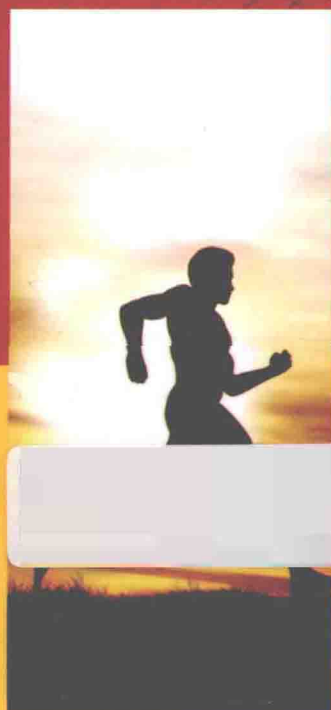


心血管病顶级专家
胡大一 作序推荐

凤凰生活

智慧养生 养好血管人不老

发挥自愈力，重畅心血管



高血压、高血脂、
冠心病、心绞痛、
脑中风

都是 **血管垃圾**
惹的祸！

吃“神药”
装支架

NO

不花冤枉钱
日常生活小改变
血管年龄大逆转！

林正 著

江苏科学技术出版社

心血管病顶级专家
胡大一 作序推荐

智慧养生 养好血管人不老

林正 著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧养生：养好血管人不老 / 林正编著. —南京：
江苏科学技术出版社，2014.3
ISBN 978-7-5537-2290-0

I. ①智… II. ①林… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273862 号

智慧养生：养好血管人不老

著 者 林 正
责任编辑 董 玲 吴 迪
助理编辑 郭 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 15.25
字 数 300 000
版 次 2014 年 3 月第 1 版
印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2290-0
定 价 29.80 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

序言一 做自己健康的“操盘手”



北京大学人民医院心研所所长

中国心脏联盟主席

学医近 50 年，行医 40 多年，被问得最多的是：“大夫，我这个病怎么治？能治好吗？”很多人一旦生病就指望医生，尤其是名医，能开出一剂方子，吃几个疗程就能痊愈了，而且永不复发。

其实，对于任何问题，都没有“一招鲜”；对于任何疾病，也没有“一药灵”。身体出现问题，需要追根溯源，只有改变了始动的那个“因”，才能彻底改变现在的这个“果”。

一般来说，心脑血管疾病发生致残致死是在中老年以后，但这些年，我们的经济条件越来越强，吃得越来越好，工作压力越来越大，心血管问题逐年上升。目前，我国每 10 个成年人中就有 5 个有高血压、高血脂，每年因心肌梗死猝死的人数在迅速增加，而且越来越年轻化。很多单位体检，常能发现 2/3 的人有高血压、肥胖、血脂紊乱。而很多人身体出现明显不适（如胸口痛），才去医院检查，一查已是心肌梗死，突然间就进入“病危”状态，面临要不要装支架困难抉择。病来如山倒，但山倒绝非一日之功。疾病和健康并不是一黑一白两个面，生病了就是黑底朝上，找个仁心妙手就能立马翻面。身体就是台永不停息的机器，心脏就是机器的动力核心——发动机。过度饮食、疏于保养、无意的伤害，都会造成机器磨损，日久而易出现问题。



很多人和我一样,就像本书的作者林先生,忙于工作顾不上身体。我曾经是个肥胖患者,身高 1.76 米,体重一度达到 93 公斤,血脂异常(甘油三酯高、高密度脂蛋白胆固醇低),出现脂肪肝,血糖也不稳定。现在,我身体的各项指标都已经转为正常,并不是因为我是专业医生,用了什么灵丹妙药,而是我改变了不健康的生活方式。我一直坚持快步走,随身携带计步器,见缝插针使用侯机、等地铁、上下楼梯、上下班、会议茶歇、去买东西等一切或整或碎的时间,每天一万步,每餐吃八分饱、少吃肉,现在体重一直维持在 75 公斤左右。

