



心脑血管病

中医调养

主 编 刘凌云



您的身体，这个小小的躯壳里面正在承载着怎样的变化——风和日丽：身体安好？柔风细雨：微恙时发？亦或急风骤雨：病痛难熬？您对自己的身体了解多少？您体内那些纵横交错的血管通路是否运行正常？您是否知道自己离心脑血管疾病有多远？健康，对于您来说是触手可及，还是如风中拖曳欲折的枯柳——岌岌可危？



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

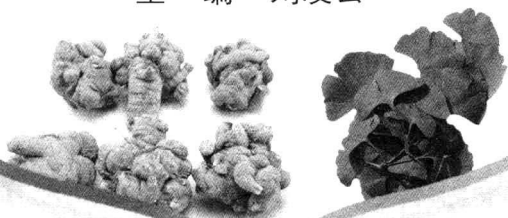




心脑血管病

中医调养

主 编 刘凌云



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

心脑血管病中医调养 / 刘凌云主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5091-6807-3

I. ①心… II. ①刘… III. ①心脏血管疾病—养生(中医) ②脑血管疾病—养生(中医) IV. ①R259.4 ②R277.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 240130 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 王瑞婧 刘新瑞 责任审读: 刘平

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) 51927300-8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11 字数: 176千字

版、印次: 2014年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

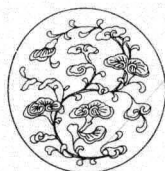
定价: 26.00元

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

心脑血管病中医调养

前言



一份来自世界心脏联盟的统计：全球每死亡3人中就有1人是死于心血管疾病，全球每年因心脏病和卒中（中风）死亡的人数高达1750万。在我国每年新发的脑血管意外为100万~150万例，每年全国死于心脑血管病者大约为260万人，每天7000多人，平均每12秒就有1人因心脑血管疾病而死亡。心脑血管疾病已经成为危害人类健康的“头号杀手”。

看着上述那些让人惊心的数字，反躬自问：您的身体，这个小小的躯壳里面正在承载着怎样的变化——风和日丽：身体安好？柔风细雨：微恙时发？亦或急风骤雨：病痛难熬？您对自己的身体了解多少？您体内那些纵横交错的血管通路是否运行正常？您是否知道自己离心脑血管疾病有多远？健康，对于您来说是触手可及，还是如风中拖曳欲折的枯柳——岌岌可危？

健康是不能复制的。有时候，一个健康的人，往往最不清楚的就是“健康”二字，就像每一个季节都有残缺、每一个故事都有暗伤一样，对健康的彻悟往往经历过伤痛的折磨，而当似水流年，逐渐清楚什么是健康时，健康有时却雁渡寒潭般早已渐行渐远。美国免疫学家麦伦·华斯博士在《隐藏的奇迹》中曾经谈到：“我们拥有健康和

前言



时间这两样财富，却往往在失去的时候才知道它们可贵。健康跟时间一样，在生命中转瞬即逝，有人善用之、有人荒废之、甚至有人扼杀之。人要赚得全世界，除非能够长生不死。如果可以永生，就无需顾忌健康状况、无需调整生活方式、无需确立生活目标、无需制订计划或作出任何选择。我们完全可以挥霍我们的时间和健康，说不定还可以碰巧让某个梦想成真。然而，现实是我们只能活一次，只能尽最大努力活下去。每个人1周只有168小时生命。科学家不能发明时间，就是最富有的人也无法买到更多时间……”

小文字，大道理。健康与否，非衣可蔽体、食能果腹那样简单，也非早起、跑步、适时添衣那般机械，真要做到古人讲的“法于阴阳，和于术数”实非易事。不妨将身体当成一个“密友”，去慢慢了解它的构造、性能以及相处之道，如果这个“密友”闹情绪不好好工作了，那您就会惹上麻烦。要了解您的身体有多健康，距离健康有多远，以及如何维护健康等，不妨试着先从阅读本书开始……

编者

二〇一三年八月

目 录



第一篇 认知篇..... 001

心和脑是人体最重要的两个器官。心与脑的正常工作每时每刻都离不开血管内的血液供应。如果心与脑的血管出现问题，比如血管变窄、阻塞或破裂，那就会造成严重的后果。

第二篇 防治篇..... 004

心和脑这两个重要器官的疾病，临床上有所不同表现，治疗分属不同专科，但就发病原因和预防保健来讲则是互有联系、互为因果的，人们常常将心血管病与脑血管病共同提及，足见两者关系之密切。

