



心脑血管病的

食疗与药膳

XINNAOXUEGUANBING DE SHILIAO

YU YAOSHAN

LIXIUCAI
[主编] 李秀才



 人民军医出版社

编 著 李秀才

心脑血管病 的食疗与药膳

XINNAO XUEGUANBING DE SHILIAO YU YAOSHAN

人民军医出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管病的食疗与药膳/李秀才编著. -北京:人民军医出版社,2001.3

ISBN 7-80157-170-3

I. 心… II. 李… III. ①心脏血管疾病-食物疗法②脑血管疾病-食物疗法 IV. ①R54②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 53497 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:6.625 字数:142 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:10.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者、本社负责调换)

内 容 提 要

饮食疗法是中国传统医学宝库的重要组成部分。我国自古有“医食同源”，“寓医于食”之说。本书从十四个方面向读者介绍了食疗与药膳防治心脑血管病的原理，心脑血管疾病的饮食疗法及方案，以及防治心脑血管疾病的食物和饮茶疗法。还介绍了中医对各种心脑血管疾病的认识及防治原则。文字通俗易懂，深入浅出，是心脑血管疾病患者的良师益友，也是专科医师的重要参考书。

责任编辑 姚 磊

前 言

“饮食疗法”是中国传统医学宝库中的一个重要组成部分。“民以食为天”，自古有“医食同源”，“寓医于食”之说。我国现存最早的医学著作《黄帝内经》记载“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”（《素问·脏气法时论》）。以及“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”（《素问·五常政大论》）。强调了饮食在疾病的治疗和康复过程中的重要作用。

古代著名医学家张仲景所著《伤寒杂病论》中收载有苦酒汤，当归生姜羊肉汤，甘麦大枣汤等疗效卓著的食疗方。唐代名医孙思邈所著《备急千金要方·卷二十六》有“食治”专篇，收载食物 154 种，分为果实、蔬菜、谷米、鸟兽（附虫、鱼）等 4 类。明清以来，饮食疗法作为中医临床治疗中的重要方法之一，广泛使用。明代李时珍的《本草纲目》中收载食物约 500 余种，且多数附有验方，清代费柏雄的《食鉴本草》、王世雄的《随息居饮食谱》等都具有较高的学术及实用价值。

纵观古今，以中医理论为指导的饮食疗法，具有取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，将饮食营养与药物治疗融为一体，保健治病，相得益彰。加之取材方便，无副作用，乐于为人们所接受。让人们在享受美食的同时，收强身、防病，去疾之功效，已举世瞩目。而食疗药膳用于心脑血管的防治，

其效果更为明显。

现代药理研究证明:合理的药膳配伍可以增强机体生理功能,改善细胞代谢和营养,对人体的神经、内分泌系统有良好的调节作用。随着社会的不断进步,人们生活水平的不断提高,人们对医学饮食知识的需求也越来越迫切。人人都希望能够利用一定的饮食疗法防病于未然,或者能够小病自疗,使得身体健康,延年益寿。为此,我们广泛搜集古今文献及流传于民间的食疗偏方验方,编写此书,以飨读者。

在本书编写过程中,承蒙国家卫生部心血管病专家委员会成员、青岛大学医学院副院长、北京医科大学名誉教授、《中华心血管病杂志》编委朱震教授热情鼓励和指导,并给予大力支持,在此表示衷心地感谢,并将此书献给他们。

