

DABING BUCHANSHEN
XIANHU XINNAOFEI



大病 不缠身 先护 心脑肺

李春深 赵志永◎编著

本书内容科学实用，通俗易懂，方法简单实用，行之有效，可谓是一本专门为普通大众定制的健康养生的枕边书。



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

大病不缠身 先护心脑肺

李春深 赵志永◎编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大病不缠身, 先护心脑血管 / 李春深, 赵志永编著. —太原:
山西科学技术出版社, 2018. 3
ISBN 978-7-5377-5730-0

I. ①大… II. ①李… ②赵… III. ①心脏血管疾病
—诊疗 ②脑血管疾病—诊疗 ③肺疾病—诊疗 IV. ① R54
② R743 ③ R563

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 031924 号

大病不缠身, 先护心脑血管

出 版 人: 赵建伟
编 著: 李春深 赵志永
策 划: 薛文毅
责 任 编 辑: 王 蓉 宋 伟
责 任 发 行: 阎文凯

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012
编辑部电话: 0351-4956033
发 行 电 话: 0351-4922121
经 销: 各地新华书店
印 刷: 山西臣功印刷包装有限公司
网 址: www.sxkxjscbs.com
微 信: sxkjcbs

开 本: 720mm×1010mm 1 / 16 印张: 10.25
字 数: 147 千字
版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5730-0
定 价: 36.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

序 言

众所周知，心、脑、肺是人体最重要的三大器官。其中任何一个器官出现问题，都可能引发多种疾病。因此，我们应养护好心、脑、肺，只有心、脑、肺功能强大了，健康长寿的梦想才有可能实现。

如何养护心、脑、肺呢？要达成这一愿望离不开系统、科学的理论和方法。鉴于此，本书从养心、健脑、润肺三大方面入手，以衣、食、住、行等为关键点，介绍了养护心、脑、肺的新知识和新方法。其内容科学实用，通俗易懂，方法简单实用，行之有效，可谓是一本专门为普通大众定制的健康养生的枕边书。

由于编者水平有限，书中疏漏之处在所难免，希望各位读者和业内同仁不吝批评、指正，以期在再版的修订中进一步完善。



C 目录 CONTENTS

养心篇

第一章 重视心脏健康，越早越好 002

1. 留意心脏衰老的迹象 003
2. 心脏病的先兆，需要时时关注 004
3. 损害心脏的七大元凶 005
4. 让心脏充满活力的基石 010

第二章 养心护心，先要吃得科学 012

1. 益养心脏的饮食原则 013
2. 五色养五脏，心脏喜红色 018
3. 五味入五脏，苦味最养心 019
4. 补益心脏的四种粗粮 020
5. 食坚果，护心脏 022
6. 七款秋冬养生粥 024

第三章 养心的健康疗法，为心脏保驾护航 028

1. 坚持两项运动，为心脏补充动力 029
2. 常按四大要穴，让心病远离你 031
3. 中药泡脚好处多，防治心病有效果 035
4. 常给耳朵做按摩，疏通经络又养心 038
5. 简单实用的养心妙招 039

第四章 生活中的养心护心学问，不可不知 040

1. 心气不足，要学会慢养生 041
2. 合理作息，养心护心 042
3. 午间小憩，是对心最好的关照 044
4. 超简单养神法：静坐 045
5. 清洁牙齿，心脏受益 047
6. 常做心理按摩，让身心保持健康态 048

第一章 脑为全身之首，脑不衰则全身不衰 050

1. 人体最先衰老的器官是大脑 051
2. 脑功能减退的预警信号 052
3. 容易伤害大脑的六种不良习惯 053
4. 记住养脑四原则，抓住重点好养生 055

第二章 犒赏脑细胞，健康的饮食增智健脑 056

1. 专家推荐的八种健脑营养素 057
2. 医生建议常吃的十种健脑食物 061
3. 大脑保持健康的三个好习惯 066
4. 营养专家推荐七款补脑药膳 068
5. 健脑的饮食禁区，需时时注意 072

第三章 让大脑保持年轻态，合理的锻炼很必要 074

1. 运动是健脑的最佳方式 075
2. 运动健脑应遵循的原则 078
3. 科学的健脑方式——交替运动 080
4. 最健脑的六种运动 082
5. 运动手指，活心健脑 086

