

主 编 刘 卓 赵德超

心脑血管病

生活调养宜与忌



XINNAO XUEGUANBING
SHENGHUO
TIAOYANG YI YU JI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



XINNAO XUEGUAN BING SHENGHUO TIAOYANG YI YU JI

心脑血管病 生活调养宜与忌

主 编 刘 卓 赵德超

编 者 (以姓氏笔画为序)

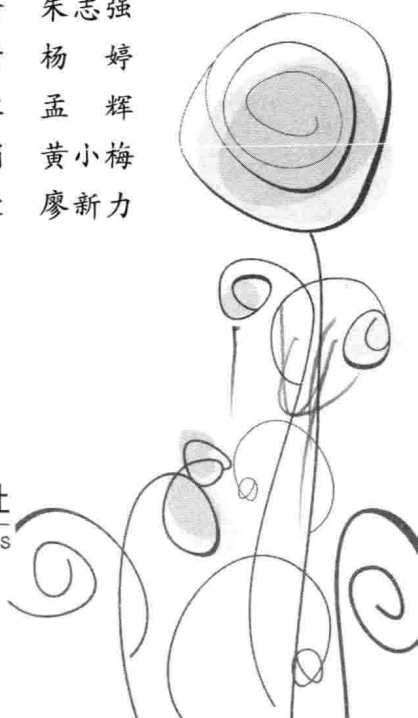
王 洁	王晨雪	尹方伦	朱志强
刘国涛	刘子平	李 清	杨 婷
杨镇东	张 菁	郑雅红	孟 辉
赵 方	顾明雨	郭文娟	黄小梅
董丽丽	蔡国恒	蔡骏荣	廖新力
魏庆芳			



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

心脑血管病生活调养宜与忌/刘卓,赵德超主编. —北京:人民军医出版社,2013.7

ISBN 978-7-5091-6658-1

I. ①心… II. ①刘… ②赵… 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(2013)第 102207 号

策划编辑:于哲 文字编辑:薛彬 刘新瑞 责任审读:陈晓平

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—8052

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.125 字数:120千字

版、印次:2013年7月第1版第1次印刷

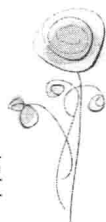
印数:0001—4500

定价:19.00元

版权所有 侵权必究

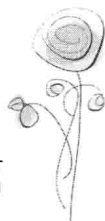
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要



编者介绍了冠心病、高血压病、高脂血症、脑卒中这些常见心脑血管病的发病情况、危险因素、治疗原则,指出这些疾病与不健康的生活方式的关系,分别从饮食、运动、生活起居几方面阐述了疾病防治宜忌,帮助您认识疾病,从身边的小事做起,预防疾病。本书阐述内容翔实,语言通俗易懂,是奉献给心脑血管疾病患者及其家属的科普读物。

前言



动脉粥样硬化可以引起心、脑、肾等重要器官的损害,动脉粥样硬化性心血管疾病(主要包括冠心病、脑卒中和外周动脉疾病)是西方发达国家人民的“头号杀手”。根据 2000 年公布的世界卫生报告,心血管疾病(以冠心病为主)死亡约为 2 000 万人,占总死亡率的 33%,平均每天死亡 5 万多人。全球每 3 个死亡者中就有 1 人死于该病。

2008 年 11 月,世界卫生组织(WHO)在“前 10 位死亡原因”的报告中显示,冠心病患者的死亡人数在 2004 年为 720 万,占总死亡人数的 12.2%,占死因第一位。2002 年我国的调查显示,我国 18 岁以上血脂异常患病人数已高达 1.6 亿,35 岁以上的人群中有 2500 万人同时患有高血压和高脂血症。虽然血脂异常没有明显的症状,可一旦发病却可能造成伤残或死亡的后果。

高血压也是一种常见的心血管疾病,可以引起全身多器官损害,脑卒中就是高血压重要并发症之一。根据 2006 年中国心血管病报告,中国每年新增高血压病患者 1000 万人,估计 2006 年高血压人数已达 2 亿,每 5 个成年人中就有 1 人是高血压患者。脑血管病方面,目前,脑血管病已成为危害我国中老年人身体健

康和生命的主要疾病。全国每年新发脑卒中约 200 万人;每年死于脑血管病约 150 万人;存活的患者数为 600 万~700 万。预计到 2030 年,我国 60 岁以上的人口将达到 3 亿以上,而脑血管病首次发病者约有 2/3 是 60 岁以上的老年人,因此未来 20 年我国的脑血管病患者发病率会逐年增加。

