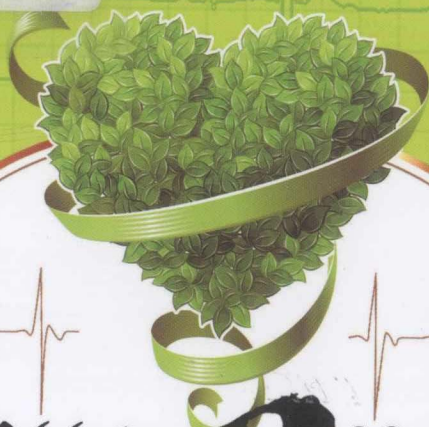


主编◎李 松

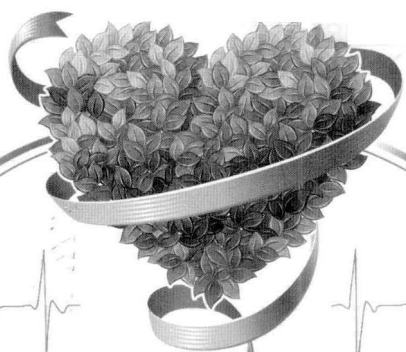


健康“心”行动

JIANKANG
XIN XINGDONG

您的血压达标了吗？
红酒益心脏，少量喝又何妨
心悸、头晕，原是颈椎惹的祸
田七：心血管疾病的克星

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社



健康“心”行动

JIANKANG

XIN XING DONG

主编◎李 松

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康“心”行动 / 李松主编. —广州: 广东科技出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5359-5640-8

I. ①健… II. ①李… III. ①心脏血管疾病—防治—基本知识 IV. ①R54

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第231423号

责任编辑: 李希希

封面设计: 友间文化

责任校对: 罗美玲

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州官侨彩印有限公司

(广州市番禺区石楼官桥 邮政编码: 511447)

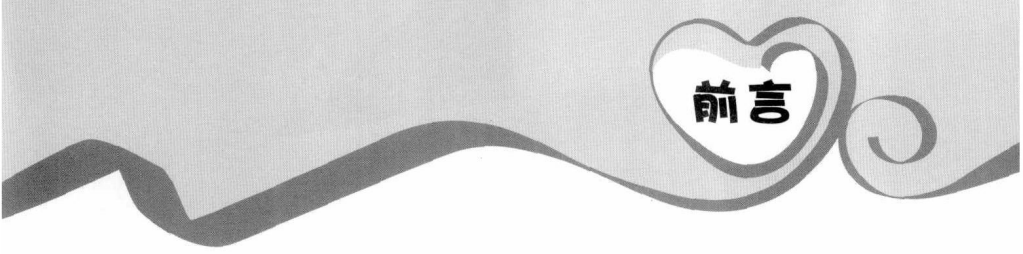
规 格: 890mm×1230mm 1/32 印张4.75 字数100千

版 次: 2012年3月第1版

2012年3月第1次印刷

定 价: 12.00元

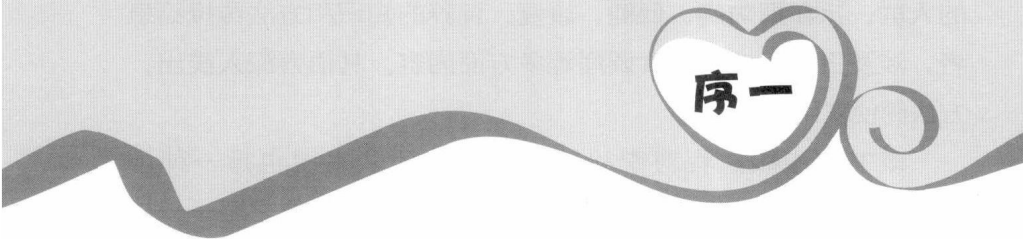
如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前言

