



心脑血管病饮食 宜忌

武警总医院老年心血管科副主任医师·杨长春
武警总医院重症医学科副主任医师·杨贵荣 主编



汉竹●健康爱家系列

心脑血管病

饮食宜忌

杨长春 杨贵荣 / 主编



汉竹图书微博

ht

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

心脑血管病饮食宜忌 / 杨长春, 杨贵荣主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-7191-5

I. ①心… II. ①杨… ②杨… III. ①心脏血管疾病—食物疗法②脑血管疾病—食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 217496 号



中国健康生活图书实力品牌

心脑血管病饮食宜忌

主 编	杨长春 杨贵荣
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	王 燕 高 原 段亚珍
责任 校 对	郝慧华
责任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	720 mm×1 000 mm 1/16
印 张	14
字 数	100 000
版 次	2017年1月第1版
印 次	2017年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-7191-5
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录 CONTENTS

第一章

◎ 避开误区，正确养护心脑血管 13



- 雾霾天气谨防心脏病患者供血不足 14
- 别再迷信饭后百步走 14
- 一定不要饱餐后洗澡 15
- 不爱动的人，运动量要慢慢增加 16
- 热水烫脚，心脏受不了 17
- 小心晨练要了命 17
- 养生也要按时吃药 18
- 做支架不等于万事大吉 18
- 紧身衣服不利于血液循环 19

第二章

◎ 这些好习惯，让你远离心脑血管病

管病 21

- 饮食清淡丰富，保证水分充足摄入 22
- 早晨起床要和缓 22
- 维持正常的体重，控制总热量 23
- 好心情是一剂良药 24
- 运动让血管变年轻 25
- 保暖措施不嫌烦 25
- 有序进餐助健康 26
- 每天 25 种食物 27



第三章

该吃什么，不该吃什么：

常见食材食用宜忌

蔬菜

- 宜 芹菜 降血压，清血脂 30
- 宜 苦瓜 保持血管弹性，降三高 32
- 宜 黄瓜 保护血管，清脂消肿 34
- 宜 洋葱 降糖降脂、降压降血黏度 36
- 宜 菠菜 增强血管弹性、改善血脂状况 38
- 宜 油菜 清脂肪、降血脂 40
- 宜 豌豆苗 降血脂、促消化 42
- 宜 西蓝花 清理血管，降糖降压 44
- 宜 胡萝卜 降脂、控糖、软化血管 46
- 宜 番茄 降血脂、抗氧化 48
- 宜 白萝卜 降血压、促消化 50
- 宜 茄子 降血脂、防便秘 52
- 忌 酸菜 含钠量高 54
- 忌 雪里蕻 加重眼病症状 54
- 忌 辣椒 辛辣刺激，不利于心脑血管病康复 55
- 忌 香椿 发物，易诱发旧疾 55

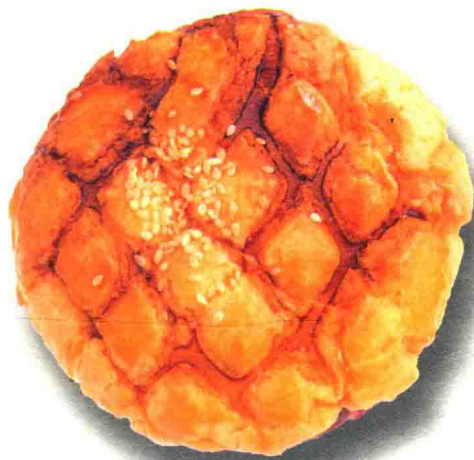
水果

- 宜 苹果 降低血液黏稠度 56
- 宜 葡萄 降低胆固醇、抗氧化 58
- 宜 西瓜 利尿降压 60
- 宜 橘子 补充维生素、电解质 62
- 宜 红枣 软化血管、改善微循环 64
- 宜 香蕉 保护心脏，预防便秘 66

- 宜 猕猴桃 降血脂，抗氧化 68
- 宜 柚子 降低胆固醇，防止动脉粥样硬化 70
- 忌 榴莲 热量高，含糖高 72
- 忌 荔枝 含糖高，易上火 72
- 忌 牛油果 脂肪含量高 73
- 忌 蜜饯 糖钠含量高 73

