

送给中国人的心脑血管病实用防治指南

洪昭光 心脑血管养生智慧

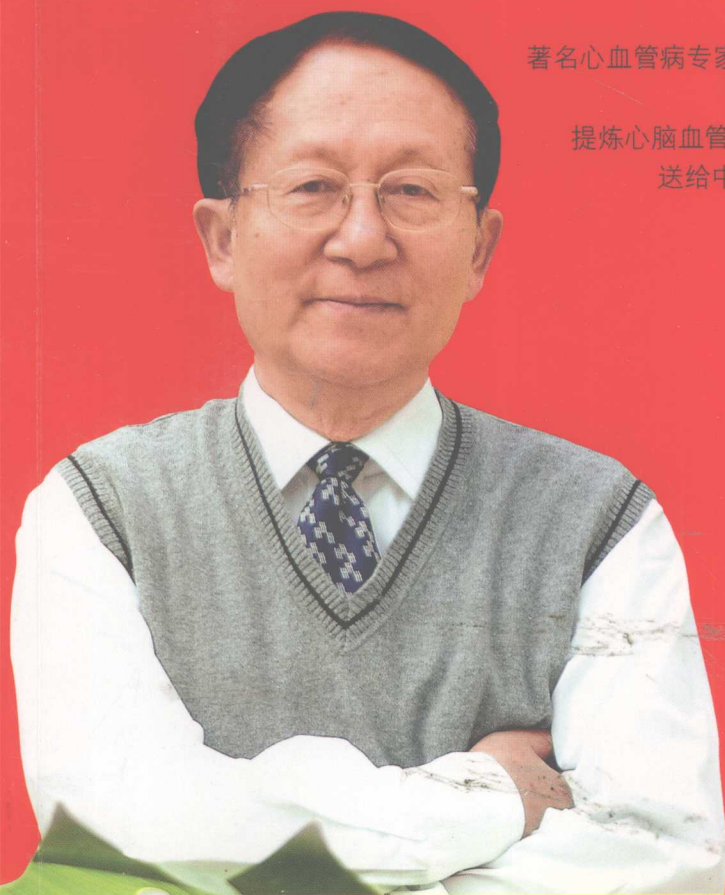
著名心血管病专家洪昭光教授从医几十年的实践经验总结

1000 余场健康讲座的精华汇总

提炼心脑血管病防治的 5 种新观念和 70 种解决方案

送给中老年朋友最实用的 80 种养心护脑方法

洪昭光 著



中国老年保健协会推荐权威读本



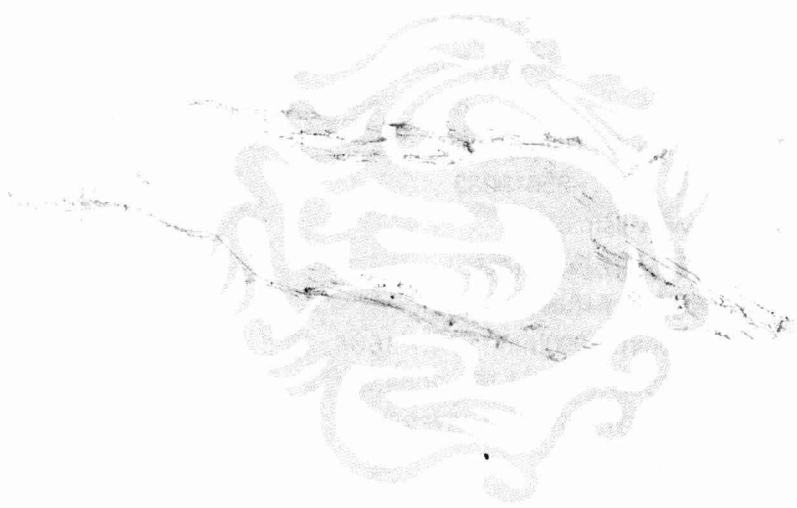
附赠 VCD 光盘

吉林科学技术出版社



洪昭光 心脑血管养生智慧

洪昭光 著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管养生智慧 / 洪昭光著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5384-3763-8