心血管疾病是当今社会的常见病、高发病。现代研究已经证明，合理、健康的生活方式可有效预防心血管疾病的发生与发展。我们在日常工作中接触了大量的心血管病患者，许多病人都困惑于如何进行日常生活的调养。作为心内科医师，我们觉得有责任、有义务将正确的生活方式及饮食调养介绍给广大患者。近三年来，我们陆续撰写了多篇养生康复的健康教育文章，发表在《广州日报》、《羊城晚报》等各大报纸上，许多患者拿着收集到的一二篇文章前来就诊，以期获得更多的健康资讯。鉴于此，我们将这些文章汇集成册。本书的前三部分“护心行动”、“四季养生”、“药膳飘香”，分别从心血管疾病防治、日常保健调护、饮食药膳等几方面介绍了各种保健调养方法。该书的第四部分“芳草寻源”介绍了笔者参与亚洲电视“芳草寻源福建行”拍摄的过程，中间穿插了大量的中医药知识。笔者以游记散文的笔触，行走于闽南山水之间，以期带领读者进行一趟奇妙的中医药之旅。

总之，我们希望本书能透过通俗易懂的语言，介绍中医保健、养生调护知识以飨读者。本书特别适合心血管疾病患者及其家人阅读。



序一

现代医学早已进入了生物—心理—社会的医学模式，人们的卫生观念也发生了转变，生命质量和生命安全成为必须解决的基本课题。人们对医院的要求已从单纯的医疗机构向医疗、预防、保健相结合的方向发展。医院也需要从单纯的技术服务向社会性服务转变。在这个转变过程中“健康教育”是关键的一个环节。通过各种形式的宣传、教育活动，使人们树立健康意识，自觉采纳有益于健康的行为和生活方式，起到预防疾病、促进健康、提高生活质量的目的。健康教育是卫生保健事业发展的必然趋势，是构建和谐社会的重要途径，也是改善医患关系的有效途径。

在这种大趋势下，李松博士和他的同事们一直坚持在各种报刊、杂志，如《羊城晚报》、《广州日报》、《南方都市报》等进行健康教育宣传。有一段时间，几乎每个星期的《羊城晚报》“天天健康保健”版都有他发表的文章。他们用通俗浅显的语言将健康知识讲给患者朋友们，患者从中获益匪浅，许多患者就是因为看到他们在报上的文章而慕名来就诊，也有的病人把他们写的文章剪下来，长期保存作为医疗保健指引。现在，他将这几年撰写的健康教育文章汇集成这本《健康“心”行动》。

本书特别针对高血压、冠心病等这些发生发展与生活方式密切相关的心脑血管疾病患者，以及具有心脑血管疾病高危因素

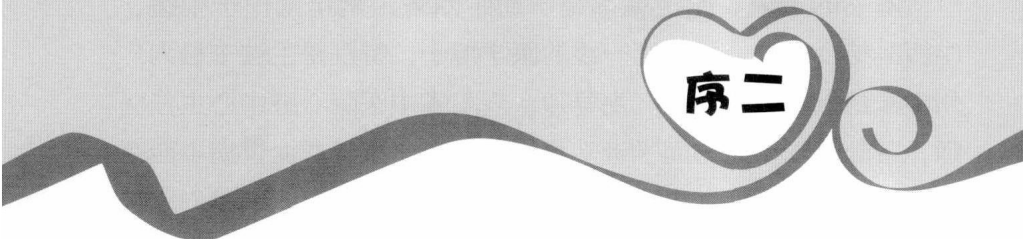
的人群，旨在把防病、保健、康复、调养的知识和方法传授给患者，涉及日常保健、膳食调理等多方面内容。其语言深入浅出，方法简便实用。

该书的出版过程对李松博士和他的团队来说也是一种历练，通过写作，他们也寻找到了—条比较完美的医学之路——技术、医疗和健康教育并重，从而真正做到了“宣传自我，发展自我”。

相信这本《健康“心”行动》一定会受到广大人民群众欢迎和喜爱！

陈达灿

2012年2月



序二

天地之间，唯生命最为珍贵。有生命适可成家立业，成就大任。生命的存续及其质量的基础，在于健康的身心。健康，是年轻人的根基，年长者的保障；是富裕者的幸福，贫穷者的财富。健康是整个生命和全部事业的支撑，失去健康也就没有了一切。

