

综合治疗 方便安全

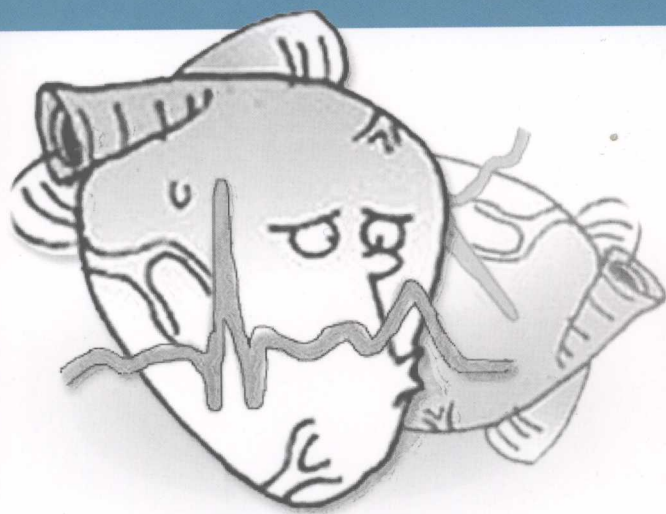
百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

冠心病的 自我疗法

○按摩疗法 ○拔罐疗法 ○刮痧疗法 ○熏洗疗法
○灸疗法 ○耳穴疗法 ○药物疗法 ○贴敷疗法
○饮食疗法 ○运动疗法 ○音乐疗法 ○心理疗法

主 编/朱孔翠 付凤芹 殷立夫



百病自我疗法丛书
中国中医药出版社
最新推出

中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

冠心病的自我疗法

主 编 朱孔翠 付凤芹 殷立夫
副主编 王素秀 齐开春 苗志宏
编 委 郭 飞 张朝凤 左丹丹 江金荣

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病的自我疗法/朱孔翠等主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-142-X

I. 冠... II. 朱... III. 冠心病-治疗
IV. R541.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 152496 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.75 字数 191 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80231-142-X 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

《百病自我疗法丛书》编委会

总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王克 王娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲萍 朱孔翠

牟振文 张刚 张岚 张志荭

张国亮 张春花 张惠 张微

时君 李艳 李书耀 李秀娥

李其英 李海燕 李福玲 杜秋兰

杜恩伟 杜培学 杨永莲 杨传梅

杨晓红 汪贵生 苏广珠 辛 星

陈 红 陈 菊 周 方 周修平

周胜红 金少华 姜淑芳 宫业松

胡厚君 费大东 赵小燕 赵秋玲

赵海燕 殷立夫 秦 燕 袁秀玲

郭维秀 高丹丹 崇宏雯 崔永星

崔桂华 梅晓明 黄传萍 黄建国

彭福英 葛明广 韩 明 韩立国

霍晓霞

前言



进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

前 言

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

目 录

第一章	概述	1
第一节	认识冠心病	1
第二节	冠心病的病因病理	5
第三节	冠心病的诊断与分类	16
第四节	冠心病的西医药治疗	27
第五节	中医学对冠心病的认识	40
第二章	认识经络和腧穴	43
第一节	认识经络和腧穴	43
第二节	治疗冠心病的常用穴位	46
第三章	冠心病的躯体按摩法	51
第一节	冠心病常用按摩手法	51
第二节	冠心病常用躯体按摩法	62
第四章	冠心病的足底按摩法	67
第一节	足底按摩简介	67
第二节	足底按摩手法	71
第三节	冠心病常用足底按摩法	74
第五章	冠心病的手部按摩法	77

