

心脏统领五脏，心脏健康，百病不生

后天患心脏病的人群正在急速年轻化，90%的人不知道这些习惯会“伤心”



养好心脏延年益寿

养心就是养命

一本全家老小一起看的心脏病预防调养大全

中国中医科学院西苑医院主任医师 临床医学博士·李秋艳 著

中华人民共和国医师编号：199811142110228196809280028

100道膳食调养·10处穴位按摩·运动塑形·日常保健·情绪调适
中医专家带你走出养心误区，分享从医二十年的养心心得及秘方

心脏强健

孩子活泼健康不感冒 老人顺心长寿不显老
女人肤润无斑颜值高 男人身强发密精力好

出版传媒集团
天津科学技术出版社

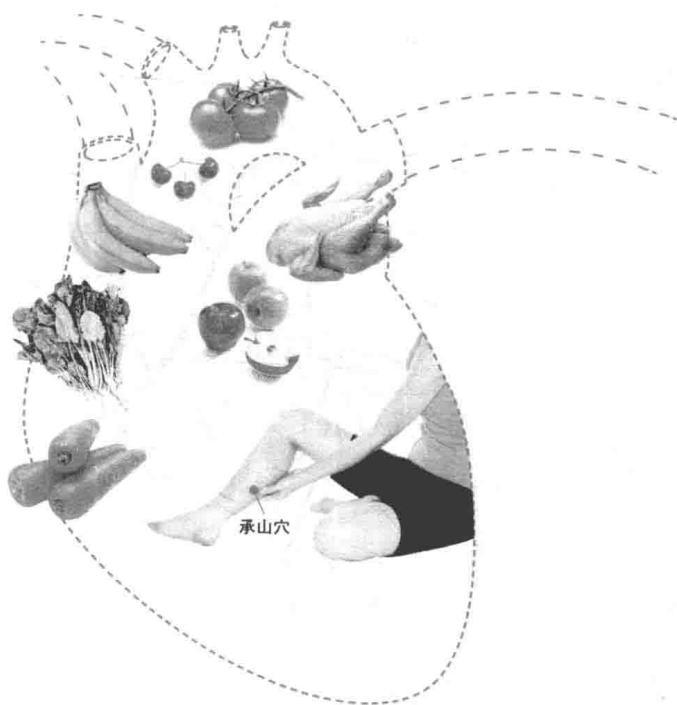
国医大师 心血管病权威专家 翁维良 倾力推荐

ZITD
紫图

养心就是养命

一本全家老小一起看的心脏病预防调养大全

李秋艳 著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养心就是养命 / 李秋艳著. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5576-1957-2

I. ①养… II. ①李… III. ①补心—养生 (中医)—基本知识 IV. ①R256.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 262179 号

监制: 黄利 万夏

项目策划 / 设计制作: 紫图图书 ZITQ[®]

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

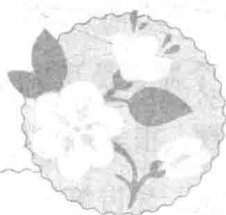
北京中印联印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 17 字数 100 000

2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.90 元

养心就是养命
Preface 前言



百病皆可从心医

近年来，随着人们生活水平的逐步提高，各类疾病也随之而来，其中心脏病作为一类常见的疾病，严重影响人们的正常生活，其死亡率也在逐年递增。

心脏病是有关心脏各种疾病的统称，主要是指心血管疾病。“心者，君主之官也”，心脏在人体中像是一个压力泵，负责将血液运输到人体内各个器官和组织，为它们提供养料和氧气，所以心脏是人体中最为重要的器官之一。心脏一旦出了问题，血液和氧气供给不足，就会引发各种疾病，严重时危及生命。心脏每时每刻都在跳动，以保证体内各器官能够各司其职，人才能生存活动。心脏也会疲劳，也会生病，如何预防和保护心脏成了关键，所以本书就为读者提供了诸多预防和保护心脏的方法，使心脏少出问题，让人们拥有一个更健康的体魄。

