

常见病
预防与调养丛书

changjianbing
yufan
yu tiaoyang congshu

冠心病

预防与调养

主编 郭 力 李廷俊

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

| 常见病预防与调养丛书 |

冠心病 预防与调养

主编 郭 力 李廷俊

GUANXINBING
YUFANGYUTIAOYANG

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病预防与调养 / 郭力, 李廷俊主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.9

(常见病预防与调养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3164 - 0

I . ①冠… II . ①郭… ②李… III . ①冠心病—防治
IV . ① R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 203050 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市宏达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 10.125 字数 277 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3164 - 0

定价 30.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http: //zgzyycbs.tmall.com](http://zgzyycbs.tmall.com)

《冠心病预防与调养》编委会

主 编	李廷俊	郭 力		
编 委	白雅君	刘 冰	刘 捷	刘金刚
	孙 丽	孙宏国	孙明月	李 涛
	张 婉	张 磊	张美玲	姜 燕
	钟祥森	徐文丽	程玲莉	

内容提要

本书共六章，详细介绍了冠心病的基础知识、预防及调养方案，具体内容包括认识冠心病、冠心病的预防、冠心病的饮食调养、冠心病的运动调养、冠心病的中医调养和冠心病的生活调养。本书从各方面综合考虑，提供实用的冠心病预防与调养方案，既见效，又安全，既管用，又省钱。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对读者关心的预防、调养以及生活中的注意事项等疑问给出解答，方便读者找到适合自己的预防及调养方案。

本书主要是向有保健需求的健康人群、冠心病患者及其家属提供一些冠心病的预防与调养知识，是冠心病患者家庭预防与调养必备参考书。

远离疾病，做自己的健康管家

我们每个人都希望自己健康长寿，然而“人吃五谷杂粮而生百病”，生老病死是客观的自然规律。在日常生活中，经常会有各种疾病找上门来，干扰我们的生活，甚至剥夺我们的生命。其实，生病就是疾病在生长！如果想要阻止疾病的生长，首先得知道生病的原因是什么，据此而预防疾病，调养身体。

从营养学的角度而言，人生病的原因可分为两大类：第一，各种细菌和病毒的入侵，比如感冒、流行病等；第二，不良生活方式导致的疾病，比如高血压、糖尿病等。无论是哪种原因，疾病都会导致人体细胞异常，继而发生各种不同的症状。从中医学的角度分析，人之所以会生病，主要有两方面原因：一是人自身抵抗力的下降——正气不足，二是外界致病因素过于强大——邪气过盛。在疾病过程中，致病邪气与机体正气之间的盛衰变化，决定着病机的虚或实，并直接影响着疾病的发展变化及其转归。

“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，这是中国人谨遵的古训。“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能达到“治病十全”的“上工之术”。

中医学历来重视疾病的预防。一是未病养生，防病于先：指未患病之前先预防，避免疾病的发生，这是老百姓追求的最高境界。二是欲病施治，防微杜渐：指在疾病无明显症状之前要采取措施，治病于初始，避免机体的失衡状态继续发展。三是已病早治，防止传变：指疾病已经存在，要及早诊断，及早治疗，防其由浅入深，或发生脏腑之间的传变。另外，还有愈后调摄、防其复发：指疾病初愈，正气尚虚，邪气留恋，机体处于不稳定状态，脏腑功能还没有完全恢复，此时机体或处于健康未病态、潜病未病态，或欲病未病态，故要注意调摄，防止疾病复发。要想拥有健康的身体，就要学会预防疾病，做到防患于未然。

鉴于此，我们组织编写了“常见病预防与调养丛书”，本丛书以“未病

应先防，患病则调养”的理念，翔实地介绍了临床常见病的病因、病症和保健预防、调养等，帮助人们更加具体地了解常见疾病的相关知识。让广大读者远离疾病，做自己的健康管家！

“常见病预防与调养丛书”目前推出了临床常见病——糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、冠心病、妇科疾病、妊娠疾病、产后疾病、乳腺疾病、月经疾病、小儿常见病等疾病的预防与调养，未来还将根据读者需求，陆续出版其他常见病的预防与调养书册，敬请广大读者关注。

