

XINNAO BING
ZHONGYI BAOJIAN

实用中医保健丛书

刘健 总主编

心脑血管病 中医保健

主编 徐桂琴



心脑血管保健很重要
未病先防须趁早
中医保健不能少
预防疾患身体好



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

实用中医保健丛书

总主编
刘健

心脑血管病 中医保健

主编
委编

徐桂琴
李雪苓
何斌
蒋文晶
徐松龄
王欢
王东



中医学院 0665790



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脑病中医保健/徐桂琴主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2014.1

(实用中医保健丛书/刘健总主编)

ISBN 978-7-5337-6134-9

I. ①心… II. ①徐… III. ①心脏血管疾病-中医
治疗法 ②脑血管疾病-中医治疗法 IV. ① R259.4
② R277.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 219319 号

心脑病中医保健

主编 徐桂琴

出版人:黄和平

选题策划:吴玲

责任编辑:吴玲

责任校对:张枫

责任印制:廖小青

封面设计:武迪

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印制:合肥创新印务有限公司

电话:(0551)64456946

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:12

字数:177 千

版次:2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6134-9

定价:24.00 元

版权所有,侵权必究

序

健康是人类的第一财富。随着社会经济和文化的发展,人们对健康的认识和追求达到了前所未有的高度。日常生活中,越来越多的人渴望从饮食、起居、运动和心理等方面来防治疾病,以求健康长寿。中医药知识是促进人类健康的卫士,掌握一定的中医药知识可以更好地把握家庭成员的健康状况,当家庭成员健康出现问题的时候能够首先自行做出准确的判断。

有责任感的当代中医医务工作者有义务向广大群众提供科学、系统、准确、实用和通俗的中医药卫生保健知识,让广大读者去了解祖国传统医学宝库中的保健知识精髓,帮助读者了解疾病的发生、发展、诊断、治疗、护理和调养的知识,使他们能自觉预防疾病的发生,即使患病,也能做到心中有数,及早诊治,配合医生战胜疾病。

安徽中医药大学第一附属医院刘健教授正是本着这种精神,带领临床一线医师精心编写了这套《实用中医保健丛书》,它以通俗的语言,介绍了多系统常见病的病因病机、病证类型和保健、预防、治疗方法等,帮助人们更加具体地了解常见病的相关知识,将宝贵的经验和先进的科普知识传递给广大读者,切实提高人们的生活质量。

相信这套《实用中医保健丛书》能使读者对自己和其他家庭成员的身体状况有一个较为清楚的判断和了解,从而有目的地做好自我

保健、自我防治工作,达到强身、健体、治病的目的。
是以有序。

沈 干

2014 年 1 月

前言

随着社会的进步、医学科学的发展、生活水平的不断提高和人们健康意识的增强,健康已成为人们不懈的追求。人们对健康含义的理解越来越深刻,寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念,人们在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求,同时人们对医药卫生知识尤其是传统医学知识的需求日趋迫切。

中医学具有几千年的悠久历史,曾为中华民族的繁衍、为世界的文明进步做出过不朽的贡献,其养生保健的理论与方法,在当今社会越来越显示出其独特的优势和光明的发展前景,成为世界瞩目的热门学科。为了使防治疾病的中医保健知识走进寻常百姓家,让人民群众自觉地、及早地预防、发现和治疗疾病,享受医学科学的成果,我们编写了这套《实用中医保健丛书》,以加强对广大老百姓中医保健知识的宣教,以期让千百万个家庭掌握防治疾病的中医药保健知识。

本套丛书共计 120 余万字,分为《呼吸病中医保健》《内分泌病中医保健》《风湿病中医保健》《肾脏病中医保健》《消化肝胆病中医保健》《心脑血管病中医保健》6 个分册。内容丰富,涵盖 6 个学科,立足于中西医结合理论,在对现今疾病谱中发病率较高的疾病论及概念、病因病机、常见证候分型及治疗的同时,重点论述了传统中医保

健方法和饮食、运动、心理调护等对健康保健的影响,引导广大读者树立正确的健康观,吸取正确的健康保健知识,加强生活中的自我保健,以祛病强身、延年益寿,同时也可作为临床医生指导患者保健的参考用书。

丛书在编写过程中得到了安徽中医药大学及安徽省中医院领导的大力支持和鼓励,安徽科学技术出版社在编辑出版方面给予了大力的协助,在此谨向所有帮助、支持本套丛书出版的单位和人士表示衷心的感谢!

