

健康掌握在自己手中

JIATINGYANGSHE
NGBAOJIANBIBEI

家庭养生保健必备



GUANXINBING 冠心病

自控自防自疗

彭飞 主编

ZIKONG ZIFANG ZILIAO

控制冠心病，享受美好人生
预防冠心病，身体拥有健康
自疗冠心病，益寿延年保平安

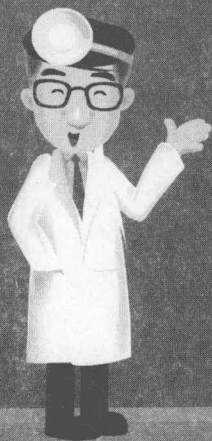


北京燕山出版社

健康掌握在自己手中

JIATINGYANGSHE
NGBAOJIANBIBEI

家庭养生保健必备



GUANXINBING 冠心病

自控自防自疗

彭飞 主编

IKONG ZIFANG

江苏工业学院图书馆

控制冠心病
预防冠心病
自疗冠心病

享受美好人生
身体拥有健康
延年益寿平安



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生保健必备.5/彭飞 主编. -北京:北京燕山出版社,
2009.9

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2125 - 6

I. 家… II. 彭… III. 常见病 - 防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154112 号

家庭养生保健必备.5

主 编:彭 飞

责任编辑:陈赫男 马明仁

封面设计:工作室

出 版:北京燕山出版社

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

电 话:010 - 65240430

发 行:全国各地新华书店

印 刷:河北三河华东印刷有限公司

版 次:2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:16 开 700 × 1000 毫米

字 数:2100 千字

印 张:180

定 价:298.00 元(全十册)

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系

前 言

冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病)是一种发病率、死亡率和病残率极高的心血管疾病。20 世纪 20 - 50 年代,其发病率不断升高,这种上升的趋势在西方工业化发达国家尤为突出。与国外相比,我国的病发率相对较低,但仍是导致死亡的主要疾病。冠心病仍然是当今世界导致死亡的三大主要死因之一。

本书是冠心病调养与防治的大众科普读物,内容翔实,通俗易懂,科学实用,指导性强。从冠心病的饮食、养生、日常生活、运动、药膳等方面为广大读者提供有参考和实用价值的日常生活知识,让冠心病者对冠心病有进一步认识从而避免不科学不健康的生活习惯,指导广大读者按科学的方法达到养生、保健、长寿的目的。

冠心病并不可怕,从日常做起,在生活中治疗冠心病,拿起这本书你将受益无穷,它将会是你生活中必不可少的受益良药。



目 录

第一章 冠心病的基础知识

什么是冠心病	1
冠心病的发病率和死亡率是怎样的	1
冠心病是怎样分类的	2
冠心病的流行趋势是怎样的	3
冠心病有哪些易患因素	4
为什么 A 型性格的人易患冠心病	6
冠心病的患病率为什么男女有别	7
精神因素与冠心病有关系吗	7
脑力劳动者和体力劳动者冠心病患病率有差别吗	9
为什么高血压是引起冠心病最主要的危险因素之一	10
胖人为什么易得冠心病	10
冠心病有遗传吗	11
为什么说吸烟是患冠心病的主要因素	12
饮酒与冠心病有什么关系	13
冠心病的发病率与年龄有什么关系	14
为什么饱餐会导致冠心病发作	14
饮食习惯与冠心病有何关系	15
气候变化与冠心病有何关系	16
糖尿病与冠心病有何关系	16
冠心病病人多在什么情况下发生急性心肌梗塞(AMI)	17



诊断冠心病的方法包括哪些内容	18
什么是心电图	20
控制冠心病的关键是什么	21
为什么说冠心病病人也能长寿	22

第二章 冠心病人的保健常识

得了冠心病怎么办好	24
冠心病的人在清晨起居时应注意什么	24
冠心病的人外出旅游要注意什么	25
有心肌梗塞的病人为何不要饱餐和饱餐后淋浴	26
冠心病的人在运动中要注意什么	26
冠心病的人在性生活时应注意什么	27
冠心病的人拔牙时应注意什么	27
老年冠心病的人能否拔牙	28
冠心病发作时怎样使用保健盒进行自救	29
冠心病的人在冬春季中要注意什么	29
50 岁以后才戒烟对冠心病的人有意义吗	30
为什么说冠心病的人午睡好处多	31

