

心臟病・腦中風 的中藥療法

麥炳焜編

長興叢書

心臟病・腦中風的中藥療法 麥炳焜編

香港長興書局／出版／發行

Published & Distributed by

Cheung Hing Book Co.,

65, Hennessy Road Wanchai, Hong Kong.

門市部：香港灣仔軒尼詩道65號地下

電話：5-282905

圖文傳真：5-8613189

海外批發部：香港灣仔軒尼詩道65號閣樓

電話：5-275508

港九批發部：香港筲箕灣道299號新成大廈三樓B座

電話：5-699486, 5-687033

排版：文英電腦排版公司

印刷：樹敦有限公司

地址：香港灣仔譚臣道105號20字樓A座

1989年2月15日初版

版權所有・請勿翻印

定價：H.K.\$27.00

序

在當今社會的成人病中，心臟病（狹心症、心肌梗塞）、腦中風已呈現出急劇上升的趨勢，成為醫學界日益關注的一個問題。如何才能有效地預防？如何才能及時地治療？相信是絕大多數的中老年人急切希望了解的。

的確，如果有了預防及其治療方面的正確知識，對於確保自身健康，無疑是有益的，因為所謂「知識」，就是以往經驗的結晶。這如同做任何行業的工作一樣，有無經驗、經驗足與不足，將直接影響到工作效率的高低和工作質量的優劣。

為了使人們在實際生活中豐富這方面的知識，做好預防及治療工作，防止或減輕這類疾病對人所造成的危害，我們精心撰寫了這部書。對心臟病（狹心症、心肌梗塞）、腦中風這些病，根據其自覺症狀、預防措施、緊急對策，從三個不同角度加以整理歸納。另外，根據中國傳統醫學上歷來倡導的「藥膳」，基於預防心臟病的立場，我們將向各位讀者介紹各式的「長壽粥」，如

菊花粥、芹菜粥、玉米粥、薤白粥……等等。對於中老年人，以及希望長生不老者來說，實是一本不可多得的好書，相信讀者一打開本書，即有「廢寢忘食」之趣。

這本書對於企業家、上班族，和各位讀者，若能有所教益，我們將感到萬分榮幸。

謝謝各位讀者！

目錄

第一章 中醫與西醫的幾個基本不同點 12

——從預防、診斷及治療談起

■ 食物的長生不老作用 13

■ 飲食生活與醫療保健的合二為一 14

■ 人具有「自然治癒力」 17

■ 「病名」與「身體症狀」 20

■ 生命現象的基本概念 21

■ 關於經絡與經穴的理論 23

■ 病人的診斷方法 24

第二章 論狹心症和心肌梗塞 26

——一個急劇上升的、令人憂慮的問題

■古代中國的醫學成就 27

■令人憂慮的心臟病 29

■狹心症和心肌梗塞不完全一樣 32

■引起腦中風的原因即是引起狹心症和心肌梗塞的原因 37

第三章 要警惕自覺症狀 40

——論狹心症及心肌梗塞的徵兆

■「心氣虛」和「心陽虛」 41

■「心血虛」和「心陰虛」 43

■應重視在日常生活中出現的「腎虛」現象 46

■中醫之所以重視「腎」的原因 48

■中醫學用來診斷健康的基準之一 49

■中醫學用來診斷健康的基準之二 55

■中醫學用來診斷健康的基準之三 56

第四章 治療狹心症、心肌梗塞的良藥 58

——論「冠心二號方」

■預防心臟病的良藥——「冠心二號」 59

■冠心二號方的治癒率 62

第五章 預防知識之一 69

——對「膳藥」——粥的研究

■長壽粥具有預防動脈硬化和狹心症的藥效 70

■菊花粥的效用 73

■芹菜粥可以預防腦中風 76

■中國長壽村（廣西省基灣族自治區）常吃食物

——玉米粥 78

■薤白粥不可忽視的療效 80

■銀耳（白木耳）粥具有很高的藥用價值 82

■仙人粥的妙用 85

■你是否說過豬心粥的藥用 88

■菠菜粥對高血壓、胸部的不安感具有藥效 90

■大蒜粥的藥理作用 92

■名醫李時珍推薦的防老菜單——山芋粥 94

■對於擴張血管、降低血壓、強心等有用的山楂粥 96

■胡蘿蔔粥的藥用價值 98

■桃仁粥能預防狹心症和強化心臟機能 100

■落花生粥具有降低高血壓、膽固醇值的作用 102

■蕃茄粥的藥效 105

第六章 預防知識之二 107

——預防狹心症的食物

- 理想的食物 108
- 簡述「陰陽五行思想」 110
- 可能預防「狹心症」的食物 112
- 葡萄的長生不老作用 114
- 黃豆對「狹心症」的預防作用 115
- 芹菜具有降低血壓和擴張血管的作用 116
- 菊花具有增強微血管抵抗力的作用 118
- 預防「狹心症」的另一種食物——山芋 121
- 大蒜亦有預防「狹心症」的作用 123
- 菠菜是預防「狹心症」不可忽視的一種食物 125
- 心臟病和氣喘病的特效藥——薤白 126
- 韭對於預防「狹心症」的作用 129
- 預防「狹心症」的食物——茄子 130