I. 心… II. 洪… III. ①心脏血管疾病—防治②脑血管疾病—防治 IV. R54 R743

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第028281号

心脑血管养生智慧

著者: 洪昭光

特约策划: 北京国康民健教育咨询中心

责任编辑: 李 梁 孙 默

封面设计: 孙明晓

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85619083

团购热线: 0431-85619083

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 开本: 16 开 印张: 16.5 字数: 300 千字

版次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3763-8

定价: 25.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

出版说明

心脑血管疾病是当今社会危害人类健康与生命的“第一杀手”。20世纪60年代以来，包括冠心病、脑卒中、高血压在内的心脑血管疾病的死亡率已占世界人口总死因的首位，成为最严重、最常见的危害人类健康的疾病。近年来，随着人民生活水平的提高，心脑血管疾病的发病率正在急剧上升，据调查，我国每年大约有300万人、每天大约有7000人、每12秒就有一人死于心脑血管疾病。随着心脑血管疾病日益低龄化趋势，病人中相当部分为中青年，因此给国家、社会、家庭都带来沉重的负担和无法弥补的损失。

世界卫生组织(WHO)告诫：许多人不是死于疾病，而是死于无知！心脑血管疾病严重威胁我国人民健康已是严峻的现实，然而，与此形成强烈反差的是：我国民众的心脑血管疾病防治知识严重缺乏，对其极大的危害性认识不足，存在着许多错误观念和知识误区。

本书的出版旨在增强人们对心脑血管疾病的认识，增强自我保健意识，关注心脑血管健康，选择健康的生活方式，努力做到60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子！

这是一本送给心脑血管病患者和家属的权威实用著作。书中汇集了洪教授从医几十年在心脑血管疾病预防、治疗、调理及养生方面的心得和经验，提炼了多年在全国各地进行健康教育讲座的精华。

本书提出了疾病预防的5种新观念，结合科学论证和作者的经验积累，为读者提供了心脑血管疾病防治的70多种解决方案。中国自古就有上医治未病之论，现代医学也强调治未病更胜于治已病，只要做到早知道、早预防、早治疗，一样可以带病长寿。

健康要靠自己。洪教授在本书中送给中老年朋友80多种最实用的养心护脑方法，养生就从心脑血管开始，从日常生活开始。健康不得病，个人少受罪，家人少受累，节省医药费，造福全社会。

序 读书是维生素

今天，健康已成为广大公众共同关注的热点、难点和焦点。因为健康是节约，健康是和谐，健康是金子，健康是责任。播种健康，才能收获幸福。

不健康的损失超过了一切浪费。2001年，我国卫生资源总消耗为6140亿元，占GDP6.4%，而因病、伤残、过早死亡的损失为7800亿，占GDP8.2%，合计损失接近14000亿，而长江三峡工程15年的总投资为1800亿。到了2005年，我国卫生资源消费已达10.700亿，增长十分迅猛。

怎样得到健康呢？得了病再治是下策，“渴而凿井，斗而铸锥”已经晚了。美国心脏病学会主席说得好：任何高科技都不可能使病人恢复到得病前的状态，因此，好的医生是不让人得病的医生。其观点与《黄帝内经》：“上工治未病”“圣人不治已病治未病”有异曲同工之妙。那么，“上工”如何治“未病”呢？

世界卫生组织前总干事中岛宏博士1992年指出：“全世界每年有1200万人死于心血管病，如果采取预防措施，可以减少600万人的死亡。”他一针见血地指出：有一半人的死亡是可以避免的。又高瞻远瞩地提出一个重要观点：“许多人不是死于疾病，而是死于无知”。因而再三发出忠告：“不要死于愚昧，不要死于无知。”真是入木三分，掷地有声。

按照世界卫生组织的观点：健康的四大元素中，父母遗传占15%，环境占17%，医疗占8%，而生活方式占60%。如果按照健康的生活方式，那么人类的各种疾病就能减少50%，寿命可延长10年，而且生活质量大大改善，幸福指数大大提高，大多数人能做到自然凋亡。即无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。

