

# 如何预防 冠心病与中风

徐宁生 编著



学苑出版社

4  
3

R541.4  
712

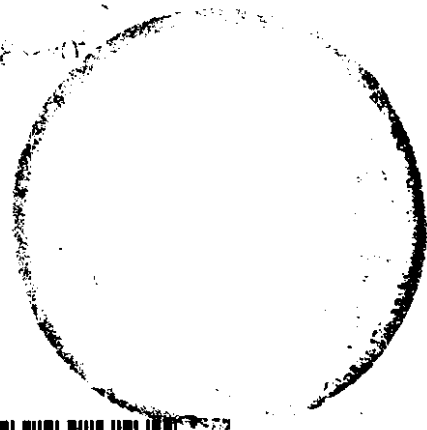
学苑出版社  
北京

# 如何预防冠心病与中风

徐宁生 编著

1998

ISBN 7-03-00081-0  
定价 3.00元



A0284552

学苑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

如何预防冠心病与中风/徐宁生编著, —北京:学苑出版社,  
1996

ISBN 7—5077—0855—1

I. 如… II… 徐… III. ①冠心病—预防(卫生)—基本知识②中风—预防(卫生)—基本知识 IV. ①R541.4②R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 22869 号

学苑出版社出版 发行

社址:北京万寿路西街 11 号 邮政编码:100036

北京商学院印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 8.625 印张 190 千字

1996 年 3 月北京第 1 版 1996 年 3 月北京第 1 次印刷

印数:5000 册 定价:10.00 元

## 内容提要

现在心脑血管病等慢性非传染性疾病已成为人类健康的主要疾病,而导致这类病的主要原因与不健康的生活方式有关。

动脉粥样硬化(AS)是引起冠心病及中风的主要原因之一,而 AS 是可以预防的。

本书包括以下几方面内容:1. 血脂与 AS、冠心病、中风之间的关系。2. 如何预防 AS,以达到防冠心病、中风甚至痴呆的目的。3. 预防冠心病、中风为什么应从小儿开始。4. 食疗及其它疗法。

# 目 录

## 一、心、脑、血管与动脉粥样硬化

1. 心脑血管疾病已成为人类健康的头号杀手。…… (1)
2. 人类平均寿命应该是多少? …… (2)
3. 什么是动脉硬化? …… (2)
4. 我们的心、脑是怎么组成的? …… (3)
5. 什么是血管系统? …… (11)
6. 何谓血液循环? …… (12)
7. 动脉粥样硬化与冠心病、中风的历史。…… (14)

## 二、人体内的脂类

1. 人体内脂类的组成是什么? …… (15)
2. 脂类的生理功能。…… (16)
3. 血脂在体内的变化是怎样的? …… (19)
4. 血液中的脂类都是与蛋白质  
结合而成脂蛋白存在的。…… (22)

## 三、血脂与冠心病、脑中风的关系

1. 血脂与冠心病、脑中风的关系是什么? …… (27)
2. 脂类在机体内如何分布? …… (28)
3. 为什么血液中总的胆固醇(TC)  
增高会引起疾病? …… (28)
4. 血液中最理想的总胆固醇(TC)  
水平是多少? …… (29)

5. 胆固醇太低也会病魔缠身吗? ..... (30)
6. 胆固醇究竟是好还是坏? ..... (30)
7. 血液甘油三酯 TG(中性脂肪)升高,  
心血管病发生的危险性有多大? ..... (32)
8. 血液中甘油三酯(TG)增高引起的高脂血症  
在中国人中占多数吗? ..... (32)
9. 血液中最理想的甘油三酯(TG)水平是多少? ..... (33)
10. “滴油不沾”的饮食有益于健康吗? ..... (33)
11. 用总胆固醇(TC)与高密度脂蛋白—胆固醇(HDL—ch)  
比值来预测冠心病、脑中风的发  
危险性有多大价值? ..... (33)
12. 如果总胆固醇(TC)正常或较低,但高密度脂蛋白—胆  
固醇(HDL—ch)含量也很低,这是否会有发生心脑血管  
病的危险呢? ..... (34)
13. 血液中磷脂含量对冠心病、  
脑中风的影  
响不能忽视。 ..... (34)
14. 为什么医院里不但要检查血液中的  
总胆固醇(TC)含量,还要检查高密度  
脂蛋白—胆固醇(HDL—ch)含量? ..... (34)
15. 有些人血液高密度脂蛋白—胆固醇(HDL—ch)  
升高,应该如何对待? ..... (35)
16. 如果您有心脑血管疾病的症状,  
应该测那些血脂指标? ..... (36)
17. 血液中多高的低密度脂蛋白—胆固醇(LDL—ch)  
和极低密度脂蛋白—胆固醇(VLDL—ch)水平  
是安全的? ..... (36)

