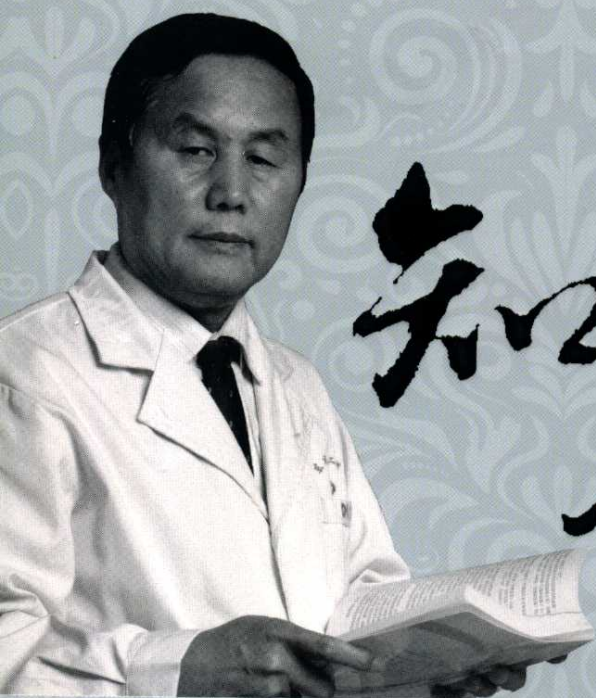




王清海 著

# 知名 中医谈

## 心脑血管养生保健

饮食有节 · 起居有常 · 心平气和 · 消除压力  
是保持**气血通畅**，**健康长寿**的关键



人民卫生出版社

R256.2  
38

知名

王清海 著

中医谈

心脑血管养生保健

 人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

知名中医谈心脑血管养生保健/王清海著. —北京:人民卫生出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-117-17280-6

I. ①知… II. ①王… III. ①心脏血管疾病-养生(中医)②脑血管疾病-养生(中医) IV. ①R259.4②R277.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 105075 号

|       |               |                                 |
|-------|---------------|---------------------------------|
| 人卫社官网 | www.pmph.com  | 出版物查询, 在线购书                     |
| 人卫医学网 | www.ipmph.com | 医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯 |

版权所有, 侵权必究!

## 知名中医谈心脑血管养生保健

著 者: 王清海

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11

字 数: 147 千字

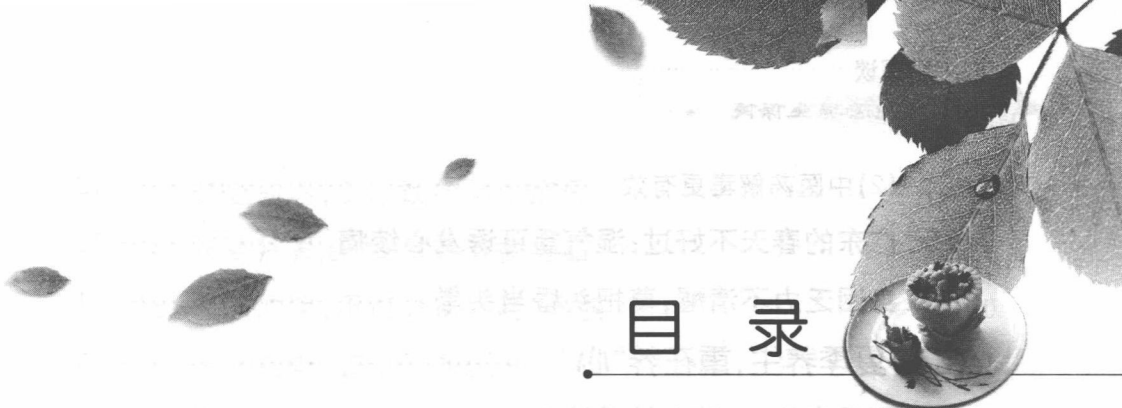
版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17280-6/R·17281