这本书的作者林先生与我素昧平生,只是一位普通的心血管病患者,出版社送来书稿时,我有些担忧林先生的个人经历能否对其他患者有普适作用。当我读完书稿后,疑虑消失了。基于三个方面,我愿意向广大读者推荐这本书。

一、思想认识比知识更重要

“上医治未病”“预防比治疗更重要”,这些观点大家都知道。近几年我一直坚持做科普宣传工作,就是在“治未病”。作者林先生在几次住院抢救后认识到生活方式的重要性,从此他“改变”了不健康的活法,这种“改变”本身就是治疗,而且是最重要的治疗。他数年如一日地坚持,不悲观不抱怨,主动学习养生保健知识,自己鉴别真伪,寻找最适合自己的方法,勤做笔记与思考,把健康牢牢把握在自己手中。我希望能通过这本书,让读者们都有这样的思想认识,这比知道“黄芪能补气”“支架有风险”等某个知识来得更重要。

二、榜样的力量是无穷的

医生说十句,可能不如病友现身说法说一句。林先生的经历非常具有普遍意义,年轻时身体强壮没把健康当回事,数次严重心绞



痛抢救才幡然醒悟,而后在数年的坚持中重新赢得健康。要做到这样并不难,但很多同样患有高血压、高血脂、冠心病的人只忙着跑医院或者哀叹命运不济,却不敢相信改变生活方式可以逆转冠心病。他们觉得医生说的“清淡饮食”“心情平和”等充其量只能是个注意事项,更寄希望于科学发达到可以“药到病除”。希望林先生这个正能量的榜样,能够带动更多的人,在平时注意有意识地“保养”身体,在患病时能竖立信心,战胜或者逆转病情,重获健康。

三、养生需要不断学习

林先生不是医生,但他掌握了大量的养生知识和医学知识。平素强身健体需要养生知识,比如说冬季晨练心脑血管容易出问题,每天一个鸡蛋不适用于营养过剩的人,五谷杂粮是好东西但不能只吃粗粮等等;求医问药需要医学知识,只有具备足够的知识(或者说是常识),才能在左右为难的时候和医生一起讨论如何选择最佳方案,否则只能无奈听从医生的却又有各种于事无补的担忧,或者盲从某个大师耽误了最佳治疗时机。养生保健需要付出时间和精力去学习,但为了健康,比做其他任何事情更值得。

前卫生部副部长殷大奎先生曾讲过:“90 活不过,那是你的错。”在这里,借林先生的书再重复一句,“只要做到戒烟限酒,合理膳食,有氧运动,心态平衡,降压、降糖、降胆固醇,3 年可以让你远离癌症,延长寿命 10 年。90 岁活不过,那是你的错。”

健康需要智慧,要明智选择一种活法;健康需要责任,人人对自己的健康承担责任,健康才有希望;健康需要能力,只有花时间花功夫学习维护健康的科学知识,提升自我管理能力,健康人生才能实现。



序言二 赚取生命的智慧

王振兴

江苏省中医院心内科主任、主任医师
南京中医药大学兼职教授

心脑血管疾病，目前已经成为人类健康最重要的威胁。从流行病学调查资料看，心脑血管疾病的发展趋势，已经出现快速增长和逐步年轻化的特点。

在现代科学技术迅猛发展的推动下，世界医学已取得了长足的进步。自1977年世界第一例心脏介入治疗手术成功实施以来，不断创新发展的各种医疗新技术，挽救了无数的心脑血管危重病人的生命。

但正如《智慧养生：养好血管人不老》一书作者所讲的，放支架和做搭桥手术等医学治疗的主要作用如同消防队员灭火一样，只能为患者尽可能多地消除冠心病带来的痛苦及生命风险，却无法铲除疾病的根源。