第四章 愉悦脑细胞，快乐情绪能够取悦大脑 ... 088

1. 养花养草，练手练脑 089
2. 养鸟遛鸟，健体益智 090
3. 静心垂钓，愉悦心脑 092
4. 棋盘对弈，增强脑力 093
5. 轻歌曼舞，健身健脑 094

第五章 延缓大脑衰老，从生活细节中入手 095

1. 充足的睡眠是养益大脑的良方 096
2. 多动脑，大脑才会越用越灵活 098
3. 大脑不废用，使用有技巧 099
4. 常按三大穴位，脑好保健康 102
5. 闲暇时，不忘揉揉耳朵 104

润肺篇

第一章 肺是人体“娇脏”，需时时养护 106

1. 影响肺部的环境因素 107
2. 损害肺部的行为习惯 109
3. 养肺护肺的四个关键点 111

第二章 吃得好不如吃得对，养肺护肺应这样吃 112

1. 白色食物养肺气 113
2. 辛味食物宣肺气 115
3. 推荐四款秋季养肺食谱 117
4. 应对雾霾的饮食攻略 119
5. 清肺润肺，三种中药来帮忙 121

第三章 身体动起来，强肺又增寿 123

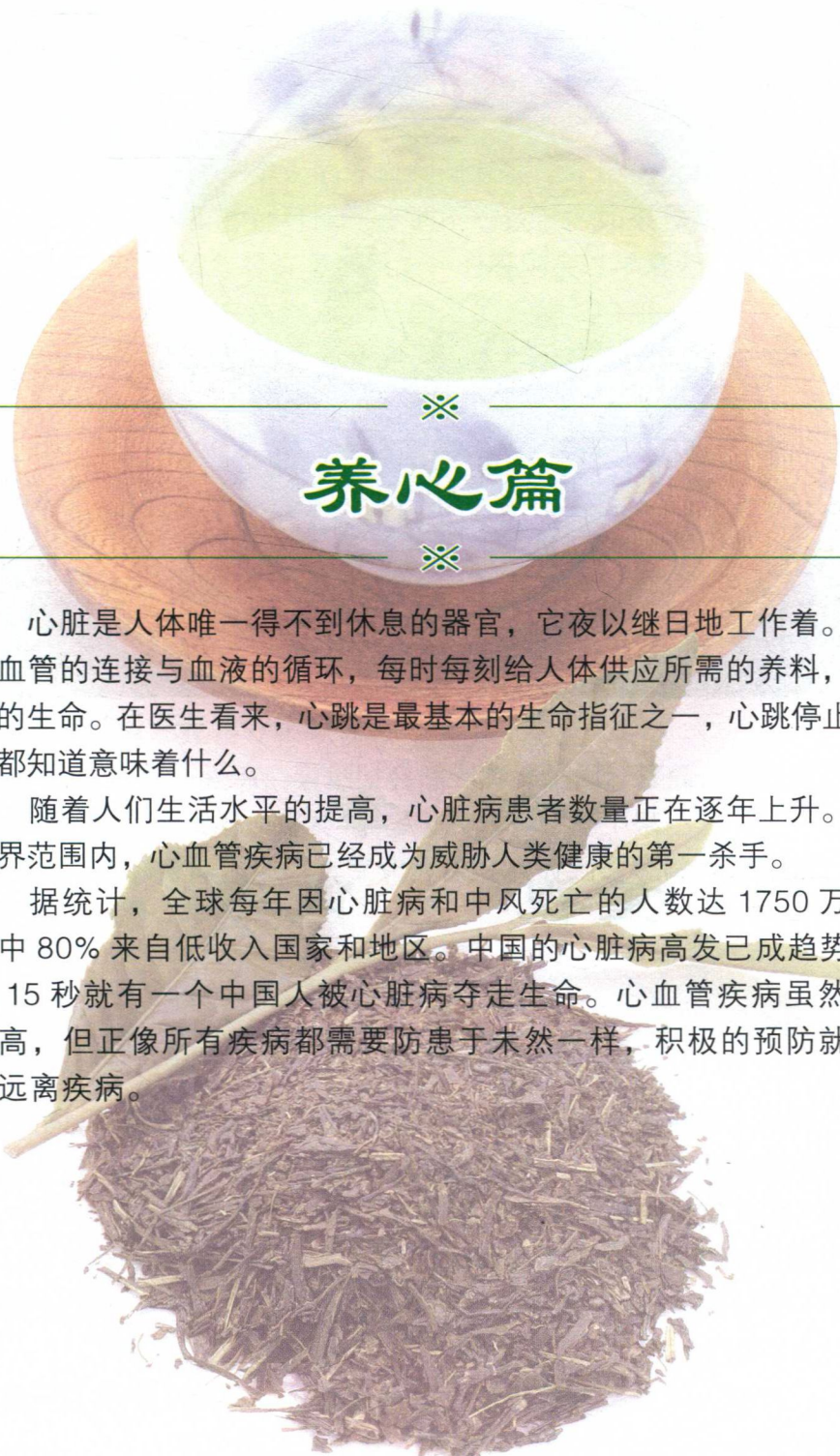
1. 常练太极拳，健身防病两不误 124
2. 益养肺脏的有氧运动 125
3. 养肺气，需常练下蹲功 126
4. 简单实用的呼吸健肺操 127

