

常 / 见 / 病 / 居 / 家 / 调 / 养 / 系 / 列

专家支招心脏病 **合理用药** **健康饮食** **生活调养**

★ 医师  
推荐 ★

# 心脏病

# 饮食用药调养

戴德银 代升平 张燕 主编

## 心脏病预防与调养的健康枕边书

### 帮你应对各种类型的心脏病

- 详细解读心脏病发病原因、易感人群、常见症状
- 科学指导各型心脏病常用中成药、方剂、西药
- 特别提示心脏病合理饮食、生活宜忌、居家调养
- 精心遴选防治心脏病的简易实用食疗药膳方



常/见/病/居/家/调/养/系/列

# 心脏病

## 饮食用药调养

戴德银 代升平 张燕 主编



化学工业出版社

·北京·

本书着重介绍了心脏的结构与生理功能，心脏病的病因，心脏病的临床分类，心脏病相关检查、心脏病患者的保健以及冠心病、高血压、心力衰竭、心律失常、肺心病和风心病的食疗与用药。全书收集整理了70余种有利于防治心脏病的食物与中草药，介绍了200余种心脏病的中西医治疗药物和部分验方，并列出了心脏病辅助治疗药膳方103首，食疗方159首，供读者选用。本书内容翔实，新颖实用，可操作性强，并具有通俗易懂的特点。

本书适合于心脏病患者及其家属阅读，亦可供社区健康卫生服务中心和广大厂矿农村基层医务人员、实习医师参考。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

心脏病饮食用药调养 / 戴德银, 代升平, 张燕主编.  
北京: 化学工业出版社, 2016.8  
(常见病居家调养系列)  
ISBN 978-7-122-27309-3

I. ①心… II. ①戴…②代…③张… III. ①心脏病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第126610号

---

责任编辑: 李少华  
责任校对: 边涛

装帧设计: 尹琳琳

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印装: 三河市延风印装有限公司  
710 mm×1000mm 1/16 印张15<sup>1</sup>/<sub>4</sub> 字数268千字 2016年9月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究

## 本书编写人员名单

主 编 戴德银 代升平 张 燕

副主编 卢海波 李煜华 赵 艳

编写人员 (按姓氏笔画排序)

王 尧 王 江 王正莉 方宏洋 卢海波

叶奕兰 代升平 刘 英 刘馨馨 许亚红

李 东 李 卓 李 健 李泽兴 李煜华

何恩福 闵 敏 沙 皖 张 刚 张 燕

张文华 张德云 陈 贤 陈志刚 陈路佳

林芸竹 孟 青 赵 艳 胡 露 胡文莉

钟 梁 贺美兰 夏志强 顾明忠 唐 超

陶 熹 黄 燕 康晓曦 彭海骏 焦大鹏

窦艳玲 谭 惠 戴德银

主 审 冯怀志 黄 鹏

## 前言

随着我国经济实力和人民生活水平的提高，“富贵病”发病率呈逐年上升趋势，诸如高脂血症、高血压病、糖尿病、冠心病、癌症、肥胖症等发病率明显升高，现已成为我国的常见病多发病，严重地危害着人民的健康。目前的高住院率主要就是由心脑血管疾病和癌症引起的，防治心脑血管疾病已刻不容缓！心脏病不仅多发于60岁以上的老年人，近年来也常见于年富力强的壮年人。

人类一直在同疾病斗争。就心脏病而言，“不治已病治未病”，防重于治。包括心脏病在内的许多疾病，都与不科学的饮食习惯密切相关，心血管为什么会出问题？本书或许能帮助您找到所需要的答案。

本书收集整理了《中华人民共和国药典》《临床用药须知》及《基本医疗保险和工伤保险药品目录》上有关防治心脏病的中西药物约200种。中西药名右上角注明“典”，是指《临床用药须知》收录的药物；“[保甲]”和“[保乙]”则是《基本医疗保险和工伤保险药品目录》的甲类和乙类药品；“[基]”则表示为国家基本药品。其疗效相对安全、有效、合理、经济、可控，方便患者查询和选用。