定 价: 23.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



# 目 录

## 第一部分

### 生活中预防心脑血管疾病

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 一、预防心脑血管疾病四季篇 .....          | 2  |
| (一) 春季养生,重在养“肝” .....        | 2  |
| 1. 春气升发,“养肝保心”正当时 .....      | 2  |
| (1) 春季心脑血管养生“三部曲” .....      | 3  |
| (2) 养肝之法 .....               | 5  |
| (3) 春季防流感:喝点儿凉茶防“上火” .....   | 6  |
| 2. “倒春寒”天气,警惕中风来袭 .....      | 6  |
| (1) 天气忽冷忽热,影响血管正常舒缩 .....    | 7  |
| (2) “倒春寒”对心脑血管的危害及应对 .....   | 7  |
| 3. 湿气重可引发大脑缺氧,小心脑血管病发作 ..... | 8  |
| (1) 温暖潮湿,最易“犯困” .....        | 9  |
| (2) 脾虚之人,最容易“犯困” .....       | 9  |
| (3) 食疗祛湿,保护大脑供氧 .....        | 9  |
| 4. 发热腹泻心慌慌,小心染上心肌炎 .....     | 10 |
| (1) 病毒性心肌炎总爱“欺负”小孩 .....     | 11 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| (2) 中医药解毒更有效 .....             | 12 |
| 5. 广东的春天不好过: 湿气重可诱发心绞痛 .....   | 12 |
| 6. 身困乏力不清醒, 莫把头昏当头晕 .....      | 14 |
| (二) 夏季养生, 重在养“心” .....         | 15 |
| 7. 夏季炎热, 养护心神是核心 .....         | 15 |
| (1) 夏季养“心”秘籍: 常清心火, 不躁不怒 ..... | 16 |
| (2) 多吃瓜果, 常备“三宝” .....         | 16 |
| 8. 老人早晚一杯水, 可防脑血栓形成 .....      | 17 |
| 9. 保证睡眠养精神, 安全度夏有保障 .....      | 18 |
| (1) 每天睡眠不少于 7 小时 .....         | 19 |
| (2) 空调温度最好 27~28℃ .....        | 19 |
| 10. 春夏之交, 警惕心脑血管病突发 .....      | 19 |
| (1) 正确起床, 可避免大脑供血不足 .....      | 20 |
| (2) 饮食谨遵“清规戒律” .....           | 20 |
| (3) 推荐几款药膳方 .....              | 20 |
| 11. 炎夏, 高血压患者的“多事之秋” .....     | 21 |
| (1) 炎夏应对高血压, 先看类型 .....        | 21 |
| (2) 证型不同, 则应对招数也不同 .....       | 22 |
| (3) 夏季运动须“当心” .....            | 22 |
| (4) 饮食调理, 平稳度夏“零事件” .....      | 23 |
| 12. 天热, 令猝死风险骤增 .....          | 24 |
| (1) 猝死信号 .....                 | 24 |
| (2) 易发生猝死的高危人群 .....           | 25 |
| (3) 易发生猝死的高危场景 .....           | 25 |
| (4) 如何预防猝死 .....               | 26 |
| (三) 长夏养生, 重在养“脾” .....         | 27 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 13. 长夏多湿,贪凉饮冷易生痰湿 .....     | 27 |
| 14. 长夏祛暑湿,需常备芳香食品 .....     | 28 |
| 15. 暑天冲凉,不可寻求一时“痛快” .....   | 30 |
| 16. 出汗头晕,警惕低血压休克 .....      | 31 |
| 17. 夏季腹泻,小心诱发心绞痛 .....      | 32 |
