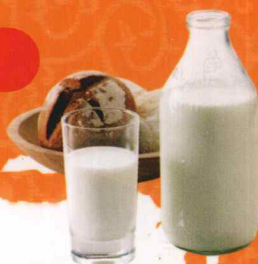




· 巧招妙治常见病系列 ·

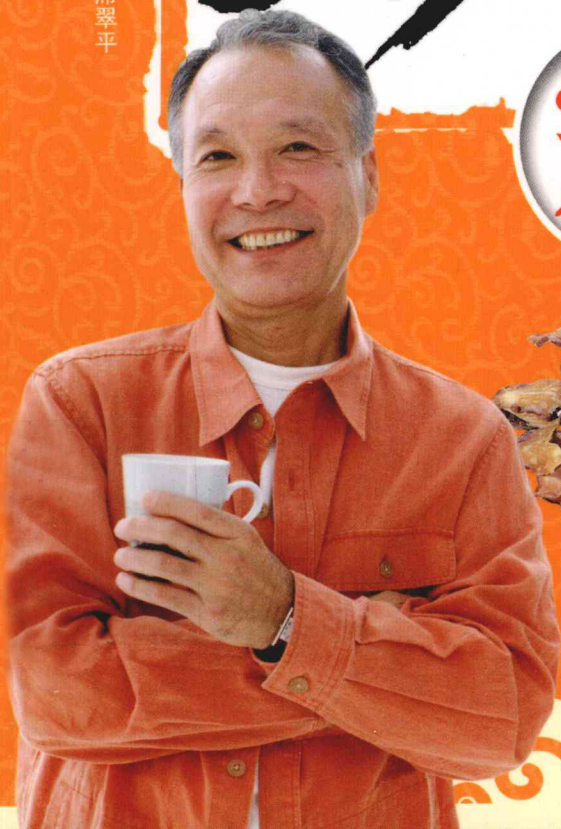


中医专家科学指导
健康生活有力保障

主编 良石 席翠平

巧招妙治

冠心病



- 【巧眼识别冠心病】
- 【巧手赶跑冠心病】
- 【巧心护理冠心病】
- 【巧嘴吃掉冠心病】
- 【巧腿踢走冠心病】

黑龙江科学技术出版社

巧招妙治

巧招 妙治

冠心病



中国医药出版社

冠心病

巧招妙治

主编 良石 席翠平

· 巧招妙治常见病系列 ·



图书在版编目(CIP)数据

巧招妙治冠心病/良石,席翠平主编. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2008.5
ISBN 978-7-5388-5776-4
I. 巧… II. ①良… ②席… III. 冠心病—诊疗
IV. R541.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 056098 号

巧招妙治冠心病

QIAOZHAO MIAOZHI GUANXINBING

主 编 良石 席翠平
责任编辑 张丽生 回博
出 版 黑龙江科学技术出版社
(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)
电话:0451—53642106 传真:0451—53642143(发行部)
发 行 全国新华书店
印 刷 北京市业和印务有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 14.25
版 次 2008 年 8 月第 1 版·2008 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-5776-4/R·1479
定 价 24.80 元

序

文明程度的不断提高为我们带来了更多的快捷，也带来了更多的疾病。生活节奏的加快，饮食结构的改变，生活压力的增加，让现代人很容易在忙碌奔波间减少了对身体的关爱，忽略了身体健康的重要。当高血压、高脂血症、冠心病、前列腺病、肾病、糖尿病、乙型肝炎、胃病这些疾病不再是宣传册上触目惊心的字眼，而是成了你身体上真实的病痛时，也许是身体对你发出的一个严重警告：你对自己的身体已经忽略得太久了。

疾病可能会让你的生活发生颠覆性的改变，经受肉体的折磨，会使你精神不振、事业受损，甚至让你的亲人朋友也承受莫大的痛苦。这时候，你会期待着灵丹妙药的出现，盼望着有妙手巧招来帮助你战胜病魔。你甚至会对疾病产生莫名的恐惧，让你惊慌失措。

