

主编 宋文宣 黎霞

本书介绍了心血管疾病最新防治和保健知识，  
还介绍了高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症等疾病  
与心血管疾病的密切关系。

# 让您拥有一个 健康的 心脏

心血管疾病防治保健新知识



人民卫生出版社

让您拥有一个  
健康的  
心脏

心血管疾病防治保健新知识

主 编 宋文宣 黎 霞  
副主编 王玉玲 马 青 潘 诚 张树俭

编 者 宋文宣 黎 霞 王玉玲 马 青  
潘 诚 张树俭 王玉清 张荣秋  
张朱凤 冷 萍

插 图 刘 静

## 图书在版编目(CIP)数据

让您拥有一个健康的心脏——心血管疾病防治保健新知识/宋文宣等主编. —北京:人民卫生出版社, 2006. 8

ISBN 7-117-07667-4

I. 让... II. 宋... III. 心脏血管疾病—防治  
IV. R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050933 号

## 让您拥有一个健康的心脏

——心血管疾病防治保健新知识

主 编: 宋文宣 黎 霞

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂(富华)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.5

字 数: 237 千字

版 次: 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07667-4/R·7668

定 价: 19.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



随着人们生活水平的日益提高,冠心病、高血压、糖尿病、肥胖症、高脂血症等是我国的高发病种。因此,掌握心血管疾病的防治知识,真正做到无病早防、有病早治,对于保持健康体魄,提高生活质量,充分享受美好人生和延年益寿是很重要的。心血管疾病已成为人类的首要死亡原因。

世界卫生组织认为,人类的健康和长寿 15% 取决于遗传,10% 取决于社会环境,8% 取决于医疗条件,7% 取决于气候,60% 取决于自己养成的生活方式和心理行为习惯。所以,心血管疾病虽然与遗传因素有关系,但不是决定因素。心血管疾病防治最主要的因素还是应依靠自己养成良好的生活习惯和建立健康的生活方式。

本书向广大读者介绍心血管疾病及相关疾病的最新防治保健知识,让读者了解心血管疾病是怎么产生的,如何预防;心血管疾病有哪些表现,有了病应怎样治疗。只要我们从现在做起、从自身做起、从点滴做起、认真防病、保健,远离各种心血管疾病危险因素,就能不得



让您拥有一个健康的  
心脏

病、晚得病，即便患了病也会得到及时的治疗和康复。

本书共分为六篇，第一篇 正确认识衰老，保护自己的心脏——主要介绍人衰老的原因和心血管疾病的危险因素。第二篇 健康是永恒的主题——主要介绍心血管疾病的基础知识、健康的标准和定期查体的必要性。第三篇 建立健康的生活方式，远离心血管疾病——主要介绍日常生活中的心血管保健知识。第四篇 心血管疾病的治疗原则和方法——主要介绍心血管疾病患者的饮食、运动和心态调整疗法，以及药物、手术和介入治疗的原则和方法。第五篇 心血管疾病的家庭药物治疗——主要介绍常见心血管疾病的家庭药物的正确应用。第六篇 心血管疾病的生活保健、家庭护理和自救——主要介绍常见心血管疾病的家庭保健、护理和心血管急症的家庭自救措施。

本书主要适用于广大群众，心血管疾病患者及其家属；同时也适用于相关医务人员。

书中不足之处，诚请读者批评指正。

宋文宣

2006年4月



## 第一篇 正确认识衰老，保护好自己心脏

### 第一部分

1

#### 人为什么会衰老

1. 世界卫生组织关于年龄划分的新标准 / 1
2. 人的预期寿命应该是 120~150 岁 / 2
3. 为什么绝大多数人没有达到预期寿命 / 3
  - (1) 精神因素对人有哪些影响 / 3
  - (2) 起居无常的危害有哪些 / 3
  - (3) 饮食无节的危害有哪些 / 4
  - (4) 为什么休劳无度会使人的寿命缩短 / 5
  - (5) 环境因素对人的影响有多大 / 6
  - (6) 你知道吸烟的危害吗 / 7
  - (7) 饮酒对人有害还是有益 / 8
  - (8) 疾病因素对人寿命的影响 / 9
  - (9) 心率快慢可以预测寿命的长短吗 / 10
  - (10) 寿命长短的关键因素是什么 / 11
4. 看看自己是否在衰老 / 12



让您拥有一个健康的  
心脏

## 第二部分

### 中老年人与心血管疾病

18

1. 中老年是心血管疾病的多发之秋 / 18
2. 哪些因素使人易患冠心病 / 19
3. 9种危险因素与冠心病最亲密 / 19
4. 中老年人易患高血压 / 19
5. 冠心病多发生在中老年人 / 21
6. 老年人心力衰竭的发生率最高 / 21
7. 中老年人血脂异常很常见 / 21
8. 糖尿病的发病人数越来越多 / 22
9. 中老年人面临着肥胖症的威胁 / 24
10. 您知道高尿酸血症的危害吗 / 25
11. 为什么中老年人易发生心血管疾病 / 26
12. 远离危险因素,预防胜于治疗 / 26