五谷

- 宜 玉米 降低血清胆固醇 74
- 宜 荞麦 降血脂，扩张微血管 76
- 宜 小米 抑制血管收缩、降血压 78
- 宜 燕麦 膳食纤维降脂佳 80
- 宜 绿豆 清热利尿降压 82
- 宜 黑豆 清洁血管，促进血液循环 84
- 忌 面包 脂肪高、钠含量高 86
- 忌 月饼 热量高、糖高、脂肪高 86
- 忌 方便面 热量高、油脂高、钠含量高 87
- 忌 奶油蛋糕 高糖、高热量 87



肉蛋	88
宜 鸡肉 降低低密度脂蛋白胆固醇	88
宜 牛肉 预防动脉粥样硬化	90
宜 鸭肉 降胆固醇, 维持体重	92
宜 鸡蛋 改善血清脂质	94
忌 香肠 高热量、高脂肪、高钠	96
忌 鹅肝 高胆固醇	96
忌 猪蹄 高热量、高脂肪	97
忌 腊肉 高脂肪、高钠	97

菌菇	98
宜 香菇 预防血管硬化	98
宜 猴头菇 促降胆固醇、修复胃黏膜	100
宜 金针菇 抑制血压、血脂升高	102
宜 木耳 清肠胃、抗血小板聚集	104

饮品	106
宜 脱脂牛奶 稳定情绪, 降低血压	106
宜 绿茶 防止血液凝固和血小板聚集	107
宜 酸奶 助消化、预防改善心脑血管病	108
宜 豆浆 好消化, 易吸收	109
宜 葡萄酒 降血脂、抑制血小板凝集	110
忌 白酒 含有大量酒精	111
忌 可乐 高热量, 低营养, 加速钙流失	111

坚果	112
宜 核桃 净化血液, 促进胆固醇代谢	112
宜 栗子 降低血清总胆固醇	113
宜 腰果 促进心脏、血管健康	114
宜 花生 促进胆固醇排泄	115

宜 开心果 排出体内有害物质	116
宜 杏仁 有助于预防动脉粥样硬化	117
中药	118
宜 三七 补气补血、活血化瘀	118
宜 杜仲 降血压、补肝肾、强筋骨	119
宜 决明子 降血脂、抗动脉硬化	120
宜 丹参 改善微循环、扩冠	121
宜 菊花 润燥, 降压降脂	122
宜 黄芪 补气、血压“双向调节剂”	123

第四章

14 种心脑血管病对症调理 125



高血压	126
高血压患者忌吃	126
高血压患者宜吃	127
高血压一日食谱	128
01 坚持按压风池穴	130
02 推按足部小脑、脑干、心反射区	130
03 蒸食长茄子, 改善微循环更有效	130
04 三款菊花茶帮助降血压	131

