

冠心病

饮食运动宜忌



速查手册



黄世敬◎主编



上百种常见食材的营养功效及食用宜忌，让健康快到碗里来
数十项简单实用的运动处方，让行动战胜冠心病



冠心病患者最该知道的饮食宜忌常识
锻炼不当或导致心肌梗死
冠心病患者必备的运动处方及注意事项

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

冠心病 饮食运动宜忌

速查手册

黄世敬◎主编

图书在版编目(CIP)数据

冠心病饮食运动宜忌速查手册 / 黄世敬主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5552-6367-8

I. ①冠… II. ①黄… III. ①冠心病—食物疗法—手册
②冠心病—运动疗法—手册 IV. ①R247.1-62 ②R541.405-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 289018 号

冠心病饮食运动宜忌速查手册

- | | |
|-------|---|
| 主 编 | 黄世敬 |
| 副 主 编 | 程 伟 潘菊华 |
| 策 划 | 中海盛嘉 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com |
| 封面设计 | 祝玉华 |
| 版式设计 | 刘晓东 |
| 印 刷 | 青岛北琪精密制造有限公司 |
| 出版日期 | 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 32 开 (787mm×1092mm) |
| 印 张 | 6 |
| 字 数 | 100 千 |
| 印 数 | 1-6000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-6367-8 |
| 定 价 | 24.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068638



前言

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，又称为缺血性心脏病。此病是一种最常见的心脏病，发病机理是由于供应心脏血流的血管冠状动脉发生粥样硬化或者痉挛，血栓形成，血管管腔闭塞，导致心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧或者梗死的一种临床综合征。

冠心病典型的临床表现为阵发性胸腔中央压榨性疼痛（心绞痛），疼痛主要位于胸骨后部，可牵连至颈、颌、手臂或背部，伴有眩晕、气短、大汗淋漓、面色苍白、恶心、晕厥等症状，甚至有快要死的感觉。发病时，患者被迫停止活动，轻者能够在数分钟内自行缓解并休息后逐渐恢复正常，重者可能出现心绞痛，甚至心肌梗死。

冠心病的发病率及死亡率都很高，并且呈逐年上升趋势，已成为危害人类健康的首要杀手之一。据世界卫生组织统计，全世界每年约有1700万人死于冠心病、脑卒中等心血管疾病，占疾病死亡总人数的50%以上。在我国，冠心病患者高达6000万人，且随着物质生活水平的提高，冠心病的发病率还在不断增加。

冠心病虽然凶猛，但是可防可治。你可以花费不多的时间并付出一些努力来保护自己免于冠心病发作和脑卒中。掌握其基础知识，合理饮食和适当运动，对本病的防治就具有显著效果。

引起冠心病的原因很多，但吸烟和不健康的饮食以及缺乏运动无疑增加了冠心病发作和脑卒中的危险。因此，无论是治疗还是预防冠心病都需要大家行动起来，从现在开始做起，掐灭你手中的烟头，改变过

去的不良饮食嗜好和生活习惯。事实上，从戒烟的这一刻起，你发生冠心病发作事件或脑卒中的危险就已经开始降低了。

本书以冠心病的基本知识为着眼点，全面介绍了防治冠心病的基本方法、常用治疗药物等，突出饮食调养及科学运动的基本方法，旨在普及冠心病防治知识，体现未病先防、防重于治、防治结合的预防康复养生理念。

如果你属于冠心病的高危人群，这本书中有关于疾病征兆的提示和如何降低危险的指导。如果你已经有冠心病发作事件或脑卒中，这本书也提供了一些建议告诉你应该如何治疗和控制疾病并提高生活质量。

要声明的是，这本书并不意味着可以代替医生，但是读后可使你朝着更健康的方向迈出积极的一步。

全书内容系统全面，资料翔实，层次清晰，实用性强，对临床防治冠心病有较好的参考意义。本书既可作为冠心病患者、中老年人群或大众养生的参考书，亦可供广大临床医生、医药爱好者及研究人员参阅。



目录



第一章 冠心病常识速查

01

心脏，人体的发动机·····	2
心脏为何会患冠心病·····	5
引发冠心病的高危因素·····	8
冠心病的五种类型·····	14
胸痛不一定是心绞痛·····	18
心绞痛的分类·····	21
心肌梗死的诱发因素·····	24
冠心病的高危人群·····	26
易发冠心病的季节·····	28
大病都有小信号——密切留意冠心病的早期症状·····	32
冠心病并发症的治疗·····	33
冠心病的治疗原则·····	38
冠心病的早筛检查·····	41
心绞痛、心肌梗死的现场自救·····	44

