

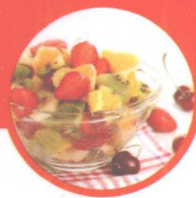
家庭保健康复丛书
JIATING BAOJIAN KANGFU CONGSHU

王思洲 宋易华 马立新/主编

帮您改善 心功能



倾听临床医学专家的专业指导
简单、有效、省时、省力养护您的心



健康
靠自己

衣、食、住、行全方位专家方案，
为您的健康保驾护航！

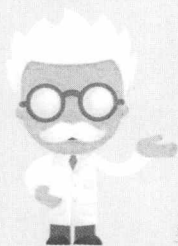
河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家庭保健康复丛书

JIATING BAOJIAN KANGFU CONGSHU

帮您改善 心功能

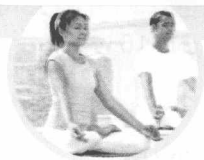
王思洲 宋易华 马立新/主编



倾听临床医学专家的专业指导
简单、有效、省时、省力养护您的心



NLIC2970848733



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 王思洲 宋易华 马立新
副主编 陈分乔 成 立 陈玉芹 程风峡
编 委 王苏霞 贾文文 邵素霞 黄 茂 刘新发
邱 贝 孔令希 李玲玲 项志凤 贾 琳

图书在版编目 (C I P) 数据

帮您改善心功能 / 王思洲, 宋易华, 马立新主编
— 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 8
(家庭保健康复丛书)
ISBN 978-7-5375-5351-3

I. ①帮… II. ①王… ②宋… ③马… III. ①心脏血管疾病—防治 IV. ①R54

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第200636号

帮您改善心功能

出版发行 / 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号
邮 编 / 050061
组织策划 / 王辛卯
责任编辑 / 李 虎
封面设计 / 胡椒设计
美术编辑 / 阮 成
印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 / 770×1000 1/16
印 张 / 20
字 数 / 290千
版 次 / 2012年09月第1版
印 次 / 2012年09月第1次印刷
定 价 / 32.00元

健康是福，但有很多人难以享受到健康带来的幸福，究其原因是一部分人健康知识的匮乏。为了普及健康知识，帮助您建立起健康的观念，满足您改善脏器功能的渴求，我们组织各科专家编写了这套丛书。

本丛书共5册，包括《帮您改善心功能》《帮您改善肺功能》《帮您改善胃功能》《帮您改善肝功能》《帮您改善肾功能》，分别向读者介绍了相应脏器的基本知识，患病的症状、检查方法，如何从药物治疗、生活调养、饮食保健、食疗、按摩、运动等几个方面改善脏器的功能，其方法简单、有效、省时、省力。通过此书，读者可以了解疾病的康复知识，提高在康复过程中解决实际问题的能力，并发挥自己的主观能动性，从而更好地控制病情，阻止其向更坏的方向发展，以提高生活质量。

本丛书内容丰富，通俗易懂，无阅读障碍，既适合广大患者及家属阅读，也是基层医务人员的理想参考书，还可作为大众的自我保健读物。希望这套书能给脏器功能不良者带来福音，使其从中受益，这是我们最大的心愿。

由于笔者水平所限，不当或疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时改正。

编 者



帮您了解心脏 ■

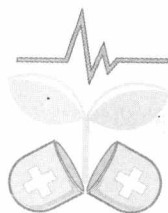
心脏的位置	/ 001
心脏的结构	/ 001
心脏瓣膜及其功能	/ 002
心脏的组织和血管	/ 004
心肌的生理特性	/ 005
心包膜、心包腔、心包液	/ 005
心脏的传导系统	/ 006
心脏的起搏点	/ 006
心脏是如何工作的	/ 006
心脏有休息的时候吗	/ 007
心脏为什么会夜以继日地跳动	/ 007
心脏的工作量有多大	/ 008
心血管系统的组成	/ 008
什么是血液循环	/ 009
心脏在血液循环中起什么作用	/ 009
心脏的功能	/ 010

心脏的中医生理	/ 010
心与小肠的关系	/ 011
心与其他脏器的关系	/ 012
中医认为心有哪些生理特性	/ 012
心功能的分级	/ 013
什么是心音	/ 013
什么是心脏杂音	/ 014
心脏杂音的分类	/ 014
心脏有杂音意味着什么	/ 014
什么是心率, 正常人的心率是多少	/ 015
什么是心律, 心律是怎样产生的	/ 015
什么是脉搏	/ 016
怎样检查脉搏	/ 016
脉搏异常有哪些表现	/ 016
心脏病的一般症状	/ 017
心脏病的体表征兆	/ 018
心脏病发病的早期信号	/ 019
如何判断心脏是否有病	/ 020
心脏病诊断	/ 021
心电图正常就没有心脏病吗	/ 022
心脏病的高发人群	/ 023
心脏病出现以下情况应去就医	/ 023



