



绿袖健康书系  
LUXIU JIANKANG SHUXI

# 防治心脏病 从每天做起

主 编 王 辉 刘 平

绘 图 张评飞



- 用讲述故事的方式，理解心脏病
- 从每天24小时做起，预防心脏病
- 利用各种居家方式，配合医生治疗心脏病



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中华人民共和国卫生部  
中国疾病预防控制中心

# 防治心脏病 从每天做起

中国疾病预防控制中心编

图·说·中国话

中国疾病预防控制中心 编著·编写

中国疾病预防控制中心 编著·编写

中国疾病预防控制中心 编著·编写



中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心



# 防治心脏病 从每天做起

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

防治心脏病从每天做起/王辉, 刘平主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5091-2919-7

I. 防… II. ①王…②刘… III. 心脏病-防治 IV. R541

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第149971号

---

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 陈 娟 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8052

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 7.625 字数: 173千字

版、印次: 2009年9月第1版第1次印刷

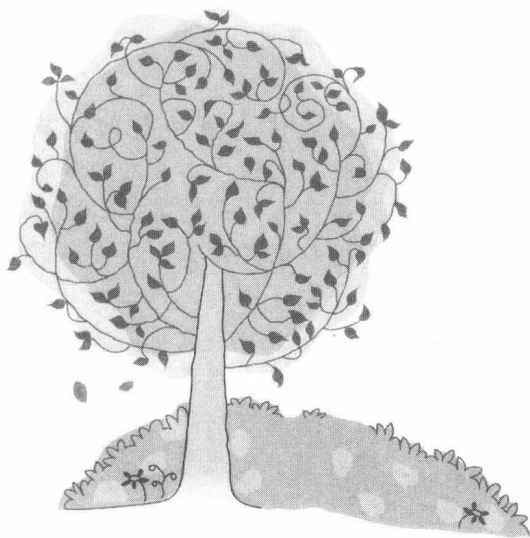
印数: 0001 ~ 5000

定价: 20.00元

---

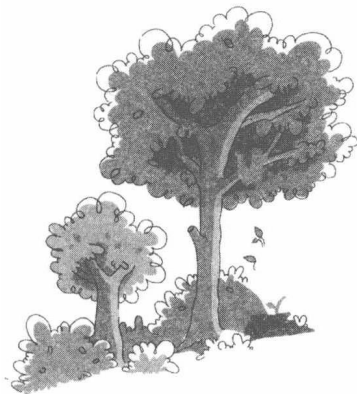
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## 内容提要

本书共分为9章。第1、2章讲述了心脏的结构、发育、工作原理，各种心脏病的发病原因，以及心脏病的相关因素；第3章按照时间顺序，讲解了心脏病患者每天生活中必须注意的事项及诸多细节；第4~8章介绍了心脏病患者日常休闲、衣食住行宜忌以及饮食调养、运动疗法、其他疗法等。本书最大的特点是运用了多种通俗形象的比喻介绍心脏和心脏病的基础知识，并从患者的日常生活出发，讲解心脏病的调理养护，使人读起来兴味盎然，在不知不觉中可理解和获得许多医学知识，适合于广大读者，特别是高血压、高脂血症、心脏病患者及其家属阅读参考。



# 前言

心脏是人体血液运行的中央枢纽，从心脏发出的大血管经过多次反复分支到达身体所有的器官和组织，心脏不停地收缩和舒张，将血液搏到这些血管里。可以想像，如果心脏出了问题，那么除了心脏本身造成的种种症状之外，还将会给全身各处都带来隐患，因此每个人都应该好好爱护自己的心脏。然而，近年来，全世界，包括我国在内的心、脑血管疾病发病率、病死率逐年上升，对人类健康危害极大。在我国，心血管病的死亡数约占人口死亡总数的40%，每年夺走260万人的生命。

因此，我们有必要了解心脏、各类心脏病以及心脏病的预防和自我调理方法。但是对于普通读者来说，专业性强的医学读物有雾里看花之感。因此，有必要将这些深奥的知识变成让人易于理解，也乐于阅读的文字，这是我们编写这本书的初衷。为达到这一目的，书中运用了一些通俗易懂、形象的比喻，这是本书最大的特点；本书的另一特点是从患者的日常生活出发，讲解每天24小时内如何进行心脏病的调养。

