



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

冠心病

防治与调养细则

G

GUANXINBING FANGZHIZHUYU TIAOYANG XIZE

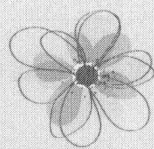
编 著◎王强虎

- 科学用药是关键
- 长寿寓于适宜生活起居中
- 适量科学的运动易于改善病情
- 常食利于冠



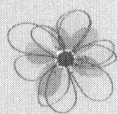
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

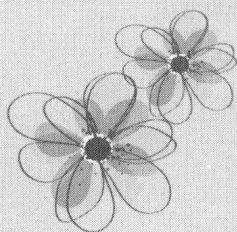


GUANXINBING FANGZHI YU TIAOYANG XIZE

冠心病防治与 调养细则



编 著 王强虎



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

冠心病防治与调养细则/王强虎编著. —北京:人民军医出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5091-5760-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 115181 号

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装：北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张:14.25 字数:185千字

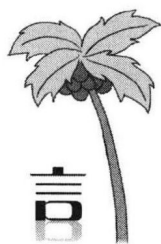
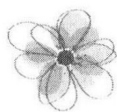
版、印次:2012年9月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



前言

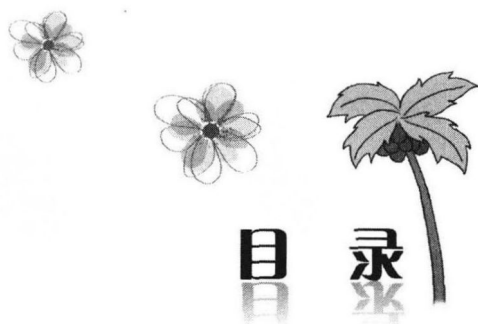
现代医学之父希波克拉底有一句健康名言，“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”所以，要掌控自己的健康，控制自己所患的疾病，首先要做的就是正确地运用科学的疾病防治知识，纠正自己不良的生活和工作习惯。而这种知识是一个系统工程，它包括疾病控制的各个方面，就如同生活中的一个链条，由每个细节组成。看起来很小的一个细节，往往会造成疾病的不可控制，造成不可估量的损害，也就是人们常说的“千里之堤，溃于蚁穴。”

事实正是如此。目前，冠心病在十大死亡疾病中排名第二，被称为中老年人的第一杀手。冠心病是最常见的心血管疾病之一，也是全球范围内重大的公共卫生问题。近20年来，我国冠心病的发病率几乎增加了1倍，因冠心病引发的各种心脑血管疾病的病死率也已经排到所有疾病病死率的第1位，冠心病正日渐严重地危害着人们的健康和生命。冠心病不仅是一种独立的疾病，同时还是诱发其他心脑血管疾病的最危险因素。冠心病之所以这么疯狂地威胁着人类的健康，主要是由于生活中的一些细节，诸如肥胖、吸烟喝酒、摄入食盐过多、缺乏运动、心理紧张、用药不规范等都是导致冠心病发生的危险因素。

本书特别从生活中的一些细节出发,深入浅出地阐述了冠心病发生、发展的医学原理,并列举了冠心病患者日常生活中的诸多适宜与禁忌,还详尽地介绍了许多对冠心病行之有效的保健疗法,是冠心病患者居家生活保健的必备良书。目的是希望冠心病患者能够科学生活、科学养生,达到健康长寿的境地。书中既将深奥专业的冠心病医学理论以简单易懂的方式呈现给读者,又不失科学性;希望您阅读完此书后,能在日常的生活起居中,身体力行书中的建议,如此则可达于天年。

编 者

2012年2月5日于西安



第一章 生命之泵与河流——揭开冠心病的面纱…………… (1)

一、血液在体内是如何循环的…………… (1)

二、心脏的冠状动脉循环是如何进行的…………… (2)

三、冠心病是一种什么病…………… (4)

四、冠心病是最凶残的杀手…………… (5)

五、冠心病能够治愈吗…………… (5)

六、冠心病的五种表现形式…………… (6)

 隐匿型冠心病(6)

 心绞痛型冠心病(6)

 心肌梗死型冠心病(6)

 心律失常型冠心病(7)

