

常见病

饮食疗法

循环系统疾病

郭仲景 编著



心脏病 · 高血压

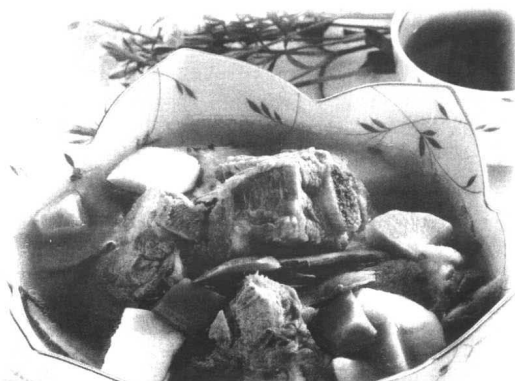
■ 冠心病 · 动脉硬化

■ 中风 · 心肌梗塞

循环系统疾病

常	见	病	
饮	食	疗	法

2



广西科学技术出版社

(常见病饮食疗法②)

循环系统疾病

郭仲景 编著

*

广西科学技术出版社出版

广西新华书店发行

广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9 字数 200 000

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-789-3/TS·34

总定价:100.00 元

本册定价:20.00 元

前 言

饮食疗法就是中医药膳,是我国传统膳食中的重要组成部分。中医药膳既能饮食养身,又能以药疗疾,具有营养和疗疾的双重功效,历来为我国人民广泛应用于防病治病、养生健体、护肤美容。

早在《周礼》中就有“食疗”的记载,并把食医列于诸医之首。自汉、唐以来,历代均设有食医之职。在古典医籍中,也不乏“药食同源”、“医食同源”之说。许多食物,既是食品,又可做药用,具有营养与治病防病的双重功效。唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》中指出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”

随着社会的不断发展进步,虽说医疗技术也在不断提高,但对于一些慢性或恶性疾病,如乙型肝炎、哮喘以及各种恶性肿瘤等疾病,至今仍未能完全根治。一些中医或西医的治疗也仍然未能达到理想的效果。而流传于民间的中药膳食却往往起到很大的作用,出现意想不到的食疗效果。

因此,为了更好的把饮食永法知识进一步的发扬光大,使一些急切需要应用膳食的人们得到满足,故我们编写了《常见病饮食疗法》(1—5册)这套丛书奉献给广大读者。

本丛书以中医理论为指导,按照疾病的不同系统分为呼吸系统疾病、循环系统疾病、消化系统疾病、代谢、泌尿系统疾病以及肿瘤造血系统疾病五册。其中所介绍的药膳,是由中药与相应的食品巧妙搭配烹制而成,既有营养价值,又具有药用性能。由于药食相融,功力相助,故其效力倍增。服用后往往会收到意想不到的效果。

编者

目 录

第一章 循环系统的基本知识

一、循环系统各器官与其生理功能·····	1
循环系统的生理功能 ·····	1
循环系统的解剖 ·····	2
二、循环系统各种常见病·····	8
风湿热 ·····	8
风湿性心脏病 ·····	10
高血压病 ·····	12
动脉硬化 ·····	14
冠状动脉粥样硬化性心脏病 ·····	16
肺源性心脏病 ·····	20
先天性心脏血管病 ·····	22
梅毒性心血管病 ·····	24
心肌炎 ·····	25
心肌病 ·····	27
克山病 ·····	29
感染性心内膜炎 ·····	30
心包炎 ·····	32
无脉症 ·····	33

心脏神经官能症	34
心律失常	35
窦性心律失常	36
过早搏动	36
阵发性心动过速	37
心房颤动	38
心室颤动	38
房室传导阻滞	38
病态窦房结综合征	39
心力衰竭	40

第二章 循环系统疾病中药指引

一、循环系统疾病的食疗宜忌	43
风湿热	43
风湿性心脏病	44
高血压	45
低血压	49
冠心病	50
二、循环系统疾病常用药膳	56
黄精	56
黄精粥	57
黄精八仙糕	57
黄精益寿饮	58
黄精鸡膏	58
黄精炖瘦肉	59
黄精煲猪胰	59
黄精烤鱼饭	60
黄精冰糖饮	60

黄精酒	61
玉竹	61
玉竹粥	62
玉竹党参粥	62
远志	63
远志莲子粥	64
远志枣仁粥	64
远志酒	65
车前子	65
车前粥	66
车前茯苓粥	66
车前玉米须饮	67
车前草煲猪小肚	67
五味子	67
五味子膏	68
五味枸杞饮	68
五味子酒	69
决明子	69
决明子粥	70
决明菊花钩藤粥	70
决明减肥茶	71
决明苳蓉蜂蜜茶	71
决明山楂菊花茶	71
决明槐花蒲黄茶	72
决明荠菜青箱子茶	72
冬虫夏草	73
冬虫夏草粥	73
冬虫夏草米粥	74

冬虫夏草甲鱼汤	74
冬虫夏草核桃萝卜汤	75
冬虫夏草麦竹猪肉汤	75
冬虫夏草鸭	76
冬虫夏草炖乳鸽	76
冬虫夏草炖胎盘	77
冬虫夏草气锅鸡	77
冬虫夏草蒸麻雀	78
冬虫夏草蒸猪脑	78

