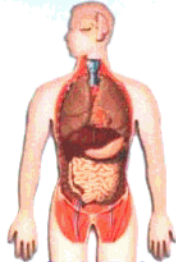


疾病与饮食丛书



XIN NAO XUE GUAN JI BING JI QI YIN SHI TIAO YANG

心脑血管疾病 及其饮食调养

● 朱德礼
孔庆洪 编著
乔康喜



内蒙古人民出版社

《疾病与饮食》丛书之一

心脑血管疾病及其饮食调养

朱德礼
孔庆洪 编著
乔康喜

内蒙古人民出版社

1999·呼和浩特

心脑血管疾病及其饮食调养

朱德礼

孔庆洪 编著

乔康喜

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古新华书店经销 呼和浩特市胶印厂印刷

开本: 787×1092 1/36 印张: 7.375 字数: 120 千

1999 年 6 月第一版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN7-204-03431-7/R·93 定价: 12.00 元

序

我们每个人在一生中很难避免生病，即使自己不生病，在自己的亲属中如父母、子女等也难免会发生各种疾病。因此，了解有关疾病的知识，对每个人都是重要的。得了病不论是自我医治还是求医问药，有无医药知识，后果就大不一样。有一定医药知识的人，能主动积极、心中有数、少走弯路，争取早日康复；缺乏医药知识，则盲目被动，轻信那些不负责任、没有科学依据的各种“关心”，多会延误病情，造成不良的后果。

人们追求健康，就是要避免疾病。要预防疾病，首先应了解致病的各种因素，包括生活环境中的和体内的各种可能致病的因素。要知道疾病是怎么回事？为什么会引起各种各样的症状和不适？就应该了解一些病理知识，知道每种疾病的病理过程与表

现出的症状、体征之间的关系。医生诊断疾病，要使用各种各样的化验检测手段，随着现代科学进步，新的检测手段层出不穷。作为病人，应该对有关的化验检测有所了解，对医生能主动配合而不是盲目服从。医生治病用药都应有严格的规范。病人服药要遵从医嘱，要对所服用药物的治疗作用、毒副反应、剂量、服法及禁忌等有所了解。我们既会求西医看病，也会求中医看病，同样的病，中医和西医会有不同的说法，这是怎么回事？西医和中医各有哪些长处和短处？俗话说：“三分治，七分养”。对多数患者来说，学会调养是治愈康复的关键。急性病非住院患者的家庭护理以及诸多慢性病患者的自我保健和家庭调养，都须要患者及其亲属具有一定的医学科学知识。

饮食是人摄取营养、维持生命与生长发育的重要形式，但饮食也是重要的致病因素。古人说：“水能浮舟，亦能覆舟；五谷养人，亦能害人”。科学合理的平衡膳食是人类生存和提高生活水平的重要条件，不科学不合理的饮食习惯和嗜好，能直接

和间接地损害健康，造成多种疾病。对病人来说，饮食调养尤为重要。饮食不当会加重病情或引发旧病或增添新病，造成严重后果；讲究饮食调养，不仅有助于治疗康复，还能发挥药物和其他疗法达不到的作用。饮食疗法就是广大患者都乐意接受的一种治疗方法。当前，随着人民生活水平的不断提高，各种各样的药膳、保健食品应运而生。如何从保健角度及辅助治疗角度，科学合理地选择这类产品，其中大有学问，也是人们关心的焦点。对食品与药品的性质功用、饮食营养的理论解释、饮食保健、饮食宜忌及饮食疗法等方面，中医和西医的主张不尽相同。这方面反映了东西方文化传统的差异。我国有数千年的传统文化，同样有历史悠久的饮食文化和食疗经验，故在保健食品、药膳、饮食宜忌、饮食调养及饮食疗法等方面，大都属于传统医药的范畴，需要运用中医理论提供解释和指导。

为普及有关疾病与饮食方面的医学知识，本着知识性与实用性结合，西医知识和中医知识结合的原则，我们组织编写了这

套《疾病与饮食》丛书（共七册）。按人体的主要系统分类，从解剖结构、生理功能、病理变化等医学基础知识，说到该系统疾病的分类，各种常见病的病因病机、临床表现、诊断标准、治疗原则及护理预防等医学临床知识，均作了系统简要的介绍，还包括医学研究的新进展。其中在介绍现代医学知识的同时，还要相应地介绍传统中医知识及辨证论治原则，便于对比分析，找出异同。值得一提的是本书对各类疾病现代检测项目的原理、方法、诊断意义等作了介绍，并对这类疾病常用中西成药及单方验方作了介绍，这些对读者求医问药均有实用价值。书中提到的养生保健原则及预防护理要点，都有普遍指导意义。

