

东方保健
系列

秦志仁 编著

家庭自然疗法· 冠心病



上海遠東出版社

东方保健系列

家庭自然疗法·冠心病

主 编 秦志仁
副主编 史燕敏 竺培华
编 委 (以姓氏笔画为序)
忻志平 单永华
胡琴芳 夏 英

上海遠東出版社

·东方保健系列·

家庭自然疗法·冠心病

策 划/ 贺锡廉 潘家新

主 编/ 秦志仁

责任编辑/ 盛月生

装帧设计/ 盛文刚

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 周立宪

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 昆山市亭林印刷厂

装 订/ 昆山市亭林印刷厂

版 次/ 2000 年 12 月第 1 版

印 次/ 2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本/ 787×1092 1/32

字 数/ 105 千字

印 张/ 6.25

印 数/ 1—8000

ISBN 7-80661-215-7

R·7 定价:8.80 元

图书在版编目(CIP)数据

家庭自然疗法,冠心病 / 秦志仁等编著.-上海:上海远东出版社,2000

(东方保健系列)

ISBN 7-80661-215-7

I.家... II.秦... III.冠心病-疗法 IV.R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 74724 号

出版说明

随着我国医疗制度改革不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示:真正健康者仅占 5%,有病者占 20%,而 75%的人处于一种似病非病,介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友,建立健康的生活方式,提高家庭生活的质量,使自己真正健康,充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪,应该善待生命,善待自己,善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月

前 言

现代文明使得人们与大自然之间的距离逐渐增大,许多文明病、富贵病亦随之产生,作为现代文明病、富贵病之一的冠心病,近年来已替代肿瘤成为危害人们身体健康的第一杀手。随着医疗多元化趋向,人们期望现代西方医学与祖国传统医学在防治疾病上能做到优势互补。自然疗法作为祖国传统医学的精髓,其具有取材方便、见效快、痛苦小、副作用少、安全无害等优点,已受到愈来愈多的人们的重视。倡导自然疗法是每一位医学工作者的应尽职责,我们在编撰本书过程中参考了古今中外大量文献资料,谨致衷心感谢!整本书稿的抄写工作由韩小文女士完成,在此表示感谢。

编 者

2000年10月15日

东方传统医学系列



目 录

总 论

第一章 概 述

- | | |
|---|---------|
| 1 | 一、定义 |
| 1 | 二、流行病学 |
| 2 | 三、中医学病名 |

第二章 冠心病的易患因素

- | | |
|---|-----------------------|
| 3 | 第一节 西医学认识 |
| 3 | 一、与性别、年龄、遗传性和家族史有关的因素 |
| 4 | 二、与代谢异常和疾病有关的内在因素 |
| 5 | 三、与生活方式、饮食习惯和环境有关的因素 |





5	第二节 中医学认识
5	一、七情内伤
6	二、饮食不节
6	三、寒邪外袭
6	四、正气亏虚

第三章 临床类型

7	一、隐匿型或无症状性冠心病
7	二、心绞痛
7	三、心肌梗死
7	四、缺血性心肌病
8	五、猝死

第四章 临床表现

9	第一节 心绞痛
10	一、劳累性心绞痛
12	二、自发性心绞痛
13	三、混合性心绞痛
13	四、心绞痛严重程度分为四级
14	第二节 急性心肌梗死
14	一、梗死先兆
14	二、疼痛
15	三、全身表现
15	四、胃肠道症状
15	五、循环系统表现

第五章 诊 断

- 16 | 一、心绞痛的诊断要点
- 17 | 二、心肌梗死的诊断要点

第六章 发生心绞痛或心肌梗死的自救、互救

- 18 | 一、自救、互救
- 19 | 二、带些常备药物
- 19 | 三、自测或预防急性心肌梗死的要点
- 20 | 四、如何预防冠心病患者猝死

第七章 心肌梗死后患者的最佳用药方案“ABC”

- 21 | 一、A 是指阿司匹林 (Aspirin)
- 22 | 二、B 是指 β 受体阻滞剂
- 23 | 三、C 是指血管紧张素转换酶抑制剂
(ACEI)

各 论

第一章 自然疗法概述

- 25 | 第一节 自然疗法的历史
- 27 | 第二节 自然疗法的种类
- 27 | 第三节 自然疗法与“生物—心理—社会”模式相呼应



28	第四节	自然疗法治疗冠心病的机理与方法
30	第五节	冠心病患者的一般自我调治
30		一、心理调治
31		二、克服“A”型行为
32		三、起居养生
34		四、饮食调治,注意膳食平衡

