

健康时报
人民日报社主办

健康
中国

30岁开始，身体年龄、肌龄都由血管说了算！
高血压 高血脂症 心肌梗死 冠心病
心律失常 支架 搭桥 他汀类药物

汪芳说 血管清爽活百岁

北京医院心内科主任医师
博士生导师

汪芳

著



北京医院院长 曾益新 | 著名心血管疾病专家 胡大一 | 《健康时报》社总编辑 孟宪励 | 京剧名家 于魁智

医院心脏外科主任 万峰 | CCTV《新闻联播》主持人 王宁 | CCTV少儿节目主持人 刘纯燕（金龟子）

《》主持人 悦悦 | 中外企业家联盟主席 滕和显 | 生命汇联合创始人 陈力 邓小雄 | 贝壳社创始人 姜慧霞

强力推荐



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

健康时报
人民日报社主办

健康中国

汪芳说 血管清爽活百岁

汪芳
——
著

江苏凤凰科学技术出版社

凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

汪芳说: 血管清爽活百岁 / 汪芳著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.8 (2016.9重印)

ISBN 978-7-5537-6449-8

I. ①汪… II. ①汪… III. ①心脏血管疾病-防治-普及读物 IV. ①R54-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第122566号

汪芳说 血管清爽活百岁

著 者	汪 芳
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任监制	曹叶平 方 晨

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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13.5
字 数	250 000
版 次	2016年8月第1版
印 次	2016年9月第2次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-6449-8
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

滕和显

中外企业家联盟主席



冠心病、高血压、高脂血症等慢性病，就像血吸虫一样蚕食着我们原本健康的身体，不仅消耗了社会昂贵的医疗资源，也给家庭和个人带来了沉重的负担。我母亲六十岁死于脑溢血。我是一个高血压患者，以前吃什么降压药也降低不显著，一直很担心，以致影响了我的工作和生活；自从结识汪主任，在她的全面调理下，目前血压控制在130/80mmHg以下，且精神体力也明显改善了。心血管疾病困扰着生活，危及生命，我们应当学着未雨绸缪。《汪芳说 血管清爽活百岁》会告诉你答案。我非常欣赏该书的叙述风格，很多原本艰涩难懂的专业词汇，在作者云淡风轻的话语中慢慢倾泻下来，很缓，也很暖。相信大家读完一定会有所感悟。

万峰

北京大学第三医院
心脏外科主任



我跟汪芳教授既是同行，也是很好的朋友。有机会聚在一起畅谈，十之八九离不开老本行。有一次我问汪教授：“长寿的人有哪些相似之处呢？”汪教授说：“管住嘴，迈开腿，合理膳食，心态平衡，把各种疾病扼杀在摇篮里！”说的一点都没错，可是又有多少人在坚持呢？病魔冷酷，人有情。当我翻开《汪芳说 血管清爽活百岁》，看到的是作者关于常见心血管疾病分门别类、通俗易懂的解析，这里面会具体告诉你为什么要管住嘴，如何迈开腿，怎样才算合理膳食，心态不平衡又会带来哪些负面影响。我想书中不只有行云流水的文字，留在心里的还是温暖、感动、健康和智慧。

王宁 刘纯燕

中央电视台 主持人



文章千古事，得知寸心知！如此好书，值得一读！

于魁智
京剧名家



唱戏要靠嗓子，做人要有良心，而这一切都离不开健康的体魄！读完《汪芳说 血管清爽活百岁》，受益良多。感慨于心血管疾病的复杂凶险，感恩于作者的仁心仁术！这本书就像开满鲜花的百花园，绽放着知识的春蕾，给热爱生命的人们增光添彩。人生如戏，让我们踏着坚实的步伐，昂首挺胸一起唱下去！

陈力
生命汇联合创始人、
董事长



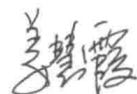
心血管疾病是全球范围内造成人类死亡的主因，我国心血管疾病患者当下已经达到2.9亿人，排在我国所有疾病发病率、死亡率的首位！这种生命风险，其实就在我们身边，甚至防不胜防。如何正确控制、远离危险？就是“早发现，早治疗”，正如我们生命汇的理念一样：“如果说医院是把人拦在走向死亡的路上，我们的使命则是把人拦在去医院的路上！”汪芳教授的新书，分享了很多从生活中防治心血管疾病的实用方法，最难得的是用大众的语言讲述专业的知识，相信对于每个希望活得更健康、更美好的人，都将是非常有意义的一本“生命手册”。

