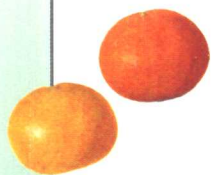




常见病非药物治疗法

冠心病



福建科学技术出版社



常见病非药物治疗法

冠心病

姚 革 吴蔚媚 乔 玫
姚志清 谭家农 李 珺 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病/姚革等编著. 福州:福建科学技术出版社,

2001.3

(常见病非药物疗法丛书)

ISBN 7-5335-1781-4

I. 冠… II. 姚… III. 冠心病-疗法,非药物

IV. R541.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 88785 号

书 名 冠心病

常见病非药物疗法丛书

编 著 姚革 吴蔚媚 乔玫 姚志清 谭家农 李珺

责任编辑 郑霄阳

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001)

经 销 各地新华书店

排 版 福建省科发电脑排版服务公司

印 刷 福州市屏山印刷厂

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张 5

插 页 2

字 数 91 千字

版 次 2001 年 3 月第 1 版

印 次 2001 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000

书 号 ISBN 7-5335-1781-4/R·359

定 价 10.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换。

编者的话

生理功能正常,没有缺陷和疾病,称之为健康。现在健康的内涵,又增加了有关心理和社会的内容,即传统的生物医学模式已经向生物-心理-社会医学模式转变。随着这种转变,人们对疾病的态度,也或多或少地发生了微妙的变化。如果人们不幸染病上身,已不再是靠单纯的“吃药打针”来解决问题,而是追求疾病治疗方式的多样化。另外,随着合成药物的毒副作用、医源性和药源性疾病日益受到医患的重视,也使得非药物治疗法受到更多的关注,越来越多地进入人们的医事活动中。

其实,非药物治疗法自古有之。人类为了生存,在与大自然搏斗中形成了食物疗法、体育疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法、足部疗法、药浴疗法、

刮痧疗法等各种颇具特色、简便易行、疗效确切的非药物治疗。这些疗法无创伤、无痛苦、形式多样、花费少、患者可选择的余地大，因此备受患者及其亲属的欢迎。

本套丛书针对常见病、多发病，介绍了各种行之有效的非药物治疗，可供患者在治病和康复中选用。需要说明的是，非药物治疗有时可作为主要治疗手段，有时则是辅助治疗和康复的重要手段，若病情严重或不稳定时，则必须在医生指导下进行综合治疗。

本丛书内容涉及面较广，所参考的资料较多，在此特向原作者表示衷心的感谢，并欢迎读者不吝赐教。

2006/05



目 录

冠心病的基本常识

- 一、什么是冠心病/1
- 二、冠心病是怎么引起的/1
- 三、引起冠心病的危险因子有哪些/2
- 四、冠心病有哪些主要表现/3
 - (一) 心绞痛/3
 - (二) 心肌梗死/3
 - (三) 心律失常/5
 - (四) 猝死/6
- 五、怎样诊断冠心病/6
- 六、冠心病有几种类型/7
- 七、中医学对冠心病是怎样认识的/8

- 八、如何早期发现冠心病/10
九、冠心病患者如何自我监测/10
十、冠心病有哪些治疗方法/11

冠心病的主要非药物治疗法

饮食疗法

- 一、冠心病食疗的基本原则/15
二、冠心病的饮食疗法/17
 (一) 茶饮/17
 (二) 酒饮/20
 (三) 菜肴/23
 (四) 羹汤/32
 (五) 粥膳/37

- 三、冠心病患者的饮食忌宜/44

心理疗法

- 一、冠心病心理疗法的基本方法/47
二、冠心病的心理疗法/48
 (一) 自我心理调适/48
 (二) 自我心理保健操/50
 (三) 四季心理调适/51

起居疗法

- 一、冠心病患者四季起居要点/55

二、冠心病患者日常起居宜忌/57

气功疗法

一、气功治疗冠心病的原理/67

二、气功练习要领/68

三、冠心病的气功疗法/70

(一) 放松功/70

(二) 强壮功/72

运动疗法

一、冠心病的运动疗法/76

(一) 健心体操/76

(二) 太极拳/77

(三) 健身舞蹈/82

(四) 冠心病患者的四季运动养生/84

二、运动量的掌握与注意事项/86

躯体经穴按摩疗法

一、躯体经穴按摩防治冠心病的原理/87

二、常用按摩手法/88

三、冠心病的躯体经穴按摩疗法/90

(一) 预防冠心病的按摩法/90

(二) 冠心病发作期的按摩法/91

(三) 缓解心绞痛的按摩法/92

(四) 平衡血压、预防冠心病的按摩法/92

四、躯体经穴按摩注意事项/94

足按摩疗法

- 一、足按摩疗法防治冠心病的原理/97
- 二、足按摩疗法的常用手法/99
- 三、冠心病的足按摩疗法/100
 - (一) 缓解心绞痛的足按摩法/100
 - (二) 防治动脉硬化的足按摩法/107
 - (三) 治疗高血压、控制冠心病的足按摩法/108
 - (四) 预防冠心病的足按摩法/111

