



冠心病

居家自疗手册

GUANXINBING
JUIA ZILIAO SHOUCE

夏兴荣 / 编著

向生活要健康，
认识 → 理解 → 接受 → 行动 → 坚持，
十字方针五步走，“专家门诊”
教你愉快生活，轻松战胜冠心病！



中国妇女出版社



冠心病

居家自疗手册

GUANXINBING
JUIA ZILIAO SHOUC

夏兴荣 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病居家自疗手册 / 夏兴荣编著. — 北京: 中国
妇女出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5127-0057-4

I. ①冠… II. ①夏… III. ①冠心病—治疗—手册
IV. ①R541.405-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第132504号

冠心病居家自疗手册

编 著: 夏兴荣

责任编辑: 李白沙

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 11.5

字 数: 165千字

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0057-4

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言



战胜自己，才能战胜疾病

“生活方式病”是发达国家对一些慢性非传染性疾病进行大量的流行病例调查、研究后所得出的结论，其主要病因在于现代人的诸多不良生活方式。此类疾病包括冠心病、高血脂、高血压、脑中风等心脑血管疾病，糖尿病及部分恶性肿瘤等。

冠心病是一种具有致残甚至致命后果的生活方式病，也是目前全球最常见的心脏疾病之一。据世界卫生组织报告，目前，全世界每年有超过1700万人死于心脑血管疾病，这个数字在2020年左右将剧增至2500万，而在这些死亡病例中，有1/3是冠心病患者。因此，冠心病又被称为人类健康的“危险杀手”！



在我国，每年因心脑血管病致死的人数占总死亡人数的45%左右，而死于冠心病的每年超过100万人！近年来，我国的冠心病发病人数正呈上升趋势，患者年龄日趋年轻化。造成这一状况的原因是，患者自身对病情的知晓率低，对科学防治的知识知之甚少，从而加重了疾病造成的不良后果，严重影响和威胁着患者的生命健康。大量的临床数据及实践经验表明，冠心病真正的危害不是来自于疾病本身，而是来自于患者对日常生活中的致病因素、影响病情控制及康复的因素认识不足，不懂得改变不良的生活方式是治疗此病和巩固治疗成果的关键所在。

冠心病患者之所以在治疗和控制病情的过程中，容易病情反复，难以控制，其深层次的原因还在于患者在预防、干预和治疗疾病的漫长过程中，存在着以下阻碍病情控制、康复的因素：

说了，但未必听见；

听了，但未必理解；

理解了，但未必能接受；
接受了，但未付诸行动；
行动了，但未必能长期坚持。

现代医学及临床实践已证明，冠心病是可防、可控、可治之病，只要病情控制得好，患者同样可以健康长寿！但患者能否最终战胜疾病，取决于他们对环境、生活方式等因素的认知和控制程度。患者对各种因素的认知和控制程度越高，自我保健和防范意识越强，治疗和康复效果就越好，寿命就越长。在日常生活中，患者尤其要改变不良的生活方式，比如，改变嗜烟、酗酒，高胆固醇、高脂肪饮食，缺乏锻炼，不良情绪等，可有效防治冠心病及其并发症的发生，而科学的饮食、运动、心理、药物、监测等综合疗法，则是已被证明行之有效的治疗方案。因此，冠心病患者应牢牢掌握战胜疾病的主动权，只有战胜了自己，才能最终打败和战胜疾病！

本书从医学和临床实践、医者和患者的双重角度出发，结合国内外防治冠心病的最新成果，立足于生活，提出了全新的“养心”理念和康复步骤，即“认识→理解→接受→行动→坚持”，将饮食调养、科学运动、心理调适、合理用药、自我监测等综合战胜疾病的方式和方法有针对性地融合起来，形成了这本小而全的冠心病患者居家自我管理手册，具有很强的实用性和便利性。

愿广大冠心病患者在本书的帮助下，早日康复，过上健康快乐的生活！

目 录

CONTENTS

第一章 听说不等于认识，冠心病离我们有多远

世界卫生组织指出，全世界每年有1700多万人死于以心肌梗死和脑卒中为主要表现的心血管疾病，在这些死亡病例中，有1/3是冠心病患者，这个数字在2020年左右将剧增至2500万。在我国，目前因心脑血管病所致死亡者占总死亡人数的45%左右，每年有数以百万计的人死于冠心病！冠心病已成为威胁人类健康的“危险杀手”！因此，听说不等于认识，远离疾病应从认识冠心病开始！



