

# 秦医师细话： 心脑血管病的 康复运动+饮食调养

秦丽娜◎主编

- 本书教你如何防患于未然
- 一旦患病怎样快速有效就医
- 不幸被脑卒中砸中，怎样做只有医生知道的术后康复运动以及居家调养



北京中医药大学教授、针灸推拿学专业博士生导师、北京市中医药研究开发协会理事、养生堂特邀嘉宾**谷世喆**教授特别推荐：


本书拿得出方法，经得起推敲，耐得住实践检验，值得推荐给广大中老年朋友！

 吉林科学技术出版社

秦医师细话：  
**心脑血管病**的  
康复运动+饮食调养

秦丽娜◎主编



 吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

秦医师细话:心脑血管病的康复运动+饮食调养/  
秦丽娜主编. -- 长春:吉林科学技术出版社, 2017.6  
ISBN 978-7-5578-1376-5

I. ①秦… II. ①秦… III. ①心脏血管疾病-诊疗②  
脑血管疾病-诊疗 IV. ①R54 ②R743

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第227669号

## 秦医师细话:心脑血管病的康复运动+饮食调养

QIN YISHI XI HUA: XINNAOXUEGUANBING DE KANGFU YUNDONG + YINSHI TIAOYANG

主 编 秦丽娜  
副主编 杨 帅 李艾芝  
编 委 张海媛 范永坤 赵红瑾 孙灵超 张志军 曾剑如 陈 涤 李玉兰  
刘力硕 杨丽娜 杨志强 张 伟 黄 辉 黄建朝 黄艳素 贾守琳  
李红梅 赵莉娟 郝介甫 赵长发 毛燕飞 迺 莹 王永新 吴 强  
韦杨丽 张 羿 姜 朋 常丽娟 孟宪婷 寿 婕 祝 辉 王雪玲  
张天佐

出版人 李 梁  
责任编辑 孟 波 杨超然 张 超  
封面设计 张海媛

制 版 上品励合工作室  
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16  
字 数 260千字  
印 张 14  
印 数 7000册  
版 次 2017年6月第1版  
印 次 2017年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177  
85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1376-5  
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

# 目录

C O N T E N T S



- 心血管病正在破坏着我们的生命健康和生活质量 / 13
- 敲响生命警钟，保持血管常轻——测测你血管的健康状态 / 14
- 运动和饮食调理可以让血管青春永驻 / 15
- 不治已病治未病，心脏健康从预防开始 / 16



## 让我们先来认识心血管病的核心——心脏

- ♥ 心脏虽有拳头大，结构复杂功能强大 / 18
- ♥ 心脏一旦出异常，多种症状拉警报 / 19
  - 舌头上长溃疡 / 19
  - 心悸失眠 / 19
  - 胸闷或刺痛 / 19
  - 额头长痘 / 19
- ♥ 心脏一直工作，生命才能不息 / 20
  - 心脏为什么会不停地跳动 / 20
  - 心率和心律你了解多少 / 21
- ♥ 轻松认识心血管疾病 / 22
  - 心血管疾病就是心脏的血管生病了 / 22
  - 初步了解心血管疾病的病症分类 / 22
  - 必须熟知的心血管疾病发病病因 / 23
  - 警惕心血管疾病起病的典型症状 / 23
  - 认识心血管疾病的常见病种 / 23
- ♥ 心血管疾病的发病特点和规律 / 24
  - 心血管疾病的发病特点 / 24
  - 心血管疾病的发病规律 / 24



## 再来看看我们人体的 司令部——脑

- ♥ 脑——神奇的人体“指挥部” / 26
  - 小体积大容量——了解人脑的生理功能 / 27
  - 神奇的大脑——交叉支配的脑神经中枢 / 27
- ♥ 了解为大脑输送养料的血液循环系统 / 28
  - 脑的两大动脉系统 / 28
  - 脑的静脉系统 / 30
- ♥ 脑血管疾病知识大讲堂 / 31
  - 脑血管疾病就是脑部的血管生病了 / 31
  - 初步了解脑血管疾病的病症分类 / 31
  - 必须熟知的脑血管疾病的发病病因 / 32
  - 警惕脑血管疾病起病的典型症状 / 32
  - 认识脑血管疾病的常见病种 / 32
  - 学会风险控制，降低脑血管疾病的危险因素 / 32
- ♥ 脑血管疾病的发病特点和规律 / 34