冠心病的其他非药物疗法

耳压疗法

- 一、耳压疗法的作用原理/113
- 二、耳穴的分布/114
- 三、耳压疗法的材料/116
- 四、冠心病的耳压疗法/117
- 五、耳压疗法注意事项/118

刮痧疗法

- 一、刮痧疗法防治冠心病的作用原理/119
- 二、刮痧的部位、工具和材料/120
- 三、刮痧的手法及要求/121
- 四、冠心病的刮痧疗法/121
- 五、刮痧疗法注意事项/122

艾灸疗法

- 一、艾灸疗法的分类/125
- 二、艾灸疗法治疗冠心病的原理/126
- 三、冠心病的艾灸疗法/127
- 四、艾灸疗法注意事项/130

药袋疗法

- 一、药袋的制作要点/133
- 二、冠心病的药袋疗法/134

熏洗疗法

- 一、熏洗疗法的作用/139
- 二、熏洗疗法的操作方法/140
- 三、冠心病的熏洗疗法/141

敷贴疗法

- 冠心病的敷贴疗法/145

音乐疗法

- 一、音乐对防治冠心病的作用/149
- 二、冠心病的音乐疗法/150
- 三、音乐疗法注意事项/152

冠心病的基本常识

一、什么是冠心病

冠心病是“冠状动脉粥样硬化性心脏病”的简称，是一种由于供应心脏营养的血管——冠状动脉发生狭窄、阻塞或血栓形成，导致冠状动脉循环障碍，引起心肌血氧供需之间平衡失调而导致心肌缺血、缺氧或坏死的一种心脏病，亦称缺血性心脏病。

二、冠心病是怎么引起的

冠心病的本质是供应心脏本身营养的冠状动脉发生了粥样硬化，其要害就是心肌缺氧、缺血。人体动脉粥样硬化常常发生于大动脉，如主动脉、冠状动脉和脑动脉等重

要的血管。其病因至今尚未完全明了，但一致公认动脉粥样硬化是一多因素疾病。然而，不同人虽有相同危险因素，但不一定都发生动脉粥样硬化。就动脉粥样硬化形成的原因和机制，目前大体认为与脂质代谢紊乱、动脉壁的损伤、血小板聚集和微血栓的形成及神经、内分泌的变化等因素有关。

动脉粥样硬化常始于儿童时期，进展缓慢。早期防治，尚可逆转。病变早期，血液中的胆固醇及其他脂质和复合糖类在动脉内膜中沉淀下来，引起内膜纤维组织增生，内膜逐渐隆起、增厚，形成肉眼能够看到的灰黄色斑块；随着斑块的扩大，其中心部分因营养不足而发生软化、崩溃，外观可见黄色“粥样”物质，以后动脉的中层也有脂质沉淀下来，而且中层的弹性纤维和平滑肌纤维断裂，血管内膜下逐渐发生纤维组织增生，还有钙质沉淀。结果，动脉管壁变脆、变硬，管腔变窄，这就是动脉粥样硬化性改变。这种变化发生于冠状动脉，就可导致“冠心病”。

三、引起冠心病的危险因子有哪些

高脂血症、高血压、吸烟是引起动脉粥样硬化的主要危险因素，此外，其他危险因素还有：肥胖和缺乏运动，糖尿病，精神紧张和 A 型性格，遗传因素（家族性高脂蛋白血症者冠状动脉粥样硬化发生率高，且常在较年轻时发病），性别（50 岁以前，男性心肌梗死发生率较女性高 4～5 倍。女性绝经期后，冠心病发生率迅速增加，与男性逐渐

接近)，地理、民族、饮食习惯（欧美国家习惯进高热量、高动物脂肪、精制碳水化合物膳食，这些国家与亚洲国家相比，动脉粥样硬化发生率高。白人又比黑人的动脉粥样硬化发生率高）等。

四、冠心病有哪些主要表现

（一）心绞痛

冠心病的主要表现就是心绞痛。心绞痛是一过性心肌缺血引起的一组临床综合征。典型表现呈发作性胸骨后或心前区压榨性疼痛，或憋闷感，持续几分钟至十几分钟，有时可放射至左肩、臂、咽喉部等处，常因运动或情绪激动、寒冷、劳累、进食诱发，立即休息或口含硝酸甘油，疼痛可于几分钟内缓解。心绞痛亦可表现为心前区不适、紧缩感、烧灼感、撕裂样痛，但针刺样痛常常不是心绞痛。疼痛还可向下颌、牙齿、肩胛区、上腹部等处放射，放射至右肩、右臂比较少见。严重心绞痛发作时患者常脸色苍白、出冷汗、不敢动，并有濒死感。

