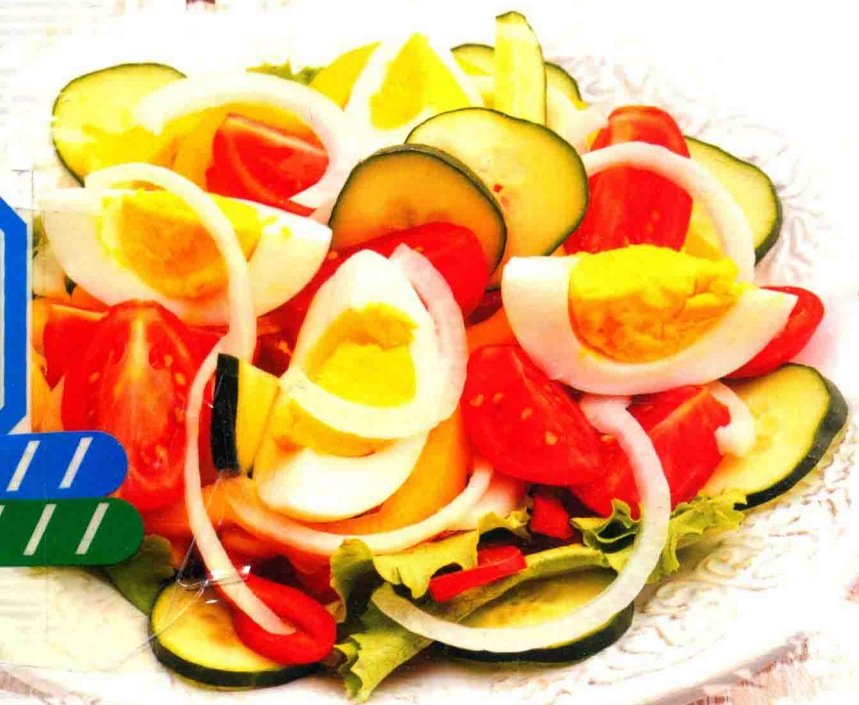


胡维勤 主编



扫一扫二维码

猕猴桃杏仁沙拉
视频同步学



食疗 心脏病 真有效

食疗都能做到！

从保护心脏开始，养心、护心，
吃对食物，护好心脏，享受美好生活！

打响心脏保卫战，
用健康的饮食，
抵御心脏病恶魔！

从安心食材到护心药材，
用食疗赶走心脏病的阴霾，
还您阳光明媚的新生活！

详细解读各类心脏病的来龙去脉
奉上体贴的心脏病日常调养良方

用常见食材和药材保心、护心

食疗 心脏病 真有效

胡维勤 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

食疗心脏病真有效 / 胡维勤主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5388-8609-2

I. ①食… II. ①胡… III. ①心脏病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262726号

食疗心脏病真有效

SHILIAO XINZANGBING ZHENYOUXIAO

主 编 胡维勤

责任编辑 宋秋颖

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

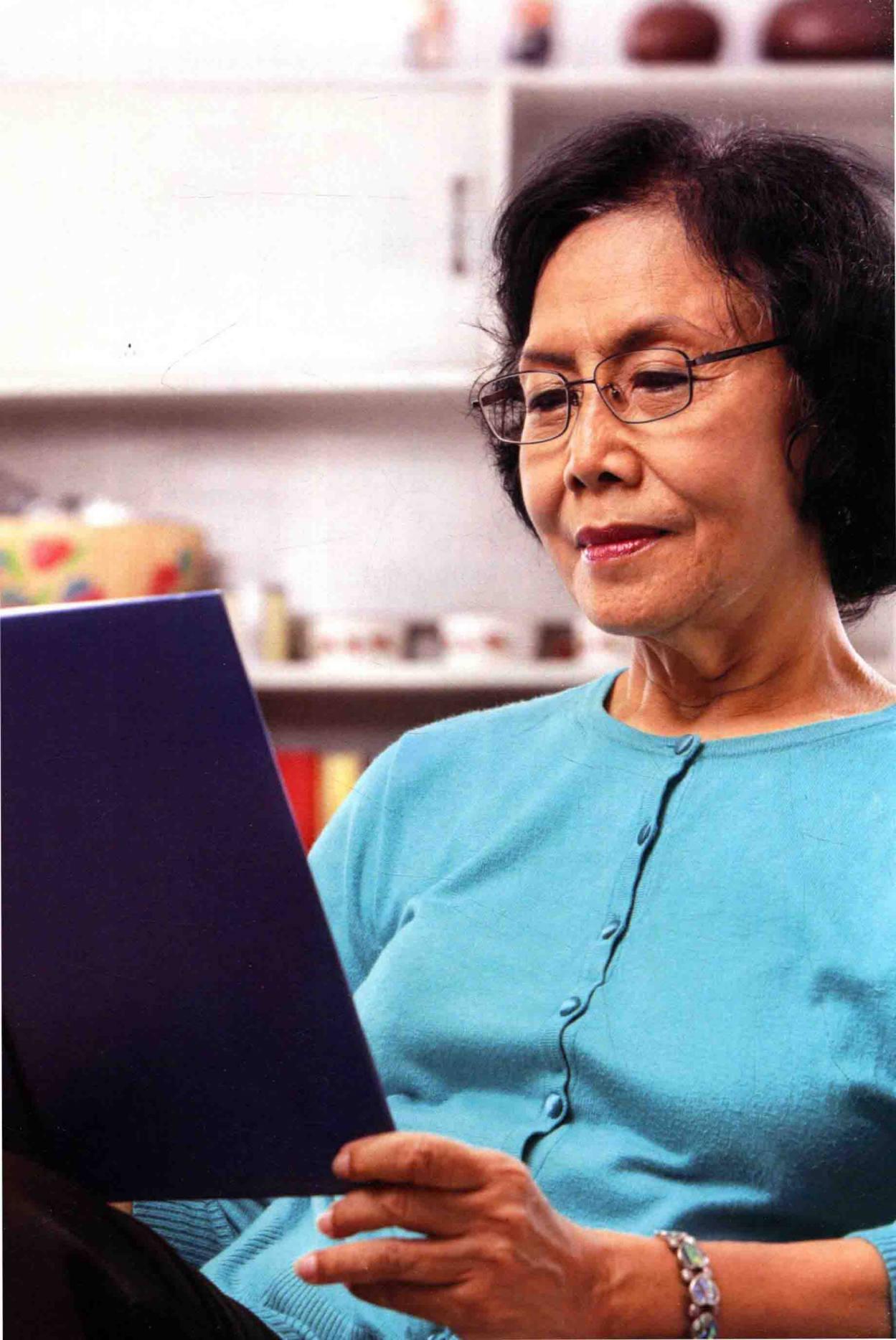
字 数 200千字

版 次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8609-2/TS · 675

