

中国医学科学院健康科普研究中心推荐
中华医学会心血管分会心脏病科普工具书

胡大一 黄德嘉 郭航远 总主编

漫谈生活方式与 心脏健康

胡大一 李 觉 王兰芳 编著

健康的生活方式包括减少人们每天饮食中脂肪的摄入量。正确的饮食习惯只是其中的一个方面。有规律的锻炼、远离烟草和学会如何正确对待压力同样重要。

20世纪60~80年代,20年间美国吸烟人数减少了一半,坚持经常锻炼的人增加了两倍多,高血压人数降低了30%以上,心肌梗死死亡率下降了37%,脑卒中死亡率下降了50%,人均寿命延长了6年。

关心身体所需将帮助我们拥有愉快的心情,展现出我们最迷人的一面。

饮食部分答疑专线: humanhealth@yahoo.com.cn

管住嘴,迈开腿,健康从❤️做



 中国协和医科大学出版社

• 中华医学会心血管分会心脏病科普工具书

胡大一 黄德嘉 郭航远 总主编

漫谈生活方式 与 心脏健康

编 著 (按拼音顺序)

胡大一 李 觉 王兰芳

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

漫谈生活方式与心脏健康 / 胡大一, 李觉, 王兰芳编著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2010. 10

ISBN 978 - 7 - 81136 - 400 - 2

I. ①漫… II. ①胡… ②李… ③王… III. ①生活方式 - 关系 - 心脏病 - 防治 IV. ①R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 158237 号

• 中华医学会心血管分会心脏病科普工具书 • 漫谈生活方式与心脏健康

编 著: 胡大一 李 觉 王兰芳

责任编辑: 王云珊

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16 开

印 张: 9.75

字 数: 100 千字

版 次: 2010 年 12 月第一版 2010 年 12 月第一次印刷

印 数: 1—8000

定 价: 18.00 元

ISBN 978 - 7 - 81136 - 400 - 2/R · 400

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

编者的话

吃饭、运动、戒烟、睡眠、自我调节心情和育儿经，伴随我们生活的每一天，也是我们今天要讨论的话题。在文章正式开始之前，先让我对两个问题进行简单的解释说明。

首先，为什么要运动？毕竟，龟是我国民间长寿的象征。

让我们举这样一个例子吧：你现在正坐着读书，体内氧气的供应与消耗是平衡的，心率假设每分钟为 70 次。同时一个长跑运动员也坐着看书，他的心率是 50 次。这时两人看上去没什么两样，但安静时心率的差别证明他比你健康。因为他的心脏负担比你轻，每分钟少跳 20 次。这就是有氧代谢运动的结果，长期的锻炼提高了长跑运动员的心肺功能。

第二，我们来谈论孩子和心血管疾病。对，没错，心血管疾病和孩子。心血管疾病不是人们通常认为的老年病，或随着其发病年龄的降低而被认为的中老年疾病。事实是，心血管疾病的发病在青少年，甚至在我们出生时就已经埋下了祸根。

心脑血管疾病的基础是动脉粥样硬化血栓形成。冠状动脉粥样硬化的发生、发展是一个十几年至几十年的系统过程，是终身存在但可以化解的风险。研究表明，动脉粥样硬化病变的发生可能从幼年就已经开始了，血管的脂纹斑块最早见于新生儿。目前，我国青少年洋快餐的大量摄入，进门找电梯，出门就打的，两层楼不想爬，两站路懒得走，看电视，玩电脑，足不出户，以车代步，超重和肥胖十分常见，也促使了青少年出现高血压、高血脂、2 型糖尿病。我国已在 9 岁儿童中发现了血管硬化，30~40 来岁的人心肌梗死并不少见，已经占到心肌梗死住院患者的 1/5。

目前，科普图书市场空前繁荣，与心血管疾病相关的书更是层



出不穷。本书老话重提，却是从不同的角度：更多地关注和帮助心血管疾病患者提高生活质量；借此帮助没有患病的人群尽可能推迟患病时间，甚至终生不患病；而更为重要的是，孩子将作为心血管疾病预防的最前沿和贯穿于全文的主线。少年儿童时期的营养与生活方式问题对健康所造成的伤害往往是不可逆转的，青少年养成的不健康生活方式，是一生疾病的祸根。让孩子从小就接受科学的引导，养成健康文明的生活习惯。今天的儿童是未来的主人、明天的父母，他们的健康观念和健康行为将影响到他们的孩子，影响到人类的未来。

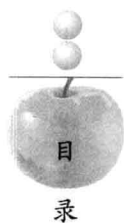
在广大人民群众追求健康、投资健康、渴求健康管理和防治疾病的今天，养生健身的读物出版如雨后春笋，也良莠不齐，甚至鱼龙混杂。我们出版这套系列丛书，充分发挥专业学会、专家团队和专业出版社相结合的优势，力求读物的公益性、科学性、权威性、通俗性、趣味性和实用性。

