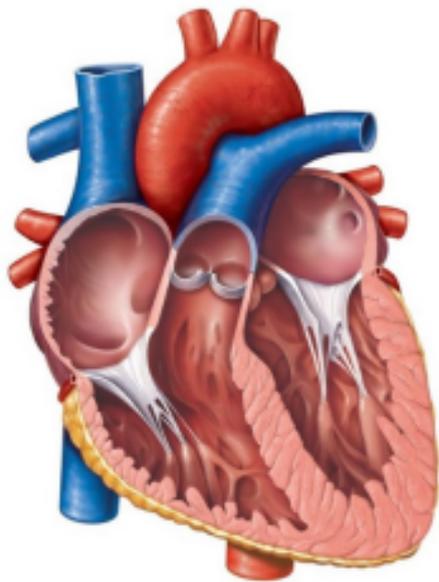


Heart Facts 心脏的信息



Blood Pressure Categories



BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120 - 129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130 - 139	or	80 - 89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (seek your doctor immediately)	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

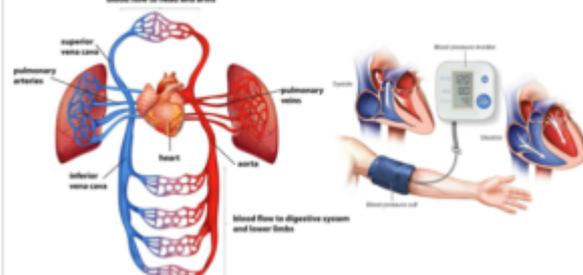


心脏的概述

Heart Functions 心脏的功能



Blood Flow in Human Circulatory System



心脏是一个比你的拳头大一点的肌肉。它位于肺部之间，几乎在胸部的中间。它是人体的核心肌肉，也是受孕后第一个在体内形成的器官。男性的心脏重约280至340克，而女性的心脏重约230至280克。每次心跳，心脏通过身体的心血管系统泵出大约6夸脱（5.7升）的血液。它是由心脏和帮助血液循环的血管系统（循环系统）组成的。血液为身体的所有器官和组织提供氧气和营养，并将二氧化碳运输到肺部，从而将它从体内排出。同时，血液会吸收由肾脏过滤出体外的一些废物。

心脏每天跳动约100,000次。每次心室收缩时，把你的食指和中指（不是你的拇指）放在你的手腕或脖子上，你就可以感受到脉搏，也就是心脏有节奏的跳动。要弄清楚你的“心率”是什么，请将手指放在脉搏上并计算10秒，然后乘以6。一个成人的心率约为每分钟60到80次。新生儿的心率约为130至160次。一个6个月大宝宝的心率约为100次。一个幼儿的心率约为70至80次。

血压是血液对动脉血管壁的压力量度。它以分数来表示。血压显示心脏泵血的程度。不同的因素会导致血压过高或过低。有时候这些因素与心脏有关（例如：动脉粥样硬化，心律失常，心脏骤停，高胆固醇，心脏病或中风等），但有时它们可能与其他健康问题有关。

要测量血压，请在手臂上绑好血压袖带。第一个测量的数字是收缩压。这是心脏泵血出去时的压力。第二个测量的数字是舒张压。这是心脏放松和填充血液时的压力。一个成人平均血压为120/80。这意味着120为收缩压而80为舒张压。儿童的血压会随着年龄而变化。

一些较典型的值为：

- 新生婴儿：75/50。
- 幼儿：96/65。
- 学龄前儿童：100/60。
- 学龄儿童（6至8岁）：105/60。
- 青少年：118/60。

心脏病的风险



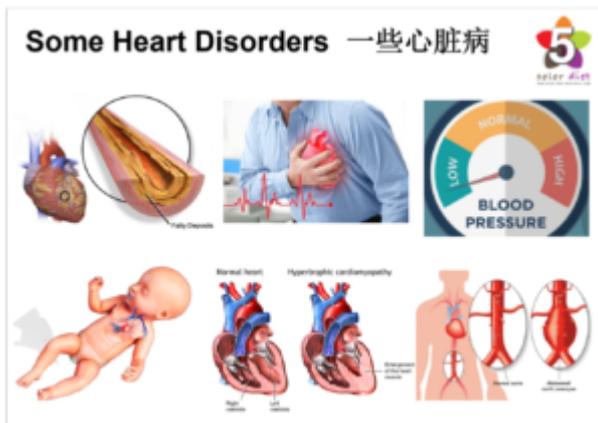
(1) 心脏病有几个危险因素，有些是可控制的，有些则不能。心脏病中无法控制的风险因素包括：

- 心脏病家族史。
- 男性。
- 年龄较大。
- 更年期后的妇女。
- 种族（非洲裔美国人，美洲印第安人和墨西哥裔美国人比高加索人更容易患上心脏病）。

(2) 仍然，有许多心脏病危险因素可以被控制。通过改变您的生活方式，您实际上可以降低患心脏病的风险。心脏病中可控制的风险因素包括：

- 酒精使用。
- 多C-反应蛋白。
- 多低密度脂蛋白（LDL，或“坏”胆固醇，和少高密度脂蛋白（HDL或“好”胆固醇。
- 肥胖（BMI大于25）。
- 缺乏运动。
- 饮食不良。
- 吸烟。
- 不受控制的糖尿病。
- 不受控制的高血压。
- 不受控制的压力，抑郁和愤怒等。

一些心脏病



心脏疾病包括影响心脏结构或功能的疾病，例如：

- 冠状动脉疾病（动脉狭窄）。
- 心脏病发作。
- 心律异常或心律失常。
- 心力衰竭。
- 心脏瓣膜病。
- 先天性心脏病。
- 心肌病。
- 心包疾病。
- 主动脉疾病和马凡氏综合症。
- 血管疾病。

