

鲁卫星： 教你战胜 心脑血管病

鲁卫星◎主编



北京中医药大学东直门医院心内科主任

北京卫视《养生堂》节目

云南卫视《养生汇》节目

贵州卫视《养生》节目

特邀嘉宾



一本让**心脑血管**再次**通畅**的指导全书

30岁血管变厚，40岁血管变老，50岁血管硬化。

血管为“奇恒之腑”，是气血运行的通道，血脉不通则百病丛生。

血管通畅则手足温暖、四肢灵活、头脑清醒、身体匀称。

高血压、高脂血症、动脉硬化、心绞痛、脑卒中等都是血管不通惹的祸！

汉竹●健康爱家系列

鲁卫星： 教你战胜 心脑血管病

鲁卫星 / 主编

汉竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

鲁卫星：教你战胜心脑血管病 / 鲁卫星主编. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2015.6

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-4203-8

I. ①鲁… II. ①鲁… III. ①心脏血管疾病—防治 ②脑血管疾病—防治 IV. ① R54 ② R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048424 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

鲁卫星：教你战胜心脑血管病

主 编	鲁卫星
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	黄 硕 范佳佳 王末琪
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	15
字 数	200千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4203-8
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题，可向我社联系退换

前言

体检时才发现血脂高？

还是头晕了才知道血压高？

得了心脑血管病是不是就没法治好了？

高血压、高脂血症、动脉粥样硬化、脑卒中等众多的心脑血管疾病其实都是由血管壁增厚，血管堵塞引起的。只有血液循环通畅，身体才能得到充足的营养和氧气，新陈代谢才能正常地进行，身体才能健康。

日常生活中，我们只要有意识地注意一下自身的行为就能轻松地改善血管状况。在每天的饮食中，尽量多摄取有利于血管健康的食物，避开会给血管增加负担的食物；轻轻按摩身体各处的穴位促进血液循环；适量运动，保持血管年轻化。

本书请专家亲自为你解答心脑血管病最容易遇到的问题：怎样用日常生活中常见食材养护血管、八大心脑血管病应该怎么养护、发生意外情况应该怎样处理、一年四季应该怎么注意血管健康。

