

中医康复系列丛书

GUANXINBING DE YUFANG JI KANGFU

主审 陶冶

主编 徐延涛 张立国 刘国强

冠心病

的

预防及康复



黑龙江科学技术出版社

中医康复系列丛书

冠心病的预防及康复

● 主编 徐彦涛 张立国 刘国强
主审 陶冶

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

冠心病的预防及康复/主编徐彦涛,张立国,刘国强.
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2007.10
(中医康复系列丛书)
ISBN 978-7-5388-5585-2

I.冠… II.①徐…②张…③刘… III.①冠心病
—预防(卫生)②冠心病—康复 IV.R259.414

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162749 号

责任编辑 关士军
封面设计 刘洋

中医康复系列丛书

冠心病的预防及康复

GUANXIN BING DE YUFANG JI KANGFU

主编 徐彦涛 张立国 刘国强

出版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发行 全国新华书店

开本 850×1168 1/32

印张 7.625

字数 180 000

版次 2008 年 1 月第 1 版·2008 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-3 000

书号 ISBN 978-7-5388-5585-2/R·1413

定价 12.50 元

中医康复系列丛书组织委员会

主任委员	殷雨臣				
常务副主任委员	谭新平				
副主任委员	高嗣文	刘衍滨	吕玉海		
委 员	冯建斌	王晓东	陈元平	赵艳滨	
	吴力勇	刘秀伟	霍尔红	李 波	
	郑玉妍				

《冠心病的预防及康复》编委会

学术顾问	谭新平	刘衍滨	冯建斌	杜 健	郭天龙
主 审	陶 冶				
主 编	徐彦涛	张立国	刘国强		
副主编	付洪瑜	赵建军	李湘洋		
编 委	(按姓氏笔画排序)				
	王自萌	石 磊	马怡婷	刘 伟	刘 强
	刘克刚	刘佳金	孙 凯	许乐乐	关婷婷
	李政贵	杨建卓	肖 瑶	吴文胜	张巍巍
	陈广烈	周宏明	郭新年	贺 琦	徐 健
	徐延生	梁 昀	梁永强	梁庆跃	

前 言

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病。冠心病排在恶性肿瘤、脑血管病、糖尿病之前,是现代世界疾病排名第一的杀手,在目前人类因死亡中占据首位。

据世界卫生组织估计,全世界至少有3 000万~4 000万人患冠心病,每年死于冠心病心肌梗死的人达上千万人之多。我国冠心病的发病率和死亡率在逐年上升,发病年龄也在日益年轻化。冠心病的病因主要是动脉粥样硬化引起的。随着改革开放,科技发展,物质生活的极大提高,许多疾病也随之而来。冠心病成为常见病、多发病。动脉粥样硬化导致心血管硬化性心脏病,进而导致心肌梗死的出现。如何预防和治疗冠心病的发生、发展,已成为医学界亟待解决的重大课题。

目前国内西医对冠心病这类疾病的治疗,主要采取对症治疗来控制冠心病的发展和稳定病情。中医药传统治疗则内容丰富,疗效可靠,很多历史名人即通过中医药调治而安度晚年。中医传统康复治疗及预防方法主要包括:中草药、中成药、针刺艾灸、推拿按摩、点穴导引、火罐刮痧、药浴足疗、中药外治、四季养生、食疗药膳、心理调节、生活起居调理及如何通过自然疗法来达到预防冠心病的目的。

我们想通过这本书系统地把传统中医康复方法及预防方法介绍给大家,力求完整、准确、科学。本书适用于中医院校的学生、基层中医师及康复医师、患者及其家属。中老年追求健康者也可以作为学习参考之用。本书不足之处,敬请广大读者多多指教。

黑龙江省康复医院
传统康复部编写组
2007年5月于太阳岛

目 录

第一章

冠心病的病因病机	(1)
心绞痛的病因病机	(1)
心肌梗死的病因病机	(2)

第二章

冠心病的辨证论治	(4)
心绞痛的辨证治疗	(4)
心肌梗死的辨证治疗	(6)
常用中成药	(8)

第三章

冠心病的针灸疗法	(9)
治疗作用	(9)
治疗原则	(11)
针刺方法	(15)
辨证论治	(24)
注意事项	(27)
耳针疗法	(28)
艾灸疗法	(53)

第④章

冠心病的推拿疗法	(61)
推拿简介	(61)
推拿的作用机制	(62)
冠心病发作期的推拿法	(65)
缓解心绞痛的推拿法	(66)
冠心病伴高血压的推拿法	(66)
冠心病的自我推拿法	(67)
按压至阳穴救治心绞痛急性发作 ..	(69)
冠心病夜间发作及夜间自我保健 ..	(70)

