



学用结合123

——预防心梗和脑栓

什么是两醇争斗？

患高血压的朋友，你知道八项注意吗？

为什么说猪瘦肉是形成动脉粥样化的直接凶手？

怎样防老年痴呆？

什么是老人健康七大指标？

广东省出版集团
广东科技出版社
(全国优秀出版社)



343

——預防心梗和腦性

100

WU

[illegible]

A decorative graphic consisting of a grid of small squares in various shades of gray, green, and blue, arranged in a pattern that resembles a stylized landscape or a mosaic.

1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Discussion**
 6. **Conclusion**
 7. **References**
 8. **Appendix**
 9. **Figure 1**
 10. **Figure 2**
 11. **Figure 3**
 12. **Figure 4**
 13. **Figure 5**
 14. **Figure 6**
 15. **Figure 7**
 16. **Figure 8**
 17. **Figure 9**
 18. **Figure 10**
 19. **Figure 11**
 20. **Figure 12**
 21. **Figure 13**
 22. **Figure 14**
 23. **Figure 15**
 24. **Figure 16**
 25. **Figure 17**
 26. **Figure 18**
 27. **Figure 19**
 28. **Figure 20**
 29. **Figure 21**
 30. **Figure 22**
 31. **Figure 23**
 32. **Figure 24**
 33. **Figure 25**
 34. **Figure 26**
 35. **Figure 27**
 36. **Figure 28**
 37. **Figure 29**
 38. **Figure 30**
 39. **Figure 31**
 40. **Figure 32**
 41. **Figure 33**
 42. **Figure 34**
 43. **Figure 35**
 44. **Figure 36**
 45. **Figure 37**
 46. **Figure 38**
 47. **Figure 39**
 48. **Figure 40**
 49. **Figure 41**
 50. **Figure 42**
 51. **Figure 43**
 52. **Figure 44**
 53. **Figure 45**
 54. **Figure 46**
 55. **Figure 47**
 56. **Figure 48**
 57. **Figure 49**
 58. **Figure 50**
 59. **Figure 51**
 60. **Figure 52**
 61. **Figure 53**
 62. **Figure 54**
 63. **Figure 55**
 64. **Figure 56**
 65. **Figure 57**
 66. **Figure 58**
 67. **Figure 59**
 68. **Figure 60**
 69. **Figure 61**
 70. **Figure 62**
 71. **Figure 63**
 72. **Figure 64**
 73. **Figure 65**
 74. **Figure 66**
 75. **Figure 67**
 76. **Figure 68**
 77. **Figure 69**
 78. **Figure 70**
 79. **Figure 71**
 80. **Figure 72**
 81. **Figure 73**
 82. **Figure 74**
 83. **Figure 75**
 84. **Figure 76**
 85. **Figure 77**
 86. **Figure 78**
 87. **Figure 79**
 88. **Figure 80**
 89. **Figure 81**
 90. **Figure 82**
 91. **Figure 83**
 92. **Figure 84**
 93. **Figure 85**
 94. **Figure 86**
 95. **Figure 87**
 96. **Figure 88**
 97. **Figure 89**
 98. **Figure 90**
 99. **Figure 91**
 100. **Figure 92**
 101. **Figure 93**
 102. **Figure 94**
 103. **Figure 95**
 104. **Figure 96**
 105. **Figure 97**
 106. **Figure 98**
 107. **Figure 99**
 108. **Figure 100**
 109. **Figure 101**
 110. **Figure 102**
 111. **Figure 103**
 112. **Figure 104**
 113. **Figure 105**
 114. **Figure 106**
 115. **Figure 107**
 116. **Figure 108**
 117. **Figure 109**
 118. **Figure 110**
 119. **Figure 111**
 120. **Figure 112**
 121. **Figure 113**
 122. **Figure 114**
 123. **Figure 115**
 124. **Figure 116**
 125. **Figure 117**
 126. **Figure 118**
 127. **Figure 119**
 128. **Figure 120**
 129. **Figure 121**
 130. **Figure 122**
 131. **Figure 123**
 132. **Figure 124**
 133. **Figure 125**
 134. **Figure 126**
 135. **Figure 127**
 136. **Figure 128**
 137. **Figure 129**
 138. **Figure 130**
 139. **Figure 131**
 140. **Figure 132**
 141. **Figure 133**
 142. **Figure 134**
 143. **Figure 135**
 144. **Figure 136**
 145. **Figure 137**
 146. **Figure 138**
 147. **Figure 139**
 148. **Figure 140**
 149. **Figure 141**
 150. **Figure 142**
 151. **Figure 143**
 152. **Figure 144**
 153. **Figure 145**
 154. **Figure 146**
 155. **Figure 147**
 156. **Figure 148**
 157. **Figure 149**
 158. **Figure 150**
 159. **Figure 151**
 160. **Figure 152**
 161. **Figure 153**
 162. **Figure 154**
 163. **Figure 155**
 164. **Figure 156**
 165. **Figure 157**
 166. **Figure 158**
 167. **Figure 159**
 168. **Figure 160**
 169. **Figure 161**
 170. **Figure 162**
 171. **Figure 163**
 172. **Figure 164**
 173. **Figure 165**
 174. **Figure 166**
 175. **Figure 167**
 176. **Figure 168**
 177. **Figure 169**
 178. **Figure 170**
 179. **Figure 171**
 180. **Figure 172**
 181. **Figure 173**
 182. **Figure 174**
 183. **Figure 175**
 184. **Figure 176**
 185. **Figure 177**
 186. **Figure 178**
 187. **Figure 179**
 188. **Figure 180**
 189. **Figure 181**
 190. **Figure 182**
 191. **Figure 183**
 192. **Figure 184**
 193. **Figure 185**
 194. **Figure 186**
 195. **Figure 187**
 196. **Figure 188**
 197. **Figure 189**
 198. **Figure 190**
 199. **Figure 191**
 200. **Figure 192**
 201. **Figure 193**
 202. **Figure 194**
 203. **Figure 195**
 204. **Figure 196**
 205. **Figure 197**
 206. **Figure 198**
 207. **Figure 199**
 208. **Figure 200**
 209. **Figure 201**
 210. **Figure 202**
 211. **Figure 203**
 212. **Figure 204**
 213. **Figure 205**
 214. **Figure 206**
 215. **Figure 207**
 216. **Figure 208**
 217. **Figure 209**

