

五脏强壮保养秘方

陈柏年 主编

广西民族出版社

WUZANG BAORYANG

0.5

前 言

众所周知，心、肝、肾、肺、胃是人体最大、最重要的内脏器官，它们的功能状态和强弱直接影响着人体的生理、心理的健康。据统计，几乎所有的疾病（除外伤等）都与五脏的虚损病变密切相关。所以，健康者怎样对五脏进行护养，才能使体质更加健硕，体虚质弱者如何通过对五脏的调补以强体复元，五脏已染痼疾者怎样才能祛病回春……这些问题都是大众和医疗工作者所非常关心的。本书精选编译了海内外最新良方，荟萃了近年来医学科研五脏调护方法的中西医最新成果，以护养补疗为主线，以通俗实用有效为原则，详细地向读者介绍了五脏的护养调治之道，使大家对五脏的保健有法可依、有路可循、有方可用。

囿于编者水平，不足之处在所难免，敬希广大读者给予批评指正。

编 者

1993年元月18日

目 录

心 脏

心脏保养术	(1)
高血压病人如何保护心脏	(1)
浅谈冠心病的预防	(2)
防治冠心病茶方	(4)
老年人怎样减轻心脏负担	(5)
睡眠太长易发心脏病	(6)
午睡与心脏健康	(6)
愤世嫉俗者易患心脏病	(7)
“冠心性格”如何自我改善	(7)
中年人经常胸闷应警惕冠心病	(8)
美国心脏协会建议的保养心脏饮食计划	(9)
扣击胸部经穴护心脏	(11)
维生素B ₆ 是心脏的保护神	(11)
喝啤酒过量不利于心脏	(12)
多吃鱼可以预防心脏病	(12)
英国人的偶然发现	(13)
欧洲用大蒜防治心血管疾病	(13)
用黄豆降低高血脂	(14)
血脂居高不下不防服谷维素	(14)
降胆固醇保护心脏的四剂茶饮	(15)
防治心脏血管疾病的首乌菜粥	(15)

补心滋阴的日本良方·····	(16)
补心安神膏·····	(16)
牙病与心脏病有关联·····	(17)
咽喉炎与心脏病·····	(17)
心脏病者调养须知 ·····	(18)
心脏病与食菠萝·····	(18)
鱼肝油治疗心脏病·····	(19)
减少咖啡摄入量可抑制心脏病发作·····	(19)
冠心病的自我综合调理·····	(20)
冠心病者的食养物·····	(23)
冠心病病人在日常生活中应注意·····	(24)
冠心病清晨须特别注意·····	(27)
冠心病不可喝凉茶·····	(28)
冠心病、高血压忌服消炎痛·····	(29)
饱餐是诱发心脏“猝死”的罪魁·····	(29)
猝死预防法·····	(30)
晨饮一杯水可防心绞痛·····	(31)
按压至阳穴治疗心绞痛·····	(31)
心脏病儿的体育锻炼·····	(32)
心肌梗塞的重要征兆·····	(32)
表现为胃痛的心肌梗塞·····	(33)
可能出现腹痛的心脏疾病·····	(34)
心脏骤停与硬板床·····	(34)
怎样才能在心脏病发作中免于死亡·····	(35)
妇女与心脏病·····	(37)
胆心综合症·····	(38)
治心脏病良方 ·····	(39)

慢性心功能不全的食补良方·····	(39)
心悸食疗十六方·····	(39)
窦性心动过缓的食疗对策·····	(42)
过早搏动的中药治疗·····	(42)
黄连生脉饮治疗早搏·····	(43)
鸡蛋药用治冠心病·····	(43)
冠心病人的药物治疗应注意·····	(44)
服用冠心苏合丸四忌·····	(45)
生脉冠心方治疗冠心病·····	(46)
冠心病治验良方·····	(47)
急性心肌梗塞的辨证论治·····	(47)
心肌梗塞患者的食疗·····	(49)
内外结合治冠心病心绞痛·····	(50)
按摩治疗心绞痛·····	(50)
治风湿性心脏病良方·····	(51)
对风湿性心脏病有佳效的自制蜜酒·····	(51)
金鸡散治疗风湿性心脏病慢性心力衰竭·····	(52)
病毒性心肌炎证治·····	(52)
益气回阳救逆法治疗心源性休克·····	(53)