第四章 按摩经络穴位，养肺润肺很简单 129

1. 养肺宜在秋，四大要穴保肺安 130
2. 穴位按摩止咳法 132
3. 按摩鼻子，可以润肺 134
4. 按摩三大补水穴位，让皮肤水润有光泽 135

第五章 生活中的保肺学问，让你终身受益 137

1. 积极主动补水，可以润肺 138
2. 肺经当令，寅时要深睡 140
3. 豁达的心胸，可以益养肺脏 141
4. 最便宜的养肺方法——笑口常开 143
5. 推荐四个给肺脏排毒的小妙招 146
6. 雾霾天保护肺脏有学问 151



※ 养心篇 ※

心脏是人体唯一得不到休息的器官，它夜以继日地工作着。它通过血管的连接与血液的循环，每时每刻给人体供应所需的养料，维持人的生命。在医生看来，心跳是最基本的生命指征之一，心跳停止了，谁都知道意味着什么。

随着人们生活水平的提高，心脏病患者数量正在逐年上升。在全世界范围内，心血管疾病已经成为威胁人类健康的第一杀手。

据统计，全球每年因心脏病和中风死亡的人数达 1750 万人，其中 80% 来自低收入国家和地区。中国的心脏病高发已成趋势，每隔 15 秒就有一个中国人被心脏病夺走生命。心血管疾病虽然死亡率高，但正像所有疾病都需要防患于未然一样，积极的预防就可让你远离疾病。



第一章

重视心脏健康

越早越好

心脏是人体最重要的器官之一。它的功能是推动血液流动，向组织、器官提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，并带走代谢的最终产物（如二氧化碳等），使细胞维持正常的代谢和功能。

中医理论认为，心脏为身体之“君主”，统领体内其他器官。心脏除了有推动血液运行的功能外，还主神志，即具有主宰人体生命活动、协调脏腑功能的作用。

由此可知，不管是西医理论还是中医理论，都将心脏放在人体器官的重要位置。所以，要想健康长寿，养护心脏很重要。

1. 留意心脏衰老的迹象

人们常常通过一个人的外表判断其实际年龄的大小，其实，人的心脏年龄和实际年龄也可能“步调不一致”。如果预防得当，心脏完全可以比实际年龄年轻许多。反之，心脏则会过早衰老。

心脏承担着给身体输送新鲜血液的工作。心脏一旦衰老，我们的身体也会呈现老态。事实上，在日常生活中，我们只要留心观察自己的身体，就能知道心脏是否早衰。在通常情况下，心脏早衰主要表现为以下几种症状。

(1) 剧烈运动时，如连续上3层楼，就能明显感到心跳加快，并且出现呼吸急促、心慌、胸闷、胸痛等症状。

(2) 人变得困乏，耐力也下降了。如做和以前的家务劳动更容易累，或者平时可以打篮球45分钟，现在只能坚持一半的时间。

(3) 睡觉时，用原来的枕头会感到呼吸困难，必须换成较高的枕头甚至半卧着才觉得呼吸顺畅。

(4) 饱餐、受凉、吸烟时会感到胸部憋闷、疼痛；看紧张的电视节目时会心慌、胸闷，需要10多分钟才能平静下来。

如果你的身体出现以上变化，最好及时到医院做身体检查，以便及早发现问题，早做治疗。



2. 心脏病的先兆，需要时时关注

心脏病是人类健康的大敌，全世界约 1/3 的人口死亡是因心脏病引起的。在我国，每年有许多人死于心脏病。目前，常见的心脏病有冠心病、风湿性心脏病、心肌炎、原发性心脏病、心绞痛、心肌梗死等。

