

# 心血管疾病患者如何通过食疗养生

□王旭

心血管疾病与饮食有着非常紧密的联系,因此心血管疾病患者需要严格控制饮食。下面将简单介绍心血管疾病患者通过食疗养生的具体方法,希望可以心血管疾病患者提供一些帮助。

## 1. 地中海饮食

地中海饮食是指源于地中海周边国家,比如意大利、西班牙、法国等的一种饮食习惯,以橄榄油为核心,以五谷杂粮、蔬菜、水果、鱼类、豆类为主,整体搭配比较简单。由于地中海饮食具有清淡、健康、营养均衡等内在特征,因此对心血管疾病患者有着良好的养生作用。目前,地中海饮食主要表现在以下几个方面。

### 1.1 每周食用

每周食用蛋类 2—4 次,白肉 2 次,海鲜类 2 次或者 2 次以上,豆类 2 次或者 2 次以上。同时,还应对甜品、加工肉品、红肉类食品进行限制,其中甜品每周食用不超过 2 次,加工肉品每周食用不超过 1 次,红肉类食品每周食用不超过 2 次。

### 1.2 每日食用

每日食用坚果类 1—2 次,乳制品 2 次。采用天然辛香料烹饪食物,补充适宜水分。

### 1.3 每餐食用

每餐食用全谷物主食 1—2 次,水果 1—2 次,新鲜蔬菜 2 次。新鲜蔬菜可以用橄榄油进行凉拌。

## 2. 适合中国人的“地中海饮食”

地中海饮食具有非常明显的优点,但是为什么中国人很少吃呢?那是由于地中海饮食具有较强的地域性,与中国人的饮食习惯存在较大的差异。针对这种情况,应结合中国人的实际情况,对地中海饮食进行科学改良。

### 2.1 增加粗粮,减少精制

受各种因素的影响,中国人往往吃不惯全谷物。因此可以用杂粮饭替代,比如在大米的基础上,加入玉米、荞麦或者黑豆等。

### 2.2 增加白肉、海鲜,减少红肉

可以用鸡肉、鸭肉等白肉替代红肉,对于内陆地区的人而言,他们往往没有机会经常食用新鲜的海鱼,可以用河虾、河鱼进行替代。

### 2.3 增加乳制品,减少高糖饮品

每天饮用 300g 左右的牛奶,如果存在乳糖不耐受的情况,可以用酸奶替代。值得注意的是,风味酸奶、乳饮品中往往含有大量的糖,因此应避免饮用。

### 2.4 增加橄榄油,减少其他植物油

橄榄油的价格较高,并且口味比较独特,因此没有必要用橄榄油完全代替其他植物油。但是可以根据实际情况,适当地增加橄榄油食用量,减少其他植物油食用量。

### 2.5 用清炒代替生吃

对于大多数中国人而言,并不喜欢生吃食物,因此可以用清炒代替生吃。在清炒的时候,应避免加入过多的油和盐。

### 2.6 用坚果代替零食

零食中往往含有大量的添加剂,并且油、盐等含量较高,建议用坚果代替各种零食。每日服用坚果量为 10g 左右。

## 3. 适合心血管疾病患者多吃的食物

### 3.1 玉米

玉米中含有大量的不饱和脂肪,亚油酸含量达到 60%以上,对人体脂肪和胆固醇的代谢具有良好的促进作用,能够在很大程度上减少血管中胆固醇的沉积,可以对动脉血管进行有效软化。

### 3.2 苹果

苹果的营养非常丰富,含有大量的多糖果酸、类黄酮、维生素 E、维生素 C 以及钾等,能够将人体内的脂肪进行有效分解,在预防动脉粥样硬化发作和推迟动脉粥样硬化发作方面具有非常十分明显的作用。

### 3.3 西红柿

西红柿中含有的维生素远远高于苹果和梨,并且能够在很大程度上提高机体的氧化能力,消除自由基等体内垃圾,增加血管的弹性,有效预防血栓的形成。

### 3.4 茶叶

茶叶中含有丰富的茶多酚,这种物质能够显著降低血脂,增加红细胞弹性,对血液高凝状态有着良好的缓解作用,从而有效延缓动脉粥样硬化的速度。

### 3.5 海带

海带富含昆布素、岩藻多糖,它们

具有与肝素相似的活性,不仅可以降低胆固醇、脂蛋白,防止血栓的形成,而且对动脉粥样硬化具有一定的抑制作用。

### 3.6 洋葱

洋葱中含有前列腺素 A,能够扩张血管,降低血管压力和血液黏度;另外,洋葱中还有二烯丙基二硫化物以及含硫氨基酸,能够显著增加纤维蛋白溶解的活性,在抗动脉硬化以及降血脂方面具有非常显著的效果。