| (四) 秋季养生,重在养“肺” .....       | 33 |
| 18. 秋季进补,重在养肺 .....         | 33 |
| (1) 秋天进补,重在补阴 .....         | 33 |
| (2) 分清体质,辨别虚实,不可盲目进补 .....  | 34 |
| 19. 秋季养肺有“三宝”,百合雪梨冬虫草 ..... | 34 |
| (1) “养肺三宝”的特殊功效 .....       | 34 |
| (2) 几款养肺食疗方 .....           | 35 |
| 20. 天气干燥,“养肺”以防中风侵袭 .....   | 36 |
| 21. 昼热夜凉,小心血压“狂舞” .....     | 37 |
| (五) 冬季养生,重在养“肾” .....       | 38 |
| 22. 冬季养生,收藏精气不纵欲 .....      | 38 |
| 23. 冬季进补,鹌鹑羊肉白萝卜 .....      | 39 |
| (1) 冬补的基本原则 .....           | 39 |
| (2) 冬季养生的食疗方 .....          | 41 |
| 24. 寒冷天气,心绞痛最好“凑热闹” .....   | 42 |
| 25. 热水泡脚,冬季养生绝招 .....       | 43 |
| (1) 冬季泡脚怎么泡 .....           | 44 |
| (2) 推荐几款泡脚药方 .....          | 44 |
| 二、预防心脑血管疾病生活篇 .....         | 46 |
| (一) 休闲养生 .....              | 46 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 别让压力“掠夺”您的生命 .....       | 46 |
| (1) 压力成白领亚健康“病因”之首 .....    | 46 |
| (2) 舒缓压力要靠自己 .....          | 47 |
| 2. 25岁美女硕士猝死引关注 .....       | 48 |
| (1) 长期疲劳工作易损伤“正气” .....     | 49 |
| (2) 病毒性感冒可致命 .....          | 49 |
| (3) 女性月经期不宜透支体力 .....       | 49 |
| (4) 关注身体过度疲劳的信号 .....       | 50 |
| 3. “拍板一族”，事业虽有成，身体易亏损 ..... | 50 |
| (1) “拍板一族”易患“心病”和“三高” ..... | 51 |
| (2) 如何留住你的健康资产 .....        | 52 |
| 4. 患得患失，养生大忌 .....          | 54 |
| 5. 快速时代，“慢活”才有味 .....       | 55 |
| (1) “快”生活招来哪些病 .....        | 56 |
| (2) “慢活族”入门法则 .....         | 57 |
| 6. 休长假，警惕休出病来 .....         | 57 |
| 7. 心脑血管病患者，当心泡温泉 .....      | 58 |
| (二) 生活养生 .....              | 59 |
| 8. 管好嘴巴，吃出健康 .....          | 59 |
| 9. 戒烟，远离健康隐患 .....          | 61 |
| 10. 适量饮酒，通畅心脑血管 .....       | 62 |
| 11. 限盐，宜适可而止 .....          | 63 |
| 12. 减肥，增寿添精神 .....          | 64 |
| (1) 为什么减肥 .....             | 64 |
| (2) 如何减肥 .....              | 65 |
| 13. 凉茶，并非“老少咸宜” .....       | 66 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 14. 老火靚汤的误区 .....        | 67 |
| (1) 误区一: 选择药材不分体质 .....  | 67 |
| (2) 误区二: 煲的时间越长越好 .....  | 67 |
| (3) 误区三: 饭前喝汤更养胃 .....   | 68 |
| (4) 误区四: 喝骨头汤补钙 .....    | 68 |
| 15. 熬夜族: 健康需要做好三件事 ..... | 69 |
| (1) “黑白颠倒”的生活 .....      | 69 |
| (2) 熬夜族要做好三件事 .....      | 70 |

