

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

冠心病



XIANDAIJIATING
JIAOKANG
LILIAOSHUXI

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

冠心病是冠状动脉性心脏病或冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。



内蒙古人民出版社

冠心病

理疗与配餐宜忌

张其成 主编



中国医药出版社

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

冠心病

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

冠心病是冠状动脉性心脏病或冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病理疗与配餐宜忌/李元秀 编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 冠… II. 李… III. ①冠心病—物理疗法②冠心病—食物疗法
IV. R541.405 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081709 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6

目 录

第一章 冠心病医学常识

什么是冠心病	1
心脏——生命活动的“发动机”	1
冠状动脉——心脏动力的源泉	1
固动脉粥样硬化——影响血液循环的元凶	1
冠心病——危害健康的杀手	2
冠心病的临床表现	2
冠心病是怎样发生的	3
如何及早发现冠心病	5
凡中老年人要定期进行体检	5
注意冠心病发生的早期信号	6
戒除不良饮食习惯及生活习惯	6
得了冠心病怎么办	7
冠心病的危害	8
冠心病是可以预防的	8
冠心病的一级预防	9
冠心病的二级预防	10
冠心病的三级预防	10
怎样才能早期发现老年人心肌梗死	11
如何预防冠心病病人猝死的发生	11
胖人为什么易得冠心病	12



冠心病有遗传吗	13
为什么说吸烟是患冠心病的主要因素	13
饮酒与冠心病有什么关系	14
冠心病的发病率与年龄有什么关系	15
为什么饱餐会导致冠心病发作	15
饮食习惯与冠心病有何关系	16
气候变化与冠心病有何关系	17
糖尿病与冠心病有何关系	17
冠心病病人多在什么情况发生急性心肌梗塞(AMI)	18
诊断冠心病的方法包括哪些内容	19
什么是心电图	21
控制冠心病的关键是什么	21
为什么说冠心病病人也能长寿	22

第二章 冠心病的理疗与调护

得了冠心病怎么办好	24
冠心病的人在清晨起居时应注意什么	24
冠心病的人外出旅游要注意什么	25
有心肌梗塞的病人为何不要饱餐和饱餐后淋浴	25
冠心病的人在运动中要注意什么	26
冠心病的人在性生活应注意什么	27
冠心病的人拔牙时应注意什么	27
老年冠心病的人能否拔牙	28
冠心病发作时怎样使用保健盒进行自救	28
冠心病的人在冬春季中要注意什么	29
50岁以后才戒烟对冠心病的人有意义吗	30
为什么说冠心病的人午睡好处多	30
冠心病的人怎样进行选择食物	31
冠心病的人为什么要少吃糖	31
冠心病患者禁食大蒜、洋葱吗	32
冠心病的人为何宜少吃食盐	32
冠心病的人宜喝牛奶吗	33



高脂血症如何进行合理饮食治疗	34
心力衰竭病人如何进行饮食治疗	35
冠心病的人应如何对待吸烟和喝酒、咖啡及茶	36
冠心病的人饮茶应注意什么	37
冠心病的人能吃鸡蛋吗	37
心肌梗塞患者的饮食原则是什么	38
冠心病的人为什么宜多吃豆类及豆制品	38
如何保持良好的心理状态	39
多读书	39
培养多种兴趣爱好	39
少发怒	40
不良精神因素对冠心病的影响	40
走出对冠心病的心理认识误区	41
冠心病患者不宜过分激动	42
避免对病情盲目乐观的心态	42
不良性格对冠心病的影响	43
患者要正确对待不良生活事件	44
抑郁可引发心肌梗死	44
怎样调节焦虑心理	45
以正确的认识战胜恐惧心理	46
冠心病患者的起居指导原则	47
按时起居	47
营养均衡	47
适量运动	47
视温度情况增减衣物	47
起床不宜过猛	48
不要过度疲劳	48
适量饮酒、禁忌吸烟	48
冠心病患者的清晨起居宜忌	48
冠心病患者最宜温水洗浴	49
冠心病患者不宜冷水洗浴	50
冠心病患者要过轻松的生活	50
冠心病患者如何应对不良气候	51