另外,虽经作者多方努力,力求使本书简洁、科学、实用,但疏漏之处在所难免,诚望得到广大读者的来信指正,以便再版时能使本书更加成熟和完善。

作 者 李秀才

2000 年 12 月于青岛

目 录

第一章 饮食疗法与心脑血管疾病	(1)
第一节 食物可以防病、治病的原因	(1)
第二节 饮食与心脑血管疾病	(3)
第二章 高血压病的饮食疗法	(6)
第一节 高血压病的概念	(6)
第二节 高血压病的中医分型	(7)
第三节 高血压病的饮食原则	(8)
第四节 具有降压作用的食物	(9)
第五节 高血压病的饮茶疗法	(12)
第六节 高血压病的饮食疗法	(17)
第三章 冠心病的饮食疗法	(40)
第一节 冠心病的概念	(40)
第二节 冠心病的临床表现	(41)
第三节 冠心病的易患因素及饮食起居应注意的问题	(42)
第四节 中医对冠心病的认识,分型及食疗原则	(43)
第五节 冠心病的饮食疗法	(46)
第四章 动脉粥样硬化的饮食疗法	(63)
第一节 动脉粥样硬化的概念	(63)
第二节 动脉粥样硬化的发病机制及临床表现	(65)
第三节 动脉粥样硬化的防治原则及中医辨证施治	(69)
第四节 动脉粥样硬化的饮食疗法	(73)
第五章 肥胖症的饮食疗法	(85)

第一节	肥胖症的概念·····	(85)
第二节	肥胖症的中医辨证分型及食疗原则·····	(87)
第三节	肥胖症患者日常生活应注意的事项·····	(88)
第四节	具有减肥作用的食物·····	(89)
第五节	肥胖症的常用食疗方谱·····	(93)
第六节	日常生活中几种常用的减肥方法·····	(104)
第六章	高脂血症的饮食疗法·····	(107)
第一节	高脂血症的概念·····	(107)
第二节	高脂血症的饮食原则·····	(108)
第三节	高脂血症的食疗方选·····	(108)
第四节	具有降低血脂作用的食物·····	(112)
第五节	高脂血症的饮茶疗法·····	(120)
第七章	脑卒中(中风)的饮食疗法·····	(124)
第一节	脑卒中(中风)的概念及分类·····	(124)
第二节	脑卒中发病的危险因素·····	(125)
第三节	脑卒中的饮食原则·····	(127)
第四节	脑卒中(中风)的常用食疗方选·····	(127)
第五节	脑卒中的饮茶疗法·····	(136)
第八章	心肌炎的饮食疗法·····	(138)
第一节	心肌炎的概念及分类·····	(138)
第二节	心肌炎的常用食疗方谱·····	(140)
第九章	充血性心力衰竭的饮食疗法·····	(143)
第一节	充血性心力衰竭的基本知识·····	(143)
第二节	中医对心力衰竭的认识及心力衰竭患者治疗恢复期 应注意的事项·····	(145)
第三节	充血性心力衰竭的常用食疗与药膳方谱·····	(147)
第十章	风湿性心脏病的饮食疗法·····	(153)

第一节	风湿性心脏病的基本知识及防治原则	(153)
第二节	风湿性心脏病的常用食疗方谱	(155)
第三节	风湿性心脏病的饮茶疗法	(158)
第十一章	心律失常的饮食疗法	(160)
第一节	心律失常的基本知识	(160)
第二节	中医对心律失常的认识及食疗原则	(161)
第三节	心律失常的常用食疗方谱	(162)
第四节	心律失常的饮茶疗法	(169)
第十二章	心肌病的饮食疗法	(171)
第一节	心肌病的基本知识	(171)
第二节	中医对心肌病的认识及防治措施	(172)
第三节	心肌病的药酒疗法	(177)
第四节	心肌病的常用食疗方谱	(178)
第十三章	肺源性心脏病的饮食疗法	(180)
第一节	肺源性心脏病的基本知识	(180)
第二节	中医对肺心病的认识及防治原则	(182)
第三节	肺源性心脏病的常用食疗方谱	(183)
第四节	民间验方	(188)
第十四章	心血管神经官能症	(189)
第一节	心血管神经官能症的基本知识	(189)
第二节	中医对心血管神经官能症的认识及防治措施	(190)
第三节	心血管神经官能症的常用食疗方谱	(191)
第四节	民间单方、验方	(198)

