

这本书能让你

# 软化 血管

主 编

余瀛鳌

中国中医科学院教授  
首都国医名师

采 薇

大众健康科普读物资深策划

心血管病专家

写给冠心病者的

救心书

直击动脉硬化  
恢复血管弹性

每天改善一点点，  
半年见证血管软化

大逆转

这本书能让你

软化  
血管

主 编

余瀛鳌

中国中医科学院教授  
首都国医名师

采 薇

大众健康科普读物资深策划

## 图书在版编目 (C I P) 数据

这本书能让你软化血管 / 余瀛鳌, 采薇主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5184-0359-2

I. ①这… II. ①余… ②采… III. ①动脉硬化—防治IV. ①R543. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第081869号

## 这本书能让你**软化血管**

---

责任编辑: 王巧丽 舒秀明      责任终审: 李 洁  
封面设计: 锋尚设计              版式设计: 采 薇              责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2016年5月第1版第1次印刷  
开 本: 720×1000 1/16 印张: 13  
字 数: 109千字  
书 号: ISBN 978-7-5184-0359-2      定价: 32.80元  
邮购电话: 010-65241695              传真: 65128352  
发行电话: 010-85119835 85119793      传真: 85113293  
网 址: <http://www.chlip.com.cn>  
Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)  
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换  
141221S2X101ZBW

# 目录

## 开篇

### 扩张血管不难，难在软化血管

- 12 冠状动脉究竟是怎样硬化的
- 12 认清冠心病
- 14 冠心病的发生与哪些因素有关
- 18 冠心病到底会带来什么危害
- 18 冠心病的致命并发症
- 20 冠心病有哪些症状
- 22 早早发现冠心病的蛛丝马迹
- 22 这些状况要当心
- 24 加强体检很必要
- 26 怎样才能让冠状动脉重新变软
- 26 冠心病调理原则
- 27 “不心塞”的生活

## 第一章

### 放下心中的包袱，为心脏减负

- 32 性格和情绪，潜伏在心里的隐形压力
- 32 遭遇冠心病，性格起作用
- 34 最怕“心有千千结”
- 35 情绪波动带来心脏危机
- 36 淡化自我——不强求的内心世界
- 36 不要处处与人争个高低
- 38 胸襟豁达，凡事都要想得开
- 39 向林则徐前辈学习制怒
- 40 “我”变小了，心就安宁了
- 41 老年人要特别重视心理
- 42 慢活人生——不紧张的生活节奏
- 42 调整工作节奏，避免过于紧张
- 44 宽以待人，也不要苛求自己
- 44 学会释放自己的压力



## 第二章

# 吃对每餐食物，帮助血管扫清障碍

### 48 善用日常食材，吃对每一餐

- 48 控制热量摄入，降脂减肥
- 50 三餐分配，定时定量
- 51 正确认识胆固醇
- 52 能降低胆固醇的营养成分
- 54 合理选择胆固醇食物
- 56 复合主食最健康
- 58 吃豆类食物的好处
- 60 怎样选择肉、蛋、奶
- 62 蔬菜、水果疏通血管
- 64 高效降血脂的菌藻食物
- 65 适当吃些坚果种仁
- 66 如何控制油、盐、糖
- 68 有益血管的调味品——醋
- 70 天然降脂药——茶
- 72 不是少抽烟，而是要坚决戒烟
- 72 酒要限量，小酌即可

### 74 长辈人传下来的药膳良方

- 74 中医典籍中的食疗方
- 76 薤白粥
- 77 桃仁粥
- 77 干姜粥
- 78 山楂粥
- 78 葛粉粥
- 79 人参粥
- 79 猪心汤
- 80 丹参酒
- 81 生脉饮
- 81 复脉汤



## 第三章

# 留意生活起居中的养心学问

### 84 关注生活起居，稳定病情防复发

#### 84 居住环境

85 适宜的房间大小

85 采光充足，色调柔和

86 远离噪音

86 居室整洁

87 良好的通风

87 适宜的温度和湿度

#### 88 睡眠

89 睡好子午觉

90 注意睡眠姿势

91 选择合适的卧具

92 睡前的“宜”与“不宜”

