

生活方式



与 心血管病

蔡铁勇 蔡及明 编著



上海中医药大学出版社

生活方式与心血管病

蔡铁勇 蔡及明 编著
龚黎明 插图

上海中医药大学出版社

责任编辑 钱静庄
技术编辑 徐国民
责任校对 秦葆平
封面设计 王磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目 (CIP) 数据

生活方式与心血管病/蔡铁勇,蔡及明编著. —上海:
上海中医药大学出版社,2002
ISBN 7-81010-675-9

I. 生... II. ①蔡...②蔡... III. ①心脏血管疾病—
防治—普及读物—现代 IV. R54.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069180 号

生活方式与心血管病 蔡铁勇 蔡及明 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)
新华书店上海发行所经销 上海市印刷四厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 8.75 字数 182 千字
版次 2002 年 11 月第 1 版 印次 2002 年 11 月第 1 次印刷 印数 1—5 100 册

ISBN 7-81010-675-9/R·640 定价 15.80 元

前 言

目前世界上有 60 多亿人口,每年死亡人数约 2 000 余万,其中 40% 以上死于心脑血管病,即每年有近千万的人死于动脉硬化引起的心血管病和脑血管病。癌肿令人恐惧,它每年约夺走 500 万人的生命,然而与动脉硬化相比,还只能算是老二,动脉硬化才是人类的“第一杀手”。动脉硬化可以引起多种疾病,包括冠心病、心肌梗死、中风、肾动脉硬化、眼动脉硬化、动脉栓塞等,这是一组发病率和致死率都是最高的疾患。

现有的统计资料表明,冠心病正日益“年轻化”,高血压、脑血栓形成等病也呈同样情况。科研人员英年早逝的状况,在我国近年有上升趋势,其中冠心病、高血压、中风占了很大比例。10 多岁的孩子冠状动脉内膜已有脂质条纹形成,20 多岁的青年已有不同程度动脉粥样硬化存在。从战争中死亡的青年士兵尸体解剖中发现,他们中的一些人大动脉已有显著的粥样硬化病变。

为什么心血管病的发病率不断上升?为什么发病年龄日益年轻化?目前可以十分肯定地说,与不良的生活方式密切相关。20 世纪 80 年代,我国医学工作者对心脏病、脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡等占据人类死因前八位的 8 种疾病调查的结果表明,引起心脏病的诸多病因中,有 47.6% 的病因

与不良生活方式有关;在恶性肿瘤中,有 45.2% 的病因与不良生活方式有关。心脏病、脑血管病和恶性肿瘤这三类疾病占据全部死因的大部分,即有半数以上的人死于与不良生活方式有关的疾病。世界卫生组织前总干事中岛宏博士告诫人们:大约在 2015 年,发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同,而生活方式疾病将成为头号杀手。

哪些生活方式对心血管不利呢?首先,最主要的便是饮食的不平衡,过多摄入热能,过多进食高脂肪、高蛋白食物,忽视粮食(特别是粗粮)、蔬菜的摄食,食品的过于精细,造成了大量有益矿物质、维生素、纤维素的丧失。其次,随着生活条件的改善,体力活动的日益减少,许多人忽视运动锻炼的重要性。但是,运动可以增加身体热量的消耗,代谢脂肪,降低血中三酰甘油浓度,提高血中高密度脂蛋白,因而对心血管的保护是有益的。第三,不良的情绪和性格可促使心血管病的发生发展,最典型的例子是“A 型性格”是诱发心血管病的重要因素之一。第四,是吸烟与嗜酒。吸烟,包括被动吸烟,与动脉硬化的关系十分密切。每日吸烟 20 支者,比不吸烟者心肌梗死发病率增多 3 倍。少量饮酒也许有利于心脏,但嗜酒仍是十分有害的。此外,日常生活中的一些不良习惯,不合适的用药,忽视性保健知识等,都有可能损害心血管的健康。因此,可以这么说,如果不从纠正不良生活方式入手,任何防治心血管病的措施,都将是“空中楼阁”。

