

附
自由搭配
新食谱

改善饮食与生活节奏
切断代谢症候群引发的恶劣连锁反应！

食·医·养

一本拿下 心脏病

著者 天野惠子 / 小山律子
译者 赵茜暖

心脏病的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

食·医·养

一本拿下

心脏病

著者 天野惠子 / 小山律子

译者 赵茜暖

心脏病的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下心脏病 / (日) 天野惠子, (日) 小山律子
著; 赵茜暖译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5537-0142-4

I. ①一… II. ①天… ②小… ③赵… III. ①心脏病
— 治疗 ②心脏病—食物疗法—食谱 IV. ①R541.05
②R247.1 ③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239001 号

SHINZOUBYOU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2005 by Keiko Amano & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2005 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-086 号

食·医·养系列

一本拿下心脏病

著	者	天野惠子 小山律子
译	者	赵茜暖
责任编辑		孙荣洁
责任校对		郝慧华
责任监制		刘 钧

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
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
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	12.5
字 数	200千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-0142-4
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

第1章 心脏的构造和心脏疾病

心脏的构造及其功能

◆能够令血液在全身循环的重要器官◆14

心脏的构造与血液循环	14
心脏中的四个瓣膜	14
为心脏自身提供氧气、养分的冠状动脉	15
控制心脏自动收缩的系统	16
必要时心搏出量会增大	16

什么是缺血性心脏病

◆心绞痛和心肌梗死的原因与种类◆17

冠状动脉硬化时会引发心绞痛	17
活动时发生的稳定型（劳累型）心绞痛	18
容易演变成心肌梗死的不稳定型心绞痛	18
没有自觉症状的无症状性心肌缺血	20
因心肌梗死引起心肌的部分坏死	20
心肌梗死的并发症	21
缺血性心脏病的危险因子	22

其他的心脏病

◆常见心脏病的原因与种类◆23

由高血压引发的高血压性心脏病	23
因肺部高血压引起的肺心病	23
后天性的心瓣膜疾病	23
各种原因引起的心肌炎	24
由心肌自身病变引起的心肌病	24
猝死	24
◇专栏◇经济舱症候群（肺动脉血栓栓塞症）	24

第2章 心脏病是这样被发现的

在健康体检时被发现

◆为了能早期发现、早期治疗，请接受体检吧◆26

血压测定	26
血液检查	26
心电图检查	28
眼底检查	28
身高、体重的测定及肥胖程度的检定	29
胸部X光检查和问诊、听诊等	29

当出现自觉症状时

◆心脏病的症状各种各样◆30

胸痛是典型的自觉症状	30
心悸与心律不齐	31
呼吸时表现出来的自觉症状	32
头晕与昏迷	32

当症状发作时

◆根据症状采取适当的应急措施◆ 33

病情发作时	33
急救苏醒法	34

第3章 缺血性心脏病是不良生活习惯积累的最终后果

年龄增长与缺血性心脏病

◆随着年龄增长心脏也发生老化◆ 38

冠状动脉的老化	38
心肌的老化	39
瓣膜的老化	39
刺激传导系统的老化	39
老化的其他影响	40

不良生活习惯与缺血性心脏病

◆改善生活习惯能消除危险因素◆ 41

高脂血症与心脏病的关系	41
-------------------	----

高血压与心脏病的关系	42
糖尿病与心脏病的关系	44
◇专栏◇代谢症候群及其诊断标准	46
吸烟与心脏病的关系	46
饮食与心脏病的关系	47
肥胖、缺乏运动、精神压力与心脏病的关系	47
缺血性心脏病一级预防行为指南（概要）	48

第4章 检查与诊断的步骤

CCU外来的收治

◆问诊和视诊中的诊查内容◆	50
在问诊时对医生如实描述	50
视诊与触诊	51
听诊	51
◇专栏◇CCU网络系统	51

一般性的检查

◆做出诊断前必须进行的主要检查◆	52
血液检查	52
负荷心电图与动态心电图	52
胸部X光检查	54
心脏超声波检查	54
血管超声波检查	55
脉搏速度（PWV）检查	55
ABI检查	55