事实上,动脉粥样硬化是一个漫长的过程。饮食结构长期不合理,脂肪、胆固醇摄入过多,同时缺乏合理的运动促进脂质的代谢,胆固醇和胆固醇酯进入动脉内膜下,导致血管壁上生成脂质条纹。如果不加控制,脂质条纹可以进一步发展成为粥样斑块,斑块进一步发展就可形成血栓、钙化,堵塞血管,出现冠心病、脑血栓的表现。可见,动脉粥样硬化的形成与不健康的生活方式有着密切的关系。科学家指出,人类的健康寿命 40%取决于遗传和环境条件(其中 15%为遗传因素,10%为社会因素,8%为医疗条件,7%为生活环境和地理气候条件),而 60%取决于科学健康的生活方式。生活方式包括诸多方面,如饮食、运动、压力、习惯、烟酒、睡眠等。改变吸烟、酗酒、高脂饮食、缺乏运动等不健康的生活方式,是防控心脑血管疾病的基础措施。那么,请您从本书开始,用健康的生活方式抵御疾病吧!

编 者

目 录



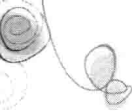
一、基础知识篇	1
人体血管包括几种？如何分布	2
人体动脉有何特点	2
人体静脉有何特点	2
毛细血管有何特点	3
心脏是如何做功的？其有何作用	3
什么是冠状动脉？其有何作用	4
冠状动脉有何特点	5
冠状动脉侧支循环有何意义	6
什么是动脉粥样硬化？其有何危害	6
动脉粥样硬化是如何形成的	7
什么是冠心病	7
什么是心绞痛	8
什么是不典型心绞痛	8
心绞痛是如何发生的	9
什么是心肌梗死？其有哪些症状	9
冠心病在全世界范围内有何流行趋势	11
冠心病在我国有何发病趋势	11
近年来冠心病发病率为何快速上升	12



哪些因素与冠心病有关	12
危险因素与冠心病的关系及如何分类	13
人体血压的正常值是多少	13
什么是高血压	14
血压水平是如何分级的	14
高血压为何被称为“沉默的杀手”	15
高血压病有何流行规律	16
我国人群高血压病患率如何	17
什么是血脂？其各有哪些功能	17
什么是脂蛋白？其有何功能	18
什么是坏胆固醇？什么是好胆固醇	18
如何控制胆固醇	19
三酰甘油增高有何危害	20
什么是高脂血症	20
高脂血症为何被称为“无声的杀手”	20
高脂血症的诊断标准如何	21
为什么大脑动脉更容易发生粥样硬化	22
动脉粥样硬化如何损害大脑	23
什么是脑卒中	24
脑卒中发病情况如何	25
脑卒中常见哪些症状	25
脑卒中的危险因素有哪些	27
为什么脑梗死易在清晨发生	28
心脑血管疾病是如何发生的	29
心脑血管病与年龄有何关系	30
心脑血管病与性别有何关系	30
心脑血管病与饮食有何关系	31
心脑血管病与吸烟有何关系	31
心脑血管疾病与超重、肥胖有何关系	32



心脑血管疾病与糖尿病有何关系	33
为何缺乏运动与心脑血管疾病有关	33
运动对心脑血管健康有哪些益处	34
运动为何能保持血管的年轻态	35
什么是健康的生活方式? 什么是生活方式病	35
为什么心脑血管疾病是生活方式病	36
生活方式病流行趋势如何	36
哪些人群属于心脑血管疾病高危人群	36
冠心病治疗的方法是什么	37
高血压的治疗目的是什么	37
高血压何时开始药物治疗	38
降压治疗的目标是什么? 有何益处	38
高脂血症的治疗原则是什么	39
何谓治疗性生活方式改变	39
心脑血管病饮食治疗的原则是什么	40
何谓膳食平衡? 有何意义	41
食物分哪五类, 具体包含哪些营养物质	41
世界五大长寿之乡饮食有何特点	42
如何控制热量摄入	43
什么是脂肪酸? 有何作用	44
如何均衡摄入糖类	45
什么是膳食纤维? 有何作用	45
心脑血管疾病患者如何摄入蛋白质	46
什么是植物性化学物质? 有何作用	46
常见的植物性化学物质有哪些	47
 二、饮食宜忌篇	 49
宜吃富含维生素 C 的食物	50
宜吃富含维生素 E 的食物	51