邓小雄
奥美（广州）整合行
销传播集团总裁、生
命汇联合创始人



“上医治未病”这句出自《黄帝内经》中的经典，自古以来，不只对于所有医者是一条明确的专业标准，同时对于我们每个人来说，都是一条最有指导意义的健康哲理。在生活中，在健康的时候就学着未雨绸缪，别等自己倒下了才知道要珍惜和管理健康，要让生命掌握在自己的手中！我很喜欢《汪芳说 血管清爽活百岁》这本书，她以通俗易懂的方式解析了原本艰涩难懂的专业术语，让每个人都能在自己的生活中成为专业的健康管理师，为自己，也为家人！

姜慧霞
贝壳社创始人



贝壳社作为致力于互联网医健创新创业平台搭建的领军者，为汪芳教授新作写序，深感荣幸。汪教授将心血管领域的专业防治知识深入浅出地解读为通俗易懂的科普文章，通过微信公众平台传播于大众，这将是全社会的福祉！

推荐序一

改革开放以来，中国社会经济得到了飞速发展，国民生活方式也发生了深刻的变化。同时也在变化的，是我国民众的疾病谱：以心血管病、糖尿病和恶性肿瘤为代表的各种慢性非传染性疾病已经成为我国城乡居民最主要的死亡原因；并且这些疾病的发病率仍然在保持着上升的趋势，严重威胁着民众的健康。

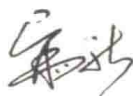
作为北京医院的院长，每天看着数以千计的患者拥挤在门诊楼里，深感为医者的压力之大、责任之重。有病找医生！没错，白衣天使的任务就是保证老百姓的生命健康。但“一盎司的预防等于一磅的医疗”，而预防则主要是靠自己，靠每个人所具备的医学科普知识和管理健康的意识与行为。

听闻我院心内科的汪芳教授要著书立说进行科普宣教，我喜出望外。我国有3亿多心血管病患者，如果每个人都能掌握一定的心血管疾病常识，这将是全社会的福祉！

汪教授是一位德才兼备、敢于创新的心血管专家，在心血管疾病药物应用方面颇有建树。以前她常在电视台做讲座，最近一年多来她通过微信公众平台传播心血管方面的预防知识，写下了百余篇通俗易懂的科普文章，深受微友们的好评。此次出书，即是将微信内容做一精选和深加工。洋洋洒洒十几万字，凝聚的是汪教授二十多年的医学积累和自己独立思考的经验，传递的是“医者仁心”的无私大爱！

书读百遍，其义自见。在此向大家诚挚推荐这本凝聚心血、充满虔诚的书，希望有心之人能够认真阅读，汲取营养，守护健康！

北京医院院长曾益新



推荐序二

大家都在路上拼命地奔跑，却少有人会去思考我们为什么出发。

如今“高血压、高血脂、高血糖、肥胖、烟草依赖”正在大流行，生活水平提高了，节奏也越来越快，使得心血管病患者数量激增，且日趋年轻化。慢性病讲究“三分治七分养”，然而宣传的缺失和片面却让很多人一直处在误区之中。对于这种形势，心内科医生是有责任的，不能再被动地满足于坐堂行医、等人治病。

我做心脏病预防工作几十年了，回首过往也有猜忌、犹豫的时候，经过学习、回顾和顿悟之后，如今的我非常坚定——因为我知道我在为什么而努力！我希望有更多的心内科医生能够并肩携手齐步走，做老百姓健康生活的带头人。

我与汪芳教授是心内科的同行，经常在一些心血管病学术会上碰面交流，我也听过她的讲座，对她丰富清晰的理论储备和婉约真切的演讲风格印象深刻。汪教授说这是她的第一本科普书籍，遂推荐给我以期指正。看完后我给的批注是“一分耕耘，一分收获”，看似简单、平凡，读来却回味无穷。我想这一定是汪教授在百忙之中，用沉淀多年的医学知识编写而成。汪芳教授约我为本书做序，近日白岩松先生送我一本他写的《白说》，我想我要说，就成了“胡说”了，所以我们还是听汪芳说吧。

做科普是有“风险”的，因为替代性太强。若能够将科学道理、人文情怀和健康的生活志趣糅合在一起，自然难能可贵。如此书既涵盖高血压、心肌梗死、心律失常、高脂血症等心血管领域内的主要方面，可以说具备扎实的理论知识。同时文章多用隽永清新的笔触开篇，后以临床常见的真实病例为主线，进行鞭辟入里的剖析，增加了本书的趣味性，使读者很容易明白其中的意义。

