



常见病防治专家指导方案

心脑血管病专家组精心编写的一部预防与协助治疗的《防治指导方案》

心脑血管病人

食疗自疗

刘建伟 张国良 张炳冉◎编著



XIN NAO XUE GUAN BING REN
SHI LIAO ZI LIAO YU SHENG HUO YI JI

生活宜忌

本书专家组编委特别推荐

1

血管硬化新认识 / 让生命“长河”畅通无阻 / 有益心脑血管健康的“四大基石” / 最好的医生是自己
/ 防“短板”效应 / 自由基与血管健康 / 补充抗氧化剂 / 心脑血管病患者的饮食原则 / 保护血管的膳食指南
/ 著名的世界三大膳食模式 / 适当吃素 / 选择什么油 / 使血管年轻的脂蛋白

2

心理卫生与心脑血管病 / 改变“A型”性格行为 / 忧则疾生 / 晚年生活三要素 / 心肌梗死后的ABC
/ 怎样服用阿司匹林 / 哈佛大学对预防心脏病病的建议 / 关于喝酒 / 大蒜和心血管病
/ 摩胸擦背有助冠心病康复 / 抗生素有助于降低心脏病发病率

3

脑血管病的概念及流行病学 / 脑血管的解剖 / 脑血液循环的生理与病理生理 / 生活方式与脑血管病
/ 动脉粥样硬化概况 / 营养素对动脉粥样硬化的影响 / 动脉硬化化的危害 / 动脉硬化病人的饮食问题
/ 动脉硬化病人的食疗 / 适合动脉粥样硬化病人的食物 / 动脉硬化病人食谱 / 防治动脉硬化的食物

中医古籍出版社

◎常见病防治专家指导方案◎

心脑血管病^人

食疗自疗
与
生活禁忌

江苏工业学院图书馆
藏书章



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病防治专家指导方案/刘建伟等编. - 北京: 中医古籍出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80174 - 575 - 0

I. 常… II. 刘… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177469 号

· 常见病防治专家指导方案 ·
心脑血管病人食疗自疗与生活宜忌
刘建伟 张国良 张炳冉 编著

责任编辑: 石 玥

封面设计: 子豪设计工作室

出版发行: 中医古籍出版社

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 700 × 1000mm 1/16

字 数: 2800 千字

印 张: 140

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 575 - 0

定 价: 200.00 元 (全十册)

编 委 会

主 编:刘建伟 李建华 雷 威

副主编:杜 微 初晓燕 薛润国 刘素文 姜剑慧

顾 问:李建辉

策 划:陈长红 赵 兵

编 委:(按姓氏笔划排序)

马建欣 王立平 王 祥 叶 红 刘建伟

刘素文 孙艳萍 杜 微 李建华 李建辉

李晓峰 初晓燕 张文斌 张国良 张炳冉

郑秀琴 雷 威 薛润国



前 言

心脑血管病是严重危害人们健康的疾病。有专家认为，正常情况下人的寿命应为 120 ~ 150 岁，但受环境污染与各种因素的影响，人一般只能活到 80 岁左右，我国是世界上心脑血管病发病率最高的国家，据不完全统计，目前心脑血管病人达 500 万人以上，其中以老年人居多，但近年有向中青年发展的趋势。

心脑血管病不仅死亡率高，致残率也相当高，这给病人及其家庭带来了许多痛苦和困难，增加了经济上的负担。对国家来说，不仅影响经济建设，同时也带来了许多社会问题。

中医食疗法是预防治疗心脑血管病的手段之一，只要合理运用食疗，就会发挥预防的作用。食疗法主要起活血化淤、降压、降脂的作用，可改善心脑血管系统机能，防止血小板聚集和血栓。