本书面向全国心脏病患者(亲属)、社区健康卫生服务工作者，厂矿企业和广大农村基层医务工作者，重点论述了心脏病常识及冠心病、高血压、心力衰竭、心律失常、肺心病和风湿病的食疗与用药指导。防治心脏病提倡从青少年（甚至孕妇）开始，适当限制食盐(钠)、动物性脂肪和内脏的摄入量，适当增加富含膳食纤维、维生素的蔬菜、水果，节制饮酒，戒烟；保持正常体重(超重和肥胖者应减轻体重)；保持心胸开阔，讲究心理卫生等。至于心脏病用药，这是一个非常专业的医学领域，患者必须在有经验的专科医师指导下才能服用。无论是中老年人还是青少年，甚至包括儿童和孕妇，不

管是健康人群、亚健康人群、还是病人，均应长期坚持适度运动，科学均衡营养饮食，保持积极乐观的心态，构建良好的生活环境，即使是已接受药物治疗的各种心脏病患者亦不可松懈，应做到持之以恒。

但愿本书的出版发行能为心脏病防治工作发挥一点作用，希望广大读者喜欢本书，并及时批评指正！

戴德银

2016年6月于成都

# 目录

## 第一章 心脏的结构和生理功能 1

- 一、心脏外形与主要结构 1
- 二、心率 1
- 三、心脏的血管 1
- 四、血压及其影响因素 1

## 第二章 心脏病的病因 3

- 一、先天性心脏病的病因 3
- 二、后天性心脏病的病因 3
  - 1. 动脉粥样硬化和冠状动脉粥样硬化 [3]
  - 2. 高血压 [3]
  - 3. 风湿热 [4]
  - 4. 肺、肺血管或胸腔病变 [4]
  - 5. 感染因素 [4]
  - 6. 内分泌因素 [4]
  - 7. 血液病 [4]
  - 8. 营养代谢因素 [4]
  - 9. 中毒 [4]
  - 10. 其他病因 [4]

## 第三章 心脏病临床分类 5

- 一、冠状动脉粥样硬化性心脏病 5
- 二、高血压病 5
- 三、充血性心力衰竭 5
- 四、心律失常 6
- 五、肺源性心脏病 6
- 六、风湿性心脏病 6
- 七、其他 7
  - 1. 心脏瓣膜病 [7]
  - 2. 心功能不全 [7]
  - 3. 先天性心脏病 [7]
  - 4. 心肌病 [7]
  - 5. 周围血管疾病 [7]

## 第四章 心脏病相关检查简介 8

一、测脉搏(心率)、血压 .....	8
二、心电图检查 .....	8
三、Holter 24小时连续动态心电图检查 .....	9
四、超声心动图检查 .....	9
五、运动负荷试验 .....	9
六、核素显像检查 .....	10
七、冠脉造影检查 .....	10
八、冠脉CTA检查 .....	11
九、生物标志物 .....	11

## 第五章 心脏病患者的保健 12

一、心脏病食疗保健 .....	12
(一) 合理膳食 .....	12
(二) 辅助防治心脏病的部分食物简介 .....	13
1. 日常蔬菜 [13]	(16) 胡萝卜 [15]
(1) 大蒜及蒜苗、蒜薹 [13]	(17) 冬瓜 [15]
(2) 洋葱 [13]	(18) 南瓜 [15]
(3) 韭菜、韭菜根、韭菜子 [13]	(19) 丝瓜 [15]
(4) 葱叶、葱白、葱汁、葱花、 葱实、葱须 [13]	(20) 苦瓜 [15]
(5) 芹菜 [13]	(21) 莲、藕 [15]
(6) 荠菜 [13]	(22) 菱 [15]
(7) 薤白 [13]	(23) 荸荠 [16]
(8) 马铃薯 [13]	(24) 番茄 [16]
(9) 甘薯 [14]	(25) 莴笋(莴苣) [16]
(10) 山药 [14]	(26) 甘蓝 [16]
(11) 菠菜 [14]	(27) 白菜 [16]
(12) 茄子 [14]	(28) 菜薹 [16]
(13) 茭白 [14]	(29) 茼蒿 [16]
(14) 嫩竹笋 [14]	(30) 其他绿色蔬菜 [16]
(15) 萝卜 [14]	2. 野菜 [17]
	(1) 清明菜 [17]



