

柴瑞震 主编



扫一扫二维码

莲藕炒秋葵
视频同步学



食疗 心脑血管病 真有效

保护心脑血管，让血管再次畅通，从日常

饮食开始！

吃对食物，保护血管，开创优质生活！

血管的全面大扫除，
让您的血管重回年

日常饮食全面防控，

从内到外调理出健康体质，

轻状态！

帮您远离心脑血管疾病的困扰！

保护心脑血管的饮食疗法，轻松清理血管垃圾
血管保健事项，饮食、作息、运动三者缺一不可
养成良好的饮食习惯，找回年轻时的健康血管



食疗

心脑血管病

真有效

柴瑞霞 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗心脑血管病真有效/柴瑞震主编. --哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5388-8606-1

I. ①食… II. ①柴… III. ①心脏血管疾病—食物疗
法②脑血管疾病—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262903号

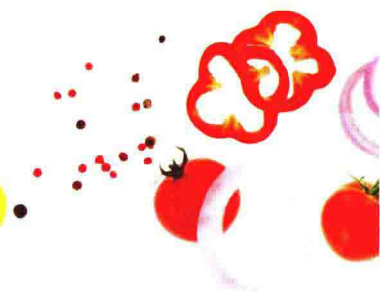
食疗心脑血管病真有效

SHILIAO XINNAOXUEGUANBING ZHEN YOUXIAO

-
- | | |
|------|---|
| 主 编 | 柴瑞震 |
| 责任编辑 | 徐洋 |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 封面设计 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 出 版 | 黑龙江科学技术出版社 |
| | 地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001 |
| | 电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143 |
| | 网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn |
| 发 行 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 深圳市雅佳图印刷有限公司 |
| 开 本 | 723 mm × 1020 mm 1/16 |
| 印 张 | 15 |
| 字 数 | 220千字 |
| 版 次 | 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5388-8606-1/TS · 672 |
| 定 价 | 29.80元 |

【版权所有, 请勿翻印、转载】





目录 Contents

Part 1

心脑血管病，你不知道的那点儿事

002 / 揭开心脑血管病的神秘面纱

疾病分类·····	002
疾病病因·····	002
常见症状·····	003

004 / 对待心脑血管病要慎重

发病率高·····	004
致残率高·····	004
死亡率高·····	005
复发率高·····	005
并发症多·····	005
后遗症多·····	005

006 / 得了心脑血管病莫慌张

早期症状需注意·····	006
积极配合医生治疗·····	006
保持心态平衡·····	007
适当运动·····	007
戒烟限酒·····	007
防寒保暖·····	007

008 / 血压高、血脂高就会患心脑血管病？

高血压·····	008
高血脂·····	009

010 / 心脑血管病是老年人的专利吗？



011 / 检视自己是否为易患心脑血管病的人群

012 / 心脑血管要健康，重在预防

定期检查·····	012
个人心态方面·····	012
生活习惯方面·····	013
注意生活细节·····	013
日常饮食方面·····	013



Part 2

心脑血管病患者的日常保养秘诀

016 / 常见心脑血管疾病有哪些？

心律不齐·····	016
心绞痛·····	017
心肌炎·····	018
冠心病·····	019
风湿性心脏病·····	020
心肌梗死·····	021
心力衰竭·····	022
脑供血不足·····	023
脑动脉硬化·····	024
出血性脑卒中·····	025
缺血性脑卒中·····	026
脑卒中后遗症·····	027
老年痴呆症·····	028
脑动脉瘤·····	029

