

<<心脑血管养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<心脑血管养生智慧>>

13位ISBN编号：9787538437638

10位ISBN编号：7538437630

出版时间：2008-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：洪昭光

页数：261

字数：300000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;心脑血管养生智慧&gt;&gt;

## 前言

今天，健康已成为广大公众共同关注的热点、难点和焦点。因为健康是节约，健康是和谐，健康是金子，健康是责任。

播种健康，才能收获幸福。

不健康的损失超过了一切浪费。

2001年，我国卫生资源总消耗为6140亿元，占GDP6.4%，而因病、伤残，过早死亡的损失为7800亿，占GDP8.2%，合计损失接近14000亿，而长江三峡工程15年的总投资为1800亿。

到了2005年，我国卫生资源消费已达10.700亿，增长十分迅猛。

怎样得到健康呢？

得了病再治是下策，“渴而凿井，斗而铸锥”已经晚了。

美国心脏病学会主席说得好：任何高科技都不可能使病人恢复到得病前的状态，因此，好的医生是不让人得病的医生。

其观点与《黄帝内经》：“上工治未病”“圣人不治已病治未病”有异曲同工之妙。

那么，“上工”如何治“未病”呢？

世界卫生组织前总干事中岛宏博士1992年指出：“全世界每年有1200万人死于心血管病，如果采取预防措施，可以减少600万人的死亡。

”他一针见血地指出：有一半人的死亡是可以避免的。

又高瞻远瞩地提出一个重要观点：“许多人不是死于疾病，而是死于无知”。

因而再三发出忠告：“不要死于愚昧，不要死于无知。

”真是入木三分，掷地有声。

按照世界卫生组织的观点：健康的四大元素中，父母遗传占15%，环境占17%，医疗占8%，而生活方式占60%。

如果按照健康的生活方式，那么人类的各种疾病就能减少50%，寿命可延长10年，而且生活质量大大改善，幸福指数大大提高，大多数人能做到自然凋亡。

即无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。

生如春花绚烂，走如秋叶静美。

2008年9月美国发表的对8万名35-39岁中年女性从1980年到2004年长达24年的前瞻性研发报告，证明：健康生活方式能使中年女性的死亡率下降55%，真是里程碑式的伟大成果。

健康生活方式就是维多利亚宣言的健康四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

而其核心本质是什么呢？

健康的核心就是和谐。

因为四大基石的内容就是合理、均衡、适度、全面，都不走极端。

何为和谐？

古希腊思想家柏拉图认为：公正即和谐；孔子认为：和为贵，仁者寿；老子认为：适者有寿，仁者无敌。

而《黄帝内经》指出：要顺应自然，阴阳平衡，天人合一，才能“正气存内，邪不可干。

有了和谐，就很容易做到“21世纪健康新观念”。

就是：20养成好习惯，40指标都正常，60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子。

自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。

何乐而不为呢？

而和谐的具体方法，简单说来就是“三四八”健康法：即“三个平”“四君子”“八字歌”。

三个平：平常饭菜：一荤一素一菇，燕麦牛奶豆腐；平和心态：不争不恼不怒，爱心宽容大度；平均身材：不胖不瘦不堵，天天早晚走路。

四君子：君子量大，小人气大；君子不争，小人不让；君子和气，小人斗气；君子助人，小人伤人。

八字歌：日行八千步，夜眠八小时，三餐八分饱，一天八杯水，养心八珍汤，健体八段锦，米寿八十八。

<<心脑血管养生智慧>>

八，茶龄百零八。

当前，我国慢性生活方式疾病患病率越来越高，发病年龄越来越低，而心脑血管病发病形势十分严峻，2002年我国高血压患者1.6亿，超重者2亿，2006年，高血压患者已达2亿，超重者已达2.4亿，面对这种形势，根本办法就是预防为主。