## 看秦医师白话解读 心脑血管病的主角——血管

- ♥ 揭秘血管的庐山真面目 / 36
  - 血管的种类 / 36
  - 血管系统 / 38
  - 正常血管和病变血管的样子 / 38
- ♥ 关于血压的基本知识 / 39
  - 正常血压的标准 / 39
  - 血压并非恒定不变的 / 39
- ♥ 血管为什么会“生病” / 40
  - ♥ 你跳进心脑血管养生误区了吗 / 42
    - 别再迷信饭后百步走 / 42
    - 一定不要饱餐后洗澡 / 42
    - 小心晨练要了命 / 42
    - 养生也要按时吃药 / 43
    - 热水烫脚，心脏受不了 / 43



做支架不等于万事大吉 / 43

心电图正常，心脏就健康吗 / 43

♥ 药补不如食补，吃对食物血管不老 / 44

控压调脂：富含膳食纤维的食物 / 44

防止胆固醇沉积：磷脂少不了 / 44

抗氧化：维生素 C 不可或缺 / 44

天然降压药：钠元素的天敌——钾 / 44

防血管硬化：B 族维生素 / 45

维生素 E：保护心血管 / 45

♥ 运动调养：为什么运动可以使血管青春永驻 / 46



## 不幸中招——相关心脑血管病的 检查和治疗要了然于心

♥ 导致心脑血管发病的十大因素，你中招几个 / 48

♥ 你中招了吗？提前了解心脑血管疾病发病的症状表征 / 50

♥ 秦医师手把手教你怎么选医院、选医生和选治疗方案 / 52

选医院 / 52

选医生 / 52

选治疗方案 / 52

♥ 不幸中招了，心血管病检查应如何选择 / 53

实验室检查 / 53

心脏电学检查 / 54

B 超检查 / 54

超声心动图检查 / 55

♥ 不幸中招了，脑血管病检查应如何选择 / 56

神经系统查体 / 56

血液检查 / 56

头颅 CT / 56

MRI 检查 / 56

脑血管解剖本身的检查 / 57

♥ 心脑血管疾病患者如何进行家庭调养 / 58

出院后的工作和生活安排 / 58

坚持按医嘱服药 / 58

定期复诊 / 58

血压监测 / 58

不良习惯的更正 / 58

## 第五章

### 出现急症——与时间赛跑， 家庭必须掌握的急救常识

♥ 时间就是心肌——急性心肌梗死的急救常识 / 60

胸痛立刻去医院 / 60

善用急救车会用 120 / 60

溶栓越早，心肌梗死范围越小 / 61

♥ 时间就是大脑——牢记急性脑血管病的“黄金3小时” / 62

急性脑血管病的先兆 / 62

脑中风要牢记“黄金3小时” / 63

脑中风患者的急救措施 / 64

## 第六章

### 专属定制——常见心脑血管疾病的 针对性调养

♥ 第一节 高血压 / 66

秦医师白话血压的关键点 / 66

高血压的临床症状表现 / 68

高血压的易患人群和防治 / 69

高血压的检查和治疗 / 71

高血压患者避免进食“三高”食物 / 73

高血压患者适宜做八段锦 / 74

♥ 第二节 高脂血症 / 76

秦医师白话高脂血症的关键点 / 76

警惕高脂血症不明显的临床表征 / 78

需要明确的几个血脂概念 / 79

高脂血症的易发人群和防治 / 82

高脂血症的检查和治疗 / 83

高脂血症患者需限制膳食总热量 / 84

高脂血症的运动降脂要点 / 86

高脂血症的中医其他调养方法 / 87

### ♥ 第三节 动脉粥样硬化 / 88

秦医师白话动脉粥样硬化的关键点 / 89

动脉粥样硬化的临床表现 / 91

动脉粥样硬化的检查和治疗 / 92

动脉粥样硬化的易发人群 / 94

动脉粥样硬化的日常饮食调理 / 96

适合动脉粥样硬化患者的运动方式 / 98

动脉粥样硬化的中医其他调养方法 / 98

### ♥ 第四节 心肌缺血 / 100

秦医师白话心肌缺血的关键点 / 100

心肌缺血的临床表现 / 103

你属于心肌缺血的高危人群吗 / 105

心肌缺血的检查与治疗 / 106

