

心活

XIN HUO



心活的关键在于 拥有健康的心血管

胡维勤◎著



我国约有2.9亿心血管病患者，
“三高”——高血压、高血脂、高血糖，
是引发**心血管病**的高危因素

拥有健康的心血管，
积极调控“三高”尤为重要



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心活 / 胡维勤著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5357-9102-3

I. ①心… II. ①胡… III. ①心脏血管疾病—防治 IV. ①R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 243424 号

心活

著 者: 胡维勤

责任编辑: 黄柯华

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市龙岗区坂田大浦发村大发路 29 号 C 栋 1 楼

邮 编: 518000

版 次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5357-9102-3

定 价: 39.80 元

(版权所有·翻印必究)

心血管健康是生命健康的重要组成部分，心血管失去活力时，就无法推动血液循环，让全身各处获得营养支持，从而保证人体正常的代谢，维持各项生理功能。

现代人生活压力很大，每个人几乎都背负着沉重的担子勉力前行。这些精神上、心理上的压力也会对心血管的健康造成不利的影响。长年累月得不到休息和放松，心血管极有可能发生器质性病变，“三高”（高血压、高血脂、高血糖）也容易找上门来。这也是患心血管疾病的人如此之多的原因之一。

高血压、高血脂、高血糖之间存在着千丝万缕的联系，它们往往同时存在，互为因果。“三高”本身也是心血管疾病的根源，它们能引起动脉粥样硬化，进一步导致冠心病、心肌梗死、心力衰竭等心血管疾病。这些疾病无一不对人体健康构成威胁。

基于此，本书从如何降低“三高”着手为您提供全面的维护心血管健康、保持心血管活力的知识和生活建议——包括有利于心血管健康的行为习惯、饮食原则和日常生活中的调养tips。不管年龄多大，我们都有有效的建议助您轻松拥有健康的心血管。特别值得一提的是，在我们为您提供的推荐食谱中附有二维码，扫码就可以看到菜品制作过程的视频，让您轻松掌握相应美食的烹饪方法。

不论您对心血管保健常识有多少了解，这样一本全面介绍如何降低“三高”、保持心血管健康的图书都能给您贴心和适当的建议。再忙也别忘了，健康的心血管对我们的美好生活至关重要。

PART 1

从“心”认识健康 ——解读“三高”与心血管病

一

心脏，人体活动的引擎

- 002 心脏的解剖学特点
- 003 心脏的工作原理
- 004 心脏的功能

二

血管，人体养料的运输管道

- 006 了解心血管系统
- 008 血液，心脏能源供给的保障
- 008 血压，血液循环的原动力
- 009 血糖，身体活动的热量之源
- 009 血脂，被储藏起来的热量源

三

“三高”，健康的杀手

- 010 别爬得太高，危险！
- 013 “三高”相伴相生、互为因果
- 014 “三高”是心血管病的根源

四

形成“三高”的六大危险因素

- 016 吸烟
- 016 饮酒
- 016 膳食结构不合理
- 016 缺乏运动
- 016 不良情绪
- 016 肥胖

五

这些症状，是心血管发出的警讯

- 017 健忘
- 017 眩晕
- 017 腹部肥胖
- 017 心悸
- 017 呼吸困难

C

ONTENTS

PART 2

好习惯“活”心 ——保护心血管的五种好行为



戒烟，请先坚持 1 年

- 020 尼古丁这玩意儿最害人
- 021 从现在开始戒烟，你将更健康
- 021 戒烟宣言：“我愿意”“我能”“我高兴”
- 022 戒烟建议：改变习惯，一次性了断，必要时寻求专业帮助
- 023 晒一晒戒烟成绩单



减肥，控制腰围是关键

- 024 肥胖分形：“苹果形”还是“梨形”？
- 025 测一测，你超重了吗？
- 026 减肥，重在减腹部脂肪



三

改善饮食结构，预防“三高”的重中之重

- 030 饮食结构要科学
- 031 多吃蔬菜和水果，补充维生素和矿物质
- 032 肉类摄取需谨慎
- 033 经常暴饮暴食，心血管很受伤
- 034 改掉嗜甜、嗜咸的饮食习惯
- 035 不可忽视的烹调细节
- 036 适当饮酒，最好戒除

