

杨水祥◎主编

健康人生与心脑血管养生之道

如何做到

心不老

健康是树，而良好

健康之树才会长青。

健康，是美好人生的保障。

婚姻、事业、家庭、爱情、财富，只是健康生命大道上的各个站点。

如何做到

健康、快乐、长寿、不老、不老

如何做到



不老

健康、快乐、长寿、不老、不老

健康、快乐、长寿、不老、不老

健康、快乐、长寿、不老、不老

健康、快乐、长寿、不老、不老

人民教育出版社



如何 做到 不老

—— 健康人生与心脑血管养生之道

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何做到心不老: 健康人生与心脑血管养生之道/杨水祥
主编. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-117-13826-0

I. ①如… II. ①杨… III. ①心脏血管疾病—防治
②脑血管疾病—防治 IV. ①R54②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 234144 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

如何做到心不老

——健康人生与心脑血管养生之道

主 编: 杨水祥

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13

字 数: 236 千字

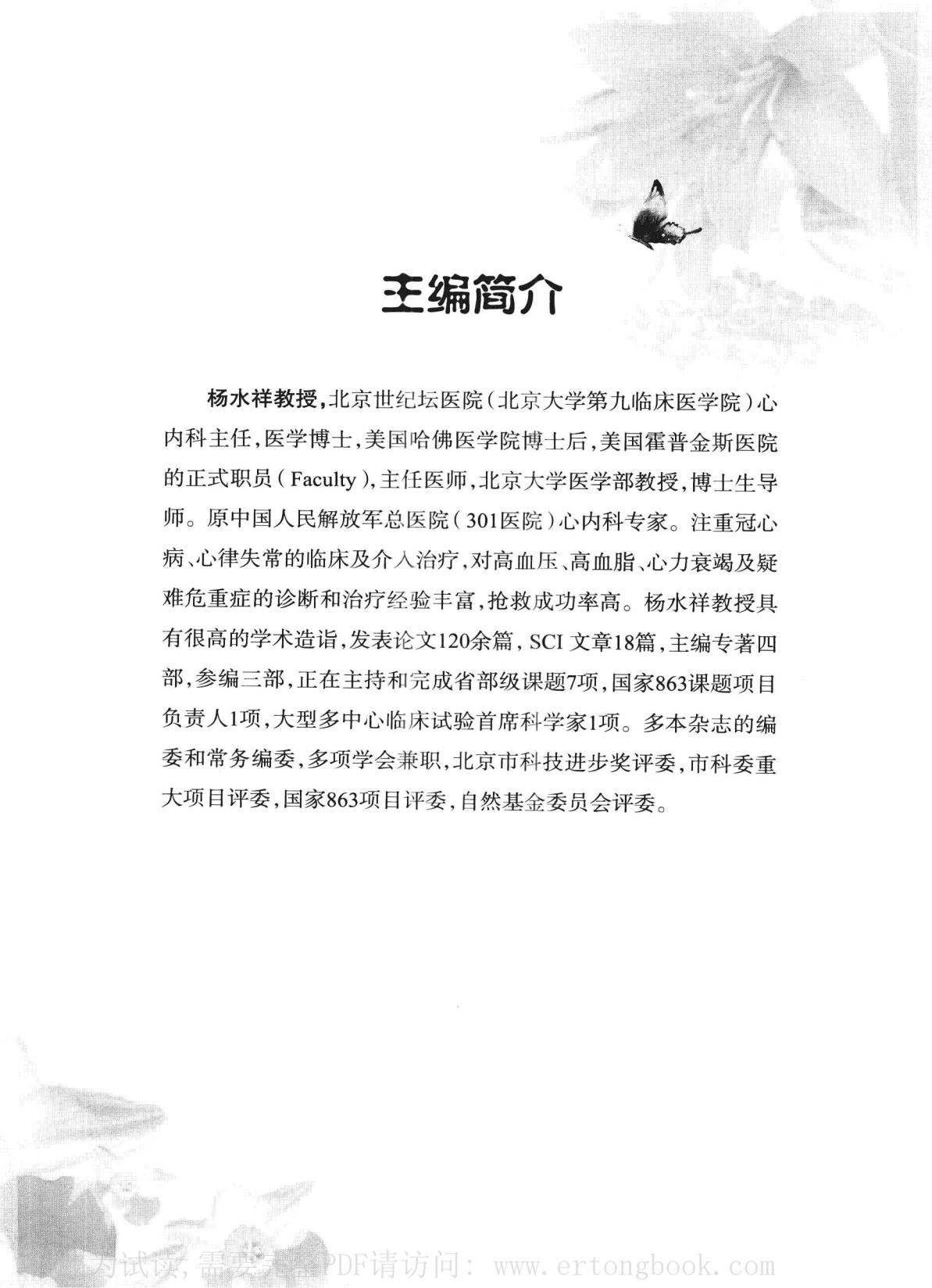
版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13826-0/R · 13827

