

运动·按摩·饮食宜忌·灸灼
专家方案·科学疗法

专家指导——饮食宜忌、保健调养、健身防治。
特效疗法——饮食疗法、运动疗法、瑜伽疗法、太极
拳疗法、灸灼疗法、按摩疗法、推拿疗法、温泉疗法、
音乐疗法、心理疗法。

XINBAN XINZANGBING

TEXIAO LIAOFA

膳书堂医疗馆 TWO

新版

主编 王野

心脏病

特效疗法



中国医药出版社

新版

膳书堂医疗馆 TWO

心脏病

运动 · 按摩 · 饮食宜忌 · 瑜伽

特效疗法

专家方案，科学疗法

主编/王 野



中国医药出版社

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第013575号

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

序

现代社会中，随着生活水平的提高、物质文明的发展，心脏病的发病率也开始直线上升，严重危害着人们的身体健康，给患者的正常工作和生活都带来了极大的不便和困扰。许多患者千方百计地求医问药，力图早日战胜病魔，再度恢复健康，却没有收到良好的疗效，于是许多患者开始变得抑郁消沉、精神萎靡，提不起积极生活的劲头了。

为了帮助患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作生活之中，本书编者特地搜集了各方面的医学资料，以图文并茂、通俗易懂的形式，介绍了国内外多种新潮、有效的心脏病特效疗法，其中包括饮食疗法、运动疗法、瑜伽疗法、太极拳疗法、灸灼疗法、按摩疗法、推拿疗法、温泉疗法、音乐疗法、心理疗法等。

俗语云：病来如山倒，病去如抽丝。由此可见，与病魔作斗争是一个长期的过程，首先需要患者有着坚定的信心、顽强的意志，然后经过耐心的治疗调养，才能够最终痊愈；何况心脏病作为一种对人体危害极大的顽固性疾病，更需要患者采取科学有效的治疗方式，坚持不懈地进行治疗，

才能够最终恢复健康，这也正是本书编写的初衷所在。

惟愿通过编者的努力能够为您的康复带去一缕希望之光，助您早日登上健康的彼岸。



上篇
疾病常识与防治措施

PART

1

心脏与心脏病常识

16

心脏是人和高等动物身体内推动血液循环的器官。

(一)心脏概述 16

心脏是什么形态 16

心脏到底有多大 16

心脏具体位置在哪里 17

心脏的结构是怎样的 17

心脏是如何运行的 19

心脏有哪些功能 21

心脏为什么会产生疾病 26

(二)心脏病常识 28

呼吸困难是怎么回事 28

胸前疼痛预示什么 29

为什么心悸要引起关注 31

咳嗽咳血与心脏病有关系吗 32

为什么说常感疲倦无力也不能忽视 32

夜不能寐传递出什么信号 33

心脏病也会引起四肢浮肿吗 35

还有哪些征象与心脏病有关 35

哪些人易患心脏病 37

如何从体表征兆发现心脏病 39



导致心脏病的因素

心脏病是现代社会中的一种常见疾病，给人们的日常工作和生活都带来了极大的不便和危害。可以说，诱发心脏病的因素很复杂，本章即针对导致心脏病的各种因素进行了具体的阐述，希望能对您预防心脏病方面起到积极的作用。

PART

9

病理因素有哪些	42
遗传因素占多少	43
精神因素也能诱发心脏病吗	45
环境因素有哪些	46
吸烟有什么影响	47
饮酒有什么影响	48
年龄因素真的很重要吗	48
与性别有什么关系	50
与体力有什么关系	51
饮食结构与心脏病有什么关系	51

42

心脏病的种类

一般将心脏疾病分为先天性与后天性两大类。先天性心脏病是先天患得的，后天性心血管病均为出生以后罹患。心脏病是所有心脏疾病的总称。

53

(一)冠心病	53
哪些病理因素能引发冠心病	54
饮食因素有哪些	54
其他因素有哪些	55



临床症状有什么	56
(二) 隐性冠心病	58
哪些病理因素能引发	58
临床有哪些症状	58
如何诊断治疗	58
(三) 心肌梗塞	59
致病原有哪些	59
临床有怎样的症状表现	60
如何诊断	60
(四) 心绞痛	61
哪些病理因素易引发	61
临床有什么症状表现	62
如何诊断	63
(五) 狭心症	63
致病原因有哪些	63
临床有哪些症状表现	65
(六) 慢性风湿性心脏病	65
致病原因有哪些	65
临床症状有哪些	66
如何诊断	66
(七) 心不全	67
哪些病理因素易引发	67
左心不全临床有哪些症状表现	69





