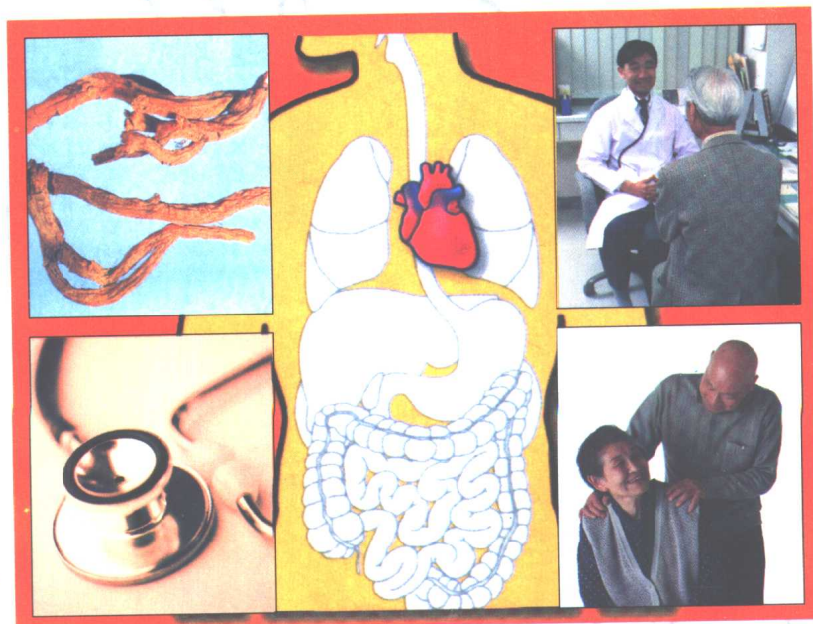


健康大师 **DIY**

十大慢性病中西医防治与自我调养康复方法

冠心病中西医 双效自疗手册



张涛/著

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

心绞痛和心肌梗死都是冠心病的常见类型，两者容易混淆，应小心日常生活的高胆固醇饮食、吸烟、肥胖、高血压和紧张情绪等导致冠心病的危险因素，惟有排除这些因素，才是最好的康复之道。

健康大师 DIY

冠心病中西医 双效自疗手册

◎张 涛/著 ◎詹宏泰 庄雅惠/校订

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书中文简体字版, 经台湾旺文社股份有限公司正式授权辽宁版权代理公司代理, 由辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 06-2002 第 165 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

健康大师 DIY/冠心病中西医双效自疗手册/张涛
著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002. 10
(健康系列丛书)
ISBN 7-5381-3720-3

I. 健... II. 张... III. 冠心病—中西医结合疗法
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052446 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 朝阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 173 千字

印 张: 8.625

印 数: 1~7000

出版时间: 2002 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

版式设计: 于 浪

封面设计: 李若虹

责任校对: 蔡桂娟

定 价: 16.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

邮购咨询电话: 024-23284502

http://www.lnkj.com.cn

前言

“冠心病”是中老年人的常见病、多发病，随着经济的发展、生活水平的提高，其发病率越来越高，已接近欧美等西方发达国家，其死亡率在我国已占各种疾病死亡率的前几位，严重威胁人们的健康。如何防治冠心病已成为人们普遍关注的问题。