进入21世纪，新的医学模式更强调预防与治疗相结合，预防与治疗同等重要，预防才是最好的治疗。若从健康投资成效分析，毋庸置疑做好预防就一定会事半功倍，而片面依赖治疗则只能会事倍功半。

本书的作者林正，曾是我收治的冠心病患者，初见时他饱受疾病折磨、忧心忡忡的样子，令我至今印象还很深刻，但短短的几年过



去了,他的精神和身体状况大有改观,与那时相比的确有天壤之别,完全看不出曾是危重心脏病患者。他在书中有一句话讲得相当精彩,即:“人生不能只有赚取金钱的智慧,更要有赚取生命的智慧;人生不能只对工作精益求精,更要对健康精益求精。”正是因为作者有这样的感悟和理念,才能为最终取得防治疾病的良好效果,奠定了一个正确的思想基础。

现代医学科学从理论与实践均已证明,心脑血管疾病的产生和发展,都与不良生活方式有密切关系,正确的养生理念及科学的生活方式,能够有效预防这些疾病。但这些正确理念和科学知识要真正普及和深入到广大民众心里,变为大家的实际行动,使更多的人从中获得健康收益,仍然还有一个漫长过程,还需要做许多的健康知识普及教育宣传工作。市面上不乏诸多所谓专业人士写的健康科普书,但很多因追求绝对严谨、系统而充满专业词汇,着重点放在如何在医院进行治疗上,让读者望而却步。更有甚者,一些为逐利而编造出来的养生书,在一定程度上会带来不少“养生并发症”。

作者林正是一位既普通而又极具个性的患者,与很多患者不同的是,他生病以后并没有消极待治,而是积极地向医生学习和向书本学习。通过刻苦钻研,掌握了许多病人原本就该掌握的知识,并把这些知识坚持不懈地运用到实践中,终于获得了很好的康复效果。

为了推广自己的人生感悟和成功经验,以帮助更多患者解除病痛之苦,经过更深入地学习、思考和总结,他最终撰写出《智慧养生:养好血管人不老》这本书,可以说这是患者刻苦学习并亲历实践的丰硕成果。



为什么作为一位非专业人士，他能够写出如此之好的养生科普书？

我认为：一是他饱尝了疾病之痛苦，通过亲历的感同身受，知道病人最该关心的是哪些问题；二是他始终相信科学，懂得人是一个综合体，患者是以疾病个体为中心，这样才更容易融合各科的知识并加以应用；三是他重视实践出真知和理论指导实践，把学到的知识用在自己身上，更加深理解了这些知识；四是他作为一位普通患者，更了解广大民众在防病治病和养生保健中，渴望掌握哪些科普知识，需要解决哪些问题，这就为这本书的撰写，奠定了一个很好的基础。

作者的文笔十分流畅，文章读起来朗朗上口，书中许多地方以优美的散文笔调介绍科学养生知识，通俗易懂、引人入胜、可操作性强，避免了一些专业书籍枯燥无味的感觉，阅读起来使人倍感轻松。

我相信，《智慧养生：养好血管人不老》一书，一定会赢得广大读者的信赖和喜爱，心血管病患者也一定会从书中获益良多。



目 录

contents

第一章 别让血管比你先衰老 // 1

血管不通,2年间我曾7次住院 // 2

绝不服输,誓与冠心病较较真 // 4

读书能治病,我的血管变年轻了 // 6

短短1年,我就成功逆转了冠心病 // 8

千万不要傻死、笨死或蠢死,我的切身感悟 // 10

智慧养生,你我都可以做到 // 15

第二章 用智慧看病,我拒绝了支架 // 17

我所经历的7种心脏检查 // 18

中医怎么检查我的冠心病 // 23

正规治疗从吃药开始 // 28

我为什么拒绝支架治疗? // 31

想尝试寻找更好的治疗方法 // 34

第三章 为什么是我的血管堵塞了 // 36

要能早发现身体预警就好了 // 37



动脉粥样硬化是定时炸弹 // 39
原来,我是典型的代谢综合征患者 // 43
肥胖是血管疾病的危险信号 // 48
血脂紊乱是动脉粥样硬化的温床 // 50
胆固醇有好坏之分 // 52
高血压是破坏血管的急先锋 // 55
遗传缺陷是潘多拉盒子中的魔鬼 // 57
不良生活方式是总祸源 // 59