学会最简单有效的方法，血管就能重获健康，别让你的血管比你老！

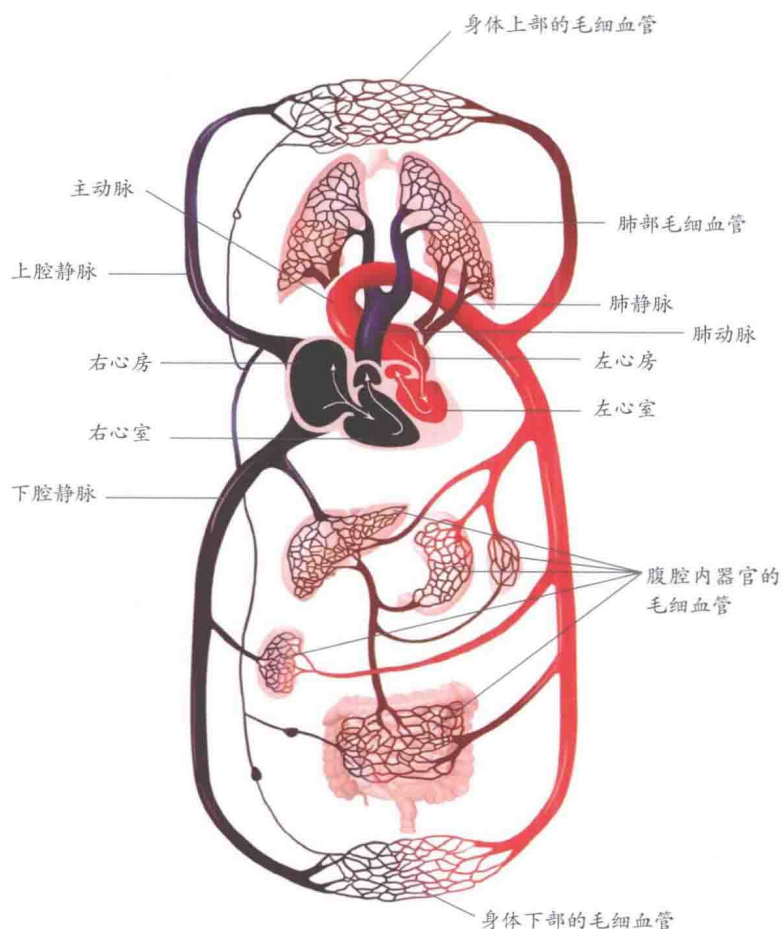
认识我们的 心血管系统

心血管系统(cardiovascular system)包括心脏、动脉、毛细血管和静脉。心血管系统是一个完整的封闭的循环管道,它以心脏为中心通过血管与全身各器官、组织相连,血液在其中循环流动。

心脏是一个中空的肌性器官,它不停地有规律地收缩和舒张,不断地吸入和压出血液,保证血液沿着血管朝一个方向不断地向前流动。血管是运输血液的管道,包括动脉、静脉

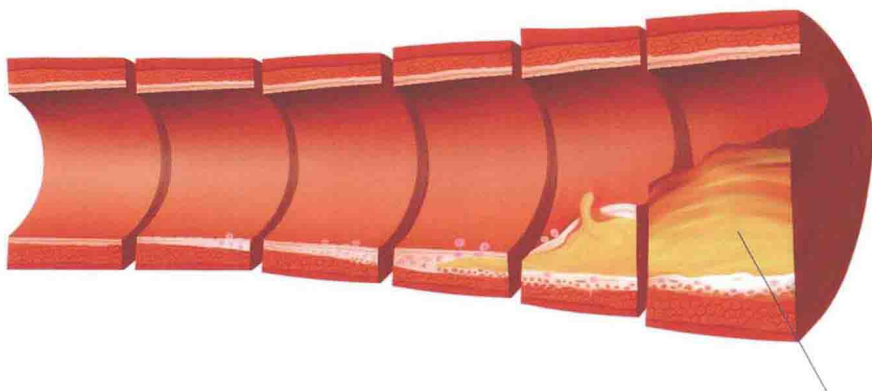
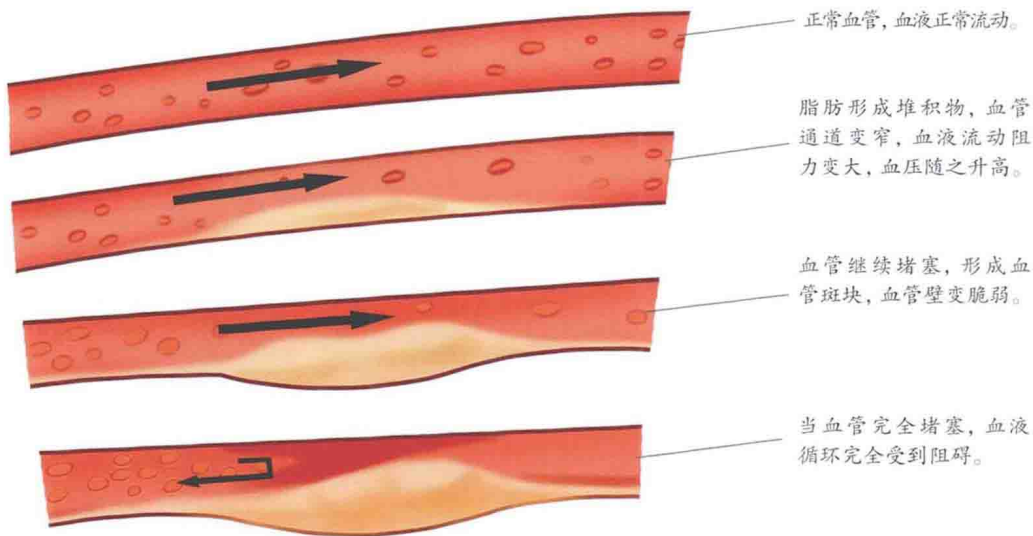
和毛细血管。动脉自心脏发出,经反复分支,血管口径逐步变小,数目逐渐增多,最后分布到全身各部组织内,成为毛细血管。毛细血管呈网状,血液与组织间的物质交换就在此进行。毛细血管逐渐汇合成为静脉,小静脉汇合成大静脉,最后返回心脏,完成血液循环。