 猝死型冠心病(8)

七、你为何会是冠心病患者…………… (8)

 冠心病与年龄有关(8)

 冠心病与职业有关(8)

 冠心病与性别有关(9)

 冠心病与肥胖有关(9)

 冠心病与遗传有关(9)

 冠心病与吸烟有关(10)

 冠心病与糖尿病有关(10)

 冠心病与高血压有关(10)

 冠心病与高血脂有关(11)

 冠心病与性格有关(11)

冠心病防治与调养细则

冠心病与体力活动有关(11)

冠心病与精神因素有关(12)

八、冠心病的临床报警信号 (12)

胸部疼痛(12)

心悸胸闷(12)

心跳缓慢(13)

下牙疼痛(13)

耳垂皱褶(14)

耳鸣眩晕(14)

眼球出现老年环(14)

眼皮有黄色瘤(15)

阳 痿(15)

腿 痛(15)

腹部疼痛(15)

早 白 发(16)

舌下小血管异常(16)

九、什么是冠心病的三级预防 (17)

冠心病的一级预防(17)

冠心病的二级预防(17)

冠心病的三级预防(18)

十、冠心病的五条防线是什么 (19)

防发病(19)

防事件(19)

防后果(20)

防复发(21)

防治心力衰竭(21)

十一、冠心病预防应从青年开始 (21)

第二章 饮食营养讲宜忌——冠心病须知 (23)

一、冠心病患者宜常吃的食物 (23)

黄 豆(23)

大 蒜(24)

牛 奶(24)

鱼 类(25)

海 藻(25)

螺旋藻(26)

玉 米(26)

燕 麦(27)

洋 葱(27)

胡萝卜(28)

生 姜(28)

蜂 蜜(28)

茄 子(28)

西红柿(29)

橘 子(29)

坚果类食物(29)

二、冠心病患者忌吃的食物 (30)

螃 蟹(30)

咖 啡(30)

鸡 汤(31)

空腹食香蕉(31)

辛辣食物(31)

三、冠心病患者饮食方式宜忌 (31)

吃饭忌过饱(32)

忌不吃早餐(32)

四、冠心病患者宜食的保健粥 (32)

薤白葱白粥(33)

首乌大枣粥(33)

山楂粳米粥(33)



桃仁粳米粥(34)	大蒜粳米粥(34)	红花山药粥(34)
豆浆花生粥(35)	红花大枣粥(35)	茯苓五味粥(35)
腐竹白果粥(36)	腐竹豌豆粥(36)	瓜蒌薤白粥(36)
桂枝红参粥(36)	首乌大枣粥(37)	木耳水果粥(37)
大枣粟米粥(37)	花生葛根粥(37)	山药萝卜粥(38)
山药薏仁粥(38)		
五、冠心病患者施粥治病宜忌 (38)		
应辨证施粥(38)	应因人施粥(39)	
六、冠心病患者宜吃的药糖方 (39)		
灵芝冰糖饮(39)	丹参冰糖饮(40)	人参冰糖饮(40)
燕窝参冰糖(40)		
七、冠心病患者饮茶宜忌 (40)		
忌喝浓茶(41)	忌睡前饮茶(41)	心肌梗死者忌饮冷茶(41)
八、冠心病患者宜喝的保健茶 (41)		
罗布冰糖茶(42)	老茶树根茶(42)	茶叶米醋茶(42)
龙井紫笋茶(42)	银杏叶降脂茶(42)	三根活血茶(43)
丹参活血茶(43)	红花活血茶(43)	山楂益母茶(43)
菊花山楂茶(44)	首乌山楂茶(44)	玄参菊花茶(44)
银菊楂蜜茶(45)	玉竹红花茶(45)	
九、冠心病患者饮酒宜忌 (45)		
忌过量饮白酒(46)	宜适量喝黄酒(46)	宜适量喝葡萄酒(47)
十、冠心病患者宜喝的保健酒 (47)		
冠心病酒疗方之一(48)	冠心病酒疗方之二(48)	
冠心病酒疗方之三(48)		
十一、冠心病患者喝保健酒宜忌 (49)		
十二、冠心病患者饮食宜补的维生素 (49)		
维生素 A(50)	维生素 C(51)	维生素 D(51) 维生素 E(52)
十三、冠心病患者补矿物质宜忌 (53)		
宜补的矿物质(53)	忌摄钠(盐)过多(54)	

