



医药学院 610 2 09044071

深

谨+全彩食谱+简单易行

降低血黏度

有高招



- ⊖ 血黏度高到底是不是疾病
- ⊖ 是什么原因使血黏度变高
- ⊖ 血黏度高会引起哪些疾病
- ⊖ 学会合理膳食+正确运动
- ⊖ 血黏度完全能够自我掌控

医学博士 **周劲松** 主编
营养师 **翟宝良**

吉林科学技术出版社





医药学院 610 2 09044071



降低血黏度有高招

医学博士 周劲松 主 编
营 养 师 翟宝良



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

降低血黏度有高招 / 周劲松, 翟宝良主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4223-6

I. 降… II. ①周…②翟… III. 高血脂病—防治 IV. R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第075288号

降低血黏度有高招

主 编
副 主 编
编 委

周劲松 翟宝良

刘铁梅

鄢 超 李 敏 李贵玲 宋丽娜 贾 丽 郑 岚 王 涵

李琳琳 宋伶俐 焦 玲 宋明静 李 丹 陈登梅 胡 芬

林治平 杨林静 段智贤 吕 进 林 彬 宋明蓉 朱庆玲

彭泽宏 李凤莲 彭 妍

摄 影
摄影助理

三毛摄影

关 宁 刘金荣 徐冬松 赵海欧 高洪波 马 川 马凤英

孙宁波 于 雷 张洪岩

责任编辑

赵 沫 李励夫

技术插图

张 丛 周鸿雁 林 凡 李 爽

封面设计

一行设计 于 通

出版发行

吉林科学技术出版社

印 刷

长春新华印刷有限公司

版 次

2009年6月第1版

规 格

880mm×1230mm 32开本

字 数

200千字

印 张

5.5

书 号

ISBN 978-7-5384-4223-6

定 价

15.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题可寄本社调换

社 址

长春市人民大街4646号

邮 编

130021

发行部电话

0431-85635177/85651759/85651628/85677817

85600611/85670016

邮购部电话

0431-84612872

编辑部电话

0431-85635186/85674016

传 真

0431-85635185

网 址

<http://www.jlstp.com>

前言

朋友，您是不是在不知不觉中体重就超了标，时常体力不支，动辄气喘吁吁，偶尔还出现视力模糊，记忆力下降，经常头晕失眠……唉！到底哪里出了错？

不得不告诉您，很可能是血黏度升高惹的祸。

血黏度看似只是血液浓稠的一个数据而已，没什么大不了的，而实际上，它却是个生命攸关的重要指标，因为它的数值高低与身体多种病症相关。血液黏稠度增高，血液流通不畅，重要器官动脉供血不足，就会导致严重后果：冠心病、心肌梗死、心绞痛、脑血栓、脑溢血、中风……甚至危及生命。所以说，血黏度高不是病，可是诸病如山倒就很要命了。

如今积极预防血黏度升高已成为一种新的健康时尚，“放松自己，先让血管轻松”！这样全新的保健观念已被越来越多的人所推崇。因此，本书绝不是一本只为已患疾病者而写的治病书，而是我们每一个正常人都需要的健康保卫书。