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



目录 Contents

Part

1

科学解读心脏病

002 / 先天性心脏病

先天性心脏病的病因 002

先天性心脏病的种类 002

004 / 后天性心脏病

后天性心脏病的病因 004

后天性心脏病的种类 004

后天性心脏病的早期症状 006

诱发后天性心脏病的因素 007

008 / 心脏病的主要类型

冠心病 008

肺源性心脏病 009

风湿性心脏病 011

心肌炎 012

心绞痛 013

心力衰竭 014

心肌梗死 015

Part

2

心脏病食疗，吃这些就对了

018 / 燕麦

燕麦黄豆豆浆 019

红薯燕麦粥 020

黑糖木耳燕麦粥 021

燕麦花豆粥 021



022 / 荞麦

- 金针菇海蜇荞麦面.. 023
- 花生酱拌荞麦面..... 023

024 / 黄豆

- 香菜拌黄豆..... 025
- 五香黄豆香菜..... 026
- 酱黄豆..... 026
- 蚕豆黄豆豆浆..... 027

028 / 绿豆

- 绿豆糯米粥..... 029
- 红米绿豆粥..... 029

030 / 玉米

- 玉米拌洋葱..... 031
- 玉米粒蒸排骨..... 032
- 玉米烧排骨..... 032
- 白菜玉米沙拉..... 033

034 / 白菜

- 蒸肉末白菜卷..... 035
- 腊肠白菜卷..... 035
- 卤白菜卷..... 036
- 口蘑烧白菜..... 037
- 蒜汁蒸白菜..... 037