030 / 掌握饮食原则，强健心脑血管

031 / 心脑血管疾病患者四季养护

034 / 生命在于运动

035 / 心脑血管病患者运动小禁忌



心脑血管病患者的养生食谱



038 / 蔬菜类

038 / 白菜

- 白菜拌虾干 039
- 紫菜凉拌大白菜 039
- 青椒炒白菜 040
- 白菜木耳炒肉丝 041
- 虾米白菜豆腐汤 041

042 / 芹菜

- 芹菜拌腐竹 043
- 彩椒芹菜炒肉片 043
- 香菇芹菜牛肉丸 044
- 蒸芹菜叶 044
- 干煸芹菜肉丝 045

046 / 西红柿

- 西红柿炒山药 047
- 西红柿炒丝瓜 047
- 西红柿炒茄子 048
- 胡萝卜西红柿汤 048
- 南瓜西红柿面疙瘩 049

050 / 花菜

- 凉拌花菜 051
- 藕片花菜沙拉 051
- 草菇花菜炒肉丝 052
- 西红柿炒花菜 053

054 / 竹笋

- 鱼香笋丝 055
- 鲜笋炒生鱼片 055
- 竹笋炒鸡丝 056
- 竹笋叉烧肉炒蛋 057

058 / 红薯

- 红薯蒸排骨 059
- 蜂蜜蒸红薯 060
- 玉米片红薯粥 060
- 红薯莲子银耳汤 061

062 / 南瓜

- 生菜南瓜沙拉 063
- 南瓜炒牛肉 063
- 咖喱海鲜南瓜盅 064
- 南瓜面片汤 064
- 南瓜鸡蛋面 065

066 / 苦瓜

- 苦瓜拌鸡片 067
- 芝麻苦瓜拌海蜇 067
- 胡萝卜苦瓜沙拉 068
- 苦瓜玉米粒 069
- 苦瓜炒马蹄 069

070 / 黄瓜

- 西红柿黄瓜 071

- 黄瓜酿肉····· 071
彩椒黄瓜炒鸭肉··· 072
黄瓜雪梨汁····· 073
黄瓜豆浆····· 073

074 / 冬瓜

- 橙汁冬瓜条····· 075
芥蓝炒冬瓜····· 075
蒸冬瓜酿油豆腐··· 076
蒸冬瓜肉卷····· 076
冬瓜蒸鸡····· 077

078 / 茄子

- 豆角烧茄子····· 079
豆瓣茄子····· 079
粉蒸茄子····· 080
蒜泥蒸茄子····· 081
麻婆茄子饭····· 081

082 / 白萝卜

- 白萝卜彩椒沙拉··· 083
芹菜拌白萝卜···· 084
萝卜排骨浓汤···· 084
麦冬甘草白萝卜汤· 085

086 / 胡萝卜

- 翠衣拌胡萝卜···· 087
醋香胡萝卜丝···· 087
粉蒸胡萝卜丝···· 088
胡萝卜排骨汤···· 089
胡萝卜蒸小米饭··· 089

090 / 莲藕

- 芦笋炒莲藕····· 091
莲藕炒秋葵····· 091
蘑菇藕片····· 092
红烧莲藕肉丸···· 093
双莲扇骨汤····· 093

094 / 山药

- 浇汁山药盒····· 095
彩椒山药炒玉米··· 096
山药炖苦瓜····· 097
山药红枣鸡汤···· 097

098 / 黑木耳

- 黑木耳拌海蜇丝··· 099
乌醋花生黑木耳··· 099
