

◎常见病自然疗法丛书◎

丛书主编 谢英彪

冠心病 自然疗法

不吃药的
自然养生妙方

畅销
升级版

主编 顾宁 谢英彪

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社



中国医药出版社有限公司

冠心病 自然疗法

不吃药
不手术
冠心病自然疗法



主编 李时珍 编委会
中国医药出版社有限公司
北京

◎常见病自然疗法丛书◎

丛书主编 谢英彪

冠心病 自然疗法

主编 顾 宁 谢英彪

编者 陈红锦 刘欢团

黄志坚 陈 阳

陈邑岐 周在龙

竺 平 邱 菊



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病自然疗法 / 顾宁主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2009. 11

(常见病自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5345-6749-0

I. 冠… II. 顾… III. 冠心病—自然疗法 IV. R541.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 092809 号

常见病自然疗法丛书

冠心病自然疗法

主 编 顾 宁 谢英彪
责任编辑 傅永红 林 茂
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南通印刷总厂有限公司

开 本 890 mm×1 240 mm 1/32
印 张 5.75
字 数 134 000
版 次 2009 年 11 月第 2 版
印 次 2009 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6749-0
定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《常见病自然疗法丛书》编委会

主 编：谢英彪

编 委：(按姓氏笔画为序)

孔 薇	史锁芳	刘 飞	吴学苏
吴湛仁	李合理	李春源	麦燕琼
花 戎	张建华	陈红锦	周琮棠
顾 宁	陶 晨	程朝晖	彭伟明

P 序 言

PREFACE

人与自然是统一的,人起源于自然,依靠于自然,发展于自然,归结于自然。人类作为自然界的产物及其组成部分,其生理功能和病理变化不断受到自然界的影响和自然法则的支配,自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。所以,我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“天人合一”的观点。人类为了生存,在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法,逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等具有特色、简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。所谓自然疗法,我认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法,它的内容丰富多彩,蔚为大观,并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,人们要求“回归大自然”的返璞归真的呼声日益高涨,自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。目前,自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。美国和澳大利亚成立了自然疗法学院,日本有自然疗法学会,东南亚国家及中国的港澳台地区有中华自然疗法世界总会,中国台湾省也成立了自然疗法学会,并创办了《自然疗法》杂志。南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会。2007年,世界自然医学总会在南京成立。

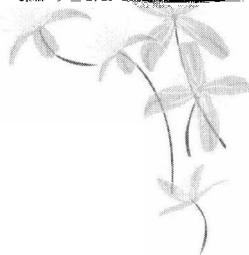
中国是自然疗法的发源地,曾为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡

献,作为炎黄子孙、中医的传人,发掘、普及和提高中华自然疗法的历史重任便责无旁贷地落在我们肩上。南京中医药大学第三附属医院名医馆主任医师谢英彪教授是一位学验俱丰的中医专家,也是一位知识渊博的自然医学专家,早在1998年,他就邀请了一批自然疗法专家,在江苏科学技术出版社主编了《常见病自然疗法》丛书,推出了《高血压病自然疗法》等12本单病种的自然疗法著作,在全国开创了单病种自然疗法著作的先河。书中所介绍的各种自然疗法,有继承前贤的经验,也有编著者长期的实践经验,内容翔实,简单易行,疗效确切,融科学性、知识性、实用性于一体,文字通俗易懂,内容深入浅出,适合城乡广大群众阅读和选用。该丛书出版后深受读者青睐,已重印十余次,并于2003年被中国台湾培根出版社购买版权,出版发行后,深受读者欢迎。为了满足广大读者与时俱进、知识更新的需求,谢英彪教授再次组织了一批自然医学专家,对该丛书进行了修订,补充了有关常见病自然疗法方面的新知识、新成果、新观念、新疗法,并增补了《肾病自然疗法》《肥胖症自然疗法》《痛风自然疗法》《便秘自然疗法》《骨质疏松症自然疗法》5个分册,这样便涵盖了临床的常见病、多发病。

修订后的这套丛书,所介绍的常见病、多发病自然疗法均为近年来经临床验证行之有效的办法。病人在病情稳定或尚未痊愈时,可以此作为辅助治疗和康复的重要手段,若病情严重或不稳定时,必须在医生直接指导下综合治疗。

