



心脑血管健康决定

杨力主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中医心血管病专家
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



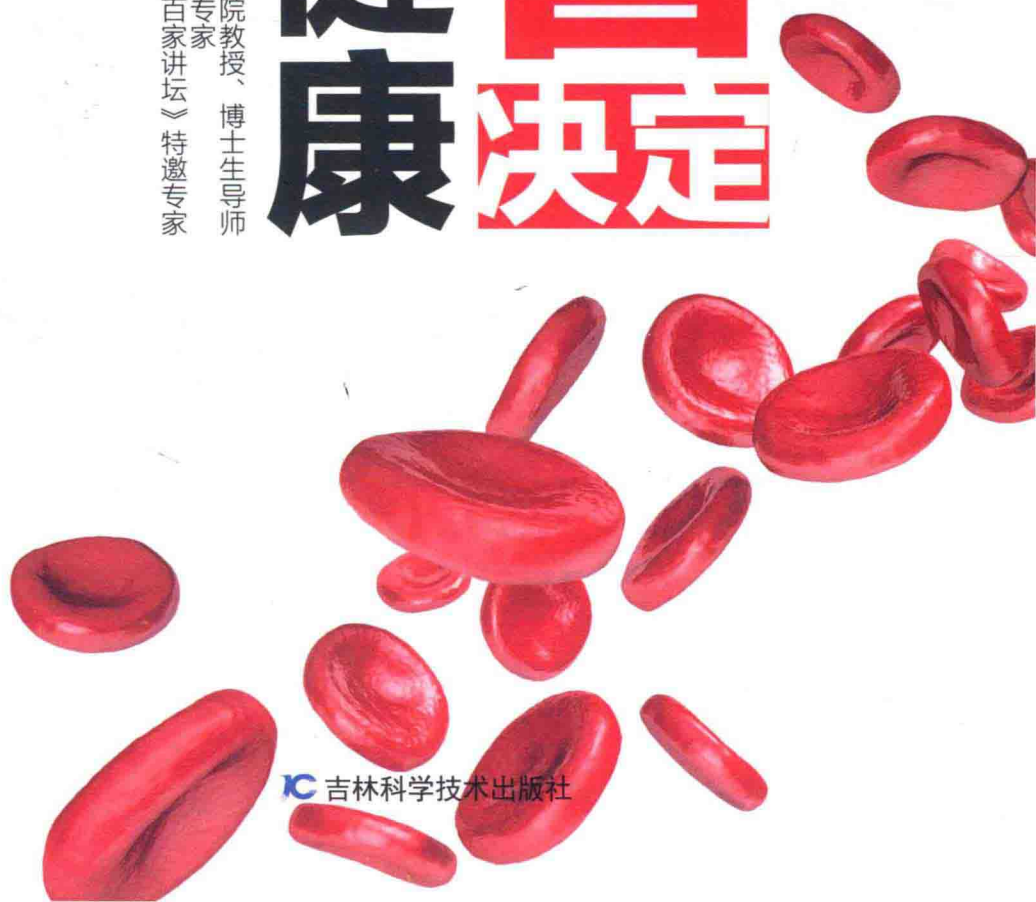
高血压？冠心病？动脉硬化？脑梗死？
是你的**血管和血液**出了问题！

给血管来个大扫除，远离心脑血管疾病
精力好，身体棒，记忆力强，老得慢

心脑血管健康决定

杨力
主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中医心血管病专家
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

血管决定心脑血管健康 / 杨力主编. — 长春 : 吉林科

学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5384-9757-1

I. ①血… II. ①杨… III. ①心脏血管疾病—防治 IV. ①R54

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223840号

血管决定心脑血管健康

主 编	杨 力	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	葛龙广
编 委 会	杨 力	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利	张爱卿
	戴俊益	石玉林	樊淑民	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟
	常秋井	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周
	徐开全	逯春辉	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青	梁焕成
	李 丹	韩建立	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章	侯建军
	刘 毅	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静	石 爽
	李春国	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明	杨 力	张玉民	牛国花	许俊杰
	王 娜	葛占晓	施慧婕	徐永红	张进彬	王 燕			
	杨 伟								

