

心血管疾病预防与康复临床路径丛书

国家心血管病中心 冯 雪 总主编

中西医结合心脏康复

主编 吴焕林 徐丹苹



人民卫生出版社



心血管疾病预防与康复临床路径丛书

国家心血管病中心 冯 雪 总主编

中西医结合 心脏康复

吴焕林 徐丹苹 主编

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

中西医结合心脏康复/吴焕林,徐丹苹主编.—北京:人民卫生出版社,2017

(心血管疾病预防与康复临床路径丛书)

ISBN 978-7-117-25673-5

I. ①中… II. ①吴…②徐… III. ①心脏病-中西医结合-康复 IV. ①R541.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第301003号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

中西医结合心脏康复

主 编:吴焕林 徐丹苹

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市尚艺印装有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:6.5

字 数:163千字

版 次:2017年12月第1版 2017年12月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-25673-5/R·25674

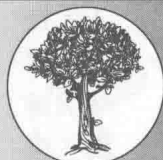
定 价:25.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

心血管疾病预防与康复临床路径丛书

《中西医结合心脏康复》编委会



主 编

吴焕林 广东省中医院

徐丹苹 广东省中医院

副主编

刘红樱 复旦大学泛血管医学研究院

谷艳丽 国家心血管病中心·中国医学科学院阜外医院

李海霞 中国中医科学院广安门医院

陈联发 厦门市中医院

林小丽 广东省中医院

李 荣 广州中医药大学第一附属医院

编 委 (以姓氏汉语拼音为序)

党晓晶 广东省中医院

江 巍 广东省中医院

金 晓 广州中医药大学

李美娴 广东省中医院

马丽红 国家心血管病中心·中国医学科学院阜外医院

孙艳玲 河南省洛阳市第一中医院

唐 芳 广东省中医院

王 磊 江苏省中医院

王天松 海南省三亚市中医院

邬志雄 广东省中医院

于美丽 北京中医药大学

邹 涛 广东省中医院



全面建设规范化的心血管预防及康复临床体系

据《中国心血管病报告 2016》，中国心脑血管疾病患病率处于持续上升阶段，2017 年推算目前我国患病人数约 2.9 亿，死亡率居于疾病谱首位。

心血管疾病预防与康复的临床体系建立成为降低患病率，病死率及急性心血管事件发生，患者病后生活质量改善的重要措施。但由于疾病治疗负担过重，缺乏可操作的规范科学的临床路径，医院和患者双方重视不够等诸多因素，使得中国的心血管临床诊疗路径长期缺失规范化的预防和康复部分。

根据 WHO 影响个人健康和寿命的描述，生活方式占 60% 的因素，其他依次是环境因素，生物学因素及医疗卫生因素。因此，从健康角度出发，积极采用非药物治疗（即以生活方式为主的治疗）作为主要的医学干预手段，用科学的方法管理生活中的运动、饮食、睡眠、心理、呼吸及烟草等方方面面，才能从源头上解决我国日益严重的心血管疾病负担。

该套丛书立足我国心血管病患者特点，第一次系统梳理了预防及康复临床路径中的各个方面，大量引用了国内外的循证证据，借鉴了祖国传统医学的有效手段，建立

了一套临床可操作，可应用，有实效，可推广的心血管预防及康复临床路径。

丛书不仅可以为心血管预防与康复专业人才提供技术培训的教材，也可以为开展心脏康复的医疗机构提供实践指导。本套丛书的编写及推广将对大健康产业注入全新的医学科学的内容，更是对“健康中国 2030 发展纲要”中预防为主的思想的全面实践。

中国工程院院士 胡盛寿





心血管疾病是威胁我国人口健康领域最严重的疾病之一，其死亡率位居我国人口总死亡结构数的前列，是对我国实施“健康中国”战略必须认真应对的一项严峻挑战。

心血管疾病的预防与康复策略以及各类有成效的措施，应该在我国范围内、在城乡不同层面，加以重视和采取合理与有效的措施，力图有效降低发病率、致残率及死亡率，提高人口的生存质量，并增加人口的期望寿命。这也是世界卫生组织历年来的卫生保健战略目标，要求实现“人人享有卫生保健”。从公平、伦理、教育、性别观等多维度出发，倡导并加以落实。在心血管疾病预防与康复实践中，在医院内外、家庭及社区、以及自我参与等不同层次，维护和促进人民健康，实现回归家庭和重返社会的基本目标。

国家心脏中心、中国医学科学院阜外医院心脏康复学科冯雪主任，多年来从事心脏外科术后康复临床实践，积累了丰富的临床经验。近几年多次在全国范围内巡讲心脏康复的理念及实践经验、组织全国心脏康复学科领域的学术交流，在推动全国心脏血管疾病的预防及康复事业方面，作出了有实际成效的贡献。为了规范心血管疾病的预防和心脏康复流程，今又进一步组织全国具有实际经验的专家，合作编著《心血管疾病预防与康复临床路径丛书》，该书从心脏康复流程与路径包括运动康复方法及效果评估、呼吸锻炼、疼痛管理、心理管理、睡眠管理，营养管理、烟草干预与评估等等，作出了较细致的论