2008年9月美国发表的对8万名35~39岁中年女性从1980年到2004年

长达24年的前瞻性研发报告，证明：健康生活方式能使中年女性的死亡率下降55%，真是里程碑式的伟大成果。

健康生活方式就是维多利亚宣言的健康四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。而其核心本质是什么呢？健康的核心就是和谐。因为四大基石的内容就是合理、均衡、适度、全面，都不走极端。何为和谐？古希腊思想家柏拉图认为：公正即和谐；孔子认为：和为贵，仁者寿；老子认为：适者有寿，仁者无敌。而《黄帝内经》指出：要顺应自然，阴阳平衡，天人合一，才能“正气存内，邪不可干”。有了和谐，就很容易做到“21世纪健康新观念”。就是：20养成好习惯，40指标都正常，60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子。自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。何乐而不为呢？而和谐的具体方法，简单说来就是“三四八”健康法：即“三个平”“四君子”“八字歌”。

三个平：平常饭菜：一荤一素一菇，燕麦牛奶豆腐；平和心态：不争不恼不怒，爱心宽容大度；平均身材：不胖不瘦不堵，天天早晚走路。

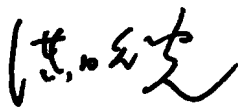
四君子：君子量大，小人气大；君子不争，小人不让；君子和气，小人斗气；君子助人，小人伤人。

八字歌：日行八千步，夜眠八小时，三餐八分饱，一天八杯水，养心八珍汤，健体八段锦，米寿八十八，茶龄百零八。

当前，我国慢性生活方式疾病患病率越来越高，发病年龄越来越低，而心脑血管病发病形势十分严峻，2002年我国高血压患者1.6亿，超重者2亿，2006年，高血压患者已达2亿，超重者已达2.4亿，面对这种形势，根本办法就是预防为主。通过预防可以使高血压减少55%，脑卒中减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少33%。

本书旨在通过介绍许多简易、方便、有效的方法，一看就懂，一懂就用，一用就灵，使读者能感悟到“早餐快乐茶”的魅力，其配方为：爱心是美容霜，读书是维生素，音乐是止痛剂，运动是安眠药，孝心是善之本，敬业是乐之源，感恩是健身丸，正气是防弹衣。相信读者一定能从中获得启示，获得方法，让我们共同实践21世纪健康新观念：健康快乐100岁，天天都有好心情。

最后，我衷心感谢特约策划——北京国康民健教育咨询中心，感谢吉林科学技术出版社为本书所作的努力与辛勤工作。



2008年10月16日

【目录】



第一章 慢性病让人类少活50年

当前，心血管病(包括脑血管病)是世界第一位的死亡原因。据世界卫生组织估计，每年大约有1 700万人死于这种慢性病，占全球总死亡人数的30%左右。也就是说，每3个死者中，就有1个死于心血管病。根据目前的估计，到2020年时，这类死亡预计占死亡总人数的73%，占疾病负担的60%。

1. 慢性病——危害人类健康最主要的疾病·····	016
2. 慢性病是中国人最大的杀手·····	018
3. 可防可治的心脑血管疾病·····	018
十大信号——早知道心血管疾病·····	019
十大信号——早知道脑血管疾病·····	019
4. 心脑血管疾病偏爱七类人·····	020
5. 6种不良生活方式是慢性病的罪魁祸首·····	023
6. 扼制心脑血管病势在必行·····	040
7. 省钱又治病的阿司匹林·····	042

第二章 高血压——悄悄的“杀手”

如今社会，人们追求高薪、高位、高速度、速食、速爱，结果往往在梦想成为现实时，疾病这个不速之客也会不约而至，杀你个措手不及。

就像高血压，它就很喜欢那些追求快节奏生活的人，因此成为当今世界上流行最广泛的疾病，已影响到全球10亿人，中国患者近2亿。在我国，高血压的流行具有“三高”、“三低”的特点。