心肌缺血患者的日常饮食原则 / 108

心肌缺血患者运动有“度” / 110

心肌缺血的中医其他调养方法 / 111

### ♥ 第五节 冠心病 / 112

秦医师白话冠心病的关键点 / 112

冠心病的临床表现 / 116

冠心病的易发人群 / 118

冠心病的检查和治疗 / 119

冠心病患者的日常饮食调理 / 120

冠心病患者的运动调养 / 122

冠心病的中医其他调养方法 / 123

### ♥ 第六节 心肌梗死 / 124

秦医师白话心肌梗死的关键点 / 124

心肌梗死的临床表现 / 127

心肌梗死的检查与治疗 / 128

心肌梗死的易发人群 / 129

不同阶段心肌梗死患者的饮食原则 / 130

心肌梗死的运动调养 / 132

心肌梗死的中医其他调养方法 / 133



## ♥ 第七节 脑卒中 / 134

秦医师白话脑卒中的关键点 / 134

脑卒中的危险因素 / 136

警惕脑卒中的早期预警信号, 及早发现临床症状 / 137

脑卒中检查治疗需趁早 / 140

脑卒中的易发人群 / 141

脑卒中患者的日常饮食调理 / 142

不同阶段的脑卒中患者分级运动法 / 144

脑卒中的中医其他调养方法 / 145

## ♥ 第八节 血管性痴呆 / 146

秦医师白话血管性痴呆的关键点 / 146

血管性痴呆的易发人群 / 149

血管性痴呆的临床表现 / 150

血管性痴呆的检查与治疗 / 152

适合血管性痴呆患者的健脑按摩操 / 153

血管性痴呆的日常饮食调理 / 156

血管性痴呆的中医其他调养方法 / 158



## 查漏补缺——了解其他心脑血管疾病的日常调养之道

### ♥ 第一节 心律失常 / 160

秦医师白话心律失常的基础知识 / 160

心律失常的日常饮食调理 / 162

心律失常的运动调养 / 163

### ♥ 第二节 心肌疾病 / 164

秦医师白话心肌疾病的关键点 / 164

心肌疾病的日常饮食调理 / 166

心肌疾病的运动调养 / 167

心肌疾病的中医其他调养方法 / 167

### ♥ 第三节 先天性心脏病 / 168

秦医师白话先天性心脏病的关键点 / 168

先天性心脏病的日常饮食调理 / 172

先天性心脏病的运动调养 / 173

先天性心脏病的中医其他调养方法 / 173

### ♥ 第四节 心脏瓣膜病 / 174

秦医师白话心脏瓣膜病的关键点 / 174

心脏瓣膜病的日常饮食调理 / 177

心脏瓣膜病的运动调养 / 178

心脏瓣膜病的中医其他调养方法 / 178



## 只有医生知道的 心脑血管疾病护理及康复法

### ♥ 心为脏腑大主，养生从“养心”开始 / 180

心主血脉：养护心脏功能，减轻心脏负担 / 180

心主神志：保持情志平和，环境适宜最养心 / 182

可提高心脑生理功能，家庭药膳能帮忙 / 183

### ♥ 只有医生知道的心脑血管病危重病人护理法 / 186

发生急症时该怎么办 / 186

患者发生昏迷时，科学的护理便更加重要了 / 187

瘫痪最无奈，护理得当能改变现状 / 189

发生吞咽障碍时，做好居家护理帮助患者尽快自理 / 193

褥疮病人的居家护理要诀 / 195

### ♥ 只有中医知道的心脑血管病的术后康复法 / 198

秦医师浅谈“康复医学” / 198

关节活动度的康复训练 / 199

关节松动技术 / 209


失语症 / 221

记忆障碍 / 224

秦医师细话：  
**心脑血管病**的  
康复运动+饮食调养

秦丽娜◎主编



 吉林科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目(CIP)数据

秦医师细话：心脑血管病的康复运动 + 饮食调养 /  
秦丽娜主编. -- 长春：吉林科学技术出版社，2017.6  
ISBN 978-7-5578-1376-5

