

远离心脑血管疾病 拥抱幸福康乐人生



好心好脑 活百年

HAO XIN HAO NAO HUO BAI NIAN

明朝御医连成玉传人
解放军第二炮兵卫生部前部长

连汝安◎编著



连汝安：明朝御医连成玉传人

解放军第二炮兵卫生部前部长，其父连国正曾是刘伯承、邓小平的保健医生。他在心脑血管病防治、调理及养生方面经验丰富，心得独到。



中国社会科学出版社

好心好脑



活百年

HAO XIN HAO NAO HUO BAI NIAN

明朝御医连成玉传人
解放军第二炮兵卫生部前部长

连汝安◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

好心好脑活百年/连汝安编著. —北京: 中国出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5087-3201-5

I. ①好… II. ①连… III. ①心脏血管疾病—防治
②脑血管疾病—防治 IV. ①R54②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 066007 号

丛 书 名: “红色养生”系列丛书

书 名: 好心好脑活百年

编 著: 连汝安

责任编辑: 刘运祥

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010) 66032739

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66051698 传真: (010) 66080880

(010) 66080300 传真: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 三河市祥达印装厂

开 本: 165mm × 235mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 223 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元



序 言

一项全国调查数据显示,1990年至1995年的5年间,在30岁至40岁的全国人群中,有200万人发生过心肌梗死;到2000年,这个数字上升至250万人;据预测,到2020年,全国30岁至40岁心梗病人可达900万人。如果再加上现有的其他年龄段的心肌梗死病人,将可能达到4000万人。上海华山医院心血管研究室主任李勇教授说,一般而言,男性心肌梗死的首发年龄往往在40多岁,而女性则为55岁。目前,心肌梗死的首次发病年龄在明显提前。根据卫生部统计,我国心脑血管疾病患者的首次发病年龄1/3在60岁以下。

根据卫生部新近公布的“中国居民健康与营养状况调查”,全国有近2亿高血压患者,4000万糖尿病患者,1.6亿血脂异常人群。每年约有260万人死于心脑血管疾病。也就是说,大约每十来秒就有1人死于心脑血管疾病,而且发病年龄日趋年轻化。心脑血管疾病已经成为威胁健康和生命的“头号杀手”。

人体的心脏犹如一台水泵,不停地将血液输送到顶端的大脑及全身,大脑从血液得到养分并调动机体各器官;血管则如同水管,既要保持畅通,又不能出现老化和硬化;血液则要携带足够多的养分。只有这三者长年默契配合,才能保护心脑血管系统的良好运行。因此,一旦心脏、血液和血管中的任何一个环节出现问题,都会影响到血液循环的正常运行,对人体健康造成损害。只有从源头出发,通过增强心肌动力、提高血液携氧、促进血管扩张“三管齐下”,才能“擒住”心脑血管发病元凶,全面阻击心脑血管疾病及其并发症,保证心脑血管系统的健康。

中医认为“心主神明”、“心藏神”,皆指心主精神意识思维活动而言。《素问·上古天真论》说:“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心。”民间也常说:“耳不听,心不烦”、“心神不安”等等,都是把心作为思维、意识器官来看待



的。古代医学家曾用社会结构来比喻人体,视心为最高统治者。言下之意,心是人体生命活动的最高主宰,在五脏六腑中居于显赫地位,脏腑的生理功能活动,必须在心的统率和指挥下,才能处于相互协调状态,故称“心为君主之官”、“神明出焉”。

中医还认为“心主血”,血“如水之流,如日月之行不休,……如环之端,莫知其纪,终而复始”。就是说,心能化生血液,推动血行。血,构成人体的基本物质之一。它是维持人体生命活动的物质基础,对各脏腑组织器官起着濡养的作用。心血既然是人体生命活动的物质基础,必然是精神思维的根本。由此可见,心、血、神三位一体,相互依存,缺一不可。心能生血,血液充足则精神饱满,意识清楚,思维不乱;反之,心乏生血,血气不足,则精神萎靡,昏眩健忘,心神不宁。

