

心脏病保健轻松搞定，中老年养生首选读本！



(医学博士)
田鹏霞

◎ 编著

xinzangbing
yangshengyushiliao

心脏病 养生与食疗



- ◎ 心脏病生活宜忌
- ◎ 饮食宜忌
- ◎ 心脏病食谱
- ◎ 心脏病泡脚疗法
- ◎ 按摩疗法
- ◎ 心脏病其他疗法



心脏病保健轻松搞定，中老年养生首选读本！

(医学博士)

田鹏霞◎编著

xinzangbing

yangshengyushiliao

心脏病 养生与食疗

◎心脏病生活宜忌

◎饮食宜忌

◎心脏病食谱

◎心脏病泡脚疗法

◎按摩疗法

◎心脏病其他疗法



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脏病养生与食疗/田鹏霞 编著. —延吉:延边大学出版社,2006.6

(常见病养生与食疗:2)

ISBN 7—5634—2229—3

I. 心... II. 田... III. ①心脏病—食物养生 ②心脏病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049497 号

常见病养生与食疗

心脏病养生与食疗

田鹏霞 编著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本 640×960 毫米 1/16 印张 37.5

字数 700 千字 印数:1—5000

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7—5634—2229—3/R·76

全套定价:56.40 元(本册定价:18.80 元)



前言

心脏病是当今社会的常见病和多发病，是危害人类健康的主要疾病。当前，我国的心脏病患者比例逐年增多，且有不断年轻化的趋势。心脏病是一种常见的生活方式病。由于不注意饮食、不经常运动等一些不合理的生活方式——导致了发病年龄呈代谢化发展趋势。基于此，世界心脏健康联合会把每年9月的最后一个星期日定为“世界心脏日”。其目的是唤起人们提高对心血管病及其危险因素的认识，尤其是已患有心脏病的人，更应注意保护心脏。

饮食和起居对身体健康的影响是众所周知的。对心脏病患者来说，饮食和起居更需重视。现代医学研究表明，多吃少动（往往会使身体肥胖）、吸烟、酗酒以及起居无常，缺乏运动等是导致冠心病发生的重要原因。日本一份研究资料表明，40岁以下215例患者中，肥胖并有高血压、冠心病、糖尿病者居多。还有人统计，青壮年中肥胖者患心肌梗塞机率较高。因此，对于心脏病患者，重视生活习惯（尤其是饮食调养）就显得尤为重要了。

为此，我们编著了《心脏病养生与食疗》一书。本书以科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从心脏病基础知识到生活宜忌、饮食宜忌、食疗药膳以及心脏病的日常养生保

前言

FOREWORD



健法等诸多方面，科学、详细、系统地阐述了心脏病患者在生活上要注意的各个方面，以达到养生保健、益寿延年的目的。

中华养生与食疗博大精深，我们在编著这本书时力求去粗求精、去繁求简、实用方便、疗效显著，相信本书的出版，能够成为心脏病患者的必备保健之书，又可作为基层医务工作者的参考书。由于作者水平有限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正，以待再版时纠正。

编者于北京中医药大学

2006年6月



目 录

第一章 心脏病的基础知识

心脏是如何构成的？	1
心脏为什么会产生疾病？	2
常见的心脏病有哪些？	3
1. 冠状动脉性心脏病（冠心病）	3
2. 隐性冠状动脉粥样硬化性心脏病	4
3. 心绞痛	4
4. 心肌梗塞	4
5. 狭心症	5
6. 急性心膜炎	5
7. 亚急性细菌性心内膜炎	6
8. 心脏瓣膜症	6
9. 风湿性心脏病	6
10. 郁血性心不全	7
11. 心脏神经官能症	7
12. 心肌炎	8
什么是先天性心脏病？	8
什么是肺原性心脏病？	9
什么是高血压心脏病？	9
什么是糖尿病性心脏病？	10
哪些人群易患心脏病？	10
怎样早期发现心脏病？	12
诊断心脏病医生会做哪些检查？	13
治疗心脏疾病常用的西药药物有哪些？	16

