

做 2 1 世 纪 健 康 人 丛 书

为了你的 心脏更有力

WEILE NI DE XINZANG GENG YOU LI

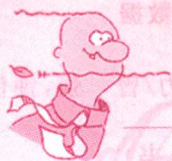
曾 强 钟伟来 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

做 21 世纪健康人丛书



为了你的心脏更有力

WEILE NI DE XINZANG GENG YOU LI

丛书主编	曾 强		
本书主编	曾 强	钟伟来	
编 委	马壮武	马 军	马国兴
	马国盛	马 越	王春娥
	卢其斌	杨花梅	周卫平
	胡美娟	钟伟来	黄 刚
	黄梅初	章臻胜	曾 强



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

为了你的心脏更有力/曾 强,钟伟来主编. —北京:人民军医出版社,2007. 1

(做 21 世纪健康人丛书)

ISBN 978-7-5091-0479-8

I. 为... II. ①曾... ②钟... III. 心脏病-防治 IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078988 号

策划编辑:贝 丽 于 岚 文字编辑:翁德昌 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.5 字数:216 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

为了你的 心脏更有力



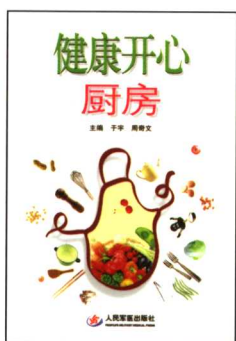
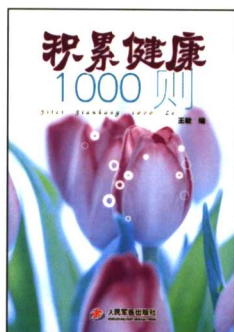
世界卫生组织把“有力的心脏”摆到健康要素的首位，可见心脏对我们是多么重要。

心脏的跳动伴随着生命，一但停止，生命就终止了。

健健康康的人需要认识心脏病的危害，自觉克服不良的生活习惯，增强对心脏病的自我防护意识，然后拥有一颗更有力的心脏。患有心脏病的人也要学会配合医生治疗，积极进行自我调养，防止心脏病的进一步发展，早日康复。

WEILE NI DE XINZANG GENG YOU LI

★ 编辑推荐 ★



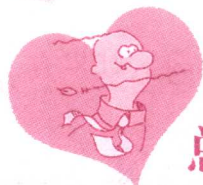
编辑信箱: yulan_ymca@126.com

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



内容提要

世界卫生组织指出 21 世纪健康人应具备 10 大要素,把“有力的心脏”摆在第一位。可见“心脏”对人们是多么重要。本书是针对当前心血管疾病呈增长趋势而编写的,是一本指导人们加强心脏保健和防病的科普读物。全书共六章,简要介绍了心脏的结构和功能,提出了保护心脏从年轻时抓起的观点,常见心脏病的保健和治疗,详细介绍了有利于心脏疾病,尤其是危害最大的冠心病的康复饮食治疗原则和食疗方。本书适合广大群众,尤其是希望心脏更为健康的人阅读。



总序

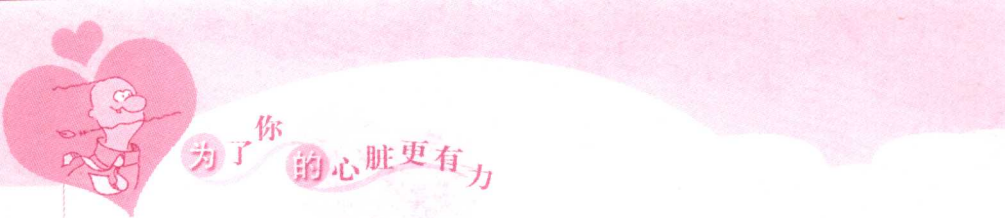
PREFACE

随着社会经济和科学的不断进步,人们的健康意识也在不断增强,特别在跨入 21 世纪以来,人们对健康的认识达到了一个新的高度。社会广泛流传着这样几句话:健康,支撑了你的生命;健康,托起了你的事业;健康,是人生的最大财富和幸福;健康,是人类美好的愿望与共同的追求。这充分体现了人们对健康的深刻认识,懂得一切来源于健康,而健康在很大程度上是来自于自我保健。