第二章 冠心病饮食宜忌速查

47

冠心病患者的饮食原则·····	48
-----------------	----

五谷杂粮及油脂类

燕麦——具有明显的降血脂作用·····	55
黑米——防治动脉硬化食品·····	56
荞麦——心血管保健食品·····	57
玉米——降低胆固醇，防治动脉硬化·····	58
薏米——调节血脂、血糖·····	59
大豆——软化血管保持弹性·····	60
红薯——防治动脉粥样硬化·····	61
糙米——可有效清除体内自由基·····	62
黑芝麻——抗氧化、抗衰老·····	63
小米——养肾气、消胃热、利小便·····	64
花生——动脉的清道夫·····	65
银杏——促进人体血液循环·····	66
橄榄油——松弛动脉血管、预防血栓·····	67

蔬菜菌藻类

莲藕——降低胆固醇和三酰甘油·····	68
山药——降血压、预防动脉硬化·····	69
土豆——预防动脉粥样硬化·····	70
茄子——预防动脉硬化、保护心血管·····	71
芹菜——降血压、降血脂、保护心血管·····	72
大蒜——降血脂、防治动脉硬化·····	73

洋葱——扩张血管降血压·····	74
生姜——可预防血管异常凝固·····	75
胡萝卜——增加血管弹性·····	76
白萝卜——降低胆固醇，防治冠心病·····	77
黄瓜——冠心病合并糖尿病患者的理想食品·····	78
苦瓜——降血糖、降血压、保护心血管·····	79
冬瓜——对冠心病伴水肿患者尤为适宜·····	80
南瓜——保护心血管系统·····	81
马齿苋——增强血管壁的扩张能力·····	82
番茄——保护心血管系统·····	83
韭菜——扩张血管，预防动脉硬化·····	84
芦笋——降血压、降血脂、软化血管·····	85
绿豆芽——降血压、防动脉硬化·····	86
海带——可缓解心绞痛·····	87
香菇——益气养血，降低胆固醇·····	88
黑木耳——可让人精力充沛·····	89

肉蛋水产及其他类

兔肉——肥胖心血管患者的理想肉品·····	90
鲤鱼——能降低胆固醇、防治冠心病·····	91
海参——清除心脏周围血管胆固醇·····	92
海蜇——降血压、预防动脉硬化·····	93
醋——消炎抗菌、预防心血管疾病·····	94

牛奶——增强心肌血供，改善冠脉血流·····	95
酸奶——适宜冠心病合并胆固醇高者·····	96
黑巧克力——促进冠状动脉扩张·····	97

水果类

山楂——增加冠状动脉血流量·····	98
沙棘——软化血管，改善血液循环·····	99
梨——降血压、保护心脏·····	100
桑葚——清除自由基、保护血管·····	101
柠檬——降血压，防治心血管疾病·····	102
柚子——改善冠心病合并糖尿病症状·····	103
西瓜——生津、止渴、利尿、软化血管·····	104
石榴——软化血管、抗击自由基·····	105
樱桃——减少体内炎症·····	106
核桃——降低冠心病发病率·····	107
葡萄——给心肌补充营养·····	108
猕猴桃——可有效扩张血管·····	109
草莓——冠心病患者的保健食品·····	110
红枣——改善心肌营养·····	111
苹果——降血脂、降血压·····	112
香蕉——促进心肌收缩协调，增加幸福感·····	113
橘子——修复血管内皮微小损伤·····	114
荔枝——有效改善冠心病患者失眠·····	115

柿子——有益心肌功能正常活动·····	116
---------------------	-----

第三章 冠心病药膳调理宜忌速查

117

心血瘀阻型药膳·····	118
痰浊闭阻型药膳·····	120
寒凝胸中型药膳·····	122
心肾气阴不足型药膳·····	124
气滞心胸型药膳·····	127
心肾阳虚型药膳·····	128

第四章 冠心病运动宜忌速查

129

冠心病患者的运动原则·····	130
冠心病患者四季运动处方·····	132
根据心脏功能级别选择运动·····	135
冠心病患者的运动强度·····	138
冠心病患者的日常睡眠·····	142
急性心肌梗死患者的康复锻炼·····	145
散步——扩张外周血管、解除血管痉挛·····	147
慢跑——增强肌耐力，减轻心理压力·····	148
游泳——增强心肺功能·····	149
登山——适合病情较轻的患者·····	150
爬楼梯——提高下肢关节和肌肉功能·····	151
骑车——增强心肌收缩力·····	152

