

膳食内调 穴位外治 心脑血管疾病

清除“血管垃圾”，别让你的血管比你老！

内调外治，心脑血管明，血管通，健康来
关爱心脑血管疾病，守护健康，从这本书开始



56 种食材护心护脑真简单



24 种中药材调心脑、清血管

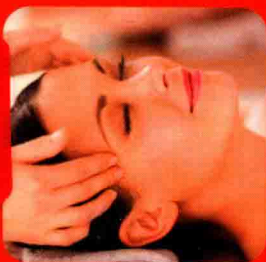


12 种中成药益心脑有奇效

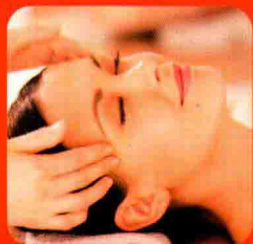


50 个穴位反射区，经穴外治心脑血管病症

居家必备



膳食内调穴位外治 心脑血管疾病



臧俊岐 / 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

膳食内调, 穴位外治心脑血管疾病/臧俊岐, 胡维勤主编. ——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5388-8584-2

I. ①膳… II. ①臧…②胡… III. ①心脏血管疾病—食物疗法②心脏血管疾病—穴位按压疗法③脑血管疾病—食物疗法④脑血管疾病—穴位按压疗法 IV. ①R247. 1
②R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262659号

膳食内调, 穴位外治心脑血管疾病

SHANSHI NEITIAO, XUEWEI WAIZHI XINNAOXUEGUANJIBING

主 编 臧俊岐 胡维勤
责任编辑 赵春雁
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.lkbs.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4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8584-2/R · 2541
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