编者

2016年8月

编写说明

冠心病是当今人类健康的“头号杀手”，因此，普及冠心病的预防知识，增强全民的自我保健意识，积极预防冠心病有着重要意义。

冠心病为多发病、常见病，随着人们生活饮食结构的变化，冠心病患者日益增多，冠心病成为非传染性疾病主要的死亡原因。美国每年因心脏病花费约 761 亿美元。我国现有心血管疾病患者 2.3 亿人，心脏病患者每年递增 20% ~ 30%，而冠心病患者目前约占心脏病患者人数的 40%，且冠心病发病率上升最快，是危害人们健康的严重疾病，给国家和家庭带来了严重的经济负担。因此，我们不仅要积极治疗现有的冠心病患者，减轻和缓解冠心病的症状，恢复其心脏功能，积极治疗冠心病的并发症，防止其恶化，延长患者的生命，提高患者的生活质量，减少国家和家庭的经济负担；我们还应采取积极有效的措施治“未”病、治“欲”病，预防冠心病的发生。为了帮助读者掌握冠心病的预防与调养方法，故编写了本书。

本书详细介绍了冠心病的基础知识、预防及调养方案，具体内容包括认识冠心病、冠心病的预防、冠心病的饮食调养、冠心病的运动调养、冠心病的中医调养和冠心病的生活调养。本书从各方面综合考虑，提供实用的冠心病预防与调养方案，既见效，又安全，既管用，又省钱。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对读者关心的预防、调养以及生活中的注意事项等疑问给出解答，方便读者找到适合自己的预防及调养方案。

本书可供冠心病患者及其家属、基层医务工作者以及所有关心自身健康的人群阅读参考。

由于编者水平有限，敬请广大读者多提宝贵建议，以便再版时及时修订与完善。

编者

2016 年 8 月

第一章

认识冠心病 1

第一节 心脏基础知识 / 2

一、西医对心脏的认识 / 2

二、中医对心脏的认识 / 4

第二节 冠心病基础知识 / 6

一、冠心病的发病原因 / 6

二、冠心病的易患因素 / 9

三、冠心病的临床类型 / 13

四、冠心病的常见症状 / 15

五、冠心病的检查 / 19

六、冠心病的并发症 / 21

第三节 中医学对冠心病的认识及辨证分型 / 23

一、中医学对冠心病的认识 / 23

二、冠心病的中医辨证分型 / 24

第二章

冠心病的预防 27

第一节 冠心病的三级预防 / 28

一、一级预防 / 28

二、二级预防 / 30

三、三级预防 / 32

第二节 冠心病日常预防措施 / 33

- 一、预防高血压 / 33
- 二、有效控制体重 / 35
- 三、谨防过度劳累和情绪激动 / 36
- 四、坚持科学用药 / 36
- 五、合理膳食 / 37
- 六、适量运动 / 38
- 七、冠心病的季节性预防 / 39
- 八、警惕冠心病信号 / 42
- 九、冠心病猝死的预防及自救 / 44

第三节 特殊冠心病患者的预防与保健 / 47

- 一、老年冠心病患者的预防与保健 / 47
- 二、妇女冠心病患者的预防与保健 / 48
- 三、妊娠冠心病患者的预防与保健 / 49
- 四、青春期冠心病患者的预防与保健 / 50
- 五、儿童冠心病患者的预防与保健 / 51

第三章

冠心病的饮食调养 53

第一节 冠心病的饮食调养原则 / 54

第二节 冠心病患者宜常吃的食物 / 57

- 一、五谷杂粮类 / 57
- 二、蔬菜类 / 60
- 三、豆类及乳制品类 / 66

- 四、菌藻类 / 68
- 五、水产品、肉类 / 70
- 六、水果类 / 74
- 七、干果类 / 78

第三节 冠心病患者饮食调养措施 / 81

- 一、冠心病患者膳食烹调原则 / 81
- 二、冠心病患者的“五色”饮食 / 82
- 三、冠心病患者的食谱制订 / 83
- 四、冠心病患者饮食宜与忌 / 86
- 五、食物与冠心病治疗药物的配伍禁忌 / 88
- 六、针对药物不良反应的配餐 / 89
- 七、食物与中药的配伍禁忌 / 90
- 八、冠心病患者术后饮食调养原则 / 91

