

血管健康 不生大病

主编◎ 徐庆科 张为忠

血管健康
决定你的寿命



血管是人体内血液循环的通路，大脑、心脏、肝肾等人体重要器官的健康都与血管有着紧密的关联！

你的血管还年轻吗

人老血管先老

管理血管健康，降低心梗、中风、猝死等心脑血管事件的发生！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

血管健康 —— 不生病

主编◎徐庆科
张为忠



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

血管健康不生病 / 宋爱莉主审. — 青岛: 青岛出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5436 - 9264 - 0

I. ①血… II. ①宋… III. ①血管疾病 - 防治 - 普及读物

IV. ①R543 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 054808 号

书 名 血管健康不生病

主 审 宋爱莉

主 编 徐庆科 张为忠

副 主 编 程 楷 刘 虹 李红梅 李 彬

编 委 高 媛 刘玉清 于 旻 于 倩 韩淑婷 王娟萍 陈 磊

王 霞 姜 玲 孙 艳 尚 晖 陈立群 迟 静 顾 勇

顾 菡 汤仁荣 陈丽娟 崔雪梅 孔劲松 陈建军 郝云龙

郝小峰 田 颖 魏晓佳 隋志英 赵晓琳 张金兰 杜庆萍

杨书颖 黄春光 谢文彬 周庆纹 吕高英 李云龙 傅衍娜

孙伟伟 张 强 孙 雷

出版发行 青岛出版社(青岛市海尔路 182 号, 266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)68068026(兼传真) (0532)85814750

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 祝玉华

照 排 青岛时代正方文化传媒有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm × 1000mm)

印 张 19

字 数 300 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 9264 - 0

定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532)68068629

序 言

慢性病成为隐藏在我们身边的健康杀手,很多家庭中的老爸老妈们,更是深受高血压、高血脂、高血糖等富贵病的困扰。

当中老年人群发现自己有血管出现动脉硬化的现象时,是身体正在提醒我们,随着年龄逐渐向老年迈进,血管也变得更脆弱,人老血管先老。

由于中老年人身体各种机能和器官逐步衰弱,也就使得如何才能让血管与健康同行,成为所要面临的重大问题。高血压、高血脂、高血糖、高体重等多种健康隐患纷纷向老年人群袭来。

愿老爸老妈健康长寿,是天下每一位为人儿女的共同心愿,生活中,我们却看到很多令人遗憾的悲剧。随着社会进入老年化,很多中老年人朋友的健康状况日益下降,出现脑卒中、急性心肌梗死等心脑血管疾病更是屡见不鲜。无论是脑卒中这种突发性疾病,还是冠心病这类慢性病,其实无不与血管健康状况密切相关。

血管是人体内血液循环的通路,大脑、心脏、肝肾等人体的重要器官的健康都与血管有着紧密的关联。由于血管的早期病变多没有明显症状,容易被人们所忽视,这也是造成不良后果的主要原因之一。

人体是由血管组成的,血管健康决定人的寿命。2011年5月18日,由中华医学会心血管病学分会、中国胆固醇教育计划项目(CCEP)共同倡议并发起了我国首个“5·18 血管健康日”。众多专家也共同呼吁人们关注血管健康。

在众多威胁和影响血管健康的因素中,不良饮食结构和生活习惯与人们的生活息息相关,遗传、环境等也是造成心脑血管疾病高发的影响因素,对此,中老年朋友尤其应引起重视。

对于那些已经患上高血压、高血脂、高血糖等慢性病的中老年朋友们来说,更重要的是,对于自己的病情有科学的了解和认识,并积极在医生的指导下进行治疗,延缓各种并发症出现的时间,调整心态,让自己的生活始终处于正常的轨道之中,不必过分悲观,树立战胜疾病的信心。这也是我们出版本书的初衷和愿望,希望本书可以帮助天下的每一位老爸老妈,让他们能够远离疾病,拥有幸福美满的晚年生活,享受天伦之乐。

目 录

序言	(1)
----------	-----

第一篇 高血压

第一章 高血压基本知识	3
第一节 什么是血压	3
一. 了解血压	3
二. 人的正常血压值	3
三. 不同人群的血压特征	4
四. 何谓低血压	5
五. 如何自测血压	5
第二节 综述高血压	7
一. 什么是高血压	7
二. 高血压的危害	7
三. 哪些人易患高血压	8
四. 高血压的种类	9
五. 高血压的发病进程	9
六. 高血压与血管硬化	9
第二章 高血压病因及症状	11
第一节 为什么会患高血压	11
一. 原发性高血压的诱因	11
二. 继发性高血压的诱因	12
第二节 高血压的症状	13
一. 高血压的先兆症状	13
二. 高血压的主要临床症状	14
三. 高血压常见并发症	14
四. 高血压、高血脂、高血糖的相互关系	15
五. 血压正常也有爆血管的危险	16



