

GUANXINBING ZIRAN LIAOFA

冠心病 自然疗法

第2版

李秀才◎ 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

冠心病自然疗法

GUANXINBING ZIRAN LIAOFA

(第2版)

李秀才 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

冠心病自然疗法/李秀才编著. — 2 版. — 北京:人民军医出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5091-6711-3

I. ①冠… II. ①李… III. ①冠心病—气候疗法
IV. ①R541. 405

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 122575 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.375 字数:208 千字

版、印次:2013 年 7 月第 2 版第 1 次印刷

印数:8001—13000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在第1版的基础上修订而成,作者参考大量医学文献,结合自己的临床经验和研究成果,详细介绍了冠心病的基本知识和20余种自然疗法。全书共17章,包括冠心病的病因、类型、表现、诊断与防治策略,防治冠心病行之有效、简便实用的中草药疗法、天然食物疗法、药膳疗法、禽蛋疗法、饮茶疗法、运动疗法、起居疗法、药枕疗法、娱乐疗法、指压疗法、按摩疗法、刮痧疗法、足穴疗法、耳压疗法、敷贴疗法、艾灸疗法、梳头疗法等多种自然疗法。本书内容丰富,科学实用,所述方法简便易学,取材方便,无副作用,既可作为冠心病患者自疗与保健指南,又可供基层医务人员和医学生阅读参考。

第2版前言

《冠心病自然疗法》自2010年初版后,因其内容科学实用而受到广大读者的喜爱,已2次重印。一些读者反映使用书中所述的治疗方法后,病情得到控制,收到了显著的疗效;也有一些读者给笔者写信提出了一些良好的修订补充建议。为此,在人民军医出版社的大力支持下,作者对本书的内容进行了修订,以期更加实用,便于读者阅读参考。

本次修订增加了冠心病预防的相关内容,同时增添了药膳疗法、运动疗法、禽蛋疗法、饮茶疗法、药饮疗法、药枕疗法的一些内容,还增加了刷浴疗法、森林疗法、气功疗法等自然疗法,使内容更充实、更丰富、更实用。

由于作者水平有限,书中若有不足之处,恳请读者指正,以便再版时更加完善。

李秀才

2013年3月26日于青岛

第 1 版前言

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,是一种常见病、多发病。其形成及发展与不合理的生活方式密切相关。有关资料显示,近年来我国冠心病的发病率有升高的趋势,冠心病的防治已引起全社会的高度重视。

大量的临床观察证实,自然疗法是防治冠心病的重要手段之一。所谓自然疗法,就是指运用天然食物或天然物品,采用自然方式以达到治疗疾病、健身强体、延年益寿的目的。自然疗法在医疗保健模式上主张天人合一,回归自然;强调人与自然、人与社会的和谐统一;强调激发和增强人体抵抗疾病的能力,以促进人体自我修复与康复。

自然疗法大体上包含以下 4 方面的内容。一是回归自然:吃自然生产的五谷杂粮,吐纳清新空气,饮用没有污染的地下清泉水、矿泉水;应用自然界对人体无害的物质(如阳光、空气、森林、矿泉水等)治疗疾病;利用非损伤性的医疗方法(例如按摩、耳穴、刮痧、指压等)防病治病;利用顺应大自然养生规律的运动疗法防病治病和养生保健。二是饮食疗法:是指通过调节饮食来防病治病,强壮身体的一种自然疗法。三是心理疗法:冠心病、高血

压、糖尿病、癌症等疾病的发生、发展与心理因素有很大的关系。心理疗法可以振奋人的精神,提高人体免疫功能,从而在潜移默化中治疗疾病。四是传统中医学的其他自然疗法:主要是指在中医理论指导下的针灸疗法、拔罐疗法、天然中草药疗法等。

本书共分16章。第1章介绍冠心病的基本知识;第2章至第16章是本书的重点,分别阐述了冠心病的天然中草药疗法、天然食物疗法、药膳疗法、禽蛋疗法、饮茶疗法、药饮疗法、运动疗法、起居疗法、娱乐疗法、药枕疗法、指压疗法、按摩疗法、刮痧疗法、足穴疗法、艾灸疗法、梳头疗法、耳压疗法、敷贴疗法、行为心理疗法、磁穴疗法、拔罐疗法等20余种自然疗法。全书内容丰富、新颖,科学实用,方法简便,疗效确切,为冠心病患者提供了切实可行的康复途径,是冠心病患者家庭康复的必备指导读物。

