

生活

它是现代疾病的“头号杀手”，对付它的最好办法就是防患于未然——生活中注意饮食和保养。

心脑血管疾病 健康宜忌

赵慧颖 / 主编



吉林科学技术出版社

心脑血管疾病

健康宜忌

主编 / 赵慧颖

吉林科学技术出版社



☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 宛霞

☐ 装帧设计 叶华

☐ 摄影 三毛摄影工作室

心脑血管疾病健康宜忌

Xinnaoxueguanjibing Jiankang Yiji

赵慧颖 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3077-6/Z · 457

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

心脑血管疾病健康宜忌

健康宜忌
心脑血管疾病



目录

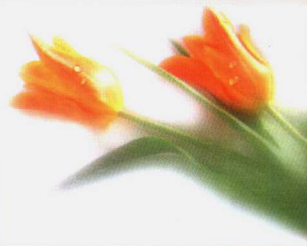
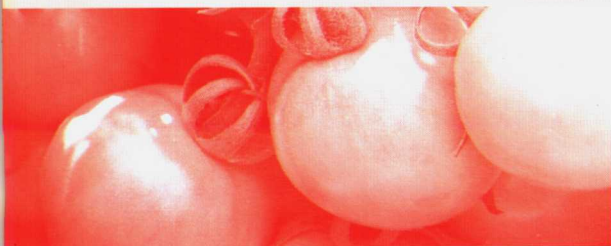
饮食宜忌

宜

柚子	2
柑橘	3
香蕉	4
山楂	5
葡萄	5
西红柿	6
土豆	7
芹菜	8

忌

洋葱	9	茶和咖啡	21
芦笋	10	菜子油	22
胡萝卜	10	肉	23
花生	11	螃蟹	24
燕麦	12	精粉面	24
黑木耳	13	高浓度白酒	25
大蒜	14	狗肉	26
坚果	15	粽子	26
海带	15	甜食	27
玉米	15	食盐	28
鱼	16	柿子	29
牛奶	17	煎炸类食品	30
豆类及豆制品	18	油腻食品	31
陈皮	20	含糖饮料	32
枸杞	20	月饼	33





生活起居宜忌

宜

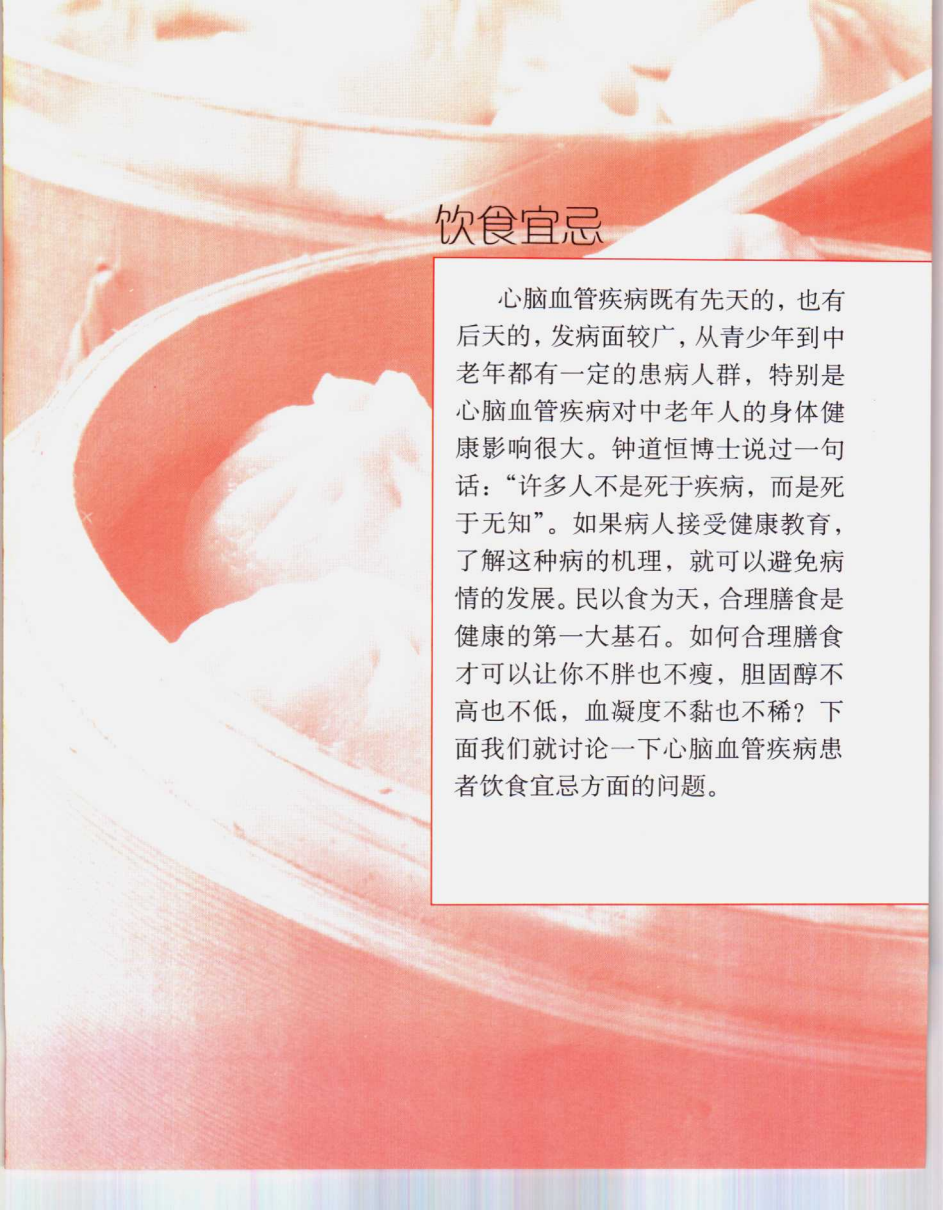
打太极拳	36
走路	37
提倡停留“三个半分钟”	38
提倡“三个半小时”	39
活动双手手指	40
坚持服药	41
睡前喝水防治心绞痛	41
多食素	42
提倡适量运动	43
冠心病患者宜在下午运动	44
揉腹	45
按摩对冠心病患者好处多	46