第二章 饮食疗法

36	第一节	概述
36		一、饮食疗法的起源
37		二、饮食疗法的作用
38		三、饮食疗法的优点
39	第二节	冠心病患者的饮食疗法的原则
41	第三节	适合冠心病患者的天然食物、食谱及便方
41		一、降压天然食物、食谱、便方
84		二、降脂天然食物、食谱、便方
111		三、降糖的天然食物、食谱、便方
130	第四节	心肌梗死的饮食宜忌和食谱便方举例
130		一、饮食宜忌
137		二、食谱便方举例

第三章 情志疗法

142	第一节	概述
-----	-----	----



171	第三节 磁疗法
171	一、磁疗宜忌
172	二、磁疗种类
173	三、家庭磁疗
175	第四节 健身球疗法
175	一、健身球传说
176	二、健身球锻炼要领
178	第五节 推拿疗法
178	一、一指禅推拿疗法
179	二、拍击疗法
179	三、捏脊疗法
180	四、按捏疗法
180	五、胸穴指压疗法
181	六、保健按摩疗法
181	七、七星针拔罐疗法
182	第六节 自我按摩
182	一、冠心病自我按摩
183	二、捏手指健身治病法
184	三、刺激手掌健身法
185	四、弯腰捡豆减肥法
185	五、转头伸颈健身法



总 论

第一章

概 述

1. 定义

冠状动脉粥样硬化性心脏病,简称冠状动脉性心脏病或冠心病,有时又被称为冠状动脉病或缺血性心脏病,是由于冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病,为动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型。

2. 流行病学

本病多发生于 40 岁以上的成人,男性多于女性,且以脑力劳动者居多,是发达国家的流行病,已成为欧美国家最多见的心脏病病种。第二次世界大战后本病逐渐增多而成为人口死亡的主因。本病在我国近年有





增多趋势,约占 20% 左右(北京阜外医院),原上海医科大学两个附属医院 4 个年代的资料显示本病在住院内科心脏病病人的构成比中,由 20 世纪 50 年代的 6.78%,增至 80 年代的 26.8%。血压增高是冠心病发病的独立因素,发病诱因与气候变化、季节交替明显相关,每年 1 月,3 月,4 月,11 月,12 月份为急性心肌梗死的高发病期。临床表现不可预测或者缺无,1/3 ~ 1/2 的患者突然死亡。任何临床类型的冠心病均有猝死可能,即使极其轻微的症状也会预示病情严重。

3. 中医学病名

根据本病的临床表现,心绞痛及心肌梗死等心脏病类属于中医学的“胸痹”、“真心痛”、“厥心痛”、“心悸”、“心痛”、“包络痛”等病证范畴。

第二章

冠心病的易患因素

第一节 西医学认识

一、与性别、年龄、遗传性和家族史有关的因素

1. 性别 40~50岁男性较女性发病率高,男女比例为2:1,但女性在绝经期后发病率逐渐增加,因雌激素能降低血脂,所以20~50岁之间的女性,冠心病发病率较少。糖尿病患者中,女性较男性易患冠心病。同样的患病率,女性较男性要晚10年。吸烟的危险性,男性比女性更明显。一旦患有冠心病,女性比男性预后差。

2. 年龄 动脉粥样硬化的发生可始于儿童,冠心病的发病率随着年龄增加而增加,40岁以上的中老年人多发,49岁以后进展较快。





3. 遗传和家族因素 有冠心病家族史者易患本病,有糖尿病、高血压、高脂血症家族史者,冠心病发病率增加。

4. 性格因素 A 型性格争强好胜,性情急躁,冠心病发病率高于性格柔顺者 2 倍。性格压抑和长期精神紧张对发病亦有影响。

二、与代谢异常和疾病有关的内在因素

1. 高血压 高血压是冠心病的重要易患因素,冠状动脉粥样硬化病人 60% ~ 70% 有高血压病史,其发病率较血压正常者高 4 倍。

2. 高血脂 血脂是动脉硬化形成的主要因素,是构成冠心病的重要危险因子。高胆固醇血症患者较胆固醇正常者患冠心病的危险性增加 5 倍。有学者认为,低密度脂蛋白是本病的首要危险因素。高甘油三酯血症也是冠心病的易患因素。高密度脂蛋白对冠心病患者有保护作用。

3. 高血糖 糖尿病患者发生冠心病的危险性比正常人高 2 倍,女性糖尿病患者比男性患者高 3 倍,有冠心病的女性糖尿病患者易发心力衰竭、脑卒中和猝死。

4. 高体重和肥胖 冠心病患者中,肥胖者的发病率为瘦小型体重者的 5 倍,强力型体质较无力型体质者易患本病;肥胖是通过促进高血压、高脂血症和糖尿