

- 冠心病，危害人类健康的头号杀手
- 怎么防治？怎么调理？最好的医生是自己



冠心病 防治调养



一本通

易磊◎主编

GUANXIN
BING
FANGZHI TIAOYANG
BENTONG



上海科学技术文献出版社

冠心病 防治调养

一本通

易磊◎主编

上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病防治调养一本通/易磊主编. —上海: 上海科学技术
文献出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5439-4918-8

I. ①冠… II. ①易… III. ①冠心病—防治
IV. ①R541. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 138000 号

责任编辑: 祝静怡

冠心病防治调养一本通

易磊 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 18.75 字数 200 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4918-8

定价: 28.00 元

[http: //www. sstlp. com](http://www.sstlp.com)

前言

远离冠心病，享受美好生活

冠心病是一种最常见的心脏病，是指因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌功能障碍和（或）器质性病变，所以冠心病又被称为缺血性心脏病。对此，很多人不理解，心脏不就是以跳动的方式往全身各个地方“泵”输血液的吗？怎么心脏细胞还会供血不足？难道近水楼台还不能先得月吗？其实，打个比方就很容易明白这个道理。

银行里的工作人员每天都会经手大量的钞票，但他们不能从经手的钞票中自领薪酬，银行工作人员要到银行的财务部才能结算薪酬，即使他每天点上100万的钞票，到月底领到的薪水也只有区区几千元。与之相对应，心脏细胞也不能直接从眼前流过的大量血液中汲取氧气和营养。他们要获得血液供应，只能通过一条叫做“冠状动脉”的血管供应。如果这条冠状动脉变得狭窄，血液供应不足时，冠心病就发作了。

既如此，追根溯源，到底谁是造成冠状动脉狭窄的“罪魁祸首”呢？如何及早发现冠心病并做好预防准备呢？患了冠心病又该如何治疗、护理呢……面对诸多困惑，本书用大众化的语言，全面、系统地介绍了冠心病的危害、病因、诊断以及饮食治疗、药物治疗、运动治疗等知识，从自我管理和家庭护理

的角度对患者关心的问题进行了针对性阐述，不仅能帮助患者配合医生进行最规范的治疗，而且从积极参与治疗的角度出发，将生活中防治的点点滴滴做了细致的指导说明。

治病如作战，需要知己知彼：知己——适时检测自己的健康状况，尤其是血脂、血糖、胆固醇等水平，加强自我防范意识，积极投入到科学防治中去，争取不生病；知彼——了解冠心病的相关常识、病因和诊断方法，有针对性地运用饮食疗法、药物疗法、运动疗法及预防护理常识，争取早日康复。

如果您还没有被冠心病“盯上”，那么请您按本书去预防；如果您刚刚患病，急切希望得到帮助，或者已经患病较长时间需要尽快康复，那么请您按本书去治疗；如果您是患者的父母、朋友、儿女，请您按本书去精心护理。

编 者

目 录

Part 1

[第一章]

冠心病：人类健康的“杀手”

01 常识：冠心病防治做到“心中有数” /003

- 明明白白认识“冠心病” /003
- 警惕！冠心病离我们很近 /005
- 小心！冠心病“重男轻女” /006
- 冠心病支架并非“多多益善” /007
- 冠心病防治的生活三部曲 /010
- 积极治疗为何还屡治屡犯 /012
- 冠心病患者一天的生活宜忌 /015
- 治疗冠心病走出三大误区 /018

02 病因：冠心病闹腾，究竟是谁惹的祸 /021

- 冠心病悄悄盯上这几种“懒人” /021
- 梅雨季节是冠心病“高发期” /023
- 心绞痛可能是吃饱了撑的 /025

- ◆ 冠心病致死，胆固醇才是真凶/026
- ◆ 消极心理会引发冠心病/028
- ◆ 肥胖是冠心病的一大诱因/029
- ◆ 烟民冠心病的发病率比非烟民约高 4 倍/031
- ◆ 嗜酒肚，肚子越大越伤“心”/033
- ◆ 高压压力，冠心病赖上“当家人”/035
- ◆ 熬夜，谨防冠心病“夜袭”/036
- ◆ A 型性格人备受冠心病“青睐”/037

