



健康金钥匙丛书

JIANKANG JINYAOSHI  
CONGSHU

蔡铁勇 蔡及明 \ 编著



健康金钥匙

健康金钥匙

匙



心脑血管病防治

XINNAOXUEGUANBING FANGZHI

上海中医药大学出版社

健康金钥匙丛书

# 心脑血管病防治

蔡铁勇 蔡及明 编著

王伟戌 插图

上海中医药大学出版社

责任编辑 钱静庄  
技术编辑 徐国民  
责任校对 刘艳群  
封面设计 王磊  
出版人 朱邦贤

### 图书在版编目(CIP)数据

心脑血管病防治 / 蔡铁勇, 蔡及明编著. — 上海: 上海中医药大学出版社, 2003. 8

(健康金钥匙丛书)

ISBN 7-81010-762-3

I. 心... II. ①蔡... ②蔡... III. ①心脏血管疾病-防治 ②脑血管疾病-防治 IV. ①R54 ②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003) 第 067746 号

## 健康金钥匙丛书·心脑血管病防治

蔡铁勇 蔡及明 编著

---

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷四厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 9.875 字数 222 千字 印数 1—4 100 册

版次 2003 年 9 月第 1 版

印次 2003 年 9 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-81010-762-3

定价 18.70 元

## 前 言

目前世界上有 60 多亿人口,每年死亡人数约 2 000 余万,其中 40% 以上死于心脑血管病,即每年有近千万的人死于由动脉粥样硬化引起的心脑血管病,因而有人称心脑血管病为人类的“第一杀手”。

心脑血管病包括心血管病中的冠心病(心绞痛、心肌梗死)、心律不齐、心力衰竭、心肌炎、心肌病、高血压及高脂血症等,脑血管病中的缺血性中风、出血性中风等。这些疾患的病死亡率、致残率均很高,重者致死,轻者严重影响人的生活质量。

如今,高血压、冠心病、脑中风等病正悄悄地接近我们,就以高血压而言,全国现有患者 1 亿多人,每年新增 350 万人,患病率每 10 年递增 50%。

为什么会这样呢?大量证据表明,心脑血管病的高患病率主要与近代人类的生活方式有关,其中高脂、高热量、高食盐的膳食结构,过少的体力活动,无规律的作息时间,不良的嗜好以及紧张、焦虑的精神状态更是重要的致病因素。

为了减少“第一杀手”对人类健康的肆意摧残,人类必须更好地进行反省,当务之急是要调整不合理的膳食结构,摒除不良的生活习惯,加强体力活动和运动锻炼,保持良好的心理状态。一句话,必须树立健康的生活方式和自我保健的观念。在获得健康的诸多因素中,占第一位的是自我保护、自我保

养、自我预防、自我治疗和自我康复,归结起来便是自我保健。

然而要做到正确、合理、科学的自我保健,其前提是必须掌握、了解有关防治心脑血管病的基本知识。近年来,知识在不断地更新,有些观念已经发生了很大的变化。比如,高血压的标准已从过去的 $\geq 160/95$  毫米汞柱(21.3/12.7 千帕)改为 $\geq 140/90$  毫米汞柱(18.7/12 千帕),并且还提出了一个理想血压, $< 120/80$  毫米汞柱(16/10.7 千帕)的概念。再如,发现已经粥样硬化了的动脉,经过积极合理的治疗后可以消退,而且认为高密度脂蛋白在此过程中,起着十分重要的作用。1985 年,美国科学家古斯坦因和布朗博士因为对高密度脂蛋白作用的揭示,获得诺贝尔医学奖。

为了让人们了解一些心脑血管病的防治知识,尤其是较新的观点;为了让人们掌握自我保健的“金钥匙”;为了减少或避免某些危险因素对心脑血管的侵袭;为了在降低心脑血管病的发病率、致死率方面作些努力,特参考了国内外相关的资料,撰写了这本书,希望对读者有所帮助。限于水平,可能会存在一些谬误,尚请鉴谅。