### 3.7 茄子

茄子中含有维生素 P,属于黄酮类化合物,能够对血管起到一定的软化作用,切实增加血管的弹性,让毛细血管通透性降低,避免毛细血管出现破裂问题,有效预防小血管出血。

### 3.8 黑芝麻

黑芝麻中含有大量的维生素 E 和亚麻酸,其中维生素 E 能够增加血管的弹性,亚麻酸能够预防血栓的形成。但需注意的是,黑芝麻属于种子类食物,因此在食用黑芝麻的时候,建议将黑芝麻研磨成粉,或者炒制后食用。

### 3.9 大豆

大豆富含氨基酸和不饱和脂肪酸,长期食用能够让心血管处于通畅状态,从而达到预防心血管疾病的根本目的。

### 3.10 毛豆

毛豆中的大豆蛋白,可以显著降低血液中甘油三酯水平。除此之外,毛豆中还含有大量的膳食纤维,对心血管疾病具有非常显著的缓解作用。

### 3.11 大蒜

大蒜中含有大量挥发性辣素,能够有效清除血管中蓄积的脂肪,具有一定的降脂作用,对高脂血症、动脉粥样硬化缓解大有裨益。

## 4. 心血管疾病患者的饮食控制

### 4.1 控制盐的摄入

调查数据显示,我国国民对钠盐的摄入量明显偏高。对于心血管疾病患者而言,科学控制盐的摄入,能够显著降低高血压。如果患者的血压较高,并且有心衰的情况,那么每日食盐的摄入量应控制在 1—2g。

### 4.2 控制胆固醇的摄入

如果一个人的胆固醇比较高,那么心血管疾病的发病率就会远远高于正常人。因此心血管疾病患者应减少胆固醇

的摄入,少吃蟹黄、蛋黄、动物内脏、动物脑髓等胆固醇含量较高的食物。

### 4.3 控制糖分的摄入

糖分摄入过多,能够显著增加肥胖几率,导致人体血脂升高,破坏血管弹性,进一步加重心血管疾病患者的病情,因此心血管疾病患者需要对糖分进行严格控制。

### 4.4 控制烟酒

长期吸烟饮酒,会诱发多种疾病。吸烟量和饮酒量与心脑血管疾病有着直接关系,因此心血管疾病患者应对烟酒进行有效控制。

## 5. 对心血管疾病患者有益的粥

### 5.1 海带莲藕粥

海带莲藕粥对高血脂、高血压、冠心病、动脉硬化具有一定的预防作用,心血管疾病患者可以长期食用。在制作海带莲藕粥的时候,先将海带、莲藕切碎,然后与粳米共同煮制,出锅的时候加入适宜的盐调味。

### 5.2 葛根粥

葛根粥可以显著增加血管的血液流量,切实降低人体的血糖水平。在制作葛根粥的时候,将葛根进行全面粉碎,加入粳米中,煮成粥即可。

### 5.3 参麦五味子粥

参麦五味子粥具有养心安神的作用,对低血压患者是非常有效的。在制作参麦五味子粥的时候,将丹参、麦冬、五味子用水熬制半个小时,滤出汁液,加入粳米进行熬煮。

### 5.4 首乌红枣粥

首乌红枣粥具有降血脂、补益气血的作用,非常适合冠心病患者食用。在制作首乌红枣粥的时候,先将何首乌进行煎煮,滤出汁液,加入红枣、粳米共同煮制,待粳米煮熟之后,加入适量的红糖,即可食用。

## 6. 结束语

随着社会经济的不断增长,我国国民的生活方式发生了较大的改变,心血管疾病的发生率明显上升。科学合理的饮食习惯能够有效降低心血管疾病的风险,对心血管疾病患者的生命安全具有非常积极的影响,因此心血管疾病患者应该积极进行食疗养生。

(作者单位:首都医科大学附属北京世纪坛医院)

