

心脏病的 居家疗法



〔日〕柏木政伸 编著 许珮嘉 译

要想摆脱疾病的困扰，

就从日常生活的点滴做起。

本书提供您心脏病的日常生活注意事项和
居家保健方法，

以及对心脏病患者有益的中药、草药与食品。

让贴心的保健顾问与您偕行！

W 世界图书出版公司



心脏病的 居家疗法

A glass of dark liquid, possibly a smoothie or juice, with several dark leaves (possibly basil or similar) scattered around it. The glass is partially filled and has a slight reflection on its surface.

[日] 柏木政伸 编著 许珮嘉 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

心脏病的居家疗法/(日)柏木政伸编著;许珮嘉译.
上海:上海世界图书出版公司,2004.7
(世图生活资讯网)
ISBN 7-5062-6801-9

I. 心... II. ①柏... ②许... III. 心脏病-疗法
IV. R541.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 054898 号

本简体字版系由汉湘文化事业股份有限公司授权出版

心脏病的居家疗法

[日]柏木政伸 编著 许珮嘉 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京理工出版信息技术有限公司照排

上海信老印刷厂印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:59157745)

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:220 000

2004 年 7 月第 1 版 2006 年 4 月第 3 次印刷

印数:11 001—14 200

ISBN 7-5062-6801-9/R·85

图字:09-2004-303 号

定价:15.00 元

前 言

近年来日本的患病构造发生大变化,患病种类比例由以感染症为主的急性疾病,移转到癌症、心脏病、脑血管病等慢性成人病。

曾经位居死因前列的结核病,已经因战后开发出链霉素等特效药及营养状况改善、地区卫生建设等因素而使死亡率激减。

但是随着饮食习惯欧美化及吸烟、压力累积等生活习惯改变,却反而促使癌症、心脏病所导致的死亡率增加。目前脑血管疾病、癌症、心脏病等三大成人病皆位居死因前首。

观察这些年的情况,脑血管疾病有逐渐减少的倾向,而癌症和心脏病则陆续增加,近来心脏病更超越癌症而拔得头筹。这类似欧美先进国家的疾病演变状况。

心脏病死亡病例中,以狭心症、心肌梗死等起因于冠状动脉硬化者为多。若是能够做到消除冠状动脉硬化肇因的话,心脏病的死亡率就能大幅降低。

本书内容以介绍起因于冠状动脉硬化的心脏病为主,并且详细解说日常生活中各种远离其危险爆因的养生法。希望借本书帮助读者正确认识心脏疾病并习得多项现实生活的实用知识。

编著者

目 录

第一章 心脏的律动与心脏病

■ 心脏的机能

- 1 停止跳动时——决定生死的四分钟 / 3
- 2 夺取心脏生命的冠状脉性疾病 / 5
- 3 洞结节——促使心脏运转 / 7

■ 东方人和心脏病的关系

- 1 东方人少有的病状——心脏病 / 9
- 2 容易引发心脏病的性格 / 11

■ 心脏病的四大症状

- 心脏病病发前有什么自觉症状 / 14

■ 特别报道

- 高血压—动脉硬化—心脏病 / 6
- 心肌梗死及狭心症 / 15

第二章 心脏病患者的生活计划

■ 起床一上班

- 1 起床后检查脸部有无浮肿 / 19
- 2 招来猝死的清晨慢跑 / 22
- 3 停止开车上班,效果多多 / 25
- 4 避免赶时髦而少穿或多穿 / 27
- 5 不吃早餐的习惯容易导致心脏病 / 29
- 6 冬天洗脸和排便时注意血压上升 / 31
- 7 排便时的魅力容易诱发心脏病 / 33

■ 工作方面

- 1 坐办公桌的人易患心脏病 / 36
- 2 每天积压下来的压力是心脏的大敌 / 39
- 3 心脏不好的人不适合的职业 / 41
- 4 有效利用午休——让自己悠闲、快乐 / 43
- 5 三餐饭后小睡片刻的家庭主妇小心你的心脏 / 45
- 6 抛开优越感,快乐过一生 / 47
- 7 年过四十需随身携带心脏的检查报告 / 49
- 8 过冷的冷气对心脏病患者不利 / 51

■ 回家—入浴—睡眠

- 1 下班铃响起时运动一下 / 53
- 2 适量的酒有益健康 / 55
- 3 每周两次以上的家族晚餐 / 57
- 4 看电视时需选择节目 / 59
- 5 心脏病也可入浴——衡量病情 / 61
- 6 发作的导火线——享乐主义的性生活 / 63
- 7 睡得过多对心脏产生反效果 / 65
- 8 厚重的棉被是发病的原因之一 / 67