93 床头自备急救药盒

94 避免夜间受寒

94 睡前准备3杯水

95 早晨起床的3个“半分钟”

#### 96 洗浴

96 提倡淋浴，减少泡澡

97 控制好水温

97 洗澡要限时

98 洗浴要注意的细节

99 蒸桑拿的禁忌

#### 100 排便

100 排便时过于用力易发生意外

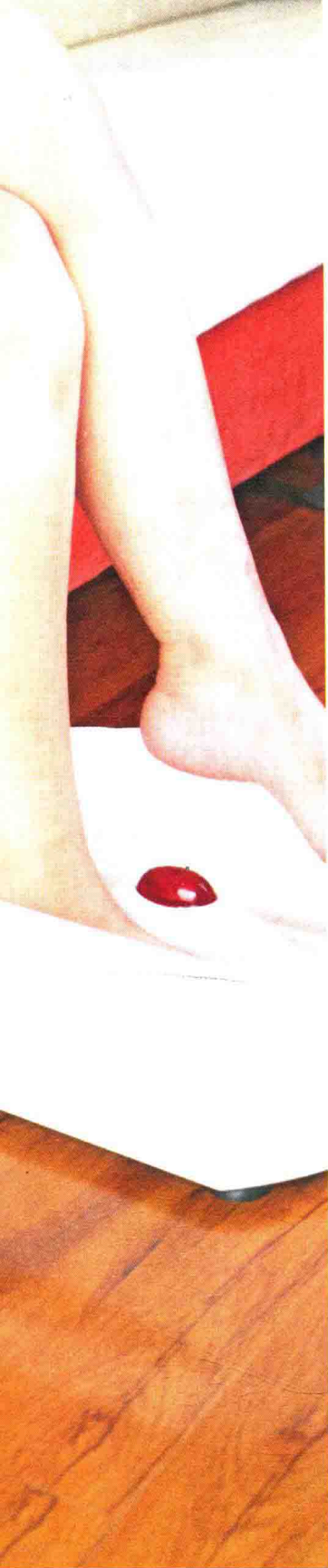
101 改善便秘这样做

#### 102 穿戴

102 领口要宽松

103 勿把围巾当口罩





- 103 不要穿紧身内衣
- 103 鞋袜以舒适安全最紧要
- 104 **外出**
- 104 多晒太阳
- 105 忌不带急救药，必要时携带急救卡
- 106 不挤公交、地铁，避开人流高峰
- 106 自驾出行，不宜开快车
- 107 不去喧闹、刺激的场所
- 107 不宜单独远游
- 108 乘坐飞机，先做好检查
- 108 旅行避开高寒地区
- 109 避免过度疲劳
- 110 当心泡温泉
- 111 **不同的季节，不同的调养节奏**
- 112 **春季**
- 113 春季乍暖还寒，冠心病复发率高
- 113 注意避风邪，警惕倒春寒
- 114 清晨锻炼防过度
- 114 踏青赏春，舒畅心胸
- 115 **夏季**
- 116 春夏之交要当心
- 116 夏季腹泻，小心诱发心绞痛
- 117 炎热容易掩盖猝死信号
- 118 空调温度别调得太低
- 118 出汗多时不要严格控盐
- 119 **秋季**
- 120 不宜“秋冻”，添衣要及时
- 120 注意养肺，增强免疫力
- 121 适度进补，不可盲目“贴秋膘”
- 121 不要像诗人一样悲秋
- 122 **冬季**
- 123 冬季严寒侵袭，保暖就是保平安
- 123 冬季养肾，收藏精气不纵欲

- 124 穿戴保暖别怕麻烦
- 125 每晚泡脚，脚暖全身暖
- 125 过年应酬别太多
- 126 及时救治，把危害降到最低**
- 126 冠心病的急救
- 126 学习急救常识，争取救命时间
- 127 心绞痛的急救
- 128 心肌梗死的急救
- 130 急性心衰的急救
- 131 心搏骤停的急救
- 132 手术后的调养
- 133 术后坚持服药和复查
- 133 和不健康的生活习惯说再见
- 134 放松心情，拥抱新生活
- 135 尽早恢复日常活动
- 136 术后运动康复注意事项

