



常见病配合治疗丛书

健康教育
去医院看病
配合医生治疗
自我监测
并发症预防
家庭自我疗法
长期保健策略

丛书主编
本书主编

王庆国
高峰
连智华
杨怡坤

Zhengfu

征服

冠心病

北京出版社

病配合治疗丛书

丛书主编 王庆国
本书主编 高峰

连智华
杨怡坤

Zhengfu

征服

冠心病

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

征服冠心病/高峰, 连智华, 杨怡坤主编. - 北京: 北京出版社, 2003

(常见病配合治疗丛书)

ISBN 7-200-04397-4

I. 征… II. ①高…②连…③杨… III. 冠心病-诊疗-基本知识 IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 021543 号

常见病配合治疗丛书

征服冠心病

ZHENG FU GUANXIN BING

高峰 连智华 杨怡坤 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区展望印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 7.625 印张 150 千字
2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-200-04397-4/R·210

定价: 13.50 元

北京出版社直销电话: (010) 62013123

伦洋公司直销电话: (010) 62361304

编辑部业务电话: (010) 62616699-2282

邮箱: kejil@bphg.com.cn

编委会名单

丛书主编 王庆国

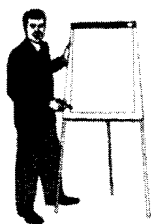
丛书副主编 (按姓氏笔画)

王新月	仝小林	刘占文	刘 洋
李宇航	李澎湃	李成卫	张印生
张洪春	杨金生	高 飞	彭建中
韩学杰			

丛书策划 李成卫

本书主编	高 峰	连智华	杨怡坤	
本书副主编	李成卫	高文通	李红珠	
本书编委	王新月	李成卫	张印生	韩学杰
	高 峰	李海玉	李 健	尚景盛
	连智华	杨怡坤	高文通	李红珠
	刘 洋	李宇航	李澎湃	

怎样使用本书



冠心病是危害人类生命、影响人类生存质量的“头号杀手”。许多年来，这个名词一直让所有人感到满心恐惧。现代医学已经取得了空前的发展，医学工作者发明出形形色色的新技术、新产品，来修复损坏的心脏，延长患者的生命。然而我们依然听不到一个自信的声音说，我们能够彻底治愈冠心病！不能根治并不等于不能预防和控制。在我们周围有数不清的冠心病患者健康快乐地生活、学习和工作着；更有数不清的人正以坚忍不拔的毅力和无所畏惧的勇气同病魔做殊死搏斗……他们手中紧握的武器是：配合医生治疗，相信现代医学能带来健康；更相信自己的努力，能创造奇迹！

我们把这些成功的经验汇集在一起，真诚地奉献给所有热爱生活，热爱生命的人。

冠心病健康教育

这部分内容帮你了解冠心病基本的常识，对自己的

疾病做到“知己知彼”。

去医院看病

让你了解就医程序和医生对冠心病的诊治。

配合医生治疗

是你彻底战胜冠心病的关键。

饮食疗法

使你保持身心健康。

药物治疗

使你掌握选择、服用常见药物的方法，了解临床常见的治疗手段。

心理疗法

使你消除畏惧心理，保持良好精神状况，预防突发性事件。

自我监测与并发症预防

监测心脏各项指标，使你掌握自己的病情。

长期保健策略

对于冠心病患者来讲，您与疾病所进行的斗争注定是一场“持久战”。为了取得持久战的最后胜利，您必须制订长期的战略规划，在生活中加强预防，饮食、起居注意禁忌，工作、外出适时防范……



登上健康快车

(第一辑、第二辑)

《登上健康快车》在全国掀起红色健康风暴,连续十个月高居排行榜首位,发行量超百万。书的作者全部为中国健康教育首席专家。

《登上健康快车》第一辑、第二辑均用轻松、诙谐、亲切、关爱的口吻,在与百姓的零距离对话中告诉人们健康的座右铭:走 21 世纪健康人的健康之路;提高生存质量,实现健康寿命;善待生命就是尊重自己、爱戴家人;健康人人有权享有并胜过你的财富。

《登上健康快车》第一辑 12.00 元

《登上健康快车》第二辑 12.00 元

常见病配合治疗丛书(6种)

得了病怎么办?积极配合医生治疗,是您最明智的选择!医生给予专业的保障,自己积极配合治疗,改变生活方式,彻底消除病因,这才是根本的方法。这套书全部由多年从事临床工作的一线专家编写,重点介绍了各种疾病的基本知识、诊断、治疗手段、自我治疗方法及长期自我保健策略。



