

# 胡大一

# 图解

# 心血管病 五个处方

主 编 胡大一 | 北京大学人民医院心血管研究所所长  
主任医师 / 心脏中心主任 / 博士生导师

副主编 全其广 | 煤炭总医院心内科博士后、副主任医师



心血管病五个处方提出者  
胡大一 详细解说

如何做明白的心血管患者  
拒绝过度医疗  
还不耽误病情!

# 胡大一

## 图解

# 心血管病 五个处方

主 编 胡大一 | 北京大学人民医院心血管研究所所长  
主任医师 / 心脏中心主任 / 博士生导师

副主编 全其广 | 煤炭总医院心内科博士后、副主任医师

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

胡大一图解心血管病五个处方 / 胡大一主编. —北京:  
中国轻工业出版社, 2017.10  
ISBN 978-7-5184-1516-8

I. ①胡… II. ①胡… III. ①心脏血管疾病—中医治  
疗法 IV. ①R259.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 161103 号

责任编辑: 侯满茹      策划编辑: 翟 燕 侯满茹      责任终审: 张乃柬  
整体设计: 悦然文化      责任校对: 李 靖      责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年10月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1516-8 定价: 39.90元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

160820S2X101ZBW



## 前言

目前，我国每10秒就有一个人死于心血管疾病。事实上，心血管疾病发生、发展几十年，致死致残一瞬间。所以说，心血管疾病防控的根本在于防。

人生最珍贵的东西莫过于健康。不少人在拥有健康时，并未真正认识到它的珍贵，反而在永远失去之后才痛心疾首。《扁鹊见蔡桓公》中，扁鹊几次见蔡桓公，希望帮他诊治疾病，蔡桓公都没有当回事儿，直到真的感觉到身体不舒服去请扁鹊时，已经病入膏肓，无药可医。我们也是，等到家人或自己生病了才想起谋求改变，但往往为时已晚。

“上医治未病”，治疗疾病是10个医生解决1个患者的问题，而教大家预防疾病则是1个医生帮助成千上万个人解决未来的问题。从没有发病的时候着手，未雨绸缪，打造或留住健康的体魄好过在机体出现故障后的修修补补。

但是，当前我们医疗服务体系很像办了大量的工厂，生产成本很高的名牌汽车，但只卖汽车不办4S店，偏爱创收高的技术，如做支架、搭桥，而出了院，爱来不来，患者爱上哪儿上哪儿，个别随访也是因为科研者想做研究，并不是真正为患者服务。

心血管高危人群和心血管患者应该统一管理：他们不仅仅需要药物、支架、搭桥，更为重要的是，要为其开好“五个处方”（营养处方、运动处方、戒烟处方、心理处方、药物处方），建立起以人为本、以团队服务为模式的全面全程管理体系。通过管理体现服务，实现关爱，而不是单纯提供最贵的支架、最贵的药物。

我呼吁，要大办康复和健康管理的4S店，对高危人群做好健康管理，对心血管病患者做好康复管理。其中最重要的是全面管理和全程关爱，要做好“五个处方”管理，从营养、运动、戒烟、心理、药物这五个方面全面保护好心血管。

