

·中国食疗丛书·

心血管疾病的食疗

主编 黄士通

审阅 陈灏珠

编者 (按姓氏笔划)

沈家麒 查良伦 黄士通

黄 敏 韩琴琴

上海科学技术出版社

责任编辑 杨成功

中国食疗丛书

心血管疾病的食疗

主 编 黄士通

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 同济大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.75 字数 196,000

1998年1月第1版 1998年1月第1次印刷

印数: 1—5,000

ISBN 7-5323-4393-6/R·1162

定价: 10.20 元

内 容 提 要

心血管疾病的发生与饮食密切相关,饮食疗法是心血管疾病最基本的一种自我防治措施。

本书尽可能采用西医辨病和中医辨证相结合、食疗和药膳相结合的原则,共编写了23种心血管疾病和其相关的内科疾病以及800种左右简便、有效、实用的食疗处方。扼要介绍各种心血管疾病的病因、病机、临床表现、防治原则、食疗原则,并尽可能根据中医辨证分型,详述每一种心血管疾病的食疗方法,包括食疗处方的构成、功效、各单味食物或药物的性能、功效、制作及服用方法,可供病员或其家属根据病种、病情选择应用。

在配合中西医治疗中,食疗将有改善症状、增强体质、巩固疗效的作用,对健康人亦可达到防病效果。本书也可供医务人员指导病员或其家属在防治心血管疾病中选择食疗时作参考。

序

中国传统的食疗具有悠久的历史,独特的理论和非常丰富的内容。

早在三千多年前,我国医学上就有疾医、疡医、兽医和食医之分。在我国传统医学最早的经典著作中有许多关于食疗的论述,例如《黄帝内经》中指出:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之……”。《神农本草经》中记载的药用食物有 50 种左右。汉代,医圣张仲景所著《伤寒杂病论》中有关食疗的论述很多,如服桂枝汤后喝热稀粥以助药力。

我国历代许多著名医家对食疗在医学上的作用都非常重视,如唐代名医孙思邈在《千金要方》中有“食治”专篇,他认为“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”在文献方面,历代在有关食疗的著作及论述更是浩如烟海,由此可见,我国传统的食疗是我国传统医学的重要组成部分。

食疗不仅在古代被重视,在近代亦已愈来愈引起国内外广大科学家及群众的兴趣。因为合理的饮食,不仅能保持身体健康、延年益寿,对病家来说,食疗也有防病治病的作用,特别是食疗还具有取材方便,简单易行,安全无毒等优点。因此,深受广大群众的喜爱。

《中国食疗丛书》是以中国传统食疗为主,并结合现代发

展,反映食疗研究的新成就。《丛书》不仅适合广大群众阅读,也能作为医务工作者参考。希望通过该丛书的出版,进一步普及食疗知识,推广食疗的应用,提高群众对饮食方面的自我保健能力,促进食疗事业的不断发展。

上 海 中 医 学 院 教 授
中国中医学会上海分会副理事长

钱永益

1990.2.1

编 者 的 话

随着我国医疗保健事业的发展,人民生活水平的日益提高,对健康与长寿也相应提出了更高的要求。因此,食疗已引起全社会的关注。人们逐渐认识到并开始重视营养、食谱和科学膳食的重要性,并希望通过饮食达到防治疾病、抗衰老、延年益寿的目的。

近年来心血管疾病如冠心病、心肌梗死、高血压、高脂血症、肺源性心脏病、心肌炎、心肌病以及与心血管疾病有密切关系的糖尿病等疾患的发病率逐年增高,在各种疾病的死亡率中,心血管疾病已居首位,严重威胁我国人民的健康和长寿。

心血管疾病的发病常与食物的组成、性质、数量和烹饪方法等密切相关。因此,在心血管疾病的防治中,饮食疗法是一种最基本的自我防治措施。为了适应人民群众的迫切需要,我们广泛参阅了有关文献资料,并结合长期的临床经验和体会,编写了“心血管疾病的食疗”一书奉献给读者。

本书根据心血管疾病的病因、病机和临床表现,采用西医辨病、中医辨证的中西医结合辨证施治的食疗原则与方法,并贯彻食疗和药膳的密切配合,以求通过食疗提高防治心血管疾病的临床疗效。辨证施治是祖国医学防治疾病的精华所在,在几千年的防病治病中起着十分重要的作用。本书尽可