那么我们怎样在生活中身体力行，尽量控制血黏度升高呢？万一血黏度过高，又如何来调理呢？在本书中您都可找到最详尽的答案。以下是本书的三大特点：

●一看就明白：专业而深入浅出的健康知识，让您对血黏度有个最全面的认识 and 了解。

●一分钱不花：教给您最简单又最有效的健康生活方式，控制血黏度升高。

●一学就能会：各种有效降低血黏度的简易运动、实用药膳与精选菜谱，讲解精细，同时配美图一一对应精彩纷呈，让您越看越喜欢，越动越轻松，越吃越活力！

衷心希望您阅读完本书后，能和家人朋友一起在日常饮食、生活起居中身体力行，严格按本书中建议操练，当然，最重要的是，坚持、坚持、再坚持！

祝福您，充分享受健康愉快的一生吧！

目录 CONTENTS

Part

1

警惕身体发出的求救信号 9

血液名片，仔细瞧瞧 10

1. 我们的血液从哪里来 12
2. 健康的血液是什么样的 14
3. 如何看懂血液报告单 15

什么是血黏度 20

1. 如何自我检测血黏度 21
2. 哪些因素在影响你的血黏度 22

什么是高黏血症 24

1. 高黏血症的早期信号 25
2. 头晕脑胀，有可能是血管垃圾堆积 27

如何拥有新鲜健康的血液 30

1. 早餐营养均衡 31
2. 改善生活习惯 31
3. 积极运动 32

如何预防高黏血症 33

警惕高黏血症并发症 36

Part

2

血黏度高是众病之源 39

血黏度在不同环境下的状态 40

1. 血黏度升高易让血管“受损” 41
2. 血液循环不畅是血压上升的罪魁祸首 42
3. 不可忽视的脑血栓 46

高血黏度易引发血管老化 48

高血黏度与高血脂紧密相关 49

1. 高血脂会增加血液的黏度，危害微循环 50
2. 高血脂会危害冠状动脉，形成粥样硬化 50
3. 高血脂会导致高血压 50
4. 高血脂会导致脑中风 51
5. 高血脂会导致肝部功能损伤 51
6. 高血脂会损害人体细胞 51
7. 高血脂会导致体质酸化 51

8. 高血脂会导致肥胖	52
9. 高血脂会降低人体抵抗力	52
10. 高血脂者易患冠心病	52

高血黏度与中风紧密相关 53

1. 身体脱水诱发中风	53
2. 不良习惯导致中风	54

血黏度是糖尿病的晴雨表 56

预防老年痴呆，求医不如求血管 60

高血黏度会导致癌症 64

1. 禁烟、酒	64
2. 慎用某些药物	64
3. 避免接触化学毒素	65
4. 适量运动	65
5. 注意饮食合理	65
6. 输血应慎重	66

Part 3

有效控制血黏度的生活方式 67

主动从内部大扫除，让血液净化 68

1. 咳嗽运动	68
2. 定时如厕	69
3. 新鲜水果蔬菜是最佳清洁剂	69

点滴小细节，血液大健康 70

1. 晨起先饮水	70
2. 来不及吃早餐也别空手上班	70
3. 忌吃宵夜	70
4. 血黏度高慎吹电风扇	71
5. 睡眠不好会发胖	71
6. 再忙也要和家人聊聊天	71

口渴不要忍耐，喝水也要喝对时间 72

1. 口渴不能忍	72
2. 饮水讲究最佳时刻	72

污染水喝不得，莫让血液受污染 74

1. 喝什么水才安全	74
2. 如何正确补水	75

饭店免费茶，可能引发血液中毒.....	77
必须严格戒烟，限量饮酒	78
1.吸烟篇	78
2.饮酒篇	80
规律锻炼，让你的血液更“年轻”	81
饭菜要做熟，彻底清洁水果蔬菜.....	82
小心重金属汞，污染血液危害大.....	83
良好心情，怎么强调都不过分.....	85
安全输血是健康的保证	87
提防宝宝铅中毒，血液清洁从小开始.....	88
1.小心，家庭中无处不在的铅污染.....	89
2.多喝牛奶可以避免铅中毒	90
冬夏两季最易血黏稠	91
1.冬季养成好习惯，避免引发血管疾病.....	91
2.夏季血栓性疾病高发，更不可缺水.....	92
吃素食，能不能降低血黏度	93

Part 4

有效控制血黏度的饮食法则..... 95

容易使血黏度升高的食物	96
1.高脂肪食物：肉类、油炸类等.....	96
2.高胆固醇食物：内脏类、卵类等.....	96
3.高饱和脂肪酸食物：部分鱼类、油类等.....	97
4.单糖类食物：甜食类	97
5.血黏度高者应多吃这些食物.....	98
6.血黏度高者应少吃这些食物.....	99
降低血黏度，烹调方式要讲究.....	100
1.多蒸煮，少煎炸：粗杂粮类等.....	100
2.多炖熬，少烧烤：菌菇类等.....	100
3.多清炒，少爆炒：蔬菜类等.....	101
4.多温拌，少淋油：配料类等.....	101
5.血黏度高者调味料应用小秘诀.....	101

