



心脏病年年上榜十大死因名单，被称为隐形杀手

您居家必备的一本书

心脏病

居家疗法



一本通

健康时报
人民日报社主办
健康时报重点推荐

广州出版社

深圳市人民医院心内科主任医师 林钟文 审订
德国佛赖堡大学博士

金版文化/策划

■心脏病的预防与治疗关键在于“早”！

疲倦、脸色苍白、头晕、
体重过重、紧张、心悸、心跳加快……
这些都可能是患上心脏病的前兆！
心脏病将引起心绞痛、心肌梗塞、高血压等病变，
您不可不尽早防治！

Q&A

图书在版编目(CIP)数据

心脏病居家疗法一本通/ 深圳市金版文化发展有限公司策划. —广州: 广州出版社, 2008. 1

(我的医生)

ISBN 978-7-80731-309-0

I. 心… II. 深… III. 心脏病—治疗 IV. R540.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第121344号

我的医生 3

心脏病居家疗法一本通

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 程 蓉

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 10

字 数 200千

版次印次 2008年1月第1版第1次

书 号 ISBN 978-7-80731-309-0

定 价 39.80元

版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

心脏病年年上榜十大死因名单，被称为隐形杀手

您居家必备的一本书

心脏病 居家疗法



一本通

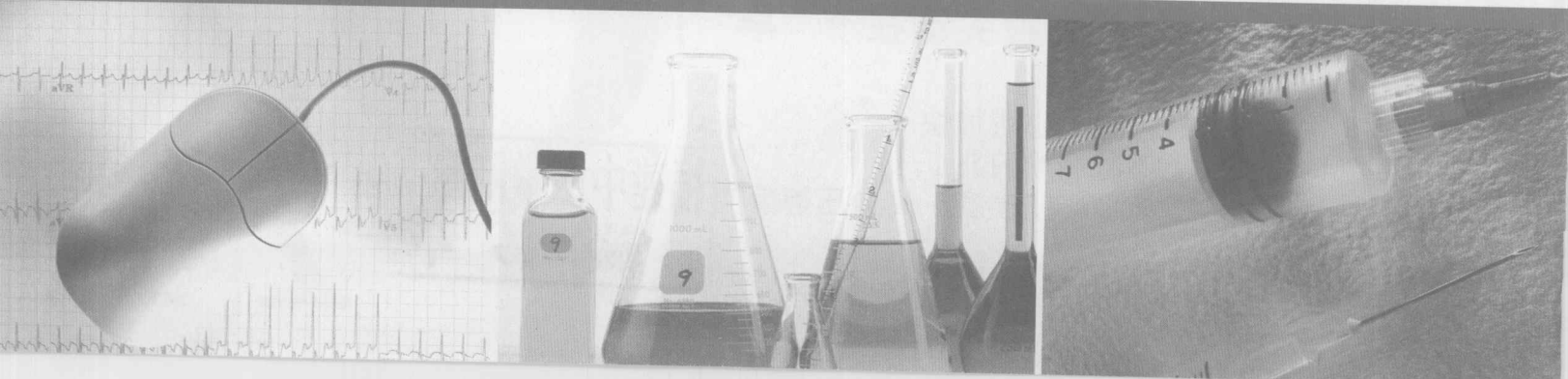
广州出版社

■心脏病的预防与治疗关键在于“早”！

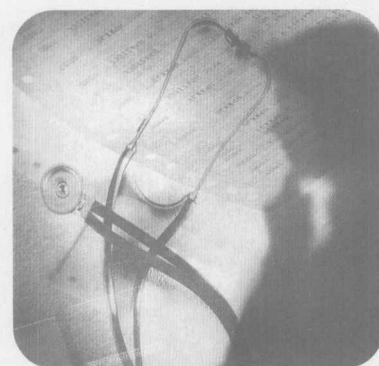
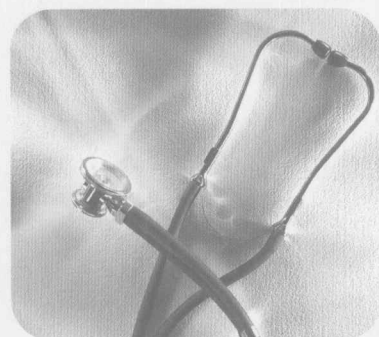
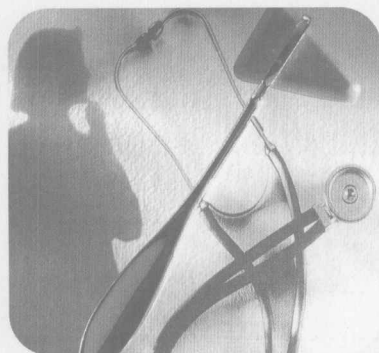
疲倦、脸色苍白、头晕、
体重过重、紧张、心悸、心跳加快……