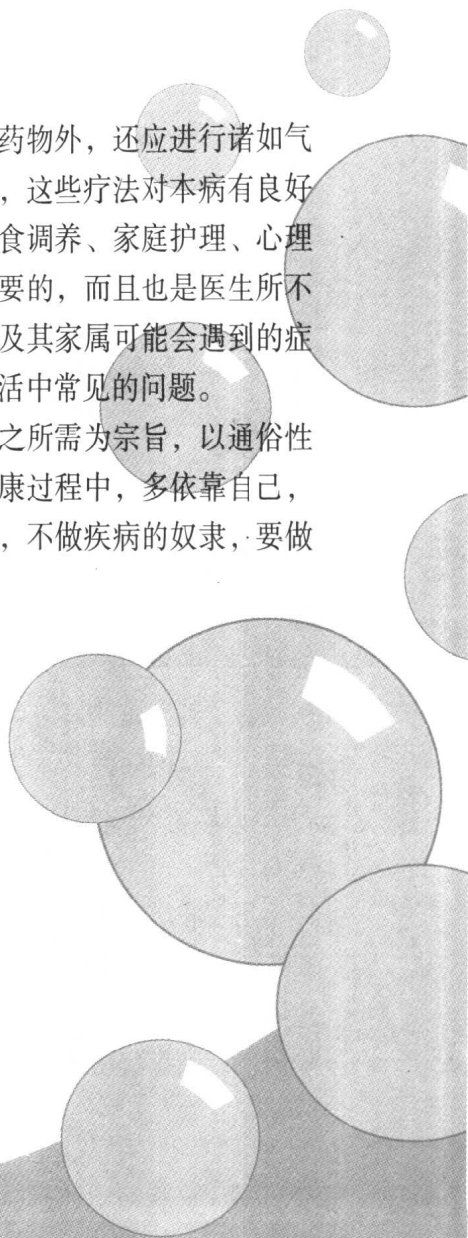
在临床工作中发现，许多患者被疾病折磨了许多年，仍然对自己的疾病一无所知或知之甚少，甚至把疾病康复的全部希望和治疗的权利统统交给医生。编写此书的目的就是满足冠心病患者及其家属的迫切需要，用通俗易懂的语言，向他们介绍有关冠心病的病因、症状、诊断、康复及预防知识，发挥他们的主动性，使他们明白医生并不是康复的主体，真正的主体是病人自己。

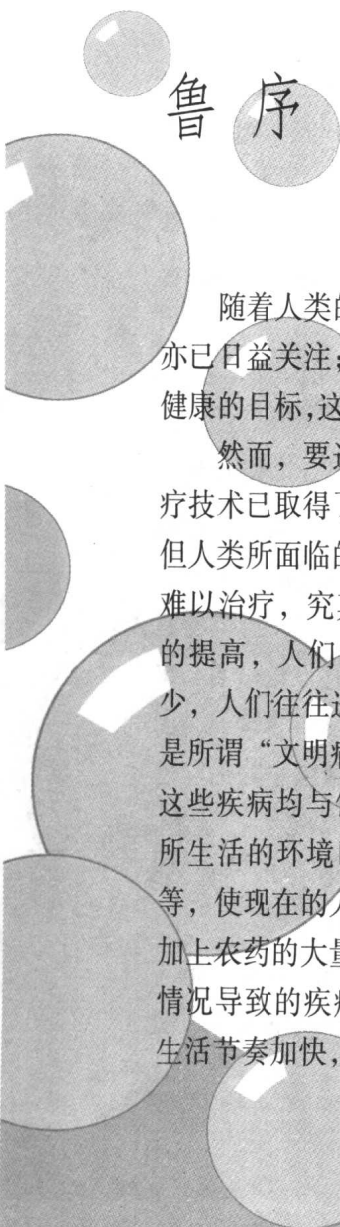
在冠心病的罹患因素中，生活中的高胆固醇饮食、吸烟、肥胖、高血压和紧张情绪等，都属于社会、心理和行为因素，也可称为“自我创造的危险性”。防治冠心病，不控制这些危险因素，光靠药物显然是不行的，而要消除这些危险因素，更

要靠患者本人和家属。

在康复的方法上，除采用中、西药物外，还应进行诸如气功、按摩、针灸、太极拳等中医疗法，这些疗法对本病有良好的治疗效果。此外，如运动保健、饮食调养、家庭护理、心理康复等自我调养保健方法也是非常重要的，而且也是医生所不能代替的。本书还介绍了冠心病患者及其家属可能会遇到的症状和紧急情况的处理方法，回答了生活中常见的问题。

总之，本书以最大限度满足病人之所需为宗旨，以通俗性和实用性为特点，希望患者在恢复健康过程中，多依靠自己，少依赖医生，担负起自我保健的责任，不做疾病的奴隶，要做健康的主人。