第一章 饮食疗法与心脑血管疾病

第一节 食物可以防病、治病的原因

要理解食物为什么可以防病、治病，首先要了解食物的营养成分。

(一) 营养素

食物对人体最有益处的就是“营养素”。营养素大致可分为蛋白质、糖类(碳水化合物)、脂肪、维生素、矿物质以及水分、纤维素等七大类。

蛋白质可组成人体的骨骼、肌肉、神经组织、血液和皮肤，可决定食物的颜色、香气和味道。蛋白质分动物性蛋白质和植物性蛋白质。含动物性蛋白质的食物如肉类、鱼类和蛋类；含植物性蛋白质的食物如豆类制品及果仁、水果等。

维生素和矿物质可维持人体正常的生理功能，构成身体组织并促进生长发育。维生素分为脂溶性维生素(A、D、E、K)和水溶性维生素(B、C)。另外，植物成分中的“胡萝卜素”被肝脏吸收后，能转化为维生素A，故称为“维生素A原”；维生素B族包括B₁、B₂、B₆、B₁₂、尼克酸、叶酸、泛酸、生物素等。矿物质主要有钙、磷、铁、碘、锌等。

人的新陈代谢活动一刻也离不开水。水约占成人体重的60%。食物中的纤维虽无营养,不能被人体消化,但吸收水分后体积膨胀、能促进肠道的蠕动,及时排便,不让毒素停留体内,在治病中可发挥重要作用。

其他的食物成分还有生物碱、有机酸、挥发油、色素等。

(二)食性

食物令人产生寒、凉或温、热的作用(中医称为“性”),对人体产生不同的生物效应。如人体缺乏某种营养成分或某种营养成分过多皆可致病,利用食物的寒性热性来调理,畏寒就吃些温的食物;发热就吃些寒凉的食物来调和,可使身体恢复健康。

寒性或凉性食物有清热、泄火、解毒、镇静的作用,可抑制神经,抗菌,增强免疫能力和凝血系统的功能,促进胆汁和消化液的分泌。

热性或温性食物,如味“辛”、味“甘”的食物一样,有兴奋神经,促进雄性激素分泌的作用,可增强新陈代谢功能,帮助消化。

(三)食味

经科学鉴定,滋味或气味(中医称为“味”)不同的食物与药物一样(中药也是食物),对人体器官各自具有特殊的生理功能,可以治疗疾病。

味苦的食物,如苦瓜、白果、杏仁、猪肝等,因含有生物碱、萜类(挥发油成分,有气味的液体)、黄酮甙和蒽醌甙(均为糖甙类),所以抑制力强,可抗感染、利尿、解毒、止血。有益于神经、心脏和小肠。

味甜的食物,如谷类、豆类、甘蔗、红萝卜、丝瓜及鸡蛋等因含有糖类、蛋白质、维生素、有机酸等,可增强人体的免疫功能,补脾,促进消化道运动和腺体分泌,助消化;还可使肌肉丰满、结实;有滋补、和气、缓急的作用。

味酸的食物,如醋、柠檬、橙、番茄、木瓜等,因含有有机酸、鞣质,所以能镇静神经,抑制细菌,扩张血管,降低血压,调节汗腺、消化道和泌尿生殖道平滑肌活动,抗惊厥和抗风湿。益脑、目、肝胆。有固涩、收敛作用。

味咸的食物,如盐、海带、紫菜和龟肉等,因含有矿物质(钙、钠、镁、碘等),可抗结核和调节肾脏。有益耳和膀胱,并强壮骨骼。

味淡的食物,如金针菜(黄花菜)、西瓜、薏米等,属于甘味范围,有渗湿和利尿作用。

味辛的食物,如酒、辣椒、葱、蒜、芥菜、菜心(油菜)等。因含有生物碱和挥发油,所以能刺激、兴奋神经,强心,可收缩血管,升高血压;可调节汗腺分泌,有益鼻、肺;有发散、行气、利水的作用。

第二节 饮食与心脑血管疾病

心脑血管疾病包括冠心病、高血压病、高脂血症、脑卒中(中风)等。其病理基础是动脉粥样硬化。动脉粥样硬化即动脉血管内壁有脂肪、胆固醇等沉积,并伴有纤维组织的形成与钙化等病变。这种病变发生在心脏冠状动脉时则形成冠心病(心绞痛、心肌梗死及心源性猝死)。从正常动脉到无症状的动脉粥样硬化,需要10余年到几十年的时间。但从无症状的动脉粥样硬化到有症状的动脉粥样硬化,如急性心肌梗死

