

【黃帝內經】

.....

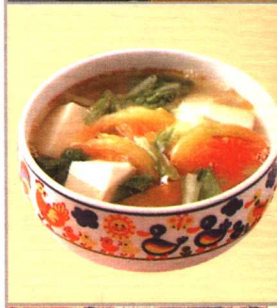
漢方食療

中 医 降 脂

- 中医辨证
- 饮食调理
- 春夏养阳
- 秋冬养阴

饮食防治 心脏病

心脏病的成因
饮食与心脏病
心脏病饮食疗法
降脂汉方食疗



中医降脂饮食 防治心脏病

周 凡 编 著

广西科学技术出版社

(黄帝内经汉方食疗)
中医降脂饮食防治心脏病
周 凡 编 著

*

广西科学技术出版社出版
广西新华书店发行
广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.5 字数 200 000

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-829-6/TS·55

总定价:126.00 元

本册定价:22.00 元

目 录

第一章 心脏病的基本常识

心脏的生理功能

- 1. 心脏的生理作用 1
- 2. 心与情志活动的关系 4

心脏的病理变化

- 1. 现代医学的病理指引 6
- 2. 病理解剖 7
- 3. 病理诊断 8
- 4. 中医论心的病理变化 9

心脏疾病常见症候

- 1. 心气虚证 10
- 2. 心阳不足证 10
- 3. 心阳暴脱证 11
- 4. 心气血两虚证 11
- 5. 心气阴两虚证 11
- 6. 心火亢盛证 12
- 7. 心血瘀阻证 12

8. 痰火扰心证	12
9. 水气凌心证	13
10. 心肝血虚证	13
11. 心肺气虚证	14
12. 心脾两虚证	14
13. 心肾阳虚证	14
14. 心肾不交证	15

第二章 心脏病的中医保健法

夏季养生,着重养心

1. 夏季养心概念	16
2. 夏季养心的方法	20

饮食与心脏养生

1. 养心的食物	27
2. 养心饮食宜忌	32

第三章 心脏病中医辨证论治

心脏疾病的中医辨证

1. 胸痹、心痛	35
2. 惊悸、怔忡	36
3. 不寐	37
4. 健忘	39

目 录

5. 高血压病	39
6. 冠心病	42
7. 充血性心力衰竭	44
8. 心律失常	44
9. 动脉粥样硬化	45
10. 肺源性心脏病	45
心脑血管防治简易食谱	
桂圆莲子粥	46
核桃仁粥	47
栗子桂圆粥	48
川乌蜜粥	49
羌活苏叶粥	50
天麻煮豆腐	51
茯苓赤豆粥	52
薏米杏仁粥	53
菊花粳米粥	54
猪脑天麻粥	55
复方黄芪粥	56
丹参黑米粥	57
三七首乌粥	58
首乌红枣粥	59
黄精山楂粥	60
绿豆粥	61
桂附薏米粥	62
桑椹葡萄粥	63
桑椹芝麻粥	64
枸杞叶芹菜粥	65
扁豆红枣玉米粥	66

中医降脂防治心脏病

红枣玉米粥	67
首乌粳米粥	68
地黄枣仁粥	69
桑椹红枣粥	70
桂园猪心	71
桂芪煲猪心	72
附子干姜粥	73
肉桂猪肾粥	74
桂心茯苓粥	75
薤白姜葱粥	76
肉桂粥	77
薤白粥	78
狗棍鱼煲粥	79
参芪红枣粥	80
凉拌芹菜海蜇皮	81
烩双菇	82
冰糖炖海参	83
夏枯草煲猪肉	84
火腿烩芦笋	85
鹌鹑烩玉米	86
菊花肉片	87
鸡丝蜇头	88
淡菜煨白鹅	89
荠菜冬笋	90
绿豆芽炒兔肉丝	91
云耳南枣甜粥	92
煎猪心	93