## 第二部分

### 心脑血管病的早期发现及应对

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 一、高血压的早期发现及应对 .....          | 74 |
| 1. 我国有多少人患高血压 .....          | 74 |
| 2. 广东 1/3 高血压患者是中青年人 .....   | 75 |
| 3. 劳累、精神压力是高血压最常见的病因 .....   | 76 |
| (1) “后生”高血压越来越多 .....        | 76 |
| (2) “重压”下血压急剧飙升 .....        | 77 |
| (3) 高血压, 越早发现, 越易控制 .....    | 77 |
| 4. 警惕“无症状性高血压” .....         | 78 |
| (1) 老年人生理反应减退, 导致症状隐匿 .....  | 78 |
| (2) 谁是“爆血管”的幕后黑手 .....       | 78 |
| 5. 有时测血压要“卷起裤脚” .....        | 79 |
| (1) 因病而异: 特殊情况下“两手都要测” ..... | 79 |
| (2) 因人而异: 肥仔及儿童要特殊“照顾” ..... | 80 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| (3) 家庭测血压常犯四种错误 .....         | 80 |
| 6. 偶然一次血压增高,可能是“高血压后备军” ..... | 81 |
| 7. 高血压患者要警惕“危象”发生 .....       | 82 |
| 8. 逾九成患者降压不达标 .....           | 83 |
| 9. 仅有收缩压升高是怎么回事 .....         | 85 |
| 10. 中医药治疗高血压的远期疗效,不亚于西药 ..... | 86 |
| (1) 平稳降压少反弹 .....             | 86 |
| (2) 辨证分型疗效佳 .....             | 86 |
| 11. 自行停药,当心血压“报复性反弹” .....    | 87 |
| 12. 代谢综合征,不能只吃降压药 .....       | 88 |
| (1) 认识“代谢综合征” .....           | 89 |
| (2) 代谢综合征诊断标准 .....           | 89 |
| 13. 降压药如何“减副” .....           | 90 |
| (1) 常用降压药的副作用 .....           | 90 |
| (2) 降压药“减副”妙招 .....           | 91 |
| 14. 高血压患者的“食养真经” .....        | 92 |
| 15. 老年高血压,难以攻克的阵地 .....       | 93 |
| (1) 生活改善“养”出病 .....           | 93 |
| (2) 老年性高血压,情况复杂 .....         | 94 |
| (3) 中西医结合治疗效果好 .....          | 95 |
| 16. 高血压养生谨记“五大细节” .....       | 95 |
| 17. 避开中医药治疗高血压的误区 .....       | 96 |
| (1) 误区一:中医药不能降血压 .....        | 96 |
| (2) 误区二:中药降血压永不反弹 .....       | 97 |
| (3) 误区三:中药治疗无副作用 .....        | 97 |
| (4) 误区四:中药只能起“辅助作用” .....     | 97 |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 18. 按摩穴位助降压 .....             | 98         |
| (1)经常按压穴位,可防血压骤升 .....        | 98         |
| (2)治收缩压偏高的高血压:敲击双侧三阴交 .....   | 99         |
| (3)血压急剧升高,可尝试按压太冲穴 .....      | 100        |
| 19. 闭目、入静,可防止血压过高 .....       | 100        |
| 20. 急躁、头涨、失眠,可能是血压飙高的信号 ..... | 101        |
| 21. 更年期,谨防高血压“凑热闹” .....      | 102        |
| 22. 高血压,需弄清原发性,还是继发性 .....    | 102        |
| <b>二、冠心病的早期发现及应对 .....</b>    | <b>104</b> |
| 1. 隐性冠心病,这个“杀手”静悄悄 .....      | 104        |
| (1)小心隐性冠心病“暗箭伤人” .....        | 105        |
| (2)关注亚健康 and 异位疼痛 .....       | 105        |
| (3)“三件武器”可令隐性冠心病“现原形” .....   | 106        |
| 2. 颈动脉长斑块,可致心、脑梗死 .....       | 107        |
| (1)为什么会在颈动脉内长斑块 .....         | 108        |
| (2)颈动脉斑块,中医有办法 .....          | 108        |
| 3. 冠心病患者,别忽视小血管堵塞 .....       | 108        |
| (1)小血管堵塞,心脏支架手术“奈若何” .....    | 109        |
| (2)疏通血脉求治本,后续治疗不可少 .....      | 109        |
| (3)预防冠心病三部曲 .....             | 110        |
| 4. 守护一颗平常心,不要“气”出冠心病 .....    | 111        |
| (1)谨记“人生三戒” .....             | 112        |
| (2)看淡贫富荣辱 .....               | 112        |
| (3)适当发泄郁气 .....               | 113        |
| 5. 患了冠心病,还敢运动吗 .....          | 113        |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| (1)六分钟步行试验,帮助你评价自己的心脏功能 ..... | 114 |
| (2)两种方法,帮助你把握运动尺度 .....       | 114 |
| 6. 上腹痛,不要忘记检查心脏 .....         | 115 |
| 7. 冠心病发作,家庭怎样自救 .....         | 116 |
| 8. 高血脂,冠心病的“始作俑者” .....       | 117 |
| 9. 避寒保暖,防止冠心病发作的“法宝” .....    | 118 |
| 10. 中医阻击冠心病四法 .....           | 120 |
| (1)病机四要素:多虚、多郁、多痰、多瘀 .....    | 120 |
| (2)治疗四法宝:补虚、开郁、化痰、活血 .....    | 121 |
| <b>三、中风的早期发现及应对</b> .....     | 123 |
| 1. 中风不可怕,可防也可治 .....          | 123 |
| 2. 好生气,小心中风来袭 .....           | 124 |
| 3. 肢体麻木,可能是中风先兆 .....         | 125 |
| 4. 长期高度紧张,也可招致中风 .....        | 127 |
| 5. 高血压,最易导致中风 .....           | 128 |
| (1)特殊的高血压人群需“当心” .....        | 129 |
| (2)怎样预防高血压并发中风 .....          | 130 |
| 6. 中风,原因可能来自心脏 .....          | 131 |
| (1)三个部位,最易形成血栓 .....          | 131 |
| (2)防中风,先治心房颤动 .....           | 132 |
| 7. 没有“三高”,也可能中风 .....         | 132 |
| 8. 经常“通血管”,可预防中风 .....        | 134 |
| (1)为何要定期“通血管” .....           | 134 |
| (2)怎样“通血管” .....              | 134 |
| 9. 学点中风急救小知识,关键时刻有大用 .....    | 135 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| (1)如何识别中风 .....     | 135 |
| (2)中风发生时该怎么办 .....  | 136 |
| 10. 中风康复,要靠自己 ..... | 137 |

