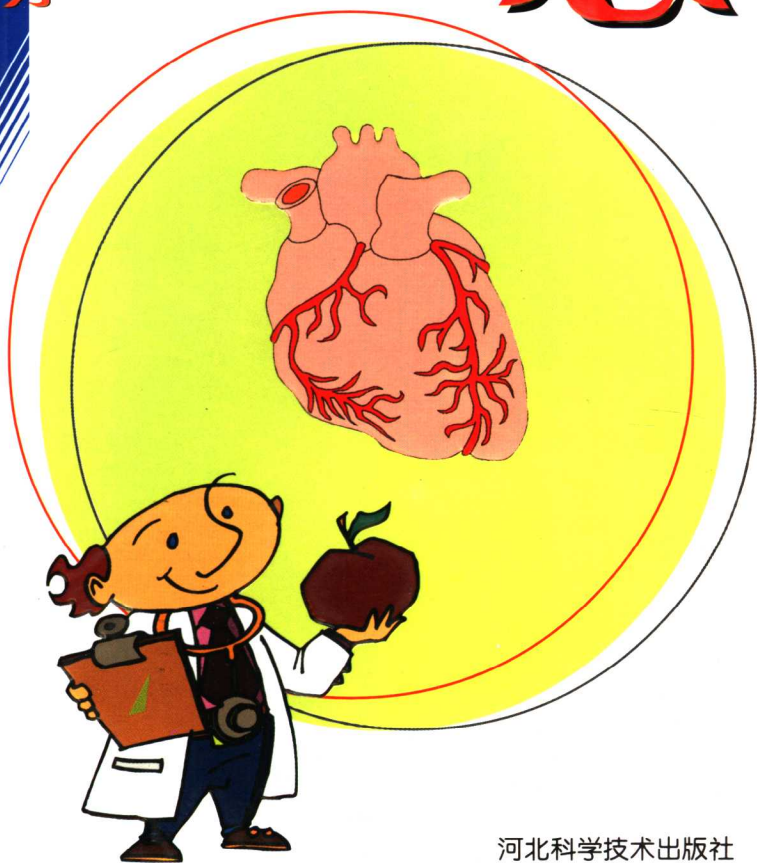




健康快易通系列

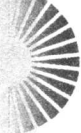
蔡建荣 王思洲 主编

怎样保养你的 心



河北科学技术出版社

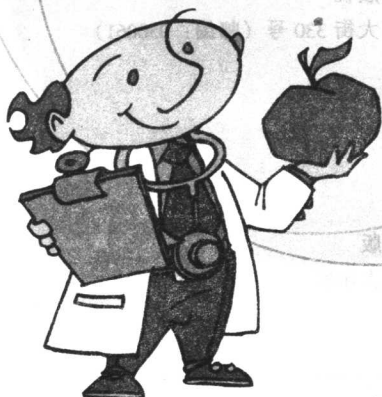
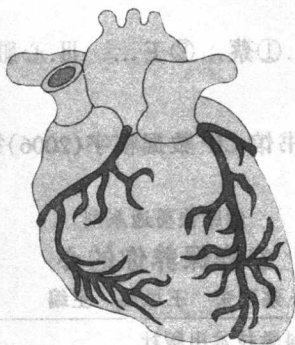
JIANKANG KUAIYITONG XILIE



健康快易通系列

蔡建荣 王思洲 主编

怎样保养你的 心



河北科学技术出版社

JIANKANG KUAIYITONG XILIE

主 编：蔡建荣 王思洲
副主编：王敬联 孙福军 樊明成 赵克学
编 委：陈晓青 孙光斌 刘惠静 顿 琳
王月华 牛黎明 陈 潍 黄晓春
王 伟

图书在版编目(CIP)数据

怎样保养你的心/蔡建荣，王思洲主编．—石家庄：
河北科学技术出版社，2006
(健康快易通系列)
ISBN 7-5375-3398-9

I. 怎... II. ①蔡...②王... III. 心脏病 - 防治
IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 063063 号

健康快易通系列
怎样保养你的心
蔡建荣 王思洲 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编：050061)
印 刷 河北供销印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787 × 960 1/32
印 张 13.125
字 数 229000
版 次 2006 年 7 月第 1 版
2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 20.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>

《健康快易通系列》编委会

主 编：蔡建荣 孟建华

副主编：杨月敏 陈志强 郭登洲 白建乐
王思洲 刘建平 成 立 孙士然
刘彦岭

编 委：刘丽宏 刘经选 刘启泉 杨 倩
胡冬菊 王玉洁 张昭原 李瑞岭
王元松 崔占琴 高 飞 边文会
田金悦 王瑞芳 王雪玉 曹 青
韩福谦 张如锋 王彦刚 杜艳茹
王志坤 白海燕 谢 伟