(2) 刺儿菜 [17]	(11) 樱桃 [20]
(3) 竹叶菜 [17]	(12) 黑枣 [20]
(4) 罗布麻 [17]	(13) 其他果、瓜 [20]
(5) 马兰头 [17]	5. 中草药 [20]
(6) 藜 [17]	(1) 茵陈 [20]
(7) 苜蓿 [17]	(2) 玉米须 [20]
(8) 甘薯叶 [17]	(3) 山茱萸 [20]
(9) 睡莲根 [17]	(4) 浮小麦、淮小麦 [21]
(10) 其他野菜 [17]	(5) 葛根 [21]
3. 食用菌类 (14种) [18]	(6) 何首乌 [21]
4. 水果、坚果类 [18]	(7) 党参 [21]
(1) 猕猴桃 [18]	(8) 黄精 [21]
(2) 香蕉 [19]	(9) 天麻 [21]
(3) 山楂 [19]	(10) 杜仲 [21]
(4) 柑、橘、橙 [19]	(11) 当归 [22]
(5) 葡萄及其制品 [19]	(12) 三七 [22]
(6) 苹果 [19]	(13) 川芎 [22]
(7) 木瓜 [19]	(14) 丹参 [22]
(8) 桑椹 [19]	(15) 人参 [22]
(9) 菠萝蜜 [20]	(16) 黄芪 [22]
(10) 鳄梨 [20]	
二、饮酒与心脏健康 .....	23
三、吸烟与心脑血管疾病 .....	24
(一) 烟草烟雾有害物质多 .....	24
(二) 吸烟让冠心病提前10年 .....	24
(三) 吸烟史和吸烟量以及被动吸烟均与疾病危险性相关 .....	24
(四) 戒烟有利于身体健康 .....	24
四、饮茶有益于心脏病 .....	25
五、运动与心脏健康 .....	25
六、心理健康与心脏病 .....	26

## 第六章 心脏病预防 ..... 28

一、合理饮食, 均衡营养 .....	28
--------------------	----

二、规律生活, 定时作息	29
三、心理疏导, 保持良好心态	29
四、生活兴趣多样化	30
五、坚持适度运动	30

## 第七章 冠状动脉粥样硬化性心脏病食疗与用药 31

一、冠心病的病因与发病机制	31
二、冠心病临床类型	31
三、冠心病诊断标准和方法	32
四、隐匿型冠心病防治与西药应用	33
(一) 防治动脉粥样硬化	33
(二) 西药治疗	33
1. 硝酸酯类 [33]	(2) 噻吗洛尔 [34]
(1) 硝酸甘油 [33]	(3) 卡维地洛 [34]
(2) 硝酸异山梨酯 [33]	3. 钙通道阻滞药 [34]
(3) 单硝酸异山梨酯 [33]	(1) 硝苯地平 [34]
2. $\beta$ -受体阻滞药 [34]	(2) 左氨氯地平 [34]
(1) 阿罗洛尔 [34]	(3) 氨氯地平 [35]
五、心绞痛防治与西药应用	35
(一) 饮食调养	35
1. 合理膳食原则 [35]	3. 食疗药膳 [36]
2. 食物选择 [35]	
(二) 稳定型心绞痛的一般治疗	36
(三) 不稳定型心绞痛的急救措施	36
(四) 西药治疗	36
1. 硝酸酯类 [37]	(2) 美托洛尔 [37]
(1) 硝酸甘油 [37]	(3) 阿替洛尔 [37]
(2) 硝酸异山梨酯 [37]	(4) 醋丁洛尔 [37]
(3) 单硝酸异山梨酯 [37]	(5) 纳多洛尔 [37]
(4) 亚硝酸异戊酯 [37]	3. 钙通道阻滞药 [38]
(5) 戊四硝酯 [37]	(1) 维拉帕米 [38]
2. $\beta$ -受体阻滞药 [37]	(2) 尼群地平 [38]
(1) 普萘洛尔 [37]	(3) 伊拉地平 [38]