血压疾病



当疾病的状态导致血压持续高，低或不稳定时，问题便可能会出现。最常见的血压疾病是高血压和低血压。两者都可能由很多原因造成，严重的程度可从轻微到危险。

□1) 高血压

当动脉内的血压对动脉壁施加过大的机械应力时就会造成高血压。这会使心脏泵血时更辛苦。它还会导致动脉壁内不健康组织的生长，以及心肌的增厚和变弱。

血压读数为140/90 mmHg通常已被认为是高血压。

除非长期和未经治疗，否则高血压通常不会引起任何明显的症状。

高血压的原因

通常慢性高血压不能确定的原因，但有时它是因为肾脏或激素的潜在病症而造成的。其他风险因素包括：

- 久坐不动的生活方式。
- 饮食中含有过量的酒精或盐。
- 肥胖。
- 吸烟。
- 压力。

高血压的并发症

随着时间的推移，即使是轻度高血压也会增加动脉粥样硬化，中风，动脉瘤，心力衰竭，心脏病发作和肾脏损害的风险。如果不治疗，慢性高血压会对一个或多个重要器官造成进一步的伤害。

□2) 低血压

当动脉压和血流量减少过多时，就会造成低血压。虽然血压因人而异，但通常血压读数于90/60 mm Hg就被认为较低。低血压这个疾病会出现以下症状：

- 视力模糊。
- 寒冷，湿冷，苍白的皮肤。
- 抑郁症。
- 头晕。
- 晕倒。
- 疲劳。
- 缺乏专注力。
- 恶心。
- 快速又浅的呼吸。
- 口渴。
- 严重的低血压会剥夺身体的氧气，导致心脏和大脑受损。

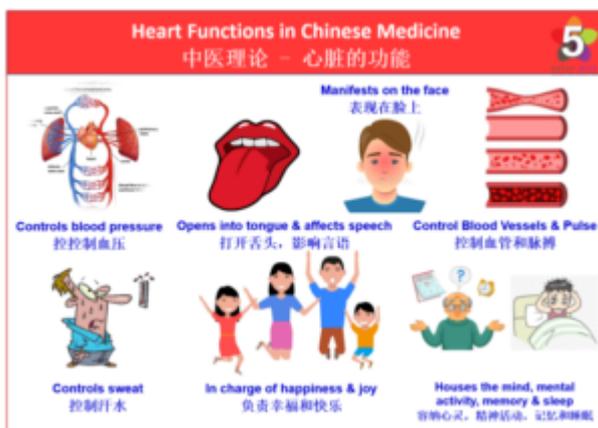
低血压的原因

低血压的原因从轻微到严重。它们包括：

- 某些药物。
- 脱水。
- 饮食失调，尤其是神经性厌食症和暴食症。
- 内分泌问题。
- 心脏问题，如低心率（心动过缓），心脏瓣膜问题，心脏病发作和心力衰竭。
- 出血。
- 饮食中缺乏营养，例如：维生素B12，维生素C，钙，叶酸（维生素B9），铁和蛋白质等。
- 怀孕。

- 脓毒症。
- 休克。
- 毒素，包括有毒剂量的降压药。

中医理论为心脏的信息



在中医中，心脏控制血液和血管，是心灵和精神的所在。一般来说，外部的邪气不会直接影响心脏，相反的，它们通常会侵犯心包，即心脏表面的膜囊，在中医里称为“心脏保护器”。心包被认为是第六个阴性脏腑，但其功能通常与心脏有关。心包是心脏和外部之间的屏障，它保护心脏免受外部的致病因素造成的侵袭。在几乎所有的心脏疾病中，心悸都是一个关键的症状。这种心脏的跳动可发生于过度和不足的病症中。

虽然悲伤与中医五行的理论中于肺有关，但悲伤也会影响心气，因为心脏和肺部的关系密切并相互协助。悲伤会削弱肺气而导致心气衰弱。长时间的悲伤和气虚也会导致气滞，因此造成心火。虽然愤怒直接影响肝脏，但它也间接影响心脏。愤怒导致肝阳上亢，最终可能传到心脏，导致心火。

中医用比喻痰来认出生活方式，胆固醇水平和冠心病之间的关系以及描述这种情况。根据中医，当我们的饮食不好或我们的消化系统不是处于最佳的情况时就会产生痰。痰可以阻碍体内气血的正常流动。对于某些人来说，这可能会导致胸痛甚至心脏病发作。

中医使用几种不同的比喻来描述高血压相关的过程。其中一个最重要的就是考虑体内阴阳的平衡。根据中医理论，阴阳是互补的且互相保持平衡。阴被认为是坚实和沉重的，而阳则被视为流动和轻盈。当阴不足以固定阳时，那么阳将会向上漂浮。在高血压的情况下，衰老和慢性压力是消耗阴的原因，从而导致阳无法被固定。随着阳向上漂浮，血压也将升高，这将增加冠心病和中风的风险。

中医认为，心脏失衡与以下各种因素有关：

- 1) 心气虚
- 2) 心阳虚
- 3) 心阳暴脱证
- 4) 心血虚
- 5) 心血瘀
- 6) 心阴虚
- 7) 心火上炎
- 8) 痰迷心竅
- 9) 痰火扰心
- 10) 心包综合征

请参考这些心脏失衡的饮食建议在他们的特定页面。

通过摄取正确的食物来源和草药以确定您所体验的心脏失衡，有助于自然消除心血管系统的有毒物质并改善心血管系统健康的方法之一。我们体内的排毒系统都有优先次序，因为每个器官都需排毒或毒素会扩散到其它器官。建议遵循[排毒系统的优先顺序.....](#)

