

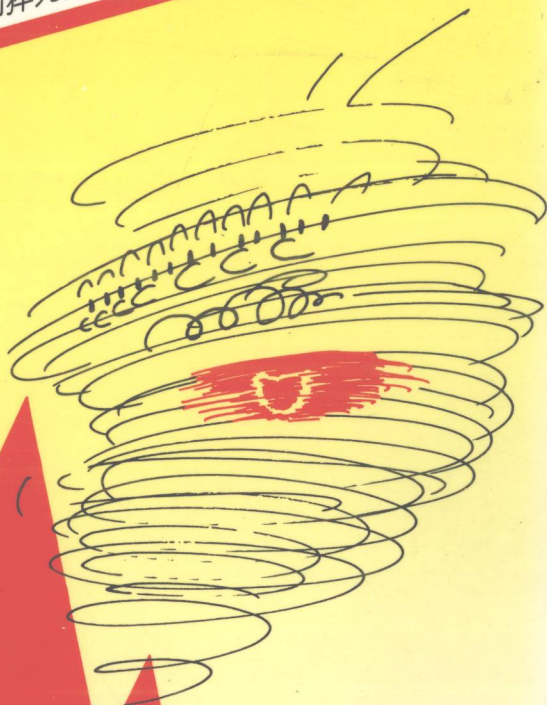
保坂 隆 原著
李修繁 編譯

健康與人生講座 17

養成匆忙急躁的性格無異自殺

A型性格心臟殺手

你可是A型性格／心臟病和猝死／如何維護和強化心臟健康



遠志出版社 出版

健康與人生講座 17

養成匆忙急躁的性格無異自殺

A型性格心臟殺手

保坂 隆 原著

李修繁 編譯



遠志出版社印行

健康與人生講座17

售價150元

A型性格心臟殺手

原 著／保坂 隆 編譯／李修繁

總 編 輯／黃慧隆

執行編輯／吳翠玲

發 行 人／吳志仁

出 版 者／遠志出版社

地 址／台北市文山區木新路二段111巷12弄26號

電 話／9396640

總 經 銷／知道出版有限公司

地 址／台北市文山區木新路二段111巷12弄26號

電 話／9395450 9396007

郵 撥／1293513－1（知道出版有限公司 帳戶）

傳 真／9381823

電腦排版／上統電腦排版事業有限公司(02)7402131

地 址／台北市仁愛路4段345巷15弄18號

印刷裝訂／世和印製企業有限公司(02)2233866

地 址／中和市平和路53號

登 記 證／行政院新聞局局版臺業字第4536號

出版日期／1992年6月初版

* 本書已申請著作權 缺頁或破損，請寄回更換

ISBN／957－9399－55－7

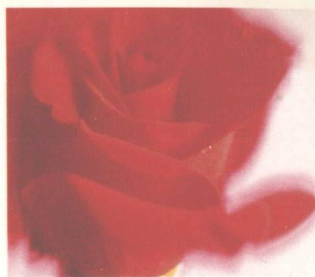
國立中央圖書館出版品預行編目資料

A型性格心臟殺手／保坂隆原著；李修繁編譯，
——初版，——臺北市：遠志出版：知道總經
銷，1992〔民81〕
面：公分，——（健康與人生講座；17）
ISBN 957-9399-55-7（平裝）

心臟—疾病

293.6

81004726



「健康」是人人所祈望與必需的，雖然人吃五穀雜糧，那有不生病，但在現代進步的醫學健康管理之下，絕大多數的病症仍可治癒。「健康與人生講座」系列，即是彙整各家臨牀經驗和多年研究的成果，提供患者最佳的參考資料。



著者簡介：保坂 隆博士

慶應義塾大學醫學部畢業。曾任該大學醫學部精神神經科。

現任職於日本東海大學醫學部精神科。日本身心醫學會評議員，日本綜合醫院精神醫學會理事。

序言

最近，東方人的死因中，心臟病占第二位，僅次於癌症等惡性腫瘤。已經知道激增的原因是飲食的歐美化，加上日常生活的壓力增加。

我在美國發表狹心症或心肌梗塞的患者以生活匆忙、急躁感強烈的人占多數的論文，至今已三十餘年。因此對這三十年的研究過程做一番回顧。

在這段時間裏，我已經發表無數的研究論文，付梓多本學術性著作，而且也出版以一般讀者為對象的冊子。心臟病在美國不僅是醫師，在一般讀者之間也早已有普遍的概念。

但在這方面，我們仍然沒有普遍性的認知，這是很遺憾的事。因此，應盡可能讓更多的人了解此事，熟知其危險性，然後學習遠離這一危險的方法，這就是我寫此書的目的。

有人把罹患缺血性心臟病關係的行為特性稱為「A型行為模式」，而正相反的行為特性稱為「B型行為模式」。前者又稱「A型性格」，後者稱「B型性格」，但與血型的A、B型完全無關。

