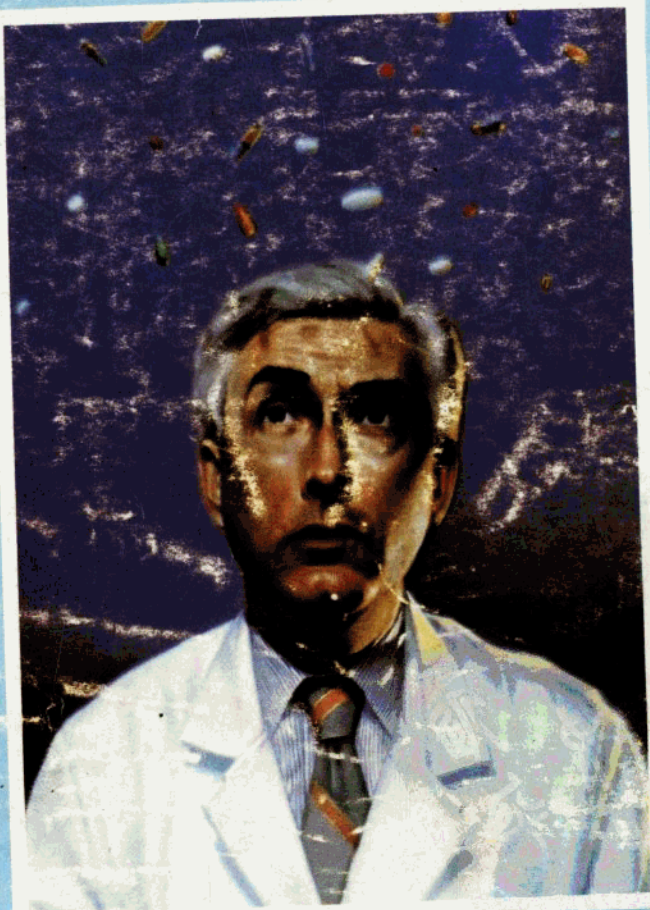




心臟病與腦中風
的預防・治療

心臟病與腦中風的預防・治療

編 輯：本社編輯部

發行人：陳日陞

出版者：尖端出版有限公司

地 址：台北市西寧南路70號4樓12室

電 話：(02)3117627

郵撥帳號：0562266-3號

總經銷：震學有限公司(震學社)

地 址：台北市新生南路一段97巷42號一樓

電 話：(02)7735140・7735141

法律顧問：黃璧川律師

地 址：台北市羅斯福路3段273號七F之二

定 價：新台幣90元

新聞局登記版台業字第2608號

1987年5月出版

■版權所有・翻印必究■

健康醫療叢書 ④

心臟病
與
腦中風
的預防・治療

本社編輯

尖端出版

序

最近，一種叫做「glycyrrhizin (SNMC)」的新藥，在日本醫學界備受矚目。經過研究證實，「glycyrrhizin」不僅對所謂無法根治的二十一世紀國民病——慢性肝炎，具有療效，同時也有預防肝硬化的作用。

其實，這種「glycyrrhizin」的成分，是由中國漢方裏普遍使用的「甘草」（豆科植物，根、莖可食）提煉出來的。

近年來，中醫多半擷取中國傳統醫學和西洋醫學的優點，採行「中西合併」的醫療法。在這裏，則從另一個角度着手，探討有關心臟病（狹心症、心肌梗塞）和腦中風的中醫療法。

當然，中醫和西醫的基本醫療體制並不相同；不過，在西醫普受肯定之餘，社會大眾也應給予中醫適切的評價。

以國人的十大死因為例，第一位是惡性腫瘤，第二位是腦血管疾病，第四位則是心臟疾病（狹心症、心肌梗塞）。據統計，台灣地區心臟病的流行率、發病率與死亡率更

是高居世界第一位。由於飲食生活改變，高血壓、糖尿病導致動脈硬化，以及面對急遽變化的社會，產生各種精神上的壓抑等，造成台灣地區心臟病的流行率、發病率與死亡率，均高居世界第一位。有鑑於此，本書針對心臟病（狹心症、心肌梗塞）和腦中風的預防、治療、緊急對策等，加以說明。

不久前，中醫界開發了預防及治療心臟病的新藥「冠心二號方」，引起各界的重視。在書中也將特闢一章，作詳細介紹。

同時，說明和「冠心二號方」同一治療法則，適用於腦中風後遺症的「補陽還五湯」處方。

對一般人而言，「長生不老」無異是最大的願望。因此，本書特別介紹幾種「抗衰老治病」的長壽食譜，供各位參考。尤其我們的社會結構逐漸邁入高齡化，相信這些長壽食譜正適合要求。