第三章 如何检查及诊断高血压	18
第一节 体检	18
一. 初次体检项目	18
二. 常规体检项目	18
三. 心电图与超声波体检	19
四. 基因检测法与眼底检测法	20
五. 动态血压检测法	21
第二节 临床诊断	22
一. 高血压的诊断原则	22
二. 诊断标准与分级	23
三. 高血压临床评估项目	23
第四章 高血压的调养与保健	25
第一节 运动调养	25
一. 步行	25
二. 慢跑	26
第二节 辅助调养	27
一. 按摩	27
二. 心理调节	28
第五章 高血压家庭护理及注意事项	30
第一节 家庭护理	30
一. 定期测压与复查	30
二. 对症护理	30
三. 急性高血压发作的家庭护理方法	31
第二节 高血压日常注意事项	31
一. 日常心理维护	31
二. 日常生活维护	32
三. 过度降压可造成心脑血管缺血	34
第三节 高血压患者的血管健康锦囊	35
一. 清晨易爆发心血管疾病	35
二. 高血压冬季切莫激烈运动	35
三. 高血压平安度夏的方法	36
四. 高血压并发脑出血的预防	37
第六章 高血压饮食调养	40
第一节 饮食调养的宗旨与重点	40
一. 调养原则	40



二. 调养重点	41
三. 血管健康需要科学补钾补钙	43
第二节 高血压食疗方大全	44
一. 菜肴	44
二. 羹汤	47
三. 粥饭	49
四. 茶饮	50
第三节 高血压并发血管疾病的饮食调养	51
一. 菜肴	51
二. 羹汤	52
三. 粥饭	53
四. 茶饮	54
第七章 高血压终极预防	56
第一节 高血压的三级预防	56
一. 一级预防	56
二. 二级预防	56
三. 三级预防	57
第二节 从生活习惯谈预防	57
一. 戒烟限酒	57
二. 养成良好的生活习惯	57
三. 保持健康的心理状态	59

第二篇 高血糖

第一章 高血糖基本知识	63
第一节 什么是血糖	63
一. 了解血糖	63
二. 人的正常血糖值	63
三. 影响血糖的因素	63
四. 认识低血糖	64
第二节 综述高血糖	65
一. 什么是高血糖	65
二. 高血糖的危害	65
三. 哪些人易患高血糖	66



四. 高血糖的分型	66
五. 有些高血糖不一定是糖尿病	67
第二章 高血糖病因及症状	68
第一节 发病原因	68
一. 高血糖的常见诱因	68
二. 药物性高血糖	68
三. 空腹性高血糖	69
四. 饮食性高血糖	69
五. 黎明性高血糖	69
第二节 高血糖的发病症状	69
一. 高血糖的临床症状	69
二. 高血糖的日常表现	70
三. 高血糖的并发症	70
第三节 糖尿病性血管疾病病变	71
一. 糖尿病性脑血管疾病	71
二. 糖尿病性心血管疾病	72
三. 糖尿病性的大血管病变及周围血管病变	73
第三章 高血糖的检查及诊断	74
第一节 体检	74
一. 空腹血糖检查	74
二. 餐后 2 小时血糖检查	74
三. 血糖检查的注意事项	75
第二节 临床诊断	75
一. 高血糖诊断标准	75
二. 高血糖临床评估	75
第四章 高血糖的调养与保健	77
第一节 运动调养	77
一. 注意事项	77
二. 快步走	78
三. 倒行	78
四. 太极拳	79
第二节 辅助调养	81
一. 按摩	81
二. 呼吸调节	81
三. 心理调节	83



第三节 高血糖心血管病变的健康锦囊	83
一. 高血糖患者应定期测血脂	83
二. 高血糖合并高血压的注意事项	84
三. 高血糖合并冠心病的注意事项	84
第五章 高血糖家庭护理	86
第一节 自测血糖	86
一. 自测血糖的最佳时间	86
二. 把握自测的频率	86
三. 具体操作方法	87
四. 注意事项	87
第二节 高血糖家庭护理	88
一. 日常生活护理	88
二. 春季护理	89
三. 夏季护理	90
四. 秋季护理	90
五. 冬季护理	91
第六章 高血糖饮食调养	93
第一节 饮食调养的宗旨与重点	93
一. 调养原则	93
二. 调养重点	94
第二节 高血糖食疗方大全	95
一. 菜肴	95
二. 羹汤	97
三. 粥饭	99
四. 茶饮	100
第三节 高血糖并发心血管疾病的饮食调养	101
一. 饮食调养原则	101
二. 高血糖并发心血管疾病保健食疗方	102
第七章 高血糖终极预防	104
第一节 高血糖的三级预防	104
一. 一级预防	104
二. 二级预防	104
三. 三级预防	105
第二节 从生活习惯谈预防	105
一. 养成良好的生活习惯	105