2

本书用通俗浅显的资料,多方面、多角度地阐述生活方式与心血管病的关系,希望能对广大读者坚持良好的生活方式、减少心血管疾病的发生、保障身体健康有所帮助。限于水平,

书中必然存在一些不足之处,恳请读者指正。

蔡铁勇 蔡及明

2002 年 7 月

目 录

一、营养、饮食与心血管病	1
1. 动脉硬化者怎么吃	1
2. 在日常生活中控制高血脂	6
3. 怎样降血脂	9
4. 调脂食物知多少	10
5. 高脂肪膳食与心血管病	13
6. “制造胖子”的美式快餐	14
7. 防治高血压的食疗方	18
8. 高血压的非药物治疗	19
9. 适合高血压患者吃的食物	21
10. 动脉硬化的食疗	23
11. 限食:保护心血管的措施	24
12. 膳食营养与脑血管病	26
13. 降胆固醇良策:少食多餐	27
14. 可升高血胆固醇的几种食物	28
15. 可以借鉴的地中海饮食模式	29
16. 探寻世界长寿饮食	30
17. 爱斯基摩人的健康之秘	32
18. 法国人的心脏病	34
19. 心脏病与婴儿时期的饮食有关	35

20.	盐敏感性与高血压	37
21.	绝经期妇女减少摄盐后,降压效果更佳	37
22.	心血管病患者怎样饮水	38
23.	喝水改善血黏度	41
24.	多饮茶水有益心脏	41
25.	喝红茶可改善血液循环	43
26.	忌食鸡蛋不足取	43
27.	美丽的“寡妇乡”之谜	46
28.	心血管病患者宜食哪些水果	48
29.	心血管病患者宜食哪些坚果	49
30.	喝苹果汁有利于心脏健康	50
31.	吃各种颜色的食物	51
32.	巧食肥肉也健身	52
33.	为肥肉说几句公道话	53
34.	天然良药马齿苋	55
35.	五豆豆浆能治病	56
36.	富含天然抗氧化剂的食物	57
37.	补钙与心脑血管病	58
38.	中风患者应补钙	61
39.	心血管健康与奶制品	62
40.	叶酸和维生素 B ₆ 可防冠心病	64
41.	对深海鱼油热的思考	65
42.	长寿食品:海带	67
43.	荞麦是血管的保护剂	69
44.	降脂话魔芋	70

45. 红肉与白肉	71
46. 瘦肉精综合征	73
47. 豆制品:妇女更年期的最佳食品	74
48. 孔夫子话姜	76
49. 冠心病与铁	77
50. 铁过量易患中风	79
51. 过量的铁可使血管“生锈”	80
二、环境、感染与心血管病	81
1. 寒冷与中风	81
2. 肺心病患者如何安全过冬	82
3. 冠心病患者冬季如何疗养	85
4. 暖冬与心血管病	87
5. 心血管病患者怎样度夏	88
6. 盛夏谨防血黏度增高	90
7. 老年人应防“热中风”	91
8. 防“肺心”,先防肺部感染	92
9. 威胁青春健康的风湿热	94
10. 牙病与急性心肌梗死	97
11. 冠心病会传染吗	98
12. 白细胞与冠心病	99
13. 伤风也伤“心”	100
14. 噪声也可损害心血管	101
15. 世界五大长寿区	103
三、情绪、性格与心血管病	107
1. “A型性格”相关性疾病	107

2. “急性子”与冠心病	110
3. “敌意”损害心脏	111
4. 郁郁寡欢会“郁”死人	113
5. 性格和高血压	116
6. 应激与男性动脉疾病	118
7. 心理卫生与心血管病	118
8. 男性抑郁更易中风	120
9. 笑与心血管病	121
10. 惊吓可触发中风	123
11. 高血压 + 心情沮丧 = 心脏衰竭	124
12. 百病生子气	124
13. “德寿双兼”的肖伯纳	126
14. “快乐首相”邱吉尔	127
15. 中风偏瘫“心莫瘫”	129
16. 冠心病患者的自我心理调摄	130
17. 血压不安症	131
18. 自然养生法	132
19. 失望情绪对高血压的发病影响大	134
四、药物与心血管病	136
1. 降脂药物为何不能滥用	136
2. 自行乱服降压药, 危险	137
3. 用硝酸甘油的学问	138
4. 药源性心绞痛	140
5. 高血压、冠心病何时用药好	142
6. 肺性高血压要正确用药	144

