



黄立坤
温跃春
王雪霏

主编

Baohu xinzang
Shunying guilv

顺应规律

保护心脏



山西科学技术出版社 2010年隆重推出

《黄立坤教授与您话健康》系列丛书

丛书分册名:

1. 保护心脏——
2. 体重血压降下来——
3. 肿瘤不可怕——一定能治服他
4. 肝胆胰不出差——终身受益
5. 心理健康——生快乐
6. 远离糖尿病——不是神话
7. 看懂化验单——轻而易举

山西出版集团
山西科学技术出版社





黄立坤
温跃春
王雪霏

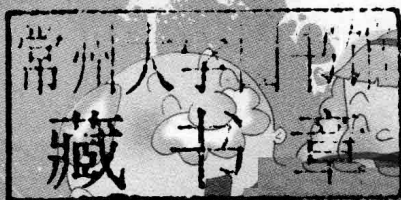
主编

Baohu xinzang

Shunying guilv

顺应规律

保护心脏



山西科学技术出版社 2010年隆重推出

《黄立坤教授与您话健康》系列丛书

丛书分册名:

1. 保护心脏——
2. 体重血压降
3. 肿瘤不可怕——
4. 肝胆胰不出差——终身受益
5. 心理健康——生快乐
6. 远离糖尿病——不是神话
7. 看懂化验单——轻而易举

山西出版集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

保护心脏：顺应规律 / 黄立坤 温跃春 王雪霏主编.
太原：山西科学技术出版社，2010.4
(黄立坤教授与您谈话健康系列丛书)
ISBN 978-7-5377-3619-0
I. 保… II. ①黄… ②温… ③王… III. 心脏病—防治
IV.R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010)第 032328 号

保护心脏——顺应规律

主 编 黄立坤 温跃春 王雪霏
出 版 山西出版集团山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)
经 销 各地新华书店
印 刷 山西德胜华印业有限公司
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:5.75
字 数 117 千字
电子邮件 cbszzc2643@sina.com
编辑部电话 0351-4922073
发行部电话 0351-4922121
版 次 2010 年 4 月第 1 版
印 次 2010 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5377-3619-0
定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



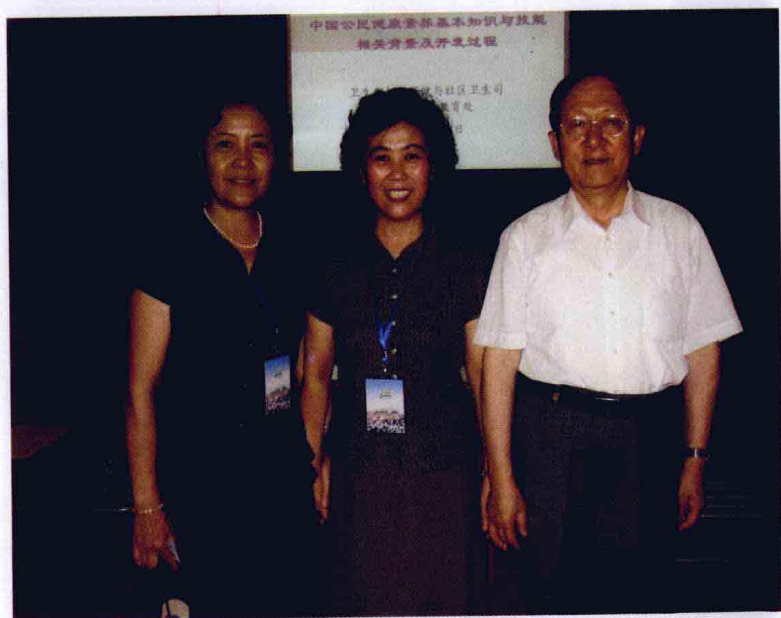
2007年12月19日原国务院副总理吴仪在北京人民大会堂贵宾厅亲切会见卫生系统典型事迹代表——黄立坤



2005年6月2日十一届全国人大常委会副委员长，九三学社中央主席中国科协技术协会主席韩启德在山西视察时与作者黄立坤合影留念



作者黄立坤（右 2）与获得白求恩奖章荣誉称号的陈增海（左 1）、王学诗（左 2）、刘玉莲（左 4）、张菊新（右 1）、卫生部长陈竺（右 3）、卫生部副部长王强国（左 3）在人民大会堂贵宾厅合影留念