定 价: 25.00 元

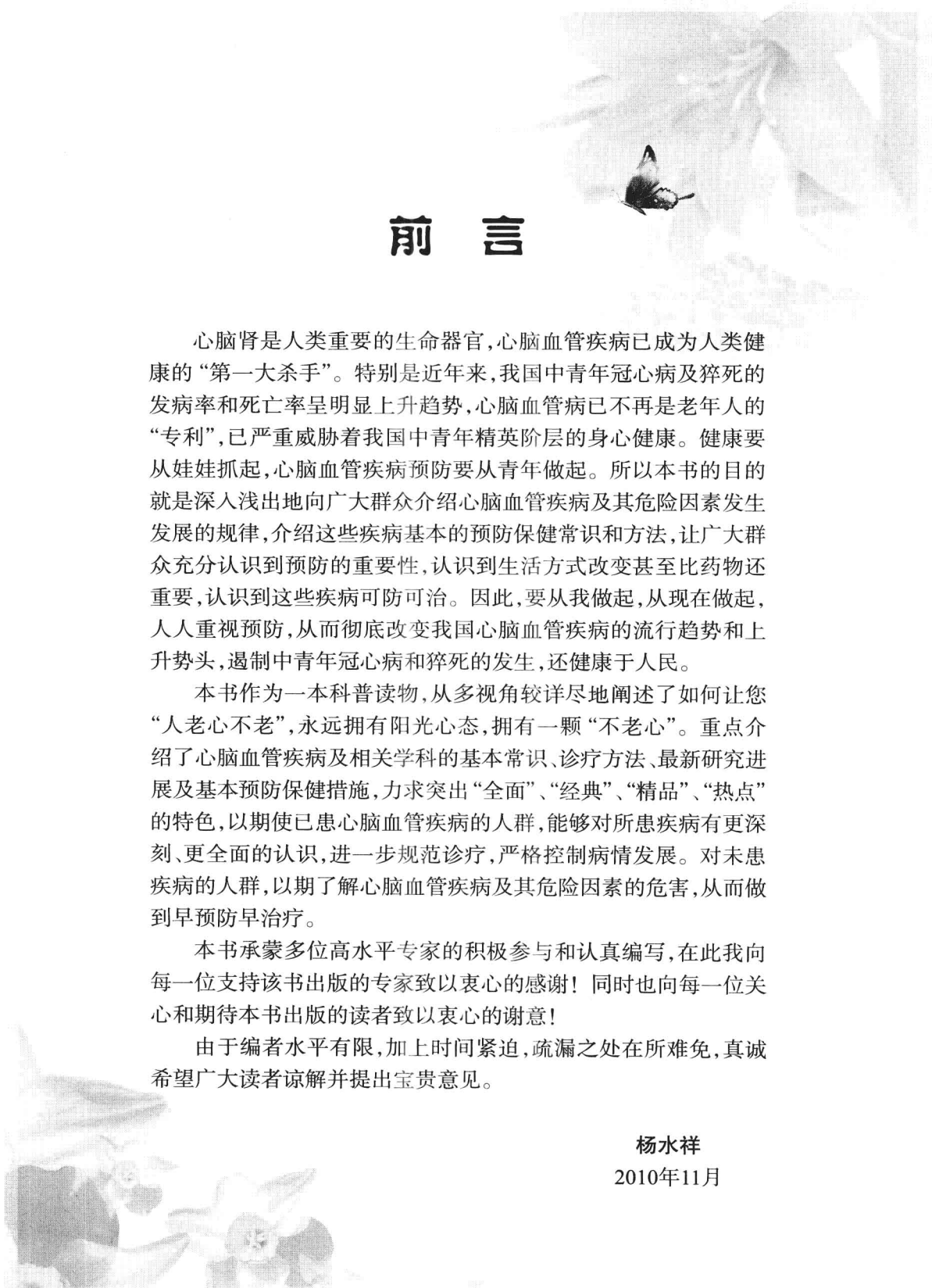
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