针对这一原因，我们编写了本书。在本书之中，我们向广大读者介绍了如何运用食疗对心脑血管病进到有效地防治，内容丰富，条理清楚，希望对大家能有所帮助。



目 录

第一章 心脑血管病概述	(1)
“第一杀手”——心脑血管病	(1)
血管硬化新认识	(3)
让生命“长河”畅通无阻	(5)
有益心脑血管健康的“四大基石”	(7)
最好的医生是自己	(10)
防“短板”效应	(12)
自由基与血管健康	(14)
补充抗氧化剂	(16)
 第二章 心脑血管病的饮食宜忌	 (19)
心脑血管病患者的饮食原则	(19)
保护血管的膳食指南	(22)
著名的世界三大膳食模式	(24)
适当吃素	(27)
选择什么油	(29)
使血管年轻的脂蛋白	(30)
反式不饱和脂肪酸	(31)
清淡少盐食物有益心脑血管	(32)
微量元素与心脑血管病	(34)
钙与心脑血管	(37)



国外学者介绍的 10 种健康食物	(38)
动脉硬化者能吃鸡蛋	(42)
刮目相看话“优格”	(43)
使心脑血管健康的牛奶	(45)
第三章 心脑血管病的防治	(47)
心理卫生与心脑血管病	(47)
改变“A 型”性格行为	(48)
忧则疾生	(50)
晚年生活三要素	(51)
心肌梗死后的 ABC	(52)
怎样服用阿司匹林	(53)
哈佛大学对预防心脏病的建议	(55)
关于喝酒	(56)
大蒜和心血管病	(57)
摩胸擦背有助冠心病康复	(59)
抗生素有助于降低心脏病发病率	(61)
朗诵诗歌对心脏有益	(62)
心血管患者怎样度夏	(63)
中风与高血压	(65)
不容忽视的中风后抑郁	(66)
自测脑功能	(66)
中风宜早治	(68)
缺血性中风怎样治疗效果	(70)
脑出血患者的紧急处理	(72)
用溶栓药物和抗血小板药物	(73)
银杏与心脑血管	(75)
脑血管病防治误区	(76)



补液能预防脑梗死吗	(78)
中风宜及早康复训练	(79)
冰箱除霜时发生的意外	(80)
膳食与脑血管病	(81)
 第四章 冠心病的基本知识	(85)
冠心病的病因	(85)
心脏的位置、结构与功能	(86)
冠状动脉	(87)
冠心病的常见症状	(90)
生活方式与冠心病	(91)
 第五章 脑血管病的基本知识	(94)
脑血管病的概念及流行病学	(94)
脑血管的解剖	(97)
脑血液循环的生理与病理生理	(100)
生活方式与脑血管病	(104)
 第六章 冠心病食疗	(107)
冠心病概况	(107)
营养素对冠心病的影响	(108)
冠心病的主要症状	(117)
冠心病人的食疗方法	(118)
冠心病人的饮食保健	(121)
冠心病人选择的食物	(126)
预防冠心病的食物	(127)
 第七章 动脉硬化的食疗	(131)



动脉粥样硬化概况	(131)
营养素对动脉粥样硬化的影响	(132)
动脉硬化的危害	(135)
动脉硬化病人的饮食问题	(138)
动脉硬化病人的食疗	(140)
适合动脉粥样硬化病人的食物	(147)
动脉硬化病人食谱	(149)
防治动脉硬化的食物	(150)
防治动脉粥样硬化的中药	(159)
动脉硬化的中医食疗	(163)
 第八章 冠心病食疗食谱	(166)
蔬菜类	(166)
菌菜类	(172)
干鲜果类	(178)
肉类	(184)
河鲜海味类	(202)
豆类	(208)



第一章 心脑血管病概述

“第一杀手”——心脑血管病

中国老年人的常见病为高血压、冠心病、糖尿病和中风。根据全国9个城市的调查资料，中国老年常见病的目前患病率为：冠心病（5.1% ~ 33.8%）、脑血管病（2.5% ~ 4.2%）、肺心病（0.7% ~ 6.1%）、慢性支气管炎（12.3% ~ 30.4%）、糖尿病（1.4% ~ 12.9%）、恶性肿瘤（0.3% ~ 4.5%）、老年性白内障（17.5% ~ 86.8%）、前列腺肥大（3.9% ~ 68.8%）、老年性痴呆（1.28% ~ 3.9%）。