一般饮食建议为心脏健康



选择正确的饮食是改善心脏健康的一种方式。

细节	描述
心脏毒素的因素	衰老（特别是50岁及以上人群），抑郁症，糖尿病，遗传，高血压，高胆固醇，更年期妇女，肥胖，久坐不动的生活方式和吸烟与不健康的饮食（例如：过量饮酒，油腻食物，加工食物和高盐摄入量）等。此外，男性在较早的年龄，比女性更容易患心血管疾病[CVD]。
心脏毒素的症状	冷汗，头晕，昏厥，疲劳，恶心，呼吸短促，疼痛或压力在胸部，可能表示手臂，左肩，肘，下颌或背部等的心绞痛或疼痛或不适。
推荐食物来源以改善心脏健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 红色蔬果，如：甜菜、血橙、樱桃、蔓越橘、红番石榴、芸豆、红豆、红葡萄柚、石榴、红莓、红苹果、红包心菜、红葡萄、红洋葱、红梨子、红灯笼椒、红皮马铃薯、红番茄、草莓、西瓜等。 此外，也可摄取苦味的食物来源，如：芦笋、苦瓜、中国杏仁、百合、荷叶、莲子心、柚、茶叶及海苔等。 ● 饮食应包含蛋白质20%，复合碳水化合物30-40%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜50%以上。
避免或减少摄取量的食物以改善心脏健康	<p>酒精，含咖啡因和碳酸饮料，生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油腻食品，腌制食品，加工食品，精制糖（例如：饼干，蛋糕和糕点），高盐摄入量等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体质燥热者与高血压者应该适量摄取红色蔬果，因为大多数这些食物属于燥热型，这可能会降低能量水平。 ● 适量摄入苦味的食物对于有气虚（低能量）的人群，因为这些食物可能会削弱能量水平并导致口干。 ● 避免吸烟和压力。

饮食建议为心气虚



失血后可能出现这种失衡，包括情绪问题，心脏疾病，心律失常，神经官能症和心力衰竭。这种

失衡可能对应于慢性疲劳，神经衰弱（慢性精神和身体虚弱），或涉及肌肉，瓣膜或血管的心脏病。心悸是心气虚证的关键症状。严重出血或长期疾病引起的失血会消耗心脏的血液（心主血），这可能导致心气虚

气与阳在中医（TCM）中的关系密切。气能使我们的身体活动并让我们的器官发挥作用。阳让我们的身体变温暖并激活身体。气虚需要吃补气食品。阳虚则意味着需要补充气和阳这两项。

细节	描述
心气虚的因素	老化。 失血。 慢性或严重疾病。 缺乏自然禀赋。 情绪障碍，如：愤怒，沮丧，怨恨，压力和忧思过度等。
心气虚的症状	焦虑，头晕，疲劳，失眠，面色苍白，心悸，记忆力差，呼吸短促，自汗等。 舌头：正常颜色或浅色和中线裂缝到尖端。在严重的情况下，舌头两侧都会肿胀。
推荐食物来源以改善根心气虚有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类、坚果和种子：黑豆、鹰嘴豆、栗子、蚕豆、芸豆、莲子和核桃等。 ● 水果类：枣、樱桃、无花果、炖水果、甘蔗，特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等 ● 谷类：煮熟的全谷类（如：苋米、荞麦、谷物、燕麦、糙米、小米和小米）、去壳小麦、烤大麦等。 ● 草药和香料：黑胡椒、肉桂、大蒜、姜、茴香、肉豆蔻、洋葱及姜黄等。 ● 肉类和海鲜：鱼（如：江鱼仔、鲑鱼、鳕鱼、鲭鱼、鲈鱼和金枪鱼等）。适量摄取牛肉、鸡肉、鸭肉和羊肉等。 ● 蔬菜类：胡萝卜、玉米、青豆、韭葱、蘑菇、防风草、南瓜、地瓜、萝卜、芋头、日本黄瓜，特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等 ● 其它：黑金糖蜜、麦芽糖、大米糖浆和茶（如：肉桂、生姜、茴香和肉豆蔻等）。 ● 饮食应包含蛋白质10-20%，复合碳水化合物40-60%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40%
避免或减少摄取量的食物以改善根心气虚有关的身体失衡	酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食物、加工食品、海藻、菠菜、豆芽、大豆制品、西红柿、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。 ● 避免吸烟和压力

饮食建议为心阳虚



这种失衡可能间接来自肾阳虚（例如：慢性疾病，过度性活动，特别是性交后暴露于寒冷中，湿气慢性滞留，老年），失血后，情绪问题，各种心脏疾病，急性或慢性疾病引起的心脏衰竭或循环衰竭等。由于肾脏是所有内脏的阳起源，慢性肾阳虚可导致心阳虚。比气虚更深，更严重的情

况，心阳虚通常对应于西方诊断为真正的心脏病。

气与阳在中医（TCM）中的关系密切。气能使我们的身体活动并让我们的器官发挥作用。阳让我们的身体变温暖并激活身体。气虚需要吃补气食品。阳虚则意味着需要补充气和阳这两项。

细节	描述
心阳虚的因素	<p>老化。 慢性疾病。 过度的心气虚将及时变转换成心阳虚弱。 肾虚和肾阳虚。</p>
心阳虚的症状	<p>面色苍白，手脚冰冷，指甲紫绀，胸部和心脏区不适，疲劳，心悸，感觉冷，呼吸短促，出汗等。 舌头：颜色苍白，舌头湿润和肿胀。</p>
推荐食物来源以改善根心阳虚有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：黑豆、黑芝麻、栗子、鹰嘴豆、开心果和核桃等。 ● 水果类：所有莓果、枣、炖水果、特别是极大多深数绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的水果等 ● 谷类：煮熟的谷类、去壳小麦、燕麦和烤大麦等。 ● 草药和香料：黑胡椒、芫荽、肉桂、丁香、茴香、葫芦巴、大蒜、姜、肉豆蔻、洋葱、香菜、迷迭香、葱、八角和姜黄等。 ● 肉类和海鲜：所有海鲜。适量摄取白肉和红肉等。 ● 蔬菜类：胡萝卜、韭菜、青豆、韭葱、防风草、南瓜、地瓜、萝卜、芋头，特别是极大多深数绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的蔬菜等 ● 其它：汤和茶（如：肉桂、茴香、葫芦巴、生姜、肉豆蔻、迷迭香和姜黄等）。适量摄取黑金糖蜜、麦芽糖和小米糖浆等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，多摄取复合碳水化合物如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40
避免或减少摄取量的食物以改善根心阳虚有关的身体失衡	<p>酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉，沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食品、糯米、花生、加工食品、盐、海藻、菠菜、豆芽、大豆制品、西红柿、醋、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 避免吸烟和压力