影像检查

◆为了明确的诊断要进行的影像检查◆	56
RI检查（造影）	56
CT检查	57
MRI检查	57
心脏导管检查	58

第5章 最新的治疗实施

心律不齐的治疗

◆心律不齐的种类不同，治疗方法也不同◆.....62

导管消融	62
心脏起搏器	63
植入型心律转复除颤器（ICD）	65
◇专栏◇自动体外除颤仪（AED）	65

药物以外的治疗

◆使用导管的疗法和分流管手术等◆.....66

气球法	66
皮腔内冠状动脉旋磨术和DCA	67
支架置入术	68
血栓吸引术	68
气囊泵法	68
血栓溶解术	69
分流管手术	69

药物的治疗

◆治疗心脏疾病的药物及其副作用◆.....71

要避免副作用应该注意的事项	71
抗心律不齐药	72
降压药（治疗高血压药）	73
血管扩张药	75
抗血栓药	76
强心药	76
降血脂药	77
心脏病用药一览表	77
◇专栏◇调血脂血症药物与横纹肌溶解症	86

第6章 心脏康复训练与日常生活中的注意事项

心脏康复训练与运动机能

◆身体机能恢复计划的具体内容◆.....88

心脏康复训练	88
运动疗法的效果	89
推荐步行运动	90
运动中应注意的事项	90
◇专栏◇出门旅行时随身携带的“问题清单”	91

吸烟的危害

◆戒烟和消除精神压力◆	92
认识吸烟的危害	92
戒烟的方法	92
精神压力与心脏病的关系	93
消除精神压力的方法	94

其他注意事项

◆怎样过健康的生活◆	95
夫妻生活也是完全可能的	95
日常生活中的其他注意事项	95

第7章 可以自由搭配的美味菜谱

◆1天1 600千卡示范菜谱◆	98
-----------------------	----

主菜

柚汁烤青花鱼	102	过水鱿鱼	104
碎拍鸡脯肉	106	五色时蔬炒肉丝	108
印度烤鸡块	110	五色蔬菜炒鱿鱼	112
酸奶汁配猪里脊肉	114	醋渍小公鱼	116
日式汉堡	118	清炖青花鱼	120
姜烤青花鱼	122	芝麻酱汁烤沙丁鱼	124
炖烤猪肉三明治	126	苦瓜炒豆腐	128
煮沙丁鱼丸	130	香菇鸡肉夹	132
鲈鱼萝卜泥	134	酱汁煎豆腐	136
鸡肉松煮萝卜	138	醋渍竹荚鱼生片	140
鱿鱼煮萝卜	142	鸡肉馅油豆腐包	144
西红柿黄豆炖鸡肉	146	煎焙鸡腿肉	148
豆腐烧卖	150	香菇猪肉卷	152

副菜

牛蒡色拉	102
西红柿煨紫茄	106
拍牛蒡	110
鲜煮干萝卜丝	114
柠檬风味卷心菜	118
番薯凉拌萝卜泥	122
裙带菜拌大葱	126
秋葵拌纳豆	130
多味土豆	134
黄油南瓜	138
茼蒿拌黄菊	142
葡萄柚茼蒿色拉	146
中式色拉	150

鸡肉松煮茼蒿	104
海苔拌芋艿	108
菠菜拌海苔	112
纳沙蓬核桃色拉	116
酱渍炸豆腐	120
浓汁萝卜	124
萝卜蟹肉棒色拉	128
卷心菜拌苹果	132
青椒炒鱼干	136
柠檬红薯	140
芝麻味噌淋芋头	144
豆腐蒸虫	148
法式炒蔬菜	152

再来一个配菜

茼蒿凉拌裙带菜	102
咖喱炒豆芽	106
韩式辣魔芋	110
干鲮鱼拌秋葵	114
蚬贝汤	118
凉汁拌烤椒	122
炒莲藕	126
西兰花蛋汤	130
香拌茄子豆角	134
凉拌纳沙蓬	138
甜渍水果	142
凉拌芹菜胡萝卜	146
西洋泡菜	150

炒煮海带丝	104
烤茄子	108
西红柿配洋葱色拉	112
酱浇烤大葱	116
凉拌青梗菜	120
芝麻拌菠菜	124
酸辣汤	128
清凉魔芋丝	132
辣味西芹	136
芥子糕腌菜茄	140
拍黄瓜	144
青椒煨香菇	148
甜味腌白菜	152