鲁序

随着人类的社会发展,经济、生活水平的提高,人们对健康亦已日益关注;世界卫生组织(WHO)提出了21世纪人人享有健康的目标,这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而,要达到这一目标的要求是相当困难的,虽然现代医疗技术已取得了长足的进步,医疗水平也在日新月异的发展,但人类所面临的疾病不仅没有减少,却反而越来越多,越来越难以治疗,究其原因无外乎以下几种因素:1. 由于生活水平的提高,人们的饮食结构发生了极大变化,食肉多而食蔬菜少,人们往往进食了超出身体所需要的热量,由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥,如糖尿病、高血压病、冠心病等,这些疾病均与饮食因素关系密切;2. 由于工业的发展,人类所生活的环境已受到极大污染,工业废气、废水、汽车废气等,使现在的人群难以呼吸到新鲜的空气,喝不上干净的水;加上农药的大量使用,使得人体所受到的毒害远胜于昔,这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等越来越多;3. 由于现代社会生活节奏加快,人际关系复杂,人们所承受的思想压力极其沉

重，由此而造成人们精神上的紧张，亦可以引起一系列疑难杂症，如性功能障碍，更年期障碍症候群等，均与精神因素有关；4. 一些较为“传统”的疾病如肝病、胃病、肾病等，往往是由于病毒、病菌感染所致，这些疾病并未过多受益于现代医学的发展，因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物。而一些抗菌药已产生抗药性。

以上这些因素并非孤立存在的，它们往往同时并存，相互促进，由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

现代社会的疾病不仅多，而且难治，这已是众所周知的事实，原因亦不难理解，因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等，多是日积月累之下导致人体疾病产生的，因而这些疾病多具有慢性化的特征。一旦发病之后，身体器官多已产生了极大的损害，要想完全恢复健康，绝非是一朝一夕之事。这就如同古人所说的“病来如山倒，病去如抽丝”，因此，在现代社会中，要想获得健康、祛除疾病，仅靠医生的治疗已嫌不足，尚需要普通人群对各种疾病的相关知识做必要的了解，以便于患者在漫长的治疗康复过程中，既能配合医生的治疗，同时也能够进行自我监护、自我调养乃至自我治疗。

《健康大师 DIY》的作者正是基于上述考虑，选择了危害人类健康的多种疾病，每一病种编辑一册，从疾病的发生、机

理与预防，到中西医的检查与治疗；从各种行之有效的自然疗法，到各种疾病的自我调养，均作了详尽介绍。尤为可贵的是，这套丛书以广大普通人群所能接受的语言文字，把原本深奥、复杂的医学理论通俗化，使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识，又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病。作者之用心可谓良苦！

这套丛书科学规范，有理有据，集科学性、实用性、通俗性于一身，是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事于繁忙的临床医疗及科研工作，能于百忙之中抽出时间编著这样一套丛书贡献于世，可谓善事。

作者诸君均毕业于北京中医药大学，与我师生之情多年，他们勤奋好学、学风严谨、品学兼优。从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风，孜孜不倦地为广大患者排忧解难，实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者，看到诸君以这样一套高品质的著作造福于大众，心中万分喜悦，愿为做序，并祝他们在今后的人生中，为人类的健康做出更大的贡献。

北京中医药大学研究生部主任
博士生导师 鲁兆麟教授

黄 序

医学科学的发展与进步，带给世人有目共睹的巨大成就，以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、血吸虫病等疾患，随着现代抗菌药、疫苗及其他化学药品的发明，已纷纷被人类所征服，现在已较少出现，也不再是人们的主要死亡原因。

但医学的进步毕竟是有限的，在一些疾病被克制的同时，现代仍有相当多、甚至更多的疾病在困扰着广大人群，且较以往的疾病更加难以治疗，如本套《健康大师 DIY》所辑的疾病，基本上都属于现代社会的多发病、疑难病，现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治，我想与现代社会不同于以往的架构有关，这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食西化、精神紧张、运动过少等因素关系密切，很多疾病是在上述因素的综合作用下而产生的，病理机制十分复杂，治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力，国内医学界很自然地目光投向具有几千年历史的中医中药，经过几十年研究与运用，形成了独具中国特色的中西医结合疗法，并获得了

