

# 如何预防心脏病



# 中国心血管健康指数2017

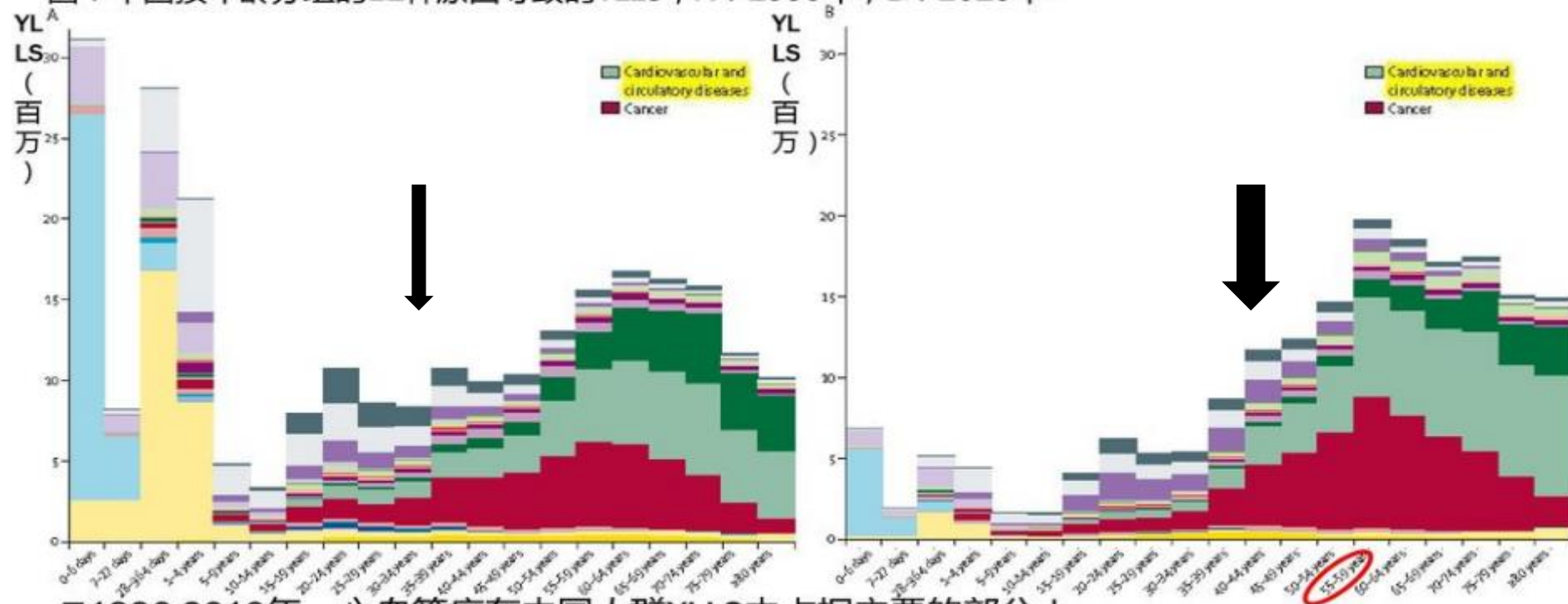
- 估计全国心血管病患者 **2.9 亿**，
  - 高血压 **2.66 亿**，
  - 脑卒中至少 **700 万**，
  - 心肌梗死 **250 万**，
  - 心力衰竭 **450 万**，
  - 肺原性心脏病 **500 万**，
  - 风湿性心脏病 **250 万**，
  - 先天性心脏病 **200 万**。
- 每 **5 个** 成人中有 **1 人** 患心血管病。
- 估计我国每年死于心血管病约 **350 万人**，
  - 每 **10 秒钟** 有一人死于心血管病；
- 目前心血管病死亡占到了居民总死亡的 **41 % (2/5)** ，
- 居各种原因之首。