100

郭 翔◎编著



字用结合123

——预防心梗和脑栓

图书在版编目 (C I P) 数据

学用结合123: 预防心梗和脑栓 / 郭翔编著.

—广州: 广东科技出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5359-5557-9

I. ①学… II. ①郭… III. ①心肌梗塞—
防治 ②脑栓塞—防治 IV. ①R542. 2②R743. 33

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第133328号

责任编辑: 李 青

封面设计: 友间文化

内文插图: 傅元君

责任校对: 罗传英

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州市至元印刷有限公司

(广州市番禺区南村镇金科生态园4号楼 邮政编码: 511442)

规 格: 889 mm×1 194 mm 1/48 印张4.5 字数70千

版 次: 2011年10月第1版

2011年10月第1次印刷

印 数: 1~6000册

定 价: 10.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

我国是心脑血管病发病的大国，每年有100万人死于心脑血管病。防治心脑血管病是卫生工作的重中之重，保护心脑血管是当务之急。

卫生部一再发布健康宣言，号召全民来一次行为革命，向卫生恶习开战！身为国家一名医务人员，怎能置之不理，袖手旁观？我愿与同行拿起笔，张开嘴，向民众进行力所能及的宣传工作。当一名宣传员、战斗员，发挥自己的余热。国家定在2020年实现全面小康，身体不行，怎能实现？如何防治心脑血管病，保护冠状动脉、主动脉刻不容缓。

