

● 当代医圣 **裘法祖院士** 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

动脉硬化

刘汴生 季 芳 编著
张秋玲 刘 浩



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离动脉硬化

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

刘汴生 季 芳 编著
张秋玲 刘 浩



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离动脉硬化/刘汴生等编著. —南京: 江苏科学技术出版社,
2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5686-9

I. 远… II. 刘… III. 动脉硬化-防治 IV. R543.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157370 号

非常健康 6+1

远离动脉硬化

编 著 刘汴生 季 芳 张秋玲 刘 浩

责任编辑 王 云

助理编辑 林 茂

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 5.25

字 数 65 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5686-9

定 价 9.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋厂
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

霍法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言

动脉硬化医学上叫做动脉粥样硬化。动脉硬化是最为常见的一种疾病，也是对人体健康危害最为严重的疾病之一。但是，动脉硬化在发生、发展的过程中一般没有自觉症状，有人把它称为“静悄悄的疾病”，因而很容易被人们忽视，甚至有人不把动脉硬化当作一回事，结果酿成大祸。我们曾经遇到一位姓高的病人，发病时年仅 36 岁，毕业于某名牌大学，毕业后找到了一份满意的工作，待遇称心，生活优越，精力旺盛。工作中应酬很多，餐桌上经常是鸡鸭鱼肉，美酒佐餐。平时很少生病，偶尔有点胸闷、气短，也没有放在心上。去年冬天的一个夜晚，他突然感到心口剧烈疼痛，痛得大汗淋漓，幸亏病人的家属懂得一些医学知识，赶快给他服了“救心丸”。后经医院检查确诊，病人系严重动脉硬化导致了心肌梗死。为了帮助大家动脉硬化有一个全面的了解，本书将对动脉硬化的性质、特点、好发部位、演变过程、家庭调理、自我防治等进行全面的介绍。

自测题

自测题

根据您的年龄、身体状况自查一下自己的动脉是否硬化。

(1) 儿童时期为动脉硬化初发期；青年时期为动脉硬化快速发展期；中年时期为动脉硬化多发期；60岁以上老年人，几乎人人都有动脉硬化。

(2) 未做剧烈体力活动，经常感到疲劳、四肢乏力。

(3) 血脂测定发现胆固醇、甘油三酯(三酰甘油)升高。

(4) 经常感到头昏、脑胀、记忆力下降。

(5) 出现不明原因的耳鸣、耳聋、眩晕等。

(6) 心慌、胸闷、憋气、心口痛。

(7) 不明原因的腿疼，走路时小腿易抽筋。

(8) 下肢皮肤稍凉或轻度麻木，活动后易感疲乏。

(9) 耳垂皮肤有明显皱纹。

(10) 足背动脉跳动减弱。

若上面的(2)、(3)、(7)、(8)、(9)(10)几题，您的回答为“是”，则说明您很有可能已患动脉硬化；(4)、(5)的肯定回答说明可能患有脑动脉硬化；(6)的肯定回答则说明，不仅得了动脉硬化，还有可能已引发冠心病和心绞痛。