由于作者水平有限,书中难免存在一些错误和不足之处,恳请有关专家、学者、同道、读者给予批评指正,我们将诚恳接受并在今后予以改正。

编 者

2014 年 1 月



心脑病

zhongyi baolian
中医保健

目 录

第一章 原发性高血压	1
【中医认识】	3
【中医保健措施】	6
【病后保健】	11
第二章 失眠	27
【中医认识】	29
【中医保健措施】	32
【病后保健】	35
第三章 脑卒中	49
【中医认识】	51
【中医保健措施】	54
【病后保健】	64
第四章 头痛	80
【中医认识】	82
【中医保健措施】	86
【病后保健】	92
第五章 冠心病	99
【中医认识】	100
【中医保健措施】	104
【病后保健】	107
第六章 老年性痴呆	118
【中医认识】	119
【中医保健措施】	122
【病后保健】	127

第七章 眩晕 135

 【中医认识】 137

 【中医保健措施】 140

 【病后保健】 141

第八章 帕金森病 151

 【中医认识】 152

 【中医保健措施】 155

 【病后保健】 158

第九章 抑郁症 167

 【中医认识】 169

 【中医保健措施】 173

 【病后保健】 177

第一章 原发性高血压

原发性高血压简称为高血压病,是一种以血压升高为主要临床表现且尚未明确病因的独立疾病,常引起心、脑、肾等重要器官的病变并出现相应的后果,是我国最常见的心血管病之一。

2002 年我国成人高血压患病率为 18.8%,比 1991 年增加 31%。目前估计全国有高血压病患者 2 亿,每 10 个成人中有 2 人患高血压病。北方部分地区人群高血压患病率达 30%。由于高血压等危险因素控制不佳,故心脑血管病发病率和死亡率居高不下。心脑血管病死亡为居民死亡的首位原因,占 35%~40%,已成为我国重要的公共卫生问题。高血压是全球脑卒中、心脏病和肾病死亡的最大危险因素。世界卫生组织(WHO)建议使用的血压标准是:正常成人收缩压应小于或等于 140 毫米汞柱(18.6 千帕),舒张压小于或等于 90 毫米汞柱(12.0 千帕)。1999 年中国高血压联盟采用《1999 年 WHO-ISH 高血压治疗指南》的分类标准,将 18 岁以上成人的血压,按不同水平分为:理想血压为 120/80 毫米汞柱;正常血压为<130/85 毫米汞柱;正常高值为(130~139)/(85~89)毫米汞柱。诊断高血压时,必须多次测量血压,至少有连续两次舒张期血压的平均值在 90 毫米汞柱(12.0 千帕)或以上才能确诊为高血压。仅一次血压升高者尚不能确诊,需随访观察。

高血压病大多起病缓慢、渐进,一般缺乏特异性临床表现。常见症状有头晕、头痛、疲劳、心悸等,不一定与血压水平有关;也可出现视力模糊、鼻出血等较重症状,本病中、晚期多合并心、脑、肾、眼底及血管壁的损害,可出现相应靶器官受损的症状与体征。如高血压性心脏病、高血压性肾病、脑血管意外等。

引发高血压病的因素：

1. 性别与年龄

女性在围绝经期以前，患高血压病的比例较男性略低，但围绝经期后则与男性患病率无明显差别，甚至高于男性。

2. 不良生活习惯

大量调查结果表明，饮食结构对高血压病、脑卒中的发生和发展有着重要的影响，摄入过多的钠盐、大量饮酒、膳食中脂肪过多，均可使血压升高。另有研究表明，有经常熬夜习惯的人易患高血压病，甚至发生脑卒中，而生活井然有序、早睡早起者患高血压病的比例低。

3. 工作压力过重

随着社会文明的不断进步，人们的生活节奏越来越快，各方面的压力也越来越大，人体也因此产生一系列的变化。其中，体内的儿茶酚胺分泌增多，引起血管收缩，血压升高，心脏负荷加重。

4. 性格

性格与血压也密切相关。性格、情绪的变化都会引起人体产生很多微妙的变化，比如说一些促使血管收缩的激素在发怒、急躁时分泌旺盛，而血管收缩就会引起血压的升高，长期如此，将会导致高血压病的发生。

5. 遗传

大量的临床资料证明，高血压的发病与遗传因素有关。如父母均患高血压病，其子女高血压病的发病率可达46%；父母中一人患高血压病，子女高血压病发病率为28%；父母血压正常，子女高血压病的发病率仅为3%。