你对威胁健康的“危险杀手”的认识有多少 / 2

1. 什么是冠心病 / 2
2. 冠心病的发病原因 / 2

冠心病是怎样在“潜移默化”中形成的 / 4

自我快速、全面了解冠心病的类型及划分 / 6

1. 冠心病的类型 / 6
2. 心绞痛的分类 / 7

来自专家门诊的答疑解惑 / 13

1. 冠心病发生的主要危险因素有哪些 / 13
2. 冠心病是遗传性疾病吗 / 14
3. 胸痛就一定是冠心病吗 / 14

4. 为什么吸烟会诱发冠心病 / 15
5. 被动吸烟会增加患冠心病的风险吗 / 15
6. 气候变化也会诱发冠心病吗 / 15
7. 高血压为什么会诱发冠心病 / 16
8. 为什么得冠心病的人越来越多了 / 16
9. 不典型的冠心病症状有哪些 / 17

第二章 认识不等于理解，防御才是对生命的负责

冠心病的主要病因是动脉粥样硬化，虽多在中老年人身上发作，但病根可能在儿童、青少年时期就已经埋下。待表现出供血不足、血管狭窄等症状时，大多已达到血管壁纤维化的严重程度，现代医疗手段已难以将其修复！

不过，冠心病是可以防控的，对于这位潜伏在我们身边的危险“敌人”，要早预防、早排查、早治疗，尽量“化敌为友”，这才是对生命认真负责的态度！

亟待走出对冠心病认识的“误区” / 20

1. 误区一：重治疗，轻预防 / 20
2. 误区二：不拿症状当回事 / 20
3. 误区三：胸痛就是冠心病 / 21
4. 误区四：女性不容易得冠心病 / 21
5. 误区五：血脂正常不会得冠心病 / 21
6. 误区六：冠心病人不适宜运动 / 22
7. 误区七：冠心病是中老年人的专利 / 22

分级防御，冠心病的三级防御全方案 / 23

1. 一级预防 / 23
2. 二级预防 / 24

3. 三级预防 /	24
分层防御，全面防御应把好的六条防线 /	25
1. 第一条防线 /	25
2. 第二条防线 /	26
3. 第三条防线 /	26
4. 第四条防线 /	26
5. 第五条防线 /	26
6. 第六条防线 /	27
明其危害，及早认识和防御“并发症” /	27
1. 及早认识冠心病并发症 /	27
2. 及早防御并发症意义重大 /	29
科学检查，将生命的指标掌控在自己手中 /	29
1. 科学检查，及早发现病情 /	29
2. 定期常规检查不可少 /	30
端正心态，宽物宽心才能与健康结伴一生 /	32
1. 病由心生，养病先要养心 /	32
2. 端正心态，积极地面对病情 /	33
3. 宽物宽心，与健康结伴一生 /	34
来自专家门诊的答疑解惑 /	35
1. 为什么说预防冠心病意义重大 /	35
2. 动脉粥样硬化从儿童期就开始了吗 /	35
3. 儿童预防冠心病的措施有哪些 /	36
4. 人到中年应如何重点预防冠心病 /	36
5. 老年人如何有针对性地预防冠心病 /	37
6. 心电图改变就能诊断为冠心病吗 /	37





7. 如何早期自我发现冠心病 / 37
8. 预防心血管病的“三大纪律八项注意”是什么 / 38
9. 为什么说保护好牙齿有利于预防冠心病 / 38

第三章 理解了还要接受，勇于改变你的生活方式

据世界卫生组织的调查资料显示，人类的健康寿命问题40%取决于遗传和生存环境，其中15%为遗传因素，10%为社会因素，8%为医疗条件，7%为生活环境和地理气候条件，而60%需要靠自己努力。可见，要想有效地防治冠心病，必须要养成健康的生活习惯，坚持健康的生活方式！

解析不良生活方式如何“邂逅”冠心病 / 40

远离冠心病，健康的生活方式是关键 / 42

1. 合理膳食 / 42
2. 适量运动 / 43
3. 规律生活 / 44
4. 心理平衡 / 44

冠心病患者不可不知的黄金饮食法则 / 45

1. 合理膳食黄金法则 / 45
2. 四季饮食黄金法则 / 47

冠心病患者不可不记的养心饮食宜忌 / 48

1. 与冠心病相宜的饮食习惯 / 48
2. 冠心病患者宜常吃的食物 / 49
3. 冠心病患者应牢记的饮食禁忌 / 52

学会为自己量身制定养心新菜单 / 53

1. 养心菜单一 / 54
2. 养心菜单二 / 55
3. 养心菜单三 / 56
4. 养心菜单四 / 57
5. 养心菜单五 / 58
6. 养心菜单六 / 59
7. 养心菜单七 / 60
8. 养心菜单八 / 61
9. 养心菜单九 / 63
10. 养心菜单十 / 64