寒冷	51
炎热	52
冠心病患者可以适当进行性生活	52
冠心病患者的性生活宜忌	53
饱餐后不宜进行性生活	53
冠心病患者在发病后两个月内禁止性生活	53
进行性生活的环境条件	53
保有一颗平常心	53
合理的安排性生活的频率	54
选择省力的体位	54
性生活后不宜马上从事其他活动	54
预防冠心病猝死的注意事项	54
避免情绪激动	54
戒烟	54
保持体重	54
适量运动	55
控制其他病症	55
谨防便秘	55
预防心肌梗死的注意事项	55
避免过于用力和突然用力	56
随时关注天气变化	56
修身养性、精神放松	56
出现发病征兆时要及时处理	56
预防心肌梗死复发的注意事项	56
怎样预防糖尿病引发冠心病	57
肥胖症是冠心病的高发因素	58
冠心病患者如何防治高血压	59
限制脂肪和钠盐的摄入	59
少量饮酒	60
保持理想体重	60
坚持运动	60
要有乐观的精神状态	60
定期检查	60



有高血压病家族史的人群要谨防遗传性高血压	60
冠心病患者如何预防便秘	60
饮食方面	61
体内不要缺水	61
心理压力不要过大	61
日常揉推腹部	61
药物调节	61
冠心病患者的膳食原则	62
冠心病患者需要的营养元素	62
维生素	63
矿物质	63
膳食纤维	63
蛋白质	63
糖类	64
适宜冠心病患者的营养配餐	64
要选择适当的食物	64
餐次和餐量	64
食谱列举	64
冠心病患者宜清淡饮食	65
控制饮食热量很重要	66
合理享受高质量的早餐	67
冠心病患者的主食选料	68
玉米	68
燕麦	68
荞麦	68
大豆	68
甘薯	68
绿豆	69
花生	69
冠心病患者的肉类选料	69
鸡肉	69
泥鳅	69
鲫鱼	69





鲤鱼	69
带鱼	70
甲鱼	70
兔肉	70
海参	70
冠心病患者的蔬果选料	70
白菜	70
胡萝卜	70
茄子	71
洋葱	71
苹果	71
香蕉	71
柑橘	71
葡萄	71
西瓜	72
冠心病患者的药膳选料	72
大蒜	72
仙人掌	72
马齿苋	72
山药	72
槐花	72
桂圆	73
葛根	73
薤白	73
昆布	73
防治冠心病莫忘适当补水	73
冠心病患者可适当饮用茶酒	74
不适宜冠心病患者的食物	75
冠心病患者不宜饱餐	76
高原地区冠心病患者的防治要点	76
注意保暖	77
使用一些自由基消除剂	77
适当运动可以防治冠心病	77



缓解情绪	78
减少脂肪	78
增加给氧	78
防治动脉粥样硬化	78
冠心病患者的合理运动原则	78
运动类型	79
运动强度及频率	79
选择正确的运动时间	79
因人而异	79
随时检查身体状况	79
适宜冠心病患者的运动方式	79
步行	80
慢跑	80
太极拳	80
掌握正确的运动方法	80
准备活动很重要	81
运动过后不要马上休息	81
适量运动、循序渐进	81
坚持运动	81
那些情况下不宜进行体育锻炼	82
不能盲目运动	82
注意天气	82
运动前切勿吃的过饱	82
情绪不稳定	83
哪些冠心病患者不宜登山	83
身体状况不佳者不宜	83
山高境险的环境不宜	83
不宜独自登山	84
要随身携带药物及水	84
冠心病患者的运动注意事项	84
增加自我认识,准确把握运动强度	84
控制每次运动时间,选择正确运动时间段	84
进行有氧运动	85



