

中国著名心血管专家、营养专家、康复专家教你怎么吃

胡大一教你

养护心血管 就该这样吃

主编 **胡大一** 北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心脏中心主任、博士生导师

副主编 **史文丽** 中国康复研究中心北京博爱医院
临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



防控疾病5处方

管好嘴，迈开腿；零吸烟，少干杯；
好心态，多饮水；睡眠足，不过累；
家和睦，寿百岁。



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



看书扫这里

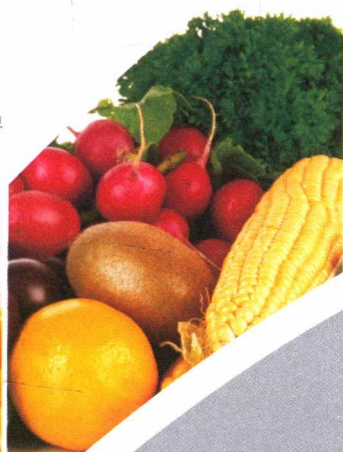
和阅读方式：

编辑短信 搜胡大一 发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书

胡大一 教你 养护心血管 就该这样吃

主编 **胡大一** 北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心脏中心主任、博士生导师

副主编 **史文丽** 中国康复研究中心北京博爱医院
临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胡大一教你养护心血管就该这样吃 / 胡大一主编

. 一 北京 : 中国轻工业出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5184-0664-7

I. ①胡… II. ①胡… III. ①心脏血管疾病 - 食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 243958 号

责任编辑: 翟 燕 杨超伟

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 李 洁

整体设计: 悦然文化 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 260 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0664-7 定价: 29.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141362S2X101ZBW

目录

CONTENTS



了解心血管系统

认清心血管疾病	8	高血压是血管的破坏分子	14
易患心血管疾病人群	9	心血管疾病发生的危险因素	16
常见心血管疾病临床上的 5 种表现形式	10	做好心血管疾病的三级预防	16
动脉粥样硬化是冠心病的“导火索”	12	中医养心防治心血管疾病	18
稳定性斑块和不稳定性斑块对冠心病的影响	13		

第一章

心血管疾病患者如何安排日常饮食

合理膳食保护心血管	20	让理想体重养护心血管	27
如何做到合理膳食	20	每天你应该摄入多少热量	27
“盐”是调节血管硬度的阀门	21	计算每日三大营养素所占比例	28
盐是双刃剑	21	计算每日三大营养素所需量	28
盐也不是越少越好	22	饮酒让血管喜忧参半	29
保护心血管的十大营养素	23	每天饮酒要限量，能不喝就不喝	29
1. 膳食纤维	23	饮酒后，饮食热量要减少	29
2. 烟酸	23	酒精几乎没有营养价值	30
3. 维生素 C	23	过量饮酒会导致严重后果	30
4. 铜	24	红酒也有争议	30
5. 钾	24	彩虹饮食搭配养护心血管	31
6. 钙	25	红色：预防动脉粥样硬化、增强体质、舒压解郁	32
7. 镁	25	绿色：防止动脉粥样硬化、降压、保护心脏	32
8. 锌	26	橙黄色：保护心血管、保护视力、防癌抗癌、保护肠胃	32
9. 硒	26	白色：防止动脉粥样硬化、润肺、增强免疫力	32
10. 锰	26	紫黑色：预防心脑血管疾病、延年益寿	32

第二章

吃对食物，预防心血管疾病

五谷类

玉 米	保持血管弹性
大 米	补中益气
荞 麦	加强和调节心肌功能
黄 豆	扩张血管，使血液循环畅通
红 薯	预防血管中的脂肪沉积
燕 麦	改善血液循环，补充矿物质
花 生	增加毛细血管弹性

蔬菜类

洋 葱	保持血管弹性
西蓝花	保持血管洁净
芦 笋	维持血管弹性
番 茄	增强血管韧性
白 菜	排出身体多余胆固醇
胡萝卜	增加冠状动脉流量
芹 菜	清除附着在血管壁上的胆固醇
茄 子	保持血管壁弹性
苦 瓜	防止动脉粥样硬化
蒜 薹	预防心脑血管疾病
茭 白	对抗钠所引起的血管损伤
油 菜	减少脂类的吸收
空心菜	减少冠状动脉粥样硬化
生 菜	减少人体对胆固醇的吸收
菠 菜	改善微循环
韭 菜	降血脂、促进血液循环
圆白菜	能清除血液中的废弃物
丝 瓜	保护心脑血管的正常功能
苋 菜	排毒降脂
魔 芋	减少血清中胆固醇