(4) 贝尼地平 [38]	(4) 奥扎格雷 [39]
4. 抗心律失常药 [38]	(5) 噻氯匹啉 [39]
(1) 莫雷西嗪 [38]	(6) 西洛他唑 [39]
(2) 普罗帕酮 [39]	(7) 替格瑞洛 [39]
(3) 胺碘酮 [39]	6. 血管舒张药 [40]
5. 抗血小板聚集药 [39]	(1) 曲美他嗪 [40]
(1) 阿司匹林 [39]	(2) 川芎嗪 [40]
(2) 双嘧达莫 [39]	(3) 阿魏酸钠 [40]
(3) 氯吡格雷 [39]	
六、心肌梗死防治与西药应用.....	40
(一) 饮食调养 .....	40
(二) 早期发现, 早期治疗 .....	40
(三) 住院治疗 .....	40
(四) 西药治疗 .....	41
1. 镇痛药 [41]	5. 心肌梗死后心律失常用药 [42]
2. 溶栓药 [41]	6. 控制心肌梗死引起休克
3. 极化液疗法 [42]	用药 [42]
4. 冠心病心肌梗死临床用药 [42]	(1) 多巴胺 [43]
(1) 右旋糖酐-40氯化钠	(2) 多巴酚丁胺 [43]
注射液 [42]	(3) 间羟胺 [43]
(2) 阿司匹林 [42]	(4) 去甲肾上腺素 [43]
(3) 氯吡格雷 [42]	7. 治疗心力衰竭用药 [44]
(4) 磺吡酮 [42]	8. 其他对症治疗用药 [44]
七、缺血性心肌病防治与西药应用.....	44
1. 强心苷类 [44]	(4) 地高辛 [45]
(1) 去乙酰毛花苷 [44]	2. 血管紧张素转换酶抑制药 [45]
(2) 毒毛花苷K [44]	3. 手术治疗 [45]
(3) 毛花苷C [44]	
八、猝死防治与西药应用.....	45
1. 预防用药 [45]	2. 心肺复苏用药 [45]
九、中医辨证论治冠心病.....	45
(一) 病因病理 .....	45
(二) 辨证施治 .....	46

1. 胸阳不振, 心脉闭阻 [46]
2. 气滞血瘀, 心络受阻 [46]
3. 脾虚聚痰, 阻遏心络 [46]

4. 肝肾阴虚, 心血瘀阻 [46]
5. 阴阳两虚, 气血不继 [46]

#### 十、冠心病用中成药..... 47

1. 冠心苏合滴丸 (胶囊、软胶囊) [47]
2. 复方丹参滴丸 (颗粒、片) (气雾剂) [47]
3. 灯盏花素片 [47]
4. 通心络胶囊 [48]
5. 血府逐瘀口服液 (胶囊) [48]

6. 参麦注射液 [48]
7. 麝香保心丸 [49]
8. 冠脉宁片 [49]
9. 冠心丹参片 (胶囊、颗粒、滴丸) [49]
10. 其他 [49]

#### 十一、冠心病用方剂..... 50

1. 冠心生脉汤 [50]
2. 冠心安汤 [50]
3. 冠心静汤 [50]
4. 灵宝护心汤 [51]
5. 益心复脉汤 [51]
6. 益心通脉汤 [51]
7. 镇心痛汤 [51]
8. 熊胆救心汤 [51]
9. 黄芪生脉饮 [51]
10. 生脉饮 [52]
11. 通窍镇痛散 [52]