当今,国际社会也把健康教育、健康促进和健康维护提到了前所未有的地位,形成了健康的新理念。到底怎样才能成为 21 世纪的健康人,又应该具备那些身体素质等,这些都值得探讨。

现在人们生活富裕了,市场上各种营养食品应有尽有,但“富贵病”也越来越多。如心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症等均有上升趋势,而且呈现年轻化。有的中学生已出现动脉硬化、高血压,中、小学生中有不少人患有肥胖症。这主要是因为缺乏卫生保健知识,缺乏自我防护意识。认为孩子能吃能睡长得胖就是身体好,中、老年人胖就是“发福”、“富态”。现在大都只有一个孩子,孩子要吃什么买什么。认为贵的食品都是好的。从小养成不良的生活习惯和饮食习惯。有的青少年吸烟、喝酒,暴饮暴食。

为了使大家能成为 21 世纪的健康人,需要大力宣传和开展健



为了你 的心脏更有力

2

健康教育,只有让全民族,从娃娃到白发苍苍的老年人,都懂得养生保健知识,都能掌握一些必要的饮食营养卫生知识和一些运动健身的方法,自觉地加强自我防护,做到“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”,在任何时候,都有一个良好的心态和良好的生活习惯,从小养成有规律的睡眠,有一个聪明的大脑,并有良好的免疫力,不仅有一颗有力的心脏,还有一个健美匀称的形体。从这几方面努力,便可成为 21 世纪的健康人。

为此,我们组织有关教授、医师和专家共同编写了《做 21 世纪健康人》丛书,本套丛书包括《为了你的心脏更有力》、《为你提升自身免疫力》、《为了你的形体更匀称》、《为你天天好睡眠》、《为了你的大脑更聪慧》及《良好的心态和生活习惯》6 个分册,从不同角度阐述了怎样才能成为 21 世纪的健康人。

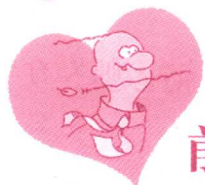
本丛书不仅从理论上将上述有关问题从生理、心理等方面进行了剖析,对有关疾病也进行了简要介绍,并重点介绍了饮食营养健身、运动健身及各种验方等。丛书行文力求深入浅出,通俗易懂,使广大群众通过阅读本套丛书,增加对有关强身健体基本知识的了解。

本套丛书涉及面广,实用性强,健身处方多,不仅可供男女老少作为强身健体的参考。还可指导有关疾病患者进行自我健身调养。我们相信,本丛书定能给每个读者带来一定的启发和帮助,并成为帮助后代成为 21 世纪健康人的好参谋。

由于学识有限,时间仓促,丛书中如有不足之处,敬请广大读者批评指正。

曾 强

2006 年 10 月



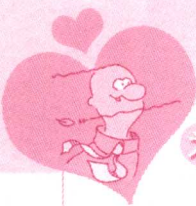
前言 PREFACE

中国健康研究所做过调查：在事业、家庭、金钱、健康这四个方面，第一位的是什么？85.2%的人回答是健康。

有人就不明白，现在生活越来越好了，体力劳动强度也普遍下降了，为什么很多人不健康，影响我们生命健康的敌人是什么？

世界卫生组织指出，21世纪健康人应具备10大要素：有力的心脏、聪慧的头脑、匀称的体形、强健的体魄、规律的睡眠、充沛的精力、良好的免疫力、和谐的人际关系、美好的心境和快乐的生活。