饮食建议为心阳暴脱证



心阳虚的一个更严重的版本，心阳暴脱产生所有的气虚和阳虚的症状加上大量的冷汗，四肢极度寒冷，呼吸微弱，脉搏也微弱，以及神志模糊甚至昏迷。心阳虚对应于西方对真性心脏病的诊断，例如：休克或心脏病发作，因此该综合征需要住院治疗。

气与阳在中医（TCM）中的关系密切。气能使我们的身体活动并让我们的器官发挥作用。阳让我们的身体变温暖并激活身体。气虚需要吃补气食品。阳虚则意味着需要补充气和阳这两项。

细节	描述
心阳暴脱证的因素	<p>老化。 慢性疾病。 过度的心气虚将及时变转换成心阳虚弱。 肾虚和肾阳虚。</p>
心阳暴脱证的症状	<p>面色苍白，手脚冰冷，指甲紫绀，胸部和心脏区域不适，疲劳，心悸，感觉冷，出汗，呼吸微弱等。 舌头：色泽苍白，舌头湿润肿胀。</p>
推荐食物来源以改善根心阳暴脱证有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：黑豆、黑芝麻、栗子、鹰嘴豆、开心果和核桃等。 ● 水果类：所有莓果、枣、炖水果、特别是极大多深数绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的水果等 ● 谷类：煮熟的谷类、去壳小麦、燕麦和烤大麦等。 ● 草药和香料：黑胡椒、芫荽、肉桂、丁香、茴香、葫芦巴、大蒜、姜、肉豆蔻、洋葱、香菜、迷迭香、葱、八角，姜黄党参和人参根，等。 ● 肉类和海鲜：所有海鲜。适量摄取白肉和红肉等。 ● 蔬菜类：胡萝卜、韭菜、青豆、韭葱、防风草、南瓜、地瓜、萝卜、芋头，特别是极大多深数绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的蔬菜等 ● 其它：汤和茶（如：肉桂、茴香、葫芦巴、生姜、肉豆蔻、迷迭香和姜黄等）。适量摄取黑金糖蜜、麦芽糖和小米糖浆等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，多摄取复合碳水化合物如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40

避免或减少摄入量的食物以改善根心阳暴脱证有关的身體失衡

酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉，沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食品、糯米、花生、加工食品、盐、海藻、菠菜、豆芽、大豆制品、西红柿、醋、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。
● 避免吸烟和压力☐

饮食建议为心血虚



这种失衡通常与脾脏/胰腺气虚（例如：不良的饮食不能产生足够的血液或损害脾脏/胰腺的功能），贫血，心律失常，高血压，甲状腺功能亢进症，焦虑，忧虑或血液等有关。慢性忧虑和焦虑会影响神，从而减低心脏的功能，导致心血虚☐

血液不足在中医（TCM☐）中是一个比贫血更广泛的术语。与阴一样，血液在中医（TCM☐）指的是身体整体的液体和营养。心血虚的诊断意味着心脏脉络的这一方面受到了损害。为了解决这个问题，建议食用营养丰富的饮食。

细节	描述
----	----

<p>心血虚的因素</p>	<p>严重失血，例如月经量多的人 长期习惯性大量出汗，例如：一直在外面锻炼或一直坐在桑拿房里的人。 慢性忧虑和焦虑会影响神，这会降低心脏功能并导致心血虚□ 严重出血（例如分娩时）或任何引起血液不足的原因。 所有情绪都可能影响心脏的能量。强烈的情绪，如长期的恐惧，忧虑，悲伤，焦虑，这些情绪都会影响神和心能量□ ● 失血：（1）血液流失或出血会耗尽全身血液，包括心血。失血发生得越快，迹象就越明显，但是任何有稳定，小，又未被注意有出血的人最终都会受到影响。这种出血可能发生在肠道或小肠中，或者是服用减少或防止血液凝固的药物。 （2）月经量多，手术，伤口和分娩时的血液流失都可导致心血虚 - 通常是产后抑郁症的主要原因。 营养不良，如食物选择或饮食习惯不良和/或因为脾气虚弱而导致无法吸收食物的营养成分，意味着血液的营养不良：造成血液不足，因此增加心血虚的可能性。 还有其他造成血虚，导致心血虚的原因，包括过度运动或体力劳动，从而削弱脾气，导致骨盆区的血瘀和气滞。一些运动员（主要是女性，但也有过度运动的男性）有或没有血液不足，都可能会发现自己身上出现这种病症的一些症状。 由于这种原因患有心血虚的女性可能会发现她们的月经量减少，但男性可能不会意识到血液不足，只会意识到会自己出现轻度心悸和一些其他症状如：焦虑，困惑，心慌，记忆失误，流泪，内疚，容易受惊，性欲减退，轻度头晕，轻度耳鸣，疲倦，心悸，月经量少，不孕，难以入睡，睡眠不安。舌头：苍白，薄，通常干燥，中间可能有长长的裂缝。 还起源于肝血虚。愤怒影响肝脏多过心脏，但愤怒之后，会影响心脏。</p>
<p>心血虚的症状</p>	<p>焦虑，不安的睡眠，头晕，暗淡肤色，容易受惊，心悸，失眠，嘴唇苍白，偏执，记忆力差，烦躁不安，可疑等。 舌头：颜色浅，略干。</p>
<p>推荐食物来源以改善根心血虚有关的身体失衡</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：杏仁，黑芝麻，黑豆，腰果，鹰嘴豆，中国杏仁，蚕豆，芸豆，红豆，芝麻，葵花籽，味噌和豆豉等。 ● 水果：苹果，杏，牛油果，莓类，樱桃，椰子，枣，无花果，枸杞，葡萄，龙眼，荔枝，桑椹，炖水果和特别是深绿色/橙/黄红/黑/紫及蓝色水果等。 ● 谷物：熟的全麦，苡米，烤薏米，糙米，荞麦，中国薏仁，糯米，小米，燕麦，藜麦和麦糠。 ● 草药和香料：党参，当归，大蒜，人参，姜，高丽参，洋葱，香菜，姜黄和小麦草等。 ● 肉类和海鲜：动物肝脏及肾脏，鸡肉，贝类，章鱼，牡蛎，红肉，深海鱼（如：沙丁鱼和金枪鱼）等。 ● 蔬菜类：苜蓿芽，洋葱，甜菜根，蘑菇，胡萝卜，玉米，蒲公英叶，青豌豆，芥兰，韭葱，欧洲防风根，南瓜，香菇，菠菜，地瓜，果脯，小麦草，芋头根，芋头和特别是深绿色/橙/红黄/黑/蓝紫色蔬菜等。 ● 其他：糖蜜，妈蜜酵母和茶（如：党参，当归，姜，人参，姜黄，薰衣草花和玫瑰花蕾）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅20-30%，复合碳水化合物30-40%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40%□
<p>避免或减少摄取量的食物以改善根心血虚有关的身体失衡</p>	<p>酒精，咖啡因饮料，碳酸饮料，巧克力，生冷食物（如：冰镇饮料，生肉，沙拉或白色/棕褐色和褐色的水果和蔬菜），乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食品，加工食品和精制糖（如：饼干，蛋糕和糕点）等。 ● 避免吸烟。</p>