所以,养心护脑是养生的重中之重。

首先,要保持良好心态。心理平衡是所有的保健措施中最关键的因素,避免精神紧张,祛除心理障碍和社会因素的不良影响,保持良好平和的心态可使机体免疫功能处于最佳状态。

其次,饮食要清淡。夏季天气炎热,饮食宜清淡,多进食新鲜的蔬菜、水果,适当多补充水分,尤其在运动及出汗多时,可适当饮用淡盐水。应少食咸、甜及辛辣刺激性食物,忌食肥腻、高热量、高胆固醇、高脂肪食物,减少动物蛋白的摄入。戒烟,限制浓茶、咖啡、饮料等的摄入,不宜多饮酒。

此外,还要进行有规律的适当运动。坚持规律的体育锻炼,能达到减肥、降低血糖和血压的作用。步行是一种很好的有氧活动形式,最好每周运动3~5次,每次运动30分钟以上。中老年人可进行太极拳、体操等运动。同时,夏季应做好防暑、降温工作,避免在烈日下做剧烈运动。

这是一本送给心脑血管病患者和家属的实用著作,书中汇集了著名中医连汝安教授从医几十年在心脑血管疾病预防、治疗、调理及养生方面的心得和经验,给读者提供了心脑血管疾病防治的多种解决方案。中国自古就有上医治未病之论,现代医学也强调治未病更胜于治已病,只要做到早知道、早预防、早治疗,就一定能够远离疾病的烦扰。



目 录

序言 / 1

第一章 心脑血管病咋这么可怕 / 1

脑心相连,心脑血管同病 / 1

“心脑血管病”你关注了吗 / 3

悄然而来,生活方式惹的祸 / 5

第二章 危害最大的9类心脑血管病 / 9

脑血栓,日积月累酿恶果 / 9

高血脂不知不觉害人 / 10

冠心病令人揪心 / 12

心性猝死,无声死神 / 15

心悸,让人惶惶不安 / 18

脑卒中,一定要当心 / 20

心肌梗死,如晴天霹雳 / 22

心绞痛,生命不能承受之痛 / 23

心律失常,千万要当心 / 27

第三章 心脑血管病也有“天气预报” / 29

哈欠频频,可能是中风征兆 / 29

频繁咬舌快查大脑 / 30

急性心梗症状多数不典型 / 31



- 脑血管疾病的红色警报 / 32
- 血压急剧升高是高血压脑病的前兆 / 35
- 下肢肿胀可能是静脉栓塞 / 39
- 贫血易引起心血管疾病 / 41
- 耳朵聋了查查血脂 / 42
- 心慌可能是心脏病的信号 / 44
- 冠心病危险腿上可发现 / 45
- 腿老抽筋儿要当心 / 47
- 走路没劲儿查查血管 / 48
- 倾听“心声”，发现病症 / 49

第四章 早期预防——心脑血管病重点在防不在治 / 51

- 调脂,消除无形杀手 / 51
- 降糖,驾好“五套车” / 54
- 戒烟,预防心脑血管病 / 55
- 少酒,酗酒就是喝毒药 / 58
- 减肥,降低“三高”有良方 / 59
- 体检,不可忽视的健康守护 / 61
- 睡眠,睡好了身体棒 / 63
- 休息,“过劳”是猝死的导火线 / 67
- 宽心,别让坏情绪紧张“伤心” / 70
- 降压,缉拿“心脑血管”病头号杀手 / 71
- 步行锻炼——中等强度才有效 / 72
- 慢跑适合心健康主义者 / 74
- 游泳改善心血管功能 / 76
- 坚持强心保健操 / 79
- 三个小动作能起大作用 / 80
- 心脏病入跳跳华尔兹 / 81