## 第二篇 健康是永恒的主题

### 第一部分

#### 祝您一生健康

29

1. 健康是幸福的基础 / 29
2. 健康老年人的标准 / 30
3. 中老年人心脏健康的标准 / 30
4. 中老年人心理健康的标准 / 31
5. 健康愉悦感评分 / 32
6. 躯体状况评分 / 36

### 第二部分

#### 了解自己的心脏结构和功能

37

1. 你了解自己的心脏结构和功能吗 / 37



2. 心脏和血管易患哪些疾病 / 39
3. 心血管疾病有哪些症状 / 41
  - (1) 心绞痛的症状 / 41
  - (2) 急性心肌梗死的症状 / 43
  - (3) 心功能不全的症状 / 46
  - (4) 高血压的症状 / 47
  - (5) 心律失常的症状 / 50
  - (6) 主动脉夹层的症状 / 51
  - (7) 脑栓塞的症状 / 51
  - (8) 阿-斯综合征 / 51
  - (9) 外周血管病变的症状 / 51
  - (10) 肺栓塞的症状 / 51

### 第三部分

#### 关爱自己，定期查体

53

1. 您会自测脉率和脉律吗 / 53
  - (1) 教您怎样自测脉率和脉律 / 53
  - (2) 理想的心率应该是多少 / 55
  - (3) 心率过快说明什么问题 / 55
  - (4) 心率过慢也是不健康的标志 / 55
2. 要学会自测血压 / 55
  - (1) 我来教您自己测量血压 / 56
  - (2) 测量血压的注意事项 / 57
  - (3) 人的血压多高为好 / 57
  - (4) 什么是白大衣高血压和诊所高血压 / 59
  - (5) 动态血压监测有哪些优点 / 59
3. 您应该定期去做心电图检查 / 60
4. 需要定期拍一张胸片吗 / 61
5. 您的心脏是否有杂音 / 62





让  
您  
拥  
有  
一  
个  
健  
康  
的

心脏

6. 为什么要做超声心动图检查 / 62
7. 定期查血主要检查哪些项目 / 62
8. 什么情况下做冠状动脉造影 / 64
9. 评估自己是否超重或肥胖 / 64

## 第三篇 建立健康的生活方式, 远离心血管疾病

### 第一部分

#### 合理膳食, 防治心血管疾病

67

1. 人体必需的营养物质与健康 / 67
2. 食物是心脏能量的来源 / 67
3. 防治心血管疾病的饮食原则和方法 / 68
  - (1) 减少脂质杀手—胆固醇和脂肪 / 68
  - (2) 限制食盐 / 69
  - (3) 限制热卡 / 69
  - (4) 限酒戒烟 / 69
  - (5) 科学搭配 / 70
4. 合理安排一日三餐 / 70
5. 减少动物类食品摄入量的益处 / 72
6. 科学安排合理膳食 / 72
  - (1) 一、二、三、四、五 / 72
  - (2) 红、黄、绿、白、黑 / 73
7. 中国健康计划 / 74
  - (1) 认识“富贵病” / 74
  - (2) 冠军食谱包括哪些 / 75
8. 健康饮食首选和少用或慎用的食品 / 75
9. 有心血管保健作用的天然食物 / 76
10. 心血管疾病食谱和药膳 / 78



## 第二部分

### 适量运动, 有益于心脏

84

1. 生命在于运动 / 84
2. 健康心脏与规律运动 / 85
3. 经常锻炼, 减少疾病 / 86
4. 因人而异制定自己的运动计划 / 86
5. 合适的运动量对健康心脏尤为重要 / 87
6. 确定科学的运动方式必不可少 / 87
7. 安排恰当的运动时间 / 88
8. 运动前需要做的准备及注意的问题 / 89
9. 健康心脏与运动锻炼的体会 / 90
10. 运动处方 / 90
11. 为什么下午四、五点钟以后进行锻炼较好 / 91
12. 有氧代谢运动最佳 / 93
13. 关于散步的几点提示 / 94
14. 步行运动三、五、七 / 96
15. 以脉搏为标准的运动 / 97
16. “微笑轻松运动”坚持终生 / 99
17. 持之以恒, 促进强心健脑 / 100

目  
录

## 第三部分

### 心理平衡, 身心健康

102

1. 正确认识, 调整心态 / 102
2. 情志内伤, 危害健康 / 103
3. 自我调节, 消除疲劳 / 104
4. 修身养性, 制怒有术 / 106
5. 健康自测, 平衡心理 / 108
6. 自我暗示, 训练有方 / 112