专家提醒

关注身体健康，远离动脉硬化。必要时可去医院进行正规检查，以便早期发现、尽早治疗。

目 录

第一部分 动脉硬化是动脉血管变硬、变脆

一、心脏和血管是人体的泵站和管网 /004

(一) 心脏是人体的“血泵” /004

(二) 网络密布的血管 /005

(三) 营养心脏的血管 /007

(四) 营养大脑的血管 /009

二、动脉硬化的性质 /009

(一) 动脉血管变硬、弹性下降 /010

(二) 血管壁内形成“一锅粥” /013

(三) 斑块破裂,形成溃疡 /013

(四) 栓子像支“游击队” /014

三、怎样正确认识动脉硬化——动脉硬化的诊断 /014

(一) 从年龄和症状来诊断 /014

(二) 无声无息的“杀手” /015

目 录

(三) 突然发病,如暴风骤雨 /018

(四) 哪些血管容易硬化 /018

(五) 动脉硬化有哪些信号 /025

(六) 脑动脉硬化的征兆 /027

四、动脉硬化是怎样发生的 /030

(一) 内因是动脉硬化的基础 /030

(二) 动脉硬化是身体早衰的反映 /032

(三) 生活方式不合理 /032

(四) 饮食结构不合理 /034

(五) 脾气发一次,动脉硬一分 /038

(六) 空气污染易患动脉硬化 /039

(七) 动脉硬化的危险因素 /039

五、一生中动脉硬化的变化 /044

(一) 动脉硬化是老化还是疾病 /044

(二) 婴幼儿也会得动脉硬化 /045

(三) 动脉硬化由轻到重,缓慢发展 /046

(四) 动脉硬化有时快速发展如风暴,猝不及防 /047

(五) 人到老年,人人都有动脉硬化 /047

六、动脉硬化怎样治疗 /048

(一) 非药物治疗 /048

(二) 药物治疗 /049

(三) 运动疗法 /053

(四) 按摩、针灸和理疗 /055

(五) 超声波治疗动脉硬化 /058

七、动脉硬化的预防 /059

第二部分 动脉硬化病人的生活起居

一、动脉硬化是吃出来的,一定要管住嘴 /063

(一) 动脉硬化是吃出来的 /063

(二) 怎样把嘴管好 /063

(三) 提倡健康食品,预防动脉硬化 /066

(四) 肥胖者的家庭膳食安排 /068

(五) 动脉硬化病人一日食谱举例 /071

二、多运动,把多余的脂肪赶出体外 /072

目 录

(一) 动脉硬化病人健身注意事项 /072

(二) 晨练床上健身操 /073

(三) 晨起叩齿 /074

(四) 阳台晨练健身法 /075

(五) 骑车锻炼防治动脉硬化 /076

(六) 游泳锻炼降低胆固醇 /077

(七) 游泳时预防腿抽筋 /078

三、吸烟伤血管,戒烟保健康 /079

四、少喝一点酒,血管弹性好 /080

五、放松心情,开朗乐观 /081

第三部分 动脉硬化病人的家庭调理

一、管好家里的菜篮子 /085

(一) 菜篮子买什么菜 /085

(二) 怎样合理烹调 /088

二、家庭聚餐,走亲访友,大吃大喝伤血管 /090

三、关爱老人,搞好护理,定期查体 /091

(一) 照顾动脉硬化病人的起居 /091

(二) 饮食调养 /092

(三) 心理调适 /092

(四) 运动健身 /094

四、注意防冻保暖 /095

五、临睡前热水泡脚 /096

六、动脉硬化病人的家庭膳食调理 /097

(一) 芹菜红枣汤 /097

(二) 山楂降脂茶 /097

(三) 补肾减肥茶 /097

第四部分 动脉硬化病人的饮食与营养

一、把好动脉硬化的第一关——少吃动物脂肪
和胆固醇饮食 /102

(一) 动脉硬化病人宜少吃哪些食物 /102

(二) 食品中胆固醇的含量排排队 /104

(三) 胆固醇不全是“坏蛋” /105

(四) 限制饮酒 /106

目
录

- 二、饭吃多了也会得动脉硬化 /107
- 三、吃糖能引起动脉硬化吗 /108
- 四、粗茶淡饭是动脉硬化的克星 /108
- 五、怎样选用预防动脉硬化的食物 /109
 - (一) 吃番茄, 抗动脉硬化防血栓 /109
 - (二) 吃花生, 防动脉硬化 /110
 - (三) 吃含镁食物, 预防动脉硬化 /111
 - (四) 吃香菇海带, 抗动脉硬化 /111
 - (五) 保健粥, 防治动脉硬化 /112
 - (六) 预防动脉硬化的几种常见食物 /114

第五部分 动脉硬化病人的运动康复

- 一、肥胖和动脉硬化是“双胞胎” /122
- 二、坚持有氧运动, 每天不少于半小时, 以微出汗为度 /122
- 三、肥胖者要坚持减肥运动 /123
 - (一) 运动能减肥 /123
 - (二) 床上运动减肥 /125

(三) 打羽毛球减肥 /125

(四) 微小仰卧起坐减肥 /126

四、最好的锻炼方式是走路 /127

五、骑车锻炼抗动脉硬化 /128

六、游泳抗动脉硬化 /128

第六部分 怎样防治动脉硬化的并发症

一、动脉硬化的并发症像“洪水猛兽” /134

二、预防动脉硬化并发症的方法 /134

(一) 早期预防,越早越好 /134

(二) 合理的饮食是防治动脉硬化并发症的利器 /136

(三) 坚持体育锻炼,预防动脉硬化 /140

(四) 抗动脉硬化、软化血管的中药 /141

三、不要放过动脉硬化并发症的“蛛丝马迹” /147

四、动脉硬化闭塞症的治疗 /148

(一) 动脉硬化闭塞症的西医治疗 /148

(二) 动脉硬化闭塞症的中医药治疗 /149



第一部分

动脉硬化是动脉血管变硬、变脆

第一部分

动脉硬化是动脉血管变硬、变脆

自测题

判断下列说法的对、错，结合题后答案自测一下您对动脉硬化知识的了解程度。

- (1) 动脉硬化就是遗传病。
- (2) 高血压、高血脂、高血糖的肥胖病人，一定有动脉硬化。
- (3) 随着年龄的增长，出现了睡眠不佳、记忆减退、走路不稳等变化是正常老化，与动脉硬化没有关系。
- (4) 晚睡晚起、生活作息不规律以及饮食饥饱无定数等生活方式、习惯与动脉硬化有很大联系。
- (5) 有没有患动脉硬化，在医学上有时候并没有明确的检查结果。

答案：(1) × (2) √ (3) × (4) √ (5) √

动脉硬化，医学上叫做动脉粥样硬化。动脉硬化不仅是动脉血管变硬、变脆，血管的弹性降低，而且动脉血管的内壁也会受到损伤。血管的内壁受到损伤之后，血管的内壁下面就会出现大量脂肪和胆固醇，正常的细胞随之变成了“泡沫”，动脉血管的病变处就像“稀粥”一样，因此把动脉硬化称为动脉粥样硬化。

动脉硬化是最为常见的一种疾病，也是对人体健康危害最为严重的疾病之一。您知道吗，60岁以上的老年人，人人都有轻重不等的动脉硬化。同时，还应该看到，动脉硬化不仅是中老年人的疾病，年轻人也常常得动脉硬化，甚至儿童也会