通过预防可以使高血压减少55%，脑卒中减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少33%。

本书旨在通过介绍许多简易、方便、有效的方法，一看就懂，一懂就用，一用就灵，使读者能感悟到“早餐快乐茶”的魅力，其配方为：爱心是美容霜，读书是维生素，音乐是止痛剂，运动是安眠药，孝心是善之本，敬业是乐之源，感恩是健身丸，正气是防弹衣。

相信读者一定能从中获得启示，获得方法，让我们共同实践21世纪健康新观念：健康快乐100岁，天天都有好心情。

最后，我衷心感谢特约策划——北京国康民健教育咨询中心，感谢吉林科学技术出版社为本书所作的努力与辛勤工作。

## <<心脑血管养生智慧>>

### 内容概要

这是一本送给心脑血管病患者和家属的权威实用著作，书中汇集了洪教授从医几十年在心脑血管疾病预防、治疗、调理及养生方面的心得和经验，并提炼了多年在全国各地进行健康教育讲座的精华。

本书中提出对疾病预防的5种新观念，结合科学论证和作者的经验积累，为读者提供了心脑血管疾病防治的70多种解决方案。

中国自古就有上医治未病之论，现代医学也强调治未病更胜于治已病，只要做到早知道、早预防、早治疗，大家一样可以带病长寿。

健康靠自己。

洪教授也在本书中送给广大读者最贴心的健康方案，并送给中老年朋友80多种最实用的养心护脑方法，告诉读者养生就从心脑血管开始，从日常生活开始，健康不得病，个人少受罪，家人少受累，节省医药费，造福全社会。

<<心脑血管养生智慧>>

作者简介

洪昭光，首都医科大学附属北京安贞医院干部保健，诊疗中心研究员、教授、主任医师  
中国老年保健协会副会长  
北京市老年学学会老年健康与长期照护专业委员会名誉主任  
卫生部心血管病专家咨询委员会原副主任  
全国心血管病防治科研领导小组原副组长  
首

