

保养血管就是保养生命

养好血管 年轻20岁

杨力  编

中国首席中医养生专家
中央电视台《百家讲坛》特邀专家
中国中医科学院教授、博士生导师



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

养好血管 年轻 20 岁 / 杨力编. — 北京: 中国纺织出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5180-3062-0

I. ①养… II. ①杨… III. ①心脏血管疾病-保健
IV. ①R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016)) 259706 号

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 印张: 16

字数: 205 千字 定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

血管就是生命

人最宝贵的是生命，生命最宝贵的是血管，血管通利则长寿，血管壅堵百病生。所以，可以说血管就是生命，血脉就是命脉，保养血管就是保养生命。

我是看心脏血管病的，深知当代心脑血管病已经成为癌症还可怕的第一杀手，多少宝贵的生命就是因为血管问题而瞬间即逝。血管病变夺去了我们多少同胞的生命，所以我从心里发出：保护血管刻不容缓。

那么，怎样保护血管呢？怎样延缓血管老化、阻止血管变性和壅堵呢？回答就是积极防治三高（即高血压、高血脂、高血糖），三高是吞噬血管的三只老虎。要扼住这三只老虎的咽喉，其实就是六个字：管住嘴，迈开腿。就是要科学饮食、

健康运动，降脂、降糖、降血压，让我们的血管永远年轻不衰老。

本书从科学饮食、健康生活、药食同源、调治三高等方面，精湛地、全方位地阐述了养护血管的方法和绝招，将给广大读者送来血管健康的福音。

在此，祝全国 13 亿同胞健康长寿 100 岁！

血管就是生命 序

人最宝贵的是生命，生命最宝贵的是血管，血管通利则长寿，血管壅堵百病生。所以可以说血管就是生命，血脉就是命脉，保养血管就是保养生命。

我是看心脏血管病的，深知当代心脑血管病已成为比癌症还可怕的第一杀手，多少宝贵的生命就是因为血管问题而瞬间即逝。血管病变夺去了我们多少同胞的生命，所以我从心里发出：保护血管刻不容缓！

那么，怎样保护血管呢？怎样延缓血管老化，阻止血管变性和壅堵呢？回答就是积极防治三高，三高（高血压、高血脂、高血糖）是吞噬血管的三只老虎。要扼住这三只老虎的咽喉，其实就是六个字：管住嘴，迈开腿。就是要科学饮食、健康运动，降脂、降糖、降血压，让我们的血管永远年轻不衰老。