## 第三部分

# 心脑血管疾病中医养生法

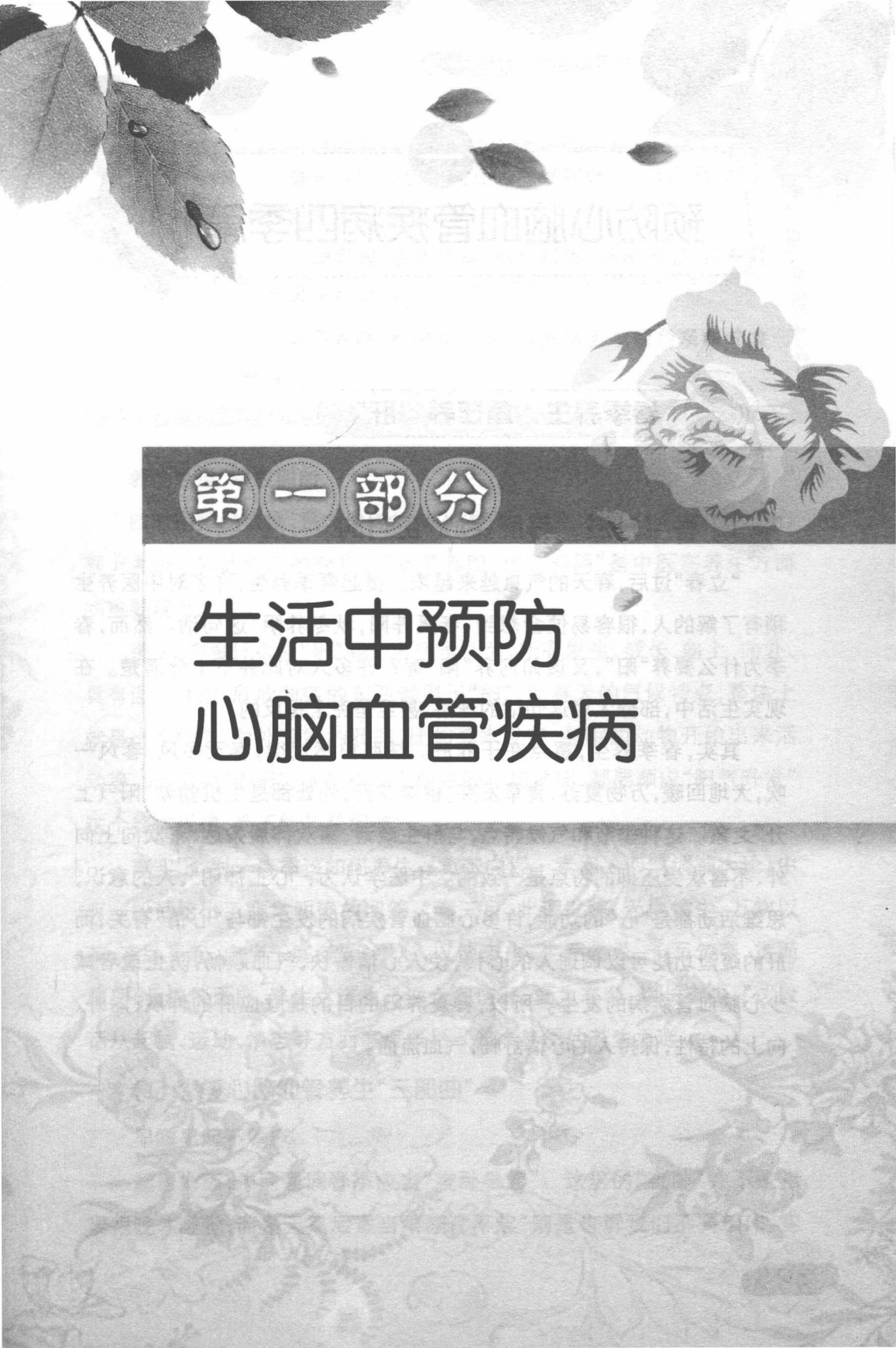


|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 一、防“外患”:虚邪贼风,避之有时 .....  | 140 |
| 1. 什么是虚邪贼风 .....         | 140 |
| 2. “虚邪贼风”对心脑血管的影响 .....  | 141 |
| (1)感冒也会“伤心” .....        | 141 |
| (2)环境污染不光“伤肺” .....      | 141 |
| 3. 如何避开“虚邪贼风” .....      | 142 |
| (1)顺其自然 .....            | 142 |
| (2)避其锋芒 .....            | 142 |
| 二、解“内忧”:恬淡虚无,真气从之 .....  | 143 |
| 1. 淡泊名利,心底无私 .....       | 143 |
| 2. 诚信待人,与人为善 .....       | 144 |
| 3. 家,温馨的避风港 .....        | 145 |
| 三、养“精气”:正气存内,邪不可干 .....  | 146 |
| 1. 精、气、神,正气存内的物质基础 ..... | 146 |
| (1)精——维持生命活动的原始物质 .....  | 146 |