第三章 冠心病人的饮食细节

冠心病的人怎样进行选择食物	32
冠心病的人为什么要少吃糖	32
冠心病患者禁食大蒜、洋葱吗	33
冠心病的人为何宜少吃食盐	34
冠心病的人宜喝牛奶吗	34
高脂血症如何进行合理饮食治疗	35
心力衰竭病人如何进行饮食治疗	37
冠心病的人应如何对待吸烟和喝酒、咖啡及茶	38



冠心病的人饮茶应注意什么	38
冠心病的人能吃鸡蛋吗	39
心肌梗塞患者的饮食原则是什么	39
冠心病的人为什么宜多吃豆类及豆制品	40



第四章 冠心病人的养生细节

冠心病患者的膳食原则	42
冠心病患者需要的营养元素	43
适宜冠心病患者的营养配餐	44
冠心病患者宜清淡饮食	45
控制饮食热量很重要	46
合理享受高质量的早餐	47
冠心病患者的主食选料	48
冠心病患者的肉类选料	50
冠心病患者的蔬果选料	51
冠心病患者的药膳选料	53
防治冠心病莫忘适当补水	54
冠心病患者可适当饮用茶酒	55
不适宜冠心病患者的食物	56
冠心病患者不宜饱餐	57
冠心病患者忌饮浓茶咖啡	58
如何保持良好的心理状态	59
不良精神因素对冠心病的影响	60
走出对冠心病的心理认识误区	61
冠心病患者不宜过分激动	62
避免对病情盲目乐观的心态	63
不良性格对冠心病的影响	64
患者要正确对待不良生活事件	65
抑郁可引发心肌梗死	65

冠 心 病



家庭养生保健必备



怎样调节焦虑心理	66
以正确的认识战胜恐惧心理	67
冠心病患者的起居指导原则	68
冠心病患者的清晨起居宜忌	69
冠心病患者最宜温水洗浴	70
冠心病患者不宜冷水洗浴	71
冠心病患者要过轻松的生活	72
冠心病患者如何应对不良气候	73
冠心病患者可以适当进行性生活	74
冠心病患者的性生活宜忌	75
预防冠心病猝死的注意事项	76
预防心肌梗死的注意事项	78
预防心肌梗死复发的注意事项	79
怎样预防糖尿病引发冠心病	80
肥胖症是冠心病的高发因素	81
冠心病患者如何防治高血压	82
冠心病患者如何预防便秘	84
高原地区冠心病患者的防治要点	85

冠 心 病

第五章 冠心病人的运动细节



适当运动可以防治冠心病	87
冠心病患者的合理运动原则	88
适宜冠心病患者的运动方式	89
掌握正确的运动方法	90
哪些情况下不宜进行体育锻炼	92
哪些冠心病患者不宜登山	93
冠心病患者的运动注意事项	94
冠心病患者外出旅游宜忌	96
冠心病患者户外运动时应注意气候	97



第六章 冠心病人的其他细节

冠心病患者的生活禁忌要点	99
冠心病患者不宜吸烟	100
冠心病患者切忌久坐	102
冠心病患者不宜使用的药物	103
冠心病患者的睡眠宜忌	104
冠心病患者怎样安全度夏	105
冠心病患者怎样安全过冬	106
梅雨季节尤要关注冠心病	108

第七章 冠心病人的药膳谱

麦饭石粳米饭	110
莲子红枣饭	110
荷叶瘦肉饭	111
党参红枣饭	112
山药煮馄饨	112
人参元宵	113
桑葚浓汁面	114
银杏叶瘦肉面	114
桑葚芝麻糊	115
桑葚泽泻糕	116
茯苓莲子麦冬糕	116
小麦苡仁糕	117
决明子炒茄子	118
枸杞叶炒二冬	118
枸杞炒白菜	119
菊花拌芹菜	119

