

1688 百味丛书

主编 顾 宁

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的

100种

简易疗法——心血管病

畅销
特惠版

第二辑



你不可不知的

100种

你不可不知的

100种

100种

简易疗法——心血管病



100种
简易疗法

1688 百味丛书

你不可不知的 100种 简易疗法——心血管病

主 编 顾 宁

编 者 陈红锦 黄成明 蒋健聪

潘志伟 陈志亮

编写单位 南京中医药学会

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种简易疗法. 心血管病/顾宁主编.
—南京:江苏科学技术出版社,2010.1
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-6619-6

I. 你... II. 顾... III. 心脏血管疾病—治疗
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 189396 号

你不可不知的 100 种简易疗法——心血管病

主 编 顾 宁
责任编辑 郑 颖
特约编辑 郝慧华
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12
字 数 202 000
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6619-6
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

编写说明

心血管系统疾病是目前严重危害全球人类健康的三大“杀手”之一。本书针对心血管系统最常见的高血压病、冠心病、慢性肺源性心脏病、慢性风湿性心脏病、慢性心力衰竭、病毒性心肌炎、扩张性心肌病、高脂血症、甲状腺功能亢进性心脏病、糖尿病性心脏病、心律失常、心血管神经症、代谢综合症,向读者介绍了相关的 100 种各具特色、简单易懂、方便实用、疗效确切的治疗方法,这其中包括三个方面内容,其一为传统的中医中药治疗方法,如:中药汤药疗法、足浴疗法、敷贴疗法、针刺疗法(体针、耳针、梅花针等)、耳穴疗法、艾灸疗法、点穴疗法、拔罐疗法、推拿疗法、按摩疗法、耳压疗法、指压疗法、埋线疗法、熏洗疗法等,这些疗法需要由经验丰富的医师来处方及施治。其二为以中药、植物等为主的饮食治疗方法,如:药膳疗法、药粥疗法、药茶疗法、药酒疗法、药汤疗法、药饮疗法、药膏疗法、保健茶疗法等,患者采用这些疗法时一般需要在有经验的医师指导下进行。其三为非药物的自然治疗方法,如:运动疗法、太极拳疗法、散步锻炼疗法、体操疗法、音乐疗法、沐浴疗法、日光浴疗法、热浴疗法等,患者在病情稳定以及疾病恢复期阶段,可以此参考并作为辅助治疗与康复的重要手段之一。

本书内容通俗易懂、深入浅出,融科学性、科普性、实用性于一体,适合广大群众与患者阅读和选用。在此专家还要特别提醒广大读者,心血管系统疾病患者应当及时去医院就诊,明确诊断,在专科医师指导下制定规范的治疗方案,按时复诊,若有病情变化、症状加重,则更应立即赴医院治疗,不可拖延。

编者

2009年9月

目录

C O N T E N T S



高血压病

1. 汤药疗法	10	9. 药茶疗法	21
2. 足浴疗法	12	10. 药酒疗法	23
3. 敷贴疗法	13	11. 药汤疗法	24
4. 针刺疗法	16	12. 药饮疗法	27
5. 耳压疗法	17	13. 太极拳疗法	29
6. 推拿疗法	18	14. 体操疗法	30
7. 按摩疗法	19	15. 音乐疗法	31
8. 药粥疗法	20	16. 日光浴疗法	32



冠状动脉粥样硬化性心脏病

17. 汤药疗法	34	24. 手部按摩疗法	47
18. 敷贴疗法	35	25. 推拿疗法	49
19. 针刺疗法	38	26. 拔罐疗法	51
20. 梅花针疗法	39	27. 埋线疗法	52
21. 艾灸疗法	41	28. 饮食疗法	54
22. 耳穴疗法	43	29. 保健茶疗法	61
23. 点穴疗法	45	30. 运动疗法	63



慢性肺源性心脏病

31. 汤药疗法	66	35. 药粥疗法	71
32. 推拿疗法	67	36. 药膳疗法	74
33. 药饮疗法	68	37. 药汤疗法	76
34. 药茶疗法	69		



慢性风湿性心脏病

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 38.耳针疗法 | 79 | 42.药膳疗法 | 87 |
| 39.推拿疗法 | 80 | 43.药酒疗法 | 91 |
| 40.药茶疗法 | 81 | 44.药膏疗法 | 93 |
| 41.药粥疗法 | 85 | | |



慢性心力衰竭

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 45.汤药疗法 | 95 | 47.拔罐疗法 | 98 |
| 46.针灸疗法 | 97 | 48.药膳疗法 | 99 |



病毒性心肌炎

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 49.汤药疗法 | 103 | 54.推拿疗法 | 110 |
| 50.针灸疗法 | 105 | 55.药茶疗法 | 111 |
| 51.耳压疗法 | 106 | 56.药膳疗法 | 113 |
| 52.熏洗疗法 | 107 | 57.药粥疗法 | 114 |
| 53.敷贴疗法 | 108 | | |