最后，将“健康三字经”送给大家，祝大家心血管健康，长命百岁！

管住嘴、迈开腿、零吸烟、多喝水、好心态、莫贪杯。  
睡眠足、别过累、乐助人、心灵美、家和睦、寿百岁。

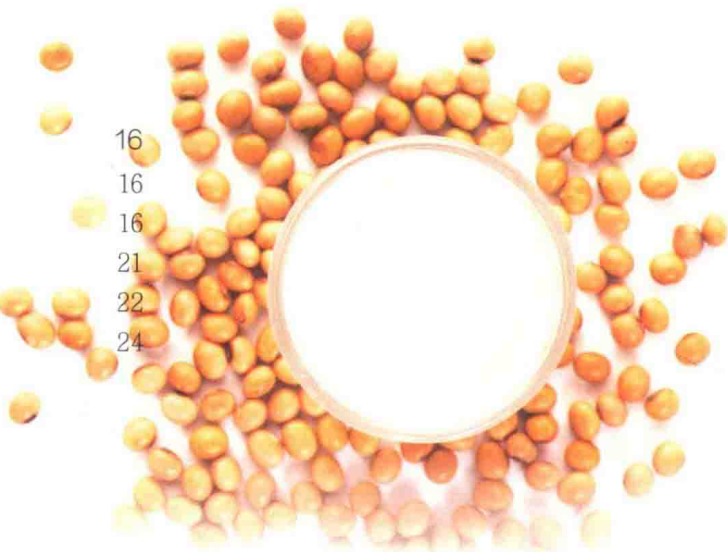


（胡大一）

## 心血管健康，长命百岁

- 保卫心血管，就是在守护健康
- 全方位了解心血管系统
- 影响心血管功能的因素有哪些
- 那些发生于心血管系统的疾病
- 五大处方守护心血管健康

16  
16  
21  
22  
24



# 1 处方

## 营养篇

### Part 1

### 养护心血管 如何安排日常饮食

- 合理膳食保护心血管
- 每天你应该摄入多少热量
  - 计算每日三大营养素所占比例
  - 计算每日三大营养素所需量
  - 一日三餐怎么分配
- 彩虹饮食搭配养护心血管
- 盐是调节血管硬度的阀门
  - 盐对身体来说不可或缺
  - 盐分过多容易增加心血管负担
  - 警惕舌尖上的隐形盐
  - 看食物标签，不错买高盐食品
  - 便于掌握用盐量的计量法
- 选择植物油，并且要低油
  - 每天控制食用油 15~25 克
  - 慎用动物油
  - 交替、混合食用植物油
  - 低油且不失好味道的方法

26  
28  
29  
29  
30  
31  
32  
32  
32  
33  
34  
34  
35  
35  
35  
37

### Part 2

### 心血管要健康， 营养素是好帮手

- 水分能清理附着在血管上的“油污”
  - 充足的水分能防止心血管病
  - 饮水的最佳时间
- 优质蛋白质能有效改善血管弹性
  - 优质蛋白质可增加血管的弹性和通透性
  - 大豆蛋白可防止脂肪在血管壁沉积
  - 均衡摄取多种蛋白质
- 膳食纤维是血管垃圾的“清洁工”
  - 膳食纤维可清除血液“污垢”
  - 炖汤食用可提高膳食纤维的吸收
- 维生素 C 可以降低血管脆性，预防血栓
  - 维生素 C 可预防心脏病
  - 维生素 C 提高铁的吸收率
  - 能生吃的蔬果最好生吃
- 维生素 E 能防止血管老化
  - 维生素 E 保护心脑血管组织
  - 维生素 E 和维生素 C 是黄金搭档

39  
39  
39  
40  
40  
40  
41  
41  
41  
42  
42  
42  
42  
43  
43  
43

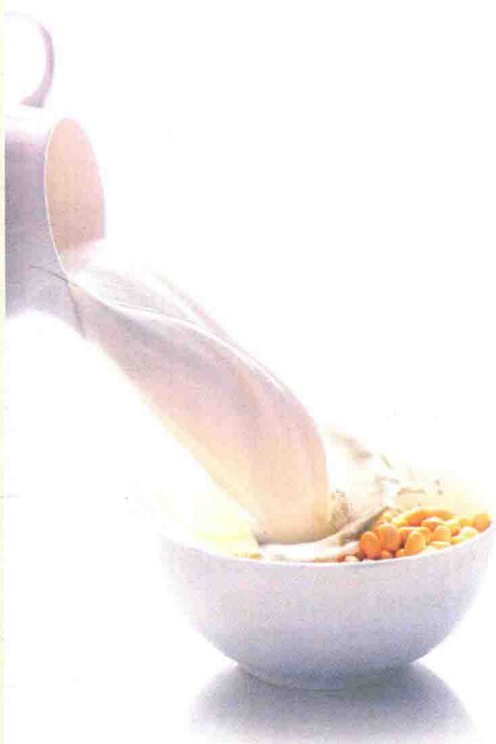
• 正常膳食即可满足人体对维生素 E 的需求	43
钙让血压保持正常	44
• 钙能调节血压	44
• 钙搭配维生素 D, 吸收率更高	44
• 下午 4~5 点晒太阳最有益	44
镁是疏通血管的好帮手	45
• 镁不足, 会影响心血管系统功能	45
• 镁能调节胆固醇, 让血管瘦身	45
• 镁钙搭配, 优势互补	45
• 哪些人特别需要补镁	45
硒能防止有害物质在血液沉积	46
• 硒能预防和保护心脑血管健康	46
• 硒搭配维生素 E 促进血液循环	46
• 哪些人群迫切需要多摄入硒	46