——— 血液循环模式图 ———



心血管疾病血管 变化示意图

血管壁变厚→血液循环不畅→血管堵了



胆固醇是血管堵塞的罪魁祸首, 日积月累, 会令血管内通路变窄, 最终诱发心脏病或脑卒中等疾病, 足以致命。

心脑血管病示意图

冠状动脉疾病：若血液循环中存在过量的脂肪，脂肪就会在动脉内堆积形成斑块。这一堆积过程，称为动脉粥样硬化，可引起血管的狭窄和阻塞。冠状动脉疾病会导致动脉粥样硬化斑块充满冠状动脉血管内腔并阻塞供应心脏的血流，导致心脏组织的氧和营养供应减少。

心肌梗死：发生于动脉粥样硬化造成冠状动脉狭窄发展为梗塞时，多是由动脉狭窄处形成的血栓引起的。梗塞的动脉阻止心脏获得氧气，造成部分或全部心肌损伤或死亡。心脏损伤的部位失去其心脏泵血功能。

心绞痛：为心脏供血的冠状动脉受年龄、遗传因素、生活习惯、血压、血脂水平及各种疾病的影响，随着时间的推移可变狭窄，狭窄的血管使心脏的血流受限，特别是在剧烈的运动时。当心肌得不到充足的供血时，就会诱发胸部的疼痛或不适，通常称为心绞痛。