愿本书能成为广大读者的良师益友。

中国香港中医药发展有限公司主席兼总裁
中医药发展国际董事会董事兼秘书长
中国香港城市大学中医药学术委员会主席
中国香港首家中医康复护养院总裁 成钰瑛



目 录

Part 1

冠心病的基本知识	1
（一）人类心脏的基本情况	1
（二）冠心病的含义和成因	7
（三）冠心病的类型和表现	11
（四）冠心病的诊断和监测	19
（五）中医对冠心病的认识及辨证分型	22
（六）冠心病的治疗原则	25
（七）冠心病的预防概要	31

Part 2

食物疗法	33
（一）食物疗法的原则	33
（二）常用食物	36
（三）冠心病食疗验方与菜谱	41
（四）食物疗法的注意事项	44

Part 3

药膳疗法	48
（一）药膳的烹调	48
（二）药膳的特点	49
（三）冠心病药膳验方	50
（四）药膳疗法的注意事项	59



Part 4

药茶疗法.....	61
(一) 药茶的种类与剂型.....	61
(二) 冠心病茶疗验方.....	63
(三) 药茶疗法治疗冠心病的机理.....	66
(四) 药茶疗法的注意事项.....	68

Part 5

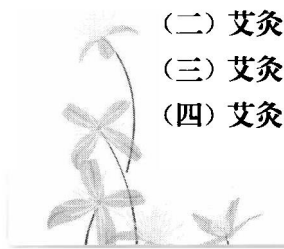
针刺疗法.....	70
(一) 经络学说和主要腧穴.....	70
(二) 行针的基本手法.....	79
(三) 针刺治疗冠心病的方法.....	80
(四) 针刺疗法治疗冠心病的机理.....	83
(五) 针刺疗法的注意事项及异常情况的防治.....	84

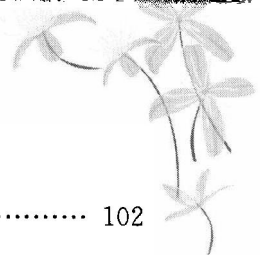
Part 6

耳压疗法.....	88
(一) 耳穴的分布.....	88
(二) 耳压治疗冠心病的方法.....	91
(三) 耳压疗法治疗冠心病的机理.....	92

Part 7

艾灸疗法.....	95
(一) 常用灸法.....	95
(二) 艾灸治疗冠心病的方法.....	97
(三) 艾灸疗法治疗冠心病的机理.....	100
(四) 艾灸疗法的注意事项.....	101





Part 8

拔罐疗法	102
（一）火罐的种类	102
（二）拔罐的方法	103
（三）拔罐治疗冠心病的方法	104

Part 9

刮痧疗法	106
（一）刮痧的工具和材料	106
（二）刮痧的操作方法	107
（三）刮痧治疗冠心病的方法	111
（四）刮痧治疗冠心病的机理	113
（五）刮痧疗法的注意事项	115

