调养，以达到强身健体、祛病延年的目的，使生活更有质量。调养并不局限于饮食，它涉及到人们生活的方方面面。数千年的中国文化包含着许多至今还很有价值的养生保健理论与方法。比如三国时期著名医家华佗创立的五禽戏；如《周礼·天官·疾医》“以五味、五谷、五药养其病”的记载；如《内经》根据“天人相应”的哲学观点，提出“顺四时而适寒暑，服天气而通神明”，“春夏养阳，秋冬养阴”，“逆之则灾害生，从之则痼疾不起”，“僻邪不至，长生久视”，“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的调养原则。“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”已是丰衣足食的现代人，更加注重身体保健。近年流行病学研究发现许多疾病实际是人们长期的不良生活习惯所导致的，比如吸烟、缺少运动、饮食结构不合理等，进一步说明，科学调养对于当今社会的人们来说仍是必要的。

李南夷副教授曾是我的博士研究生，毕业后一直从事心脑血管疾病的防治工作。这次他与广州中医药大学第一附属医院内科的部分青年专家、博士一起编撰丛书《常见病自我诊查与调养指南》，较为系统地介绍了一些常见疾病的诊疗常识、自我诊查与调养方法。虽然书中所选的病种不多，但都是临床最为常见的、对患者及其家庭影响较大的疾病，如其中的中风与冠心病，不仅患病率高，而且病残率、病死率也高，至今仍是导致人类死亡的主要疾病，仅居肿瘤之后，分别排在第二、第三位，其意义不言而喻。书中对调养方法的介绍，全面而系统，从生活起居、工作休闲、心理调适、到饮食运动无所不包，从中医传统的调养方法，到当今世界的保健理念应有尽

有，其中还不乏作者的临床经验，是一部融合古今，深入浅出之作，适合中老年读者和相应疾病患者及家属阅读。若能参照实践，持之以恒，必将获益非浅。谨序。

邵铁军
2002.8.19.

目 录

上篇 冠心病

● 诊疗常识	3
一、冠心病发病机理	3
(一) 病因及易患因素	3
(二) 病理	5
(三) 病理生理	6
(四) 中医对冠心病的认识	7
二、冠心病临床表现	10
(一) 临床分型	10
(二) 症状与体征	11
(三) 辅助检查	15
(四) 并发症	18
三、冠心病的诊断与鉴别诊断	20
(一) 诊断	20
(二) 鉴别诊断	21
四、冠心病的治疗	22
(一) 药物治疗	22
(二) 介入治疗	25
(三) 外科治疗	26
(四) 中医治疗	26
● 自诊自查	28

一、冠心病的好發人群	28
二、冠心病發病危險的評估	30
三、警惕冠心病的早期表現	31
(一) 警惕心絞痛	31
(二) 警惕心肌梗塞	32
(三) 警惕心臟性猝死	33
● 調養方法	34
一、調養在冠心病防治中的作用與意義	34
二、日常生活與冠心病的調養	36
(一) 居住環境與氣候	36
(二) 生活起居	37
(三) 睡眠	39
(四) 性生活	40
(五) 旅遊	43
(六) 職業與工作	44
(七) 生活中的其他注意事項	46
三、精神心理與冠心病的調養	52
(一) 精神心理因素的影響	52
(二) 常見的精神心理問題	54
(三) 心理調適	54
四、運動與冠心病的調養	55
(一) 運動的作用	55
(二) 運動處方	57
(三) 運動注意事項	62
五、飲食與冠心病的調養	64
(一) 飲食的重要性	64
(二) 飲食原則	66

(三) 饮食调养方法	71
------------------	----

中篇 高血压病

● 诊疗常识	93
一、高血压的发病机理	93
(一) 易患因素	93
(二) 发病机制	98
(三) 病理生理	100
(四) 中医对高血压病的认识	101
二、高血压的临床表现	102
(一) 症状与体征	102
(二) 辅助检查	105
(三) 并发症	108
三、高血压病的诊断与鉴别诊断	111
(一) 诊断	111
(二) 鉴别诊断	115
四、高血压病的治疗常识	117
(一) 治疗方法	117
(二) 中医治疗	123
(三) 注意事项	124
● 自诊自查	126
一、高血压病的好发人群	126
二、高血压病的早期表现	127
三、警惕高血压病的并发症	128
● 调养方法	130
一、调养在高血压病防治中的作用与意义	130
二、日常生活与高血压病的调养	135