右心不全临床有哪些症状表现 69

(八)急性心膜炎 71

致病原因有哪些 71

临床有哪些表现 71

如何诊断与治疗 71

(九)亚急性细菌性心内膜炎 72

致病原因有哪些 72

临床有哪些症状 73

如何诊断 73

如何治疗 74

(十)心脏瓣膜症 74

致病原因是什么 74

包括哪几种类型 75

(十一)心脏神经官能症 79

致病原因有哪些 80

临床有哪些表现 80

如何诊断 81

如何治疗 82

(十二)其他心脏病 82

什么是特大性心肥大 82



什么是分娩后的心脏病·····	83
什么是先天性心脏病·····	84
什么是高血压性心脏病·····	84
什么是肺源性心脏病·····	84
什么是糖尿病性心脏病·····	85

心脏病宜忌

心脏病作为一种常见疾病，给患者的身心都带来了极大的危害。在治疗心脏病的过程中，患者有必要了解和掌握一些注意事项，趋吉避凶，以便早日治愈顽疾，顺利恢复健康，以饱满的热情再度投身于美好的生活中去。



(一)生活宜忌 ····· 88

如何喝好3杯水·····	88
心脏病入拔牙宜注意什么·····	88
平时宜选择什么食物·····	89
如何保持口腔卫生·····	90
为什么宜注意防寒保温·····	90
为何要控制性生活·····	92
居室环境有什么要求·····	92
睡眠时应注重什么·····	94
运动对心脏病有什么好处·····	95
为什么说宜保持大便通畅·····	98
为什么要定期检查身体·····	99
心脏病患者随身携带药物有什么好处·····	100
为什么忌多吃甜食·····	100



大笑有什么害处	101
为什么忌长时间睡眠	101
精神过于紧张会使病情加重吗	103
为什么忌长时间在雾中锻炼	103
为什么感冒不可小视	104
为什么不宜做局部运动	104

(二) 饮食宜忌 105

饮食特点是什么	105
宜忌原则是什么	106
什么是强化心脏饮食法	107
为什么动物性脂肪要严格限制	108
为什么要吃含纤维性食物	109
维生素E对防治心肌梗塞有好处吗	109
为什么说豆腐是菜中妙品	110
体重超限怎么办	111
心脏病患者宜食哪些食物	111
心脏病患者忌食哪些食物	113

PART 2

下篇 特效疗法

饮食疗法

患了心脏病的人注意饮食至关重要，宜少食多餐，以清淡、容易消化、富含维生素及蛋白质为主，少吃动物性脂肪如肥肉、猪油、黄油及脑、肝、心、肾等动物内脏及蛋黄、墨鱼、鱿鱼等。

116

心脏病患者的饮食原则	116
------------------	-----



心脏病患者在选择食物时应注意的要点	121
冠心病患者的饮食原则	122

运动疗法

大量客观事实表明，适度的运动对心脏病人的康复起着积极的作用。

124

成人健身程序对冠心病病人康复的益处	124
冠心病患者在运动中应注意以下几点	126
适合心脏病人的运动疗法	126

瑜伽是发祥于古印度的一种修身方式。而瑜伽健身是现在风靡全世界的时尚健身术，深受女性青睐。

瑜伽疗法

132

太极拳疗法

太极拳运动作为一种疗法，其作用机理是复杂而又全面的。主要是通过加强人体自我调节机能、提高免疫机能和防御能力。

136

缓慢而有规律的虚实运动对冠状动脉循环的影响	138
太极拳的深细匀长呼吸规律可以改善心肌缺氧状态	139

PART
2



太极拳的气化功能对心肌的兴奋性、自律性、 传导性的影响	139
--------------------------------------	-----

灸灼疗法

灸，是灼烧的意思。灸法，是用艾绒或其他药物放在体表的穴位上烧灼、温熨，借灸火的温和热力以及药物的作用，通过经络的传导，起到温通气血，扶正祛邪，达到治病和保健目的的一种外治方法。