在本书的编写过程中,总结了个人大量的临床宝贵实践经验与科研成果,同时还参阅了大量公开发行的文献资料,在此特向有关作者表示衷心的感谢。在编写过程中,李彬、叶金玉、叶玉香、叶林杰、李秀云、李宇轩、张璐等同志做了大量协编工作,在此一并表示感谢。书中若有不妥之处,恳请读者指正。

李秀才

2009年8月于青岛

目 录

第 1 章 基本知识	(1)
第一节 基本概念	(1)
一、什么是冠心病	(1)
二、冠状动脉在心脏中的地位和作用	(1)
三、发病的危险因素	(2)
四、发病率、患病率和病死率	(3)
第二节 临床类型与临床表现	(3)
一、冠心病的临床类型	(3)
二、心绞痛的分类、发病机制与临床表现	(4)
三、心肌梗死的概念、病理、病理生理与临床表现	(8)
第三节 检测、诊断与鉴别诊断	(10)
一、冠心病的常用监测项目	(10)
二、冠心病的诊断与鉴别诊断	(12)
第四节 治疗及预防	(14)
一、心绞痛的治疗	(14)
二、急性心肌梗死(AMI)的治疗	(16)
三、冠心病的预防策略	(18)
第五节 中医学对冠心病的认识及辨证论治	(20)
一、中医学对冠心病的认识	(20)
二、冠心病的中医学辨证分型标准	(21)
三、冠心病心绞痛的常用中医学分型、治则及食疗原则	(22)
四、冠心病心律失常和心肌梗死的中医学辨证分型及治疗原则	(24)



第2章 天然中草药疗法	(26)
第一节 药食两用类天然中草药	(26)
第二节 抗衰老和防治动脉粥样硬化的天然中草药	(40)
第三节 防治冠心病的其他天然中草药	(49)
第3章 纯天然食物疗法	(56)
第一节 果蔬疗法	(56)
一、适合冠心病患者食用的水果	(57)
二、适合冠心病患者食用的蔬菜	(65)
第二节 对冠心病有防治作用的粮食类天然食物	(72)
第三节 对防治冠心病有益的其他天然食物	(79)
第四节 冠心病患者的饮食治疗原则	(85)
第4章 药膳疗法	(88)
第一节 药粥疗法	(89)
第二节 药膳汤羹	(98)
一、汤类食疗方	(98)
二、羹类食疗方	(105)
第三节 药膳菜肴	(111)
第四节 其他食疗方	(123)
第5章 禽蛋疗法	(131)
第一节 概述	(131)
第二节 作用及注意事项	(131)
一、作用	(131)
二、注意事项	(132)
第三节 常用禽蛋食疗验方	(132)
第6章 饮茶疗法与药饮疗法	(137)
第一节 饮茶防治冠心病的机制	(137)
一、饮茶为什么有利于防治冠心病	(137)



二、饮茶防治冠心病时应该注意的事项	(138)
第二节 实用药茶	(139)
第三节 药饮疗法	(144)
第7章 运动疗法	(149)
第一节 运动疗法防治冠心病的科学道理	(149)
一、经常运动对冠心病患者康复有益	(149)
二、运动疗法防治冠心病的机制	(149)
第二节 运动疗法应注意的事项	(150)
一、冠心病心绞痛患者进行运动疗法时应该注意的问题	(150)
二、急性心肌梗死患者康复锻炼时应当注意的事项	(151)
第三节 几种常用的运动方式	(152)
一、散步运动	(152)
二、慢跑运动	(152)
三、登山运动	(153)
四、爬楼梯运动	(154)
五、游泳运动	(154)
六、舞蹈运动	(154)
七、放风筝运动	(155)
八、健心操运动	(155)
九、八段锦运动	(160)
第8章 起居疗法	(164)
第一节 起居疗法应该遵循的原则	(164)
一、注意气候变化,适时增减衣服	(164)
二、避免情绪激动	(165)
三、合理安排工作与休息	(165)
四、居住环境应舒适	(165)
五、饮食有节,起居有常	(166)
六、戒烟限酒	(166)