0.3

诊断：自我监控是养心的晴雨表/040

- ◆ 疼痛让冠心病露“马脚”/040
- ◆ 抽筋，或是冠心病惹的祸/042
- ◆ 洗澡胸痛小心患上冠心病/043
- ◆ 冠心病进一步恶化的先兆/044
- ◆ 打呼噜也可能导致冠心病/046
- ◆ 阳痿，警惕冠心病雪上加霜/047
- ◆ 耳鸣可能是冠心病的先兆/049
- ◆ 心率预示的“心脏密码”/050
- ◆ 不可忽视三类“预警信号”/052
- ◆ 冠状动脉造影是诊断的“金指标”/053
- ◆ 从血小板数目看冠心病/055
- ◆ 自己如何尽早发现冠心病/056
- ◆ 走出冠心病诊疗的三大误区/057

Part **2**

[第二章]

用药：冠心病患者健康的基石

01

原则：冠心病患者用药指南/063

- ◆ 冠心病患者治疗要分型论治/063
- ◆ 冠心病患者找对时间服对药/066
- ◆ 治冠心病活血也要益气/068
- ◆ 冠心病如何正确舌下含药/070

02

用药：冠心病用药“中西合璧”/072

- ◆ 黄芪，一味中药三道“养心汤”/072
- ◆ 丹参，使用最多的活血化瘀药/074
- ◆ 红花，降低耗氧量的好帮手/076
- ◆ 当归，抗动脉粥样硬化的圣品/077
- ◆ 栝楼，浑身是宝的养心良药/078
- ◆ 药膳护心，总有一款适合你/080
- ◆ 硝酸甘油，冠心病患者的“救命药”/084
- ◆ 硝酸异山梨酯（消心痛），治疗冠心病的首选药物/086
- ◆ 硝苯地平（心痛定），变异型心绞痛的首选药物/088
- ◆ 冠心病患者常备西药及用法/089

03

禁忌：冠心病患者用药注意事项/091

- ◆ 冠心病患者不可乱用止泻药/091
- ◆ 冠心病用药并非“多多益善”/092

- ◆ 冠心病患者不可乱吃救命药/093
- ◆ 患者家属别用水送服硝酸甘油/094
- ◆ 冠心病患者用药五大“忌律”/095

Part **3**

[第三章]

饮食：冠心病的“天然心药”

01

原则：冠心病患者的饮食指南/101

- ◆ 对抗冠心病，降脂是头等大事/101
- ◆ 冠心病患者需严格控“糖”/102
- ◆ 冠心病患者多吃“硒”餐/104
- ◆ 膳食纤维能降低冠心病危险/105
- ◆ 维生素 C 清除血管“垃圾”/107
- ◆ 冠心病患者合理膳食更长寿/108
- ◆ 饮食调治认准“五种颜色”/110
- ◆ 冠心病发作后第一餐以流质为主/112
- ◆ 冠心病术前术后怎么吃/114

02

饮食：来自菜篮子的“养心妙药”/117

- ◆ 番茄，心血管的“保护神”/117
- ◆ 苜蓿，让动脉不再粥样硬化/119
- ◆ 芥菜，防治冠心病“上好佳”/120
- ◆ 山楂，治疗冠心病的“零食”/122
- ◆ 鱼疗，治疗冠心病的鱼疗方/123
- ◆ 牛奶，胆固醇吸收的“克星”/126

- ◆ 苹果，心肌梗死的“大力丸” /127
- ◆ 麦麸，多吃粗粮防治冠心病 /130
- ◆ 玉米，老人每天的辅食佳品 /131
- ◆ 海带，动脉血管的护养佳品 /133
- ◆ 大蒜，血管壁垃圾“清道夫” /135
- ◆ 香菇，为冠心病撑起“防护伞” /137
- ◆ 马齿苋，冠心病的“长寿菜” /138