饮食建议为心血瘀



这种失衡非常类似于西方的心绞痛的诊断。这种失衡源于其他心脏失衡，通常是心阳虚，有时是心血虚或心火。因此，症状根据起源的不同而不同，并且还将存在其他症状，这通常取决于病患

涉及的哪种失衡。当心阳不足时，它不能循环在胸部的血液。然后心血就会停留在胸部，导致疼痛和闷热感。症状的差异很大，从轻度刺痛到强烈刺痛。其他心脏的失衡没有这种症状。疼痛通常发生在在发作时，在劳累或寒冷天气中会更糟。

如果心火是原因，热量凝结胸部的血液导致停滞。如果心脏血液不足气可能会变得不足，最终无法推动血液。此外，当血液极度缺乏时，它会停滞不前。

细节	描述
心血瘀的因素	寒冷天气和运动后待在寒冷中。 慢性疾病，例如：心绞痛，心包炎，冠状动脉疾病，心肌梗塞等。 慢性阳虚。 长时间的情绪问题，特别是焦虑，悲伤，怨恨或压抑的愤怒，会导致胸部血瘀。无法表达的情绪通常会被保持在胸部并干扰气血的循环。 由愤怒/压力或气/血虚引起的慢性肝郁和气滞，可导致心脏血流不通畅。这可能导致停滞和阻塞。 气血不足不能推动血液，或血液中的火力不足，会导致血液变稠。
心血瘀的症状	激动，手脚冰冷，黑眼圈，嘴唇深色，疲劳，胸部刺痛/刺痛感，潮热，打嗝，失眠，心悸，饮水时窒息感等。 舌头：紫色。
推荐食物来源以改善根心血瘀有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类，坚果和种子：杏仁、黑豆、栗子、奇亚籽、中国杏仁、亚麻子、银杏果、芸豆、松子、南瓜子、红豆、核桃、大豆、味噌和豆豉等。 ● 水果类：杏、香蕉、柑橘类水果、山楂果、柠檬、芒果、木瓜、桃子、李子、葡萄干、酸枣、甘蔗、特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等[] ● 谷类：苋菜、谷物、燕麦、小小米和白米等。 ● 草药和香料：苜蓿、罗勒、牛蒡、韭菜、党参、大蒜、生姜、甘草、荷叶、洋葱、肉豆蔻、香菜、迷迭香、鼠尾草、青葱、姜黄及白胡椒等。 ● 肉类和海鲜：鲍鱼、蛤、蟹、鱼、水母、瘦肉和海参等。 ● 蔬菜类：芦笋、黑木耳、西兰花、球芽甘蓝、胡萝卜、芹菜、中国萝卜、茄子、海带、韭葱、蘑菇、南瓜、海藻、菠菜、芋根、芋头，日本黄瓜，特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等[] ● 其它：红糖、健康油（如：芥花籽油、橄榄油、红花油）、醋和茶（如：菊花、绿茶、薰衣草和玫瑰花蕾）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60[]
避免或减少摄取量的食物以改善根心血瘀有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 酒精、碳酸饮料、咖啡因饮料、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉，沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（如：黄油、乳酪、鸡蛋和牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻食物、加工食品、辛辣的香料（如：罗勒、甜椒、辣椒、肉桂、丁香、大蒜、生姜、辣椒、韭葱、洋葱、青葱、姜黄）、红肉、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、盐、虾、辛辣的食物等。 ● 避免服用过多药物[] ● 避免吸烟和压力。

饮食建议为心阴虚



这种失衡常见于患有慢性焦虑和那些拥有忙碌生活方式的人。在炎热的气候，心动过速，心律失

常，贫血，神经衰弱，高血压，甲状腺功能亢进症和广泛性焦虑障碍中也可见。心阴虚的诊断意味着滋养和辅助心和心灵的储备被削弱，因此无法发挥其功能。含有丰富营养的饮食可以帮助保存和恢复心阴