四

坚持运动，改变静止的生活方式

- 038 从现在开始，动起来
- 039 每日 30 分钟有氧运动，助你快速赢得健康
- 040 散步能预防“三高”，让心脏恢复年轻态
- 040 走路，简易血管体操
- 042 “三高”患者慎晨练，可选择傍晚运动
- 042 安全、简便、持久，保证运动效果

五

养心，“心病”还需“心药”医

- 044 静下心来，心静则身安
- 045 你的性格，是 A 型还是 B 型
- 046 甘于付出，不计得失
- 046 遇事要冷静，学会宽容
- 047 适度发泄，烦心事不要都闷在心里
- 047 培养兴趣爱好，让生活更有意义

C

ONTENTS

PART 3

降压“活”心 ——为你的心血管减减压



基础知识篇

- 052 9类人群需要重点关注血压问题
- 053 记住140/90，简单又平安
- 054 出现以下症状者，应尽快就医



饮食调理篇

- 056 抓住4个饮食重点，有效改善高血压
- 057 摄取定量高钾与膳食纤维食物，帮助降血压
- 059 合理摄取维生素，有效预防动脉粥样硬化
- 060 补充钙和镁，轻松降血压
- 061 科学饮酒，减少乙醇摄入
- 061 严格控制每日盐分的摄取量
- 062 多用植物油，高血压患者明智的选择
- 063 专家推荐：餐桌上的“降压药”



生活调养篇

- 078 定期自测血压，小心隐匿性高血压
- 080 保证睡眠质量，有效稳定血压
- 081 沐浴时，水温不宜过高也不宜久泡
- 083 适当泡脚可有效降低血压
- 085 季节不同，血压的调养也有所变化
- 086 根据血压状况合理运动
- 088 放松身心，释放压力
- 089 轻度高血压，不用急着吃药
- 090 血压高时，“感冒药”“消炎痛”需慎用
- 091 降低血压，联合用药效果更佳
- 092 特效穴位，推拿降血压

PART 4

降脂“活”心 ——为你的血管做清洁



基础知识篇

- 096 高血脂就像装置在体内的不定时炸弹
- 096 血脂多久检查一次
- 097 分清好胆固醇和坏胆固醇
- 098 正常人每日需要多少胆固醇
- 098 降胆固醇牢记“5、4、3”



饮食调理篇

- 100 高血脂患者一定要注意控制饮食
- 101 忌食胆固醇含量过高的食物
- 102 高糖食品要忌口
- 102 三酰甘油高者要限制饭量
- 103 日均蔬菜食用量宜在 350g 以上
- 104 吃水果也要控制量
- 105 海鲜可适量食用
- 106 多饮水可稀释血液，常饮茶能降低血脂
- 107 专家推荐：餐桌上的“降脂药”



生活调养篇

- 124 长期坚持运动，才能有效降低血脂
- 127 高血脂患者牢记睡眠四不宜
- 128 温泉浴可以调节血脂，改善心血管功能
- 129 高血脂患者在什么情况下需用药物治疗
- 130 常用降脂药物的种类及特性
- 132 停用降脂药后血脂会反弹吗
- 133 一学就会，特效穴推拿降血脂
- 135 儿童高血脂，注意心理治疗



C

ONTENTS

PART 5

降糖“活”心 ——拒绝“甜蜜”的陷阱



基础知识篇

- 138 揭开血糖的面纱，糖尿病并不只是吃太多
- 140 时刻牢记：理想的空腹血糖值应小于 6.1
- 140 糖尿病的征兆与诊断
- 142 易发糖尿病的 11 类人群
- 143 改变饮食和生活习惯是降低血糖的关键



饮食调理篇

- 144 计算每日所需热量，合理安排一日饮食
- 145 一日三餐要规律，加餐要合理
- 147 进餐时最好是先吃菜，最后才吃饭
- 147 多吃低 GI 食物，少吃高 GI 食物
- 148 蛋白质和脂肪摄取都要适量

- 149 膳食纤维、维生素及矿物质要适量补充
- 151 吃水果要“算计”，糖分高的应慎食
- 152 食物交换份，高血糖饮食调理新观念
- 153 专家推荐：餐桌上的“降糖药”



生活调养篇

- 168 定期检查，随时监测血糖
- 170 重视眼睛、牙齿及足部保健，预防并发症
- 172 合理的运动，能有效降糖
- 174 糖尿病患者便秘，一定要提高警惕
- 175 口服降糖药，并非适宜所有糖尿病患者
- 176 糖尿病患者频繁换药不可取
- 177 哪些糖尿病患者需要胰岛素治疗
- 178 当糖尿病遭遇低血糖
- 180 一点就通，特效穴防治糖尿病