虽然随着社会的进步，经济的发展，物质文化生活日趋丰富，但是现代人也面临着众多问题：紧张的生活节奏，工作的压力，心理的重负，关系的复杂，应酬的无奈等。诸如嗜烟酗酒等不良生活习惯，睡眠不足等作息紊乱，不科学、不合理的饮食，缺乏锻炼或锻炼过度、锻炼失当，肥胖或过度节食减肥，更是危害健康和寿命。亚健康、慢性疲劳综合征、抑郁症损害生命的质量；心脑血管病、肿瘤以及内分泌与代谢性疾病等，成为健康杀手。现代人深感健康之重要，生命之珍贵，养生保健越来越受到重视，医学科普读物的出版具有重要意义。

然而也要看到，近年来畅销的养生类书籍良莠不齐，甚至于“伪养生”书籍被恶意炒作，忽悠、误导受众。因此对养生保健类出版物严格管理，从作者专业背景，从科学价值、知识性、可读性等方面确保质量，非常重要。当代社会呼唤高质量的医学科普读物，满足大众读者科学养生、防病健身的需求。

有幸提前看到《健康“心”行动》书稿，认为很值得推荐。

本书的主编、副主编都是学通中西医，常年工作于中医、中西医结合医疗、科研第一线的医学博士，特别是主编李松为广州中医药大学教授、硕士生导师，广东省中医院心脏中心主任医师，曾赴美国作为访问学者从事科学研究，擅长心血管病中西医结合诊治，冠心病介入治疗及急危重症的监护治疗。编委们也都是该院的一线临床医师。他们广博的中西医学知识、严谨的医学专业素养和救死扶伤的医者风范，是保证编著质量的重要基础。他们重视医学科普，辛勤笔耕的精神，值得称道。

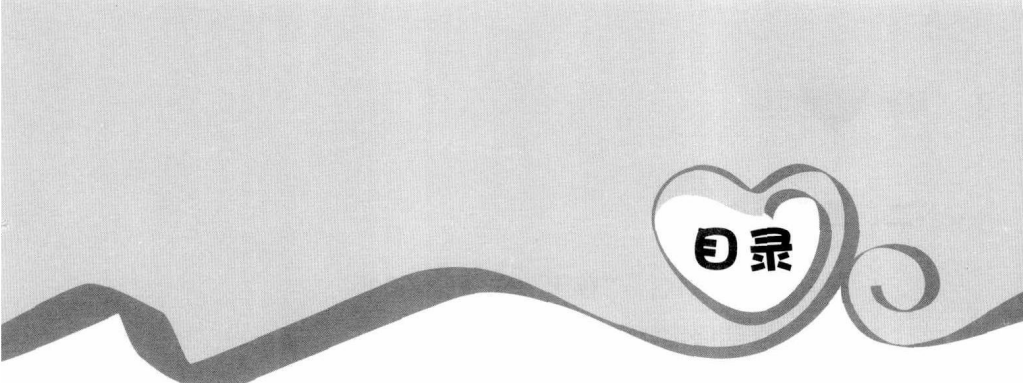
本书包括护心行动、四季养生、药膳飘香和芳草寻源四部分，汇集70余则医学科普文章，内容广泛，涵盖常见病预防，危重病急救，中西医药，药膳食疗等方面知识，并以中医药知识和常见病防治常识为重点，选题大多与大众日常养生保健、疾病防治密切相关。