禁忌：饮食能治病更可防病 /141

- ◆ 全球 3 成心脏病源于西餐 /141
- ◆ 心脏病患者应少吃含铁食物 /141
- ◆ 冠心病患者食参有害而无益 /143
- ◆ 冠心病患者饮食不宜“口重” /144
- ◆ 心脏病患者饮茶学会选择 /147
- ◆ 熘肝尖让患者“雪上加霜” /148
- ◆ 少荤多素，别赶着“贴秋膘” /149
- ◆ 心脏病患者赴宴五项要注意 /150

[第四章]

运动：科学锻炼拦截冠心病

原则：冠心病患者运动讲“规矩” /155

- ◆ 运动计划，帮你拦截冠心病 /155
- ◆ 运动规律，治疗需“拨误反正” /156
- ◆ 运动原则，稍微出点儿汗就好 /158

- ◆ 心率宜慢，心率小于 70 更安全/159
- ◆ 术后运动，身体康复“动手动脚”/161
- ◆ 对症运动，身体恢复护理妙招/163

02

操练：冠心病防治小动作有大疗效/165

- ◆ 强心操，专家推荐的运动良药/165
- ◆ “举手之劳”也可防治冠心病/168
- ◆ 坚持慢跑，让冠心病渐行渐远/169
- ◆ 步行，边遛弯边防治冠心病/170
- ◆ 跳绳，减少心血管疾病发作/171
- ◆ 舌操，活动舌头助你缓解病情/173
- ◆ 发作期冠心病防治医疗保健操/174
- ◆ 日常防治冠心病的 5 个小招式/175
- ◆ 冠心病患者的心肺训练处方/177
- ◆ 一张行之有效的运动“日程表”/178

03

禁忌：不可不动也不可妄动/181

- ◆ 冠心病不宜参加竞争性运动/181
- ◆ 疼痛加身，冠心病患者叫停运动/182
- ◆ 中老年人做俯卧撑当心爆血管/184

Part 5

[第五章]

警惕几种常见的冠心病表现

01

心绞痛：冠心病的第一杀手/189

- ◆ “真假”心绞痛的综合判定/189

- ◆ 心绞痛用药不可千篇一律/191
- ◆ 心绞痛用药须知“二三四”/193
- ◆ “外治疗法”缓解心绞痛/196
- ◆ 突发心绞痛试试耳穴按压法/198
- ◆ 心绞痛最有效的分期护理/200
- ◆ 心绞痛患者的居家调理方法/202

02

心肌梗死：威胁患者生命的定时炸弹/205

- ◆ 合理膳食向心肌梗死说“NO”/205
- ◆ 女性经期心肌梗死危险率升高/206
- ◆ 急性心肌梗死急救三步走/208
- ◆ 心肌梗死的“星期一现象”/210
- ◆ 早、静、防，护理“三字经”/211
- ◆ 天冷别让心肌梗死“有机可乘”/214

03

冠心病猝死：冠心病的终极杀手/217

- ◆ 八大异常敲响生命猝死的警钟/217
- ◆ 英年早逝，六招防止猝死/218
- ◆ 猝死现场的心肺复苏术/221
- ◆ 冠心病猝死“偏爱”秋季/223

04

心力衰竭：威胁患者健康的黑白双煞/225

- ◆ 捕捉老年心力衰竭的蛛丝马迹/225
- ◆ 冠心病心力衰竭者的医学诊断/226
- ◆ 心力衰竭者的几款食疗方/229

Part 6

[第六章]

预防护理：冠心病的家庭救助方案

01

预防原则：冠心病日常预防指南/233

- ◆一级预防，冠心病预防要“趁早”/233
- ◆二级预防，冠心病预防“莫等闲”/235
- ◆冠心病的防治应“稳”字当头/238
- ◆冠脉“装支架”别想一劳永逸/239
- ◆影响冠心病发作的几大心理因素/240