# 风湿病是否可以选中医治疗

□臧海珍

风湿病是一种常见的慢性疾病,多数情况下表现为关节疼痛、肿胀、活动受限,以及早晨僵硬等症状。这种病痛常常给患者带来极大的困扰,影响其正常生活和工作。针对这一疾病,许多人会有所疑惑,不知道该选择何种治疗方式,其中一个常见的问题是:患了风湿病,该看中医吗?我国中医学历史悠久,凭借其独特的理论体系和丰富的治疗经验,在许多疾病的治疗中占据重要地位。对于风湿病患者而言,中医治疗提供了一种值得考虑的选择。

中医经过几千年的发展与实践,目前治疗体系已较为成熟,被广大群众所认可与信任。在治疗风湿病方面,中医具有诸多优势,下面就为大家详细介绍一下。

## 1. 中医注重病因辨析与全面的辨证施治

中医认为,风湿病的发生与气血运行失调、经络阻滞、体内湿邪停滞等多种因素有关。通过仔细的病因辨析,中医可以掌握疾病的全貌,从而制定出个性化的治疗方案。在治疗过程中,中

医强调辨证论治,即根据患者的具体病情、体质差异等进行综合施治,以全面调理人体阴阳平衡,达到治疗风湿病的目的。

## 2. 中医注重疾病的预防与调理

中医认为,保持人体健康与防止疾病的发生是至关重要的。对于风湿病患者来说,中医强调日常生活的调理与养生。中医倡导人们保持适度的运动,并注重防寒保暖,避免受凉受潮。在饮食方面,中医强调均衡饮食,多摄取一些属性温热的食物,如姜、葱、蒜等,以促进血液循环,缓解风湿病的症状。此外,中医提倡精神调节,人们需要保持心情舒畅,以提高身体抵抗力,减少风湿病的发生。

中药是中医的重要组成部分,更是中医治疗风湿病的重要手段之一。中药注重整体调理,通过中药的疏散、温通、活血、化瘀等作用,能够改善风湿病患者的症状,减轻疼痛,促进病情好转。中药的特殊配伍原理,使得其在治疗风湿病方面具有独特的优势。

例如,常用的桑叶、狗脊、乌药等中药,具有较好的散寒除湿的作用;

川芎、红花、络石藤等中药,能够活血化瘀,缓解疼痛。通过合理的配伍使用,中医能够根据风湿病的不同类型和病情严重程度,对症下药,达到最佳的治疗效果。

## 3. 中医注重综合治疗,强调中西医结合

在治疗风湿病的过程中,中医积极借鉴现代医学的先进技术和研究成果,将中西医结合应用于临床实践中。通过中医与西医的互补作用,可以综合施治,充分发挥各自优势。例如,在治疗风湿病的时候,中医可以通过针灸、拔罐等手段缓解症状,西医则可以通过药物治疗或手术等方式控制疾病的进展。中西医结合的优势在于充分发挥各自专长,为患者提供更加全面、个性化的治疗服务。

### 3.1 中草药

在中医药理论中,中草药被视为大自然恩赐的宝贵礼物,药物的性味归经以及药性疗效被作为重要部分得以充分考虑。治疗风湿病时,中医常用的草药包括川乌、雷丸、防己、丹参等,它们有着独特的药性和疗效,能够活血化瘀、散寒祛湿、舒筋活络,缓解风湿病症状。

### 3.2 针灸疗法

中医的针灸疗法也在治疗风湿病中发挥着重要的作用。针灸疗法是中医的独门绝技,通过刺激人体特定的穴位,调和气血、疏通经络,达到治疗疾病的目的。对于风湿病患者来说,针灸疗法能够有效缓解疼痛、舒缓肌肉紧张,促进血液循环,改善风湿病的症状。

### 3.3 饮食疗法

中医注重平衡人体阴阳五行的理论,即通过调整饮食结构和食用具有一定药效的食材来治疗疾病。对于风湿病患者而言,中医建议避免食用辛辣刺激食物,多摄入温和的食材。这些食材具有活血化瘀、散寒祛湿的功效,能够缓解风湿病引起的不适。

总而言之,风湿病患者可以考虑选择中医治疗。中医治疗风湿病的方法多样,疗效温和持久,对于改善病情、提高生活质量具有积极作用。然而,在选择治疗方式时,患者应该全面了解自己的病情,听从医生的建议,选择适合自己的治疗方式,并积极配合治疗。只有这样,才能够有效地控制和缓解风湿病,恢复身体健康。

(作者单位:广西玉林市中医医院)