这些都可能是患上心脏病的前兆！

心脏病将引起心绞痛、心肌梗塞、高血压等病变
您不可不尽早防治！



contents 目 录

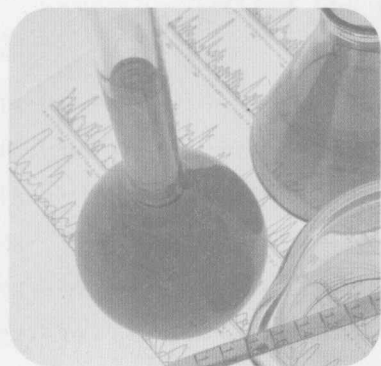


第一章 心脏病的有关知识

1. 认识心脏	15
心脏的基本结构	15
心脏的运动规律	17
2. 掌握生死大权的冠状动脉	18
冠状动脉硬化	18
不规则脉	19
3. 心脏病的种类	20
缺血性心脏病	21
心脏异常——心衰	24
4. 心脏病常识Q&A	28
心脏病有易发时间吗	28
缺血性心脏病是否会遗传	28
缺血性心脏病病人能否做运动	29
◎ 特别关注	
东方人患心脏病的比例逐年上升	29

第二章 心脏病的红色信号

1. 注意日常生活的细节	31
时常会同时出现悸动与喘气	31
平时上下楼梯会觉得辛苦	31
睡眠中呼吸困难、辗转难眠	32
做爱时喘气是心衰的开端	32
噩梦醒来是心绞痛的症状	32
夜晚上厕所次数多可能与心衰有关	33

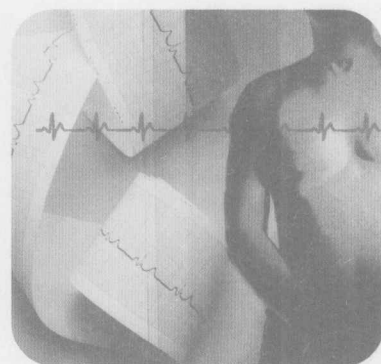
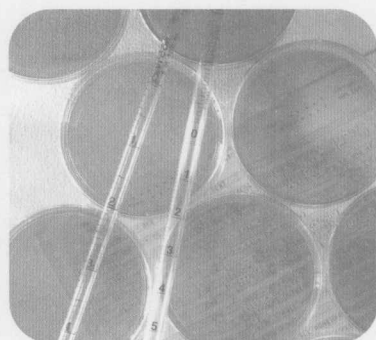


2. 感冒症状不可大意	34
感冒也可能引起心脏病	34
咳嗽时声音发哑可能是心衰	35
槽牙或喉咙疼痛有可能是心绞痛	35
3. 某些身体部位的不适现象	36
胃部抽搐可能是心肌梗塞	36
心脏衰弱时腹部会胀	36
头筋浮肿也是心脏不健康的表现	37
肝脏肿大不一定是肝脏有问题	38
只在早晨胸痛当心异型心绞痛	38
4. 心脏病的症状与检测	39
心脏病的一般症状	39
心脏病危险自我测验	40
检测心脏病的九大症状	44
定期接受体力测验——测量心脏的负担	45
◎ 特别关注	
心脏病为何“重男轻女”	45