太极拳——增强内脏功能·····	154
五禽戏——缓解焦虑、抑郁等不良情绪·····	156
无氧运动——增强心脏的压力负荷·····	158
瑜伽——调节心脏自主神经功能·····	160
哑铃运动——适合体能较差的肥胖者·····	163
简易拍打法——让气血运行更通畅·····	164
附录	
心病还须心药医——冠心病常用的西药指南·····	166
冠心病患者用药指南·····	174
拔罐调养法·····	175
艾灸调养法·····	176
刮痧调养法·····	178
特效穴位按摩法·····	180
参考文献·····	182

第一章



冠心病 常识速查

心脏是人体的中央枢纽，通过心脏不停地收缩和舒张，血液到达人体各个组织和器官。如果心脏出现问题，除了心脏本身不适外，也将给全身各器官各组织带来隐患。

近年来，心血管方面的疾病导致的死亡率最高。我国心血管疾病的死亡数在人口死亡总数中占40%以上，每年有260万人因此失去生命，平均每天死亡7000余人。

面对这些骇人的数据，我们有必要且应该了解心脏、了解各类心脏病及心脏病的预防和自我调理。

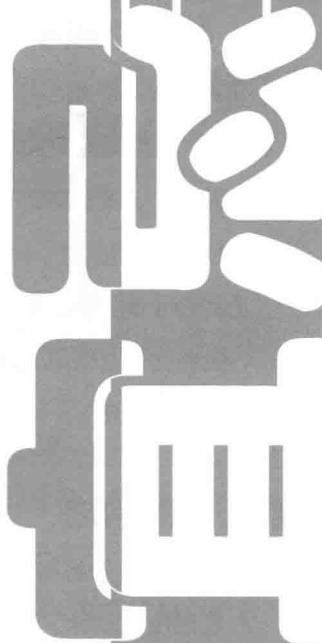
SUCHASHOUCE

GUANXINBINGYINSHI

YUNDONG

YIJI

冠心病饮食运动宜忌速查手册



心脏，人体的发动机

心脏是人体中永不停歇的器官，当人还是5mm大小的胚胎、在母体中才4周左右时，人体的心脏就开始了有节奏、有规律地跳动。当心脏停止跳动时，人的生命就到了尽头。心脏对于人的重要性不言而喻，是生命存在的象征，是向人体全身供应血液的器官。因此，心脏也被称为人体的发动机。

✎ 心脏大小和拳头差不多

正常成人心脏的形状像一个倒置的梨，上宽下窄，大小和自己的拳头差不多，底部就是尖尖的“心尖”。幼儿的肝脏大多是圆形，几乎是横于横膈之上，随着胸腔的加大，心脏慢慢变成直立的，这样可减少心脏喷射血液时的阻力。

心脏位于胸腔内，膈肌的上方，两肺之间，约三分之二在正中线左侧。心尖则位于左侧第五根肋间，因为心跳是在心尖感觉到的，所以我们常常以为心脏在身体的左边。

✎ 心脏的构成

心脏由心肌细胞构成，有瓣膜及四个腔。心尖部主要由左心室构成，心底部由大动脉、静脉组成。心脏的内部有四个腔，分别为右心房、右心室、左心房、左心室。



左右心房之间和左右心室之间均由间隔隔开，故互不相通，心房与心室之间有瓣膜，右心房室之间的瓣膜称三尖瓣，左心房室之间的瓣膜是二尖瓣。右心室与肺动脉之间的瓣膜称肺动脉瓣，左心室与主动脉之间的瓣膜称主动脉瓣。瓣膜的功能是防止心房和心室在收缩或舒张时出现血液反流。

在左右心房及心室间有房间隔和室间隔，使左右心之间互不相通。右心房血液的流入口有上、下静脉；右心房的血液出口为肺动脉；左心房血液的流入口为肺静脉；左心室的血液流出口为主动脉。

右心房通过上、下腔静脉口，接纳全身静脉回流的血液，血液经右房室口从右心房流入右心室。右心室的出口叫肺动脉口，通向肺动脉，血液进入肺脏。

左心房通过四个肺静脉口收纳由肺回流的血液，然后经左房室口流入左心室。左心室的出口叫主动脉口，左心室的血液通过此口流入主动脉，向全身各组织器官分布。

心脏如交通要道

心脏就像一个交通要道，控制着全身血液的流进流出。首先带着二氧化碳的血液通过上、下腔静脉流进右心房，当右心房收缩时，血液被挤入右心室，右心室再收缩又把这些血液挤入肺脏。