本书从科学饮食、健康生活、药食同源、调治三高等方面精湛地全方位地阐述了养护血管的方法和绝招，将给广大读者送来血管健康的福音。

在此，祝全国 13 亿同胞健康长寿 100 岁！

杨力
2016.8.29 于北京

杨力
2016.8.29 于北京

目录

唤醒食物的魔力 打造年轻血管

14

第一章 血管和血液，决定了身体的健康年轻态

血管各司其职，和谐相处最重要

身体健康由血管决定

动脉是将血液输送到全身的管道

静脉是血液回心的路径

毛细血管是动、静脉血管间的桥梁

血管多少岁，测一测就知道

肥胖程度

饮食习惯

生活方式

18 血液中存在功能各异的“技术工” 22

18 骨髓：血液的制造师 22

18 红细胞：氧的搬运工 23

19 白细胞：身体的防御部队 24

19 血小板：最称职的维修师 24

20 血浆：身兼运输员、清洁工两职 25

20 血液在体内输送营养的旅程 27

20 大旅程：体循环 28

21 小旅程：肺循环 28

第二章

血管又窄又薄，血液越来越黏，会让健康溜走

血管异常，身体可能已经给过你

预警信号

出现水肿

记忆力下降

时常出现头痛、头晕

经常出现黑眼圈

有了肥肥的小肚子

四肢麻木

血液“脏了”，身体不适通知你

慢性便秘

缺铁性贫血

过敏

手脚冰凉

肩膀酸痛

脱发

皮肤问题

血管生病了，一定是日积月累的结果

血管变脆：可能是高血压导致，

增加罹患脑出血风险

血管壁增厚：可能是动脉粥样硬化，

30 小心冠心病 40

30 血管变窄：血液中过多脂类沉积，

30 谨防高脂血症 41

31 血管堵塞：血液垃圾沉积淤堵，

32 容易发生急性梗死 41

34 **血液检查是了解血液健康的最佳方法** 42

34 血常规检查注意事项 42

35 血常规检查化验单解析 43

35 **现代人的血液为什么总黏稠** 44

36 失衡的饮食结构 44

36 血液中垃圾过多 45

37 运动不足加速血污 45

38 精神状态不好也会反映在血液上 45

39 **身体内威胁血管和血液健康的毒素** 46

39 尿酸 46

40 胆固醇 46

乳酸 46

40 甘油三酯 47

自由基 48

第三章 养好心血管，每个年龄段都很重要

养护心血管要从青少年开始	50	40 岁以后定期检查血管健康	54
预防心血管疾病的 4+4 行为模式	50	心血管病死亡占国人总死亡原因的比例，已处首位	54
父母要懂得从小预防心血管疾病的生活模式	50	定期检查血脂，血管问题早发现	54
合理摄入三大产能营养素，促进成长		老年人养护心血管是高回报投资	55
无血管疾病隐患	51	老年人心血管疾病患者的饮食选择	55
30 岁开始，应该为身体补充适量的 一氧化氮	52	足底按摩养护心血管	56
一氧化氮养护血管健康	52		
30 岁是一氧化氮分泌的顶峰	53		

第四章 怎么吃？忌什么？ 掌握饮食总原则，养出年轻血管

保持血管年轻态，首先要膳食平衡	58	吃好三餐，血液有活力	66
宝塔第一层：谷类为主，让全谷物、杂豆、薯类走上餐桌	58	早餐为一天打好基础	66
宝塔第二层：每日一水果，餐餐有蔬菜	60	午餐是“承上启下”的营养补给站	67
宝塔第三层：鱼禽蛋瘦肉，摄入要适量	61	晚餐宜少，让肠胃稍作休息	67
宝塔第四层：每天一杯奶，常吃豆制品	62	限制饱和脂肪酸摄入，血液更清澈	68
		饱和脂肪酸会导致血液黏稠	68

每天饱和脂肪酸摄入不超过总热量的 15%	68	重要的事情讲三遍：这些食物少买、少吃或别吃	76
站在脂肪酸的角度买食用油	68	戒烟刻不容缓，远离血管“中毒”	78
鱼类有助于预防血栓、心脏病的发生	69	远离烟草，珍爱生命	78
盐、油、糖，少一点血管更健康	70	二手烟容易导致家人脑卒中	79
健康人盐摄入量控制在每天少于 6 克	70	戒烟妙招	79
每天的食用油摄入量为 25~30 克	71	别让酗酒变成毁血管的帮凶	80
糖的摄入要适宜，过多过少都不健康	71	每天饮酒要限量，能不喝就不喝	80
让血管焕发青春的营养素	72	饮酒后，饮食热量要减少	80

第五章 医食同源，选对食材打造干净、强韧的血管

大米 缓解心血管压力	82	玉米 保持血管弹性	88
大米海参粥 强健血管	83	椒盐玉米段 降低胆固醇	89
大米薏米南瓜粥 促进胆固醇排出	83	红薯玉米粥 预防动脉粥样硬化	89
小米 强化、扩张动脉血管	84	红薯 预防动脉粥样硬化	90
小米红豆粥 防止脂肪沉积	85	红薯糙米粥 抑制胆固醇的吸收	91
小米素炒 健脑，软化血管	85	红薯紫米红豆豆浆 预防动脉粥样硬化	91
薏米 防胆固醇沉积，有助降低血压	86	荞麦 加强和调节心肌功能	92
薏米山药粥 防止血脂沉积	87	荞麦饅饅 抗氧化、降血压	93
南瓜薏米饭 辅助降压	87	荞麦桂圆粥 软化血管	93