木耳炒肉丝····· 100
木耳枸杞蒸蛋···· 100
蟹味菇木耳蒸鸡腿· 101



102 / 银耳

- 银耳拌芹菜 103
- 银耳炒肉丝 104
- 珍珠百合银耳汤 105
- 山药杏仁银耳羹 105

106 / 香菇

- 凉拌香菇凉皮 107
- 花浪香菇 108
- 荷兰豆炒香菇 109
- 青菜香菇魔芋汤 109

110 / 紫菜

- 紫菜笋干豆腐煲 111
- 紫菜豆腐羹 112
- 海带紫菜冬瓜汤 113
- 紫菜虾米猪骨汤 113

114 / 海带

- 海带瓜果沙拉 115
- 蒜泥海带丝 115
- 素炒海带结 116
- 海带虾仁炒鸡蛋 117
- 绿豆海带汤 117

118 / 五谷坚果类

118 / 大麦

- 南瓜大麦汤 119
- 大麦猪骨汤 120
- 玉米南瓜大麦粥 121
- 红枣大麦茶 121



122 / 薏米

- 西红柿薏米汤 123
- 扁豆薏米排骨汤 123
- 薏米南瓜汤 124
- 白果薏米粥 125
- 薏米西红柿面 125

126 / 玉米

- 玉米拌洋葱 127
- 玉米炒鸭丁 128
- 玉米烧排骨 128
- 玉米肉末拌面 129
- 香浓玉米汁 129

130 / 杏仁

- 猕猴桃杏仁沙拉 131
- 杏仁榛子豆浆 132
- 杏仁胡萝卜汤 132
- 杏仁百合甜汤 133
- 牛奶杏仁露 133

134 / 红枣

- 红枣芋头····· 135
- 花生黄豆红枣羹··· 136
- 芹菜红枣汤····· 136
- 南瓜花生红枣汤··· 137
- 红枣牛奶饮····· 137

138 / 核桃仁

- 芹菜拌核桃仁····· 139
- 核桃香煸苦瓜····· 140
- 马蹄玉米炒核桃··· 140
- 核桃虾仁汤····· 141
- 核桃杏仁豆浆····· 141



142 / 肉禽蛋类

142 / 兔肉

- 葱香拌兔丝····· 143
- 红焖兔肉····· 143
- 兔肉萝卜煲····· 144
- 胡萝卜兔骨汤····· 145

146 / 乌鸡

- 枸杞木耳乌鸡汤··· 147
- 阿胶乌鸡汤····· 147
- 红枣山药乌鸡汤··· 148
- 桑葚乌鸡汤····· 149

150 / 鹌鹑蛋

- 叉烧鹌鹑蛋····· 151
- 珍珠南瓜····· 152
- 豆腐蒸鹌鹑蛋····· 152
- 鹌鹑蛋龙须面····· 153
- 鹌鹑蛋牛奶····· 153

154 / 水产海鲜类

154 / 鲤鱼

- 糖醋鲤鱼····· 155
- 豉油蒸鲤鱼····· 155
- 鲤鱼炖豆腐····· 156
- 木瓜鲤鱼汤····· 156
- 陈皮红豆鲤鱼汤··· 157

158 / 草鱼

- 浇汁草鱼片····· 159
- 蒜苗烧草鱼····· 159
- 木耳炒鱼片····· 160
- 香菜鱼片汤····· 161
- 橘皮鱼片豆腐汤··· 161