第三篇 警示篇..... 008

清晨6时~上午11时是心脑血管疾病多发阶段，俗称“魔鬼时间”，清晨、寒冷、劳累号称猝死三联征，要竭力避免；另外，饱食、喝酒、激动是致命“三剑客”，同样要提防！



第四篇 保健篇..... 015

在获得健康的诸多因素中，排在第一位的是自我保养、自我预防、自我治疗、自我康复，一句话：注重日常自我保健很重要！别小看了自己的力量，最好的保健医生其实就是自己！求医不如求己！

第五篇 精神心理篇..... 019

《黄帝内经》云：“恬淡虚无，真气存之；精神内守，病安从来”。古老的经验告诉我们一个浅显的道理：平静淡泊、镇定内守的精神世界是摄生养神、保持健康的基础。心静万病息，拥有一个好的心态，无异于掌握了健康的金钥匙。

第六篇 运动篇..... 026

俗话说：铁不冶炼不成钢，人不锻炼不强壮。清代名医曹廷栋在《老老恒言》里也谈到：“坐久则络脉滞，步则舒筋而体健，从容展步，则精神足，力倍加爽健。”

第七篇 营养篇..... 032

《黄帝内经》有云：“食饮有节，谨和五味”“虚者补之，药以祛之，食以随之”，古代医书《千金食疗》中记载：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”可见，治病防病，食疗的作用不能小觑。在疾病的治疗过程中，必须配合饮食调理，并结合机体本身的耐受性和需要，注意膳食中所提供的营养和能量，配合一些中药的对症性食疗，长此以往，功效倍显。

高血压病 / 038

高血压是由于血液在动脉内的阻力增大，对血管壁的压力升高而引起的最常见的心血管疾病，可伴有心脏、血管、脑和肾等器官功能性或器质性改变的全身性疾病。

冠心病 / 076

心脏是体内最劳苦功高的器官，自从生命开始在母体胚胎里孕育时开始，它就夜以继日地默默工作，一刻都没停歇过，如果不注意用心呵护这份“热心”，伤“心”的事就会发生。比如常见的冠心病，它是心血管疾病中最常见、危害性最大的一种疾病。

高血脂 / 096

如果将高血压和高血脂比作两兄弟，那么前者性格刚烈急躁，而后者则沉默寡言内敛。所以，高血压一起病就容易发现，而高血脂常常起病隐匿，发展缓慢，没有症状，很容易被忽略。别因其隐匿就粗心大意，它是引起多种疾病的“无形杀手”。

动脉粥样硬化 / 111

血管也有年龄，健康的血管就如同年轻人一样，弹力十足，收缩自如，当血脂出现异常开始渐入中年，而到了动脉硬化阶段则好比老人迟暮。动脉硬化是指以动脉内壁增厚、失去弹性、血流逐渐受阻等为特征的一组病变，主要标志是在患处因胆固醇和胆固醇积聚形成脂肪斑块。



糖尿病 / 123

这是个谈“糖”色变的年代，近20年来中国糖尿病发病上升迅速。其主要特点是高血糖、糖尿。临床上典型病例会出现多饮、多食、多尿和体重减轻（即“三多一少”），身体上的一些组织或器官会发生形态结构改变和功能障碍，发展到后期很多人会并发酮症酸中毒、肢体坏疽、多发性神经炎、失明和肾衰竭等。

脑卒中 / 140

脑卒中，俗称脑中风，是由于脑动脉硬化引起的缺血性脑坏死，是脑血管疾病中最严重的一种，患者1/3不能存活，即使能存活，多数亦会有丧失生活能力的后遗症。

第一篇 认知篇

心和脑是人体最重要的两个器官。心与脑的正常工作每时每刻都离不开血管内的血液供应。如果心与脑的血管出现问题，比如血管变窄、栓塞或破裂，那就会造成严重的后果。

人的全身血管在身体里面纵横交错，加起来有10万千米长，足足可以绕地球两圈半。血液中各种营养物质和氧气的运输任务主要靠全身这10万千米长的血管来完成。一句话，血管——我们身体的生命之河。



心血管小知识

心脏的工作热情最高，日夜不停地有规律地跳动，推动着血液在全身循环，向全身各脏器供给氧气和各种营养物质。然而，心脏本身也是一个器官，它也需要血管输送血液以满足它的需求。自左心室排出的新鲜血液进入动脉后，首先从主动脉根部分出左右两条动脉，即在主动脉离开心脏后发出的第一对分支，更确切地说，它的开口就在主动脉根部，紧靠在主动脉瓣的上方。这两条动脉的主干都镶嵌在心脏的表面，并环绕在其顶端形成类似“皇冠”的模样，“冠状动脉”之名由此而来。此动脉由左、右冠状动脉组成，左冠状动脉主要营养左半心脏，右冠状动脉主要营养右半心脏。

