

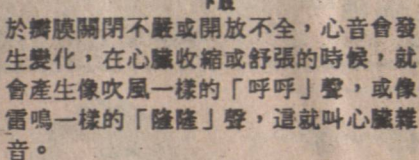
從胚胎開始形成心臟起，到出生、長大、衰老，直到生命的最後一息，它總是不知疲倦、夜以繼日地跳動着，以保證身體各種生命活動的順利進行。

一個成年人的心臟相當於自己的拳頭大小，約有半斤重。它位於整個胸腔中間偏左的地方，前面有堅固的胸骨保護着，後面是食道、大血管和脊椎骨，兩側是肺臟，所處位置十分安全。心臟外邊包着一層叫心包的膜，心包裏有少量液體，可使心臟在跳動時減少摩擦和阻力。心臟看起來就像個橢圓，尖朝下、底朝上、心尖部偏左，一般在左側乳頭附近才能夠看到或摸到心尖的搏動。

心臟的內部分為四個腔，即左心房、左心室、右心房、右心室。左心房接受從肺部來的飽合氧氣和營養物質的血液，通過收縮把血液排入左心室，左心室又把血液排入主動脈，送往全身各系統、各組織，才能把氧氣和營養物質輸給全身組織細胞利用。然後，再把交換入血的代謝產物二氧化碳等廢物，通

過靜脈送回右心房。血液從左心室經過全身又回到右心房，這一段循環過程叫體循環，又叫大循環。右心房把血液排入右心室，右心室收縮把血液排入肺動脈，到肺臟去「吐故納新」，排出二氧化碳，吸收氧氣，通過肺靜脈重新回到左心房，這一段肺循環，也叫小循環。

細說起來，心臟內部的構造是比較複雜的，左心房和左心室之間，右心房和右心室之間都有活瓣膜，左心房和左心室之間的瓣膜是左右半月瓣組成的，叫二尖瓣。右心房和右心室之間的瓣膜是由三片組成，叫三尖瓣。另外，肺動脈和主動脈與心臟的連接處，也都有瓣膜，它們分別叫肺動脈瓣和主動脈瓣，由於這些瓣膜是半月形的，所以又叫半月瓣。隨着心臟的收縮和舒張，這些瓣膜也相應地開關。瓣膜的開關就像機器上的閘門一樣，保證血液向單一方向流動，不能回流。心臟的收縮，瓣膜的閉合以及血液的流動，都會產生振動而發出聲音，這就是心音。醫生在聽診器聽在病人胸前區這些心音，就是在聽四個瓣膜閉合的聲音，從而判斷心音是否正常。如果瓣膜有毛病，造成心臟閉合不嚴或閉合不



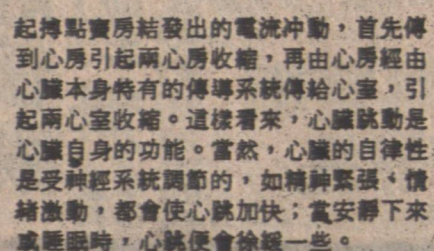
心臟本身需要充足的血液，以供給
心肌營養和氧氣。在主動脈根部有幾條

血管是通向心臟本身的，其中有兩條較粗的血管，分別從心臟的左、右兩面，形狀很像古代的玉璽，所以叫冠狀動脈。這幾條血管分出許多小支，供給充足的血液以營養心肌，所以心肌中的細血管極為豐富，差不多每一根心肌纖維就有一根小支血管。冠狀動脈的血流量很大，約佔從心臟輸入主動脈總血量的二十分之一。這個供血量是其它任何器官無法比擬的。冠狀動脈的壓力是很大的，在劇烈運動時，冠狀動脈的血流可以隨着心臟工作量的增加，相應地增加十倍。當冠狀動脈的供血量不能滿足心肌的需要時，就會引起心絞痛或心肌梗塞的發生，稱為冠狀動脈功能不全，也就是人們所熟知的冠心病。

心臟總在不停地跳動，難道心肌不會疲勞嗎？原來心臟是「既會工作又會休息」的。我們把心臟的一次收縮和相應的一次舒張，叫做一個心動周期。不論心房還是心室，其收縮時間都比舒張時間短，也就是說心臟在每一次收縮以後，都有充足的時間休息，這就是為什麼心臟不停地跳動而不會疲勞的主要原因。

