



8.00元



自然疗法丛书

GUANXINBING

冠心病

自然疗法

王强虎/编著

世界图书出版公司

作者简介

王强虎，副主任医师，1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作近20年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇，出版著作计近200万字。擅长于医学科普类书籍的写作，所出书籍得到市场的认同。作者曾用十余年时间致力于常见病的康复与研究，对“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法预防疾病，提高健康水平，应用自然疗法是其主要主张之一。

作者在临床治疗方面，对常见病、多发病的治疗有明显疗效。1989年在国内首次提出应用“中医经筋理论”治疗慢性腰腿痛，并付诸于临床，治疗效果得到国内同行专家的肯定。1992年应邀参加北京·国际颈肩腰腿痛学术会议，其论文“调节经筋结聚法治疗腰腿痛”获得与会专家一致好评，并获大会优秀论文奖，至今其方法与理论还经常为国内医学期刊所引用。作者现为陕西省中医学会会员，多家公司健康顾问。

出版作品

《中老年健康有约——教您活到100岁》之《心理保健》《饮食保健》《房室保健》《运动保健》《长寿保健》《家庭医生5元丛书》之《中风》等。

E-mail: am540@126.com

Contents 目录

Part 1 认识疾病

- 疾病定义
 - └ 什么是冠心病 ➡ 004
- 疾病分类
 - └ 冠心病的临床分类 ➡ 006
- 常见病因
 - └ 冠心病的常见病因 ➡ 008
- 治疗原则
 - └ 冠心病临床治疗原则 ➡ 016

Part 2 发现疾病

- 疾病信号
 - └ 冠心病疾病信号 ➡ 020
- 临床表现
 - └ 冠心病的临床表现 ➡ 026
- 早期发现
 - └ 怎样早期发现冠心病 ➡ 032

Part 3 治疗疾病

心理篇

- 冠心病心理疗法 → 036

居室篇

- 冠心病按摩疗法 → 044
- 冠心病起居疗法 → 054
- 冠心病药枕疗法 → 066

餐饮篇

- 冠心病饮食疗法 → 074
- 冠心病药膳疗法 → 084
- 冠心病饮茶疗法 → 092
- 冠心病饮酒疗法 → 100
- 冠心病饮水疗法 → 108

浴室篇

- 冠心病水浴疗法 → 112

户外篇

- 冠心病运动疗法 → 118
- 冠心病森林疗法 → 136
- 冠心病娱乐疗法 → 140

理疗篇

冠心病艾灸疗法 → 150

冠心病刮痧疗法 → 158

冠心病敷贴疗法 → 164

附录

危险因素

冠心病危险因素控制 → 168

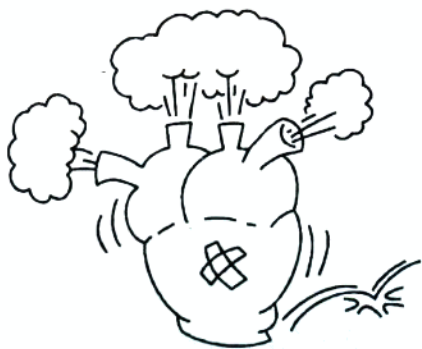
预防策略

冠心病猝死的预防与急救 → 172

丛书中所涉及药物，均请在医生指导下使用。



冠心病





Acquaint



认识疾病

Disease

- 疾病定义
- 疾病分类
- 常见病因
- 治疗原则

什么是冠心病

冠心病是许多人熟知的病名了。但是要问冠心病究竟是怎么回事，大多数人不一定说得清楚。冠心病是冠状动脉性心脏病的简称，是一种由于冠状动脉固定性（动脉粥样硬化）或动力性（血管痉挛）狭窄或阻塞，发生冠状循环障碍，引起心肌氧供需之间失衡而导致心肌缺血缺氧或坏死的一种心脏病。