编 者

2003 年 3 月



## 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 一、概述 .....               | 1  |
| 1. “第一杀手”——心脑血管病 .....   | 1  |
| 2. 血管硬化新认识 .....         | 3  |
| 3. 让生命“长河”畅通无阻 .....     | 5  |
| 4. 有益心脑血管健康的“四大基石” ..... | 7  |
| 5. 最好的医生是自己 .....        | 10 |
| 6. 防“短板”效应 .....         | 12 |
| 7. 自由基与血管健康 .....        | 14 |
| 8. 补充抗氧化剂 .....          | 16 |
| 9. 心脑血管病患者的饮食原则 .....    | 18 |
| 10. 保护血管的膳食指南 .....      | 22 |
| 11. 著名的世界三大膳食模式 .....    | 23 |
| 12. 适当吃素 .....           | 25 |
| 13. 选择什么油 .....          | 28 |
| 14. 使血管年轻的脂蛋白 .....      | 29 |
| 15. 什么是反式不饱和脂肪酸 .....    | 30 |
| 16. 清淡少盐食物有益心脑血管 .....   | 31 |
| 17. 微量元素与心脑血管病 .....     | 33 |
| 18. 钙与心脑血管 .....         | 36 |



|                            |    |
|----------------------------|----|
| 19. 国外学者介绍的 10 种健康食物 ..... | 37 |
| 20. 动脉硬化者能吃鸡蛋吗 .....       | 40 |
| 21. 刮目相看话“优格” .....        | 42 |
| 22. 使心脑血管健康的牛奶 .....       | 43 |
| 23. 性格与心脑血管疾病 .....        | 45 |
| 24. 心理卫生与心脑血管病 .....       | 46 |
| 25. 改变“A 型”性格行为 .....      | 48 |
| 26. 忧则疾生 .....             | 49 |
| 27. 罗素论述晚年生活三要素 .....      | 50 |
| 28. 丘吉尔长寿的启示 .....         | 52 |
| 29. 动静结合 护心之道 .....        | 53 |
| 30. 提倡清静养生的庄子 .....        | 55 |
| 31. 莫理斯的调查 .....           | 56 |
| 32. 提倡愉快锻炼 .....           | 58 |
| 33. 乾隆的养形术 .....           | 59 |
| 34. “三个半分钟”与“三个半小时” .....  | 60 |
| 35. 阿司匹林与心脑血管病 .....       | 62 |