## 第四章

# 科学用药是防治冠心病的基石

- 140 在细节上把握用药**
- 140 冠心病治疗的“两只手”
- 141 最忌讳骤然停药
- 141 不要随意加减药量
- 142 别轻信广告和病友
- 143 偏方再灵，也要合理就医
- 144 明白吃药，安心治疗**
- 144 常用急救药使用宜忌
- 146 西医日常用药类型及使用宜忌
- 148 常用中成药类型及使用宜忌
- 150 联合用药宜忌







## 第五章

### 在合理的前提下，坚持运动

#### 154 合理运动，让心血管更年轻

- 154 运动能全面改善心血管功能
- 155 判断心脏功能级别，适度运动
- 156 怎样掌控运动强度
- 157 适合冠心病患者的运动种类

#### 162 运动中不可忽视的细节

- 162 先分清病情，再选择安全的运动
- 164 运动方式三步走
- 165 出现不适，应立即停止运动
- 166 掌握好运动时间
- 166 注意天气变化，备好运动服装
- 167 持之以恒才有效

## 第六章

### 日常养生保健，中医为您指路

#### 170 了解穴位和手法，坚持按摩好处多

- 170 按摩的好处
- 171 按摩的注意事项
- 172 按摩的常用手法
- 173 利用红花油和风油精
- 174 冠心病的有效按摩穴位
- 177 按摩心经、心包经
- 178 宣畅心胸的胸腹按摩法
- 179 养心益肾的足底按摩法

- 180 **简易健身操，让血管更通畅**
- 180 甩臂捶胸操
- 181 颤抖功
- 182 下蹲操
- 183 转舌操
- 184 拍手操
- 185 手指操
- 186 **灸疗冠心病，简单有效的自然疗法**
- 186 驱寒、活血、通络，艾灸最拿手
- 188 艾灸的常用手法
- 191 艾灸的注意事项
- 192 冠心病常用艾灸穴位
- 194 辨证添加艾灸穴位

## 附录

- 198 **附录1** 常见动物性食物的脂肪含量表
- 201 **附录2** 常见动物性食物的胆固醇含量表
- 202 **附录3** 冠心病常用中药材速查
- 205 **附录4** 冠心病患者自制急救卡片



这本书能让你

# 软化 血管

主 编

余瀛鳌

中国中医科学院教授  
首都国医名师

采 薇

大众健康科普读物资深策划

 中国轻工业出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 序

## 软化心血管，远离冠心病

冠心病是一种常见的中老年疾病，多由动脉硬化引起。在我们的日常生活中，由于不良生活方式的诱导，我们的血管从光滑、富有弹性逐渐变得粗糙、硬化。软化血管没有特效药，只有从根本上改善生活方式，才有可能恢复血管健康。对于冠心病，除了科学用药以外，情绪管理、饮食调理、起居调整、合理运动等都要同时配套起来，光靠一个方面的改善远远不够，只有把生活各方面的不良因素消除，才能真正有效地预防心绞痛、心肌梗死、心衰等恶性并发症的发生。

这本书正是专门为冠心病患者整理编写的生活方式全指导，从心理调节、饮食调理、起居调整、科学用药、合理运动、中医保健等6大方面入手，涵盖了日常生活应注意的各项内容，适合所有冠心病患者阅读，那些医生诊疗时没有时间跟您详细交待的问题，这本书都将为您一一道来。

冠心病是危害健康、危及生命的重病，哪怕是刚发现了冠心病的苗头，也要引起高度的重视。事实证明，在专业医生的指导下，只要有足够的信心，同时贯彻积极的调理，完全可以改善冠心病。希望这本结合中西医精华的生活指导书，能为冠心病患者带来真正实用的信息，也希望大家能够从现在开始做起、从生活中的一点一滴做起，为了自己的健康，过好人生中的每一天。

