

最好的医生是自己·系列丛书

构筑 [心脑血管病] 的坚固防线

杨玺 编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

Gouzhu Xinxuexueguanbing de Jiangu Fangxian

“最好的医生是自己”系列丛书

构筑心脑血管病的坚固防线

GOUZHU XINNAO XUEGUANBING DE
JIANGU FANGXIAN

杨玺 编著



人民军医出版社
People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

构筑心脑血管病的坚固防线/杨 玺编著. —北京:人民军医出版社,2007.1

(“最好的医生是自己”系列丛书)

ISBN 978-7-5091-0231-2

I. 构… II. 杨… 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(2006)第 012483 号

策划编辑:于 岚 姚 磊 文字编辑:薛映川 责任审读:黄栩兵

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:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.875 字数:220 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:28.00 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

DOCTOR

最好的运动是步行

最好的心情是宁静

最好的药物是时间

最好的医生是自己

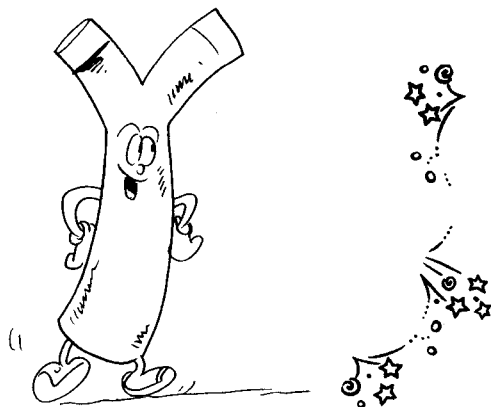
· ~ · 编辑推荐 · ~ ·



本书以生动绘本的形式，从营养、科学、简便的角度，介绍饮食结构和规律、饮食解决方案，为白领提供一种合理饮食、全面审视生活方式的视角和思维方式。

内 容 提 要

作者以全新的理念与视角，系统介绍了心脑血管病的概念、致病原因、心脑血管病的危害及其防治对策，加强预防与保健意识，建立健康的“衣食住行”方式等内容。本书内容新颖，科学实用，通俗易懂，具有很强的指导性与操作性。可作为广大群众，特别是中老年人防治心脑血管病的行动指南。同时，对于临床医生与医疗保健工作者也有较好的参考价值。

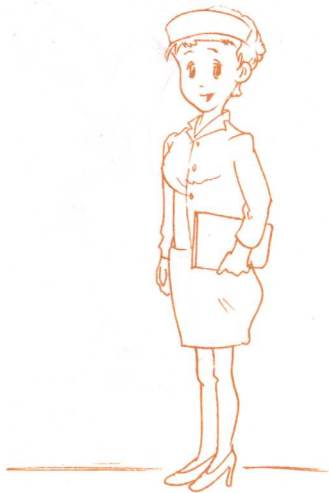


前言

目前，国际上公认的心脑血管病（冠心病和脑卒中）主要的可控制“源头”即危险因素有：肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病和糖尿病前期、动脉粥样硬化等，它们都是心脑血管病的罪魁祸首。

事实上，很少有人只具有一种心脑血管病的危险因素，例如，80%以上的高血压患者存在多种“源头”；又如代谢综合征患者可同时具有高血压、高血糖、高血脂、高体重等病症。而心脑血管病正是这多种“源头”共同作用的结果。现已证实，多种轻度“源头”并存要比单一严重“源头”对心脑血管的危害大得多，即其“源头”的危害性是相乘的。

防治心脑血管病的实践证明，只有堵住了“上游”，才能避免和延缓“中游”和“下游”的发生和发展。新近研究表明：改变生活方式（即做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）可使高血压患病率降低 55%，



糖尿病降低 50%，脑卒中、冠心病降低 75%，平均寿命延长 10 年以上。

然而，人们现在将大量人力、物力、财力都放在溶栓、搭桥、介入等高科技的医疗投入上，却对花钱少、效益大的一级预防重视非常不够，致使实际收效相当有限；我们往往对心脑血管病的多种“源头”分兵围攻把守，但实际上往往是事倍功半。

有鉴于此，必须扭转这种轻视预防而重视治疗和分兵把守的被动局面。首先，要在未病的时候去防病（一级预防），并对多种“源头”进行综合控制（二、三级预防），将防病治病的重点从“下游”转移到“中游”和“上游”上来。其次，不仅要注重单一“源头”的控制，更要注重多种“源头”的积极预防和治疗，从而达到降低心脑血管病发病率和病死率的目的。