经典菜例——

针对血黏度高引起的糖尿病等代谢疾病 103

经典菜例——

针对血黏度高引起的心血管疾病 107

经典菜例——

针对血黏度高引起的情绪问题 111

经典菜例——

针对血黏度高引起的老年痴呆症 115

经典菜例——

针对血黏度高引起的慢性肝肾疾病 119

经典菜例——

针对血黏度高引起的肿瘤疾病 123

中医药膳——

有效降低血黏度 127

Part
5

有效控制血黏度的运动方式 135

控制血黏度的理想运动 136

1. 散步 138

2. 太极拳 138

3. 慢跑 139

4. 羽毛球 139

5. 有氧健身操 139

6. 交谊舞 139

针对血黏度高引起的心血管疾病的运动方案 140

1. 简易手部操 140

2. 手臂操 141

3. 原地踏步法 141

4. 爬楼梯法 142

5. 颤抖操 143

6. 气功疗法 144

针对血黏度高引起的糖尿病等代谢疾病的运动方案 145

1. 仰躺体操	145
2. 仰卧起坐	146
3. 小腿按摩法	147
4. 踏板运动	148
5. 踢毽子运动	149

针对血黏度高引起的 慢性肝肾疾病的运动方案 150

1. 慢性肝炎按摩法	150
2. 浴面法	151
3. 耳部按摩法	151
4. 简易护肝操	153
5. 简易护肾操	154
6. 点步行走法	155

针对血黏度高引起的 情绪问题的运动方案 157

1. 猫式懒腰	157
2. 快乐手部操	158
3. 踮脚尖运动	159
4. 助眠提神操	160

针对血黏度高引起的老年痴呆症的运动方案 161

1. 健脑手指操	161
2. 梳头健脑法	162
3. 头颈运动	163
4. 肩部运动	164
5. 爬行健身操	165
6. 健脑聪明操	166
7. 益智健脑小动作	167

针对血黏度高引起的肿瘤疾病的运动方案 168

1. 肩部胸部简单体操	168
2. 腿部小体操	169
3. 增强体力的负重小体操	170
4. 肿瘤康复体操	171

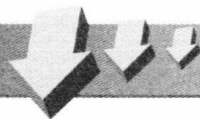
打造一套完美的活血运动方案 173

1. 简易型方案	174
2. 经济型方案	175
3. 专业型方案	176

警惕身体发出的求救信号

你有没有在不知不觉中身体开始“发福”，体重严重超标？是否还经常出现体力不支，稍微运动一下就气喘嘘嘘？甚至你的注意力不容易集中，记忆力开始下降，经常头晕失眠……每天都感觉“不在状态”，唉！到底是哪里出了错？

其实以上症状，可能是血黏度在作怪，血黏度增高就会造成血流不畅，从而导致局部动脉缺血、缺氧，各种症状都跟随着出现了。



血液名片，仔细瞧瞧

清晨醒来却是头昏眼花？这是因为血液还没有唤醒你的身体；

明明是美味食物，你的舌头却没有品出它的味道？这是因为血液忽视了你的舌头；

想要入睡却辗转难眠，这依然是血液在作怪！

血液，在人体健康中占据着十分重要的地位，是人体中最宝贵的东西之一。血液，是永远在人体血管中流动着的红色、不透明的、具有一定黏度的液体，其主要成分为血浆、血细胞。

首先，血液在流经肺部的过程中可以摄取外界的氧气。而肺部摄取的氧气通过血液转运到全身各处组织。在人体组织中，血液接受细胞新陈代谢的产物及废物，将二氧化碳转运到肺部，将尿素转运到肾脏等各种排泄器官。

然后，血液还具有抵抗病毒、细菌等的作用。我们从饮食中得到的各种营养，从肺部吸入的新鲜氧气，都要通过血液运往全身，供各处组织利用；各处组织也会时时产生无害或有害的物质，由血液运送到排泄器官排出体外。