■ 休闲与兴趣

- 1 积极从事休闲活动 / 69
- 2 彻底的休息和玩乐 / 71
- 3 可能范围内的小旅行 / 73
- 4 理想的消除压力法——健康高尔夫球 / 74
- 5 迎接自然,走向绿地 / 77
- 6 日本温泉疗法 / 79
- 7 轻松的散步——运动之本 / 82

■ 特别报道

- 1 狭心症、心肌梗死的发病过程 / 32

妈妈的味道 /	35
实用的急救方法——人工呼吸及心脏按摩 /	38
你的心脏没问题吗?(狭心症、心肌梗死的自我诊断参照表) /	42
何谓CCU? /	44
心脏病患者的十条戒令 /	52
回家后的心脏保健——注意血压 /	58
咖啡——淡淡的一杯 /	60
香烟——有百害无一利 /	60
早早入眠的五个条件 /	64
冬夜如厕应加件衣服 /	64
柔和的闹钟声 /	64
入浴的方法 /	66
被判定为心脏病时请即确认下列事项 /	68
可随意散步的心脏病患者 /	70
何谓心脏神经症? /	72
世界卫生组织的血压标准值 /	76
运动俱乐部 /	78
具心脏病疗效温泉之地点及交通 /	80
狭心症的发作及应对 /	83

第三章 心脏病患者的衣食住行

■ 衣物方面

1 注意环境的“温度差” /	87
2 冬天衣物的保温度 /	89
3 夏天的衣物需通气性好、发汗处理快 /	91
4 冬季服装——手套、围巾、两双袜子 /	94
5 厚重衣服及单薄衣服 /	97
6 寝具方面 /	99
7 冬天的鞋子——长筒靴 /	101

- 8 女用鞋的高度在 3 厘米以内 / 103

■ 预防心脏病的饮食习惯

- 1 细嚼慢咽可预防心脏病 / 105
- 2 日式和西式饮食生活 / 107
- 3 佛蒙特饮食的活用 / 109
- 4 外食的习惯要注意动脉硬化的危险 / 111

■ 给心脏好的营养素

- 1 维生素 E / 114
- 2 钠和钾的摄取 / 116
- 3 食物纤维可降低胆固醇 / 118
- 4 叶绿素也可降低胆固醇 / 120

■ 有益心脏的食物

- 1 绿茶及面食可强化血管 / 122
- 2 豆腐是健康食品的最高杰作 / 124
- 3 可减少胆固醇的鱼类脂肪 / 126
- 4 章鱼、花枝、虾类——心脏病的预防药 / 128
- 5 肉类料理的注意事项 / 130
- 6 可降血压、防止动脉硬化的香菇 / 132
- 7 每天早晨的煎蛋——危险 / 135
- 8 每天的用油也要注意 / 137
- 9 适量的酒可以防止心脏病 / 139
- 10 咖啡族要小心 / 141
- 11 清凉饮料是心脏病的元凶 / 144

■ 有益心脏的居住环境及方法

- 1 有效的暖房对策 / 146
- 2 暖房器具的选择方法 / 149
- 3 怎样不依靠冷气度过夏天 / 151
- 4 防止噪音的对策 / 153

- 5 厕所及浴室 / 155
- 6 对心脏无负担的椅子生活 / 157
- 7 避免疲倦的住宅色系及照明 / 159
- 8 地板、扶梯及楼梯 / 161

■ 特别报道

- 严禁乘坐加速离心力的玩具 / 93
- 小心食品的过氧化脂质 / 106
- 你的食物纤维够吗? / 119
- 绿藻的利用法及注意事项 / 121
- 岁末面、立食面 / 123
- 豆腐加鲑鱼干 / 125
- 欧美及日本的前三位死亡要因 / 138
- 不需要排气而且有益健康的暖气地板 / 149
- 小心冷气房内的气体中毒 / 152
- 音响设备——心灵的洗涤 / 154
- 便器的形状 / 158

第四章 心脏病的运动与穴道疗法

■ 心脏病与运动

- 1 重要的四十岁 / 165
- 2 四十岁后的健康检查 / 167
- 3 如何预防运动事故? / 169
- 4 中老年人运动的十条法则 / 171

■ 什么运动最合适?