冠状动脉之所以能够发生狭窄或阻塞，是因为冠状动脉发生了粥样硬化所致。这种粥样化的斑块，堆积在冠状动脉内膜上，久而久之，越积越多，使冠状动脉管腔严重狭窄甚至闭塞，如同自来水管或水壶嘴被长年逐渐堆积的水垢堵塞或变窄一样，从而导致了心肌的血流量减少，供氧不足，使心脏的正常工作受到不同程度的影响，由此产生一系列缺血性表现，如胸闷、憋气、心绞痛、心肌梗死甚至猝死等。因此，冠心病又称缺血性心脏病。

冠心病以前在国内外还有许多别名，如冠状动脉性心脏病、缺血性心脏病、动脉硬化性心脏病、动脉粥样硬化性心脏病、冠状动脉病等等。冠心病目前已是“人类健康第一杀手”，已成为国内中老年人疾病第一致死原因。据统计，每 100 位 40 岁以上的人就有 4~7 人是冠

心病患者，且患病率随着年龄增长而增高，因而冠心病也是我国中老年人最常见的一种心血管疾病。就全世界而言，半个世纪以来，冠心病已成为威胁人类健康最严重的疾病之一，是美国和一些工业化国家中老年人的主要死因。而我国目前在逐步向工业化国家迈进，所以了解冠心病防治具有十分重要的意义。



冠心病的临床分类

冠心病的病理变化主要是冠状动脉粥样硬化，并在此基础上发生痉挛，使心脏发生急性短暂性或慢性持续性的缺血、缺氧。冠心病有隐性冠心病、心绞痛、心肌梗死等几种类型。按病变部位、范围、程度和特点的不同，分为五型：

1. 隐匿型

平日无冠心病症状，但心电图（包括休息和运动试验）有心脏供血不足的改变。这可能是早期冠心病，病人心脏尚有较好的侧支循环，心肌的改变不明显，即使在显微镜下也不一定看得出来。由于隐匿型冠心病平时没有症状，往往得不到重视，所以在生活中可引起非常严重的后果。

2. 心绞痛型

心绞痛是冠心病中较常见的症状。病人主要表现为心前区发作性疼痛，心电图也有缺血改变。心绞痛又分为劳累性心绞痛和自发性心绞痛。劳累性心绞痛的特征是由运动或其他增加心肌需氧量的情况所诱发的短暂胸痛发作，休息或舌下含化硝酸甘油后，疼痛常可迅速消失；自发性心绞痛的特征是胸痛发作与心肌需氧量的增

加无明显关系。与劳累性心绞痛相比，这种疼痛一般持续时间较长，程度较重，且不易为硝酸甘油所缓解。

3. 心肌梗死型

心肌梗死是冠状动脉供血中断之后引起的心肌坏死。大多数病人心前区疼痛，还可有其他症状；心电图有特殊改变，其他客观检查也有相应发现。国内有研究发现，约 $1/3 \sim 2/3$ 的急性心肌梗死 (AMI) 病例有促发因素可查，其中以体力活动、精神紧张、情绪激动最为多见。

4. 心律失常型

心律失常可以是缺血性心脏病的惟一症状。心律失常或心力衰竭型是心肌长期缺血或反复小部位心肌梗死之后，心肌被破坏，由纤维组织所代替。病人常表现为心脏扩大，急性或慢性心力衰竭，心律失常等。

5. 猝死型

原发性心脏骤停是突然猝死的原因。在突然死亡的病人中，冠心病占首位。死亡越迅速的病人，冠心病的可能性就越大。冠心病所致猝死，大多数为心室纤维颤动（心室肌肉无效地蠕动而不能收缩），少数为心室突然停止搏动。

医学调查：引发冠心病的因素有200多种，但主要与高血压、高血脂、糖尿病、肥胖体质、吸烟、过量饮酒、性格、精神遗传等因素密切相关。

1. 年龄与性别

医学专家发现：年龄与冠心病的发病率成正比关系，年龄越大患病率越高。本病多见于40岁以上的中老年人，且病程进展较快。所以对于年龄偏大的中老年人应定期到医院做心电图检查，以防冠心病发生。