（二）心肌梗死

心肌梗死常常是突然发生，但也会有一些先兆症状，如以往无心绞痛病史而突然出现心绞痛，突然出现严重心律失常等。一旦心肌梗死发作，则病情倍加紧急严重。其主

要临床表现有：

1. 疼痛：与心绞痛相似，多为阻塞感、紧缩感、压榨感，多在胸骨后、心前区，并向左肩臂、左前臂放射。疼痛比心绞痛的范围更大，程度更剧，时间更长。有时患者会出现极度烦躁不安、大汗淋漓，有一种恐惧和濒死的感觉得，这就是中医所称的“真心痛”。也有一些急性心肌梗死患者疼痛不典型或无疼痛，多数见于老年人，可能是梗死面积较小或因老年人对疼痛敏感性降低所致。

2. 心律失常：几乎所有急性心肌梗死的患者都发生心律失常，如早搏、心房颤动、心动过缓、传导阻滞等，有的患者首先出现的不是疼痛，而是突然发生原发性心室颤动或心脏停搏，甚至发生晕厥或突然死亡。

3. 低血压：血压下降多发生于心肌梗死后数小时至1周内，其原因则主要是心肌坏死，心功能下降，使心脏的排出量急剧减少。其表现是烦躁不安，面色苍白，皮肤冷湿，脉搏细数，尿量减少，大汗淋漓，反应迟钝，甚至晕厥或休克。

4. 心力衰竭：常发生于急性心肌梗死之后，有时也可在疼痛和血压下降好转之后出现。其原因主要是心肌坏死后心脏收缩无力，或心脏收缩不协调所致。其表现是呼吸困难、咳嗽、发绀、烦躁不安、咳泡沫样痰等急性左心衰竭的症状。

5. 其他重要并发症：急性心肌梗死后，除了经常并发的

并发症还有心脏破裂、心室壁瘤、血栓形成和栓塞、梗死后综合征等。

(三) 心律失常

所有心血管病都可出现各种不同的心律失常。冠心病的心律失常与其他疾病引起的心律失常,既有相同表现,也有不同之处。以心律失常为主要表现的冠心病,多不伴有其他心脏病。凡 40 岁以上的人出现严重心律失常,若无其他疾病解释,则多半与冠状动脉硬化有关。

冠心病的心律失常,大致有以下几种状况:

1. 早搏:早搏就是心跳的间歇现象。几乎所有的心脏病都可出现早搏,有些健康人也可出现,那多是功能性的。凡 40 岁以上的人出现早搏,就可能与动脉硬化有关。若有心电图的缺血性改变,那就更能证明是由冠心病所引起。

2. 心房颤动:这是一种心律绝对不齐的现象。引起房颤的原因较多,有的一过性房颤并不说明心脏有器质性病变。若房颤反复发作,且心电图出现缺血性改变,这就是冠心病的表现。

3. 心动过缓:心跳每分钟低于 60 次,称为心动过缓,一般健康人也可出现,但若至少每分钟 50 次以下,就可能是“病态窦房结综合征”(病窦综合征)。凡 40 岁以上的人,出现“病窦综合征”,大多是由冠心病引起。这种病可因心率缓慢、心脏排出量减少而引起组织器官缺血,如心率过慢,可引起心源性晕厥,严重者可突然死亡。必要时,应

安装心脏起搏器。

4. 传导阻滞：冠心病可出现各种形式的传导阻滞。凡40岁以上的患者，无其他原因而出现Ⅱ度或Ⅲ度以上的房室传导阻滞或心室内出现双支阻滞，就可以诊断为冠心病。

(四) 猝死

猝死就是突然死亡。这种死亡出乎人们的意料，同时又不是人为事故所引起。

冠心病猝死的原因主要是心室颤动，少数为心搏骤停、心源性休克、急性左心衰竭或心脏破裂。死亡时间多发生在发病后1小时以内。

凡有下列情况之一者，即可诊断为冠心病猝死：①以往曾诊断为冠心病或隐性冠心病，突然心绞痛，在6小时之内死亡或于睡眠中死亡者。②突然心绞痛或发生心源性休克，心电图显示急性心肌梗死，在6小时之内死亡者。③突然死亡后，经尸检证实有明显冠状动脉粥样硬化者。

冠心病猝死常见的诱因有：①劳累过度。②饱食饮酒或暴食暴饮。③情绪激动或用脑过度。④突遇寒冷刺激等。

冠心病猝死前的症状，多数表现为胸闷、胸痛，或有心前区不适、心慌、气促、大汗淋漓等。

五、怎样诊断冠心病

冠心病患者若出现典型的心绞痛或典型的心肌梗死表