高脂血症

高脂血症患者忌吃 132

高脂血症患者宜吃 133

高脂血症一日食谱 134

01 按摩气海穴 136

02 按摩足三里穴 136

03 常吃木耳，对抗血小板聚集 136

04 三款燕麦粥降脂 137

冠心病

冠心病患者忌吃 138

冠心病患者宜吃 139

冠心病一日食谱 140

01 按摩内关穴 142

02 耳部反射区疗法 142

03 常吃芹菜，保持大便通畅 142

04 三款荷叶茶，消脂通便 143

动脉粥样硬化

动脉粥样硬化患者忌吃 144

动脉粥样硬化患者宜吃 145

动脉粥样硬化一日食谱 146

01 按摩太溪穴 148

02 按摩太冲穴 148

03 长期服用白醋泡蒜 148

04 三款何首乌食疗方预防动脉粥样硬化 149

心律失常

心律失常患者忌吃 150

心律失常患者宜吃 151

心律失常一日食谱 152

01 足部心反射区 154

132

02 足部甲状腺反射区 154

03 降脂护心脏，多吃香蕉 154

04 三款黄芪茶，补益心气 155

心肌缺血

心肌缺血患者忌吃 156

心肌缺血患者宜吃 157

心肌缺血一日食谱 158

01 刮拭劳宫穴 160

02 按摩太冲穴 160

03 吃点洋葱降血脂 160

04 三款荞麦食疗方调节心肌功能 161

脑卒中

脑卒中患者忌吃 162

脑卒中患者宜吃 163

脑卒中一日食谱 164

01 按摩合谷穴 166

02 按摩足三里穴 166

03 多吃海带减少胆固醇沉积 166

04 三款决明子茶降低血清胆固醇 167

脑血栓

脑血栓患者忌吃 168

脑血栓患者宜吃 169

脑血栓一日食谱 170

01 按摩足部垂体反射区 172

02 按摩足部大脑反射区 172

03 多吃橙子、大豆，补充充足的叶酸 172

04 常吃葡萄，阻止血栓形成 173

心肌梗死

心肌梗死患者忌吃 174

心肌梗死患者宜吃	175	03 常吃牛蒡，降血压、降血脂	196
心肌梗死一日食谱	176	04 三款葛根食疗方，改善心肌氧代谢	197
01 按摩血海穴	178		
02 艾灸关元穴	178		
03 山楂蜂蜜茶抗血栓	178		
04 丹参茶改善微循环，降低血压	179		
脑梗死	180	心肌炎	198
脑梗死患者忌吃	180	心肌炎患者忌吃	198
脑梗死患者宜吃	181	心肌炎患者宜吃	199
脑梗死一日食谱	182	心肌炎一日食谱	200
01 按摩足部颈项反射区	184	01 掐按内关穴	202
02 按摩足部心反射区	184	02 按摩曲泽穴	202
03 吃点香菇，预防脑梗死	184	03 吃点番茄，保持血管弹性	202
04 每天一个苹果，远离脑梗死	185	04 三款西洋参茶降血脂，抗氧化	203
风湿性心脏病	186	心力衰竭	204
风湿性心脏病患者忌吃	186	心力衰竭患者忌吃	204
风湿性心脏病患者宜吃	187	心力衰竭患者宜吃	205
风湿性心脏病一日食谱	188	心力衰竭一日食谱	206
01 按摩足部心反射区	190	01 按摩太阳穴	208
02 按摩足部胸反射区	190	02 按摩膻中穴	208
03 按摩足部大脑反射区	190	03 常吃山药，健脾补气	208
04 按摩手部脑干反射区	190	04 三款莲子食疗方补气补血	209
05 吃点芹菜，降压降脂	190		
06 三款红豆食疗方利水强心	191		
先天性心脏病	192		
先天性心脏病患者忌吃	192		
先天性心脏病患者宜吃	193		
先天性心脏病一日食谱	194		
01 艾灸三阴交穴	196		
02 按摩内关穴	196		

第五章

◎心脏术后患者的护理 211



心脏搭桥手术	212	饮食护理	218
伤口勤护理	212	术后主动咳嗽排痰	219
饮食丰富科学	212	积极排便	219
少量饮红酒	212	适量运动帮助肌肉恢复	219
多多休息	213		
适时适量活动	213		
关注记忆力和视力变化	213		
注意心理的负面影响	213		
心脏支架手术	214		
坚持服药，注意自我观察	214		
要定期检查	214		
做好心理健康	214		
做好保暖，防止感冒	214		
服用抗血小板聚集或防动脉粥样硬化药物	215		
控制体重	215		
适当运动	215		
科学饮食	215		
瓣膜置换手术	216		
术后 3 个月内充分休息	216		
切口敷料不要频繁更换	216		
饮食清淡，戒烟戒酒	216		
遵从医嘱，不擅自停药	217		
定期去医院复诊	217		
警惕病情加重的 8 个信号	217		
心脏移植手术	218		
身体护理	218		
积极预防感染	218		
		附录	
		看懂检查报告单	220
			
		血脂四项	220
		血压检查	220
		眼底检查	220
		空腹血糖	220
		载脂蛋白 A1	221
		载脂蛋白 B	221
		C- 反应蛋白	221
		心脑血管病急救方法	222

