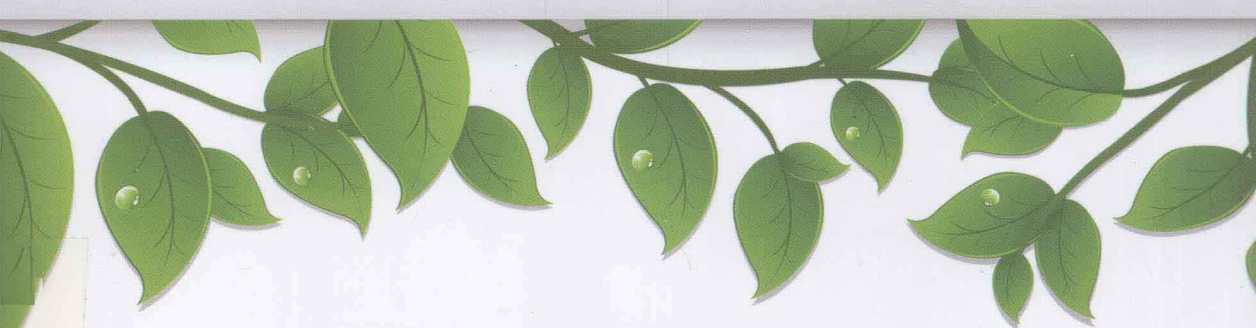




紧张、压抑、苦闷、肥胖，告别梦魇，心之健康

# 健康从 “心”开始



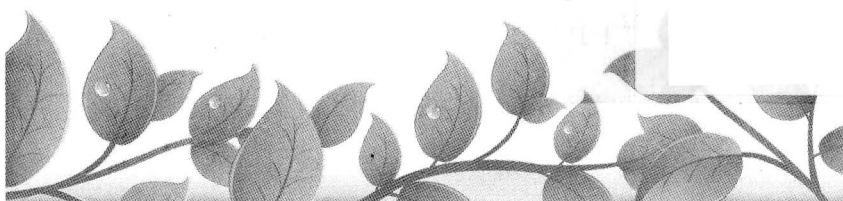
心藏神，所谓的神即类似于今天我们常说的高级中枢神经机能活动比如情绪、心理等。心如果不健康，便不能藏神，便容易出现情绪和心理异常。只有心健康了，人的精神、心理等才会健康。



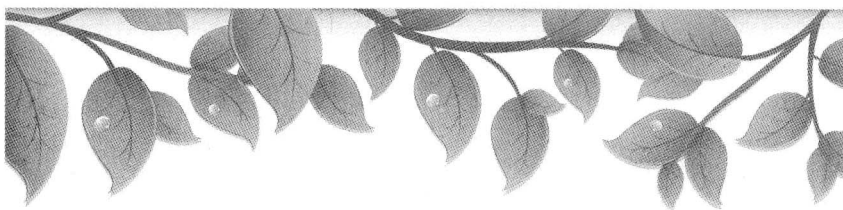
主编◎邹旭 副主编◎姚耿圳 参编◎牛平平

CTSK 湖南科学技术出版社

紧张、压抑、苦闷、肥胖，告别梦魇，心之健康



# 健康从 “心”开始



---

主编◎邹旭 副主编◎姚耿圳 参编◎牛平平

---

## 图书在版编目 (C I P) 数据

健康从“心”开始 / 邹旭 主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5357-7433-0

I. ①健… II. ①邹… III. ①心脏—保健—基本知识  
②心脏病—防治—基本知识 IV. ①R541  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 234266 号

### 健康从“心”开始

主 编: 邹 旭

副 主 编: 姚耿圳

参 编: 牛平平

责任编辑: 罗列夫 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市富洲印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 岳麓区银太俱乐部内

邮 编: 410013

出版日期: 2012 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 7.75

字 数: 90000

书 号: ISBN 978-7-5357-7433-0

定 价: 23.00 元

(版权所有·翻印必究)

## 前言

几年前，我的师傅（国医大师）邓铁涛教授交给了我一个任务——推广中医“治未病”的养生理论与方法，让更多人活得健康长寿。为此，我先后多次在中央电视台、广州电视台的健康教育节目露面，数次撰文于《广州日报》等报刊，纠正了时下不少过偏的观点，宣扬了许多客观可行的理念与方法，使观众与读者获益。