当我们生病的时候，药物通常也要有血液帮忙才能发挥作用。没有血液传送某些激素，小孩便不能长成体格魁伟的大人，男女之间将缺乏性别的差异；没有血液的辛勤工作，我们也难以使身体保持正常的温度、酸碱度、渗透压等等，也难以抵挡病菌的侵袭。总之，只有血液永不停息地在我们体内奔流，我们才可能生存在这个世界上。

血液对人体的重大作用真是怎么说都不为过。而若想更深入地了解血液功能，我们得先了解血液的四个“成员”——红细胞、白细胞、血小板和血浆。

红细胞——输送氧气

红细胞是最出色的运输兵。如果把血液比喻成人体内的运河的话，红细胞就是运送“货物”的“运输兵”。在显微镜下，红细胞的外形直径只有7微米。别看它小，我们人体须臾不可缺少的氧气，以及需要及时排出的二氧化碳都是靠它来运送的。

白细胞——消灭入侵者

在我们周围的水、空气中，每时每刻都生活着数以亿计的细菌、病毒，要抵御它们的侵袭，离不开人体的“卫兵”——白细胞。

白细胞的“个头”一般比红细胞大，能做变形运动穿过毛细血管进入周围组织，“吃掉”入侵人体的细菌等“坏分子”，平时我们看到的从伤口流出的脓液，就是死亡的病菌和“壮烈牺牲”的白细胞。

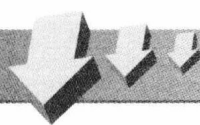
血小板——加固血液的屏障

在血液中，血小板是最小的细胞，但绝不是“可有可无”的一员。生活中我们不可避免地会受伤、流血，当人体受伤流血时，血小板会在数秒钟内奋不顾身地扑上去，封闭伤口以止血。

血浆——保持“中庸之道”的功臣

除去红细胞、白细胞、血小板等细胞成分，血液还剩下55%的淡黄色液体——血浆。虽然不含活的细胞，血浆的作用仍然不可忽视，它能维持机体内环境的稳定。

我们每天吃进不同的食物，进行不同的活动，都会引起身体内环境的变化，但这种变化却始终在我们身体可以承受的范围之内，保持一个“中庸”的状态，这就是血浆维持血液胶体渗透压及酸碱平衡的结果。



血液本身是一个完整的系统，它的每个组成部分都具有特定的任务：红细胞将氧运送到全身各处；血浆运送蛋白质及葡萄糖等营养物质；白细胞抵御疾病侵略；血小板保证了止血。血液同时会将身体中产生的废物运送到排泄器官。

所以总结一下，我们的血液具有如下四大功能：

●运输功能 我们机体所需的各种营养物质和机体在代谢过程中所产生的各种废物都是依靠血液的流动来运输的。

●调节功能 血液就如同人体的调解按钮，机体要维持内外环境的稳定性，保持正常的兴奋性反应，以及维持体温的恒定，除中枢神经系统的作用外，都要通过血液的传递来调节。

●防御功能 血液还是人体健康的防御“长城”。血液中的白细胞成分能起到吞噬、消化、杀灭入侵机体的病菌及消除毒素的作用，此外还有清除体内坏死组织的作用。

●维持酸碱平衡和渗透压的功能 通过血液的循环流动来缓冲调节人体组织细胞内的酸碱平衡和适度的离子浓度，同时保持适度的渗透压。



1. 我们的血液从哪里来

人体的血液是如何产生的？出乎很多人意料的是，血细胞竟是从骨头里“长”出来的。

讲得更具体些，人体骨髓腔内的骨髓承担了“血细胞加工厂”的角色。骨髓有红骨髓（造血细胞）和黄骨髓（脂肪细胞）之分，而有造血功能的主要是红骨髓。除骨髓外，其他脏器是否也参加造血呢？是的，除骨髓外，还有些器官也参与造血，包括胸腺、肝、脾、淋巴组织等。

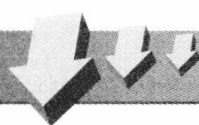
人体内的血液都是从自己体内产生的。我们还是胎儿的时候，我们的血液不是母体血液流入胎儿血管的。胎儿早期发育时，在其胚胎体内