## 书籍目录

- 第一章 慢性病让人类少活50年 1.慢性病——危害人类健康最主要的疾病 2.慢性病是中国人最大的杀手 3.可防可治的心脑血管疾病 4.心脑血管疾病偏爱七类人 5.6种不良生活方式是慢性病的罪魁祸首 6.扼制心脑血管病势在必行 7.省钱又治病的阿司匹林
- 第二章 高血压——悄悄的“杀手” 1.要么谈“高”色变，要么满不在乎 2.高血压的“三高”与“三低” 3.与高血压零距离接触 4.关注血压，关注健康 5.切莫忽视高血压的表现 6.高血压和三类疾病亲密接触 7.打开高血压魔盒的7把钥匙 8.高血压：一个“早”字解决大问题 9.降压药的选择 10.降血压四注意 11.高血压治疗的3个误区
- 第三章 冠心病——病在血管痛在心 1.动脉硬化是个“瓜熟蒂落”的病 2.九大因素引起冠心病 3.6种方法教你诊断冠心病 4.5种方法教你认清典型心绞痛 5.识别不典型心绞痛 6.胸痛就是心绞痛吗 7.注意！劳力型心绞痛 8.小心！自发性心绞痛 9.不稳定型心绞痛易导致猝死 10.急性心肌梗死的3种典型症状 11.急性心肌梗死的三大并发症 12.心肌缺血与心律失常是“孪生姐妹” 13.为什么有人事后才知道发生过心肌梗死 14.猝死犹如晴天霹雳 15.猝死有明确的“引爆”因素 16.从小抓起，少造“定时炸弹” 17.6种诱因最常见 18.时间就是心肌，时间就是生命 19.冠心病的二级预防让你无忧 20.冠心病的用药与治疗 21.冠心病治疗，中医和西医是战友 22.用药不当能诱发冠心病 23.心绞痛病人合理用药四原则 24.针对病情，合理选药 25.冠心病的介入治疗 26.PTCA术后的处理 27.5种冠心病患者适合做PTCA
- 第四章 心律失常——把握脉搏，养护心脏 1.心脏是“任劳任怨”的“老黄牛” 2.心率和心律跳的不一样 3.心律失常有哪些表现？ 4.心律失常喜欢与急性心肌梗死“共舞” 5.心律失常病人如何看医生 6.让心脏愉快地跳动 7.善于捕捉心律失常的动态心电图 8.心律失常的药物治疗 9.8种药物让心律不再失常 10.服用抗心律失常药物6点注意 11.抗心律失常药物是把双刃剑 12.络病理论如何看待心律失常 13.四招可以让心律不失常 14.预防心律失常六措施
- 第五章 莫让血脂异常“杀人于无形” 1.血脂异常，血管危机制造者 2.人体内的血脂出路在哪里？ 3.血脂家族四兄弟 4.血脂检查前四注意 5.45~55岁男性是高危人群 6.一定要空腹抽血化验血脂吗？ 7.理性看化验，平衡对人生 8.众说纷纭胆固醇 9.机体大健康需要综合平衡 10.一生中的三大任务 11.日常生活中，高脂血症患者有哪些表现？ 12.高脂血症的诊断与年龄有关吗？ 13.是什么引发高脂血症 14.老年人血脂异常的特点 15.为什么肥胖者常有血脂升高 16.爱护动脉，就是爱护生命 17.长期调脂，保护血管 18.两“高”伴行更伤“心” 19.调脂药与降压药怎样联用？ 20.保心护肝，双管齐下 21.综合治疗脂肪肝 22.科学降血脂，减少心脏突发事件 23.循证医学就是有证据的医学 24.中国人自己的循证医学证据 25.除了血糖，糖友更应关注什么？ 26.糖尿病遭遇大血管并发症 27.城市“死亡四重奏”——代谢综合征 28.高血压高血脂，孪生兄弟相伴行 29.对高血压患者和谐调脂的3个建议 30.血甘油三酯高为什么会引起胰腺炎？ 31.冠心病病人血脂不高，也要服降脂药 32.什么时候服降脂药更好 33.中药降血脂有什么特点 34.血脂异常误区大盘点
- 第六章 脑血管病——世界性杀手 1.脑血管病——死亡率最高的三大疾病之一 2.脑血管病六大特点 3.脑血管病的七大危险因素 4.了解脑卒中，更好战胜脑卒中 5.爱脑护脑是当务之急 6.脑血管疾病的七大红色警报 7.脑动脉硬化是个凶险的疾病 8.血压急剧升高应警惕高血压脑病 9.出血性脑血管病可以导致迅速死亡 10.引起脑出血的六大原因 11.脑出血预防十必须 12.不同人群一级预防措施不同 13.脑血管的二级预防 14.脑血管病患者需常做的8项检查 15.出血性脑血管病的2个治疗期 16.别小看缺血性脑血管病 17.缺血性脑血管病的2个治疗期 18.不明显的短暂性脑缺血 19.脑梗死就是一种脑死亡 20.高血压是引发脑血管病的重要因素 21.高脂血症加速脑血管病的发生 22.慢性肾病患者易出现脑血管病 23.恶性肿瘤患者也会出现脑血管病 24.脑血管病易发生在早晨 25.寒冷易引发脑血管疾病
- 第七章 求医还要求己 1.春寒料峭更要注意护心、护脑 2.