鉴于我的主攻方向为中西医结合防治心血管疾病，因此，我所接触的患者与资料主要与高血压、冠心病等心血管病密切相关。近年来，看着这些病逐年增加，我逐渐萌生了编写一本教导普通民众防治心血管病的科普作品，揉合中西医预防保健医学的长处，使更多人得到健康。经过了长时间的筹备，现在，这本书已经初步完成，名字就叫做《健康从“心”开始》。

在翻开此书之前，我想问的问题是，您可知道什么叫做健康，为何健康得从“心”开始？

或许，不同的人会有不同的回答。但是，我的观点是：健是以“人”加上“建”字组成，而“建”背后就是能力和能量，但凡“建”加上其他偏旁的字多含有“有力的”的意思，比如“腱”为坚韧有力的筋，“犍”指力大无穷的公牛。也就是说，健即人有力。至于康则是说“有路子，行得通”。因为古人认为，一路通畅谓之道；一分为二为歧；十字路口通达四个方向为衢（瞿）；通达五个方向为康；通达六个方向为庄；通达九个方向为墟（逯）。基于此，传统意义上的健康即气足有力为健，经络通





畅顺达为康。

那么，您或许会问，健康与“心”又有什么关系，为何得从“心”开始？首先，中医认为，心是“五脏六腑之大主”，“主明则下安”，而“主不明则十二官皆危”。简单换成现在的语言就是，心是非常重要的，心健康身体才健康，一旦心出了问题，身体其他部位便容易受到影响而出现异常乃至危象。此外，“心主血脉”，而血脉是气血运行的通路，心出了问题，血脉便容易出问题，气血运行也会不顺畅，人便不容易健康而容易得病。而按照西医的流行病学资料来看，当今心血管疾病患者急剧增多，高血压病、冠心病、心律失常等心血管疾病正吞噬着人们的健康。据统计，我国心血管病现患人数至少 2.3 亿，每 10 个成年人中就有 2 人是心血管病患者。我国每天心血管病死亡 8400 人，每 10.5 秒就有 1 人死于心血管病。因此，只有心健康了，身体才健康。

其次，心藏神，所谓的神即类似于今天我们常说的高级中枢神经机能活动，比如情绪、心理等。心如果不健康，便不能藏神，便容易出现情绪和心理异常。然而近年越来越多的人出现了抑郁症、焦虑症等心理疾病，不少自杀事件，究其原因便与心理疾病密切相关。换句话说，只有心健康了，人的精神、心理等才会健康。

最后，要想健康，便得将正确的理念付诸实践，不然只能是纸上谈兵。翻阅完本书后，我希望带给您一些有益的理念与方法，希望使您的心更加健康，但，我更愿意看到的是，当您意识到自己既往的想法与行动是不利于保养您的“心”后，切记，应该尽自己的努力，把那些错误纠正过来，重新开始正确的生活，使心健康，使身体健康。

针对目前很多书籍存在理论介绍多而实际方法少，有些甚至经常涉及高深的专业术语等问题，我在编写此书时，尽可能地避免使用专业术语，并试图更多地介绍一些可以执行的方法和技巧，一切以实用性为主。

需要强调的是，本书的核心主轴是告诉您如何从心率、血压、动脉硬化



化3大方面进行调节，并介绍心态、心理调节的一些原则和方法。然而，由于这些方面并非完全孤立，而是互相联系、互有影响，因此，不少方法其实是通用的。只不过，无论如何，各种方法的最终指向就是教你如何防治“心”的疾病，使您气血流通，身体健康。

由于学识所限，书中错漏之处在所难免，还望读者指正。



# 目录 CONTENTS

## 第一章 心脏病的特点与调控途径 / 001

1. 心脏病的可怕数据 / 003
2. 糟糕透顶的心理病 / 003
3. 引发“心”病的危险因素 / 005
4. 心血管病的常见症状与早期警戒 / 006

## 第二章 心率那些事 / 007

1. 有趣的“心率恒定论” / 009
2. 心率的正常范围与心跳加快的罪魁祸首 / 009
3. 长寿村调查结果的启示 / 010
4. 鳞光闪闪的玄机 / 011
5. 膳食纤维——肠道清道夫 / 011
6. 如何更好利用“肠道清道夫” / 012
7. 红薯——通便排毒好帮手 / 013
8. 荞麦——中国人的净肠草 / 014
9. 从《读者文摘》水果排名榜谈起 / 015
10. 橙子可调节心率，功效良多 / 016
11. 一天一苹果，疾病不找我 / 017
12. 香蕉——快乐之果 / 018
13. 樱桃——护心良药 / 019