这个时候你迫切地需要一个能够带领你更好地认识疾病和治疗疾病的朋友，希望清醒地了解关于疾病的点点滴滴，等待关于疾病治疗的种种解答。

为了帮助你更好地解答这些疑惑，我们特别编写了这套《巧招妙治常见病》系列健康丛书。书中汇聚了关于认识疾病、预防疾病、治疗疾病的种种妙招，可帮助你了解疾病治疗的根本所在，让你拥有更好的治病武器，以便更快地回归健康。

这套丛书内容深入浅出，是适合大众阅读的通俗读物。在这

套书里，每一种治疗疾病的手段都不再是艰难晦涩的医学术语，而是生活中可以身体力行的趣味妙招。这样，你的康复过程，将不仅仅是一段医学疗程，而更像是你配合医生进行的一项魔术，成败与否完全把握在你的手中。

这套丛书集知识性、趣味性、科学性、实用性为一体，为你寻求健康带来一种全新的思路。如果你能够从本书中找到一个适合自己的治疗方法，或从本书中得到一点关于健康的新启示，我们都会深感欣慰。因为这不仅仅是你的幸福，这也是我们的快慰！

巧 招 妙 治 冠 心 病

QIAOZHAOMIAOZHIGUANXINBING

中医专家指导 健康生活保障

(一) 不良饮食习惯	12
1. 高脂肪、高胆固醇食物的大量摄入	12
2. 营养不均衡	13
(二) 不健康生活方式	14
1. 吸烟	14
2. 饮酒过量	15
3. 运动不足	15
(三) 其他生理疾病	16
1. 高血压	16
2. 高胆固醇	16
3. 糖尿病	17
4. 肥胖症	17
5. 其他炎症因素	18
6. 家族病史	18
(四) 心理因素	19
1. 不良心理	19
2. 性格急躁	20
(五) 中医辨证	20
1. 外邪入侵	21
2. 七情失调	21
3. 饮食不节	21
4. 年老体衰	21
5. 劳逸失度	21
(六) 其他因素	21
1. 年龄状况	21
2. 职业因素	22
3. 气候变化	22
四、诊断方法	23
(一) 自我诊断	23
1. 无症状型冠心病的自我诊断	23
2. 心绞痛型冠心病的自我诊断	24
3. 心肌梗死型冠心病的自我诊断	24

4. 不要忽视发病前兆	24
5. 生活中的危险信号	25
(二) 医学检查	26
1. 心电图	26
2. 心电图负荷试验	27
3. 24 小时动态心电图	27
4. 心脏超声检查	28
5. 放射性核素检查	28
6. 冠状动脉造影	29

第二章 巧手赶跑冠心病

一、按摩帮你巧除病

(一) 按摩基本手法	31
1. 拿法	31
2. 按法	31
3. 点法	31
4. 拨法	32
5. 摩法	32
6. 搓法	32
7. 理法	32
8. 抖法	33
9. 颤法	33
10. 拍法	33
11. 叩法	33
12. 击法	34
13. 啄法	34

(二) 按摩防治冠心病的原理

1. 按摩改善左心功能	34
2. 按摩改善微循环	34
3. 按摩调节心律	35

(三) 穴位按摩治疗方法

1. 预防冠心病的按摩法	35
--------------------	----

巧招妙治冠心病

QIAOZHAOMIAOZHIGUANXINBING

2. 冠心病发作期的按摩法	36
3. 缓解心绞痛的按摩法	36
4. 平衡血压、预防冠心病的按摩法	37
(四) 足部按摩治疗方法	38
1. 足部按摩的基本方法	38
2. 足部按摩的功能	38
3. 冠心病足部按摩的操作过程	39
4. 冠心病足部按摩的力度	39
5. 冠心病足部按摩的时间	40
6. 足部按摩的注意事项	40
二、刮痧治疗好处多	41
(一) 刮痧的基本手法	41
1. 什么是刮痧	41
2. 刮痧的器具	41
3. 刮痧的手法	41
(二) 防治冠心病的原理	41
1. 刮痧的中医说法	41
2. 刮痧的现代科学解释	42
3. 刮痧的保健作用	42
4. 刮痧的治疗作用	42
(三) 刮痧防治心绞痛	43
1. 冠心病心绞痛的刮痧治疗方法	43
2. 注意事项	43
(四) 刮痧防治心悸	43
(五) 刮痧疗法的注意事项	44
1. 刮痧时间	44
2. 忌用疾病	44
3. 刮痧频率	44
4. 刮痧过程中可能出现的意外及处理	44
5. 注意保暖	44
6. 器具消毒	44
7. 其他事项	44

