

· 心脑血管健康与营养 ·

System Nutrition and Human Health

# 系统营养与人体健康

蒋 峰 李卫江 主编



 中国科学技术出版社



## 系统营养与人体健康

- 营养与健康知识问答
- 胃肠道健康与营养
- 骨骼健康与营养
- **心脑血管健康与营养**
- 内分泌系统健康与营养
- 免疫系统健康与营养
- 肝脏健康与营养
- 理疗与营养

第四卷 九种可能使成心脑血管健康?

心脑血管健康与营养

图书在版目(CIP)数据

中;京北一. 编主卫江李, 蒋峰. 系统营养与人体健康

# 系统营养与人体健康

蒋峰 李卫江 主编

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第186414号

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5016-5271-4



中国科学技术出版社

· 北京 ·

蒋峰 教授，政府津贴专家，北京营养  
与食品卫生研究所人类营养健康产业主要领导人，  
蒋峰教授亲自主持编辑了营养学发展  
上具有里程碑意义的理论专著——《系统营  
养学》，主持编写了营养学工具书《营养学

### 图书在版编目(CIP)数据

心脑血管健康与营养/蒋峰,李卫江主编. —北京:中  
国科学技术出版社,2008.10

(系统营养与人体健康)

ISBN 978-7-5046-5274-4

I. 心… II. ①蒋…②李… III. ①心脑血管疾病—  
临床营养②脑血管疾病—临床营养 IV. R54 R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 156414 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的  
为盗版图书。

李卫江

李卫江 教授，国务院津贴专家，北京营养  
与食品卫生研究所人类营养健康产业主要领导人，  
李卫江教授亲自主持编辑了营养学发展  
上具有里程碑意义的理论专著——《系统营  
养学》，主持编写了营养学工具书《营养学  
发展史》。李卫江教授还编写了专著书《中国  
饮食营养学》。

中国科学技术出版社

## 内容提要

《心脑血管健康与营养》是北京市科学技术研究院营养源研究所和中国保健营养理事会共同组织相关权威营养专家编写的系列科普丛书之一。本书全面介绍了心脑血管系统的构成和常见疾病,并在此基础之上,以《系统营养论》为指导,依照整体、全面、协同、动态的营养学观点来阐述心脑血管系统健康与营养的关系。

全书共分四章。第一章关注心脑血管健康,旨在引起人们对心脑血管疾病的重视;第二章介绍心脑血管系统的基本构成和主要功能;第三章介绍几种心脑血管系统常见疾病及相关问题;第四章强调如何促进心脑血管健康,并着重从膳食营养的角度叙述之。本书将有助于读者全面地认识心脑血管系统,并提高预防心脑血管疾病的意识和能力。

新 保 康 来 群 益 升 青  
保 青 头 升 益 面 健  
群 益 升 青 保 益 升 青  
平 保 安 保 益 升 青

## 内容提要

《说文解字》是东汉许慎所著的一部文字学著作，也是我国第一部系统分析字形、考究字源、解说字义的字典。本书在全面介绍《说文解字》的基础上，着重对《说文解字》的体例、结构、内容、特点、影响等方面进行了系统的分析和研究。本书共分八章。第一章介绍《说文解字》的体例、结构、内容、特点、影响等方面。第二章介绍《说文解字》的体例、结构、内容、特点、影响等方面。第三章介绍《说文解字》的体例、结构、内容、特点、影响等方面。第四章介绍《说文解字》的体例、结构、内容、特点、影响等方面。第五章介绍《说文解字》的体例、结构、内容、特点、影响等方面。第六章介绍《说文解字》的体例、结构、内容、特点、影响等方面。第七章介绍《说文解字》的体例、结构、内容、特点、影响等方面。第八章介绍《说文解字》的体例、结构、内容、特点、影响等方面。

责任编辑 张楠 孙博

封面设计 长青树

责任校对 韩玲

责任印制 安利平

编审委员会(按姓氏笔画排序)

