

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIAN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

冠心病

调 养 与 护 理

主编 李富生 李 敏 等

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销
第五版

百病饮食心理运动调护丛书

冠心病调养与护理

主 编	李富生	李 敏	李洛丽	王锁欣	俎新爱
副主编	王文香	毕冬梅	张 涵	陈 玲	邢洛红
	王淑芝	陈丽君	刘丽君	武鲜望	周丽丹
	马红云	宋果红	刘建木	田保州	
编 委	方春霞	戴金芳	李 芃	李丽凡	苗保平
	王娟红	康利霞	俎新华	李同瑞	姚会珍
	闫德芳	郭小妮	李清波	牛满山	张秋萍
	张中建	李贵林	邢淑芳	白 芳	於景丽
	杜书田	于 兵	毛崇伟		

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病调养与护理/李富生等主编. —北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-966-7

I. 冠… II. 李… III. ①冠心病-护理-问答②冠心病-保健-基本知识 IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 10254 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号 易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京泰锐印刷有限责任公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

字 数: 190 千字

印 张: 10.375

版 次: 2005 年 1 月第 5 版

印 次: 2006 年 7 月第 2 次印刷

册 数: 3001 - 6000

书 号: ISBN7-80089-966-7/R·963

定 价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔画为序)

王 敏	王永炎	王春生	卢世璧	史轶蘩
刘书琴	陈可冀	宋鸿钊	沈自尹	吴英恺
吴咸中	林菊英	胡亚美	翁心植	程莘农
曾熙媛	董建华	裘法祖		

内 容 提 要

本书以问答的形式，在简要介绍冠心病的基本概念、危险因素、诊断方法及治疗原则之后，就冠心病人在心理、运动、饮食、生活起居、自我急救、预防康复等方面如何进行调养、护理作了详细解答，此外还涉及一些针灸、按摩及常用中成药等简易治疗方法的内容。

本书作为一部冠心病调护的科普读物，注重调护方法的科学性、实用性和可行性，内容丰富，通俗易懂，既可指导冠心病患者及其家属或相关医护人员进行调护保健，也可供广大中老年人或医学爱好者参考阅读。

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社
2005年1月

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识

和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自1997年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本，并以此为教材，于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编 者
1999年4月

目 录

第一章 基础知识篇

1. 什么是冠心病? (1)
2. 世界卫生组织对冠心病的定义和分类如何? (2)
3. 我国中西医结合学会提出的冠心病中医辨证标准
是什么? (6)
4. 冠心病的国内外发病情况如何? (7)
5. 危险因素是怎么回事? 冠心病的危险因素有哪
些? (9)
6. 冠心病的发病男女有区别吗? (10)
7. 冠心病仅见于老年人吗? (11)
8. 冠心病与遗传因素有关吗? (13)
9. 冠心病的临床类型有几种? (14)
10. 用哪些方法可以帮助确诊冠心病? (17)
11. 冠心病的临床表现有哪些? (22)
12. 左胸前区疼痛就是心绞痛吗? (25)
13. 有缺血改变的心电图就是冠心病吗? (27)
14. 心电图正常就没有冠心病吗? (28)
15. 胆-心综合征是怎么回事? (29)
16. 颈-心综合征是怎么回事? (30)
17. 胃-心综合征是怎么回事? (30)
18. 冠心病的防治原则是什么? (31)

19. 冠心病的治疗方法有哪些? (31)
20. 什么是人工心脏起搏器? 哪些冠心病病人适宜安装起搏器? (32)
21. 无症状的冠心病病人是否需要治疗? (33)
22. 世界心脏日的由来及心血管疾病的五条防线是什么? (34)
23. 什么是健康四大基石? (35)
24. 心血管疾病的“五大凶手”是什么? (37)
25. 脑力劳动者和体力劳动者冠心病的发病有区别吗? (39)
26. 硝酸甘油是一种什么药? 如何正确使用? (41)
27. 早期溶栓对急性心肌梗死有什么好处? (42)

第二章 心理调护篇

28. 心理平衡对人的健康有何意义? 如何做到心理平衡? (44)
29. 冠心病的发生与生活环境中的哪些应激因素有关? (46)
30. 冠心病病人怎样学会自我心理调护? (50)
31. 哪些情绪反应会导致冠心病急性发作? (51)
32. 冠心病病人如何注意心理保健? (53)
33. 冠心病患者容易形成哪些心理反应? (54)
34. 性格与冠心病有关系吗? (56)
35. A型行为易诱发冠心病吗? (57)
36. A型行为为什么容易诱发冠心病? (58)
37. 何为冠心病人的行为心理疗法? (59)
38. 心肌梗死病人容易形成哪些心理障碍? (61)