在肺脏，血液中的二氧化碳被排出去，同时带上新鲜的氧气重新流回到左心房。左心房收缩时，带有氧气的血液进入左心室，接着左心室再收缩，血液进入主动脉，再流向全身各小动脉，给各个组织器官提供氧气。

心脏的传导系统

心脏的传导系统由特殊分化的心肌细胞组成，主要功能是产生并传导激动，维持心脏正常的节律。心肌细胞具有兴奋性、传导性、自律性和收缩性。传导系统包括：窦房结、结间束、房室交界区、房室束、左右束支及浦肯野纤维。心脏窦房结的自律性最高，是正常人心脏的起搏点。

成年人每分钟心跳约75次

生命过程中，心脏每时每刻地跳动着，并且具有节律性。一般成年人每分钟心跳约75次。儿童的心率比较快，9个月以内的婴儿，正常心律每分钟可达140次。

“心跳”其实就是心脏在有节奏地舒张和收缩，从而推动血液流动，一方面向器官、组织提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，另一方面可带走组织细胞产生的二氧化碳、尿素和尿酸等代谢终产物，使细胞能够维持正常的代谢和功能。

体内各种内分泌的激素等也要通过血液循环被输送到靶细胞，实现机体的体液调节，维持机体内环境的相对恒定。

此外，血液防卫机能的实现，以及体温相对恒定的调节，也都要依赖血液在血管内不断循环流动，而血液的循环是由于心脏“泵”的作用实现的，可见心脏作为人体“发动机”对于生命的维持至关重要。



心脏为何会患冠心病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，又称为缺血性心脏病。此病是一种最常见的心脏病，发病机理是由于供应心脏血流的血管冠状动脉发生粥样硬化或者痉挛，血栓形成，血管管腔闭塞，导致心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧或者梗死的一种临床综合征。

冠心病典型的临床表现

冠心病典型的临床表现为阵发性胸腔中央压榨性疼痛，疼痛主要位于胸骨后部，可牵连至颈、颌、手臂或背部，伴有眩晕、气短、大汗淋漓、面色苍白、恶心、晕厥等症状，甚至有快要死的感觉，患者被迫停止活动，轻者能够在数分钟内自行缓解并休息后逐渐恢复正常。

冠心病多发于中老年人群，据世界卫生组织统计，全世界每年约有1700万人死于冠心病，占疾病死亡总人数的50%以上。在我国冠心病患者高达6000万人，且随着物质生活水平的提高，冠心病的发病率也在不断增加。

冠心病的发病原因

冠心病主要是由冠状动脉狭窄或阻塞导致。人体各部位的血液是由心脏来供应的，而心脏本身的正常运转也有赖于自身的动脉来供给

足够的血液，供给心脏血液的动脉叫冠状动脉，共有左、右两支，分别为左冠状动脉和右冠状动脉，冠状动脉起源于主动脉根部的左右动脉瓦氏窦内。

左冠状动脉的分支

左冠状动脉有两个分支，前降支和回旋支。前降支沿途发出三组分支，左室前支（分布于左心室前壁的中下部，也称对角支）、右室前支、室间隔前动脉。回旋支发出左室前支（主要分布于左室前壁的上部，其中分布于心室钝缘的动脉支称为钝缘支）、左室后支及左房支。右冠状动脉的分支有：右室前支、右室后支、左室后支、后降支、右心房支。

心肌的血液供应来自左右冠状动脉

左冠状动脉的血液流经毛细血管和静脉后，主要经由冠状窦回流入右心房，而右冠状动脉的血液则主要经较细的心前静脉，直接回流入右心室。

冠状动脉血液

还有一小部分冠状动脉血液可通过心最小静脉直接流入左右心房和心室腔内，所以当冠状动脉发生狭窄或阻塞时，导致心肌血液供应障碍，心肌出现缺血、缺氧。

当冠心病患者在劳累、寒冷、体力活动、饱餐、精神激动等状态下心肌需氧量增加，心肌缺血、缺氧矛盾进一步突出，就产生了胸闷、气短、心慌等一系列临床症状。

❖ 如自来水管生锈的动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是造成冠状动脉狭窄或阻塞的最常见原因。高脂物