刘 彪 江志斌 李连成 李欣蓉 姚 震

徐新华 顾 鹏 梁永胜 温铭杰 赫戈蕾 李

谭 颖 向 丽

主 编

蒋 峰 李卫江

其他编著者

黄 勇 孟庆华 王 磊 赵 军 贺长生

乔荣群 李 丽 向 丽

**黄 勇** 营养学硕士、研究员,参加编撰了营养学发展上具有里程碑意义的理论专著《系统营养论》。

**孟庆华** 首都医科大学教授、科主任、主任医师、硕士生导师。中华医学会感染性疾病学会常务委员,北京佑安医院妇产科妊娠肝病专家。

**王 磊** 妇科主任医师、教授,北京市中西医结合医院中西医结合妇科主任。曾担任中华中医药学会妇科专业委员会委员。

**赵 军** 营养工程师。

贺长生 营养高级工程师。中国营养学会会员、营养师。

乔荣群 营养工程师。北京营养师协会会员。

李丽 营养与食品卫生学硕士。中国疾病预防控制中心。

向丽 首都医科大学硕士研究生。营养师。

编 者

王 颖 李 颖

参 考 书 籍

王 颖 李 颖 著 王 颖 李 颖 著

王 颖 李 颖 著 王 颖 李 颖 著

王 颖 李 颖 著 王 颖 李 颖 著

王 颖 李 颖 著 王 颖 李 颖 著

王 颖

王 颖 李 颖 著 王 颖 李 颖 著

王 颖 李 颖 著 王 颖 李 颖 著

王 颖 李 颖 著 王 颖 李 颖 著

王 颖 李 颖 著 王 颖 李 颖 著

王 颖 李 颖 著 王 颖 李 颖 著

王 颖 李 颖 著 王 颖 李 颖 著

王 颖 李 颖 著 王 颖 李 颖 著



## 前 言

卫生部第四次“中国居民营养与健康现状”调查报告显示:全国有2亿人超重,1.6亿人患高血压,1.6亿人血脂异常,6000万人肥胖,4000万人血糖异常。触目惊心的数据给国人敲响了警钟!营养过剩及膳食不平衡导致的食源性疾病,已经悄然占据了影响国人身体健康的最关键因素。对食品营养与安全的认识 and 了解,强化食品营养及安全教育问题,已经引起从政府到普通百姓的普遍关注。

目前,解决我国营养问题的主要措施是加大科学教育和普及营养健康知识的力度。普及营养健康教育的意义在于让公众明白,合理营养的含义是由食物中摄取的各种营养素与身体对这些营养素的需求达到平衡,没有一种食物能供给我们身体所需的全部营养素。

北京市科学技术研究院营养源研究所、中国保健营养理事会作为国内权威的营养科研机构 and 学术组织,有义务为大众的营养和健康教育做

好宣传普及工作。《系统营养与人体健康》是一套营养健康与食品安全方面的科普性读物,已列入北京市科学技术研究院“2008 科普大行动”项目。编写本书的目的在于告诉读者如何通过了解营养知识、更新营养观念、实践营养行为,通过强化公众宣传教育,广泛地传播科学营养健康知识,让广大居民都有这样一个正确的理念:有效的营养健康教育必须遵循观念教育、知识教育和行为教育三位一体的新观点;有效的营养行为必须兼顾个性化营养观念、渐进性营养观念、协同性营养观念的新观点;建立系统营养理论,即养、调、疗三层理论,包括基础营养、调节营养和营养支持,从而指导居民养成合理、科学的饮食习惯,以保证充满活力的健康状态,提高抵抗疾病的能力,提高人们的健康水平。

本手册由8个分册组成:第一册营养与健康知识问答,介绍有关营养素与营养、健康膳食与营养平衡、疾病与营养、食品安全等知识;第二册胃肠道健康与营养,系统介绍有关胃肠道的结构与功能、胃肠道疾病与合理用药、胃肠道营养支持与康复、胃肠道饮食与健康等内容;第三册骨

骼健康与营养,介绍人体骨骼的结构与功能、骨与关节常见疾病防治、骨骼的日常保养;第四册心脑血管健康与营养,介绍心脑血管系统组成与功能、心脑血管系统常见疾病及相关问题、如何促进心脑血管健康;第五册内分泌系统健康与营养,介绍内分泌系统的组成及其功能、内分泌系统常见疾病与营养保健;第六册免疫系统健康与营养,介绍免疫系统的构成和功能、免疫系统常见疾病与营养保健、增强免疫力的方法;第七册肝脏健康与营养,介绍肝脏的结构与功能、常见肝脏疾病、治疗与营养保健;第八册理疗与营养,介绍常见理疗康复方法与营养支持。

2008年8月

# 目 录

<b>第一章 关注心脑血管健康</b> .....	(1)
1. 为什么说心脑血管疾病是人类健康的第一大杀手? .....	(1)
2. 什么是心脑血管疾病? .....	(2)
3. 心脑血管疾病发生的原因是什么? .....	(3)
4. 多种危险因素相互作用可成倍增加心脑血管疾病 危险吗? .....	(3)
5. 哪些人是心脑血管疾病的高危人群? .....	(4)
6. 为什么说关注心脑血管健康,就应及早预防疾病发 生?如何预防和治疗? .....	(4)
<b>第二章 认识心脑血管系统</b> .....	(7)
1. 体内永不停歇的“泵”——心脏 .....	(7)
2. 密布如网的血液循环系统——生命的运输干线 .....	(10)
<b>第三章 困扰人类的心脑血管疾病</b> .....	(14)
<b>一、高血压病</b> .....	(14)
1. 高血压病是怎么回事? .....	(15)
2. 怎样才算患了高血压病? .....	(16)
3. 所有的血压升高都是高血压病吗? .....	(17)
4. 高血压病有哪些症状? .....	(18)
5. 你能读懂血压测量仪上显示的数字吗? .....	(19)

