



便者，应食用较多的粗粮、蔬菜、水果、豆类等，以便保持大便通畅。

22 心脏的工作原理是什么？

人的心脏大小大约如本人的拳头，外形像桃子，有左心房、左心室、右心房、右心室4个空腔，位于横膈之上，两肺之间而偏左，主要由心肌构成。心脏的作用是推动血液流动，向器官、组织提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，并带走代谢的终产物（如二氧化碳、尿素和尿酸等），使细胞维持正常的代谢和功能。此外，体温相对恒定的调节，也要依赖血液在血管内不断循环流动，而血液的循环是由心脏“泵”的作用实现的。

在生命过程中，正常心脏始终是有节奏、有规律地跳动，一般成年人每分钟心跳约60~80次，平均为75次。儿童的心率比较快，9个月以内的婴儿心律每分钟可达140次左右。

血液在心脏中按单方向流动，是由左、右心房流向左、右心室；再由左、右心室泵入主动脉和肺动脉，这样就形成了心脏内血液的定向循环，通过各级动脉分布至全身。人体各器官的正常生理活动需要心脏供给足够的血液，而心脏的正常工作需要冠状动脉提供足够的血液。当冠状动脉无法满足这一要求时，心肌细胞会因缺氧而死亡，患者因此出现心悸、胸痛、胸闷、呼吸困难等症状。不少人会因生活水平的提高、工作压力的增加、不良生活习惯、长期劳累，或者在紧张、恐惧、情绪极