和脑梗死等,只需要几分钟。很多病人因毫无思想准备,也无预防措施,所以病死率很高。

欧、美等西方国家的心血管病发病率较高。流行病学研究发现,其发病原因与饮食有关。1913年俄国人用大量胆固醇饲养家兔,可使其动脉管壁发生类似粥样硬化的变化,但未能引起人们的注意。第二次世界大战时挪威与荷兰被德军占领,居民饮食不足,冠心病明显减少。研究他们的饮食,发现他们吃脂类少,特别是吃饱和脂肪酸少。以后又发现第三世界经济不发达地区人民由于饮食中的脂肪少,而且用的是植物油,其患冠心病人数远比欧美少。这说明少吃动物脂肪,多食用植物油,增加不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值,对人类健康大有好处。冠心病病人血胆固醇比正常人高。食物中饱和脂肪酸又能使血胆固醇增加。血胆固醇升高能损害动脉壁,故与冠心病有直接关系。

最近的研究表明,植物油中的亚油酸能降低血液中胆固醇含量,但它对甘油三酯的影响很小;而鱼类脂肪中的亚麻酸则对降低血胆固醇和甘油三酯的效果比亚油酸高出2~5倍。此外,亚麻酸和其它 ω -3型多烯酸还有减少冠心病另一种危险因素的功效,即它能降低血小板聚集和血液凝固,有预防血栓形成的作用。初步研究表明,动物脂肪、胆固醇、饱和脂肪酸、果糖能使血胆固醇升高;植物油、不饱和脂肪酸、酸奶、牛奶、乳汁、粗纤维、维生素C能使血胆固醇下降。

几十年来,世界范围内大量流行病学资料证明:高胆固醇是引起动脉粥样硬化的重要因素。饮食习惯与心、脑血管疾病的发生、发展密切相关。平常爱吃高脂肪、高胆固醇食物的人,其心、脑血管病发生率较高。因此,减少胆固醇的摄入量,可以降低动脉粥样硬化的发生率。此外,饱和脂肪酸可增加

血小板的活性和血栓形成倾向,从而加速动脉粥样硬化进程,最终导致心、脑血管疾病的发生。

高盐饮食是引起高血压病的饮食因素之一。研究表明,健康成人每天钠的需要量仅为 200 毫克(相当于 0.5 克食盐),而一般西方人每日摄入量为生理需要量的 5~20 倍(相当于每日 2.5~10 克食盐),中国人食盐的摄入量远远高于西方国家,约为每日 15 克左右。因此,要降低我国高血压病的发病率,必须降低盐的摄入量。从早期预防心、脑血管疾病的角度出发,应从儿童乃至婴儿开始,养成少盐、清淡的饮食习惯。

第二章 高血压病的饮食疗法

第一节 高血压病的概念

高血压病是一种十分常见的疾病,按世界卫生组织(WHO)的诊断标准,凡收缩压大于或等于 21.3 千帕(160 毫米汞柱),或舒张压大于或等于 12.7 千帕(95 毫米汞柱),二者具有一项即可确诊高血压。现代医学将高血压分为原发性高血压和继发性高血压两大类。原发性高血压是指病因尚未十分明确的高血压病。而由已知疾病如慢性肾小球肾炎、慢性肾盂肾炎、肾动脉狭窄、嗜铬细胞瘤等所致的血压升高,称为继发性高血压。一般我们所说的高血压病均指原发性高血压。

高血压病患者有些无症状,仅在体检时发现。有些患者有头晕、头痛、头胀、耳鸣、眼花、健忘、失眠、烦闷、乏力等症状。其中,头晕、头痛是本病最常见的症状,也可有头部沉重或颈项发紧。高血压病是一种慢性发展的进行性疾病,晚期常累及心脏,可见心悸、胸闷,动则气喘,常易出汗,也可出现心脏扩大,心律紊乱。也可累及肾脏,可见腰酸、耳鸣、小便清长,或夜尿频多,甚至出现蛋白尿。若累及大脑,可出现脑血管痉挛,脑动脉血栓形成,或小量出血时,则头痛剧烈,恶心呕吐,手足麻木,继而出现偏瘫、失语等症状。