第1章

知己知彼——熟悉心脑血管疾病，才能战胜它

002 / 什么是心脑血管疾病

003 / 心脑血管疾病的常见症状

006 / 导致心脑血管疾病的主要病因

007 / 7大常见心脑血管病症

008 / “它”的危害，你知多少

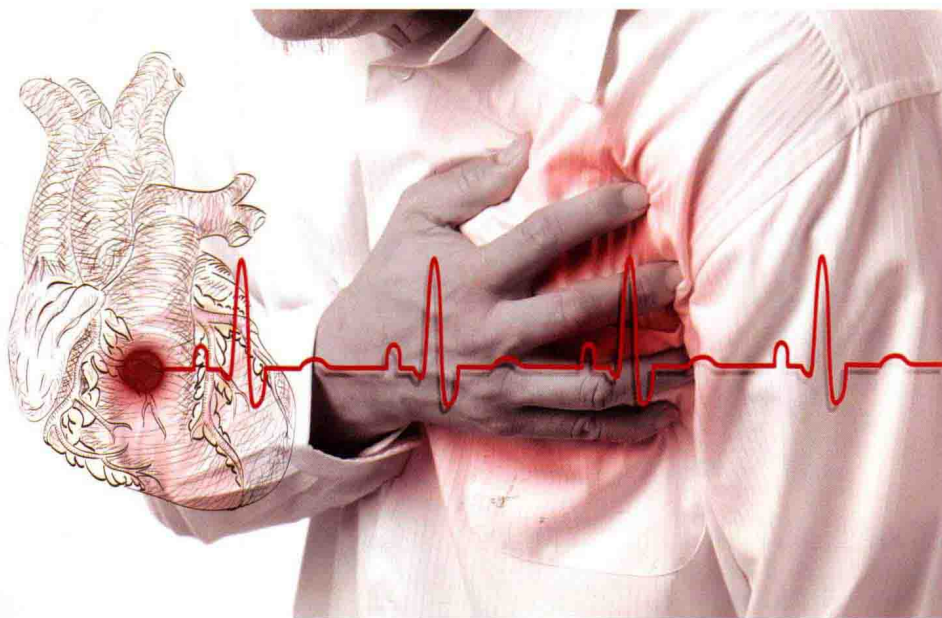
009 / 有些食物，再美味也要拒绝

009 / 心脑血管疾病的青睐人群

010 / 日常保健很重要，护心还护脑

011 / 时刻备好预防战——让你远离

心脑血管疾病



第2章

膳食内调——普通小食材，益心脑血管健康

第1节 绿色鲜蔬，作用不可小觑

014 / 胡萝卜——胡萝卜素，护心脑血管

016 / 苋菜——保护心肌，强身健骨

018 / 茼蒿——清血养心，降压补脑

020 / 菠菜——降糖降压，防心脑血管病

022 / 芹菜——清热除烦，平肝养血

024 / 马齿苋——天然抗生素保护血管

026 / 洋葱——天然血液稀释剂

028 / 花菜——最好的血管清理剂

030 / 韭菜——扩张血管，降低血脂

032 / 竹笋——稳糖又降压

034 / 红薯——低脂低热低胆固醇

036 / 生菜——降低胆固醇

038 / 白菜——软化血管防血栓

040 / 豆角——防动脉硬化小助手

042 / 西红柿——抗氧化，护血管

044 / 海带——降脂降压，保护心脑血管

046 / 空心菜——降血压，软化血管

048 / 白萝卜——富含钾，降脂又降压

050 / 黄豆芽——防治心脑血管硬化

052 / 茄子——保持血管弹性的佳品

054 / 苦瓜——泻肝火的降压佳品

056 / 南瓜——促进造血，降糖降压





第2节 坚果五谷，低脂低糖护心脑血管

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 058 / 花生——亚油酸排胆固醇 | 070 / 荞麦——营养丰富护心脑血管 |
| 060 / 核桃——抗氧化，防硬化 | 072 / 薏米——降压补脾胃 |
| 062 / 杏仁——降糖降压两不误 | 074 / 蚕豆——健脑防癌缓硬化 |
| 064 / 黑豆——软化血管，降胆固醇 | 076 / 黄豆——减少胆固醇堆积 |
| 066 / 小米——抑制血管收缩，防硬化 | 078 / 绿豆——清热解毒，降胆固醇 |
| 068 / 玉米——降低胆固醇顶呱呱 | 080 / 腰果——护血管，降糖又降压 |

第3节 烹调得当，荤食也能护血管

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 082 / 兔肉——保护血管，防止血栓 | 090 / 鲳鱼——富含微量元素防硬化 |
| 084 / 鲫鱼——降低血液黏稠度 | 092 / 牡蛎——营养丰富护血管 |
| 086 / 海参——高蛋白，低脂肪 | 094 / 三文鱼——含不饱和酸防心脑血管病 |
| 088 / 草鱼——促进血液循环佳品 | 096 / 带鱼——EPA血管的清洁工 |

第4节 营养菌果，促进血液循环

- 098 / 香菇——预防血管硬化
- 100 / 金橘——有效增强血管弹性
- 102 / 西瓜——降低血脂，软化血管
- 104 / 苹果——扩张血管排钠盐
- 106 / 杏鲍菇——软化血管降血压
- 108 / 柿子——降压护血管
- 110 / 柑橘——抗氧化，防血栓
- 112 / 猕猴桃——改善循环防血栓
- 114 / 柠檬——增强血管弹性效果好
- 116 / 草莓——营养血管防硬化
- 117 / 葡萄——通利小便降血压
- 118 / 桑葚——降低血脂，防止硬化
- 119 / 黑木耳——预防动脉粥样硬化
- 120 / 葡萄柚——天然果胶的宝库

第3章

药食调养——防治心脑血管疾病

第1节 药食同源——疏通心脑血管的中药材

- 122 / 洋参——保护心血管系统
- 123 / 银杏叶——清洁血管防硬化
- 124 / 川芎——扩张血管抗血栓
- 125 / 葛根——扩张血管，改善微循环
- 126 / 田七——防治心脑血管并发症
- 127 / 当归——调血脂，降血压
- 128 / 夏枯草——降血压，抗心律失常
- 129 / 何首乌——降脂降压抗硬化
- 130 / 天麻——降血压，防治心脑血管
- 131 / 三七——扩张血管溶血栓
- 132 / 枸杞——滋补肝肾抗衰老
- 133 / 山楂——活血通脉助消化
- 134 / 绞股蓝——降低血黏稠度，保护心肌
- 135 / 槐花——保护血管防出血
- 136 / 丹参——改善心脑血管病的特效药
- 137 / 红花——活血化瘀护心脑
- 138 / 黄芪——提高免疫力，保护心脏
- 139 / 赤芍——降低血液黏稠度，抗硬化
- 140 / 人参——降低动脉硬化指数
- 141 / 酸枣仁——安神助眠降血压