1. 要么谈“高”色变，要么满不在乎..... 043
2. 高血压的“三高”与“三低”..... 044
3. 与高血压零距离接触..... 044
4. 关注血压，关注健康..... 045
5. 切莫忽视高血压的表现..... 049
6. 高血压和三类疾病亲密接触..... 051
7. 打开高血压魔盒的7把钥匙..... 052
8. 高血压：一个“早”字解决大问题..... 054
9. 降压药的选择..... 054
10. 降血压四注意..... 059
11. 高血压治疗的3个误区..... 061

第三章 冠心病——病在血管痛在心

冠心病已成为全世界的公害，美国人称冠心病为“时代的瘟疫”。冠心病在国内平均患病率为6.49%，并随年龄增长而增高。因而，冠心病是中老年人最常见的一种心血管病。

1. 动脉硬化是个“瓜熟蒂落”的病..... 062
2. 九大因素引起冠心病..... 064
3. 6种方法教你诊断冠心病..... 066
4. 5种方法教你认清典型心绞痛..... 066
5. 识别不典型心绞痛..... 067
6. 胸痛就是心绞痛吗..... 068

7. 注意！劳力型心绞痛·····	069
8. 小心！自发性心绞痛·····	069
9. 不稳定型心绞痛易导致猝死·····	071
10. 急性心肌梗死的3种典型症状·····	071
11. 急性心肌梗死的三大并发症·····	072
12. 心肌缺血与心律失常是“孪生姐妹”·····	072
13. 为什么有人事后才知道发生过心肌梗死·····	073
14. 猝死犹如晴天霹雳·····	073
15. 猝死有明确的“引爆”因素·····	074
16. 从小抓起，少造“定时炸弹”·····	075
17. 6种诱因最常见·····	076
18. 时间就是心肌，时间就是生命·····	077
19. 冠心病的二级预防让你无忧·····	078
20. 冠心病的用药与治疗·····	079
21. 冠心病治疗，中医和西医是战友·····	081
22. 用药不当能诱发冠心病·····	083
23. 心绞痛病人合理用药四原则·····	083
24. 针对病情，合理选药·····	084
25. 冠心病的介入治疗·····	086
26. PTCA术后的处理·····	087
27. 5种冠心病患者适合做PTCA·····	088

第四章 心律失常——把握脉搏，养护心脏

在人的一生中，心脏是最忙碌不停的一个器官，一天搏动约10万次左右，它担负着泵血的重任，使血液周而复始地在全身上下不停地循环流动。

1. 心脏是“任劳任怨”的“老黄牛”·····	089
2. 心率和心律跳的不一样·····	090
3. 心律失常有哪些表现？·····	091
4. 心律失常喜欢与急性心肌梗死“共舞”·····	092
5. 心律失常病人如何看医生·····	092

6. 让心脏愉快地跳动	093
7. 善于捕捉心律失常的动态心电图	093
8. 心律失常的药物治疗	095
9. 8 种药物让心律不再失常	096
10. 服用抗心律失常药物 6 点注意	098
11. 抗心律失常药物是把双刃剑	099
12. 络病理论如何看待心律失常	100
13. 四招可以让心律不失常	101
14. 预防心律失常六措施	103

第五章 莫让血脂异常“杀人于无形”

世界卫生组织（WHO）的数据显示，20岁以上的美国人中，20.1%血脂偏高；英国16岁以上人群中，24%的人患有血脂异常。而由此引起的冠心病等心血管类疾病在我国，每10秒钟就会夺走一个人的生命，每天约8000人死于此类疾病。

1. 血脂异常，血管危机制造者	105
2. 人体内的血脂出路在哪里？	107
3. 血脂家族四兄弟	107
4. 血脂检查前四注意	108
5. 45~55岁男性是高危人群	109
6. 一定要空腹抽血化验血脂吗？	109
7. 理性看化验，平衡对人生	110
8. 众说纷纭胆固醇	111
9. 机体大健康需要综合平衡	111
10. 一生中的三大任务	112
11. 日常生活中，高脂血症患者有哪些表现？	112
12. 高脂血症的诊断与年龄有关吗？	114
13. 是什么引发高脂血症	114
14. 老年人血脂异常的特点	115
15. 为什么肥胖者常有血脂升高	116
16. 爱护动脉，就是爱护生命	117

