

远离生活方式病 小丛书

◎丛书主编 张志斌



远离 冠心病

AILMENTS AWAY

李 清◎编著

远离冠心病
的N种方法
远离冠心病
的N种运动
远离冠心病
的N种食物



中国中医药出版社

远离生活方式病小丛书

远 离 冠 心 病

李 清 编著

中国中医药出版社
北 京

图书在版(编目)数据

远离冠心病 / 李清编著. —北京:中国中医药出版社, 2005.10
(远离生活方式病小丛书 / 张志斌主编)
ISBN 7-80156-829-X

I. 远… II. 李… III. 冠心病—防治 IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039401 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码: 100013
传真: 64405750
河北省欣航测绘院印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 5.5 字数 83 千字
2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 7-80156-829-X/R·829 册数 6000

*

定价: 13.00 元
网址 WWW.CPTCM.COM

如有质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线: 010 64065415 010 84042153

远离生活方式病小丛书

编委会

主编 张志斌

编委 (以姓氏笔画为序)

王咪咪 刘玉玮 农汉才

李 清 吴文清 邱 玢

袁 冰

前言

Foreword

随着人类文明的发展，随着社会主义建设的深入，我国人民已经告别了“上无片瓦，下无寸土”的贫困与“雨天一身水，晴天一身汗”的辛劳，“食有鱼，出有车”这样古代统治者才敢于梦想的舒适生活也越来越普遍地走向寻常百姓。

但是，就在人们享受舒适而无需劳累的现代生活的同时，人类的疾病谱已悄悄地发生了变化。近些年来各种疾病死亡率的统计数字里，不良生活方式所导致的疾病（我们称之为生活方式病）发病率逐年上升。据调查，我国死亡率居前10位的疾病中，有将近一半的患者因不良生活方式和行为而患病。此类疾病已经取代了传染病，成为威胁人们健康与生命的头号杀手。如心脏病与脑卒中，是中国人群的主要死因，也是造成中年人早死或残疾的主要原因。这些疾病的早期阶段，像高血压、高血脂、肥胖症却很少引起人们的注意。发病率比较高的疾病还有糖尿病与慢性肝病。至

2004年11月，我国已有超过5 000万的糖尿病人，这是一个惊人的数字。这些疾病不仅是最主要的致死因素，更严重地影响了我们努力经营的生活质量。这些疾病的危害，知道的人已经很多；但是，关于这些疾病的知识，大多数人了解和掌握的程度仍是不够的。

生活方式病的发生由不良生活习惯引起，而只要改变这些不良生活习惯就可以降低发病率、缓解疾病的发展速度。但是如果您对这些疾病一无所知，预防就无从谈起了。所以对于每一个人来说，关注健康，珍惜生活，就一定要了解相关的医学知识。这套《生活方式病小丛书》介绍了此类疾病中最常见的冠心病、高血压、高血脂、中风、肥胖症、脂肪肝、糖尿病的防治常识。全部由高级中医研究人员及研究生为普通百姓量身定做，没有高深莫测的医学术语，没有枯燥无味的检查数据；以通俗风趣的语言，配以轻松活泼的插画，帮助您了解如何从日常起居中的一一点一滴做起，对这些疾病进行预防。同时，也给可能已经患病的朋友一些贴心建议——如何自我调整，逐渐康复。

世界因为有了生命才无比美好，生活因为有了健康才朝气蓬勃。疾病并不可怕，可怕的是没有防范疾病、战胜疾病的意识与知识。如果这套小丛书，能够

为您与您的家人健康地享受生活提供一点帮助，我们将分享您的快乐。

张志斌

2004年12月1日于北京

引言

Introduction

近20年来，人们的生活发生了很大的变化，比如工作节奏加快、饮食结构改变等等，出现了许多不良的生活方式，人们的健康正面临这些不良生活方式的威胁。许多慢性疾病实际上就是所谓的“生活方式病”，冠心病就是其中的一种。在我国冠心病发病率逐年上升，迫切需要人们改变以往的不良生活方式，而代之以科学的生活方式，才能有效地防治冠心病。本书从以下五个方面对导致冠心病的危险因素和能够预防冠心病发生、延缓冠心病发展的良好生活方式进行了介绍，让人们都能拥有健康的心脏。

首先简单介绍了到底什么是冠心病，以及它的临床表现和病情发展的几种后果；接着为您描述了可能导致冠心病的诸多不良生活方式，并且提醒您通过建立哪些良好的生活方式能够预防冠心病。如果您已经患上了冠心病，本书也提示了作为患者如何改进生活方式可以促进康复，延缓发展。最后，还具体提出了

一些适合冠心病患者的锻炼方式和食疗方法，供您根据自己的需要来选择使用。

本书采用通俗易懂的语言，尽量避免使用医学术语，并配上轻松有趣的插图，希望能使您通过轻松的阅读，了解哪些不良生活方式可能给您的心脏带来危害，同时，也能掌握防治冠心病的健康生活方式，远离冠心病。

李 清

2004 年 11 月 30 日



目 录

Contents

第一节 冠心病的相关常识

- 一、让我们来认识一下冠心病 (3)
- 二、得了冠心病会有什么样的症状 (4)
- 三、冠心病发展的结果如何 (8)