为了让广大群众了解和掌握心脑血管病及其主要“源头”的预防保健知识，做到依靠科学，群防群控，实现“最好的医生是自己”的意愿，我们精心编著了这套科普丛书：《构筑心脑血管病的坚固防线》、《把好高血压病的防控关》、《控制血脂异常行动方案》、《远离肥胖病有妙招》、《综合“治理”糖尿病前期》、《战胜糖尿病要“过五关斩六将”》、《你离代谢综合征有多远》、《让动脉血管年轻的行动》、《远离冠心病》、《多管齐下拦截脑卒中》，一同奉献给广大读者，希望这套丛书能成为您的益友。

本系列丛书是作者在结合 20 余年临床工作经验的基础上，又参阅大量资料编著而成的。其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。本系列丛书在编写过程中，得到许

多人的关心和帮助，他们是王景莘、王丽峰、王刚、王涛、王志、杨桢、贺鹏飞、吴俊斌等，特此表示感谢。对于书中的缺点、错误，敬请读者不吝指正。

杨 玺

2006年5月

目

录

一、心脑血管病的概念

何谓心脑血管疾病 / 1

心脑血管病——人类健康的“第一杀手” / 3

心脑血管病的发病原因 / 4

心脑血管疾病的早期信号 / 5

心脑血管病的十大信号 / 7

心脑血管病发病风险可以预测 / 8

如何早期发现心脑血管病 / 13

二、心脑血管病的主要“源头”

心脑血管疾病的主要危险因素 / 15

心血管病“新”的危险因素 / 16

冠心病的主要“源头” / 17

脑卒中的主要“源头” / 21

脑卒中的其他“源头” / 23

心血管危险因素 $1 + 1 > 2$ / 25

心脑血管病危险因素发病现状及危害 / 26

三、心脑血管病的危害性

心血管病可能正悄悄逼近你 / 30

心脏病“年轻”了 15 岁 / 31

我国心脑血管病每小时死亡 300 人 / 34

心血管病威胁中老年健康 / 35

四、堵住“源头”，预防心脑血管病

心血管病要防患于未然 / 37

冠心病、脑卒中、高血压、糖尿病等源于生命最早期 / 38

把好“防线”，干预“上游” / 40

心脑血管病的防治应从“源头”上抓起 / 42

降压，缉拿“心脑血管”病头号杀手 / 45

调脂，消除无形杀手 / 47

降糖，驾好“五套车” / 50

戒烟，预防心脑血管病 / 51

减肥，降低“三高”有良方 / 53

运动，分文不取防心脑血管病 / 54

调节饮食，远离“富贵病” / 56

五、提高对心脑血管病及其“源头”的保健意识

(一) 健康的概念

世界卫生组织：健康标准 / 59

- 健康新概念 / 61
- 身体健康的“十个一” / 62
- 最值得推崇的十个健康生活方式 / 63
- 21 世纪的健康箴言 / 63
- 健康长寿的“一二三四” / 64
- 健康是福 / 65
- 健康高于财富 / 67
- 健康标准的自我监测 / 67
- 健康需要日积月累 / 68
- 健康从“心”做起 / 69
- 健康意识：综合平衡 / 73
- (二) 注意影响健康的危险时刻
 - 46~55 岁，人生的高危期 / 75
 - 现代人面临 4 个“提前” / 76
 - 生命中的 4 个危险时段 / 77
- (三) 保持健康、长寿的绝招
 - 健康长寿法则“一无二少三多” / 79
 - “适度”与“利他”——长寿两大法宝 / 80
 - 延缓衰老不是梦 / 81
 - 算一算，你能长寿吗？ / 83
- (四) 学会自我保健
 - 中年人的“加、减、乘、除” / 86
 - 中年人，健康要靠自己来保护 / 87
 - 自我保健六项要领 / 88
 - 自我保健八条守则 / 90

（五）规范健康检查

健康体检检查什么 / 94

中年人：请定期体检 / 95

健康体检要规范 / 97

健康体检五忌 / 99

（六）健康投资——“硬件”和“软件”