总之，这是一本值得一读的好书，我希望大家能够选择并认真阅读，丰富

自己的医学知识，启发自己的健康意识。心态好，身体好，生活才好，工作才好。最后，我与大家分享健康百岁的三字经：管住嘴，迈开腿，零吸烟，多喝水，好心态，莫贪杯，睡眠足，不过累，乐助人，心灵美，家和睦，寿百岁。

著名心血管疾病专家胡大一



自序

1987年，我以优异成绩从湘雅医学院毕业。本已选择留校的我，怀揣着对医疗保健事业的满腔热情，决定投报以干部医疗保健为中心的卫生部直属的北京医院，经过层层筛选终于如愿以偿。北京医院拥有110年历史，是以保健为主的大型综合性医院。1949年新中国成立之后，中央政府接管了当时的北平医院，更名为北京医院，并确立为中央保健医院，毛泽东主席拥有第45号诊疗证；1964年又应毛主席的要求对外开放，为广大老百姓服务……

在这样一个积淀深厚的医院供职，浓厚的学术氛围催促着人们勤奋努力、刻苦钻研。向老领导学习，向前辈学习蔚然成风。2000年我考入中国医学科学院阜外医院继续攻读5年制的硕博连读，使我的眼界和学识又提升了一个高度，最终取得了心血管医学博士学位。工作期间我又曾远赴丹麦、新加坡等地深造、学习，追踪最前沿的医学知识和临床技能。时光的脚步虽然匆忙，却带不走为医者的热忱和爱心。置身临床近三十年，我不仅练就了过硬的诊病治病能力，也见证了北京医院在医疗养生、科学防治方面的进展，更是见证了几届院领导带领各科室拼搏奋进，将北京医院打造成超一流三甲医院的艰辛历程。

医学博大精深，源远流长。合格的医生必须不断学习新的医学知识，不断提高技能，服务广大患者，同时积累总结过往的临床经验加以触类旁通。优秀的医生除上述基本功外，还应努力做到博览群书、技术精湛，兼具心理学家、艺术家、哲学家的素养。不仅能为患者提供正确的诊疗方案，更要提供宽松的心理氛围和更多的人文关怀。临床工作几十年的摸爬滚打让我切身感受到了生命的脆弱和顽强。有些健硕的生命因无知而过早凋谢；而有些看似弱不禁风的生命却在医生和患者的共同努力下不断创造奇迹。所以，我一直在思考着该如何通过自身的努力，把医学知识运用科普传播出去，并去伪存真，让更多的朋友防患于未然。

“生活似流水，渐渐磨平了我们鲜明的棱角；岁月如风沙，慢慢雕琢着我们个性中的骄傲”。经过近三十年的临床实践，我在业内既积累了丰富的临床经验也渐渐获得了一些认可，除在北京医院供职外，在中华医学会、新药临床评价机构、中国药理/毒理学会等相关部门也都身兼多职。鲜花和掌声令人骄傲，也催人奋发。医学是一门认真、严肃的科学，得益于一代代优秀的科研人员前赴后继、艰辛付出，才取得了今天日臻完善的医疗技术和科研水平。医学研究万花丛中，我只是其中很普通的一员，我要感谢患者的信任和医院的培养。同时，我也十分庆幸以往岁月的坚持与不懈努力，造就了现在的我，让我能够把近三十年所看、所听、所学、所悟整理出来，回报给社会和大众。

近几年微信的广泛应用改变了我们的生活，各种信息传播的更加快捷。同时随着生活水平的提高，人们对身体健康也备加关注。然而各种真假难辨的信息层出不穷，对读者群产生了误导，特别是针对目前发病率和致死率高居首位的心血管疾病，在预防和治疗方面“有悖常理”的所谓“科学知识”愈发泛滥。最初我还有精力一一加以批驳，但后来发现回复的覆盖面十分有限，且经常被跟帖冲掉，不能真正惠及广大患者和社会大众。所有的这一切都促使我萌生了建立一个个人公众平台的想法，以便向公众传播正确的科普知识。