本书写作语言流畅，深入浅出，通俗易懂。有些部分结合历史典故、民间传说，散文式的写作风格，饶有趣味。

这样一本面向大众，内容科学，知识性、趣味性、可读性强的医学科普佳作，读者细细读之，必将开卷有益。故为之序。

张文高

2012年2月



目录

一、护心行动

001

- (一) 由中年教师猝死的悲剧说起 / 001
- (二) 寒冷, 提防心肌梗死 / 003
- (三) 应酬忙碌更需防心肌梗死 / 004
- (四) 冠状动脉造影及冠状动脉支架植入手术简介 / 006
- (五) 自测血压要注意的问题 / 009
- (六) 正确量血压 / 011
- (七) 为什么要作24小时血压监测? / 012
- (八) 您的血压达标了吗? / 016
- (九) 关注高血压患者的“性福”生活 / 019
- (十) 台风频频, 当防血压高 / 021
- (十一) 灰霾天气, 应减少户外活动 / 022
- (十二) 感冒后心悸或是病毒“入心” / 025
- (十三) 心脏病人冬季宜吃什么水果? / 027
- (十四) 红酒益心脏, 少量喝又何妨 / 031
- (十五) 血脂异常病人的“三大原则八项注意” / 033
- (十六) 心悸、头晕, 原是颈椎惹的祸 / 036
- (十七) 小便也晕厥 / 038
- (十八) 沉迷网络谨防猝死 / 040
- (十九) 注意中药的毒副作用 / 041

二、四季养生

045

- (一) 胸闷、憋气，“春困”作怪？ / 045
- (二) 春季咽痛需防风湿热 / 047
- (三) 雨季如何祛“湿”？ / 048
- (四) 天气潮湿，空调启用，螨虫出动——防螨迫在眉睫 / 050
- (五) “春夏养阳”治冬病 / 052
- (六) 初夏时节谨防“病从口入” / 054
- (七) “上火”后如何清火？ / 056
- (八) 防暑：遮阳、补水、睡足 / 058
- (九) 老人御寒先护足 / 060

三、药膳飘香

063

- (一) 冠心病患者的中医食疗保健 / 063
- (二) 解暑生津——金银乌梅茶 / 067
- (三) 乌梅煲粥治胃炎 / 068
- (四) 乌梅食疗治常见病 / 069
- (五) 荷香决明瘦身茶 / 070
- (六) 电脑族的至爱——枸菊决明子粥 / 072
- (七) 祛湿别少土茯苓 / 073
- (八) 祛湿，土茯苓不一定要煲龟 / 074
- (九) 美女都爱土茯苓老鸭汤 / 076
- (十) 清肝祛湿溪黄草 / 077
- (十一) 南瓜全身都是宝，养生保健不可少 / 078
- (十二) 健脾益肺南瓜粥 / 080
- (十三) 百益果王——木瓜 / 081

- (十四) 健脾消食的木瓜沙拉 / 083
- (十五) 丰胸圣品——木瓜莲子乳 / 084
- (十六) 长寿食品——山楂 / 085
- (十七) “老胃病”冬病夏治——山楂山药红枣粥 / 086
- (十八) 生津利咽——杨桃茶 / 087
- (十九) 蒲公英巧治痛风 / 089
- (二十) 蒲公英：祛湿解暑两相宜 / 090
- (二十一) 清热解暑——干荷菊花乌龙茶 / 091
- (二十二) 夏枯草：中药降压的另一选择 / 092
- (二十三) 老慢支“冬病夏治”——山药胡桃粥 / 094
- (二十四) 仙鹤草：功比灵芝 / 095
- (二十五) 心脏支架术后的饮食调理 / 096
- (二十六) 田七：心血管疾病的克星 / 098
- (二十七) 百合：初秋润肺止咳的首选 / 099
- (二十八) 秋季药食两用之佳品——佛手 / 101
- (二十九) 石决明：不单单是清肝明目那么简单 / 102

四、芳草寻源

- (一) 走近闽东畲族“青草医” / 104
- (二) 东吾洋上石决明 / 107
- (三) 山上的植物海金沙 / 109
- (四) “天生天养”话牡蛎 / 110
- (五) 董奉草堂杏林春 / 112
- (六) 青梅煮酒话乌梅 / 113
- (七) “兴化桂元甲天下” / 115

- (八) 枇杷满城报春来 / 118
- (九) 峭壁上的金樱子 / 120
- (十) 生生不息的野菜——鱼腥草 / 122
- (十一) 梅妃故里荔满城 / 124
- (十二) 九莲山下寻贯众 / 127
- (十三) 南少林寺边艾叶香 / 129
- (十四) “梔子花，白花瓣” / 131
- (十五) 默默守护阶前的麦门冬 / 134
- (十六) 海滩边的“香姑娘”——蔓荆子 / 136