第三章 循环系统疾病的药膳食谱

一、常用药膳食谱	79
决明荷叶瘦肉汤	79
夏枯草牡蛎瘦肉汤	80
芥菜苦瓜瘦肉汤	81
海带夏枯草瘦肉汤	82
夏枯草杜仲瘦肉汤	83
冬菇豆腐瘦肉汤	84
草菇瘦肉汤	85
枸杞子首乌龟肉汤	86
淮山枸杞炖水鱼	87
杞子石决明鲍鱼汤	88
黄芪糯米鲤鱼汤	89
粉葛鲛鱼汤	90
枸杞叶芹菜鲩鱼汤	91
罗布麻茶	92
决明子罗布麻汤	93
菊槐花绿茶饮	94

银菊饮	94
夏桑菊饮	95
桃仁决明子汤	96
西瓜决明子汤	96
竹心枯草汤	97
莲子芯茶	98
香蕉花汤	98
荠菜旱莲草汤	99
粉葛根钩藤汤	100
桑麻蒺子丸	101
甜菊决明茶	102
萝芙木汤	102
玉米须菊花茶	103
杜仲夏枯草汤	104
天麻沙锅鱼头	104
芹菜炒香菇	106
凉拌芹菜	107
烩双菇	108
冰糖炖海参	109
夏枯草煲猪肉	109
奶油芦笋	110
鹌鹑烩玉米	111
菊花肉片	112
鸡丝蜇头	113
淡菜煨白鹅	114
荠菜冬笋	115
肉丝炒苦瓜	116
苦瓜酿肉	117

西洋参冬瓜野鸭汤·····	118
粉葛竹叶鲮鱼汤·····	119
酸甜二花茶·····	120
白玉猪小肚汤·····	121
竹笋西瓜皮鲤鱼汤·····	122
木耳豆腐·····	123
银耳鸽蛋·····	124
灵芝银耳羹·····	125
大蒜烧羊肉·····	126
罗汉气锅鸡·····	127
糖醋海带·····	128
柿子青椒拌海带·····	129
白扒猪蹄筋·····	130
八宝酿全鸭·····	131
鲜冬菇豆芽老鸡汤·····	132
生姜苦瓜鲩鱼片汤·····	133
绿豆海带响螺汤·····	134
鲍鱼淮山杞子水鸭汤·····	135
粟米鸡粒汤·····	136
降压防癌冬菇汤·····	137
祛风补脑汤·····	137
松子粟米鹌鹑汤·····	138
消脂降压木耳香菇汤·····	139
清热散结海带苡仁蛋汤·····	140
芦笋火腿粟米汤·····	141
杞子大虾海参瘦肉汤·····	142
海带瘦肉汤·····	143
海藻海带干贝汤·····	143

香菇鸡汤·····	144
黄芪海带冬瓜汤·····	145
蘑菇豆芽汤·····	146
三冬鲜汤·····	146
海蜇头猪骨汤·····	147
淡菜海带冬瓜汤·····	148
豆苗粟米尖汤·····	149
竹笙北菇老鸡汤·····	150
羚羊天麻海参猪腱汤·····	151
羚羊丝煲鲍鱼汤·····	152
芹菜红枣蚌肉汤·····	153
海蜇马蹄猪腱汤·····	154
独脚金煲排骨汤·····	155
羚羊丝粟米须煲蚌肉·····	156
杜仲鲍鱼炖水鸭·····	157
番茄炒牛肉·····	158
洋葱炒肉片·····	159
芹菜炒肉片·····	160
清蒸豆腐酿鱼胶·····	161
大蒜炒鳝片·····	162
蒜子糖角鱼煲·····	163
巴戟炖老鹰·····	164
淮山杞子炖水鱼·····	165
人参附子炖鸡肉·····	166
田七洋参炖鸡肉·····	167
田七人参炖瘦肉·····	168
大蒜腐竹焖水鱼·····	169
香菇蒸兔肉·····	170

青豆炒兔肉丁·····	171
绿豆芽炒兔肉丝·····	172
田七炖金钱龟·····	173
云耳南枣甜粥·····	174
鲮鱼赤豆汤·····	175
灵芝木耳猪心汤·····	175
粟米鸡粒蛋花汤·····	176
猪腱鲍鱼海参汤·····	177
冰糖芹菜大枣汤·····	178
南瓜绿豆汤·····	179
冬瓜赤小豆花鱼汤·····	179
芹菜红枣汤·····	180
土豆粟米荷兰豆汤·····	181
北菇老鸭瘦肉汤·····	182
双耳汤·····	183
粟米汤·····	183
海蜇荸荠汤·····	184
苹果花鱼汤·····	185
粟米须薏仁绿豆汤·····	186
海蜇荸荠猪腱汤·····	186
紫菜荸荠瘦肉豆腐羹·····	187
荸荠粥·····	188
夏枯草瘦肉煮鲍鱼汤·····	189
银耳羹·····	190
海蜇荸荠汤·····	191
苹果生鱼汤·····	191
紫菜珧柱瘦肉汤·····	192
淡菜豆腐鱼头汤·····	193