6. 超重或肥胖

体重与血压有高度的相关性。有关资料显示，超重、肥胖者的高血压患病率较体重正常者要高出2~3倍。

7. 吸烟

吸烟可加速动脉粥样硬化，引起血压升高。据测：吸两支烟10分钟后由于肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增加而使心跳加快，收缩压和舒张压均升

高。吸烟者易患高血压病,而且烟叶中的尼古丁会影响降压药的疗效。

8. 饮酒

饮酒量与血压之间存在剂量—反应的关系。随着饮酒量的增加,收缩压和舒张压也逐渐升高。过度饮酒还有导致脑卒中的危险。

【中医认识】

祖国医学虽然没有高血压病这一病名,但文献中对其病因、发病机制、症状和防治方法早有记载,如《内经》中记载:“诸风掉眩,皆属于肝”,“肾虚则头重高摇,髓海不足,则脑转耳鸣。”认为本病的眩晕与肝肾有关。《灵枢·卫气》中认为:“上虚则眩。”《灵枢·海论》中认为:“髓海不足,则脑转耳鸣。”《伤寒论·辨少阳病脉证并治》中曰:“少阳之为病,口苦咽干目眩也。”《金匱要略·痰饮咳嗽病脉证并治》中曰:“心下有支饮,其人苦冒眩,泽泻汤主之。”“假令瘦人脐下有悸,吐涎沫而颠眩,此水也,五苓散主之。”《千金方》中指出:“肝厥头痛,肝火厥逆,上亢头脑也。”“其痛必至巅顶,以肝之脉与督脉会于巅故也……肝厥头痛必多眩晕。”认为头痛、眩晕是肝火厥逆所致。《丹溪心法》中说:“无痰不眩,无火不晕。”认为痰与火是引起本病的另一种原因。这些都说明了祖国医学对高血压病早有认识。

根据高血压病的主要临床证候、病程的转归及并发症,目前比较一致认为,高血压病属于祖国医学“头痛”“眩晕”“中风”的范畴,并与“心悸”“胸痹”等有一定关系。而头痛、头胀、心悸、失眠、眩晕、胸痛、颈强、肢麻、舌强、腰痛、半身麻木、口眼歪斜等症状,都可以是高血压病的表现。每一种症状都有不同的病因、病机,而不同的症状也可以由相同的病因和病机引起,这是祖国医学与现代医学的不同点。

祖国医学认为,高血压病的发病原因为机体阴阳平衡失调,加上长期精神紧张,或过嗜酒辣肥甘或忧思恼怒,而致心肝阳亢或肝肾阴虚,两者互为因果,可发生化火动风、生痰等变化。一般早期偏于阳亢者为多,中期多属阴虚阳亢,虚实错杂,后期多见阴虚,甚者阴伤及阳或以阳虚为主。

1. 精神因素

如长期精神紧张或恼怒忧思,可使肝气内郁,郁久化火,耗伤肝阴,阴不敛阳,肝阳偏亢,上扰头目。肝肾两脏关系密切,肝火也可灼伤肝肾之阴,形成肝肾阴虚,肝阳偏亢。如思虑劳神过度,导致心脾两虚,出现神志异常和脾失健运的症状;恼怒伤肝,肝失疏泄,血随气逆而引起头痛、眩晕,甚则中风;肝郁日久化火,肝火可夹痰、夹风上扰清窍,这些均可导致高血压病。

2. 饮食失节

过食肥甘厚味,或过度饮酒,可损伤脾胃,引起脾胃气机升降失常,脾不运化,则聚湿生痰,蕴久化热,痰热上扰,痰浊犯于头则眩晕;或嗜食咸味,使血脉凝滞,耗伤肾阴,致肾阴亏虚,肝失所养,肝阳上亢,亦可导致眩晕;或饮食过饱,超过脾胃消化、吸收和运化能力,久之则损伤脾胃,脾失健运,湿浊内蕴,导致血压升高,表现为头痛、眩晕等症。

3. 内伤虚损

如劳伤过度,或年老肾亏者,若肾阴不足,则阴阳失衡,易产生阴虚阳亢的病理变化,表现为心肾不交、肝阳上亢或肝风上扰等证;若肾阳不足则脾肾无以温化,导致阴寒水湿停滞的病机变化,表现为痰湿中阻、阳气虚衰等证。