	第一节 冠心病常用手穴	/ 77
	第二节 冠心病常用手部按摩法	/ 78
第六章	冠心病的耳穴按摩法	/ 80
	第一节 冠心病常用耳穴	/ 80
	第二节 冠心病常用耳穴按摩法	/ 83
第七章	冠心病的拔罐疗法	/ 85
	第一节 拔罐疗法简介	/ 85
	第二节 冠心病常用拔罐法	/ 90
第八章	冠心病的刮痧疗法	/ 96
	第一节 刮痧疗法简介	/ 96
	第二节 冠心病常用刮痧法	/ 99
第九章	冠心病的汤药治疗	/ 107
	第一节 汤药简介	/ 107
	第二节 冠心病常用中药	/ 110
	第三节 冠心病常用偏方验方	/ 120
第十章	冠心病的贴敷疗法	/ 131
	第一节 贴敷疗法简介	/ 131
	第二节 冠心病常用贴敷法	/ 136
第十一章	冠心病的熏洗疗法	/ 142
	第一节 熏洗疗法简介	/ 142
	第二节 冠心病常用熏洗法	/ 148
第十二章	冠心病的艾灸疗法	/ 157
	第一节 艾灸疗法简介	/ 157
	第二节 冠心病常用艾灸法	/ 159
第十三章	冠心病的饮食疗法	/ 161
	第一节 食疗简介	/ 161
	第二节 冠心病的饮食禁忌	/ 169
	第三节 冠心病的饮食选择	/ 173

第四节	冠心病常用药膳	/ 179
第十四章	冠心病的运动疗法	/ 185
第一节	运动疗法简介	/ 185
第二节	冠心病常用运动疗法	/ 188
第十五章	冠心病的音乐疗法	/ 201
第一节	音乐疗法简介	/ 201
第二节	冠心病常用音乐疗法	/ 204
第十六章	冠心病的心理调护	/ 212
第一节	冠心病与心理	/ 212
第二节	冠心病的心理调护	/ 218
第十七章	冠心病的预防	/ 226

第一章 概述

第一节 认识冠心病

冠心病是大家非常熟悉的一种疾病，发病率非常高，很多老年人可能都得过，对它并不陌生。但要问冠心病究竟是怎么回事，倒未必能说得很清楚。那么，什么叫冠心病呢？

一、什么是冠心病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。它是由于供应心脏营养物质的血管——冠状动脉发生了粥样硬化所致。这种粥样硬化的斑块，堆积在冠状动脉内膜上，久而久之，越积越多，使冠状动脉管腔严重狭窄甚至闭塞，如同自来水管或水壶嘴被长年逐渐堆积的水碱堵塞或变窄一样，从而导致了心肌的血流量减少，供氧不足，使心脏的正常工作受到不同程度的影响，由此产生一系列缺血性表现，如胸闷、憋气、心绞痛、心肌梗死甚至猝死等。因此，冠心病又称缺血性心脏病。冠心病在国内平均患病率约为 6.49%，且患病率随着年龄增长而增高，是老年人最常见的一种心血管疾病。



图 1-1

冠心病在我国早有记载，早在两千年前的《黄帝内经》一书中就有记载，至东汉张仲景已经对冠心病有了详细论述，当时称为“胸痛”、“胸痹”、“厥心痛”。1972年长沙马王堆汉墓出土的女尸是世界上最早经病理证实的一例冠心病病人。进入20世纪后，冠心病的治疗取得了长足进展。1946年 Jodo ciddossantos 发明了动脉内膜剥脱术，1949年用周围动脉进行了搭桥手术。60年代美国在冠心病外科治疗方面达到了很高的水平。近些年，介入治疗在冠心病方面应用广泛，已经得到普及，成为治疗冠心病的重要手段。

二、冠心病的流行病学

冠心病的发病率随年龄的增长而增高，程度也随年龄的增长而加重。多发生于40岁以后，男性多于女性，其中脑力劳动者多于体力劳动者，城市多于农村。整个人群平均患病率约为6.49%，约占疾病死亡总数的10%~20%。由于其发病率高，死亡率高，严重危害着人类的身体健康，从而被称作是“人类的第一杀手”。