第四节 冠心病患者药膳方 / 93

- 一、主食调养方 / 93
- 二、菜肴调养方 / 98
- 三、汤羹调养方 / 107
- 四、药粥调养方 / 118
- 五、药茶调养方 / 126

第四章

冠心病的运动调养 133

第一节 冠心病患者运动调养重要性 / 134

- 一、运动调养对冠心病患者的益处 / 134

二、冠心病患者运动调养的注意事项 / 135

第二节 冠心病患者的康复运动 / 139

一、冠心病患者的康复运动方案 / 139

二、冠心病患者住院期间康复运动 / 143

第三节 冠心病患者常用的运动方法 / 144

一、散步 / 144

二、慢跑 / 146

三、游泳 / 148

四、骑自行车 / 150

五、登山 / 151

六、健心操 / 152

七、简易太极拳 / 157

八、八段锦 / 170

九、五禽戏 / 175

第五章

冠心病的中医调养 181

第一节 按摩 / 182

一、按摩的基本手法 / 182

二、单穴按摩法 / 188

三、辨证分型按摩法 / 190

四、手部按摩法 / 195

五、足部按摩法 / 198

六、耳穴按摩法 / 201

第二节 指压 / 202

- 一、指压的常用手法 / 203
- 二、指压的操作方法 / 205
- 三、指压的操作要领 / 208
- 四、冠心病调养常用指压方法 / 221
- 五、缓解心绞痛的指压方法 / 222
- 六、指压的注意事项 / 223

第三节 拔 罐 / 225

- 一、常用的拔罐方法 / 225
- 二、辨证拔罐法 / 228
- 三、保健拔罐法 / 230
- 四、拔罐的注意事项 / 230

第四节 刮 痧 / 231

- 一、刮痧板的应用 / 232
- 二、刮痧的基本手法 / 233
- 三、刮痧的补泻手法 / 235
- 四、冠心病调养常用刮痧方法 / 236
- 五、刮痧后的反应及注意事项 / 237