能采用中医辨证分型和西医辨病的食疗原则,使人们通过日常的菜谱达到防治心血管疾病的日的,这是本书的编写特点。

本书除了扼要介绍各种心血管疾病和与之有密切关系的某些常见的内科疾病的病因、病机、临床表现、防治原则、食疗原则外,尽可能根据中医辨证分型,详细阐述了每一种疾病及其辨证分型的食疗方法,包括食疗处方的成分、各单味食物或药物的性能、功效、食疗制作及食用方法。全书约 20 万字,编写了 23 种心血管疾病和 800 种左右简便、实用的食疗处方。由于西医诊断的某种心脏病,中医辨证可分成不同的型别,又由于不同种类的心脏病可有相同的中医辨证,根据中医“同病异治”和“异病同治”的原则,即同一种疾病可采用不同的治则,以及不同疾病可采用相同的治则,从而大大地扩充了本书内所选用的食疗处方的应用范围。

本书由于编写时间比较仓促,错误和不当之处难免,恳请广大读者予以批评指正。

黄士通 于上海医科大学 中山医院
上海市心血管病研究所

1996. 11

序 言

中国食疗近年来日益受到普遍重视,食疗学专著也深受学者和群众的欢迎,食疗的研究已成为一门新兴的综合性实用科学,食疗为人类防治疾病和健康长寿将起到重要作用。

《中国食疗丛书》经过长期准备,集中海内对食疗学有深造的中西医学、药学、营养学、烹调学等各门学科的专家、教授分门编写。《丛书》取材新颖而实用;有理论,有实践;专业性与通俗性相结合;并结合作者各自的经验专长、特点,以及新的研究成果等,资料翔实,数据可靠,科学性较强,是一部丰富多采的大型综合性食疗全集。

这部丛书的主编沈家麒教授,早年毕业于上海圣约翰大学医学院。五十年代初,我随沈教授一道从事制造高血压动物模型,筛选多种具有降压作用的中草药。以后,沈教授在上海第二医学院专门从事高血压病的科研、临床与教学工作,同时还参加上海市西医学习中医研究班,深入钻研中医学。近十年来,沈教授潜心研究食疗、气功与行为医学。一九八六年三月,我和沈教授同赴美国旧金山,参加全美行为医学年会,同时,哈佛大学医学院又邀请我们去该校访问和商讨食疗、气功、针灸、中药等及有关行为医学的共同合作科研项目。我与沈教授相识已达四十年,在医学上他是我的良师益友,深知其人,博学多才,勤奋过人,踏实负责,诚朴可敬。沈教授年近古

驥伏枥，千里之志，難能可貴，今《叢書》即將刊行，沈教授屬序于我，因贅數語以代序。

上海中醫學院教授、名譽院長

王玉潤

1990年1月于上海中醫學院

《中国食疗丛书》编辑委员会

主 编 沈家麒(上海中医学院 医学博士 教授
主任医师)

副 主 编 孟仲法(上海中医医院 主任医师)
于尔辛(上海医科大学 教授 主任医师)
张庆怡(上海第二医科大学 教授 主任医师)

常务编委 (按姓氏笔画为序) 于尔辛 史荫绵

编 委 (按姓氏笔画为序) 丁钰熊 于尔辛

王璉真 王冠庭 王耆龄 王羲明 尹浩然

尹惠珠 史荫绵 史美瑶 刘永戡 刘星增

石四箴 许曼音 冯杜熊 朱光斗 朱瑞群

庄昌贵 吴敦序 吴少鹏 沈丕安 沈家麒

何永德 何宗德 陈连起 陈凤鸣 陈健民

陈灏珠 邵 民 邵长荣 邱佳信 杨蜀媚

周思伯 林言箴 林宗广 郑祖同 郑惠民

张庆怡 张希德 孟仲法 姜宜孙 姚芳蔚

诸福度 徐永传 徐新民 徐道东 袁曾熙

雷永仲 杨永彰 赵章忠 蔡小荪 蔡 琰

秘 书 组 何永德 刘瑞珍 陈志龙 余美华 陈美华

杨 铮

目 录

一、冠状动脉粥样硬化性心脏病	1
二、心肌梗死	21
三、高血压病	34
四、高脂血症	60
五、风湿性心脏病	71
六、肺源性心脏病	83
七、先天性心脏病	106
八、心肌炎	112
九、心肌病	126
十、心律失常	135
十一、心力衰竭	143
十二、病态窦房结综合征	148
十三、感染性心内膜炎	155
十四、心包炎	161
十五、内分泌性心脏病	167
十六、糖尿病与心血管病	177
十七、贫血性心脏病	192
十八、肾炎性心脏病	199
十九、高原性心血管病	208
二十、心脏神经官能症	215
二十一、低血压病	227