17. 长期调脂, 保护血管	118
18. 两“高”伴行更伤“心”	119
19. 调脂药与降压药怎样联用?	120
20. 保心护肝, 双管齐下	121
21. 综合治疗脂肪肝	122
22. 科学降血脂, 减少心脏突发事件	124
23. 循证医学就是有证据的医学	125
24. 中国人自己的循证医学证据	125
25. 除了血糖, 糖友更应关注什么?	126
26. 糖尿病遭遇大血管并发症	127
27. 城市“死亡四重奏”——代谢综合征	129
28. 高血压高血脂, 孪生兄弟相伴行	131
29. 对高血压患者和谐调脂的 3 个建议	133
30. 血甘油三酯高为什么会引起胰腺炎?	135
31. 冠心病入血脂不高, 也要服降脂药	135
32. 什么时候服降脂药更好	136
33. 中药降血脂有什么特点	139
34. 血脂异常误区大盘点	139

第六章 脑血管病——世界性杀手

据统计, 我国每年新发生的脑卒中患者为150万~200万人, 发病率高达125/10万~180/10万, 其中10%的患者为45岁以下, 缺血性脑血管病的发病率高于出血性脑血管病。但我国出血性脑血管病发病率又明显高于欧美人群, 脑卒中致残率高达75%, 而短暂性脑缺血发作后1~3年内约25%的患者会发生脑梗死, 其中50%的患者可致残或死亡, 我国每年因脑血管病死亡的人数约120万, 病死率高达75%, 脑出血和蛛网膜下腔出血病死率高于脑梗死。出血性脑血管病患者在发病3年内因褥疮、肺炎、尿路感染等导致死亡的高达41%。

1. 脑血管病——死亡率最高的三大疾病之一	143
2. 脑血管病六大特点	144

3. 脑血管病的七大危险因素	145
4. 了解脑卒中，更好战胜脑卒中	147
5. 爱脑护脑是当务之急	148
6. 脑血管疾病的七大红色警报	150
7. 脑动脉硬化是个凶险的疾病	153
8. 血压急剧升高应警惕高血压脑病	155
9. 出血性脑血管病可以导致迅速死亡	156
10. 引起脑出血的六大原因	157
11. 脑出血预防十必须	158
12. 不同人群一级预防措施不同	159
13. 脑血管的二级预防	160
14. 脑血管病患者需常做的 8 项检查	160
15. 出血性脑血管病的 2 个治疗期	161
16. 别小看缺血性脑血管病	162
17. 缺血性脑血管病的 2 个治疗期	163
18. 不明显的短暂性脑缺血	164
19. 脑梗死就是一种脑死亡	164
20. 高血压是引发脑血管病的重要因素	167
21. 高脂血症加速脑血管病的发生	168
22. 慢性肾病患者易出现脑血管病	168
23. 恶性肿瘤患者也会出现脑血管病	169
24. 脑血管病易发生在早晨	170
25. 寒冷易引发脑血管疾病	170

