



中国企业家健康工程首推读物
现代公民健康教育指定读物
健康促进家庭创建活动专用读物

彰显和谐医学 促进公众健康

主 编 林曙光 史美峰

副主编 耿庆山 余庆运

心血管病

XINXUEGUANBINGNGZHI YUZIWOTIAOLI

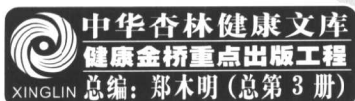
防治与

自我调理

不会管理自己身体的人，就无资格管理他人；经营不好自己健康的人，又如何经营好他的事业？

广东省出版集团
广东人民出版社





人人有责任照顾自己的健康

心血管病

XINXUEGUANBINGFANGZHI YUZIWOTIAOLI

防治与 自我调理

主 编 林曙光 史美峰

副主编 耿庆山 余庆运

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心血管病防治与自我调理/林曙光, 史美峰主编. —广州: 广东经济出版社, 2005.5

(中华杏林健康文库③)

ISBN 7-80677-969-8

I. 心… II. ①林…②史… III. 心脏血管疾病-防治
IV. R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028232 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠印刷实业有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印张	8.5 2 插页
字数	176 000 字
版次	2005 年 5 月第 1 版
印次	2005 年 5 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-969-8 / R·74
定价	全套 (1—10 册) 定价: 150.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4~5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·



中华杏林健康文库
健康金桥重点出版工程

作者加盟邮箱: xinglin568@163.com

协办机构:



广东省人民医院

Guangdong Provincial People's Hospital

用心经营 精“医”求精 您的生命 我们的使命

家有病人怎么办 中华杏林网帮您

中华杏林网是一个综合性的医疗健康网站。网站的宗旨是:彰显和谐医学、促进公众健康。中华杏林网由南方医科大学医学教育研究与发展资讯中心和广州三哲管理资讯有限公司维护。

中华杏林网主要业务

继续医学教育

医疗支援服务

私人医生服务

医疗经纪服务

陪诊导医服务

疾病管理服务

健康管理服务

医学资讯服务

健康资讯服务

健康教育讲座

健康产品咨询

编制企业《职工健康手册》

医生与医院声望制造与传播



中华杏林健康文库
健康金桥重点出版工程

总策划：广州顽石文化传播有限公司

天佑中华

春沐杏林

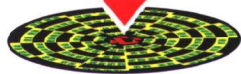
千方济世

百姓康强

- ◎ 高血压防治与自我调理
- ◎ 糖尿病防治与自我调理
- ◎ 心血管病防治与自我调理
- ◎ 肺脏病防治与自我调理
- ◎ 肾脏病防治与自我调理
- ◎ 胃肠病防治与自我调理
- ◎ 妇女病防治与自我调理
- ◎ 肝脏病防治与自我调理
- ◎ 老年病防治与自我调理
- ◎ 风湿病防治与自我调理

生活有节 寻得百病寿而康
台湾周群 保持一颗好心脏
一语在平 送你一颗开心果
心中有数 心宽体健到永久

心态决定命运
心脏决定健康



策划推广：中华杏林健康文库编委会
创意设计：广州顽石文化传播有限公司

生活有节 寻常百姓寿而康
合理调养 保持一颗好心脏
一册在手 送你一枚开心果
心中有数 心宽体健到永久



策划推广：中华杏林健康文库编委会
创意设计：广州顽石文化传播有限公司

中华杏林健康文库编委会

(排名不分先后)

顾问:

吴阶平 (中国科学院院士、中国工程院院士)
黄洁夫 (卫生部副部长、中央保健局局长)
白书忠 (中华医学会副会长、原解放军总后勤部卫生部部长)
王梓坤 (中国科学院院士、原北京师范大学校长)
王正国 (中国工程院院士、著名创伤医学与野战外科专家)
杨叔子 (中国科学院院士、原华中理工大学校长)
钟南山 (中国工程院院士、中华医学会会长)
陈灏珠 (中国工程院院士、上海心血管病研究所所长)
李 康 (原第一军医大学校长、教授、少将)
钟世镇 (中国工程院院士、我国临床解剖学奠基人)
周殿元 (南方医科大学教授、全军一级教授)
姚开泰 (中国科学院院士、全军一级教授)
陶斯亮 (中国市长协会副会长兼秘书长、中国医学基金会副主席)
邓铁涛 (广州中医药大学终身教授、当代中医泰斗)
靳 瑞 (广州中医药大学首席教授、著名针灸专家)
熊曼琪 (广州中医药大学首席教授、著名糖尿病专家)