第三章 引发心脏病的因素

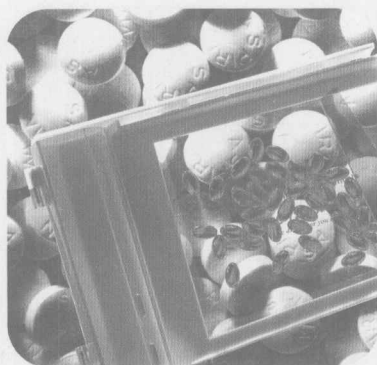
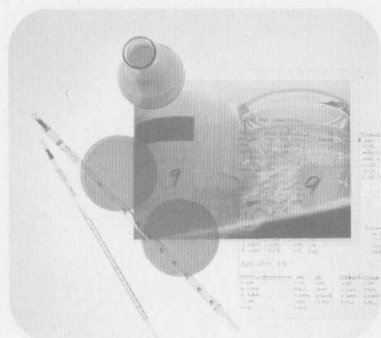
1. 遗传	47
如果父母患有高血压，从婴孩时代起就要注意血压	47
婚前要了解对方父母亲的身体状况	48
2. 高血压	49
心脏健康的最大威胁——高血压	49
心脏病最可怕的因素——高血压与胆固醇的结合	51

高血压的禁忌	51
3. 高脂血症	53
胆固醇会使血管变得细小	53
也有增强心脏的胆固醇	53
胆固醇之外的“恶徒”	54
高脂血症会遗传	54
现代人在猛吃胆固醇	55
4. 抽烟	56
抽烟会患上“抽烟心绞痛”	56
最忌边抽烟边喝咖啡	57
5. 紧张	58
紧张的生活，使现代人易患心肌梗塞症	58
年过四十岁，速度要缓慢	59
紧张会与心绞痛息息相关吗	59
紧张状态进美食的危害	60
6. 肥胖	61
肥胖是健康的天敌	61
肥胖的禁忌	62
7. 缺少运动	63
为何推销员很少患心脏病	63
步行有益于健康	64
◎ 特别关注	
降低心脏病危险，需戒烟	65



第四章 安排适宜的日常生活

1. 心理护理	67
保持愉悦心情, 远离心脏病	67
心理状况影响心脏状况	68
心脏病患者应适度发泄	68
远离过度紧张	69
2. 生活保健	70
睡个健康的午觉	70
泡个温泉	71
徒步行走好处多	71
控制体重	72
香烟的危害	73
不贪睡	74
起床后的浮肿检查	75
科学的沐浴	76
健康的性生活	77
排便时不憋气	78
喝适量的酒	79
心脏按摩	79
注意口腔卫生	80
选择较轻松的工作	81
身体各部位的检查	82
经常补水	83
用力咳嗽自救	84
轻松的散步	85
做短距离的旅行	85
过冷天气对心脏病患者不利	86



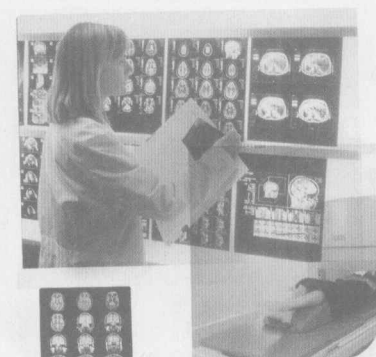
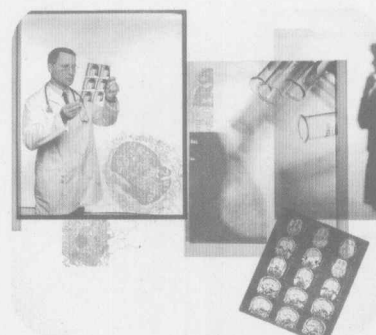
下班铃响起时运动一下	87
冬夏季的着装	88
慎用避孕药	89
寝具的重要性	90
女性的鞋高	92

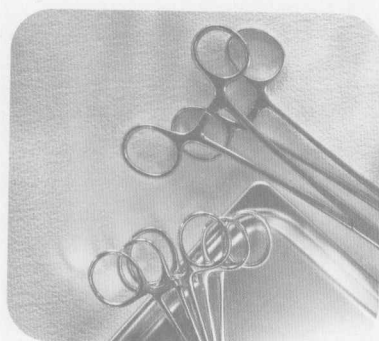
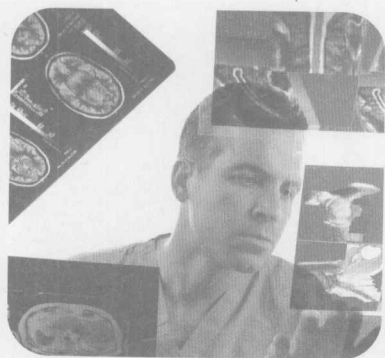
◎特别关注