- 1 强化心脏的有氧舞蹈 / 174
- 2 快步走可培养基础体力 / 176
- 3 时髦的慢跑 / 178

■ 简单的健康法

- 1 保持轻松,防止心脏老化 / 181

- 2 利用呼吸法提高心脏的机能 / 184

■ 穴道疗法

- 1 预防心脏病的穴道 / 186
2 预防循环器官疾病的穴道 / 189
3 降血压和预防心脏病的穴道 / 191
4 消除压力的穴道 / 193
5 预防心脏神经症的穴道 / 195

■ 瑜伽健康法

- 寻求心理的平静——瑜伽 / 198

■ 测量心脏的负担

- 定期接受体力测验 / 200

■ 特别报道

- 由心跳数了解心脏的负担 / 170
静止的慢跑——笑的作用 / 183
穴道的寻找方法(1) / 190
穴道的寻找方法(2) / 192
穴道的刺激法(1) / 196
穴道的刺激法(2) / 197
如何选择有益身体健康的鞋子 / 202

第五章 对心脏病有益的中药、药草、食品

■ 心脏与中药的关系

- 1 选择适合体质与症状的中药 / 205
2 中药的不良反应 / 207

■ 对心脏病有益的中药

- 1 狭心症、心肌梗死、心脏瓣膜症 / 209
2 悸动、呼吸不顺、胸痛 / 212

■ 什么药草对心脏病有益?

- 1 有效活用周围的药草和药树 / 215

- 2 虎耳草——预防心脏病 / 218
- 3 鸭拓草——对心脏病、气喘有效 / 220
- 4 车前草——预防心脏病 / 222
- 5 艾草——对悸动、呼吸困难有效 / 224
- 6 鱼腥草——预防动脉硬化 / 226
- 7 牛奶子——预防心脏病 / 228
- 8 红花——预防动脉硬化 / 230
- 9 桑树——对动脉硬化、糖尿病有效 / 232
- 10 松茺萸——防治动脉硬化 / 234
- 11 山楂子——对高血压、悸动有效 / 236
- 12 青面藤——对悸动、气喘、动脉硬化有效 / 238
- 13 山牛蒡——对心脏病、肾脏炎、脚气有效 / 240
- 14 槐树——预防动脉硬化 / 241
- 15 竹叶及根——强心剂、利尿剂 / 242
- 16 荠菜——预防动脉硬化 / 243
- 17 萝卜草——对浮肿、心悸亢进有效 / 244
- 18 柿叶——预防动脉硬化 / 246
- 19 甘茶藤——对狭心症、气喘有效 / 249
- 20 枸杞——预防动脉硬化 / 250
- 21 绣球花——对呼吸困难有效 / 252
- 22 繁缕——对呼吸困难、盲肠炎有效 / 253
- 23 莲藕——预防心脏病 / 254
- 24 麦门冬——对悸动、呼吸困难有效 / 256
- 25 灵芝——预防心脏病 / 257
- 26 松叶——降低胆固醇 / 258

■ 家庭内可自制的妙药

- 1 蛋油与蒜头蛋黄 / 259
- 2 海带水 / 262
- 3 煮红豆 / 263

- 4 芝麻 / 264
- 5 糙米 / 265
- 6 红萝卜汁及水煮红萝卜 / 267
- 7 玉蜀黍的须 / 268
- 8 大蒜 / 269
- 9 蜂蜜、蜂王乳和幼蜂 / 270
- 10 火葱酒 / 272
- 11 黑豆的煎药和粉末 / 273

■ 特别报道

- 服用中药的注意事项 / 227
- 中医的诊断——四诊 / 237
- 毒草的注意 / 239
- 酒精的生理作用 / 273

第一章

心脏的律动 与心脏病

XIN ZANG DE LÜ DONG
YU XIN ZANG BING

心脏的机能 · 1 ·

停止跳动时——决定生死的四分钟

心脏位于胸廓,胸口的略左侧。将手放置在左胸部下方,可感觉心脏的跳动,这个部位对应心尖区。

◆ 氧气经肺和心脏而至全身各处

剖开胸膛便可一目了然——心脏并非直立状态,而是略为倾斜。心脏的上方对着右侧肩部,下端则略向左倾斜。左下端这个部位便称作“心尖”。心尖如文字叙述般的,形状尖。心尖的内侧即是左心室,血液由此向大动脉源源输送,分布至人体全身各处。