最後，希望本書對上班族、家庭主婦及中、老年人的健康維護略有裨益，則筆者實感幸甚！

目 錄

第一章 中醫與西醫的差異

●如何預防心臟病・腦中風

1. 中國傳統的長生不老食譜
2. 差異①〈藥膳〉——預防醫學的基礎
3. 差異②重視「自然痊癒力」的大原則
4. 差異③有關「感冒」的診斷
5. 差異④狹心症、心肌梗塞的發病原因
6. 差異⑤如何加強對疾病的抵抗力
7. 差異⑥表現在「舌」上的危險信號

第二章 狹心症與心肌梗塞

●心臟病患者有激增的傾向

8. 兩千年前已知「動脈硬化」的治療法

9. 突發的症狀

10. 狹心症和心肌梗塞的差異①

11. 狹心症和心肌梗塞的差異②

12. 狹心症、心肌梗塞和腦中風原因相同

第三章 留意危險的自覺症狀

● 狹心症・心肌梗塞的徵兆

13. 為什麼中醫特別重視「腎」

14. 中醫的「健康診斷」基準①

15. 中醫的「健康診斷」基準②

16. 中醫的「健康診斷」基準③

第四章 如何預防疾病 (I)

● 「抗心臟病」的九大食品

17. 留心四十歲以後的飲食生活

18. 為何從前較少狹心症、心肌梗塞病例

19. 狹心症——可預防心臟病的食物

大豆 / 芹菜 / 菊花 / 山芋 / 大蒜

菠菜 / 薤白 / 韭菜 / 茄子

20. 多吃葡萄有助延年益壽

第五章 如何預防疾病 (II)

●「長壽粥」——芹菜粥・銀耳粥・仙人粥

21. 〈藥膳〉——預防動脈硬化、狹心症的「長壽粥」

菊花粥 / 芹菜粥 / 玉米粥 / 薤白粥

銀耳粥 / 仙人粥 / 豬心粥 / 菠菜粥

大蒜粥 / 山芋粥 / 山楂子粥 / 紅蘿

蔔粥 / 桃仁粥 / 花生粥 / 番茄粥

第六章 緊急對策——該怎麼辦？

●救命的重要穴道

22. 穴道療法可增強抵抗力

23. 突然發作時用力壓住穴道

內關／郄門／神門・陰郄／心俞

・肝俞／人中／膻中・巨關／腎

俞・足三里／風市・人迎

第七章 狹心症・心肌梗塞並不可怕

●「冠心二號方」——改善動脈硬化症狀的有效藥方

24. 「冠心二號方」——成效卓著的心臟病預防藥

25. 狹心症、心肌梗塞的有效治療率

第八章 腦中風——三十一項危險徵兆

●麻木、麻痺表示什麼？

26. 腦中風的三大徵兆

27. 名醫王清仁所提出三十一條注意事項

28. 名藥「補陽還五湯」

第一章 中醫與西醫的差異

● 如何預防心臟病・腦中風

1. 中國傳統的長生不老食譜

茯苓饅頭和銀耳湯

早晨的公園

霧氣瀰漫，空氣中飄著淡淡的花香。幾位上了年紀的老先生、老太太，正聚精會神地打太極拳、練外丹功；不遠處，一群中年婦女隨著音樂的節奏婆婆起舞；也有人溜鳥、溜狗，更增添清晨的蓬勃生氣。

在晨起運動之後，一般人通常吃些燒餅、油條、豆漿或清粥小菜。

這些早點當然也有營養，不過，在這裏特別介紹一種傳統的「長生不老食譜」，就是茯苓饅頭和銀耳湯。

茯苓是芝朮科的地中菌，銀耳則指白木耳。二者都可抑制高血壓、動脈硬化症的產生，提高免疫機能，而且據說還有抗癌的效用。

因此，早餐吃茯苓饅頭和銀耳湯，對增進身體健康極有幫助。

最近，「藥膳」一詞相當盛行，前述「茯苓饅頭和銀耳湯」，就是「藥膳」的代表

例之一。

所謂「藥膳」，是將食物和生藥組合而成的食譜，堪稱中國珍貴的文化遺產，不僅能促進健康、預防及治療疾病，同時有防止老化、延年益壽的效用。事實上，「藥膳」這種養生的生活智慧，已紮根於我們的日常生活中，只是容易為人所忽略罷了。