本书的编写只是系列科普图书编写的开端，意在在对与心血管系统相关的科普知识进行全方位的诠释，使其形成系统；并先以系列单册的方式找齐各个角度和进行知识点的累积，在理清条理和组织好内容后，进行整合，制定心血管科普知识的工具书，使需要的人有据可依、有处可寻。本次编纂工作在某种程度上也是对我过去所做的科普宣传工作的总结和延伸，曾经的好内容和好章节仍然会在本系列中沿用，希望可以将正确、实用的知识通过更多的渠道传播到更广的范围，使更多的人受益。这就是医务工作者开辟科普这条阵线的意义。

保护公众健康与广大患者的利益是我们不懈的追求。

胡大一

目 录



测测您的心血管系统健康不健康	(1)
----------------------	-------



健康饮食

第一章	饮食健康, 从小培养	(5)
第二章	每餐不要十成饱, 一定要吃好	(7)
	提高饮食质量是我们可以为健康	
	做的一件最好的事情	(7)
	营养不均衡孕育了新的健康问题	(8)
	三大营养素——碳水化合物、蛋	
	白质、脂肪	(8)
	脂肪——健康的双刃剑 (低脂饮	
	食有益健康)	(10)
	有益的营养素——膳食纤维和植	
	物固醇	(12)
第三章	平衡膳食宝塔和膳食指南	(14)
	中国居民平衡膳食宝塔	(14)
	一般人群膳食指南	(18)
第四章	营养与心脏健康	(24)
	有益于心脏健康的 4 种食物	(24)
	多吃水果有益心脏健康	(25)
	心血管疾病患者的饮食禁忌	(28)
	有助于心脏健康的烹饪方法	(30)
	高血压患者的饮食	(31)

2

科学运动

第六章	健康未来不是梦	(65)
	有氧代谢运动是增进健康的最佳方式	(66)
	不能改善心血管系统功能的运动方式	(68)
	有氧代谢运动的“质”与“量”	(70)
	体检在先	(72)
	有氧代谢运动的过程	(73)
	使运动成为兴趣和生活的-一部分	(74)



	有氧代谢运动, 快走为先	(75)
	“心血管体操”——与山共舞	(77)
	谨防过度运动	(78)
	运动为智慧与健康添翅膀	(80)
第七章	有氧代谢运动与儿童、青少年	(81)
	孩子们身处危险之中	(81)
	体育锻炼是否一定有明显的成效呢?	(82)
	开始锻炼的最佳年龄是几岁?	(83)
	意志力的磨炼和自信心的培养	(83)
	有氧代谢运动促进家庭和睦	(84)
	儿童体重控制的重点是防止体重增 加, 而不是积极减轻体重	(85)
	行动起来, 珍惜健康	(86)
第八章	体重管理	(87)
	减肥不是时尚	(88)
	当减重成为需要	(89)
	追求健康, 也要量体裁衣	(91)
	唯一的正确时间是现在	(93)
	预备, 跑	(94)
	制定长远目标	(94)
	制定行动计划	(95)
	计划跟进	(96)
	奖励自己	(96)
	健康饮食与体重管理	(96)
	锻炼与体重管理	(97)
	持之以恒	(98)
	相信自己	(99)
	“体重管理”和“减肥风潮”不同	(99)



远离烟草

第九章	别让孩子们被烟草埋葬	(105)
	吸烟成瘾的真相	(106)
	吸烟也是病	(106)
	烟瘾源自少年时	(108)
	我国青少年吸烟问题严重	(109)
第十章	戒烟	(110)
	你是如何看待吸烟的?	(110)
	借口	(110)
	编制计划	(113)
	戒烟合同	(114)
	戒烟	(115)
	遭遇抵抗	(116)
	坚持	(116)
	四种技巧	(117)
	未来	(118)



附录

心情也是生活方式(压力管理)	(119)
活出好心态,实现全面的身心健康	(121)
故事的开端:压力无处不在	(122)
每个人的紧张都是独一无二的	(123)
如何克服紧张?	(127)
聆听内心的声音	(130)
压力缓冲器	(136)
制定切实可行的目标	(140)