二十二、多发性大动脉炎	240
二十三、雷诺病	253

一、冠状动脉粥样硬化性心脏病

冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)是动脉粥样硬化病变使冠状动脉狭窄、闭塞,从而引起心肌缺血、缺氧的一种心脏病。随着人民生活水平的提高,近年来其发病率有逐渐增高的趋势。

本病的发生与下列因素有关:①本病主要是中老年疾病,其发病率和病变程度随年龄的增加而逐渐增高和加重。男性在 50 岁以后,女性在 60 岁以后,病变的发展较迅速。②进食高热量、高脂肪、高胆固醇和含盐较多的饮食易诱发本病。高脂血症是诱发本病的一种重要的危险因素,血脂增高可加速脂质沉积于血管内膜,而导致粥样斑块的形成和发展。③高血压是引起冠心病最重要的一种易患因素,高血压可加速、加重动脉粥样硬化的发展。④糖尿病和肾病综合征等继发性高脂血症可加重动脉粥样硬化的发展。此外,紧张的脑力劳动、缺乏体力活动、吸烟和遗传等因素亦与本病的发生有关。

由于冠状动脉病变部位、狭窄程度、血管受累数和侧支循环多寡的不同,其临床表现差异极大。部分病人无症状而仅于客观检查时,发现静息或运动后心电图有心肌缺血表现。有的病人则出现心绞痛,常因体力活动或情绪激动而诱发,在胸骨后出现压迫性不适,或为紧缩、堵塞感,可放射至喉颈部、左肩、左臂内侧等处。休息或含服硝酸甘油、麝香保心丸等可使疼痛迅速缓解。如休息时也有疼痛发作,或在夜间痛醒,或疼痛发作频度增加、时间延长或原有的缓解方法失效,则提示病变有所发展。有的病人在冠状动脉粥样硬化的基础上并发血栓形成、出血和血管痉挛等而使冠状动脉迅速堵塞而导致

心肌梗死。病人常出现严重而持久的胸痛,常并发心力衰竭和心律失常,同时出现心肌坏死的特征性心电图改变和血清酶的增高。有的病人因心肌长期缺血而出现各种类型的心律失常和心力衰竭。

本病的诊断主要根据反映心肌急性或慢性缺血的临床表现和实验室检查所见。以动脉粥样硬化的主要易患因素,如高龄、高血压、高血脂等作为辅助诊断依据。心电图活动平板或踏车运动试验阳性,以及核素心肌显象阳性均有助于本病的诊断,但可能有假阳性或假阴性。做选择性冠状动脉造影可以确诊。

(一) 防治原则

(1) 注意劳逸结合,合理安排工作、学习和生活。脑力劳动者参加适当的体力活动或体育锻炼,有利于促进身体的代谢和增进血液循环。但需避免过于剧烈的体力活动,活动量应逐渐增加,以不引起症状为原则。

(2) 饮食要合理,限制高胆固醇、高脂肪性食物及过量的糖类(碳水化合物)摄入,预防或纠正脂质代谢紊乱。伴有高血压者应少吃盐。严禁暴饮暴食。绝对戒烟,可饮些淡茶。不宜经常饮酒,尤其是烈性酒。

(3) 治疗与冠心病有关的其他疾病,如高血压、高脂血症、糖尿病和甲状腺功能减退等。

(4) 应用扩张冠状动脉的药物,以改善心肌血供、缓解心绞痛,如硝酸酯类、 β 受体阻滞剂和钙拮抗剂等。

(5) 应用抑制血小板聚集的药物,以防止冠状动脉内血栓形成。常用药物有阿司匹林、双嘧达莫(潘生丁)及某些活血化瘀的中草药。

(6) 手术治疗,其目的在于使缺血部分心肌重新获得血

供。常用的手术方法有主动脉-冠状动脉旁路手术、冠状动脉腔内血管成形术等。

(7) 处理心律失常、心力衰竭等合并症。

(8) 中医辨证论治对治疗冠心病,缓解心绞痛,降低血脂、血压和血粘度具有一定的疗效。

(9) 合理的饮食疗法。

(二) 食疗原则

(1) 采用合理的饮食制度。避免过多进食含饱和脂肪酸较多的动物性脂肪(如猪油、牛油、羊油、肥肉、奶油等)和含有大量胆固醇的食物(如脑、肝、肾等动物内脏,蛋黄,鱼子,软体动物和贝壳类等)。食物中胆固醇的每日摄入量最好小于 300 毫克。食油宜选用豆油、麻油、菜子油、茶油或玉米油等含大量不饱和脂肪酸的植物油(素油)。