## Part 3

### 预防心血管压力增加, 避免 高血压、脑卒中、心力衰竭

心脏收缩和舒张形成血压	47
• 心脏收缩产生高压	47
• 心脏舒张产生低压	47
理想血压值是 120/80 毫米汞柱, 长期 超标会让心肌变僵硬	49
• 血压升高, 心肌会相应地变厚	49
• 健康生活, 让血压回归理想	49
适合中国人的“得舒饮食”疗法	50
• 什么是“得舒饮食”疗法	50
• 认识一下得舒饮食	50
• 三餐以饱和脂肪酸及总脂肪含量低的 食物为主	50
• 不是限制饮食, 而是多吃有利于控制 血压的饮食	51
• 得舒饮食不限盐, 因为它本身就是清淡 饮食	51
这样烹调, 低盐又美味	52
食物中的降压高手	54
• 芹菜 增加血管弹性	54
• 苦瓜 限制钠内流, 降低血压	54
• 海带 阻止血液黏性增强	55
• 红薯 保持血管弹性, 帮助降血压	55
• 燕麦 降低体内钠含量, 辅助降血压	56
• 牛瘦肉 锌和蛋白质含量高, 有助于稳定血压	56
很老很好的降压验方	57
• 夏桑菊茶 舒张血管, 显著降压	57
• 菊花枸杞茶 缓解血压升高引起的头晕、头痛	57
• 醋浸花生仁 降低血压, 软化血管	57



Part 4

预防血液黏稠，避免冠状动脉硬化、脑血栓

你的血液黏稠吗	58
• 血液黏稠危害大	58
• 如何知道你的血液黏稠了	58
不饱和脂肪酸是血液的稀释剂	59
• 不饱和脂肪酸能降低血液黏稠度，宜适当增加摄入量	59
• 摄入不饱和脂肪酸宜占脂肪总量的50%~60%	60
• 维生素E和不饱和脂肪酸搭配食用更有效	60
多吃卵磷脂丰富的食物	61
• 卵磷脂是血液中的“脂肪分解员”	61
高脂肪、高热量食物是心血管拥堵的祸害，再美味也不多吃	62
降低血液黏稠度的食物	63
• 胡萝卜 增加冠状动脉血流量，稀释血液	63
• 番茄 提高脂质代谢	63
• 海参 降低血液黏稠度	64
• 苹果 减少体内胆固醇和甘油三酯含量	64
• 葡萄 阻止血栓形成	65
• 橘子 降低血清胆固醇浓度	65
很老很好的活血养心验方	66
• 桃仁山楂饮 活血化痰	66
• 蜂蜜香蕉饮 降脂护心	66
• 二参汤 扩张冠状动脉	66
• 瓜蒌薤白汤 化痰行血	66