需要提醒您的是：一旦患上心脏病，一定要在医生指导下进行规范、系统的治疗，切不可随意用药、盲目治疗。书中未介绍心脏病用药、手术等方面的内容，因为这不是写给内科医生的专业书，而是给普通读者阅读的科普书，书中的方法都是患者在家里、在日常生活中可以做到的、可以采用的。如果本书能够对患者正确地理解心脏和心脏病有所帮助，那将是编者最大的欣慰。

编者



## 第1章 认识心脏和心脏病

### 第一节 心脏——人体的“永动机” /1

- 一、关注身体的家园 /1
- 二、心脏的设计图纸 /3
- 三、心脏的发育 /4
- 四、心脏工作探秘 /6
- 五、辛勤而智慧的“永动机” /8
  - (一) 心脏的工作总结 /8
  - (二) 心脏不仅用功，而且聪明 /9
  - (三) 热爱生命，从爱“心”开始 /11

### 第二节 揭秘心脏病 /11

- 一、冠心病——粮道阻塞 /11
  - (一) 与众不同的冠状血管 /11
  - (二) 粮道是如何阻塞的——动脉粥样硬化 /13
- 布景：四通八达的铁路——血管系统 /13
- 出场人物：低密度脂蛋白，高密度脂蛋白，白细胞，血小板 /14
- 第一幕 病从“破口”入 /15
- 第二幕 血管阻塞 /15
  - (三) 血管阻塞的后果——心绞痛和心肌梗死 /16
  - (四) 动脉粥样硬化与动脉硬化 /17
  - (五) 如何疏通血管通道——治疗冠心病的“三驾马车” /17
  - (六) 冠心病的历史与今天 /19
- 二、心律失常——指挥部受到干扰 /20
  - (一) 心脏的指挥通路 /20
  - (二) 几种常见的心律失常 /21



三、心肌病——大营出乱/23

(一) 心肌炎/23

(二) 心肌病/24

四、瓣膜病——“哨兵失守”/24

第2章 心脏病的相关因素

一、年龄/27

(一) 始于青年时期的脂质条纹/27

(二) 脂质条纹的两个归宿/28

(三) 防病从幼年开始/28

二、性别/28

(一) 男性比女性更危险/28

(二) 女性要好好爱护自己的心脏/28

三、高血脂/29

(一) 修补血管的“水泥”和“泥浆”/29

(二) 多米诺骨牌效应/30

四、高血压/30

(一) 血压/30

(二) 高血压改变了血管结构/31

五、吸烟/31

(一) 网眼密布的“灯泡”——肺泡/31

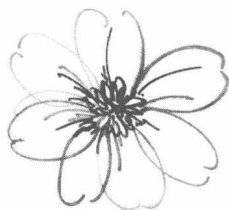
(二) 吸烟带来了什么/32

六、糖尿病/33

(一) 葡萄糖的特快专递——胰岛素/33

(二) 两种糖尿病/33

七、肥胖/34



- (一) 肥胖与冠心病/34
- (二) 腹型肥胖更危险/34

#### 八、饮食/34

- (一) 饮食结构/34
- (二) 饮食习惯/35

#### 九、性格/36

- (一) A型性格和B型性格/36
- (二) A型性格和冠心病/36

#### 十、职业/36

#### 十一、遗传/37

### 第3章 心脏病患者的一日生活计划

#### 第一节 上班族/38

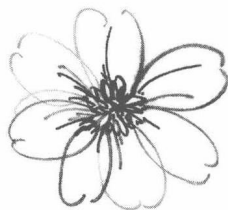
##### 一、起床——上班(要点:慢节奏、保温)/38

- (一) 起床/38
- (二) 排便/42
- (三) 晨练/47
- (四) 洗脸/49
- (五) 刷牙/50
- (六) 早餐/51
- (七) 换衣服/52
- (八) 上班途中/53