要健脑,把绳跳 / 81

被动运动护心脑血管 / 82

第五章 饮食秘诀——小小食物,护心护脑又静血 / 85

养心长寿多吃谷 / 85

养生保健常吃豆 / 86

别小瞧坚果、种子 / 87

大可不必谈肉色变 / 88

洋葱——保护心血管的食品 / 89

海带护心脑,生活少不了 / 90

被遗忘的膳食纤维 / 91

三餐不当小心成“三高” / 92

不可长期饱食 / 92

劝君常饮葡萄酒 / 93

心脑血管病患者的饮食 / 94

常见心脑血管病的食疗 / 99

少吃盐,盐多是祸害 / 101

大蒜与心脑血管疾病 / 104

心衰的饮食选择 / 105

燕麦,心脑血管的好朋友 / 106

多吃鱼,防治动脉硬化 / 108

三高一低的保健食品 / 110

牛奶降低血胆固醇 / 111

谷物油、橄榄油预防动脉硬化 / 112

荞麦辅助降血脂 / 113

花生功能多 / 114

降脂别光靠少食多餐 / 115

适量喝水可治心绞痛 / 117



第六章 经络密码——心脑血管健康,重在经络养 / 119

“312”经络养生法 / 119

梳头帮你疏经通络 / 120

提神清脑的手保健法 / 122

偏头痛的自我按摩 / 123

拍打全身疏通经络 / 125

拉耳健身养生法 / 127

常打太极拳,益寿延年 / 128

简单的脑部保健按摩 / 130

用好“三水”保经络 / 132

久坐人群的活络方案 / 135

第七章 医药密码——吃错了药就是吃“毒” / 137

对降压药要“忠贞不渝” / 137

心血管病患者用药切莫自选 / 139

治帕金森应早用药 / 140

肾不好的高血压病人咋用药 / 141

高血压:一个“早”字解决大问题 / 142

高血压患者药物治疗 8 大原则 / 143

降压药的副作用不可小觑 / 144

调脂药与降压药怎样联用 / 147

冠心病伴血压低怎样用药 / 149

服降压药别担心耐药性 / 149

8 种药物让心律不再失常 / 151

抗心律失常药物是把双刃剑 / 153

冠心病的中药治疗需辨证 / 155

中西合璧治疗冠心病 / 157

用药不当能诱发冠心病 / 159



心脏病患者针对病情,合理选药 / 160

降脂药副作用没那么可怕 / 160

阿司匹林肠胃副作用可防 / 162

停药阿司匹林要慢慢来 / 163

发现中风患者别着急喂药 / 164

第八章 急症急救——关键时刻要冷静莫慌张 / 165

眩晕袭来快卧倒 / 165

早搏——看病及时,用药莫急 / 166

血压猛高别慌张 / 167

心脏骤停分秒必争 168

急性心肌梗死,时间就是生命 / 170

脑血管病患者出院后自我治疗六注意 / 171

脑血管病患者生活护理常识 / 172

脑血管病的家庭急救方法 / 177

脑卒中报警症状及正确抢救要素 / 179

要警惕脑血管病 5 个细节 / 180

发现家人发生脑血管病意外如何处理 / 181

怎样护送急性脑血管病患者去医院 / 182

心血管疾病急救锦囊 / 183

几种常用的急救方法 / 184

第九章 心理探秘——心宽一寸,病退一丈 / 187

怒气冲冲损健康 / 187

情绪焦虑坏处多 / 191

嫉妒之心不可有 / 193

多疑伤心又伤身 / 195

焦虑引发心理生理疾病 / 198



紧张之情损身体 / 202

抑郁:使人无法过正常的日子 / 205

摆脱郁闷来乐活 / 211

别做完美主义者 / 212

压力过大未必好 / 215

走出孤独的危害 / 216

乐观——幸福的源泉 / 219

第十章 强心健脑——只做对心对脑有益的事 / 223

读书启智又养心 / 223

常听轻音乐 / 225

心灵手巧,动指健脑 / 227

书法、绘画皆通心 / 229

垂钓养性又护心 / 231

旅游陶冶心性 / 232

认知乐观益处多 / 234

麻将娱乐别较劲 / 237



第一章 心脑血管病咋这么可怕

脑心相连，心脑血管同病

在心的认识上，中医和西医最大的区别就是：中医上讲“心主神”。中医认为心除了主血脉之外，尚有主“神”的功能，比如思考、记忆、精神、心理活动尽管由脑来执行，但受到“心”的影响。