世界卫生组织把“有力的心脏”摆到健康要素的首位，可见心脏对我们是多么重要。心脏的跳动伴随着生命，一旦停止，生命就终止了。我目睹了我的母亲和周围的同事因心肌梗死而突然谢世的残酷现实，深深体会到拥有一颗“有力的心脏”是多么重要。我决心编写一本有关预防心脏病的科普读物，让更多的人充分认识心脏病的危害，了解发病的原因和症状，懂得如何防治，自觉克服不良的生活习惯，增强自我防护意识，使人人都能拥有一颗有力的心脏，从而降低心脏病的发病率。使患有心脏病的人学会如何配合医师治疗，积极进行自我调养，防止心脏病进一步恶化和突发，争取病情稳定，早日康复。



为了你 的心脏更有力

2

21 世纪是社会经济和科学技术飞速发展的世纪。人民生活水平将全面步入小康,饮食结构也发生了明显的变化,而劳动强度普遍有所下降。同时,人们的生活节奏却在不断加快,竞争日益激烈,心理压力越来越大,而不良的生活习惯如大吃大喝、懒于运动、嗜烟酗酒、烦躁易怒等日益增多。正是这些原因,致使心脏病、高脂血病、糖尿病、肥胖症、脂肪肝等疾病变得越来越普遍。尤其心脏病发病率和死亡率呈直线上升趋势,而且也越来越年轻化。不少 40 岁以上的人患心脏病、动脉硬化、脂肪肝,有的甚至才 20 来岁,在紧张工作或在激动时,或在失意时,突然倒下,猝死。这不能不引人们深思和重视。

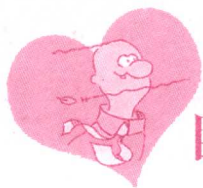
本书简要介绍了心脏的结构和生理作用,指出健康的心脏要从年轻时抓起的重要性,几种常见心脏病的症状和防治措施,以及与心脏病有密切关系的一些疾病,如糖尿病、肥胖症、梅毒、狼疮病等的病因、症状和防治等。本书着重对冠心病的几种表现及防治方法,包括饮食疗法和其他防治方法,进行了较详细的叙述。希望这本书能给大家带来健康,带来快乐。希望大家都能成为 21 世纪拥有一个强有力心脏的健康人。

在此,对笔者参阅过的书刊作者以及在本书编辑出版这过程中给予过多方帮助的同志们,谨表诚挚谢意。

由于水平有限,疏漏和不妥之处委实难免,敬请有关专家和广大读者批评指正,将不胜感激。

曾 强

2006 年 10 月于湘潭大学



目录

CONTENTS

第一章 心脏的结构和生理作用 / 1

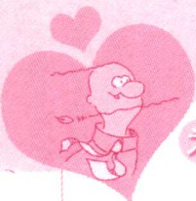
第二章 有力的心脏须从年轻时抓起 / 6

- 一、防止儿童肥胖 / 6
- 二、注意饮食营养 / 13
- 三、运动——为心脏健康而努力 / 24
- 四、注重心理素质的修养,保持情志平和的良好心态 / 27
- 五、适量饮红葡萄酒或喝葡萄汁 / 30
- 六、戒烟和少饮烈性酒 / 31

第三章 常见心脏疾病及防治 / 33

- 一、先天性心脏病 / 35
- 二、风湿性心脏病 / 38
- 三、冠心病 / 43
- 四、慢性肺源性心脏病 / 111
- 五、心肌梗死 / 117
- 六、心肌病 / 122
- 七、心包疾病 / 124
- 八、感染性心内膜炎 / 125