心臟每分鐘跳動的次數叫心率。正常人的心率是多少呢？初生兒為180次；嬰兒為110~150次；兩三歲的小兒為85~125次；四、五歲的幼兒為75~115次；六歲左右的兒童為65~105次；六歲以上直到成年為60~90次。

心臟不停地收縮、舒張，這種有規律的跳動叫做心律。心臟為什麼能夠有規律地不斷跳動呢？原來心肌有一種特性，叫自動節律性。在整個心肌組織中存在着一種自律細胞，多集中在右心房的竇房結，這個小結能有節奏地發出一股股的微小電流，引起心臟跳動。心臟



心臟的功能就是通過搏動來推動血液循環，心臟就像水泵一樣，不斷把血液泵送到全身血管，由動脈到毛細血管，再集中回到心臟，重又回到心臟。心臟每跳動一次所輸出的血量為每搏輸出量。健康成年人一般每搏輸出量約為50~70毫升；每分鐘輸出量約為4~5升，即8~10升左右。我們全身有多少血液呢？一般來講，血液量約佔體重的8%。如果一個人體重120斤，那麼他體內的血液約有9~10升。也就是說差不多每分鐘心臟就要把體內的血液全部排送一遍，一晝夜就要排送1400多次，即每晝夜從心臟排出去約14000升血液。這是多麼巨大的工作量！因此，可以說心臟真不愧是一個高質量、高效率的「泵」啊！

心臟的健康程度可以用最大心輸出量來表示，在進行劇烈的體育運動和從事強烈體力勞動時，心輸出量可成倍地增長，甚至每分鐘達到四十多升，這說明心臟有強大的儲備力量。一般來說，心臟健康和全身健康狀況是一致的。一個鍛煉有素的人，往往心跳較慢，心動脈舒張有力，每搏輸出量多；心臟的調節能力強，且主動舒張能力也較大。因此，在進行相同的勞動或體育運動以後，有鍛煉的人比沒有鍛煉的人疲勞、血壓變化小，而且恢復快。這說明經常進行體育鍛煉，可以增強體質，提高心臟的健康水平。

毫無疑問，心臟是我們身體最顯要的器官之一，所以心臟在維護了及生命的重要原因。自幾十年前現代科學技術在醫學上的應用，已經出現了許多令人驚奇的成就，最近更有人工心臟、電氣心臟起搏器的問世已經公諸報端，全世界應用上述兩種起搏器的人已有十幾萬人。現在，科學界正在研究腦子心臟和心臟旁起搏器，以期以原性能為動力的人工心臟，代替心臟，來替代喪失工作能力的腦臟。總之未來，隨着科學的發達，人類的心臟病的理想定會實現。

祝君健康

，在致命的病
症中，它居於
首位。那麼，它豈不是比癌症更可怕
？但是為什麼人們更多的是談癌色變？
原因是癌症的死亡率很高，而心臟病
則已經找到較有效的辦法來對付。

美國的一位醫士查克頓·史達拉
說：「現代醫學已經發現大多數導致
心臟病的危險因素，以及怎樣去應付
的方法。」這位醫士提給人們的建
議中，包括七個要點。

這七個要點，是一般人都
可以做得到的，問題在於下
決心去做。這裏把七個要點
錄下，並結合一些常識，作
點解釋和補充。

一、建立一種緩和而經常練習的運動計劃。運動可助長肌肉的發展，刺激血液的流通，防止體重的增加，並使人有健康愉快的感覺。少做體力活動的人，會有患心臟病的更大危險。這當然是指患心臟病前未採取的步驟，防患於未然是最好的辦法。比如說，至少在身體有發胖傾向時，就經常藉運動來消滅體內的脂肪，如果在體重超過限度時才去減肥，效果就較保證。

二、「戒除飲酒習慣」。

雜誌評：心臟病的死亡率，在常吸烟者中，平均要比不吸烟者高百分之七十，視年齡和吸烟的數量而定。「這裏當然可以加上戒除飲酒的習慣。有些人嗜酒，卻不知自己有心臟病，往往在酒庭中病發，而且通常無法救治。不過，許多人对吸烟危害心臟卻往往不能引起警惕，以為沒有飲酒那樣關係重大，而且相比酒更難戒，這位醫生先行戒煙戒酒未始無因。