# 心血管病不再是老人病

## 中国心血管疾病负担

图：中国按年龄分组的21种原因导致的YLLS；A：1990年，B：2010年<sup>1</sup>



■ 1990-2010年，心血管病在中国人群YLLS中占据主要的部分！

■ 与1990年相比，2010年由心血管疾病导致的YLLS在高年龄组升高，特别是在55-59岁年龄段出现峰值。

\*

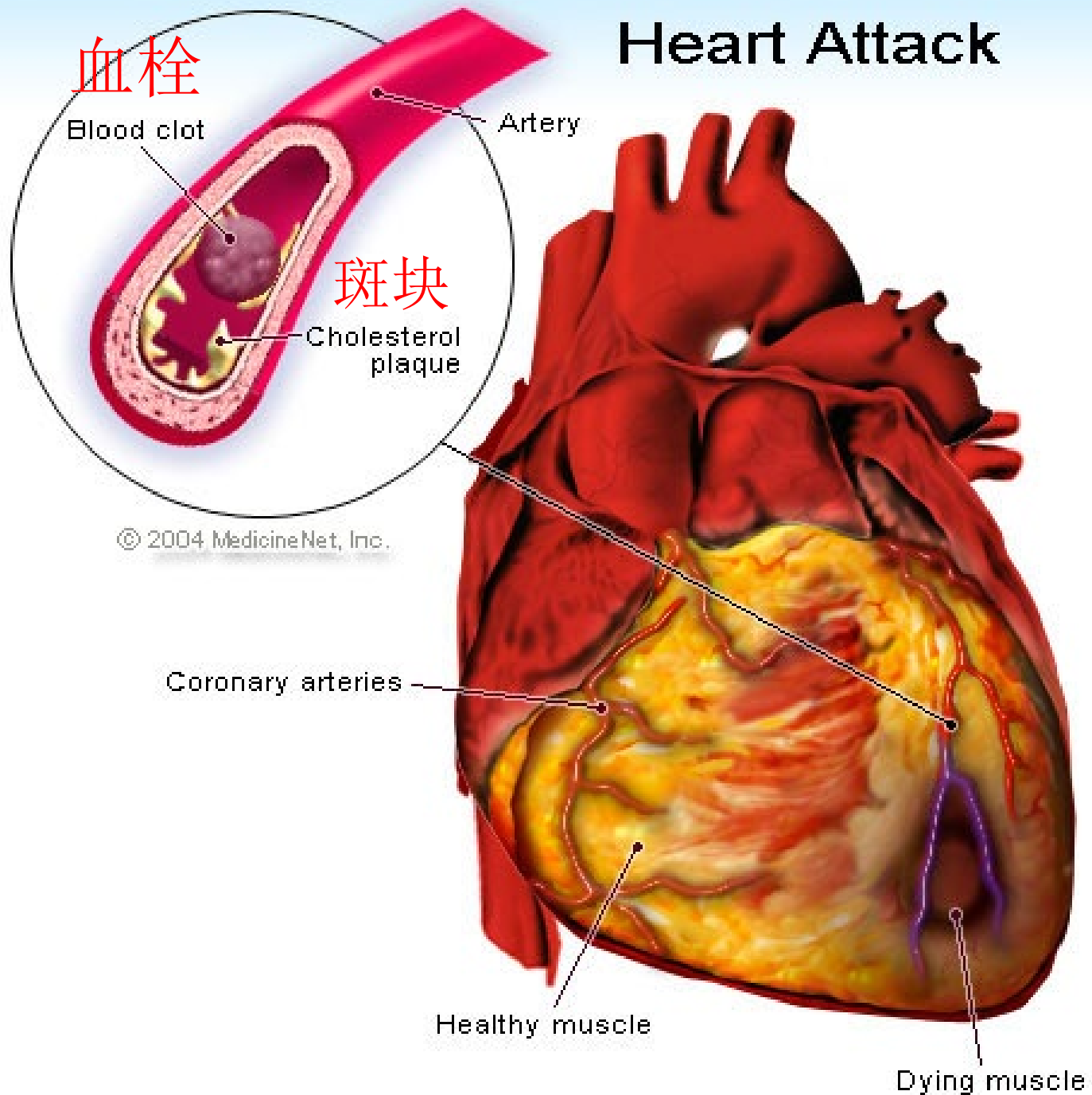