在中医中（TCM）心脏器官脉络不仅包括心肌，还包括心理和情绪活动以及整体的血液循环。身体的阴有助于调节和滋养这个器官脉络。

细节	描述
心阴虚的因素	老化。 慢性焦虑，忧虑和忙碌的生活方式会损害阴，导致阴虚。 慢性病。 消耗体液的外部 - 热病原体疾病可以排出心脏的阴，通常只在气候非常炎热的国家。
心阴虚的症状	焦虑，口干舌燥，潮汐发热，睡眠不安，容易受惊，“五掌热”，失眠，精神烦躁不安，盗汗，心悸，记忆力差，脸颊和耳朵红，晚上感觉热，等。 舌头：红色，无涂层和可能有红舌尖。
推荐食物来源以改善根心阴虚有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：所有坚果和种子、豆腐、豆芽、赤豆、绿豆、味噌和豆豉等。 ● 水果类：苹果、香蕉、椰子、葡萄、甜瓜、桑椹、桃子、梨、李子、石榴、葡萄干，特别是极大多数白色/棕褐色及棕色的水果等 ● 谷类：大麦、中国薏仁、小米、燕麦、小麦和白米等。 ● 草药和香料：西洋参、虫草、党参、桑叶和小麦草等。 ● 肉类和海鲜：所有海鲜和白肉。 ● 蔬菜类：甜菜、黑木耳、包菜，胡萝卜、芹菜、海带、莴苣、百合、莲藕、蘑菇、南瓜、海藻、菠菜、菜豆、地瓜、西红柿、小麦草、白木耳、日本黄瓜，特别是极大多数白色/棕褐色及棕色的蔬菜等 ● 其它：黑金蜂蜜、蜂蜜、妈蜜、咸味酱、适度摄取乳制品（如：鸡蛋、牛奶和酸奶）、健康油（如：杏仁油、亚麻籽油、橄榄油）和茶（如：中国薏仁、桑叶和薄荷）等。建议经常饮用水、果汁和汤 ● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，多摄取复合碳水化合物如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40
避免或减少摄取量的食物以改善根心阴虚有关的身体失衡	酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、泡菜、辛辣香料（如：罗勒、辣椒、肉桂、丁香、大蒜、生姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱、姜黄）、红肉、虾、辛辣的食物和醋等。 ● 避免吸烟

饮食建议为心火上炎



这种失衡可见于情绪障碍（例如：慢性广泛焦虑症，愤怒，忧虑，尤其是抑郁症），外部致病的

火☐肝火，神经症，慢性口腔溃疡，尿路感染，吃过量辛辣刺激性的油炸食品，和过度饮用酒精。过热的迹象强于因阴虚产生的热量。一些对应的西方病症是尿路感染，高血压或舌头感染。

在中医（TCM☐中，心脏器官脉络不仅包括心肌，还有整体的血液循环以及精神和心理方面的情绪活动。影响心脏的过热或火是指过度刺激的状态，并需要食用寒凉的食物来平衡。

细节	描述
心火上炎的因素	<p>情绪问题，例如慢性焦虑，持续忧虑和抑郁可导致心火。过了很长的一段时间，这些情绪会造成气滞，并导致火。特别是，当气滞与精神抑郁有关时，它可以变成火并导致心火旺。患有慢性抑郁症的人通常会出现这种病症的迹象，尽管它们可能显得柔和。</p> <p>这些食物（例如：暴饮暴食的辛辣油炸的食物，过量饮酒）可以变成胃火，这可以导致心火☐</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 心火经常从肝火传播。因此，肝火的任何原因（愤怒，怨恨和沮丧）都可能导致心火☐ <p>（1）这里的“火”不是来自外部因素，而是因内部能量不流畅。长时间的肝气郁结会产生摩擦张力，并使热量升高然后进入心脏☐</p> <p>（2）当肝火持续很久时，心火也会积聚。肝火主要源于长期未解决的情绪压力。换句话说，你可以从长期肝气郁结中得到，如果后者也变成肝火。因此，在这两种情况下，潜在因素是情绪压力。最常见的情绪是愤怒，沮丧，导致怨恨。长时间的抑郁最终也可能成为心中的火☐</p> <p>☐3☐小肠实热，这可能是由于吃太多热的辛辣食物而引起的。</p> <p>（4）更重要的是，它可能因为同时坚持地追求太多的生活项目。小肠有做决定的工作（以及胆囊），如果在做出选择时过于猛烈，热就会积聚，导致躁狂的行为：小肠实热。当存在其他诱发因素时，小肠中的热可以传递到心脏或促进心火☐</p>
心火上炎的症状	<p>激动，在早上口腔和喉咙有苦味，视力模糊，眼睛有红色静脉，胸闷，持续饥饿，渴望甜食，尿液深，可能含有血液，排尿疼痛，头晕，皮肤干痒，有红肿，失眠，心悸，鼻子和面部发红，在睡眠中说话，口渴和渴望冷却饮料，耳鸣，舌头和口腔溃疡等。女性：乳房扩张，黄色分泌物，月经量大和经前期综合症等。</p> <p>舌头：红色，有较尖的可能肿胀，舌头区域有溃疡和黄色涂层。随着状况变得更加慢性，舌头中线出现裂缝，向舌尖延伸。</p>

<p>推荐食物来源以改善根心火上炎有关的身体失衡</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类，坚果和种子：豆腐，绿豆，豆制品，味噌酱，豆豉和酸奶等。 ● 水果：苹果，香蕉，中国梨，猕猴桃，芒果，梨，西瓜，特别是绿色/橙色和黄色水果等。 ● 谷物：大麦，中国薏仁，小米，燕麦，大米和小麦等。 ● 草药和香料：西洋参，党参，桑叶和薄荷叶。 ● 肉类和海鲜：黑鸡肉，蛤蜊，螃蟹和牡蛎，鸽蛋等。 ● 蔬菜：芦笋，苜蓿芽，芝麻菜，鳄梨，竹笋，西兰花，卷心菜，花椰菜，芹菜，黄瓜，茄子，海带，生菜，马齿苋，白萝卜，紫菜，菠菜，瑞士甜菜，西红柿，马蹄，西洋菜，日本黄瓜，特别是绿色/橙色和黄色蔬菜等 ● 其他：茶（例如：菊花，绿茶，荷叶，桑叶，薄荷叶和莲子心等）。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60%
<p>避免或减少摄取量的食物以改善根痰火擾心有关的身体失衡</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 酒精，咖啡因饮料，碳酸饮料，巧克力，柑橘类水果，油炸或油腻食品，加工食品，辛辣草药（例如：罗勒，辣椒，肉桂，丁香，大蒜，生姜，辣根，韭菜，洋葱，青葱等），红肉，虾，辛辣食物和醋等。 ● 避免吸烟和压力。