冠状动脉在心脏收缩时血流暂时停歇，舒张时快速灌注，血流量改变幅度较大。左、右冠状动脉像树枝一样，逐渐分支，其小分支深入心肌层供应血液。心壁的冠状动脉多近似直角地进入心肌内，而且它们的管径又很小，比火柴棒粗不了多少，却有着喷嘴样的功能，这些解剖结构和血流动力学的特点，使它们更易发生动脉粥样硬化。

冠状动脉循环有很大的潜力，供应心肌的冠状动脉各分支之间犹如纵横的河流，有许多分支。平时血液流动主要走“主航道”，一旦冠状动脉的一



个较大的血管支被阻塞后，血液还可通过“小河”流动，以保持阻塞血管远端的心肌血液供应，这就叫做冠状动脉的“侧支循环”。



脑血管小知识

人脑的正常生理功能必须依靠良好的血液供应来维持，脑部的血管分布极为丰富，心脏的每一次跳动都通过紧连着它的主动脉将血液输送至大脑。进入人脑的血管主要有两对，一对叫颈内动脉，组成颈内动脉系统；另一对叫椎动脉，组成椎-基底动脉系统，两个系统之间有丰富的侧支循环沟通，共同形成了脑血管网络。

颈内动脉系统：在颈部左右两侧各有一条粗大的动脉，手触能感觉到跳动，叫颈总动脉。由颈总动脉分出两个支，一支通向颅内称为颈内动脉，另一支通向颅外的血管叫颈外动脉。颈内动脉管径为4~5毫米，进入颈内后又分出五个分支，即大脑前动脉、大脑中动脉、眼动脉、后交通动脉及脉络膜前动脉。大脑前动脉供应大脑内侧面的血液，大脑中动脉负责大脑外侧面血液供应。在大脑中动脉的起始段有一个小的中央分支称为豆纹动脉，是从大脑中动脉垂直发出的细支，管径小、压力高，受血流的冲击大，所以，最容易破裂出血，脑出血大部分都是在这个部位。

椎-基底动脉系统：左右椎动脉是由左右两侧锁骨下动脉发出，穿过第6至第1颈椎两侧的横突孔，上升进入颅内：两支椎动脉在脑桥下缘汇合在一起，形成一条粗大的基底动脉，通常称为椎-基底动脉系统。椎-基底动脉系统主要供应大脑半球后2/5以及小脑和脑干的血液。椎-基底动脉系统也是容易发生供血不足和形成血栓的部位，老年人无明显原因突然发生眩晕、恶心、呕吐等，常与椎-基底动脉供血不足有关。

脑组织对能量和氧的消耗量相当大，据推算其比不停跳动的心脏的耗氧量还要大10倍，占全身总耗氧量的20%~30%，血液由颈内动脉进入颅腔，通过脑内的动脉流入脑组织内的毛细血管，经过组织交换代谢，再回流入脑内静脉，汇总至静脉窦。这一循环过程仅需4~8秒，速度是非常快的。可见，良好的血液循环对保证和维持脑的正常生理功能是何等重要。当脑的血液循环发生障碍，如脑血管痉挛、狭窄、栓塞或破裂等，都将直接影响脑部的血液供应。此外，若是血液中的氧含量或血糖含量不足，也可造成脑功能紊乱及脑组织损害。

综上所述，人类大脑对血液供应的需求是非常重要的，也是特别敏感的。而脑卒中，不论是出血性还是缺血性，其结果都会直接影响脑血液循环，使脑细胞产生缺血与缺氧的改变。



如何了解自己心脑血管的年龄情况

知道吗，血管年龄高出生理年龄10岁以上的人，患糖尿病、心脏病、脑卒中的可能性较大。有些二十几岁的年轻人，血管年龄却高达四五十岁，想想看，多么恐怖的一件事！那么，如何了解自己的心脑血管的年龄情况呢？做个简单的小测试，看看您符合下面的情况有几项：

1. 情绪压抑不舒畅。
2. 做事情容易较真。
3. 偏爱方便膨化食品。
4. 喜食肉类食物。
5. 很少运动。
6. 日吸烟数乘年龄超400。
7. 爬楼梯时胸痛。
8. 手足发凉、麻痹。
9. 丢三落四，健忘。
10. 血压高于正常。
11. 胆固醇或血糖居高不下。
12. 有脑卒中、心脏病家族史。