39. 冠心病病人如何正确对待冠心病? (62)
40. 冠心病人在看电视时应注意些什么? (63)
41. 对心肌梗死急性期的患者如何进行心理护理? (64)
42. 到医院探视心肌梗死患者要注意什么? (65)
43. 急性心肌梗死脱离危险期后如何进行心理
护理? (66)
44. 如何正确对待冠心病人在住院期间的心理需
要? (67)
45. 如何对待中青年急性心肌梗死患者康复期存
在的主要心理问题? (70)
46. 中医学中的“七情”与冠心病的关系是什么? (72)

第三章 运动康复篇

47. 适量运动是什么概念? 对冠心病有什么好处? (75)
48. 运动的三五七是什么? (77)
49. 冠心病患者在进行体育锻炼时应注意些什么? (79)
50. 运动一般分为几种? (80)
51. 冠心病病人适合于哪种运动? (81)
52. 冠心病人是多运动好还是少运动好? (81)
53. 步行对冠心病有什么好处? (83)
54. 冠心病病人能慢跑吗? (85)
55. 骑自行车对冠心病人有好处吗? (86)
56. 冠心病患者能游泳吗? (87)
57. 冠心病病人能登山吗? (88)
58. 急性心肌梗死后患者的康复锻炼分几个阶段? (90)
59. 气功对冠心病有什么作用? (92)
60. 冠心病人的气功调护应注意什么? (94)

61. 打太极拳对冠心病有什么好处? (95)
62. 什么是“血管体操”? 冠心病、高血压患者可以采用这种方法锻炼吗? (96)
63. 心肌梗死病人如何掌握运动强度? (99)
64. 中老年人常发生与运动有关的牙痛、咽痛或头痛是怎么回事? (101)
65. 中老年人常发生与运动有关的腿痛是怎么回事? (102)
66. 冠心病病人为什么不宜清晨锻炼? (104)
67. 冠心病病人在什么情况下不宜体育锻炼? (105)
68. 冠心病病人能跳交谊舞吗? (106)

第四章 饮食宜忌篇

69. 什么是合理膳食? 我国居民合理膳食的八条要求是什么? (108)
70. 什么是膳食中的一二三四五? (110)
71. 餐桌上的红黄绿白黑指的是什么? (113)
72. 冠心病病人应该如何安排饮食? (114)
73. 如何选择低胆固醇食物? (117)
74. 什么是冠心病简易食谱? (121)
75. 食不厌杂对冠心病有何意义? (122)
76. 冠心病病人为什么不宜完全吃素? (124)
77. 冠心病病人能吃鸡蛋吗? (126)
78. 冠心病病人能喝牛奶吗? (127)
79. 谷类食物对冠心病防治有何价值? (129)
80. 豆类食物对冠心病有什么好处? (131)
81. 花生对冠心病有什么好处? (133)

82. 肉类对冠心病的防治有什么好处?	(134)
83. 水产类食物对冠心病防治有什么好处?	(136)
84. 蔬菜果品在冠心病的防治中有何价值?	(139)
85. 西红柿对冠心病有什么好处?	(139)
86. 胡萝卜对冠心病有什么好处?	(140)
87. 大蒜对冠心病有什么作用?	(141)
88. 芹菜对冠心病有什么好处?	(143)
89. 洋葱对冠心病有什么好处?	(144)
90. 海带对冠心病有什么作用?	(145)
91. 苜蓿对冠心病有什么好处?	(146)
92. 芦笋对冠心病有什么作用?	(147)
93. 西瓜对冠心病有什么好处?	(148)
94. 苹果对冠心病有什么好处?	(149)
95. 猕猴桃在冠心病防治中有何作用?	(150)
96. 香蕉对冠心病有什么好处?	(151)
97. 核桃对冠心病有什么好处?	(152)
98. 山楂对冠心病有什么好处?	(153)
99. 蜂蜜对冠心病有什么好处?	(155)
100. 冠心病患者常用的鸡鸭菜肴有哪些?	(156)
101. 冠心病患者常用的鱼虾类菜肴有哪些?	(158)
102. 冠心病患者常用的白菜菜肴有哪些?	(161)
103. 冠心病患者常用的油菜菜肴有哪些?	(163)
104. 冠心病患者常用的卷心菜、芹菜菜肴有哪些? ...	(165)
105. 冠心病患者常用的西红柿、茄子菜肴有哪些?	(166)
106. 冠心病患者常用的土豆、萝卜菜肴有哪些? ...	(167)
107. 冠心病患者常用的菠菜、冬瓜菜肴有哪些? ...	(169)