疾病的症状表现出来是需要一个过程的，心脏一旦承受不住工作负

担了，身体就会出现各种症状，所以预防心脏病还要学会观察自身的变化。人体中的各个器官是互相关联的，它们通过相互配合来完成工作，所以心脏出了问题，很多其他器官也会出现相应的变化。例如皮肤颜色、鼻尖、手脚、舌头、牙齿等都会把心脏的问题反馈出来，所以一定要学会观察身体外在器官的情况，这样才能有效预防心脏病。

另外本书还列举了很多中医里的穴位，常按揉这些穴位对心脏可以起到保健的作用。那么是哪些穴位？穴位在哪？怎么按揉？注意什么？这些在本书中都有详细的讲解。而且这些穴位不仅对心脏有好处，对身体其他器官也有很好的功效。所以，当我们劳累一天下班回家后，不妨按按这些穴位，既能舒筋解乏、安神利眠，还能保护我们的心脏。两全其美的事情，何乐而不为呢？

此外，书中列举了很多保护心脏、治疗心脏病的食谱，这些食谱简单易学，所用食材容易购买，在家中就可以做一道养心美味的菜品。食物疗法对人体的伤害最小，而且可以长期使用，这也是现代很多人尊崇的一种治病方法。

心脏虽然是一个器官，但是它也有自己的脾气秉性，它喜欢愉快、满足、放松、安静等积极的感受，讨厌烦躁、愤怒、伤心、紧张、惊恐等消极情绪。所以不管遇到什么事，一定要乐观面对，保持愉快的心情，这就是对心脏最好的养护。

另外一点就是要进行合理的运动。哪些运动适合保护心脏？哪些运动对心脏不利？心脏病患者应如何运动？心脏病患者都应该注意哪些问题？这些问题在本书中都有明确的解释，而且还做出了解读，让读者听起来有道理，从心里认可这个方法，自然就会按照这种方法去做了。每

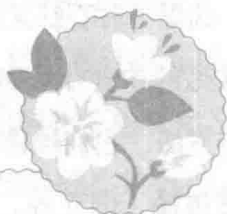
收获一种方法，就等于对心脏又加强了一层保护。

除了这些常见的饮食疗法和运动方法外，书中结合中医讲解了很多对心脏有利的小方法，它们操作简单，且十分实用，适合各年龄段的人，例如十指操、按搓操、倒立等。这些方法不仅益于心脏，经常练习还可消除疲劳，起到强身健体的作用。

保养心脏以及治疗心脏病需要方法，而且不同季节有不同的养心技巧。古人寻求天人合一，顺应自然。养护心脏也是如此。人体是随着四季的变化而变化的，不同的季节有不同的气候特点，所以养心的方法也要做出相应的改变。书中对四季养心均进行了说明，从饮食、运动以及养生方面介绍了很多技巧。此外，不同年龄的人在“补心”上是有差别的，老人和小孩不同，男人和女人不同，体寒之人和体热之人也有不同，所以养心要针对不同个体区别对待。

本书的主旨就是让更多的人了解心脏病，认识到心脏病的危害，有效预防心脏病的发生。所以书中语言较为通俗，将技巧和理论性的内容进行了巧妙的结合，让读者在明白病理的同时学会养心的技巧。为了让读者充分了解心脏病，每小节开头还摘录了古代医书中的经典论述，而且随后都有相应的实际案例，让读者能够从生活中认识到心脏病的危害以及养心的重要性。最后，希望每位阅读此书的朋友能够从中获益，拥有一颗健康强壮的心脏！

养心就是养命
Preface 序



养心在日常，改善作息胜于吃药

时代的高速发展和信息化浪潮对整个社会的巨大冲击打破了人们的工作模式、生活方式、社交形式，不可避免地出现了具有鲜明时代特征的“时髦病”。如今人们在紧张忙碌的工作和应酬中过度劳累，并常伴随巨大心理压力，难以避免地熬夜、饮食不规律、饮酒过量、吸烟无节制，加上在办公室工作及交通工具的发达导致的缺乏运动等原因，不重视不良习惯对健康的影响，各种心血管慢性病和猝死急症已不是老年人所独有的，呈现年轻化的发展趋势。一个个“网络精英”“青年才俊”“企业高管”“白衣战士”的英年早逝不仅给家庭带来沉重打击，也是社会的巨大损失，给社会敲响了警钟。