以上符合项越多说明您的血管年龄越高。具体来说，符合0~4项者，血管年龄尚属正常；符合5~7项者比生理年龄大10岁；达到8~12项者则比生理年龄大20岁。如果血管年龄高于生理年龄10岁以上的人，就要引起足够的重视，因为患糖尿病、心脏病、脑卒中的可能性比较大，即使血脂是正常的，但血管年龄仍可能会偏高。



第二篇 防治篇



什么是心脑血管疾病

先来了解点心脑血管病的科普小知识吧！心脑血管疾病，是心脏和脑动脉血管发生硬化而引起心脏和脑的缺血或出血性疾病。它主要包括冠心病和脑卒中。冠心病，其学名为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是导致心肌供血不足而发生的心脏病。临床上会表现为心绞痛、心肌梗死、心力衰竭和猝死等。脑卒中是脑动脉硬化所引起的脑组织缺血、脑梗死及脑部病变的血管破裂而造成的脑出血，包括脑血栓、脑栓塞、脑出血等。

心、脑这两个重要器官的疾病，临床上有不同表现，治疗分属不同专科，但就发病原因和预防保健来讲则是互有联系、互为因果的，人们常常把心血管病与脑血管病放在一起相提并论，足见两者关系之密切。事实上也确实如此：如心肌梗死患者很容易并发急、慢性脑血管疾病，相反，心脑血管疾病也容易发生急性心肌梗死。由于心脑血管疾病的患者都有动脉粥样硬化，当心肌缺血梗死后，心排血量减少，血压下降，加上这类患者往往有血脂异常，血液黏稠度增加，导致血流减慢，在脑动脉发生硬化的基础上致病。但心血管与脑血管疾病出现的临床症状各有特点，不尽相同。



冠心病的一般常识

冠心病可分为心绞痛、心肌梗死、无症状心肌缺血、心律失常、心源性猝死。其主要危险因素有：①血脂异常；②糖尿病；③高血压病；④肥胖；⑤吸烟；⑥有早发性冠心病家族史等。

要预防冠心病即防止动脉粥样硬化的发生与发展，就要做到以下几点：①控制血压；②合理饮食结构及低热量摄入，避免超重，防治血脂异常；③戒烟；④积极防治糖尿病；⑤避免长期精神紧张；⑥积极参加体育锻炼等。



脑卒中的一般常识

脑卒中是脑部血管发生破裂出血或突然堵塞引起的脑部血液循环障碍所致疾病的总称，分为急性卒中和慢性卒中两种。一般人们所说的“卒中”指的是急性卒中。慢性卒中如脑动脉硬化症、血管性痴呆等，发病隐匿，往往进展缓慢。脑卒中又分为出血性和缺血性两类：前者包括脑出血和蛛网膜下腔出血；后者包括暂时性脑缺血发作(也称小卒中)、脑梗死(脑血栓形成)和脑栓塞等。缺血性脑卒中占脑卒中的70%~80%，而出血性脑卒中对生命危害最大，病死率最高。

脑卒中公认的危险因素有：①高血压高；②动脉硬化；③糖尿病；④血脂异常；⑤吸烟；⑥心脏病等。预防措施就是要识别危险因素，把发生的可能性降至最低，具体来说：

◎控制高血压病是预防卒中的重点。保持心平气和急躁、进食清淡有节制；远离烟酒，保持大便通畅；适量活动，如散步、打太极拳等。

◎防止动脉粥样硬化，控制糖尿病等其他疾病，如心脏病、脉管炎等。

◎注意卒中的先兆征象。

◎有效地控制短暂性脑缺血发作。

◎留意忽冷忽热等气候发生骤变产生的影响。

由于心脑血管病往往与高血压病、高血糖、血脂异常、高血液黏稠度和肥胖、吸烟等因素引起的动脉粥样硬化有关，如果做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，就能使高血压病减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上。所以说，预防心脑血管病，首先就要控制血压、血脂、血糖、血液黏稠度、体重、戒烟等。



心脑血管疾病的危险因素

心脑血管疾病之所以让人避之唯恐不及，因其具备的几个特征：发病率高、病死率高、致残率高、复发率高、治疗费高，同时控制率低、治疗达标率低、并发症多。

对于造成心脑血管病的危险因素来说，一个人身上可能只存在着一种心血管病危险因素，如总胆固醇过高；但很多时候常常是两个或两个以上的危险因素同时存在，如同时存在高血压病、糖尿病，再加上吸烟的坏习惯等。