肝 脏

肝脏的保养术·····	(55)
预防肝炎的中药验方·····	(55)
三款预防肝炎的平安茶·····	(55)
补肝汤食·····	(56)
肝虚头晕的食疗方剂·····	(56)

肝气不舒者的食养良方·····	(57)
养肝明目汤·····	(57)
强化肝脏肾脏的黄精鸡膏·····	(58)
适于老弱病者的强肝补益方·····	(59)
保护肝脏六要诀·····	(59)
多味瓜子多吃有害肝脏·····	(60)
小柴胡汤可望预防肝癌·····	(60)
肝区疼痛就是肝炎吗·····	(61)
肝脏病者调养须知 ·····	(61)
患肝病者慎喝酒·····	(61)
肝病忌羊肉等食物·····	(62)
肝病患者应少吃猪肝·····	(62)
使肝脏功能活跃的蒲公英·····	(63)
肝病患者的蛋白质饮食·····	(63)
肝病患者的忌口·····	(64)
几种治疗肝脏疾病的食物·····	(64)
肝硬化腹水病人的饮食需注意·····	(65)
肝硬化患者应注意什么·····	(66)
肝硬化病人不宜吃的几种鱼·····	(67)
肝硬化病人忌吃皮蛋·····	(67)
肝炎病人的一般禁忌·····	(68)
肝炎病人不宜去游泳·····	(68)
肝炎病人宜多向右卧·····	(69)
梨是肝炎病人的益友·····	(70)
肝炎病人吃什么糖好·····	(70)
妇女患肝炎忌生育·····	(71)
肝炎病人忌性生活过频·····	(71)

肝炎忌食生姜·····	(71)
运动性“肝脏疼痛症候群”·····	(72)
治肝脏病良方 ·····	(72)
对肝病有效的日本药膳与食品·····	(72)
治肝病验方六则·····	(74)
肝区隐痛与验方·····	(75)
养肝消淤的食养良方·····	(75)
养肝阴法治肝病·····	(76)
乙型肝炎的辅助食疗方·····	(76)
肝炎恢复期的药养食方·····	(77)
治黄疸型肝炎方·····	(78)
黄疸型肝炎最佳食疗——茵陈粥·····	(78)
治疗肝炎后综合征·····	(79)
治肝炎后肝脾肿大验方·····	(79)
甲型肝炎药膳便方·····	(80)
治疗早期肝硬化良方·····	(80)
适于慢性肝炎和肝硬化者的食治方·····	(81)
中成药治疗慢性活动型乙型肝炎·····	(82)
治原发性肝癌良方·····	(82)
普陀膏治肝癌·····	(83)
提高肝癌疗效的饮食方法·····	(84)
肝癌患者的饮食原则与食疗方·····	(84)

肺 脏

肺脏的保养术 ·····	(87)
强效补肺滋养良方·····	(87)

补肺止咳汤·····	(88)
吃白果可强肺·····	(88)
润肺汤·····	(88)
预防肺癌的茶饮方·····	(89)
秋季补肺养生粥·····	(89)
补润肺腑的补精膏·····	(90)
润肺止咳茶·····	(90)
痰中有血切勿麻痹·····	(90)
冰箱与过敏性肺炎·····	(91)
如何预防小儿肺炎·····	(91)
谨防大叶性肺炎·····	(92)
值得警惕的老年性肺炎·····	(93)
农民肺炎何其多·····	(94)
女性肺癌的高危因素·····	(97)
老年人肺结核病的特点·····	(97)
肺病者调养须知 ·····	(99)
肺气肿忌用安眠药·····	(99)
肺纹理增强是不是病·····	(99)
肺结核病人不宜多吃菠菜·····	(100)
肺结核病人忌性生活过频·····	(100)
肺结核者易患肺癌吗·····	(100)
肺结核患者要多晒太阳·····	(101)
吸烟与肺癌关系新发现·····	(102)
婴幼儿肺炎的家庭康复法·····	(102)
治肺病良方 ·····	(104)
肺心病的食养良方·····	(104)
单方验方治疗肺心病·····	(104)