038 / 油菜（上海青）

- 木耳炒上海青..... 039
- 虾菇油菜心..... 039

040 / 菠菜

- 菠菜蒸蛋羹..... 041
- 培根炒菠菜..... 041

042 / 空心菜

- 腊八豆炒空心菜..... 043

044 / 生菜

- 生菜苦瓜沙拉..... 045
- 油泼生菜..... 046
- 炆拌生菜..... 046
- 炆炒生菜..... 047

048 / 芥蓝

- 蒜蓉炒芥蓝..... 049
- 姜汁芥蓝烧豆腐..... 049

050 / 芥菜

- 三色鱼泥酿芥菜..... 051
- 干贝芥菜..... 051

052 / 马齿苋

- 马齿苋蒜头皮蛋汤.. 053
- 马齿苋薏米绿豆汤.. 053

054 / 黄豆芽

- 醋溜黄豆芽..... 055
- 豆芽拌洋葱..... 055

056 / 土豆

- 冰镇土豆苹果沙拉.. 057

辣白菜焖土豆片 058
鸡汁拌土豆泥 058
酱烧土豆炖鸡块 059
土豆黄瓜饼 060
酱香腊肠土豆片 061
酱香土豆丝 061

062 / 花菜

奶香口蘑烧花菜 063
火腿花菜 064
猪肝炒花菜 064
花菜香菇粥 065

066 / 洋葱

洋葱拌西红柿 067
洋葱炒鸭胗 067
红酒焖洋葱 068
洋葱炒鸡蛋 069
鸭蛋炒洋葱 069

070 / 扁豆

湘味扁豆 071
鱼香扁豆丝 071

072 / 白萝卜

白萝卜茭实煲排骨 .. 073
蒸白萝卜 074
杏仁百合白萝卜汤 .. 074
猕猴桃白萝卜汁 075

076 / 胡萝卜

胡萝卜片小炒肉 077

粉蒸胡萝卜丝 078
胡萝卜凉薯片 078
胡萝卜猕猴桃汁 079

080 / 山药

山药酱焖鸭 081
浇汁山药盒 081

082 / 南瓜

香甜五宝蒸南瓜 083
豆瓣排骨蒸南瓜 083

084 / 西红柿

西红柿炒包菜 085
西红柿奶酪豆腐 086
西红柿炖鲫鱼 086
西红柿炒扁豆 087

088 / 银耳

木瓜银耳汤 089

090 / 木耳

五花肉炒木耳 091
木耳香菇蒸鸡 091
白菜木耳炒肉丝 092





木耳八谷养生粥..... 093

木耳枸杞蒸蛋..... 093

094 / 口蘑

红薯烧口蘑..... 095

口蘑蒸牛肉..... 095

096 / 冬菇

冬菇玉米排骨汤..... 097

冬菇玉米须汤..... 098

腐竹花马冬菇汤..... 098

冬菇山药排骨汤..... 099

100 / 杏鲍菇

胡萝卜炒杏鲍菇..... 101

杏鲍菇炒鲜玉米..... 101

102 / 苹果

拔丝苹果..... 103

百合玉竹苹果汤..... 103

104 / 梨

百合马蹄梨豆浆..... 105

山楂糕拌梨丝..... 105

106 / 香蕉

香蕉粥..... 107

香蕉糊..... 108

陈皮冰糖煮香蕉..... 108

西红柿香蕉菠萝汁.. 109

110 / 柑橘

酸奶柑橘沙拉..... 111

芹菜胡萝卜柑橘汁.. 111

112 / 葡萄

葡萄豆浆..... 113

蓝莓葡萄汁..... 114

葡萄苹果沙拉..... 114

火龙果葡萄泥..... 115

116 / 草莓

草莓豆浆..... 117

草莓香蕉奶糊..... 118

草莓牛奶羹..... 118

草莓土豆泥..... 119

120 / 桃子

桃子苹果汁..... 121

桃子胡萝卜汁..... 121

122 / 猕猴桃

猕猴桃绿茶柠檬汁.. 123

猕猴桃雪梨汁..... 124

猕猴桃大杏仁沙拉.. 124

芹菜猕猴桃梨汁..... 125