目录

CONTENTS



冠心病患者用药有哪些禁忌?	17
发生心脏病猝死应如何急救?	18

第二章 心脏病的生活宜忌

心脏病日常生活 14 宜	19
1. 宜喝好三杯“安全水”	19
2. 宜吃富含 B 族维生素的食物	19
3. 宜重视口腔卫生	20
4. 拔牙宜慎重	20
5. 宜注意防寒保温	21
6. 居室环境宜安静、舒适	22
7. 宜科学午睡	23
8. 宜控制性生活	24
9. 宜重视睡眠质量	24
10. 适宜运动	25
11. 宜避免劳累	26
12. 宜保持大便通畅	26
13. 宜定期检查身体	27
14. 宜随身携带药物	28
心脏病日常生活 13 忌	28
1. 忌脱水	28
2. 忌多吃甜食	29
3. 饮酒忌过量	29
4. 忌吸烟	30
5. 精神忌过于紧张	30
6. 忌大笑	31
7. 忌长时间睡眠	31
8. 忌长时间在雾中锻炼	32
9. 忌忽视感冒	32
10. 忌忽视牙病	32
11. 忌做局部运动	33

12. 忌晨炼	33
13. 忌运动不当	34

目录

CONTENTS



第三章 心脏病的饮食宜忌

心脏病宜吃的水果有哪些?	36
1. 苹果	36
2. 香蕉	36
3. 橘子	37
4. 柚子	37
5. 柠檬	37
6. 西瓜	38
7. 猕猴桃	38
8. 核桃	38
9. 山楂	39
10. 枣	39
11. 草莓	40
心脏病宜食的蔬菜有哪些?	40
1. 芹菜	40
2. 芦笋	40
3. 韭菜	41
4. 茄子	41
5. 西红柿	42
6. 胡萝卜	42
7. 苦瓜	42
8. 冬瓜	43
9. 莴笋	43
10. 洋葱	44
11. 大蒜	44
12. 黑木耳	44
13. 香菇	45
14. 腐竹	45

目录

CONTENTS



15. 荠菜	45
16. 莲藕	46
17. 枸杞头	46
18. 海带	46
心脏病宜食的其他食物有哪些?	47
1. 玉米	47
2. 小麦及麦芽	47
3. 糙米	48
4. 白薯	48
5. 大豆	48
6. 绿豆	48
7. 花生	49
8. 向日葵子	49
9. 橄榄油	49
10. 醋	50
11. 奶类	50
12. 鱼类	50
13. 蜂蜜	51
14. 菊花	51
15. 槐花	51
16. 桑椹	51
17. 肉桂	52
18. 玉竹	52
19. 麦门	52
20. 何首乌	52
心脏病饮食中有哪些禁忌?	53
1. 忌食各种蛋黄	53
2. 忌过量食用肥肉	53
3. 忌完全吃素	53
4. 忌不吃早餐	54
5. 忌长期饱餐	54
6. 忌食盐过量	55
7. 忌缺水	55

8. 忌不控制饮食热量	56
心脏病食疗原则有哪些?	57

目录

CONTENTS



第四章 心脏病食疗药膳

心脏病食疗菜谱	59
1. 山楂番茄蛋	59
2. 番茄烩豆腐	59
3. 平菇炒菜心	60
4. 蘑菇炖豆腐	60
5. 板栗烧白菜	61
6. 苦瓜炒豆芽	61
7. 韭菜炒虾仁	62
8. 海米烧萝卜	62
9. 冬笋炒海蜇	62
10. 酸甜泡菜	63
11. 魔芋炒青椒	63
12. 花生拌芹菜	63
13. 香菜拌萝卜	64
14. 芝麻酱拌茄子	64
15. 马兰头拌海带	65
16. 鱼香茄子	65
17. 豆芽炒兔丝	66
18. 排骨炖白菜	66
19. 海马童子鸡	67
20. 莴笋红椒肉	67
21. 芹菜炒肉丝	67
22. 胡萝卜炒鸡丝	68
23. 黄瓜炒肉片	68
24. 扁豆炒肉片	69
25. 肉末焖豆腐	69
26. 口蘑炒蛎黄	70