运动时选择有益健康的鞋子	93
--------------------	----

第五章 心脏病的饮食疗法

1.对照检查一下您的饮食生活	95
回顾我们的饮食习惯	95
无论哪种饮食习惯都应注意保持营养均衡	95
2.预防心脏病的饮食习惯	96
维持营养均衡对身体健康的重要性	96
“饱食时代”的危险	97
“三少三多”的原则	97
细嚼慢咽	98
合理膳食	99
日常饮食护理	101
每天摄取的热量标准	101
3.给心脏好的营养素	102
B族维生素	102
有益的食物纤维	103
微量元素与心脏病的关系	104
控制胆固醇	104
鱼类脂肪	105





4. 有益心脏的食物	106
橘子的功效	106
大麦有益心脏健康	106
鱼可减少心脏病的危险	107
三个苹果的功效	108
黑巧克力有益心脏健康	109
绿茶可降低患心脏病的危险	110
豆腐是健康食品的最高杰作	110
适量的红葡萄酒	111
西红柿降低心脏病突发率	112
红茶可减轻心脏压力	112
大蒜的功效	113
5. 高明的低盐方案	114
食盐，切不可食用过量	114
以蔬菜为主的食谱	115
了解自己喜好的味道	115
烹制清淡佳肴的注意事项	116
6. 有关烹调的重要建议	118
怎样烹调才不会破坏维生素C	118
合理选用食用油	119
烹调肉类添加附加物	119
7. 心脏病患者饮食疗法的重点	120
饮食应以七分饱为限	120
胆固醇摄取太少也有害健康	121
降低有害胆固醇，增加有益胆固醇	121
摄取优质蛋白质是非常重要的	122
补充维生素要与蔬菜配合食用	123
不要食用过多的糖份	123

8. 心脏病患者的饮食食谱124

心绞痛、心肌梗塞病人的食谱124

心衰病人的一日食谱141

9. 相同材料的烹调法149

肉149

鱼151

蔬菜153

大豆156

蛋158

简单盒饭160

10. 与心脏病有关的病症要注意的饮食习惯161

高脂血症患者161

高血压病人162

糖尿病患者162

肥胖者162

痛风病人162

◎ 特别关注

喝茶可防心脏病163

第六章 心脏病的运动疗法

1. 心脏与运动165

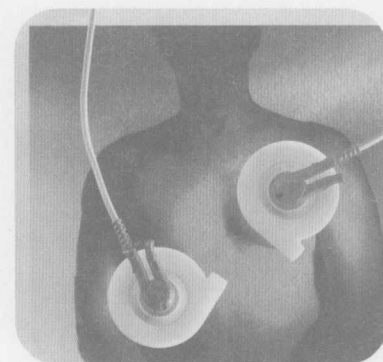
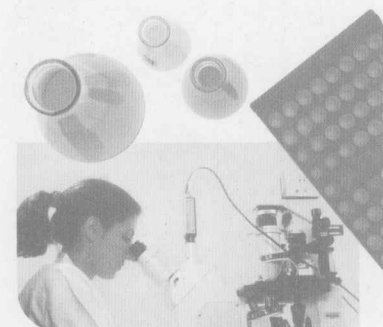
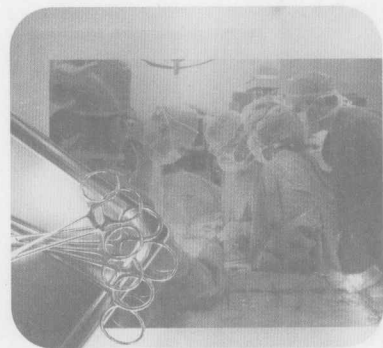
人到四十的运动165

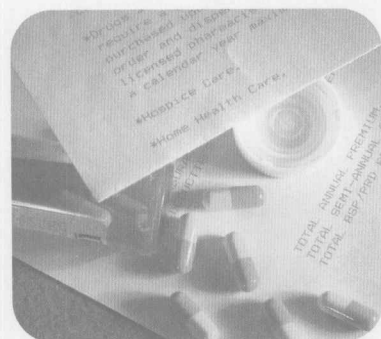
中老年人如何运动167

运动爱好者也不能忽视心脏病168

2. 什么运动最适合心脏病患者169

垂钓有益身心健康169





有氧代谢运动	170
健康的高尔夫球	172

3. 时髦的慢跑	173
慢跑	173
勿需过度勉强	173
慢跑前的准备	173
忌不分体质的清晨慢跑	174
笑是静止的“慢跑”	174

4. 老年患者运动的注意事项	175
保持轻松可防止心脏的老化	175
随着年龄的增加柔软性趋减	175
每日一次的体操	176
利用呼吸法提高心脏的机能	176