一、护心行动

（一）由中年教师猝死的悲剧说起



近日的一个下午，我们抢救了一个心脏骤停的中年患者，这个患者是急诊室接到“120”通知从广州大学城某大学课堂上接回来的。这位正在讲课的教师突然倒地出现

猝死。救护车到达时学生们已经在课堂上做了较长时间的心脏按压，接回来后尽管我们组织多个专科全力抢救，时间长达3个多小时，呼吸机、心脏临时起搏器等都用上了，但很遗憾患者还是去世了。一般来说，事先无明显器质性疾病的患者，突然出现猝死的，只要是在病房里，绝大部分都是可以抢救过来的，更何况患者又是一个平素看起来很健康的中年人。事后我们通过详细了解当时现场的情况，询问患者家属和同事，分析得出，死亡很可能

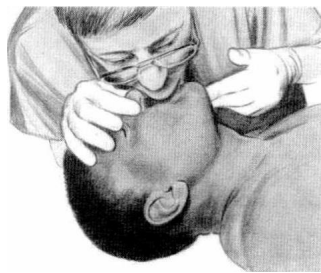


是由于严重心律失常导致的。

如此英年早逝的消息我们不时可以从媒体和身边得知。心脏骤停，是指各种原因所致的心脏突然停止有效搏动，泵血功能突然终止，造成全身循环中断、呼吸停止和意识丧失。临床以突然意识丧失、四肢抽搐、大动脉搏动消失为特征，伴呼吸断续或停止，皮肤苍白或明显发绀，是最严重的心血管病急症。

如果施救不及时，患者心脏停跳3秒就感头晕，10~20秒即发生昏厥，30秒后进入昏迷，40秒左右出现抽搐，60秒后呼吸停止，大小便失禁，60秒脑细胞开始死亡，超过10分钟脑细胞会出现不可逆转的死亡。所以，复苏开始的时间是生死存亡的主要影响因素！据研究，4分钟内开始复苏，50%可被救活，4~6分钟开始复苏，有10%可以救活，但如超过6分钟存活率仅4%，而超过10分钟存活可能性就很低了。可见，4分钟内开始心肺复苏为抢救的黄金时间。在医院外的场所，我们不能一味地等待医护人员到现场抢救，我们每一个人都应该学习自救互救知识，学习心肺复苏术。记住，时间就是生命，一边施救一边有人拨打急救电话。遗憾的是，对这位中年教师的抢救，救护车过了半个小时才得到通知赶往现场。

如何进行规范的心肺复苏术也是非常重要的，如果施救不当，不仅不能救活患者，反而会贻误病情。上面的这位中年老师，虽然学生们马上进行了心脏按压，但却并不规范。如果施救得当，为进一步的心脏复苏赢得了宝贵的时间，该患者是完全可以得到救治的。特别要提醒的是，按压前要摆好体位，让病人仰卧在地面或是坚实的平面上。在转动病人



时，动作千万不要过于剧烈，要保持头颈一致与身体同轴翻转，以防脊椎受伤的病人进一步损伤而导致瘫痪。在施心肺复苏术的时候，两手掌重叠，置于胸骨的下段，肘关节伸直，借助身体重力向下，按压深度为4~5厘米，下压与放松各占50%时间，下压后完全放松，但手不要离开胸壁，频率为100次/分。一定要避免一些由于按压姿势、部位等的错误而导致的肋骨骨折、剑突压断而致肝破裂。心脏按压的同时一定要保持呼吸道通畅，先将病人的头部转向一侧，将口内有可能存在的异物如呕吐物、痰涎等清理干净，以防堵塞呼吸道。此外，病人有假牙的一定取出。