要重视各种危险因素同时存在的情形，因为它们的危害性是“叠加”的，往往容易被人们忽视。

高血压病、血脂异常、吸烟与糖尿病是动脉粥样硬化的4个凶手，这些凶手个个都能独立致病。从流行病学观点看，大体上每个凶手都能使发病率倍增，而几个凶手合并，其危害性则呈相乘关系，即两个凶手合并存在，危害为4倍；3个凶手合并存在，危害为8倍；4个则为16倍。举例来说，总胆固醇水平 ≥ 5.2 毫摩尔/升（200毫克/分升）时，发生心血管病的危险性为1.3，若再合并吸烟，患心血管病的危险性将达到2.76。

从上面我们可以明白一个道理：多种轻度危险因素并存对心血管的危害，要大于单一严重的危险因素。所以，从减少心血管病危险来说，单项危险因素是否严重固然值得关注，但更重要的是不能让体内潜伏着两种以上的危险因素，也决不能因为已经存在的危险因素都是轻度而掉以轻心。



健康DIY

假如您发现自己在日常生活中有以下症状，那就要引起高度重视，尽早去医院诊治，有可能是心脑血管方面发出的警告。



心血管的十大警号

1. 经常感到头晕、胸闷。
2. 劳累时感心前区疼痛或左肩背部疼痛。
3. 早晨起床，突然坐起时感胸闷难受。
4. 饭后胸背部憋胀难受。
5. 晚上睡觉胸闷难受。
6. 情绪激动时心跳加快，明显不舒适。
7. 走路稍快、距离稍长则胸闷气喘、心跳加剧。
8. 胸部不定时闷胀，3~5分钟后消失。
9. 日常轻体力活动就容易疲乏。
10. 全身困倦，不愿多交流。



脑血管的十大警号

1. 常感头晕、头痛、耳鸣、视物不清、眼前发黑。

2. 反应迟钝，记忆力下降。
3. 手足麻木，对水温感觉迟钝。
4. 手发抖，精细动作（如穿针引线）完成困难。
5. 舌头僵硬，讲话困难。
6. 口角控制不住流涎。
7. 睡眠差、多梦嗜睡、醒后很累。
8. 情绪难控，悲伤易哭。
9. 脾气大，易急躁发火。
10. 莫名其妙的摔跤。



心脑血管疾病的防治原则

心脑血管病不是一个单一的病种，往往与高血压病、高血糖、血脂异常、高血液黏稠度和肥胖等因素引起的动脉粥样硬化有关。

防治心脑血管病要从源头抓起，掌握这十六字要诀：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。别小看这4句话16个字，如果能长期坚持，就能有效控制血压、血脂、血糖、血液黏稠度和体重等，就会有效预防心脑血管病。



心脑血管病中医调养

第三篇 警示篇



竭力避免心脑血管“魔鬼时间”

清晨6时~上午11时是心脑血管疾病多发阶段，俗称“魔鬼时间”，清晨、寒冷、劳累号称猝死三联征，要竭力避免；另外过量饮食或暴饮暴食、喝酒、激动是致命“三剑客”，同样要提防！



记住两个“三个半”

三个半分钟

夜间醒后静卧半分钟

起身后静坐半分钟

下肢自然下垂半分钟后下床活动

三个半小时

每天上午慢走半小时

晚餐后散步活动半小时

中午保证午休半小时

“三个半分钟”就是夜间醒来后不要急着起身，先继续平卧半分钟，再在床上静坐半分钟，然后双腿下垂床沿坐半分钟，完成这几个规定动作之后，再下地活动，不要觉着麻烦。告诉您一个事实，临床上很多脑血栓、脑出血与心脏猝死等常发生在夜间。24小时动态心电监测做过严格的测试，结果显示，许多患者心脏跳动白天都很平稳，惟独夜间有几次大的波动，而且大多发生在夜间起床的过程中。体位的突然变化会造成一过性心脑血管供血不足发生晕厥，很多人都有过这样的经历：从蹲位突然起身，因体位突然变化眼前发黑。尤其对于老年人来讲，神经调节变慢，更容易发生危险。总的来讲，对于有心脑血管疾患的人，防止夜间出问题最简单有效、行之可靠的方法就是做到“三个半分钟”。此举不花一分钱，却能起到药物起不到的预防猝死的作用。