疾病介绍篇

冠心病	/ 024
心绞痛	/ 036
心肌梗死	/ 045
心律失常	/ 051
风湿性心脏病	/ 059
病毒性心肌炎	/ 061
高血压性心脏病	/ 063
心力衰竭	/ 065
急性心包炎	/ 070
心脏神经官能症	/ 072
病态窦房结综合征	/ 073
肺心病	/ 074
心肌病	/ 075





饮食调养篇

心血管病患者应怎样选择饮食	/ 077
能够防治心血管病的15种食品	/ 078
冠状动脉成形术及冠脉支架术的饮食调养	/ 079
冠心病的饮食调养	/ 081
心肌梗死的饮食调养	/ 105
病毒性心肌炎的饮食调养	/ 108
风湿性心脏病的饮食调养	/ 109
心律失常的饮食调养	/ 110
高血压性心脏病的饮食调养	/ 112
心力衰竭的饮食调养	/ 112
病态窦房结综合征的饮食调养	/ 113
肺心病的饮食调养	/ 114
心肌病的饮食调养	/ 114
心脏神经官能症的饮食调养	/ 115
急性心包炎的饮食调养	/ 115
心脏病常用配制药膳的药物	/ 115
心脏病常用食疗方	/ 117



生活调养篇

心脏的喜怒哀乐	/ 150
心理疗法	/ 151
音乐疗法	/ 152
音乐对心脏病患者有什么好处	/ 152
心脏病患者如何选择音乐曲目	/ 153
音乐防治心脏病应注意哪些事项	/ 153
舞蹈对心脏病患者有什么好处	/ 154
适合心脏病患者的舞蹈	/ 155
心脏病患者舞蹈时需注意些什么	/ 155
下棋对心脏病患者有什么好处	/ 155
心脏病患者下棋时注意事项	/ 156
书画对心脏病患者有什么好处	/ 156
心脏病患者在练习书画时需注意什么	/ 157
养花和赏花对心脏病患者有什么好处	/ 157
花卉的颜色有什么作用	/ 158
花卉的香味有什么作用	/ 158
养花赏花注意事项	/ 159

旅游对心脏病患者有什么好处	/ 159
运动对心血管系统的影响	/ 160
分娩、产褥对心脏的影响	/ 160
心脏病对妊娠的影响	/ 161
心脏病患者对环境有哪些要求	/ 162
心脏病患者旅游注意事项	/ 162
心脏病患者要禁烟	/ 164
心脏病患者要保持大便通畅	/ 164
哪些方法有助于保持大便通畅	/ 164
心脏病患者能否过性生活	/ 165
心脏病患者恢复性生活前如何做体力测试	/ 165
心脏病患者过性生活的注意事项	/ 166
哪些情况下要停止性生活	/ 166
心脏病患者如何安排好睡眠	/ 167
心脏病患者的夜间保健	/ 167
心脏病患者饮茶时应注意哪些问题	/ 168
心脏病患者在清晨起床时的注意事项	/ 169
使用氧气应注意哪些事项	/ 169
冠状动脉成形术及冠脉支架术的生活调理	/ 170
心脏手术的生活调理	/ 171
冠心病的生活调理	/ 178
心肌梗死的生活调理	/ 189

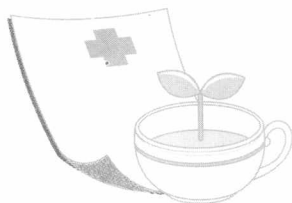
心律失常的生活调理	/ 190
高血压性心脏病的生活调理	/ 200
心力衰竭的生活调理	/ 201
心肌炎的生活调理	/ 206
风湿性心脏病的生活调理	/ 208
病态窦房结综合征的生活调理	/ 208
肺心病的生活调理	/ 209
心肌病患者的生活调理	/ 212
心脏神经官能症的生活调理	/ 213
心包炎的生活调理	/ 213
心肌梗死的生活调理	/ 213
心脏病与妊娠	/ 218
心脏起搏器	/ 220





按摩篇

心脏保健按摩法	/ 223
冠心病按摩方法	/ 223
预防冠心病的按摩方法	/ 227
冠心病发作期的按摩法	/ 227
平衡血压、预防冠心病的按摩法	/ 228
冠心病患者起床前应先做胸部按摩	/ 229
缓解心绞痛的按摩法	/ 229
心力衰竭按摩方法	/ 229
病毒性心肌炎按摩方法	/ 230
风湿性心脏病按摩方法	/ 230
肺心病急性期按摩方法	/ 231
肺心病缓解期按摩方法	/ 231