141

灸灼疗法简介	141
冠心病的艾灸疗法	146
心悸的艾灸疗法	147

按摩疗法

148

按摩是一种适应症十分广泛的民间物理疗法。有正骨按摩、伤科按摩、小儿按摩、经络按摩、脏腑按摩、急救按摩、保健按摩、点穴按摩等。

推拿疗法

推拿经济简便，因为它不需要特殊医疗设备，也不受时间、地点、气候条件的限制，随时随地都可实行；且平稳可靠，易学易用，无任何副作用。

151

推拿保健的作用	151
---------------	-----

PART

2





PART

2

推拿保健的注意事项	152
冠心病的推拿疗法	153

温泉疗法

155

温泉是疗养学中重要的自然疗养因子，具有极高的医用价值。

温泉疗法简介	155
泡温泉的注意事项	157

音乐疗法

159

音乐疗法，是通过生理和心理两个方面的途径来治疗疾病的一种新奇疗法。

忧郁的病人宜听“忧郁感”的音乐	159
性情急躁的病人宜听节奏慢、让人思考的乐曲	159
悲观、消极的病人宜多听雄浑、粗犷和令人振奋的音乐	160
记忆力衰退的病人最好常听熟悉的音乐	160



心理疗法

意大利医学专家的一项研究报告指出，抑郁症是阻碍许多疾病康复的重要因素，特别是对于心脏病患者，抑郁症是加重其病情的危险因素。

164

心脏病人要遵循的自我心理调适原则	164
冠心病患者要遵循的自我心理调适原则	167



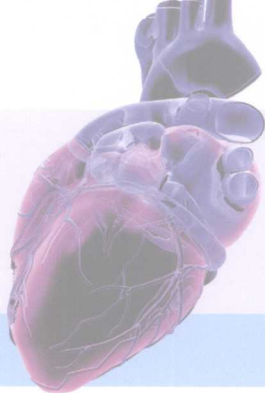
上篇 疾病常识与防治措施

心脏病是所有心脏疾病的总称。心脏病的范围很广，包括先天性心脏病、高血压心脏病、心肌病、心脏瓣膜病、冠心病等。

心脏与心脏病常识

xin zang yu xin zang bing chang shi

心脏是人和高等动物身体内推动血液循环的器官。



(一)心脏概述

心脏是什么形态

人体心脏的形状呈圆锥形，如果形象点比喻，则近似一颗“桃子”。这颗“桃子”的尖端称做心尖，指向身体的左下方，大约在左乳头下13厘米左右的地方。如果用手去摸这个部位，则很容易感觉到心脏的跳动。如果是健康的心脏的话，会感觉到心跳非常清楚，而且很有规律性。由于每个人的体质不同，每分钟心跳次数也不同，但通常总在每分钟72次左右。

专家提醒

一些患者一有点儿气急就怀疑自己心力衰竭。其实，很多病人的气急不是由心力衰竭引起的，而是有其他的原因。这两者的详细鉴别要患者来做可能并不容易，需做一些客观的检查才能了解。所以最好还是到医院，结合自身已出现的症状，才能明确有没有心衰。

心脏到底有多大

心脏是人体最重要的器官之一，但它的重量极轻，只占人体重量的0.5%，然而它却是分秒都不可缺少的、维持人体生命的宝贝。从胚胎7~8周开始就可以在超声波下看见有节奏的心脏跳动。从那时起，心脏就一直不知疲倦地跳动着，一旦心脏停止了跳动，人的生命也就终结了。这个仅重300克左右的心脏不仅使人类对它有了深刻的了解，更引起了人类对它的重视。

心脏如此重要，有人禁不住自问，我的心脏到底有多大呢？一般说来，一个人心脏的大小和他本人拳头的大小差不多。它的强弱也常和拳头的强弱成正比。换句话说：一个粗手粗脚的劳动者或运动员，除了拥有一双较大的拳头之外，同时也拥有一个强大的心脏。反之，一个细手细脚的人，则多半具有娇小的心脏。一个拳头