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 赵洪博

执行责任编辑 樊莹莹

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 228千字

印 张 17

印 数 1-8000册

版 次 2015年10月第1版

印 次 2015年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177

85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

团购热线 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9757-1

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言 foreword

血管是人体的营养通道，生命一刻也不能没有营养，这个管道一旦发生堵塞或破裂，那就必将危及生命，所以保护这个生命通道就成为了维护生命的重要任务，因此可以说呵护血管就是养生的头等大事。尤其现代的三高（高血压、高血脂、高血糖）越来越严重地破坏了血管，让心脑血管病迅速早发、高发，也让人们的寿命面临着严峻的挑战。我从事了四十余年的心血管病研究，对心脑血管的脆弱深感震惊，从而也警示了我向广大人民宣传心脑血管的责任。

我在甲骨文里发现三千多年前中国人的高发病即是心脑血管疾病及癌，两千五百年前的中医经典巨著《黄帝内经》简直就是一部心脑血管病大著，该书竟全面总结了各种心脑血管病及三高的防治，包括当今的冠心病、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、肺心病、心律不齐及中风、眩晕、咳喘、水肿……不但提出了典型症状，而且还提出了各种治疗方法。

我在中国中医科学院研究生院主讲《黄帝内经》三十五年的过程中，深感《黄帝内经》对心脑血管病的高度重视，也说明了心脑血管病自古就是危害中国人健康的高发病，所以我们一定要加倍重视这个危害人类健康的第一杀手。

本书《血管决定心脑血管健康》，从血管对健康的重大意义、怎样保护血管、怎样防治心脑血管疾病，全方位地提出了相应的对策、方法，对保护血管、维护健康、延长寿命等方面，做了精辟实用的阐述，不失为一部很好而且相当实用的大众健康养生书籍。希望此书能和杨力教授的养生系列书籍一起，进入千家万户，给广大人民带来健康长寿的福音。

最后，祝十三亿多中国人健康长寿！

目录 contents



第一章

血管健康第一步：了解你的血管、心脏和脑

* 血管 人体养料的运输管道

血管中存在“大循环”和“小循环”	/ 14
动脉是将血液输送到全身的管道	/ 16
静脉是血液回心的路径	/ 17
毛细血管是动、静脉之间的“联络员”	/ 20
动脉、静脉、毛细血管的结构比较	/ 21

* 血液 营养物质的运输员

血液中存在功能各异的“运输兵”	/ 22
血液洁净对全身健康至关重要	/ 25
你得了解自己的血型	/ 26
专题：血常规检查	/ 28

* 心脏 维持血液流动的动力站

心脏是血液流动的发动机	/ 30
冠状动脉是心脏的生命线	/ 31
心脏是如何跳动泵血的	/ 32
影响心脏功能的因素有哪些	/ 34
心脏出现问题时有哪些自觉症状	/ 35
常见的心脏功能检查有哪些	/ 37

* 脑 维持血液循环正常运行

脑是身体内血液循环的控制中心	/ 38
血脑屏障是脑的“安检系统”	/ 39
为何脑血管病比较常见	/ 40
常见的脑部功能检查有哪些	/ 41



第二章

塑造强健的血管，做个行动派

* 饮食调理 心血管健康的基础保证

饮食调理的总原则	/ 44
绿色蔬菜帮助清理血管垃圾	/ 46
坚果是预防心脏病的好食材	/ 47
鱼类对防止血栓、心脏病等有益	/ 48
粗粮能抵抗心脑血管疾病的“危险因素”	/ 50
九种最应该亲近的营养成分	/ 51
八大保护心脑血管健康的中药食材	/ 54

* 有氧运动 坚持每天至少半小时

运动的基本原则	/ 56
运动对心脑血管的好处	/ 58
运动前要做准备：知己知彼，血管更健康	/ 59

运动强度：身体感觉舒适最理想	/ 60
运动时间：用数字来告诉你	/ 61
运动方式	/ 62
运动后恢复	/ 63

* 生活调理 保护血管，清理血液

生活调理总原则	/ 64
远离“三高”，对抗血管健康威胁	/ 66
控制体重，就是预防心血管疾病	/ 68
调节好压力，让血管松口气	/ 69
远离烟草，不要让血管遭受“毒害”	/ 70
酗酒要不得，防止脂肪在血管中“聚众捣乱”	/ 72
专题：一氧化氮对心脑血管的益处	/ 73