特邀总编:

姚志彬 (广东省政协副主席、广东省卫生厅厅长)

总 编:

郑木明 (南方医科大学校长、教授)

副总编:

陈祥才 (第四军医大学校长、教授)
周增桓 (南方医科大学副校长、教授)
黄伟灿 (第二军医大学副校长、教授)
赵先柱 (第三军医大学副校长、教授)
冯新送 (广州中医药大学校长、教授)
朱家勇 (广东药学院院长、教授)
黄庆道 (广东省医学会会长、原广东省卫生厅厅长)
冯盛祥 (原广东省卫生厅副厅长、教授)
廖新波 (广东省卫生厅副厅长、广东省保健局局长)
金连弘 (黑龙江省卫生厅厅长、中华医学会副会长)
陈元胜 (广东省食品药品监督管理局局长)
张宝瑞 (河北省食品药品监督管理局局长)

主 编:

王省良 (南方医科大学副校长、教授)

林曙光 (广东省人民医院院长、美国心脏科学院院士)

执行主编:

林新宏 (南方医科大学医学教育发展研究中心主任、教授)

王思博 (中华杏林网总策划、健康促进家庭创建办主任)

副主编:

江 滨 (广州中医药大学职业技术学院院长)

江建荣 (广州军区联勤部卫生部部长)

赵书贵 (中华医学会副秘书长)

田武汉 (广东省医学会秘书长)

周 敬 (中国企业家健康工程秘书长)

赵书友 (《解放军健康》杂志主编)

张文鸣 (《中国卫生产业》杂志总编)

林 琳 (《中国健康教育》杂志常务副主编)

耿仁文 (南方医科大学南方医院院长)

耿庆山 (广东省人民医院办公室主任)

张树军 (南方医科大学南方医院副院长)

陈志中 (南方医科大学珠江医院院长)

黄始振 (广州军区广州总医院院长)

黄大荣 (广州福康医院院长)

李 敏 (南方医科大学训练部副部长)

文民刚 (南方医科大学训练部副部长)

沈胜娟 (第二军医大学训练部副部长)

赵为民 (南方医科大学训练部教务处处长)

江晓滨 (第二军医大学医学教育研究室主任)

陈俊国 (第三军医大学医学教育研究室主任)

董晓建 (第四军医大学医学教育研究室主任)

吕历明 (中国健康教育协会交流协作办公室主任)

魏东海 (广州医学院党委、院长办公室主任)

曾木圣 (中山大学肿瘤医院教授)

曾 宇 (资深营养健康顾问)

编 委:

马立勤	马文峰	王小云	王升旭	王 梓	王德庆	王景喜	王学良	王 程
王 鹏	王邦田	孔丙耀	龙海波	刘 杰	刘明英	刘晓燕	史美峰	史琳娜
冯天元	吕志平	孙 宁	余庆云	沈 洁	李求实	李 宾	汤 珣	胡卫民
张 星	张建清	张绪富	张德祥	杨 军	杨 俊	金行中	林汉华	周伟东
周迎春	周杰芳	钟 洪	柴克生	徐建军	袁 青	梅 川	曾木秀	曾志嵘
彭成华	蓝 琳	黎 莉	谭晓江	赵进军	詹建湘	潘艳芳	梁浩材	孙继光

编 务:

李镇宇	李彬彦	杨奎迎	任广玉	吕 阳	王火云	王江宁	王 婷	王耀东
曦 文	曾万圣	曾桓斌	曾桓靖	罗 月	罗 皓	吴贵财	耿良丰	郑梓林

让公众走近现代健康理念

《中华杏林健康文库》总序

中华杏林健康文库

马克思说：“健康是人的第一权利，是人类生存的第一前提，也就是一切历史的第一前提。”自人类社会开始以来，健康就是人们永恒的主题。千百年来，人们始终为之奋斗不息孜孜以求的一个重要目标，就是健康地生活，健康地学习，健康地工作，健康地享受人生。为了健康，人类进行了艰苦的探索，付出了巨大的努力，取得了辉煌的胜利，在人类历史长卷中写下了灿烂的篇章。