Part 5

预防血胆固醇累积，避免血脂异常

血胆固醇控制在2.59毫摩尔/升，避免在血管上沉积	67
• 胆固醇是细胞的砖瓦	67
• 血胆固醇的目标值	68
• 好的胆固醇：清理垃圾的卡车	69
• 坏的胆固醇：堵塞“血管交通”的罪魁	69
吃对肉，降低脂肪的摄入	70
• 优选白肉降血脂	70
• 红肉吃清炖的，饱和脂肪酸大幅下降	70
• 减少肉类脂肪的烹饪技巧	70
选好进食方式，控制血脂升高	71
• 吃东西要细嚼慢咽	71
• 每餐只吃七八成饱	71
• 加入有嚼劲的食物	71
• 先从低热量的食物开始吃	71
• 这样能帮助控制进食量	72
避免血脂上升的食材	74
• 糙米 加速脂肪和胆固醇分解	74
• 洋葱 降低血清胆固醇	74
• 驴肉 对降血脂有益	75
• 魔芋 血管垃圾的清洁工	75
• 木耳 降脂驻颜	76
• 三文鱼 降低甘油三酯，升高好胆固醇	76
很老很好的降脂验方	77
• 荷叶粥 降血脂减肥	77
• 燕麦麸皮粥 对抗胆固醇的好手	77
• 山楂红枣饮 降低血清胆固醇浓度	77
• 红枣枸杞茶 降低血胆固醇	77





## Part 6

预防血糖升高过快，避免  
糖尿病及各种并发症

空腹血糖 < 6 毫摩尔 / 升，拓宽血管腔， 强壮心脏	78
• 血液中葡萄糖的来源有哪些	78
• 判断糖尿病的唯一标准就是血糖值	78
• 糖尿病患者更易患心肌梗死	78
低 GI、低 GL 的饮食法则	79
• 与 GI 有关的五个因素	79
• GI 越低，血糖上升速度越慢	79
• 降低食物 GI 的烹调妙招	79
• 家常食物 GI、GL 表	79
用好食物交换份，想吃啥就吃啥	80
• 食物交换份，让你换着花样吃	80
• 家常食物分 4 类，90 千卡为 1 个交换份	80
• 怎样使用食物交换份	81
饮食误区，升高血糖损健康	82
• 误区一：主食吃得越少越好	82
• 误区二：只吃粗粮不吃细粮	82
• 误区三：只要是甜的东西就不能吃	82
• 误区四：水果含糖量高，糖尿病患者 不能吃	83
• 误区五：用了降糖药，就不需要控制 饮食了	83
• 误区六：多吃植物油无妨	83
• 误区七：不能喝牛奶	83
• 误区八：控制饮水量	83
有效调控血糖的食物	84
• 玉米 胰岛素的加强剂	84
• 荞麦 调节胰岛素活性	84
• 西蓝花 适用于预防 2 型糖尿病	85
• 山药 控制餐后血糖升高的速度	85
• 鸡肉 降低血糖	86
• 鲫鱼 促糖分解代谢，降低尿糖	86
很老很好的控糖验方	87
• 牛蒡汤 稳血糖，降血压	87

• 黄芪山药茶 双向调节血糖	87
• 糙米茶 利尿，平稳血糖	87

## Part 7

预防血尿酸升高，避免  
高尿酸血症、痛风

尿酸入大于出，就会在体内堆积	88
• 正常尿酸水平男女各不同	88
• 尿酸生成过多与遗传、肥胖等密切相关	88
• 肾功能减弱，尿酸自然排得少	88
亲近低嘌呤，适当中嘌呤，限制高嘌呤	89
• 食物按嘌呤含量分为三类	89
• 建议常吃低嘌呤类食物	89
• 慎食中嘌呤食物，痛风急性发作期 不宜食用	90
• 严格控制高嘌呤食物的摄入	90
避开饮食四大误区	91
• 误区一：吃得少就可控制痛风	91
• 误区二：不让吃肉，就多吃豆制品	91
• 误区三：荤菜含嘌呤高，最好吃素食	92
• 误区四：海产品一律禁食	92
帮助利尿排酸的食物	93
• 薏米 利尿，消肿，镇痛	93
• 红豆 食物中的“利尿药”	93
• 冬瓜 降压，利尿，消肿	94
• 西瓜 利尿，消肿	94
很老很好的防治痛风验方	95
• 玉米须绿茶饮 利尿，消肿	95
• 老丝瓜茶 活血，通络，消炎	95
• 车前子汤 促进尿酸排出	95
专题：氧化亚氮，人体自己合成的心血管药物	96
• 氧化亚氮对心脑血管的好处	96
• 如何增加体内氧化亚氮含量	96