十四、冠心病患者饮水宜忌 (54)

宜补水的时段(54) 宜喝磁化水(55) 宜喝硬质水(55)

忌喝冰冻冷水(55) 忌喝水不足(56)

十五、冠心病患者食用脂类宜忌 (56)

宜补鱼油(56) 宜补磷脂酰胆碱(57) 忌食高脂食物(57)

十六、冠心病患者吃油的宜忌 (58)

宜食用橄榄油(58) 宜食用红花子油(59) 宜食用米糠油(59)

食用花生油宜忌(59) 忌吃菜子油(60) 忌吃油过量(60)

十七、冠心病患者食用糖类宜忌 (61)

宜多食膳食纤维(61) 忌过量吃精制糖(61) 宜适量食用红糖(62)

十八、冠心病患者补蛋白质宜忌 (62)

吃蛋白质宜适量(63) 宜食用大豆蛋白(63)

第三章 运动改善冠心病——关键是适量 (64)

一、科学运动益于冠心病的治疗 (64)

二、冠心病患者的运动宜忌 (65)

运动应适度不疲劳(65) 运动应动静结合(65)

运动宜顺乎自然(66) 运动应因人而异(66)

运动应持之以恒(66)

三、冠心病患者运动时呼吸宜忌 (67)

宜用口鼻呼吸法(67) 宜用深度呼吸法(68)

呼吸宜随运动调整(68)

四、冠心病患者有氧运动项目的选择 (68)

步 行(69) 慢 跑(70) 骑 车(70)

倒跨步(71) 爬 行(71) 跳 绳(73)

爬楼梯(75) 跳 舞(75) 踢毽子(76)

游 泳(78) 抖空竹(80)

五、冠心病患者传统运动项目的选择 (81)

太极拳(81) 八段锦(81) 易筋经(86)

健身球(92) 砸命门(93) 打腿肚(94)



呼吸操(94)

六、冠心病患者运动方式宜忌 (95)

- 不宜局部运动(95) 忌空腹晨练(96) 忌雾天运动(96)
- 忌冬季晨练过早(96) 忌餐后即运动(97)
- 运动时及运动后忌暴饮(97) 忌剧烈运动(97) 忌盲目运动(98)
- 运动前宜服预防药物(98) 运动前后宜忌(98)

第四章 起居宜关注——长寿寓于生活中 (100)

一、冠心病患者房事生活宜忌 (100)

- 饱餐后忌性生活(100) 性生活用药宜忌(101)
- 性生活体位宜忌(101)

二、冠心病患者水浴保健宜忌 (101)

- 足浴宜用热水(101) 忌洗桑拿(102) 忌洗冷水浴(102)

三、冠心病患者睡眠的宜忌 (103)

- 宜注意睡眠体位(103) 宜午睡(103) 宜注意睡醒时刻(104)

四、冠心病患者常用的药枕处方 (104)

- 芎菊保健枕(104) 化痰开痹枕(104) 强真保元枕(105)
- 黑豆磁石枕(105)

五、冠心病患者使用药枕宜忌 (105)

六、冠心病患者生活方式宜忌 (106)

- 宜起居有常(106) 忌肌肤受寒(106)
- 宜经常通风吸入氧气(107) 应劳逸适度(107)
- 应注意季节交替、气候变化(108) 忌大便秘结(108)

七、冠心病患者心理保健宜忌 (108)

- 忌过度大笑(109) 忌乐极生悲(109) 忌气急暴怒(110)
- 忌紧张恐惧(110) 忌意外受惊(111) 忌精神紧张(111)
- 忌精神抑郁(112)

八、冠心病患者文化娱乐项目的选择 (112)

- 垂钓(112) 音乐(113) 书法(113) 弈棋(114)

九、冠心病患者娱乐的宜忌 (114)

冠心病防治与调养细则

娱乐忌时间过长(114)

娱乐宜选择环境(115)

爬山忌过急(115)

忌看电视惊险节目(116)

十、冠心病患者外出旅游宜忌 (116)