肉蛋类

鸡 肉	改善血管循环
兔 肉	预防动脉粥样硬化的发生
牛 肉	降脂、降压、促进血液循环
鸡 蛋	有效改善血液循环
鹌鹑蛋	促进脂肪代谢，保护血管

水产类

34	海 带	防止血液黏性增大	92
36	紫 菜	改善血管狭窄情况	94
38	海 蜇	舒张周身血管	96
40	三文鱼	降血压、防血栓	97
42	鲫 鱼	预防心脑血管疾病	98
44	鳕 鱼	保护心血管系统	100
46	海 参	降低血液黏稠度	101
	牡 蛎	抑制血小板凝集	102

水果类

48	苹 果	软化血管壁	104
50	山 楂	利尿，扩张血管	106
52	红 枣	防止血管壁脆性增加	108
54	香 蕉	有助于防止血压上升	110
56	猕猴桃	改善血流状态	112
58	柿 子	防止血管硬化	114
60	桃 子	降血脂	116
62	柚 子	降低血液中低密度脂蛋白水平	118
64	樱 桃	维护血管健康	120
66	草 莓	增加体内脂蛋白酶活性	122
68	葡 萄	防治动脉粥样硬化	124
70	橘 子	扩张冠状动脉	126

菌类

74	平 菇	平稳血压	128
75	香 菇	分解胆固醇	130
76	金针菇	保护血管，防止动脉壁受损	132
78	木 耳	防止形成血栓	134

坚果类

83	核 桃	保护心血管系统	136
84	松 子	降血脂、软化血管	138
86	栗 子	抗衰老、养护心血管	140

其他类

88	大 蒜	辅助清理血管壁上的胆固醇	142
----	-----	--------------	-----

生 姜	改善心肌供血	143	中药类	
大 葱	舒张小血管	144	丹 参	扩张外周血管，改善微循环 150
蜂 蜜	改善血管壁的营养供给	145	天 麻	降低血管阻力 151
橄榄油	降低血液黏稠度	146	枸杞子	防止动脉粥样硬化 152
玉米油	减轻血流阻力	147	葛 根	增加脑血管和冠状动脉的血流量 153
醋	扩张血管降血压	148	何首乌	延缓动脉粥样硬化的形成 154
绿 茶	降血脂、防血栓	149		

第三章

心血管疾病对症饮食方案

高血压	156	减少肉类脂肪的烹饪技巧	167
高血压患者的饮食原则	156	艾灸可调节血脂异常	168
在外就餐时如何少吃盐	157	糖尿病	170
高血压患者的中医药枕疗法	157	糖尿病的三级预防	170
降压药枕验方	158	降低食物升糖指数的烹调方法	171
妊娠期高血压患者的自我调养	159	头部按摩，防治糖尿病	172
冠心病	160	耳穴按摩，防治糖尿病	173
冠心病患者的饮食原则	160	动脉粥样硬化	174
冠心病患者的季节调养	162	动脉粥样硬化患者的饮食原则	174
冠心病患者的手部按摩疗法	164	“钾”是血管的保健剂	176
血脂异常	166	拔罐保护心血管	177
防治血脂异常请坚持“一二三四五”原则	166		

第四章

四周营养餐单还你健康血管

第1周：低热量，维持理想体重	180	第3周：膳食纤维多一点，血管更健康	186
健康早餐的营养法则	180	膳食纤维的最佳食物来源	186
承上启下的午餐	180	第4周：控制烹调油用量，调整生活方式	189
晚餐应该怎么吃	180	选择对血管有益的植物油	189
营养餐单，28天还你平稳血脂	181	参照不饱和脂肪酸选择不同的植物油	189
第2周：平衡膳食，控制胆固醇摄入	183	专题 药膳食谱	192
减少脂肪的摄入量	183		
蛋白质的质和量应适宜	183		
食用富含膳食纤维的食物	183		