能改善心脏病的食材

◆蛋白质◆	154
鱼贝类	154
肉类	155
黄豆制品	156
◆维生素·矿物质·食物纤维◆	157
蔬菜	157
干货·海藻类	159

第8章 心脏病患者饮食疗法的重点内容

饮食上的关键点

◆少摄入盐和脂肪，多摄入维生素和矿物质◆	162
把一天摄入的盐控制在6克之内	162
做菜时控制盐的小窍门	162
矿物质能促进盐排泄，所以巧妙组合含有这些矿物质的食材	163
充分摄取优良蛋白质	164
鱼类和贝类中含量丰富的牛磺酸能够帮助心脏工作	164
要控制脂肪摄入，选择植物性脂肪来代替动物性脂肪	165
充分摄取矿物质成分	165
充分摄取能够加强心脏功能的钙、镁和钾	165
充分摄取维生素E、维生素B ₁	167
充分摄取能够抑制钠盐吸收的食物纤维	168

均衡的饮食

◆在一天的主菜、副菜、配菜中使用30种以上的食材◆	169
检查自己每天摄取的热量是否在合理范围之内	169
在一天的主菜、副菜、配菜中搭配30种食材	170

糖类

◆多摄取消化吸收较慢的薯类、豆类中的多糖类成分◆	172
摄取过多的单糖类会使中性脂肪值上升	172

脂肪

- ◆了解脂肪特性，选择摄取的脂肪种类控制摄取量◆.....174
 - 脂肪不仅是身体能量的来源，还是身体吸收维生素所必需的营养素 174
 - 哪些脂肪是有益于抑制胆固醇的 174

蛋白质

- ◆构成肌肉和内脏的不可缺少的营养成分◆.....176
 - 总热量的15%~20%应该来自摄入的蛋白质 176

维生素

- ◆不但能抑制过氧化脂肪还能影响脂肪代谢◆.....178
 - 维持健康身体的润滑油 178
 - 维生素B 有利于脂肪代谢 178
 - 维生素C 有助于形成骨胶原 178
 - 维生素E 能够防止不饱和脂肪酸的氧化 179

矿物质

- ◆能够调节身体使体细胞维持正常状态的营养素◆.....180
 - 矿物质是构成身体的重要成分 180
 - 钙能抑制血压上升 180
 - 镁是钙的辅佐帮手 180
 - 钾帮助排泄多余的钠 180
 - 钠能维持细胞的渗透压 181

食物纤维

- ◆具有降低胆固醇、通便的极佳效果◆.....182
 - 每天需摄入20~25克食物纤维 182
 - 水溶性食物纤维能够降低血液中的胆固醇 182
 - 不溶性食物纤维能够帮助调理肠道 183
 - 巧花心思，多多摄取 183

在外就餐时

◆要控制好营养的平衡和盐的摄入◆.....184

点菜时要留心 184

要点1 选择有健康菜单的饭店 184

要点2 选择盖浇饭等时要控制主食的摄入量 184

要点3 建议选择以鱼类和蔬菜为主的套餐 184

要点4 选择面食类的时候要选择带有蔬菜的，不要喝面汤 185

要点5 注意盐的摄入，控制调味料和腌制食品 185

◆饮食疗法问与答◆.....187

饮食中怎样控制盐量 187

怎样有效地摄取维生素 188

什么是对心脏不造成负担的排便 189

喜欢吃的东西要怎么控制 189

怎样补充雌激素 190

◆1天1600千卡示范菜谱制作方法◆.....191

本书中能量1千卡=4.184千焦

食·医·养

一本拿下

心脏病

著者 天野惠子 / 小山律子

译者 赵茜暖

心脏病的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下心脏病 / (日) 天野惠子, (日) 小山律子
著; 赵茜暖译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5537-0142-4

I. ①一… II. ①天… ②小… ③赵… III. ①心脏病
—治疗②心脏病—食物疗法—食谱 IV. ①R541.05
②R247.1 ③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239001 号

SHINZOU BYOU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2005 by Keiko Amano & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2005 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-086 号

食·医·养系列

一本拿下心脏病

著	者	天野惠子 小山律子
译	者	赵茜暖
责 任 编 辑		孙荣洁
责 任 校 对		郝慧华
责 任 监 制		刘 钧

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
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
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	12.5
字 数	200千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-0142-4
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