主编简介

杨水祥教授,北京世纪坛医院(北京大学第九临床医学院)心内科主任,医学博士,美国哈佛医学院博士后,美国霍普金斯医院的正式职员(Faculty),主任医师,北京大学医学部教授,博士生导师。原中国人民解放军总医院(301医院)心内科专家。注重冠心病、心律失常的临床及介入治疗,对高血压、高血脂、心力衰竭及疑难危重症的诊断和治疗经验丰富,抢救成功率高。杨水祥教授具有很高的学术造诣,发表论文120余篇,SCI文章18篇,主编专著四部,参编三部,正在主持和完成省部级课题7项,国家863课题项目负责人1项,大型多中心临床试验首席科学家1项。多本杂志的编委和常务编委,多项学会兼职,北京市科技进步奖评委,市科委重大项目评委,国家863项目评委,自然科学基金委员会评委。



前言

心脑血管是人类重要的生命器官,心脑血管疾病已成为人类健康的“第一大杀手”。特别是近年来,我国中青年冠心病及猝死的发病率和死亡率呈明显上升趋势,心脑血管病已不再是老年人的“专利”,已严重威胁着我国中青年精英阶层的身心健康。健康要从娃娃抓起,心脑血管疾病预防要从青年做起。所以本书的目的就是深入浅出地向广大群众介绍心脑血管疾病及其危险因素发生发展的规律,介绍这些疾病基本的预防保健常识和方法,让广大群众充分认识到预防的重要性,认识到生活方式改变甚至比药物还重要,认识到这些疾病可防可治。因此,要从我做起,从现在做起,人人重视预防,从而彻底改变我国心脑血管疾病的流行趋势和上升势头,遏制中青年冠心病和猝死的发生,还健康于人民。

本书作为一本科普读物,从多视角较详尽地阐述了如何让您“人老心不老”,永远拥有阳光心态,拥有一颗“不老心”。重点介绍了心脑血管疾病及相关学科的基本常识、诊疗方法、最新研究进展及基本预防保健措施,力求突出“全面”、“经典”、“精品”、“热点”的特色,以期使已患心脑血管疾病的人群,能够对所患疾病有更深刻、更全面的认识,进一步规范诊疗,严格控制病情发展。对未患疾病的人群,以期了解心脑血管疾病及其危险因素的危害,从而做到早预防早治疗。

本书承蒙多位高水平专家的积极参与和认真编写,在此我向每一位支持该书出版的专家致以衷心的感谢!同时也向每一位关心和期待本书出版的读者致以衷心的感谢!

由于编者水平有限,加上时间紧迫,疏漏之处在所难免,真诚希望广大读者谅解并提出宝贵意见。

杨水祥

2010年11月

目 录

1 第一卷 心不老养心篇

第一章 心不老青常在

1. 心态决定健康	3
如何才能拥有健康的心态	3
心中雄狮与健康	4
2. 心情决定幸福	5
如何才能有个好心情	5
人生百味与幸福	6
3. 性格决定人生	6
性格都有哪些类型	6
有色眼镜与性格	7
性格有无好坏	7
美丽人生与性格	7
4. 老气横秋非少年	7
穷且益坚,老当益壮	8
心不老“四季”皆春	8
5. 中年人如何调整心态	9
如何度过“灰色心理期”	9
介绍几个放松身心的方法	10
6. 心态与退休综合征	10



目 录

退休综合征一般表现为“四无”	11
应对退休综合征的方法	11
7. 抱负·健康·人生	13
人生如船	13
抱负与健康	13
8. 人法自然、天人合一养心之道	14
我法于母	14
人法地	14
地法天	14
天法道	15
道法自然	15
效法华佗养心	15

第二章 心不老爱情篇

1. 爱能养心	16
爱	16
怎样去养心	16
2. 爱情观与健康人生	17
传统的爱情观	17
爱创造了美	17
爱情的“保质期”	17
陈云同志的爱情观	18
生活与爱情	18
3. 谈恋爱与健康	18
谈恋爱	18
婚姻的三重境界	19
婚姻需要经营	19