男性冠心病发病率明显高于女性，男女比例为2:1。女性患病主要在绝经期后，此时体内雌激素减少，血中高密度脂蛋白(HDL)亦减少。这是什么原因呢？原来是雌激

· 小贴士 ·

妇女绝经期后雌激素减少，患冠心病的可能性就会相应增加，所以更年期妇女应该在医生的指导下适量补充雌激素以达到预防冠心病的目的。

素起了十分重要的作用，雌激素通过对血脂的影响抑制了动脉粥样硬化的进程。

2. 职业与超重

职业影响人的身体健康。研究表明：体力活动少、脑力活动紧张、经常有紧迫感的工作者较易患病。尤其是知识分子患病人数明显高于其他人群，所以脑力劳动者加强对冠心病的预防很有必要。

肥胖是引起冠心病的最主要因素之一，超出标准体重的肥胖者(超重 10% 者为轻度、20% 者为中度、30% 者为重度肥胖)易患冠心病，体重增加迅速者尤其易患冠心病。所以减肥应成为预防冠心病的主要工作之一。

3. 疾病因素

血压增高与冠心病密切相关。冠状动脉粥样硬化的病人中 60% ~ 70% 都伴有高血压，且高血压病人患冠心病者较血压正常者高 4 倍。生活中的高血压患者往往也是冠心病患者。

临床工作发现，血脂高者患冠心病的概率明显增加。脂肪摄食过多或代谢失常而致血脂异常，如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白(LDL)或极低密度脂蛋白

病因

(VLDL)增高, 高密度脂蛋白(HDL)降低, 均易患本病。

糖尿病病人冠心病的发病率、心肌梗死的发病率及死亡率远较非糖尿病患者高, 且发病早。糖尿病患者多伴有高脂血症, 这会加速动脉粥样硬化及血栓形成和引起动脉阻塞。

4. 吸烟与饮酒

吸烟可引起红细胞中一氧化碳增高, 使动脉壁含氧不足, 促使组织释放儿茶酚胺, 引起血小板聚集, 使血中HDL的原蛋白量降低。吸烟者与不吸烟者比较, 冠心病的发病率及病死率高出2~6倍, 且与每日吸烟支数成正比。

过量饮酒是冠心病的主要病因之一, 如果长期过度摄入酒精可增高心率及血压, 引起心律失常或心肌损害。另外酒精中含有较高的热量, 能导致肥胖。而这些因素都是引发冠心病的主要原因。

5. 遗传与性格

许多人在日常生活中可能已经注意到, 冠心病有家族

发病的倾向，这说明冠心病与遗传因素有关。冠心病的病变基础是冠状动脉粥样硬化，而动脉粥样硬化与内分泌功能失调、饮食结构不当及家族遗传等因素有关。

性格特点也与冠心病密切相关。科学家通过研究把性格分成 A、B 两型。性情急躁，进取心和竞争性强，工作专心而不注意放松，强制自己为成就而奋斗者就是人们常说的 A 型性格。B 型性格的人则缺乏竞争，与 A 型正相反。医学工作者指出 A 型性格是冠心病的高发人群。A 型性格又被称为冠心病易息性格，是比较独立的冠心病危险因素。

6. 微量元素

维生素与矿物质和冠心病的发生有一定的关系。维生素 C 缺乏，微量元素如铬、锰、锌、钒、硒的摄入量减少，铝、镉、钴的摄入量增加可引发疾病。铜可诱发动脉粥样硬化，铅、钡均与冠心病的发病率呈正相关，它们可引起血压升高、高胆固醇血症，进而促进动脉粥样硬化。

水质硬度与水中所含微量元素有关，国外科学家经过研究，认为水质硬度决定于其中所含钙盐、镁盐量的多少。每升水含 10 毫克氧化钙的水质，相当于 1 度（硬度）。低于 8 度的水为软水，高于 8 度则为硬水。国外科

病因

学家经过研究，认为水质硬度影响冠心病的发病率。从目前国内资料也可以看出，饮水的硬度与冠心病的患病率、病死率呈负相关，即软水地区的冠心病患病率、病死率均较高。

7. 饮食因素

高脂血症是引发冠心病的重要原因之一，而高脂血症又与饮食有密切的关系。胆固醇和甘油三酯是导致心血