目前世界上有60多亿人口，每年死亡人数约为2000余万，其中40%以上死于心脑血管病，即每年有近千万的人死于动脉粥样硬化引起的心血管病和脑血管病。癌肿令人恐惧，人们往往“谈癌色变”，它每年约夺走500万人的生命，然而与心脑血管病相比，还只能算是老二，心脑血管病才是人类的“第一杀手”。





无论从发病率和致死率分析，心脑血管病都是最高的。比如：中风，根据 1994 年在全国 22 个省 25 万人中的调查结果，城市脑卒中的现患率为 620/10 万，农村为 114/10 万。中国脑卒中发病率、死亡率和现患率的特点是北高南低，其原因可能与气候、饮食习惯、食盐摄入量有关。另外，从中风类型看，中国人脑出血的发病率高于西方国家，西方人缺血性中风则高于中国人。这种现象与中国人高血压病的高发生率有极大的关系。

心脑血管病的发生还存在一个极大的隐患是日益年轻化。据调查，小儿高血压发生率国外为 0.6% ~ 11%，国内为 1% ~ 7%。中老年人的心脑血管病绝大多数起源于青年时代的高血压，也可能始于儿童期。因此及早发现儿童高血压，进行早期防治，对其一生健康是至关重要的。冠心病的发病正日益年轻化，究其原因，主要还是不良的饮食习惯。脑血栓形成也正趋低龄化，一些报告指出，40 岁以下的年轻人占总发病人数已达 10% ~ 30%。

如今，高血压、冠心病、中风等病正悄悄地接近我们，就高血压而言，全国现有患者 1 亿多人，每年新增 350 万人，患病率每 10 年递增 50%。近 10 年来国人血清胆固醇水平平均升高 10% ~ 15%。面对这样的现实，人们该正视自己的行为方式了。心脑血管病的发生是遗传因素和环境因素共同作用的结果，大量的流行病学资料表明，从生命的早期即开始采取预防措施，可以大大降低心脑血管病的发生率。例如，中风虽然是老年人的好发疾病，其病理变化却是从年轻时就开始的。中国人的脑出血发病率高，这是因为中国人的高血压发病率高，而这和高盐饮食关系极为密切。青壮年时期是高血压预防的合适阶段，通过改变人的行为方式，控制食盐过多摄入，尽量避免紧张、焦虑情绪的影响，通过膳食平衡控制体重等，可达到预防高血压的目的。有一项人群干预试验表明，实施减盐，调整膳食结构，劝阻吸烟，经常参加体育锻炼等措施，可使高血压发病率减少 30% 左右。专家建议，膳食脂肪摄入应限制在总热量的 30% 以下，其中饱和脂肪酸、多不饱



和脂肪酸和不饱和脂肪酸应各占 $1/3$ 左右。同时，胆固醇的摄入量应限制在每天 300 毫克之内，糖类可占总热量的 50% 以上。食物应以谷物、豆类、蔬菜、水果等高糖类、高纤维、低脂食物为主，少进食肥肉、动物内脏、蛋黄、全乳制品，适量食用家禽、瘦肉和鱼类。吸烟和过量饮酒对心脑血管的损害是肯定的，因此劝阻吸烟和过量饮酒是有益的。经常性参加适当的体育活动无疑对控制体重、增强心血管的功能具有极大益处。如希望通过参加体育锻炼来预防中风的发生，应该从年轻时就开始，并持之以恒。最好每天锻炼，每次持续 15 ~ 30 分钟中等活动强度。年龄稍大的人则适合参加一些力所能及的锻炼，如拳、操、散步、慢跑等，对促进血液循环、减轻肥胖程度、减少心脑血管疾病的发生都是有益的。