第⑤章

冠心病的刮痧疗法	(72)
刮痧疗法简介	(72)
作用机制	(74)
常用器具与介质	(76)
操作方法	(77)
体位与部位	(82)
禁忌证	(83)
冠心病的治疗方法	(84)
心绞痛的治疗方法	(85)

第⑥章

冠心病的火罐疗法	(86)
常用的拔罐方法	(86)
治疗方法	(87)
注意事项	(87)

第七章

冠心病的足部推拿疗法	(89)
概述	(89)
足部推拿理论基础	(91)
基本手法	(94)
治疗方法	(96)
禁忌证	(97)
注意事项	(97)

第八章

冠心病的食物疗法	(99)
药膳疗法	(99)
偏方验方	(101)
食粥疗法	(102)

第九章

冠心病的练功疗法	(106)
强心健肺呼吸操	(106)
苏轼养生法	(108)
医疗气功操	(111)
医学气功	(113)
预防治疗功法	(122)
健康长寿功法	(129)
保健按摩十式	(136)
逍遥步行功	(139)
真气运转法	(143)

第 ⑩ 章

冠心病的外治疗法	(148)
熏洗疗法	(148)
敷贴疗法	(154)
药枕疗法	(158)
沐浴疗法	(162)

第 ⑪ 章

冠心病的预防疗法	(166)
三级预防:防止复发	(166)
二级预防:既病防变	(167)
一级预防:未病先防	(171)

第 ⑫ 章

治疗冠心病常用穴位和作用	(179)
头面、颈肩部穴位	(179)
上肢部穴位	(180)
下肢部穴位	(183)
胸腹部穴位	(185)
腰背部穴位	(186)

第 ⑬ 章

冠心病的西医常识	(189)
冠心病的分型	(189)
冠心病的临床表现	(191)
冠心病的预防	(194)

第十四章

冠心病的心理疗法	(196)
消极心理可引发冠心病	(197)
冠心病患者要遵循自我心理调适 原则	(198)
家庭中如何开展心理治疗	(199)

第十五章

冠心病的养生疗法	(201)
喝好三杯“安全水”	(201)
健康要诀	(202)
冬季养生的三大原则	(204)

第十六章

冠心病的中医护理	(206)
中医护理的整体观	(206)
中医护理诊断	(206)
冠心病的给药护理	(211)
冠心病的中医护理计划	(221)
冠心病的护理要点	(222)

附录一

足部反射区示意图	(224)
左足足底穴位图	(225)
右足足底穴位图	(226)
左足内侧穴位图	(227)
左足外侧穴位图	(228)
足背穴位图	(229)

附录二

治疗冠心病人体穴位图	(230)
正面经络穴位图	(231)
侧面经络穴位图	(232)
背面经络穴位图	(233)

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。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，以及血栓形成造成管腔闭塞，导致心肌缺血缺氧或梗死的一种心脏病，亦称缺血性心脏病。冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，也是危害中老年人健康的常见病。

冠心病在临床上主要表现为心绞痛和心肌梗死两个阶段。

心绞痛的病因病机

心绞痛发作是以突然发生于胸骨体中上段之后的压榨性或窒息性疼痛，亦可波及大部分心前区，向左肩、左上肢前内放射。患者发作多伴有面色苍白汗出，一般持续5分钟，不超过15分钟。

心绞痛的发生多与寒邪内侵、情志失调、饮食失节、劳累等因素有关，尤其常见于中老年人群。其病位在心，涉及肝、脾、肾等脏腑。

寒邪内侵

心气不足或心阳不振，复感寒邪内

侵寒凝胸中，胸阳失展，心脉痹阻。

饮食失节

恣食膏粱厚味，日久伤脾，运化失司，聚湿生痰，上犯心胸清旷之区，清阳不展，气机不畅，心脉痹阻，发为心绞痛。

情志失调

由于忧思恼怒，心肝之气郁滞，血脉运行不畅，而致心痛。

肝肾亏虚

年老体虚，劳倦内伤或心阴阳不足，久而伤肾。肾阴不足，不能鼓舞心阳，心阳不振，血脉失于温运，发为心痛；肾阳不足则水不涵木，又不能上济于心，因而心肝火旺，更致阴血耗伤，心脉失于濡养，发为心痛。

本病总属本虚标实、虚实夹杂之证。

心肌梗死的病因病机

心肌梗死是心肌的缺血性坏死。指在冠状动脉病变的基础上，发生冠状动脉血供急剧减少或中断，使相应的心肌严重而持久地急性缺血所致。临床表现为持久剧烈的胸骨后疼痛，严重危及生命。