目录

CONTENTS



27. 香菇炒荸荠	70
28. 冬菇炒茼蒿	71
29. 草菇烧豆腐	71
30. 花菇烧冬瓜	72
31. 鲜蘑桃仁	72
32. 腐竹炒肉丝	72
33. 花菜炒豆芽	73
34. 芹菜炒香干	74
35. 素烧豆腐	74
36. 白菜炖豆腐	74
37. 五香黄豆	75
38. 大蒜茄子煲	75
39. 百合炒香心	76
40. 核桃炒肝腰	76
41. 双耳炒花枝	77
42. 豆豉酱猪心	77
43. 莲子百合煲瘦肉	77
44. 人参马蹄煲猪肺	78
45. 人参蒸甲鱼	78
46. 天麻蒸鲤鱼	79
47. 党参红枣炖鲍鱼	79
48. 红花丹参蒸鱼翅	80
49. 莲子蒸鳗鲡	80
50. 归参炒鱿鱼	80
51. 首乌焖水鱼	81
52. 菊菜鸡片	82
53. 香椿烧鲈鱼	82
54. 参芪桂皮鱼	83
55. 玉竹茄子煲	83
56. 枣仁炖仔鸡	84
57. 牛膝丹参炖猪蹄	84
58. 归参蒸乳鸽	85
59. 参杞炒龙虾	85

目录

CONTENTS



60. 人参虫草鸭	86
61. 二参牛肚煲	86
62. 双耳炒羊肝	86
63. 荸荠狮子头	87
64. 橘络红花炖猪蹄	87
65. 荷叶米粉肉	88
66. 陈皮参芪烧猪心	88
67. 陈皮炒兔肉	88
68. 天麻鸭掌	89
69. 麦冬枸杞炖羊心	89
70. 生姜当归炖狗肉	90
71. 紫菜山萸黄花鱼	90
72. 生地茯苓炖甲鱼	91
73. 蟹肉冬瓜	91
74. 桂枝沉香牡蛎	92
75. 山楂焖蛎黄	92
76. 紫河车蒸鸽蛋	93
77. 松黄菊花蛋	93
78. 天麻蒸鸡蛋	93
79. 薤白瓜蒌煲苦瓜	94
80. 丹参莲子焖土豆	94
81. 白芍黑豆炖猪蹄	95
82. 二冬炒虎斑鱼	95
83. 白果绿豆炖猪肺	95
84. 烩三丁	96
85. 紫苏沙丁鱼	96
86. 葱烧鲫鱼	97
87. 菊麻鱼	97
88. 桂香卤猪舌	98
89. 丹参川贝炖鸡块	98
90. 双耳铁板鸡	98
91. 蘑菇烩兔丝	99
92. 素烧香菇	99

目录

C O N T E N T S



93. 翡翠豆腐	100
94. 蛋包西红柿	100
95. 炸素菜	101
96. 拌五丝	102
97. 芝麻拌菠菜	102
98. 香蕉夹	103
99. 茄汁荸荠	103
心脏病食疗粥谱	104
1. 玉米面粥	104
2. 绿豆粥	104
3. 山楂粥	104
4. 胡萝卜粥	104
5. 海带粥	105
6. 木耳粥	105
7. 荷叶粥	105
8. 枸杞子粥	106
9. 决明子粥	106
10. 酸枣仁粥	106
11. 何首乌粥	107
12. 绞股蓝粥	107
13. 葛根粉粥	107
14. 牡蛎肉粥	107
15. 玉米绿豆粥	108
16. 燕麦玉米粥	108
17. 牛奶花生粥	108
18. 花生红枣粥	109
19. 桃仁红枣粥	109
20. 芝麻红枣粥	109
21. 山药糯米粥	110
22. 山药萝卜粥	110
23. 菱角绿豆粥	110
24. 葛根芹菜粥	110
25. 海参大蒜粥	111

目录

CONTENTS



26. 山楂荷叶粥	111
27. 山楂首乌粥	111
28. 山楂丹参粥	111
29. 首乌杜仲粥	112
30. 桂枝人参粥	112
31. 人参五味粥	112
32. 泽泻五味粥	113
33. 大枣桂芪粥	113
34. 生姜山楂粥	113
35. 乌梅山楂粥	114
36. 北芪枣仁粥	114
37. 枸杞桃仁粥	114
38. 枸杞黄精粥	114
39. 杏仁贝母粥	115
40. 桔梗贝母粥	115
41. 丹参红花粥	115
42. 红花山药百合粥	116
43. 百合玉竹粥	116
44. 麦冬什锦粥	116
45. 鸽肉红枣粥	116
46. 山药红花胡萝卜粥	117
47. 丹参山药葛根粥	117
48. 生姜红花豆芽粥	117
49. 生姜当归羊肉粥	117
50. 苡仁猪肺粥	118
51. 银耳羊肾粥	118
52. 当归鹌鹑粥	119
53. 冰糖燕窝粥	119
54. 川贝雪梨粥	119
55. 杏仁梨糖粥	119
56. 瓜蒌杏仁粥	120
57. 石斛玉竹粥	120
58. 二红粥	120