临床医生是健康的引导者，不仅要治疗疾病，还应该担负起宣传疾病防治知识的任务，普及医学常识，帮助老百姓，尤其是病人和家属把正确的理念和习惯渗透到日常生活中。“有时是治愈，常常是帮助，总是

去安慰”，这是一位美国医生的行医格言，医生不是神仙，医学从来就不是一门完美的科学，这句话朴实地道出了医学的局限性。面对疾病和死神，有时医生也束手无策，但我们能尽可能地为患者提供更科学、专业的服务。心血管疾病很多是慢性综合性疾病，与不良的生活习惯有密切关系，治疗不能仅仅依赖药物，病人生活方式的改善是基础。那么怎么改变，患者其实很无助，因为在医学知识方面，医患双方存在严重的信息不对称。这就要求临床医生不能只在科研、临床一线上忙碌，要重视疾病的全过程管理，宣传疾病知识，做到早预防、早发现、早干预，让患者少走弯路，避免严重的后果。

心脏是人体的发动机，中医称之为“君主之官”，是人体最重要的器官，心血管系统功能出现问题，将影响全身的器官系统，严重时迅速死亡。正因如此，我们更应该让患者知道怎样饮食、怎样运动、怎样生活才能减少心血管疾病的发生，有了哪些迹象、出了什么问题、家族有哪些遗传疾病应该警惕心脏病，到什么程度、做什么检查、是否需要治疗……这是我们需要为患者提出的自我健康管理建议。

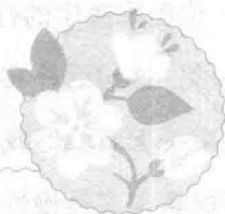
这是一本关于心血管系统疾病防治的科普读物，提出了许多简单易行、行之有效的方法，对患者将大有裨益。作者潜心临床、科研工作二十余年，孜孜不倦。作为中青年名中医和健康科普专家，致力于弘扬和传播中医药文化知识和疾病科普知识，精神可嘉，欣然为学生新作《养心就是养命》一书作序，并向广大读者推荐。

首都国医名师：翁维良

二〇一六年十一月一日

养心就是养命

Contents 目录



第一章 心脏在身体运转中到底 001 扮演着什么角色

1. 心者，君主之官也 · 002
2. 心阳与心阴 · 005
3. 心与脑：健忘症可能是心脏病引起的 · 008
4. 心与肝：火大伤肝更伤心 · 011
5. 心与肾：失眠可能是心肾不交导致的 · 014
6. 心与脾：手脚冰凉是脾损心伤的表现 · 017
7. 心与肺：肺气不足则心血不畅 · 020
8. 心与肠：肩膀疼痛的人有可能“心肠不好” · 023
9. 心气儿：心藏神，养出精气神 · 026

第二章 15 个被忽视的小信号， 预示你的心脏出了问题

029

1. 耳朵：大耳垂的人可能有冠心病 · 030
2. 呼吸：心脏缺血的人容易呼吸短促 · 033
3. 鼻子：鼻头发红、发硬是大心脏的表现 · 036
4. 皮肤：心脏输血不畅，皮肤发紫 · 039
5. 牙齿：牙痛可能是心绞痛的表现 · 042
6. 肩膀：患冠心病的人一般是左肩疼痛 · 045
7. 手指和脚趾：末端粗大是缺氧的表现 · 048
8. 下肢水肿：下肢积液是因为血液循环不畅 · 051
9. 突然出冷汗：循环至脑部的血液不足 · 054
10. 脾气变差：不良情绪与心脏相互影响 · 057
11. 时常疲倦：心脏不好的人容易疲倦 · 059
12. 垫高枕：高枕不一定无忧，可能是心脏较弱 · 062
13. 扁桃体：扁桃体发炎可能引发心肌炎 · 065
14. 舌头：伸伸舌头诊百病 · 068
15. 甲状腺：甲状腺激素分泌平衡心脏就稳定 · 071

