

安心养心：中医教你调理心脏病

王 斌 著

图书在版编目

安心养心：中医教你调理心脏病 / 王斌 著. — 澳门：

澳门科学出版社，2024.11

ISBN 978-99981-16-36-8

I. ①安... II. ①王... III. ①心脏病—中医治疗法

IV. ①R256.2

安心养心：中医教你调理心脏病

王 斌 著

ISBN 978-99981-16-36-8

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：陈思描

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：book@mospbs.com

印装公司：翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：8.75

字 数：207 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2024 年 11 月第 1 版

印 次：2024 年 11 月第 1 次印刷

核准编号：2024110807

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



王 斌

无锡市惠山区人民医院，副主任医师，医学硕士。无锡市医学会介入医学分会委员；无锡市医学会睡眠医学分会委员；无锡市预防医学会心脑血管病防控委员会委员；擅长各类型冠状动脉性心脏病、高血压病、高脂血症、心功能不全等心内科常见病的中西医诊治，以及急性冠脉综合征、高血压危象、急性心力衰竭等危急重症的抢救。曾获无锡市梁溪区院前急救技能竞赛第一名、梁溪区病历质量评比一等奖。

先后于 2013 年、2021 年两次于南京东南大学附属中大医院进修冠状动脉介入诊疗技术，取得国家卫健委冠脉介入资质。曾多次在心内科学术交流会议上提出自己的心得体会，提供的病例素材获得优异名次。于国家级及核心医学期刊发表专业论文数篇。

前言

本书是一部致力于将中医智慧与心脏健康结合的科普书籍，旨在为广大读者提供简单易懂的心脏病管理方法。本书由三甲医院的中医内科医生编著，通过清晰的语言和实用的建议，帮助读者了解心脏病的基本知识，并掌握有效的中医调理技巧。书中首先介绍了心脏病的常见类型及其症状，帮助读者认识和预防这些疾病。随后，作者详细讲解了如何通过中医方法调理冠心病、高血压、高脂血症和心力衰竭等常见心脏病，包括中药的应用、饮食调理以及生活方式的调整。书中还提供了处理心脏急症的实用指南，并介绍了如何在日常生活中养心、调节情绪。

本书不仅为那些希望通过中医改善心脏健康的读者提供了全面的参考，也为医学爱好者展示了中西医结合的有效方法，是一本实用且易于操作的健康指南。

目 录

第一篇 了解心脏病与中医调理	1
第一章 心脏病常识	1
第一节 什么是心脏病?	1
第二节 常见心脏病的症状与影响	5
第二章 中医与心脏健康	9
第一节 中医的基本理论简介	9
第二节 中医如何看待心脏病	16
第二篇 冠心病的中医调理方法	22
第一章 冠心病的简介	22
第一节 冠心病的主要症状	22
第二节 冠心病的常见原因	25
第二章 中医调理冠心病	31
第一节 主要中药与方剂介绍	31
第二节 中医治疗的方法与技巧	35
第三章 中西医结合的益处	40
第一节 如何结合中西医治疗	40
第二节 中西医结合治疗的优势	45
第三篇 高血压的中医调理	50
第一章 认识高血压	50
第一节 高血压的定义与症状	50
第二节 高血压的常见原因	53
第二章 中医如何管理高血压	57
第一节 实用中药与方剂	57
第二节 生活方式和饮食的调理建议	60
第三节 综合治疗建议	65
第四篇 高脂血症的调理方案	70
第一章 高脂血症的基础知识	70
第一节 高脂血症的症状与风险	70
第二节 高脂血症的常见治疗方法	73
第二章 中医如何帮助调节血脂	79
第一节 中药材与方剂的应用	79
第二节 饮食与生活方式的调整建议	82
第三章 中西医结合的管理方法	86
第一节 实用的综合治疗策略	86
第二节 中西医结合长期管理的重要性	89
第五篇 应对心力衰竭的中医方法	92

第一章 心力衰竭概述	92
第一节 心力衰竭的主要表现	92
第二节 常见的治疗方法	94
第二章 中医调理心力衰竭	99
第一节 常用中药与调理方法	99
第二节 实用的中医技巧与建议	102
第三章 中西医结合的治疗建议	107
第一节 中西医结合的高血压管理策略	107
第二节 中西医结合的康复治疗计划	109
第六篇 处理心脏急症的实用指南	111
第一章 急性冠脉综合征	111
第一节 急性冠脉综合征的识别与处理	111
第二节 紧急情况下的西医急救措施	112
第二章 中医急救与应对	114
第一节 急症中的中医调理与应急方法	114
第二节 如何结合中西医进行急救	115
第三章 高血压危象与急性心力衰竭	116
第一节 实用的急救处理方法	116
第二节 中西医结合的急救策略	117
第七篇 日常养心的实用技巧	118
第一章 中医养心基础	118
第一节 日常养生的基本原则	118
第二节 如何通过饮食和生活方式养心	119
第二章 调节情绪与心理健康	121
第一节 情绪与心脏健康的关系	121
第二节 中医如何改善心理状态	122
第三章 四季养心指南	124
第一节 各季节的养心方法	124
第二节 如何根据季节调整养生策略	125
参考文献	128