在中华民族博大精深的医学文献宝库中，“悬壶济世，治病救人”、“不为良相，便为良医”、“医者，下则治病，中则治人，上则治国”等名言警句闪烁着耀眼的光芒，反映出历代医学名家的职业追求和理想，折射出人们对医学本质和健康内涵的深刻认识。现代社会把人类文明带进了一个崭新的阶段，人们对健康的认识 and 追求也提升到更高的层次。联合国世界卫生组织提出的现代健康观认为：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且包括身体、精神和社会适应方面的完好状态。”这种健康观不仅关注

人的机体，而且关注人的精神，人的道德，人的情感和人的社会适应能力；不仅关注个人，而且关注群体，关注整个社会。这种积极的健康观告诉我们：一个躯体强健、四肢发达的人，如果没有心理、人格、道德和社会适应方面的良好状态，就不是真正的健康，完全的健康；一个在躯体上摆脱“东亚病夫”的羸弱状态的民族，如果不能在社会道德和精神文明方面实现和谐健康的发展，仍然不能真正屹立于世界民族之林。中华民族的伟大复兴，离不开现代健康理念的滋养和实践。在当今“人民素质决定国家竞争力”的年代，公众健康是国家头等大事。

按照现代健康理念的基本精神，我们的公众健康素质有着巨大的差距。在人们的物质生活不断改善的现代社会，人民健康需求日益增长与健康知识贫乏的矛盾十分突出。面对这种矛盾，医疗卫生工作任重道远，公众健康教育亟需加强，让公众走近现代健康理念，尽快改变人民群众健康知识贫乏的状况，是我们的责任和使命所在。《中华杏林健康文库》正是承载这种责任和使命，寄托我们的理想和信念的平台。

借助这个平台，我们将整合各种医药卫生资源，联合医学界精英，彰显现代健康理念，实践医学本质功能，不仅致力于人们强健体魄的养成，而且致力于善良人性的复归，健全人格的塑造和医学人文精神的高扬，致力于社会的持续发展和人类的文明进步与和谐社会的建设。

借助这个平台，我们将集广大医药卫生人员和各方面

专家教授的智慧，围绕人类健康这个永恒的主题，向读者提供各种卫生保健读物，引领大家走进认识和寻求健康的新视野：

——我们将引领你走出“健康就是没病”的旧观念，走近现代健康理念的新天地，让你充分感受伟大的医学人文关怀，从更高的层次上去理解健康，追求健康，享受健康。

——我们将告诉你如何在各种不同环境下进行自我心理调适，避免不良情绪对你的健康的消极影响，修身养性，陶冶情操，追求生理、心理和社会适应方面的完全的健康。

——我们将告诉你各种养生保健和卫生防病知识，帮助你养成良好的生活方式和行为习惯。在这方面，你将会深刻地感悟到，多一分卫生保健常识，少一分患病机会。

——我们将告诉你如何应付各种突发情况，在生命的紧急关头进行自救和互救。在关键时刻，你会体验到，多一分知识，少一分危险；知识能帮你把握命运，渡过难关。

——我们将告诉你如何应对各种传染病和流行病，使你在面对像非典这样的紧急疫情时，知道如何保护自己，保护家人，如何调适自己的心理，从容应付各种危机。

——我们将告诉你如何进行病后的康复护理，如何合理膳食，如何适当运动，如何休养生息。有了这种康复护理的基本知识，你会深切地体会到：原来最好的医生是自

己。

——我们将告诉你如何求医问药，如何维护自己的健康权益。你在求医过程中遇到的种种困惑与苦恼，都能从文库中找到解决疑难问题的钥匙，从而心情舒畅地迎接康复。

——我们将根据不同职业人员的不同需求，编辑出版不同内容不同特点的卫生保健读物。无论你是公务员、企业家，是蓝领、白领还是金领，是工人、农民还是教师、学生，都能从文库中找到适合自身身心特点的健康读本。

——如果你是一名医务人员，我们的文库将成为你信息的仓库，智慧的源泉。进入文库，你就像在知识的海洋中遨游，在技术的高峰上攀登；你也可以利用这个平台展示自己的成果，更好地实现你的人生价值。

当年，名医董奉在为广大病人付出辛劳的同时，也收获了一片杏林。今天，在古杏林之风普度的中华大地，千千万万的“董奉”为人民健康而付出的辛勤劳动，也一定会迎来春华秋实的伟大收获：全社会卫生防病知识的普及，人们良好生活习惯的养成，公众健康水平和社会文明程度的全面提升。这正是凝结着广大医务人员心血和汗水的《中华杏林健康文库》的永远的目标，永久的时尚，永恒的主题。