宜吃富含维生素 A 的食物	52
宜吃富含镁的食物	52
宜吃富含硒的食物	53
宜多吃富含叶酸的食物	53
宜吃富含钙的食物	54
饮食宜讲究酸碱平衡	56
宜以谷类为主食	57
宜适当吃粗粮	58
宜多吃燕麦降胆固醇	58
宜吃芝麻酱防治便秘	59
宜多吃旱芹降血压	60
宜吃黑木耳防治冠心病	61
宜吃豆制品补充卵磷脂	62
宜自发豆芽更利营养吸收	64
宜吃山楂保护心血管	66
宜吃茄子维持血管健康	66
宜吃红薯保持血管弹性	67
宜吃大蒜抗动脉硬化	68
宜吃洋葱降“三高”	69
宜带橘络吃橘子	70
宜多吃海带	71
宜多吃紫菜	71
宜补充螺旋藻	72
宜适当吃花生	73
宜适当饮红酒	74

宜饮脱脂牛奶	75
宜吃香菇降三高	75
宜吃卷心菜降脂通便	76
宜多吃番茄	76
宜常饮菊花茶	77
宜吃兔肉补充蛋白质	78
晚餐宜早、素、少	79
宜少量、多次喝水	79
早晚宜进“三杯水”	80
宜常饮绿茶	81
宜适当吃亚麻油补充多不饱和脂肪酸	83
宜吃鱼和海鲜补充 ω -3 型多不饱和脂肪酸	85
宜吃橄榄油补充单不饱和脂肪酸	86
宜常适量吃玉米油	87
宜常适量吃花生油	88
宜常适量吃豆油	89
宜常适量吃米糠油	89
宜多吃大豆摄入卵磷脂	90
春季宜多吃山药	91
春季宜食野菜	92
夏季宜吃绿豆降压解暑	93
夏季宜用荷叶减肥降脂	94
夏季宜吃苦瓜, 一举两得	95
秋季宜食莲藕	96
秋季宜多吃银耳	97



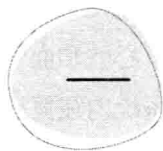
冬季宜每天吃一个苹果	98
冬季宜多吃萝卜	99
冬季宜多吃白菜	100
忌大量饮酒	101
忌吃点心摄入反式脂肪	102
忌多吃奶油	102
忌多吃黄油	103
忌多吃蛋类	103
忌多吃坚果	104
忌多吃元宵和月饼	104
忌多饮咖啡	105
忌烟熏、烧烤食品	106
忌腌菜类食品	107
忌煎炸类食品	108
忌吃膨化食品	108
忌吃动物内脏	109
忌高盐饮食	109
忌暴饮暴食	111
忌饮浓茶	112
忌滥喝药酒	113
健康饮食相关资料	114
1. 中国十大健康食品	114
2. 美国《时代》杂志世界十大健康食品排行榜	116
3. 蔬菜水果的五大作用	117
三、运动宜忌篇	121



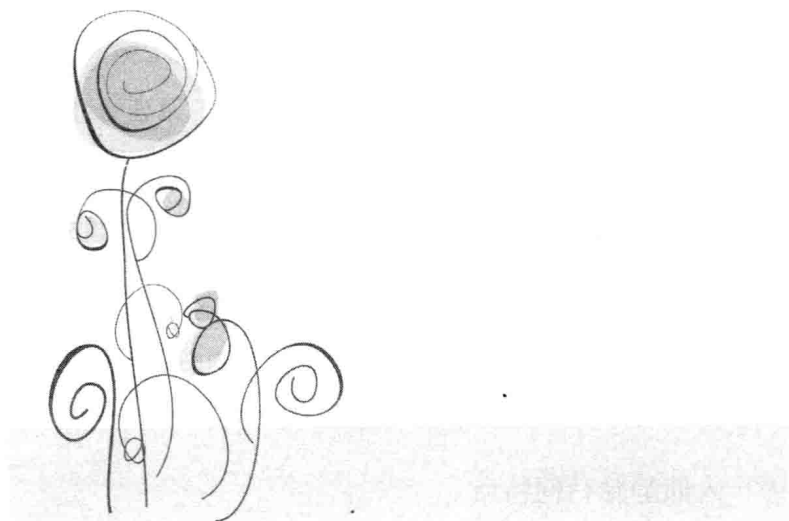
宜进行有氧运动	122
宜制定运动处方	122
宜遵守运动规则	123
宜每天步行	124
宜练太极拳	124
宜进行骑车运动	125
春季宜外出散步	126
春季宜放风筝	126
夏季运动应注意补水	127
秋季运动应调整饮食	128
冬季运动应重视准备活动	129
哪些情况下禁忌运动	130
运动前忌盲目补充热量	131
四、生活起居宜忌篇	133
宜养成排便好习惯	134
夏季宜防“热中风”	134
夏季宜注意消暑	136
冬季宜穿“三紧式”棉衣	137
冬季宜重视双足保暖	138
冬季洗澡宜从足开始	139
早春忌骤减衣物	140
夏季忌用冰枕	141
深秋季节忌秋冻	142
冬季忌不戴帽子	143