第五章

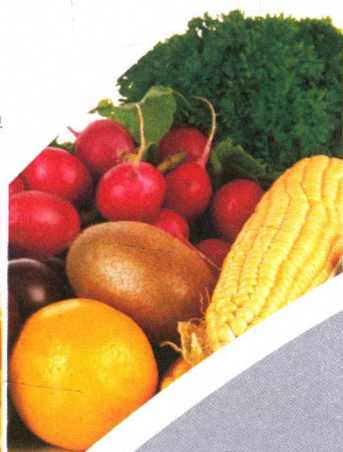
不花一分钱，养出健康血管

养护心血管要从青少年抓起	194	中医按摩调养法	214
预防心血管疾病的 4+4 行为模式	194	合谷穴	214
让家长懂得从小预防心血管疾病的相关知识	195	内关穴	214
人到中年是养护心血管的关键期	196	足三里穴	215
合理安排工作，减少压力	197	曲池穴	215
工作忙，挤出时间也要锻炼	197	神阙穴	215
老年人养护心血管是高回报投资	198	三阴交穴	216
老年心血管疾病患者的饮食调养	198	太冲穴	216
足底按摩养护心血管	199	涌泉穴	216
健身球扩张微小血管	201	刮痧调养法	217
家庭操扩张血管、锻炼心脏	203	头部刮痧降血压	218
血管垃圾“走”出去	207	背部刮痧降血压	219
“学会”走路	207	家常小动作养护心血管	220
正确的走路姿势	207	拍拍肩膀	220
选对适合走路的鞋	208	拍拍手臂	220
阶梯性运动强度表	208	拍拍胸	221
每周练几小时太极拳，血管不会堵	209	拍拍腰	221
起式	209	拍拍背	221
左右野马分鬃	210	“音乐疗法”预防血管疾病	222
白鹤亮翅	211	音乐预防脑卒中效果更好	222
左右搂膝拗步	212	如何运用“音乐疗法”	222
有氧运动让血管弹性十足	213	心年轻，有活力，血管更健康	223
慢跑	213	心情宜平静	223
骑自行车	213	忌情绪过激	223
游泳	213	忌心情绝望	224
爬山	213	进行医学心理咨询以消除不良情绪	224
跳交谊舞	213		
打乒乓球	213		
做广播操	213		

胡大一 教你 养护心血管 就该这样吃

主编 **胡大一** 北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心脏中心主任、博士生导师

副主编 **史文丽** 中国康复研究中心北京博爱医院
临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



图书在版编目 (CIP) 数据

胡大一教你养护心血管就该这样吃 / 胡大一主编

. 一 北京 : 中国轻工业出版社 , 2015.11

ISBN 978-7-5184-0664-7

I. ①胡… II. ①胡… III. ①心脏血管疾病 - 食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 243958 号

责任编辑: 翟 燕 杨超伟

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 李 洁

整体设计: 悦然文化 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 260 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0664-7 定价: 29.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141362S2X101ZBW



前言

FOREWORD

随着社会的发展，虽然生活水平越来越高，但人们却变得越来越不会吃了，饮食不规律、热量摄入过多、营养搭配不均衡、油腻咸甜等重口味……再加上运动量少、吸烟酗酒等不良生活习惯，让高血压、糖尿病、冠心病、卒中等心血管疾病找上门来。目前，心血管疾病已成为世界头号健康杀手，而且患病率呈明显上升趋势，更值得关注的是心血管疾病的发病日趋年轻化。

虽然心血管疾病是埋在身体中的定时炸弹，但它可防、可控、可救。疾病与日常饮食、生活习惯息息相关，所以预防心血管疾病首先要学会“管住嘴”，合理搭配三餐饮食，热量均衡，控制理想体重减少患心血管疾病的风险。饮食中还要控制盐的摄入，高盐饮食是高血压的罪魁祸首，因此建议成人每天食盐摄入量不超过5克。另外，常吃预防心血管疾病的食物，如玉米、黄豆、红薯、紫菜、牡蛎、金针菇以及当季水果、蔬菜等。对于已经患有心血管疾病的人群，更应该严格遵循科学的饮食习惯，同时要“迈开腿”，养成好的运动习惯，控制病情。

本书用简单实用的方式指导人们如何通过饮食调理养护心血管，特别从五谷、蔬菜、菌菇、肉蛋、水产、水果、坚果、中药等类别中，向大家推荐可预防心血管疾病的常见食材，明确吃什么？怎么吃？有何宜忌？另外，还包括中医调养、穴位按摩、刮痧、运动、生活习惯等知识给读者以参考。