肺心肺患者冬季的自我保养·····	(108)
肺炎的辨证施治·····	(108)
名医治肺炎良方·····	(110)
效佳廉便的治肺脓肿良方·····	(110)
肺脓疡(肺痈)治验·····	(112)
治疗矽肺良方·····	(112)
矽肺的分型食养方·····	(113)
肺咯血的花卉食治·····	(113)
肺结核病的药膳调治·····	(114)
粥疗肺癆·····	(116)
复发性肺结核的食治方笈·····	(117)
名中医良肺癌良方·····	(118)
肺癌病人的饮食治疗·····	(118)

肾 脏

肾脏的保养术·····	(120)
健康长寿当保肾·····	(120)
眼圈发黑与肾亏·····	(121)
补肾强身保健法·····	(122)
中国古代秘传的补肾抗衰功·····	(123)
补肾能提高精子活力·····	(124)
抗衰健肾妙药——金匮肾气丸·····	(125)
滋肾强精的神妙六逸丸·····	(125)
补肾活血生精方·····	(126)
魔芋能防治肾病·····	(126)
保养肾脏的梨汁良方·····	(127)

肾虚气喘食方·····	(127)
劳累伤肾有良方·····	(127)
简易固肾食补药汤·····	(128)
防治肾虚腰痛的香港牛髓汤·····	(128)
肾虚腰痛简治良方·····	(128)
治老人肾阳虚之补方·····	(129)
治肾阳、肾精亏损之补方·····	(130)
补养肾髓的补精膏·····	(130)
中老年人遗精的饮食疗法·····	(130)
肾和则能闻五音·····	(131)
警惕止痛药引起的肾痛·····	(132)
肾脏病者调养须知 ·····	(133)
肾脏病者治疗期间应食素·····	(133)
肾病患者的理想食物·····	(133)
对肾病有特效的忍冬(金银花)酒·····	(134)
肾脏病患者要防止摄入过敏食品·····	(135)
肾功能不全忌富钾饮食·····	(135)
扑热息痛会严重损伤肾脏·····	(136)
肾脏病人不宜用庆大霉素·····	(137)
患急性肾炎后如何在家调养·····	(137)
肾炎患者不宜吃鸡蛋·····	(138)
肾炎病人忌房事·····	(139)
过多服用维生素C会造成肾结石·····	(140)
肾结石患者饮茶须注意·····	(140)
肾结石患者不宜晚间喝牛奶·····	(140)
肾结石患者的饮食·····	(141)
肾结核的信号·····	(141)

肾脏病引起的腰痛有什么特点·····	(142)
夜尿增多——肾脏病的信号·····	(143)
肾下垂患者应注意些什么·····	(143)
治肾脏病良方 ·····	(144)
日本名医治愈慢性肾炎良方·····	(144)
慢性肾炎简易疗方·····	(145)
慢性肾炎诸症的饮食疗法·····	(146)
慢性肾炎蛋白尿的食治妙方·····	(148)
治肾炎、肾盂疾病引起的水肿尿涩方·····	(149)
肾盂肾炎的中医治疗·····	(149)
急性肾盂肾炎食疗方·····	(150)
自我按摩治慢性肾盂肾炎·····	(150)
肾绞痛的自我处理·····	(151)
肾结核食治良方二则·····	(152)
过敏性紫癜性肾炎的用药·····	(153)
治肾病综合征的名方·····	(153)
功能性腰痛的食疗·····	(154)
治疗肾癌、肾盂癌良方·····	(154)

脾 胃

脾胃的保养术 ·····	(156)
润肠健脾、调和营卫的食粥·····	(156)
缓和胃痛、腹痛的腹部摩擦·····	(157)
名老中医治疗脾胃虚弱的粥方·····	(157)
健胃止咳除痰的茴香牛肉·····	(157)
强化胃肠活力的药面条·····	(158)