只有走出来的美丽，没有等待的精彩。2014年12月“汪芳心视界”正式面世，一年来已累计发表文章近百篇。我在微信上重点介绍了心血管病方面的知识和一些病例分析，我的这些辛勤劳动得到了大家的支持和厚爱。闲暇之余翻看朋友们的留言，大家都能说出自己的切身感受和期望。受此鼓舞，我才决定将其中的部分精华内容集结成书，分享给更多的朋友们，借互联网东风，抚慰更多生命。

这本书算是我执业生涯中的片段回忆，以临床病例为模本，讲解常见的心血管疾病。没有高雅的情趣，没有不实的空谈，只是为了说真真切切的话，聊实实在在的病。阅读此书，会让大家不再觉得疾病有多么深不可测，也不会轻易放走每一个致病的细节。书籍里还收录了一些近年来我外出参会讲学时的照片，光影和色彩的流动记录了繁忙工作中美好的瞬间，也构成了我从医生涯中不可或缺的部分。毕竟生活是丰富多彩的，并不是没有疾病就万事大吉。伟大

的文学家雨果说：生活就是理解，生活就是面对现实微笑。生活也需要颜色和回忆。

那些曾经的努力，闭上眼睛，会如同慢镜头般在脑海里一幕幕地浮现出来。美好的未来，由你我共同建立。如果我是一朵妙手回春的花朵，那么北京医院就是我生长的沃土，而让我尽情绽放的则是广大同仁和朋友及家人的支持以及厚爱。谨以此书奉献给广大患者朋友，奉献给培养我多年的北京医院。

汪芳



目 录

01 CHAPTER

高高高！ 这些过犹不及的伤心因素

- 002 高血脂：罪过很大，对男人尤为严苛！
- 005 高尿酸：心血管事件的帮凶
- 008 补钙过度：腿好了，冠心病来了
- 010 有了“糖心”，清凉的日子也不好过
- 013 抑郁症，关怀还是缅怀？
- 015 殇！小伙的血管70岁了……
- 019 知识小课堂

02 CHAPTER

威胁健康的头号杀手： 冠心病

- 022 心肌梗死，离年轻人到底有多远？
- 024 心梗预警，知己知彼才能未雨绸缪
- 027 心梗急救：学一门利人利己的手艺
- 031 心脏病患者，你“性福”吗？
- 034 34岁王子猝死！黄泉路上没老少……
- 037 你是“心脏病型”的人吗？
- 040 知识小课堂

03 CHAPTER

一般心律失常： 是症状也是病

- 042 心慌=心脏病？NO！
- 044 心慌：再闹心，也不能掉以轻心
- 047 一步之遥的天堑与通途，时间够吗？
- 050 心慌别扛着！早期识别和诊断心肌炎
- 054 知识小课堂

04 CHAPTER

房颤， 也可以击垮身心

- 056 什么是房颤？有哪些危害？该如何治疗？
- 058 房颤克星：导管射频消融术
- 061 无症状性房颤：这个杀手有点冷……
- 063 中国房颤日：你会是800万里的那一个吗？
- 066 知识小课堂

05 CHAPTER

降压是防治 心脏病的首要任务

- 068 烟花易冷，请把握住属于自己的那抹绚烂！
- 069 高血压的黎明静悄悄……
- 072 世界高血压日，了解自己的血压
- 074 心血管疾病药物治疗高峰论坛——血压侧记
- 076 如何做个完美的准妈妈？
- 079 中国高血压日，是不是又忽略了？
- 081 肾动脉狭窄性高血压，你中枪了吗？
- 084 信吗？开始高血压，最后尿毒症
- 087 看到这些，你还能说血压高点无所谓吗？
- 089 降压药伤肝？让我惶恐让我忧
- 092 降压药怎么吃？吃上能停么？
- 094 阿司匹林停用带来的灾祸

- 096 怎么办？儿童也患高血压？！
- 098 上了头条的“产妇之死”
- 102 知识小课堂

06 CHAPTER

通畅血管的杀手锏—— 支架

- 104 搭桥和支架，谁的地盘听谁的
- 106 心脏支架，请给信任的支点打上铆钉！
- 108 支架？溶栓？
- 110 惊诧！不得不爱，还是一吐为快？
- 113 支架能一劳永逸吗？
- 115 支架术后如何改善生活方式
- 118 支架术后康复还要动起来
- 121 为什么说血脂达标很重要？
- 123 想活多久，抗血小板药就吃多久？
- 125 支架术后血压管理不容小觑
- 128 你是不是也要做支架了？
- 130 心脏支架：获益自积极的心态
- 134 知识小课堂

07 CHAPTER

他汀药， 血管的“雪花膏”