## &lt;&lt;心脑血管养生智慧&gt;&gt;

夏日炎炎心要悠闲 3.夏季如何做好日常保健 4.秋风红叶话秋补 5.人体生理与廿四节气 6.营养补充,增强免疫力 7.“秋冻”适应,提高耐寒力 8.运动健身体,冬练防误区 9.过节别过累,放松不  
放纵 10.麻将娱乐别较劲 11.缺什么,别缺觉 12.多什么,别多吃 13.入席少饮酒 14.闲来多品茶  
15.细节决定健康 清晨的健康警告 清晨是发病高峰期 憋尿造成的血压猛升 当心“卫  
生间事件” 大便决定生死 低血压要小心应对 小心沐浴会伴行高血压 适中的洗澡水温  
度 16.脑血管病患者出院后自我治疗六注意 17.脑血管病患者生活护理常识 18.脑血管病的家庭  
急救方法 有了症状不硬扛 院外急救时间关系重大 脑卒中急救四误区 脑卒中“报警症  
状”5个“突然” 抢救处理六要素 5个细节帮助家属辨别患者是否发生脑血管意外 家属发  
现患者发生脑血管疾病如何进行处理 怎样护送急性脑血管患者去医院 19.冠心病心绞痛发作的家  
庭急救 20.心血管疾病急救锦囊第八章与疾病为友三分治七分养 1.《中国居民膳食指南》的6个字,  
十句话 2.温家宝总理的饮食12字诀 3.21世纪最合理的膳食结构:一荤一素一菇 4.吃什么很重要,  
怎么吃更重要 健康饮食10个字 慢慢吃,多咀嚼 养心长寿多吃谷 要想身体好,果蔬不  
可少 养生保健常吃豆 别小瞧坚果、种子的保健作用 大可不必谈肉色变 什么都吃,适  
可而止 5.吃动平衡,健康一生 运动优化体质,增强免疫力 运动是观念问题,不是时间问题  
最好的运动是步行 科学运动三五七 锻炼要量体裁衣谨防运动三误区 作息起居,顺应  
自然 心律失常,运动还是不运动 脑血管病患者康复运动有讲究 6.戒烟限酒,健康长久  
数字看吸烟危害 吸烟是死亡的“加速器” 烟酒亲兄弟,并非一家人 7.病由心生——76%的  
疾病是情绪性疾病 心理压力是百病之源 嫉妒比生气更可怕 高度恐惧导致死亡 生活像  
镜子,你笑它也笑 不要忘记好心态 心病还要心药医 心宽一寸,病退一尺、心平血压  
平 常看三座山 信心显著提高机体免疫力 像心脏学习 学蜜蜂生活 爱心蜜蜂,日子  
越过越轻松 家是沙漠里的绿洲 8.健康宝典——八味汤 9.高风亮节,常饮“四君子汤”

## 章节摘录

第一章 慢性病让人类少活50年

1. 慢性病——危害人类健康最主要的疾病

慢性病离你有多近按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65-74岁算青年老年人，75-90岁算真正老年人。

那么人的生理寿命应该是多大岁数呢？

按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是他的生长期的5-7倍。

人的生长期是以最后一颗牙齿出来的时间（20-25岁）来计算，因此人的寿命最短100岁最长175岁。

人的寿命正常应该是120岁。

应该怎么度过呢？在这个120岁当中应该是健康7、8、9，百岁不是梦；70、80岁没有病，90岁也很健康，活到100岁不是梦，人人都应该健康100岁，这是正常的生物规律。