极高的治疗效果。

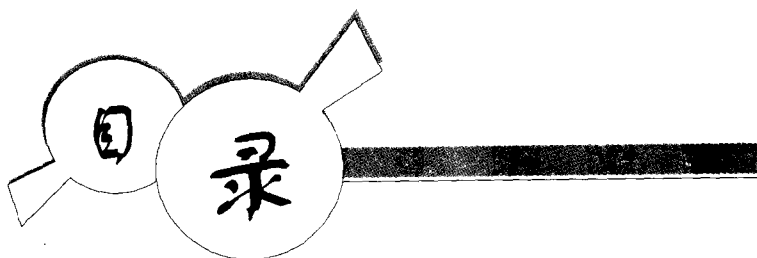
所以，我十分欣喜的看到这套《健康大师 DIY》的问世，它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识，既有疾病的基本原理，又有中西医的诊断与治疗；既包括患者自己可以施行的自然疗法，又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富，语言通俗，所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版，将给那些深受疾病困扰的读者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才，能在繁忙的临床工作之余，为广大民众编著这么一套健康自助性丛书，实属可敬。我以先睹为快，并乐而为之做序。

北京中医药大学中西医结合基础专业
博士生导师 黄启福教授

作者简介

张 涛

北京市人。河北医科大学医学学士、北京中医药大学博士、硕士(攻读中西医结合)。曾于北京安贞医院动脉硬化研究室,从事动脉硬化及相关疾病的临床研究;承德市地方病研究所,从事地方病的临床研究。目前在美国费城 Thomas Jefferson University 从事中药机制的临床研究。曾发表学术论文十余篇。