- 136 有一种药，让你爱不释手
- 139 他汀真的伤肝吗？
- 141 他汀只是中老年人的专利吗？
- 143 他汀不耐受后，我们该怎么办？
- 145 肾病吃他汀，一箭双雕
- 148 今天，“他汀牌”雪花膏抹了没？
- 150 知识小课堂

08 CHAPTER

吃上下功夫， 与健康结盟

- 152 美好的一天，还能从鸡蛋开始吗？
- 155 七夕“遗留”症，你中招了没？
- 158 酒，指向心血管疾病的“双刃剑”
- 160 “粽”有千种风情，教你“坐怀不乱”
- 162 盐勺自白：要口味还是要健康？
- 165 茶要凉了，先别走
- 167 高血压能“吃”下去吗？
- 170 鱼油，是“鸡毛”还是“令箭”？
- 173 且慢！二师兄，先听我说……
- 177 2016，喝什么最健康？
- 180 知识小课堂

09 CHAPTER

健康运动， 让肌肉成为天然强心药

- 182 寒冬腊月也要迈开腿
- 184 组牌局？不如来个“运动局”
- 187 你甘愿做一只“沙发土豆”吗？
- 190 知识小课堂

10 CHAPTER

安内养外， 让心脏跳出生命的律动

- 192 防治心血管疾病，更要留心糖尿病
- 194 血栓防治：丹参片？阿司匹林？还是合用？
- 196 阿司匹林，你用对了吗？
- 199 秋意浓，平稳过
- 202 知识小课堂

01

CHAPTER

高高高！ 这些过犹不及的伤心因素

你了解自己的心脏吗？

“生命不息，跳动不止”是对心脏整个“职业生涯”由始至终的最佳诠释！人累了可以休息，心脏却不会，也不能。别看心脏只有自己的拳头一样大，工作量却是超常的：即使处于安静状态，每天也要不知疲倦地跳动十万次左右，需把几吨重的血液运行至全身各处。

心脏源源不断地提供生命所需的动力，其重要性相当于电脑的CPU，然而很多人对待心脏的态度却是忽视和傲慢的。生活中大量的不利因素都会让心脏伤痕累累，可惜我们要么不明所以，要么不以为意：肥胖、高血脂、高血糖、高血压、高尿酸、过量饮酒、不规律运动，甚至补钙过度 and 心情不好都会影响心脏的正常运转。本章节既围绕较常见的“伤心”因素，结合实际病例展开讨论。

多少成功人士、社会名流都是在人生最辉煌的时刻积劳成疾，栽倒在心脏病面前，所以说心脏也会累，也有力不从心的时候，我们应当时时刻刻保护它。



高血脂：罪过很大，对男人尤为严苛！

🔊 小故事大声音

不知道大家有没有看过《男人来自火星，女人来自金星》这本书。书中介绍说，在恋爱、婚姻等情感关系中，男女之间都存在着天壤之别。该书的作者约翰·格雷耗费7年时间调查2.5万人后得出此结论，相信一定有其参考价值——无论是来自哪颗星星的你，读懂另一半都要付出一生的代价！

医学界里也有类似的研究，至少是少了些唯美，多了份直接：挪威“第二次北特伦德拉格健康研究”对23525名女性和20725名男性的健康数据进行了分析，显示12年中有522名男性首次出现了心脏病发作，而女性患病人数为157名；如果中年男性出现血脂异常，患心脏病的概率就会比同样情况的女性患者高出3倍！

如此看来高血脂的罪过的确不小，而且相较于女人，对男人的敌意更甚！

治病救人不分男女，所以大家要时刻绷紧“防治高血脂”这根弦！

🔴 聊天说病

Q：高血脂的威胁真有那么大吗？

A：高血脂的检出率非常高，但是绝大多数高血脂的患者并没有什么明显的不适和身体异常。因此面对“默不作声”的高血脂，很多人选择听之任之。然而放虎归山终究是要付出代价的：高血脂长时间发展可能导致动脉粥样硬化！像急性心梗和脑血栓等较为凶险的疾病，都以动脉粥样硬化作为发病基础。难怪有人将高血脂比喻成“隐形杀手”！

早发现早治疗，将病患扼杀于摇篮之中！

我的建议是：20岁以上的成年人每5年测量一次血脂；40岁以上男性和绝经后女性每年进行血脂检查；缺血性心血管病患者及高危人群，最好每3~6个月测量一次。