处方 **2**

## 运动篇

Part 1

### 有氧运动每天坚持至少30分钟，为心血管减负

有氧代谢运动有效改善心血管健康	98
• 有氧代谢运动实现运动时氧气供需平衡	98
• 有氧代谢运动强度中等、有节奏，容易坚持	98
• 有氧代谢运动对心脑血管的益处	99
有氧代谢运动的质、量是关键	100
• 质：锻炼要达到“有效心率范围”	100
• 量：次数和时间要有保障	100
有氧代谢运动怎么做	101
• 有氧代谢运动必须符合三个标准	101
• 有氧代谢运动的全过程	101
有氧代谢运动，快走为先	102
• 快走是最安全的有氧代谢运动项目	102
• 快走的步骤	102
• 快走注意这两点	103
能不能运动，怎么运动，得看自己的身体条件	104
• 运动前做好体检	104
• 如何规避运动中可能存在的风险	104

Part 2

### 改善冠状动脉硬化的运动

每天做健心操，增加冠状动脉血流量	105
• 站立操	105
• 原地踏步操	105
• 轮流耸肩操	106
• 上下摆臂运动操	106
• 摇船操	107
• 伸臂操	107

登山，加快心排量	108
• 具体方法	108
• 登山正确的姿势	108
骑自行车，增强心肺功能	109
• 具体方法	109
• 骑自行车正确的姿势	109

Part 3

### 提高血管弹性的运动

慢跑有效增强血管弹性	110
• 具体方法	110
• 慢跑的基本姿势	110
甩手通经络，稳血压	111
• 具体方法	111
• 甩手的基本姿势	111
健身球扩张微小血管	112
• 五指捏球	112
• 五指转球	112
• 双球旋转	112
• 掌心握球	112
睡前、起床做牵拉，减轻压力	113
• 腿部牵拉	113
• 背部下端牵拉	113
降压操能扩张血管，降低血压	114
• 同步甩手	114
• 捶打上臂	114
• 高抬腿握拳	115
• 左右甩手	115
• 空跳绳	116
• 捶打上臂	116
• 自然抖手	117
• 空跳绳	117

## Part 4

身体动起来，减轻  
体重、轻松降脂

- 跳绳，降脂健身双管齐下 118
- 具体方法 118
  - 跳绳的基本姿势 118
- 健肌运动，改善脂质代谢 119
- 背肌操 119
  - 腹肌操 120
- 笔记本伸展操，减少腹部脂肪 121
- 具体方法 121
- 拉拉锁减肥操，减少腹部脂肪 122
- 让腹部鼓起来 122
  - 收腹 122
- 捏掐“游泳圈”燃脂法 123
- 捏掐腹部两侧赘肉 123
  - 捏掐腹部中间赘肉 123
  - 捏掐背部赘肉 124
- 鳄鱼式瑜伽，击退腹部赘肉 125
- 具体方法 125

## Part 5

降低胰岛素负担  
的运动

- 游泳可提高胰岛素作用 126
- 具体方法 126
  - 游泳的正确姿势 126
- 踢毽子锻炼关节、韧带、肌肉 127
- 具体方法 127
  - 踢毽子正确的姿势 127
- 垂钓有利于降血糖 128
- 具体方法 128
  - 垂钓的正确姿势 128
- 打乒乓球减肥控糖 129
- 具体方法 129
  - 打乒乓球的正确姿势 129

- 办公室小运动，甩脂控糖 130
- 打电话的时候站挺直 130
  - 没事的时候甩甩手 130

## 处方 3

## 戒烟篇

## Part 1

吸烟是明确的心血管  
疾病危险因素

- 烟草是如何害人的 132
- 烟草对心血管的毒害 132
  - 吸烟的其他危害 132
- 别让孩子也被烟草埋葬 133
- 吸烟让孩子深受其害 133
  - 吸烟越早，戒烟越难 133
  - 吸烟损伤记忆，容易导致犯罪 133
- 戒烟，你将挽回 10 年生命 134
- 戒烟让你享受更高质量的人生 135
- 让你和家人更健康地生活 135