汉竹●健康爱家系列

心脑血管病

饮食宜忌

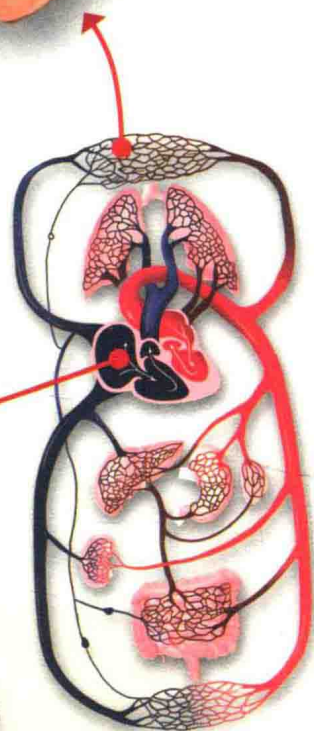
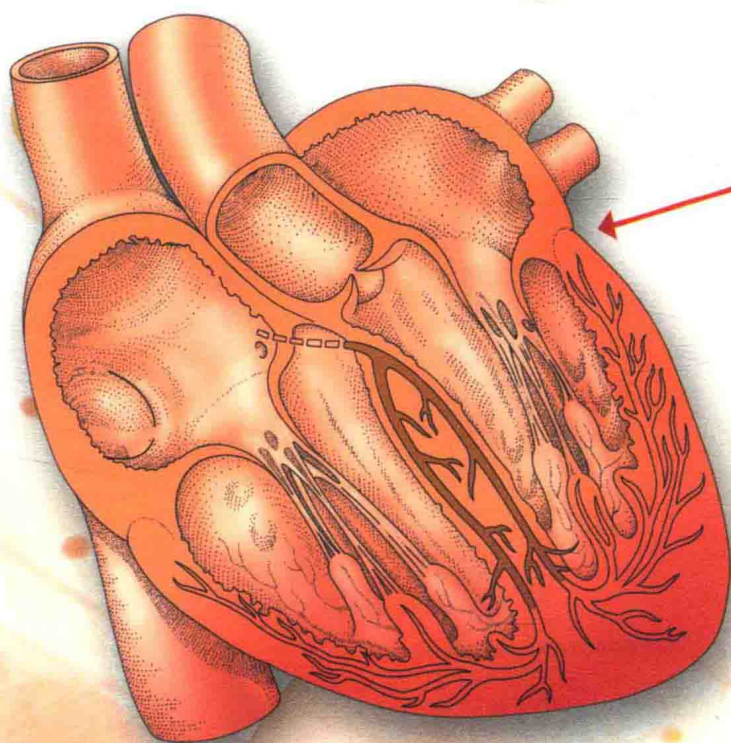
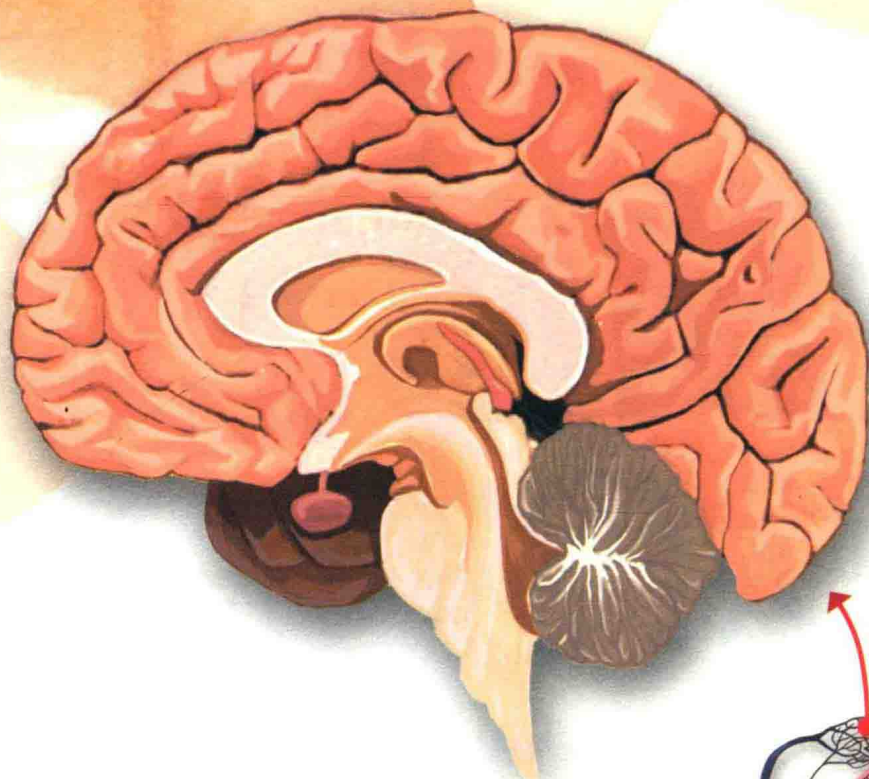
杨长春 杨贵荣 / 主编