脑血管意外：脑卒中，又称“中风”，是突发性脑循环一个或多个血管受损的疾病。这种脑供氧的减少或中断常常导致脑组织的损伤或死亡。

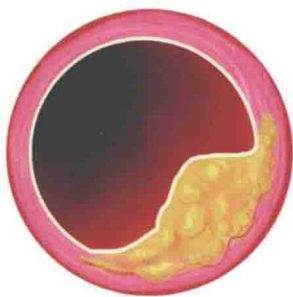
冠状动脉疾病



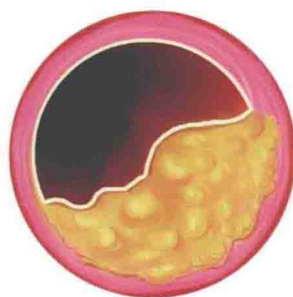
正常冠状动脉



脂纹

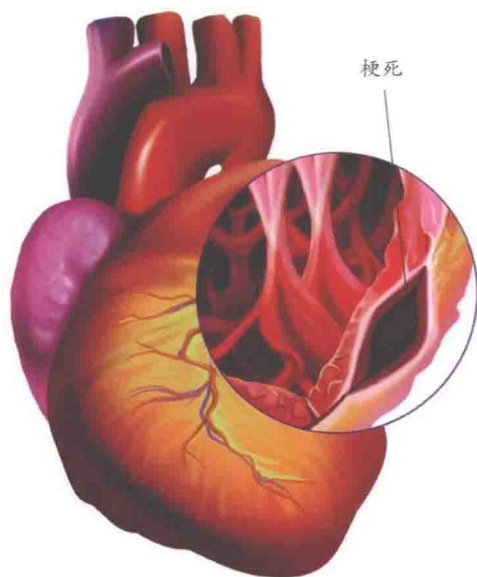


纤维斑块

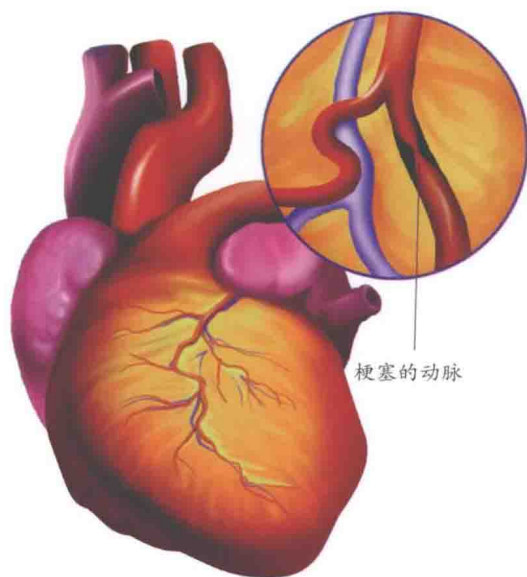


复合斑块

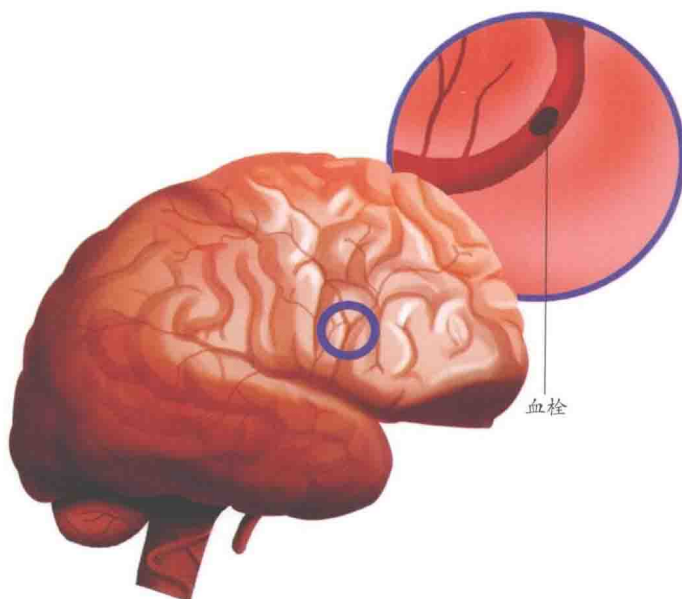
心肌梗死



心绞痛



脑血管意外



目录

第一章“血管垃圾”让心脑血管病患者不堪重负 /17

看看生病的血管什么样 /18

“血管垃圾”是怎么形成的 /20

血压高使血管变脆弱 /21

血脂高让血管变窄 /22

血管为什么堵塞 /23

不良生活习惯加速血管老化 /24

餐餐大鱼大肉, 血管易堵.....24

昼夜颠倒, 打乱血管“生物钟”.....24

一天两包烟, 血管易“中毒”.....24

运动少, 血管垃圾多.....24

为什么晨起是心脏病高发时段 /25

凌晨时段心脏病高发.....25

头晕恶心应警惕心脑血管疾病.....25

低温天气应避免迎风劲走.....25

这些疾病都是因为血管“厚”了 /26

高血压.....26

高脂血症.....27

冠心病.....28

心肌缺血.....29

动脉粥样硬化.....30

脑卒中.....31

心肌梗死.....32

脑梗死.....33



不可不知的心脑血管养生误区 /34

别再迷信饭后百步走.....34

一定不要饱餐后洗澡.....35

不爱动的人, 运动量要慢慢增加.....36

热水烫脚, 心脏受不了.....37

小心晨练要了命.....38

养生也要按时吃药.....39

做支架不等于万事大吉.....40

紧身衣服不利于血液循环.....41

别被“指标正常”的报告单迷惑 /42

心电图正常, 心脏就健康吗.....42

血脂不高就不需要调脂吗.....44

有症状, 指标却正常的代谢综合征.....46

警惕! 血管堵了却没察觉.....48

第二章 吃什么, 忌什么? 食疗缓解心脑血管病 / 51

十种保护血管的营养素 / 52

维生素 C 辅助降压	52
烟酸 促进血液循环	52
维生素 E 预防血栓形成	52
胆碱 降低脂肪	53
$\omega-3$ 脂肪酸 舒张血管平滑肌	53
钙 降血压防血栓	53
锌 防治高血压	54
硒 降低血液黏度	54
钾 稳定血压护心肌	55
精氨酸 神奇的一氧化氮	55