12. 保心汤 [52]
13. 薯蓣汤 [52]
14. 心宁汤 [52]
15. 心可宁汤 [53]
16. 活心汤 [53]
17. 心通汤 [53]
18. 冠心康汤 [53]
19. 心痛康汤 [53]
20. 苏合香汤 [54]
21. 丹芎通脉汤 [54]

#### 十二、冠心病药膳调养..... 54

1. 瓜蒌薤白粥 [54]
2. 银杏叶薤白粥 [55]
3. 银杏叶山楂粥 (茶) [55]
4. 灯盏花茶 [55]
5. 五灵脂蒲黄蒸山药 [56]
6. 舒心四味粥 [56]
7. 良姜六味蒸山药 [56]
8. 归芍地黄八味骨头汤 [57]
9. 双桃红糖 [57]
10. 养心鱼 [57]

11. 茯苓山楂粥 (蜜) [58]
12. 银杏叶山楂蜜 [58]
13. 双丹蜜 [58]
14. 乌丹蜜 [59]
15. 玉竹猪心 [59]
16. 桃仁猪心 [59]
17. 红苋菜籽猪心 [59]
18. 兔丁当归末 [60]
19. 五味酒 [60]
20. 芎花八味酒 [60]

十三、冠心病食疗·····	61
(一) 饮食原则·····	61
1. 甘油三酯升高的饮食原则 [61]	5. 合理安排蛋白质供给 [61]
2. 胆固醇升高的饮食原则 [61]	6. 少食多餐 [62]
3. 甘油三酯和胆固醇均升高的饮食原则 [61]	7. 病时食疗 [62]
4. 宜选用多糖类食物 [61]	8. 宜常吃的食物 [62]
5. 宜少食或忌食的食物 [62]	
(二) 主粮食谱·····	62
1. 养心八宝粥 [62]	6. 双豆藕骨汤 [64]
2. 豆浆薤白粥 [63]	7. 芥芹炒米饭 [64]
3. 神仙粥 [63]	8. 红苕萝卜丝 [65]
4. 什锦炒伊面 [63]	9. 芥芹枸萸粥(饭) [65]
5. 青圆柿椒嫩玉米 [64]	10. 薯豆杂粮饭(菜) [66]
(三) 菜肴食谱·····	66
1. 金针菇焖豆腐 [66]	18. 泥鳅烧豆腐 [72]
2. 金针菇拌绿豆芽 [66]	19. 鳝鱼炒芹菜 [72]
3. 金针菇萝卜骨头汤 [67]	20. 鳝鱼烧独蒜 [73]
4. 白菇茭白肉片 [67]	21. 鲜熘鳝笋 [73]
5. 香菇烧竹笋 [67]	22. 魔芋烧鱼 [74]
6. 香菇烧丝瓜 [68]	23. 菜皮烧卖 [74]
7. 香菇肝片炒芹菜 [68]	24. 蒜泥拌黑木耳 [75]
8. 香菇冬瓜骨头汤 [69]	25. 蚌肉香菇紫菜汤 [75]
9. 香菇素炒韭菜 [69]	26. 海米拌芹菜 [75]
10. 黑木耳蒜薹肉片 [69]	27. 芹菜拌番茄 [76]
11. 黑木耳炒黄花菜 [70]	28. 芹菜肉蛋汤 [76]
12. 平菇烧胡萝卜 [70]	29. 多彩金针菇 [76]
13. 茶树菇烧牛蹄筋 [70]	30. 黑木耳拌木耳菜 [77]
14. 草菇烧花菜 [71]	31. 蒜苗芹菜拌豆腐干 [77]
15. 黑木耳烧豆腐 [71]	32. 瓜笋豆腐汤 [77]
16. 鳝鱼片炒蒜薹 [71]	33. 葱白冬瓜炆鲤鱼 [78]
17. 鳅鱼薤白汤 [72]	