部，就逐步产生了自己的造血中心。当胚胎发育到第三周时，卵黄囊壁上的血岛就是第一个造血的中心，这个中心的造血期到第九周为止。胚胎发育到第六周时，肝脏开始造血，9~24周的胎儿，肝脏是主要的造血场所。肝脏造血以红细胞为主，同时也少量生成粒细胞和巨核细胞，但不生成淋巴细胞。在这期间，脾、肾、胸腺和淋巴结等处也参与造血。脾脏产生于胚胎第三个月，开始以生成红细胞为优势，以后也生成一定数量的粒细胞、淋巴细胞和单核细胞。胸腺为人体周围淋巴组织提供前T细胞，这就是为身体生成具有免疫功能的T淋巴细胞的来源。淋巴结参与早期生成红细胞，但到胚胎发育进入第四个月后，就成为终身造淋巴细胞和浆细胞的器官。

当胚胎发育进入第四个月，骨髓开始造血，到第五个月，肝、脾造血功能逐步减退，骨髓造血功能迅速增加，成为红细胞、粒细胞和巨核细胞的主要生成器官，同时也产生淋巴细胞和单核细胞。

胎儿出生以后，肝脏造血功能很快停止，但脾脏仍是终身造淋巴细胞的器官，而骨髓则是人体最重要的造血器官。在正常情况下它不仅生成红细胞、粒细胞和血小板，同时也生成淋巴细胞和单核细胞。人体血液中所有不同的血细胞，都是来自于肝脏、骨髓和胸腺里的始祖细胞——多能干细胞。这就是人体血液产生的过程。

血液的生成就像田径场上的接力跑，参与者有胚胎的卵黄囊、肝、脾、肾、淋巴结、骨髓等。造血始于胚胎的第三周，此阶段还没有什么器官形成，一个叫卵黄囊的胚胎组织承担起造血的第一责任。胚胎的第六周，人体器官形成，肝脏继续造血。胚胎第三个月，脾是主要的造血器官。胚胎第四个月后，骨髓开始造血，这是人体最重要的造血组织。出生后，肝、脾造血停止，骨髓承担起造血的全部责任。血细胞中的红细胞、白细胞、血小板们各司其职，但都来自同一种细胞——多能干细胞。由这种细胞增殖、分化和成熟，才变为在血管里流动的各种血细胞。



2. 健康的血液是什么样的

血液就像一条运载生命的运输线，我们体内的器官都受到血液滋润而正常工作。如果流经人体器官的血液流量不足，就像大地河流干涸一样，人的身体则可能会由此造成严重的组织损伤，也就是人体失血过多的时候，这种情况会危及到我们的生命。那么，健康的血液到底是什么样的？人的身体有多少血液才算安全呢？

平均成人身体中血液量约为4~5升，约占人体总重量的8%。每立方毫米血液中有400万~500万个红血球，4000~11000个白血球，15万~40万个血小板。通常情况下，红血球能够存活120天，而白血球能够存活3~9天。

人体内总是在产生着新的血液细胞。一个健康的人在一年内可以安全地献血3~4次。在抽血后身体需要36小时才能重造等量的体液容量，要21天才能使血细胞恢复到正常水平。

血液约占人体体重的8%，是由液体成分(血浆)和有形成分(红细胞、白细胞、血小板)构成的。有形成分是由人体的胸骨、肋骨、脊柱、骨盆等处骨髓中的造血干细胞(造血干细胞是指可以形成红细胞、白细胞、血小板等血液成分的细胞。这些细胞在各种因子的作用下，分化为各种类型的血细胞)分化而来。

有形成分约占血液容积的40%~50%，其余部分为血浆。血浆中含有各种各样的蛋白质，其中多为人体所必需的蛋白质。血浆蛋白的60%是白蛋白，40%是球蛋白。白蛋白起到保持血液渗透压、输送各种物质的功能。球蛋白与白细胞一起承担防止感染及免疫作用。纤维蛋白原是控制血液凝固过程关键环节的蛋白质。