第五章 就医需指导——用药关键在科学 (118)

一、冠心病患者应采用的治疗原则 (118)

二、冠心病患者应采用的检查方法 (118)

心电图检查(119) 冠状动脉造影(119) 核素心肌显像(119)

心脏超声检查(120) 心肌酶学检查(120)

三、冠心病患者拔牙应有保护 (120)

四、冠心病常用的西药 (121)

五、冠心病患者服药时间宜忌 (122)

六、冠心病急救药物使用宜忌 (122)

硝酸甘油(122)

硝苯地平(123)

七、亚硝酸异戊酯使用宜忌 (123)

八、服用硝酸甘油为什么也会引发心绞痛 (124)

九、冠心病猝死是可以预知的 (125)

十、猝死后心肺复苏术的五个步骤 (125)

十一、冠心病患者猝死急救法 (127)

人工呼吸法(127)

仰卧压胸法(127)

十二、猝死抢救要按秒计算 (128)

十三、冠心病患者急救含药宜忌 (128)

含药应放舌下(128)

含药体位宜忌(128)

十四、急性心肌梗死现场急救宜忌 (129)

十五、急性心肌梗死的一般处理方法 (129)

十六、预防冠心病猝死的策略 (130)

十七、冠心病介入疗法是怎么一回事 (131)

十八、什么是冠心病溶栓治疗 (132)

十九、如何对待冠状动脉旁路移植术 (132)



二十、冠心病患者要慎用止泻药	(133)
二十一、冠心病患者血脂正常是否也需要用降脂药	(133)
第六章 冠心病特色治疗——调养还得老中医	(135)
一、中医对冠心病病因的认识	(135)
年老体弱(136) 饮食不当(136) 情志失调(136)	
气候环境(137) 劳累过度(137) 他病累及于心(137)	
二、中医对冠心病病机的认识	(138)
本虚(138) 标实(138)	
三、中医对冠心病是如何辨证的	(139)
心血瘀阻(139) 寒凝心脉(139) 痰浊内阻(140)	
气滞心胸(141) 心气虚弱(141) 心阴亏损(142)	
心阳不振(142)	
四、冠心病患者如何选用滋补中药	(143)
太子参(143) 西洋参(145) 党 参(147)	
蜂 胶(148) 枸杞子(149) 白 术(150)	
黄 芪(152) 灵 芝(154) 山 药(155)	
大 枣(157) 麦 冬(158) 女贞子(160)	
丹 参(161) 红 花(162) 葛 根(163)	
当 归(164) 枳 实(165) 赤 芍(166)	
川 芎(167) 瓜 蒌(169) 绞股蓝(170)	
冬虫夏草(170)	
五、冠心病患者施行药补要慎用人参	(171)
六、冠心病患者急救宜选的中成药	(172)
七、冠心病患者如何选用中成药	(173)
心灵丸(173) 心痛丸(173) 活心丸(174)	
益心丸(174) 苏心丸(174) 冠心膏(175)	
活心丹(175) 定心丹(175) 管心丹(175)	
环心丹(176) 舒冠片(176) 健心片(176)	
冠脉宁(176) 冠脉片(176) 心宁片(177)	