142 / 玉竹——预防心肌缺血

143 / 泽泻——减缓动脉粥样硬化形成

144 / 白果——通畅血管，延缓衰老

145 / 桂枝——扩张血管，缓解疼痛

第2节 中西医结合——中成药，心脑血管服之消

146 / 次复方丹参片

146 / 五福心脑血管清

146 / 脑心通

146 / 通脉颗粒

147 / 芪苈强心胶囊

147 / 心力丸

147 / 步长脑心通

147 / 益心舒胶囊

148 / 人参再造丸

148 / 华佗再造丸

148 / 芪蛭通络胶囊

148 / 参松养心胶囊



第4章

穴位+反射区——经穴外治心脑血管疾病

第1节 36个特效穴通心脑血管

150 / 百会穴——缓解疲劳的要穴

151 / 四神聪穴——促进头部血液循环

152 / 脑户穴——改善头晕耳鸣

153 / 头维穴——平肝潜阳通血脉

154 / 神庭穴——调控神经系统

155 / 印堂穴——通调十二经脉之气

156 / 太阳穴——治疗头昏的首要穴

157 / 强间穴——疏肝解郁睡眠佳

158 / 风府穴——改善大脑的血液供应

159 / 天柱穴——头项部疾病的首选穴

160 / 哑门穴——通络止痛，散寒又散热

161 / 翳风穴——头面部疾患的首选穴

162 / 风池穴——平肝熄风治头痛

163 / 邻门穴——宁心安神，清营止血

164 / 内关穴——缓解高血压性心脏病

165 / 劳宫穴——防治高血压引起的眩晕

166 / 间使穴——热性病的首选穴

167 / 列缺穴——头项疾病寻列缺

168 / 天泉穴——活血通脉

169 / 曲池穴——清热和营，降逆活络

170 / 合谷穴——改善脑部血液循环

171 / 通里穴——通经化瘀开心窍

172 / 鸠尾穴——消除疲劳，缓解胸痛

173 / 天池穴——宽胸理气，活血化瘀

174 / 膻中穴——畅通心脉不气滞

175 / 心俞穴——调节心脏功能

176 / 神阙穴——回阳救逆平血脂

177 / 关元穴——平衡心跳少头晕

178 / 丰隆穴——祛痰化湿降血脂

179 / 阴陵泉穴——调节体内水液平衡

180 / 解溪穴——改善脑供血不足

181 / 承山穴——舒经活络降血脂

182 / 地机穴——降低胆固醇含量

183 / 三阴交穴——滋阴补肾的降压穴

184 / 足三里穴——六腑之病皆可用

185 / 悬钟穴——人体降血压的大药

第2节 14个手足耳反射区护心脑血管

186 / 血压区反射区——醒神安神，熄风止痉

186 / 内耳迷路反射区——清热祛火平血压

187 / 三叉神经反射区——祛风止痛，舒筋活络

187 / 颈项反射区——舒筋活络治头痛

188 / 额窦反射区——开窍聪耳，泄热活络

188 / 小脑及脑干反射区——清热散风，止痛利关节

189 / 大脑反射区——清热解表，醒神开窍

189 / 输尿管反射区——清利三焦，通便利腑

190 / 心反射区——调经统血防心病

190 / 耳背心反射区——清心安神好睡眠

191 / 颞反射区——安神定志不眩晕

191 / 额反射区——养心安神治头痛