PART 1

从“心”认识健康

——解读“三高”与心血管病

高血压、高血糖、高血脂被称为“三高”，已经严重威胁到人类的健康，也是引发相关心血管病的重要致病性危险因素。因此，如何防控“三高”，成为人们普遍关心的问题。首先，我们需要对“三高”和心血管疾病的关系有一个正确的认识。





心脏，人体活动的引擎

心脏的解剖学特点

心脏，作为人体主要器官之一，具有特殊的结构和功能。心脏的结构与它的功能是互相适应的，在两者相互的协调下，心脏才能够进行正常的工作，保证人体血液循环的顺利进行。

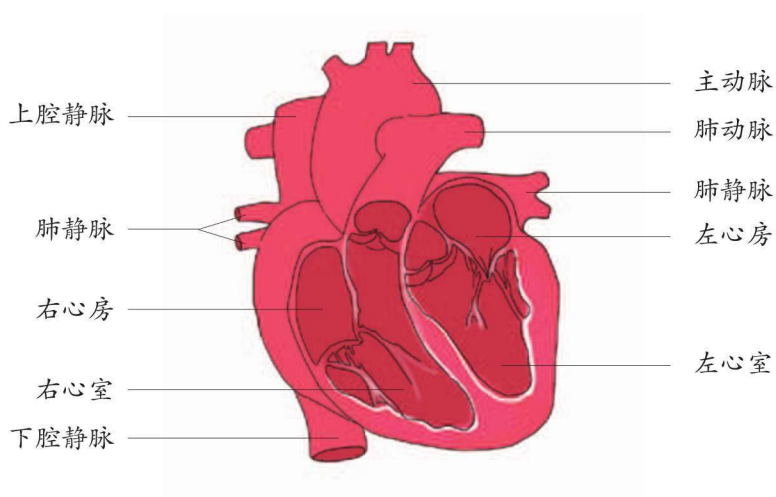
心脏的位置

人的心脏位于胸腔内两肺之间，形状像个桃子，其大小近似人的拳头。

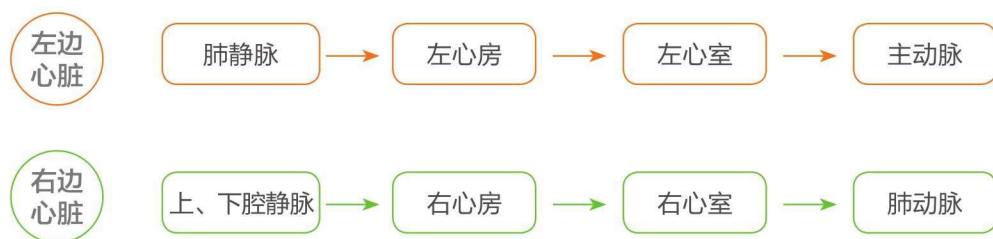
心脏的结构

心脏的外部有一层灰白色的薄膜，叫作心包。心包和心脏表面之间的空隙叫作心包腔，腔内有少许淡黄色液体，在心脏跳动时起润滑作用。

心脏的内部分为右心房、右心室、左心房和左心室四个腔室。心房位于心脏的上部，心室位于下部；两房之间以房间隔，两室之间以室间隔，而且左心房只和左心室相通，右心房只和右心室相通。心房和心室之间经房室口相通。右心房与上、下腔静脉相接，右心室发出肺动脉；左心房与肺静脉相接，左心室发出主动脉。



心脏内的血液流动方向



需注意的是，在心房与心室之间有只朝向心室方向的房室瓣，在心室与相连的动脉之间有只朝向动脉方向的动脉瓣。这样就保证了血液只能按照一定的方向流动，而不会发生倒流

心脏的 工作原理

心脏是血液循环的动力装置，心脏不断做收缩和舒张的交替活动，舒张时容纳静脉血返回心脏，收缩时把血液射入动脉。通过心脏的这种节律性活动以及由此而引起的瓣膜的规律性开启和关闭，推动血液沿单一方向循环流动。心脏的这种活动形式相当于两个泵，一个负责体循环，一个负责肺循环。由于两个泵不停工作提供的动力，血液才能不间断地从心脏流出，形成血液循环。