6. 家庭应该选用哪种血压测量仪? ..... (20)
7. 造成高血压病的原因是什么? ..... (20)
8. 高血压病需要治疗吗? ..... (21)
- (1) 9. 如何治疗高血压病? ..... (21)
- (4) 10. 治疗后血压降到多少算理想? ..... (23)
- (5) 11. 在治疗过程中血压降得越快越好吗? ..... (23)
- (6) 12. 经过治疗血压降至正常范围就可以停药吗? ..... (24)
- 二、高血脂 ..... (24)
- (8) 1. 高血脂是怎么回事? ..... (25)
- (4) 2. 高血脂为什么不易被发现? ..... (26)
3. 哪些症状可以帮助我们发现高血脂? ..... (26)
- (4) 4. 高血脂的诊断标准是什么? ..... (26)
- (7) 5. 你会看血脂化验单吗? ..... (28)
- (7) 6. 血脂化验有哪些注意事项? ..... (29)
- (6) 7. 高血脂的并发疾病有哪些? ..... (30)
- (4) 8. 降低血脂的有效方法是什么? ..... (30)
- (4) 三、冠心病 ..... (34)
- (8) 1. 什么是冠心病? ..... (35)
- (8) 2. 冠心病有哪几种类型? ..... (36)
- (7) 3. 冠心病的早期自觉征兆是什么? ..... (36)
- (8) 4. 冠心病有哪些临床表现? ..... (37)
- (6) 5. 冠心病的“清晨峰”是怎么回事? ..... (38)

6. 如何确诊冠心病? .....	(38)
7. 易患冠心病的因素有哪些? .....	(39)
8. 预防冠心病为什么要关注我们的血脂? .....	(41)
9. 紧急情况下治疗冠心病的方法有哪些? .....	(42)
10. 冠心病病人如何“三分治,七分养”? .....	(43)
11. 冠心病在家里急性发作,该怎么办? .....	(45)
<b>四、脑血管疾病</b> .....	(46)
1. 脑中风是怎么回事? .....	(46)
2. 脑中风有哪些早期先兆? .....	(48)
3. 导致脑中风的危险因素有哪些? .....	(48)
4. 如何诊断脑血管疾病? .....	(50)
5. 脑血管疾病发生后如何进行家庭急救? .....	(50)
6. 如何预防脑血管疾病? .....	(51)
<b>第四章 怎样才能促进心脑血管健康?</b> .....	(53)
<b>一、世界卫生组织提出的人类健康四大基石</b> .....	(53)
1. 健康第一大基石—合理膳食 .....	(53)
2. 健康第二大基石—适量运动 .....	(56)
3. 健康第三大基石—戒烟限酒 .....	(56)
4. 健康第四大基石—心理平衡 .....	(56)
<b>二、以改善膳食结构为主,体育锻炼为辅,全面     促进心脑血管健康</b> .....	(57)
<b>三、心脑血管健康的“四位一体”营养理论</b> .....	(60)





## 关注心脑血管健康

### 1. 为什么说心脑血管疾病是人类健康的第一大杀手？

我国人群流行病学调查表明,随着现代社会人口年龄结构的变化和经济的发展,人类的疾病谱已发生显著改变,高血压、冠心病、糖尿病等慢性非传染性疾病的发病率持续上升并成为居民的首要死亡原因。资料表明,我国每年死于心脑血管疾病的人数超过 260 万,全国高血压、脑卒中、冠心病等患病人数高达几千万。心脑血管疾病具有“发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、并发症多”等特点,心脑血管疾病是各种死亡原因中比例最高者,大约占 1/4,因此有“第一杀手”之称。





## 2. 什么是心脑血管疾病?

心脑血管疾病是两大类疾病的总称,包括心血管疾病和脑血管疾病。

心血管疾病包括冠心病、高血压病等,其病因主要是动脉粥样硬化。动脉粥样硬化,即动脉血管内壁有脂肪、胆固醇等沉积,并伴随有纤维组织形成与钙化等病变。

脑血管病是指脑血管破裂出血或血栓形成,引起以脑部出血性或缺血性损伤症状为主要临床表现的一组疾病,俗称脑中风。该病常见于中年以上人群的急性发作,严重者可发生意识障碍和肢体瘫痪,是目前造成人类死亡和残疾的主要疾病。

