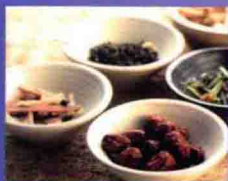




张胜杰◎主 编

心脑血管病 保健与调养



上海人民出版社

心脑血管病保健与调养

主 编

张胜杰

编著者

张胜杰 梁庆伟 梁风燕

郑喜研 张铎毓 刘杰民

彭 灿 余武英 施玉清

范 虹

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了心脑血管病的定义,临床表现、病因、病理、诊断标准等基础知识,详细介绍了心脑血管病的治疗和预防措施,包括对冠心病、高血压、高脂血症、心肌梗死、脑出血、脑梗塞等病的保健细节。其内容科学实用,通俗易懂,集科学性、知识性、可操作性为一体,适合心脑血管病患者及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管病保健与调养/张胜杰主编. —北京:金盾出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5082-8687-7

I. ①心… II. ①张… 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(2013)第 190755 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.625 字数:152 千字

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



人体的心脏就像一台水泵，不停地将血液输送到全身；血管则如同水管，既要保持畅通，又不能出现老化和淤阻；大脑从血液中得到养分并调动机体各个器官，这三者只有默契配合，才能保证心脏及大脑的良好运行。因此一旦心脏、血液和血管中的任何一个环节出现问题，都会影响到血液循环的正常运行，对人体健康造成损害。只有通过增强心脏动力、提高血液携氧能力、血管畅通，才能有效控制心脑血管疾病及其并发症的发生，保证心脑血管系统的健康。

心脑血管疾病是常见病、多发病。近年来，随着生活水平的提高、生活方式的改变及人口老龄化等问题的日益突出，心脑血管疾病的发病率逐年升高。如何预防和治疗心脑血管疾病，已成为广大民众日益关注的热点和社会需要高度重视的问题。同时，加强心脑血管疾病的预防，降低心脑血管疾病的风险，已成为临床医师和患者本人的重要工作。

本书按照心脑血管疾病的类别进行分类，内容包括血管保健细节、冠心病的保健细节、高血压的保健细节、高血脂的保健细节、脑血管病的保健细节、心脑血管病的生活

保健细节。

本书作者长期从事临床心脑血管疾病的诊疗和保健工作,在总结心脑血管疾病防治实践经验的基础上,参考大量国内外最新文献编写了《心脑血管病保健与调养》一书,旨在提高广大读者对心脑血管病进行预防的认识,提高全民的健康水平。尽管作者在本书的编写过程中力求全面准确,但难免有疏漏之处,恳请广大读者批评、指正。

作 者



一、血管保健细节

1. 血管的组成 (1)
2. 自测血管是否年轻 (5)
3. 运动能使血管年轻 (6)
4. 血管老化的因素 (7)
5. 什么是血管疾病 (8)
6. 常见的心血管疾病 (9)
7. 心血管疾病诊断检查方法 (10)
8. 治疗心血管病的方法 (11)
9. 心血管疾病患者平时的注意事项 (11)
10. 心血管疾病患者家庭调养 (13)
11. 心脑血管病患者不宜晨练 (15)

二、冠心病的保健细节

1. 什么是冠心病 (18)
2. 冠心病的类型 (18)

3. 冠心病的易患人群 (19)
4. 什么是心绞痛 (21)
5. 心绞痛的类型与临床表现 (21)
6. 什么是心肌梗死 (23)
7. 心肌梗死的前兆及临床表现 (24)
8. 冠心病的预防 (25)
9. 对冠心病认识的六大误区 (28)
10. 冠心病患者的饮食原则 (29)
11. 冠心病的保健食谱 (31)
12. 饮茶对冠心病的益处及注意事项 (33)
13. 冠心病患者应养成良好的生活习惯 (35)
14. 常梳头可缓解冠心病的症状 (40)
15. 梳头疗法的补、泻与平补平泻 (42)
16. 冠心病患者的搓面疗法 (43)
17. 冠心病患者的浴足疗法 (43)
18. 散步能改善冠心病患者的心脏功能 (44)
19. 冠心病患者户外运动时要注意气候变化 (45)
20. 健身球运动可对冠心病有益处 (45)

三、高血压的保健细节

1. 什么是血压 (48)
2. 什么是高血压 (49)
3. 血压的分类 (49)
4. 高血压危象 (56)

