

关于冠心病的知识您了解多少？生活中怎么做才能护心呢？
您知道保护心脏的方法有哪些吗？您的心脏正常吗？赶快翻看5分钟！

{5分钟家保系丛}
庭健列书}



5分钟

每天付出5分钟，护心尽在掌握中

护心

5FENZHONGHUXIN

林 青/主编

家常饭菜可以护心吗？饮茶喝酒可以护心吗？
骑自行车、爬山也可以护心吗？
您知道看小品、听音乐也可以护心吗？
想了解，请找5分钟！



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

5FENZHONGHUXIN
{5分钟家保系丛
庭健列书}

5分钟

每天付出5分钟，护心尽在掌握中

护心

林 青/主编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟护心/林青主编. —北京:人民军医出版社,
2007.4

(5 分钟家庭保健系列丛书)

ISBN 978-7-5091-0849-9

I. 5… II. 林… III. 冠心病—预防(卫生)—基本知
识 IV. R541.401

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 037372 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:周晓洲

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷、装订:北京市业和印务有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:7.5 字数:118 千字

版、印次:2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:16.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

内 容 提 要

本书从科普的角度切入，针对日常生活中人们最关注的“心脏保护”这一问题，展开专题解说和介绍，用通俗易懂的语言解释常见的心脏疾病——冠心病的形成原因。并针对冠心病产生发作的病理现象进行了分类描述，让人们能够更清楚、更直接地认识它、了解它。在正确辨析病症的基础上，本书重点介绍了如何有效地利用“5分钟”的时间，掌握防患于未然的各种护心方法。

世象纷繁却终有其规律，心脏的自我保健，同样也有其科学规律可循，本书科学归类了七大类科学适用的护心方法，从饮食运动休闲、保健、心理调节、生活起居、药物护理等方面，详细地提供了指导性的操作方法，针对性明确，适用性全面，是一部爱心护心的操作指南，适于广大群众和心脏病患者阅读参考。



5分钟护心



5 FENZHONG HUXIN

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

前言

有啥别有病，特别不能有“心”病，这里指的“心”病可不是您的“心”情之病，而是人的重要器官心脏之病变，心脏对人体的重要性咱们就不用多谈了，当心脏停止运动，不再工作，作为人体的这台“机器”也就完全报废，这个人也就与世界永别了。如此重要的器官，我们人类懂得保护“他”吗？看看下面这些现象就明白了……

随着现代社会竞争激烈，饮食结构的改变，运动过少，睡眠不足，心理压力过重，吸烟、酗酒、熬夜、过食油腻、过度劳累或过于安逸所造成心脑血管疾病发病率和病死率逐年增高，并且心脏病的发病年龄日趋下降。这就是我们对“宝贝”心脏的保护现状。

唉！人生一世不容易，保护我们的心脏，从现在开始吧！

这里有5分钟了解冠心病、5分钟饮食护心法、5分钟运动护心法、5分钟休闲护心法、5分钟保健护心法、5分钟心理调节护心法、5分钟生活起居护心法、5分钟常用药物护心法、5分钟了解护心误区……。每天用5分钟的时间来了解护心常识，然后



用 5 分钟的时间实施。

每天付出 5 分钟，身心健康掌握中！

编 者

2007 年 1 月

5 分钟

家庭保健
系列丛书

2

每天付出 5 分钟
健康尽在掌握中

5 FENZHONG HUXIN



5分钟护心

1

5 FENZHONG HUXIN

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

目 录

5分钟了解冠心病

什么是冠心病	2
引发冠心病的原因有哪些	2
中医如何分类冠心病	4
西医如何分类冠心病	5
如何确诊冠心病	13
冠心病有哪些发病表现	19

5分钟饮食护心法

蔬菜护心	24
水果护心	32
药茶护心	34
药酒护心	37
药膳护心	40

5分钟运动护心法

体操护心	74
太极拳护心	75



舞蹈护心	80
气功护心	81
散步护心	85
摆臂护心	86
游泳护心	87
保健操护心	87

5分钟休闲护心法

音乐护心	90
书法、绘画护心	92
垂钓护心	93
旅游护心	93

5分钟保健护心法

躯体经穴按摩护心	96
足底按摩护心	99
耳压护心	100
刮痧护心	101
针灸护心	101
药袋护心	103
熏洗护心	107
敷贴护心	109
拔罐护心	113