第四章 我独创的血脂报告解读法 // 62

你看得懂血脂化验单吗 // 63
我能用笔把血脂状况画出来 // 66
为什么要重点监测胆固醇构成 // 71
血脂正常不等于不需要调脂 // 73

第五章 我学到的一些急救与保健窍门 // 76

主动咳嗽,心绞痛发作时的救命绝招 // 77
原来,我是血瘀体质 // 81
我学到的“312”养生法 // 84
每天按摩,让我的心脏更舒服 // 88
穴位按摩降血压有效果 // 92

第六章 不花一分钱,走出健康的血管 // 94

散步一年多,医生说我不需要装支架了 // 95
走路能够清除血管垃圾 // 97



散步让我的心脏恢复年轻态 // 99
小腿就是“第二心脏” // 101
走出有弹性的血管 // 103
我的老胃病“走”掉了 // 105
如果不开心,出去走一走 // 107
散步治疗代谢综合征 // 109
散步能够有效降低癌病发生率 // 111
散步是最适宜人体结构的运动 // 113
慎晨练,我常在傍晚快步走 // 117
像我这样才能把病走掉 // 121
你真的会散步吗? // 127
散步以外的运动,关键在于动起来 // 133
组合运动,更有意思更有效 // 139
运动养生胜过吃药 // 143

第七章 吃对了,病从口出 // 145

我坚持3年未吃鸡蛋黄 // 146
肉类营养再好我也不多吃 // 150
能不能喝酒,我做了几次实验 // 152
改掉爱吃甜食的习惯 // 156
多吃蔬菜和水果 // 158
我是这样改善饮食结构的 // 162
吃得好不好,血液最明了 // 167
“把吃出来的病吃回去” // 170
摸索适合自己的饮食结构 // 173



饮食原则 8 条“军规” // 176

不能忽视的烹调细节 // 178

我的一天饮食养生记 // 181

第八章 心血管病更要心药医 // 184

静下来,认真思考一下生命及养生 // 185

正能量促进心理平衡 // 188

给自己的“心”来一次体检 // 193

A 型性格最易患冠心病 // 197

书画家多长寿的秘密 // 200

以德养生乃正宗养生之道 // 203

学会睁一只眼闭一只眼 // 209

冲动是魔鬼 // 211

烦心事不要都闷在心里 // 214

第九章 世上没有救世主 // 217

我与冠心病斗争的 4 点感悟 // 218

我们只能靠自己 // 224

后 记 // 227



第一章

别让血管比你先衰老

很多情况下人的寿命是由血管决定的，血管有多健康寿命就有多长。

然而，血管这个为全身各组织输送营养的“交通要道”，因其不可见而常常被我们忽略。大吃大喝，熬夜，吸烟，久坐不动……不经意间，我们的血管正悄悄地变“脏”，一些“垃圾”滞留在血管壁上，致使“交通要道”越来越狭窄。

血管不通,2年间我曾7次住院

堵塞的心血管曾经引发了我无数次的心绞痛,有几次严重心绞痛发作时,浑身大汗淋漓,胸口像压着一块大磨盘,身体无法动弹,脑子一片空白,心中充满了恐惧和绝望,仿佛灵魂就要脱壳,真有一种不得不撒手人寰的感觉。