汉竹图书微博

http

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



前言 PREFACE

据说吃芹菜能够降血压，那吃黄瓜能不能？

做完心脏移植手术的人为什么不建议吃增强免疫力的食物？

血脂高是指胆固醇高还是甘油三酯高？

得了心脑血管病为什么吃药也不能完全稳定病情？

高血压、高脂血症、动脉硬化、冠心病等众多的心脑血管疾病其实都是由血管壁增厚、血管堵塞引起的，血液循环通畅身体才能得到充足的营养和氧气，新陈代谢才能正常进行，身体才会健康强壮。

其实在日常生活中，我们只要有意识地注意培养良好的生活习惯就能轻松改善血管状况。每天饮食中，尽量多摄取有利于血管健康的食物，避开会给血管增加负担的食物；轻轻按摩身体各处的穴位促进血液循环；饮一杯药茶也能软化血管……

本书中专家将亲自为你解答心脑血管病最容易遇到的问题，怎样用日常生活中常见食材养护血管，14种心脑血管病应该怎么养护，心脏手术术后应该怎样护理，体检报告单应该怎么解读。

学会最简单有效的方法，血管就能重获健康，别让你的血管比你老。

主 编：	杨长春	杨贵荣						
副主编：	高睡睡	许庆友	余伟群					
编 委：	白 晶	高 敏	郝敬宗	李新甫	李泽楠	李 蓉	沈志奇	
	陕海丽	王环宇	王 莉	杨 勇	杨玉凤	张 旭	张耀芬	
	张冬梅	张 杰	周 晶	邹德勇	赵海滨			

心肺复苏术

随着人口老龄化和城镇化进程的加速，心脑血管病的患病人数快速增长，这种情况不仅给老年人的生活带来严重影响，而且近年来呈现年轻化趋势，许多青壮年罹患该病，给社会带来沉重负担，其已成为威胁国民健康的首位疾病。由于心脑血管疾病起病急，发病突然，人们在了解心脑血管疾病预防知识的同时，掌握一定的急救知识就显得尤为必要。我们最为熟知的急救技术就是心肺复苏术(CPR)。心肺复苏是针对心搏呼吸停止所采取的抢救措施，即以心脏按压的形式暂时替代人工循环，以人工呼吸代替自主呼吸。在黄金抢救时限4分钟内及时进行心肺复苏，直接关系到患者的生命与转归。那么如何判断心跳骤停以及进行心肺复苏呢？

一、快速识别心脏骤停。

如果发现有人突然倒地、对呼唤无反应且没有呼吸或呼吸不正常时，比如抽泣式呼吸，施救者应高度怀疑有心脏骤停发生，迅速上前判断意识状态：用双手轻拍患者双肩，询问相应状况并判断患者有无反应；判断是否有颈动脉搏动：用右手的中指和食指从气管正中环状软骨划向近侧颈动脉搏动处，无搏动说明心跳停止。心脏骤停常常还会出现面色死灰、瞳孔散淡、心音消失和皮肤苍白、发绀等表现。

二、确定心跳骤停之后要迅速呼救。

向周围人群求救，让其帮助拨打120急救电话，以尽快得到专业人员的帮助并将患者转运至医院等救护场所。

三、下一步要做的是进行胸外按压。先将患者置于平卧位， 揭开衣领、腰带，暴露胸部。

1. 取两乳头连线中点或胸骨中下 1/3 的位置为胸外按压部位。
2. 一手掌根紧贴按压部位，另一手置于其上，两手重叠，十指交叉。
3. 双臂绷直，双肩在患者胸骨上方正中，垂直向下用力按压，按压幅度在 5~6 厘米。按压间期待胸骨完全反弹后再进行下一次胸外按压，但是掌根不能离开胸壁。
4. 按压的频率为每分钟至少 100 次。
5. 按压 30 次后，进行 2 次人工呼吸（即比例 30:2）。