二. 释放压力保持健康	106
三. 睡眠充足	107

第三篇 高血脂

第一章 高血脂基本知识	113
第一节 什么是血脂	113
一. 了解血脂	113
二. 人的正常血脂值	113
三. 不同人群的血脂特征	114
四. 正确认识血脂	115
第二节 综述高血脂	115
一. 什么是高血脂	115
二. 高血脂的危害	116
三. 哪些人易患高血脂	116
四. 高血脂的种类	116
第二章 高血脂病因及症状	118
第一节 高血脂的发病原因	118
一. 原发性高血脂的诱因	118
二. 继发性高血脂的诱因	118
第二节 高血脂的发病症状与并发症	119
一. 高血脂的先兆症状	119
二. 高血脂的主要临床症状	119
三. 高血脂的并发症	119
四. 高血脂制造“血管危机”	120
五. 高血脂是冠心病的“幕后推手”	121
第三章 高血脂的检查及诊断	122
第一节 体检	122
一. 常规项目体检	122
二. 体检前注意	122
三. 体检结果查看	123
第二节 高血脂的临床诊断	123
一. 高血脂的诊断标准	123
二. 高血脂临床评估	124



第四章 高血脂的调养与保健	125
第一节 运动调养	125
一. 登楼梯	125
二. 游泳	126
三. 小动作	126
第二节 辅助调养	128
一. 针灸	128
二. 按摩	130
第三节 高血脂的心血管病变健康锦囊	131
一. 常饮黑茶既能降脂又能降糖	131
二. 燕麦是降血脂的好帮手	131
第五章 高血脂家庭护理及注意事项	132
第一节 家庭护理	132
一. 定期复查	132
二. 家庭护理	132
第二节 高血脂日常注意事项	133
一. 日常心理维护	133
二. 日常降脂良方	134
第三节 高血脂并发血管疾病的日常注意事项	135
一. 高血脂与高血压	135
二. 高血脂与高血糖	136
三. 高血脂肪与冠心病	136
第六章 高血脂饮食调养	139
第一节 饮食调养的宗旨与重点	139
一. 调养原则	139
二. 调养重点	140
三. 卵磷脂是血管里的清道夫	140
四. 经常吃鱼能降血脂,血管更健康	141
第二节 高血脂食疗方大全	141
一. 菜肴	141
二. 羹汤	142
三. 粥饭	144
四. 茶饮	146
第三节 高血脂并发心血管疾病的食疗	146
一. 菜品	146



二. 粥饭	156
三. 羹汤	162
四. 茶饮	170
第七章 高血脂终极预防	172
第一节 高血脂的三级预防	172
一. 一级预防	172
二. 二级预防	172
三. 三级预防	172
第二节 从生活习惯谈预防	173
一. 戒烟限酒	173
二. 养成良好的生活习惯	173
三. 保持健康的心理状态	174

第四篇 高尿酸

第一章 高尿酸血症基本知识	179
第一节 什么是高尿酸血症	179
一. 尿酸的形成	179
二. 尿酸是一种有害物质	179
三. 尿酸的排泄	180
四. 什么是高尿酸血症	180
第二节 综述高尿酸血症	181
一. 高尿酸血症的种类	181
二. 高尿酸血症的发病进程	181
三. 高尿酸血症的危害	181
四. 什么是高尿酸血症肾病	182
五. 高尿酸血症不等于痛风	183
第二章 高尿酸血症病因及症状	184
第一节 高尿酸血症的发病原因	184
一. 尿酸生产过多	184
二. 尿酸排泄减少	184
三. 尿酸生产过多,且排泄减少	185
四. 遗传性高尿酸血症	185
五. 男性易患痛风的原因	186