第一篇 了解心脏病与中医调理

第一章 心脏病常识

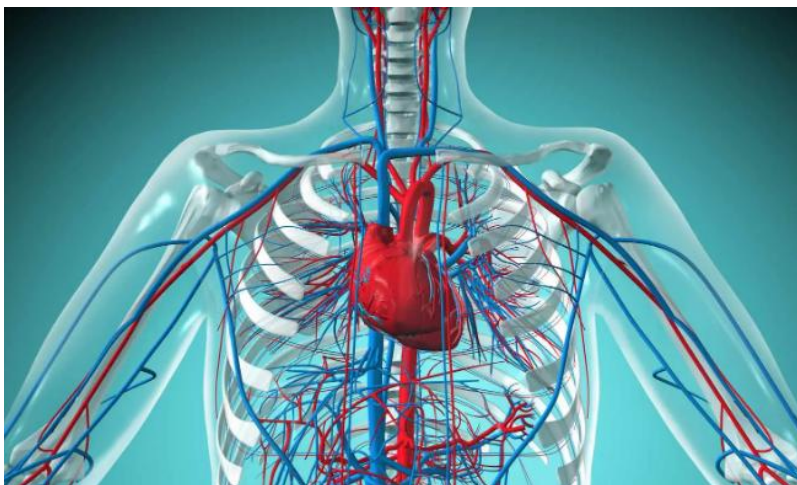
第一节 什么是心脏病？

一、心脏病的定义与分类

（一）心脏病的定义

什么是心脏病？简单来说就是心脏出了问题的一大类疾病。

心脏可是人身体里特别重要的一个器官，它就像个小泵一样，负责把血液送到全身各处，这样咱们才能活着。要是心脏的结构或者功能不正常了，那它就不能好好地泵血啦，接着就会有各种不舒服的症状和麻烦事儿。心脏病能影响心脏的好多地方呢，像心肌、心脏瓣膜、心脏的血管还有心脏的传导系统等等。比如说心肌要是有了毛病了，心肌收缩力就会变弱，心脏泵血就受影响；心脏瓣膜要是坏了，血液要么倒流要么流得不通畅，心脏负担就加重了；心脏血管出问题了，心肌就会缺血、缺氧，严重的还会心肌梗死；心脏传导系统有问题，心脏跳动的节奏就乱了，这就是心律失常。



（二）心脏病的分类

1. 先天性心脏病

先天性心脏病就是在宝宝还在妈妈肚子里发育的时候，心脏结构不正常导致的心脏病。这可能是遗传的原因，也可能是环境的原因，或者两个都有。先天性心脏病有很多种，常见的有房间隔缺损、室间隔缺损、动脉导管未闭、法洛四联症等等。得先天性心脏病的宝宝症状和严重程度不一样，有的宝宝生下来没多久就有呼吸困难、嘴唇发紫、吃奶费劲等症状；有的宝宝可能到儿童时期或者长大以后才被发现有问题。

2. 后天性心脏病

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

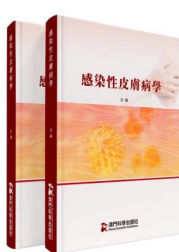


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



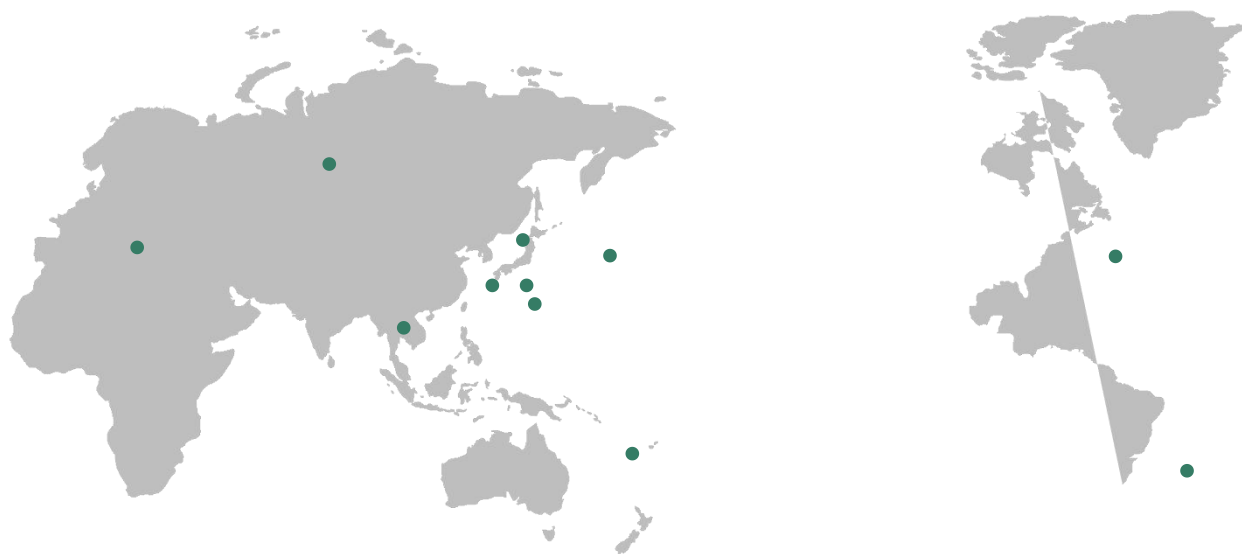
馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。