7. 高血压病患者应慎用的药物	146
8. 心血管病患者要慎用“伟哥”	147
9. 心血管病患者易发生停药综合征	148
10. 谨防药物性中风	149
五、烟酒与心血管病	151
1. 吸烟对心肺的影响	151
2. 吸烟和心血管病	152
3. 吸烟可降低抗氧化剂的作用	154
4. 被动吸烟:冠状动脉供血也减少	154
5. 吸烟、避孕药和冠心病	156
6. 嗜酒的危害	157
7. 饮酒对冠心病有何影响	158
8. 喝酒喝出心脏病	159
9. 葡萄酒与心脏的保健	161
10. 中度喝酒与女性脑功能	163
11. 酒后喝茶危害多	163
六、婚育与心血管病	165
1. 与心肌病患者谈性生活保健	165
2. 妊娠期的高血压	167
3. 高血压病患者应注意的性问题	169
4. 冠心病患者的自我性保健	171
5. 慢性肺源性心脏病患者的性保健	173
6. 风湿性心脏病患者的性生活保健	175
7. 心血管病合并糖尿病时的性保健	177
8. 心血管病伴随肥胖者的性保健	179

9. 心血管病与性猝死	182
10. 老年阳痿:心血管病的早期信号	183
11. 阴茎持续勃起与缺氧	184
七、运动与心血管病	186
1. 运动与心血管功能	186
2. 运动使动脉年轻	188
3. 安步当车,其益无穷	189
4. 人体“第二心脏”:脚	190
5. 对心血管大有益处的慢跑	192
6. 脚的养生	193
7. 贝多芬小道	195
8. 长寿的乐队指挥	196
9. 歌唱利于心肺	197
10. 体力活动“金字塔”	199
11. “有氧锻炼 130”	201
12. 轻症高血压的生活自疗	202
13. 中风后锻炼宜早	203
14. 从铁鞋治好脉管炎说起	206
15. 心脏病患者上午不宜运动	207
16. 颈肩活动可预防中风	208
八、生活起居与心血管病	210
1. 诱发心绞痛的生活因素	210
2. 生活因素引起的心律失常	211
3. 生活琐事与高血压	213
4. 过度疲劳易致中风	214

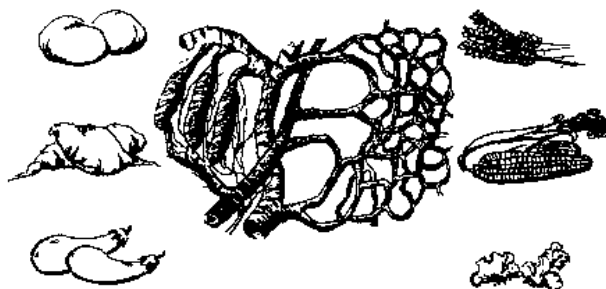
5. 哪些动作会触发心血管意外	215
6. 洗头综合征	217
7. 心血管病患者不宜晚睡	217
8. 心血管病患者乘飞机须知	218
9. 哪些情况可使血压骤升	219
10. 中年发胖是因为睡眠不足	220
11. 健身“药物”:音乐	221
12. 学习与脑健康	223
13. 休息宜在疲劳前	225
14. 午睡与冠心病	226
15. 与心脏病患者谈洗澡	228
九、其他	230
1. 现代人的健康大敌:供血不足	230
2. 人与动脉同寿	233
3. “达尔文医学”	235
4. 高血压最危险的敌人:无知	236
5. 心率:重要的生命预测指标	238
6. 脑梗康复 ABCDE	239
7. 心血管疾病正在年轻化	241
8. 脑血栓形成正趋低龄化	243
9. 重视儿童肥胖	245
10. 儿童打鼾易患心血管病	247
11. 防中风的 10 项措施	248
12. “X 综合征”的自我保健	250
13. 发生在髂部的“冠心病”	251

14. 易被忽视的间歇性跛行	253
15. 青年女性的血管病	255
16. 贫血的人不会患高血压吗	256
17. 令人不安的动脉栓塞	258
18. 对高血压的八种误解	259
19. 肥胖与高血压	260
20. 脂蛋白与动脉硬化	261
21. 苹果形肥胖更易患心血管病	263
22. 让血液在血管内“畅游”	264
23. 肥胖症自疗	264