宜 蔬菜 / 56

芹菜 降血压、清血脂	56
菠菜 改善血脂状况	57
黄瓜 保护血管, 减少脆性	58
油菜 减少脂类吸收	59
茼蒿 补脑降血压	60
芥菜 降低血管通透性	61
豌豆苗 降血脂、促消化	62
洋葱 扩张血管、降血脂	63
番茄 保持血管弹性	64
紫甘蓝 防止血管损伤	65
西蓝花 清理血管	66
芦笋 扩张末梢血管	67
莴苣 利尿清肠道	68
土豆 促进钠离子排出	69
苦瓜 降脂降糖	70
胡萝卜 防止血管硬化	71

白萝卜 降血压、促消化	72
茄子 防止血管破裂出血	73
绿豆芽 降三高	74
牛蒡 降血压、降血脂	75
荸荠 调节代谢, 平衡降血压	76
南瓜 结合胆固醇减少吸收	77
大葱 改善血液循环	78
大蒜 抑制胆固醇的合成	79

忌 蔬菜 / 80

酸菜 含钠量高	80
雪里蕻 加重眼病症状	80
辣椒 辛辣刺激, 不利于心脑血管病	80

宜 谷物 / 81

玉米 降低血清胆固醇	81
荞麦 扩张微血管, 降血压	82
黄豆 平稳血压, 降低脂肪吸收	83
小米 抑制血管收缩	84
薏米 健脾除湿	85
红薯 消除活性氧	86
绿豆 清热利尿降压	87
大米 维持热量代谢平衡	88
黑豆 清洁血管, 促进血液流通	89
燕麦 膳食纤维降脂佳	90

忌 谷物 / 91

油饼 油脂含量高	91
油条 油脂高、钠含量高	91
方便面 热量高、油脂高、钠含量高	91



蛋糕	糖高、热量高	92
月饼	热量高、糖高、脂肪高	92
咸面包	脂肪酸高、钠含量高	92

宜 肉蛋 /93

鸡肉	降低低密度脂蛋白胆固醇	93
牛肉	预防动脉粥样硬化	94
鸭肉	降胆固醇，维持体重	95
鸡蛋	改善血清脂质	96
兔肉	清除血管壁沉淀	97

忌 肉蛋 /98

肥肉	饱和脂肪酸较多	98
猪肝	高胆固醇	98
腊肉	高脂肪、高钠	98
炸鸡	高热量、高脂肪	99
鸡心	高胆固醇、高脂肪	99

香肠	高热量、高脂肪、高钠	99
猪蹄	高热量、高脂肪	100
鹅肝	高胆固醇	100

宜 水产 /101

海带	促进胆固醇的排出	101
紫菜	防止游离钙在血管壁上沉积	102
海蜇	扩张血管，降低血压	103
鲑鱼	防止游离钙沉积	104
鲤鱼	降低胆固醇、甘油三酯	105
黄鳝	排出体内胆固醇和中性脂肪	106
鳗鱼	降低血液中的总胆固醇含量	107
三文鱼	预防心血管疾病	108
金枪鱼	快速降低血压	109
牡蛎	减少胆固醇蓄积，稳定血液状态	110
带鱼	修复破损血管	111