## 二、心血管病的防治 ..... 64

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. 什么是冠心病 .....          | 64 |
| 2. 冠心病家族的 5 个“成员” .....  | 65 |
| 3. 冠心病有 200 多种危险因素 ..... | 66 |
| 4. 如何远离冠心病 .....         | 69 |
| 5. 冠心病的一级预防 .....        | 71 |
| 6. 冠心病的二级预防 .....        | 72 |
| 7. 反式不饱和脂肪酸与冠心病 .....    | 72 |
| 8. “氧化”的胆固醇加重心脏疾病 .....  | 73 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 9. 冠心病患者的夜间保健 .....      | 74  |
| 10. 绝经后的妇女如何防治冠心病 .....  | 76  |
| 11. 什么是心脏搭桥术 .....       | 77  |
| 12. 什么是射频消融 .....        | 79  |
| 13. 什么是心绞痛 .....         | 80  |
| 14. 心绞痛防治对策 .....        | 81  |
| 15. 心绞痛患者如何正确用药 .....    | 84  |
| 16. 似是而非的心绞痛 .....       | 86  |
| 17. 喝水有助于控制心绞痛 .....     | 88  |
| 18. 什么是心肌梗死 .....        | 89  |
| 19. 急性心肌梗死如何急救处理 .....   | 91  |
| 20. 急性心肌梗死的三级预防 .....    | 92  |
| 21. 心梗后的“晚发猝死” .....     | 93  |
| 22. 自测你会患心肌梗死吗 .....     | 95  |
| 23. 心肌梗死后的 ABC .....     | 96  |
| 24. 怎样服用阿司匹林 .....       | 97  |
| 25. 哈佛大学对预防心脏病的建议 .....  | 99  |
| 26. 关于喝酒 .....           | 100 |
| 27. 大蒜和心血管病 .....        | 101 |
| 28. 摩胸擦背有助冠心病康复 .....    | 103 |
| 29. 抗生素有助于降低心脏病发病率 ..... | 106 |
| 30. 朗诵诗歌对心脏有益 .....      | 106 |
| 31. 心血管患者怎样度夏 .....      | 107 |
| 32. 与心脏病人说清晨运动 .....     | 109 |
| 33. 预防冠心病会导致癌症吗 .....    | 110 |
| 34. 冠心病会遗传和传染吗 .....     | 112 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>三、高血压病的防治</b> .....     | 114 |
| 1. 高血压诊断的新观点 .....         | 114 |
| 2. 应该了解的血压数据 .....         | 117 |
| 3. 血压存在“周变化” .....         | 118 |
| 4. 什么是单纯性收缩期高血压 .....      | 119 |
| 5. 脉压差过大过小意味着什么 .....      | 121 |
| 6. 谁最易患高血压病 .....          | 121 |
| 7. 高血压和糖尿病,危险的“孪生兄弟” ..... | 122 |
| 8. 体位性低血压与脑中风 .....        | 124 |
| 9. 哪些高血压病患者易出意外 .....      | 125 |
| 10. 提倡在家测血压 .....          | 126 |
| 11. 血压怕高不怕低吗 .....         | 128 |
| 12. 如何保持血压稳定 .....         | 129 |
| 13. 高血压防治应重视的事项 .....      | 131 |
| 14. 得了高血压怎么办 .....         | 132 |
| 15. 什么是高血压的一级预防 .....      | 134 |
| 16. 35 岁以上就应关注自己的血压 .....  | 135 |
| 17. 治疗高血压的误区 .....         | 136 |
| 18. 高血压的非药物治疗 .....        | 137 |
| 19. 高血压的药物治疗 .....         | 139 |
| 20. 用药六问 .....             | 141 |
| 21. 中西医结合降压效果好 .....       | 143 |
| 22. 降压药使用注意点 .....         | 144 |
| 23. 当心降压药的不良反应 .....       | 147 |
| 24. 特殊人群高血压防治 .....        | 148 |
| 25. 高龄高血压的特点 .....         | 151 |



|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 26. 高血压饮食治疗原则 .....     | 152        |
| 27. 高血压患者不要排斥营养 .....   | 153        |
| 28. 吃海带降血压 .....        | 155        |
| 29. 高血压食疗法 .....        | 155        |
| 30. 高血压患者洗澡时要注意什么 ..... | 160        |
| 31. 高血压患者的精神起居和养生 ..... | 160        |
| 32. 高血压患者的滋补养生 .....    | 162        |
| 33. 高血压患者的运动养生 .....    | 163        |
| <b>四、脑血管病的防治 .....</b>  | <b>164</b> |
| 1. 脑血管的生理功能 .....       | 164        |
| 2. 脑血管病的病因 .....        | 165        |
| 3. 脑血管病的危险因素 .....      | 167        |
| 4. 脑血管病有哪些类型 .....      | 169        |
| 5. 急性脑血管病的先兆 .....      | 172        |
| 6. 什么是腔隙性脑梗死 .....      | 173        |
| 7. 8岁男孩脑梗死的启示 .....     | 174        |
| 8. 什么是混合性中风 .....       | 175        |
| 9. 脑血栓的几个特点 .....       | 176        |
| 10. 你知道 TIA 吗 .....     | 178        |
| 11. 中风警报 .....          | 180        |
| 12. “轻度”中风不能忽视 .....    | 181        |
| 13. 防中风的 10 项措施 .....   | 183        |
| 14. 脑血管病的预防 .....       | 185        |
| 15. 出血性中风要综合预防 .....    | 186        |
| 16. 中风与高血压 .....        | 188        |
| 17. 不容忽视的中风后抑郁 .....    | 189        |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 18. 自测脑功能 .....            | 189 |
| 19. 中风宜早治 .....            | 191 |
| 20. 缺血性中风怎样治疗效果好 .....     | 193 |
| 21. 脑出血患者的紧急处理 .....       | 195 |
| 22. 为什么要用溶栓药物和抗血小板药物 ..... | 196 |
| 23. 银杏与血管 .....            | 198 |
| 24. 脑血管病防治误区 .....         | 199 |
| 25. 补液能预防脑梗吗 .....         | 201 |
| 26. 中风宜及早康复训练 .....        | 201 |
| 27. 冰箱除霜时发生的意外 .....       | 203 |
| 28. 膳食与脑血管病 .....          | 204 |
| 29. “脑黄金”与“脑白金” .....      | 206 |
| 30. 中风患者的“三字经” .....       | 208 |