- | | | |
|----------------|--------------|----------------|
| 脉络通(177) | 冠心病静(177) | 救尔心(177) |
| 生脉饮(178) | 救心油(178) | 冠心病片(178) |
| 苏合香丸(178) | 苏冰滴丸(179) | 乐脉颗粒(179) |
| 冠心病冲剂(179) | 脉安冲剂(179) | 救心金丹(180) |
| 茶色素片(180) | 杜仲叶片(180) | 解心痛片(180) |
| 冠脉通片(180) | 心可舒片(181) | 毛冬青片(181) |
| 心益好片(181) | 舒心宁片(181) | 保心宁片(182) |
| 正心泰片(182) | 心脑Ⅰ号(182) | 益康胶囊(182) |
| 心元胶囊(182) | 心痛宁滴丸(183) | 丹田降脂丸(183) |
| 速效救心丸(183) | 冠心病苏合丸(183) | 血府逐瘀丸(183) |
| 抗栓保心丸(184) | 通脉养心丸(184) | 熊胆(代)救心丹(184) |
| 冠心病参片(184) | 复方丹参片(185) | 愈风宁心片(185) |
| 活血通脉片(185) | 通心络胶囊(185) | 山海丹胶囊(186) |
| 康尔心胶囊(186) | 保心宁胶囊(186) | 心可宁胶囊(186) |
| 心痛康胶囊(187) | 益心口服液(187) | 心通口服液(187) |
| 利脑心胶囊(187) | 脑心通胶囊(188) | 麝香(代)心脑乐片(188) |
| 冠心病苏合滴丸(188) | 复方丹参滴丸(189) | 益心通脉颗粒(189) |
| 益心复脉冲剂(189) | 心脑舒通胶囊(189) | 丹参舒心胶囊(190) |
| 心脑宁口服液(190) | 心舒静吸入药(190) | 血栓心脉宁胶囊(191) |
| 地奥心血康胶囊(191) | 益气复脉口服液(191) | 心痛舒宁口服液(191) |
| 云南花粉田七口服液(192) | | |

八、冠心病患者艾灸保健方法 (192)

间接灸疗法(192) 艾卷灸疗法(193)

九、冠心病患者自我点穴保健法 (194)

内 关(194) 合 谷(195) 人 中(水沟)(195)

灵 道(196)

十、冠心病患者灸疗宜选的穴位 (196)

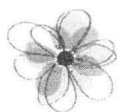
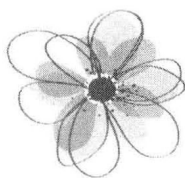
足三里(196) 关 元(197) 三阴交(198)

中 脘(198) 命 门(199) 神 阙(200)



十一、冠心病患者灸疗保健宜忌	(201)
十二、冠心病患者森林浴疗法	(201)
森林浴的作用(202) 冠心病森林浴的方法(202)	
十三、冠心病刮痧疗法	(203)
十四、冠心病敷贴疗法	(207)
附 录	(209)
一、冠心病患者血脂参考标准	(209)
二、血脂异常的临床分类	(209)
三、冠心病患者随身卡片	(210)





第一章 生命之泵与河流——揭开冠心病的面纱

一、血液在体内是如何循环的

心血管系统也称循环系统,它是由心脏、动脉、静脉和连接动、静脉之间的毛细血管所组成。心脏位于胸腔中央偏左,是循环系统的中心器官。心脏内分成左、右心房和左、右心室(图 1-1)。

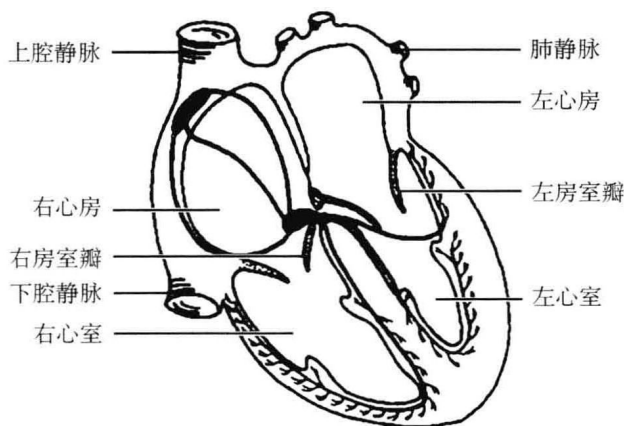


图 1-1 心脏房室结构

心脏是人体内泵血的肌性动力器官,重约 300 克,约占人体重量

0.5%，大小与自身拳头相近。男性大于 350 克为心脏肥厚；女性大于 300 克为心脏肥厚。血液在人体内的循环分为体循环和肺循环(图 1-2)。

体循环又叫大循环，从左心室压出的含有氧气和营养物质的动脉血，沿主动脉的各级分支输送到全身各器官和组织的毛细血管，血液在毛细血管与组织之间进行物质交换，再经各级静脉，最后沿上、下腔静脉返回右心房，血液流经此路径称为体循环。肺循环又叫小循环，从右心室压出的静脉血入肺动脉，经肺动脉各级分支至肺泡壁