忌 水产 /112

鱿鱼	易导致动脉粥样硬化	112
鱼子	高热量、高钠	112
河蟹	胆固醇含量高	112

宜 菌类 /113

香菇	预防血管硬化	113
猴头菇	促循环降胆固醇	114
金针菇	抑制血压升高	115
木耳	清肠胃，抑制血小板聚集	116

宜 水果 /117

柠檬	预防心血管疾病	117
苹果	降低血液黏稠度	118
葡萄	改善血液黏稠状况	119
蓝莓	强化毛细血管	120
西瓜	利尿降压	121
柿子	增加冠状动脉血流量	122
红枣	软化血管，降低血压	123
香蕉	保护心脏，预防便秘	124
猕猴桃	降低胆固醇和甘油三酯	125
乌梅	推迟血管硬化	126

橘子	扩张周围血管	127
桑葚	预防动脉硬化	128
山楂	强心, 扩张血管	129
柚子	调节血糖, 防动脉粥样硬化	130

忌 水果 /131

牛油果	脂肪含量高	131
榴莲	热量高, 易上火	131
蜜饯	钠含量高	131

宜 油脂 /132

橄榄油	促进血液循环	132
玉米油	预防动脉粥样硬化	133
香油	富含单不饱和脂肪酸和亚麻酸	134

忌 油脂 /135

黄油	高热量、高脂肪、高胆固醇	135
棕榈油	饱和脂肪酸含量高	135

宜 饮品 /136

葡萄酒	抑制血小板凝集	136
脱脂牛奶	稳定情绪, 降低血压	137
绿茶	防止血液凝块和血小板成团	138
酸奶	预防改善心脑血管病	139
豆浆	有益血管	140

忌 饮品 /141

白酒	含有大量酒精	141
啤酒	酒精伤肝, 加重血管负担	141
可乐	高热量, 低营养, 加速钙流失	141

第三章 中药泡茶清血管 /143

山楂 活血化瘀 /144

山楂枸杞子茶	144
山楂茶	144

三七 补气补血 /145

三七花茶	145
三七黄芪茶	145



杜仲 持久降压, 降低胆固醇 /146

地黄杜仲茶	146
杜仲山楂茶	146

决明子 抑制血清胆固醇的升高 /147

决明子绿茶饮	147
杞菊决明子茶	147

丹参 改善微循环, 降低血压 /148

首乌丹参蜂蜜饮	148
丹参玉竹山楂饮	148

菊花 润燥, 降压降脂 /149

菊花山楂茶	149
菊槐茶	149

荷叶 阻止脂肪吸收、堆积 /150

山楂荷叶茶	150
菊花荷叶茶	150

玉米须 促进体内钠排出 /151

玉米须茶	151
玉米须菊花茶	151

西洋参 降低血脂, 抗脂质过氧化 /152

西洋参茶	152
黄芪西洋参枸杞子茶	152

红花 破除心脑血管血瘀 /153

红花三七茶	153
红花茶	153

枸杞子 护血管, 防脑卒中 /154

枸杞子红枣茶	154
枸杞子女贞茶	154

黄芪 补益心气 /155

黄芪淮山茶	155
黄芪枸杞子菊花茶	155

第四章 经络穴位疗法让血管

畅通 /157

按摩篇 /158

拍打心经	158
敲打心包经	158
掐按内关穴	159
按摩曲泽穴	159
按揉风池穴	160
按摩太阳穴	160
按摩膻中穴	161
按摩丰隆穴	161
常按摩“三脖”, 防心血管疾病	162