我不是养生专家,也不是专职医生,我只是一位普通患者,今年66岁,当过兵,打过仗,立过战功,后来转业到某企业工作,现已退休。8年前我曾患胆结石、尿道结石、肾结石、痛风、肠胃病、血脂异常、严重高血压和重度脂肪肝等疾病,后来发展到严重的冠心病。2006年10月至2009年8月,在2年多的时间里,因为心脏上一根冠状动脉严重堵塞,血管狭窄程度达到80%,我住过7次医院。

堵塞的心血管曾经引发了我无数次的心绞痛,有几次严重心绞痛发作时,浑身大汗淋漓,胸口像压着一块大磨盘,身体无法动弹,脑子一片空白,心中充满了恐惧和绝望,灵魂仿佛就要脱壳,真有一种不得不撒手人寰的感觉。当时我爱人为我测血压,测得高压(收缩压)不到80 mmHg,低压(舒张压)只有30 mmHg,心跳也十分微弱,每分钟只跳20多次。后来,我把这些感觉和症状告诉了医生,医生在我的病历中写下了“濒死感”三个字,并说这已经到了休克和



心肌梗死的边缘。

记得 2006 年 10 月,我第一次犯严重心绞痛时,医生就怀疑我患了冠心病,并让我进行了多项检查,在经过心电图、动态心电图、彩超等检查后,并未发现患冠心病的可靠证据,并且在输液、服药和休息后,身体逐渐恢复,于是我就要求出院了。没想到过了不久,我又因严重的心绞痛第二次、第三次住进了医院。为了诊断疾病,我又做了核素显像、平板运动试验、64 排 CT 等检查,但仍未确诊为冠心病。医生建议我做冠脉造影检查,但被我拒绝了,因为当时我总认为自己不可能患冠心病,即便是在医院走廊中看到关于介绍冠心病形成原因的健康宣传图片时,我仍然认为“冠状动脉粥样硬化”这个陌生的名词距离我还很遥远。直到第四次犯严重心绞痛住院时,我才同意接受冠脉造影检查,结果确诊为严重的冠心病(不稳定性心绞痛,右冠状动脉开口处狭窄 80%)。当医生要为我安装支架,并告诉我如果不安装支架,随时都可能危及生命,我才感到大祸临头,心想这顶令人生畏的冠心病“帽子”,怎么会戴到我的头上呢?

我扪心自问,并很快意识到我是多次跨进“鬼门关”又侥幸逃脱厄运的人,既然命运之神给了我几次生还的机会,那我必须要珍惜生命,把握住自己的命运,首先要通过学习养生知识,弄清楚这到底是发生了怎么一回事儿,哪怕是死也要死一个明白。



绝不服输，誓与冠心病较较真

在我的心底里的的确确是在想，如果有可能的话，我一定要把那堵塞心脏血管的恶魔驱除出去！

我有一个先天的优势，那就是出身于医学世家。说实话，由于参军离家时年纪尚小，在这样的家庭中我并未能学到多少医学知识，但在潜移默化和耳濡目染中，培养了我学习医学知识的浓厚兴趣、求真务实的科学精神以及精益求精的工作态度。

我的祖籍是福建省上杭县才溪乡，这是被毛主席称为“模范乡”的老革命根据地。我的祖父是当地颇有名气的中医，我的父亲林金亮曾任红军总部医务所所长，抗日战争时期曾任晋察冀军区后方医院、模范医院（白求恩亲手创建、现解放军白求恩国际和平医院的前身）院长，并有幸作为主要助手与伟大的国际共产主义战士白求恩一起战斗生活了 18 个月。著名摄影家吴印咸于 1939 年拍摄的那张后来家喻户晓的《白求恩大夫》照片中，有 3 位协助白求恩为八路军伤员实施手术的助手，位于中间的就是我的父亲。我的母亲李长龄于 1938 年参加八路军，1939 年被选派到白求恩卫生学校第一届培训班学习，多次聆听过白求恩亲自授课，毕业后曾任八路军和解放军军医，后来转业到地方医院任医生。