一、营养、饮食与心血管病

1. 动脉硬化者怎么吃

动脉硬化是老年人心血管疾病的罪魁祸首。冠状动脉硬化可引起冠心病；脑血管硬化能导致中风；肾动脉硬化的结果是肾功能衰竭；而眼底动脉硬化是造成眼底病变和视力减退的重要因素；全身任何部位动脉的硬化均会出现严重的后果。人们现已清楚地认识到，动脉硬化和膳食成分有密切的关系，高脂肪（尤其是饱和脂肪酸）、高胆固醇、高精制糖的摄入是造成动脉粥样硬化发病率日益上升的主要原因。因此，如果能重视膳食结构的调整，即限制饱和脂肪、胆固醇和蔗糖的摄入量，减少热能供应，多食鱼油、淀粉、植物纤维，重视维生素 C、维生素 B₆、维生素 E、尼克酸、泛酸和钙、镁等的摄入，于防治



动脉硬化无疑是极有意义的。以下一些食物有良好的抗动脉硬化作用。

具有特殊功效的土豆 美国加利福尼亚大学有位学者曾作过一次有趣的实验。他用缺乏维生素 B_6 的饲料喂养猴子。一个时期后,猴子变得行动迟缓,表情呆板,但性情却一天比一天暴躁。实验结束后,将这些猴子解剖,发现猴子的动脉变硬、变脆,出现了老化性的动脉硬化。该项研究指出动脉硬化和维生素不足有密切的相关性。

土豆含有极其丰富的维生素 B_6 、 B_1 、泛酸等,每百克土豆中维生素 B_6 的含量高达 0.5 毫克,而等量的粳米和面包中仅分别含 0.15 毫克和 0.05 毫克。土豆还含有大量优质的纤维素,这些纤维素在人体肠道内被微生物消化后,还可生成大量的维生素 B_6 。所以实际上土豆能供给人体维生素 B_6 的量是大米和面包的 5~10 倍,足见土豆是预防动脉硬化的优良食品。动脉硬化是脑溢血的主要原因,中国人和日本人脑溢血的发病率较高,其原因之一就是食物中维生素 B_6 的量不足。

日本一些地区出售一种“改良强化米”,即在普通的大米中加入一定量的维生素 B_1 和泛酸。人们食用后血压下降,精神紧张感得到松弛,贫血改善,这些效果主要归功于泛酸。泛酸何以能降低过高的血压呢?原来人体的自主神经分为交感和副交感两种,交感神经末梢释放去甲肾上腺素,引起心率加快,血管收缩,血压升高;而副交感神经末梢释放乙酰胆碱,作用刚好相反。泛酸是制造乙酰胆碱的原料,泛酸量充足,是保证体内乙酰胆碱量正常的重要条件,副交感神经功能健全,血压就比较稳定。高血压和动脉硬化是“姐妹病”,血压如能保

持正常,动脉硬化的可能性就大为减少。土豆含有的泛酸量十分可观,从这一角度来看,土豆也是防治动脉硬化的一味珍品。

土豆除含有丰富的 B 族维生素外,还有丰富的蛋白质、淀粉、钾、钙、磷、铁、维生素 A 和 C、胡萝卜素等。它的营养价值较米、面为高,国外一些营养学家誉之为“十全十美的食物”,是老年人的理想食品。

风靡西方的甘薯 甘薯即“山芋”。在追求健美和长寿的浪潮中,甘薯被看作最为理想的减肥保健食品,现今已风靡了西方。我国专家调查了广西壮族自治区西部百岁以上老人的生活习惯,发现有一个共同的特点,即这些老人对甘薯都有着特殊的嗜好,甘薯和长寿之间似乎有着关联。

甘薯为什么对健康有这样的作用呢?这得从它的营养特点说起。甘薯含有 9 种氨基酸,特别是人体所必需的赖氨酸比大米、白面要高得多。据研究,适量的蛋白质和适合人体需要的氨基酸对预防动脉硬化是必要的。甘薯所含的蛋白质有一个特点,就是黏液蛋白的比例很高,黏液蛋白能防止脂肪沉积于血管壁,从而维持血管壁的正常弹性。甘薯中的纤维素又能阻止糖类转化为脂肪。这一切都说明甘薯有良好的防治动脉硬化的功效,喜吃甘薯的人之所以长寿,与此作用不无关系。

此外,甘薯还因含有丰富的维生素 A 和纤维素,故于眼睛干燥、夜盲、便秘有益。

富含亚油酸的燕麦 从北京市粮食科学研究所、食品研究所和中国农业科学院对燕麦片的测定结果来看,燕麦中含