5. 老年高血压	(56)
6. 妊娠高血压综合征	(58)
7. 婴幼儿和青少年高血压	(59)
8. 情绪对高血压的影响	(61)
9. 可引起血压升高的药物	(62)
10. 高血压对心脏的损害	(63)
11. 高血压对大脑的危害	(64)
12. 高血压对肾脏的损害	(65)
13. 高血压病的治疗原则	(66)
14. 高血压的一级预防	(67)
15. 高血压的二级预防	(69)
16. 高血压的三级预防	(70)
17. 高血压病各期的治疗原则	(71)
18. 高血压病患者的 10 种禁忌	(72)
19. 高血压病患者服药注意事项	(74)
20. 高血压病患者自我保健的方法	(78)
21. 高血压病治疗中常见的误区	(79)
22. 高血压病调养的五种方法	(81)
23. 高血压病的食物宜忌	(82)
24. 高血压病的常用食疗方	(85)
25. 防治高血压病的自然疗法	(86)
26. 适合高血压病患者的运动项目	(92)
27. 养心降压法	(97)
28. 高血压病患者顺应四季养生	(98)

四、高脂血症的保健细节

1. 血脂及其功能 (101)
2. 胆固醇及其功能 (101)
3. 三酰甘油及其功能 (103)
4. 什么是脂蛋白 (104)
5. 高密度脂蛋白的功能 (105)
6. 低密度脂蛋白过低对人体有害 (106)
7. 高脂血症患者的症状 (107)
8. 高脂血症按临床表现的分类 (109)
9. 临床检测血脂的项目及人群和正常值 (111)
10. 高脂血症如何诊断 (113)
11. 高脂血症对身体的危害 (113)
12. 高脂血症与肥胖和脂肪肝的关系 (115)
13. 高脂血症与高血压病的关系 (116)
14. 高脂血症与糖尿病的关系 (116)
15. 高脂血症与肾病的关系 (118)
16. 大量饮酒对血脂代谢的影响 (119)
17. 对血脂认识的五大误区 (120)
18. 高脂血症患者应养成良好的生活习惯 (122)
19. 高脂血症患者的饮食原则 (124)
20. 高胆固醇血症患者的饮食原则 (125)
21. 高三酰甘油血症患者的饮食原则 (126)
22. 常吃海鱼有益于防治高脂血症 (127)

-
-
- 23. 适量饮用低度酒能降低血脂 (128)
 - 24. 含植物纤维的食物可防治高脂血症 (128)
 - 25. 运动有降低血脂的作用 (129)
 - 26. 高脂血症患者应多吃的水果和蔬菜 (130)
 - 27. 高脂血症患者要适量饮茶和食醋 (135)

五、脑血管病的保健细节

- 1. 什么是脑血管病 (137)
- 2. 脑血栓和脑栓塞有哪些不同 (140)
- 3. 不要忽视短暂性脑缺血 (141)
- 4. 高脂血症与脑卒中的关系 (142)
- 5. A 型特征的人与脑血管病的关系 (143)
- 6. 糖尿病与脑卒中的关系 (143)
- 7. 清晨容易发生脑卒中的原因 (144)
- 8. 血压正常会不会得脑卒中 (145)
- 9. 心脑血管疾病同治的理由 (145)
- 10. 高血压病患者易发脑出血的因素 (146)
- 11. 突发脑血栓时应注意的事项 (147)
- 12. 中医学对脑血管病的认识 (148)
- 13. 脑血管病患者常用的中成药 (149)
- 14. 在家中突发脑卒中的处理方法 (151)
- 15. 服用阿司匹林的注意事项 (152)
- 16. 脑梗死后呛咳患者的护理 (152)
- 17. 脑卒中的高危因素 (153)

18. 影响脑卒中预后的因素 (154)
19. 脑卒中的发病先兆 (155)
20. 脑卒中后的康复治疗 (156)
21. 护理脑卒中患者应注意的事项 (158)
22. 脑卒中复发的预防 (158)
23. 脑梗死发生后的血压控制 (161)
24. 脑梗死患者服用华法林的剂量 (161)
25. 脑血管病患者宜清晨服药 (162)
26. 急性脑血管病不能急于降压 (162)
27. 脑出血后抗凝治疗的时间 (163)
28. 脑出血的预防措施 (164)
29. 脑梗死的预防措施 (165)
30. 脑梗死患者饮食注意事项 (166)
31. 脑血管病患者运动原则 (168)
32. 饮茶能预防脑血管病 (168)
33. 脑血管病患者饮酒有害 (169)
34. 定期输液预防脑血管病有害 (170)
35. 预防脑血管病复发的方法 (171)
36. 预防脑血管病的药物 (172)
37. 脑卒中患者睡前、起床注意事项 (173)
38. 脑血管病患者的饮食原则 (173)
39. 脑动脉硬化患者的饮食调整 (174)
40. 脑梗死患者的喝水要求 (175)