第四章 其他与心脏病有关的疾病 / 127



为了你 的心脏更有力

一、梅毒 /127

二、狼疮病 /128

三、雷诺现象 /130

第五章 心血管病患者旅行须知及平时注意事项 /132

一、心脏病患者旅行须知 /133

二、心脏病其他注意事项 /133

三、心脏病发作时的应急措施 /136

四、有益心脏的中药选介 /141

第六章 心脏病及有关疾病的饮食治疗 /151

一、防治冠心病的饮食原则 /151

二、防治冠心病的主要食物 /159

三、冠心病防治食疗方 /203

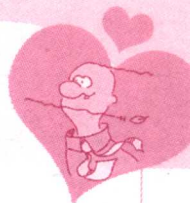
四、风湿病防治食疗方 /267

五、肥胖症防治食疗法 /274

六、糖尿病防治食疗方 /281

七、肺心病防治食疗方 /290

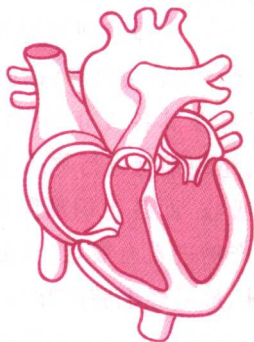




第一章

心脏的结构和生理作用

心脏是人和脊椎动物推动血液循环的肌性器官。人的心脏位于胸腔中部两肺之间,稍偏左侧,呈现略扁的倒圆锥形,较宽的一端称为心底,位于右后上方;较窄的一端称为心尖,位于左前下方。心脏大小如本人拳头。心脏内部有四个空腔,上部两个是左、右心房,下部两个是左、右心室。右心房和右心室之间被右房室瓣(三尖瓣)分隔。左心房和左心室之间被左房室瓣(二尖瓣)分隔。瓣膜薄,其边缘有许多细长的纤维索,叫腱索,



心脏



为了你的心脏更有力

2

它将瓣膜连在从心室壁突出的乳头肌上。主动脉起始部有三个半月状的瓣,叫主动脉瓣。肺动脉起始部有肺动脉瓣。心房和心室的舒张和收缩推动血液在全身循环。在舒张期,二尖瓣和三尖瓣开放,主动脉瓣和肺动脉瓣关闭,血液从左、右心房分别进入左、右心室。在收缩期,二尖瓣和三尖瓣关闭,主动脉瓣和肺动脉瓣开放,血液由左心室进入主动脉,从右心室进入肺动脉。心脏与全身的血管构成血液循环系统。心脏的不停跳动,驱动血液在人体血管内循环流动,源源不断地供给人体各器官和组织细胞所需要的营养物质和氧,排出体内的二氧化碳和其他代谢废物。

根据血液在心血管系统中循环的途径不同,可将血液循环分为肺循环、体循环和心脏循环。

肺循环,又称小循环。全身含氧少而含二氧化碳多的暗红色静脉血进入右心房,再到右心室。当心室收缩时,血液由右心室排出,经肺动脉及其分支到肺泡毛细血管网,在这里进行气体交换。血液中的二氧化碳经肺泡排出体外,而外界的氧进入血液,血液由静脉血变为动脉血。动脉血经肺静脉回到左心房。

体循环,又称大循环。从肺脏回来饱含氧和营养物质的新鲜动脉血液进入左心房。左心房收缩,把血液送入左心室,左心室收缩,血液便经主动脉及其各级分支到达分布于全身各组织的毛细血管,在这里与组织细胞进行物质交换,血液中的氧与营养物质被身体各组织吸收,而各组织新陈代谢过程中所产生的二氧化碳及其他代谢产物进入血液,血液由动脉血变为静脉血,然后经小静脉、大静脉,最后经上腔静脉与下腔静脉到右心房。

心脏循环,又称冠脉循环。在左心房与左心室,右心房与右心室,左心室与主动脉,右心室与肺动脉之间,是通过二尖瓣、三



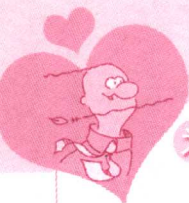
尖瓣、主动脉瓣、肺动脉瓣的单向关闭来防止血液逆流的。心脏作为血液运行的中枢,它本身也是一个器官,为维持心脏的正常运作就需要能量,此种能量的供应,将营养和氧气运送给心脏的血流路径便是心脏循环,又称冠状循环。

心脏的房壁与室壁结构很相似,从内至外可以分为三层。内层叫心内膜,较薄;中层是心肌,心室肌比心房肌要厚,左室心肌最厚,大约是右室心肌的2倍;最外层叫心包,心包也有两层,两层心包膜之间有一个潜在的空腔,叫心包腔,内有少量液体,起着润滑的作用,心包对心脏起着保护作用。