第三章 养心知： 心脏病“偏爱”这些人

075

1. 喜食烧烤 · 076
2. 久坐不动 · 080

3. 暴饮暴食 · 084
4. 吸烟 · 087
5. 肥胖 · 090
6. 高血压、高血脂 · 093
7. 易怒 · 097

第四章 养心动： 101 随时随地关爱自己

1. 极泉穴：治疗心悸 · 102
2. 郄门穴和少府穴：防治心绞痛 · 106
3. 太渊穴：保护心脏 · 110
4. 内关穴：缓解心律不齐 · 113
5. 承山穴和承筋穴：排出湿气 · 117
6. 耳穴：按压耳穴可治疗突发心绞痛 · 121
7. 足部反射区：人体的第二心脏 · 125
8. 膻中穴：治心脏病、冠心病 · 129
9. 至阳穴（宽心穴）：治心慌、胸闷 · 132
10. 足三里：有效治疗房颤 · 135

第五章 养心补： 139 全家老小的饮食关爱

1. 老人：轻运动，淡饮食 · 140

2. 孩子：补心越早，身体越好 · 144

3. 男性：强肾更要强心 · 148

4. 女性：养心就是养颜 · 153

5. 寒热体质的人群 · 157

第六章

161

养心安神：

365 天不重样的养心食谱

1. 红枣：软化血管，心脏输血顺畅 · 162

2. 花生：分解胆固醇，预防冠心病 · 167

3. 樱桃：防止细胞氧化，增强心脏免疫力 · 171

4. 莲子：过滤血液，清除垃圾，强心降血压 · 175

5. 胡萝卜：增加血流量，调节心脏 · 179

6. 猪心：“以心补心”，疗养心脏 · 183

7. 芝麻：控制血糖，保护心脏 · 187

8. 香蕉：降血压，稳定心律 · 191

9. 牛奶：预防血栓，减轻心脏负担 · 195

10. 核桃：清除有害胆固醇，预防心血管疾病 · 198

11. 燕麦：防止动脉硬化粥样斑块形成，强健心脏 · 201

12. 苹果：经常食用的人，患心脏病的概率大大减少 · 205

13. 菠菜：稳定血压，防治高血压 · 209

14. 百合：可入心，可入肺，清心安神 · 213

15. 西红柿：抗氧化性强，增强心血管能力 · 217

第七章 顺应时节的

221 养心秘方

1. 春季养心：未雨绸缪 • 222
2. 夏季养心：过犹不及 • 226
3. 秋季养心：动静结合 • 230
4. 冬季养心：要暖要补 • 235

第八章 专家解读

239 养心常识及误区

1. 老年人才要关注心脏？ • 240
2. 减少外界环境对儿童心理上的刺激 • 243
3. 职场女性易得心脏病？ • 245
4. 有胸闷、心慌、胸痛的症状，就是心脏病吗？ • 248
5. 有的年轻人经常心跳加速，这是心脏病的信号吗？ • 251
6. 心里经常“咯瞪”一下，感觉像是停跳了，这是得了心脏病吗？ • 254

第一章

心脏在身体运转中到底 扮演着什么角色



心脏是器官中的皇帝，位居中央，其他器官都隶属于心脏，如同文武大臣。文武大臣出现问题，人就会生病，但归根结底是皇帝没有管理好。“百病皆由心生”，调养身体需从养心开始。