126 / 柠檬

柠檬彩蔬沙拉..... 127

柠檬水..... 128

柠檬薏米水..... 128

包菜木瓜柠檬汁..... 129

130 / 山楂

山楂决明菊花茶..... 131

红糖山楂茶..... 131

132 / 荔枝

- 荔枝西红柿炒丝瓜.. 133
荔枝砂仁瘦肉汤 133

134 / 桂圆

- 桂圆红枣小麦粥 135
党参桂圆红枣汤 136
桂圆山药汤 136
芒果莲雾桂圆汁 137

138 / 红枣

- 蜜汁蒸红枣莲子 139
姜糖蒸红枣 139

140 / 核桃

- 核桃枸杞炒虾仁 141

142 / 牛肉

- 冬菜蒸牛肉 143
萝卜丝蒸牛肉..... 143
蒜香茶树菇蒸牛肉.. 144
红薯炒牛肉 145
牛肉萝卜汤 145

146 / 鸡肉

- 酒酿蒸鸡 147
黄花菜蒸滑鸡..... 148
姜汁蒸鸡 148
鸡肉拌黄瓜 149

150 / 鸭肉

- 粉蒸鸭肉 151

- 小炒腊鸭肉 151

152 / 虾

- 蒜蓉粉丝蒸鲜虾 153
葫芦瓜炒虾仁 154
清蒸蒜蓉开背虾 154
酱爆虾仁 155

156 / 海带

- 猪大骨海带汤..... 157
蒜泥海带丝 157

158 / 草鱼

- 蒜苗烧草鱼 159
咸菜草鱼 159

160 / 鲤鱼

- 木瓜鲤鱼汤 161
豆瓣酱烧鲤鱼..... 162
糖醋鲤鱼 162
鲤鱼炖豆腐 163

164 / 带鱼

- 带鱼烧白萝卜丝 165
梅菜腊味蒸带鱼 166
家常蒸带鱼 166
双椒蒸带鱼 167

168 / 甲鱼

- 甲鱼首乌汤..... 169
西洋参无花果甲鱼汤.. 170
红参淮杞甲鱼汤 170
熟地炖甲鱼 171





心脏病食疗，中草药是必备好帮手

防治心脏病常见中药材介绍

· 黄芪/丹参/红花/

当归/桂枝/金银花 ... 174

枳实/紫苏/黄连

川芎/生地/三七..... 175

人参/白术/西洋参

绞股蓝/葛根/黄柏 ... 176

黑豆黄柏射干汤 177

珍菌茯苓黄芪鸡汤.. 178

黄芪水煮鱼 178

黄芪红枣牛肉汤 179

丹参瘦肉粥 180

三七丹参牛蛙汤 181

红花活血茶 182

红花煮鸡蛋 183

丹参红花陈皮饮 184

红花红枣粥 184

当归首乌红枣汤 185

生地鸭蛋炖肉..... 186

当归炖猪心 187

枳实淮山鸭汤..... 188

紫苏鱿鱼卷 189

枳实麦芽茶 190

枳实白术茶 190

紫苏肉末蒸茄子 191

紫苏烧鲫鱼 192

黄连茶 193

川芎白芷鱼头汤 194

天麻川芎白芷鲢鱼汤. 195

黄芪黄连茶 196

当归桂圆茶 196

人参螺片汤 197

生地玉米粥 198

三七菊花鸽子汤 199

三七花生参芪煲鸡.. 200

三七党参瘦肉汤 201

生地山药汤 202

银杏叶川芎红花茶.. 202

人参淮山乌鸡汤 203

炖人参鹿茸鸡汤 204

白术党参猪肘汤 205

西洋参川贝苹果汤.. 206

西洋参竹荪鸡汤 207

白术陈皮粥 208

绞股蓝夏枯草茶 208

干贝西洋参鸡汤 209

山药茯苓白术粥 210

绞股蓝雪梨甜汤 211

绞股蓝鸡肉菜胆汤.. 212

赤小豆葛根排骨汤.. 213

葛根赤小豆黄鱼汤.. 214

莲藕葛根排骨汤 215



心脏病日常调养有良方



218 / 心脏病患者的饮食原则

饮食应以七分饱为限度.....	218
胆固醇摄取量过少也不利于健康.....	218
减少有害胆固醇，增加有益胆固醇 ...	219
摄取优质蛋白质是至关重要的	219
补充维生素与蔬菜结合食用.....	220
不要食用过量的糖分	220