◎ 特别关注

亲近脚步，远离疾病	177
-----------------	-----

第七章 心脏病的其他疗法

1. 穴位疗法	179
了解穴位疗法的基础知识	179
预防循环器官疾病的穴位	180
降血压和预防心脏病的穴位	180
消除压力的穴位	182
预防心脏神经症的穴位	183
2. 寻求心理平静——瑜伽健康法	184
对压力抵抗力最弱的“A型人群”最适合	184
消除紧张的姿势	185

◎特别关注

丹田呼吸法——锻炼健康的源泉185

第八章 常见心脏病的防治

1. 冠心病187

冠心病的症状187

为什么病在心脏而痛在臂和手188

冠心病患者如何对待烟、酒、咖啡及茶189

科学锻炼预防冠心病190

认识心绞痛190

气功对防治冠心病有哪些功效191

冠心病人的自我调养192

2. 心肌梗塞194

心肌梗塞的症状194

心肌梗塞的家庭康复疗法195

心肌梗塞的护理196

怎样救护因心肌梗塞而倒地的病人197

心肌梗塞如何恢复198

急性心肌梗塞的预防198

3. 心肌炎200

日常生活中哪些症状可能和心肌炎有关200

心肌炎的病情发展期200

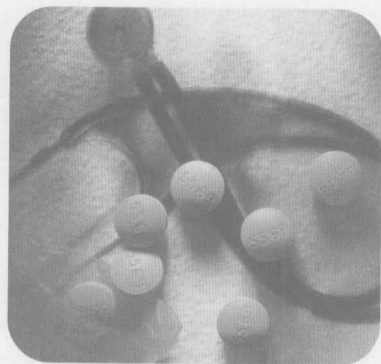
为什么儿童容易得“心肌炎”，应如何对待201

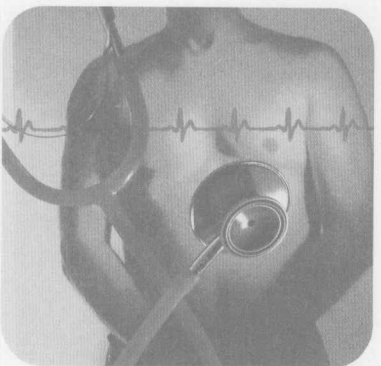
心肌炎的生活护理201

夏季要防心肌炎202

如何预防心肌炎的发生203

4. 心肌病204





心肌病的饮食原则	204
心肌病患者的心理调护	205
心肌病患者睡眠应注意什么	205
心肌病患者娱乐时应注意什么	205
心肌病患者看电视时应注意什么	206
心肌病患者沐浴时应注意什么	206

5. 心功能不全	207
心功能不全的种类和症状	207
心功能不全的信号	208
心衰病人日常生活应注意什么	208
心力衰竭的病人如何安排休息与活动	209

6. 风心病	210
怎样及早发现自己患有风心病	210
女孩更要警惕风湿性心脏病	210
风湿性心脏病的祸根	211
风湿性心脏病的护理	212
风湿性心脏病的预防	212
风心病患者的饮食忌讳	212