(2) 每天由食物所摄入的总热量不宜太高,尤其是肥胖和高脂血症病人,每天摄入的总热量应严格限制,使体重减轻、血脂下降。

(3) 碳水化合物亦应适当限制,对肥胖和高脂血症的病人更应注意。

(4) 蛋白质的摄入量与一般健康人相同,其中植物性蛋白应占总蛋白的半数,多进食大豆蛋白对健康和防治本病均有好处。

(5) 食物中应保证有足够的无机盐和微量元素,应多吃一些纤维含量高的食物。为此,宜多进食各种蔬菜和瓜果。

(6) 要节制饮食,避免暴饮暴食,不宜进食过量的甜食、咸食和长期素食。

(7) 饮食宜忌:冠心病病人适宜食用的食物有谷物类,包括各种粗粮;豆类,包括大豆、赤豆、绿豆、蚕豆和扁豆等;各

种蔬菜和瓜果；菌藻类，包括蘑菇、香菇、黑木耳、银耳、昆布（指海带，下同）、紫菜、海藻等；荤食，包括瘦肉、鸡鸭肉、鱼（包括绝大多数河鱼，除外贝壳类、鱼子和少量含胆固醇较高者）。可适当饮茶。忌食或少食的食品有猪油、牛油、羊油、鸡油、奶油、黄油、动物脑、肝、肾及其他内脏、蛋黄、巧克力、少数鱼类（如墨鱼、鱿鱼）、鱼子及贝壳类（如蚌、螺蛳、蟹黄等）。

（三）食疗方法

1. 阴虚阳亢型 此型多属冠心病合并高血压者。症为胸闷心痛、颜面潮红、头晕头痛、烦躁易怒、口苦失眠、五心烦热、四肢麻木、大便干结。舌质红或暗，苔黄腻或薄黄。脉弦数（脉感较硬，脉跳次数较多）。治则：育阴潜阳，化痰通络。

1) 菊花绿茶饮 平肝潜阳，降低血压。适用于高血压、冠心病和高脂血症。

原料：菊花、槐花和绿茶各3克。

单味性能与功效：菊花味甘、苦，性凉，平肝清肝，有镇静、降压、扩张冠脉和增加冠脉流量的作用。槐花味苦、性凉，清泄肝火，降低血压，改善毛细血管脆性。绿茶味苦、甘，性凉，清肝明目，清热利水，化痰消食，降低血脂。

制作及服法：将以上三物放入瓷杯中，以沸水加盖浸泡5分钟即可。当茶饮，连用7~10天为1个疗程。

2) 菊楂决明饮 疏风平肝，行气散瘀，降脂降压。适用于冠心病、高血压病和高脂血症。

原料：菊花3克，生山楂片和决明子（捣碎）各15克。

单味性能与功效：菊花见前。山楂味酸、甘，性微温，消食和中，行气散瘀，降低血脂。决明子味苦、甘，性凉，清肝明目，有缓泻及降压作用。

制作及服法：将以上三物放入保温杯内，以沸水加盖浸

泡半小时。水当茶饮，每天1剂，连用7~10天为1个疗程。

3) 淡菜荠菜汤 滋阴清热，平肝潜阳。

原料：淡菜10克，荠菜50克。

单味性能与功效：淡菜味咸、性温，补肝益肾，滋阴补血。
荠菜味甘、性平，清肝平肝，止血降压。

制作及服法：将淡菜和荠菜分别用清水洗净，以文火煎煮淡菜半小时，再放入荠菜，水沸即可。佐餐，喝汤吃菜，连用7~10天为1个疗程。

4) 芹菜大枣汤 平肝清肝，养血安神，降压降脂。适用于冠心病、高血压病和高脂血症。

原料：芹菜250克，大枣100克。

单味性能与功效：芹菜味甘、辛，性凉，清热利湿，平肝凉血，有镇静、降压和降脂作用。大枣味甘、性温，益气养血，宁心安神。

制作及服法：将芹菜去除根和叶，洗净，切段。大枣洗净，加水适量，先煮1小时左右，再入芹菜，煎汤服用。饮汤，食大枣与芹菜，每天1剂，连用7~10天为1个疗程。

5) 大枣鳖甲汤 滋阴潜阳，软坚散结，养血安神。

原料：大枣10枚，鳖甲15克。

单味性能与功效：大枣见前。鳖甲味咸、性平，滋阴潜阳，软坚散结。

制作及服法：将鳖甲拍碎，同大枣共入锅，加水适量，煮沸后用文火炖1小时即可。食枣饮汤，每日1剂，连服7~10天为1个疗程。

6) 芹菜粥 清热平肝，固肾利尿，降脂降压，适用于冠心病伴高血压、糖尿病和高脂血症。

原料：新鲜芹菜60克，粳米50~100克。