在心脏的泵血过程中，心室舒缩活动所引起的心室内压力的变化是促进血液流动的动力，而瓣膜的开放和关闭则决定着血流的方向。心房开始收缩之前，整个心脏处于舒张状态，心房、心室内压力都比较低，这时动脉瓣关闭。由于静脉血不断流入心房，心房内压力相对高于心室，房室瓣处于开启的状态，血液由心房流入心室，使心室充盈。当心房收缩时，心房容积减小，内压升高，再将其中的血液挤入心室，使心室充盈血量进一步增加。

随着血液的不断注入，心室内压逐渐升高，首先心室内血液推动房室瓣关闭，进一

步则推开动脉瓣而射入动脉。心脏就这样不停地收缩和舒张，推动着血液在血管内循环流动，维持着人体各个器官的正常运转。

心脏的功能

心脏是血液循环的动力器官，心脏的搏动推动着血液的流动。心脏的主要功能是推动血液流动，为组织、器官提供充足的氧和各种营养物质（如水、矿物质、葡萄糖、蛋白质、各种水溶性维生素等），并带走代谢的最终产物（如二氧化碳、尿素和尿酸等），使细胞维持正常的代谢和功能。同时，人体内分泌的各种激素和一些其他体液因素，也要通过血液循环将它们运送到靶细胞，实现机体的体液调节，维持机体内环境的相对恒定。此外，血液防卫功能的实现，以及体温相对恒定的调节，也都要依赖血液在血管内不断循环流动。

而在中医学中，心有“主神志”的作用，即主司人的精神、意志、思维及心理活动。心气充足，则人神志清晰、思维敏捷；若心气耗损，心阳不振，则易健忘失眠、反应迟钝、精神萎靡等。中医学认为，人体是一个有机的整体，五脏各司其职又互相影响。心在人体中起着主导作用，与其他脏腑相互协调又相互配合，共同维护人体正常的生命活动。

心与肺

心主血，肺主气。人体脏器组织机能活动的维持，依赖气血循环来输送养料。而血的正常运行虽然是心所主，但必须借助于肺气的推动，才能畅达全身。

心与脾

脾的运化功能需要心阳的推动，而心血的生成，又依赖于脾所运化的水谷精微。另外，心主血而脾统血，心的功能正常，脾才能更好地统摄血液。

心与肾

心主血，肾藏精，精和血都是维持人体生命活动的必要物质。精血之间可相互滋生、相互转化，血可以化而为精，精亦可化而为血。

心与肝

心是血液循环的中心，肝能贮藏血液。若心血旺盛，肝血也就充盈，则可以营养全身。如果血液不足，损耗过度，以致肝血亏虚，则易引发疾病。





血管，人体养料的运输管道

了解 心血管系统

血管在人体内犹如蛛网般密集分布，它们与心脏串联，构成了一个四通八达的管道系统。血液就是在这个庞大紧密的系统中周而复始地流动，为人体各处送去养分，完成人体正常的血液循环，从而维持人体健康有序的生命活动。

心血管系统的构成

心血管系统由心脏、动脉、静脉和毛细血管组成。动脉是将血液从心脏输送到全身各处的血管，静脉是将血液输送回心脏的血管。大动脉从心脏发出后，进入各个组织、器官，并在此过程中逐渐变细，从大动脉分支为中动脉、小动脉和微动脉，最后分化为毛细血管。毛细血管汇合以后，从另一方向发出，进一步成为微静脉、小静脉，直至大静脉，最终以上腔静脉和下腔静脉返回心脏。

心血管系统的构成及功能



动脉、静脉、毛细血管特点比较

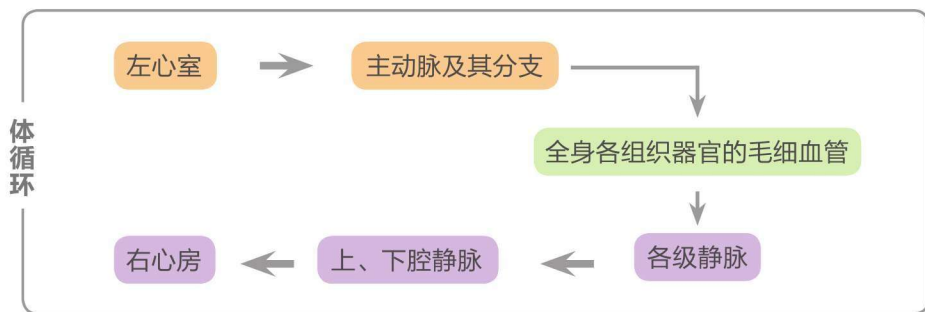
	弹性	管壁厚薄	管腔大小	血流速度
动脉	最大	最厚	较大	最快
静脉	较小	较薄	最大	较快
毛细血管	最小	最薄	最小	最慢