◎ 特别关注

先天性心脏病	213
--------------	-----

第九章 防治心脏病的生活百科

1. 从预防开始，远离心脏病	215
你是心脏病高危人群吗	215
中年男性的膳食结构可预示心脏病危险	216
健康生活方式的重要性	218

节日预防心脏病	219
老年人冬季预防心脏病牢记十招	220
夏季心脏病预防注意事项	221

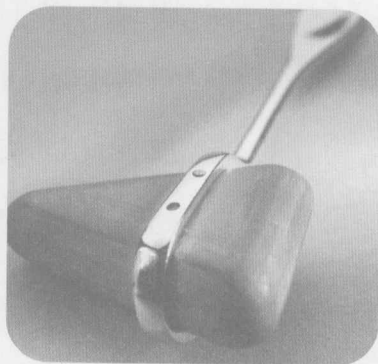
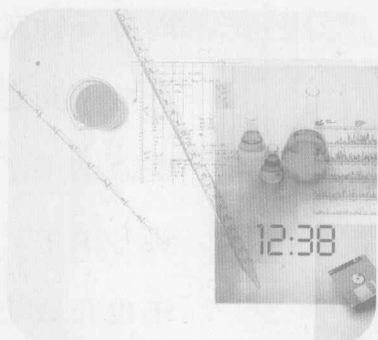
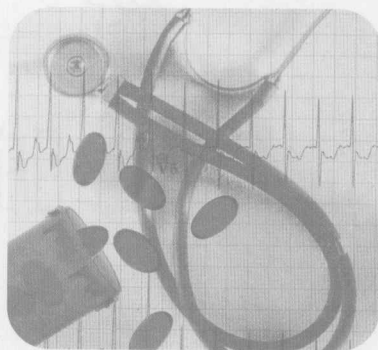
2. 饮食男女，如何吃得更健康	223
预防动脉硬化不能吃鸡蛋吗	223
降低中性脂肪应注意哪些	224
植物性油脂的使用与保存要注意什么问题	224
无热量食品有哪些	225
维生素B类可减少心脏病发病	225
心脏病患者必须要戒掉嗜好品吗	225
哪些饮食因素可引发心血管疾病	227

3. 从预防开始，远离心脏病	228
不宜做局部锻炼	228
为心脏“减负”	229
危险的办公室“坐族”	230
不盲目参加晨练	231
充实你的午休	232
按摩胸部的护“心”法则	233
心脏的大敌——压力	234
放慢工作的节奏	235
家庭主妇小心你的心脏	236
工作时间过长易诱发心脏病	236
空调下减少“温度差”	237

◎ 特别关注

A型性格的人易引发心脏病	237
--------------------	-----

◎ 就医指南	238
--------------	-----



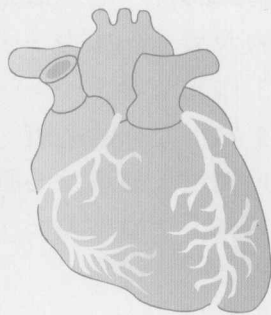
第一章



心脏病的有关知识

心脏在人的身体内犹如汽车的发动机，如果按照一个人的心脏平均每分钟跳70次计算的话，一个寿命70岁的人，心脏就要跳动近26亿次。一旦人的心脏停止跳动且通过抢救不能复跳，那就意味着，这个人的生命结束了，可见心脏对人体的重要作用。心脏病可称为人类健康的头号杀手。全世界约1/3的人口死亡是因心脏病引起的，而在我国，每年也有成千上万的人死于心脏病。

如何才能远离心脏病？心脏病患者如何早日康复？除了医药治疗之外，更主要的是自我掌握一些心脏病的防治知识，并纠正不良的生活习惯，那才能够获得更完整的康复。现在从认识心脏开始，让我们来了解心脏的有关知识。



1 认识心脏

心脏片刻不停地将血液在身体里循环传送，一天平均有将近一万升的血液输送至全身各部位。假设人类的平均寿命为75年，那么，心脏就是一个有75年寿命的超高性能泵。一旦这个超高性能泵停止运转，那么，只需要短短的6分钟就能判决一个人的生死。也就是说，如果在6分钟之内心脏机能没有马上恢复的话，大脑就会死亡，一旦脑死亡了，人就将失去生命。

对人体如此重要的心脏，它的结构是怎样的呢？它又有怎样的运动规律？了解这些常识，是预防和治疗心脏病的第一步。

<心脏的基本结构>

心脏位于胸腔内，膈肌的上方，二肺之间，约三分之二的部分在中线左侧。心脏形如一个倒置的、前后略扁的圆锥体，其大小如同人的拳头。成人心脏的重量约200~300克，表面有两层互相分离(中间隔着少量液体)的膜形如桃状。

我们通过人体解剖图就能知道：心脏并非直立状态，而是略有倾斜；心脏的上方对着右侧肩部，下端则略向左倾斜。左下端这个部位便称作“心尖”，心尖与文字所描述的一样，形状尖。心