前 言 /1

鲁 序 /1

黄 序 /1

作者简介 /1



第 1 章 冠心病的基本知识 /1

冠心病的概念 /2

冠心病的病因和发病过程 /3

冠心病的临床分型 /5

冠心病的临床诊断和表现 /10

导致冠心病的危险因素 /25



第 2 章 冠心病的预防 /37

冠心病的三级预防 /38

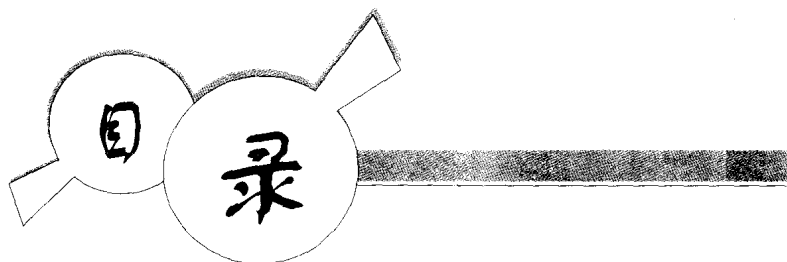
合理工作和生活,控制危险因素 /43

预防冠心病可服哪些药物 /55



第 3 章 冠心病的西医治疗 /59

心绞痛的治疗 /60



心肌梗塞的治疗 /65



第4章 冠心病的中医治疗 /73

冠心病的中医认识及病因病机 /74

辨证论治 /76

单方、验方 /83

常用中成药 /89

怎样煎中药 /97



第5章 冠心病患者的饮食疗法 /99

冠心病患者的饮食治疗原则 /100

冠心病患者的膳食标准 /110

适合于冠心病患者的菜肴 /113

治疗膳食举例 /115



第6章 冠心病患者的体育锻炼疗法 /125

冠心病患者进行体育锻炼的注意事项 /126

体育锻炼项目 /128

急性心肌梗塞后患者的康复锻炼 /145

目 录



第 7 章 冠心病的自然疗法 /151

穴位按摩 /152

耳压疗法 /153

微针疗法 /155



第 8 章 冠心病的护理 /167

冠心病的环境护理 /168

冠心病的心理护理 /169

冠心病的饮食护理 /171

冠心病的日常护理 /172

心肌梗塞患者的特殊护理 /175



第 9 章 冠心病患者的心理康复 /181

心理活动的实质 /182

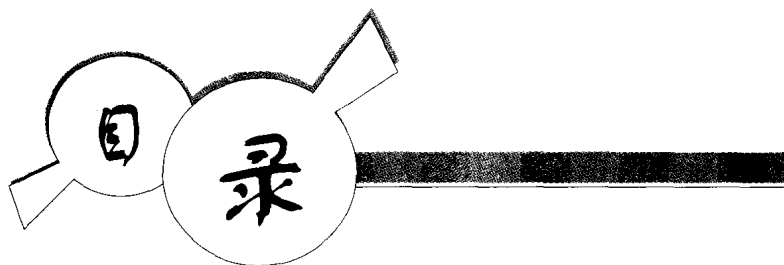
冠心病与心理 /182

心理康复 /186



第 10 章 冠心病患者的生活指南 /191

不要成为一个冠心病残疾人 /192



目 录

冠心病患者的生活起居 /194

劳动与卫生 /200

冠心病患者的性生活问题 /201

冠心病患者养生宜忌 /205

冠心病患者的生活问答 /223



第 11 章 常见症状和紧急情况的处理 /235

常见症状的处理 /236

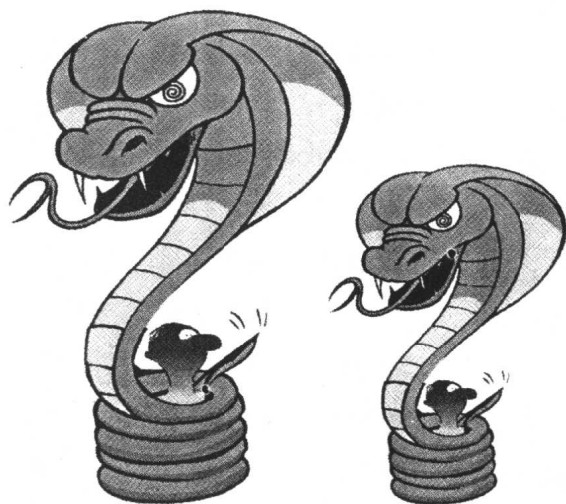
紧急情况的处理 /240



附 录 人体穴位经络图 /251

第1章

冠心病的基本知识



冠心病的概念



冠心病是中年以上的人易患的一种常见病和多发病。

冠心病自古就存在，在马王堆汉墓女尸的现代医学检查，证明是世界上最先患冠心病的病例。近 20 多年来，冠心病在西方国家已成为流行病，发病率以芬兰、苏格兰、美国和澳大利亚最高。在这些国家中冠心病为第一号“杀手”。日本冠心病的发病率为美国的 1/10 左右。我国各地区普查所得情况，40 岁以上冠心病的患病率多在 4% ~ 7%，平均为 5% 左右，我国的患病率与日本接近。冠心病是一种常见病，是目前世界上造成人类死亡的主要疾病，已引起世界各国的普遍重视。

冠心病即冠状动脉性心脏病，冠状动脉是供应心脏本身营养的血管。在正常情况下，冠状动脉的血流量能够满足心脏的需求，当冠状动脉发生粥样硬化时，血管腔变窄或阻塞，导致心肌缺血缺氧引起心脏病。当冠状动脉由于某些刺激而发生痉挛，也可引起心肌缺血缺氧。这些由于冠状动脉异常而引起的心脏病，统统为冠状动脉性心脏病，简称冠心病，亦称缺血性心脏病。

1979 年国际心脏病学会和协会及世界卫生组织联合报告，对缺血性心脏病的定义是：由于冠状动脉循环改变引起冠状血流和心肌需求之间不平衡而导致心肌损害。缺血性心脏病包括急性、暂时性和慢性几种情况，可由于功能性改变或器质性病变引起。所谓功能性改变指并没发生结构异常，可能没有