1. 心者，君主之官也

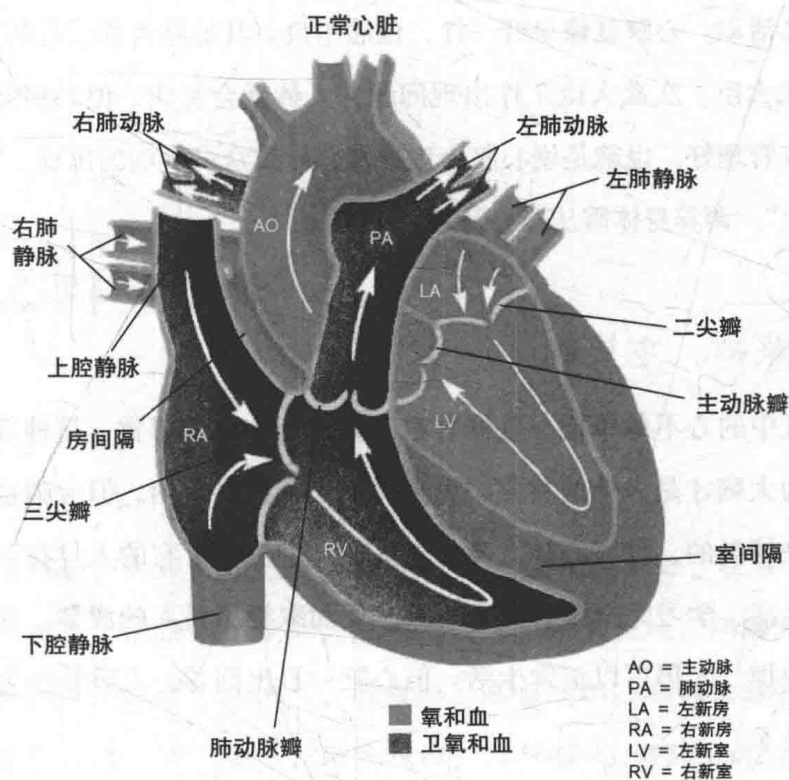
心主神。神者，五脏专精之本也。为帝王监领四方，夏旺七十二日，位在南方，离宫火也。有生之来谓之精，两精相搏谓之神，所以任物谓之心神者，心之藏也。

——《千金要方·卷十三心脏方》

心脏的重要性

人体的心脏位于胸腔偏左下方的位置，形如桃子，其大小相当于正常人体的拳头，一般男性的心脏要较女性心脏大一些。心脏由心肌组成，分为四个腔，分别是左心房、左心室、右心房、右心室。两个心室间和两个心房间是分开的，心房和心室间有瓣膜相隔，所以它们之间互不相通。血液只能从心房流向心室，不能从心室流向心房。

人体中的各个器官需要养料，而运输养料的载体是血液，那么推动血液流动的力量是由心脏提供的。心脏犹如一个压力泵，可以把血液运



心脏由心肌组成，分为四个腔，分别是左心房、左心室、右心房、右心室。心脏犹如一个压力泵，可以把血液运输到人体的各个部位，让营养进入细胞中，以完成人体的各种活动。

输到人体的各个部位，让营养进入细胞中，以完成人体的各种活动，这样人才得以存活。心脏一旦出了问题，血液运输功能就会受到影响，导致很多器官出现问题，引发多种疾病。

● 百病皆由心生

心脏时刻在跳动，为人体各部位提供养料；如果心脏出问题，那么其他器官就会受到影响。心脏统领其他器官共同工作，确保人体能进行

各种生命活动。心脏就像皇帝一样，位居中央，其他器官都受心脏管理，如同文武大臣。文武大臣工作出现问题，人体就会生病，但归根结底是皇帝没有管理好。也就是说心脏出现异常，导致众多疾病的出现。“百病皆由心生”，调养身体需从养心开始。

心藏神，主神明

中医中的心不仅仅指心脏器官本身，还指人体的感觉、精神等。很多人认为大脑才是人体的君主，思考、记忆全都靠大脑。但大脑也是需要心神来辅助的，没有心神，又怎能思考和学习呢？有的人只有一半大脑，但生活、学习完全没有受到影响，反而取得了骄人的成绩。这便说明大脑缺损，人仍可以正常生活。但心脏一旦出问题，人恐怕连生活都不能自理了。

另外你会发现，一个人的气色好坏和心脏有直接的联系。心脏功能差的人，往往精神萎靡、面无血色，就像秋天的枯草，毫无生机；但心脏功能强的人，往往面色红润、神清气爽，像是春天的柳叶，充满生机。所以说心脏不光主血，还藏神；心明则神明，人体便健康。