5分钟心理调节护心法

说理开导护心	120
以情胜情护心	120
意念诱导护心	120
自我调节护心	121
四季心理调节护心	122
自我放松护心	124
冠心病患者的心理需要	125

5分钟生活起居护心法

春季起居护心	130
夏季起居护心	131
秋季起居护心	132
冬季起居护心	132
正确睡姿护心	133
午睡护心	134
幽雅环境护心	136
晨起胸部按摩护心	138
晨起服药护心	139
睡前、晨起散步护心	139
含铜食物护心	140
少量饮酒护心	141
饮茶护心	141
鱼或鱼肝油护心	142



5分钟常用药物护心法

硝酸酯类护心药物	144
β 受体阻滞剂类护心药物	144
钙通道阻滞剂类护心药物	144
血管紧张素转换酶抑制剂类护心药物	145
冠状动脉扩张剂类护心药物	145
抗血小板类护心药物	145
抗血凝类护心药物	146
调整血脂类护心药物	146
溶血栓类护心药物	146
如何使用硝酸甘油	147
如何选择中成药	148

5分钟了解护心误区

冠心病患者的生活误区	152
冠心病患者的用药误区	162
冠心病患者的运动误区	164

5分钟 了解冠心病



护心先防病，了解冠心病是护心的首要措施。引发冠心病的主要原因有哪些？冠心病有哪些发病表现？如何确诊冠心病？付出5分钟，尽在掌握中……

5 FENZHONG HUXIN



5分钟

家庭保健丛书

5 FENZHONG HUXIN

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

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，是一种由于供应心脏营养的血管——冠状动脉发生狭窄、阻塞或血栓形成，导致冠状动脉循环障碍，引起心肌血氧供需之间平衡失调而导致心肌缺血、缺氧或坏死的一种心脏病，亦称缺血性心脏病。

引发冠心病的原因有哪些

引发冠心病的原因有许许多多，概括来说，主要有以下几种。

1. 家族遗传

冠心病虽然不是一种遗传性疾病，但家族遗传因素对冠心病有极大的影响。据统计显示，父母中有一方患有冠心病的或双方都患有冠心病的，其子女患上冠心病概率比父母正常者分别高出1倍和3倍。父母双方都在早年就患上冠心病的，其子女患上冠心病的概率比父母正常者高出5倍。对于父母双方在50岁以前出现心肌梗死的，其子女患上冠心病的概率则更高。

2. 饮食不当

长期过量食入高盐高热的食物，或肥肉、奶油、动物油脂等高脂食物，或动物内脏、鱼卵、蛋黄等高胆固醇食物，或是吃饭过饱也容易引发冠心病。此外，饮食中缺乏维生素、钙、镁、



铜、锰、铬、硒等微量元素，或是摄入过多的镉、钡、铅等微量元素，都会提高冠心病的患病率。

3. 不良生活习惯

长期抽烟成瘾的人，患上冠心病的概率及病死率是不抽烟者的2~6倍，并且每日吸烟量越大，患上冠心病的概率也就越高。长期酗酒也是引发冠心病的危险因素之一，尤其是每日饮用白酒量超过50克时，冠心病的发病率会明显增高。此外，经常喝刺激性饮料也容易引发冠心病。

4. 肥胖

身体超重或肥胖者，其心脏的功能和结构会发生改变，容易患上冠心病，且体重越增，患病率越高。

5. 情绪与性格

长期情绪过度紧张以及精神压力过大者，患上冠心病的概率要高于正常人。此外，脾气暴躁易怒、容易紧张、过分固执、个性冲动要强、喜欢与人争辩、竞争意识过强、说话做事具有攻击性和挑衅的人（即心理学上所说的“A型行为模式”者），容易患上冠心病。