（二）寒冷，提防心肌梗死

持续的寒冷天气容易导致急性心肌梗死发生。首先，寒冷可以导致交感神经兴奋性增加或冠脉痉挛，从而导致动脉粥样硬化斑块的破裂，血栓的形成，阻塞血管。其次，冬季是呼吸道感染的高发期，呼吸道的疾病也可诱发心肌梗死。特别是对于曾经有过心肌梗死的患者，需特别注意。有资料报道曾患心肌梗死的患者的再发心肌梗死率为心肌梗死的10%~20%，病死率较初发心肌梗死高3~4倍。所以对于冠心病病人，应做好二级预防，防止心肌梗死的再发。

83岁的朱老伯是一个老革命，一到年底，许多社会活动都找上门来，有一天朱老伯又被请去出席一个庆典活动。回家后睡到半夜约3点来钟，他突然觉得剧烈胸闷，长时间不





能缓解，并伴有冷汗淋漓、恶心呕吐，甚至一度神志不清。家人急忙把朱老伯送到当地医院，心电图提示是急性广泛前壁心肌梗死。经过抢救，老伯好转了些，家人连夜联系救护车把老人接到了我们医院。

由于患者急性心肌梗死已经过了“绿色通道”进行血管开通手术的时间窗，到院后，医院对他采取了密切监护和保守治疗，采用中西医结合的方法，让病人平稳过渡到1周后进行了择期冠状动脉介入治疗。正如术前分析的一样，朱老伯心脏有两条重要的血管发生了严重堵塞，于是我们给他堵塞的血管放入了两枚支架，经过一个星期的中西医结合治疗，朱老伯可以康复出院。

在此提醒，老年人需要特别注意的是保持平和的心态，加强休息，尤其是在冬天寒冷季节，又值岁末应酬多的时候，过劳最易诱发急性心肌梗死。除了在预防心肌梗死时注意戒烟，控制体重，降低血脂，控制血压、血糖，坚持服用抗血小板聚集的药物，如阿司匹林等措施以外，同时，还要注意天气变化，做好保暖。晚餐不要过饱，饮食以清淡为主。避免观看激烈、紧张、惊险的影视节目。而且最好平时与家人同居一处，如发生异常情况能即使得到处理和抢救。

（三）应酬忙碌更需防心肌梗死

寒冷、气候多变容易导致急性心肌梗死发生。原因有二：首先，寒冷可以导致交感神经兴奋性增加或冠状动脉痉挛，从而导致动脉粥样硬化斑块的破裂，血栓的形成，阻塞血管；其次，冬季是呼吸道感染的高发期，呼吸道的疾病也可诱发心肌梗死。特别是对于曾经有过心肌梗死的患者，需特别注意，有报道称患心

肌梗死的患者的再发心肌梗死率为心肌梗死的10%~20%，病死率较初发心肌梗死高3~4倍。所以对于冠心病病人，应做好二级预防，防止心肌梗死的再发尤为重要。特别是对于老年人，本来已经体力下降，因为一系列的应酬活动导致体力透支，从而诱发急性心肌梗死的情况不在少数。

66岁的王老伯是一位老教授，利用岁末春节专门从哈尔滨来到广州儿女家探亲，由于亲朋好友较多，虽已退休的王老伯依然不得清闲，频频被邀请参加各种社会活动，由于盛情难却，不得不奔波劳累。有一天陪亲戚花一上午购年货的王老伯，回到家里休息了一阵后，突然觉得剧烈胸闷，长时间不能缓解，并伴有冷汗淋漓、恶心呕吐。家人急忙把王老伯送到我们医院急诊室，心电图提示是急性广泛前壁心肌梗死，同时在下壁的导联还有异常的Q波，提示近期内还发生过下壁的心肌梗死。医院马上通知急性心肌梗死“绿色通道”的医生赶回来抢救，经过冠脉造影，正如术前分析的一样，王老伯心脏有两条重要的血管发生了严重堵塞，一条是左冠状动脉前降支，一条是右冠状动脉，另外左冠状动脉回旋支也有轻度的狭窄。于是我们给患者在“罪犯血管”前降支放入了1枚支架，1周后又在右冠状动脉放入1枚支架。又