221 / 合理安排日常生活，帮助缓解心脏病

心理护理	221
生活保健	223

228 / 运动防治心脏病，合适才是关键

散步	228
慢跑	228
垂钓	229
气功	229
太极拳.....	230
高尔夫球	230





Part

1

科学解读 心脏病

心脏病是一个非常复杂而庞大的概念。心脏病就病理而言，主要分为先天性心脏病和后天性心脏病。而先天性心脏病和后天性心脏病又分别分为若干类型。本章主要为您介绍心脏病的基础常识，帮助心脏病患者从整体上掌握有关心脏病的知识，从而正确认识和对待疾病，更顺利、更坚定地走向健康之路。

先天性心脏病

先天性心脏病是先天性畸形中最常见的一类，约占各种先天畸形的28%，是指在胚胎发育时期由于心脏及大血管的形成障碍或发育异常而引起的解剖结构异常，或出生后应自动关闭的通道未能闭合（在胎儿属正常）的情形。

01 先天性心脏病的病因

一般认为妊娠早期（5~8周）是胎儿心脏发育最重要的时期，先天性心脏病发病原因很多，遗传因素仅占8%左右，而占92%的则为环境因素造成的，如女性妊娠时服用药物、感染病毒、环境污染、射线辐射等都会使胎儿心脏发育异常。尤其妊娠前3个月感染风疹病毒，会使孩子患上先天性心脏病的风险急剧增加。

02 先天性心脏病的种类

先天性心脏病由于发生的部位和程度不同而分为不同类型，医学上分为非发绀型心脏病和发绀型心脏病。其中发绀型心脏病又分动脉导管未闭、心室间隔缺损、肺动脉狭窄和主动脉狭窄等。发绀型心脏病主要是发生于儿童身上的法洛四联征。

动脉导管未闭

在胎儿时，动脉导管是主动脉与肺动脉的联络管道，因为胎儿没有呼吸，胎盘的血流到右心房、右心室后到肺动脉，但不能进入肺，所以靠动脉导管将血液直



接输送给主动脉，然后由主动脉供给全身。

在正常情况下，婴儿出生后不久，由于肺呼吸开始，肺循环建立，该导管失去了原有的作用，而开始闭锁，但如果没有闭锁，就称为动脉导管未闭。此时主动脉的压力高，血流方向与胎儿时期相反，主动脉的部分血液逆流入肺动脉。如肺动脉的血压升高并超过主动脉的压力，则出现发绀，特点是发绀仅出现在下半身。

心室间隔缺损

心室间隔缺损是指左右心室的间隔存在小孔。所以当心脏收缩时，血液就从压力高的左心室逆流入压力低的右心室。如缺损较大就会由于右心室长期负荷增大，在中年前后出现心力衰竭（心衰），严重者可导致主动脉瓣关闭不全或合并为亚急性细菌性心内膜炎，引起肺动脉高压，故可出现发绀，到此时病情危重，已不能进行手术。

肺动脉狭窄

肺动脉狭窄是指肺动脉瓣口或肺动脉干及右心室流出道的狭窄。这会使右心室的血流不能充分地流入肺动脉内。该病早期没有太多的自觉症状，多数患者是在听诊和心电图检查时才发现此异常的。

主动脉狭窄

主动脉狭窄是指主动脉干的某一个部分狭窄，造成狭窄以下的组织器官供血不足，导致这些区域肢体发育迟缓，并出现高血压。这种疾病必须通过手术才能治疗。

法洛四联征

法洛四联征属发绀型先天性心脏病，罹患此病的幼儿出生后不久就会出现颜面绯红、四肢末端发绀，哭闹时更为明显。手指、足趾端呈鼓锤样，发育迟缓，少许步行后因呼吸困难以及脑缺血而导致蹲坐，甚至出现昏厥。

法洛四联征的病因比较复杂。首先表现为肺动脉狭窄，可以是肺动脉干狭小或瓣口及右心室流出道狭窄。大动脉的位置与正常的不同，开口位于左右心室，成为主动骑跨，心室间隔有较大的缺损。由于血液不能充分地通过肺动脉进入肺进行氧合，所以大部分含氧少、含二氧化碳多的静脉血经室缺口进入主动脉，然后流遍全身，因此造成全身组织器官缺氧。

后天性心脏病

后天性心脏病包括冠心病、肺心病、高血压性心脏病、病毒性心肌炎、风湿性心脏病、感染性心内膜炎、心包疾病、心脏肿瘤、高原性心脏病、心脏神经症、甲亢性心脏病等，由各种后天因素所致。