生活当中也有很多这样的说法，包括用“开心”形容喜悦，用“伤心”形容悲伤，用“关心”表示爱护，用“知心”表示朋友交往至深。《尔雅》中也说“谋，心也”，把思考归结为心的功能。

此外，中医还认为“神主气”，而“气”正是人体的免疫力和推动血液流动的动力。人为什么在恐惧、悲伤、抑郁的时候容易得病呢？就是因为“气”乱影响到免疫的缘故。心气还是推动血液运行的动力，如果因为抑郁、悲伤等导致心气运行迟缓，血液就会停滞造成淤血，相反，如果因惊慌、暴怒导致心气运行突然加剧，就会造成心肌梗死、脑出血等。因此，中医养生最讲究“心平气和”，心平才能气和，气和，免疫才能平衡，身体才能健康。

在中国科技会堂召开的“2004年北京国际科教电影电视展评研讨会”上，由新西兰自然历史公司选送的作品《移植记忆》引起了人们的关注：“当医学发展到新的前沿领域，越来越多的人接受挽救生命的心脏移植手



术。但是，在接受新的心脏的同时，越来越多的证据表明他们接受了捐献者的喜好、憎恶、记忆、情感特征等。”中医泰斗邓铁涛先生同样认为捐献者的心脏移植可以影响到接受者的性情，这也从事实上证明了心与脑密切联系。

心与脑的联系的另一方面就是心为脑提供了血液，而血液中不但包含了营养成分和氧气，而且还包括了大量的激素、传递各种信息的神经物质，比如心钠素由心脏分泌，但在大脑和中枢神经系统中也有大量分布。

了解了心脏和大脑的结构，就可以发现，心脏和大脑是人体需要血液供应量最多的两个器官，也是人体最重要的两个器官。如同汽车需要汽油来提供能量一样，我们的心与脑，时时刻刻都需要新鲜的血液来提供能量。

我们的血管就是输送这些能量的载体，心脑血管疾病的病理基础是动脉硬化，患上动脉硬化的血管好比“水管上沾了很多油腻的东西，造成水管堵塞或水流不畅”。

血管和我们城市中的道路也很像，血脂高，血流就会缓慢，就如同道路中车辆较多造成车辆行驶缓慢一样，而且我们会发现一些拖拉机也跑到了城市里的道路上，还会发现有好多违规的车辆停在路边，造成道路的狭窄，而这些违规的车辆就好比是我们血管内的胆固醇和甘油三酯在血管壁上沉淀，造成血管狭窄及硬化，这样的话就很容易造成血管堵塞。车堵在哪里，就会造成那里的交通受影响，同样，哪一段血管堵了，那个区域就会受到影响，这一区域的功能就会减弱或丧失，因为缺少了血液供应，心脑血管疾病就会由于血管变得狭窄导致心脑血管供血不足。

如果堵在心脏血管的某个部位或是脑血管的某个部位，那么问题就相当严重了，因为心脑血管恰恰是最需要血液的地方，也就是说这两个器官有着丰富的血管支持系统，这样，发生“堵车”的机会也就更大，一个地方发生了交通事故，还会连带影响另一个地方。堵在心脏，血液不能正常流