18. 为什么有些医院在检测血脂中增加了 Apo A1  
(载脂蛋白 A1)及 ApoB(载脂蛋白 B)的指标? .....  
..... (36)
19. 血液中多高的 ApoA1 和 ApoB 含量是安全的? .....  
..... (37)
20. 您得了高脂血症吗? ..... (37)
21. 您在测血脂前后应做那些事? ..... (38)
22. 高脂血症的分型是什么? ..... (39)

#### 四、如何预防动脉粥样硬化及心、脑血管疾病

1. 动脉粥样硬化是怎样形成的? ..... (40)
2. 如何预防动脉粥样硬化的发生? ..... (42)
3. 高脂血症是发生动脉粥样硬化的主要原因之一。 .....  
..... (43)
4. 适合老人的食用油有那些? ..... (45)
5. 鱼油防病但超量有害 ..... (46)
6. 科学认识“脑黄金” ..... (47)
7. 高血脂症不但可引起动脉粥样硬化,亦可致耳聋。 .....  
..... (48)
8. 高血压促进动脉粥样硬化与冠心病、脑中风 ..... (49)
9. 什么是一、二、三期高血压病? ..... (50)
10. 什么是血压? ..... (50)
11. 高血压的标准是什么? ..... (50)
12. 初患高血压应该去看医生,为什么? ..... (51)
13. 如何对待原发性高血压? ..... (51)
14. 噪音是高血压和冠心病的促发剂..... (53)
15. 缺钙也会引起高血压吗? ..... (54)

16. 如何服降压药? .....	(54)
17. 晨起头晕有因吗? .....	(55)
18. 高血压患者如何改善饮食以 避免情绪激动,致突丧命? .....	(56)
19. 为什么高血压病人要少吃盐? .....	(57)
20. 为什么心痛定能治高血压? .....	(57)
21. 为避免加重高血压,如何从饮食防失眠? .....	(57)
22. 低血压应当防治吗? .....	(58)
23. 测量血压须注意些什么? .....	(59)
24. 糖尿病病人易患动脉粥样硬化 与冠心病、脑中风,为什么? .....	(60)
25. 糖尿病的危害有那些? .....	(61)
26. 如何预防糖尿病呢? .....	(62)
27. 警惕无症状糖尿病.....	(63)
28. 手足麻痛莫忘查血糖.....	(64)
29. 糖尿病的蛛丝马迹有那些? .....	(65)
30. 为什么必须减肥? .....	(65)
31. 如何预防肥胖? .....	(66)
32. 合理的睡眠以预防肥胖。.....	(68)
33. 美科学家发现肥胖症基因。.....	(69)
34. 谨防因减肥搞垮身体.....	(69)
35. 不吃早餐易致肥胖、增加心脏病发作机会。 .....	(70)
36. 运动对防止动脉硬化及冠心病、脑中风有利。 ...	(71)
37. 运动可减少心脏病猝死的危险。.....	(71)
38. 运动不能过量。.....	(72)
39. 老人不宜空腹晨跑.....	(73)



40. 科学锻炼,有益健康 ..... (73)
41. 瘦肉吃得太多也会引起动脉粥样硬化及心脑血管疾病。 ..... (74)
42. 暴饮暴食过量高蛋白食物可引起氨中毒! ..... (76)
43. 膳食中的蛋白质是动物蛋白质还是植物蛋白质好? ..... (77)
44. 为什么吃糖多也会引起动脉粥样硬化? ..... (80)
45. 吸烟能否引起动脉粥样硬化 ..... (82)
46. 维生素 C 缺乏(如蔬菜吃得少)可引起动脉粥样硬化吗? ..... (83)
47. 纤维素与动脉粥样硬化、冠心病、中风有关吗? ..... (85)
48. 微量元素与冠心病、脑中风的关系 ..... (86)
49. 如何保持人体正常吸收微量元素? ..... (88)
50. 水质硬度与动脉粥样硬化、心脑血管病有关吗? ..... (89)
51. 为什么男女性的心脑血管疾病的患病率不同? ..... (90)
52. 为什么要避免精神刺激及长时间持续紧张? ..... (91)
53. 超氧化物歧化酶(SOD)可以预防治疗心脑血管病吗? ..... (92)
54. 脑力劳动者如何预防动脉粥样硬化? ..... (93)
55. 为了预防动脉粥样硬化的发生,在膳食方面应注意那些问题? ..... (93)
56. 晚餐与心脑血管疾病有关系吗? ..... (96)
57. 为什么饱餐会导致心脑血管疾病发生? ..... (96)