可现在的情况呢？

应该平均活120岁却只有70岁，整整少活50岁本应该70、80、90岁很健康，好多人40多岁就不健康，50多岁冠心病，60多岁死了，也整整提前得病50年。

现在提前得病，提前残废，提前死亡成为当今社会普遍现象。

来自世界卫生组织的报告说，迅速加重的非传染病已是影响全球公众健康的一个主要因素。

心血管病和糖尿病、精神病以及癌症同属非传染慢性病。

这些曾被认为只属于发达国家的慢性病，正在向中低收入国家转移，给这些经济刚刚有所起色的国家增添了沉重的医疗负担。

世界卫生组织的数据显示，2005年全球5800万死者中，因慢性病死亡的约为3500万，其中80%发生在中低收入国家，心血管病是最主要的死亡原因。

中国加上印度，心血管病造成的负担超过了全部工业化国家疾病负担的总和。

当前，心血管病（包括脑血管病）是世界第一位的死亡原因。

据世界卫生组织估计，每年大约有1700万人死于这种慢性病，占全球总死亡人数的30%左右。

也就是说，每3个死者中，就有1个死于心血管病。

根据目前的估计，到2020年时，这类死亡将达到死亡总人数的73%，占疾病负担的60%。

如果疾病是人类健康的杀手，那么心脑血管疾病就是杀人狂魔了。

在中国，每年因心脑血管疾病而死亡的人数大约在300万。

而以恶性肿瘤、脑卒中、冠心病、糖尿病等为代表的慢性非传染性疾病（简称“慢性病”）已成为威胁我国居民生命健康的“主要杀手”。

目前，这些慢性病无论是发病或死亡情况，不仅没有得到有效遏止，而且都呈明显上扬态势。

由于慢性病是致病因素长期作用，致使器官慢慢损伤，功能逐步失调而累积成的疾病，所以其发病不明显，潜伏期长，不容易引起人们注意，往往容易忽视一些潜在因素。

慢性病的发病年龄已经不仅仅限于老年人，青壮年发病也十分常见，最近的一项调查表明，小学生肥胖、得高血压，中学生得脂肪肝、动脉硬化者越来越多。

为什么经济发展了，物质生活水平提高了，有些人反而死得更快了呢？

有人认为现在心脑血管病多、肿瘤多、糖尿病多都是因为经济发达、生活富裕造成的。

研究表明：这些病并不是因为物质文明提高造成的，而是因精神文明不足、健康知识缺乏而产生的。

2. 慢性病是中国人最大的杀手

“杀手”很可怕，没有人愿意接触这种人，如瘟疫一样避之唯恐不及。

可隐藏在我们身边甚至自己身体内的疾病这个隐形杀手，有多少人认识到了呢？

目前，慢性病已成为危害我国人民健康和社会经济发展的主要公共卫生问题，心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病是危害的重中之重。

与世界流行趋势一样，我国的疾病和死亡模式已经发生了巨大变化。

卫生部2002年公布的部分市县死亡率及死亡原因构成中，前5位的病分别是心脑血管疾病、恶性肿瘤、心脏病、呼吸系统疾病、损伤和中毒。

尤其值得注意的是，我国慢性病的流行出现增长速度逐渐加快，增长幅度农村高于城市的显著特点，这对我国的劳动力人口（15-59岁）构成威胁，影响国民经济的发展。

中国心脑血管疾病（除特指外，以下统称心血管病）发病呈增长态势。



## &lt;&lt;心脑血管养生智慧&gt;&gt;

据2002年中国居民营养与健康状况调查，用最近一次人口普查资料（来源于《中国人口统计年鉴2006》公布的人口资料）推算2006年中国心血管病主要危险因素现患人数如下：高血压2亿人；血脂异常2亿人；肥胖7000万人，超重2.4亿人；糖尿病3000万人；心力衰竭420万人；心肌梗死200万人；脑卒中700万人。

可防可治的心脑血管疾病心脑血管疾病是两大类疾病的总称，它可分为心血管疾病和脑血管疾病。心血管疾病以冠心病为主，冠心病又称冠状动脉硬化性心脏病，是由于供应心肌血液的冠状动脉发生粥样硬化，使动脉血管变窄，心肌供血不足造成的。

由于冠状动脉病变引起管腔狭窄或闭塞的临床症状，在时间长短、程度轻重上不尽相同，因此可表现为隐性心脏病、心绞痛、心肌梗塞、心肌硬化和心源性猝死等多种形式。

脑血管病则是指因脑血管破裂出血或血栓形成，引起的以脑部出血性或缺血性损伤症状为主要临床表现的一组疾病，俗称为脑卒中；该病常见于中年以上人群的急性发作，严重者可发生意识障碍和肢体瘫痪，是目前造成人类死亡和残疾的主要疾病。

心脑血管疾病的大规模流行，与社会的发展和人们生活水平的提高是分不开的。

现代人劳累过度，心理压力过大，平时又不注意合理安排饮食，没有养成好的生活习惯，并且较少参加必需的运动，久而久之，在体内种下恶果；另外，抽烟、过量饮酒、肥胖，这些也都是心脑血管疾病发病的诱因。