## 第八章 高血压病食疗与用药····· 79

一、血压水平的定义与分类·····	79
-------------------	----

二、高血压病的病因 .....	80
1. 遗传因素 [ 80 ]	4. 钠过多 [ 81 ]
2. 精神-神经因素 [ 80 ]	5. 肥胖 [ 81 ]
3. 胰岛素抵抗 [ 80 ]	6. 其他 [ 81 ]
三、高血压防治与西药应用 .....	81
(一) 三级预防 .....	81
1. 一级预防 [ 81 ]	3. 三级预防 [ 82 ]
2. 二级预防 [ 82 ]	
(二) 坚持测量血压 .....	82
(三) 非药物治疗 .....	82
(四) 高血压西药治疗 .....	83
1. 药物治疗指征 [ 83 ]	( 8 ) 肾上腺素能神经阻滞药 [ 84 ]
2. 药物降压目标 [ 83 ]	( 9 ) 中枢性 $\alpha$ -受体激动药 [ 84 ]
3. 高血压病用药分类 [ 84 ]	4. 抗高血压药应用指导 [ 85 ]
( 1 ) 利尿降压药 [ 84 ]	( 1 ) 个体化用药 [ 85 ]
( 2 ) $\beta$ -受体阻滞药 [ 84 ]	( 2 ) 联合用药 [ 85 ]
( 3 ) 钙(离子)通道阻滞药 [ 84 ]	( 3 ) 长期用药 [ 86 ]
( 4 ) 血管紧张素转换酶 抑制药 [ 84 ]	5. 高血压病阶梯疗法 [ 87 ]
( 5 ) 血管紧张素 II 受体 拮抗药 [ 84 ]	( 1 ) 第 1 阶梯 [ 87 ]
( 6 ) $\alpha$ -受体阻滞药 [ 84 ]	( 2 ) 第 2 阶梯 [ 87 ]
( 7 ) 周围血管扩张药 [ 84 ]	( 3 ) 第 3 阶梯 [ 87 ]
	( 4 ) 第 4 阶梯 [ 87 ]
	6. 高血压病用药须知 [ 87 ]
四、中医辨证论治高血压 .....	88
1. 肝阳上亢型 [ 88 ]	4. 阴虚阳亢型 [ 89 ]
2. 肝肾阴虚型 [ 89 ]	5. 风痰兼夹型 [ 89 ]
3. 阴阳两虚型 [ 89 ]	
五、高血压用中成药 .....	89
(一) 泻下剂 .....	90
1. 当归龙荟丸 [ 90 ]	2. 尿毒灵灌肠液 [ 90 ]
(二) 清热泻火剂 .....	90
牛黄上清丸(胶囊、片) [ 90 ]	
(三) 祛风剂 .....	90
1. 疏散外风剂 [ 90 ]	( 1 ) 天麻头痛片 [ 90 ]