第五节 艾 灸 / 239

- 一、常用的艾灸方法 / 240
- 二、冠心病调养常用艾灸方法 / 245
- 三、艾灸的注意事项 / 247

第六节 敷 贴 / 248

- 一、冠心病调养常用的药物敷贴方法 / 249
- 二、敷贴的注意事项 / 254

第七节 药 枕 / 255

第八节 足 浴 / 258

第九节 调息放松 / 263

第十节 中药方剂 / 266

第六章

冠心病的生活调养 275

第一节 冠心病生活调养遵循的原则 / 276

一、保持良好的情绪 / 276

二、保持良好的生活习惯 / 278

第二节 常用娱乐调养方法 / 284

一、花卉调养法 / 284

二、音乐调养法 / 286

三、书画调养法 / 288

四、歌吟调养法 / 290

五、弈棋调养法 / 292

第三节 常用起居调养方法 / 293

一、刷牙调养法 / 293

二、搓面调养法 / 295

三、沐浴调养法 / 296

四、饮水调养法 / 298

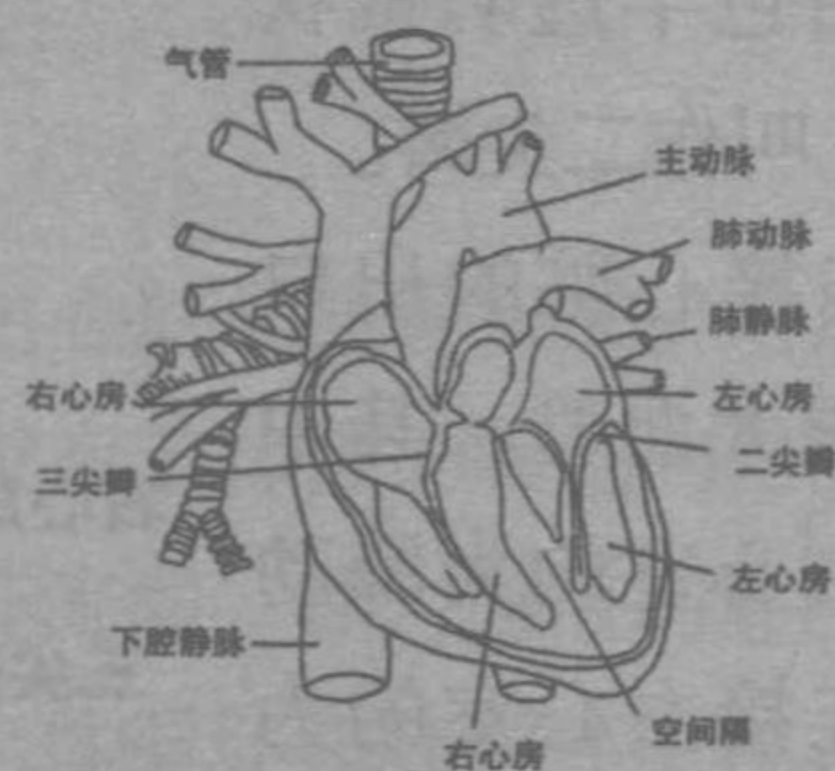
五、刷浴调养法 / 301

六、梳头调养法 / 303

参考文献 308

第一章

认识冠心病



心脏基础知识

冠心病基础知识

中医学对冠心病的认识及辨证分型

第一节

心脏基础知识

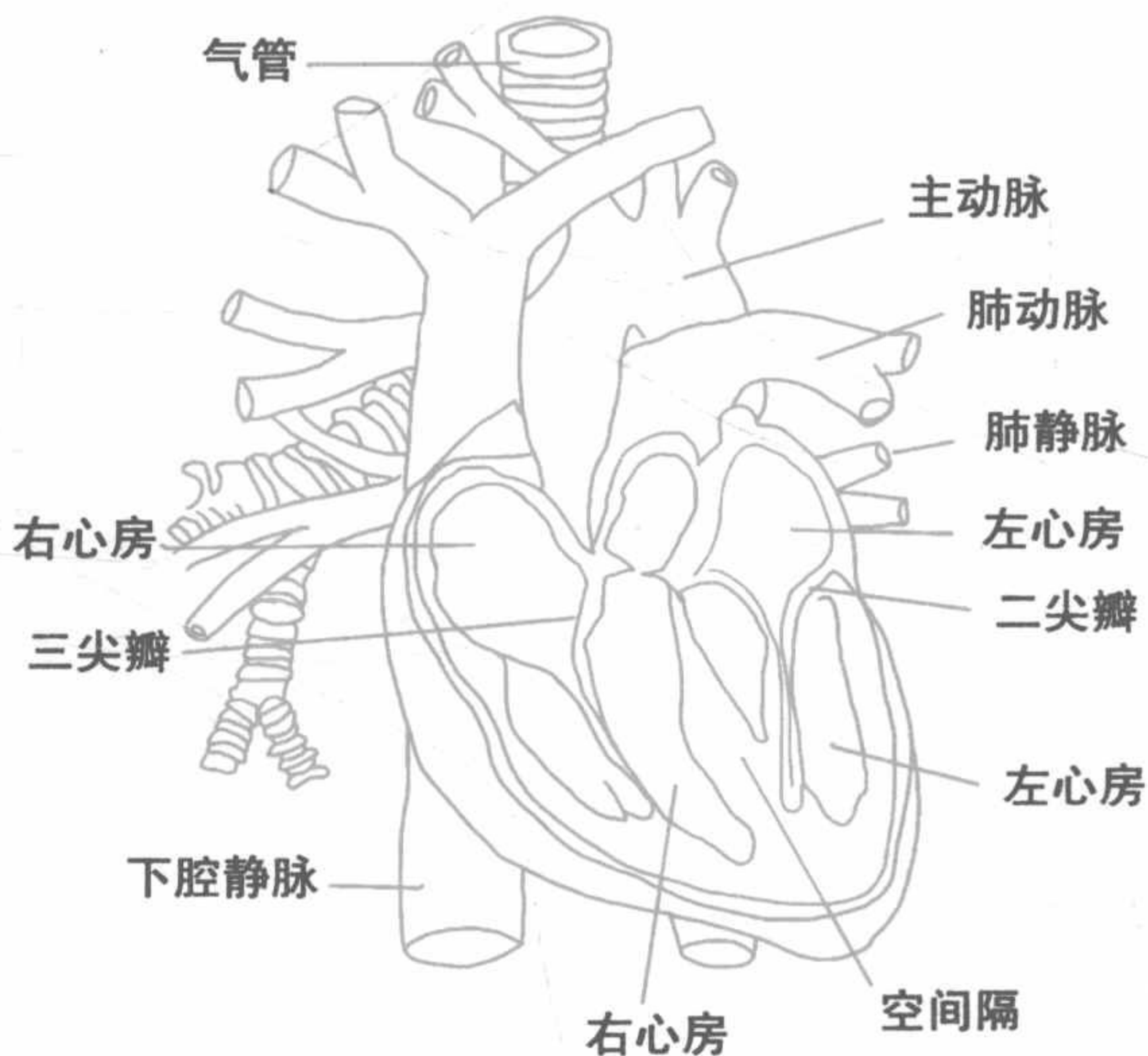
一、西医对心脏的认识

◎ 心脏的结构

心脏位于胸腔内，膈肌的上方，两肺之间，约 $\frac{2}{3}$ 在中线左侧。心脏的内部结构比较复杂，犹如一座两层楼的楼房——上下两层共四个腔，上面是两个心房，下面是两个心室。两心房、两心室之间各有一“隔板”，将其分为左、右各一个。右侧的称为右心房、右心室；左侧的则称为左心房、左心室；中间的隔板分别称作房间隔和室间隔。