小白菜煮淡菜汤·····	194
田七炖鱼肚·····	195
冬菇鲜菇粉丝汤·····	196
耙子萝卜鹌鹑汤·····	197
牛膝降压汤·····	198
猪腰安眩汤·····	198
平补猪心汤·····	199
金器镇心汤·····	200
杞子老鸭煎·····	201
鲤鱼补血汤·····	201
合家补益汤·····	202
洋参粉葛汤·····	203
海带降压汤·····	204
北芪升压汤·····	204
宁神舒筋方·····	205
绿豆海带汤·····	206
淮山腰片汤·····	207
葵花红枣汤·····	208
莲藕章鱼汤·····	208
瘦肉海藻汤·····	209
香菇海带汤·····	210
花菇竹笋汤·····	211
马蹄蜇皮汤·····	212
黄芪鸡汤·····	212
牛膝海蜇降压汤·····	213
元参红枣汤·····	214
降压五味汤·····	215
三鲜降压汤·····	215

强心贝鸭汤·····	216
玄参生地汤·····	217
莲子猪心汤·····	218
参贝汤·····	218
香菇鸡汤·····	219
海带燕窝降压汤·····	220
八味蒸蛋羹·····	221
冬瓜海带虾米汤·····	222
牛膝杜仲汤·····	223
猪腰妙木耳·····	224
牛肉桂圆汤·····	225
海参珧柱汤·····	226
蜇皮麻油酱醋降血压方·····	227
淡菜焖萝卜·····	228
凉拌茄子·····	229
洋葱利尿方·····	230
生地玄参汤·····	231
素菜罗汉斋·····	232
红枣玄参茶·····	233
猪横膈北芪汤·····	234
厚肉冬菇鸡汤·····	235
煎猪心·····	236
鸡蓉玉蜀黍汤·····	236
二、常用药膳用药禁忌·····	238

第一章 循环系统的基本知识

一、循环系统各器官及其生理功能

循环系统的生理功能

循环系统是进行血液循环的动力和管道系统,它由心血管系统和淋巴系统组成。心血管系统由心脏和血管组成。血管分三种:动脉、静脉和毛细血管。心脏和这些血管连成一个密闭的管道,遍布全身。心脏将血液排入动脉,经毛细血管、静脉又回到心脏,然后再排出,再回来,这样周而复始,形成血液循环。

血液循环可分为两部分。一部分以右半心脏开始,把从静脉回到心脏的血液经过肺动脉输送到肺,在那里放出二氧化碳,吸取氧气,再从肺静脉回到左半心脏。这一部分血液循环范围比较小,叫做小循环。因为经过肺,又叫肺循环。另一部分从左半心脏开始,经过主动脉到全身,再通过上、下腔静脉回到右半心脏,把从肺静脉回到心脏的含氧较多的血液输送到全身,供给组织细胞氧气和养料,并把组织细胞代谢产生的二氧化碳和废物带回心脏。这一部分血液循环范围比较大,叫做大循环。因为经过身体的大部

分,又叫体循环。

循环系统的解剖

1. 心脏:心脏是体循环和肺循环的中心,也是血流的动力装置。心脏收缩和舒张好比水泵一压一放,使血液不断从心脏排入动脉,又不断从静脉回到心脏。心脏本身的氧气和养料由冠状动脉供应,冠状动脉有病时,心肌血液供应减少,可以引起心脏病。

(1)心脏的位置、形态和结构:心脏在胸腔正中偏左,位于两肺之间,横膈之上,前面是胸骨和肋骨,后面是食管和脊柱。它的形状像一个桃子,尖向下偏左前,称心尖,底朝上偏右,称心底。心部有动、静脉出入,活动度小;心尖不受牵连,活动度大。心脏收缩时,心尖撞击胸壁,形成心尖搏动。正常人心尖搏动的位置在左侧第五肋间,锁骨中线以内。

心脏是个中空器官,其构造主要包括心壁、心房、心室、房室瓣、半月瓣和传导系统。

心壁主要由心肌构成;心壁内衬心内膜,外包心包膜;心包有内、外两层,内层紧贴心肌,两层相连接,其间有腔隙,叫心包腔,腔里有少量浆液;心脏内的腔室被房间隔和室间隔分成左右两半,互不相通。如有异常通道,那是一种先天性心脏病。每半侧心脏又被横分为上下两个腔,上面较小的叫心房,下面较大的叫心室。房室之间有心内膜构成的活门,叫房室瓣,能开和关。左侧房室间有两个活瓣,叫二尖瓣;右侧房室间有三个活瓣,叫三尖瓣。这些活门只能向心室开,让血液流入心室而不能返回心房。此外,在心室和动脉之间也有三片半圆形瓣膜构成的活门,叫做半月瓣。在肺动脉口上的叫肺动脉瓣,在主动脉口上的叫主动脉瓣,它们的作用是防止血液从动脉返回心室。

心脏的兴奋传导系统是由心内膜下一些特殊的心肌组织,包