##### 二、工作时间/55

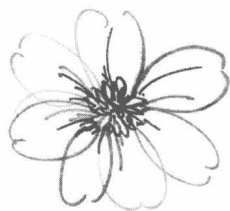
##### 三、午餐——午休/58

- (一) 午餐/58
- (二) 午休/61



#### 四、回家——睡眠/63

- (一) 回家/63
- (二) 晚餐/63
- (三) 悠闲的睡前时间/64
- (四) 夜间睡眠/67



#### 第二节 退休在家/76

- (一) 生活规律，起居有时/76
- (二) 调整身心，充实生活/76
- (三) 老友相伴，聊天取乐/77

### 第4章 心脏病患者的休闲娱乐

#### 一、心脏病患者的旅游/78

- (一) 旅游咨询/78
- (二) 选择交通工具/78
- (三) 途中注意事项/79

#### 二、心脏病患者驾驶车辆/79

#### 三、积极参加休闲娱乐活动/80

#### 四、日常休闲/80

- (一) 出门购物负担不要过重/80
- (二) 参加宴会的注意事项/81



### 第5章 心脏病患者的四季保养

#### 一、春季起居保养/82

- (一) “草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟”/82
- (二) 春季心理和行为调适/82
- (三) 注意气候变化/83

## 二、夏季起居保养/85

- (一) “绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘” /85
- (二) 夏季心理和行为调适/85
- (三) 安排夏季最佳作息时间/86
- (四) 注意冷食和冷气/86
- (五) 夏季应避“风” /87
- (六) 摇扇取凉好处多/87
- (七) “桑拿天”不宜出门/87
- (八) 梅雨季节更应关注冠心病/88

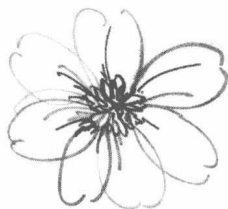


## 三、秋季起居保养/88

- (一) “山明水净夜来霜，数树深红出浅黄” /88
- (二) 秋季心理和起居调适/89
- (三) 耐寒锻炼的好时机/89
- (四) 克服秋乏/90
- (五) 深秋季节，不要再“秋冻” /90
- (六) 秋令防燥/90

## 四、冬季起居保养/91

- (一) “才见岭头云似盖，已惊岩下雪如尘” /91
- (二) 冬季心里和起居调适/91
- (三) 早睡晚起/92
- (四) 暖补助睡/92
- (五) 三步取暖法/93
- (六) 多晒太阳/93
- (七) 温度太低时不必勉强出门/93
- (八) “候鸟”老人好处多/94



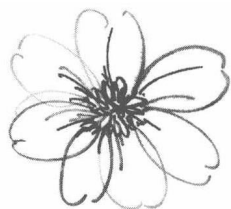
## 第6章 心脏病患者的衣食住行

### 第一节 衣物/95

- 一、冬季衣物/95
- 二、夏季衣物/97
- 三、鞋/98

### 第二节 饮食/98

- 一、心脏病的饮食总原则/98
  - (一) 适当控制热量/98
  - (二) 控制脂肪摄入/99
  - (三) 限制胆固醇/99
  - (四) 糖类的供给/99
  - (五) 供给适量蛋白质/99
  - (六) 供给充足维生素/100
  - (七) 供给充足矿物质和微量元素/100
  - (八) 减少钠的摄入/101
- 二、心脏病的饮食保健/102
  - (一) 多吃保护性食物/102
  - (二) 适量饮茶/102
  - (三) 多选用降脂食物/102
  - (四) 每日食物品种和数量/102
  - (五) 每日可少量饮酒/102
  - (六) 少吃多餐，不暴饮暴食/103
- 三、心脏病的饮食方式/103
  - (一) “慢食”/103
  - (二) “定食”/104