第七章 對付突然發作的經穴治療法 132

——重要經穴種種

■增強疾病抵抗力的經穴療法 133

■對付突然發作的經穴壓力法 136

■心包經的重要穴道之一——內關 139

■心包經的另一重要穴道——郄門 140

■解除狹心症及減輕胸部疼痛的經穴

——神門、陰郄 143

■膀胱經的兩個重要穴道——心俞和肝俞 146

■人中具有起死回生的作用 149

■任脈中的重要穴道——膻中和巨闕 152

■治療腎虛的經穴——腎俞和足三里 155

■預防腦中風的穴道——風市和人迎 157

第八章 腦中風必有預兆 158

——預兆種種

■腦中風必有前兆 159

■腦中風徵兆的三十一條要點 161

■小中風是一種危險的信號 163

■對半身不遂及語言障礙有效的「補陽還五湯」 165

第一章 中醫與西醫的幾個基本不同點

——從預防、診斷及治療談起

■ 食物的長生不老作用

「藥膳」與茯苓饅頭和銀耳湯

世界各大城市中，留有古代遺迹最多，最全的，可能要數中國大陸的北京了，例如故宮、天壇、頤和園、十三陵、白塔寺、雍和宮等等，多得數不勝數，每年吸引着國內外成千上萬的遊客。

在最有名的天安門的正南方，前門大街大柵欄的附近，正是留著悠久歷史的胡同，在這清朝舊有的狹小巷子裏，到處排滿了賣油條、稀飯、豆漿……等早餐的小吃店。如果你仔細觀察北平市的這些街巷，就可以常常看到「茯苓饅頭、銀耳湯」的食物名稱，這是以不同的食物配合起來的早餐，這就是中國老人的「長生不老」菜單。

所謂茯苓饅頭中的茯苓，就是靈芝科中含有茯苓的菌科食物；而銀耳也就是白木耳。這兩種食物被認為具有抑制高血壓和動脈硬化症的作用，並且可以提高人體的免疫功能，更有抗癌作用。所以中國的老人，早餐經常要吃「茯苓

饅頭、銀耳湯」。

不知各位是否聽說過，近來有人在談到食物的保健作用時，常常提到「藥膳」兩字，所謂「藥膳」，是指以食物和生草藥配合在一起的菜式。由此可見，「茯苓饅頭、銀耳湯」其實只是「藥膳」的個別代表。

「藥膳」可以說是中國珍貴的文化遺產，同時也是保持身體健康、預防、治療疾病、抗老延年的生活智慧。事實上，這種觀念已在中國人的日常生活中紮了根。

東方人大都知道「醫食同源」這個成語，儘管他們也經常吃上海菜、廣東菜、浙江菜……等各式中國菜，但是對於「藥膳」這個名稱，知道的人卻不多，這真是令人覺得奇怪而且不可思議。

■飲食生活與醫療保健的合二爲一

其實「藥膳」的方式由來以久，中國最古老的醫書「黃帝內經」，距今已有二千多年，其中就紀錄有血枯病（貧血病）的「藥膳」，書中說，把茜草、烏賊、雲雀蛋加以磨碎做成丸狀，然後放在鮑魚湯裏……，這種菜單治療血枯病（貧血病）很有效果。

這本「黃帝內經」中，還有這類的對話記述。

「古代的人在一百歲時還很健康，而現在到了五十歲就顯得很衰老，這到底是什麼原因呢？請把理由告訴我吧——」

「飲食太過或不足、身心大都過度疲勞、飲酒以後又過著性生活，這三重的虧損身體，另外又沒有依照春夏秋冬等自然的現象調和生活，人就容易衰老。人和自然狀態過著調和的生活，是養生的基本原則。遵守這種法則的人，就是被稱為真人、仙人、聖人、賢人的這類人。所以，不老不死並不是只能在夢中求得。」

「古代人生病，只用精神醫療法就可以治療，現在則要用藥物，或是各種其他的治療法，然而有時卻醫治不好，這到底是為什麼——」。

「身心都過度疲勞的人，大多數是難以治療的；而生活過得不規律，也是難以治療的——」

這些雖然是二千多年前黃帝和名醫岐伯的對話，但若用現代醫學研究的眼光來看，也不無道理，尤其是關於身心都過度疲勞的現象，相當於現代醫學中所謂的壓力反應，由此可見，古時候的中國傳統醫學就已經對身心醫學予以重視了。

「黃帝內經」共收集有「素問」九卷和「靈樞」(針經)九卷。前者陳述自然和人的關係，人體的生理、病理、解剖和養生法則；而後者記載針灸的理論和臨床實務。

中國的傳統醫學在西元前五—三世紀時，也就是在春秋戰國時代，就已經有相當高的水準了。到了西漢時代(西元前二〇二年—西元後八年)，已經成爲一種思想(陰陽五行的思想)的醫學體系，這些都收錄在「黃帝內經」這本醫書中。

「黃帝內經」是一本把中國傳統醫學理論和臨床實務結合起來的書，自問

世後至今，對東西方的醫學發展均有極大的影響力，此書中載有各種養生法。因而，極其重視飲食生活，是這本書的一大特徵。

在中國古代，於春秋戰國時代已經確立了「食醫制度」。「食醫」是比一般醫生更高明的醫生，他們是專門負責管理皇帝飲食的人。「醫食同源」這句成語，在日本是非常有名的，而「醫食同源」這句成語的出處其實就是根據「食醫制度」而來。中醫學和西洋醫學的第一個相異點，就是「醫食同源」的問題，而「藥膳」的觀念，也是源自於這種「食醫制度」。

「黃帝內經」中記載有「上工（名醫）治未病，中工（普通的醫生）治發病」，以現代的醫學觀念來講，即是重視「預防醫學」的意思，這種觀念正是中醫學的根本題目。

■人具有「自然治癒力」

當病原菌侵入時，為什麼有的人會感冒，有的人卻不會？