192 / 结节反射区——清热止痛稳血压

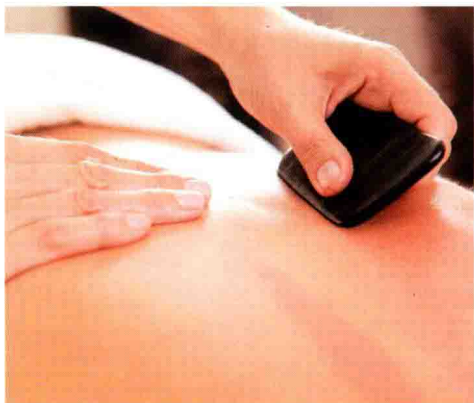
192 / 脑干反射区——安神定志不头痛



第5章

内调外养——全面调理7大心脑血管病症

- 194 / 头痛——人类最常有的病症之一
- 195 / 按摩疗法
- 196 / 艾灸疗法
- 198 / 刮痧疗法
- 199 / 拔罐疗法
- 200 / 高血压——常见的心脑血管疾病
- 201 / 按摩疗法
- 202 / 艾灸疗法
- 203 / 刮痧疗法
- 204 / 拔罐疗法
- 205 / 高脂血症——心脑血管疾病的重要危险因素
- 206 / 按摩疗法
- 207 / 艾灸疗法
- 208 / 刮痧疗法
- 209 / 拔罐疗法
- 210 / 冠心病——中老年人常见的心脑血管疾病
- 211 / 按摩疗法
- 212 / 艾灸疗法
- 213 / 刮痧疗法
- 214 / 拔罐疗法
- 215 / 心律失常——各种心脏病的常见症状
- 216 / 按摩疗法
- 217 / 艾灸疗法
- 218 / 刮痧疗法
- 219 / 拔罐疗法
- 220 / 偏头痛——最常见的原发性头痛
- 221 / 按摩疗法
- 222 / 艾灸疗法
- 224 / 刮痧疗法
- 225 / 拔罐疗法
- 226 / 中风后遗症——高死亡率脑血管疾病
- 227 / 按摩疗法
- 228 / 艾灸疗法
- 229 / 刮痧疗法
- 230 / 拔罐疗法



第1章

知己知彼 ——熟悉心脑血管疾病，才能战胜它

血液循环的主要功能就是完成体内的物质运输，运输营养、代谢废物，使机体新陈代谢能够不断地进行；人体内分泌腺分泌的激素，也会通过血液的运输，作用于相应的器官，实现机体的体液调节。维持机体内环境和人体各种功能的实现，都有赖于血液的不断循环流动。而心脑血管疾病就是我们人体血管疾病的总称，当发病时，就意味着我们人体的血液循环受到阻碍，从而出现一系列的病症。我们只有从根本上了解这些病症，才能更好地做好早期预防、早期诊断和早期治疗。



什么是心脑血管疾病

心脑血管疾病早已是全人类所重点关注的健康问题，因其“发病率高、致残率高、死亡率高、并发症多”的特点而威胁着人们的生活质量。

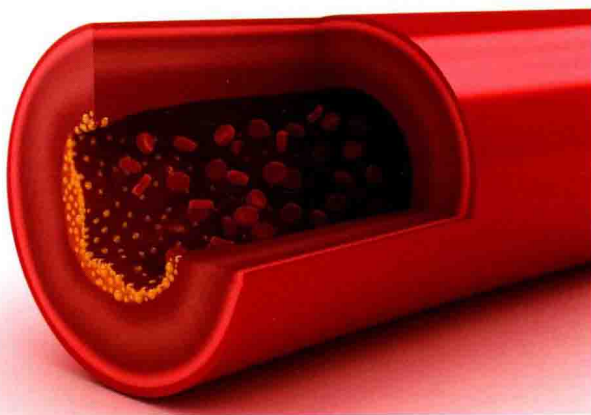
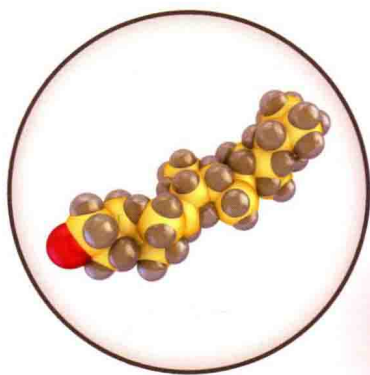
心脑血管疾病是心脏血管和脑血管的疾病统称，泛指由于高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生缺血性或出血性疾病。各种生理及外界因素造成过多的脂肪在血管壁沉积下来，如此每天重复，就会使血管壁增厚，影响血液流动；更危险的是，会逐步侵蚀血管壁，造成动脉硬化。如果发生在心脏，便是冠心病、心绞痛等。如果发生在大脑，就会造成脑的供血不足而致大脑缺氧。如硬化进一步加深，在一定条件下，血管就有可能有一段会堵死，这就是血栓，发生在脑血管就是脑栓塞，发生在心脏就是心肌梗塞。心肌梗塞会造成心肌坏死，坏死的心肌将永久丧失其生理功能，无法再生。