162 / 甲鱼

- 阿胶淮杞炖甲鱼··· 163
- 红参淮杞甲鱼汤··· 164
- 虫草红枣炖甲鱼··· 165
- 参麦茯苓炖甲鱼··· 165

166 / 海蜇

- 醋香芹菜海蜇皮 167
- 紫甘蓝拌海蜇丝 167
- 心里美拌海蜇 168
- 桔梗拌海蜇 169
- 陈醋黄瓜海蜇皮 169

170 / 水果类

170 / 苹果

- 葡萄苹果沙拉 171
- 苹果银耳莲子汤 172
- 葡萄干苹果粥 172
- 芹菜苹果汁 173
- 鲜姜菠萝苹果汁 173

174 / 香蕉

- 香蕉拌桃片 175
- 香蕉粥 176
- 香蕉牛奶甜汤 176
- 香蕉豆浆 177
- 翠衣香蕉茶 177

178 / 橘子

- 橘子豌豆炒玉米 179
- 橘子水果沙拉 180
- 芹菜甜橘沙拉 180
- 苹果橘子汁 181
- 橘子酸奶 181

182 / 柠檬

- 柠檬沙拉 183

- 柠檬薏米水 184
- 柠檬薰衣草茶 184
- 茉莉花柠檬茶 185
- 柠檬姜茶 185

186 / 菠萝

- 菠萝炒鱼片 187

188 / 猕猴桃

- 猕猴桃沙拉 189
- 猕猴桃薏米粥 190
- 猕猴桃西米露 190
- 蓝莓猕猴桃奶昔 191
- 黄瓜猕猴桃汁 191

192 / 山楂

- 茯苓山楂炒肉丁 193
- 山楂菠萝炒牛肉 193
- 西红柿山楂煲瘦肉 194
- 山楂三七粥 195
- 双花山楂茶 195





防治心脑血管病药膳方

198 / 防治心脑血管疾病

常用中药材介绍

丹参	198
赤芍	198
当归	198
川芎	198
三七	198
绞股蓝	198
鸡血藤	199
茵陈	199
夏枯草	199
决明子	199
杜仲	199
银杏叶	199
泽泻	200
天麻	200
玉米须	200
莲子心	200
酸枣仁	200
白芍	200
百合	201
麦冬	201
玉竹	201
生地黄	201

熟地黄	201
五味子	201
桑寄生	202
黄芪	202
葛根	202
人参	202
西洋参	202
太子参	202

203 / 防治心脑血管疾病 常用中药推荐药膳

川芎白芷鱼头汤	203
丹参酸枣仁茶	204
赤芍甘草茶	204
当归党参枸杞茶	205
川芎党参炖鸡蛋	205
参芪三七炖鸡	206
三七红枣粥	206
绞股蓝鸡肉汤	207
绞股蓝红枣粥	208
绞股蓝夏枯草茶	208
鸡血藤香菇鸡汤	209
金钱草茵陈茶	209
茵陈炖鸡	210

决明子荷叶汤 210

决明子菊花粥 211

山楂决明子茶 211

杜仲银杏叶茶 212

杜仲桂皮粥 212

银杏叶茶 213

银杏叶红花茶 213

泽泻白菜汤 214

天麻鸡肉饭 215

黑豆玉米须豆浆 216

玉米须茶 216

莲子心冬瓜汤 217

莲子心茶 217

酸枣仁芹菜蒸蛋 218

酸枣仁粥 218

白芍鸭肉烧冬瓜 219

紫草白芍薏米粥 219

鸡蛋炒百合 220

枸杞麦冬炒鸡蛋 221



石斛麦冬煲鸭汤 221

玉竹炒藕片 222

玉竹扒豆腐 223

地黄牛膝黑豆粥 223

生地鸭蛋炖肉 224

生熟地龙骨汤 225

杜仲桑寄生鸡汤 225

桑寄生茶 226

鸡血藤黄芪汤 226

葛根玉米鸡蛋饼 227

人参五味子粥 228

太子参百合甜汤 228



Part 1

心脑血管病， 你不知道的那点儿事

心脑血管意外是一种严重威胁人类，特别是50岁以上中老年人健康的常见病。那么，心脑血管疾病到底是什么？有什么危害？得了之后怎么办？

本章就以上几个问题做了详细的回答，为你解答关于心脑血管疾病的疑惑，以便让你更好地了解疾病，加以防治。

揭开心脑血管病的神秘面纱

心脑血管疾病泛指高血压、高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化等所导致的心脏、大脑及全身组织发生缺血性或出血性的疾病。是一种严重威胁人类，特别是中老年人健康的常见病，具有“四高一多”——“发病率高，致残率高，死亡率高，复发率高，并发症多”的特点。

01 疾病分类

●心脑血管疾病根据部位分为心血管疾病、脑血管疾病。

●心血管疾病按照致病因素可分为先天性心血管疾病和后天性心血管疾病；按照病程又可以分为急性心血管疾病和慢性心血管疾病。

●脑血管疾病按照性质可分为缺血性脑血管疾病和出血性脑血管疾病；按照病程可分为急性脑血管疾病和慢性脑血管疾病。

02 疾病病因

● 血液黏稠

因为生活节奏紧张，人们压力越来越大，情绪越来越不稳定；而且，过量饮酒、摄入太多脂肪、缺少运动，加上环境的污染，这些因素直接导致人体新陈代谢速度减慢，血液流速减慢，血黏度迅速升高，造成心脑血管供血不足，如果不及及时预防、调理，将会引发冠心病、高血压、脑血栓、脂肪肝等心脑血管疾病。