目 录

心脑血管防治简易偏方

核桃益智山药汤	94
五子健脑茶	95
川芎白芷菜	96
川芎糖茶	97
三花茶	98
二花绿茶	99
柿漆奶茶	100
菊花青果茶	101
龙胆草蜜饮	102
槐花茶	103
三根茶	104
茶树根茶	105
丹参茶	106
罗布麻汤	107
决明子罗布麻汤	108
双花绿茶饮	109
双花桑叶饮	110
菊花山楂决明汤	111
胡桃山楂茶	112
柿叶山楂茶	113
丹参茯苓汤	114
失笑散	115
瓜蒌薤白白酒汤	116
生脉饮	117
降压调肝汤	118
滋阴养心汤	119
滋阴平肝汤	120

二六汤·····	121
玉竹钩藤汤·····	122
三甲熄风汤·····	123
四守丸加味·····	124
开心聪明不忘方·····	125
心脑血管防治简易汤谱	
十全大补汤·····	126
桂圆红枣汤·····	127
补肾健脑乌龟汤·····	128
益寿鸽蛋汤·····	129
健脑油茶·····	130
芥菜鲜姜汤·····	131
芎脑芷汤·····	132
天麻石决明猪脑汤·····	133
细辛鱼头汤·····	134
补血猪肝汤·····	135
陈皮肝肺汤·····	136
黑豆枣杞汤·····	137
黑豆枸杞汤·····	138
鲢鱼淮杞汤·····	139
天麻白蒺藜炖猪脑·····	140
黄芪摄涎汤·····	141
芪蛇汤·····	142
养神汤·····	143
首乌黑豆炖甲鱼·····	144
地黄甲鱼滋肾汤·····	145
独活黑豆汤·····	146
北芪煲蛇肉·····	147

目 录

枸菊清脑汤·····	148
桂枝羊肉汤·····	149
牛筋祛瘀汤·····	150
四虫汤·····	151
灵芝木耳汤·····	152
山药赤豆羹·····	153
黑木耳豆羹·····	154
莲子龙须猪肉汤·····	155
莲子苏梗汤·····	156
红枣炖羊心·····	157
薏米海带汤·····	158
冬瓜薏米汤·····	159
党参琥珀炖猪心·····	160
参归猪肾汤·····	161
杏仁豆腐汤·····	162
浙贝炖雪梨·····	163
浙贝银花梨·····	164
鱼腥草猪肺汤·····	165
柚子皮牛胎盘汤·····	166
萝卜补骨脂鹅肉汤·····	167
鹿茸羊肾汤·····	168
佛手肉汤·····	169
三七红枣鲫鱼汤·····	170
夏枯草黑豆汤·····	171
杜仲红枣芹菜汤·····	172
黑豆桂圆肉红枣汤·····	173
鸡肝熟地汤·····	174
参归猪肝汤·····	175

桂圆松子仁汤·····	176
虫草炖鹌鹑·····	177
猪腰安眩汤·····	178
金器镇心汤·····	179
粉葛竹叶鲢鱼汤·····	180
白玉猪小肚汤·····	181
灵芝银耳羹·····	182
巴戟炖老鸡·····	183
淮山杞子炖水鱼·····	184
人参附子炖鸡肉·····	185
田七洋参炖鸡肉·····	186
田七人参炖瘦肉·····	188
灵芝木耳猪心汤·····	189
玉米鸡粒蛋花汤·····	190
马戟寄生三蛇汤·····	191
山楂淮山兔肉汤·····	192
冬瓜薏米兔肉汤·····	193
黄芪川芎兔肉汤·····	194
杞子圆肉兔肉汤·····	195
花生千斤拔鸡脚汤·····	196
花生夏枯草瘦肉汤·····	197
粉葛瘦肉汤·····	198
丝瓜豆腐瘦肉汤·····	199
冬菇双耳瘦肉汤·····	200
莲子百合瘦肉汤·····	201
莲子玉米瘦肉羹·····	202
腐竹莲子瘦肉汤·····	203
红枣灵芝瘦肉汤·····	204