三、针灸带来健康身体	44
(一) 针灸防治冠心病的原理	44
1. 针灸能够调节心律	44
2. 针灸对左心收缩功能和舒张功能的影响	45
3. 针灸可活血化瘀	45
4. 针灸能够改善微循环	45
(二) 针灸治疗方法	45
1. 针灸穴位	45
2. 主穴针刺法	46
3. 辨证施针法	46
4. 穴位注射	46
5. 耳针	46
(三) 针灸注意事项	47
1. 针灸准备	47
2. 针灸时间	47
3. 其他事项	47
四、拔罐治疗法	47
(一) 做好拔罐准备	47
1. 选择适当的体位	47
2. 处理好拔罐部位	48
3. 器具准备	48
(二) 拔罐基本操作法	49
1. 拔罐	49
2. 闪罐	49
3. 走罐	49
4. 放血拔罐	49
(三) 拔罐治疗冠心病的原理	50
1. 拔罐治疗的中医说明	50
2. 拔罐治疗的现代医学解释	50
(四) 拔罐治疗方法	51
1. 治疗寒凝心脉型冠心病的拔罐疗法	51
2. 治疗痰浊或淤血型冠心病的拔罐疗法	51

巧招妙治冠心病

QIAOZHAOMIAOZHIGUANXINBING

3. 治疗心肾亏虚型冠心病的拔罐疗法	51
4. 治疗冠心病的拔罐疗法注意事项	52
(五) 拔罐的注意事项	52
1. 保暖	52
2. 选择拔罐部位	52
3. 操作要求	52
4. 拔罐时间	52
5. 禁忌证	52
6. 其他事项	52
五、其他疗法	53
(一) 气功疗法	53
1. 气功治疗冠心病的原理	53
2. 放松功	54
3. 强壮功	56
(二) 穴位敷贴疗法	57
1. 什么是穴位敷贴疗法	57
2. 药膏的配制方法	57
3. 药膏的使用方法	59
4. 敷贴疗法的注意事项	59
(三) 耳穴贴压法	60
1. 什么是耳穴贴压疗法	60
2. 操作步骤	60
3. 耳穴贴压法的选穴	61
4. 冠心病耳穴贴压注意事项	62
(四) 药袋疗法	62
1. 什么是药袋疗法	62
2. 药袋的制作要点	62
3. 冠心病的药袋疗法	63
(五) 熏洗疗法	65
1. 什么是熏洗疗法	65
2. 熏洗疗法的作用	65
3. 熏洗疗法的操作方法	65

第三章 巧腿踢走冠心病	67
一、选择适宜的运动方法	67
(一) 选择适合的运动	67
1. 适当的运动形式	67
2. 正确的运动方法	67
(二) 散步是最好的康复运动	68
1. 散步的作用	68
2. 散步的方式	68
3. 散步的时间	69
(三) 舒缓体操很适宜	69
1. 准备姿势	69
2. 观天望地	69
3. 左观右看	69
4. 提肩缩颈	69
5. 左右摇摆	70
(四) 适当骑自行车有好处	70
(五) 慢跑也有防病作用	70
1. 慢跑的作用	70
2. 冠心病病人的慢跑注意事项	71
(六) 摆臂简单又有效	71
(七) 游泳也有一定作用	72
二、专门运动效果好	72
(一) 冠心病健心操	72
1. 预备式	72
2. 动作	72
(二) 太极拳是很好的防病运动	73
1. 太极拳的特点	73
2. 太极拳的作用	73
3. 太极拳的训练方法	74
4. 太极拳对人体各部位的要求	74
5. 简化太极拳套路	75