饮食建议为痰迷心竅



这种失衡现象可见于体质较弱的儿童，这可能导致精神发育迟滞或语言障碍。它在食用过多的油腻，冷生（痰形成）食物，并且目前或正在经历严重的情绪困难的成年人中也可以看到。癫痫，歇斯底里，抑郁，神经症，中风的后遗症和昏迷，都可能表现出这种失衡。一些相应的西方疾病是中风，癫痫，精神发育迟滞或精神疾病。

细节	描述
痰迷心竅的因素	<p>免疫系统较弱的儿童。</p> <p>过多的油腻食物和生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）。</p> <p>燥热可导致痰。</p> <p>严重的情绪障碍, 如：愤怒，沮丧，怨恨，压力和优思过度等。</p>
痰迷心竅的症状	<p>恶心，呕吐，抑郁，说话困难，流口水，可能意识丧失，精神错乱，情绪波动，退缩和喉咙里发出痰浊声等。</p> <p>舌苔：苍白，舌头肿胀, 有白色粘性涂层。</p>
推荐食物来源以改善根痰迷心竅有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类、坚果和种子：杏仁、黑豆、鹰嘴豆、中国杏仁、牛豌豆、蚕豆、银杏果、风信子豆、芸豆、莲子、红豆、味噌酱和豆豉等。 ● 水果类：莓果、枣、无花果、柠檬皮、枇杷、橄榄、李子、红枣、炖水果（如：樱桃、葡萄柚、金橘、和梨等）、甘蔗和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等□ ● 谷类：大麦、荞麦、玉米、中国薏仁、小米、烤燕麦、黑麦、白米等。 ● 草药和香料：罗勒、黑胡椒、辣椒、豆蔻、丁香、茴香、大蒜、姜、辣根、甘草、荷叶、芥末、洋葱、青葱、罗望子、百里香和姜黄等。 ● 肉类和海鲜：鸡肉、乌鸡、鹅肉、田鸡、瘦肉、兔肉、鹌鹑、海鲜和鱼肉（如：江鱼仔、鲶鱼、鳗鱼、鲭鱼、鲈鱼和金枪鱼）等/ ● 蔬菜类：苜蓿芽、芦笋、笋、卷心菜、胡萝卜、芹菜、山药、玉米、黄瓜、绿豌豆、海带、韭菜、百合、蘑菇、芥菜、防风草、南瓜、萝卜、海藻、芜菁、马蹄、西洋菜、冬瓜、白木耳、日本黄瓜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等□ ● 其它：大麦芽、大米糖浆、酸面包和茶（如：菊花、菊花叶、绿茶、茉莉花、覆盆子叶、玫瑰花蕾等）。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30-40%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-50%□□
避免或减少摄取量的食物以改善根痰迷心竅有关的身体失衡	<p>酒精、鳄梨、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻食物、花生、加工食品、红肉、盐、海藻、大豆制品除了味噌酱和豆豉、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。</p> <p>● 避免吸烟和压力□</p>

饮食建议为痰火擾心



这种失衡现象常见于精神分裂症，双相躁狂抑郁症，神经症，歇斯底里，更年期综合症，革兰氏阴性杆菌败血症，脑炎，内出血或癫痫。这可能是由严重的情绪问题而导致停滞并转向火，食用辛辣又油腻食物和外部致病性的入侵（流行性发热性疾病）所引起的。它对应于西方对精神疾病，躁狂症或脑炎的诊断。

细节	描述
痰火扰心的因素	<p>过量摄入油腻和辛辣的食物。</p> <p>外部致病性入侵（流行性发热性疾病）。</p> <p>严重的情绪障碍, 如：愤怒，沮丧，怨恨，压力和优思过度等。</p>
痰火扰心的症状	<p>脸和眼睛发红，烦躁，嘴巴有苦味，胸部压迫，便秘，失眠，精神错乱，躁狂行为，不停的大声说话，心悸和不受控制的笑声或哭泣等。</p> <p>舌头：红色，有油腻的黄色涂层，有时还有很多痰。</p>

<p>推荐食物来源以改善根痰火擾心有关的身体失衡</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类、坚果和种子：豆腐、青豆、红豆、黄豆、味噌酱和豆豉等。 ● 水果类：蔓越莓、柠檬、柿子、西瓜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等□ ● 谷类：大麦、中国薏仁、小米、黑麦、小麦、白米等。 ● 草药和香料：西洋参，党参，桑叶和薄荷叶。 ● 肉类和海鲜：鱼肉和瘦肉。 ● 蔬菜类：苜蓿芽、芦笋、苋菜叶、芝麻菜、笋、花椰菜、卷心菜、胡萝卜、菜花、芹菜、茄子、绿豌豆、海带、莴苣、蘑菇、马齿苋、萝卜、海藻、菠菜、瑞士甜菜、番茄、西洋菜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等□ ● 其它：茶（如：菊花、菊花叶、绿茶桑叶和薄荷叶等）。 ● 饮食应包含蛋白质仅20%，复合碳水化合物30-40%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜50%以上□
<p>避免或减少摄取量的食物以改善根痰火擾心有关的身体失衡</p>	<p>酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或大多数白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻食物、脂肪肉、花生、加工食品、刺鼻的草药（如：罗勒、甜椒、肉桂、丁香、大蒜、姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱、姜黄）、盐、虾、辛辣食物、醋和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 避免吸烟和压力□

饮食建议为心包综合征



主要的心包综合征被称为“热压碎心包”，其特征是发高烧，精神错乱，惊厥及昏迷。这种失衡可能出现在发高烧的急性发热性疾病中，例如脑炎或心包炎，因为突然的高温会影响人的意识。