同时，我要特别强调，食疗不能替代药疗。已患有高血压、糖尿病、冠心病、卒中等等的患者，一定要在医生指导下，合理使用有根据的、安全有效的药物和临床药物。防控疾病需要个体化的5个处方——管好嘴、迈开腿；零吸烟，少干杯；好心态，多饮水；睡眠足，不过累；家和睦，寿百岁。

希望各位朋友通过阅读本书，在保证坚持用好药物的同时学会从饮食、运动、生活等方面预防各种心血管疾病，和家人享受健康、温馨、幸福的每一天！

目录

CONTENTS



了解心血管系统

认清心血管疾病	8	高血压是血管的破坏分子	14
易患心血管疾病人群	9	心血管疾病发生的危险因素	16
常见心血管疾病临床上的 5 种表现形式	10	做好心血管疾病的三级预防	16
动脉粥样硬化是冠心病的“导火索”	12	中医养心防治心血管疾病	18
稳定性斑块和不稳定性斑块对冠心病的影响	13		

第一章

心血管疾病患者如何安排日常饮食

合理膳食保护心血管	20	让理想体重养护心血管	27
如何做到合理膳食	20	每天你应该摄入多少热量	27
“盐”是调节血管硬度的阀门	21	计算每日三大营养素所占比例	28
盐是双刃剑	21	计算每日三大营养素所需量	28
盐也不是越少越好	22	饮酒让血管喜忧参半	29
保护心血管的十大营养素	23	每天饮酒要限量，能不喝就不喝	29
1. 膳食纤维	23	饮酒后，饮食热量要减少	29
2. 烟酸	23	酒精几乎没有营养价值	30
3. 维生素 C	23	过量饮酒会导致严重后果	30
4. 铜	24	红酒也有争议	30
5. 钾	24	彩虹饮食搭配养护心血管	31
6. 钙	25	红色：预防动脉粥样硬化、增强体质、舒压	32
7. 镁	25	解郁	32
8. 锌	26	绿色：防止动脉粥样硬化、降压、保护心脏	32
9. 硒	26	橙黄色：保护心血管、保护视力、防癌抗癌、	
10. 锰	26	保护肠胃	32
		白色：防止动脉粥样硬化、润肺、增强免疫力	32
		紫黑色：预防心脑血管疾病、延年益寿	32

第二章

吃对食物，预防心血管疾病

五谷类

玉 米	保持血管弹性
大 米	补中益气
荞 麦	加强和调节心肌功能
黄 豆	扩张血管，使血液循环畅通
红 薯	预防血管中的脂肪沉积
燕 麦	改善血液循环，补充矿物质
花 生	增加毛细血管弹性

蔬菜类

洋 葱	保持血管弹性
西蓝花	保持血管洁净
芦 笋	维持血管弹性
番 茄	增强血管韧性
白 菜	排出身体多余胆固醇
胡萝卜	增加冠状动脉流量
芹 菜	清除附着在血管壁上的胆固醇
茄 子	保持血管壁弹性
苦 瓜	防止动脉粥样硬化
蒜 薹	预防心脑血管疾病
茭 白	对抗钠所引起的血管损伤
油 菜	减少脂类的吸收
空心菜	减少冠状动脉粥样硬化
生 菜	减少人体对胆固醇的吸收
菠 菜	改善微循环
韭 菜	降血脂、促进血液循环
圆白菜	能清除血液中的废弃物
丝 瓜	保护心脑血管的正常功能
苋 菜	排毒降脂
魔 芋	减少血清中胆固醇

肉蛋类

鸡 肉	改善血管循环
兔 肉	预防动脉粥样硬化的发生
牛 肉	降脂、降压、促进血液循环
鸡 蛋	有效改善血液循环
鹌鹑蛋	促进脂肪代谢，保护血管

水产类

34	海 带	防止血液黏性增大	92
36	紫 菜	改善血管狭窄情况	94
38	海 蜇	舒张周身血管	96
40	三文鱼	降血压、防血栓	97
42	鲫 鱼	预防心脑血管疾病	98
44	鳕 鱼	保护心血管系统	100
46	海 参	降低血液黏稠度	101
	牡 蛎	抑制血小板凝集	102

水果类

48	苹 果	软化血管壁	104
50	山 楂	利尿，扩张血管	106
52	红 枣	防止血管壁脆性增加	108
54	香 蕉	有助于防止血压上升	110
56	猕猴桃	改善血流状态	112
58	柿 子	防止血管硬化	114
60	桃 子	降血脂	116
62	柚 子	降低血液中低密度脂蛋白水平	118
64	樱 桃	维护血管健康	120
66	草 莓	增加体内脂蛋白酶活性	122
68	葡 萄	防治动脉粥样硬化	124
70	橘 子	扩张冠状动脉	126