(三) “零食” /105

(四) “淡食” /105

(五) “稀食” /107

四、适合心脏病患者的厨房小家电/109

五、心脏病患者应该了解的营养学知识/110

(一) 居民平衡膳食宝塔/110

(二) 食品标签常用名词的含义/111

六、心脏病患者的进补/112

(一) 药补不如食补/112

(二) 根据自身情况适当进补/112



### 第三节 居住条件/113

一、关于取暖的对策/113

二、关于炎热的对策/117

三、对付噪声/118

四、卫生间及浴室/119

(一) 卫生间和浴室的色彩定位/119

(二) 注意卫生间和浴室的安全/119

(三) 怎样对卫生间和浴室进行绿化/119

(四) 卫生间和浴室门的选择/120

(五) 卫浴间装修材料的选择/120

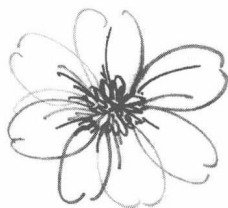
(六) 浴霸的安装/120

(七) 卫浴间灯具的选择/122

五、住宅色系及照明/122

(一) 老人房间的装修要点/122

(二) 色彩设计原则/123



(三) 灯光设计原则/123

(四) 室内光源设计的5:3:1黄金定律/125

六、室内植物摆放/125

(一) 居室的植物摆放/125

(二) 客厅的植物摆放/126

(三) 书房的植物摆放/127

(四) 卧室的植物摆放/127

(五) 厨房的植物摆放/127

七、楼梯、扶梯/128

(一) 制作楼梯的注意事项/128

第四节 日常活动/128

## 第7章 心脏病的饮食调养

第一节 有益于心脏病患者的食物/131

一、有益于心脏病的粮油/131

二、有益于心脏病的豆类及豆制品/141

三、有益于心脏病的蔬菜/147

四、有益于心脏病的水果/162

五、有益于心脏病的肉类/171

六、有益于心脏病的海产品、干货/174

七、有益于心脏病的饮品/181

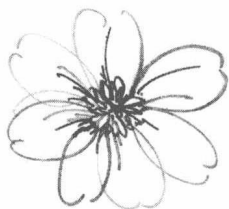
第二节 心脏病的中医食疗方/184

一、药粥/184

二、药茶/187

三、药酒/189

四、药膳/191



### 第三节 食物的不同烹饪方法/195

### 第四节 心肌梗死患者的饮食方法/198

- 一、限制热能摄入，减轻心脏负担/198
- 二、注意水电解质平衡/200
- 三、少量多餐/200
- 四、注意高发季节的饮食调配/200

## 第8章 心脏病的运动疗法

- 一、运动疗法的益处/201
- 二、注意事项/202
- 三、适应证和禁忌证/203

(一) 适应证/203

(二) 禁忌证/203

### 四、锻炼步骤/203

(一) 准备阶段/203

(二) 锻炼阶段/204

(三) 恢复阶段/204

### 五、运动处方/204

(一) 步行/204

(二) 慢跑/204

(三) 游泳/205

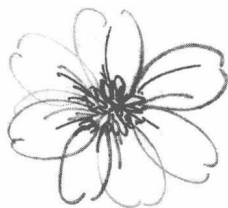
(四) 球类/205

(五) 骑自行车/206

(六) 太极拳/206

(七) 五禽戏/208

(八) 八段锦/209



(九) 体操/209

(十) 舞蹈/209

六、心肌梗死的康复体疗/210

(一) 康复治疗的作用和效果/210

(二) 康复体疗的6个阶段/211



七、心脏病患者日常活动注意事项/212

(一) 应该避免的危险动作/212

(二) 运动前后的“宜”和“不宜”/213

八、远离心脑血管病的保健操和小计谋/214

(一) 有益于心脏的保健操/214

(二) 有益于心脏的妙计/215

## 第9章 心脏病的其他疗法

一、传统疗法/217

(一) 按摩疗法/217

(二) 敷贴疗法/218

(三) 针灸疗法/218

(四) 艾灸疗法/219

(五) 熏洗疗法/219

(六) 拔罐疗法/220

二、休闲疗法/222

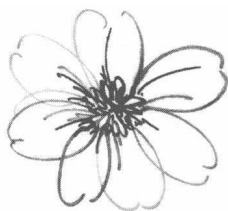
(一) 垂钓疗法/222

(二) 沐浴疗法/222

(三) 音乐疗法/223

(四) 视觉调节法/224

(五) 阅读调节法/227





# 第1章 认识 心脏和心脏病

## 第一节 心脏——人体的“永动机”

### 一、关注身体的家园

有一句话说：“你的身体你的家”——身体其实就像我们居住的房屋：骨骼犹如大梁和支柱，大脑如同室内活动的总开关，一旦熄灭意识世界将一片黑暗；心脏无疑是水电能源系统；胃肠好比厨房，消化各种美食以提供能量；肺脏好比抽油烟机；肾脏如同下水管道，排泄出房屋里所有的污水和废物，如果下水管道堵塞了，那将是一场大灾难，想想污水横流的情景吧！它们日复一日、年复一年，这些器官不停运转，以维持我们的生命活动。可是，对于身体房间，我们往往因为与之朝夕相处，太过熟悉反而很少去关注，很少去思考怎样维护和整修。事实上，如果让房间内的设施破损到不得不彻底翻修才能维持其正常运转的程度，那么代价往往是巨大的。未雨绸缪总要好于亡羊补牢，平时注意保养，预防问题的出现，及时处理一