心肌是心脏的主要成分,心肌纤维是一种特殊的有横纹的肌细胞,有强大的收缩力。心内膜薄,表面为单层扁平的内皮细胞。心脏的瓣膜就是由心内膜折叠而形成的,瓣膜薄而软,活动性很好,开放灵活,关闭紧密。

心脏有一个专门调节心脏节律性搏动的系统,叫心传导系统,包括窦房结、房室结和房室束。在正常情况下,窦房结是心脏搏动的起点,冲动从窦房结开始,传播到心房肌,使心房收缩,再将冲动传至房室结,然后沿着左、右房室束将冲动传至左、右心室肌,心室肌才开始收缩。在心脏传导系统的调节下,心脏的房、室按先后次序进行周而复始的节律性搏动,这种搏动称为脉搏。

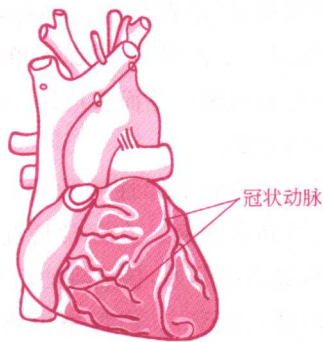
人体从胚胎早期就开始有了有节奏的心脏跳动,一直不停地有规律地工作着,一旦心脏停止跳动,则意味着人体的生命也就随之终结了。脉搏的次数一般随年龄的增长而减慢,婴儿每分钟可达130~140次,儿童为110~120次,成人为60~100次,老年人可慢至55~75次。长期进行体育锻炼的人或运动员的脉搏较一般人要慢。正常人在运动后、饭后、饮酒后,精神紧



为了你的心脏更有力

张及兴奋时均可使脉搏一时性加快。

心脏的最主要功能就是通过分布于全身的大小血管将携带氧气和各种营养物质的血液源源不断地输送给全身的组织器官,以满足身体各部生命活动的需要,因此,它必须不停地跳动,一刻也不能休息。然而心脏本身也需要大量富含氧气和营养物质的血液供应,才能维持它的功能活动,冠状动脉就是专门供应心脏所需要的能量和养分的血管。心脏能否保持其正常功能,在很多时候与冠状动脉能否正常工作,源源不绝地供给充足的血液给心脏有很大关系。



心脏

冠状动脉的管壁分为内膜、中膜(肌层)和外膜三层。内膜由内皮细胞和少量纤维组成,中膜为弹力纤维和平滑肌,外膜为纤维组织。冠状动脉是主动脉的第一对分支,起源于主动脉的根部,分为左、右冠状动脉两大分支,分别从主动脉的根部的左、右主动脉窦内发出来,走行于心外膜下。分别命名为左冠状动脉、右冠状动脉。左冠状动脉负责供应血液给心脏的左半部分;右冠状动脉负责供应血液给心脏的右半部分。所有冠状动脉的较大分支都是在心外膜下走行的。



冠状循环的血液从主动脉的左窦和右窦直接进入左、右冠状动脉,由冠状动脉的各分支从心外膜下渐次穿入心肌深层直至心内膜附近。分支最终形成毛细血管网,在各肌纤维之间与之平行地行走。心的静脉和心最小静脉直接开口于右心房。由于冠状循环是围绕心脏进行的,因此,它的循环途径较短,因冠脉直接开口于主动脉根部,所以冠状循环的压力较高,故血液在冠脉中流速很快,一般血液经过全部冠状循环回到右心房,平均仅需4秒钟左右。

为了维持心脏昼夜不停的做功,就必须消耗大量的氧分。心肌的耗氧量主要取决于心肌张力、心肌收缩速度与心率。心率加快时,氧耗就增加,大量的氧耗决定冠状循环必须保持血流量大、摄氧率高。由于心脏对氧的贮备很少,因此,当人体运动时,增加氧供应量的潜力就很小,其主要途径是通过冠状动脉的扩张来增加血流量,以提高对心肌的供氧水平。所以冠状动脉的灵活扩张和畅通无阻是一个强有力心脏的重要保证。