4. 体质因素

中医学认为,人的体质有阴阳偏盛、偏衰的区别。阳虚体质的人,一般以脾肾阳虚为多见。这一类型的人,机体阳气亏虚,脾胃运化功能降低,容易导致痰饮湿浊内生,故有“肥人多阳虚痰湿”之说。痰湿蕴久不化,则易生热化火,阻于脉络,蒙蔽清窍而导致血压升高。因此,身体偏肥胖伴阳虚体质的人易患高血压病。阴虚体质的人,一般以肝肾阴虚为多见。这一类型的人,体内阴液亏虚,精血津液等营养物质不足,身体偏瘦,易导致阴不制阳,阳热内生,故有“瘦人多阴虚火旺”之说。肝阳偏亢,日久则化热生火而上扰清窍,引起血压升高,故身体偏瘦的阴虚体质的人患高血压病多与阴虚阳亢有关。

那么中医怎样治疗高血压病呢?高血压病的中医治疗有治标与治本两大法则。治本有补益肝肾、阴阳二补;治标有平肝潜阳、祛瘀化湿、活血化痰、宁

心安神等。妇女围绝经期还有调摄冲任等。一般证治分为五大类型。

(1)肝阳上亢型:症见神情紧张、头晕、易怒、目眩、舌红、苔薄、脉弦数等。治疗用平肝潜阳法,选用天麻钩藤饮。处方用天麻、钩藤、石决明、夏枯草、生地黄、羚羊角粉等。

(2)痰湿中阻型:症见胸闷、脘腹痞满、苔腻、脉弦滑等。治疗用健脾化湿,祛风化痰法,选用半夏白术天麻汤。处方用制半夏、生白术、茯苓、竹茹、枳实、石菖蒲等。

(3)肝肾阴虚型:症见头晕、耳鸣、肢体酸软、心烦、舌苔薄白、脉弦细等。治疗用滋阴平肝法,选用杞菊地黄丸。处方用北沙参、生地、白芍、枸杞子、菊花、熟地、山萸肉、泽泻、枣仁、杜仲等。

(4)阴阳两虚型:症见头晕、目涩、耳鸣、腰膝酸软、失眠多梦、遗精阳痿、肢冷、少尿、水肿、舌淡、脉弦细。治疗用滋阴助阳法,选用左归丸或右归丸。处方视阴虚为主或阳虚为主而定。

(5)血脉瘀阻型:症见肢体麻木、心悸、口唇发绀、舌紫、脉涩等。治疗用活血化瘀,疏通血脉法,选用血府逐瘀汤。处方用当归、生地、桃仁、红花、枳壳、赤芍、柴胡、甘草、桔梗等。

高血压病的证型是相对的,有的患者可以归纳为一个证型,有的患者可兼夹两个证型。证型是有阶段性的:这个阶段是一种证型,过了一段时间,由于体质演变、药物作用等,变成了另一种证型。治疗时不可拘泥于一证一方,也不可机械地只用一个治疗原则。中医治疗时还须注意辨证与辨病的结合问题。首先要辨证正确,这是一个前提。其次,现代中药药理研究确定有降压作用的中药有数十种,分散在各个药物类型中,如平肝潜阳类的白蒺藜、钩藤、石决明等,活血化瘀类的丹参、当归等,养阴类的白芍、首乌、葛根等,利尿类的车前子、泽泻等。处方用药时,针对基本证型进行一般论治,再根据前述降压药的属性,选择与辨证分型吻合的中药,这样可以有效降压。

【中医保健措施】

一、未病先防

高血压病的预防,是指在疾病尚未发生之前,即采取预防措施,控制或减少发病的危险因素,以减少人体发病概率和群体发病率,又叫一级预防或原始预防,相当于祖国医学所说的“治未病”。

高血压病的发病,主要决定因素是环境因素,即生活行为方式。有资料证明,以健康生活方式为主要内容的一级预防可使高血压病的发病率下降 55%。健康生活方式包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四项。

(一)合理膳食

参考中国营养学会建议,可概括为两句话。第一句话是“一、二、三、四、五”。“一”指饮牛奶 1 袋/日,可有效改善我国居民膳食中钙摄入量普遍偏低的现象。“二”指摄取碳水化合物 250~350 克/日(相当于主食 300~400 克)。“三”指进高蛋白质食品 3 份/日,每份指:瘦肉 50 克,或鸡蛋 1 个,或豆腐 100 克,或鸡、鸭 100 克,或鱼虾 100 克。“四”指四句话:粗细粮搭配,不甜不咸,三四五顿(在控制总热量的情况下,少量多餐),七八分饱。“五”指每日摄取蔬菜及水果 500 克。第二句话是“红、黄、绿、白、黑”。指各色食品,如少量红葡萄酒,番茄,黄色蔬菜如胡萝卜、红薯、南瓜、玉米,绿色蔬菜,燕麦,黑木耳等。按营养学家建议,一日三餐中的大部分食物,品种越丰富越好,尤其不可忽视某些杂粮、豆类、菌类、绿茶、新鲜水果、鱼类及海产品的摄入。各地食源与食俗不同,可因地制宜,充分利用。