心脑血管疾病 健康宜忌

忌

饱食	48	憋气过久	60
暴饮暴食	50	过度疲劳	61
活动过量	50	抽烟	62
心脑血管病患者起床不可匆忙 ...	51	忽略早餐	63
过度沉湎于电视节目	52	心脏病患者在重病期应禁止 性生活	64
用力过猛	53	急于求成	65
锻炼时过度低头	54	单独锻炼	65
长跑途中不要突然停止	54	活动过早	66
午饭后立即午睡	55	寒冷刺激	67
午睡时间过长	55	扭秧歌	68
晨练	56	爬高楼	69
情绪波动	57	附录	
便秘	58	中老年人的营养要求	72
长时间蹲厕	59	心脑血管疾病食疗法	81





饮食宜忌

心脑血管疾病既有先天的，也有后天的，发病面较广，从青少年到中老年都有一定的患病人群，特别是心脑血管疾病对中老年人的身体健康影响很大。钟道恒博士说过一句话：“许多人不是死于疾病，而是死于无知”。如果病人接受健康教育，了解这种病的机理，就可以避免病情的发展。民以食为天，合理膳食是健康的第一大基石。如何合理膳食才可以让你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血凝度不黏也不稀？下面我们就讨论一下心脑血管疾病患者饮食宜忌方面的问题。

柚子

柚子能降低人体胆固醇，可以防止心脏病发作。

胆固醇是一种脂肪物质，是细胞的重要组成部分。体内胆固醇过高可使人患心脏病的几率增加60%。如果体内已制造出足够的胆固醇，人就不再需要从食物中摄取。所以，通常胆固醇过高意味着人体摄入过多的饱和脂肪，其结果就会形成一种附着在动脉壁上的低密度脂蛋白。久而久之，这种脂蛋白便会使动脉变窄，因而降低心脏、大脑、肾脏及其他主要器官的氧气以及营养物质的总量，这就会对心脏及脑构成潜在威胁。

研究表明，柚子的果胶不仅可以降低低密度脂蛋白的水平，而且还能减少动脉壁的损坏程度。研究证明，8只柚子中的果胶足以干扰小肠对低密度脂蛋白胆固醇的吸收。这种果胶是一种黏性物质，与大豆蛋白粉混合后更易为小肠吸收利用，从而进一步增加其功效。



／ 健康小知识 ／

什么叫心血管疾病

心血管疾病包括心脏病、高血压、高脂血症等，其病因主要是动脉硬化。动脉硬化即动脉血管内壁有脂肪、胆固醇等沉积，并伴随着纤维组织的形成与钙化等病变。这种病变发展至心脏冠状动脉时则形成冠心病。从正常动脉到无症状的动脉粥样硬化，动脉血管狭窄，需要十余年到几十年的时间。但从无症状的动脉硬化到有症状的动脉硬化，如冠心病或中风，只需要几分钟。由于毫无思想准备，也无预防措施，病人死亡率很高。