108. 用于冠心病的饮料有哪些? (170)
109. 冠心病心肝失调型药膳有哪些? (172)
110. 冠心病痰瘀内滞型药膳有哪些? (173)
111. 冠心病气血两虚型药膳有哪些? (175)
112. 冠心病瘀阻心络型药膳有哪些? (176)
113. 冠心病血虚寒闭型药膳有哪些? (177)
114. 冠心病气阴两虚型药膳有哪些? (178)
115. 冠心病心肌梗死型药膳有哪些? (179)
116. 冠心病心律失常型气血两虚证的药膳有哪些?
..... (180)
117. 冠心病心律失常型心气不足证的药膳有哪些?
..... (182)
118. 冠心病心律失常型肾阴虚证的药膳有哪些?
..... (183)
119. 冠心病心律失常型肝阴不足证的药膳有哪些?
..... (184)
120. 冠心病心律失常型肾阴不足证的药膳有哪些?
..... (186)

第五章 生活起居篇

121. 气候变化与冠心病的关系如何? (188)
122. 吸烟与冠心病有关吗? (190)
123. 冠心病人可以饮酒吗? (192)
124. 冠心病人能喝葡萄酒吗? (194)
125. 冠心病人为什么要少吃盐? (195)
126. 多食糖对冠心病有什么影响? (197)
127. 冠心病饮茶应注意些什么? (198)

128. 冠心病人多饮水有什么好处?	(201)
129. 冠心病人为何不能饱餐?	(204)
130. 冠心病为什么不要饱餐后沐浴?	(205)
131. 午睡与冠心病的发病有什么关系?	(206)
132. 睡眠时为何会发生心肌梗死?	(208)
133. 心源性猝死有时间规律吗?	(208)
134. 久坐与冠心病有关系吗?	(210)
135. 不吃早餐与冠心病有什么关系?	(211)
136. 冠心病洗澡时应注意些什么?	(212)
137. 冠心病人居住要注意些什么?	(214)
138. 冠心病旅游应注意些什么?	(217)
139. 冠心病人能坐飞机吗?	(219)
140. 心肌梗死能拔牙吗?	(220)
141. 冠心病患者可以有正常的夫妻性生活吗?	(221)
142. 冠心病如何过冬天?	(224)
143. 冠心病如何过夏天?	(225)

第六章 预防护理篇

144. 怎样预防冠心病?	(228)
145. 什么是冠心病的一级预防?	(229)
146. 如何进行冠心病的一级预防?	(229)
147. 什么是冠心病的二级预防? 主要内容有哪 些?	(232)
148. 什么是冠心病的三级预防?	(232)
149. 预防冠心病从儿童开始的道理是什么?	(233)
150. 如何早期发现冠心病?	(235)
151. 怀疑自己发生了急性心肌梗死时怎么办?	(236)

152. 急性心肌梗死病人如何自救? (237)
153. 如何转送急性心肌梗死病人到医院? (238)
154. 急性心肌梗死吸氧有什么作用? (240)
155. 急性心肌梗死病人住院期间要注意什么? (241)
156. 心肌梗死病人出院后怎样进行家庭康复? (243)
157. 急性心肌梗死病人为什么不能长期卧床? (244)
158. 心肌梗死急性期病人翻身护理应注意什么? ... (245)
159. 什么是预防心肌梗死的 ABC 防线? (247)
160. 如何预防再次心肌梗死? (249)
161. 为什么说再次发生心肌梗死的危险性更大? ... (251)
162. 哪些情况下易再次发生心肌梗死? (252)
163. 心肌梗死病人在家中如何康复? (254)
164. 患过心肌梗死的人还可以正常工作吗? (255)
165. 心肌梗死病人外出需注意什么? (257)
166. 冠心病病人如何正确使用急救盒? (258)
167. 心肌梗死病人如何控制体重? (259)
168. 调治肥胖对冠心病有什么好处? (260)
169. 控制高血压对冠心病有什么意义? (262)
170. 调治糖尿病对冠心病有什么好处? (264)
171. 阿司匹林能预防冠心病吗? (266)
172. 动脉粥样硬化能消退吗? (268)
173. 急性心肌梗死病人出院前为什么要作相关检查? (270)
174. 大便干结对急性心肌梗死病人有何危害? (271)
175. 安装人工心脏起搏器的冠心病病人如何调护? ... (273)
176. 冠心病病人能接受外科手术吗? (274)