三、舞蹈防病又美体	78
(一) 舞蹈防病的原理	78
1. 什么是健身舞蹈	78
2. 舞蹈的治疗作用	78
(二) 冠心病病人的舞蹈疗法	79
1. 形式要适宜	79
2. 强度要适中	79
3. 时间要有节	79
四、运动的注意事项	79
(一) 运动时间的选择	79
1. 运动避开“高峰期”	79
2. 按照病情来运动	80
3. 运动时机的禁忌	80
(二) 运动强度要适宜	81
1. 强度太大可能导致猝死	81
2. 选择合适的运动量	81
(三) 循序渐进来进行	82
1. 运动量要逐步增加	82
2. 运动的 3 个阶段	82
(四) 其他相关事项	83
1. 绝对禁止运动的患者	83
2. 运动中的饮食	83
3. 运动中的衣着	83
4. 运动环境的选择	83
5. 运动后怎样洗澡	84
6. 不能做的动作	84
7. 适当控制性生活	84
8. 全面检查身体	84
9. 运动频率选择	84
10. 运动要持之以恒	85

第四章 巧嘴吃掉冠心病 86

一、饮食防治冠心病 86

(一) 冠心病病人饮食基本原则 86

1. 饮食结构要均衡 86
2. 五味调和很重要 87
3. 定时定量有节制 88
4. 四时变化要注意 88
5. 饮食需要有禁忌 89

(二) 冠心病病人怎样选择食物 89

1. 可随意选择的食物类别 89
2. 要适量限制的食物类别 90
3. 要限制或禁止食用的食物类别 90

(三) 冠心病病人适宜食用的蔬菜 91

1. 洋葱 91
2. 茄子 91
3. 芹菜 91
4. 白菜 92
5. 韭菜 92
6. 空心菜 92
7. 海带 92
8. 扁豆 93
9. 黄瓜 93
10. 冬瓜 93
11. 南瓜 94
12. 绿豆芽 94
13. 西红柿 94
14. 辣椒 94
15. 生姜 95
16. 大蒜 95
17. 大葱 95
18. 胡萝卜 95

巧招妙治冠心病

QIAOZHAOMIAOZHIGUANXINBING

19. 白萝卜	96
20. 香菇	96
21. 黑木耳	96
(四) 冠心病病人适宜食用的水果	97
1. 苹果	97
2. 山楂	97
3. 葡萄	97
4. 柑橘	97
5. 桃子	97
6. 西瓜	98
7. 草莓	98
8. 香蕉	98
(五) 冠心病病人适宜食用的肉类	98
1. 鸽肉	98
2. 鸡肉	98
3. 蛙肉	98
4. 蛤蜊肉	98
5. 牡蛎肉	99
6. 青鱼	99
7. 鳝鱼	99
(六) 冠心病病人食疗菜谱	99
1. 冰糖木耳	99
2. 酱拌豌豆苗	99
3. 炆拌绿豆芽	100
4. 炆拌油菜	100
5. 蒜蓉豌豆	101
6. 海蜇炒豆芽	101
7. 豆芽炒韭菜	102
8. 豆腐干炒韭菜	102
9. 葱炒土豆丝	102
10. 素炒双笋	103
11. 西红柿菜花	103

12. 山楂兔肉	104
13. 肉片炒木耳	104
14. 油菜炒鸡丁	105
15. 番茄炒肉	105
16. 糖醋鲤鱼	105
17. 芹菜炒牛肉	106
18. 菠菜瘦肉烧蘑菇	106
19. 番茄烧虾仁	107
20. 海带豆腐	107
21. 清炒双菇	108
22. 韭菜炒蛋	108
23. 醋熘白菜	109
24. 木耳圆白菜	109
25. 清炒空心菜	109
26. 洋葱炒青椒	110
27. 木耳豆腐	110
28. 麻酱茄子	111
29. 胡萝卜炒肉	111
30. 扁豆炒肉片	111
31. 黄瓜炒肉片	112
(七) 冠心病病人食疗茶饮	112
1. 乌龙护心茶	112
2. 首乌护心茶	113
3. 银杏叶护心茶	113
4. 苦丁护心茶	113
5. 三宝护心茶	113
6. 西瓜决明护心茶	114
7. 金银菊花茶	114
8. 益母山楂茶	114
9. 五参养心茶	115
10. 丹参绿茶	115
11. 七宝止痛茶	116