血管壁平滑肌细胞非正常代谢

血管组织和人体的其他组织一样，在一定周期内完成细胞新陈代谢的过程，但是由于新的细胞组织不能正常形成，使血管壁本身存在“缺陷”，这样就容易产生炎症，导致血管收缩不畅，使其随时都有阻塞或破裂的可能。

03 常见症状

心血管疾病

1. 疲劳：当心血管疾病使得血液循环不畅，废物积聚在组织内，进而刺激神经末梢的时候，就容易产生疲劳感。

2. 呼吸困难：患者会感觉呼吸费力，呼吸次数增多且幅度加大，心脏病患者的呼吸困难多为渐进性，并逐步加重。

3. 心悸：感觉心跳加速、不整或搏动有力，检查可见心跳频率过缓、过快或不齐等症状，有心率和心律的变化。

4. 紫绀：是指患者的黏膜和皮肤呈现青紫色，体内的还原血红蛋白绝对值超过5克/升，会出现缺氧、血红蛋白过多及血液瘀滞的症状。

5. 眩晕：患者自觉周围景物或自身在旋转及摇晃，常伴有平衡失调、恶心、呕吐、面白、出汗、心动过缓、血压下降等植物神经功能紊乱症状。

脑血管疾病

1. 运动神经失灵：由于患者脑供血不足，使得运动神经的功能失灵，出现

说话困难、吐字不清、失语、嘴歪、流涎、吞咽困难、肢体活动不灵、肢体痉挛等症状。

2. 感觉功能障碍：由于脑供血不足，会出现面麻、舌麻、唇麻、肢体发麻、视物不清、突然眩晕或耳鸣、听力减退等症状。

3. 精神恍惚：当脑供血不足时，会出现精神意识异常，症状多种，有失眠、沉默寡言、淡漠等。

4. 头痛、头晕：患者头痛、头晕的程度较重，会由间断性转为持续性，如果头痛固定在某一部位，可能是脑出血或蛛网膜下腔出血的先兆。

5. 植物神经功能紊乱：少数患者由于脑血管病变，血压波动而影响了脑供血，会出现全身乏力、虚汗、低热、心悸、胸闷、呃逆、恶心、呕吐等植物神经功能紊乱的症状。

6. 出血：少数患者会出现鼻出血、眼结膜出血等症状，如眼底有视网膜出血现象，可能是脑血管病的先兆。

对待心脑血管病要慎重

得了高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、脑卒中等心脑血管疾病，一定要严加注意，因为其危害严重，具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多、后遗症多的特点。

01 发病率高

心脏和大脑是人体重要的器官，必须通过动脉源源不断地供应充足的氧气和营养以维持正常功能，一旦供应大脑的动脉和供应心脏的冠状动脉出现血流不畅、供血不足、缺血、缺氧的现象，从而致人出现头沉、头晕、头痛、胸闷等症状时，通常是心血管疾病达到一定严重程度的预警信号，经过检查往往会发现，多数人已患有脑动脉硬化、高血压、高血脂、冠心病等心脑血管疾病。因此，像这种头沉、头晕、头痛、胸闷的常见症状，应该引起重视。

随着生活水平的提高，生活环境的恶化，以及中国人口老龄化趋势的发展，心脑血管病发病率日趋走高，现已成为威胁健康的第一杀手。

02 致残率高

心脑血管疾病患者多有血管壁硬化症状。当动脉硬化到一定程度，血管壁上的沉积物混合了血液，会造成不同程度的血液凝块，从而进入血液循环，造成血管堵塞而形成血栓。如果血栓在心脏里破裂，极可能造成心脏局部缺血坏死，发生心肌梗死；如果是在大脑或脑动脉中破裂，极有可能造成大脑局部缺血坏死，导致脑卒中，轻则口眼喎斜、半身不遂，重则死亡。

我国每年死于心脑血管疾病近300万人，占我国每年总死亡病因的51%。而幸存下来的患者中75%出现不同程度的劳动能力丧失，40%重残。