Lancet 2013;381:1987-2015

- 1998 -2013 35 -44 岁 增加1.5 倍
- 心肌梗塞 25 岁以上增 28%； 35-44 岁 增 30.3%

# 心脏病的警觉

造成冠心病的主要因素：

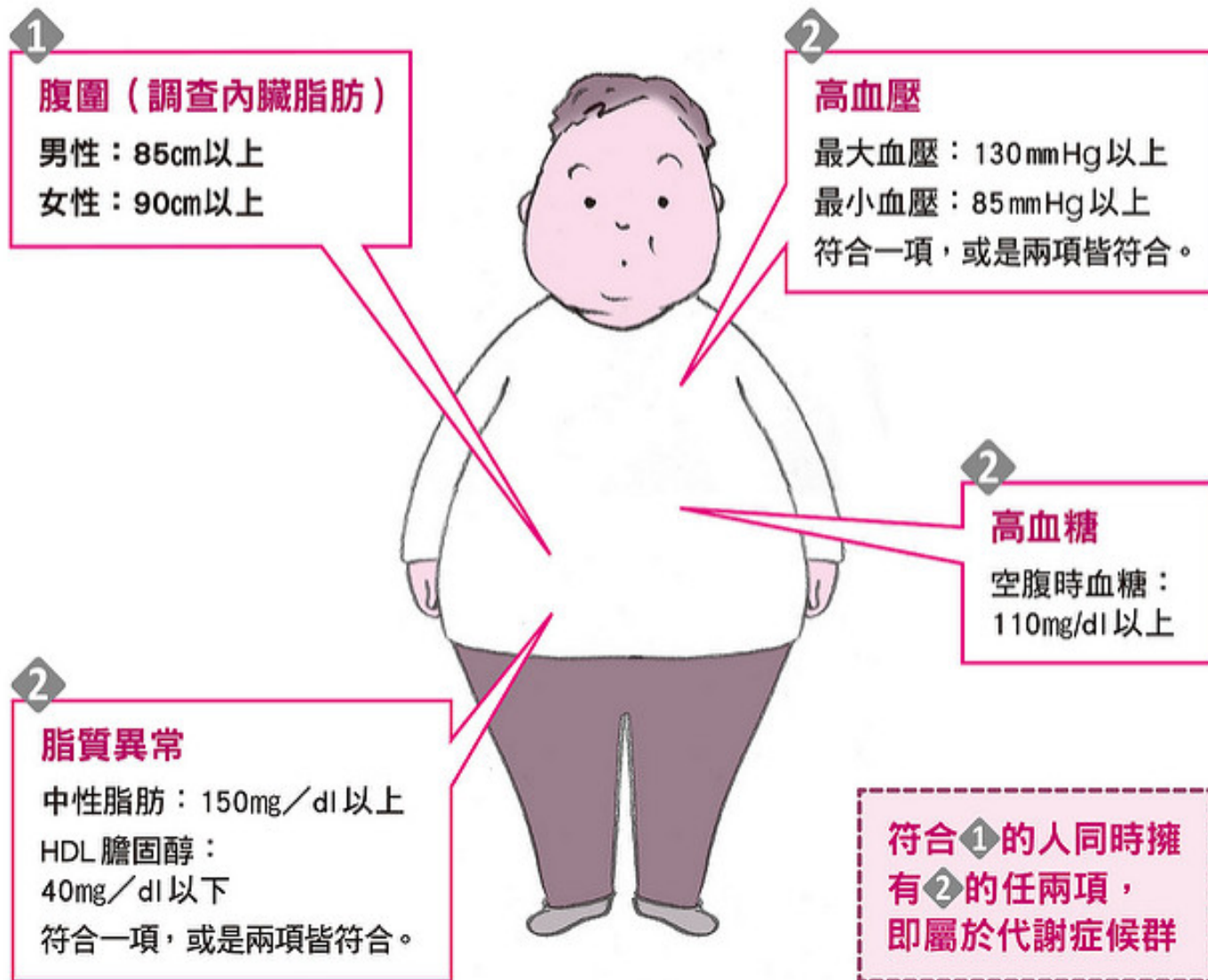
- 高度紧张的生活
- 不和谐的家庭生活
- 高血压
- 高胆固醇
- 高三甘脂油
- 烟，酒（少量红酒例外）
- 遗传因素
- 体重过高
- 高密度血脂过低