冬季忌不戴围巾、手套	143
忌衣领过高、过紧、过硬	144
忌提拎重物	145
忌危险动作	145
忌性生活不节制	146
忌压力过大	147
忌用力大便	148
忌熬夜	148
忌外界刺激	149
泡足忌水温过高	149
健康生活方式相关资料	150
1. 改善生活方式与延长寿命的研究结果(美国疾病预防 控制中心)	150
2. 通向延年益寿的 10 条规则	151
3. 老年人保健 10 要(国际老年学会)	151
附录 高血压、高脂血症、冠心病治疗方法相关 资料	153
附 1 常用抗高血压药物	153
附 2 常用调脂药物	165
附 3 冠心病常识	169
附 4 冠心病介入治疗和旁路移植手术	172



基础知识篇



人体血管包括几种? 如何分布

心脏和血管系统是人体内一套四通八达的密闭系统,血液在此系统内往复流动,将养分带到身体各处,以维持各种生命活动。心脏是推动血液的原动力。血管系统由三种血管组成,即动脉、静脉和毛细血管。动脉是将血液送出心脏到全身各处的血管。静脉是输送血液回到心脏的血管,大动脉从心脏发出后,进入各个组织、器官,在此过程中逐渐变细,从大动脉分支为中动脉、小动脉和微动脉,微动脉最后分为毛细血管网。毛细血管再进一步汇合,称为微静脉、小静脉,直至大静脉,以上腔静脉和下腔静脉的形式最后返回心脏。

人体动脉有何特点

人体动脉管壁分为3层,每层的结构、功能各不相同。最内层与血液直接接触,称为内膜。为了让血流轻松、迅速通过,内膜又细又滑。在正常情况下,内膜表面一层细胞结合紧密,非常光滑。中层是肌肉层,称为中膜,负责支撑动脉的整体结构,对脑或身体其他部位的某些事做出反应。在人体紧张、焦虑的时候,中膜收缩或痉挛,导致动脉管腔变细;人体在运动时,中膜则会舒张,让更多血液流过。动脉最外层是外膜,在周围固定着动脉血管的整体结构,就像玻璃纸的外包装一样。

人体静脉有何特点

静脉是输送血液回到心脏的血管,起于毛细血管,在回心过程中逐渐汇合成各级静脉,大静脉最后注入左、右心房。大的静



脉与相应的动脉比较,具有数量较多、口径较粗、管壁较薄的特点,所以其容纳的血液也更多,扩张性更好,较小的压力变化就可以使其容积发生较大的变化。由于静脉管壁较薄,平滑肌和弹力纤维均较少,缺乏收缩性和弹性,所以静脉内的血流速度较慢,安静状态下,整个静脉系统容纳了全身循环血量的 60%~70%,起着血液贮存库的作用,因此医学上也将静脉称为“容量血管”。

毛细血管有何特点

毛细血管是连于动、静脉之间的微细血管,相互连接成网状,其管径平均为 6~9 微米。毛细血管分布于全身各处,只有角膜、软骨、毛发、牙釉质没有其分布。全身毛细血管切面面积总和是主动脉的 800 倍,而毛细血管中血液的流速只有主动脉血流的 1/800。毛细血管的管壁很薄,只由一层内皮细胞构成,再加上血流缓慢,有利于物质的充分交换。在血流途径的各个器官和组织的毛细血管网内,红细胞卸载下氧和营养物质供细胞使用,然后携带二氧化碳和代谢废物,变成静脉血。

由于毛细血管是氧和营养物质的转换地,所以,在代谢旺盛的器官,毛细血管密度较大,如肝、肾等,以保证氧和营养物质的供应。在代谢较低的器官,毛细血管较稀疏。当组织处于静息状态时,许多毛细血管关闭,当组织功能活跃时,大量毛细血管开放,以增加局部血液供应,满足组织需要。

心脏是如何做功的? 具有何作用

心脏是心血管系统的中心枢纽,它本身的结构如同有 4 个房间的房屋,上面一层分别是左、右心房,“房”为房子之意,下面一