人类“第一杀手”的心脑血管病发病率之所以与日俱增，与人类现时的生活方式有关，因而要预防这类病的关键，在于纠正不良的生活方式。

血管硬化新认识

1. 什么是血管硬化

血管是人体循环系统的重要组成部分，全身的供血、供氧及各种体内垃圾和毒素的排出，都要通过血管来完成，如果血管发生硬化及阻塞，那对器官、组织的影响将是十分严重的，甚至是致命的。而且，一旦硬化发生，必然是全身性的，包括动脉、静脉、毛细血管都会硬化。由于动脉血管的重要性，一般把血管硬化也称作“动脉硬化”。绝大部分动脉硬化是动脉粥样硬化，即长期的脂肪沉积，如米粥样附着在血管壁上，引起血管壁加厚，管腔变窄。

2. 血管硬化的不良后果

血管硬化最终会引起两种主要的不良后果：一是血管变脆、弹



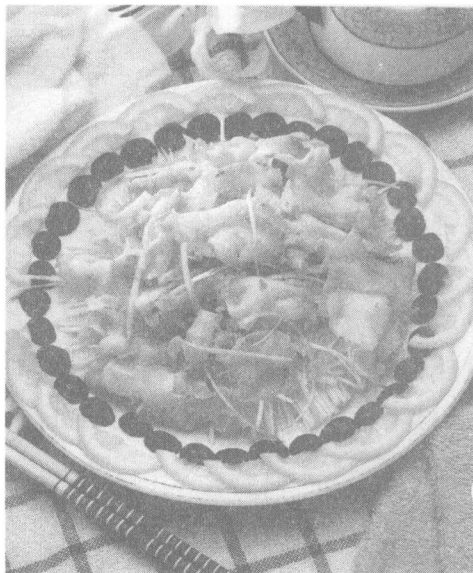
性消失，在突然的血压升高冲击下，在某些重要部位，如脑部、眼底等发生破裂、出血；二是血垢形成并增多，管壁变厚，管腔狭窄，形成栓塞，引起偏瘫、痴呆、心梗、猝死等。

3. 血管硬化可以消退

医学界一直把血管硬化的发生和消退作为一项重大课题来研究。通过多年的探索，相继发现了一些动脉粥样硬化斑块消退及血管功能相对恢复的例子。1975年，美国的米勒博士研究证实了高密度脂蛋白（血脂的一种成分）对血管硬化的重要关系。1985年，美国科学界古斯坦因和布朗博士因为对高密度脂蛋白作用的揭示，获得诺贝尔医学奖。

经过医学界多年不懈的努力，相继发现了一系列高密度脂蛋白的重要功能。这种类型的脂蛋白体积小，能穿透血管内膜，将胆固醇携出血管壁，并运载周围组织中的胆固醇到肝脏进行代谢，然后降解成游离胆固醇，再转化为胆汁酸或直接通过胆汁而从肠道排出。

大量的流行病学调查及临床研究表明，高密度脂蛋白在人体中具有抗动脉粥样硬化作用。70岁以上的老年人群中，低水平的高密



度脂蛋白可以预测冠心病的死亡率和新的冠脉事件发生率。实验还证实，高密度脂蛋白能消退主动脉脂质沉着及脂肪条纹，并具有阻止低密度脂蛋白聚集，而免受巨噬细胞吞噬的作用。高密度脂蛋白还具有促进纤维蛋白溶解的作用，从而有利于微小血栓的溶解。另有报道高密度脂蛋白能显著抑制表皮因子诱导的血管平滑肌细胞



增生，是其抗动脉粥样硬化的机制之一。

大量实验证明，大幅度升高高密度脂蛋白，完全可以消退动脉粥样硬化斑块，可明显改善冠状动脉内皮的功能，使血管的反应性及弹性恢复。故而有人称高密度脂蛋白为“血管清道夫”“抗动脉硬化因子”等。具有遗传性高水平高密度脂蛋白的家族，几乎可以避免血管硬化的发生，这些家族，长寿是普遍的现象，因此，高密度脂蛋白又被称为“长寿因子”。

重视高脂血症的治疗据欧洲的研究结果表明，对老年冠心病患者的高胆固醇血症进行治疗，可在很大程度上降低冠心病死亡率。近年来有研究表明，对一部分血脂正常的冠心病进行降脂治疗，同样可延缓动脉粥样硬化病变的进展，甚至动脉斑块也有可能消失。因此，必须重视高脂血症的治疗。