动，交通会进一步堵塞或者停滞；堵在大脑，等于堵住了司令部，后果更是不堪设想。

解决心脑血管的问题就如同解决城市的交通问题一样，拓宽道路（血管），减少路上卡车（血脂）的数量。所以，为了预防堵车的发生，我们必须改善交通状况，扩建道路或者请一些负责任的交通协管员，把一些停在路边的违规的车辆清除出去，把一些不应该进城市的车，如拖拉机给清除出去。扩张血管，尤其是人体末端血管以及脑血管，可以缓解心脑血管疾病患者的症状，就犹如拓宽了道路，不堵车了，症状就消失了，交通压力下来了，身体才会保持健康。

“心脑血管病”你关注了吗

所谓心脑血管疾病，其实是一个大类疾病的总称。但提起心脑血管疾病，我们一般是指冠心病、脑卒中和高血压等。

一个人并不是被医师诊断为高血压、血脂异常、糖尿病时，才开始受到心脑血管病的威胁。事实上，从一个人的血压、胆固醇和血糖水平很低的时候起，心脑血管病发病的危险性就已经随着血压、胆固醇和血糖水平的上升，开始呈连续性增加状态了。以血压小于 110/75 毫米汞柱对照组为例，收缩压每增加 10 毫米汞柱、舒张压每增加 5 毫米汞柱，10 年间发生急性心肌梗死和冠心病猝死的危险可增加 20%，急性脑卒中的发病危险可增加 37%。

在我国每年新发的脑血管意外约为 100 万 ~ 150 万人，每年全国死于心脑血管病者大约为 260 万人，每天就是 7000 多人，几乎每十来秒钟就有 1 人因心脑血管疾病而死亡。我国在卒中发病率居高不下的同时，心肌梗死发病率迅速上升，卒中与心肌梗死的发病率之比由 20 世纪 80 年代的 8:1 降为 20 世纪 90 年代末的 4:1，目前则可能已成为 3:1 或 2:1。这说明，继 20 世纪六七十年代因卒中高发病率引起的心脑血管疾病高潮后，我国即将



面临心脑血管疾病发病的第二次高潮。而引起心脑血管疾病的最大诱因是高血压病。长期血压升高，引起血管硬化，心脑血管由于管壁硬化而供血减少，逐渐引起心脑血管疾病，如脑出血、脑血栓、心肌梗死、冠心病等。

心脑血管病是危害人类健康的“第一号杀手”，已波及全球，发病率极高。40~49岁占63.7%；50~59岁占77.25%；60~69岁占87.09%；70岁以上占95%。据世界卫生组织公布，全世界每年至少有1500万人死于心肌梗死和脑出血，数百万人因患这类疾病而致残。

另据原国家体委科研所对中关村两万多人的调查显示，40~59岁之间的知识分子死亡人数占死亡总人数的56.8%，其中有39.2%的中年知识分子死于心血管疾病。近几年，我国冠心病发病率也呈递增趋势，目前高达8.07%，并每年以100万余人的速度增长；我国的高血压患者近2亿，每年又以350万人递增。心脑血管疾病已成为危害人类健康的“第一号杀手”，被称为“时代瘟疫”。

中年以后的主要心脑血管病是冠心病和脑卒中，都是严重危害人民健康的常见病。冠心病（心绞痛、急性心肌梗死）日益增多，在各大医院心内科患者中冠心病占50%以上。每年全国新发的脑卒中（脑出血+脑梗死）150万例，幸存者半数以上留有不同程度的残疾，生活不能自理。

心脑血管疾病不仅是危害人类健康的主要疾病，更是目前和未来20年内人类致死、致残的“头号杀手”。近几年来，我国心血管病的发病率一直不断上升，而且发病的年龄也呈现出年轻化的趋势。过去，发生心肌梗死的多是一些60岁以上的老年人，可现在很多40多岁，甚至30多岁的男性也会突发心肌梗死。北京大学第三医院内科教授、博士生导师陈明哲说得更干脆：“心脏病在我国至少‘年轻’了15岁！”

20世纪50年代危害心脏的主要元凶是先天性心脏病，60年代风湿性心脏病曾一度猖獗，现在以冠心病为主的心脏病成了心脏病家族中的“新宠”。它盯住了那些暴饮、暴食、起居无常的青壮年，并在他们中间很快