十大信号——早知道心血管疾病（1）劳累时感到心前区疼痛或左臂放射性疼痛；（2）夜晚睡觉时感觉胸闷难受，不能平躺；（3）早晨起床时，若突然坐起，会感到胸部很难受；（4）饭后胸骨后憋胀得厉害，有时会冒冷汗；（5）情绪激动时心跳加快，胸部有明显不舒服的感觉；（6）走路速度稍快或时间稍长会感到心跳加快、胸闷、气喘；（7）不愿多说话，经常性浑身乏力；（8）爬楼梯或做一些原本比较容易的活，会感觉很累，需要歇几次才能干完，而且感觉胸闷、气喘；（9）经常性胸闷、心慌；（10）胸部偶有刺痛感，一般1-2秒即消失。

十大信号——早知道脑血管疾病（1）经常性头痛、头晕、耳鸣、视物不清、眼前发黑；（2）睡眠差、梦多、觉轻或感觉老是睡不醒，醒后又很累；（3）舌头发麻、发僵、说话不利索；（4）手发抖、发颤，做一些日常基本动作感到困难，如穿针、扣扣子等；（5）腿脚、手指尖或手指发麻，摸东西没有感觉，洗手、洗脚感觉不出水的冷热；（6）嘴角常感到湿润或控制不住地流口水；（7）思维缓慢、反应迟钝、记忆力减退、注意力不集中；（8）会莫名其妙地摔跤；（9）看什么都不顺眼，对人对事无原因发火；（10）难以控制自己的情绪，经常性地哭或笑。

4.心脑血管疾病偏爱七类人（1）中、老年人心脑血管疾病已成为威胁中、老年人健康的最主要疾病。尤以40-70岁的人群最常见。

随着年龄的增长，人体血管（主要是动脉）的结构和功能也逐渐发生变化，形成病变，医学上称为动脉粥样硬化。

这种变化在40岁以后尤其明显，即在动脉壁上发生了多个由于脂质沉积和坏死所形成的灰黄色斑块，同时伴有纤维增生，从而导致动脉壁增厚、变硬、失去弹性。

一些较小的动脉发生粥样硬化就会引起组织和器官缺血、缺氧，从而产生一系列症状。

在严重的动脉硬化病变部位，动脉壁变薄而向外膨出便形成动脉瘤，动脉瘤破裂则引起出血。

另外，动脉粥样硬化后血管壁弹性减退，外周血管阻力增加，成为导致血压增高的主要因素。

因此，中、老年人更容易患心脑血管疾病。

（2）有遗传病史的人心脑血管疾病和遗传有一定的关系。

心脑血管疾病的基础是动脉粥样硬化，动脉硬化是随着人年龄增长而出现的血管疾病，其规律通常是在青少年时期发生，至中老年时期加重、发病。

动脉硬化形成初期，沉淀在血管壁内的脂质，只有像缝衣服用的线般粗细，随后积少成多，进而在血管壁内集成大小不一的脂质斑块，直接堵塞血管腔发病；有的脂质斑块还可脱落，随着血液流动至血管狭窄处堵塞发病。

目前发现引起动脉粥样硬化的危险因素多达百余种，其中高血压、高血脂、肥胖、糖尿病、心脏病和吸烟等最为常见。

（3）饮酒、吸烟者吸烟是心脑血管疾病的主要危险因素。

## &lt;&lt;心脑血管养生智慧&gt;&gt;

烟草燃烧产生的一氧化碳及尼古丁，可促进动脉粥样硬化发生的低密度脂蛋白增高，使保护动脉免于发生粥样硬化的高密度脂蛋白降低，同时使血压升高，并导致动脉硬化的发生。

大量饮酒可使血压升高，血液呈高凝状态，引起心律失常，导致脑血流量减少。长期大量饮酒还可损害肝脏，影响血脂代谢。

(4) 长期心理紧张和压力大的人随着社会的发展，竞争的激烈，现代人面临着各种生存压力、竞争压力、社会压力等，导致身心长期处于高度疲劳和紧张状态，对动脉粥样硬化的发生、发展有很大影响。