述；对各类心血管疾病，包括介入后、心脏外科手术后患者的种种具体康复措施；以及中西医结合心脏康复的方药使用及传统运动模式及针灸等外治法的应用等等，本丛书均从多个层面，系统介绍上述预防及康复的相关理念、联系预防与康复临床路径，讲述具体方法，切合实际，对临床实践富有具体的指导或借鉴作用。

心脏血管疾病预防与康复技术层面知识的实施，需要与全程性健康教育，全程性干预，整体性和个体化干预相结合，要求医患合作参与并有自我决策理念的体现。JACC 从上个世纪九十年代开始，迄今先后发表过多系列接受康复干预对心肌梗死及其 PCI 及 Bypass 处置后存活率的有益效果，一组老年患者 601, 099 例的康复干预 5 年效果观察，认为可提高 5 年生存率 21%~34%，很有启迪意义。希望接受预防或康复者能够具有我国唐代《千金方》著者孙思邈所倡导的“自慎”的文化感受性及可获得性的参与及体验。

祝贺《心血管疾病预防与康复临床路径丛书》的面世，为造福民生，降低我国心血管疾病的发病率和死亡率，作出应有的新的贡献。

中国科学院资深院士 陈可冀 谨识

2017 年盛夏于北京

陈可冀



将心血管病预防和康复临床路径
融入心血管诊疗全过程，脚踏
实地做好心血管病防治工作！

高润霖

二〇一七年七月



想健康，早预防，
智体充沛，国富民强。

王彦峰

2017年7月8日



努力实践,为全面推进心
血管预防与康复奋斗!

胡大一 2017.7.8

前言



冠心病属于中医学“胸痹”“心痛”“心悸”“水肿”等范畴，是一种严重威胁人类健康的疾病，已成为人类死亡的首要原因。不仅如此，心血管疾病给患者带来精神和经济上的双重压力，严重影响其身心健康，大大降低生活质量。在中医康复学的起源与发展中，“康复”一词，最早见于《尔雅》，“康，安也”，“复，返也”，即为恢复健康之意。《黄帝内经》提出了“天人相应”“形神兼备”等康复原则，奠定了中医康复学的理论基础。中医心脏康复除涵盖中医整体观念和辨证施治等哲学理论外，还发扬了中医“既病防变”和“瘥后防复”的治未病理念。现代心脏康复的理念是通过综合干预改变心血管患者的不良生活方式，帮助患者培养保持健康的行为习惯，控制心血管疾病的危险因素，坚持循证药物治疗，遵循科学运动处方，使患者生理、心理和社会功能恢复到最佳状态，在延长患者寿命的同时显著提高患者的生存质量。中西医结合的理念精髓就有了完美的契合。除了中医中药等治疗手段外，还包括针灸、刮痧、拔罐、按摩、膳食养生、太极拳、气功、武术等，安全有效，易于推广。

本书编写的主要目的是为广大心血管临床工作者提供一部专业的中医心脏康复书籍，包括基础理论知识、体质辨识、中药方剂、特色理疗、康复运动、情志辨识、饮食养生等，以提高对中医心脏康复的理论认识和实践能力。中医心脏康复注重整体康复、辨证康复、功能康复，采用的康复手段以中医理论

为指导，均有长期的实践经验积累，易于操作，便于推广。将中医心脏康复以人为本的独特的医学人文精神与西医现代化循证医学理论实践相结合，最终形成一套系统相对成熟符合我国国情的心脏康复模式。

广东省中医院 ■ 吴焕林

2017年9月

目 录



第一章 中医对心脏生理和病理的认识	1
一、中医心脏生理病理学观点	1
二、中医心病辨证特点	3
三、中医临床辨证分型	6
第二章 中医对心脏康复的认识及作用	10
一、中医对心脏康复认识的源流与发展	10
二、中医心脏康复的形式和内容	21
三、现代中医对心脏康复的作用	30
第三章 中医体质	44
一、体质学说	44
二、九种体质特征	45
三、体质保健指导	48
第四章 中医情志调理	51
一、情志治病	51
二、情志养生	63
三、中医五行音乐疗法	68

第五章 中医睡眠调理	82
一、中医睡眠养生	82
二、睡眠药茶调理	84
第六章 中医饮食养生	87
一、中医饮食疗法的认识	87
二、四季食疗法	90
三、常见心脏疾病的食疗及药膳	93
第七章 中医康复运动	100
一、六字诀	100
二、八段锦	104
三、太极拳	111
四、五禽戏	114
五、易筋经	122
六、集成保健操	133
第八章 中医理疗方法	141
一、耳穴疗法	141
二、针刺疗法	144
三、经穴体外反搏	147
四、穴位推拿	149
五、中药穴位贴敷疗法	155
六、艾灸疗法	159
七、熏洗疗法	161
八、沐足疗法	161
九、拔罐疗法	162
十、中药热奄包疗法	163
十一、其他疗法	163

第九章 中医药物治疗	165
一、中药辨证论治	165
二、常用中成药	172
三、膏方养生	175