心脑血管疾病是被称为“富贵病”

的“三高症”（即高血压、高血糖、高血脂），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。具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多”——“四高一多”的特点。

心脑血管疾病是一种严重危害人体健康且致残率极高的疾病，为各种疾病病死率的首位。即使应用目前最先进、完善的治疗手段，仍有50%以上的心脑血管意外幸存者生活不能完全自理，全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达1500万人。

我国心脑血管疾病患者已经超过2.7亿人！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75%不同程度丧失劳动能力，40%重残。而且这种发病率还在不断上升，发病年龄也有所提前。



脂肪在血管壁沉积，影响血液流动

心脑血管疾病的常见症状

心脑血管疾病的常见症状包括心血管疾病的常见症状和脑血管疾病的常见症状，其症状是相互区分又不彼此独立存在。

心血管疾病常见症状

(1) 呼吸困难

胸部的各种器官都可以出现呼吸困难的症状。如脑梗塞、肺炎、急性气胸、气道堵塞、胸壁肌肉炎症、肋骨骨折等，甚至皮肤带状疱疹的疾病疼痛也可以导致呼吸困难。心脏病的呼吸困难多为渐进性，逐步加重，主要为以下几种：①运动性呼吸困难：心脏病患者在常人不会发生呼吸困难的运动量时出现症状，而且恢复慢甚至不能恢复。②端坐呼吸：患者表现不能平卧或不能长时间地平卧，斜靠位甚至于端坐，双下肢垂于床边。③阵发性夜间呼吸困难，又称为“心源性哮喘”：患者从睡梦中惊醒就已感到呼吸极度困难，病人立即从卧位改变为坐位，甚至站立位，症状才能逐渐缓解。④急性肺水肿：是最严重的一类型呼吸困难，可以影响患者生命，需要急症处理。病人表现为极度呼吸困难，端坐呼吸，明显的缺氧，不断咳粉红色泡沫样痰。

(2) 紫绀

紫绀是指黏膜和皮肤呈青紫色。体内还原血红蛋白未经氧饱和的血红蛋白绝对值超过 $5\text{vol}\% \sim 7\text{vol}\%$ 的不饱和度。紫绀的机制为缺氧血，血红蛋白过多，及血液

淤滞。有中心型及周边型两种。①中心型紫绀：指发生于心脏及肺脏器官水平的紫绀。动脉血因氧饱和不足或混有过多的未经氧合的血液。见于右到左分流的先天性心脏病，如法乐氏四联症、艾森曼格氏综合征及因肺动脉压升高致间隔缺损晚发右至左分流等。肺脏病变致血液氧合障碍也是中心型紫绀的重要原因。在重度心力衰竭时，肺脏淤血影响血红蛋白氧合产生中心型紫绀。中心型紫绀在运动时加重。长期血氧不饱可以出现血红蛋白增多及杵状指趾。②周边型紫绀：见于周围血流速度过于缓慢，单位时间内组织摄取过多的血氧。周边型紫绀在活动时并无明显加重。心力衰竭时血流缓慢，周边组织摄氧多。



呼吸困难是心血管疾病的常见症状

(3) 眩晕

眩晕是临床上常见的症状，是人体对于空间关系的定向感觉障碍或平衡感觉障碍，使患者自觉周围景物或自身在旋转及摇晃，眩晕发作时常伴有平衡失调、站立不稳及恶心、呕吐、面色苍白出汗、心动过缓、血压下降等植物神经功能紊乱症状。

(4) 晕厥

晕厥是由于一时性广泛的脑缺血、缺氧，导致大脑皮质一过性功能障碍，引起突然的、可逆的、短暂的意识丧失的一种临床病征。在发生意识丧失前常伴有面色苍白、恶心、呕吐、头晕、出汗等植物神经功能紊乱现象。

(5) 疲劳

疲劳是各种心脏病常有的症状。当心脏病使血液循环不畅，新陈代谢废物主要产物乳酸积聚在组织内，刺激神经末梢，使人产生疲劳感。疲劳可轻可重，轻的可不在意，重的可妨碍工作。