血液在一般情况下呈流动性，一旦流出血管会迅速凝固。在血小板及血液中的某些蛋白质(称为凝血因子)的作用下，溶于血液中的纤维蛋

白原转变为纤维蛋白，从而使血液凝固。这种凝块中存在红细胞、血小板等血液的有形成分。血液凝固后残留呈黄褐色的透明液体，称为血清。血清中不含与血液凝固有关的蛋白质。

红细胞的正常值为：男性：420万~560万/立方毫米；女性：370万~470万/立方毫米。红细胞中含有血红蛋白。血红蛋白具有能与氧气相结合并将氧气运送到组织的功能。白细胞的正常值为6300~6700/立方毫米。根据功能和形状的不同，白细胞又分为中性粒细胞、单核细胞、淋巴细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞等。

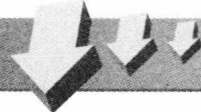
以上就是健康的血液所应该有的成分与形态。那么人体造血需要哪些原料呢？

造血所需要的主要原料有蛋白质、碳水化合物、铁、铜、叶酸、维生素C、维生素B₁₂以及多种微量元素和激素等。不同的食品，所含营养物质的种类和数量不尽相同，因此，我们的饮食才应力求广泛多样，这样做才可保证摄取造血需要的营养原料。所以我们提倡既不暴饮暴食，也不要偏食。关于在饮食上应具体怎样做，我们在后面章节详说。

3. 如何看懂血液报告单

可以肯定地说，血液检查是疾病的监测器。人体不断从外界摄入营养物质，经消化道吸收进入血液，而血液不断地循环于全身的各个部位，将氧气、葡萄糖、氨基酸、无机盐等各种营养物质输送至各个组织器官，同时将机体的各种代谢产物输送至排泄器官排出体外。所以说，血液是人体免疫全过程的媒介物和参与者，把我们的全身连接为一个统一的整体，进行各种正常的生理活动。

因此，除了造血系统本身的各种疾病可以直接引起血液发生相应的变化外，很多疾病都可以直接或者间接影响血液的各种成分，只要我们



去做一次血液检验，就能反应出来。所以血液检验不仅是诊断各种血液病的主要依据，对其他系统疾病的诊断也有很大的帮助，这也是为什么我们检查病症的时候都需要去做血检。

那么很多人做过血检，但是未必看得懂血检报告。其实，血液的一般检验常称为血常规检查，是指对外周血中红细胞、白细胞和血小板的数量和质量的化验检查。这种检查虽然有近20项，但只有5项比较重要，包括：红细胞计数（RBC）、血红蛋白值（Hb）、白细胞计数（WBC）、白细胞分类计数（DC）及血小板（PLT）。

●红细胞计数(RBC)

正常参考值：男： $(4.0 \sim 5.5) \times 10^{12}/L$ (400 ~ 550万/ mm^3)

女： $(3.5 \sim 5.0) \times 10^{12}/L$ (350 ~ 500万/ mm^3)

危险早知道：这项数值主要用于诊断各种贫血及红细胞增多症。

如增加：可见于缺氧，如阻塞性肺气肿，肺源性心脏病及紫绀型先天性心脏病的相对性增加和真性红血球增多症的绝对增高。

如减少：常见于各种病因所致的贫血，如缺铁性贫血、再生障碍性贫血、溶血性贫血，另外还可见于妊娠的中、后期以及某些老年人。

●血红蛋白值 (Hb)

正常参考值：男：120 ~ 160g/L (12.0 ~ 16.0g/dL)

女：110 ~ 150g/L (11.0 ~ 15.0g/dL)

危险早知道：其临床意义与红血球减少、增加相同。根据红蛋白减低的程度可将贫血分为四级：轻度贫血小于110g/L；中度贫血小于90g/L；重度贫血小于60g/L；极重度贫血小于30g/L。

●白细胞计数(WBC)

正常参考值： $(4 \sim 10) \times 10^9/L$ (4000 ~ 10000/ mm^3)

危险早知道：如增高，主要见于：

· 细菌性感染，特别是化脓性细菌感染，如脓肿、败血症、脓胸、大叶性肺炎。