4. 中老年恋爱与健康	20
中老年恋爱	20
现实与恋爱	20
恋爱与玻璃球	21
正确的中老年择偶标准	21
5. 夫妻和谐与健康	22
夫妻和谐	22
和谐的五种需要	22
性爱和谐的九大好处	23
如何做到夫妻和谐	24
6. 家庭、健康与人生	25
家庭与幸福	25
婚姻与幸福	25
健康与人生	26
心理健康	26
运动与健康	27
人生百味与健康	27
7. 红杏出墙与中年外遇	28
女人与婚外恋	28
女人也想恋	29
男性外遇	29
“馋猫”与“羔羊”	29
中年男性为什么易有外遇	30
易红杏出墙的女性	31
易有外遇的男性	31
婚外情发生的十大心态	32
如何避免婚外恋	33
8. “老牛”与“嫩草”	34
“老牛吃嫩草”	34



目 录

“老牛”吃“嫩草”原因何在	34
9. 中年离异与健康	35
离异的根源	35
离异的原因	36
给中年想离婚者一点建议	37
离婚后如何调节自己	38
10. 老年丧偶与健康	38
老年丧偶	38
老年人需要调适的六个阶段	39
老年人需面对的四个课题	39
老年人典型的四种依赖	39
老年丧偶的创伤	39
老年丧偶的调适	40
11. 中老年补肾与健康	40
中年肾亏	40
如何补肾	41
12. 心不老,肾即不老	42
心不老与肾	42
心不老肾即不老	42

2 第二卷 心不老养生篇

第一章 保健养身

1. 保健需从娃娃起	45
金色童年与健康	45
儿童营养与健康	45



2. 红日当午亦需保	46
红日当午防阴霾	46
红日当午须三防	47
3. 老年保健有窍门	48
饮食保健	48
运动锻炼	49
怡情养性	49
4. 心灵保健是首要	50
心理保健有讲究	50

第二章 防 病 治 病

第一节 如何防治冠心病	52
1. 如何预防“头号杀手”	52
控制好冠心病的危险因素	52
冠心病好发季节的预防	53
从儿童抓起	54
2. 中青年冠心病与猝死	54
哪些病可能引发中青年猝死	54
猝死预防的形势严峻	55
3. 有胸痛上医院	55
心绞痛的特征	56
什么样的胸痛去医院	56
胸痛程度与自救	56
4. 怎样决定是否放“支架”	57



目 录

放“支架”的决定	57
放支架还是溶栓治疗	58
支架是怎样放置到血管内的	58
没有症状的临界病变可以不放支架	59
放了支架就万事大吉了吗	59
5. “溶栓”与放“支架”哪个好	60
溶栓是先采取的紧急措施	60
心肌梗死首选介入治疗	60
6. “搭桥”与放“支架”怎样决定	61
急性心肌梗死患者首选支架治疗	61
非急性心肌梗死患者酌情而定	62
选药物支架还是裸支架	62
7. “支架”术后应注意什么	62
哪些原因易造成支架术后再狭窄	63
如何预防和治疗支架术后再狭窄	63
8. 服用阿司匹林有什么讲究	64
什么时间服用	64
服多长时间	65
服多少剂量	65
服药期间注意些什么	65
9. 为什么氯吡格雷要服用一年以上	66
10. 为什么要强调生活方式改变	66
戒烟限盐控酒	66
合理膳食	66
运动对冠心病康复的效果及其心脏保护机制	66
改变看待事物的方式,学会放松	67
11. 为什么要控制各种危险因素	67



12. 有胸闷心慌怎么办	68
自主神经功能失调	68
心源性胸闷	68
13. 夜间睡觉憋醒有什么问题	69
心功能不全	69
睡眠呼吸暂停综合征	70
自主神经功能紊乱	70
14. 冬天为什么容易患心脑血管疾病	70
冬季心血管疾病易发作的原因	71
冬季预防心脑血管病的注意事项	71
第二节 如何防治高血压病	72
1. 什么因素决定是否患高血压	72
2. 高血压有什么危害	73
3. 高血压的诊断标准是什么	74
4. 什么时候应该服用降压药	74
5. 血压降到什么程度为好	75
6. 如何选择降压药	75
降压药物的分类	76
降压药物的使用原则	76
7. 利尿剂降压要注意什么	77
8. 糖尿病病人如何降压	78
非药物干预	78
药物治疗的原则	79
降压药物的分类与特性	79