了解自己，是最好的健康指南 / 101

要舍得健康投资 / 102

备一款电子血压计 / 103

备一台体重秤 / 105

备一份健身器材 / 107

备一台血糖仪 / 109

备一份医学科普书刊 / 110

（七）建立健康的生活方式

“富贵病”恰是“不文明疾病” / 112

良好生活方式造就健康心脏 / 113

如何保持心脏健康 / 115

健康的钥匙在你的手中 / 117

健康生活方式之一——合理膳食 / 118

健康生活方式之二——适量运动 / 120

健康生活方式之三——戒烟限酒 / 121

健康生活方式之四——心理平衡 / 124

预防心脑血管病：试试 PERSON 保健法 / 126

六、构筑控制心脑血管病的全面防线

第一条防线：一级预防——防发病 / 131

第二条防线：防事件 / 133

第三条防线：防后果 / 135

第四条防线：二级预防——防复发 / 137

第五条防线：防治心力衰竭 / 139

七、心脑血管病的预防和保健方法

(一) 维持健康，主要靠自己

最好的医生是自己 / 140

紧握自我保健技术 / 142

预防心脑血管病的“三大纪律，八项注意” / 147

心脑血管病预防举要 / 149

“三个半分钟”、“三个半小时” / 150

(二) 饮食预防心脑血管病

膳食模式与心脑血管病 / 151

预防心脑血管病的膳食指南 / 154

防治心脑血管病的膳食原则 / 160

中老年人要少吃高胆固醇食物 / 161

预防心脑血管病要改变酸性体质 / 164

食物无好坏，搭配有优劣 / 166

老年人膳食“金字塔” / 169

借鉴地中海饮食模式 / 171

日本人长寿菜单 11 款 / 172

镁，心脑血管的保护伞 / 173

保心护脑请用早餐 / 175

吃油的比例要合理 / 176

吃什么油，长什么“油”吗 / 177

植物油热量高，多食不利于健康 / 178

素食者更需保护心脏 / 179

调理膳食，保护心血管 / 181

保护心血管的食物 / 182

高盐饮食易导致心脑血管病 / 186

减盐控油预防心脑血管病 / 188

吃盐少些再少些 / 190

黑木耳对心脑血管的保健作用 / 191

大蒜对心血管系统的作用 / 191

洋葱——保护心血管的食品 / 193

海带对心脑血管的有益作用 / 194

天然维生素 E——保护人类健康的瑰宝 / 195

常吃花生可防心脏病 / 196

心脑血管患者宜食水果 / 196

健康的生活方式——喝茶 / 197

多饮茶水有益于心脏 / 199

喝红茶可改善血液循环 / 201

磷脂酰胆碱对人体循环系统的调节功能 / 202

叶酸可防心血管病 / 204

(三) 运动预防心脑血管病

运动对健康的重要性 / 206

生命在于科学运动 / 207

有氧锻炼与无氧运动 / 211

健康是走出来的 / 212
步行是健康的“零存整取” / 213
常动可以预防心血管病 / 214
每天至少锻炼 30 分钟 / 215
只要活动就是锻炼 / 216
老年人运动处方 / 216
中年人运动处方 / 218
最佳运动 / 220

(四) 注意季节和生活环境, 预防心脑血管病

0℃: 心脑血管病的气象警报 / 220
秋、冬季——心脑血管病发病的高峰期 / 221
炎热是引发心脑血管病的“火药桶” / 223
心脑血管病患者酷暑宜调整“医食住行” / 224
心脑血管病患者的夏日保健 / 226
早晚喝水防心脑血管病猝死 / 227
心脑血管病患者要讲究穿戴 / 228
心脑血管病患者不宜蹲便 / 228
蹲厕须防心脑血管病患者发生意外 / 229
老人瞌睡多, 谨防心脏病 / 230

(五) 心脑血管患者的预防保健措施

心血管病以防为先 / 231
防治心脑血管病从血管抓起 / 233
战胜心脑血管病的有力武器——升高人体
高密度脂蛋白 / 235
用新的观念防治心血管病 / 237

心脑血管患者怎样选择食物 / 239
心脑血管患者的营养处方 / 242
心血管疾病的时辰用药 / 244
定期输液能否预防心脑血管病 / 246
心脑血管病猝死为何多在清晨 / 247
心脑血管病的“七忌” / 248

(六) 阿司匹林防治心脑血管病

保护心脑血管阿司匹林正时尚 / 251
正确使用阿司匹林 / 252
用好阿司匹林 / 255

八、“心脑血管双梗死”以及心脑血管病的

“双重”防治

“心脑血管双梗死”的诱因和对策 / 258
心脑血管病需要双重治疗 / 260

九、走出心血管病用药的误区