Part 10

推拿疗法	117
（一）常用推拿手法	117
（二）推拿治疗冠心病的方法	120
（三）推拿治疗冠心病的机理	121

Part 11

体育疗法	122
（一）体育疗法的特点	122
（二）治疗冠心病的常用体育疗法	123
（三）体育疗法的注意事项	134



Part 12

情志疗法	135
------------	-----

(一) 情志疗法治疗冠心病的机理	135
------------------------	-----

(二) 情志疗法治疗冠心病的具体方法	136
--------------------------	-----

Part 13

起居疗法	140
------------	-----

(一) 搓面疗法	140
----------------	-----

(二) 刷牙疗法	142
----------------	-----

(三) 梳头疗法	143
----------------	-----

(四) 洗足疗法	144
----------------	-----

(五) 沐浴疗法	146
----------------	-----

(六) 饮水疗法	147
----------------	-----

Part 14

娱乐疗法	151
------------	-----

(一) 音乐疗法	151
----------------	-----

(二) 歌吟疗法	154
----------------	-----

(三) 舞蹈疗法	156
----------------	-----

(四) 弈棋疗法	158
----------------	-----

(五) 书画疗法	159
----------------	-----

(六) 花卉疗法	161
----------------	-----

Part 15

其他疗法	165
------------	-----

(一) 旅游疗法	165
----------------	-----

(二) 森林疗法	169
----------------	-----

(三) 矿泉疗法	171
----------------	-----

(四) 沙浴疗法	173
----------------	-----

Part 1

冠心病的基本知识



小资料

冠心病是发病率最高的一种心脏病,也是所有心、脑血管疾病中发病率和死亡率最高的。冠心病多发生在40岁以后,男性多于女性,脑力劳动者多于体力劳动者,城市多于农村,平均患病率约为6.49%,而且患病率随年龄的增长而增高,是老年人最常见的一种心血管疾病。目前,冠心病的发病年龄日趋下降,这与现代社会竞争激烈、饮食结构的改变、运动过少、睡眠不足、心理压力过大等有关。也与不良的生活方式密切相关:如吸烟、酗酒、熬夜、过食油腻、过度劳累或过度安逸等。

❖ (一) 人类心脏的基本情况 ❖

1 中西医对心脏的认识

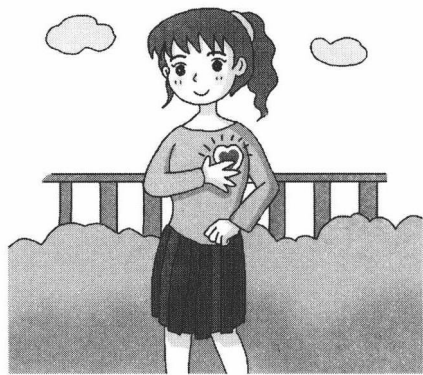
中医所说的“心脏”,有两种含义,一是指血肉之心,一是指“神明”之心。血肉之心就是解剖刀下的心脏,这与西医所说的“心脏”同指一物,它的功用是“主血脉”,即管人的血液循环。“神明”之心实际上代表了脑的思维活动,由于古人认识的偏差,把突受惊恐而致心慌等现象,归结为“心主神明”,在造字时,把与思维活动有关的字都加上心的偏旁,如思想、憎恨、爱慕等字词中的“心”、“忄”都是心的表示。直到现在,人们把研究人脑思维规律的科学,仍然叫做“心理学”,而不叫做“脑理学”。



早在 2000 多年前的《黄帝内经》中,就阐释了血液循环的道理,说明营卫循行于脉管内外,“如环无端”,周而复始,而心脏就主宰着血液的循环运动。直到 300 多年前,英国医生哈维才发现了血液循环。他经过 30 年的研究,于 1628 年发表了专著《动物心脏及血液运动的解剖学研究》,以确凿的事实证明了血液是循环不息的,而心脏收缩就是血液循环的动力。

心脏就像水泵,由于它有节律地收缩和舒张,推动着血液的流动,把养料和氧气输送到全身各处,又把身体各部产生的代谢废物带到肺、肾、皮肤等器官和组织而排出体外,从而维持人体的新陈代谢,保障人的生命活动。由此看来,心脏对于人类的生命十分重要,因而,中医把它视为“君主之官”、“五脏六腑之大主”,西医也把它看做“生命之泵”,人体生命活动的原动力。

2 心脏的位置和形态



心脏位于胸腔,居于左右两肺叶之间,略向左偏,个别内脏倒置的人则可向右偏,但没有一个人的心脏居于正中。从这个意义上说,世界上所有的人都“偏心”,心脏大约 $\frac{2}{3}$ 在正中左侧, $\frac{1}{3}$ 在正中右侧,其前面有胸骨、肋骨,后面有食管、胸脊椎骨,下面是横膈肌,上面连接着由自身分出的大血管。心脏的位置因年龄、体位和膈的运动而有所改变。

心脏的外形像个大鸭梨,呈圆锥形,大小约如自身的拳头一般,心尖朝向左前下方,其体表投影位置大约位于左乳下第五肋间,在这个位置,常能感受到心尖的搏动。心底朝向右后上方,近心底处,有一条环行沟,叫冠状沟,是心房与心室表面的分界标志。沟以上的部分是心房,沟以下的部分是心室。在心室部分的前后面上,各有一条纵行的浅沟,分别