而长期的心理紧张状态是引起血脂和血压升高的重要因素，生活紧张程度越高，心脑血管疾病发病率越高。

从事紧张度高的职业，如司机、新闻从业人员、科技人员，其高血压的患病率高达11.30%；其次是电话员、教师、会计、公务员，其患病率达10.2%。

说明高血压病在从事注意力高度集中、精神紧张又缺少体力活动中容易发生。

(5) 糖尿病人 糖尿病人之所以易患心脑血管疾病，主要是因为脂质代谢紊乱。

患糖尿病时，胰岛素分泌量明显不足，作为机体主要热能来源的葡萄糖不能被有效利用而大量流失，从而刺激对激素敏感的脂酶使其活性增高，促使脂肪分解供给机体热能，因此大量三酰甘油、胆固醇及游离脂肪酸进入血液；同时，脂肪的合成能力减弱，血中的低密度脂蛋白水平升高，脂肪分解产物滞留于血液中，为动脉粥样硬化提供了条件，促进了心脑血管疾病的发生与发展。

(6) 肥胖多年来医学专家进行了大量的调查研究，结果表明胖人患高血压病的机率较瘦人高2-3倍。

(7) A型性格的人 心理学家将人的性格分为A、B两种类型。

A型性格不是我们常说的A型血，而是心理学上对性格划分的一个名词。

A型性格的人的特点用俗话说就是“点着火儿就急”，具体表现为：急躁、易恼火、易激动、易发怒。

这种人积极向上，有才华，有创造力，办事节奏快、干练利索，遇到困难不罢休，说到做到，比较完美主义，但是不好的一面是 比较容易冲动、脾气大，压力大，常为一些小事就可以大发雷霆，心理容易出现失衡。

一些在工作中处于重要岗位的群体多倾向于A型性格，他们对于事业有追求，不论对自己和对他人均有很高的要求，却常常忽视自己的健康状况，不会享受生活，常使自己整天处在紧张和压力之中。

A型性格者为何易得冠心病人的大脑皮层就像一个司令部，统帅人体的交感神经和副交感神经，这两种神经是调节人体内脏活动的两类内脏神经。

交感神经具有使心跳加快、使冠状动脉扩张的功能，副交感神经则使心跳减慢，使冠状动脉收缩。

平时，这两种神经相互制约、对抗，使心脏可以正常地工作和休息。

而A型性格者由于时常受一些外界因素影响，长期地、反复地持久地处于精神紧张状态中，大脑皮层司令部容易发生功能紊乱，使得交感神经和副交感神经的平衡关系被打破，交感神经处于紧张兴奋的状态。

这会促使血液中的儿茶酚胺增多，心跳加快，心肌耗氧量增加，同时促使血小板聚集，增大血液黏滞性和凝固性。

另外，儿茶酚胺还会引起缺血心肌生理电活动的不稳定，容易发生严重的心律失常。

因此，A型性格者更易发生冠心病和使冠心病的病情加重。

B型性格的人恰恰相反，大多与世无争，办事稳健，心平气和，随遇而安，悠然自得。

他们行动慢、效率低，没有争强好胜的压力，泰然自若，稳扎稳打，轻松平和地享受生活的乐趣。

链接研究认为，A型性格的人与心脑血管疾病，特别是冠心病，有一种特殊的“缘分”。

据报道，我国患冠心病的高级知识分子中，A型性格者占170%。

而B型性格者仅占30%。

5.6种不良生活方式是慢性病的罪魁祸首 (1) 膳食结构不合理吃出来的慢性病 食谱单一，油脂过量 油脂类可供热量，促进脂溶性维生素的吸收，供给不饱和脂肪酸。

食入过多的不饱和脂肪酸，会引起生理紊乱和疾病，增加胆固醇的吸收，加速衰老进程，诱发胆结石的发生，还有助于癌细胞的生长。

## &lt;&lt; 心脑血管养生智慧 &gt;&gt;

对策：为防治冠心病、糖尿病、高血压及高脂血症等，我们应该控制脂肪的摄入量。

膳食油脂不宜过多，也不是越少越好，世界卫生组织指出，每日脂肪摄入量应小于总热量的30%。

一般每人每天以25-40克为宜，动物脂肪和植物油要搭配食用。

早在两千多年前，我们的祖先根据实践经验提出了适合我们人体特征的膳食结构为“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气”。