血液循环不畅，代谢废物积聚，易产生疲劳感

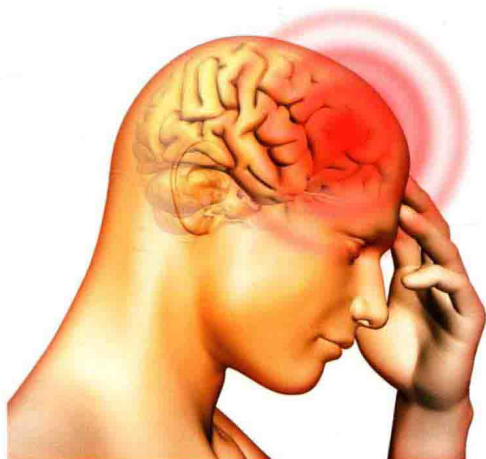
脑血管疾病常见症状

(1) 头痛

头痛是蛛网膜下腔出血突出症状，常为全头部劈裂样疼痛。而脑出血患者，由于血液直接刺激脑膜和脑的疼痛结构，有80%~90%病人有剧烈头痛。特点是开始时疼痛位于病侧，当颅内压增高或血液流入到蛛网膜下腔时，可出现全头痛。短暂性脑缺血发作和脑梗塞头痛多较轻微，但大面积脑梗塞合并颅内压增高时，也可出现剧烈头痛。

(2) 呕吐

呕吐是脑血管病的常见症状，特别是出血性脑血管病，如蛛网膜下腔出血常为喷射性呕吐，发生率在80%以上；脑出血时颅内压增高，呕吐和头痛均加剧。如果病人呕吐出咖啡色胃内容物，表示有上消化道出血，是病情危重的预兆。缺血性脑血管病发生呕吐者较少见，但大面积脑梗塞合并颅内压增高时，也可引起呕吐。



头痛可能是脑血管疾病的预兆

(3) 意识障碍

意识障碍尤以脑出血病人多见，是脑部受到严重而广泛损害的结果。脑出血病人可出现意识障碍。临床特点是除少部分轻型脑出血病人，意识可保持清醒外，脑干出血和小脑出血意识障碍都比较严重；脑室出血病人可迅速出现昏迷；蛛网膜下腔出血意识障碍程度较轻。脑梗塞较少出现意识障碍，而大面积脑梗塞多伴有意识障碍。

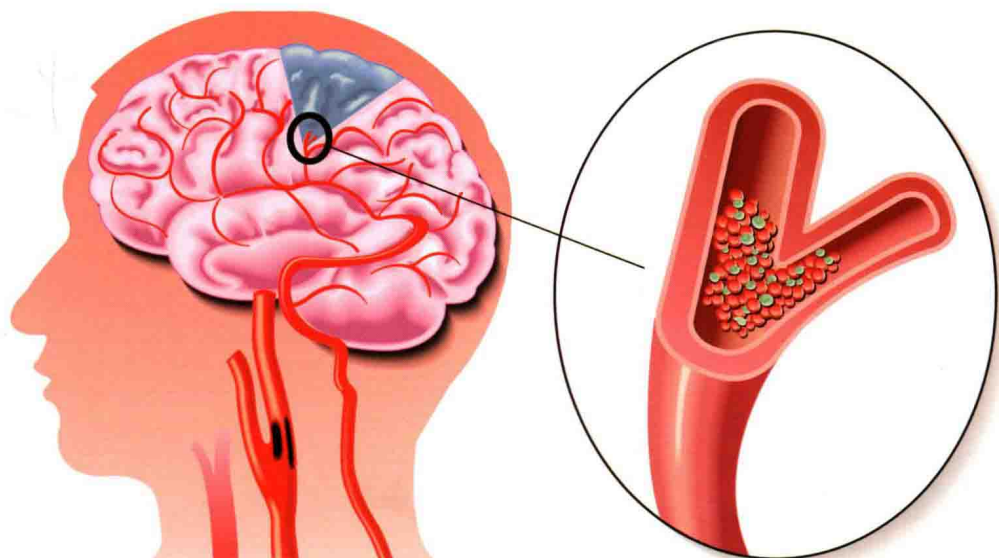
(4) 偏瘫

偏瘫是指一侧上下肢及同侧舌和面部肌肉的运动障碍，也是脑血管病较常见症状，不论大脑半球任何一侧出现病变，都会导致病变对侧偏瘫，其程度可有轻有重，可为不完全瘫和完全瘫。不完全瘫又叫轻瘫，可以扶杖行走。完全瘫也叫全瘫，病人卧床不起，不能自己活动。有些病人可能面、舌瘫程度较重，肢体瘫痪程度较轻；也可能上侧肢体瘫较重，下侧肢