(一) 居室环境.....	135
(二) 生活起居.....	138
(三) 性生活.....	149
(四) 工作.....	151
(五) 旅游.....	151
(六) 戒烟.....	152
三、精神心理与高血压病的调养	154
(一) 精神心理因素的影响.....	154
(二) 精神心理的自我调节.....	157
四、运动与高血压病的调养	161
(一) 运动的影响.....	161
(二) 运动方法.....	162
五、饮食与高血压病的调养	168
(一) 饮食的影响.....	168
(二) 饮食原则.....	169
(三) 饮食调养方法.....	172

下篇 糖尿病

● 诊疗常识	199
一、糖尿病的发病机理	199
(一) 临床分型.....	199
(二) 发病原因.....	199
(三) 病理生理.....	201
(四) 中医对糖尿病的认识.....	204
二、糖尿病的临床表现	205
(一) 症状和体征.....	205
(二) 实验室检查.....	209

(三) 并发症.....	213
三、糖尿病的诊断与鉴别诊断	216
(一) 诊断.....	216
(二) 鉴别诊断.....	216
四、糖尿病的治疗常识	219
(一) 治法简介.....	219
(二) 注意事项.....	227
● 自诊自查	229
一、糖尿病的易患人群与征兆	229
(一) 易患人群.....	229
(二) 征兆.....	230
二、糖尿病的监测	231
(一) 体重的监测.....	231
(二) 病情的监测.....	232
● 调养方法	235
一、调养在糖尿病防治中的作用和意义	235
二、日常生活与糖尿病的调养	237
(一) 居室环境.....	237
(二) 生活起居.....	237
(三) 睡眠.....	239
(四) 性生活.....	240
(五) 工作.....	240
(六) 旅游.....	241
三、精神心理与糖尿病的调养	242
(一) 精神心理的影响.....	242
(二) 常见精神心理问题.....	243
(三) 精神心理的自我调节.....	243

四、运动与糖尿病的调养	247
(一) 运动的影响	247
(二) 运动方式	251
五、饮食与糖尿病的调养	257
(一) 控制饮食	257
(二) 饮食原则	259
(三) 饮食调养方法	263
六、家庭按摩	283
(一) 自我推拿法	283
(二) 他人推拿法	283
七、保健器材的运用	284
(一) 体针	285
(二) 电针疗法	285
(三) 耳针	285
(四) 皮肤针	286
(五) 灸法	286
参考文献	287

上篇 冠心病

冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病),是指左、右冠状动脉及其分支有粥样硬化,因发生管腔狭窄或阻塞引起的心脏病变,其基本问题是心肌供血不足,因而又称为缺血性心脏病,世界卫生组织公布两者为同义词。

中国医科院 1975 年对北京郊区 35 岁以上农民进行静息心电图普查,1979 年进行复查,有较完整材料者 1 283 例,发现心肌梗塞发生率为 0.8‰,冠心病患病率 18.7‰,加上可疑冠心病例,总患病率为 50.7‰,这与我国平均冠心病发病率 64.0‰相近。1984 年《中国卫生统计提要》报道,1957 年以来部分城市心脏病死亡率从 1957 年的 47.2/10 万,上升为 124.6/10 万。根据南、北各大城市医院统计,冠心病的住院人数和相对百分比,20 世纪 70 年代比 50 年代有明显增加;在内科心血管病中从第 6~10 位,上升至第 2 位。北京西郊公社 35 岁以上农民中,急性心肌梗塞的每年患病率在 1974~1976 年为 55.3/10 万,而在 1977~1978 年为 83.8/10 万。国内曾总结 1949~1979 年近 1 万例动脉粥样硬化的病理检查结果,与 1949 年以前的资料对比,发现同等程度病变要早发 10 年左右;斑块最早见于 12 岁男性;20~29 岁偶见复合病变;50~59 岁半数以上有斑块;20~29 岁有冠状动脉狭窄 > 50%者接近 1%。动脉粥样硬化的预防应从青少年开始,当前儿童较普遍的肥胖及过度营养,是一个值得重视的问题。