俗话说：无病早防，防患于未然；有病早治，亡羊补牢未为晚。那么如何在早期发现心脏病呢？其实，心脏病发病也有早期先兆，如果能及时掌握这些先兆，就能及早地进行预防或治疗。

在日常生活中，有的人身体常常会出现以下一些症状，这些症状很可能就是心脏出现病变的先兆。

(1) 劳累或紧张时突然出现胸骨后或左胸部疼痛，或放射到肩、手臂或颈部，并伴有出汗的现象。

(2) 体力活动时有心慌、气短、疲劳或呼吸困难感。

(3) 突然出现心悸、头晕等症状，眼前发黑，有要跌倒的感觉。

(4) 饱餐、寒冷、看惊险影片时感到心悸、胸痛。

(5) 上楼或爬山时，比自己以前，特别是比别人容易感到胸闷、心悸、呼吸不畅。

(6) 晚上睡觉枕头低时，感到憋气，需要高枕卧位。睡眠过程中容易被惊醒，感到胸闷、呼吸不畅，需要坐起后才好转。

(7) 感冒后轻微劳动也感到疲乏，走路稍快就气急。

(8) 反复出现脉搏不齐。

(9) 左肩经常痛，经一般治疗不愈。

(10) 性生活时感到心跳、胸闷或胸痛等。

如果发现自己的身体出现以上大部分症状，就应该及时去医院做详细检查，以免突发心脏病，造成生命危险。

3. 损害心脏的七大元凶

在日常生活中，人们的许多行为都能让心脏遭到伤害。下面我们将这些行为一一列出，提醒大家引起注意，并且要改掉这些不良行为习惯，停止对心脏的进一步伤害。

胡吃海喝

胡吃海喝容易使人的体重不断增加。医学专家研究发现，肥胖是威胁生命的高危因子，它与多种疾病的发生密切相关，如高血压、高脂血症、糖尿病、心脑血管疾病、脂肪肝、胰腺炎等。



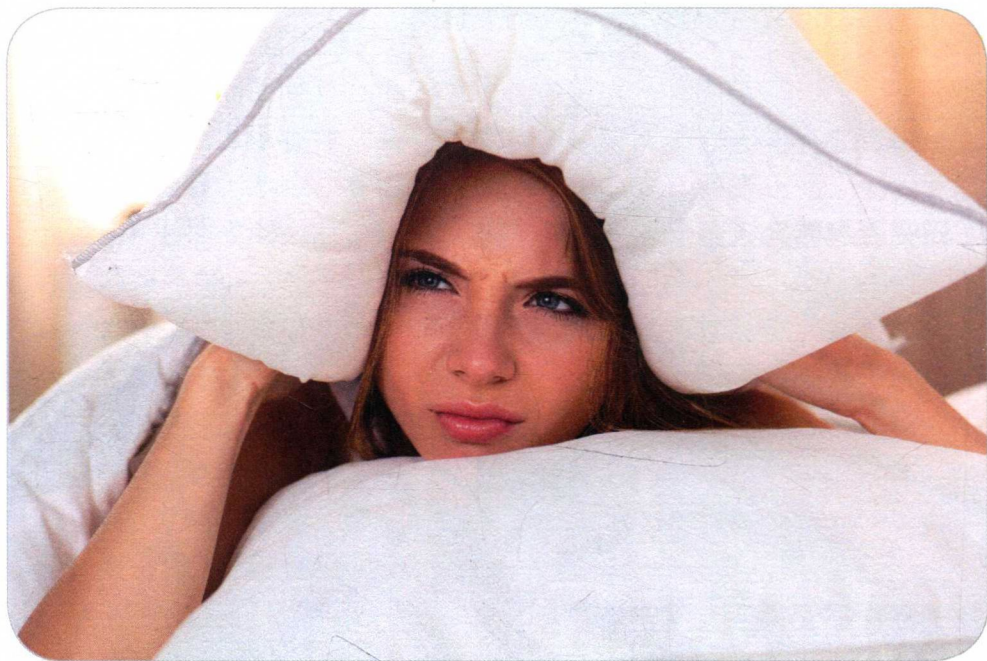
肥胖为什么能引起心脏病呢？其原因主要是以下几个方面：过多的脂肪堆积导致心脏负荷加重；脂肪代谢异常及高热量的进食引起高脂血症，导致冠状动脉粥样硬化；血糖及血脂增高使血液的黏稠度增加，红细胞携氧能力减弱，心肌细胞供氧不足。