A型性格的人與B型性格的人比較，前者缺血性心臟病的發病率約為後者的二倍。而且

得知高血壓或糖尿病治療後仍然有發生缺血性心臟病之虞。

所謂「A型性格」是指以下各種行為模式：

- 無法排隊等候
- 看著前面行駛的車輛緩慢時，會顯得急躁
- 絕對遵守約會時間，不能原諒對方遲到
- 富攻擊性，常在家庭或工作崗位怒吼
- 競爭性強烈，不幸輸了就感到非常遺憾
- 以工作量大為榮
- 一面進餐一面繼續工作，往往同時進行兩件以上的事
- 為達到工作的進度，時時刻刻留在工作崗位上
- 對工作感到有意義，很少有其他嗜好
- 現在的工作完全適合自己
- 對工作的責任感非常強烈
- 假日也上班，常常為工作而犧牲家庭

無論是哪一項，A型性格絕不是只會發生在美國，在我們的身邊常可看到這種情形。對此，我們還沒有建立適切的治療法，只有靠自己想出對策。

本書倘能使讀者了解A型性格的特性，以及對因應方法有所助益，則是本人所樂見樂聞的。

保坂
隆

《A型性格心臟殺手》

目錄

序言

第一章 什麼是A型性格

認識「A型性格」

對任何事都性急的人

異常忙碌的人

經常要求第一的拚命三郎

一切都求快的人

全心工作無餘暇的人

「時間就是金錢」汲汲營營的人

目錄

一

一

二

二

五

八

二〇

三

四

第二章

你可是A型性格

壓力與A型性格的關係

A型性格如何造成

你有危險

相對A型性格就是B型性格

發現A型性格的動機

A型性格與缺血性心臟病相連

我們常忽略A型性格的影響

第三章

測量自己的A型程度

A型性格與缺血性心臟病

測量你的「A型程度」

「工作至上」有危險

冠狀動脈硬化與A型性格

對A型性格的對策

五

第四章

心臟病和猝死

七

早期發現心臟病的認知

七

悸動是心跳厲害的自覺症狀

七

喘氣與浮腫

七

必要時應有的準備

七

不幸發作時該怎麼辦

九

為何發生猝死

八

以缺血性心臟病的猝死最多

八

A型性格人容易引起冠狀動脈痙攣

八

第五章

如何維護心臟健康

七

切斷那一環能減少危險

八

下班以後做男子漢

三

目錄

四

避免在乎勝負

精神疲勞與身體疲勞必須均衡

以午睡彌補睡眠不足

不要怕醫生

有氧運動與無氧運動

運動效果因方法不同而異

副腎上腺素與運動

焦躁與音樂療法

不能睡是重要警訊

賭博只會增加疲勞

何謂社會支援

社會支援的評價法

現代版「燃燼症候羣」與A型性格

任何人都有變成「A型性格」的可能

六

一〇〇

一〇三

一〇四

一〇六

一〇七

一〇九

一一一

一一三

一一六

一二八

一三〇

一三三

一三六

第六章

注意營養強化心臟

一三九

預防心臟病的維他命E

一四〇

確時控制膽固醇

一四一

應注意維他命P

一四二

對心臟病有效的硬水

一四三

重視清淡食品

一四四

注意少鹽、防止肥胖的飲食習慣

一四五

過量的咖啡或糖也是心臟病的原因

一四六

心臟病的食物療法

一四七

吃八分飽

一四八

預防心臟病的食譜

一四九

何謂「高發病率羣」

一五〇

香煙有害？

一五一

最好戒煙以防心臟病

一五二

第一章

什麼是A型性格

簡單的說，A型性格就是整天忙、急、追、趕、拚等汲汲營營、一切求快，不眠不休。

認識「A型性格」

人們對健康的關心愈來愈強烈，但在國人的死亡原因中，最近特別受到矚目的是心臟疾病，其中尤以狹心症或心肌梗塞最危險。

與心臟疾病息息相關的就是「A型性格」。

然而A型性格不是從健康檢查可以發現的。那是和每一個人日常的生活態度有密切關係，沒有人特別認為有「不健康的事」。

因此我以過去做醫師的經驗，介紹幾項「這種人物最危險」的模式。希望讀者能考量究竟什麼是危險的性格。

對任何事都性急的人

A先生四十三歲，在一家建材公司擔任營業課長，爲了開闢新銷路，幾乎每天到全國各地出差。設法在原有銷路外建立新的銷售網，成立特別小組，每天過著忙碌的生活。

同業間的競爭非常激烈，所以除公司提出的方針外，還給自己訂下多二、三成的目標，努力進行。A先生猶如當紅的演員，每天的日程表緊湊，如果記載日程表的筆記簿上有一點



A型性格的人，每日的行程緊湊，以分秒為單位已成為習慣。