其病机特点是本虚标实。

久病、年迈体虚：心梗主要多发于老年体虚者，年老肾气渐衰，肾阳虚衰不能鼓舞心气而导致心气不足或心阳不振，加之久病年老气血不足，运行无力以致心脉瘀阻而发病。

饮食失调

过食肥甘生冷，或饮酒过度，脾胃受损，运化失建，聚湿

生痰，痰浊留滞，气滞血瘀而心脉痹阻。

思虑过度

伏案作业，终日思虑而运动减少，气机不畅，胸阳不展，易致痰浊淤血阻滞而发病。

(孙 凯)

冠心病的辨证论治

心绞痛的辨证治疗

发 作 期

心绞痛突然发作，需急救处理以标实为主，应选用速效止痛的中成药治疗，可舌下含服冠心苏合丸、速效救心丸、活心丸。具有辛散温通、行气活血之功效。亦可注射复方丹参注射液、气血注射液等针剂，救急止痛。

缓 解 期

1. 本虚证

(1) 气虚。

心悸怔忡，气短乏力，活动后尤甚，胸闷不适，伴有头晕自汗，面色恍白，舌淡苔薄白，脉细弱。

治测：补益心气。

方剂：五味子汤加减。

方药：五味子，人参，炙甘草，麦冬，黄芪，酌情加茯苓、白术、山药健脾益气；加菟丝子、杜仲，补肾益气。

(2) 阳虚。

精神倦怠，疲乏无力，心悸胸痛，遇寒而作，四肢不温，自汗或者冷汗，

下肢水肿，舌质淡胖，苔白滑，脉沉细。

治则：温补心阳。

方剂：参附汤合丹参饮。

方药：人参，熟附子，炙黄芪，丹参，檀香，砂仁，三七。

(3) 阴虚。

胸闷心痛，五心烦热，心悸盗汗，口干欲饮，腰酸头痛，舌红少苔或无苔，脉沉细数。

治则：滋养心阴。

方剂：天王补心丹主之。

方药：生地，党参，丹参，玄参，茯神，远志，五味子，桔梗，当归，天冬，麦冬，柏子仁，酸枣仁。

2. 标实证

(1) 血瘀。

胸痛，痛有定处，口唇紫暗，青筋暴露，舌质紫暗，有瘀斑瘀点，苔白，脉细涩或结代。

治则：活血通脉。

方剂：血府逐瘀汤主之。

方药：桃仁，红花，橘红，枳壳，生地，丹参，当归，赤芍，益母草，川芎。

(2) 痰浊。

胸闷憋气，脘腹痞满，口粘无味，心悸恶心，纳差，大便黏滞不爽，舌苔厚腻，舌体淡胖，脉滑。

治则：宽胸降浊，化痰通络。

方剂：栝楼薤白半夏汤加减。

方药：瓜蒌，薤白，法半夏，陈皮，茯苓，赤芍，丹参，砂仁加减。

(3) 气滞。

胸闷憋气，善太息，两胁胀痛，性情急躁易怒，舌质偏红，苔薄白，脉弦。

治则：疏肝理气。

方剂：柴胡疏肝散主之。

方药：柴胡，陈皮，白芍，枳壳，川芎，香附，郁金，元胡。

(4) 寒凝。

胸痛彻背，感寒尤甚，遇冷即发，心悸，重则喘息不能平卧，面色苍白，四肢不温或厥冷，舌淡胖，苔白，脉沉弦迟。

治则：温阳散寒。

方剂：栝楼薤白白酒汤加减。

方药：瓜蒌，薤白，熟附子，桂枝，檀香，丹参，白酒。痰湿内盛可加半夏、茯苓，阴寒重着加乌头、附子、干姜等。

心肌梗死的辨证治疗

发 作 期

本病发病多见剧烈心痛，多伴大汗淋漓，疼痛无法忍受，往往危及生命。故要尽快抢救，待病情平稳后绝对卧床休息。临床多给予注射治疗及配合含服一些急救药物，如速效救心丸、冠心苏合丸等。

缓 解 期

1. 气虚血瘀

胸痛，胸闷，动则加重，休息减轻，气短乏力，汗出，心悸，舌暗淡有瘀斑瘀点，苔薄白，脉弦细无力。

治则：益气活血。

方剂：益气活血汤加减。

方药：党参，黄芪，黄精，丹参，赤芍，红花，桃仁等。

2. 气阴两虚