刮痧篇 /164

刮百会穴	164
刮太冲穴	164
刮曲池穴	165

刮足三里穴	165
刮天池穴	166
刮极泉穴	166
刮条口穴	167
刮解溪穴	167

艾灸篇 /168

艾灸太渊穴	168
艾灸少府穴	168
艾灸神门穴	169
艾灸三阴交穴	169
艾灸神阙穴	170
艾灸悬钟穴	170
艾灸关元穴	171
艾灸气海穴	171



第五章 运动让血管变年轻 /173

小腿是血液循环的“水泵” /174

多大的运动量适宜 /175

不常锻炼的人不要突然大量运动 175

如何计算最适合自己的运动量 175

外出锻炼应注意的事项 /176

动一动，身体自然就好 /177

散步 177

徒手健身操 178

活动脚腕 181

手指操 182

半蹲法 183

第六章 好心情是一剂良药 /185

别被对疾病的恐惧打垮 /186

深呼吸，烦恼呼出去 /187

全身放松法，“秒杀”焦虑 /188

微笑也是一种治疗方法 /189

第七章 学会急救能保命 /191

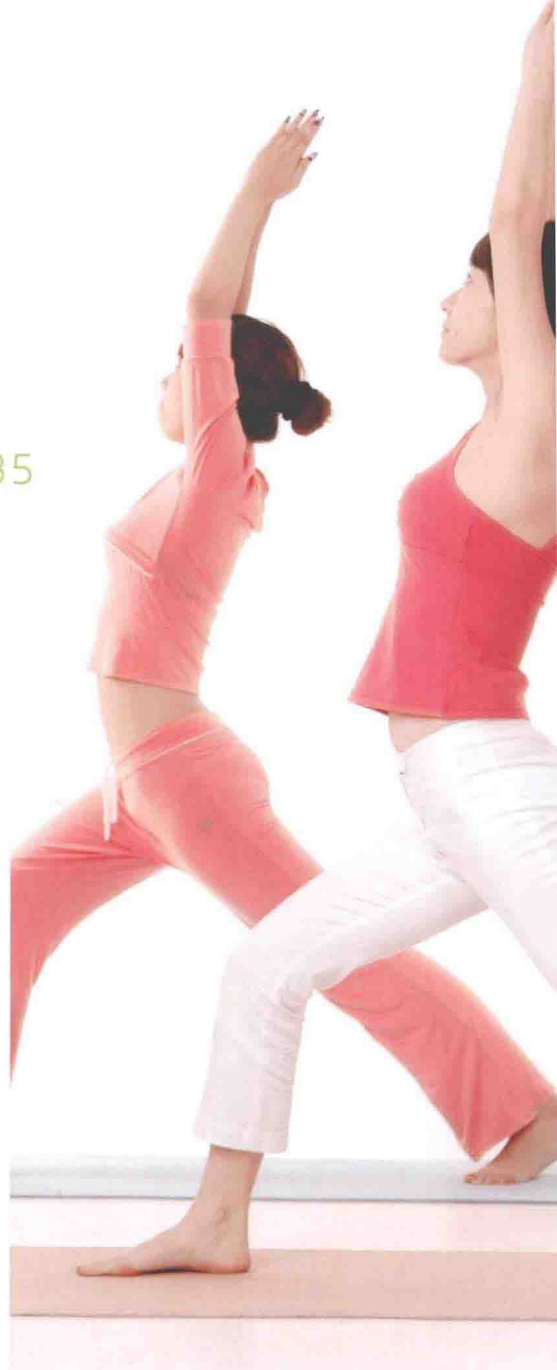
心脑血管病，情绪激动是大忌 /192

心绞痛突发要主动咳嗽 /193

心绞痛的家庭急救措施 193

小小咳嗽能救命 194

耳穴按压活气血 194



心脑血管病千万别扛着 /195

- 误区 1: 冠心病和高血压是老年人才得的病.....195
- 误区 2: 心绞痛能扛就扛, 尽量不吃药... 195
- 误区 3: 急性心肌梗死宁可保守治疗却不愿意手术..... 196
- 误区 4: 高血压没有症状, 就不用治疗... 196
- 误区 5: 血压低于 140/90 毫米汞柱就可以了..... 196

高血压突发的急救 /197

- 高血压的急救方法..... 197

脑梗突发的急救 /199

- 脑梗死是有先兆表现的..... 199



第八章 八种心脑血管疾病 针对养护 /201

高血压 /202

1. 经常吃茄子, 改善微循环..... 202
2. 常吃香蕉、橙子等高钾食物..... 202
3. 多喝菊花茶, 扩张冠脉..... 202
4. 按摩风池穴..... 203
5. 按摩心包经穴位..... 203
6. 按揉足部、手部的小脑、脑干、心反射区... 204