第二节 导致冠心病的不良生活方式

- 一、饮食结构与习惯不正常 (13)
 - 1. 饮食结构 (13)
 - 2. 饮食习惯 (17)
- 二、睡眠不正常 (18)
 - 1. 经常熬夜 (18)
 - 2. 失眠 (19)
 - 3. 不良的睡眠方式 (20)
- 三、烟酒过度 (20)

1. 吸烟	(20)
2. 酗酒	(22)
四、缺乏运动	(23)
五、精神因素与性格因素	(25)
1. 精神紧张和消极心理	(25)
2. A 型性格	(27)
六、过度劳累	(29)

第三节 如何预防冠心病

一、需要坚持的原则	(35)
1. 起居有规律	(35)
2. 生命在于运动	(36)
3. 饮食宜清淡	(36)
4. 宽恕和友善有益健康	(37)
5. 劳逸结合	(38)
二、生活起居	(38)
1. 每天午睡	(38)
2. 半夜喝水	(40)
3. 避免过度劳累	(40)
4. 创造舒适的居住环境	(41)
5. 洗脸沐浴	(42)
三、科学锻炼	(42)



四、饮食预防	(44)
1. 饮食原则	(45)
2. 健康的食物选择	(48)
3. 能预防冠心病的几种具体食物	(52)
4. 能调整血脂的食物	(57)
五、控制体重	(57)
六、心理健康	(58)
七、控制高血压、高脂血症、糖尿病	(60)
1. 控制血压	(60)
2. 控制血脂	(61)
3. 控制血糖	(62)

第四节 冠心病病人康复与护理

一、按摩防治冠心病	(65)
1. 按压内关	(66)
2. 按摩前胸	(66)
3. 按摩腹部	(67)
4. 按摩腰背	(67)
5. 两侧弯腰	(67)
6. 拍打前胸	(67)
二、冠心病病人自我调养	(68)
1. 起居有常	(68)

2. 身心愉快	(70)
3. 饮食合理	(71)
4. 戒烟戒酒, 适量饮茶	(72)
5. 劳逸结合	(73)
6. 积极治疗配合体育锻炼	(73)
7. 定期进行健康检查	(75)
三、冠心病病人康复运动	(76)
1. 康复治疗手册	(76)
2. 户外运动注意事项	(78)
3. 冠心病病人步行锻炼	(79)
四、冠心病病人饮食注意	(80)
1. 喝好三杯安全水	(81)
2. 饮食中的无机盐与微量元素	(82)
3. 鸡蛋、牛奶与五谷杂粮	(83)
4. 冠心病病人食物选择	(86)
5. 适合冠心病患者的零食	(87)
6. 增加植物性蛋白的摄入	(88)
7. 合理补充维生素	(88)
五、家庭预防与康复	(89)
1. 避免诱因预防心绞痛	(89)
2. 积极预防心肌梗死	(91)
3. 心肌梗死的家庭急救	(92)

4. 心肌梗死后的家庭调护 (94)
5. 防治心力衰竭 (96)
6. 预防冠心病猝死 (97)

第五节 健康生活贴心建议

- 一、建立良好的生活习惯 (101)
 1. 良好的生活习惯, 钥匙在你手中 (101)
 2. 告别手中的香烟 (102)
 3. 告别酒精依赖 (102)
 4. 理性控制肥胖 (103)
 5. 饮茶的注意事项 (104)
 6. 水是生命之本 (106)
 7. 注意食品安全 (109)
- 二、给你的养生支几招 (110)
 1. 简单易行的自我保健方法 (110)
 2. 几种养生方式简介 (113)
 3. 科学的健身方法 (116)
- 三、冠心病食疗方方面面 (129)
 1. 总的指导原则 (130)
 2. 食物选择及食谱举例 (136)
 3. 冠心病美食精选 (145)



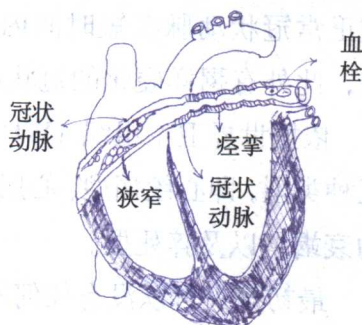
第一节 冠心病的相关常识



一、让我们来认识一下冠心病

冠心病是一种危害老年人健康的常见病、多发病，很多人都想了解它，那么当你去书店翻阅相关书籍的时候，你会得到如下解释——“冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称”。对于非医学专业的人来说，一般较难理解，那么我们就接着这句话来揭开冠心病的神秘面纱。

所谓冠状动脉，就是我们心脏上面一根给心脏提供营养物质的主要血管。动脉在正常情况下内壁是非常光滑的，由于人们饮食不当引起血液中血浆脂蛋白增加，在动脉内皮细胞损伤或通透性增加的情况下，血浆脂蛋白能够进入动脉内膜，在多种因素作用下形成粥样斑块，最终导致了动脉粥样硬化。其实动脉粥样硬化可以发生在人体各个器官的动脉内，从而导致人体的各个器官发生病变。而发生于心脏的冠状动脉，导致冠心病是其中最常见，也是病情最严



冠心病的发病机理