饮食宜忌:

1. 碳水化合物食品

适宜的食品——米饭、粥、面类、葛粉、汤、芋类。

应忌的食品——山芋(产生胀气的食物)、味浓的饼干类。

2. 蛋白质食品

适宜的食品——牛肉、猪瘦肉、白肉鱼、蛋、牛奶、奶制品(鲜奶油、冰淇淋、乳酪)、大豆制品(豆腐、纳豆、黄豆粉、油豆腐)。

应忌的食物——脂肪多的食品[牛、猪的五花肉,排骨肉,鲱鱼,金枪鱼等,加工品(香肠)]。

3. 维生素、矿物质食品

适宜的食品——蔬菜类(菠菜、白菜、胡萝卜、番茄、百合根、南瓜、茄子、黄瓜),水果类(苹果、橘子、梨、葡萄、西瓜)。海藻类、菌类也是,但宜煮熟才吃。

应忌的食物——刺激性强的蔬菜(葱、芥菜)。

4. 其他食物

适宜的食品——淡香茶、酵母乳饮料。

应忌的食物——香辛料(辣椒、咖喱粉)、酒类饮料、盐浸食物(腌菜类)、咖啡。

(二) 适量运动

运动除了可以促进血液循环、降低胆固醇的生成外,并能增强肌肉的柔韧性和骨骼的强度,降低关节僵硬的发生。运动能增加食欲,促进肠胃蠕动,预防便秘,改善睡眠。坚持运动,最好是做有氧运动。有氧运动同减肥一样可以降低血压,像散步、慢跑、打太极拳、骑自行车和游泳等都是有氧运动。

1. 运动的注意事项

(1) 勿过量或太强、太累,要采取循序渐进的方式来增加活动量。

(2) 注意周围环境气候:夏天避免中午艳阳高照时外出;冬天要注意保暖,预防脑卒中。

(3) 穿着舒适、吸汗的衣服:棉质衣服、运动鞋等是必要的。

(4) 选择安全场所:如公园、学校,勿在巷道、马路边。

(5) 运动时切勿空腹,以免发生低血糖,应在饭后2小时运动。

2. 运动的禁忌

(1) 生病或不舒服时应停止运动。

(2)饥饿时或饭后1小时内不宜做运动。

(3)运动中不可立即停止,要遵守运动程序。

3. 适宜的运动量

通常掌握“三、五、七”的运动是安全有效的。“三”指每天步行3千米,时间30分钟以上。“五”指每周至少有5次的运动时间。“七”指中等度运动,即运动到年龄加心率等于170左右最恰当。也有个体差异,应适当掌握,注意运动不可过度,以免造成不良影响或意外。

(三)戒烟限酒

有资料证明,吸烟能升高血压,所以吸烟者应戒烟。如饮酒,男性饮酒的酒精量应少于30克/日(约合40度白酒50毫升),女性则应少于15克/日(约合40度白酒25毫升)。

(四)心理平衡

长期处于紧张、应激状态,自己又缺乏应变能力者,或心理、性格异常,且经常处于情绪不良状态者(如抑郁、焦虑、不满、沮丧、憎恨、愤怒等),往往会不由自主地接受不健康的生活方式,如酗酒、吸烟。长期如此,不仅容易发生高血压病,而且血压往往较难控制在正常范围内。因此要格外注意精神和情绪的调节,也可请求心理医生帮助,使自己逐步具备一定的自控能力。

减轻心理压力,保持心态平衡,关键是要正确对待自己,正确对待他人,正确对待社会,助人为乐,知足常乐,自得其乐。高血压病的发生常与精神、心理因素关系密切,因而做到心理平衡,是预防高血压病的最好养生方法。

(五)控制体重

控制体重是预防高血压病的最有效措施,应从儿童做起。儿童超重的特点是脂肪细胞数量增多,成人肥胖的特点是细胞含脂量增加,脂肪细胞并不增加。对脂肪细胞增多的超重儿童来说,控制饮食、减少热量的摄入,也只能使脂肪细胞缩小,而不能减少其数量,因此如果儿童时期体重超标,减肥是相当困难的。成人肥胖者通过控制饮食、体育锻炼,体重完全可以恢复到正常水平,这对预防高血压病是非常有利的。