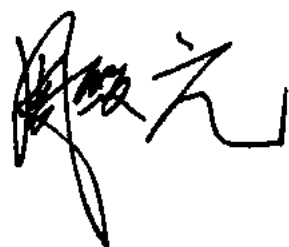
医学科普读物《学用结合123—预防心梗和脑栓》，向广大读者，特别是老年人宣传防治心脑血管病的科学知识，提高健康水平。

本读物共有123个问答题，从大众最关心的胆固醇问题入手，以提问题的形式，对心

脑血管病的预防、保健、治疗等问题进行了通俗的解答。环环紧扣，解开谜团，通俗易懂，讲深讲透。内行看了感到新颖，外行看了恍然大悟。深入浅出，不玄不虚，别有新意。所献出的上百条计策。条条切合实际，简单有效，是作者几十年的临床结晶。掌握它，没有得高血压，保你不发生，已得上的保你不会发展、升级。知道吗？高血压最怕的是升级，冠心病最怕的两个跟屁虫（心绞痛和心梗）。书里就狠抓了一个“防”字。在诊断上要狠抓“先”字，在治疗上狠抓“快”字。时间就是生命，时间就是胜利。本读物适合非专业人员、中老年人和青年人阅读，也可供专业人员参考。家中可用，病房可用。册子虽小，却是实实在在的好东西，值得一读。

防治心脑血管病，不靠枪，不用炮，就靠管好自己的嘴，多动自己的腿。老同志，新朋友，赶快来学习，再不来你就没有份了。

南方医科大学内科一级教授：



2010年8月1日

前言

在卫生部发布的健康宣言的感召下，觉得它很有分量，这是一道不是命令的命令，激起人们的参战。号召临床医务工作者一只手写论文，一只手写科普，这是个好主意。尤其是大量离退休的医务人员，正愁没有用武之地，这一下子有了贡献余热的空间。俗语讲：艺多不压身，多一招就多一招为人民服务的本钱。大众需要你，等你给大众排忧解难。晚年以水代酒，喝一杯乐陶然，动笔干！

预防心脑血管病的重中之重，就是保护好人人都离不开的大血管。保护好它就会保心、脑平安。怎么保？智字当先。

大血管就是医学上说的主动脉，每个人身上只有一条，它就像堤坝一样的重要，如崩溃，便会造成房倒室塌，人畜双亡。它也像铁路上的枢纽，一有故障，四面八方就停运。大血管被堵，就会断粮、断水、断电。因此，保护大血管是护命的关

键。可是，血管在你身上，别人只能劝、喊、拉，最后还需你自己努力。

本书共列出预防心梗和脑栓的123个问答题，易明、易读、易看。旨在朋友们特别是老年朋友易学、易懂、易记、易用。没事看看，增长知识，促进健康，延长寿命。

由于水平有限，错误难免，敬请读者指教。

郭翔

目 录

1. 什么是两醇争斗?	1
2. 低醇称霸后, 结果怎样?	2
3. 为什么要争斗呢?	3
4. 胆固醇为什么会多起来呢?	5
5. 为什么把争斗点定在大血管内?	7
6. 为什么主动脉内膜有伤?	7
7. 你怎么知道大动脉有了粥样化?	9
8. 什么食物含胆固醇多呢?	11
9. 两醇相争谁得利?	14
10. 想了解胆固醇的家族吗?	15
11. 血液是由什么组成的?	16
12. 你知道五大凶手吗?	17
13. 为什么说水是生命的第一要素?	
怎样科学补水?	18
14. 为什么要适量运动?	23
15. 为什么养病、治病要有良好的心态?	30
16. 晒太阳有哪些学问?	33