前 言

随着社会文明的不断进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一定的医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病，可以说寻求自身的健康，是人们的共同愿望，为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共 16 册，包括《怎样保养你的脑》、《怎样保养你的眼》、《怎样保养你的鼻》、《怎样保养你的甲状腺》、《怎样保养你的心》、《怎样保养你的肺》、《怎样保养你的肝》、《怎样保养你的胆》、《怎样保养你的乳房》、《怎样保养你的胃》、《怎样保养你的肠》、《怎样保养你的肾》、《怎样保养你的子宫》、《怎样保养你的前列腺》、《怎样保养你的颈椎》、《怎样保养你的腰》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论与实践经验的结晶。每书分上下两篇，上篇为基础知识，下篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施、调养技巧等，于医生不在的情况下，家庭成员能懂得如何观察患者和正确

地进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时，可以书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下综合治疗。另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，参照应用，可提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时更正。

蔡建荣 孟建华

2006年4月

目 录

基础知识篇

心脏的位置·····	(3)
心脏的结构·····	(4)
心脏的组织 and 血管·····	(6)
什么是心包膜、心包腔、心包液·····	(7)
心脏的传导系统包括哪些结构·····	(7)
心脏的起搏点位于何处·····	(8)
心血管系统的组成·····	(8)
什么是血液循环·····	(10)
心脏在血液循环中起何作用·····	(11)
心脏的工作量有多大·····	(11)
冠状动脉的分支及走向·····	(12)
冠状动脉各分支与心脏各部分供血的对应 关系·····	(13)
冠状动脉有何功能·····	(14)
什么是侧支循环·····	(15)

怎样保养你的心

冠状动脉侧支循环有什么意义·····	(16)
影响侧支循环形成的因素有哪些·····	(17)
心肌的主要生理特性·····	(17)
心脏的功能·····	(18)
心功能是如何分级的·····	(19)
心脏是否有休息的时候·····	(20)
心脏活动受哪些神经调节·····	(20)
心房、心室收缩功能异常对人体有何影响 ·····	(21)
什么是心音·····	(22)
什么是心脏杂音·····	(23)
心脏杂音分类·····	(23)
心脏有杂音意味着什么·····	(24)
心脏杂音越响病情越严重吗·····	(25)
什么是心率？正常人的心率是多少·····	(26)
什么是心律？心律是怎样产生的·····	(26)
什么是脉搏·····	(27)
怎样检查脉搏·····	(28)
脉搏异常有哪些表现·····	(29)
心脏病的一般症状·····	(29)
心脏病的体表征兆·····	(30)
心脏病发病的早期信号·····	(32)
如何判断心脏是否有病·····	(33)
心脏病的自检方法·····	(34)
心脏病的高发人群·····	(35)

目 录

高血压对心脏有哪些不利作用·····	(35)
什么是药源性心脏病·····	(36)
对心脏有毒性的药物有哪些·····	(36)
什么是心电图·····	(37)
心电图有几种·····	(38)
怎样学会初步看心电图·····	(38)
怎样读心电图报告·····	(39)
心电图为什么对分析心律失常有特异性·····	(40)
什么是心电图运动试验·····	(41)
心电图运动试验对冠心病的诊断有何意义 ·····	(42)
什么是动态心电图·····	(43)
动态心电图对冠心病的诊断有何意义·····	(43)
什么是心音图·····	(45)
什么是心脏二维 B 超 ·····	(46)
什么是胸部 X 线检查 ·····	(46)
什么是心脏导管检查·····	(47)
什么是心血管造影·····	(47)
什么叫心脏电生理检查? 有何临床意义 ·····	(48)
心脏骤停怎么办·····	(49)
何谓心脏起搏·····	(51)
人工心脏起搏器有哪些安装指征·····	(51)
安装心脏起搏器有哪些并发症·····	(52)
安装心脏起搏器后应注意哪些事项·····	(52)

怎样保养你的心

正确的舌下含药方法·····	(53)
使用氧气应注意哪些问题·····	(54)
心脏病患者的最佳生活方式·····	(54)
饮食与心脏病·····	(56)
心血管病患者应怎样选择饮食·····	(56)
高纤维食物助你远离心脏病·····	(57)
在餐桌上保护心脏·····	(58)
防治心血管病的15种食品·····	(59)
心脏病患者有哪些饮食禁忌·····	(61)
运动对心脏保健起什么作用·····	(61)
运动时的注意事项·····	(62)
为保护心脏可进行哪些锻炼·····	(64)
心脏病患者不宜局部锻炼·····	(65)
怎样让你的心脏更年轻·····	(66)
如何增强心脏功能·····	(67)
增强心脏功能的体育疗法·····	(68)
心脏病患者为什么要禁烟·····	(69)
心脏病患者为什么要注意保持大便通畅·····	(69)
心脏病患者能否过性生活·····	(70)
妊娠和分娩对心脏病的影响·····	(70)
患有先天性心脏病的妇女能怀孕吗·····	(71)
患心脏病的妇女能怀孕吗·····	(72)
患有心脏病的孕妇应注意哪些问题·····	(73)
如何预防心脏病·····	(74)
预防心脏病的生活准则·····	(75)