## Part 2

制订切实可行的  
戒烟计划

- 你是如何看待戒烟的 136
- 拒绝戒烟的借口，你别再用了 137
- 可能出现的戒断症状及缓解办法 138
- 拟一份详细的戒烟计划 139
- 列出戒烟理由 139
  - 拒绝吸烟的诱发因素 139

Part 3

这些方法能让你成功戒烟

戒烟建议：一次了断	140
• 慢慢减量容易动摇戒烟决心	140
• 一次吸个够不可取	140
坚持就是胜利	141
• 相信自己	141
• 乐观面对	141
戒烟，药物辅助更有效	142
• 第一类：尼古丁替代品	142
• 第二类：安非他酮	144
• 第三类：伐尼克兰	144
戒烟的 8 个小窍门	145
非常好用的戒烟验方	146
• 戒烟汤	146
• 戒烟茶	146
• 戒烟糖	147
专题：对烟民朋友们的“三要三不要”建议	148
• 吸烟三要	148
• 吸烟三不要	148



处方 4

心理篇

Part 1

心理因素促进心血管疾病的发生发展

人的心理因素如何影响心血管健康	150
• 交感 - 肾上腺髓质系统 (SAS) 易导致血压升高	150
• 下丘脑 - 垂体 - 肾上腺皮质系统 (HPA) 亢进易导致糖、脂肪代谢紊乱	150
情绪应激、紧张、抑郁都是心血管疾病的危险因素	152
• 情绪应激状态，人容易生病	152
• 紧张同样是心血管疾病的危险因素	152
• 抑郁对心血管的危害堪比吸烟	152

Part 2

双心医疗，是对心血管和心理健康的双重慰藉

双心医疗的含义	153
“双心”并不神秘，就发生在我们身边	154
• 双心门诊的诞生	154
• 需要看双心门诊的情形	154
做好心理疏导，加强家庭关爱	155
• 配合医生做好心理疏导	155
• 营造温馨的家庭氛围	155



## Part 3

## 甩掉紧张压力

生活节奏快，压力无孔不入	156
• 人为什么会紧张	156
• 紧张是一把双刃剑	156
• 克服紧张，能降低心血管病的发病率	156
识别你的紧张“签名”	157
• 写下你的紧张日记	157
什么事会让你感到紧张，如何应对	158
如何缓解紧张情绪	159
• 让笑成为习惯	159
• 深呼吸	159
• 伸展运动	159
• 渐进式放松	160
• 想象	160
• 宠物带来快乐	160
静听内心，放松自我	161
• 分析并解决遇到的问题，勇敢面对生活	161
• 学会冥想，让身心慢下来	161
合理规划，让生活成为压力的缓冲器	162
• 合理规划人生	162
• 重要性评估	162
• 寻找突破口	163



## Part 4

## 好心态也是治病良药

笑口常开防心病	164
• 心情不好对血管健康不利	164
• 大笑能够增加血管弹性	164
• 捧腹大笑 15 秒 = 服用他汀药	164
乐观是免疫力	165
• 好情绪让免疫力起飞	165
• 肿瘤喜欢坏情绪	165
远离抑郁这个隐形杀手	166
• 如何识别老年抑郁	166
• 缓解抑郁的三种方法	166

处方 **5**

## 药物篇

### Part 1

#### 合理应用阿司匹林， 预防心脑血管疾病

阿司匹林如何用	168
• 什么情况下需服用阿司匹林	168
• 应该服用多少	168
服用阿司匹林应该知道这些	169
• 需用药多久	169
• 有哪些不良反应	169
• 阿司匹林在每天的什么时间服用	170
• 如何看待“阿司匹林抵抗”	170