菌类

74	平 菇	平稳血压	128
75	香 菇	分解胆固醇	130
76	金针菇	保护血管，防止动脉壁受损	132
78	木 耳	防止形成血栓	134

坚果类

83	核 桃	保护心血管系统	136
84	松 子	降血脂、软化血管	138
86	栗 子	抗衰老、养护心血管	140

其他类

88	大 蒜	辅助清理血管壁上的胆固醇	142
90			
91			

生 姜	改善心肌供血	143	中药类	
大 葱	舒张小血管	144	丹 参	扩张外周血管，改善微循环 150
蜂 蜜	改善血管壁的营养供给	145	天 麻	降低血管阻力 151
橄榄油	降低血液黏稠度	146	枸杞子	防止动脉粥样硬化 152
玉米油	减轻血流阻力	147	葛 根	增加脑血管和冠状动脉的血流量 153
醋	扩张血管降血压	148	何首乌	延缓动脉粥样硬化的形成 154
绿 茶	降血脂、防血栓	149		

第三章

心血管疾病对症饮食方案

高血压	156	减少肉类脂肪的烹饪技巧	167
高血压患者的饮食原则	156	艾灸可调节血脂异常	168
在外就餐时如何少吃盐	157	糖尿病	170
高血压患者的中医药枕疗法	157	糖尿病的三级预防	170
降压药枕验方	158	降低食物升糖指数的烹调方法	171
妊娠期高血压患者的自我调养	159	头部按摩，防治糖尿病	172
冠心病	160	耳穴按摩，防治糖尿病	173
冠心病患者的饮食原则	160	动脉粥样硬化	174
冠心病患者的季节调养	162	动脉粥样硬化患者的饮食原则	174
冠心病患者的手部按摩疗法	164	“钾”是血管的保健剂	176
血脂异常	166	拔罐保护心血管	177
防治血脂异常请坚持“一二三四五”原则	166		

第四章

四周营养餐单还你健康血管

第1周：低热量，维持理想体重	180	第3周：膳食纤维多一点，血管更健康	186
健康早餐的营养法则	180	膳食纤维的最佳食物来源	186
承上启下的午餐	180	第4周：控制烹调油用量，调整生活方式	189
晚餐应该怎么吃	180	选择对血管有益的植物油	189
营养餐单，28天还你平稳血脂	181	参照不饱和脂肪酸选择不同的植物油	189
第2周：平衡膳食，控制胆固醇摄入	183	专题 药膳食谱	192
减少脂肪的摄入量	183		
蛋白质的质和量应适宜	183		
食用富含膳食纤维的食物	183		

第五章

不花一分钱，养出健康血管

养护心血管要从青少年抓起	194	中医按摩调养法	214
预防心血管疾病的 4+4 行为模式	194	合谷穴	214
让家长懂得从小预防心血管疾病的相关知识	195	内关穴	214
人到中年是养护心血管的关键期	196	足三里穴	215
合理安排工作，减少压力	197	曲池穴	215
工作忙，挤出时间也要锻炼	197	神阙穴	215
老年人养护心血管是高回报投资	198	三阴交穴	216
老年心血管疾病患者的饮食调养	198	太冲穴	216
足底按摩养护心血管	199	涌泉穴	216
健身球扩张微小血管	201	刮痧调养法	217
家庭操扩张血管、锻炼心脏	203	头部刮痧降血压	218
血管垃圾“走”出去	207	背部刮痧降血压	219
“学会”走路	207	家常小动作养护心血管	220
正确的走路姿势	207	拍拍肩膀	220
选对适合走路的鞋	208	拍拍手臂	220
阶梯性运动强度表	208	拍拍胸	221
每周练几小时太极拳，血管不会堵	209	拍拍腰	221
起式	209	拍拍背	221
左右野马分鬃	210	“音乐疗法”预防血管疾病	222
白鹤亮翅	211	音乐预防脑卒中效果更好	222
左右搂膝拗步	212	如何运用“音乐疗法”	222
有氧运动让血管弹性十足	213	心年轻，有活力，血管更健康	223
慢跑	213	心情宜平静	223
骑自行车	213	忌情绪过激	223
游泳	213	忌心情绝望	224
爬山	213	进行医学心理咨询以消除不良情绪	224
跳交谊舞	213		
打乒乓球	213		
做广播操	213		