| (2)气——生命活动的动力 .....      | 147 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| (3) 神——生命活动的外在表现 .....   | 148 |
| (4) 精、气、神三位一体,不可分割 ..... | 148 |
| 2. 精、气、神的养护 .....        | 148 |
| (1) 走路 .....             | 148 |
| (2) 休息 .....             | 149 |
| (3) 静心 .....             | 149 |
| (4) 节“色” .....           | 149 |
| (5) 补益 .....             | 149 |
| 3. 食补的“三五”原则 .....       | 149 |
| (1) 五色入五脏 .....          | 150 |
| (2) 五味入五脏 .....          | 150 |
| 4. 药补三法 .....            | 151 |
| (1) 健脾以补气 .....          | 151 |
| (2) 补肾以填精 .....          | 152 |
| (3) 养血以安神 .....          | 152 |

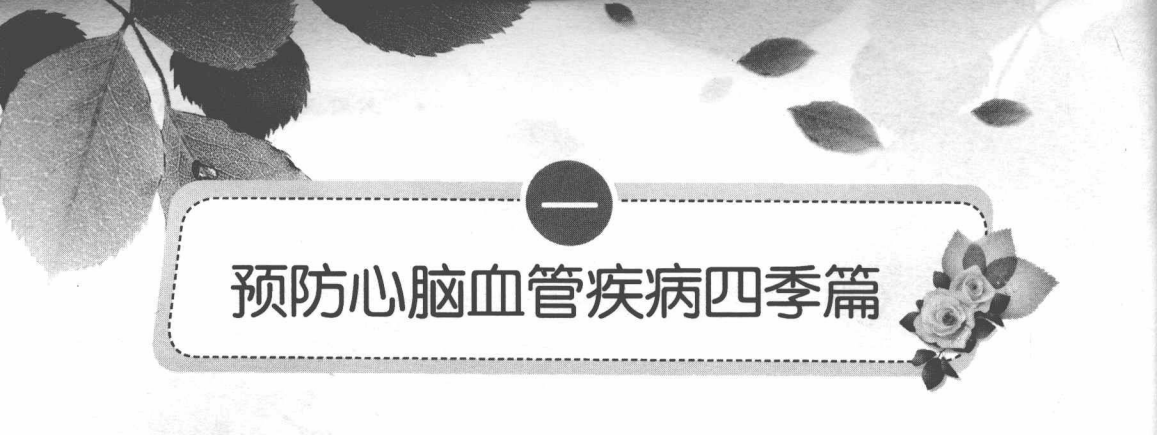
#### 四、遵大道:阴阳平衡,百病不生 .....