补益老年人脾胃的强壮食方二则·····	(159)
开胃木瓜汤·····	(159)
使瘦人变胖的理胃开脾饮食法·····	(159)
暖胃强筋的鹿筋煲花生·····	(160)
夏季防暑养胃健脾饮料·····	(160)
夏季常吃拌茄泥可防肠胃炎·····	(161)
肠胃功能弱的人应喝点橙子酒·····	(161)
春寒防胃及十二指肠溃疡病良方·····	(161)
巧克力引起胃灼热·····	(162)
饭后忌立即干活·····	(162)
冷饮多吃损胃肠·····	(162)
胃肠癌的克星——大枣·····	(163)
常喝豆浆能防胃癌·····	(163)
生吃大蒜能降低胃癌发病率·····	(163)
维生素C预防胃癌·····	(164)
青年人也要防胃癌·····	(164)
食柿子与胃结石·····	(165)
烟酒与胃溃疡·····	(165)
溃疡病与饮用热食品有关·····	(166)
药物与胃损害·····	(166)
脾胃病患者调养须知 ·····	(167)
溃疡病患者不宜饮牛奶·····	(167)
溃疡病人忌忧愁·····	(168)
胃溃疡患者服药期应戒烟·····	(168)
胃炎发作时喝什么好·····	(169)
慢性胃炎者不宜多喝啤酒·····	(169)
消化不良的人不宜跑步·····	(169)

胃病患者吃面包好.....	(170)
寒冷可导致胃病复发.....	(170)
严重胃肠病者忌坐飞机.....	(171)
胃病与肝癌.....	(171)
胃穿孔的典型症状.....	(172)
早期胃癌的自我诊断.....	(172)
胃粘膜脱垂患者的饮食调理.....	(173)
胃切除术后应防低血糖综合征.....	(174)
胃切除术后应防胃癌的发生.....	(174)
胃切除术后的饮食原则.....	(175)
胃切除后防胃病.....	(175)
胃切除术后忌用哪些药.....	(176)
胃切除后腰痛的原因.....	(177)
治胃病良方	(177)
伤食胃痛的快速止痛法.....	(177)
指压即止胃脘痛.....	(177)
急性胃痛简便外治方法二则.....	(178)
红枣治胃痛真灵.....	(179)
胃痛食疗方.....	(179)
治胃病的九天疗法.....	(181)
治愈40多年胃气痛良方.....	(181)
硝苯啶含化可缓解胃肠痉挛.....	(182)
肠胃不调反复腹泻的食疗方.....	(182)
花生仁治胃酸过多.....	(182)
治胃酸过多等病的茺菁汁.....	(183)
急性胃肠炎的分型辨证疗法.....	(183)
艾灸、生姜治胃肠炎.....	(185)

枇杷叶治慢性胃肠病	(185)
云南白药治慢性胃炎	(186)
慢性胃炎者的食疗	(186)
著名中医专家的高效食养健胃良方	(187)
治愈胃溃疡之奇方——二香鸡蒲散	(188)
能治疗胃溃疡的饮料	(188)
简易治胃溃疡良方	(189)
蹲位进食治胃下垂	(189)
治愈胃下垂良方	(190)
鸡内金治胃下垂、胃扩张、胃功能症	(190)
治胃石症的饮食疗方	(191)
治疗胃癌验方	(192)
胃癌食疗方	(192)
胃癌病人的辅助食养	(193)
对胃癌有疗效的马铃薯汁	(194)
健胃防癌茶	(194)
胃切除后常见合并症的饮食防治	(194)

心 脏

心脏保养术

高血压病人如何保护心脏

高血压不仅是冠心病的危险因素之一，还是引起高血压心脏病的主要病因。长期高血压可引起左心室肥厚，增加心肌梗塞及心脏猝死的发生率，所以高血压病人更应注意保护心脏。

(1) 坚持合理服用降压药：高血压患者将血压控制在一定水平 $19.998/12.67\text{KPa}$ ($150/95\text{mmHg}$) 是保护心脏的最重要、最有效的方法。因为长期高血压将导致心室肥大，直接损害心脏及动脉血管。如果将血压控制在“安全水平”则可以消除对心血管的威胁。所以，坚持长期合理服药是很重要的。