6. 职业差异

研究发现，从事脑力劳动的人比从事体力劳动的人更容易患上冠心病。尤其是缺乏锻炼、工作压力过大的脑力劳动者，患上冠心病的概率是体力劳动者的2倍。

7. 气候与时间

一般来说，在寒冷、潮湿、多雨和大风天气以及气候急剧变化时，容易引发冠心病。特别是每年冬春交替的3~4月份，以及秋冬交替的11月份到次年1月份是急性心肌梗死型冠心病的



高发季节。此外，在一天中，如凌晨至清晨，容易引发急性心肌梗死或冠心病猝死。

8. 其他疾病影响

高血压病、高脂血症、糖尿病、痛风病的患者，以及甲状腺功能低下等患者，也比正常人更容易发生冠心病。

中医如何分类冠心病

在中医古代文献《黄帝内经》、《伤寒杂病论》等著作中，即有“真心痛”、“卒心痛”、“厥心痛”、“胸痹”等病证的记载。多数学者认为，中医文献中有关“真心痛”等症状的描述，与西医的冠心病、心肌梗死相近。

近年来，在前人经验的基础上，我国学者对冠心病、心绞痛及急性心肌梗死等病证进行了广泛的研究，并取得较大的进展。现根据其病机属标实本虚、虚实夹杂的特点，分为以下数型：

1. 痰瘀阻络：症见心胸疼痛骤作，时缓时急，或胸部憋闷如有重压，左肩酸痛，心悸气短，头重体倦，常在阴雨或午后发作，舌质紫暗或见瘀斑，苔白腻，脉弦涩或结代或濡缓。多见于肥胖病患者、隐匿型冠心病、心绞痛发作期。

2. 气滞血淤：症见心胸刺痛，固着不移，时发时止，痛涉肩背，两胁胀满，善叹易怒，情志不畅，喜欢捶胸，面色晦滞，眼周及口唇紫暗，纳呆腹胀，大便失调，心情不畅，舌质不泽，可见瘀点，脉弦或细涩兼结代。多见于心绞痛或心肌梗死反复发作病例。



3. 心脾两虚：症见头昏目眩，胸闷憋阻，心悸气短，倦怠乏力，面色不华，饮食欠佳，失眠健忘，有时夜间憋醒，舌质淡，苔薄白或腻，脉细弱或结代。多见于冠心病间歇期或隐匿性冠心病患者。

4. 阴虚阳旺：症见头晕耳鸣，胸闷或痛，五心烦热，心悸气短，腰酸膝软，口干咽燥，或有面烘目涩，肢麻手颤，烦躁易怒，睡眠不宁，舌质红少苔，脉弦细。多见于体型瘦弱或兼高血压病的冠心病患者。

5. 肾虚寒凝：症见胸痛彻背，感寒痛甚，或心悸气喘，头晕胸闷，肢冷形寒，腰腿酸软，自汗畏风，腹凉便溏，小便不利，夜尿增多，下肢水肿，舌质淡，苔白滑，脉沉细或结代。多见于心功能不全或老年心绞痛病例。

6. 心阳衰脱：症见心前区疼痛剧烈难忍，胸闷气短，面色苍灰，焦虑不安，四肢厥逆，鼻尖不温，冷汗不止，甚则昏厥，口唇、指甲淡白或青紫，水肿尿少，舌质紫暗，苔白滑，脉微细欲绝或结代。多见于心肌梗死合并心源性休克者。

西医如何分类冠心病

1. 心绞痛型冠心病

心绞痛型冠心病，是指由于心肌内的冠状动脉血管收缩，使血流量减少，从而使心肌因为缺血、缺氧，而在胸前区出现疼痛、憋闷、不适等综合症状。通常可以将心绞痛分为劳力型和自发型两种。