生活有律，好习惯成就心脏无忧 / 65

1. 起居有律，科学有讲究 / 65
2. 生活好习惯，成就心脏无忧 / 67

戒烟限酒，为心脏健康“保驾护航” / 68

1. 冠心病患者必须坚决戒烟 / 68
2. 戒烟的具体措施 / 70
3. 冠心病患者应该限酒 / 71

疏通情志，打开无忧的心灵大门 / 72

1. 情志与疾病 / 72
2. 情志与冠心病 / 73
3. 疏通情志，是养心的稳定之道 / 74

顺天应时健康来，四季养心要“善变” / 76

1. 春季调养 / 76
2. 夏季调养 / 78
3. 秋季调养 / 79





4. 冬季调养 / 80

来自专家门诊的答疑解惑 / 82

1. 生活方式的改变应从何入手 / 82
2. 冠心病患者为什么宜吃七八分饱 / 83
3. 什么是地中海式饮食模式 / 83
4. 多饮酒有助于防止动脉硬化吗 / 84
5. 不摄入脂肪和胆固醇就能防止动脉硬化吗 / 84
6. 冠心病患者怎样改善自己的A型性格 / 85
7. 什么是冠心病患者的三杯“安全水” / 85
8. 冠心病患者如何自我进行心理调适 / 86
9. 为什么说冠心病患者要注意防止便秘 / 87
10. 冠心病患者的睡眠时间越长越好吗 / 87
11. 冠心病患者的性生活应注意什么 / 88
12. 冠心病患者日常洗澡时应注意什么 / 88

第四章 接受了还需行动，用行动征服冠心病

如果把“养心”生活比做一场“战斗”，那么，运动、按摩、药膳、药茶、起居、休闲、情志疗法等有计划、有准备的“行动”就是打响这场攻坚战，并最终获取胜利的最佳作战武器！而最成功的作战方案，则是把这种自然的“行动”融入在日常生活中，使之成为生活的一部分！

运动是征服冠心病的一剂“良药” / 90

1. 运动疗法是一剂养心“良药” / 90
2. 运动疗法的养心机制 / 91

学会为自己量身制定运动处方 / 92

1. 运动强度 / 92
2. 运动时间 / 93
3. 运动频率 / 93
4. 运动形式 / 93
5. 运动程序 / 94
6. 坚持运动 / 94

冠心病患者适宜的运动项目 / 95

1. 步行运动 / 96
2. 慢跑运动 / 96
3. 太极拳疗法 / 97
4. 养心操疗法 / 98
5. 八段锦疗法 / 102

需要注意的运动安全保护事项 / 105

1. 运动疗法前做一次身体检查 / 105
2. 运动场所、装备选择要安全 / 105
3. 锻炼也要适应生物钟节律 / 105
4. 科学锻炼的“三不为” / 106

中医中药与冠心病的辨证治疗 / 107

1. 中医对冠心病的认识 / 107
2. 中医对冠心病的辨证治疗 / 108

冠心病的自然疗法——药膳疗法 / 110

1. 药膳疗法概述 / 110
2. 冠心病药膳验方 / 111

冠心病的自然疗法——药茶疗法 / 115

1. 药茶疗法概述 / 115





2. 药茶疗法的注意事项 / 116

3. 冠心病药茶验方 / 117

冠心病的自然疗法——起居疗法 / 120

1. 起居疗法概述 / 120

2. 冠心病患者适宜的起居疗法 / 121

冠心病的自然疗法——休闲疗法 / 124

1. 休闲疗法概述 / 124

2. 花卉疗法 / 125

3. 书画疗法 / 125

4. 音乐疗法 / 126

5. 音乐疗法的注意事项 / 127

6. 阅读疗法 / 127

7. 舞蹈疗法 / 128

8. 舞蹈疗法的注意事项 / 129

9. 弈棋疗法 / 129

10. 弈棋疗法的注意事项 / 130

冠心病的自然疗法——按摩疗法 / 131

1. 按摩疗法概述 / 131

2. 冠心病适宜的按摩手法 / 131

3. 全身按摩养心疗法 / 132

来自专家门诊的答疑解惑 / 137

1. 哪些冠心病患者不宜进行运动锻炼 / 137

2. 为什么说冠心病患者不宜在清晨锻炼 / 138

3. 冠心病患者怎样自我掌握运动量的大小 / 138

4. 什么是冠心病患者的“3、5、7”运动方案 / 139

5. 普通的食疗与药膳疗法有什么区别 / 139
6. 情志疗法可以用来治疗冠心病吗 / 139
7. 日常敲击哪些经络可有效防治冠心病 / 140
8. 冠心病患者休闲娱乐时应注意什么 / 141
9. 冠心病患者旅游疗法应注意哪些细节 / 141
10. 适宜冠心病患者的居家养心法有哪些 / 142