1998年，我国制定了“血脂异常防治建议”，指出血脂的理想水平是：TC（总胆固醇） <5.2 毫摩尔/升，LDL（低密度脂蛋白） <3.12 毫摩尔/升，HDL（高密度脂蛋白） ≥ 1.04 毫摩尔/升，TG（三酰甘油） <1.7 毫摩尔/升。冠心病患者血清中的总胆固醇和低密度脂蛋白应分别控制在4.68毫摩尔/升和2.6毫摩尔/升以下。

对血管硬化的认识正日益深入，首先已经证实血管硬化，包括动脉粥样硬化是有可能逆转的，即可以恢复到正常状态。其次，证实了血清中的高密度脂蛋白是血管的“清道夫”，它在消退动脉粥样硬化中扮演重要角色。最后，要重视高脂血症的治疗。

让生命“长河”畅通无阻

黄河和长江加起来的总长约11700千米，这个数字足以令人惊叹！然而，要是与人体内的血管相比，却又微不足道了。因为人的全身血管加起来竟有10万千米长，足足可以绕地球2圈半。



人体内的血管可分为“动脉”“静脉”和“毛细血管”三大类。凡是运送血液离开心脏到全身各个器官的血管称为动脉。动脉壁有内、中、外三层膜。动脉结构上的最大特点是中膜含有多层的弹力纤维，管壁的弹性很大，因而能够承受得住从心脏喷发出来达 120 毫米汞柱（16 千帕）压强的血流压力。当血管内压力高时动脉可以扩张，压力低时又可回缩，特别是主动脉和大动脉还起着“弹性储存器”的作用。由于心脏的搏动是有节律的，心室射血时，主动脉和大动脉后容量增大，把一部分血液储存起来；当心室停止射血时，靠主动脉和大动脉的弹性回缩力继续推动血液向前流动，使血液的流动持续不断地进行。

静脉是导血回心的血管，起源于毛细血管，终止于右心房。静脉又分深、浅两种，浅静脉又叫皮下静脉，位置比较表浅，没有动脉与它伴行，透过皮肤容易看见。深静脉常与动脉伴行。静脉的特点是中膜很薄，所含的弹性纤维和平滑肌细胞很少，收缩能力及管壁的弹性均较小。但是，静脉的管径比相应的动脉粗，容量较大，可以储存较多的血液，全身循环血液的 70% 容纳在静脉系统中。血液从心室出发后虽然带着巨大的压力，但是沿途消耗了不少能量，到达小静脉时只有 19.5 毫米汞柱（2.6 千帕）了，并且越走越低。由于每隔一段血管内都有一扇小闸门似的瓣膜，所以血液只能前进，不能逆流后退。

毛细血管遍布人体全身。在总长度为 10 千米的血管中，毛细血管长度达 6~8 万千米，整个身体的细胞都在它的网络之下。毛细血管的管壁很薄，只由一层内皮细胞构成，管壁厚度不到 1 微米。它具有半渗透性，血液流速很慢。在毛细血管，血液和组织之间进行物质交换，把营养物质和氧气释放给组织，同时又收集了组织代谢所产生的废物和二氧化碳。

血管由于年老或各种病理因素的影响，弹性逐渐降低，脆性增加，管腔狭窄，影响血流的畅通，此时便会发生许多严重的后果，



如心肌梗死、中风等。血管是我们人体的生命长河，可以说，没有血管的健康，就不会有血液的正常运行，就不可能有生命的存在。因此，为了你的健康长寿，请注意你的生活习惯，务必让你的生命长河畅通无阻。

有益心脑血管健康的“四大基石”