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 调整阴阳平衡,养生保健的根本法 ..... | 154 |
| 2. 顺应四时:人与自然平衡法 .....    | 155 |
| 3. 起居有常:睡眠平衡法 .....      | 156 |
| 4. 良好居处:住宅环境平衡法 .....    | 157 |
| 5. 饮食有节:营养平衡法 .....      | 158 |
| 6. 劳逸结合:动静平衡法 .....      | 159 |
| 7. 七情调和:心理平衡法 .....      | 160 |



## 第一部分

# 生活中预防 心脑血管疾病



# — 预防心脑血管疾病四季篇

## 《一》

## 春季养生，重在养“肝”

### 1. 春气升发，“养肝保心”正当时

“立春”过后，春天的气息越来越浓。提起春季养生，许多对中医养生稍有所了解的人，很容易便会想到“春夏养阳，秋冬养阴”这句话。然而，春季为什么要养“阳”，又该如何养“阳”呢？许多人对此并不十分清楚。在现实生活中，部分人对这句话的理解，甚至是完全相反的。

其实，春季养生，重点在于养肝。按照自然规律，春天多风，春风一吹，大地回暖，万物复苏，青草发芽，桃李花开，处处都是生机勃勃“阳气上升”之象。这种季节和气候特点，与肝主疏泄、喜欢伸展条达、喜欢向上向外、不喜欢受压抑的特点是一致的。中医学认为，“心主神明”，人的意识、思维活动都是“心”的功能，许多心脑血管疾病的发生都与“心情”有关，而肝的疏泄功能可以调理人的心情，使人心情愉快，气血顺畅，防止或者减少心脑血管疾病的发生。所以，春夏养阳的目的是顺应肝的伸展、向外、向上的特性，保持人的心情舒畅，气流畅通。



### 专家提醒

春天养肝的目的是让人心情舒畅,气血流通,防止心脑血管病的发生。

早睡早起,适当运动,放松形体,调畅情志,保养肝气是养生的重点。

青色入肝,酸味也入肝,春天可多吃绿色及酸味食物以养肝。

### 养生之道,顺应四时

四时阴阳的变换,是大自然的基本规律。养生之道,就是从生理和心理上去顺应四时阴阳的变化。“春夏养阳,秋冬养阴”是中医在养生方面的重要观点。

那么,究竟什么是“阳”呢?中医学认为,所有发生、成长、向上、向外、具有温热性质、欣欣向荣的东西都属于“阳”,而春天的气候特点,整体上就是一个向上、向外升发的状态,比如草木发芽、冬眠的动物开始出来活动等。而所谓“养阳”,就是指我们所做的一切事物,都要顺应“阳气升发”这个整体规律,而不能与其相逆。

事实上,对于春季该如何养生,《黄帝内经·素问·四气调神大论》中有一段话给出了非常明确的回答:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”这段话从起居、运动、情志等方面高度概括了整个春季的养生之道。

### (1) 春季心脑血管养生“三部曲”

#### 早睡早起不赖床

起居方面,中医强调春季应当“夜卧早起”。这里的“夜卧”并不是指要很晚才睡觉,而是天黑后适当早睡;“早起”则是告诉我们不要赖床,实

际上就是要早睡早起。

一年之中有春、夏、秋、冬四个季节，一天也可以分为这样的四个阶段。《素问·生气通天论》指出：“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”就是说，早上相当于一天之中的春天，人的阳气在此时是往上升的，而中午可以看做一天之中的夏天，下午和晚上则分别相当于一天之中的秋天和冬天。早上是阳气升发的时候，人也应该顺应这一自然规律，早点起床，到外面去呼吸新鲜空气，不要赖床。



### 适当运动松形体

早起之后又该做什么呢？古人提倡的“广步于庭”，可以理解为今人的“晨练”，笔者一直主张，运动最好在早上进行，尤其是春天，因为早上是阳气升发的时候，通过早晨的锻炼可以把身体内潜伏一夜的阳气调动起来，使人白天工作时精力充沛，这样，我们一整天都会感到清爽。

此外，古人还提倡春天应“被发缓形”，即春天要把头发放松，不要扎得太紧，衣服也要穿得宽松，以充分放松形体，不受过多约束，让体内阳气自然升发，人的神志也会得到放松，自然会产生神清气爽、心情开朗的感觉。过紧的发束和着装，使身体的约束感会很强，阳气则无法升发出来，