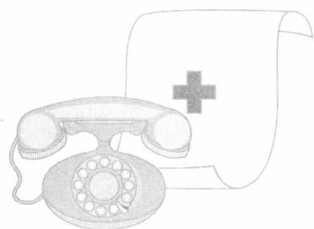




运动篇

运动对心脏保健起什么作用	/ 232
为保护心脏可进行哪些锻炼	/ 233
自我监护判断运动量的大小	/ 233
运动锻炼忌急于求成	/ 233
康复期锻炼怎样把握好活动量大小	/ 234
运动康复的禁忌证	/ 234
心脏病患者要合理安排休息和活动	/ 235
锻炼前应做好准备活动	/ 236
锻炼结束后要做调整活动	/ 236
选择性呼吸肌训练对心脏病患者有何益处	/ 237
散步有讲究	/ 237
五种有益心脏健康的散步方法	/ 238
慢跑有哪些方式	/ 238
有下述情况者应禁止登山	/ 239
游泳的注意事项	/ 240
自行车运动	/ 240
球类运动	/ 243

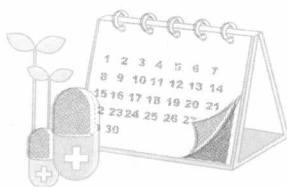
太极拳	/ 245
八段锦	/ 246
森林疗法	/ 248
健心操	/ 250
巩固期医疗操	/ 254
心脏病体操	/ 254
护心保健操	/ 257
调理心脏病的十指功	/ 257
增强心脏功能的体育疗法	/ 258
心脏保健徒手操	/ 258
血液循环代偿期内心脏病患者的健身体操	/ 259
床上健身法	/ 262
冠心病的运动调养	/ 262
肺心病的运动调养	/ 273
心肌梗死的运动调养	/ 275
心力衰竭的运动调养	/ 284
心律失常的运动调养	/ 286





药物篇

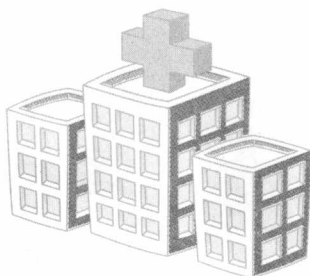
如何使用急救盒内的药物	/ 287
禁用对心脏有毒性的药物	/ 288
什么是药源性心脏病	/ 288
硝酸甘油制剂的合理应用	/ 289
应用硝酸甘油时如何防治其不良反应	/ 290
冠心病患者应随身携带些什么药物	/ 290
冠心病患者如何舌下含药	/ 291
冠心病用药禁忌	/ 291
应用抗心律失常药物的注意事项	/ 292
服用抗心律失常药物要经常做什么检查	/ 292
老年人心血管系统用药注意事项	/ 293





急救篇

怎样判断心脏性猝死	/ 295
抢救猝死的关键	/ 295
怎样判断心脏骤停	/ 296
怎样抢救心脏骤停	/ 296
怎样就地抢救心绞痛	/ 297
心肌梗死的急救	/ 298
急性左心衰的家庭自救	/ 298
家庭抢救急性左心衰用什么药	/ 299
心律失常的急救	/ 299
家庭常备急救包	/ 300
参考文献	/ 302



帮您 了解心脏



心脏的位置

心脏位于胸腔的纵隔内，膈肌中心腱的上方，夹在两侧胸膜囊之间。其所在位置相当于第2~6肋软骨或第5~8胸椎之间。整个心脏2/3偏在身体正中线的左侧。

心底朝向右后上方，较宽大，与出入心脏的大血管相连，心尖朝向左前下方。心脏的前面为胸肋面，大部分被两肺遮盖，仅小部分与胸骨和肋软骨相邻；后面为膈面，贴在膈上。右缘锐利，左缘钝圆。打个比方，心脏在人体内的自然位置，恰如用右手写字时的位置相仿，手背相当于心底，手指尖端相当于心尖。



心脏的结构

心是一个中空的器官，其内部分为四个腔。上部两个为心房，由房中隔分为左心房和右心房；下部两个为心室，由室中隔分为左心室和右心室。左右心房之间，左右心室之间互不相通，而心房与心室之间有房室口相通。

✿ 右心房：占心脏的右部，有三个入口一个出口。右心房的上方有上腔静脉口，后下方有下腔静脉口，全身的静脉血由此两口入右心房。在下