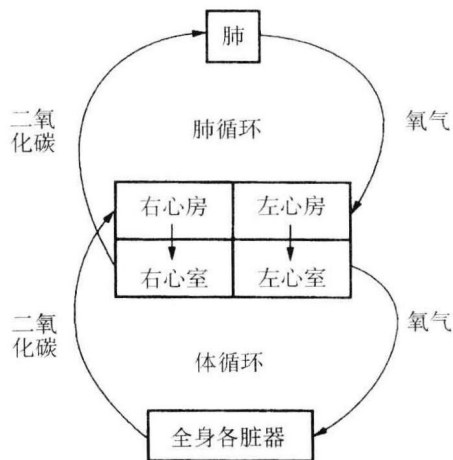


图 1-2 人体血液体循环

上的毛细血管网，在此与肺泡进行气体交换，即排出二氧化碳，吸入氧气，形成动脉血再经各级肺静脉最后注入左心房，血液流经此路径为肺循环。

二、心脏的冠状动脉循环是如何进行的

人体各组织器官要维持其正常的生命活动，需要心脏不停地搏动以保证血液运输。而心脏作为一个泵血的肌性动力器官，本身也需要足够的营养和能源，供给心脏营养的血管系统，就是冠状动脉和静脉，也称冠脉循环(图 1-3a、图 1-3b)。

心脏本身的血液供应源于左、右冠状动脉。冠状动脉是供应人体血液的动脉。心的形状如一倒置的前后略扁的圆锥体，如将其视为头，则位于头顶部、几乎环绕心脏一周的冠状动脉恰似一顶王冠，这就是冠状动脉名称的由来。心脏本身的循环称为冠脉循环，它由冠状动脉、毛细血管和冠状静脉组成。其生理功能是供给心肌氧气和营养物质，带走其代谢产物。

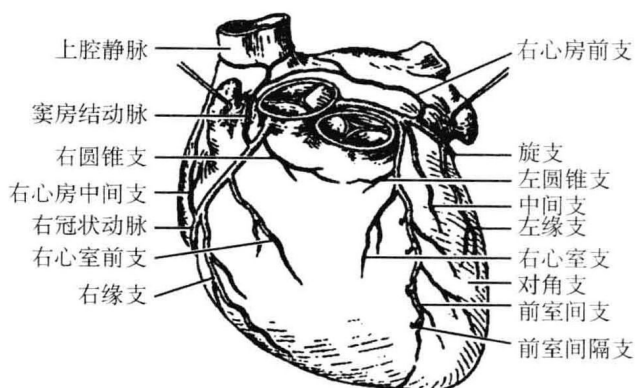


图 1-3a 冠状动脉解剖平面图(前面观)

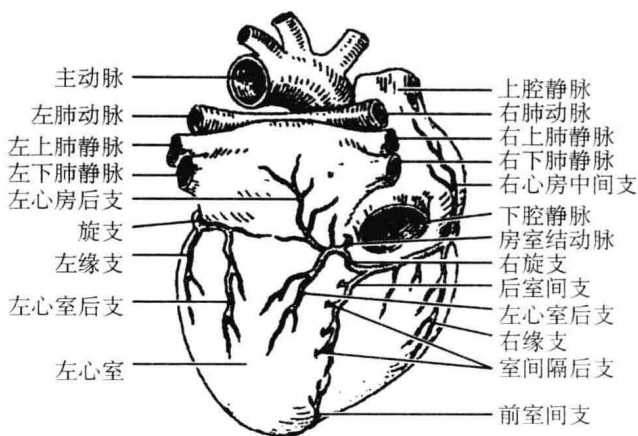


图 1-3b 冠状动脉解剖平面图(后面观)

由于收缩时心脏受到很大压力,因此,大部分血液都在舒张期流经冠脉循环,即心脏的血液供应主要是在舒张期完成的。冠状血管血流量的多少主要取决于舒张期血压的高低和舒张期时间的长短。如心舒张期血压过低,或舒张期过短,都可使冠状动脉血流量减少,从而影响心脏功能。

在安静状态下,人体冠状循环的血流量约为 225 毫升/分,占心排血量的 4%~5%。剧烈活动时,可增加 4~5 倍。这种代偿能力称为冠状动脉储备。