由心脏输送出来的血液将在体内的各个部分行新陈代谢,将氧气和二氧化碳交换,形成静脉血,再流向心脏,回到右心房。

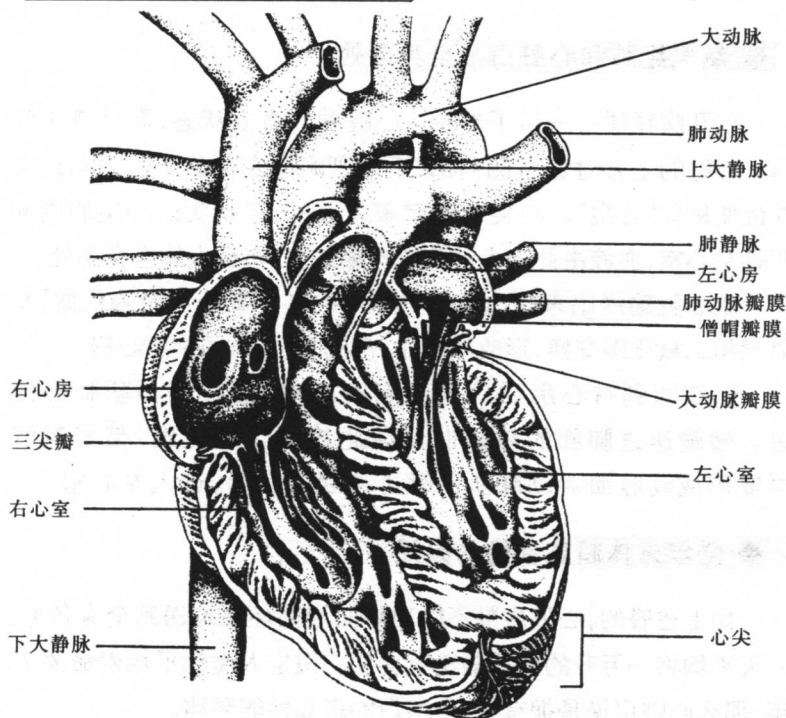
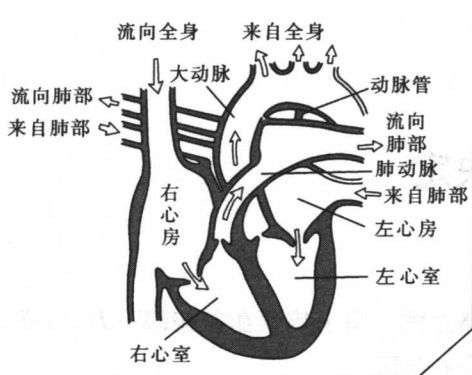
血液回到右心房后马上流向右心室,由心脏再朝肺部流去。被输送进肺部的静脉血便在此放出二氧化碳,带着氧气再度形成动脉血。动脉血此时再流回左心房,进入左心室。

◆ 全年无休超高性能的泵浦

如上述般的,心脏片刻不休地将血液循环性地送到全身各部。一天平均将一万升的血液输送至各部。假定人类的平均寿命为 75 年,那么心脏可说是拥有 75 年寿命的超高性能泵浦。

然而,一旦这个超高性能泵浦停止运转,最初 4 分钟便决定生

死。4分钟之内机能没有马上恢复的话,人便面临死亡的可能性。一旦脑死,脑部将没有再生的机会。



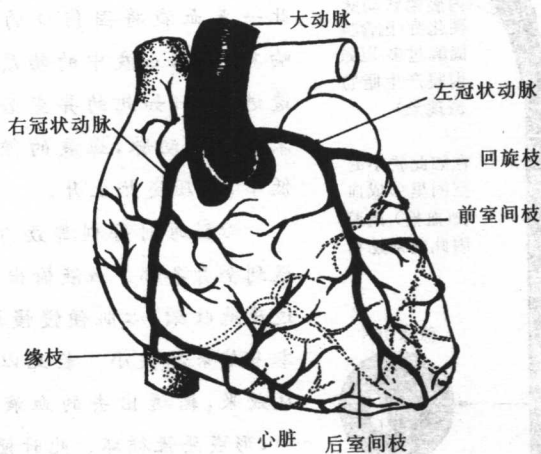
心脏各部的组织及构造

心脏的机能 · 2 ·

夺取心脏生命的冠动脉性疾病

心脏的大小如同本人的拳头。成人心脏的重量 200~300 克，形如桃状，茶色，带有光泽。

如此构造的心脏，它的营养来自何处呢？心室和心房充满着大量的血液，养分应该是来自心室和心房——这是一般错误的看法。事实上，它的养分来自冠动脉。冠动脉是条专门供给心脏养分的动脉。冠动脉依附在心脏的表面，因形状如光圈环绕着心脏，故名冠动脉。



冠动脉的构造

◆ 操生死大权的冠动脉

自大动脉根源起延伸出左右各一条的粗大冠动脉，将心脏如冠状般地环绕，并且像张网一样朝心肌层的中心扩张。心脏