这种失衡与脾阳虚或中阳虚寒非常相似。关键的区别在于，在这种情况下也会过度排尿，而在中医中，小肠在尿液的形成中扮演其中一个角色。

细节	描述
心包综合征的因素	慢性病。 过量摄入辛辣食物和生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）。 阳虚。
心包综合征的症状	主要症状包括腹部炎症，渴望热饮，意识模糊，神志不清的谈话，腹泻，压力减轻的钝痛，过度排尿和高烧等。 继发症状包括四肢发冷，斑疹，发热水疱，恶心，躁动和癫痫发作等。 舌头：：红色，表面干燥或黄色涂层。 温暖小肠并分散阻塞物。
推荐食物来源以改善根心包综合征有关的身體失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：黑豆、黑芝麻、栗子、鹰嘴豆、开心果和核桃等。 ● 水果类：所有莓果、枣、炖水果、特别是极大多深数绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的水果等□ ● 谷类：煮熟的谷类、去壳小麦、燕麦和烤大麦等。 ● 草药和香料：黑胡椒、芫荽、肉桂、丁香、茴香、葫芦巴、大蒜、姜、肉豆蔻、洋葱、香菜、迷迭香、葱、八角和姜黄等。 ● 肉类和海鲜：所有海鲜。适量摄取白肉和红肉等。 ● 蔬菜类：胡萝卜、韭菜、青豆、韭葱、防风草、南瓜、地瓜、萝卜、芋头，特别是极大多深数绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的蔬菜等□ ● 其它：汤和茶（如：肉桂、茴香、葫芦巴、生姜、肉豆蔻、迷迭香和姜黄等）。适量摄取黑金糖蜜、麦芽糖和小米糖浆等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，多摄取复合碳水化合物如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40%□
避免或减少摄取量的食物以改善根心包综合征有关的身體失衡	<p>酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉，沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食品、糯米、花生、加工食品、盐、海藻、菠菜、豆芽、大豆制品、西红柿、醋、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 避免吸烟和压力□

补助品以改善心脏问题

Supplementary For Improving Heart's Problems
补助品以改善心脏问题



American Ginseng, Gingko Biloba, Green Tea, Turmeric, Co-Enzyme Q10 & Omega-3 fatty Acids, etc.
西洋参，银杏叶，绿茶，姜黄，辅酶Q10和ω-3脂肪酸等。

CAUTION: To take supplements at an interval of 1 to 2 hours from caffeine beverages or any medication. Consult health experts' advice shall you need to take any supplements.
注意：不宜和咖啡或饮料或在药物同时服用。需要每隔1至2个小时。

草药：西洋参，大蒜，银杏叶，绿茶，生姜，人参，葡萄籽，山楂，松树皮提取物，红曲米，白藜芦醇和姜黄等。

氨基酸，维生素和矿物质：左旋肉碱，钙，辅酶Q10(ω-3脂肪酸，镁，多种维生素和矿物质，钾，益生菌，维生素A(维生素B3(烟酸)，维生素B9(叶酸)酸)，维生素D和维生素E等。

注意：

❶) 不宜和咖啡因饮料或药物同时服用，得相隔2个小时。

❷) 如果您需要服用任何补品，请咨询健康专家的建议，特别是如果您怀孕，哺乳或有任何健康问题。

替代疗法以改善心脏问题



- 每周运动3至5次，每次最少30分钟有助于促进血液循环和代谢并维持更好的心血管健康。
- 应用足浴以帮助排出我们身体的毒素和更好的血液循环。
- 每日冥想1至2次有助于安神、平复情绪失衡和减轻压力等。

一些减少心脏病风险的方法



● **正确饮食**：吃低钠，饱和脂肪，反式脂肪，胆固醇和精制糖的健康饮食。尽量增加摄取富含维生素和其他营养素的食物，特别是抗氧化剂，因为这些食物已被证明可以降低患心脏病的风险。此外，还可以吃植物性食物，如水果和蔬菜，坚果和全谷类食物。

● **改善胆固醇水平**：随着总胆固醇量的增加，患心脏病的风险也会增加。您的总胆固醇目标应少于200 mg / dl；高密度脂蛋白（HDL）是良好胆固醇，男性需高于40 mg / dl（女性需高于50 mg / dl，越高越好）；健康成人的低密度脂蛋白（LDL）应少于130 mg / dl；对于患有糖尿病或多种心脏病风险因素的患者，低密度脂蛋白（LDL）的目标应少于100 mg / dl；如果您的风险很高，一些专家建议低于70 mg / dl。低胆固醇，饱和脂肪和反式脂肪，及高复合碳水化合物和好的脂肪（ω-3脂肪酸）的饮食有助于降低胆固醇水平及降低患心脏病的风险。经常运动也有助于降低“坏”胆固醇及提高“好”胆固醇。

● **控制高血压**：近三分之一的成年人的收缩压（上限）超过130，和/或舒张压（下限数字）超过80，这是高血压的定义。通过饮食，运动，体重管理和低盐摄入量来控制血压。

● **控制糖尿病**：如果控制不当，糖尿病可导致心脏受严重的损害，包括心脏病发作和死亡。通过健康饮食，运动，和保持健康的体重以控制糖尿病。

● **变活跃**：许多人过着久坐不动，不经常运动或根本不运动的生活。与进行轻度至中度体力活动的人相比，不运动的人的死亡率和心脏病发生率更高。即使是园艺或散步等休闲活动也可以降低患心脏病的风险。运动应该包括快走，骑自行车，游泳，跳绳和慢跑等。对于那些患有慢性疾病的人群，建议在开始任何运动项目之前咨询医学专家的建议。

● **保持理想体重**：体重过重会给心脏带来很大的压力并会导致其他几种心脏疾病的危险因素恶化，如糖尿病，高血压，高胆固醇和甘油三酯等。研究显示，肥胖本身会增加心脏病风险。通过正确的饮食和运动，您可以减轻体重并降低患心脏病的风险。

- **管理压力**：压力控制不良和愤怒会导致心脏病发作和中风。通过练习放松技巧，学习如何管理时间，设定现实目标，尝试冥想，按摩和运动来学习控制压力。
- **戒烟**：吸烟者患上心脏病的风险是非吸烟者的两倍以上，他们在心脏病发作时比非吸烟者则更容易死亡。吸烟也是最能预防的风险因素。常接触二手烟的非吸烟者也会增加心脏病的风险。