### Part 2

#### 高血压的用药 和治疗

高血压药物治疗的 10 点注意事项	171
高血压药物治疗的原则	172
高血压患者的个体化用药方法	173

### Part 3

#### 血脂异常的用药 和治疗

血脂异常者的降脂目标	174
细说六大类降脂药物	175
他汀类是降脂特效药	176
• 为什么他汀类降脂药最重要	176
• 他汀类药物降血脂的特点	176
• 他汀类药物的服药时间	177
• 他汀类药物需常年坚持服用	177
哪些人需强化降脂	178
• 什么是冠心病高危人群	178
• 根据有无冠心病及其危险因素数来 制订降脂目标	178

### Part 4

#### 冠心病的用药和 治疗

ABC 治疗	179
缓解心绞痛的药物	179
硝酸酯类药物如何用	180
• 如何正确使用硝酸甘油	180
$\beta$ 受体阻滞剂和钙通道阻滞剂	181
• $\beta$ 受体阻滞剂能降低心肌耗氧量	181
• 钙通道阻滞剂对心绞痛有良好效果	181
心绞痛的预防和处理	182
• 预防心绞痛发作的三大根本措施	182
• 有冠状动脉病变，如何减少心绞痛 发作	182
• 心绞痛发作时如何处理	182



## 实战篇

### 心血管疾病对症调养方案



#### Part 5

### 心力衰竭的用药 和治疗

心力衰竭的常规用药	183
• ACEI 是心力衰竭治疗的基石和 首选药物	183
• ARB 安全、有效，耐受性好	185
• 树立使用 $\beta$ 受体阻滞剂的信心	185
• 洋地黄是历史最悠久的抗心力衰竭 药物	186
• 利尿剂不能单独用于心力衰竭的治疗	187
慢性心力衰竭的治疗	188
• 无症状心力衰竭的治疗	188
• 有症状心力衰竭的治疗	188
晚期心力衰竭的治疗	188

#### Part 1

### 高血压，血压要“稳”， 别只顾“降”

高血压如何诊断	190
• 高血压的诊断标准和危害	190
• 高血压的分级	190
• 如何筛查高血压	191
血压来回波动危害心脑血管	191
• 别让你的血压忽高忽低	191
• 坚持一天一片药	191
平稳降压是硬道理	192
• 不及时降压容易发生卒中	192
• 明确降血压目标	192
• 快速降压不妥当	192
• 不同危险分层的高血压治疗应因人 而异	193
高血压的“家庭康复”同样重要	194
• 高血压患者应做到这些	194
• 照顾者应该做到这些	194
如何科学运动降血压	195
• 运动前检查血压、血糖、心率	195
• 5~10 分钟的准备活动不可少	195
• 运动后慢慢停下来，避免头晕	195
• 需要注意的三个运动细节	195
血压突然升高时的紧急降压小动作	196
• 按摩腹部	196
• 捏大脚趾	196
• 擦颈部	196
• 深呼吸	196



Part 2

冠心病是健康杀手，  
但可防可控

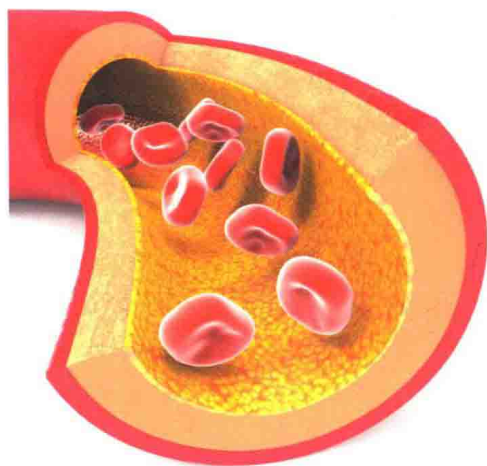
冠心病是由冠状动脉狭窄或闭塞引起	197
• 为什么会发生冠心病	197
• 胸口疼就是心脏病吗	197
冠心病的常见类型和症状	198
• 冠心病的五种常见类型	198
• 冠心病的四种常见症状	198
诊断冠心病需要做哪些检查	199
• 心电图	199
• 动态心电图	199
• 心脏 CT	199
• 左心功能测定	199
• 冠状动脉造影	199
急性心肌梗死：和时间赛跑的急症	200
• 把握抢救的黄金 1 小时	200
• 第一时间呼叫急救车	200
• 溶栓与 PCI，该如何选	201
冠心病急救措施	202
• 学会两种急救方法	202
• 牢记紧急情况下的救助过程	203
• 心绞痛的急救	204
• 心肌梗死的急救	205
• 冠心病猝死的急救	205
冠心病患者也要适量活动，能促进心脏 功能的恢复	206
• 快走是最好的运动形式	206
• 20~40 分钟是最佳运动时长	206
• 运动频率保持在至少每周 3 次	206
• 运动过程中要注意这些	206