七、科学饮水	(167)
八、适量运动	(167)
九、洗脸沐浴讲科学	(168)
十、科学安排睡眠	(169)
十一、控制血压和血脂	(169)
十二、家庭和睦	(170)
十三、性生活要适度	(170)
十四、防止便秘	(171)
十五、外出旅游应注意	(171)
第二节 日常生活中常用的起居疗法	(171)
一、刷牙疗法	(171)
二、搓面疗法	(172)
三、浴足疗法	(173)
四、沐浴疗法	(176)
五、饮水疗法	(177)
第9章 药枕疗法	(180)
第10章 娱乐疗法	(182)
第一节 音乐疗法	(182)
一、音乐对冠心病的治疗作用	(182)
二、音乐疗法防治冠心病的乐曲选择	(182)
三、注意事项	(183)
第二节 书画疗法	(184)
一、书画疗法对冠心病的治疗作用	(184)
二、书画疗法防治冠心病的机制	(185)
三、书画疗法防治冠心病的具体治疗方法	(185)
第三节 花卉疗法	(186)
一、花卉对冠心病患者康复的有益作用	(186)
二、花卉疗法防治冠心病的机制	(187)



三、花卉疗法防治冠心病的具体方法和注意事项	(187)
第四节 弈棋疗法	(188)
一、弈棋疗法对人体健康的作用	(188)
二、弈棋疗法防治冠心病的机制及注意事项	(188)
第五节 歌吟疗法	(189)
一、歌吟疗法对人体健康的保健作用	(189)
二、歌吟疗法在冠心病患者康复中的作用	(189)
三、歌吟疗法防治冠心病时,歌曲的选择及注意事项	(190)
第六节 集邮疗法	(190)
第 11 章 指压疗法	(191)
第一节 治疗冠心病的常用指压方法	(191)
第二节 冠心病心绞痛急救的指压疗法	(192)
第三节 指压疗法的治病机制及常用手法	(193)
第四节 指压疗法的操作方法与操作要领	(194)
第五节 指压疗法的注意事项	(196)
第 12 章 按摩疗法	(197)
一、穴位按摩	(197)
二、自我按摩法	(197)
三、辨证论治按摩法	(199)
四、按摩疗法的注意事项	(200)
第 13 章 刮痧疗法	(202)
第一节 常用穴位及手法	(202)
一、刮痧疗法治疗冠心病的常用穴位	(202)
二、刮痧疗法防治冠心病的注意事项	(203)
第二节 常用的器具与介质	(204)
一、刮痧器具	(204)
二、刮痧介质	(204)



第三节 操作方法、体位、部位及治疗原则	(205)
一、操作方法	(205)
二、刮痧的体位	(206)
三、刮痧的部位	(207)
四、刮痧疗法的治疗原则	(207)
第四节 不同“痧象”的临床意义	(208)
第 14 章 足穴疗法	(210)
第一节 心脏的足部反射区位置	(210)
第二节 心脏病的反射区疗法	(210)
第三节 足穴疗法的注意事项	(211)
第 15 章 艾灸疗法	(213)
第一节 常用灸法	(213)
一、艾条灸	(213)
二、艾炷灸	(214)
三、温针灸	(214)
第二节 艾灸疗法治疗冠心病的机制	(215)
第三节 艾灸疗法治疗冠心病的具体方法	(215)
一、心悸	(215)
二、胸痹	(217)
第四节 艾灸疗法的注意事项	(218)
第 16 章 其他自然疗法	(219)
第一节 行为心理疗法	(219)
第二节 耳压疗法	(220)
一、耳压疗法治疗冠心病的机制	(221)
二、耳压疗法治疗冠心病的具体方法	(221)
三、耳压疗法的注意事项	(222)
第三节 敷贴疗法	(223)



一、敷贴疗法治疗冠心病的机制及注意事项	(223)
二、敷贴疗法治疗冠心病的具体治疗方法	(223)
第四节 健身球疗法	(226)
一、健身球运动治疗冠心病的机制	(226)
二、健身球疗法治疗冠心病的具体方法	(226)
三、健身球疗法治疗冠心病的注意事项	(227)
第五节 拔罐疗法	(227)
一、火罐的种类及拔火罐的基本方法	(228)
二、拔罐疗法治疗冠心病的具体方法	(229)
三、拔罐疗法治疗冠心病时应当注意的事项	(229)
第六节 磁穴疗法	(230)
一、磁穴疗法治疗冠心病的机制	(230)
二、磁穴疗法治疗冠心病的具体方法	(230)
三、磁穴疗法的注意事项	(231)
第七节 梳头疗法	(232)
一、梳子的选择与梳头疗法的禁忌证	(232)
二、梳头疗法的梳治方法及取穴方法	(233)
三、治疗冠心病的具体梳治方法	(234)
第八节 针刺疗法	(236)
一、针刺疗法治疗冠心病的机制	(237)
二、针刺疗法治疗冠心病的具体方法	(237)
三、行针手法及针刺疗法治疗冠心病的基本穴位	(238)
四、针刺疗法的注意事项	(240)
五、异常情况的识别与处理	(241)
第九节 刷浴疗法	(243)
一、刷浴疗法治疗冠心病的机制	(243)
二、刷浴疗法具体治疗方法	(244)
三、刷浴疗法注意事项	(244)