# 代谢症候群 Metabolic Syndrome

## 從 4 大基準診斷代謝症候群

想要消除內臟脂肪、擺脫代謝症候群，最重要的還是得適度做運動，這點跟骨關節炎相同。





你該知道的



# 心臟病發警訊！



胸部有被  
緊擠壓縮  
的痛



胸口像  
被重物  
壓住

痛延伸到脖子  
下巴、手臂、  
肩膀、背部



喘不過氣



冒冷汗



很想吐



頭暈目眩

# 心脏病的警觉



## 减低致病的原则:

1. 不抽烟，不喝酒，保持体重正常，适度运动，保持正常的血压和胆固醇，家庭生活和谐，不紧张，心情愉快
2. 食物：少吃肉类尤其是红肉，每周至少两次鱼类，吃豆类，新鲜蔬菜，水果，五谷杂粮，多纤维质物品。多用橄榄油，蒜。**患病者**最好变成素食者。**轮吃**不同种类食物，白饭，大麦，荞麦，大豆，红豆，黑豆，黑面包
3. 五种对心脏有益的食物：苹果，生洋葱，木耳，大蒜，Q10
4. 一日两餐，外加一营养餐：水果，豆浆，乾李或乾凤梨，大麦，酸奶

# 心脏病的警觉

减低致病的原则：

5. 轻松，减低压力：

“喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干”

“敬虔加上知足的心便是大利了”

“操练身体益处还少，唯独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。”

6. CoQ-10： 对心肌有强化作用，帮助输血输氧

7. 维他命： C, B-6, B-12, Q-10, Flax Seed Oil, Calcium  
Brewer Yeast, Multiple Vitamins, Folic Acid, Lipoic Acid  
(Antioxidant 防止老化)，另加 Ginseng, Magnesium, Cod  
liver Oil





# 心脏病的警觉



减低致病的原则:

8. 运动: 每日五十分钟有氧走动或三十分钟有氧运动
9. 高血压: 调整生活, 适度运动, 少用盐和含咖啡因饮料, 多吃富有钾的食物 (橘子, 香蕉, 乾李), Bran, fiber, Fish oil. 避免浅呼吸, 高尿酸和Licorice
10. 牙周病, 腰肚围超大 (腰肚围/臀围, 女<0.8; 男<1.0)
11. 硬油和包装食品害处极大, 少用假奶油, Hydrogenated Peanut Butter, Cake Mix. 降脂食物: 蒜, 苹果, 乾凤梨, Oat bran, Rice bran, Psyllium, Niacin, Chromium, Raisin Bran Cereal
12. 总胆固醇<200, 低密度血脂<130 (<100), 高密度血脂>45

# 饮食营养：多彩多姿，秀色可餐

- 各种食物及自然饮料各拥有造物主所赋予的不同营养
- 各类食品都要吃，不可偏食
- 暴饮暴食或因无知而营养不良就是违背了上天的美意
- 吃的多样化，适度，不偏差，就是平衡



# 亚洲金字塔： 穀类， 豆类， 菜类， 亚洲饮食的底层基础



# 饮食营养

- **穀（谷）类**：玉米，荞麦（Buckweed），大麦（Barley），土豆，小米，红白薯等，都是富有纤维质的保健穀类。燕麦（Oat）加牛奶，花生（杏仁或核桃），葡萄干（蔓越橘干Cranberry）煮成燕麦粥，加蜂蜜和新鲜水果，就成“一日之始”的营养可口早餐
- **豆类**：黄豆首屈一指。除豆浆效用外，内存酵素可刺激胰岛素分泌，胆碱（Chroline）可恢复肝功能，减少氧化铁与自由基结合而引致的肿瘤。以黄豆片（Soy chips），黄豆仁（Soy nuts）喝豆浆代替马铃薯片和可口可乐，使全家迈进保健之途。
- **菜类**：新鲜和多种蔬菜

# 饮食营养

- **肉类**：蛋白质和脂肪，是保健及能量的来源之一。
- 年幼或青春期的食物应该有肉类在内（有助体格成长），不要强迫他们吃素。
- 年长后可以减少动物性脂肪及蛋白质，而逐渐以**植物性油**及蛋白质取代。
- **鱼虾**的蛋白质比牛猪肉容易吸收，油脂也较少，但虾的胆固醇比大多数的鱼都高。鸭比鸡好吃，但多油。
- 中医：“若要身体好，三分饥和寒”。葛洪：“善养生者，食不过饱，饮不过多，冬不极温，夏不极凉。”