直面癌症 15.00 元

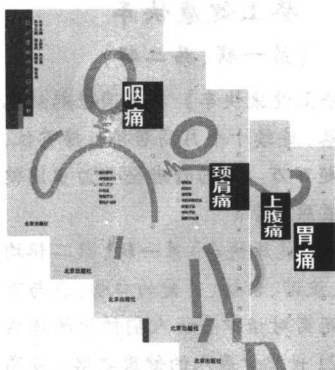
摆脱高血压 13.50 元

征服冠心病 13.50 元

战胜糖尿病 13.50 元

远离肝炎与肝硬化 15.00 元

告别胃炎与消化性溃疡 15.00 元



最新疼痛自诊自疗丛书(10种)

疼痛可见于多种急慢性疾病。有的病情较重,必须立即到医院就诊;有的病情较轻,可以进行自我治疗,但必须在专业医师明确诊断后进行。本套书为一般疼痛患者编写,书中汇集了古今中外医师的众多经验,以此作为患者自我鉴别和自我治疗的手段。如果能在接受专业医师治疗的同时实施这套书所介绍的简易自我治疗方法,就会获得事半功倍的效果。

头痛	11.00 元	胃痛	14.80 元
膝痛	11.00 元	咽痛	12.50 元
背痛	11.00 元	心绞痛	11.00 元
颈肩痛	11.00 元	上腹痛	9.50 元
腰痛	12.50 元	下腹痛	11.00 元



老百姓健康丛书(2种)

这套书以权威的科学知识,讲授了如何预防高血压、肥胖症、冠心病等各种“文明病”的发生,以及发生之后如何治疗。有了它您将成为“健康博学之士”。

老百姓健康指南	18.00 元
老百姓健康咨询	18.00 元

邮购方法:购书请通过邮局汇款到北京北三环中路6号

北京出版社科技编辑中心(免收邮挂费)

邮编:100011 电话:(010)62016699-2282

请在汇款单上注明书名、数量、姓名、地址、邮编,以便准确寄发和查询。

北京出版社出版集团发行部电话:(010)62013123

编辑业务电话:(010)62016699-2282 邮箱:keji@bphg.com.cn



1	第一章 冠心病健康教育
3	基本概念
3	冠心病是怎么回事
10	临床表现
10	警惕冠心病的危险信号
11	冠心病的典型症状
14	警惕隐性冠心病
16	病因
16	容易患冠心病的十类人群
18	吸烟与冠心病
20	冠心病与遗传
21	冠心病与高血压
22	冠心病与糖尿病
23	冠心病与高脂血症
24	饮食习惯与冠心病
26	精神因素与冠心病
27	气候变化与冠心病
28	冠心病与年龄因素
29	了解相关医学知识，积极配合医生治疗
29	主动避免冠心病诱发因素
30	在医生指导下积极调整生活方式





31	第二章 去医院看病
33	在家的准备
33	了解冠心病的早期信号
34	感觉到心跳，心脏可能有病
35	激动时出现胸痛，首先考虑是冠心病
36	牙痛、耳痛和咽喉痛有可能是冠心病引起的
37	腿肚子抽筋是冠心病的危险信号
37	噩梦预示着冠心病
39	去医院看病
39	选择医院、科室：内科、心血管内科或中医科
41	一定要信任医生，建立和谐的医患关系
41	看病时应该向医生出示自己平时的心脏资料
42	正确地回答医生的问诊
43	理想的接受诊治的方法
43	医院的检查
44	心电图检查
45	心电图负荷试验
46	超声心动图
46	动态心电图
47	放射性核素检查
47	冠状动脉造影
48	医生的诊断
48	冠心病常见三种临床类型





49	医生的治疗
49	冠心病的治疗原则
50	冠心病的治疗方法
50	什么样的冠心病患者需要住院治疗
51	冠心病的手术治疗
52	心肌梗死的治疗原则
54	医生的要求
55	第三章 积极配合医生治疗
57	正确服用药物
57	心绞痛患者如何进行家庭治疗
58	心绞痛患者如何使用急救药盒
60	冠心病患者随身用药
60	阿司匹林也能防治冠心病
61	用降脂药进行初级预防可减少冠心病的发生
62	冠心病患者如何选择中成药
63	冠心病患者用药禁忌
64	在日常饮食上配合冠心病的治疗
65	防治冠心病的合理膳食原则
67	冠心病病人怎样控制食物中的胆固醇
67	冠心病病人宜喝牛奶
68	海鱼可预防冠心病





69	海藻食物对预防冠心病有好处
69	冠心病病人饮茶应注意些什么
70	红酒加大蒜可防冠心病
71	专家说巧克力可防冠心病
72	冠心病病人要少吃食糖
72	冠心病病人不宜多饮可乐型饮料
73	半夜一杯水，可防血管病
74	“每天一个苹果”和“看医生”同样重要
74	冠心病病人不宜饱餐
76	晚餐吃得多易患冠心病
77	每天喝咖啡不应超过 5 杯
77	喝酸奶比喝牛奶好
78	在心理上配合冠心病的治疗
78	冠心病患者自我心理调护五法
79	控制导致冠心病急性发作的情绪
80	适当使用冠心病的自我放松疗法
82	克服心肌梗死病人的心理障碍
82	急性心肌梗死病人脱离危险期后的心理护理
83	正确对待冠心病患者在住院期间的心理需要
85	冠心病病人不宜大笑
86	精神压力使血管内皮受损
86	正确、合理地采用运动疗法
88	运动疗法必须向医生咨询
89	心肌梗死愈后 3 个月可以恢复工作