扩张性心肌病

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 58.内服疗法 | 116 | 62.外疗法 | 121 |
| 59.针灸疗法 | 118 | 63.药膳疗法 | 123 |
| 60.指压疗法 | 119 | 64.茶酒疗法 | 125 |
| 61.耳压疗法 | 120 | | |



高脂血症

- | | | | |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 65.针刺疗法 | 130 | 69.药膳疗法 | 134 |
| 66.耳穴贴压疗法 | 131 | 70.药酒疗法 | 136 |
| 67.推拿疗法 | 132 | 71.药茶疗法 | 137 |
| 68.熏洗疗法 | 133 | 72.运动疗法 | 138 |



甲状腺功能亢进性心脏病

- | | | | |
|-------------------|-----|---------------|-----|
| 73.汤药疗法 | 140 | 76.药膳疗法 | 143 |
| 74.耳针疗法 | 141 | 77.运动疗法 | 145 |
| 75.中药离子透入疗法 | 142 | | |



糖尿病性心脏病

- | | | | |
|---------------|-----|-----------------|-----|
| 78.针刺疗法 | 147 | 81.饮食疗法 | 151 |
| 79.按摩疗法 | 149 | 82.散步锻炼疗法 | 154 |
| 80.药散疗法 | 150 | | |



心律失常

- | | | | |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 83.内服疗法 | 156 | 87.外治疗法 | 164 |
| 84.针灸疗法 | 159 | 88.饮食疗法 | 168 |
| 85.耳压疗法 | 161 | 89.运动疗法 | 172 |
| 86.按摩推拿疗法 | 162 | 90.沐浴疗法 | 173 |



心血管神经症

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 91.汤药疗法 | 175 | 94.外治疗法 | 181 |
| 92.针刺疗法 | 177 | 95.饮食疗法 | 183 |
| 93.艾灸疗法 | 179 | | |



代谢综合征

- | | | | |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 96.汤药疗法 | 186 | 99.饮食疗法 | 190 |
| 97.针刺疗法 | 187 | 100.热浴疗法 | 192 |
| 98.耳压疗法 | 189 | | |

A

高血压病

高血压病以体循环动脉压升高为主要临床表现,其发病率较高,是最常见的心血管病之一。高血压病起病缓慢,早期多无明显症状,一般于就诊或体检时发现血压升高,多不引起重视。多数患者在血压较高时出现头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力等症状。

高血压病属于中医的“眩晕”、“头痛”、“中风”等范畴。多由情志失调、饮食不节、久病过劳所致。辨证主要分为以下 5 型。

肝阳上亢证	头目胀痛,眩晕,面红目赤,烦躁易怒,耳聾耳鸣,口苦舌干,舌质红,苔黄腻,脉弦数有力。治宜平肝潜阳,清热降火。
阴虚阳亢证	五心烦热,眩晕耳鸣,或肢麻,腰膝酸软,失眠多梦,舌红绛,少苔,脉细数。治宜滋阴潜阳。
痰湿内盛证	头晕头痛,头重如裹,胸闷肢胀,食少欲吐,心悸水肿,四肢乏力,舌苔黄腻或白腻,脉细滑。治宜化痰熄风。
阴阳两虚证	头晕眼花,耳鸣健忘,腰膝酸软,神疲乏力,足冷,夜尿频,舌淡,脉沉细无力。治宜滋阴助阳。
冲任失调证	头面烘热,汗出,头晕头痛,烦躁不宁,咽干口燥,或有水肿,或月经紊乱,脉弦细或细数。治宜调补冲任。

专家提醒

高血压病患者如果血压长期控制不良,将会导致心、脑、肾等靶器官损害,甚至致残、致死,故应及早发现,及早通过规范药物治疗、调节生活方式等方法控制血压。

1

汤药疗法

夏枯草糖浆(《民间偏方大全》)

清热利胆,利尿降压

专家意见:适用于高血压病,烦躁易怒,腰膝酸软,口苦口干。

准备原料:夏枯草 120 克,草决明 100 克,白糖 120 克。

自己动手:先将夏枯草、草决明放入砂锅内,加入清水 2 000 毫升,文火煎至 1 500 毫升时,用纱布过滤,药渣加水再煎,最后将汁混合在一起加入白糖,搅拌溶化后即成。此为 3 日量。

秘诀告诉你

夏枯草味辛、苦,性寒,归肝、胆经,具有清火、明目、散结、消肿的作用。目前以夏枯草为主要成分的药物如降压片、降血压糖浆、降压冲剂都有较好的降压疗效。



复方槐花降压汤(《中医药信息》)