# 饮食营养

- 饮水量：身体70%的成分，废料排除，疲劳恢复。
- 八杯（一杯 = 8 oz/250 cc）？肾衰心衰者例外。
- 多上厕所，多排废物
- 早晨上班前喝4杯，其他平分补足。



# 饮食营养：好的保健饮料

- **绿茶**：茶多酚--抗癌，降脂，减肥；茶甘宁--增加血管韧性，减少破裂；氟--牙齿坚固，少蛀牙；抗氧化，减少自由基功效（福建武夷山茶农“茶寿”（长寿）？）
- **红葡萄汁**：皮带逆转醇抗氧化剂，防老，降压，低血脂，促进血液循环，减心脏病。每天不超过100cc。
- **豆浆**：亚油酸和亚麻油酸类似鱼油，促进胆固醇HDL/LDL。异黄酮素（Isoflavon天然植物性雌激素），改善或抑制妇女更年期症状，减少乳腺癌机率。含钙豆浆，钙多过牛奶。
- **酸奶(Yogurt)**：促进有益细菌生长对抗有害细菌
- **骨头汤**：胶原蛋白，可延年益寿，增加钙铁。每周至少两，三次。
- **蘑菇汤**：提高免疫功能，每周两三次
- **蜂蜜**：抗细菌，霉菌，防腐（亚历山大）。直接食用或加入食物或做成蜜汁汤，每日食用。

# 有氧，无氧代谢运动之差别

	有氧代谢	无氧代谢
运动强度	低	高
持续时间	三分钟以上	两分钟以内
能量来源	糖分与脂肪为主、少量蛋白质	糖分
供能特点	慢、持久	快，不持久
代谢废物	少，被血液快速带走	多，乳酸易积累 导致疲劳
典型运动	快走、慢跑、游泳	短跑、举重

# 有氧代谢运动



- 走路，跑步，游泳，打球，体操，鬥拳，划舟，舞蹈，滑雪，爬楼梯，骑单车，太极拳等。先与私人医师商量适合和兴趣，一周三至七次，每次三十到四十五分钟。
- 运动前和结束后，要伸展四肢或使用其他肌肉至少一两分钟，以避免激烈运动引起的肌肉酸痛。慢慢地增加运动量，第一天只运动三至五分钟，以后每天增加两三分钟，逐渐到达有氧代谢的程度。
- 运动分“主力”或“游击”，相互交杂增加情趣，也顾及身体各部分。

# 有氧代谢运动

- 增强心肺功能：心机增强，缩放更有效力
- 促使动脉通畅：增加高密度脂蛋白，减少动脉壁膜油脂斑块沉淀机会
- 消耗卡路里：过多的热量会储存体内成为脂肪
- 减少慢性病：骨质疏松症，糖尿病，高血压，心脏病，肥胖症都随年龄而增加。运动可以缓慢病发机会和程度
- 增加体力和免疫力，对各种疾病的抵抗和预防都有益





# 有氧代谢运动：对心理的益处

- 减少情绪的紧张：人人都有工作的压力和心情的焦虑。肌肉韵律地收缩和松弛会帮助我们的神经及精神专注及放松，也产生天然的止痛化学物（Endorphins），改善情绪，减低压力，心胸安泰
- 增加夜间的安眠：运动后五六小时体温会略微降低，协助晚上的睡眠
- 促进头脑的敏锐：血液畅流全身，大脑接受较多的氧气和营养，促使脑细胞的树状突（Dendrite）分支，增加脑细胞之间的连接和信息传递。人常在运动中获得灵感。
- 创造有趣的活动：将有氧代谢运动转为一种趣味盎然的活动，成为一种享受。

# 有氧代谢运动：增加情趣



- 找一位健身伙伴作户外跑步或行走，增进健康和人际关系
- 室内则可架设一部走路机或踏步机，一面运动一面看视图
- 参加保健俱乐部，有健全设备，但须考量费用和交通问题
- 城市大商场清早傍晚会开放给市民步行，并有空调，健身又留意廉价物