2008 年 7 月 15 日作者黄立坤（中）与健康教育之父（右 1）洪昭光先生，卫生部妇社处淘金处长（左 1）在吉林省春谊宾馆合影留念。



2003年7月29日作者黄立坤（左1）与中国工程院院士、教授、博士生导师钟南山（右1）在人民大会堂贵宾厅合影留念。



作者黄立坤（左1）2007年12月29日与卫生部副部长刘谦（右2）、卫生部新闻发言人毛群安（右1）在新疆乌鲁木齐合影留念



2003年7月29日，参加全国抗击“非典”英模事迹报告
报告团成员黄立坤被邀参加中央电视台同一首歌《我们一同走过》



2008年黄立坤在山西人民广播电台《行风评议》栏目解答听众提问



总 序

普及、实用型医学书籍，可以让更多的人了解医学常识，同时，也让人民大众掌握一些对疾病基本的诊断、治疗常识，在社区医生的帮助下，积极开展家庭病床，做到“小病在社区，大病上医院，康复回社区。”非处方药的面世，也需要群众掌握更多的诊断常见小伤、小病的本领，能判断医生是否给自己正确、合理地使用了非处方药。许多事实表明，在社区医生的指导下，如果病人的家属积极配合，并且具有相应的医学常识，病人疾病的康复会快得多。

近几十年来，医学科学的进展很快，新的诊疗方法不断出现，甚至对许多疾病的认识也发生了重大变化，诊断方法和治疗措施都有了新的进步，为医生写的书如汗牛充栋、比比皆是，但是能让老百姓读明白的医学书籍却并不多，何况还要让对医学外行的人也能照本宣科，就更少了。

2006年，我从事了社区卫生管理工作，特别是社区卫生服务指导工作之后，我发现，没有经过专业训练的非医学专业人员比较喜欢读医学科普书籍，我便和太原市卫生局副局长、山西省社区卫生服务协会副主会长温跃春，组



织了一批在基层工作的医生和从事工作的同志，共同编写了这套丛书。这套丛书的主要读者对象应该还是没有经过专业训练的非医学专业人员。使他们通过阅读本书，对常见疾病症状相关化验结果分析、合理调整膳食结构适时调整心态以及家庭护理技术能初步了解，并且也能按照书中的指导，选则正确的去向做一些力所能及的护理工作。同时，也能在医生指导下，选购非处方药，进行常见小病的治疗，做到小病自己治。即使是患有大病，也能从本书中得到启示及早医治，而不至延误病情和治疗，同时在病人入院前或出院后康复期有合理的照料。

需要指出的是，本套丛书介绍的诊断治疗方法，仅供参考，并不能代替医生做出诊断治疗。特别是药物剂量，非医学专业人员更不能凭本书“按图索骥”或“对号入座”。这是因为医学毕竟是一门相当复杂的科学技术，治疗疾病又关系到病人的生命安全，没有医师资格和行医执照的外行人，是不能涉足其间的。

得什么病是无法选择的，要保持良好的心态，争取最好的结果。

编委会名单

顾 问：殷大奎

原卫生部副部长、现任中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、中国医学基金会会长等职

刘克玲

中国健康教育协会常务副会长、秘书长、原卫生部基础卫生与妇幼保健司巡视员

高国顺

山西省优秀领导干部、全国优秀教育工作者、2006年3月任山西省食品药品监督管理局局长、现任山西省卫生厅党组书记、厅长

王大骏

山西医药杂志编委、原中华医学会山西分会常务理事、山西消化病分会副主任委员、山西省人民医院消化内科主任

柳 洁

中华医学会糖尿病分会常务理事、中华医学会内分泌分会委员、山西医学会内分泌专业委员会主任委员、山西医学会糖尿病专业委员会副主任委员、山西医师协会内分泌分会会长、中华糖尿病杂志副主编、中国糖尿病杂志编委、山西医药杂志编委

编委会主任：高国顺 赵震寰 韩 敬

编委会副主任：王 峻 徐先定 郭湛英

温跃春 张汉伟 肖传实

白继庚 武 晋

总策划：赵志春

主 编：黄立坤 温跃春 王雪霏

副主编：金永生 杨素梅 徐计宏 史卫泽

房晓芬 侯 彦 李 莉 刘志俊

张 佳

编委名单（按姓氏笔画为序）

马建鑫 王大捷 王书蓉 王永强

王丽江 王晋华 王家旭 王晓津

王毅仁 冯立新 冯 琪 田忠宝

田俊新 任丽娜 吕晋生 刘继光

朱桂鸿 杜红玉 杨白玫 杨忠威

杨淮青 迟国维 宋明锁 宋润德

张玉明 张科发 张 烨 张银良

张 新 李铁英 李晓娟 孟民生

周所宁 周 蓉 郑俊峰 赵迎庆

郝恩礼 贺晨雨 高 祥 高海梅

班随莲 曹惠杰 程世善 韩 红

裴存锁

秘 书：刘文清

目 录

第一章 关于心脏 您应该知道的知识

第一节 初识心脏病 5

- 1. 引发冠心病的因素 5
- 2. 引发风湿性心脏病的因素 6
- 3. 引发先天性心脏病的因素 6
- 4. 引发心肌病的因素 7
- 小资料 常见心脏病的危险因素 8
 - 1. 早搏 8
 - 2. 早搏的几种形式 10
 - 3. 早搏对健康的影响 11

第二节 病理性早搏 13

- 1. 房性早搏 14
- 2. 室性早搏 14
- 小资料 室性早搏心电图的特点 16
 - 1. 内外联合对付“心脏乱跳” 17
 - 2. 体育疗法应对心动过速 18