让  
您  
拥  
有  
一  
个  
健  
康  
的  
心  
脏

7. 心地善良,乐于助人 / 115
8. 心态平衡,不怨天尤人 / 115
9. 善待自己,善待他人 / 116
10. 掌握标准,规范行为 / 118
11. 良好心态,标志健康 / 118
12. 调控情绪,减轻压力 / 118
13. 暂停思考,多去感受 / 121
14. 端正认识,认真治病 / 122

#### 第四部分

124

#### 生活起居, 工作学习

1. 安排好自己的居住环境 / 124
2. 适应自然环境 / 126
3. 病情波动应十不要 / 127
4. 戒烟限酒,心甘情愿 / 129
5. 不喝过量咖啡,饮茶要淡 / 130
6. 气候变化影响病情 / 131
7. 心血管疾病与性生活 / 131
8. 合理安排,事半功倍 / 133
9. 减肥瘦身,延年益寿 / 134
10. 站坐交替,避免久站 / 136
11. 充足睡眠,身体充电 / 136
12. 清晨一杯水,有利心血管 / 137
13. 腹式呼吸,有利于降低血压 / 138
14. 上下班途中、工作时如何避免血压升高 / 139
15. 有便不忍,排便不挣 / 139
16. 和睦家庭,有益心脏 / 141



1. 垂钓、园艺,陶冶性情 / 142
2. 习书、作画,排忧解难 / 143
3. 音乐疗法健康身心 / 144
4. 既“来”之,则“安”之 / 145
5. 懒床三分钟,促进心脑恢复 / 146
6. 置身自然,寄情于山水之间 / 147
7. 修身养性,努力改变“A”型性格 / 149
8. 笑口常开,易消除紧张情绪 / 151
9. “走”进健康新生活 / 152
  - (1) 散步促进正常心身活动 / 152
  - (2) 散步宜缓不宜急 / 152
  - (3) 散步应选择适宜时间 / 152
  - (4) “走”出乐趣,“走”出健康 / 153
10. 登楼、登山好处多 / 154
11. 适当午睡可以养精蓄锐 / 156
12. 心理平衡,把握三要素 / 157
13. 以“柔”克“刚”练习“太极” / 158
  - (1) 太极拳降低心肌耗氧 / 158
  - (2) 太极拳协调意念动作 / 158
  - (3) 太极拳降低新陈代谢 / 159
14. 心胸宽广得以健康无忧 / 159

## 第四篇 心血管疾病的治疗原则和方法

### 第一部分

#### 心血管疾病的综合疗法

1. 综合治疗原则 / 161



让  
您  
拥  
有  
一  
个  
健  
康  
的

**心脏**

## 第二部分

167

### 心血管疾病病人的饮食疗法

- (1)合理膳食 / 161
  - (2)适量运动 / 161
  - (3)戒烟限酒 / 161
  - (4)心理平衡 / 162
  - (5)药物治疗 / 163
  - (6)介入和手术治疗 / 163
  - (7)其他治疗 / 164
2. 教育与心理治疗 / 164
  3. 面对现实,从头再来 / 164
  4. 亡羊补牢,为时不晚 / 165

1. 高血压患者的饮食和日常安排 / 167
2. 高脂血症患者的饮食安排 / 168
3. 肥胖者的饮食治疗 / 170
  - (1)控制饮食量 / 170
  - (2)营养原则 / 170
  - (3)肥胖症食疗、药茶验方 / 170
4. 糖尿病的饮食治疗 / 172
  - (1)一天的总热量 / 172
  - (2)饮食成分 / 172
  - (3)合理分配 / 173
  - (4)向您介绍几种糖尿病药膳食谱 / 173
5. 冠心病患者的饮食安排 / 174
6. 高尿酸血症的饮食安排 / 174
  - (1)保持三高、三低饮食 / 174
  - (2)避免进食含高嘌呤的食物 / 175
  - (3)少油 / 176



- (4) 多饮水 / 176
- (5) 维持理想体重 / 176

### 第三部分

177

#### 心血管疾病病人的运动疗法

- 1. 运动疗法的益处、方法和应注意的问题 / 177
- 2. 各种心血管疾病的运动疗法 / 179
  - (1) 心绞痛病人的运动疗法 / 179
  - (2) 心肌梗死病人的康复训练 / 179
  - (3) 心功能不全病人适量运动有好处 / 180
  - (4) 运动是治疗糖尿病的三大疗法之一 / 181
  - (5) 运动是减肥的三大措施之一 / 181
  - (6) 高血压病人运动锻炼有降压作用 / 181
  - (7) 运动可以降低血脂 / 181
  - (8) 运动能改善胰岛素抵抗 / 181