I. ①秦… II. ①秦… III. ①心脏血管疾病-诊疗②  
脑血管疾病-诊疗 IV. ①R54 ②R743

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第227669号

## 秦医师细话：心脑血管病的康复运动 + 饮食调养

QIN YISHI XI HUA: XINNAOXUEGUANBING DE KANGFU YUNDONG + YINSHI TIAOYANG

主 编 秦丽娜  
副 主 编 杨 帅 李艾芝  
编 委 张海媛 范永坤 赵红瑾 孙灵超 张志军 曾剑如 陈 涤 李玉兰  
刘力硕 杨丽娜 杨志强 张 伟 黄 辉 黄建朝 黄艳素 贾守琳  
李红梅 赵莉娟 郝介甫 赵长发 毛燕飞 逆 莹 王永新 吴 强  
韦杨丽 张 羿 姜 朋 常丽娟 孟宪婷 寿 婕 祝 辉 王雪玲  
张天佐

出版人 李 梁  
责任编辑 孟 波 杨超然 张 超  
封面设计 张海媛  
制 版 上品励合工作室  
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16  
字 数 260千字  
印 张 14  
印 数 7000册  
版 次 2017年6月第1版  
印 次 2017年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85635176 85651759 85635177  
85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net  
印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1376-5  
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85659498



## ♡ 健康新定义

什么是健康？大家的第一反应就是不生病、不虚弱。然而，亚健康呢？心理疾病呢？对此，世界卫生组织给健康下了一个比较规范的新定义：健康是指一种身体上、心理上和社会适应等方面的良好状态。

## ♡ 动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是冠心病、脑梗死、外周血管病的主要原因。脂质代谢障碍为动脉粥样硬化的病变基础，其特点是受累动脉病变从内膜开始，一般先有脂质和复合糖类积聚、出血及血栓形成，进而纤维组织增生及钙质沉着，并有动脉中层的逐渐蜕变和钙化，导致动脉壁增厚变硬、血管腔狭窄。由于在动脉内膜积聚的脂质外观呈黄色粥样，因此被称为动脉粥样硬化。

## ♡ 心律失常

心律失常是心脏活动的起源或传导障碍导致心脏搏动的频率或节律异常。心律失常是心血管疾病中重要的一组疾病，可单独发病，亦可与其他心血管病伴发。其预后与心律失常的病因、诱因、演变趋势、是否导致严重血流动力学障碍有关，可突然发作而致猝死，亦可持续累及心脏而致其衰竭。

## ♡ 心力衰竭

简称心衰，是指由于心脏的收缩功能或舒张功能发生障碍，不能将静脉回心血量充分排出心脏，导致静脉系统血液淤积，动脉系统血液灌注不足，从而引起心脏循环障碍症候群，此种障碍症候群集中表现为肺淤血、腔静脉淤血。心力衰竭并不是一种独立的疾病，而是心脏疾病发展的终末阶段。

## ♡ 脑卒中

脑卒中，又称中风、脑血管意外，是一种急性脑血管疾病，是由于脑血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，包括缺血性和出血性卒中。调查显示，脑卒中已成为我国第一位死亡原因，具有发病率高、死亡率高和致残率高的特点。



人的生命只有一次，健康长寿是我们每个人的愿望。社会进化至今，影响人类健康的罪魁祸首已经不再是因营养不良导致的疾病或传染病，而是由营养过剩、运动过少等不良生活方式导致的心脑血管疾病。

在我的康复治疗室里，我曾无数次听到患者们诸如此类的话：“得了这病真是无奈，自己痛苦不说还拖累孩子们，这点养老金都交给医院了……”没错，心脑血管疾病不仅会给患者自身带来痛苦甚至生命威胁，还会耗费大量的金钱与精力，给病人造成身体及心灵上的双重打击。

前段时间，我翻阅了世界卫生组织发布的2016年的《世界卫生统计》报告，其中有这样一段话：中国的人均预期寿命为76.1岁，而新中国刚成立时人均寿命仅有35岁。60多年来，我国人均寿命大幅提高，但“量”的增长并不代表“质”跟得上，很多人的实际健康寿命要比76.1岁这个数据低很多。我们把“人均寿命”比作生命的长度，即能活多久；而“健康寿命”比作生命的宽度，指健康生活的年数。如果后者落后于前者，意味着人们虽活得越来越长，但在一生中的最后几年，甚至十几年、二十几年都是在病痛折磨中度过的，生活和生命质量很低，这样的生活相信并不是人们所期盼的，而心脑血管疾病正是导致这种生活的首要疾病，之所以下这样的结论，并非武断。据《中国心血管病报告 2013》数据显示，我国城乡居民中因患心血管病死亡占总死亡原因的首位，其中农村为38.7%，城市为41.1%。近年来，世界各国的心脑血管疾病发病率、病死率仍在快速增长。