过度劳累

通常，过度劳累会诱发基础疾病，因过度劳累而猝死的人通常本身有心血管病、高血压、脑血管病等疾病，再加上工作超负荷，劳动强度加大、心理压力大，造成抵抗力下降，容易发生心肌梗死、心肌炎或脑出血等。

睡眠不足

科学研究发现，睡眠不足会影响神经系统，也会影响人的行为，比如注意力不集中、情绪不好。如果长期睡眠不足会给心脏带来压力，并增加心血管疾病的发病率和死亡风险。



缺乏运动

缺乏运动是心脏病的致病因素之一。有关专家研究发现，运动少的人血管较细，心率较快，血压会比经常运动的人高。中医认为，“动则不衰”，一语道破了生命的奥秘。事实证明，运动可以提高人体新陈代谢，使各器官充满活力，从而推迟各个器官的衰老时间。

吸烟

引起心血管疾病发生的一个重要的因素是吸烟。烟雾中的尼古丁和一氧化碳可使血管硬化。因为一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧强 250 倍左右，形成的碳氧血红蛋白，可减少血的带氧能力，这就导致了动脉内壁水肿，妨碍血液流动，为胆固醇的沉积提供了条件，日积月累便导致了动脉硬化。尼古丁能使体内组织释放出儿茶酚胺，造成心跳加快，血压升高。这样不但可以导致高血压，而且由于心跳加快、血液排出量大，容易产生心肌缺氧，引起冠心病的发作。

情绪波动过度

所有的情绪波动，无论是大喜、大怒、大悲，还是抑郁，都会影



响人的内分泌，而且都会影响心脏的健康。

悲观抑郁：医学专家分析，人的心跳速率能够根据外界的变化呈有规律的波动，那些长期悲观抑郁的人会改变心脏有规律的变化，从而对心脏系统产生压力。46 ~ 55 岁是人一生中较为特殊的年龄段，处在这个年龄段的人，精神负担和经济负担都很重，健康长期处于透支的状态，加之有消极情绪，极易引起心血管系统疾病，特别是冠心病。



喜乐过度：心在志为喜，是指心与情绪中的快乐有关。喜，即喜乐、喜悦。它是心情愉快的一种情志活动。一般而言，喜是人对外界信息所做的良性反映，对心主血脉等生理功能有益。喜悦适度，可使气血调和、内心快乐、全身舒适，对于健康是有益的。若喜乐过度，则可使心神受损，因为心主神志。

狂笑不止：中医认为，喜属心。笑是心智的一种外在表现。都说“笑一笑，十年少”，适度笑对我们的健康是有益的，但狂笑不止，就会

伤及心神，心神被扰就会喜笑不休。

为此，心脑血管专家提醒，人们应积极调节自己的情绪，特别是那些长期带有消极情绪的中年人，更应学会调节情绪。

长久目视

当长时间专注看东西时，无论是看书还是看电视，一般都会边看边思考，目视的同时思维也在进行活动，而人的思维活动又由心血所养，所以长久的注视会劳心、伤心血。为此，我们看书或看电视时间长了，虽然一般是坐着，但也会觉得很疲劳，严重的会失眠、多梦。所以建议心功能失调或心脏不好的人不要长时间看书、看电视等。有些人能在电脑、电视前坐一整天，这是非常耗心血的。

了解了以上“伤心”的因素，对于没有心脏病的人来说，可了解如何避免对心脏的伤害；对已患有心脏病的人来说，可知道如何提前采取防范措施。



4. 让心脏充满活力的基石

维持健康而充满活力的心脏并非一朝一夕之功，而是需要长时间的不懈努力。一般来说，以下五个方面是维持健康心脏的基石。

适宜的居住环境

人与自然是有机统一体，生活环境对人类的生存和健康影响重大。适宜的生活环境包括：纯净的水源，新鲜的空气，充沛的阳光，良好的植被，宽敞舒适的居住环境等。

合理的起居作息

合理的起居作息主要包括以下几方面：充足的睡眠，因为失眠可诱发心律失常；运动要量力而行，不勉强运动或过量运动；洗澡水不要太热，洗浴时间不宜过长；定时排便，保持大便通畅等。