第十节 森林疗法	(245)
一、森林疗法治疗冠心病的机制	(245)
二、冠心病患者进行森林疗法的具体治疗方法	(245)
三、森林疗法注意事项	(246)
第十一节 气功疗法	(246)
一、气功疗法治疗冠心病的机制	(246)
二、治疗冠心病的常用气功疗法	(247)
三、气功疗法注意事项	(249)
第 17 章 冠心病的预防	(250)

第1章 基本知识

第一节 基本概念

一、什么是冠心病

冠心病又叫缺血性心脏病(ischemic heart disease)或冠状动脉性心脏病(coronary heart disease),它包括冠状动脉粥样硬化性心脏病(coronary atherosclerotic heart disease)和冠状动脉功能性改变(痉挛)两种情况。所谓冠状动脉粥样硬化性心脏病是指冠状动脉粥样硬化使血管腔阻塞,导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏器质性改变。其实质是冠状动脉粥样硬化,病变的后果就是心肌缺血。

冠状动脉粥样硬化形成的病因和机制,目前认为主要与脂质代谢紊乱、动脉壁的损伤,血小板聚集和微血栓的形成及神经、内分泌的紊乱失调有关。

二、冠状动脉在心脏中的地位和作用

人的心脏,其外形像个大鸭梨,呈圆锥形,大小和自身的拳头基本相当。营养供应心肌能量的动脉叫冠状动脉。冠状动脉有左、右两条,从主动脉根部分出来,然后分成小支,分布于心脏表面,再分成无数支细小的分支进入心肌内,通过这些密集的血管网将氧气和营养物质输送到心脏。心脏细胞吸收营养后,鲜红的动脉血就变成暗红的静脉血,小静脉再逐渐汇集成大的冠状静脉,流进右心房。由于冠状血管的分布特殊,循环途径短,不经过体循



环,称之为“冠状循环”。

在人体安静的时候,通过冠状循环的血流量,约占心脏全部排血量(简称心排血量)的 $1/20$ (即 $4\% \sim 5\%$)。1 分钟流经冠状动脉的血流量约为 250 毫升,当运动或体力劳动时,心排血量可相应增加 $4 \sim 5$ 倍,冠状动脉的血流量也相应地增加 $4 \sim 5$ 倍或以上,每分钟可达 1 200 毫升以上,是心脏本身重量的 5 倍多。

一旦冠状动脉发生了粥样硬化,造成管腔狭窄或因为冠状动脉发生痉挛而发生狭窄。那么,血流量将显著减少,心肌缺血、缺氧,就会发生心肌缺血性心脏病,病人会出现胸闷、胸痛等临床症状。

三、发病的危险因素

冠心病形成的危险因素有多种,其确切病因尚未安全阐明。目前研究认为冠心病发病的危险因素有如下几种。①年龄:大于 40 岁以上的中老年人,尤其是 50 岁以上者。②性别:多发生于男性,妇女绝经期后常见。③职业:脑力劳动或者工作紧张者常见。④饮食:平常喜进食高热量、高胆固醇、高动物脂肪者易发。⑤吸烟:吸烟者较不吸烟者易发病。⑥血压:高血压患者易发。⑦家族史:有冠心病家族史者易发。⑧高脂血症:高三酰甘油血症者易发。⑨糖代谢异常:糖尿病患者易发。⑩体型:肥胖者易发。⑪血小板聚集:血小板聚集性强者易发生冠状动脉粥样硬化,易发生冠心病。⑫微量元素缺乏:微量元素铬、硒、锌、铜、硅等缺乏者易加速动脉粥样硬化斑块的形成;镉、铅、钡、钴增加会加重心肌的缺血、缺氧状态。⑬体内存在着胰岛素抵抗者易发生冠心病。⑭血管紧张素转换酶基因过度表达者易发生冠心病。⑮血液中同型半胱氨酸升高。⑯饮食中缺乏抗氧化剂。⑰体内铁储存增多。⑱饮水的硬度。饮水硬度低的地区冠心病发病率和病死率高。⑲血液中一些凝血因子增高。⑳性格:A 型性格者易发。流行病学统计资料显示:性情急躁、进取心和竞争性强,工作专心而不注意休息,强制自己为取得成就而奋斗的 A 型性格者易患冠心病。㉑存在