燕麦	改善血液循环, 补充矿物质	94	鸡蛋	软化血管, 防止血栓	112
燕麦南瓜粥	辅助降压	95	蛤蜊蒸蛋	防止血栓形成	113
凉拌燕麦面	加速肠胃蠕动	95	鸡蛋炒丝瓜	减少油脂摄入	113
黄豆	扩张血管, 使血液循环畅通	96	鹌鹑蛋	天然补脑丸	114
小米黄豆粥	防止血管硬化	97	香菇烧鹌鹑蛋	养精益血	115
焖茄豆	护血管, 降血脂	97	鹌鹑蛋烧豆腐	防止血栓形成	115
绿豆	减小血液对血管壁的压力	98	洋葱	保持血管弹性	116
小米绿豆粥	降低胆固醇	99	洋葱炒鸡蛋	通畅血管	117
菠菜拌绿豆芽	降压、消暑	99	猪肝炒洋葱	促进人体血液新陈代谢	117
黑豆	促进胆固醇代谢	100	西兰花	保持血管洁净	118
燕麦黑豆豆浆	降低血液胆固醇	101	蒜蓉西兰花	减少心血管疾病发生	119
莲藕黑豆汤	降低血液黏稠度	101	西兰花核桃鸡丁	血管清洁剂	119
花生	增加毛细血管弹性	102	芦笋	维持血管弹性	120
五谷豆浆	保护心血管	103	芦笋鲫鱼汤	增强心血管功能	121
双仁拌茼蒿	降血压、降血脂	103	芦笋扒冬瓜	降低血脂	121
鸡肉	舒张血管	104	番茄	增强血管韧性	122
竹笋炒鸡丝	减少胆固醇沉积	105	番茄苦瓜汁	降低血压	123
白斩鸡	降低甘油三酯	105	番茄炒土豆片	预防动脉粥样硬化	123
兔肉	预防动脉粥样硬化的发生	106	白菜	排出身体多余胆固醇	124
芝麻兔肉	预防动脉粥样硬化	107	白菜拌海蜇皮	有助于控制血压	125
陈皮兔肉	保持血管弹性	107	豆腐干炒白菜	调节血脂	125
牛肉	促进血液循环、降脂降压	108	胡萝卜	增加冠状动脉血流量	126
土豆烧牛肉	软化血管、健脾胃	109	莴笋炒胡萝卜	调节血压	127
萝卜炖牛腩	维护血管韧性	109	胡萝卜炒木耳	抗血栓、抗血凝	127
鸭肉	降低胆固醇	110	芹菜	清除附着在血管壁上的胆固醇	128
山药炖鸭	滋阴补肺	111	香干炒芹菜	降压健脑	129
啤酒鸭	预防动脉粥样硬化	111	什锦芹菜	阻止血栓形成	129

茄子 保持血管壁弹性	130	空心菜 减少冠状动脉粥样硬化	140
蒜泥茄子 保护血管	131	玉米粒炒空心菜 减少胆固醇堆积	141
炒茄丁 改善血管弹性	131	辣炒空心菜 降血脂	141
苦瓜 防止动脉粥样硬化	132	生菜 减少人体对胆固醇的吸收	142
凉拌苦瓜 去心火、保护心脏	133	蚝油生菜 预防心血管疾病	143
蒜蓉苦瓜 降低血脂	133	炆炒生菜 降低血脂、防血栓形成	143
蒜薹 预防心脑血管疾病	134	菠菜 改善微循环	144
香干炒蒜薹 预防动脉粥样硬化	135	鹌鹑蛋菠菜汤 促进血脂代谢	145
蒜薹炒鱼片 预防冠心病	135	土豆菠菜汤 降血脂、保护血管	145
茭白 对抗钠所引起的血管损伤	136	韭菜 降血脂、促进血液循环	146
虾仁炒茭白 优质蛋白强健血管	137	太婆韭菜 排毒、清脂	147
油焖茭白 稳定血压	137	韭菜炒豆腐干 降血脂	147
油菜 减少脂类的吸收	138		
香菇油菜 养护血管、降低血压	139		
板栗炒香菇 预防高血压、冠心病	139		