柑橘

营养分析表明,柑橘含丰富的果糖、苹果酸、柠檬酸及黄酮甙(如橙皮甙)、挥发油、肌醇、维生素B等,有降低毛细血管脆性、防止微血管出血和降低血脂的作用。

常食用柑橘,心脑血管疾病的发病率极低。究其原因在于柑橘中含有类似维生素P的橙皮甙物质,这种物质能增强血管壁弹性、韧性,降低毛细血管的通透性,防止毛细血管破裂,防止动脉粥样硬化和高血压病。美国科学家研究发现,用于制作果酱的柑橘果胶,可以减少冠状动脉脂肪斑块的形成。患有高胆固醇血症的人,经常食用鲜柑橘,可以减少血液中流动着的胆固醇和其他类脂肪质。

提示:食柑橘以每日2~3个为宜,以免出现皮肤黄染、口腔溃疡、牙周炎、舌炎、咽炎等,痰多、咳嗽者不宜常食。

健康小知识 /

心血管疾病常见早期信号(一)

心血管疾病常见早期信号有:

体力活动时伴有心慌、气急、疲劳、呼吸困难。

看惊险电影(视)、饱餐、寒冷时感觉心悸或胸痛。劳累或紧张时突然出现脑骨后疼痛或压迫感。

出现脉搏过快、过慢或不规则情况。



香蕉

香蕉，香味清幽、肉质软糯、甜蜜爽口，是人们喜爱的佳果，且有较高的营养价值。近年来的研究发现，常吃香蕉可防中风。原来，香蕉中含有丰富的钾盐，钾在人体中主要分布在细胞内，有着重要的生理功能，它维持着细胞内的渗透压，参与能量代谢过程，维持神经肌肉的正常兴奋性，维持心脏的正常舒缩功能，有抗动脉硬化、保护心脏血管的功效。其次，香蕉中含有能降血压的成分，即类似转换酶的物质，具有转换酶抑制剂类降压药的功效，能阻断血管紧张素 I 转化为血管紧张素 II，使具有血管活性作用的血管紧张素 II 的血浆水平下降，使周围血管舒张，血压下降。还有，香蕉可以润肠通便，老年便秘者食之常有良效。老年人由于便秘而用力憋气解便，会使血压突然升高，这也是引发脑中风的一个重要诱因。所以，老年人常吃香蕉既解除了便秘，对于预防脑中风也有着积极的作用。



/ 健康小知识 /

心血管疾病常见早期信号（二）

熟睡或做梦过程中突然惊醒，心慌、胸闷，需坐一会才好转。

在公共场所或会场中比别人更易胸闷，呼吸不畅，憋气。

突然出现一阵心慌、头晕、眼前发黑，有要跌倒的感觉。

性生活时感到心跳过速、气急、胸闷或胸痛。长期发作的左肩痛经治疗不愈。

山楂

山楂味酸、甘，性微温。山楂含有丰富的果酸、蛋白质、内酯、黄酮类、维生素C等，能降低血脂，提高卵磷脂和胆固醇之比，消除动脉粥样硬化，对中枢神经系统有兴奋作用。山楂具有健脾胃、消食等功效，常用于治疗高脂血症、糖尿病。

葡萄

因葡萄含钾盐较多而钠量较低，经常食用成熟的新鲜葡萄或者葡萄干，对高血压患者有益。



西红柿

高血压患者每天早晨食西红柿200克，可降血压。此外，西红柿含有的番茄素有抑制细菌的作用，而含有的苹果酸、柠檬酸和糖类，有助消化、利尿的功能。研究发现：每人每天食用50~100克鲜西红柿，即可满足人体对几种维生素和矿物质的需要。近年来科学家发现，西红柿中还含有一种抗癌、抗衰老的物质——谷胱甘肽。临床测定，当人体内谷胱甘肽的浓度上升时，癌症的发病率明显下降。谷胱甘肽还可推迟某些细胞的衰老。

提示：每天早晨选1~2个新鲜煮熟的西红柿蘸白糖吃，降血压效果明显。西红柿熟吃比生吃的总体营养价值要高。虽然加热过程会导致西红柿中的维生素C含量减少，但西红柿中的番茄红素和其他抗氧化剂含量却出现显著上升。番茄红素作为一种抗氧化剂，可降低人患癌症和心脏病的几率。



／健康小知识／

脑血管疾病的常见早期信号(一)

脑血管疾病的常见早期信号有：
一侧面部或上、下肢感到麻木、
软弱无力、嘴歪、流口水。
突然出现说话困难或听不懂别人的话。

突然感到眩晕、摇晃不稳。
短暂的意识不清或嗜睡。



土豆

常吃土豆是预防脑中风的首选,土豆富含钾,钾在人体中主要分布在细胞内,维持着细胞内的渗透压,参与能量代谢过程,维持神经肌肉正常的兴奋性,调节心脑血管的正常舒缩功能,具有抗动脉硬化、防止心脑血管疾病发生的功效。此外,不少医药学专家都认为每日吃一个土豆,能大大减少中风的危险。因为身体缺乏钾的人,往往容易精神紧张,而精神过度紧张则易导致脑血管破裂。其次,土豆中还含有降血压的成分,使血管舒张,血压下降。