● 诊疗常识

一、冠心病发病机理

(一) 病因及易患因素

世界卫生组织制订冠状动脉病预防方案，系根据全世界历年调查所得出的易患因素，包括年龄、性别、体重、家族遗传、血浆胆固醇、血压、吸烟、口服避孕药、糖耐量、体力活动及心电图异常等。除一些非控制因素，如年龄及家族遗传等，易患因素为高胆固醇血症、高血压及吸烟，其他易患因素有糖耐量减低、肥胖、缺乏体力活动、性格及精神紧张等。1968~1978年，美国针对这些易患因素进行一线预防，特别戒烟、降血压及减少脂肪和胆固醇摄入等，使30~74岁成人的冠心病死亡率下降21%。通过实践证明：特别高胆固醇血症、高血压及吸烟肯定与冠心病的发生有密切关系。

1. 高胆固醇血症

世界各国的研究都说明血浆胆固醇增高与冠心病的患病率及死亡率有肯定的关系。主要依据为：①粥样斑以胆固醇沉积为核心；②动物饲喂高胆固醇可产生实验性动脉粥样硬化；③家族性高胆固醇血症能早年发生冠心病及心肌梗塞；④流行病学调查发现冠心病人群的血浆胆固醇升高比无冠心病者有明显差别，且血浆胆固醇愈高患冠心病的危险性愈大。进一步研究与各种脂蛋白的关系，冠心病的发生与低密度脂蛋白胆固醇(LDL-c)有密切关系，与高密度脂蛋白胆固醇(HDL-c)成反相关关系。

2. 高血压

不论收缩压或舒张压增高都促进冠心病的发生，但当血浆胆固醇 $<4.1\text{mmol/L}$ ($<160\text{mg/dL}$) 时则无明显关联，说明高血压对动脉粥样硬化的危害是在高胆固醇血症的基础上。高血压对女性的危险性比男性大；尤其是老年人的收缩压。高血压的促发冠状动脉粥样硬化是通过不同机制，有人认为主要是由于血液湍流对动脉内膜的作用。

3. 吸烟

在英、美、加拿大及瑞典总共 1.2 亿人群的调查中，发现吸烟者的心血管发病率及死亡率比不抽烟者增加 1.6 倍。血浆胆固醇 $>4.7\text{mmol/L}$ 者吸烟能促发心肌梗塞及心性猝死，且与每天吸烟的支数相关，不论吸低焦油、低尼古丁纸烟都是如此，只有少吸或戒烟才能减轻危害。吸烟危害的原因有种种解说：如尼古丁及一氧化碳对心血管的损害、促使动脉壁平滑肌细胞蜕变、增加血小板的凝集及减低室颤阈等。Becker 从纸烟的烟中分离到对动脉壁有敏感性的抗原。每天吸烟 15 支以上者的血浆 HDL-c 低于正常，而且 LDL-c 和甘油三酯较高。

4. 糖耐量减低

糖尿病患者冠心病的患病率、心肌梗塞发病率及死亡率远较无糖尿病患者高及发病得早。在 20 岁以后发病的糖尿病人中，有半数死于冠心病。尸解证明糖尿病人冠心病发病率达 45%~70%，而非糖尿病人为 8~30%。即使仅有糖耐量减低，男性冠心病的发病率也会增加 1 倍，女性增加 2~3 倍，特别在 50 岁以前。糖尿病容易发生冠心病的原因尚不明确。

5. 肥胖

一向认为肥胖者容易患冠心病，但肥胖的标准很难订，采用超体重容易划分，但超重不只由于脂肪沉积所引起。肥胖与冠心病的发生没有独立的关联性，而肥胖常伴有高血压、糖