## 五、高脂血症的防治 .....

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 什么是高脂血症 .....     | 210 |
| 2. 高血脂对健康有何影响 .....  | 211 |
| 3. 血脂功过评说 .....      | 213 |
| 4. 儿童也会血脂高 .....     | 214 |
| 5. 可使血脂过高的饮食习惯 ..... | 216 |
| 6. 哪些药物会导致血脂异常 ..... | 217 |
| 7. 血脂异常也会损伤肾脏 .....  | 219 |
| 8. 高脂血症的自疗 .....     | 220 |
| 9. 高脂血症的药物治疗 .....   | 222 |
| 10. 如何升高 HDL .....   | 224 |
| 11. 枸杞是降脂良药 .....    | 226 |
| 12. 大蒜和月见草 .....     | 226 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 13. 不必过分忌食蛋黄 .....          | 228        |
| 14. 把高血脂症“吃”下去 .....        | 230        |
| <b>六、心律失常和心力衰竭的防治 .....</b> | <b>233</b> |
| 1. 心率是生命的重要指征 .....         | 233        |
| 2. 什么是房颤 .....              | 234        |
| 3. 怎样战胜房颤 .....             | 236        |
| 4. 什么是心脏传导阻滞 .....          | 237        |
| 5. 什么是病态窦房结综合征 .....        | 239        |
| 6. 能引起晕厥的病窦综合征 .....        | 240        |
| 7. 有关心脏起搏器的知识 .....         | 241        |
| 8. 阵发性心动过速是怎么回事 .....       | 242        |
| 9. 谈谈早搏 .....               | 244        |
| 10. 早搏要治疗吗 .....            | 246        |
| 11. 心脏性猝死的防治 .....          | 247        |
| 12. 从著名歌唱家何纪光之死说起 .....     | 248        |
| 13. 猝死预兆 .....              | 250        |
| 14. 如何认识心力衰竭 .....          | 251        |
| 15. 扑朔迷离的老年人心衰 .....        | 253        |
| 16. 老年人心力衰竭的防治 .....        | 255        |
| 17. 如何正确服用地高辛 .....         | 256        |
| 18. 重视心源性哮喘 .....           | 257        |
| <b>七、其他心脑血管病的防治 .....</b>   | <b>260</b> |
| 1. 心肺同病话“肺心” .....          | 260        |
| 2. 肺心病防治对策 .....            | 261        |
| 3. 威胁青春健康的风湿性心脏病 .....      | 263        |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 4. 风湿性心脏病患者的婚育与性 .....  | 265 |
| 5. 巨细胞动脉炎的征兆 .....      | 266 |
| 6. 可以治好的先天性心脏病 .....    | 267 |
| 7. 易误诊的小儿心肌病 .....      | 270 |
| 8. 心脏也有神经官能症 .....      | 271 |
| 9. 糖尿病与心血管病 .....       | 272 |
| 10. 贫血与心绞痛 .....        | 274 |
| 11. 甲状腺功能亢进和心血管病 .....  | 275 |
| 12. 高血压与肾脏病 .....       | 275 |
| 13. 肥胖:人类的“第二杀手” .....  | 276 |
| 14. 大腹便便与血管硬化 .....     | 280 |
| 15. “过劳死” .....         | 282 |
| 16. X 综合征如何自我保健 .....   | 283 |
| 17. 200 多万人死于“久坐” ..... | 285 |
| 18. 凶险的人体“导弹”——血栓 ..... | 286 |
| 19. 下肢肿胀,血栓形成的迹象 .....  | 288 |
| 20. 说说动脉栓塞 .....        | 289 |
| 21. 间歇性跛行的防治 .....      | 290 |
| 22. 说说心脏骤停 .....        | 292 |
| 23. 正确认识高黏血症 .....      | 298 |
| 24. 血黏度升高有哪些早期信号 .....  | 300 |
| 25. 高黏血症的非药物治疗 .....    | 301 |
| 26. 高黏血症的药物治疗 .....     | 302 |