圆白菜 能清除血液中的废弃物	148	紫菜 防止脂质沉积在血管壁上	166
飘香手撕圆白菜 抗血管硬化	149	紫菜豆腐汤 降低血清胆固醇	167
柠檬菜卷 降血脂、预防高血压	149	虾仁紫菜汤面 降低空腹血糖	167
丝瓜 保护心脑血管的正常功能	150	海带 清除血管壁上过多脂质沉积	168
毛豆烧丝瓜 降胆固醇	151	海带腔骨汤 补钙补碘	169
木耳烩丝瓜 改善脑部供血	151	海带拌豆腐丝 预防高脂血症	169
苋菜 排毒降脂	152	木耳 防止动脉硬化和血栓的形成	170
苋菜笋丝汤 促进造血、畅通血脉	153	小炒木耳 排毒、降脂	171
蒜香苋菜 保持血管弹性	153	木耳桂花糖水 美容养颜	171
魔芋 减少血清中胆固醇	154	猕猴桃 分解脂肪,降低胆固醇	172
凉拌魔芋丝 保护心血管	155	西芹猕猴桃汁 有效调节糖代谢	173
油菜香菇魔芋汤 平衡血脂水平	155	猕猴桃沙冰 抗衰老、美白	173
鳝鱼 提升“好”胆固醇的含量	156	苹果 保护血管、辅助降血压	174
五彩鳝丝 防止血糖急速上升	157	苹果麦片粥 降低胆固醇	175
红椒爆鳝段 降低血液胆固醇	157	番茄葡萄苹果饮 预防动脉粥样硬化	175
牡蛎 抑制血小板凝集	158	香蕉 维持心肌收缩力	176
牡蛎萝卜丝汤 保护心肌	159	蜂蜜香蕉饮 降低胆固醇	177
柚子拌牡蛎 预防高血压脑病及脑中风	159	香蕉糯米粥 使心肌收缩协调	177
带鱼 有益于破损血管的修复	160	桃子 补血、保护血管	178
糖醋带鱼 降低高血脂并发心血管疾病	161	桃梨焖牛肉 养护血管	179
清蒸带鱼 防癌	161	桃子红茶 防止血管老化	179
金针菇 维持血管弹性	162	柚子 增强血管弹性	180
蒜蓉金针菇 减少胆固醇吸收	163	草莓柚汁 降低血液黏稠度	181
金针菇炒鸡蛋 增强机体抵抗力	163	柚子炖鸡 增强血管弹性	181
香菇 预防血管硬化,降低血压	164	白萝卜 增强血管弹性	182
香菇苦瓜 降低血脂、防血管硬化	165	萝卜羊排汤 暖胃、对抗流感	183
香菇西芹 防血管硬化、降血压	165	白萝卜粥 抑制对胆固醇的吸收	183
		专题 他汀类药物是治疗心血管疾病首选	184

第六章 中药饮食，吃出年轻、洁净血管

黄芪 补益心气	186	麦冬 增加冠状动脉的血流量	193
黄芪当归大枣汤 补气 益血	186	山楂麦冬茶 降血脂、消食开胃	193
西洋参 抗脂质过氧化	187	山楂 活血化瘀	194
参枣桂圆饮 降脂、安神	187	山楂红枣莲子粥 活血化瘀	194
茯苓 降血脂	188	三七 增加冠状动脉的血流量	195
人参茯苓二米粥 降脂、健脾胃	188	鲜姜冰糖三七饮 活血化瘀	195
白术 预防高血压、扩张血管	189	决明子 降低胆固醇	196
白术肉桂栗子粥 扩张血管	189	决明菊花粥 降压降脂	196
桂枝 调节血液循环	190	杜仲 帮助降压	197
薏米桂枝粥 预防高血压	190	枸杞杜仲茶 持久降压	197
肉桂 促进血液循环	191	荷叶 降血压、降血脂	198
肉桂酒饮 调节血糖	191	山楂荷叶茶 扩张血管	198
丹参 预防高脂血症等血管疾病	192		
丹参红花粥 调节血压	192		