高脂血症 /205

1. 常吃木耳, 改善脂类代谢..... 205
2. 多吃含膳食纤维多的食物..... 205
3. 多喝茶, 降血脂..... 205
4. 按摩气海穴、足三里穴..... 206
5. 刮拭背部膀胱经排毒..... 206
6. 刺血疗法..... 207
7. 耳穴疗法..... 207

冠心病 /208

1. 常吃芹菜, 保持大便通畅..... 208
2. 多吃富含维生素 C 的食物..... 208
3. 首乌荷叶茶, 消脂通便..... 208
4. 按摩内关穴..... 209
5. 耳穴疗法..... 209
6. 按揉足部甲状腺、膀胱、心等反射区, 手部心反射区..... 210

心肌缺血 /211

1. 吃点洋葱降血脂..... 211
2. 荞麦富含黄酮类物质, 调节心肌功能..... 211
3. 多喝绿茶, 利尿降脂..... 211
4. 按摩劳宫穴、太冲穴、行间穴..... 212
5. 按摩足部心、肺和支气管等反射区, 手部心、乳房、胸椎等反射区..... 213

动脉粥样硬化 /214

1. 降脂护心脏, 多吃香蕉..... 214
2. 多吃橙子、黄豆, 补充充足的叶酸..... 214
3. 艾叶蜂蜜水, 预防脑出血..... 214
4. 按摩太溪穴、太冲穴..... 215
5. 耳穴刺激神门反射区、耳根..... 215
6. 按摩足部输尿管、膀胱等反射区, 手部大脑、肾上腺、胃等反射区..... 216

脑卒中 /217

1. 多吃小米、豆类等含镁丰富的食物..... 217
2. 多吃海带减少胆固醇沉积..... 217
3. 常喝夏枯草决明子茶..... 217
4. 按摩合谷穴、足三里穴、丰隆穴、太冲穴..... 218
5. 按摩足部垂体、大脑等反射区, 手部心、脾等反射区..... 219

心肌梗死 /220

1. 吃点大蒜抗血管硬化..... 220
2. 饭后吃点醋, 软化血管..... 220
3. 山楂蜂蜜茶抗血栓..... 220
4. 按摩大陵穴、血海穴, 艾灸关元穴..... 221
5. 耳穴刺激..... 221
6. 按摩足部颈项、心反射区, 手部大脑、额窦反射区..... 222

脑梗死 /223

1. 每天一个苹果, 脑梗死远离我..... 223
2. 吃点香菇, 预防脑梗死..... 223
3. 喝点芹菜汁, 降压降脂..... 223
4. 艾灸三阴交穴, 按摩内关穴..... 224
5. 耳穴疗法..... 224
6. 按摩足部心、胸、大脑反射区, 手部脑干反射区..... 225

第九章 不怕换季, 四季心脑血管疾病养护法 /227

春季 /228

为什么每到春天, 心脑血管病患者就会觉得心慌、胸闷..... 228
心脑血管病患者需要特别注意的问题..... 228
春季防治心脑血管疾病中存在的误区..... 229

夏季 /230

夏天也是心脑血管疾病发病的高峰期..... 230
心脑血管病患者如何安度炎热夏季..... 230

秋季 /232

为何心脑血管病易在秋季逞凶..... 232
防治五法宝..... 232
日常小动作就能防心脑血管病..... 233

冬季 /234

冬季到来, 心脑血管病又进入发病的高峰期..... 234
冬季应如何预防心脑血管疾病..... 235

附录: 食物交换份一览表 /236



汉竹●健康爱家系列

鲁卫星： 教你战胜 心脑血管病

鲁卫星 / 主编

汉竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com