目 录

圆肉灵芝瘦肉汤·····	205
杜仲牛膝猪脊骨汤·····	206
圆肉黄精玉竹牛腩汤·····	207
巴戟鹿筋汤·····	208
平补猪心汤·····	209
北芪蛤蚧汤·····	210
生地北芪羊脑汤·····	211
绿豆海带汤·····	212
莲子猪心汤·····	213
参芪竹丝鸡汤·····	214
人参当归猪心汤·····	215
人参莲子汤·····	216
葱枣汤·····	217
元蘑猪心汤·····	218
羊心大枣汤·····	219
参归茯神猪心汤·····	220
桂圆柏子仁汤·····	221
珧柱红枣鸡肉汤·····	222
小麦红枣猪脑汤·····	223
猪心圆肉红枣汤·····	224
灵芝鹌鹑蛋汤·····	225
猪心大枣汤·····	226
红枣兔肉汤·····	227
柏子仁炖猪心汤·····	228
龙骨牡蛎莲子汤·····	229
莲藕圆肉汤·····	230
党参圆肉红枣羊肉汤·····	231
鸡蛋黄生地百合汤·····	232

黄芪灵芝鸽蛋汤·····	233
猪心枣仁汤·····	234
龙眼枣仁汤·····	235
莲子莲心猪心汤·····	236
百合芦笋汤·····	237
甜菊灵芝汤·····	238
龟肉百合红枣汤·····	239
圆肉猪心汤·····	240
冰糖梅花莲子汤·····	241
三才炖鸡汤·····	242
猪心枣仁汤·····	243
生蚝瘦肉汤·····	244
百合生地鸡蛋汤·····	245
茯苓黄精猪瘦肉汤·····	246
小麦红枣竹丝鸡汤·····	247
百合鸡蛋黄汤·····	248
安神枣仁猪心汤·····	249
龙眼党参鸽肉汤·····	250
参枣鳝鱼汤·····	251
三七炖鸡汤·····	252
海带薏米蛋汤·····	253
参麦饮·····	254
白芍水鸭山瑞汤·····	255
青箱子鱼片汤·····	256
川芎白芷鱼头汤·····	257
茉莉银耳汤·····	258
鱼头豆腐汤·····	259
杜仲栗子猪腰汤·····	260

目 录

羚羊角天麻海参汤·····	261
枸杞鸡肝汤·····	262
龟羊汤·····	263
洋参补髓汤·····	265
清蒸龟凤汤·····	266
芦笋鲍鱼汤·····	267
天麻沙锅鱼头汤·····	269
巴戟杞子海参汤·····	270
冬虫夏草黄雀汤·····	271
补髓汤·····	272
茛菪鹿头汤·····	273
冬虫夏草双鸽汤·····	274
杞精鹌鹑汤·····	276
罗汉大虾·····	277
芡实鱼头汤·····	278
鹿茸鸡汤·····	279
木耳桂圆汤·····	280
龙眼牛肉汤·····	281
银耳鹌鹑蛋汤·····	282
口蘑鱼汤·····	283
川芎蛤蚧汤·····	284
生蚝猪瘦肉汤·····	285
芹菜酸枣仁汤·····	286
附录 中医常用证候小释·····	287

第一章 心脏病的基本常识

心脏的心理功能

1. 心脏的生理作用

心脏如同本人的拳头般大小,通过间隔使心脏分为左右两半,每一半再进一步分为回收血液的部分称为心房,喷血的部分称为心室,所以心脏共有左右心室和左右心房共四个腔。心脏有节律地收缩和舒张,如同泵一样推动血液循环:将自腔静脉回流来的含氧量低的血液泵入肺动脉;又将自肺静脉流回来的在肺泡壁毛细血管氧合后含氧量高的血液泵入主动脉,供应全身。