家庭养生保健必备



冠心病



西芹百合	120
四果桑葚冻	121
人参麦冬炖鸡肉	122
田七人参炖鸡	122
归参煨鸡	123
香附煨鸡肉	123
红花枸杞童子鸡	124
艾叶炒鸡蛋	124
三七蒸瘦肉	125
红花炖猪蹄	126
毛冬青煨猪蹄	126
灵芝卤汁猪心	127
冬青灵芝炖猪肺	127
参杞烧鲫鱼	128
陈皮烧鲢鱼	129
天麻煨鲤鱼	130
玉竹炖乳鸽	130
天麻炖乳鸽	131
灵芝炖兔肉	131
陈皮炒兔肉	132
附片煨狗肉	133
人参烧羊肉	133
丹参红枣粥	134
葛根梗米粥	134
山楂菜菔粥	135
人参小米蜂蜜粥	136
玉竹蜂蜜粥	136
合欢山楂糯米粥	137
决明菊花粥	137
二冬梗米粥	138



首乌小米粥	138
芡实白莲龙眼粥	139
丹参檀香粥	140
党参猪心汤	140
参归猪肾汤	141
莲子人参汤	141
山药羊肉汤	142
川芎土豆蛤蜊汤	142
黄精当归牛肉汤	143
玉竹瘦肉汤	143
芡实桂圆红枣汤	144
龙眼兔肉汤	144
金银菊花茶	145
益母山楂茶	146
五参养心茶	146
丹参绿茶	147
七宝止痛茶	147
薤白瓜蒌茶	148
红花干姜茶	148
苏梗蒲黄茶	149
丹参首乌茶	150
四味活血茶	150
丹参葛根茯苓茶	151
蒲金甘草茶	151
麦冬地黄莲藕饮	152
灵芝山楂饮	153
黄精苡仁饮	154
二参山楂酒	154
人参泡酒	155
川芎甜酒	155



丹参泡酒	156
八宝养血酒	157
红花酸甜酒	157
五宝米酒	158
灵芝三七酒	159
杜仲川芎酒	159
地黄当归酒	160
人参附子酒	160
八宝活络酒	161
枸杞菊花酒	162
补心安神酒	163

第八章 冠心病传统食谱集锦

天麻蒸鸡蛋	164
甘菊饮	164
陈皮参芪煲猪心	164
人参麦冬炖瘦肉	165
人参灵芝煲兔肉	165
百合玉竹粥	166
玉竹炒香心子	166
人参玉竹煮羊心	166
山药萝卜粥	167
瓜蒌半夏蒸乳鸽	167
川贝水晶梨	167
杏仁薤白雪蛤羹	168
川贝雪梨粥	168
党参佛手猪心汤	168
丹参川贝炖鸡	169
莱菔子白糖饮	169





川贝丹参鱼翅	169
杏仁川贝煮雪梨	170
丹参红花炖乌鸡	170
归参鸡	170
二参红枣饮	171
虫草蒸鹌鹑	171
红枣莲米燕窝羹	171
红枣洋参饮	172
参枣米饭	172
首乌红枣粥	172
人参当归炖乌鸡	173
党参红枣粥	173
丹参红花白糖饮	173
桃仁旋覆花鸡	174
二红粥	174
田七红花蒸乳鸽	174
橘络红花燕窝汤	175
紫河车蒸鸽蛋	175
红花鱼头豆腐汤	175
丹参红花粥	176
橘络红花炖蹄筋	176
生姜当归羊肉汤	176
大枣桂枝炖牛肉	177
党参当归煲虾球	177
桂香卤牛肉	178
桂枝乳鸽	178
参枣茶	178
桂枝人参粥	179
生姜当归羊肉粥	179
生姜当归煲狗肉	179