四、人工呼吸的要领：

1. 打开患者口腔，清理口腔分泌物，取出假牙。
2. 开放气道，一手下压患者前额，使头部后仰；另一手中指和食指托起下颌，以仰头举颏法打开气道。
3. 捏紧鼻孔，深吸气后，将患者的口完全包住，缓慢吹气（1 秒以上）。吹气完毕后，头面向胸部，观察胸廓起伏，待胸部下陷后做第二次吹气。每次吹气量 400~600 毫米，每分钟人工呼吸 10~12 次。

五、2 次人工呼吸后尽快继续行胸外按压。

按照 30:2 比例循环进行。5 个循环后，大约 2 分钟，进行一次病情判断，包括观察患者的意识、大动脉搏动、呼吸情况、面色等。如果患者无好转，继续按上述方法胸外按压—人工呼吸，直至救护车到来，由专业医护人员接替你继续抢救。鉴于心源性猝死的 80% 发生于医院外，而紧急医疗救助的平均反应时间远远大于生命的黄金抢救时间。因此普及心肺复苏技术，依靠距离患者最近的人员进行心肺复苏急救，对提高患者的救治成功率至关重要。

目录 CONTENTS

第一章

避开误区，正确养护心脑血管 13



- 雾霾天气谨防心脏病患者供血不足 14
- 别再迷信饭后百步走 14
- 一定不要饱餐后洗澡 15
- 不爱动的人，运动量要慢慢增加 16
- 热水烫脚，心脏受不了 17
- 小心晨练要了命 17
- 养生也要按时吃药 18
- 做支架不等于万事大吉 18
- 紧身衣服不利于血液循环 19

第二章

这些好习惯，让你远离心脑血管病

- 管病 21
- 饮食清淡丰富，保证水分充足摄入 22
- 早晨起床要和缓 22
- 维持正常的体重，控制总热量 23
- 好心情是一剂良药 24
- 运动让血管变年轻 25
- 保暖措施不嫌烦 25
- 有序进餐助健康 26
- 每天 25 种食物 27



第三章

该吃什么，不该吃什么：

常见食材食用宜忌

蔬菜

- 宜 芹菜 降血压，清血脂 30
- 宜 苦瓜 保持血管弹性，降三高 32
- 宜 黄瓜 保护血管，清脂消肿 34
- 宜 洋葱 降糖降脂、降压降血黏度 36
- 宜 菠菜 增强血管弹性、改善血脂状况 38
- 宜 油菜 清脂肪、降血脂 40
- 宜 豌豆苗 降血脂、促消化 42
- 宜 西蓝花 清理血管，降糖降压 44
- 宜 胡萝卜 降脂、控糖、软化血管 46
- 宜 番茄 降血脂、抗氧化 48
- 宜 白萝卜 降血压、促消化 50
- 宜 茄子 降血脂、防便秘 52
- 忌 酸菜 含钠量高 54
- 忌 雪里蕻 加重眼病症状 54
- 忌 辣椒 辛辣刺激，不利于心脑血管病康复 55
- 忌 香椿 发物，易诱发旧疾 55

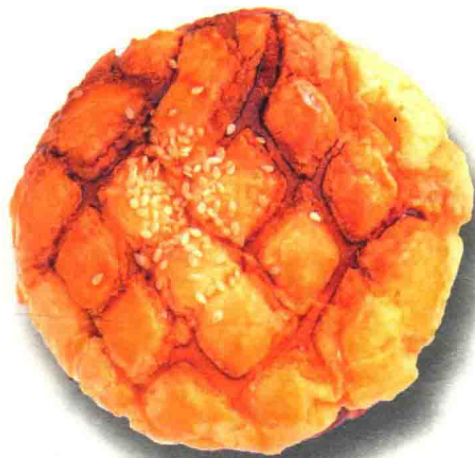
水果

- 宜 苹果 降低血液黏稠度 56
- 宜 葡萄 降低胆固醇、抗氧化 58
- 宜 西瓜 利尿降压 60
- 宜 橘子 补充维生素、电解质 62
- 宜 红枣 软化血管、改善微循环 64
- 宜 香蕉 保护心脏，预防便秘 66