90	冠心病病人运动时是否需预先服药
90	冠心病病人在运动中要注意的问题
91	散步是冠心病康复运动中最初步的运动
93	冠心病病人能否跑步
93	骑自行车是否对冠心病病人有好处
94	冠心病患者能否游泳
95	冠心病病人能否登山
96	高血压、冠心病防治操
99	第四章 自我监测与并发症预防
101	自我监测十分重要
102	心绞痛的医院检查
105	心肌梗死的预防与抢救
105	心肌梗死的先兆
106	急性心肌梗死的症状
107	抢救心肌梗死患者的方法
108	中年男性——警惕冠心病猝死
109	心肌梗死治愈后是否会再发生梗死，能否预防
110	如何预防情绪波动引起的心肌梗死
111	再发心肌梗死的病人危险性更大
112	七大“法宝”对付冠心病猝死
113	冠心病、高血压、脑卒中，当心合并精神病
114	隐性冠心病与猝死





117	第五章 冠心病的自我治疗方法
119	中医对冠心病的分类
119	寒凝心脉
119	痰浊壅塞
120	气滞血瘀
120	心肾亏虚
121	食疗药膳
121	冠心病的饮食预防
121	冠心病患者可以随意进食和适当进食的食物
122	冠心病患者一天的饮食安排
123	精选菜肴配方
124	适合寒凝心脉型心绞痛患者的药膳
125	适合痰浊壅塞型心绞痛患者的药膳
126	适合气滞血瘀型心绞痛患者的药膳
128	适合心肾亏虚型心绞痛患者的药膳
129	心绞痛患者饮食禁忌
130	穴位按摩疗法
131	按摩基本手法
134	治疗寒凝心脉型冠心病的按摩疗法
140	治疗痰浊壅塞型冠心病的按摩疗法
141	治疗气滞血瘀型冠心病的按摩疗法
144	治疗心肾亏虚型冠心病的按摩疗法
148	按摩注意事项





148	家庭拔罐疗法
149	拔罐的准备工作
151	拔罐的操作方法
153	拔罐疗法的注意事项
153	治疗寒凝心脉型冠心病的拔罐疗法
155	治疗痰浊或瘀血型冠心病的拔罐疗法
157	治疗心肾亏虚型冠心病的拔罐疗法
158	治疗冠心病的拔罐疗法注意事项
159	穴位敷贴疗法
159	药膏的配制方法
160	药膏的使用方法
161	穴位敷贴疗法的注意事项
161	治疗寒凝心脉型冠心病的穴位敷贴疗法
162	治疗痰浊壅塞型冠心病的穴位敷贴疗法
163	足部按摩疗法
163	冠心病足部按摩操作过程
175	冠心病足部按摩的力度
176	冠心病足部按摩的时间
176	足部按摩疗法的常用手法
177	足部按摩的注意事项
179	耳穴贴压疗法
181	冠心病在耳穴上的反映
182	冠心病耳穴贴压操作过程
185	冠心病耳穴贴压注意事项





187	第六章 冠心病患者长期保健策略
189	生活预防
189	冠心病的一级预防
189	冠心病的二级预防
190	预防冠心病的措施
191	预防冠心病应从早着手
192	中青年企业管理人员要当心冠心病
194	健康生活
194	注意“养五气”
195	冠心病患者的生活八忌
197	出门购物不要负担过重
198	彻夜玩牌、打麻将等于“自杀”
199	冠心病病人睡觉的姿势有讲究
200	注意闹钟和半夜电话的铃声
200	午睡与冠心病发病的关系
201	冠心病与久坐有关
202	冠心病病人洗澡时的注意事项
203	冠心病患者不适宜身着厚装
203	冠心病病人应如何对待烟、酒、咖啡及茶
204	冠心病病人能否进行外科手术
206	老年冠心病病人能否拔牙
206	冠心病病人居住要注意些什么
209	冠心病与性
209	冠心病患者能否有正常的夫妻性生活





211	经常使用避孕药的女性心肌梗死的发生率高
211	有心脏病的妇女以自然分娩为好
213	四季养生
213	冠心病患者四季防病要诀
214	冠心病病人在冬春季节中要注意什么
215	冠心病患者害怕“倒春寒”
216	冠心病患者安度冬季
217	冠心病病人度夏七招
219	工作出行
219	心脏病与职业
220	司机比售票员更容易得冠心病
221	“工作相关疾病”缠上“食脑族”
222	长期夜间工作易患冠心病
222	冠心病病人外出旅游要注意些什么