编者

2016年4月

### 特别鸣谢

余荔裳 张晓霞 邵经先 黄必林  
梅翔飞 韩瑞锋 朱蒙蒙 李克难  
朱二兵 许霞 张振旺 邵先军  
王立心 王欣 王少喆 陈小军  
陈金青 吕金山 邵先功 王婷  
朱伟娜 贺文华 王爱军 刘志刚  
文成贵 何秀琴 刘敏 李战齐  
王小康 侯福旺 郭渝培 朱瑞瑞  
乔小平 贺文武 付贤军 陈小琴  
向运琼 车嫻 邵建飞 韩元凤  
邵经富 郝广丽

# 目录

## 开篇

### 扩张血管不难，难在软化血管

- 12 冠状动脉究竟是怎样硬化的
- 12 认清冠心病
- 14 冠心病的发生与哪些因素有关
- 18 冠心病到底会带来什么危害
- 18 冠心病的致命并发症
- 20 冠心病有哪些症状
- 22 早早发现冠心病的蛛丝马迹
- 22 这些状况要当心
- 24 加强体检很必要
- 26 怎样才能让冠状动脉重新变软
- 26 冠心病调理原则
- 27 “不心塞”的生活

## 第一章

### 放下心中的包袱，为心脏减负

- 32 性格和情绪，潜伏在心里的隐形压力
- 32 遭遇冠心病，性格起作用
- 34 最怕“心有千千结”
- 35 情绪波动带来心脏危机
- 36 淡化自我——不强求的内心世界
- 36 不要处处与人争个高低
- 38 胸襟豁达，凡事都要想得开
- 39 向林则徐前辈学习制怒
- 40 “我”变小了，心就安宁了
- 41 老年人要特别重视心理
- 42 慢活人生——不紧张的生活节奏
- 42 调整工作节奏，避免过于紧张
- 44 宽以待人，也不要苛求自己
- 44 学会释放自己的压力



## 第二章

# 吃对每餐食物，帮助血管扫清障碍

### 48 善用日常食材，吃对每一餐

- 48 控制热量摄入，降脂减肥
- 50 三餐分配，定时定量
- 51 正确认识胆固醇
- 52 能降低胆固醇的营养成分
- 54 合理选择胆固醇食物
- 56 复合主食最健康
- 58 吃豆类食物的好处
- 60 怎样选择肉、蛋、奶
- 62 蔬菜、水果疏通血管
- 64 高效降血脂的菌藻食物
- 65 适当吃些坚果种仁
- 66 如何控制油、盐、糖
- 68 有益血管的调味品——醋
- 70 天然降脂药——茶
- 72 不是少抽烟，而是要坚决戒烟
- 72 酒要限量，小酌即可

### 74 长辈人传下来的药膳良方

- 74 中医典籍中的食疗方
- 76 薤白粥
- 77 桃仁粥
- 77 干姜粥
- 78 山楂粥
- 78 葛粉粥
- 79 人参粥
- 79 猪心汤
- 80 丹参酒
- 81 生脉饮
- 81 复脉汤



## 第三章

# 留意生活起居中的养心学问

### 84 关注生活起居，稳定病情防复发

#### 84 居住环境

85 适宜的房间大小

85 采光充足，色调柔和

86 远离噪音

86 居室整洁

87 良好的通风

87 适宜的温度和湿度

#### 88 睡眠

89 睡好子午觉

90 注意睡眠姿势

91 选择合适的卧具

92 睡前的“宜”与“不宜”

93 床头自备急救药盒

94 避免夜间受寒

94 睡前准备3杯水

95 早晨起床的3个“半分钟”