疏肝活血,养阴潜阳

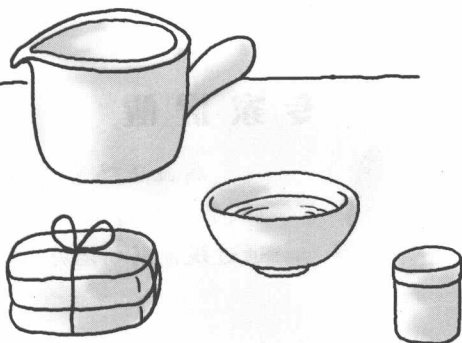
专家意见:适用于高血压病,头晕眼花,五心烦热,眩晕耳鸣。

准备原料:槐花 25 克,桑寄生 25 克,川芎 15 克,地龙 15 克。

自己动手:用水煎服,每日 1 剂。

秘诀告诉你

槐花性微寒,味苦,归肝、大肠经,具有凉血止血、清肝泻火的作用。现代临床研究表明槐花水浸剂有降血压作用。



旱芹菜汤(《高血压病的中医特色疗法》)

清热平肝

专家意见:适用于高血压病,面红目赤,烦躁易怒,耳聋耳鸣,口苦舌干。

准备原料:旱芹菜 2~3 千克。

自己动手:切碎加水煎,入罐密封,变酸后加糖 60~120 克,每日 1 次,每服 1 碗。

秘诀告诉你

芹菜性凉,味甘、辛,无毒,入肺、胃、肝经,具有清热除烦、平肝潜阳的作用。许多临床研究表明,它对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有一定疗效。



灵芝汤(《中药保健饮料》)

补气安神

专家意见:适用于高血压病,心悸,四肢乏力。

准备原料:灵芝 6~9 克。

自己动手:用水煎服,每日 1 剂。

秘诀告诉你

灵芝性平,味甘,具有补气安神、止咳平喘的作用。现代药理研究表明灵芝有一定的降压作用,并且有一定抗心律失常、抗心肌缺血作用。

罗布麻汤(《高血压病的中医特色疗法》)

平肝潜阳

专家意见:适用于高血压病伴血胆固醇增高,头目胀痛,眩晕,面红目赤,烦躁易怒,耳聋耳鸣。

准备原料:罗布麻叶 6~9 克,钩藤 3~6 克,大枣 4 枚。

自己动手:加水煎服,每日 2~3 次。

秘诀告诉你

罗布麻味苦,性凉,专入肝经,既有平抑肝阳之功,又有清泻肝热之效。现代药理研究表明罗布麻对改善眩晕、心悸、失眠等疗效显著,奏效快,尤其不会出现血压过低的情况,这一特点是其他降压药所没有的。

2

足浴疗法

钩藤槐花汤(《常见病熏洗法》)

清热平肝,熄风通络

专家意见:主治高血压病,主要表现为头痛眩晕、口苦心烦、颜面潮红、失眠多梦。

准备原料:钩藤(切碎)20克,槐花20克,冰片5克。

自己动手:上3味药加水300毫升,煎煮至沸15分钟,取汁浸洗双脚。每日1剂,浸洗2次。每次30分钟。10天为1个疗程。

秘诀告诉你

钩藤性凉,味甘,具有清热平肝、熄风定惊的作用。现代药理研究表明钩藤有效成分具有降压的疗效。槐花性微寒,味苦,具有清泻肝火的作用,已有研究表明槐花浸水剂具有降压的作用。



桑树茺蔚剂(《常见病熏洗法》)

疏风清肝,化瘀行水

专家意见:主治高血压病,见头痛头晕,烦热口苦,肢体麻木者。

准备原料:桑枝、桑叶各15克,茺蔚子15克。

自己动手:上述3味药加水2000毫升,煎沸15分钟左右,取汁倒入盆内,浸洗双脚。每次浸洗30分钟,每日1剂,浸洗1次。10次为1个疗程。

秘诀告诉你

桑叶性寒,味甘、苦,具有疏风散热、清肝明目的作用。现代药理研究表明芸香苷、槲皮素有降压作用。方中加用桑枝可增强降压疗效。茺蔚子性微寒,味辛、苦,归心包、肝经,具有活血调经、清肝明目的作用。现代药理研究表明茺蔚子有明确的降压作用。

3

敷贴疗法

吴茱萸贴(《经验方》)

疏肝下气

专家意见:适用于轻度高血压伴失眠,以及合并有心率增快者。

准备原料:吴茱萸 100 克,龙胆草 60 克,川芎 20 克。

自己动手:上药研成细末,每次取药粉 15 克加食醋调糊,制成硬币大小、厚度的药饼敷于双侧涌泉穴上,上盖纱布并用胶布固定,24 小时换药 1 次,5 日为 1 个疗程。敷前用温水浸泡足部后再敷药。