有关饮食部分是这套丛书的重点内容，将饮食与疾病结合起来介绍是本书的特点，故对现代营养学的内容介绍较少，而突出传统医药的内容。从理论上介绍药食同源、药食同理、辨证进食等道理，对饮食宜忌及饮食疗法提供理论依据。对每一类疾病都根据中医的病证类别，指明具体的

饮食宜忌及列出食疗参考处方，便于读者操作。对各类常用食品的性能功效及营养价值，也尽可能收集在书中，以供参考。

由于我们占有的资料及编写水平有限，特别对医学术语难以通俗化、形象化处理，故在内容及语言表达上均会存在不足之处，错误也在所难免。希望医学同行及广大读者提出批评指正。

孔庆洪

1999年3月

前 言

心脑血管疾病特别是冠心病、脑卒中及老年性痴呆，是威胁中老年人健康的主要“杀手”。随着经济发展和社会进步，这类疾病的发病率将会逐年增加，成为社会关注的问题。减少心脑血管疾病的威胁关键在于预防，要防止一些危害因子，其中重要的一环就是饮食。未病先防和已病的治疗调养，都应该增强自我保健意识与能力，还要重视家庭护理的作用。所有这些都需要掌握较系统的医学知识，包括现代医学知识和传统医学知识。只要广大患者及其亲属以及珍视健康的人们，都能较系统地了解有关的医学知识，并由此而提高自我保健能力，则降低心脑血管疾病的发病是完全可能的。

我们这本小册子在介绍医学知识方面，力求系统全面而深入浅出。在明确心脑血管疾病的概念及范围的前提下，首先介绍血管、心脏和大脑的结构功能及血液循环等医学基础知识，以便读者对后面介绍

的临床知识，能知其所以然。对心脑血管疾病形成的主要危险因素：高血压、高血脂及高粘血症，结合现代研究进展，专门列出章节介绍。临床医学知识部分，既系统简要地阐明现代医学对常见心脑血管疾病的病因病理、诊断方法和治疗原则，同时还介绍传统医学对这类疾病的认识和辨证论治规范，便于读者对照评价。近 30 年来，对心脑血管疾病的诊断技术发展很快，如超声诊断、CT 及核磁共振等先进设备，目前已广泛用于临床。介绍这些检测技术的原理、方法和意义，是会受到读者欢迎的。掌握知识在于应用，学通理论在于指导实践。对心脑血管疾病的预防、自我保健及家庭护理，就是上述知识的实践运用。饮食不节既是心脑血管疾病的致病因素和诱发因素，也是患者调养和辅助治疗的重要一环。我们主要从祖国医学的养生之道、药食理论、病中宜忌及辨证施食等方面，阐明心脑血管病患者的饮食宜忌及饮食疗法，理、法、方、食环环相叩，便于读者掌握和具体操作。在介绍现代医学关于营养要求的同时，附有常用食品三大营养素及胆固醇等的含量表；在介绍中医食疗理论的同时，附有 9

类 152 种常用食品的性味和治疗作用简介。最后列出 38 个食疗处方，可供参考应用。

虽然我们力求简要通俗，但许多医学术语实难避免，涉及到专业领域内的理论知识，也难以通俗化描述，希读者见谅。对有较高文化科学知识的读者来说，弄通这些医学专业内容并不困难。因此，这本小册子对不同文化层次的读者来说，会有不同程度的获益。对书中的错误和不妥之处，请批评指教。

作 者

1999 年 3 月

目 录

一、哪些疾病属于心脑血管疾病·····	(1)
(一) 动脉粥样硬化和心脑血管疾病 ·····	(1)
(二) 冠心病及其临床表现 ·····	(4)
(三) 脑动脉硬化及其临床表现 ·····	(5)
1. 动脉硬化性精神障碍 ·····	(6)
2. 脑血管意外 ·····	(7)
二、心脑血管结构功能 ·····	(10)
(一) 血管的结构功能与血液循环·····	(10)
1. 血管的构造和功能 ·····	(10)
2. 血液循环及其生理意义 ·····	(11)
(二) 心脏的结构功能和冠脉循环·····	(14)
1. 心脏的结构 ·····	(14)
2. 心脏的传导系统 ·····	(16)
3. 心脏的收缩与舒张 ·····	(17)
4. 心脏的血管系统和冠脉循环 ·····	(19)
(三) 大脑的结构功能和脑循环 ·····	(20)
1. 脑的结构功能 ·····	(22)
2. 脑循环及血脑屏障 ·····	(26)
三、“三高”危险因素与心脑血管疾病·····	(30)
(一) 血压与高血压 ·····	(30)
1. 血压的形成及影响血压的因素·····	(30)
2. 高血压及其发病机理 ·····	(33)