中医认为,高血压病属于“头痛”、“眩晕”、“肝阳上亢”、“肝风内动”、“中风”等病范畴。并认为本病的发生是由心、肝、肾三脏阴阳、虚实的消长失去平衡所致。如肝肾阴虚、肝阳上亢、痰火上扰,或阴阳两虚,气血不足等原因所致。临床上常用滋补肝肾、平肝潜阳、熄风降火、祛痰化瘀,温阳育阴、补气养血等治则进行治疗。

第二节 高血压病的中医分型

1. 心脾两虚型 症见心悸、眩晕、头痛、失眠、身倦乏力、饮食减少、大便溏薄、舌淡苔白。治法宜调补心脾、益气养血为主。选方如归脾汤之类。饮食疗法以调补心脾、益气养血为主。

2. 脾肾阳虚型 症见面色晄白,形寒怕冷、四肢不温、头晕目眩、腰膝酸冷、夜尿频多、舌体胖大、苔腻而滑、脉象沉缓无力。治宜温补脾肾、化痰熄风。选方如半夏白术天麻汤之类。饮食疗法以温养脾肾、化痰熄风为主。

3. 肝阳上亢型 症见眩晕、耳鸣、视物昏花、头昏足轻、面赤口苦、急躁易怒、失眠多梦、腰膝酸软、舌红少津、脉象弦细。治宜滋养肝阴,平肝潜阳。选方如归芍地黄丸之类,饮食疗法以滋阴、平肝、潜阳、熄风为主。

4. 阴虚火旺型 症见头晕目眩、耳鸣健忘、失眠多梦、口干咽燥、视物模糊、小便黄赤、大便干结、舌红苔黄、脉细数。治宜养阴清热、平肝泻火为主。选方如知柏地黄丸、龙胆泻肝汤化裁。饮食疗法以滋养肝肾、清热泻火为主。

第三节 高血压病的饮食原则

1. 饮食有节 做到定时定量、不可过饥过饱，暴饮暴食。各种食物搭配合理，不可偏食。

2. 低盐饮食 每日进盐控制在 2~5 克以内。因为食盐能使小动脉痉挛，血压升高，并促使肾小动脉硬化过程加快。食盐过多，还容易使水钠在体内潴留而引起水肿。

3. 多食新鲜蔬菜和瓜果等富含维生素 B、维生素 C 的食物 如豆芽、瓜果、海带、紫菜、木耳等。

4. 多食具有降压作用的食物 如大蒜、芹菜、荠菜、绿豆、玉米、胡萝卜、菊花、葫芦、西瓜、海带、海参、海蜇等。

5. 忌烟 香烟中的尼古丁，能刺激心脏和血管，使血压升高，加速动脉粥样硬化的形成。

6. 少食动物脂肪、不食动物内脏等。少吃甜食，吃低热量、低脂肪、低胆固醇食物。

7. 少吃动物性蛋白、多吃植物性蛋白、如豆类及豆制品。动物蛋白应多吃海鲜、鱼类。如海参、海蜇及某些鱼类，不仅能提供人体所需要的蛋白质，而且还具有一定的降压作用。

8. 少量喝茶和适量饮酒 茶叶中含有少量茶碱、黄嘌呤，其利尿作用对治疗高血压病有利。茶叶中的维生素 C、P 等能防止动脉硬化。但饮茶过多又会引起兴奋不安、失眠、心悸。故不可多饮。少量饮用低度酒如啤酒、葡萄酒、黄酒等，可扩张血管，活血通络。但忌饮烈性酒，更不能酗酒。

总之，高血压病人，饮食以清淡为主，宁素勿荤，宁淡勿浓，宁饥勿饱，生活上做到调情志，益肾精，慎饮食。