体瘫较轻；或下肢瘫痪程度较重，上侧肢体瘫较轻。完全瘫变为不完全瘫，说明病情好转；反之，不完全瘫发展为完全瘫，则表示病情逐渐加重。

(5) 失语

为优势半球大脑皮层言语中枢损害所致。根据损害部位和临床表现不同，分运动性失语、感觉性失语、混合性失语和命名性失语等。运动性失语患者丧失了语言表达能力，不会说话，但能理解别人讲话的意思，可用手势或点头等，回答问题；感觉性失语患者听不懂别人讲话的意思，但这种病人由于语言运动中枢完好，所以，能够说话，而且说起话来，快而流利，但与人对话则是所答非所问；混合性失语患者既有运动性失语，又有感觉性失语，自己不会说话，又不理解别人讲话的内容等；命名性失语患者能讲话，也能理解别人的话，能说出物品的性质和用途，唯独叫不出物品的名称。



大面积脑梗塞多伴有意识障碍，一般源自于血管堵塞

导致心脑血管疾病的主要病因

导致心脑血管疾病的原因很多，我们只有很好地了解其常见病因，才能更好地预防、治疗及护理，对自己的健康负责。

（1）血压持高不下

长期高血压可使脑动脉血管壁增厚或变硬，管腔变细，从而导致血液黏稠度增高。当血压骤升时，脑血管容易破裂发生脑出血；或已硬化的脑部小动脉形成一种微粒大小的微动脉瘤，当血液波动时微动脉瘤破裂而造成脑出血；或高血压加快动脉硬化过程，动脉内皮细胞受到损害，血小板易在伤处聚集，又容易形成脑血栓，引发心脑血管疾病。

（2）血液黏稠

现代生活节奏紧张，家庭、事业的压力越来越大，人们的情绪也愈来愈不稳定；同时，过量饮酒、摄入太多食物脂肪、缺少必要的运动，加之生活环境的污染，空气中的负离子含量急剧下降，摄入体内的负离子也就不足，这些因素直接导致人体新陈代谢速度减慢，血液流速会减慢，血黏度迅速升高，造成心脑血管供血不足，如果不及时预防、调理，将会引发冠心病、高血压、高血脂、脑血栓等心脑血管疾病。

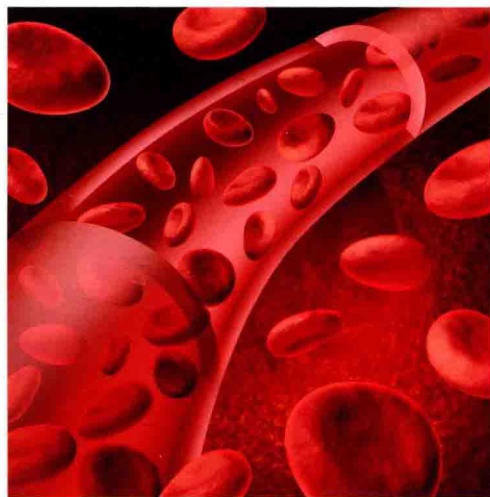
（3）吸烟

吸烟者比不吸烟者发病率高得多，蛛网膜下腔出血率高出3~5.7倍，脑梗死的危险因素中，吸烟首居第一位。烟碱可促

使血浆中的肾上腺素含量增高，促使血小板聚集和内皮细胞收缩，引起血液黏稠度增高。

（4）血管壁平滑肌细胞非正常代谢

众所周知，血管组织和人体的其他组织一样，在一定周期内完成自己血管壁平滑肌细胞的新陈代谢。但是若新的细胞组织不能正常地形成，使血管壁本身就存在的“缺陷”得不到及时的修复，这样就容易产生炎症使血管收缩不畅，就像是一条破烂不堪的旧管道，随时都有阻塞或破裂的可能。血管是血液流通的重要通道，同时也受神经系统的支配，因此神经系统不正常也能够导致供血的紊乱，从而诱发心脑血管疾病。



血管壁细胞代谢正常有助于血管畅通