01 后天性心脏病的病因

风湿性心脏病、高血压性心脏病、肺源性心脏病等都属于后天得的心脏病。此外，营养不良、创伤性失血、贫血、心肌疾病、中毒性疾病、胶原性疾病等原因都可能引起心功能不良。

02 后天性心脏病的种类

后天性心脏病是指人出生后罹患的心脏病，根据症状主要分为以下几类，即冠状动脉粥样硬化性心脏病、风湿性心脏病、肺源性心脏病、心肌炎、心绞痛、心力衰竭和心肌梗死等。

冠状动脉粥样硬化性心脏病

冠状动脉粥样硬化性心脏病简称冠心病，是指供给心脏营养物质的血管——冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛，使冠状动脉狭窄或阻塞，以及血栓造成管腔闭塞，导致心肌缺血、缺氧或梗死的一种心脏病。冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型。



风湿性心脏病

风湿性心瓣膜病，亦称风湿性心脏病，简称风心病，是风湿热引起的慢性心瓣膜病变。风湿热与溶血性链球菌感染有关，是机体对溶血性链球菌产生的一种变态反应和自身免疫反应。风湿性心脏病是风湿病症状之一。

肺源性心脏病

肺源性心脏病简称肺心病，是由于胸、肺及支气管病变而继发的肺动脉高压，最后导致以右心室肥大为特点的心脏病。多数肺心病是从慢性气管炎并发肺气肿发展而来的。肺心病尤其多于冬春季节并发呼吸道感染而导致呼吸衰竭和心力衰竭，病死率较高。

心肌炎

心肌炎泛指心肌中部分或广泛的急性或慢性炎症。常见的病因除风湿热之外，还有各种微生物：可以是微生物直接侵犯，也可以是其毒素损害心肌。近年来特别是病毒感染引起的心肌炎有逐渐增多的趋势。

心绞痛

心绞痛是由冠状动脉供血不足，心肌急剧且短暂的缺血缺氧引起的，以阵发性胸前区压榨性闷痛不适为主要表现的临床综合征。该病发病原因多为冠状动脉粥样硬化。

心力衰竭

心力衰竭是指心脏不能泵出充分的血液以满足身体的需要而引起的症状和体征。许多心脏病，如风湿性心脏病、高血压性心脏病、心肌病和先天性心脏病等都可引起心力衰竭。心脏以外的疾病，如甲状腺功能亢进、贫血等亦可引起心力衰竭。

心肌梗死

心肌梗死是指冠状动脉闭塞，血流中断，使部分心肌严重持久性缺血而发生局部坏死。病因主要是冠状动脉粥样硬化并发血管腔内血栓形成、出血或动脉持续性痉挛，使管腔完全闭塞，血流中断。临床表现为较久的剧烈胸骨后疼痛、心肌酶活力增高及进行性心电图变化。

03

后天性心脏病的早期症状

心脏病患者是一群特殊的群体，他们的症状表现有很多。有些是其他疾病也会出现的，有些则是心脏病特有的。有些症状可能在心脏病早期就已出现，有些则在患者进入膏肓时才显现。因此，对于这些症状，心脏病患者和健康人都要有所了解，以做到有病治病、无病预防。

呼吸困难

心脏病所造成的呼吸困难或气喘常在运动之后发生，有些较严重的患者可能在夜间出现此种症状。生理学家认为，这种心脏病气喘发作可能是白天留积在下肢的液体，在夜间因为患者平躺而流到肺部，从而压迫肺部的缘故。一旦出现此种症状，可采用半坐半躺或端坐的姿势减轻症状。

咳嗽与咯血

心脏病所造成的咳嗽，起初都是不带痰的干咳。渐渐到了后来，会有痰出现，严重的还会带有血丝，称为咯血。但并不只有心脏病才会咯血，其他疾病例如高血压也会出现此种症状。因此，针对咯血，最重要的是查出病因，对症治疗。

胸前疼痛

造成胸前疼痛的原因是冠状动脉性心脏病，即冠状动脉发生阻塞或硬化，以致无法输送足够的血液到心肌，造成心肌缺血缺氧和疼痛。这种疼痛在医学上称为“心绞痛”。

心悸

心悸是心脏搏动的不适感觉，由心动过速、心律失常或高动力性循环所引起。出现心悸的原因有很多，患有心脏病、吸烟喝酒、误服药物等都可能引起心悸。如果发现自己出现心悸症状，最好去看医生，找出原因，对症治疗。