六、心脑血管病的生活调养细节

1. 保护心脑血管健康先要降血脂 (177)
2. 预防心脑血管疾病要降血糖 (180)
3. 预防心脑血管疾病要降血压 (181)
4. 预防心脑血管疾病要减肥 (182)
5. 预防心脑血管病戒烟及方法 (183)
6. 预防心脑血管疾病应做的体检 (185)
7. 良好睡眠可以保护大脑 (186)
8. 强心护脑多运动 (188)
9. 养心长寿多吃谷类食物 (193)
10. 养生保健常吃豆类食物 (194)
11. 防止动脉硬化应吃坚果 (196)
12. 心脑血管疾病患者应适当吃肉 (196)
13. 三餐不当引发“三高” (198)
14. 长期饱食引发心脑血管疾病 (198)
15. 常饮葡萄酒有益健康 (199)
16. 养生保健应常吃青菜 (201)
17. 喝牛奶有强壮心脏的作用 (203)
18. 常吃水果益处多 (203)
19. 大蒜可防治心脑血管疾病 (205)
20. 三高患者的饮食选择 (206)
21. 吃鱼可防治动脉硬化 (207)
22. 提神清脑的手保健法 (209)

- 23. 拉耳健身养生法 (211)
- 24. 心脑血管病患者最适宜的运动——太极拳 ... (212)
- 25. 简单的脑部保健按摩 (215)
- 26. 心脑血管病患者用药应遵医嘱 (216)
- 27. 使用抗心律失常药物的注意事项 (218)
- 28. 眩晕时要快卧倒 (220)
- 29. 出现期前收缩莫急于用药 (220)
- 30. 脑血管病患者自我调理六注意 (222)
- 31. 脑血管病的家庭急救方法 (223)
- 32. 脑卒中急救的误区 (224)
- 33. 脑血管病意外如何处理 (225)
- 34. 心血管疾病急救方法 (226)
- 35. 活动手指养心健脑 (230)

动脉血中因是含氧较多的血，所以颜色鲜红；静脉血因含有较多的二氧化碳，所以颜色为暗红色。但有一特殊例外的肺动脉含静脉血，而肺静脉则含有带氧丰富的动脉血。在动脉和静脉之间，有一种极细的血管称为毛细血管。一个成年人的毛细血管总数在 3 亿根以上，长约 1.1 万千米，足可绕地球 2.7 圈。可见人体的血管系统多么庞大，它包含着所有的动脉、静脉和毛细血管。

心血管系统是一“密闭”的管道动力系统。动脉始于心室，由大到小，逐级分支，如树枝状遍布全身，将血液输送至毛细血管。动脉血压较高，血流较快，因而管壁较厚，富有弹性和收缩性等特点。按其结构和功能特点可分为弹性动脉、肌性动脉和小动脉。

弹性动脉是体内最大的动脉，包括主动脉、头臂动脉、锁骨下动脉和颈总动脉等，它们含有丰富的弹性纤维和胶原纤维，但平滑肌成分较少。心室收缩时射出的血液首先进入弹性动脉，较高的血压使血管被动扩大其容量，暂时储存一部分血液，以缓冲压力过度升高。心室收缩驱动血液的一部分能量以势能的形式储存在弹性动脉管壁中，这种动、势能转换沿动脉壁依次传递至肢体的动脉压力，就是临床上通常测得的收缩压；当心室舒张时，被动扩张的血管发生弹性回缩，将射血期多容纳的那部分血液继续向外周推进，此压力传至肢体的动脉，即是临床上测得的舒张压，从而使间断的射血变为连续性血流。

肌性动脉为弹性动脉的续行段及其分支，管壁内弹性纤维有所减少而平滑肌增多。在神经的调节下，平滑肌收

缩,可缩小管径。体内多数动脉属于此型,如腋动脉、桡动脉等。这些动脉将血液输送至全身各处,动脉的分支愈细,管壁内的弹性纤维愈少,平滑肌相对愈多。

小动脉是指直径小于0.1毫米的动脉支,管壁的弹力和胶原纤维成分减少,而环形平滑肌显著增多。平滑肌紧张性的大小受神经性和化学性两种调节机制的控制,当血管平滑肌收缩时,其管径缩小,外周血管阻力增加,故常称这段血管为阻力血管。动脉压的高低主要取决于小动脉平滑肌张力的程度,小动脉痉挛或硬化则产生高血压。对微循环部分来说,这段阻力血管的口径变化又起到控制进入微循环血流量的闸门样作用。