新鲜血液通过心脏输送到全身各处组织,器官,同时,从全身组织器官中收集的静脉血又回流到心脏心房就是血液循环的动力泵。

为了组织细胞的新陈代谢(生长、发育),机体有必要从肺吸收氧气、从消化道吸收营养、从内分泌腺获得某些激素,还必须排出

组织中的代谢废物。这些物质的溶解和运输全靠血液来完成,驱动血液流动的是循环系统。

心脏通过收缩(泵的作用),将血射出,使血液循环,血液从心脏射入主动脉,然后流到主动脉的各个分支,再流到小动脉,通过毛细血管最后分布于全身各组织,再通过小静脉将收集的静脉血(低氧、高二氧化碳的血),通过腔静脉回流到心脏。这就是所谓的大循环。回流到右心的静脉血通过肺到达毛细血管进行气体交换后变成新鲜血(高氧、低二氧化碳的血),再通过肺静脉回流到左心,这就是所谓的小循环。

在心室出入口处都有瓣膜,在左心室的入口处有二尖瓣,出口处有主动脉瓣,右室的入口处有三尖瓣,出口处有肺动脉瓣。瓣膜的作用就是使血液只能向固定的方向流动,防止血液的倒流,瓣口进入右心室,从右心室经肺经静脉瓣口,送入肺循环,在毛细血管壁与肺泡壁间经过吸收氧气和排出二氧化碳成为鲜红色的动脉血,进入左心房。在左心房经过二尖瓣口到左心室,再经主动脉瓣进入全身组织细胞。

这些血液中的一部分,经过小肠壁吸收营养,另外一部分经过肾脏使代谢产物随尿液排出体外,再通过肝脏将有毒物中和,在肝脏合成蛋白质等营养物经腔静脉回流心脏。正常人在安静状态下,心脏每分钟收缩 60~80 次,非常有规律。每次收缩,主动脉的压力升高,并传到末梢血管。所以当我们触摸手腕挠尺侧时,可感到动脉的波动,通常以挠侧为明显,通过触摸动脉的波动,可了解心脏收缩的次数是规则还是不规则,从而观察心脏和血管的功能状况。

心脏的大部分是心肌,这是一种特殊的肌肉。心房壁肌肉较薄,心室壁较厚,旨在能够强缩。左心室壁间隔的肌肉最厚,通过这些肌肉强力收缩而保持左心室和主动脉内的高水平压。

另外还有起调节收缩作用的传导组织,在右心房与上腔静脉

的交界部位的附近有窦心房结,心房与心室交界处有房室结,这些结节受损则出现脉搏短缺——历至传导阻滞。

心肌的氧气和其他营养依靠冠状动脉供给,冠状动脉分为左、右冠状动脉,分别起源于主动脉根部。

左冠状动脉又分二支,左前降支位于心脏的前面,左前旋支位于左心房及左心室间的侧壁,它们提供给左心室前壁、侧壁、室间隔的血液。

左冠状动脉供给右心室大部分,左心室后壁、室间隔后三分之一的血液。左右冠状动脉在其末梢互相交织成网,一方面血液中断,另一方面则提高血液的供给量。

心肌的部分静脉血被收集到冠状静脉,然后回流到右心房。血液循环是以心脏为中心的精巧的功能。

中医学认为心是人体一个极其重要的器官之一。正如《黄帝内经·素问》说:“心者,君主之官,神明出焉。”心的主要功能有以下两个方面。

(1)心主血脉

心主血脉是心的一大生理功能。《黄帝内经·素问》中说:“心主身之血脉”。这其中有两个层次的含义:一是心主血,二是心主脉。

首先“心主血”指明了心与血之间的关系,即心的健康安和才能保证血液的正常生成,而反过来血液的正常又可表示心脏也处于正常功能之中。其次,“心主脉”是心功能的又一个内容。脉即血管,它是人体血液运行的通道,遍布全身各处,是人体极为重要结构之一。若血脉流畅,则心的功能正常;若血流壅滞,就会出现气血瘀阻、胸闷、胸痛等各种病症。

由此可见,心、血、脉三者共同组成一个系统,这个系统在人的生命活动中起着相当重要的作用,而心在其中居于主导地位。

(2)心主神明