测测您的心血管系统健康不健康

心血管系统是人体重要系统之一。心血管系统健康状况的好坏，直接影响到全身各个系统的健康。如何凭自我感觉对自我的心血管系统健康状况做出初步判断？

A. 不妨回答下面 8 个问题，如果答案是肯定的，说明心血管系统健康良好。

- 1) 面色是否红润光泽？
- 2) 视力是否敏锐？
- 3) 在冷天或夜间，感到手指、脚趾温暖吗？
- 4) 面对困难有勇气和智慧战胜它吗？
- 5) 四肢灵活轻快吗？
- 6) 在日常工作中，头脑清醒、思维敏捷吗？
- 7) 血压正常吗？
- 8) 如果已经步入老年，精神状态和记忆力良好吗？

B. 对下面 7 个问题的答案如果是肯定的，那么心血管系统健康状况就比较差，将对现在或将来的身体产生不良影响。

- 1) 是否感到非常疲劳和四肢无力？
- 2) 你感到心烦意乱吗？
- 3) 你感到头晕目眩吗？
- 4) 你感到视物模糊吗？
- 5) 在轻微活动之后，你常抽筋吗？
- 6) 你的血压高吗？
- 7) 是否过早地出现了衰老迹象？

民以食为天，就让我们从这里开始。食物为人体提供燃料，没有食物人类无法生存。然而，问题的关键在于人们进食是为了提供给人体充足的营养和能量，并不是以量取胜。这听起来简单，但在当今食品纷繁复杂的年代似乎还是很困难的。

健康饮食

JIAN KANG YIN SHI



第一章 健康饮食，从小培养

看看以下习惯，您的孩子符合哪一项？

- ♥ 喜欢吃奶油、黄油或者人造黄油和乳酪。
- ♥ 喜欢吃炸面包圈或甜甜圈。
- ♥ 爱吃油炸食品。
- ♥ 每星期吃快餐汉堡和薯条在2次以上。
- ♥ 经常吃薯条、饼干、坚果或巧克力等零食。
- ♥ 每个星期不止一次吃（各种）香肠或热狗。
- ♥ 喝全脂牛奶；喝热量高，含糖高的饮料。
- ♥ 喜欢吃全脂冰激凌。

我想各位家长对以上的饮食习惯并不陌生。事实上，从某个角度来说，这种饮食习惯正是社会及家长所促成的。殊不知，由于这些高能量食品（如巧克力，奶油等）的摄入，少年儿童，尤其是城市居住的少年儿童，每日热量摄取水平大大超出人体的需要，导致儿童肥胖比例上升。在超重和肥胖少年儿童的饮食中，脂肪供能比的平均水平接近35%，超过了中国营养学会建议的25%~30%的上限水平。



知识链接

供能比：物质提供的能量占总能量的比例。在本文中，脂肪供能比就是指脂肪提供给人们的能量占人们摄入全部食物所提供能量的比例。以下以此类推。

另一方面，市场上供应的各种食品，不厌其烦的精工细做，使许多原本身体需要的成分（如膳食纤维、部分微量元素等）丢失，得不到补充。

现代科技的发展，使众多少少年儿童热衷于室内电视、网络、游戏等，不愿意进行户外活动。据资料统计，我国闲暇时间久坐少动儿童高达 94.1%；与步行或骑车上下学的学生相比，每日坐车上下学的学生超重和肥胖的发生率分别增加 172.6% 和 63.6%。

热能摄取过量和消耗不足以及各种营养素的比例不当是目前少年儿童营养与健康的主要问题。我们在用自己的双手为孩子们努力创造优越生活条件的同时，也正在用这双手把他们推向疾病。

第二章 每餐不要十成饱，一定要吃好



))) 提高饮食质量是我们可以为健康做的一件最好的事情。

我们已经告别缺衣少食的年代很多年了，我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，营养不良和营养缺乏病患病率继续下降。

在我国，婴儿平均出生体重6斤多，低出生体重率为3.6%，已经达到发达国家水平。全国城乡3~18岁的儿童和青少年各年龄组身高比1992年平均增加3.3厘米。儿童的营养不良患病率显著下降。5岁以下儿童生长迟缓率为14.3%，比1992年下降55%，其中城市下降74%，农村下降51%；儿童低体重率为7.8%，比1992年下降57%，其中城市下降70%，农村下降53%。

从饮食结构上讲，我国城乡居民能量及蛋白质的摄入得到了基本的满足，肉、禽、奶、蛋等动物性食物的消费量明显增加，优质蛋白质比例上升。城乡居民动物性食物分别由1992年的人均每日消费210克和69克上升到248克和126克。与1992年相比，农村居民膳食结构趋向合理，优质蛋白质占蛋白质总量的比例从17%增加到31%，脂肪供能比由19%增加到28%，碳水化合物供能比由70%下降到61%。

另外，居民贫血患病率也得到了一定改善。城市男性由1992年的13.4%下降到10.6%；城市女性由23.3%下降到17.0%；农村男性由15.4%下降至12.9%；农村女性由20.8%下降至18.8%。