# 享受休憩安眠



- 足够的睡眠帮助我们在精神上情绪上身体上的疲惫都得复原
- 个人身体状况不同，睡眠时间的需要也不同，但一般是七到八小时
- 白天精神安爽，内心喜乐，就表示您休闲时间充足
- 午睡：下午一两点脑波降低活动力，午睡半小时，或瞌睡几分钟，合乎身体的自然周期。但不要超过半小时，否则会妨碍夜间的入睡
- “日出而作，日落而息”为电灯破坏，但长期的睡眠不足，使我们无精打采，影响我们的心智，社交，身体功能

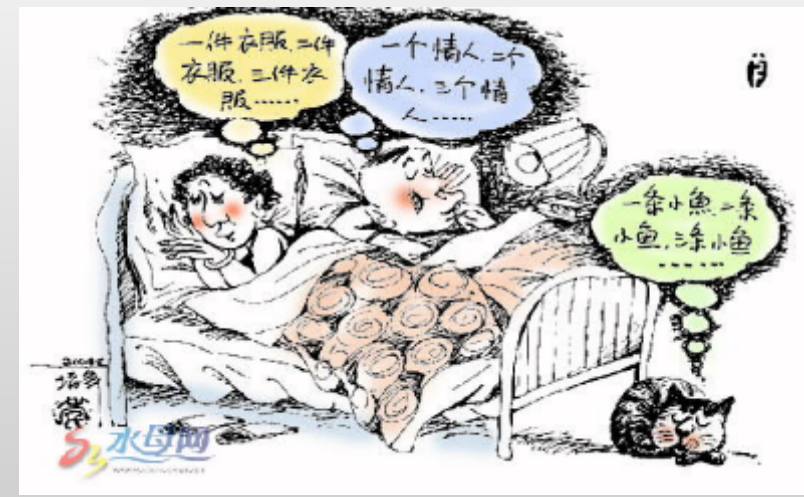
# 失眠的症状 (Insomnia)

- 想睡，睡不着
- 睡着时，好像也没睡好
- 半夜常醒过来，然后就睡不着
- 早晨太早就睁开眼，睡不着
- 即使在床上躺了很久，起床时仍觉得很疲倦
- 白天常觉得疲劳，睡眠惺忪
- 常常被芝麻小事激怒 (Irritable)
- 短期的症状，经过休息调整后不继续发生的，不算为失眠



# 失眠的症状（Insomnia）：导致的失眠

- 身体健康情况：荷尔蒙失调，慢性疼痛，过敏，咳嗽，气喘，药物副作用，睡眠窒息呼吸中止症（Sleep Apnea），不宁腿综合征（Restless leg Syndrome）
- 长期性的心理负担：工作压力，亲子关系，婚姻问题，经济困境
- 精神的疾病：忧郁症，焦虑症，创伤后个性混乱等需药物治疗





# 良好的睡眠习惯



- 尽可能安排每一天相同时间上床，避免熬夜，周末也不赖床。
- 每天规律性作息使身体周期（**Circadian Cycle**）有所依循。
- 运动能放松精神，至少一星期三或四天。晚饭前最好，但避免上床前两，三小时因为体温增加会阻扰睡眠。
- 三餐的时间，分量要有规律，不暴食暴饮，或饱一顿饥一顿。
- 调整有咖啡因或刺激性的饮料。
- 睡前做些“例行公事”，看一段电视新闻，读一段好书或与配偶交流。
- 习惯需要培养（两三星期）

# 融入自然怀抱

- 植物藉阳光和叶绿素将二氧化碳变为氧气，对心肺等大有益处
- 身心相益，容光焕发，工作效率提高，夜间睡眠轻松，心肺体力加强，平安喜乐流露
- 全心感恩：有时间，条件，装备和决心都不是徒然。心脏跳，肌肉动
- 全人深度旅游：身体健康，智能增长，人际关系，灵性提升
- 国家公园：



# 心脏病的警觉

减低致病的原则：

## NEWSTART

- **N**utrition（营养）
- **E**xercise（运动）
- **W**ater（饮水：八杯水）
- **S**unshine（阳光：十五分钟，一周两次）
- **T**emperance（温柔节制，不生气）
- **A**ir（新鲜空气）
- **R**est（休息睡眠）
- **T**rust（心灵依靠）

谢谢！