血液循环的作用与途径

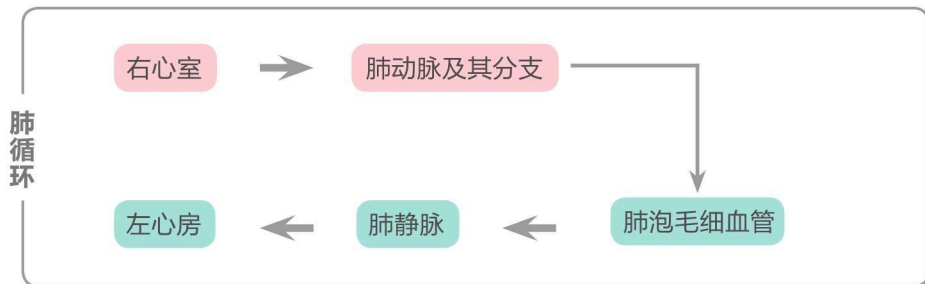
在心血管系统中,心脏是动力器官,负责将血液推入血管;血管则是血液运输的通道,负责将血液输送至全身。心脏通过有节律性的收缩与舒张,推动血液在血管中按照一定的方向不停地循环流动的过程,称之为血液循环。

血液循环是机体极为重要的生理功能之一。通过血液循环,机体组织、器官工作所需的血量得到满足,从而保证机体内环境的相对恒定和新陈代谢的顺利进行。

根据人体血液循环途径的不同,可以将血液循环分为体循环和肺循环。体循环是心脏与全身各组织器官之间的血液循环,其功能是完成物质交换;肺循环是心脏与肺之间的血液循环,其功能是完成气体交换。



体循环的特点为流程长,流经范围广,以动脉血滋养全身各部,并将人体的代谢产物带走



肺循环的特点为流程短,只流经肺部,能把含氧量较少的静脉血变为含氧量丰富的动脉血

血液， 心脏能源供给的保障

心脏是给全身提供能量的一个器官，通过周而复始的血液循环，让全身各处得到营养，促进人体的正常代谢，从而维持人的各项生理功能。那么，每天“辛勤”劳作的**心脏**，又是谁来给它提供能量、维持其正常功能呢？

血液是为心脏提供营养和能量，维持其正常运作的主要保障。血液由血浆和血细胞组成。在血浆中，除了含有大量水分以外，还含有无机盐、葡萄糖、纤维蛋白原、清蛋白、球蛋白、酶及各类营养物质。这些营养物质通过血液循

环，不仅为全身各组织器官提供能量，也会通过冠脉循环营养心肌细胞，为心脏工作提供必需的动力。

心肌的血液供应来自于主动脉根部的左右冠状动脉，后经小动脉、毛细血管、小静脉，最后经冠状静脉窦或心前静脉进入右心房，完成冠脉循环。因此，冠脉循环是营养心脏本身血管系统（冠脉系统）的血液循环。冠状动脉血压较高，血流速度较快，循环路径短，所以冠脉的血液供应相当充分。冠脉循环的正常运转，保证了心脏能不停地泵血。

血压， 血液循环的原动力

在人体内，血液通过两条管道进行循环，一为肺循环，二为体循环。体循环和肺循环的完成，不仅要依靠心脏的泵血功能，还要保证两条循环管道中的各个部分的血液均处于压力之下，否则就不能形成血液循环。

这个可以推动血液在血管里流动，并且对血管壁产生单位面积侧压力的动力，就叫**血压**。由于血管分动脉、毛细血管和静脉，所以，也就有动脉血压、毛细血管血压和静脉血压之分。通常，动脉血压比静脉血压高得多，而医学意义上的“**血压**”指的是动脉血压。测量身体不同部位的血压，也会得到不同的

测量数值。一般而言，动脉血压在离心脏最近的地方最高，沿着动脉的方向，离心脏越远，则血压数值越低。因此，在进行血压测量时，一般是在肘关节上方（此处的动脉称为**肱动脉**）进行检测。