叫做前、后室间沟,是左、右心室表面的分界标志。沟右侧的部分是右心室,左侧的部分是左心室(图 1)。

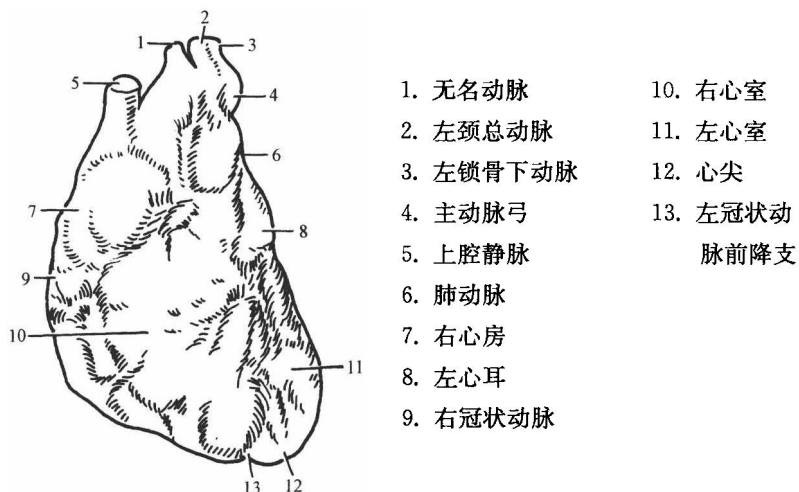


图 1 人的心脏

3 心脏的构造和功能

心脏有着奇妙而独特的构造,基本上分为心腔和心壁两大部分,心壁中尚有传导系统、血管和神经,心壁的最外层还有心包。

心腔分为左心房、左心室、右心房和右心室。左右心房之间有房间隔,左右心室之间有室间隔,左右互不交通。但左右心的房、室之间可通过房室口互相交通。左房室口周缘有二尖瓣,右房室口周缘有三尖瓣。瓣膜菲薄而坚韧,边缘有许多细的纤维索,叫腱索。它将瓣膜联结在心室壁的乳头肌上。瓣膜的这种结构,能保证心室收缩时严密地



关闭房室口,防止血液从心室倒流回心房,从而保证了血液定向流动。

右心房内,上、下方分别有上、下腔静脉的开口,还有冠状窦的开口。
左心房内,两侧各有两条肺静脉的开口。

右心室连接肺动脉,左心室连接主动脉。在肺动脉和主动脉发起部内面周缘,分别有三个袋状的瓣膜,叫做肺动脉瓣和主动脉瓣。由于袋口向着动脉,所以能防止血液流入心室。

心壁由心内膜、心肌层和心外膜三层构成。心内膜是由内皮及结缔组织构成,表面光滑,利于血液流动。心瓣膜是由心内膜向心腔内突出折叠而成。心肌层主要由心肌纤维构成,心房肌和心室肌纤维各成整体,互不交错,所以心房或心室可以在不同时间内交替收缩,完成各自的搏血功能,并且井然有序。心外膜是心壁最外层,由浆膜构成,就是心包的脏层。心包的壁层,其外面是纤维膜,较厚,伸展性较差。脏层与壁层之间的囊腔,叫心包腔,内含少量浆液,好似润滑油,心脏收缩时,可减少两层心包之间的摩擦。中医认为心包是“臣使之官”,可以“代君行令”,亦可“代君受邪”,热性病高热神昏谵妄时,称之为“邪入心包”,此属神志不清的症状,与中枢神经系统有关,“邪入心包”只是一种辨证术语,代表一种证候。真正的心包炎倒不一定有神志不清的症状。

心脏的传导系统包括窦房结、房室结和房室束等部分。

窦房结位于心房壁内,上腔静脉入口处的心外膜下。房室结位于冠状窦口与右房室口之间的房间隔的心内膜下。房室束起自房室结,在室间隔上缘分成左右两支,分别走行在室间隔两面的内膜下,最后分布于心室肌各部。这是一组特殊的心肌传导纤维,正常心脏的节律性兴奋从窦房结发出,传到心房肌,引起心房收缩,接着,兴奋沿结间支传到房室结,再传到心室肌,引起心室收缩,就这样,心房和心室不停地有规律地收缩和舒张、维持着血液循环。倘若传导功能性失常,心脏的节律性跳动就将受到影响而出现心律失常。