主食与副食合理搭配，荤菜和素菜合理搭配，这是最适合我们的膳食结构。

不控制食盐的摄入量食盐是人体不可缺少的化学元素，但饮食过咸可使人罹患高血压，加重心脏负担，引发心力衰竭，出现全身浮肿及腹水。

每日吃盐7克以上者，高血压患病率显著增高。

高盐饮食，尤其与高能饮食同时并用时，会增加胃黏膜损伤，破坏胃黏膜屏障，继而受致癌物作用而发病。

患有肾炎、肝硬化的人，也会因饮食过咸而加重水肿症状。

盐摄入的过多还可能是一种促癌剂，成为促使胃癌发生的因素之一，有害健康。

对策：世界卫生组织（WHO）推荐健康人每日吃盐量不宜超过6克。

糖尿病非高血压患者不超过5克；高血压患者不超过3克；糖尿病血压患者不超过2克。

不注意膳食的合理搭配人体处理动物脂肪的能力是有一定限度的，如果长期大量进食肉类食物，胆固醇就会在体内堆积，并沉积在血管壁上，造成动脉粥样硬化，轻者会出现心绞痛，重者则导致心肌梗死或突发性心脏病。

医学研究表明，肉食可以增加多种癌症的风险，同时，胆结石和胆囊炎的形成与摄入胆固醇过多有关。

素食含热量低，蛋白质与脂肪严重不足，长期以素食为主容易引起营养不良，单纯素食还容易引起微量元素和维生素缺乏症。

对策：正确的饮食不是扬素弃荤或扬荤弃素，而是荤素兼顾的平衡饮食。

食用荤菜时，也别忘了多增加蔬菜、瓜果、薯类、菌类和茶等碱性食物的摄入。

少见水果和蔬菜 2002年相关部门进行的“中国居民营养与健康状况调查”显示，每人每天吃的蔬菜类只有276克，水果类45克，远远低于所建议的标准。

特别是深色绿叶蔬菜，中国人吃得还不够，此类蔬菜中含有较多的类胡萝卜素、维生素C及多种抗氧化成分，恰好是中国人最缺乏的。

对策：尽可能多吃菠菜、小白菜、油麦菜等绿叶蔬菜，红辣椒、胡萝卜、番茄等红色蔬菜，以及土豆、南瓜、红薯等黄色蔬菜。

## <<心脑血管养生智慧>>

### 编辑推荐

《洪昭光心脑血管养生智慧》的出版意在增强人们对心脑血管疾病的认识，从而加深印象，增强自我保健意识，关注心脑血管健康，选择健康的生活方式，努力做到60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子！

心脑血管疾病是当今社会危害人类健康与生命的“第一杀手”。

20世纪六十年代以来，包括冠心病、脑卒中、高血压在内的心脑血管疾病死亡率已占世界人口总死因的首位，成为最严重、最常见、危害人民健康的疾病。

在中国，自上世纪八十年代以来，心脑血管疾病已稳居人口死因第一位，近年来，随着人民生活水平的提高，心脑血管疾病的发病率正在急剧上升，据调查，我国每年大约有近300万人、每天大约有7000人、每12秒就有1人死于心脑血管疾病。

随着心脑血管疾病日益低龄化趋势，病人中相当部分为中年与青年，给国家、社会、家庭都带来沉重的负担和无法弥补的损失。

世界卫生组织(WHO)告诫：许多人不是死于疾病，而是死于无知！

心脑血管疾病正严重威胁我国人民健康已是严峻的现实，然而，与此形成强烈反差的是我国民众的心脑血管疾病防治知识严重缺乏，对其极大的危害性认识不足，存在着许多错误观念和知识误区。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>