在如此大形势下，我们能做的不是等待疾病的审判，而是积极地预防心脑血管病，对于已经患病的人们，我们要拿起知识的武器对抗疾病，不能任由疾病对我们的身体

造成伤害。

知识信息时代，最好的医生就是自己。“授人以鱼，不如授人以渔。”我比不过那些医学大家的名望与地位，我能做的就是将学到的医学知识和这十几年的临床经验以及毕生所学尽我最大的努力，以通俗易懂的方式传授给大家。在出版社编辑的帮助下，尽可能多地将预防及治疗心脑血管疾病的方法，并将医院临床所用的康复治疗手法普及到广大家庭中，真正做到一书在手，将康复治疗室搬回家。

我真心希望广大读者，能尽早意识到心脑血管疾病的可怕性，不管有无家族遗传史，尽早做好预防措施，从生活上、饮食上纠正偏颇的习惯，做到未病先防，这才是增加生命宽度的明智之举。

秦丽娜

2016.7.12



# 目录

C O N T E N T S



- 心血管病正在破坏着我们的生命健康和生活质量 / 13
- 敲响生命警钟，保持血管常轻——测测你血管的健康状态 / 14
- 运动和饮食调理可以让血管青春永驻 / 15
- 不治已病治未病，心脏健康从预防开始 / 16



## 第一章

## 让我们先来认识心血管病的核心——心脏

- ♥ 心脏虽有拳头大，结构复杂功能强大 / 18
- ♥ 心脏一旦出异常，多种症状拉警报 / 19
  - 舌头上长溃疡 / 19
  - 心悸失眠 / 19
  - 胸闷或刺痛 / 19
  - 额头长痘 / 19
- ♥ 心脏一直工作，生命才能不息 / 20
  - 心脏为什么会不停地跳动 / 20
  - 心率和心律你了解多少 / 21
- ♥ 轻松认识心血管疾病 / 22
  - 心血管疾病就是心脏的血管生病了 / 22
  - 初步了解心血管疾病的病症分类 / 22
  - 必须熟知的心血管疾病发病病因 / 23
  - 警惕心血管疾病起病的典型症状 / 23
  - 认识心血管疾病的常见病种 / 23
- ♥ 心血管疾病的发病特点和规律 / 24
  - 心血管疾病的发病特点 / 24
  - 心血管疾病的发病规律 / 24



## 第二章

# 再来看看我们人体的 司令部——脑

- ♥ 脑——神奇的人体“指挥部” / 26
  - 小体积大容量——了解人脑的生理功能 / 27
  - 神奇的大脑——交叉支配的脑神经中枢 / 27
- ♥ 了解为大脑输送养料的血液循环系统 / 28
  - 脑的两大动脉系统 / 28
  - 脑的静脉系统 / 30
- ♥ 脑血管疾病知识大讲堂 / 31
  - 脑血管疾病就是脑部的血管生病了 / 31
  - 初步了解脑血管疾病的病症分类 / 31
  - 必须熟知的脑血管疾病的发病病因 / 32
  - 警惕脑血管疾病起病的典型症状 / 32
  - 认识脑血管疾病的常见病种 / 32
  - 学会风险控制，降低脑血管疾病的危险因素 / 32
- ♥ 脑血管疾病的发病特点和规律 / 34



## 第三章

# 看秦医师白话解读 心脑血管病的主角——血管

- ♥ 揭秘血管的庐山真面目 / 36
  - 血管的种类 / 36
  - 血管系统 / 38
  - 正常血管和病变血管的样子 / 38
- ♥ 关于血压的基本知识 / 39
  - 正常血压的标准 / 39
  - 血压并非恒定不变的 / 39
- ♥ 血管为什么会“生病” / 40
- ♥ 你跳进心脑血管养生误区了吗 / 42
  - 别再迷信饭后百步走 / 42
  - 一定不要饱餐后洗澡 / 42
  - 小心晨练要了命 / 42
  - 养生也要按时吃药 / 43
  - 热水烫脚，心脏受不了 / 43