第三章

维持血管弹性和韧性，防治高血压

- * 科学地认识 高血压的基本知识 / 76
- * 定期测血压 好习惯值得长期坚持 / 79
- * 每天盐摄入量 必须控制在6克以内 / 80
- * 补充足量的钙 帮助身体松弛血管 / 83
- * DASH饮食法 让你少吃降压药 / 84
- * 降压食材榜中榜 菠菜、木耳、豆类、
燕麦、土豆、香蕉、紫薯、芹菜 / 86
- * 调节血压食疗方 四红汤、雪梨银耳汤 / 97
- * 利血管、调血压的小运动 降压操 / 98
- * 中医来帮忙 降低血管压力有妙方 / 102



第四章

减少血管内“脂肪”水平，血脂异常不用愁

- * 科学地认识 血脂异常的相关知识 / 108
- * 年过四十 要定期测血脂水平 / 110
- * 每天洗温水澡 能调节血管中脂类代谢 / 111
- * 绝经后女性用鱼油 可防止脂类水平增高 / 112
- * 合理的饮食结构 能够避免血脂沉积 / 113
- * 各类食材 “贬脂”妙招 / 114
- * 低脂饮食有方法 不同食材的降脂妙招 / 115
- * 降压食材榜中榜 苹果、玉米、杏仁、绿茶、
橙子、洋葱、海带、红薯 / 118
- * 调理血脂食疗方 绿豆汤、荷叶茶 / 129
- * 随时能做的小运动 预防血管脂类堆积 / 130
- * 中医方法 调节血液中的脂肪水平 / 134





第五章

防止血管内皮病变，减少动脉硬化发生

- * 科学地认识 动脉硬化的相关知识 / 140
- * 高血压和血脂异常 动脉硬化的“姐妹” / 142
- * 胆固醇摄入 每天不超过300毫克 / 143
- * 预防动脉硬化的食材 荞麦、大蒜、茄子、黑芝麻、红薯、牛奶、生姜、辣椒 / 144
- * 预防动脉硬化食疗方 草莓汁、山楂柿叶茶 / 155
- * 动脉“体操”运动 跑步、散步 / 156
- * 静脉“体操”运动 按摩、拍打、洗浴 / 160



第六章

改善冠状动脉健康，远离冠心病

- * 科学地认识 冠心病的相关知识 / 166
- * 每天保证睡眠7小时 减少冠心病危险 / 168
- * 冠心病有偏爱 男性朋友要上心 / 169
- * 注意口腔卫生 减少冠心病发病风险 / 171
- * 合理摄入 人体所需的三种脂肪酸 / 172
- * 硒 防止冠状动脉斑块形成 / 173

- * 益心的食材推荐 玉米、西蓝花、红枣、绿豆、
芦笋、黄瓜、熟鸡蛋、三文鱼 / 174
- * 益心护心食疗方 香蕉饮、二参汤 / 185
- * 按摩保健法 提高冠状动脉功能 / 186
- * 护心操 帮你改善冠心病症状 / 189



第七章

维护心脏舒缩功能与血输出量，预防心力衰竭

- * 科学地了解 心力衰竭的相关知识 / 194
- * 心脏功能差要防感冒 避免诱发急性心衰 / 196
- * 得了心衰 自测体重、血压、心率 / 197
- * 根据病情程度 严格限制钠的摄入 / 198
- * 限制 蛋白质以及热量摄入 / 199
- * 镁维护心肌细胞舒缩 提高心肌供血量 / 200
- * 适当增加 钾含量丰富的食物 / 201
- * 益心的食材推荐 橘子、黑木耳、油菜、红豆、
土豆、黑豆、冬瓜、葵花子 / 202
- * 改善心力衰竭食疗方 银杏叶汤、山楂方 / 213
- * 选择中低强度运动 甩手、骑自行车 / 214
- * 中医方法 护理心力衰竭 / 218



第八章

防止脑部血管阻塞，远离中风

- * 掌握中风病因和征兆 预防更有把握 / 222
- * 控制血压、血脂、血糖 能减少脑部血管阻塞 / 224
- * 清晨要注意 预防脑梗死很重要 / 225
- * 适当摄入DHA、EPA 滋养脑部血管健康 / 227
- * 预防中风食材榜中榜 金针菇、牡蛎、苹果、核桃、西蓝花、胡萝卜、苋菜、黑芝麻 / 228
- * 预防中风的食疗方 酒煮乌鸡、糖醋蒜汁 / 239
- * 游泳 能降低男性中风风险 / 240
- * 听听合适的音乐 可防止中风的发生 / 242
- * 拔罐平稳血压 心俞、肾俞、涌泉 / 244
- * 腿部按摩防治中风 丰隆穴、足三里穴 / 245
- * 手部按摩防治中风 血压区、合谷穴、生殖腺反射区、肝反射区、肾反射区、心脏反射区 / 246