02

按摩护理：措施得当，生命走向安康/243

- ◆冠心病常规保健：摩胸、拍心/243
- ◆手掐中指根部可缓解心绞痛/244
- ◆内关穴，强壮心脏的把关穴/245
- ◆家庭按摩有助缓解冠心病/246

03

四季预防：预防冠心病冷暖两相宜/250

- ◆春饮花茶，清热利湿防治冠心病/250
- ◆初春起居，注重细节防治冠心病/251
- ◆夏日炎炎，冠心病的金三角方案/254
- ◆酷暑起居，预防冠心病的好点子/255
- ◆秋季饮食，饮食调摄帮您解烦忧/259
- ◆秋季起居，冠心病病友安度金秋/261
- ◆冬季心疗，这样预防心脏“不罢工”/263

❖ 冬季起居，心血管病人 5 大秘笈/266

04 日常护理：不可不知的冠心病护理/269

❖ 冠心病防治容易忽视的细节/269

❖ 冠心病患者穿衣大有讲究/271

❖ 冠心病患者“性福”生活有宜忌/272

❖ 预防冠心病的“十大心法”/274

❖ 步步为营，为冠心病“布防”/277

❖ 适量献血可减少冠心病的发病率/280

❖ 妙用烤橘子可帮助预防冠心病/281

❖ 出差旅行怎样预防冠心病发作/282

❖ 专家指导冠心病患者睡觉方法/283

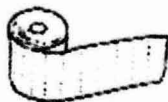
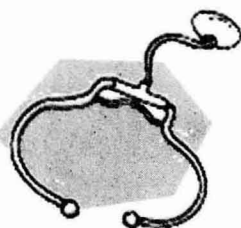
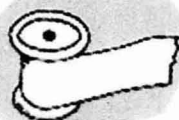
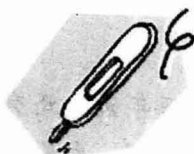
Part ①

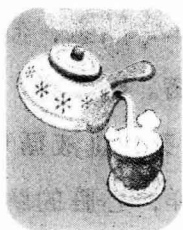
第一章

冠心病:人类健康的“杀手”

人有生理年龄、心理年龄，还有被大多数人忽视的“血管年龄”。血管尤其是冠状动脉老化了，人就容易患冠心病。30岁的人如果吸烟、嗜酒、少动、肥胖，则可能有60岁的血管，而60岁的人如果养成了良好的生活习惯，则可能拥有30岁的血管。前者年纪轻轻就患上了冠心病，而后者却能健康长寿。

冠心病是健康“杀手”，它已成为全世界的公害，美国人称冠心病为“时代的瘟疫”。然而令人遗憾的是很多人对冠心病的相关常识知之甚少，对病因视而不见，对那些来自身体的“预警信号”一无所知。冠心病很难缠，但防治其实也简单：知道并做到。





常识： 冠心病防治做到“心中有数”

◆ 明明白白认识“冠心病”

“她就这样走了，几分钟之前还好好的，我们在现场眼睁睁地看着她站在讲台上，突然间脸色变白、没有了声音……接着，医生来了，告诉我们她已经永远地离开……”这是目击者对广东知名律师颜湘蓉猝死时的真切描述。类似的情况还有侯耀文、高秀敏、古月，更早之前的爱立信中国总裁杨迈等等，事后，人们带着无限的震惊、彷徨和焦虑，纷纷发出了类似的疑问：一个看似好端端的人，怎么说死就死了呢？到底是什么可怕的疾病能在瞬间夺去人的生命，什么样的人容易被这种“沉默的杀手”盯上呢……

尽管从以上个例来看，死亡的原因可能不是单一的，但多位资深心脑血管疾病专家却几乎一致表示，致死主因是冠心病。

医学界有统计表明，在全球每年发生的猝死事件中，由心脏病引起的占了七成，而在这七成中，又有一半以上的案例与冠心病有关系。那么，到底什么是冠心病？

冠心病，其全称是“冠状动脉粥样硬化性心脏病”。这个病究竟是怎样发生的，有什么样的特点？冠状动脉是供应心脏自身血液的血管。如果该血管由于粥样硬化或痉挛，出现脉狭窄或闭塞，