相信各位可能聽過「醫食同源」的說法，那麼何不從現在開始，善加利用「藥膳」，在飲食方面多下功夫，使自己活得更健康、更積極。

2. 差異①《藥膳》——預防醫學的基礎

「上工名醫治未病」的意思

「……治血枯病（貧血），食用茜草、烏賊、麻雀蛋、鮑魚作成的「烏鯛骨丸」將茜草、烏賊、麻雀蛋磨碎揉成團，放入鮑魚湯中——」

這是中國最古老的醫學書「黃帝內經」中，所敘述治療血枯病（貧血）的「藥膳」，由此可見「藥膳」的歷史相當悠久。

此外，這本距今約兩千年前完成的「黃帝內經」，有如下的對話，大意是：

「從前的人活到百歲，仍很健康，而現在的人，才剛過五十，就顯得很蒼老，為什麼呢？原因是——」

「飲食過量或不足、身心過度疲勞、酒後縱慾，對身體都是雙重的迫害，加上未配合春夏秋冬四季的自然狀態生活，便會未老先衰。須知，（人）能調和自然狀態，才是養生之道，既能符合養生之道，就可成為真人、仙人、聖人、賢人，不老不死也不是夢想了。」

「從前的人生病，可用精神療法治療，現在使用各種治療方法，有時可以治療，有時卻不能，這又是為什麼呢？」

「因為身心過度疲勞，疾病才不能治療；還有，生活不正常，也會增加治療上的困難，使疾病不易痊癒——」

以上是黃帝和名醫岐伯的對話，一再強調身心過度勞累，往往有損健康、招致疾病，甚至影響治療的時機。關於這點，充分顯示，現代醫學所說的精神壓抑，早在古代的傳統醫學中受到重視。

「黃帝內經」一書，包括「素問」九卷、「靈樞（針經）」九卷。前者敘述自然與人的關係，有關人體的生理、病理、解剖、養生法；後者則記述鍼灸的理論和實際運用

法等。

大抵而言，中國傳統醫學在春秋戰國時代（西元前五—三世紀），已達到極高的水準。到秦、西漢時代（西元前二〇二—西元八年），發展為有統一思想（陰陽五行思想）的醫學體系，編寫為「黃帝內經」一書。

而「黃帝內經」書中也列有養生法，十分重視飲食生活。

總之，該書對中國傳統醫學的醫學理論和臨床實驗，都深入探討。

「食醫制度」——地位優於普通醫師

早在春秋戰國時代，「食醫制度」已經確立。所謂「食醫」，是指地位較一般醫師高，負責管理皇帝飲食的醫師。前述「醫食同源」的基礎，就在於「食醫制度」，而中醫與西醫的第一種差異，正是有關「醫食同源」問題。至於「藥膳」的觀念，同樣來自「食醫制度」，這也是西醫方面所欠缺的。

「黃帝內經」中所記載，上工（名醫）治未病，中工（普通的醫師）治發病，以現代的醫學觀點來看，正顯示中醫重視「預防醫學」。

3. 差異②重視「自然痊癒力」的大原則

為什麼有人容易感冒，有人却不會

中醫與西醫的第二種差異，是中醫以人類的「自然治癒力」，促使病患恢復健康。

中國傳統醫學著作，除了西漢時代的「黃帝內經」外，到了東漢（西元二五～二二〇年），又陸續完成「神農本草經」、「傷寒論」和「金匱要略」等書。

「神農本草經」是中國藥物學的原始典籍，「傷寒論」是治療傳染病的專門書，而「金匱要略」是有名的治療慢性病書籍。

在此，由於篇幅所限，無法詳述中國傳統醫學史；不過，可以肯定的是，中醫深受傳統醫學書籍的影響，繼承傳統醫學，將其發揚光大，同時也吸收西醫的優點，形成兼容並蓄的醫學。

例如，中醫認為生體（人）中有和病毒（疾病）爭鬥的精氣（自然治癒力）存在，當生體和病毒搏鬥時，須使用適合時間變化狀況（各個病期）的藥方加以治療，才能充分發揮療效。這種想法，在「傷寒論」一書中，也有詳盡的說明。

關於這點很重要。假定我們患了感冒，西醫認為是感染某種病原菌（如濾過性病毒等）；所以，治療重點放在消滅病原菌上。相反地，中醫較重視「為什麼有人容易感冒，有人卻不容易感冒」的問題，也就是認為，容易感冒的人，是生體的身體機能 and 抵抗力降低，精氣變弱所致，而由這個觀點進行治療。

換句話說，西醫是由了解疾病的原因着手，去治療疾病；而中醫則是以了解病人為基礎，再去治療病人所染患的疾病。

各位可能認為，上述的理論是相同的。但事實上，「知病治病」和「知病人，治病」完全不同。

以感冒為例，西醫所開的「感冒藥」，通常沒有什麼差別。可是，中醫就不一樣了，隨著病人的胖瘦、體質、肌肉質、虛弱或健壯，以及病人的症狀程度——就是病期長短等的不同，所開的藥方也不相同。

簡單地說，中醫的基本原則，是「辨症論治、同病異治」。也就是先判斷病人罹患的是什麼性質的「病症」（這在中醫稱之為「症」），然後，再根據判斷，進行治療。因此，即使罹患相同的疾病，但是，每個人的治療方法不同。