疾病治疗篇

心律失常·····	(79)
室性过早搏动·····	(121)
房性早搏·····	(129)
阵发性室上性心动过速·····	(134)
阵发性室性心动过速·····	(140)
窦性心动过缓·····	(146)
房室传导阻滞·····	(150)
心房颤动·····	(155)
心房扑动·····	(161)
高血压性心脏病·····	(165)
冠心病·····	(171)
心绞痛·····	(220)
心肌梗死·····	(240)
心力衰竭·····	(284)
病毒性心肌炎·····	(300)
风湿性心脏瓣膜病·····	(312)
二尖瓣狭窄·····	(331)
二尖瓣关闭不全·····	(336)
主动脉瓣狭窄·····	(340)
主动脉瓣关闭不全·····	(342)
三尖瓣狭窄·····	(345)
三尖瓣关闭不全·····	(347)

怎样保养你的心

联合瓣膜病变.....	(349)
病态窦房结综合征.....	(352)
肺心病.....	(360)
心肌病.....	(368)
克山病.....	(374)
心脏神经官能症.....	(380)
急性心包炎.....	(385)
急性感染性心内膜炎.....	(394)
亚急性感染性心内膜炎.....	(399)
参考文献.....	(406)

基础知识篇





心脏的位置

心脏位于胸腔的纵隔内，膈肌中心腱的上方，夹在两侧胸膜囊之间。其所在位置相当于第2~6肋软骨或第5~8胸椎之间的范围。整个心脏2/3偏在身体正中线的左侧。

心底朝向右后上方，较宽大，与出入心脏的大血管相连，心尖朝向左前下方。心脏的前面为胸肋面，大部分被两肺遮盖，仅小部分与胸骨和肋软骨相邻；后面为膈面，贴在膈上。右缘锐利，左缘钝圆。打个比方，心脏在人体内的自然位置，恰如用右手写字时的位置相仿，手背相当于心底，手指尖端相当于心尖。

★什么是右位心

正常人的心脏应在胸腔的偏左侧，但有极少数正常人的心脏在胸腔的右侧，其心房、心室和大血管的位置宛如正常心脏的镜中像，亦称为镜像右位心。单纯右位心不会引起明显的病理变化和症状。但右位心常与较严重的先天性心血管畸形同时存在，也可合并有其他先天性心脏畸形或其他内脏转位。右位心可分为：

☆单纯右位心（真正右位心或镜像右位心）：即心脏大部分位于右胸，心尖指向右前方，但各心腔间的左右关系基本维持正常，其他内脏并无转

位，心脏和大血管的位置如正常心脏的镜中像，即左右心腔倒置。

☆右位心伴有其他内脏转位：其他内脏转位，心脏也随之转位，这时心尖向右，而为右位心。但各心腔与大动脉的关系正常，为“镜影”转位。

☆假性右位心：心腔与血管的位置关系仍正常，可因肺、胸膜或膈肌的病变，使心脏向右侧移位。

★右位心的人是否易患心脏病

单纯性右位心不引起明显的病理生理变化的，往往于体格检查时才发现。所以右位心的人不一定易患心脏病，右位心的人与正常位置心脏的人患心脏病的机会是等同的。



心脏的结构

心是一个中空的器官，其内部分为四个腔。上部两个为心房，由房中隔分为左心房和右心房；下部两个为心室，由室中隔分为左心室和右心室。左右心房之间，左右心室之间互不相通，而心房与心室之间有房室口相通。

◎右心房：占心脏的右部，有三个入口一个出口。右心房的上方有上腔静脉口，后下方有下腔静脉口，全身的静脉血由此两口入右心房。在下腔静脉口与右房室口之间有冠状窦口，口缘有镰状的冠

状窦瓣为界。心壁本身的静脉血由此入右心房。在右心房和右心室相通的地方有一个出口，称右房室口，右心房的血液经此口流入右心室。

◎右心室：占心脏的前部。有一个入口，即右房室口。有一个出口，即它上方的肺动脉口。右房室口的上缘上附着三块三角形的瓣膜称三尖瓣。当心室收缩时，挤压室内血液，血液冲击瓣膜。三尖瓣关闭，血液不倒流入右心房。右心室的前上方有肺动脉口，右心室的血液由此送入肺动脉。肺动脉口缘上有三块半月形的瓣膜称肺动脉瓣（半月瓣），当心室舒张时，肺动脉瓣关闭，血液不倒流入右心室。

◎左心房：占心脏的后部。在其后壁上有四个入口，即肺静脉口，每侧各两个。由肺进行气体交换后的新鲜血液，经肺静脉流入左心房。有一个出口称左房室口，血液由左心房经此口流入左心室。

◎左心室：占心脏的左后部，有一个入口，即左房室口，左心房的血液经左房室口入左心室。左房室口有二尖瓣，防止左心室的血液倒流回左心房。在左心室上方有一个出口，即主动脉口，左心室的血液经此口流入主动脉。左心室承担着全身血液输送的功能，所以左心室的肌层较右心室的肌层发达，约为右心室壁厚的3倍，左心室的主动脉口也有三个半月瓣，称为主动脉瓣，起着防止主动脉内的血液倒流入左心室的作用。