第二章 室早的危险度

1. 如何判断室早的危险程度 20
2. 美国 Lown 的分级如下 20
3. 心肌梗塞后的病人发生室性早搏怎么办? 21
4. 目前世界上更多的主张 22
- 小资料 如何对待功能性室早 22

第一节 哪些室性早搏需要治疗 24

1. 如何治疗? 24
2. 需要治疗的室早 24

第二节 治疗 27

1. 治疗室性早搏的主要目的是什么? 27
2. 口服药物的选用 28

第三节 呵护心脏 29

1. 循环系统概况 29
2. 血液循环 32
- 小资料 心脏喜欢“吃”什么? 33
- 心脏喜欢的运动 35
- 好心情好心脏 36

第三章 心脏供血不足

第一节 中医话心脏供血 38

1. 心脏供血不足中医分为六种 38
2. 巧用西药 39
- 小资料 心脏供血不足能引起什么症状 39

- 1. 缺血重要提示 40
- 2. 心脏病入杜绝 5 个字 40

第二节 药物治疗 45

- 1. 后天性心脏病 45
- 2. 非药物治疗 46

第三节 防治心血管病 47

- 1. 我国古代对营养对健康和疾病的认识 and 贡献 49
- 2. 营养缺乏和或过剩对心血管系统的危害 51
- 3. 防治心血管病的妙招 52
- 4. 首先是一二三四五 53
- 5. 其次是红黄绿白黑 53
- 6. 哪些食物对心脏的保护作用好 54

第四章 冠心病防治知识

第一节 冠心病的类型 59

冠心病的二级预防 59

小资料 冠心病最青睐的人 60

- 1. 冠心病的危险因素有哪些 60
- 2. 为什么 A 型性格的人易患冠心病呢? 61
- 3. 冠心病的患病率男女有别吗? 为什么? 62

第二节 诸多因素诱发冠心病 64

- 1. 血压升高是冠心病发病的独立危险因素? 64
- 2. 不可小视的先兆症状 66
- 小资料 吸烟与冠心病 67

第三节 酒与冠心病 68

1. 饮酒与冠心病的关系 68
2. 日常饮食与冠心病 69
3. 正确运动有益健身“心” 70
4. 可以随意进食的食物 71
5. 适当进食的食物 71
6. 少食或禁食的食物 71

第四节 肥胖与冠心病 72

1. 肥胖与冠心病有何关系? 72
2. 冠心病患者血脂有特定标准 73
3. 正确的减肥方法 74
4. 腹部抽脂患上高血压 74
5. 成功减肥各种心血管疾病就会减少 75

第五章 防治心脏病妙法

心脏不好常备氧气瓶 77

第一节 选择药物治疗 79

平缓期应该合理选用中药 79

小资料 你自己怎样早期发现冠心病 80

1. 心脏病发作“女比男重” 80
2. 看脸色话心脏 82

第二节 中成药防治冠心病 84

小资料 防治冠心病的合理膳食原则 85

1. 冠心病病人为什么要避免饱餐? 86

2. 饱餐是猝死的重要诱因 86

第三节 冠心病的预防细则 87

一级预防的内容 87

小资料 糖尿病与冠心病有何关系? 88

1. 冠心病的防治 88

2. 一般防治 88

3. 应急防治 89

第四节 防治心绞痛 90

1. 心绞痛发作指示什么? 90

2. 目前最常用的抗心绞痛药是什么? 94

3. 腿脚发麻可能发生心梗 95

小资料 急性冠心病防治要纠正误区 96

什么是介入治疗? 97

第六章 心脏病相关知识

1. 先天性心脏病 98

2. 后天性心脏病 98

3. 风湿性心脏病 98

4. 肺性心脏病 99

5. 心肌病 99

6. 心脏肿瘤 99

7. 血管病变 99

第一节 生活事件与心脏病 99

1. 哪些明星死于心脏病? 99

2. 骨折可诱发心脑血管病 103

3. “桑拿天”要防缺血性晕厥	104
4. 重点提示几点?	105
5. 变天对心脏的影响	105
6. 冬季常吃护心餐	106
第二节 自我发现心脏病及其并发症	111
1. 心脏病的并发症	111
2. 如何自我发现心脏病	111
3. 出现早搏就意味着得了心脏病吗?	112
恶性早搏早治疗	113
小资料 心脏病的药物与手术	113
第三节 察言观色话心脏	114
1. 心疾早发现	114
2. 重视胸闷与心慌	115
3. 中外名人英年早逝引起的沉重话题	116
4. 猝死的人越来越多	116
5. 预防老年人猝死	116
6. 心脏骤停主要表现	117
小资料 如何抢救心脏骤停病人	118
小资料 心脏骤停高发人群	119
第四节 先心病的预防	122
1. 先心病的原因	124
2. 预防是关键	125
第七章 特殊的心血管疾病	