第九章

常见心脑血管疾病的预防

- * 防治 脑出血、脑梗死、心肌梗死、心肌炎、
心律失常 / 250
- * 改善心脑血管健康食材推荐 油菜、红薯、
芹菜、桑葚、洋葱、山药、西蓝花、三文鱼 / 254
- * 保护心脑血管健康食疗方 荷叶茶、马齿苋粥、
芝耳茶、草荷茶 / 262
- * 健身球 刺激手部经络护心脑血管 / 264
- * 做家务时 不耽误做的运动 / 266
- * 帮你保护心脑血管 神门、心俞、膻中、极泉穴 / 268

附录 防治心脑血管疾病常用的中药 / 271

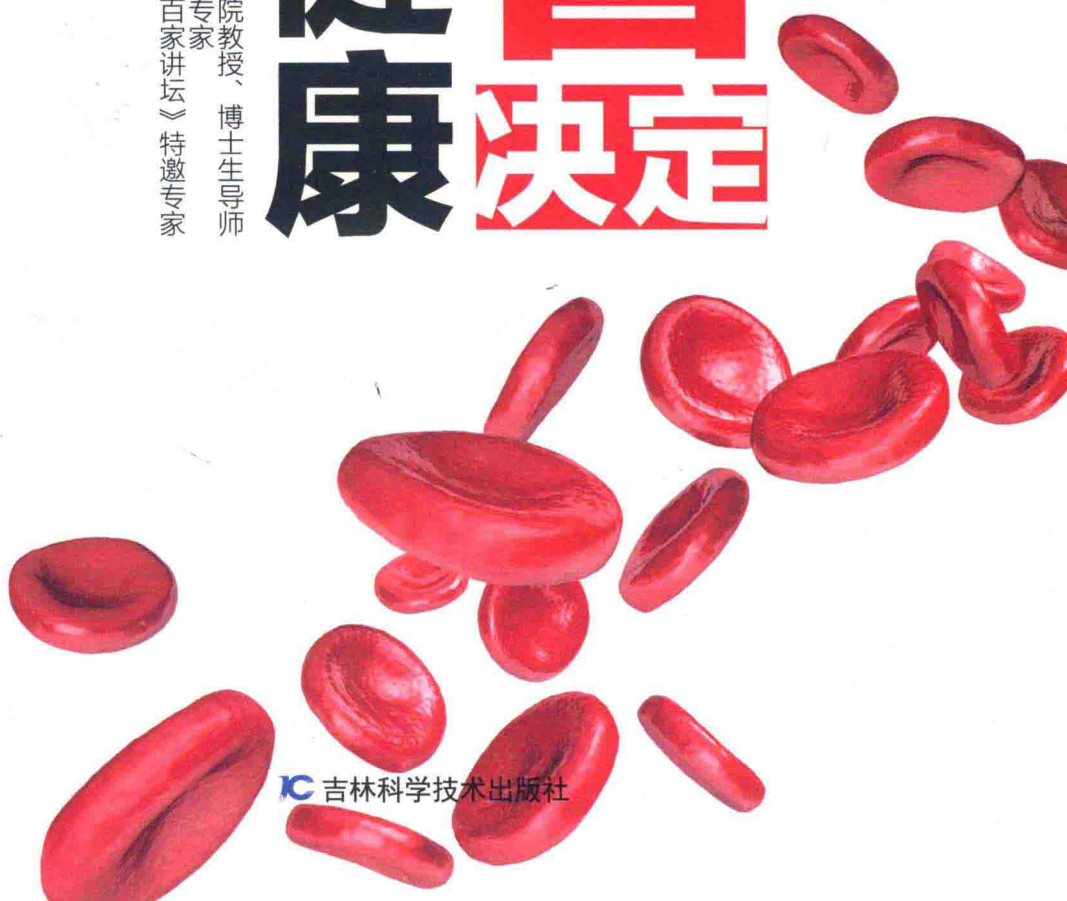


心脑血管健康决定

杨力
主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中医心血管病专家
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