14. 运动——调节心率的必备武器 / 020
15. 有氧运动——调节心率的好办法 / 020
16. 有氧运动注意事项简介 / 021
17. 呼吸调节——平静心灵的好方法 / 022
18. 调节心率奇怪招数——肛门收缩术 / 023
19. 食疗药补调节心率 / 025
20. 麦冬——调节心率良药 / 025
21. 减肥，调控心率的有效途径 / 026
22. 腰带越长，寿命越短 / 026
23. 肥胖的相关概念与诊断 / 027
24. 肥胖的病因 / 027
25. 肥胖的危害 / 028
26. 减肥的好处 / 028
27. 肥胖的解决方法 / 029
28. 决明大枣茶——民间减肥有效方 / 029
29. 荷叶减肥有良效 / 030
30. 芦荟——通便减肥良药 / 031
31. 清宫三花茶——皇帝调养方 / 032
32. 二陈佛手散——减肥通用方 / 033
33. 消肥防己汤——虚胖效验方 / 034
34. 轻身除胖汤——老年妇女方 / 034
35. 内服外贴药——减肥好方法 / 035
36. 运动——科学的减肥方法 / 035
37. 常见几款运动助减肥 / 036
38. 中老年人减肥原则 / 037
39. 当心陷进减肥常见误区 / 038





40. 减肥小贴士 / 039

### 第三章 血压不得不说的一些事情 / 041

1. 血压小常识 / 043
- 2 正常血压与高血压诊断 / 043
3. 高血压危险因素及其对高血压预后的影响 / 044
4. 血压升高的危害 / 045
5. 限制钠盐摄入——有效调控血压的手段 / 047
6. 警惕看不见的“盐” / 048
7. 注意补充含钾类食品 / 048
8. 喝牛奶，降血压？ / 049
9. 乳糖不耐受怎么办？ / 050
10. 中国古代人抗老延寿食品——海参 / 051
11. 鲍鱼平肝阳以治眩晕 / 052
12. 猪腰杜仲汤可降低血压 / 053
13. 桑寄生善治高血压之眩晕 / 054
14. 鬼针草——降压良药 / 054
15. 葛根——扩血管、降血压 / 055
16. 蔬菜之王说牛蒡 / 056
17. 延年仙草话灵芝 / 057
18. 降压常用食物、药物列表 / 058
19. 调控血压——不可忽视的情绪 / 059
20. 笑一笑，百年少 / 059
21. 大笑养生法 / 060
22. 改善睡眠，不乱熬夜 / 061



- 23. 睡眠调节杠杆——自主神经系统 / 062
- 24. 熬夜的诸多害处 / 063
- 25. 晨间的“神奇3小时” / 063
- 26. 要想长寿健康——尽快从夜型生活走出来 / 064
- 27. 人体睡眠时的秘密 / 064
- 28. 失眠的诊断与常见方法简介 / 066
- 29. 失眠食疗原则 / 067
- 30. 失眠常用食疗推荐 / 068
- 31. 百合夏枯草汤治失眠 / 069
- 32. 解忧安神话合欢 / 070
- 33. 沐足治疗失眠症 / 071
- 34. 失眠的药枕疗法简介 / 072
- 35. 常用失眠药枕推荐 / 073
- 36. 失眠音乐疗法 / 075

#### 第四章 动脉硬化我做主 / 077

- 1. 血脂与动脉硬化 / 079
- 2. 健康人群血脂异常的诊断标准和达标值 / 079
- 3. 调控血脂原则 / 080
- 4. 脂肪酸简介 / 081
- 5. 可能有害的不饱和脂肪酸——反式脂肪酸 / 081
- 6. 如何更好地摄取脂肪酸 / 083
- 7. 86岁何老太——心脏血管也很漂亮 / 084
- 8. 食物酸碱性质判断 / 085
- 9. 碱性食物能软化血管 / 086



- 10. 碱性食品总结与归类 / 086
- 11. 长寿菜——海带能防动脉硬化 / 088
- 12. 命仙草——石斛 / 089
- 13. 益寿延年话黄精 / 090
- 14. 吃点大蒜抗硬化 / 092
- 15. 桑葚子——防治动脉硬化又一利器 / 093
- 16. 服点开心散，动脉可流畅 / 094
- 17. 常吃黑豆，百病不生 / 094
- 18. 活血养血话三七 / 095
- 19. 出出汗，血管才通畅 / 096
- 20. 怎样出汗才对路？ / 098
- 21. 晒太阳：气血流通的良方 / 098
- 22. 适量饮酒能养心 / 099
- 23. 健康的饮酒方式 / 100
- 24. 饮酒小技巧 / 101
- 25. 饮酒常见误区 / 102
- 26. 药酒简介 / 103
- 27. 自泡药酒注意事项 / 104
- 28. 常见药酒制法 / 106
- 29. 数款常见养生保健酒 / 107