### 第四部分

183

#### 心血管疾病病人的心理治疗

- 1. 老年人的心理弱点 / 183
- 2. 老年人的心理需求 / 183
- 3. 中老年人不良心理的表现 / 184
- 4. 不良心理的危害 / 185
- 5. 不良心理的治疗 / 185
- 6. 克服紧张情绪, 平衡自己的心态 / 186
- 7. 避免焦虑、忧郁、急躁情绪, 以防伤身劳心 / 186
- 8. 纠正心理行为障碍, 重在调整心态 / 187
- 9. 良好的心态是长寿的关键 / 187



## 第五篇 心血管疾病的家庭药物治疗

### 第一部分

189

让您拥有一个健康的  
心脏

### 高血压的家庭药物治疗

1. 请您了解高血压的药物治疗原则 / 191
  - (1) 血压达标原则 / 191
  - (2) 长期治疗原则 / 191
  - (3) 平稳降压原则 / 192
  - (4) 个体化选药原则 / 192
  - (5) 剂量因人而异原则 / 192
  - (6) 联合用药原则 / 193
  - (7) 定期随访和监测 / 194
2. 防治高血压必备常识 / 196
  - (1) 定期测量自己的血压 / 196
  - (2) 要到高血压专科就诊 / 196
  - (3) 如何监测自己的血压 / 197
  - (4) 合理用药 / 197
  - (5) 治疗高血压的新疗法 / 199
3. 中医中药和针灸降血压 / 200
4. 高血压急症病人的降压特点 / 201
5. 老年高血压病人的用药特点 / 201
6. 高血压合并肾功能损害病人的用药特点 / 203
7. 高血压合并肥胖病人的用药特点 / 204
8. 高血压合并心功能不全病人的用药特点 / 204
9. 高血压合并脑血管病病人的用药特点 / 206
10. 高血压合并冠心病病人的用药特点 / 206



11. 高血压合并糖尿病病人的用药特点 / 206
12. 高血压急症病人的用药特点 / 207
13. 白大衣高血压病人的用药特点 / 207
14. 高血压合并心肌肥厚病人的用药特点 / 207
15. 难治性高血压病人的用药特点 / 207
16. 精神紧张性高血压病人的用药特点 / 208
17. 周围动脉疾病合并高血压病人的用药特点 / 208
18. 高血压病人是否要服用阿司匹林 / 209
19. 高血压病人是否应进行调血脂治疗 / 209
20. 不要随意停用降压药物 / 210
21. 患了高血压就要终生服用降压药吗 / 211
22. 注意抗高血压药物对脂、糖、电解质代谢的影响 / 211
23. 一定要重视继发性高血压的治疗 / 212

## 第二部分

214

### 高脂血症的家庭药物治疗

1. 哪些高脂血症病人需用调血脂药物治疗 / 214
2. 药物调血脂治疗的目标水平 / 215
3. 调血脂药物治疗要因人而异 / 215
4. 调脂治疗的目标是否越低越好 / 216
5. 药物调血脂治疗要坚持多长时间 / 216

## 第三部分

217

### 糖尿病的家庭治疗

1. 怎样治疗糖尿病 / 217
2. 糖尿病治疗的三个五策略 / 218
  - (1) 第一个五——预防糖尿病的五個





让您  
拥有一个  
健康的

心脏

要点 / 218

(2)第二个五——糖尿病的综合治疗 / 219

(3)第三个五——糖尿病治疗的达标

标准 / 220

#### 第四部分

### 肥胖症的家庭治疗

222

1. 针对病因治疗 / 222

2. 肥胖症的综合治疗 / 223

#### 第五部分

### 冠心病的家庭药物治疗法

225

1. 根据心绞痛的不同特点进行治疗 / 225

(1)稳定性心绞痛怎样治疗 / 226

(2)不稳定性心绞痛怎样治疗 / 227

(3)心肌梗死后心绞痛怎样治疗 / 228

(4)卧位型心绞痛怎样治疗 / 228

(5)餐后心绞痛怎样治疗 / 229

(6)走过心绞痛怎样治疗 / 229

2. 哪些病人需要做介入治疗 / 229

3. 哪些病人需要做冠状动脉旁路移植术 / 230

4. 怎样治疗急性心肌梗死 / 230

(1)时间就是心肌,时间就是生命 / 230

(2)家庭自救和呼叫120急救 / 230

(3)溶栓治疗——尽早让堵塞的冠状动脉  
重新开通 / 230

(4)介入和手术治疗——公认的堵塞冠状  
动脉再通方法 / 231

(5)是采用溶栓治疗还是介入治疗 / 231

(6)一定要到技术条件好的医院去治疗 / 231