9. 冠心病病人如何降压	81
10. 心功能不全怎么降压	81
11. 脑卒中患者如何降压	83
脑卒中的临床症状	83
血压水平与脑卒中的关系	84
脑卒中患者的降压治疗	84
12. 降压如何保护心脑血管等重要器官	85
ACEI 类药物的心脑肾保护作用	86
护心	86
护脑	86
护肾	86
第三节 如何防治糖尿病	87
1. 什么因素决定是否患糖尿病	87
糖尿病是因糖吃多了吗	87
糖尿病究竟是怎么发生的	87
糖尿病的诱发因素	89
糖尿病会传染吗	91
2. 糖尿病有什么危害	91
糖尿病慢性并发症	92
糖尿病常见急性并发症	94
3. 糖尿病的诊断标准是什么	95
诊断糖尿病的最新方法	95
美国糖尿病协会对糖尿病的诊断和分型标准	96
糖尿病的分型和其他糖调节类型	96
4. 糖尿病该怎样治疗	98



糖尿病治疗的目标	98
糖尿病治疗是综合治疗	98
糖尿病治疗主要分三个阶段	98
糖尿病可以分轻、中、重三类	99
妊娠期糖尿病的治疗	99
5. 血糖降到什么程度为好	100
英国2型糖尿病最新指南建议	101
妊娠糖尿病血糖监测及生活方式干预	101
儿童糖尿病的运动和血糖控制	103
6. 如何选择降糖药	105
降糖药的分类与服用	105
不同降糖药服药时间有讲究	107
胰岛素、胰岛素类似物	108
怎样选用降糖药	109
糖尿病的基因疗法	109
7. 什么是代谢综合征	110
8. 糖尿病与高血压	112
9. 为什么说糖尿病就是冠心病	112
10. 糖尿病的并发症及其治疗	113
糖尿病慢性并发症	114
糖尿病急性并发症	114
糖尿病并发症的治疗	114
11. 糖尿病病人的饮食及生活方式改变	116
饮食治疗	116
生活方式的改变	117
12. 有低血糖反应时该怎么做	118
什么是低血糖反应	118



目录

低血糖常见的原因有哪些	118
日常生活中应该注意的问题	119
第四节 如何防治高脂血症	119
1. 什么因素决定是否患高脂血症	119
高脂血症的病因	120
糖尿病与高脂蛋白血症	121
肝病与高脂蛋白血症	122
肥胖症与高脂蛋白血症	122
2. 高血脂有什么危害	122
3. 高脂血症的诊断标准是什么	123
4. 什么时候应该服用降血脂药	123
5. 血脂降到什么程度好	126
6. 如何选择降脂药	127
第五节 如何防治脑“中风”	129
1. 什么因素决定是否患脑“中风”	129
什么是脑“中风”	129
什么原因容易导致脑“中风”	129
长期服用哪些药物易诱发中风	129
降血压过快过低易患中风	130
避开风就不患脑“中风”吗	130
2. 脑“中风”有什么危害	131
3. 如何预防脑“中风”	131
生活方式的改变	131



一级预防,堵住源头	132
4. 缺血性脑“中风”与溶栓治疗	133
什么样的中风有可能将血栓溶掉	133
为什么能溶掉血栓	133
动脉溶栓的适应证、禁忌证和并发症	134
5. 缺血性脑“中风”的“支架治疗”	135
什么是脑血管支架成形术	135
支架治疗解决什么问题	135
什么样的血管狭窄需要行支架治疗	135
支架治疗的风险	136
支架植入能使中风症状消失吗	136
支架植入后不会再中风吗	136
6. 脑出血该怎么治疗	137
脑出血的症状及家庭急救	137
脑出血前的特殊信号	138
脑出血应避免颠簸	138
7. 脑“中风”与降压治疗	138
预防	138
治疗	139
8. 脑“中风”病人的康复治疗	139
康复治疗的时机	140
康复治疗的内容	140
9. 如何预防再次脑“中风”	141
影像学检查	141
危险因素及预防	141
10. 脑“中风”患者的危险因素控制	142