中华杏林健康文库编委会

2004年12月

前 言

心脏是人类最重要的内脏器官，它勤勤恳恳忠心耿耿任劳任怨地维持着人的生命活动。它无比坚强，也异常娇弱。说它坚强，是因为一个正常人，如果活到 80 岁，他的心脏要昼夜不停地跳动 25 亿 ~ 33 亿次，源源不断地为身体输送和回收的血液达 4.5 亿升，足够装满 2100 架波音 747 客机的油箱。说它娇弱，是因为围绕心脏和它的交通网络的血管，能够闹出许多病来，成为人类的第一大杀手。日常生活中稍不注意，心脏病就会找上门来。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊、风、寒、暑、湿、燥、火，这七情六淫中的诸多因素，能使心脏害病；饮食不当，运动不慎，房事不节，劳累过度，情志失调，嗜烟酗酒，会使心脏受损。为什么周瑜会被气死，王朗会被骂死，程咬金会笑死，程铁牛会哭死？为什么有人会瘫在酒桌上，有人会死在运动场，有人会猝死在讲台上，有人会倒在情侣旁？甚至有人打场麻将，下盘象棋，看场体育比赛，也会心力不支，猝死现场？皆因不会应对各种异常刺激导致心脏受损所致。为什么那么多人会得冠心病、肺心病、风心病、心肌病、心包病、心瓣膜病、心内膜炎等各种心血管病？

皆因不懂得如何调理心脏,爱护心脏。为什么有人高高兴兴生下个宝宝,却发现竟有先天性心脏病?皆因妊娠期间粗心大意,疏于防范,或感染病毒,或遭遇辐射,或宴饮过度,或服药不慎,以致累及后代,遗患无穷。为什么有的人一旦心脏病发作,就不知所措,束手无策,坐以待毙而匆匆撒手西去?皆因缺乏起码的自救互救和家庭急救常识,以致错失良机,无力回天,让生命之花过早凋谢。

上苍是公平的,当人们来到这个世界的时候,每个人的心脏原本都是好好的,只是有的人懂得调理,于是60岁的人有30岁的心脏,有的人不知爱护,于是30岁的人却有60岁的心脏。有一个好心脏,是人一辈子的福分。那么朋友,学一点呵护心脏、调理心脏、善待心脏的知识吧,它会使你终生受益,乐也融融!

祝愿你有一个好心脏,这是你的愿望,也是我的目标。为了这个愿望和目标,我们对于上面的许许多多为什么,都为你做了简明通俗的回答,这一定是你想知道的。你所需要的,就是我们想做的。一书在手,心脏无忧。我们这本书,是专门为呵护你的心脏而写的。

指导人们呵护心脏,是所有医护人员的职责。如何更好地履行这一职责?从这本多年的教学和临床实践经验中厚积薄发而呕心沥血写成的颇具特色的心脏病学专著中,医护人员一定能找到共同的语言,受到有益的启迪。

目 录

第一章 影响心脏活动的各种因素

年龄与心脏·····	(1)
性别与心脏·····	(3)
饮食与心脏·····	(5)
情志和心脏·····	(11)
生活环境与心脏·····	(13)
体格与心脏·····	(18)
吸烟与心脏·····	(22)
饮酒与心脏·····	(26)
夫妻生活与心脏·····	(29)
运动与心脏·····	(32)

第二章 心脏的功能与结构

心脏的功能·····	(37)
------------	------

心脏功能分级	(39)
心脏的结构	(41)
血液循环	(45)

第三章 心脏病的临床表现与预防

常见临床表现	(49)
心脏病的预防	(53)

第四章 心血管病的检查

非侵入性诊断检查	(59)
侵入性诊断检查	(67)

第五章 心脏急症的抢救

心脏急症的症状及诊断	(70)
心脏急诊患者的处理步骤	(71)

第六章 循环骤停

心脏复苏术与术后处理	(77)
------------------	------



第七章 心力衰竭

心力衰竭的发病原因	(82)
左心衰与右心衰	(84)
小儿心衰	(86)
心衰与治疗	(88)
洋地黄类药在心衰的应用	(92)
应用洋地黄类药的注意事项	(99)

第八章 心律失常

心律失常的原因及分类	(103)
窦性心律	(105)
早搏	(108)
房扑、房颤、室扑、室颤	(110)
房室传导阻滞	(112)
抗心律失常药物	(115)

第九章 先天性心血管病

先天性心脏病的原因和分类	(122)
--------------------	-------