家庭养生保健必备



冠心病



竹参心子	180
柏子仁蒸子鸡	180
茯苓五味粥	180
何首乌煲鸡蛋	181
柏子仁猪心汤	181
二黄汤	181
虫草雪蛤	182
双耳炒蛤蜊	182
麦冬郁金炖羊心	182
太子参奶	183
桃仁红枣粥	183
红花归参炒花枝	183
山楂炖牛肉	184
田七红花煮鸽蛋	184
茯苓桂枝饺子	185
沉香煲猪心	185
丹参红花饮	185
猪苓红花炖羊肉	186
桂枝沉香煮牡蛎	186
党参西芹瑶柱煲	186
玉米须红花煲猪心	187
桂枝天麻蒸鲤鱼头	187
天麻红花猪脑汤	188
生地桃仁红花炖猪爪	188
红花党参蒸鹌鹑	188
人参瘦肉汤	189
桃仁丹参煮鲫鱼	189
牛膝丹参炖蹄筋	190
山楂丹参茶	190
当归蒸乳鸽	190



川芎红花当归炖子鸡	191
山楂桃仁茶	191
红花桃仁煲花枝	191
附片山楂牛肉汤	192
桃仁茯苓糕	192
山楂丹参粥	193
红花西芹炒鱿鱼	193
归芪乌鸡	193
虫草全鸡	194
红枣党参炖鲍鱼	194
二红蒸鳗鱼	194
归芪蒸石斑鱼	195
红参枸杞酒	195
红参田七蒸乳鸽	196
党参当归炖乳鸽	196
川明参当归炖乌鸡	196
红枣北芪饮	197
花旗参炖子鸡	197
二仁茯神舌片	197
陈皮卤乳鸽	198
北芪大枣粥	198
桂圆洋参茶	199
人参五味粥	199
乾坤蒸子鸡	199
参枣甲鱼	200
参麦金龟	200
玉竹心子	200
洋参麦冬饮	201
双耳炒花枝	201
人参雪蛤汤	202



双耳煮乳鸽	202
枸杞核桃仁炒鲜虾仁	202
丹参莲子板栗烧乌鸡	203
珍珠烧鲫鱼	203
红糖珍珠煮鹌鹑蛋	204
红花大枣珍珠煮鹌鹑蛋	204
红花珍珠红糖煮鸽蛋	204
红花山药粥	204
山药红花胡萝卜粥	205
红花山药玉米粉粥	205
山药红花百合粥	205
山药红花白萝卜粥	206
生姜红花葱白粥	206
生姜红花豆芽粥	206
山药红花豆腐粥	207
红花山药豆浆粥	207
生姜山楂粥	207
山药山楂粥	207
丹参蒸甲鱼	208
麦冬枸杞煮银耳	208
山楂首乌粥	209
红枣首乌炖黑豆	209
川芎红花炖乳鸽	209
二冬炒猪肝	210
双耳炒羊肝	210
山药山楂竹笋粥	210
山楂赤小豆南瓜粥	211
山楂紫苏粳米粥	211
山楂乌梅粥	211
丹参山药葛根粥	212

山楂苡仁煮冬瓜	212
丹参薏苡白鸭汤	212
山楂薏苡冬瓜鲍鱼汤	213
丹参麦冬蒸冬瓜	213
丹参苡仁麦冬煮冬瓜	213
丹参苡仁麦冬炖萝卜	214
丹参赤小豆烧子鸭	214
山楂煮肉片	214
红花鱼腥草拌莴苣	215
丹参赤豆苳拔鲤鱼汤	215
丹参山药蒸四素	215
荷叶红花凤脯	216
荷叶红花排骨	216
红花荷叶米粉蒸鹌鹑	217
蒜泥黄瓜	217
清炒洋葱	218
洋葱炒肉片	218
蒜泥茄块	218
人参白芍麦冬饮	218
人参枸杞蒸乌鸡	219
核桃枸杞炒肝腰	219
丹参枸杞煮鸽蛋	220
妙香红枣茶	220
人参麦冬煲猪肾	220
人参蒸甲鱼	221
人参炒猪腰	221
白木耳羊肾粥	221
香菇油菜	222
香菇豆腐笋	222
香菇炒白菜	223



冠 心 病