58. 我国颁布的小康食物消费目标是什么? ..... (96)
59. 饮食过于精细不利于预防动脉粥样硬化。 ..... (97)
60. 素食者也会得高血脂吗? ..... (98)
61. 究竟该不该禁酒? ..... (99)
62. 何谓酒精性脂肪肝? ..... (100)
63. 肥胖者不宜饮啤酒,为什么? ..... (101)
64. 是饮料还是凉开水对健康有利? ..... (102)
65. 口渴常是血浓缩、组织缺水的最初信号。 ..... (106)
66. 心钠素分泌减少是中老年人  
心脑血管疾病的危险因素之一吗? ..... (106)
67. 为什么甲状腺功能低下的  
病人易早得动脉粥样硬化? ..... (107)
68. 心脑血管疾病可以遗传给后代吗? ..... (107)
69. 动脉粥样硬化自幼即开始发生吗? ..... (108)
70. 寒冷的天气对诱发心脑血管疾病有影响吗? ... (108)
71. 预防心脑血管疾病与睡姿有关吗? ..... (109)
72. 应加强夜间保健,以防心肌梗塞或猝死。 ..... (109)
73. 能预报冠心病、脑中风的“梦”。 ..... (110)
74. 心脑血管疾病的预防治疗与亲朋好友在  
感情上的理解支持有关系吗? ..... (111)
75. 叶酸缺乏可导致心肌梗塞和中风。 ..... (112)
76. 为防闭塞性动脉硬化症,应积极防治动脉粥样硬化。  
..... (112)
77. 您是否得了动脉粥样硬化? ..... (114)
78. 如何自我监测脑动脉硬化? ..... (114)

## 五、动脉粥样硬化、心脑血管疾病的预防为什么应从小

## 儿开始

1. 为什么要从小儿开始预防动脉粥样硬化? ..... (115)
2. 如何控制小儿肥胖? ..... (118)
3. 心肌梗塞年龄在提前、儿童也能患心梗。 ..... (121)
4. 儿童血压偏高者增多,对健康的危害极大。 ..... (122)
5. 儿童肥胖易得心脏病。 ..... (124)
6. 小儿肥胖还易患脂肪肝等其它疾病。 ..... (124)
7. 糖尿病的后备军——肥胖儿。 ..... (125)
8. 降中风年龄,应防儿童肥胖。 ..... (126)
9. 如何提供平衡膳食? ..... (127)

## 六、冠状动脉粥样硬化与冠心病及其预防

1. 冠心病的发生原因和临床表现类型 ..... (128)
2. 冠心病、脑中风和动脉粥样硬化有什么关系? ... (133)
3. 引起冠状动脉狭窄有几方面原因? ..... (133)
4. 如何使用救心保健盒? ..... (134)
5. 心肌梗塞与遗传有关吗? ..... (136)
6. 怎样看待早搏? ..... (136)
7. 急性心肌梗塞有预兆吗? ..... (138)
8. 怎样鉴别真假心绞痛? ..... (138)
9. 不稳定型心绞痛不容忽视。 ..... (140)
10. 心绞痛患者在运动中如何预防意外发生? ..... (141)
11. 冠心病心绞痛患者,如何进行家庭疗养,  
以预防心肌梗塞发生? ..... (142)
12. 家中突发冠心病怎么办? ..... (143)
13. 激素疗法可减少妇女患心脏病危险吗? ..... (144)
14. 警惕 X 综合症的发生。 ..... (145)

- 15. 如何早期确认冠心病? ..... (146)
- 16. 莫把更年期的更年心当做心绞痛。 ..... (146)
- 17. 当心药源性心绞痛。 ..... (147)
- 18. 心肌梗塞病人如何防再发? ..... (148)
- 19. 溶栓药物对心肌梗塞有何作用?  
    为何要早用此类药? ..... (149)
- 20. 急性心肌梗塞病人怎样进行家庭急救? ..... (150)
- 21. 冠心病或脑动脉硬化病人不可服“康泰克”。 ... (151)
- 22. 什么是心脏监护急救网络? ..... (151)