(2) 长期服用利尿性降压药者勿忘补钾：有些人服用噻嗪类利尿药以协助降压。最常用的复方降压片也含有利尿剂。这类药物如长期使用可使钾离子随尿排出，导致体内缺钾。钾是人体细胞代谢不可缺少的物质，血钾过低可损害心脏，引起心肌舒张无力，心律失常，是高血压病人发生心肌梗塞和猝死的诱因之一。为此，长期服用利尿剂的高血压病人必须同时服用氯化钾或多吃含钾丰富的食物来补充。

(3) 饮食合理，防止肥胖，戒烟少饮，适当运动；高

血脂、肥胖、嗜烟酒和缺乏运动和高血压一样，都是冠心病的危险因素。因此，高血压病人必须比一般人更应注意摒除这些危险因素。

(4) 保持情绪稳定，乐观，生活规律化：高血压受精神因素影响甚大。如病人精神愉快，情绪稳定，血压可下降。相反，如精神高度紧张或情绪波动大则血压就会上升。亦常为引起心律失常和心肌梗塞的诱因。所以，高血压病人应特别讲究精神卫生，要心胸开阔，遇事不怒，同时养成生活规律化，这对于血压的稳定，心脏的健康十分有益。

浅谈冠心病的预防

冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病），又称缺血性心脏病，是50岁以上老年人易患的常见病。近年来冠心病的患病率明显上升，且有延及青壮年的趋势。当患者出现症状时，大多数已属于疾病后期。治疗效果相对较差，故须重视冠心病的预防。

一、防止肥胖：据报告，肥胖者冠心病的发病率较体瘦者约多5倍。在短期间明显肥胖，则较易患冠心病。儿童、青年及成年人长时间的过量饮食均可造成肥胖；婴儿期人工喂养时间过长而使婴儿过胖，也是造成成年后发生冠心病的因素之一。虽然肥胖本身不直接引起冠心病，但肥胖常促使血脂尤其是甘油三脂增高，而诱发高血压或糖尿病，间接导致动脉粥样硬化。因此，肥胖者应节食减肥。

二、控制高脂血症：高脂血症是动脉粥样硬化的主要发病因素之一。血脂主要来源于食物，血脂随饮食成分不同而增减。Ⅰ型高脂蛋白血症多是由于膳食中胆固醇过高所致，Ⅳ型高脂蛋白血症是由于膳食中糖类如蔗糖、果糖、葡萄糖等过高

或膳食中过多动物脂肪所致；严格素食者胆固醇低。胆固醇每日摄入量 $>260\text{mg}$ 者，冠心病的发病率为 $<200\text{mg}$ 者的5倍。近年发现血浆高密度脂蛋白——胆固醇水平的降低为冠心病易患因素中最主要的因素。因此减少或限制膳食中脂肪、碳水化合物及降低体重是预防高脂血症的主要措施。

三、预防高血压：高血压已公认是冠心病的主要发病因素之一。据统计，收缩压在 24KPa 以下者发病为 16KPa 以下者的8倍。实验证明降低已升高的血压可延迟动脉粥样硬化的发展。因此必须定期健康检查，早期发现高血压，并及时治疗。对二、三期高血压病人，应适当限制食盐的摄入，并合理使用降压药物。

四、禁止吸烟和控制饮酒：吸烟也是冠心病的危险因素之一。有资料表明，吸烟能够增加冠心病的发病率及病死率。吸烟后由于尼古丁能够使体内儿茶酚胺释放量增加，从而引起脉率加速，周围小动脉及冠状动脉收缩，皮肤温度降低，收缩期与舒张期血压升高，心搏出量和心排血量增加，因而增加心肌耗氧量；可使血液中一氧化碳、血红蛋白量增高，妨碍心肌摄氧。总之，烟碱可引起血管痉挛、脂肪酸释放、血小板粘附及聚集性增强，促进血栓形成、动脉硬化，甚至诱发心肌梗塞或猝死。

长期饮烈性酒（每天 250ml 以下）可造成慢性酒精中毒，产生心肌损害，即所谓“酒精心”，引起心律紊乱甚至产生传导阻滞。

五、控制糖尿病：糖尿病病人的冠心病发生率较正常人高2倍。糖尿病患者因胰岛素缺少，糖等代谢失常引起血胆固醇过高，而易发生动脉粥样硬化。如能及早诊治并及时控制糖代谢失常，维持正常体重及营养，调整适当饮食，纠正