(二) 脂肪代谢与高脂血症	(35)
1. 脂肪代谢	(36)
2. 脂蛋白的功能及其分类	(40)
3. 高脂血症和高脂蛋白血症	(41)
(三) 血液流变学与高粘血症	(43)
1. 血液流变学的基本知识	(43)
2. 血细胞的流变性	(45)
3. 血液流变性的生理病理意义	(46)
4. 血液粘度与血栓形成	(47)
5. 血液粘度与心脑血管疾病	(48)
四、常见心血管疾病的诊治	(50)
(一) 冠心病	(50)
1. 心绞痛	(50)
2. 急性心肌梗死	(52)
(二) 心律失常	(54)
1. 心律失常的发生机理	(55)
2. 心律失常的类型	(56)
3. 心律失常的治疗问题	(58)
(三) 心力衰竭	(60)
1. 慢性心衰	(60)
2. 急性心衰	(63)
(四) 心源性晕厥、休克和猝死	(64)
1. 心源性晕厥	(64)
2. 心源性休克	(65)
3. 心脏性猝死	(66)
(五) 心血管神经官能症	(66)

五、中医对心血管疾病的辨治	(68)
(一) 中医关于心主血脉的功能	(69)
(二) 中医关于心血管疾病的病因病机和 病证的辨别	(71)
1. 中医关于心血管疾病的病因病机 分析	(72)
2. 中医对心血管疾病的病证辨别	(72)
(三) 中医对常见心血管病的辨证论治	(75)
1. 心悸的辨证论治	(75)
2. 心痛的辨证论治	(78)
六、常见脑血管疾病的诊治	(83)
(一) 脑出血	(83)
1. 病因探讨	(83)
2. 临床表现	(84)
3. 脑出血的诊断	(85)
4. 脑出血的救治原则	(86)
(二) 脑梗塞	(88)
1. 缺血性脑血管病的分类及病因病机	(88)
2. 脑梗塞的临床表现	(90)
3. 脑梗塞的诊断	(90)
4. 脑梗塞的治疗原则	(91)
(三) 脑动脉硬化症及高血压脑病	(93)
1. 脑动脉硬化症	(93)
2. 高血压脑病	(95)
七、中医对脑的认识及对脑血管病的辨治	

.....	(97)
(一) 中医对大脑结构功能的认识	(97)
1. 中医对脑结构的认识	(98)
2. 中医对脑功能的认识	(99)
(二) 中医关于脑及神经系统疾病的病因病机	(100)
1. 阴阳失调	(102)
2. 气机紊乱	(103)
3. 风火痰瘀	(103)
(三) 中医对脑血管病的辨证论治	(104)
1. 中风	(105)
2. 头痛	(107)
3. 眩晕	(110)
八、心脑血管疾病常用检测诊断方法	(114)
(一) 心血管疾病常用检测诊断方法	(115)
1. 心电检测	(115)
2. 心脏的超声检查	(122)
3. 心脏的 X 线检查	(124)
4. 心脏疾病的酶学检测	(125)
5. 心导管检查	(125)
(二) 脑血管疾病常用检测诊断方法	(126)
1. 头颅 CT 扫描	(126)
2. 核磁共振成像术 (MRI)	(128)
3. 脑血流图	(129)
4. 脑电图及脑电地形图	(130)
5. 脑彩超	(131)

6. 脑脊液检查	(132)
7. 血液流变学测定	(132)
8. 脑血管造影	(134)
9. 血尿常规检查	(135)
九、心脑血管疾病的预防保健及家庭护理	(136)
(一) 心脑血管疾病的预防和调养	(136)
1. 生活环境与心脑血管疾病	(136)
2. 生活方式与心脑血管疾病	(137)
3. 性格情绪与心脑血管疾病	(139)
4. 饮食与心脑血管疾病	(141)
5. 中医学的养生之道	(143)
(二) 心脑血管疾病的自我保健及家庭护理	(147)
1. 患者的自我保健原则	(147)
2. 家庭护理中的若干问题	(150)
十、心脑血管疾病的饮食宜忌及饮食疗法	(156)
(一) 现代医学对心脑血管疾病患者的营养要求	(156)
(二) 中医对心脑血管疾病患者的饮食宜忌	(171)
1. 中医的饮食营养理论	(171)
2. 药食同源与辨证施食	(173)
3. 饮食宜忌与饮食疗法	(174)

4. 心脑血管疾病患者的饮食宜忌参考	(175)
(三) 心脑血管疾病的饮食疗法	(180)
1. 常见食品的性味及治疗作用简介	(180)
2. 心脑血管疾病常用食疗参考处方	(206)