Part 3

血脂异常，多余的  
胆固醇是“大恶人”

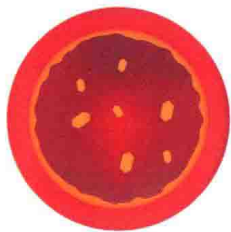
血脂异常怎么查	207
• 血脂的检测方法	207
• 化验血脂前的注意事项	208
血脂监测正常就不用降血脂吗	209
血脂异常门诊答疑解惑	210
• 总胆固醇低，不能保证杜绝冠心病	210
• 单纯好的胆固醇水平高，也不能保证 不发生心脏病	210
• 降低血黏稠度，不需要去医院打点滴	210



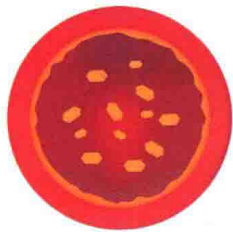
## Part 4

## 糖尿病，别让血糖坐过山车

糖尿病分 1 型糖尿病和 2 型糖尿病	211
• 1 型糖尿病是胰岛素分泌量不足造成的，没法预防	211
• 2 型糖尿病，是胰岛素的敏感度出了问题	211
• 心脏病恶魔偏爱糖尿病患者	212
如何正确自测血糖	213
• 正确测量方法	213
• 采血注意事项	213
战胜糖尿病的饮食方法	214
• 粗粮不细做，GI 不升高	214
• 吃整不吃碎，降 GI	214
• 蔬果吃生不吃熟，GI 更低	214
• 先吃蔬菜后吃米饭，降餐后血糖	215
• 调味不用糖，选用甜味剂	215
• 急火煮、少加水，降 GI	215
• 副食中加醋，降 GI	215
要警惕糖尿病患者出现低血糖	216
• 低血糖的诊断标准	216
• 出门携带三样东西	216
• 看清低血糖的“真面目”	216
• 一旦发生低血糖，怎么办	216



低血糖情况



正常血糖情况

## Part 5

## 心力衰竭是“杀手”

预防心力衰竭就要做好心血管疾病的全面防控	217
• 尽早发现心力衰竭的前期症状	217
• 去除加重病情的诱因	217
心力衰竭患者的注意事项	218
• 积极配合治疗，避免加重心力衰竭的诱发因素	218
• 生活上，注意这些	218
心力衰竭患者应当坚持运动锻炼	219
• 心力衰竭患者应当在医生指导下适当运动	219
• 运动时的注意事项	219
• 重度心力衰竭的康复运动	220
• 制订长期运动训练计划	220

## 附录

做一个明白的心血管病患者，拒绝过度检查和治疗	221
• 期前收缩不代表有病	221
• 窦性心律不齐是正常健康的心律	221
• 正确对待心率减慢	221
• 不盲目接受起搏治疗	222
• 女性 ST-T 波改变大多不是冠心病	222
• 正确理解超声心动图报告	222
• 心电图要注意区分类型	222
• 不要盲目接受支架或搭桥治疗	222
• 稳定的心绞痛不一定要做支架	223
• 支架不过三	223
• 哪些患者不要做导管射频消融	223
• 换季时定期输液稀释血液无效有害	223

# 胡大一

# 图解

# 心血管病 五个处方

主 编 胡大一 | 北京大学人民医院心血管研究所所长  
主任医师 / 心脏中心主任 / 博士生导师

副主编 全其广 | 煤炭总医院心内科博士后、副主任医师

 中国轻工业出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)