供应心脏营养的血管是左、右冠状动脉。它们分别起于主动脉起始部的左、右侧,主干沿着冠状沟走行,分支分布于整个心脏,就像帽子一般,所以称作“冠状动脉”(图2)。



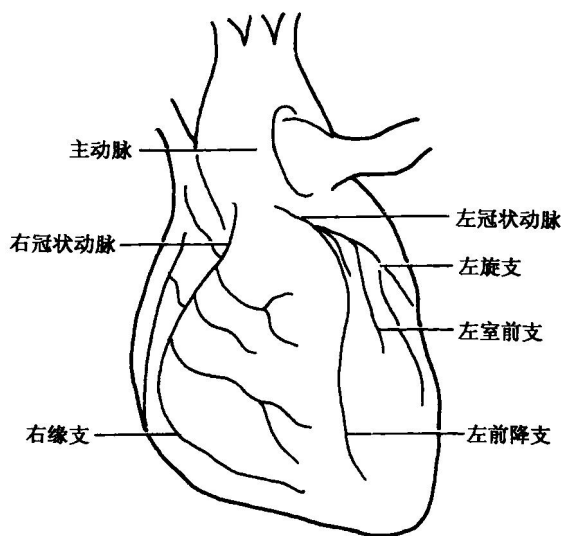


图 2 冠状动脉示意图

心脏的静脉与动脉伴行,最后多数汇合成冠状窦而注入右心房。

冠状动脉供给心肌营养与氧气,对于保证心脏的活动极为重要。一旦发生硬化、狭窄、梗死或痉挛等,心脏的供血就会减少或停止,从而导致心脏病变,如心绞痛、心肌梗死等,甚至危及生命。

心脏受交感神经和副交感神经双重支配。交感神经来自交感干,使心跳加快、加强;副交感神经来自迷走神经,使心跳减慢、减弱。两种神经作用相反相成,构成矛盾的统一体,维持心脏的正常活动。

4 心脏永远搏动的秘密所在

心脏的搏动不受人的意志支配,一般情况下,一个人不可能命令心脏起跳或停跳。据传,印度训练有素的瑜珈术者可让自己的心脏逐渐停跳而“死”过去再行“复生”,但这只是一种极其特殊的情况。

心脏之所以会有节律地不停跳动,是因为它具有有一种特殊的性能,就是“自动节律性”。如把心脏从动物体内取出来,只要经常向心脏内灌注含有必需营养的液体,心脏就能继续跳动一定的时间。这就表明,心

脏在离体和脱离神经支配的情况下,仍然有自动产生兴奋和收缩的能力。

原来,心脏有几个从高级到低级的“起搏点”,高级起搏点是窦房结,它的兴奋节律性最高,每分钟 60~100 次,正常人的心脏都是窦性心律;次级起搏点位于房室交界处,每分钟的频率为 40~60 次;低级起搏点位于心室,它的节律性最低,每分钟为 20~40 次。

心脏的这些起搏组织含有自律细胞,都能像其他一切活着的细胞一样,产生生物电。而其特别的地方在于:可以自动、按时、有节奏地发放电冲动。窦房结发出的电冲动,通过结间束传至心房肌和房室结;房室结的细胞群像变电站一样,接受冲动,转换冲动,再通过房室束下传到浦肯野纤维,引起心室的兴奋和收缩。心房肌先接受冲动,先收缩,心室肌后接受冲动,后收缩,有条不紊,井然有序。心房心室交替收缩,交替休息,劳逸结合,保证血液循环永不停止。

当然,心脏血管系统的活动,要受神经系统的控制。此外,内分泌系统对其也有影响,当情绪激动时,交感神经兴奋,肾上腺素分泌增多,使心跳加快,血压升高,这是一套极其复杂的自动控制系统。

5 冠状动脉在心脏中的地位

前面已经说过冠状动脉有左右两条,从主动脉根部分出来,然后分成小支,分布于心脏外面,再分成无数细支进入心肌内,营养物质和氧气就通过这些繁密的血管网送到心脏。心肌细胞吸取营养后,鲜红的动脉血就变成暗红的静脉血,由小静脉逐渐汇合成大的冠状静脉,直接流进右心房。由于冠状血管的分布特殊,没有流经体循环,而且循环途径也很短,所以称为“冠状循环”。

冠状循环虽然很短,但血流量却很大。人体在安静的时候,通过冠状循环的血流量,大约占心脏输出血量的 1/20。如 1 分钟内心脏输出血量是 5 000 毫升,则流经冠状动脉的血量大约有 250 毫升,几乎与心脏的重量(260 克左右)相当,运动或体力劳动时,心输出量可增加 4~5 倍,甚至每分钟可达 30 升,冠状动脉的血流量也相应增加 4~5 倍以上,每分