**后记** / 111



### >> 心脏病的特点与调控途径



心脏病是可怕的，这个很多人都已经知道，大家也希望别得心脑血管病。但是，事实是，越来越多的人罹患了心脑血管病，甚至因此而死亡。幸运的是，如果能够认识心脏病的特点，掌握防治的相关知识，心血管病是可以预防 and 治疗的。不过，现在很多人依旧我行我素，干着慢性摧残心脏的事情，渐渐地导致他们的心率在不知不觉中加快，血压莫名其妙地升

高，还有那看不见的可怕的动脉硬化。那么，您是否做好准备，开始一场为自己健康长寿而努力的持久战呢？如果您不想自己心脏跳得更健康，那么，请您赶快离开本书，因为那样会浪费您的时间。如果您从现在开始，拥有一颗富有活力的心脏的话，或许，翻阅本书，将会发现不少惊喜。

在本章中，仅仅是介绍一些枯燥乏味的数据、事实，但是不要紧，你如果对这些不感兴趣的话，可以马上跳到第 2 章以后，在那些章节里，你会发现很多技巧和方法。



## 1. 心脏病的可怕数据

资料显示，第二次世界大战的时候，大约有 407317 个美国人死于战争，然而，仅 1996 年，便有 733834 个美国人死于心脏病！可见心脏病远远比枪支、弹药更猛烈，会导致更多的人走向死亡。也就是说，一旦得心脏病，便难以长寿。

现实情况是，越来越多的人罹患了心血管病，他们的健康与寿命，正受到心脏病的威胁。据估计，我国心血管病现患人数至少 2.3 亿，每 10 个成年人中就有 2 人是心血管病患者。我国至少有 2 亿人患有高血压病。每年新发脑卒中至少 200 万人，现患脑卒中至少 700 万人。每年新发心肌梗死至少 50 万，现患心梗至少 200 万人。近 800 万人得房颤，我国 35 ~ 74 岁的成年人中约有 400 万心衰患者。过 9000 万人患有糖尿病。估计我国每年心血管病死亡 300 万人，总死亡每 3 人中就有 1 人是心血管病，其中一半死亡者与高血压有关。我国每天心血管病死亡 8 400 人，每 10.5 秒就有 1 人死于心血管病。

心脏病有一个很明显的特点就是——随着年龄的增加，便更容易得病。一般来讲，男性以 55 岁为分水岭，而女性则以 65 岁为界限，过了这个年龄的人，更容易得心脏病。

可怕的是，现在心血管病发病逐渐年轻化。

研究表明，目前的心血管疾病如高血压病、冠心病等，与当今“吃得 多，动得少，压力大，熬夜频”等不良生活方式关系密切。

## 2. 糟糕透顶的心理病

目前，中国很多人承受着巨大的压力，时刻处于紧张、压抑、苦闷的境地，越来越多的人步入了亚健康的队伍，不少人还钻进了心理性疾病的



圈圈。抑郁症、焦虑症等病症正像梦魇一般，骚扰着很多人的生活，甚至使有的人走上“不归路”。

拿抑郁症来说，它通常指的是情绪障碍，是一种以心境低落为主要特征的综合征，以前曾粗略认为此病以情绪低落、兴趣减少，思维迟滞、言语减少，反应迟钝、动作减少的“三少”症状为主，并称之为“抑郁三联症”。这种障碍可能从情绪的轻度不佳到严重的抑郁，它有别于正常的情绪低落。抑郁症是一种危害人类身心健康的常见病，约 13% ~ 20% 的人一生中曾有过抑郁的体验，其终生患病率为 6.1% ~ 9.5%。1999 年世界卫生组织 (WHO) 估计发病率占世界总人口的 3% ~ 5%，目前我国抑郁症患者估计达到 3600 万人。

抑郁症最糟糕的是患者常会选择自杀。据研究，约 10% 的抑郁症病人自杀。在中国，抑郁症的自杀比率是 30%，自杀成功率是 10%，有自杀欲念的是 80%；抑郁症的终身患病率高达 3.2% ~ 5.9%；全世界每年约有 1000 万人有自杀意念，其中 50% - 70% 为各类抑郁症患者。这些自杀者中，很多都是各个行业的名人。比如近年公开报道的因为抑郁症自杀的名人就有：