心脏内部的右心房与右心室之间存在三个近似三角形的帆状瓣膜，称为三尖瓣。左心房和左心室之间有两个淡乳白色半透明帆状瓣膜，叫作二尖瓣。

连接心脏的出口有两根大血管，其中连接右心室的为肺动脉，连接左心室的为主动脉。在右心室与肺动脉之间的三个半月形瓣膜，称为肺动脉瓣。在左心室与主



动脉之间又有三个半月形瓣膜，称为主动脉瓣。

◎ 心脏的起搏传导系统

心脏的结构按其功能特征可分为心脏起搏传导系统和心肌。心脏起搏传导系统是心脏所特有的功能结构系统，具有起搏和传导心脏兴奋的功能，是一些经特殊分化的心肌细胞所组成的特殊功能结构的总称。它所含有的肌原纤维极少或根本没有，因此无收缩功能。但是，它们具有一般心肌细胞所没有的自动节律性和传导性，因而成为心脏特有的节律起搏和传导兴奋的特殊传导系统。心脏的起搏传导系统是由窦房结、房室结、房室束和左右房室束分支以及分布到心室乳头肌和心室壁的许多细支等部分组成。这些组织细胞的自律性和传导性是心脏自律性舒缩活动的功能基础。

◎ 心脏的功能

心脏的功能是泵血或推动血液循环，使血液通过血管进入机体的各个部分。心脏收缩是通过心脏自身的起搏点来刺激和控制的。心脏搏动时产生心动电流，先引起左右心房的同时收缩，随后是左右心室的同时收缩。这一同步的电刺激引起心脏的泵血和血液循环。泵出的血液为机体提供营养和氧气。

◎ 心脏的血液循环

心血管系统是一个封闭的管道系统，由心脏和血管组成。心脏是动力器官，血管是运输血液的管道。通过心脏有节律性的收缩与舒张，推动血液在血管中按照一定的方向不停地循环流动，称为血液循环。

血液循环根据其循环路径不同，可分为体循环和肺循环两种。

(1) 体循环 是由左心室收缩，血液（动脉血）注入主动脉，然后沿着升主动脉、主动脉弓和降主动脉各级分支到达身体各部的毛细血管。因为体循环在身体内路程长，流经的组织 and 细胞范围广，因此又称大循环。其主要作用是将营养物质和氧气运送到身体各部位的组织和细