第二节 高尿酸血症的临床症状及其并发症	186
一. 原发性高尿酸血症的常见症状	186
二. 不同病程阶段的临床症状	187
三. 继发性痛风的临床症状	188
四. 痛风的常见并发症	188
五. 高尿酸血症是心血管疾病独立危险因素	189
第三章 高尿酸血症的检查及诊断	190
第一节 如何检查高尿酸血症	190
一. 血常规和血沉检查	190
二. 尿常规检查	190
三. 血尿酸、尿尿酸测定	190
四. 关节腔穿刺检查	191
五. 其他辅助性检查	191
第二节 高尿酸血症的临床诊断	192
一. 高尿酸血症确诊参考数据	192
二. 高尿酸血症的诊断	192
三. 痛风的诊断标准	193
四. 尿酸肾病的诊断	193
五. 高尿酸血症患者的特征	193
第四章 高尿酸血症的调养与保健	195
第一节 运动调养	195
一. 科学运动	195
二. 体操	196
三. 游泳	197
第二节 辅助调养	197
一. 精神调养	197
二. 书画	198
三. 钓鱼	199
第五章 高尿酸血症的家庭护理及注意事项	200
第一节 家庭护理	200
一. 护理误区	200
二. 高尿酸血症护理须知	200
三. 痛风护理须知	201
四. 认识假性痛风	202
第二节 高尿酸血症日常注意事项	203

一. 定期体检	203
二. 冬季防护	203
三. 生活要点	204
第六章 高尿酸血症的饮食调养	206
第一节 饮食调养纲要	206
一. 高尿酸血症饮食原则	206
二. 高尿酸血症饮食禁忌	206
三. 急性痛风营养指导	207
四. 慢性痛风营养指导	208
第二节 饮食调理方	209
一. 菜肴	209
二. 羹汤	210
三. 粥饭	211
四. 茶饮	212
第七章 高尿酸血症的终极预防	214
第一节 高尿酸血症的三级预防	214
一. 一级预防	214
二. 二级预防	214
三. 三级预防	215
第二节 从生活习惯谈预防	216
一. 改掉不良的生活习惯	216
二. 养成良好的生活习惯	217

第五篇 高血黏

第一章 高血黏基本知识	221
第一节 什么是血黏度	221
一. 了解血黏度	221
二. 血黏度的影响因素	221
第二节 综述高血黏症	222
一. 什么是高血黏症	222
二. 高血黏症的危害	222
三. 高血黏症的类型	222



第二章 高血黏病因及症状	224
第一节 高血黏症的发病原因	224
一. 病理原因	224
二. 其他原因	225
第二节 高血黏症的症状	225
一. 高血黏症的先兆症状	225
二. 高血黏症的主要临床症状	226
三. 中老年人是高血黏症的高发人群	226
第三章 高血黏的诊断及治疗	227
第一节 高血黏的诊断标准	227
一. 体检	227
二. 诊断标准	228
三. 临床评估	229
第二节 高血黏的对策	230
一. 高血黏不同类型的对策	230
二. 高血黏症与高血压、糖尿病	230
第四章 高血黏终极预防	232
第一节 饮食预防	232
一. 饮食预防原则	232
二. 饮食保健食谱	233
第二节 运动预防	237
一. 运动预防最佳方案	237
二. 小动作运动良方	239
第三节 其他预防	241
一. 饮水预防	241
二. 情绪预防	242

第六篇 高体重

第一章 高体重基本认识	247
第一节 什么是高体重	247
一. 了解高体重	247
二. 如何计算人体体重	247
三. 男性标准体重对照表	248



四. 女性标准体重对照表	249
第二节 高体重的危害	250
一. 高体重的危害	250
二. 哪些人易体重过高	251
三. 高体重对血管系统的损害	251
第二章 高体重的病因及诊断	252
第一节 高体重的分类	252
一. 高体重评定标准	252
二. 高体重的类型	253
第二节 高体重的病因	253
一. 单纯性肥胖的病因	253
二. 继发性肥胖的病因	253
三. 药物性肥胖的病因	254
四. 其他病因	254
第三节 高体重的诊断	255
一. 确定有无肥胖	255
二. 查明肥胖的原因	255
第三章 避免高体重的方法	257
第一节 饮食法	257
一. 有效的饮食方法	257
二. 瘦身保健食谱	259
第二节 运动法	263
一. 有效的运动方法	263
二. 瘦身保健小动作	265
第四章 高体重并发心血管疾病的保健	270
第一节 饮食调养与保健	270
一. 饮食调理原则	270
二. 高体重并发心血管疾病食疗方大全	271
第二节 日常调养与保健	281
一. 日常保健原则要点	281
二. 日常保健细节提醒	284

第一篇

高 血 压

在我国，约有超过2亿的高血压患者，许多人患了高血压之后，因为没有症状而尚未察觉，从而疏忽了治疗，进而给身体造成严重的损害。因此，人们对于高血压必须引起足够的重视。其实，只要认识到位，措施得当，高血压是可以预防 and 控制的。