5分钟

家庭保健丛书

6

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

(1) 劳力型心绞痛

由于运动、身体劳累、情绪激动以及其他原因，使心肌需氧量增多，心肌血液的供求发生失调，而引发的一种短暂性胸痛。这种心绞痛一般可以通过休息或在舌下含服硝酸甘油而迅速得到缓解。按照劳力型心绞痛发作的频率和严重程度，一般可以将其分为初发型、稳定型和恶化型三种：①初发型心绞痛是指初次发作时，病程不到1个月，或是在数月都没有发病后，再次发作时的病程小于1个月的心绞痛；②稳定型心绞痛是指病情比较稳定，在发病后1~3个月内，胸痛的频率和性质都没有发生明显改变的心绞痛；③恶化型心绞痛是指在发病后3个月内，胸痛的频率变高、程度加重、每次发作时的持续时间延长的心绞痛。

按照引发胸痛的体力活动量的大小，又可以将劳力型心绞痛分为Ⅰ级、Ⅱ级、Ⅲ级和Ⅳ级等不同级别。一般来说，在进行日常的一般性体力活动时不会发作，但在进行耗力大、速度快、持续时间长的体力活动时发作的，属于Ⅰ级劳力型心绞痛。在进行部分日常体力活动时，尤其是在就餐后或情绪不稳时进行体力活动会发作的，属于Ⅱ级劳力型心绞痛。在进行日常体力活动时就会发作的，比如，在一般条件下，以正常的速度在平地上步行1千米或爬上一二层楼时会发作的心绞痛，就属于Ⅲ级劳力型心绞痛。在进行轻微活动或是休息时会发作的劳力型心绞痛，则属于Ⅳ级劳力型心绞痛。

(2) 自发型心绞痛

发作时疼痛的程度比较严重，持续时间较长，且与心肌需氧量增多之间不存在明显联系的一种胸痛。自发性心绞痛既可能会单独发作，也可能会合并劳力型心绞痛发作。在服用硝酸甘油



后，此种心绞痛的症状一般不容易消失或减轻。

按照发病频率、病情严重程度以及疼痛的持续时间，可以将自发型心绞痛分为卧位型心绞痛、变异型心绞痛、中间综合征以及梗死后心绞痛等几种：①卧位型心绞痛，是指在卧床休息或睡眠时发作的一种程度较重、持续时间较长的心绞痛，这种心绞痛一般在患者坐起后即可有所缓解；②变异型心绞痛，是指由于冠状动脉发生痉挛引起的一种疼痛剧烈、每日定时发作的心绞痛，这种心绞痛多发生在休息或睡醒时，且持续时间可由几十秒到半小时不等。变异型心绞痛一般可以通过含服硝苯地平或是硝酸甘油后迅速得到缓解；③中间综合征，即急性冠状动脉功能不全引发的一种心绞痛。这种心绞痛多发生在患者休息时，发作时疼痛往往可持续半个小时到1个小时；④梗死后心绞痛，是指在急性心肌梗死1个月内又再次发作的一种心绞痛，这种心绞痛可以通过服用钙通道阻滞剂和 β 受体阻滞剂来缓解。

2. 急性心肌梗死型冠心病

急性心肌梗死型冠心病，是指冠状动脉的血流量因各种原因发生急剧减少时，使部分心肌由于长时间的严重缺血、缺氧发生急性坏死而引发的一系列病变。急性心肌梗死在发病前，患者一般会出现剧烈的胸痛、胸闷、心慌、呼吸困难甚至感到窒息、脉搏紊乱、全身冷汗、胃痛等先兆症状。在发病时，急性心肌梗死多会出现下列症状。

（1）胸部疼痛

患者的胸骨后或心前区出现突发性的程度较重、持续时间较长的剧烈疼痛，并伴有全身大汗、烦躁、恐惧，感觉自己处于濒临死亡的状态之中。