运动时选择合适的衣物	85
运动后不要马上洗澡	85
冠心病患者外出旅游宜忌	85
出行前要体检	85
急救药品不离身	85
按时作息	86
选择适宜的季节	86
乘坐飞机要慎重	86
冠心病患者户外运动时应注意气候	86
寒冷	87
高温	87
降雨、降雪	87
刮风	87
空气质量差	87
冠心病患者的生活禁忌要点	87
不宜熬夜	88
不宜劳累	88
均衡膳食	88
不宜过分激动	88
切勿吸烟、适量饮酒	88
运动适度	88
冠心病患者不宜吸烟	89
烟雾中含有大量的一氧化碳	89
神经系统也会因为吸烟受到侵害	89
冠心病患者切忌久坐	90
久坐能够导致静脉血栓	90
静脉血栓诱发冠心病猝死	90
冠心病患者不宜使用的药物	90
红霉素静脉注射	91
消炎痛(吲哚美辛)	91
地高辛、洋地黄	91
氨茶碱	91
奎尼丁	91



利多卡因	91
硝酸甘油切勿与“伟哥”同用	91
冠心病患者的睡眠宜忌	92
病患者怎样安全度夏	92
补充水分	93
合理膳食	93
忌饮冰水	93
动作舒缓、切勿突然用力、突然改变体位	93
注意午休、高温时段避免外出	93
按时服药	94
心境平和、保持乐观	94
冠心病患者怎样安全过冬	94
注意保暖	94
注意饮食	95
注意起居	95
适当运动、注意出行安全	95

第三章 冠心病配餐饮食宜忌

冠心病患者的膳食指南	96
冠心病患者的营养需求	97
冠心病患者膳食如何进行合理烹调	98
谷类的合理烹调	98
豆类的合理烹调	98
蔬菜的合理烹调	98
油类的选择	99
冠心病患者如何制订食谱	99
如何计算配餐的营养与含量	100
配餐食物的分类	100
冠心病患者每日营养素需要量	101
有益于治疗冠心病的食物	103
蔬菜类	103
水果类	103

谷豆类	104
中药类	104
冠心病患者需要忌口吗	105
冠心病患者不宜饱餐	106
食物与冠心病治疗药物的相互作用	107
如何配餐能减轻药物的不良反应	108
针对恶心、呕吐如何配餐	108
针对腹痛、腹泻如何配餐	109
针对便秘如何配餐	109
如何进行各种食物的搭配	109
冠心病患者选择食物的宜与忌	110
冠心病患者的餐次及餐量安排	111
食物与中药的配伍禁忌	111
不同中医证型冠心病患者如何配餐	112
寒凝气滞型	112
痰瘀闭阻型	113
心气虚型	115
心阴虚型	116
气阴两虚型	118
心阳衰弱型	119
瘀血阻络型	121
冠心病的常规配餐	122
春季配餐	122
夏季配餐	127
秋季配餐	132
冬季配餐	136
冠心病软膳食配餐	140
冠心病半流食配餐	144
冠心病流食配餐	146

第四章 冠心病科学营养药膳

麦饭石粳米饭	147
--------------	-----



莲子红枣饭	147
荷叶瘦肉饭	148
党参红枣饭	148
山药煮馄饨	149
人参元宵	150
桑葚浓汁面	150
银杏叶瘦肉面	151
桑葚芝麻糊	151
桑葚泽泻糕	152
茯苓莲子麦冬糕	152
小麦苡仁糕	153
决明子炒茄子	153
枸杞叶炒二冬	154
枸杞炒白菜	154
菊花拌芹菜	155
西芹百合	155
四果桑葚冻	156
人参麦冬炖鸡肉	156
田七人参炖鸡	157
归参煨鸡	157
香附煨鸡肉	158
红花枸杞童子鸡	158
艾叶炒鸡蛋	159
三七蒸瘦肉	159
红花炖猪蹄	160
毛冬青煨猪蹄	160
灵芝卤汁猪心	161
冬青灵芝炖猪肺	161
参杞烧鲫鱼	162
陈皮烧鲥鱼	162
天麻煨鲤鱼	163
玉竹炖乳鸽	163
天麻炖乳鸽	164