提示: 注意,食用发芽、腐烂的土豆,可导致人体中毒,这是因为土豆中含有一种叫龙葵素的毒素,而且较集中地分布在发芽、变绿和溃烂的部分。



/ 健康小知识 /

脑血管疾病的常见早期信号(二)

出现难以忍受的头痛,而且头痛由间断性变为持续性,伴有恶心、呕吐。

一过性黑蒙,即突然看不见东西,数分钟或数秒钟即恢复,还伴有呕吐、头晕、意识障碍,这是脑血管疾病最早的报警信号。

短暂性视力障碍,视物模糊,视野缺损,多在1小时内自行恢复。

芹菜

芹菜为伞形科草本植物旱芹的茎叶。味辛、甘，性凉，清热平肝，有健胃、降压等功效。芹菜有旱芹和水芹两种，常吃的是旱芹，水芹只在南方才能吃到。芹菜的特点是株肥、脆嫩、渣少。芹菜含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质，其中磷和钙的含量较高。常吃对高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等有辅助治疗作用。同时芹菜还含有挥发性的芹菜油，具香味，能促进食欲。芹菜属一年或二年生草本植物，高约50~80厘米，粗茎如指，根毛多，空心脆嫩，羽状复叶，卵形小叶。芹菜营养丰富，药用价值高。据现代科学化验，芹菜含有茺荑（即茺茜）甙、甘露醇、微烟酸、挥发油等化学物质，有促进鱼、肉消化的作用。高血压患者常吃芹菜可降压，利于疾病的治疗。



/ 健康小知识 /

脑血管疾病的常见早期信号(三)

剃须修胡征，指自己持刀刮须时头转向一侧，突然感觉手臂无力，剃刀落地且说话不清，1~2分钟即可恢复，是因头转向一侧时引起已经硬化的颈动脉扭曲而加重了狭窄，预示缺血性脑卒中随时可发生。哈欠连绵，因血内二氧化碳含量升高刺激呼吸中枢引起。当脑动脉硬化逐渐加重，管腔变得越来越窄，脑缺血、缺氧加重，脑静脉血中二氧化碳含量升高。有些脑卒中患者在发作前5~10日频频打哈欠，所以哈欠连绵是脑卒中的重要报警信号。



洋葱

洋葱有平肝、润肠的功能，它所含挥发油中有降低胆固醇的物质——二烯丙基二硫化物，洋葱还是目前惟一含前列腺素样物质及能激活血溶纤维蛋白活性成分的蔬菜。这些物质有较强的舒张血管和心脏冠状动脉的能力，又能促进钠盐的排泄，从而使血压下降和预防血栓形成。洋葱中含有微量元素硒。硒是一种抗氧化剂，人体内硒含量增加，癌症发生率就会大大下降。所以，洋葱又是一种保健食品。

洋葱还具有较好的降低血糖和利尿作用。洋葱中的植物杀菌素除具有刺激食欲、帮助消化作用外，还由于它经由呼吸道、泌尿道、汗腺排出时，能刺激管道壁分泌，又有祛痰、利尿、发汗、预防感冒以及抑菌防腐作用。



／健康小知识／

什么是冠心病

冠心病是中老年人常见的一种心血管疾病。1979年世界卫生组织对冠心病的定义是：由于冠状动脉功能性改变或器质性病变引起的冠脉血流和心肌需求之间不平衡而导致的心肌损害。本病的基本病变是供应心肌营养物质的血管——冠状动脉发生了粥样硬化，故其全称为“冠状动脉粥样硬化性心脏病”，简称冠心病。

芦笋

芦笋中含有大量叶酸。一项新的研究结果显示,富含叶酸和多种维生素B的饮食可降低患心脏病的危险。饮食中增加叶酸有降低高半胱氨酸水平的好处,因而进食含足够量叶酸的食物很重要。

胡萝卜

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素和多种营养素,实验证明可增加冠状动脉血流量、降低血脂、促进肾上腺素的合成,因此具有降低血压、强心等效能。



／ 健康小知识 ／

冠心病主要表现症状

主要表现为心绞痛、心律失常、心力衰竭,可能猝死。心电图、心肌酶测定、放射性核素检查和冠状动脉造影能进一步明确诊断。控制血压、血脂、体重和戒烟能有效防止冠心病的发生和发展。