秘诀告诉你

吴茱萸降逆止呕,升阳止泻。龙胆草泻肝胆经实火。川芎辛温升散,上行头目,祛风止痛。现代药理研究表明,吴茱萸、龙胆草、川芎所含有效成分通过解除血管平滑肌痉挛,降低外周血管阻力而降压。川芎还能增加心肌收缩力、减慢心率、抗血栓。

降压外敷膏(《中国中医秘方大全》)

引火归原

专家意见:主治高血压病,头晕眼花,耳鸣健忘,腰膝酸软。

准备原料:蓖麻仁 50 克,吴茱萸、附子各 20 克。

自己动手:上药共研细末,加生姜 150 克共捣如泥,再加冰片 10 克和匀,调成膏状,备用。每晚取膏适量贴敷两足心(涌泉穴),外用纱布包扎固定。每日换药 1 次,7 日为 1 个疗程,连用 3~4 个疗程。

秘诀告诉你

吴茱萸入肝经,上治肝气上冲至厥阴头痛及眩晕,其有效成分能通过解除血管平滑肌痉挛,降低外周血管阻力而达到降血压的目的。临床研究表明配伍蓖麻仁、附子能够增强其降压作用。

二仁贴(《经验方》)

活血通络

专家意见:适用于轻度高血压伴头晕、咳嗽、失眠者。

准备原料:桃仁、杏仁各 12 克,栀子 3 克,50%甘油,75%乙醇。

自己动手:将 3 味药共研成细末,用 50%甘油及 75%乙醇数滴调糊,制成硬币大小、厚度的药饼敷于双侧涌泉穴上,上盖纱布并用胶布固定。每晚 1 次,6 日为 1 个疗程,敷前先用温水浸泡足部后再敷。

秘诀告诉你

桃仁活血通络,祛瘀生新。杏仁性温,味苦。栀子有降压、减慢心率、降低心肌氧耗、镇静等作用。

脐压散(《中药贴敷疗法》)

清肝泻热,降低血压

专家意见:主治高血压病,辨证属肝热者,虚证则不宜。

准备原料:吴茱萸 500 克,龙胆草 20 克,硫磺 50 克,醋制白矾 100 克,朱砂 50 克,环戊甲噻嗪 0.175 克。

自己动手:先将上述 6 味药研成细末,装入瓶中备用。每次取药 0.2 克左右填脐窝,外敷棉球胶布固定,每周换药 1 次。

秘诀告诉你

吴茱萸降逆止呕,升阳止泻。龙胆草泻肝胆经实火。现代药理研究表明,吴茱萸、龙胆草所含有效成分通过解除血管平滑肌痉挛,降低外周血管阻力而降压。

桑菊敷脐降压方(《经验方》)

清肝泻热,降低血压

专家意见:适用于肝经有热之高血压病的治疗。

准备原料:冬桑叶 5 克,白菊花 5 克,夏枯草 3 克,钩藤 6 克。

自己动手:先将上述 4 味药一起研成细末,加适量的醋调成稀糊状,备用。每次

取适量药糊敷于脐部,用胶布固定。每日换药1次,5次为1个疗程,连续用2~3个疗程。

秘诀告诉你

桑叶疏风散热,清肝明目。夏枯草清火明目。钩藤清热平肝,熄风定惊。临床研究表明白菊花适用于高血压病中医肝阳上亢证。

吴茱萸贴脐方(《经验方》)

清肝泻热,降低血压

专家意见:适用于高血压病,头痛,眩晕。

准备原料:吴茱萸10克,食醋适量。

自己动手:取吴茱萸研成细末,加入食醋调成糊状,放入备用瓶中。用时取糊状药填于脐孔,外用伤湿止痛膏固定,每日换药1次,5日为1个疗程,连用2~3个疗程。

秘诀告诉你

吴茱萸性热,味辛、苦,具有降逆止呕、升阳止泻的作用,其有效成分能通过解除血管平滑肌痉挛,降低外周血管阻力而达到降血压的目的。



川芎牛膝方(《经验方》)

活血化瘀,降低血压

专家意见:适用于早、中期高血压病患者。

准备原料:怀牛膝50克,川芎50克,三棱50克。

自己动手:取上述3味药一起研成细末,装入备用瓶中。患者取仰卧位,用酒精棉球消毒脐部,取药5~10克置于脐窝,纱布覆盖,用胶布固定,3~5日换药1次,10次为1个疗程。

秘诀告诉你

川芎辛温升散,上行头目,祛风止痛,其所含有效成分能降血压、增加心肌收缩力、减慢心率及抗血栓形成。怀牛膝逐瘀通经,已有研究表明怀牛膝具有降压作用。三棱破血行气,药理及临床研究均证明三棱有一定的降压疗效。