#### 96 洗浴

96 提倡淋浴，减少泡澡

97 控制好水温

97 洗澡要限时

98 洗浴要注意的细节

99 蒸桑拿的禁忌

#### 100 排便

100 排便时过于用力易发生意外

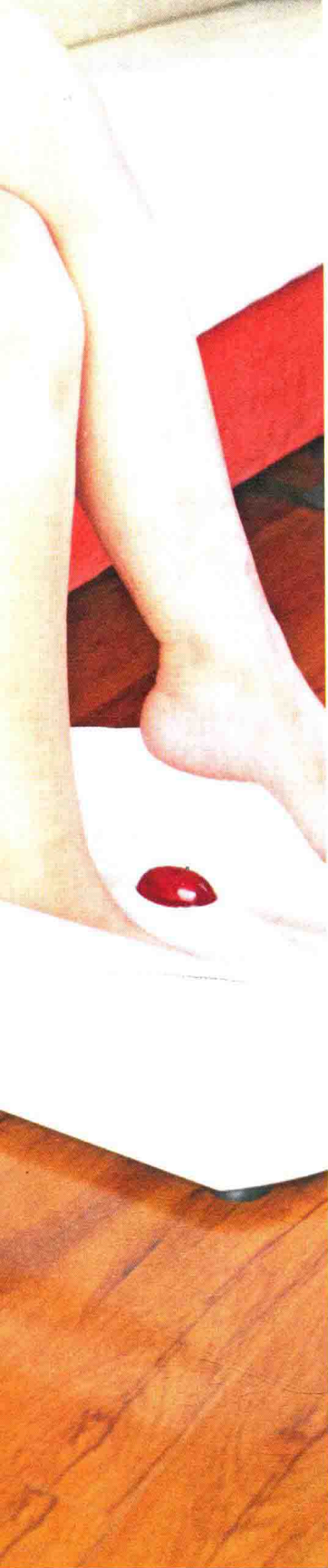
101 改善便秘这样做

#### 102 穿戴

102 领口要宽松

103 勿把围巾当口罩





- 103 不要穿紧身内衣
- 103 鞋袜以舒适安全最紧要
- 104 **外出**
- 104 多晒太阳
- 105 忌不带急救药，必要时携带急救卡
- 106 不挤公交、地铁，避开人流高峰
- 106 自驾出行，不宜开快车
- 107 不去喧闹、刺激的场所
- 107 不宜单独远游
- 108 乘坐飞机，先做好检查
- 108 旅行避开高寒地区
- 109 避免过度疲劳
- 110 当心泡温泉
- 111 **不同的季节，不同的调养节奏**
- 112 **春季**
- 113 春季乍暖还寒，冠心病复发率高
- 113 注意避风邪，警惕倒春寒
- 114 清晨锻炼防过度
- 114 踏青赏春，舒畅心胸
- 115 **夏季**
- 116 春夏之交要当心
- 116 夏季腹泻，小心诱发心绞痛
- 117 炎热容易掩盖猝死信号
- 118 空调温度别调得太低
- 118 出汗多时不要严格控盐
- 119 **秋季**
- 120 不宜“秋冻”，添衣要及时
- 120 注意养肺，增强免疫力
- 121 适度进补，不可盲目“贴秋膘”
- 121 不要像诗人一样悲秋
- 122 **冬季**
- 123 冬季严寒侵袭，保暖就是保平安
- 123 冬季养肾，收藏精气不纵欲



- 124 穿戴保暖别怕麻烦  
125 每晚泡脚，脚暖全身暖  
125 过年应酬别太多
- 126 及时救治，把危害降到最低**
- 126 冠心病的急救  
126 学习急救常识，争取救命时间  
127 心绞痛的急救  
128 心肌梗死的急救  
130 急性心衰的急救  
131 心搏骤停的急救
- 132 手术后的调养  
133 术后坚持服药和复查  
133 和不健康的生活习惯说再见  
134 放松心情，拥抱新生活  
135 尽早恢复日常活动  
136 术后运动康复注意事项

## 第四章

# 科学用药是防治冠心病的基石

- 140 在细节上把握用药  
140 冠心病治疗的“两只手”  
141 最忌讳骤然停药  
141 不要随意加减药量  
142 别轻信广告和病友  
143 偏方再灵，也要合理就医
- 144 明白吃药，安心治疗**  
144 常用急救药使用宜忌  
146 西医日常用药类型及使用宜忌  
148 常用中成药类型及使用宜忌  
150 联合用药宜忌