(3)什么是动脉:动脉管壁较厚,三层结构较完整,根据口径的不同又分为大、中、小3种。

①大动脉。包括主动脉、无名动脉、颈总动脉、锁骨下动脉和髂动脉。内膜为三层中最薄的一层,由内皮细胞层、内皮下层和内弹力膜层组成。中层最厚,约占管壁厚度的 $\frac{2}{3}$,有丰富的弹性组织,形成50~60层窗膜状结构,在网孔状间隙中有胶原纤维和环层状排列的平滑肌细胞。外膜较薄,含胶原纤维,与中膜连接处有一层外弹力膜,外膜含有丰富的滋养小血管、淋巴管和神经纤维。

②中动脉。直径在1毫米以上,结构与大动脉相似,特点是中膜内含有大量平滑肌,故又称肌性动脉。内膜由内皮细胞层、内皮下层和内弹力膜层组成,但内弹力膜较发达,有2~3层。中膜约占管壁厚度的 $\frac{1}{2}$,由25~40层螺旋形排列的平滑肌细胞组成,其中夹有少量弹性纤维、胶原

纤维与成纤维细胞,平滑肌的收缩对管腔大小有明显改变作用。外膜与大动脉外膜相似,但有较多的弹性纤维,形成外弹力膜。

③小动脉。直径在 0.1~1 毫米,厚度与管径比为 1:2。内膜只有内皮细胞和内弹力膜,中层有完整的平滑肌、少量弹性纤维和胶质纤维,外膜有纤维结缔组织和少量弹性组织,无滋养血管。

(4)什么是静脉:静脉管腔较大,管壁薄而弹性纤维少,静脉壁的三层结构分界不如动脉清楚。在四肢的静脉腔内,有内膜皱褶形成的瓣膜,可阻止血液逆流。

①小静脉。直径在 2 毫米以下者均属此类。从毛细血管转变为静脉时,最初只在内皮细胞外加一层结缔组织和细胞。管径在 0.2 毫米以上时,中层出现整齐的环形平滑肌,外膜含有不整齐的弹性纤维层。

②中静脉。直径在 2~10 毫米,其名称多依据伴行动脉而命名。中静脉内膜较薄,除内皮细胞外,还有胶原纤维形成的内皮下层和不完整的内弹性膜。在血管分支附近,内膜往往形成瓣膜。中层含有数层环形平滑肌细胞和少量胶原纤维。外膜较厚,主要为结缔组织和纵行的平滑肌束,并有滋养血管和神经。

③大静脉。直径在 1 厘米以上,包括上、下腔静脉,无名静脉,颈内静脉和肝、门静脉等。大静脉的结构与中静脉相似,但外膜较厚,占管壁的绝大部分,有大量纵行的平滑肌束和丰富的滋养血管和神经。

(5)什么是毛细血管:毛细血管是极细微的血管,管径

平均为 7~9 微米,连于动、静脉之间,互相连接成网状。毛细血管数量很大,除软骨、角膜、毛发上皮和牙釉质外,遍布全身。毛细血管壁薄,管径较小,血流很慢,通透性大。其功能是利于血液与组织之间进行物质交换。

光学显微镜下,各种组织和器官中的毛细血管结构相似,但在电镜下,根据内皮细胞等的结构特点,可以将毛细血管分为连续毛细血管、有孔毛细血管和血窦 3 型。

毛细血管是血液与周围组织进行物质交换的主要部位。人体毛细血管的总面积很大,体重 60 千克的人,毛细血管的总面积可达 6 000 平方米。毛细血管管壁很薄,并与周围的细胞相距很近,这些特点是进行物质交换的有利条件。毛细血管结构与通透性关系的研究表明,内皮细胞的孔能透过液体和大分子物质,吞饮小泡能输送液体,细胞间隙则因间隙宽度和细胞连接紧密程度的差别,其通透性有所不同。基板能透过较小的分子,但能阻挡一些大分子物质。另外,一些物质如氧、二氧化碳和脂溶性物质等,可直接透过内皮细胞的胞膜和胞质。

2. 自测血管是否年轻

如果你只符合以下 1~4 项,说明你的血管年龄尚属年轻,应该继续保持;如果符合 5~7 项,提示你的血管年龄超过生理年龄 10 岁以上;如果符合 8~12 项,你的血管年龄将比生理年龄大 20 岁以上。后两种情况的出现提示你到了需要调整生活方式的时候了。