## 一、概 述

### 1. “第一杀手”——心脑血管病

中国老年人的常见病为高血压、冠心病、糖尿病和中风。根据全国 9 个城市的调查资料,中国老年常见病的目前患病率为:冠心病(5.1%~33.8%)、脑血管病(2.5%~4.2%)、肺心病(0.7%~6.1%)、慢性支气管炎(12.3%~30.4%)、糖尿病(1.4%~12.9%)、恶性肿瘤(0.3%~4.5%)、老年性白内障(17.5%~86.8%)、前列腺肥大(3.9%~68.8%)、老年性痴呆(1.28%~3.9%)。

目前世界上有 60 多亿人口,每年死亡人数约为 2 000 余万,其中 40% 以上死于心脑血管病,即每年有近千万的人死于动脉粥样硬化引起的心血管病和脑血管病。癌肿令人恐惧,人们往往“谈癌色变”,它每年约夺走 500 万人的生命,然而与心脑血管病相比,还只能算是老二,心脑血管病才是人类的“第一杀手”。无论从发病率和致死率分析,心脑血管病都是最高的。比如:中风,根据 1994 年在全国 22 个省 25 万人中的调查结果,城市脑卒中的现患率为 620/10 万,农村为 114/10 万。中国脑卒中发病率、死亡率和现患率的特点是北高南低,其原因可能与气候、饮食习惯、食盐摄入量有关。另

外,从中风类型看,中国人脑出血的发病率高干西方国家,西方人缺血性中风则高于中国人。这种现象与中国人高血压病的高发生率有极大的关系。

心脑血管病的发生还存在一个极大的隐患是日益年轻化。据调查,小儿高血压发生率国外为 0.6%~11%,国内为 1%~7%。中老年人的心脑血管病绝大多数起源于青年时代的高血压,也可能始于儿童期。因此及早发现儿童高血压,进行早期防治,对其一生健康是至关重要的。冠心病的发病正日益年轻化,究其原因,主要还是不良的饮食习惯。脑血栓形成也正趋低龄化,一些报告指出,40 岁以下的年轻人占总发病人数已达 10%~30%。

如今,高血压、冠心病、中风等病正悄悄地接近我们,就高血压而言,全国现有患者 1 亿多人,每年新增 350 万人,患病率每 10 年递增 50%。近 10 年来国人血清胆固醇水平平均升高 10%~15%。面对这样的现实,人们该正视自己的行为方式了。心脑血管病的发生是遗传因素和环境因素共同作用的结果,大量的流行病学资料表明,从生命的早期即开始采取预防措施,可以大大降低心脑血管病的发生率。例如,中风虽然是老年人的好发疾病,其病理变化却是从年轻时就开始的。中国人的脑出血发病率高,这是因为中国人的高血压发病率高,而这和高盐饮食关系极为密切。青壮年时期是高血压预防的合适阶段,通过改变人的行为方式,控制食盐过多摄入,尽量避免紧张、焦虑情绪的影响,通过膳食平衡控制体重等,可达到预防高血压的目的。有一项人群干预试验表明,实施减盐,调整膳食结构,劝阻吸烟,经常参加体育锻炼等措施,可使高血压发病率减少 30%左右。专家建议,膳食脂肪摄入应限制在总热量的 30%以下,其中饱和脂肪酸、多不饱和脂肪