三、「控制高血壓。高血壓如不

予以治療，會增加患心臟病的可能性。」高血壓對心臟血管危害很大，所以控制高血壓，對心臟病病者來說，是帶有關鍵性的問題，不可有所疏忽。

4、作定期的體格檢查。檢查的項目應包括可以導致心臟病的以下情況，包括糖尿病。檢查可以選視，選視可主動性是否確化。檢查還驗血，包括胆固醇、脂蛋白、三酸甘油脂的數值；檢查還可作心電圖和腦電圖。但檢查僅是了解病情，檢查之後還需醫生進行治療。

5、密切注意自己的體重。體

重每超過正常標準一磅，就會使心臟多負擔輸送血液經過三哩長血管的工作。」必須改變則喜、減磅則憂的舊觀念，也要改變只用節食來減肥的想法，最重要的是進行適當的體力勞動和體育運動。每天去散步個把鐘頭，或慢跑二十來分鐘，該是基本的。

六、「設法降低每日食物中所含膽固醇及飽和脂肪的成分。要為改變日常飲食的習慣，就可以保持體內膽固醇的水平，使身體健康與維持在較佳的狀態中。少喝含有酒精及碳酸的飲料，並減少所吃食物的熱量單位。」還要注意不要暴飲暴食。有些人平時還知所節制，一到某種場合，便忘乎所以，

七、「儘量認識自己。你應該儘量利用自己的優點，去克服那些足以引起與心臟病有關的內在在外的緊張的缺點。」這就是說，你要注意作息有定時，勞逸結合，凡事不要操之過急，不要當緊張大師，尤其要涵養性情，千萬不要亂發脾氣，要知道脾氣一發，血壓可能陡升數十度，那後果如何，稍有醫學常識的人都會想得到的。

死亡了。另有一些

各國移植心臟手術的醫生認為問題是感染問題。士坦福小組說，他們曾有過二十四人發生嚴重的感染反應，敗血症，肝炎。在最早的四十二個中，有三分之一是死於感染疾病。

移植心臟的外科醫生和內服藥物的藥，好像嚴重的危險與排斥的危險，但用藥太多會增大危險的可能性，用作用。用藥量是因病人而異的。

移植心臟後的幾週或幾個月內如起作用，滋養心臟的血管便因內部的這種血管攣縮的現象，逐漸成為死亡。醫學上正研究挽救的途徑，為減輕心

在得病的頭幾個小時，測定血漿能正確無誤地查明心臟血液循環的醫學家帕塔拉亞提出了診斷心肌梗塞的與診斷這種疾病的已知方法不同。心肌中典型變化發展之前好久即能確證這位科學家證實了在形成心肌梗塞中血漿中的鉛大大減少或幾乎消失。快速診斷心肌梗塞的方法已開始採用，並大大減低了患這種病症的

承接欄河鐵閘
樓梯扶手窓花
鐵梯裝飾圖案
上門燒焊等等
各種大小工程
取價極為相宜
免費估價設計
主理人：衛強

Seymour Collision Ltd.
1340 Seymour St.,
Vancouver, B.C.
V6B 3P3
Tel: 682-1804

斯毛修

辦公時間
上午九時半至
星期六：十時
電話：682-1804
Anthony Lau, O.

李興捷
 辦事處：喜
 驗眼
 雲高華 **龍鳳大餅家**
 LOONG FOONG BAKERY
 247 KEEFER ST. VAN. B. C.

每期推出特價粥麵，敬請留意。

△本期特價粥麵

爽滑魚蛋麵

京都炸醬麵

滑牛片粥

真料艇仔粥

△本麵家另設各種特色麵食如下：

新鮮正牌蝦子麵

全蛋伊麵

正宗魚蓉麵

上海湯麵

(每碗 \$1.25)

本店歡迎外賣，電話送到。

龍鳳大餅家
FOONG FOONG BAKERY
147 KEEFER ST. VAN. B. C.