了解心血管系统

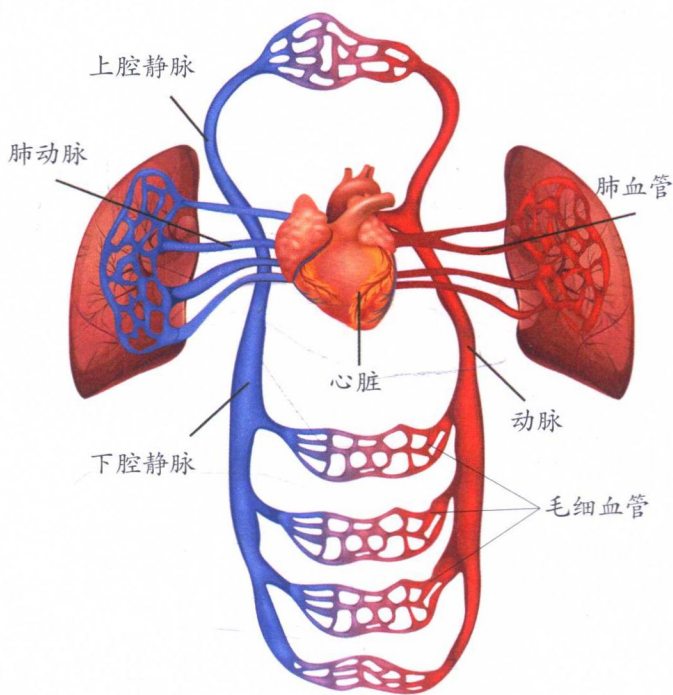
认清心血管疾病

血管是为全身各组织输送氧与营养的交通要道，毫不夸张地说“人的健康是由血管决定的”。然而，血管的健康却常常被忽略，我们亲手把血管培养成了危害健康的“定时炸弹”。

心血管疾病，是指一系列涉及循环系统的疾病，所谓的循环系统，指人体内运送血液的器官和组织，主要包括心脏、血管，其中血管又分为动脉、静脉和毛细血管。一般来说，常见的冠心病和卒中大多与动脉粥样硬化有关。

如果说人体的整个循环系统就像一部运行的机器，心脏就是“发动机”，一旦心脏这个发动机停止工作，循环系统就会罢工，人的生命也将终结。同样，循环系统存在于身体的每一个地方，每一个组织器官都需要通过循环系统输送的血液滋养，它就像四通八达的公路，让血液可以畅通地奔向自己的目的地。如果这一条条公路逐渐变得狭窄、堵塞，就会让血流不畅，供血不足。

目前，心血管疾病已经成为人类健康最重要的威胁，而且发病快速增长和逐步年轻化的趋势。所以，不管是老年人、还是中年人，都应好好了解心血管病，做到无病早防，有病早治。



从心脏出来的红色血管是动脉系统；回到心脏的蓝色血管是静脉系统。血液沿着动脉从心脏出来，沿静脉再回到心脏。在动脉和静脉之间，肉眼不可见的部分就是“微循环系统”，即毛细血管。动脉系统、静脉系统、毛细血管，构成了整个循环系统。

易患心血管疾病人群

► 高血压或糖尿病患者人群。

男性糖尿病患者患心血管疾病的概率，是无糖尿病男性的 2 倍；女性糖尿病患者则是无糖尿病女性的 5 倍。高血压患者患心血管疾病的概率是血压正常者的 4 倍。

► 血脂异常。血脂越高，尤其是血清胆固醇，特别是坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）水平越高，患病概率越大。没有胆固醇就没有冠心病。