- (2) 通天口服液 [91]
2. 平肝息风剂 [91]
- (1) 松龄血脉康胶囊 [91]
- (2) 清脑降压片 [91]
- (3) 牛黄降压丸 (胶囊) [91]
- (4) 清肝降压胶囊 [91]
- (5) 复方罗布麻颗粒 [91]
- (6) 杜仲双降袋泡剂 [92]
- (7) 安宫降压丸 [92]
- (8) 复方羚角降压片 [92]
- (9) 降压平片 [92]
- (10) 山菊降压片 (山楂  
降压片) [92]
- (11) 醒脑降压丸 [92]
3. 息风化痰剂 [92]
- 眩晕宁颗粒 [92]
- (四) 祛湿剂 ..... 92
1. 龙胆泻肝丸 [92]
2. 心安宁片 [93]
- (五) 化痰散结剂 ..... 93
- 夏枯草膏 [93]
- (六) 理血剂 ..... 93
1. 活血化瘀剂 [93]
- 愈风宁心片 (胶囊) [93]
2. 行气活血剂 [93]
- (1) 心脉通片 [93]
- (2) 心可舒胶囊 [93]
3. 益气活血剂 [94]
- 益脑宁片 [94]
4. 活血化瘀息风剂 [94]
- 养血清脑颗粒 [94]
- (七) 补益剂 ..... 94
1. 助阳剂 [94]
- (1) 龟鹿补肾丸 [94]
- (2) 健脑补肾丸 [94]
2. 滋阴剂 [95]
- (1) 益龄精 [95]
- (2) 归芍地黄丸 [95]
- (3) 杞菊地黄丸 (片、口服液、  
胶囊) [95]
- (4) 养阴降压胶囊 [95]
- (5) 六味地黄胶囊 (颗粒、口服  
液、片、软胶囊、丸) [95]
- (6) 首乌丸 [96]
3. 气血双补剂 [96]
- (1) 健延龄胶囊 [96]
- (2) 生血宝颗粒 [96]
4. 阴阳双补剂 [96]
- (1) 还精煎口服液 [96]
- (2) 还少胶囊 [96]
- (八) 安神养血宁心剂 ..... 96
- 天王补心丸 [96]
- (九) 应用中成药注意事项 ..... 97
- 六、高血压病药膳调养 ..... 97
1. 决明瓜皮菊花汤 [97]
2. 夏枯草银杏叶汤 [97]

3. 枣仁茅根菊花饮 [ 98 ]
  4. 大枣葶苈汤 [ 98 ]
  5. 菊芹肉丝 [ 98 ]
  6. 荠菊茶牛肉丝 [ 99 ]
  7. 决明瓜皮饮 [ 99 ]
  8. 芹菜枣仁汤 [ 99 ]
  9. 薏苡仁双根粥 [ 100 ]
  10. 山楂荷叶饮 ( 粥 ) [ 100 ]
  11. 薏米瓜皮昆布饮 ( 粥 ) [ 100 ]
  12. 茯苓葵花籽饮 [ 101 ]
  13. 藕节荞麦叶饮 [ 101 ]
  14. 泽泻茅根饮 [ 101 ]
  15. 茯苓山楂粥 [ 102 ]
  16. 杜仲柏仁饮 [ 102 ]
  17. 天麻钩藤饮 [ 102 ]
  18. 葛根面 [ 103 ]
  19. 三七花莲心茶 [ 103 ]
- 七、高血压病食疗 ..... 104
- (一) 饮食原则 ..... 104
1. 控制总热量 [ 104 ]
  2. 进食多糖类膳食 [ 104 ]
  3. 合理摄入蛋白质 [ 104 ]
  4. 限制脂肪尤其是饱和脂肪酸的摄入 [ 105 ]
  5. 矿物质和微量元素摄入原则 [ 105 ]
  - (1) 限制钠盐摄入 [ 105 ]
  - (2) 补钾 [ 105 ]
  - (3) 补钙 [ 105 ]
  - (4) 补充充足的维生素 [ 105 ]
  6. 节制饮食 [ 106 ]
  7. 戒烟、限酒和饮茶 [ 106 ]
  8. 选用有利于防治高血压病的食物 [ 106 ]
  - (1) 洋葱 [ 106 ]
  - (2) 葱、蒜、蒜头 [ 107 ]
  - (3) 香蕉 [ 107 ]
  - (4) 芥菜 [ 107 ]
  9. 高血压患者禁忌食物、限制食品 [ 107 ]
  10. 高血压患者饮食制度 [ 107 ]
- (二) 主粮食谱 ..... 107
1. 芹菜粥 [ 107 ]
  2. 绿豆冬瓜粥 [ 108 ]
  3. 赤小豆大枣粥 [ 108 ]
  4. 赤小豆排骨粥 [ 108 ]
  5. 薤白虾鱼粥 [ 109 ]
  6. 荠蒜粥 [ 109 ]
  7. 葶苈糯米粥 [ 109 ]
  8. 山楂糖粥 [ 110 ]
  9. 莲藕赤小豆粥 [ 110 ]
  10. 薏苡仁冬瓜粥 [ 110 ]
  11. 玉米饭 [ 111 ]
  12. 红绿豆饭 [ 111 ]
  13. 红豆寿司 [ 111 ]
  14. 十味养心饭 [ 112 ]
  15. 葛汁长生饭 [ 112 ]
  16. 芹菜牛肉面 [ 112 ]
  17. 番茄煎蛋面 [ 112 ]
  18. 绿豆芽鸡丝面 [ 113 ]
  19. 牛肉竹笋面 [ 113 ]
  20. 魔芋烧鸭面 [ 114 ]