## 七、脑动脉粥样硬化与中风及其预防

- 1. 密如细网的脑血管。 ..... (152)
- 2. 中风是什么? ..... (152)
- 3. 中风有那几类? ..... (153)
- 4. 为什么高血压病是发生脑血管  
疾病甚至中风的主要原因之一? ..... (154)
- 5. 如何得知高血压时动脉硬化的程度? ..... (155)
- 6. 动脉粥样硬化是引起中风的主要原因之一。 ..... (156)
- 7. 脑动脉粥样硬化有那些表现? ..... (157)
- 8. 对高脂血症应当控制,才有利于预防动脉粥样硬化和中  
风。 ..... (159)
- 9. 患脑血管病时,为什么要查血脂和血糖? ..... (160)
- 10. 糖尿病患者容易发生脑中风吗? ..... (161)
- 11. 肥胖易中风吗? ..... (162)
- 12. 吸烟为什么促进中风? ..... (163)
- 13. 药物也可引起中风吗? ..... (164)
- 14. 饮酒——中风的危险因素 ..... (164)

15. 饮食合理也是预防脑中风的措施。 …… (165)
16. 脑卒中(中风)的发病危险因素之一——气象 … (165)
17. 颈椎病也可促进脑中风的发病吗? …… (166)
18. 还有其它引起中风的原因。 …… (167)
19. 保护好牙齿有利于预防心脑血管疾病吗? …… (167)
20. 为什么冠心病可能和中风同时发生,或者先后发生?  
 …… (169)
21. 老人便秘的隐患是什么? …… (169)
22. 老人便秘不宜吃泻药。 …… (170)
23. 喜庆日子里,要注意保护自己。 …… (171)
24. 血胆固醇太低与中风有关吗? …… (171)
25. 血液粘度增高到一定程度时,  
 会引发缺血性心脑血管疾病。 …… (172)
26. 预防中风及心肌梗塞,饭后应注意些什么? …… (173)
27. 脑血管病会遗传吗? …… (174)
28. 老年人美容谨防中风。 …… (174)
29. 人人都能做到的大脑保健十则。 …… (175)
30. 过分地大笑可能会引起血管破裂,造成脑出血。 ……  
 …… (175)
31. 要警惕中老年糖尿病人的无症状脑梗塞。 …… (176)
32. “中风预报”对中风的发病有预报作用吗? …… (177)
33. 脑动脉硬化是怎么回事? …… (178)
34. 做什么检查能判断脑动脉硬化? …… (179)
35. 诊断脑动脉硬化症的标准是什么? …… (179)
36. 脑动脉硬化症最常见的症状有哪些? …… (180)
37. “眼中风”是怎么回事? …… (180)

- 38. 血压的高低与中风有何关系? ..... (181)
- 39. 中风前有那些信号? ..... (182)
- 40. 脑血管病后遗症的家庭护理。 ..... (182)
- 41. 老年人鼻出血常为中风的一种早期信号。 ..... (183)
- 42. 老年人不能忽视拇指麻木 ..... (183)
- 43. 半身麻木不可忽视 ..... (184)
- 44. 体育疗法对中风有何作用? ..... (185)
- 45. 阿斯匹林对防治心脑血管病有利 ..... (185)
- 46. 高血压危象常是中风的先兆 ..... (187)

## 八、痴呆

- 1. 痴呆与脑动脉硬化有什么关系? ..... (188)
- 2. 血管性痴呆可以避免吗? ..... (189)
- 3. 老年痴呆少时防。 ..... (189)
- 4. 痴呆的主要症状是什么? ..... (190)
- 5. 防痴呆要保护好脑血管。 ..... (190)
- 6. 脑软化是怎么回事? ..... (192)
- 7. 早老性痴呆症基因研究的新进展。 ..... (192)
- 8. 脑血管性痴呆预防的具体办法 ..... (193)
- 9. 防治脑血管性痴呆的几种治疗概要是怎样的? .....  
..... (193)
- 10. 痴呆患者应不应该吃鸡蛋? ..... (194)
- 11. 调整膳食可防老年性痴呆。 ..... (196)
- 12. 鱼与老年人痴呆的预防及治疗。 ..... (197)
- 13. 中西医对治疗预防老年性痴呆提供饮食疗法。 .....  
..... (199)
- 14. 近年来研究早老性痴呆症有进展 ..... (200)