► 有冠心病家族遗传史，指直系亲属中的男性 55 岁前或女性 65 岁前患有或死于冠心病。虽然此类人群具有较高的发病

倾向，但不一定会发病。

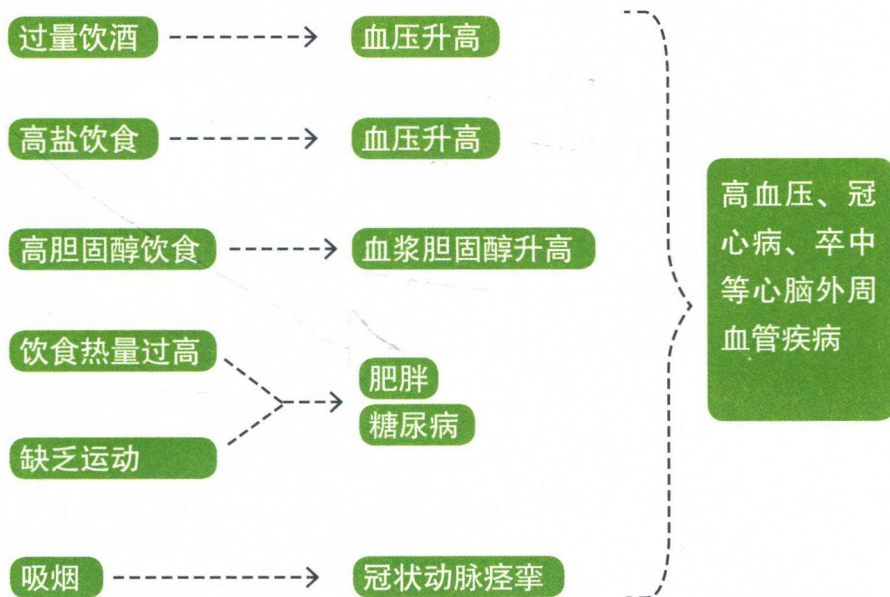
► 肥胖人群。超过标准体重 20% 的人，患心血管疾病的概率是标准体重人的 3 倍。

► 缺乏运动人群。缺少运动心脏不强壮者心脏病发作的概率比健康人群高出 2 倍。

► 长期饮食不均衡，口味重喜欢吃甜、过咸或油腻食物的人群。

► 吸烟人群。吸烟者患心血管疾病的概率是不吸烟者的 2 倍，且与每日的吸烟支数成正比。

► 过量饮酒人群。



常见心血管疾病临床上的5种表现形式

冠心病

冠心病是“冠状动脉粥样硬化性心脏病”的简称，是由于冠状动脉粥样硬化使血管腔狭窄或闭塞，或因为冠状动脉功能性改变导致冠状动脉痉挛，造成心肌缺血、缺氧或坏死而引发的心脏病。常分为5种类型，即无症状性心肌缺血、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭和心脏病猝死。

其中，无症状性心肌缺血指无临床症状，但客观检查有心肌缺血表现的冠心病。该型疾病往往因无症状而被患者忽略，其冠状动脉病变常常并不比有症状的患者轻。一旦突然出现症状，常造成严重后果。无症状性心肌缺血常见于有冠心病危险因素的如糖尿病、高血压、吸烟、肥胖、血脂异常的患者。有这些危险因素的患者的体检项目应包括运动负荷心电图，必要时做冠状动脉CT筛查。



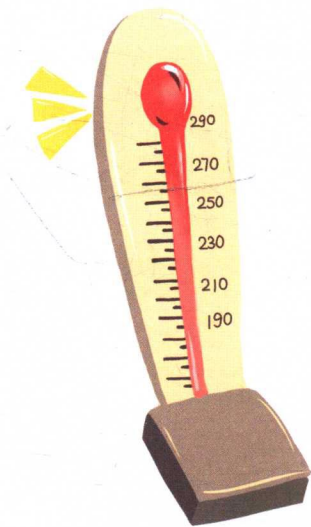
心绞痛的特点是突然发作，疼痛点位于心前区或胸骨后，或在咽部，常在体力活动进行中发生，休息3~5分钟后缓解。如有重物压迫或紧束的感觉。

高血压

1999年，中国高血压联盟、中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会，参考国际高血压协会和世界卫生组织的标准，制定了我国的高血压诊断标准：在未服用降压药物的情况下，舒张压大于等于90毫米汞柱和（或）收缩压大于等于140毫米汞柱者可诊断为高血压。

高血压是心脑血管疾病的重要危险因素。高血压患者并发卒中、心肌梗死、糖尿病的相对危险分别为正常血压者的3.41、2.23和3.06倍。

以卒中为例，70%~80%的卒中患者有高血压病史。血压每就增加5%，卒中发病率增加50%以上。我国每年患卒中而存活下来的患者有500万~600万，其中75%以上留有不同程度的后遗症。



满18周岁成年人，未服用药物情况下，收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。有高血压病史，已服用降压药，即使血压水平低于140/90毫米汞柱，仍属于高血压病。