吉林科学技术出版社



中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223840号

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言 foreword

血管是人体的营养通道，生命一刻也不能没有营养，这个管道一旦发生堵塞或破裂，那就必将危及生命，所以保护这个生命通道就成为了维护生命的重要任务，因此可以说呵护血管就是养生的头等大事。尤其现代的三高（高血压、高血脂、高血糖）越来越严重地破坏了血管，让心脑血管病迅速早发、高发，也让人们的寿命面临着严峻的挑战。我从事了四十余年的心血管病研究，对心脑血管的脆弱深感震惊，从而也警示了我向广大人民宣传心脑血管的责任。

我在甲骨文里发现三千多年前中国人的高发病即是心脑血管疾病及癌，两千五百年前的中医经典巨著《黄帝内经》简直就是一部心脑血管病大著，该书竟全面总结了各种心脑血管病及三高的防治，包括当今的冠心病、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、肺心病、心律不齐及中风、眩晕、咳喘、水肿……不但提出了典型症状，而且还提出了各种治疗方法。

我在中国中医科学院研究生院主讲《黄帝内经》三十五年的过程中，深感《黄帝内经》对心脑血管病的高度重视，也说明了心脑血管病自古就是危害中国人健康的高发病，所以我们一定要加倍重视这个危害人类健康的第一杀手。

本书《血管决定心脑血管健康》，从血管对健康的重大意义、怎样保护血管、怎样防治心脑血管疾病，全方位地提出了相应的对策、方法，对保护血管、维护健康、延长寿命等方面，做了精辟实用的阐述，不失为一部很好而且相当实用的大众健康养生书籍。希望此书能和杨力教授的养生系列书籍一起，进入千家万户，给广大人民带来健康长寿的福音。

最后，祝十三亿多中国人健康长寿！

目录 contents



第一章

血管健康第一步：了解你的血管、心脏和脑

* 血管 人体养料的运输管道

血管中存在“大循环”和“小循环” / 14

动脉是将血液输送到全身的管道 / 16

静脉是血液回心的路径 / 17

毛细血管是动、静脉之间的“联络员” / 20

动脉、静脉、毛细血管的结构比较 / 21

* 血液 营养物质的运输员

血液中存在功能各异的“运输兵” / 22

血液洁净对全身健康至关重要 / 25

你得了解自己的血型 / 26

专题：血常规检查 / 28

* 心脏 维持血液流动的动力站

心脏是血液流动的发动机 / 30

冠状动脉是心脏的生命线 / 31

心脏是如何跳动泵血的 / 32

影响心脏功能的因素有哪些 / 34

心脏出现问题时有哪些自觉症状 / 35

常见的心脏功能检查有哪些 / 37

* 脑 维持血液循环正常运行

脑是身体内血液循环的控制中心 / 38

脑屏障是脑的“安检系统” / 39

为何脑血管病比较常见 / 40

常见的脑部功能检查有哪些 / 41



第二章

塑造强健的血管，做个行动派

* 饮食调理 心血管健康的基础保证

饮食调理的总原则	/ 44
绿色蔬菜帮助清理血管垃圾	/ 46
坚果是预防心脏病的好食材	/ 47
鱼类对防止血栓、心脏病等有益	/ 48
粗粮能抵抗心脑血管疾病的“危险因素”	/ 50
九种最应该亲近的营养成分	/ 51
八大保护心脑血管健康的中药食材	/ 54
* 有氧运动 坚持每天至少半小时	
运动的基本原则	/ 56
运动对心脑血管的好处	/ 58
运动前要做准备：知己知彼，血管更健康	/ 59

运动强度：身体感觉舒适最理想	/ 60
运动时间：用数字来告诉你	/ 61
运动方式	/ 62
运动后恢复	/ 63

* 生活调理 保护血管，清理血液

生活调理总原则	/ 64
远离“三高”，对抗血管健康威胁	/ 66
控制体重，就是预防心血管疾病	/ 68
调节好压力，让血管松口气	/ 69
远离烟草，不要让血管遭受“毒害”	/ 70
酗酒要不得，防止脂肪在血管中	
“聚众捣乱”	/ 72
专题：一氧化氮对心脑血管的益处	/ 73