第七章 求医还要求己

心脏病应人按照生物钟的规律作息。违背了生物钟会伤害身体。研究表明，中午午睡的人比不午睡的人，心肌梗死、心脏病发病几率少三分之一。

1. 春寒料峭更要注意护心、护脑	171
2. 夏日炎炎心要悠闲	172
3. 夏季如何做好日常保健	173

4. 秋风红叶话秋补	175
5. 人体生理与廿四节气	175
6. 营养补充, 增强免疫力	176
7. “秋冻”适应, 提高耐寒力	177
8. 运动健身体, 冬练防误区	177
9. 过节别过累, 放松不放纵	179
10. 麻将娱乐别较劲	179
11. 缺什么, 别缺觉	180
12. 多什么, 别多吃	181
13. 入席少饮酒	182
14. 闲来多品茶	182
15. 细节决定健康	183
清晨的健康警告	183
清晨是发病高峰期	183
憋尿造成的血压猛升	184
当心“卫生间事件”	184
大便决定生死	185
低血压要小心应对	185
小心沐浴会伴行高血压	186
适中的洗澡水温度	186
16. 脑血管病患者出院后自我治疗六注意	187
17. 脑血管病患者生活护理常识	187
18. 脑血管病的家庭急救方法	192
有了症状不硬扛	192
院外急救时间关系重大	193
脑卒中急救四误区	193
脑卒中“报警症状”5个“突然”	193
抢救处理六要素	193
5个细节帮助家属辨别患者是否发生脑血管意外	194
家属发现患者发生脑血管疾病如何处理	194
怎样护送急性脑血管患者去医院	195
19. 冠心病心绞痛发作的家庭急救	196
20. 心血管疾病急救锦囊	196

第八章 与疾病为友 三分治七分养

2008年9月，美国发表对8万名35~59岁的女性从1980年到2004年长达24年的前瞻性研究证明：健康生活方式可以使中年人的死亡率下降55%。再次表明健康四大基石可使人群的疾病少一半，寿命延10年，生活质量提高，幸福指数改善。

1. 《中国居民膳食指南》的6个字，十句话	200
2. 温家宝总理的饮食12字诀	201
3. 21世纪最合理的膳食结构：一荤一素一菇	202
4. 吃什么很重要，怎么吃更重要	203
健康饮食10个字	203
慢慢吃，多咀嚼	215
养心长寿多吃谷	215
要想身体好，果蔬不可少	216
养生保健常吃豆	216
别小瞧坚果、种子的保健作用	217
大可不必谈肉色变	217
什么都吃，适可而止	218
5. 吃动平衡，健康一生	219
运动优化体质，增强免疫力	220
运动是观念问题，不是时间问题	221
最好的运动是步行	222
科学运动三五七	223
锻炼要量体裁衣 谨防运动三误区	224
作息起居，顺应自然	224
心律失常，运动还是不运动	225
脑血管病患者康复运动有讲究	226
6. 戒烟限酒，健康长久	232
数字看吸烟危害	232
吸烟是死亡的“加速器”	234
烟酒亲兄弟，并非一家人	236
7. 病由心生——76%的疾病是情绪性疾病	241
心理压力是百病之源	241

嫉妒比生气更可怕	242
高度恐惧导致死亡	243
生活像镜子，你笑它也笑	244
不要忘记好心态	244
心病还要心药医	245
心宽一寸，病退一尺。	245
心平血压平	246
常看三座山	246
信心显著提高机体免疫力	247
像心脏学习	249
学蜜蜂生活	251
爱心蜜蜂，日子越过越轻松	253
家是沙漠里的绿洲	253
8. 健康宝典——八味汤	258
9. 高风亮节，常饮“四君子汤”	260



慢性病让人类少活50年

当前，心血管病(包括脑血管病)是世界第一位的死亡原因。据世界卫生组织估计，每年大约有1 700万人死于这种慢性病，占全球总死亡人数的30%左右。也就是说，每3个死者中，就有1个死于心血管病。根据目前的估计，到2020年时，这类死亡预计占死亡总人数的73%，占疾病负担的60%。

1. 慢性病——危害人类健康最主要的疾病

慢性病离你有多近

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65~74岁算青年老年人，75~90岁算真正老年人。那么人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是他的生长期的5~7倍。人的生长期是以最后一颗牙齿出来的时间（20~25岁）来计算，因此人的寿命最短100岁最长175岁。人的寿命正常应该是120岁。应该怎么度过呢？在这个120岁当中应该是健康7、8、9，百岁不是梦；70、80岁没有病，90岁也很健康，活到100岁不是梦，人人都应该健康100岁，这是正常的生物规律。可现在的情况呢？应该平均活120岁却只有70岁，整整少活50岁。