打开了“市场”。

由于生活方式不当，很多人到中年就会遭遇高血压、血脂异常、高体重（肥胖）的困扰，再加上吸烟这个不良习惯，不断加重心脏的负担，40多岁得上冠心病一点也不令人惊奇。实际上，导致冠心病的高危因素就是：肥胖、高血压、血脂异常、吸烟、糖尿病和有家族史者。

除了家族史无法改变之外，其他几个心脑血管病的危险因素，其实都可以控制在自己的手中。

防治心脑血管病，是摆在我们每个人面前的重要课题。

悄然而来，生活方式惹的祸

“生活方式病”是发达国家在对一些慢性非传染性疾病进行了大量的流行病学调查研究后得出的结论。心脑血管病便是其中最具有代表性的疾病。

“生活方式病”很可怕，因为它已经融入现代生活的方方面面：开私家车上下班、坐电脑前完成一天的工作、餐桌上推杯换盏、灯红酒绿的夜生活……这曾是许多人追求的幸福生活，而今我们享受到了，生活方式病却已经开始缠身了。现代人类所患疾病中有45%与生活方式有关，而死亡的因素中有60%与生活方式有关。

不健康的生活方式直接或间接与多种慢性非传染性疾病有关，如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤。原来以老年患者为主的慢性疾病，现在已经有“年轻化”的趋势。专家已经向北京人发出了警告：1/3的北京人都患有生活方式疾病，它正在以快速蔓延的方式侵袭着每一个人……

看看世界五大长寿区——南美洲的厄瓜多尔、欧洲的高加索地区、巴基斯坦的罕萨、我国新疆的和田地区和广西的巴马瑶族自治县，为什么那



里的人都长寿啊，环境好！不仅有得天独厚的自然环境，还有良好的人文环境。出门山清水秀，气候宜人，空气新鲜，环境幽静，多无公害污染，饮食自然绿色；回家代际和谐，邻里和睦，尊老爱幼，人们乐观豁达，心地善良，心态平和，想不长寿都难。

再看看我们，熬夜、加班、暴饮暴食，怎么高兴就怎么干，私欲无止，饮食无节，起居无常，一味追求心性快乐，不懂得保养身心，一年四季出门进门都是空调。生活不科学，无规律；或是没有健康意识，不注意保健养生，不懂得调节放松，不注意合理饮食，不坚持有益的运动，不改变有害的生活习惯等，都是影响身心健康、损害寿命的危险因素。许多人的早逝，多少与上述因素有关，十分令人叹息。

所以，许多人不是死于疾病，而是死于不良的生活方式。美国一项报告指出：先进的医疗技术可以减少10%的过早死亡，而养生预防可以减少70%的过早死亡。遗憾的是，人们常常是匆匆忙忙，无暇顾及自身的健康，把这些忠告当耳边风，不以为然，而一旦发病，便后悔莫及。

我们再看看中国历史上那些出名的长寿老人，他们有个共同的养生经验就是饮食节制，起居有常。老子的年龄说法不一，有的说享年160余岁，有的说200余岁。不管怎么说，老子的长寿是无可置疑的。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”老子认为自然界是不断发展变化的，人体只有与自然规律相适应，才能健康生长，才能长寿，否则就会生病折寿。孙思邈主张养生先要养心，他提出了养心首先要养神，要“啬神”。养心就要清心寡欲。他指出：“安神定志，无欲无求。”欲望过多，导致心乱，不利于养生。康熙皇帝主张节饮食、慎起居。康熙皇帝说：“节饮食、慎起居，实却病之良方也。”“人饮食之类，当客择其宜于身者，所好之物不可多食。”

医学研究表明，心脑血管病是由于人们不合理的饮食、不科学的生活习惯以及机体提前老化等多种原因造成的。“人与血管同寿”，这是19世纪法国名医卡萨尼斯的一句名言。所以保护血管、净化血液，就是维护健