17. 冠心病病人的“吃规”是什么？	35
18. 血脂高了怎么办？	38
19. 胆固醇从哪来的，又到哪去？	40
20. 什么是血脂异常？	41
21. 脂肪有区别吗？	42
22. 怎样防止高血压病人中风？	44
23. 患高血压的朋友，你知道八项注意吗？	46
24. 哪10种食品必须吃？	47
25. 心绞痛最早的先兆是什么？	48
26. 为什么会发生心绞痛？	49
27. 怎样防止心绞痛杀回马枪？	51
28. 心肌梗塞前有没有先兆？	53
29. 为什么说猪瘦肉是形成动脉粥样化的 直接凶手？	54
30. 治疗动脉粥样化有什么新办法？	55
31. 牙病也能引起心绞痛吗？	57
32. 什么是有利睡眠的食物？	58
33. 老年人的膳食怎样安排才算合理？	60
34. 如何预防心梗后的回马枪？	62
35. 妇女为什么少患冠心病？	63

36. 冠心病有哪些特征?	65
37. 胆固醇怕煮吗?	66
38. 有哪三种药不能骤停?	68
39. 为什么老年人空腹不要饮酒?	69
40. 为什么老年人要喝绿茶?	70
41. 老年人为什么会突发耳聋(耳中风)?	71
42. 为什么老人突然失明(眼中风)? 怎么办?	73
43. 胆固醇高时, 有哪些食物不可取?	74
44. 血脂高时, 有哪些食物可取?	75
45. 对“三高一胖”的老人为什么要多加 关照?	76
46. 怎样防中风杀回马枪?	77
47. 夏天为什么中风也来凑热闹?	80
48. 为什么用药也把中风惹?	82
49. 血压不高, 为何也会中风? 应如何预防?	84
50. 为什么消极情绪也会中风?	85
51. 什么是中风?	87
52. 为什么在浴室里会发生中风?	88

53. 为什么高血压病人常在清晨敲门?	89
54. 为什么要给老年人夜备尿壶?	91
55. 为什么说, 没什么更要防有什么?	92
56. 预防中风啥对策?	93
57. 怎样对待老人接二连三的呵欠(打哈欠)?	94
58. 老年人经常犯迷糊还要查点什么?	96
59. 为什么老人夏季用药要注意气温?	97
60. 同型半胱氨酸为什么会高?	98
61. 什么是不良生活方式?	99
62. 想了解磷脂的作用吗?	100
63. 为什么“三高”老人晚餐要吃七分饱?	101
64. 血黏度增高要注意什么?	103
65. 怎样防治动脉粥样化?	105
66. 老年人服阿司匹林必须注意的8个问题是什么?	107
67. 有无代替阿司匹林作用的物质?	109
68. 患有心脑血管疾病的朋友应常吃哪些食物?	114
69. 为什么应给老年人补充维生素E? 怎样补充?	115

70. 鸡蛋黄能防老年痴呆吗?	117
71. 为什么需要给老年人补充维生素C?	118
72. 心肌梗死病人的家属应注意什么?	119
73. 怎样把冠心病的两只跟屁虫甩掉?	120
74. 为什么老年人收缩压高?	124
75. 动手指有什么好处?	125
76. 老年朋友, 你知道自身有什么特殊吗?	127
77. 什么是脂褐素?	128
78. 老年人运动后有五个稍息知道吗?	130
79. 为什么说防治老年病保护血管要优先?	131
80. 为什么心绞痛老治不好?	132
81. 老人洗澡有哪些事必须知道?	134
82. 冠心病病人睡眠不好, 吃啥食物?	136
83. 冠心病病人怎样度过便秘关?	138
84. 冠心病病人为什么不要偏食?	142
85. 高血压病人为什么睡前莫服降压药?	144
86. 为什么吃低脂肪食物血脂还高?	145
87. 冠心病的老人能不能吃点猪肥肉?	148
88. 为什么不让冠心病病人喝酒?	150
89. 胆固醇低了好不好?	151
90. 高血压病人为什么少吃盐?	153