我国冠心病发病率有逐年增高的趋势，且患病年龄越来越趋于年轻化。据卫生部公布的生命统计资料，1957年城市居民心脑血管病死亡率占总死亡率的12.07%，到1989年上升到16.16%。有资料表明，1996年我国心脑血管病的死亡人数已占总死亡人数的1/3。我国冠心病的发病率和死亡率为什么呈逐年上升的趋势呢？多数学者认为，这与我国近20年来人民生活水平提高、膳食结构不合理、人群体力活动减少、体重上升、血清胆固醇升高、血压升高、男性吸烟率高（达60%）、生活节奏加快、社会心理压力加重等因素有关。所有这些易患因素预示，我国心血管病特别是冠心病的发病率在本世纪末和下世纪初将会持续升高，应引起全社会的高度重视。世界卫生组织的专家们说：

“除非大力加强社区人群防治，否则，人类将无法控制心血管病这个世界瘟疫的蔓延。”因此，在我国开展大规模人群心血管病防治已刻不容缓。

我们需要一个健康的心



图 1-2

大量的流行病学资料和实验室研究表明，血胆固醇过高、高血压和吸烟是冠心病的主要因素，它们被称为主要危险因子。分别具有 1、2、3 项主要危险因素的人，与没有这些因素的人相比，其冠心病发病率和病死率呈 2、4、8 倍上升。而控制某种因素后，经过一段时间冠心病的发病率及病死率会相应下降。国外有人用猪进行实验，给予高脂饮食数月后，猪即出现与人类相似的动脉粥样硬化病变。而后，再换以低脂饮食，数月后动脉粥样硬化病变出现逆转、减轻，甚至消退。另外，体力活动过少、缺乏体育锻炼、体重超重、糖尿病、精神紧

胆固醇高

高血压

吸烟



图 1-3

张、A 型性格以及冠心病家族史都能影响冠心病的发病率，并可使发病年龄提前。这些因素均被列为次要危险因子。

三、冠心病的一般表现

冠心病最常见的表现是心绞痛。其特点为阵发性前胸压榨性疼痛感，可伴有出汗等其他症状，疼痛主要位于胸骨后部，可放射至心前区与左上肢，常发生于劳动或情绪激动时，持续数分钟，休息或含化硝酸甘油等硝酸酯制剂后消失。劳累、情绪激动、饱食、受寒以及阴雨天气等常常成为本病的诱因。很多老年人常常说自己得了心绞痛，常常误以为冠心病就是心绞痛，这其实是没有搞清楚心绞痛与冠心病的概念。冠心病是一个很笼统的概念，西医把冠心病分为隐匿型冠心病、心绞痛型冠心病、心肌梗死型冠心病、心力衰竭型和心律失常型冠心病 5 种类型。由此可见心绞痛只是冠心病的一种，它只不过是冠心病中最常见的类型。

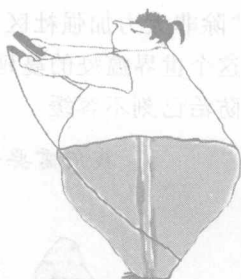


图 1-4



男人压力大
阴雨天气
急性循环衰弱
易患
冠心病

图 1-5

四、冠心病的危害

冠心病是需要及时治疗的疾病，治疗不及时或治疗失当，可以演变为急性心肌梗死。一旦发生心肌梗死，如果得不到规范的治疗，病死率会高达 30%，即使在条件较好的三级医院，仍然

会有 10% 左右的病死率。

开心一乐

大熊猫生日，吹灭生日蜡烛后，朋友们问它，许了什么愿望。大熊猫回答说：“我这辈子有两个最大的愿望，一个是希望能把我的黑眼圈治好，还有一个嘛！就是希望我也能照张彩色照片。”



冠心病是现代人类最危险的疾病之一，也是我国成年人群最重要的死因疾病。但是大家也不要害怕，怀疑冠心病的患者到医院就医时只要解决两个问题，一个是明确诊断，一个是确定治疗方案并接受规范的治疗，相信预后是好的。其实只要认真听从医生的建议，在生活上留心，还是可以避免它的发作的。

第二节 冠心病的病因病理

一、冠心病的病因

医学科学工作者对冠心病广泛而深入的研究表明，本病是多因素的疾病，为多种因素作用于不同环节所致。冠心病的发生与生活环境有密切关系，主要包括身心因素、环境因素、精神因素等。