(三) 菜肴食谱 ..... 114

1. 茭白炒芹菜 [ 114 ]
2. 木耳芹菜豆腐干 [ 114 ]
3. 香干拌芹菜 [ 115 ]
4. 香干拌番茄 [ 115 ]
5. 茄子拌芹菜 [ 115 ]
6. 苦瓜拌芹菜 [ 116 ]
7. 大枣拌芹菜 [ 116 ]
8. 平菇拌五丝 [ 116 ]
9. 鱼腥草拌芹豆 [ 117 ]
10. 竹笋炒香菇 [ 117 ]
11. 茄菇烧豆腐 [ 118 ]
12. 茄菇炒芹菜 [ 118 ]
13. 香干炒芥菜 [ 118 ]
14. 芹菜根鲫鱼汤 [ 119 ]
15. 鲤鱼冬瓜赤豆汤 [ 119 ]
16. 苦瓜鳝鱼片 [ 119 ]
17. 田螺烧香菇 [ 120 ]
18. 洋葱炒田螺 [ 120 ]
19. 花生红豆鲫鱼汤 [ 120 ]
20. 香菇黄瓜炒鸭肉 [ 121 ]
21. 仔鸭烧魔芋芹菜 [ 121 ]
22. 鸡肉丝拌芹菜 [ 122 ]
23. 芹蒿蛋 [ 122 ]
24. 木耳黄瓜肉片 [ 122 ]
25. 芹菜拌毛肚 [ 123 ]
26. 嫩玉米肉片 [ 123 ]
27. 核桃芥菜肉丁 [ 123 ]
28. 菠萝鸡肉丸 [ 124 ]
29. 猪肉山楂烧芋头 [ 124 ]
30. 豆腐兔肉烧紫菜 [ 125 ]
31. 黑芝麻菊汁蒸蛋 [ 125 ]
32. 香菇笋汤 [ 125 ]
33. 泡菜嫩豌豆汤 [ 126 ]
34. 瓜豆菜汤 [ 126 ]
35. 南瓜绿豆汤 [ 126 ]
36. 大蒜绿豆汤 [ 127 ]
37. 淡菜芥菜汤 [ 127 ]
38. 番茄鸭血汤 [ 127 ]
39. 莲藕骨肉汤 [ 128 ]
40. 荸荠带须汤 [ 128 ]

第九章 心力衰竭食疗与用药 ..... 129

- 一、急性心力衰竭病因 ..... 129
- 二、急性心力衰竭临床表现 ..... 129
- 三、急性心力衰竭辅助检查 ..... 130
- 四、急性心力衰竭诊断与鉴别诊断要点 ..... 130
- 五、急性心力衰竭西药治疗 ..... 130

1. 吗啡 [ 130 ]
2. 呋塞米 (速尿) [ 130 ]
3. 血管扩张药 [ 130 ]
  - (1) 硝普钠 [ 130 ]
  - (2) 硝酸甘油 [ 131 ]
  - (3) 单硝酸异山梨酯 [ 131 ]
  - (4) 酚妥拉明 [ 131 ]
4. 血管紧张素转换酶抑制药 [ 131 ]
5. 强心苷 [ 131 ]
6. 多巴胺与多巴酚丁胺 [ 131 ]
7. 氨茶碱 [ 132 ]
8. 肾上腺皮质激素 [ 132 ]