酸和不饱和脂肪酸应各占 1/3 左右。同时,胆固醇的摄入量应限制在每天 300 毫克之内。糖类可占总热量的 50% 以上。食物应以谷物、豆类、蔬菜、水果等高糖类、高纤维、低脂食物为主,少进食肥肉、动物内脏、蛋黄、全乳制品,适量食用家禽、瘦肉和鱼类。吸烟和过量饮酒对心脑血管的损害是肯定的,因此劝阻吸烟和过量饮酒是有益的。经常性参加适当的体育活动无疑对控制体重、增强心血管的功能具有极大益处。如希望通过参加体育锻炼来预防中风的发生,应该从年轻时就开始,并持之以恒。最好每天锻炼,每次持续 15~30 分钟中等活动强度。年龄稍大的人则适合参加一些力所能及的锻炼,如拳、操、散步、慢跑等,对促进血液循环、减轻肥胖程度、减少心脑血管疾病的发生都是有益的。

人类“第一杀手”的心脑血管病发病率之所以与日俱增,与人类现时的生活方式有关,因而要预防这类病的关键,在于纠正不良的生活方式。



## 2. 血管硬化新认识

**什么是血管硬化** 血管是人体循环系统的重要组成部分,全身的供血、供氧及各种体内垃圾和毒素的排出,都要通过血管来完成,如果血管发生硬化及阻塞,那对器官、组织的影响将是十分严重的,甚至是致命的。而且,一旦硬化发生,必然是全身性的,包括动脉、静脉、毛细血管都会硬化。由于动脉血管的重要性,一般把血管硬化也称作“动脉硬化”。绝大部分动脉硬化是动脉粥样硬化,即长期的脂肪沉积,如米粥样附着在血管壁上,引起血管壁加厚,管腔变窄。

**血管硬化的不良后果** 血管硬化最终会引起两种主要的

不良后果：一是血管变脆、弹性消失，在突然的血压升高冲击下，在某些重要部位，如脑部、眼底等发生破裂、出血；二是血垢形成并增多，管壁变厚，管腔狭窄，形成栓塞，引起偏瘫、痴呆、心梗、猝死等。

**血管硬化可以消退** 医学界一直把血管硬化的发生和消退作为一项重大课题来研究。通过多年的探索，相继发现了一些动脉粥样硬化斑块消退及血管功能相对恢复的例子。1975年，美国的米勒博士研究证实了高密度脂蛋白（血脂的一种成分）对血管硬化的重要关系。1985年，美国科学界古斯坦因和布朗博士因为对高密度脂蛋白作用的揭示，获得诺贝尔医学奖。

经过医学界多年不懈的努力，相继发现了一系列高密度脂蛋白的重要功能。这种类型的脂蛋白体积小，能穿透血管内膜，将胆固醇携出血管壁，并运载周围组织中的胆固醇到肝脏进行代谢，然后降解成游离胆固醇，再转化为胆汁酸或直接通过胆汁而从肠道排出。

大量的流行病学调查及临床研究表明，高密度脂蛋白在人体内具有抗动脉粥样硬化作用。70岁以上的老年人群中，低水平的高密度脂蛋白可以预测冠心病的死亡率和新的冠脉事件发生率。实验还证实，高密度脂蛋白能消退主动脉脂质沉着及脂肪条纹，并具有阻止低密度脂蛋白聚集，而免受巨噬细胞吞噬的作用。高密度脂蛋白还具有促进纤维蛋白溶解的作用，从而有利于微小血栓的溶解。另有报道高密度脂蛋白能显著抑制表皮因子诱导的血管平滑肌细胞增生，是其抗动脉粥样硬化的机制之一。

大量实验证明，大幅度升高高密度脂蛋白，完全可以消退动脉粥样硬化斑块，可明显改善冠状动脉内皮的功能，使血管