1. 身心因素

(1) 年龄：本病多见于 40 岁以上的中老年人，49 岁以后进展较快。年龄越大，冠状动脉粥样硬化的程度就越高，冠心病的发病机率也就越大。近年来，冠心病的发病有年轻化的趋势。冠心病的病因是动脉粥样硬化，而这一发展过程始于儿童时期，经过一个漫长的无症状的潜伏期，至成年时方出现明显

的临床表现。

(2) 性别：在美国多种族中，都是男性冠心病死亡率明显高于女性。据 1979 年的统计资料，35~44 岁男性白人冠心病的死亡率是女性的 5.2 倍。在我国，本病死亡率男女比例约为 2:1。但女性在绝经期后，由于雌激素水平明显下降，低密度脂蛋白升高，此时，冠心病发病率明显上升。有资料表明，60 岁以后，女性发病率大于男性。

小知识

胖人为什么易得冠心病？

- (1) 过度的体重增加，使心脏负荷和血压均上升。
- (2) 高热量的饮食摄入习惯，使血脂、血压水平增高，冠状动脉粥样硬化形成并加重。
- (3) 肥胖后体力活动减少，妨碍了冠状动脉粥样硬化病变者侧支循环的形成。



(3) 饮食：经常进食较高热量的饮食、较多的动物脂肪、胆固醇者较易患本病。同时，食量大也易患本病，世界第一肥胖国——德国的研究人员认为，“吃的胖就是因为吃得多”。所以，要控制冠心病的发病率，除了控制高脂饮食摄入外，也必须重视控制食量。

(4) 血脂：由于遗传因素，或脂肪摄入过多，或脂质代谢紊乱而致血脂异常（总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白以及极低密度脂蛋白增高，而高密度脂蛋白下降），则易患本病。高血脂容易引起动脉粥样硬化和高血压，而动脉粥样硬化又容易加重高血压，因此这几个因素是互相促进的。

(5) 血压：血压升高是冠心病发病的独立危险因素。血压升高所致动脉粥样硬化，最常见者为冠状动脉和脑动脉粥样硬化。冠状动脉粥样硬化病人 60%~70% 有高血压，而高血压病

人患冠心病的概率是血压正常者的4倍。

(6) 吸烟：吸烟是冠心病的主要危险因素。吸烟者与不吸烟者比较，本病的发病率和死亡率增高2~6倍，且与每日吸烟的支数成正比。

(7) 肥胖：超标准体重的肥胖者（超重10%为轻、20%为中、30%为重度肥胖）易患本病，体重迅速增加者尤其如此。胖人易得冠心病主要因为：过度的体重增加，使心脏负荷和血压均上升；高热量的饮食摄入，使血脂、血压水



图1-6

平增高，冠状动脉粥样硬化形成并加重；肥胖者体力活动减少，妨碍了冠状动脉粥样硬化病变者侧支循环的形成。

(8) 糖尿病：糖尿病易引起心血管病这一事实已被公认。有资料表明，糖尿病病人本病发病率是非糖尿病者的2倍。

(9) 遗传：冠心病发病具有明显的家族性。父母之一患冠心病者，其子女患病率为双亲正常者的2倍；父母均患冠心病者，其子女患病率为双亲正常者的4倍；若双亲在年轻时均患冠心病者，其近亲得病的机会可5倍于无这种情况的家庭。

在以上九大因素中，血压过高、体重超标、胆固醇过高或过低是导致冠心病、脑卒中的最危险因素。这是由中国医学科学院阜外心血管病医院等17个单位协作完成的“八五”攻关课题，也是首次大样本追踪调查显示的结果。研究还表明，舒张压和体重均值增高导致脑卒中发病率升高，而收缩压、体重及血清胆固醇均值增高则导致冠心病发病率增高。

2. 环境因素

(1) 气候寒冷：气候寒冷的天气或冬春季节，冠心病心绞痛和心肌梗死的发病率就会增加。三个与冠心病有关的最优因子