第五章 行动了还需坚持，在生活中打败冠心病

对健康的生活方式和习惯的有效、恒久“坚持”，是取得攻坚战胜利后的“守业”行为，它比攻坚战更难，更重要！在生活中，患者要学会花最少的钱去保健康，掌握科学的用药原则，合理地监护病情，防治并发症……在巩固“守业”成果中获得新生！



怎样“花钱”保健康 / 144

1. 有症状千万别耽误 / 144
2. 不轻信广告，不花冤枉钱 / 145
3. 钱要花在刀刃上 / 145

掌握科学的用药原则 / 147

1. 冠心病常用西药及对症选药 / 147
2. 适宜冠心病急救的中成药 / 151
3. 掌握科学的用药常识 / 152

拯救危象，科学监护病情学问多 / 153

1. 心绞痛的家庭监护措施 / 153
2. 心肌梗死的家庭监护措施 / 155



坚持有计划的心脏康复 / 157

1. 何谓有计划的心脏康复 / 157
2. 有计划地进行心脏康复 / 157

学会自我监护病情 / 160

1. 高度警惕不典型症状 / 160
2. 控制危险因素意义重大 / 161
3. 老年冠心病患者的自我监控措施 / 162
4. 女性冠心病患者的自我监控措施 / 163
5. 青年期冠心病患者的自我监控措施 / 164

家人在生活中应学会护理冠心病患者 / 164

1. 康复护理 / 165
2. 心理护理 / 165
3. 饮食护理 / 166
4. 起居护理 / 166

来自专家门诊的答疑解惑 / 167

1. 冠心病患者应牢记的“保命七招”是什么 / 167
2. 为什么说冠心病患者宜上午吃药，下午锻炼 / 168
3. 什么是冠心病患者家庭必备的急救药盒 / 168
4. 冠心病患者及家人如何利用急救药盒自救 / 168
5. 冠心病急性发作时应如何科学有序地急救 / 169
6. 如何有效地预防冠心病复发 / 170

第一章

听说不等于认识，冠心病离我们有多远

GUANXINBING JUJIA ZILIAO SHOUCE

世界卫生组织指出，全世界每年有1700多万人死于以心肌梗死和脑卒中为主要表现的心血管疾病，在这些死亡病例中，有1/3是冠心病患者，这个数字在2020年左右将剧增至2500万。在我国，目前因心脑血管病所致死亡者占总死亡人数的45%左右，每年有数以百万计的人死于冠心病！冠心病已成为威胁人类健康的“危险杀手”！因此，听说不等于认识，远离疾病应从认识冠心病开始！



你对威胁健康的“危险杀手”的认识有多少

1. 什么是冠心病

冠心病的全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病，是冠状动脉发生粥样硬化，使冠状动脉狭窄或闭塞，影响冠状动脉血液循环，进而引起心肌缺血、缺氧的一种心脏病。

冠状动脉粥样硬化性心脏病这一名称，反映了这一疾病的发病原因和性质，发病的主要部位是冠状动脉。

那么，冠状动脉又在什么位置呢？形象地说，冠状动脉有左右两条，从主动脉根部分出来，然后分成若干小支，分布于心脏的表面，再分成无数细支进入心肌内，摄入体内的营养物质和氧气就是通过这些繁密的血管网被送到心脏。因其形态上像帽子一样戴在心脏上，所以被称为冠状动脉。

2. 冠心病的发病原因

正常人的心脏有如自己的拳头大小，昼夜有节律地不停跳动着，冠状动脉作为心脏力量的“源泉”，负责将其所需要的能量和氧气源源不断地输送到目的地。心脏的工作量越大，需要的能量越多，冠状动脉所供应的血流量就越大。

可以想象，如果冠状动脉变得狭窄或者出现闭塞，心肌就得不到充分的血液和氧气供应，一旦出现这样的情况，必然会导致心肌损伤甚至坏死。损伤通常是可逆的，而坏死则完全是不可逆的，前者就是我们通常所说的心肌缺血，后者就是心肌梗死，两者都会对心脏造成极大的危