- | | |
|--|-----|
| 91. 生物钟与自由基知多少? | 155 |
| 92. 脑血管发病先兆抓哪条? | 156 |
| 93. 老年人为什么冬天多中风? | 157 |
| 94. 老年人为什么常出现一过性眩晕? | 158 |
| 95. 救治工作贵在何处? | 161 |
| 96. 猪瘦肉也有缺点吗? | 162 |
| 97. 怎样判断食物的酸碱性? | 163 |
| 98. 动脉粥样硬化形成与哪些因素有关? | 166 |
| 99. 长期吃低胆固醇食物好不好? | |
| 应怎样吃含胆固醇的食物? | 168 |
| 100. 为什么老年人大热天少外出? | 169 |
| 101. 老年人饭后的四个立正你做到了吗? | 170 |
| 102. 老年人遇到“七情”怎么办? | 172 |
| 103. 为什么血黏稠度增高? | 174 |
| 104. 下夜喝杯白开水好在哪? | 177 |
| 105. 怎样预防小中风后的痴呆症? | 178 |
| 106. 猪肥肉、猪瘦肉、鸡蛋三方会谈,
听听它们说什么? | 179 |
| 107. 四条腿不如两条腿, 两条腿不如一
条腿, 一条腿不如没有腿, 这样的 | |

吃法对不对?	181
108. 这几种食物含有哪些特殊成分?	182
109. 哪些食物心血管病人 / 老年人不该吃呢?	182
110. 哪些食物可以降低胆固醇?	183
111. 胆固醇代谢失调引起粥样化, 发生在哪个环节上?	184
112. 为什么要给冠心病病人加点免疫剂?	186
113. 为什么说保卫血管责任重如山?	188
114. 怎样防老年痴呆?	188
115. 心脑血管病人对不良生活方式主要抓哪一个字?	189
116. 新健康宣言重点是什么?	190
117. 常见食物中的脂肪知多少?	191
118. 常用食物中的胆固醇知多少?	193
119. 老年人的十不能是什么?	194
120. 什么叫合理膳食?	195
121. 泡脚有什么好处?	197
122. 什么是健康五大元素?	197
123. 什么是老人健康七大指标?	198

1. 什么是两醇争斗？

总胆固醇手下有两员干将，一是高密度脂蛋白胆固醇（简称高醇），二是低密度脂蛋白胆固醇（简称低醇）。两醇争斗指的是这两个醇之间发生了摩擦。总胆固醇来于血脂，血脂来于脂肪，脂肪多来于肥肉。高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇作用各不相同。过去不分青红皂白，不辨好坏，认为胆固醇都是坏蛋，让高醇背了黑锅。其实，形成动脉粥样硬化的是低醇，它本性便是促发冠心病。高醇与低醇相反，其本性是防止动脉粥样化，减少冠心病的发生，谁好谁孬一清二楚。

平日，两醇各自为政，各干各的工作，让肌体保持相对稳定状态，互不干扰，互不侵犯，处于自扫门前雪，不管他人瓦上霜的局面。虽说共同生活在一个统一体中（都在一个血管里），有点小摩

擦，不碍大局，只是小争吵，退一退，让一让就过去了，好像挺和谐的。但要警惕的是平静中的不平静。因为胆固醇随着人的年龄增大而增加，说明它不是固定的，而是可变的。既然可变，防它有法。有方法不等于不怕，稍一疏忽，它就往上爬。人到了20岁，胆固醇开始向大血管进发，年轻人不可大意呀！到了40岁，胆固醇在大血管内安家落户，这时，两醇之争进入白热化。如让低醇称霸，想阻拦也晚了。

2. 低醇称霸后，结果怎样？

低醇称霸后，搞得大血管内垃圾如山，血管内管壁如墙，血管腔狭窄难过，运输物质困难之大，冠心病的帽子老老实实戴上吧！有人问：青年人、小孩为什么不会粥样化？不是不会，时机未到。低醇认血管不认人，这样说有点落后了，现在的老年病，已经悄悄地向青年人靠过来了。