1991 年 1 月 4 日，著名作家三毛在台湾某医院上吊自杀；

1996 年 12 月 12 日，《哥德巴赫猜想》作者徐迟从医院跳楼身亡；

2000 年 2 月 14 日，因《亚运之光》演唱而出名的 28 岁歌星谢津跳楼身亡；

2002 年 7 月 31 日，29 岁的香港艳星陈宝莲在刚刚生产后跳楼身亡；

2003 年 4 月 1 日，香港著名艺员张国荣在中环文化酒店坠楼身亡；

2005 年 2 月 22 日，25 岁的韩国女演员李恩珠在自己的公寓上吊自杀，遗书上写道：“妈妈、哥哥，对不起。”疑患抑郁症自杀；

2007 年 1 月 21 日，韩国性感女歌手 U-Nee 被发现在仁川的家中上吊身亡，时间正好是她新专辑发行的前一天。据韩媒报道，自杀原因疑为

抑郁症所致；

2007年2月10日，郑多彬在首尔三星洞的男友家中上吊身亡，自杀前一日她在个人主页上留下名为“终结”的文章，写道：“混乱复杂让我窒息。没有理由的发火让我快疯掉。”

2008年9月8日，曾是电视台主持人兼演员的韩国艺人安在焕，被发现在自己的车内自杀身亡。

焦虑症，也是非常糟糕的心理性疾病。患这种病的人常表现出紧张不安，担忧顾虑、愁肠百结、恐惧害怕。据美国资料统计，人群中焦虑症的终身患病率为5%，其中惊恐障碍的终身患病率为1.5%~3.5%。我国资料统计显示，患病率为0.02%~0.7%。而女性较男性为多见。

### 3. 引发“心”病的危险因素

近百年来，随着科技带来的进步，人们的生活方式也开始发生了剧烈的改变，中国人原来“日出而作，日落而息”的规律已经被完全打破，这一点在城市中更加明显。缺乏体力劳动、以静止性活动为主及熬夜、吸烟、酗酒等不良生活习惯，还有过高热量、荤多素少的不良饮食习惯，紧张、剧烈而残酷的竞争现状等所导致的巨大压力等，都使本来脆弱的心，更不堪负荷，很快亮出红灯，最后提前进入衰退。

研究表明：血脂异常（尤其坏胆固醇——低密度脂蛋白胆固醇的水平升高，好胆固醇高密度脂蛋白的水平下降）、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动、饮食缺少蔬菜和水果、紧张（8个不利因素）和长期坚持少量饮酒（1个保护因素）等九个因素与心脏健康与否最为相关，其他的如年龄、性别（男性）、遗传因素包括家族史和种族等也是引发“心”病的危险因素。可以说，谁拥有的危险因素越多，谁的心脏便越容易“受伤”！







#### 4. 心血管病的常见症状与早期警戒

看到前面那么多人罹患心血管病的事实后，您或许会担心自己是否已经患有心血管病，甚至有马上跑去医院检查的冲动。不过，在采取行动前，您可以先自我评估一下患病的可能性。最简单的估算是：看看您已经拥有多少心血管病的危险因素，结合自己的年龄与性别（男的 55 岁，女的 65 岁为分水岭），还有自己家里人有没有已经明确诊断为心脏病的。一般而言，危险因素越多，年龄越大以及家人有心脏病患者，便越容易得心脏病。不过，还有一个简单的方法，那就是，心血管病在得病前多数有症状，早期便有了一些警戒。如果您经常出现那些症状及警戒，那么，就要开始重视了，很可能您已经步入心血管病患者行列。

高血压病的症状往往是头痛、头晕、面红、胸闷、耳鸣，并且多数有一定时间规律比如上午的 8 ~ 10 点容易出现，或者在天气冷，情绪波动时容易发生，因为这些情况下很可能血压会升高；冠心病的常见症状如胸闷、胸痛，有些人疼痛部位会出现在左手臂、颈部、下颚，而闷痛的特点往往是活动量增加后容易出现，饱餐后及天气变化也可诱发；而心律失常的症状多数会觉得心慌、心跳、喉咙有气顶感，严重的还可能出现眼前突然一黑、晕倒甚至晕厥。不过，在这些症状出现之前，其实人体自身便已经发出了许多信号，它们常常是静息状态下心跳增快，无症状的血压升高以及看不见的动脉硬化进程加速！

基于此，我认为，要想“心”健康，就要警惕这些常见症状，并且，要从心率、血压与动脉硬化三大方面入手进行调节。