15. 要科学地用脑 ..... (201)

## 九、食疗及其它

1. 什么是脂肪? ..... (202)
2. 什么是碳水化合物? ..... (203)
3. 什么是蛋白质? ..... (203)
4. 食疗是什么? ..... (203)
5. 糖尿病的饮食治疗 ..... (204)
6. 几种有利于糖尿病人的食物。 ..... (212)
7. 西红柿可降血脂及减肥 ..... (213)
8. 黄瓜可降血脂及减肥 ..... (213)
9. 洋葱具有降血脂、降血压、抗脑动脉硬化的作用。 .....  
..... (214)
10. 大蒜能降低血中胆固醇和甘油三酯的浓度。 ... (215)
11. 海藻的降脂作用。 ..... (217)
12. 马齿苋与心脏病。 ..... (218)
13. 花生可降胆固醇 ..... (219)
14. 山楂能降血脂 ..... (219)
15. 茶叶的作用 ..... (220)
16. 那些病人不宜饮茶? ..... (222)
17. 坚果有利于抗动脉硬化 ..... (224)
18. 苹果对防治心脑血管病有利 ..... (224)
19. 甜橙可降胆固醇 ..... (226)
20. 常吃萝卜可降脂 ..... (226)
21. 海带能降低人体血清总胆固醇、甘油三酯的浓度。 ...  
..... (227)
22. 大豆有益于高胆固醇患者健康 ..... (228)

23. 叶酸不足易导致动脉硬化。 .....	(229)
24. 牛奶与血胆固醇 .....	(230)
25. 饮用酸奶有利于预防心血管疾病 .....	(232)
26. 怎样辨别变质酸奶? .....	(233)
27. 胡萝卜素(维生素 A)与心血管疾病的关系。 ...	(234)
28. 菇类食物可抑制体内胆固醇 形成及降血压等。 .....	(235)
29. 高血压病患者应注意钙的补充。 .....	(236)
30. 降血压食品有那些? .....	(238)
31. 平时服用人参,可望降低老年性痴呆症。 .....	(243)
32. 服用人参应注意些什么? .....	(243)
33. 西洋参有什么特殊性? .....	(245)
34. 服用人参蜂皇浆应注意些什么? .....	(246)
35. 蜂皇浆可使高脂血症患者血脂下降。 .....	(246)
36. 蜂皇浆的作用是什么? .....	(247)
37. 生食回旧自然的疗法 .....	(248)
38. 抗缺氧防治疾病。 .....	(250)
39. 芳香疗法经久不衰,能活跃病人的情绪。 .....	(254)
40. 森林是健身的好去处。 .....	(256)
41. 音乐与心理治疗。 .....	(258)
42. 神奇的“雨水”疗法。 .....	(259)
43. 高山疗法。 .....	(260)



## 一、心、脑、血管与动脉粥样硬化

### 1. 心脑血管疾病已成为人类健康的头号杀手。

1995年5月9日新华社北京消息：如今心脏血管病等慢性非传染性疾病已成为危害人类健康的“头号杀手”，而导致这类疾病的主因与不健康的生活方式有关。据统计我国城市居民1994年总死亡率为534.16/10万，其中脑血管病死亡率为129.58/10万，心血管病死亡率为87.94/10万，心脑血管疾病死亡占总死亡人数的40.72%。我国近20年城乡心脑血管疾病防治研究表明，向群众宣传普及心脑血管疾病防治知识，广泛深入地开展健康教育，改变不健康的生活方式，如调整膳食结构，减少盐和脂肪酸摄入量，减少酗酒、增加运动量等非药物性预防措施，可使心脑血管疾病死亡率下降25%至50%。由此可见，“预防为主”是降低心脑血管疾病发病率、死亡率的根本出路。

1995年香港“南华早报”8月2日文章，“西式早餐不利于健康”：据一项新的调查，对于香港的大多数人来说，早餐吃一碗大米、小米或杂粮煮的稀饭的年代早就过去了。现在，大多数人早餐吃的是西式高脂肪方便食物。据保健人员说，这种趋势促使人们患与生活方式有关的疾病，其中包括冠心病和癌症，由这些疾病导致死亡的现象也增加了。吃高脂肪膳食的代价是很高的。高胆固醇食是引起发达世界的两个最大“杀手”心脏病和癌症的主要原因之一。

为了普及全民防治心脑血管疾病的方法，使人人能做到自我保健，首先人人必须了解一些普通的医学知识，才会保养自