控制心脏运动的肌肉叫心肌，负责往心肌输送血液的血管叫冠状动脉，冠状动脉如果发生了动脉硬化就会变得狭窄甚至堵塞。这就是心绞痛、心肌梗死（两者也统称“缺血性心脏病”）的直接诱因。引发缺血性心脏病的危险因子有：年龄增长、家族病史（遗传因素）、吸烟、肥胖，以及被称为“生活习惯病”的高脂血症、高血压、糖尿病。

最近经常被提起的“代谢症候群”，指的是同时具有肥胖（主要是内脏的脂肪含量过高）与高血压、高脂血症、糖尿病这几种症状的一种疾病。这种疾病中程度较轻的患者，虽然不会同时具有这四种症状，但一旦具有了四种症状里的两种以上，就足以导致动脉硬化的速度加快，会提高罹患“缺血性心脏病”的危险性。美国一位叫卡普兰的医学家，曾经在1989年就向人们大声疾呼：代谢症候群是可怕的“死亡四重奏”，试图为我们敲响警钟！

在这里，要提醒大家注意的是“哪怕症状较轻”这一句话。这句话一方面是说，就算症状较轻，也决不能放松警惕；另一方面的意思是，如果症状较轻，是可以通过改善生活习惯来预防“缺血性心脏病”的。只要调整饮食习惯，加上适量运动，是可以避免“缺血性心脏病”发生的。就算不幸已经引发了“缺血性心脏病”的发作，也可以用药物治疗，并配合以饮食疗法和运动疗法，控制病情发展，防止再次发病。

缺血性心脏病是一种怎样的病症？如何才能查出？一般对其采取怎样的对症疗法？一般对其开什么样的药方？在生活习惯上应当怎样改善？本书就将这几点作详细介绍。

本书中关于饮食疗法的内容，基本上是由营养师小山律子执笔的，她为我们介绍了很多既美味又有疗效的菜谱，希望能被大家采用，让它们能在大家的生活中大大发挥功用。

[日] 天野惠子

第1章 心脏的构造和心脏疾病

心脏的构造及其功能

◆能够令血液在全身循环的重要器官◆14

心脏的构造与血液循环	14
心脏中的四个瓣膜	14
为心脏自身提供氧气、养分的冠状动脉	15
控制心脏自动收缩的系统	16
必要时心搏出量会增大	16

什么是缺血性心脏病

◆心绞痛和心肌梗死的原因与种类◆17

冠状动脉硬化时会引发心绞痛	17
活动时发生的稳定型（劳累型）心绞痛	18
容易演变成心肌梗死的不稳定型心绞痛	18
没有自觉症状的无症状性心肌缺血	20
因心肌梗死引起心肌的部分坏死	20
心肌梗死的并发症	21
缺血性心脏病的危险因子	22

其他的心脏病

◆常见心脏病的原因与种类◆23

由高血压引发的高血压性心脏病	23
因肺部高血压引起的肺心病	23
后天性的心瓣膜疾病	23
各种原因引起的心肌炎	24
由心肌自身病变引起的心肌病	24
猝死	24
◇专栏◇经济舱症候群（肺动脉血栓栓塞症）	24

第2章 心脏病是这样被发现的

在健康体检时被发现

◆为了能早期发现、早期治疗，请接受体检吧◆26

血压测定	26
血液检查	26
心电图检查	28
眼底检查	28
身高、体重的测定及肥胖程度的检定	29
胸部X光检查和问诊、听诊等	29

当出现自觉症状时

◆心脏病的症状各种各样◆30

胸痛是典型的自觉症状	30
心悸与心律不齐	31
呼吸时表现出来的自觉症状	32
头晕与昏迷	32

当症状发作时

◆根据症状采取适当的应急措施◆ 33

病情发作时	33
急救苏醒法	34

第3章 缺血性心脏病是不良生活习惯积累的最终后果

年龄增长与缺血性心脏病

◆随着年龄增长心脏也发生老化◆ 38

冠状动脉的老化	38
心肌的老化	39
瓣膜的老化	39
刺激传导系统的老化	39
老化的其他影响	40

不良生活习惯与缺血性心脏病

◆改善生活习惯能消除危险因子◆ 41

高脂血症与心脏病的关系	41
-------------------	----