- 宜 猕猴桃 降血脂，抗氧化 68
- 宜 柚子 降低胆固醇，防止动脉粥样硬化 70
- 忌 榴莲 热量高，含糖高 72
- 忌 荔枝 含糖高，易上火 72
- 忌 牛油果 脂肪含量高 73
- 忌 蜜饯 糖钠含量高 73

五谷

- 宜 玉米 降低血清胆固醇 74
- 宜 荞麦 降血脂，扩张微血管 76
- 宜 小米 抑制血管收缩、降血压 78
- 宜 燕麦 膳食纤维降脂佳 80
- 宜 绿豆 清热利尿降压 82
- 宜 黑豆 清洁血管，促进血液循环 84
- 忌 面包 脂肪高、钠含量高 86
- 忌 月饼 热量高、糖高、脂肪高 86
- 忌 方便面 热量高、油脂高、钠含量高 87
- 忌 奶油蛋糕 高糖、高热量 87



肉蛋

- 宜** 鸡肉 降低低密度脂蛋白胆固醇 88
- 宜** 牛肉 预防动脉粥样硬化 90
- 宜** 鸭肉 降胆固醇，维持体重 92
- 宜** 鸡蛋 改善血清脂质 94
- 忌** 香肠 高热量、高脂肪、高钠 96
- 忌** 鹅肝 高胆固醇 96
- 忌** 猪蹄 高热量、高脂肪 97
- 忌** 腊肉 高脂肪、高钠 97

菌菇

- 宜** 香菇 预防血管硬化 98
- 宜** 猴头菇 促降胆固醇、修复胃黏膜 100
- 宜** 金针菇 抑制血压、血脂升高 102
- 宜** 木耳 清肠胃、抗血小板聚集 104

饮品

- 宜** 脱脂牛奶 稳定情绪，降低血压 106
- 宜** 绿茶 防止血液凝固和血小板聚集 107
- 宜** 酸奶 助消化、预防改善心脑血管病 108
- 宜** 豆浆 好消化，易吸收 109
- 宜** 葡萄酒 降血脂、抑制血小板凝集 110
- 忌** 白酒 含有大量酒精 111
- 忌** 可乐 高热量，低营养，加速钙流失 111

坚果

- 宜** 核桃 净化血液，促进胆固醇代谢 112
- 宜** 栗子 降低血清总胆固醇 113
- 宜** 腰果 促进心脏、血管健康 114
- 宜** 花生 促进胆固醇排泄 115

88

宜 开心果 排出体内有害物质 116

宜 杏仁 有助于预防动脉粥样硬化 117

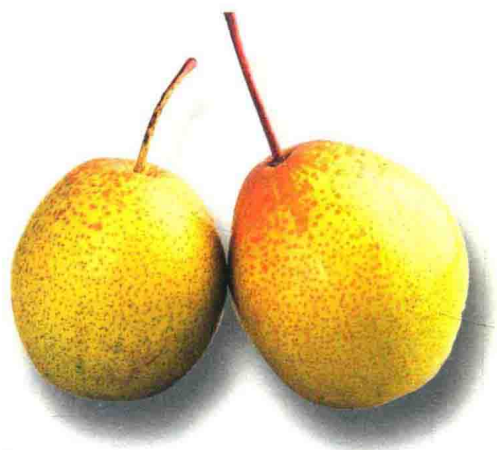
中药

- 宜** 三七 补气补血、活血化瘀 118
- 宜** 杜仲 降血压、补肝肾、强筋骨 119
- 宜** 决明子 降血脂、抗动脉硬化 120
- 宜** 丹参 改善微循环、扩冠 121
- 宜** 菊花 润燥，降压降脂 122
- 宜** 黄芪 补气、血压“双向调节剂” 123

118

第四章

14 种心脑血管病对症调理 125



高血压 126

- 高血压患者忌吃 126
- 高血压患者宜吃 127
- 高血压一日食谱 128
- 01 坚持按压风池穴 130
- 02 推按足部小脑、脑干、心反射区 130
- 03 蒸食长茄子，改善微循环更有效 130
- 04 三款菊花茶帮助降血压 131