目录

CONTENTS



59. 二白粥	121
60. 芹菜粥	121
心脏病食疗汤羹	121
1. 白菜叶汤	121
2. 三丝白菜汤	121
3. 三鲜冬瓜汤	122
4. 冬瓜草鱼汤	122
5. 苦瓜豆腐汤	123
6. 家常豆腐汤	123
7. 紫菜黄瓜汤	124
8. 丝瓜豆腐瘦肉汤	124
9. 淡菜紫菜瘦肉汤	124
10. 海米紫菜萝卜汤	125
11. 胡萝卜番茄汤	125
12. 西红柿鸡蛋汤	126
13. 玉米花菜汤	126
14. 荠菜荸荠汤	126
15. 荠菜豆腐汤	127
16. 酸辣汤	127
17. 土豆牛肉汤	128
18. 笋丝木耳瘦肉汤	128
19. 白菜丸子汤	129
20. 鲜蘑排骨汤	129
21. 黄豆排骨汤	130
22. 羊肉萝卜汤	130
23. 茄子炖鸡汤	130
24. 奶汤鸡脯	131
25. 花生凤爪汤	131
26. 鲫鱼豆腐汤	132
27. 竹笋鲫鱼汤	132
28. 木耳鱼头汤	133
29. 木耳泥鳅汤	133
30. 清汤甲鱼	134

目录

C O N T E N T S



31. 芦笋鲍鱼汤	134
32. 海带蚝豉汤	135
33. 香菇凤爪汤	135
34. 香菇红枣汤	135
35. 金针菇红枣汤	136
36. 清炖草菇汤	136
37. 口蘑萝卜汤	136
38. 竹笋莲子汤	137
39. 鲜莲银耳汤	137
40. 珍珠银耳汤	138
41. 银杞明目汤	138
42. 平肝益血汤	139
43. 杏仁川贝萝卜汤	139
44. 丹参苡仁冬瓜汤	140
45. 山楂苡仁冬瓜汤	140
46. 红花鱼头豆腐汤	140
47. 川芎蛤蜊萝卜汤	141
48. 双菇灵芝汤	141
49. 双耳菊苣汤	142
50. 双耳枸杞汤	142
51. 黄精口蘑银耳汤	142
52. 麦冬参杞银耳汤	143
53. 橘络红花燕窝汤	143
54. 酸枣仁茯苓瘦肉汤	143
55. 参归猪腰汤	144
56. 天麻红花猪脑汤	144
57. 党参佛手猪心汤	145
58. 柏仁山药猪心汤	145
59. 杏仁猪肺汤	145
60. 生姜当归羊肉汤	146
61. 生姜附片羊肉汤	146
62. 川贝桔梗羊肺汤	147
63. 附片山楂牛肉汤	147

目录

CONTENTS



64. 红参牛鞭汤	147
65. 妙香茯神鸭舌汤	148
66. 虫草全鸡汤	148
67. 八宝鸡汤	149
68. 丹参红花乌鸡汤	149
69. 何首乌鸡蛋汤	149
70. 虫草象贝水鸭汤	150
71. 人参鹿肉汤	150
72. 桔梗大枣鹌鹑汤	151
73. 桂枝甘草乳鸽汤	151
74. 决明乌鱼汤	151
75. 草果团鱼汤	152
76. 参菊斑鱼汤	152
77. 川芎鱼头汤	153
78. 二参红枣汤	153
79. 大蒜豆腐河蚌汤	153
80. 人参雪蛤汤	154
81. 菟丝当归虾球汤	154
82. 二黄汤	154
83. 黑芝麻山药羹	155
84. 贝母银耳羹	155
85. 菊花红枣羹	155
86. 红枣湘莲雪蛤羹	156
87. 杏仁薏白雪蛤羹	156
88. 红枣莲米燕窝羹	156
89. 首乌荠菜羹	156
90. 木耳豆腐羹	157
心脏病食疗茶饮	157
1. 柿叶茶	157
2. 何首乌茶	158
3. 参枣茶	158
4. 玉竹茶	158
5. 枸杞菊花茶	158