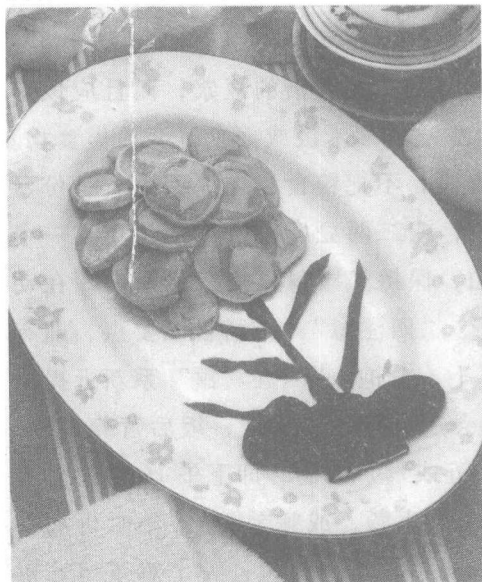
1992 年底，世界卫生组织召开了一次由世界上知名的医学家、保健专家参加的健康促进会议，会议发表了著名的《维多利亚宣言》。《宣言》指出：科学和医学发展至今，人们对影响健康的各种因素的利弊已可作出鉴别，在数百种健康因素中，以合理膳食、适量运动、规律生活（含戒烟限酒）和心理平衡最为重要。宣言特向全世界推荐指出：做到这四项，可解决 70% 的健康问题，称作健康的“四大基石”。这“四大基石”更是保障心脑血管健康的重要因素。

1. 合理膳食

一杯奶：每天喝一杯牛奶或豆奶，或两倍的豆浆，而且应该是终生不断奶。二两米：每顿饭至少吃二两米饭或面食等淀粉类食物。切不可误认为营养好便是鱼肉禽蛋，不把粮食当作一回事。三份蛋白：一两偏瘦的肉，或一两黄豆，或二两豆腐，或二两鱼，或一个鸡蛋，任何一种均算作一份蛋白，保持健康每日需三份蛋白。在动物蛋白中以鱼虾和豆类最为理想。“四注意”：指膳食四要点，即有粗有细、不甜不咸、四五六顿、七八分饱。“四五六顿”系新近提出的“餐数革命”，认为一日三餐会造成营养不均衡，饭后营养过剩，饭前营养不足，故应实行四（或五或六）餐制，即下午 16 点左右有一小餐，或上午 10 点左右再加一次小餐，或睡前 1~2 小时再加一次小餐。小餐应吃得少，如一小碗粥、几片面包、一个鸡蛋等。正



餐时应少吃一些，这样全天的营养分布就较为均匀。七八分饱可有效地延缓端粒碱基序列丢失的速度。端粒是染色体末端结构，它的DNA序列随细胞的分裂而丢失，丢失到一定长度，细胞便失去分裂能力而死亡，个体随即衰老，故端粒是人体衰老死亡的生物钟。正由于七八分饱能延缓端粒丢失的速度，故而十分有益健康。“五百克菜”：这里的菜是蔬菜和水果的代称，应每天每餐吃蔬菜，吃蔬菜应红、黄、绿、青交替吃，水果也要天天吃。六克盐：世界卫生组织推荐的每人每天吃6克盐，目前我国每人平均摄盐量在12克/天以上，大大超标。怎样能够既少吃盐又不减口味呢？有人推荐“餐刚加盐法”。炒菜时不加盐，起锅装盘端在桌上后再加盐，此时盐只附于菜肴的表面而来不及渗入内部，但吃起来咸味不减，却可减少1/2~2/3的用盐量。七杯开水：每天饮水量应不少于七杯（每杯200毫升）。强调主动饮水，即在每天4个最佳时间（晨起后、10点左右、16点左右及睡前），必须饮水，口不渴也要饮水，喝白开水而不是饮料。养成主动饮水的良好习惯，到时候就会自动饮水。这种“内洗涤”对心脑血管病有莫大的好处。



2. 适量运动

轻度适量：现已证明，剧烈运动并非好事。运动的新观念是“轻体育”“愉快运动”，即适量运动、微汗即止，运动后感到身心愉快和舒畅，而不是筋疲力尽。持之以恒：再好的运动项目都不能立竿见影，长期坚持才能获益，但最难的地方也就在于不急不躁、持之以恒。循序渐进：运动量必须逐渐