第七章 经络穴位疗法，不花钱养出年轻血管

拍打心经：帮助清除血液中废物	200	穴位艾灸，软化血管，预防动脉粥样硬化	208
敲打心包经：促使胆固醇剥落排出体外	201	回旋灸丰隆	208
按摩身体三脖，预防心血管疾病	202	雀啄灸三阴交	209
按摩手脖，调动身体正气	202	雀啄灸内关	209
按摩脚脖，使血脉通畅	203	手部健身球，扩张微小血管	210
脖子运动，预防脑血管堵塞	203	每周练几小时太极拳，血管不会堵	212
刮痧调养，辅助降压养护血管	204	起式	212
刮痧的工具	204	左右野马分鬃	213
刮痧介质	204	白鹤亮翅	214
具体方法	205	左右搂膝拗步	215
		半蹲练习，轻轻松松养血管	216

第八章 心血管疾病针对养护，发挥身体自愈力

防治高血压，增加血管弹性	218	降压对症穴位：悬钟穴、三阴交穴	222
高血压让血管比实际年龄老	218	生活保健，小改变大受益	223
易患高血压的高危人群	218	减少血管内“脂肪”水平，血脂异常不用愁	224
钠是血压升高的主要诱因，		血脂异常的诊断标准	224
每日必须限盐 5 克以内	220	防治血脂异常，三级预防很重要	225
补充足量的钙，帮助舒缓血管	220		

良好排便，血液循环更流畅	226	维护心脏舒缩功能，预防心力衰竭	243
女性绝经后适当用鱼油预防血脂增高	226	心力衰竭是沉默的杀手	243
爱吃肉，牛肉是血脂异常人群的首选	226	别小看感冒，应避免诱发急性心衰	243
降血脂对症穴位：丰隆穴、涌泉穴	228	食用富含膳食纤维的食物	243
生活保健，小改变大受益	229	限制蛋白质以及热量摄入	244
谨防动脉粥样硬化，减少心肌梗死、脑卒中危险	230	镁是心脏的保护神，可以提高心肌供血量	244
卵磷脂是血液中脂肪的“分解员”	230	预防冠心病对症穴位：	
β -葡聚糖，强大的自由基清除剂	231	曲池穴、合谷穴	246
“钾”是血管的保健剂	231	生活保健，小改变大受益	247
多选“好脂肪”少用“坏脂肪”	232	防止脑部血管阻塞，远离中风	248
辅助治疗动脉硬化对症穴位：		四肢麻木是中风的早期征兆	248
印堂穴、百会穴、风池穴	234	预防中风的第一步，给身体补足水分	248
生活保健，小改变大受益	235	高血压是引发中风的最重要的危险因素	248
改善冠状动脉健康，远离冠心病	236	高脂血症、糖尿病会增加患中风的危险性	249
动脉粥样硬化是冠心病的罪魁祸首	236	控制诱因是预防中风的关键	249
要特别当心无症状型冠心病	237	谨防清晨脑梗死的危险	249
冠心病常见症状	237	睡前尽量避免服用降压药	249
硒是预防冠心病的好伙伴	237	心脑血管患者应尽量避免晨练	250
口腔卫生影响冠心病	238	科学饮水，塑造清洁的血液	250
男性压力大也容易导致冠心病	238	按摩丰隆穴、足三里穴预防中风	252
预防冠心病对症穴位：		生活保健，小改变大受益	253
内关穴、神门穴	240		
生活保健，小改变大受益	241		

附录

学会急救方，关键时刻能保命

心绞痛突发急救	254
高血压突发急救	255
脑梗突发急救	256

唤醒食物的魔力 打造年轻血管

燕麦

减少动脉粥样硬化的危机
魔力词： β -葡聚糖



玉米

保持血管弹性
魔力词：维生素E



薏米

防胆固醇沉积
魔力词：亚油酸



黄豆

分解胆固醇，
使血液循环顺畅
魔力词：皂苷



花生

增加毛细血管弹性
魔力词：胆碱、卵磷脂



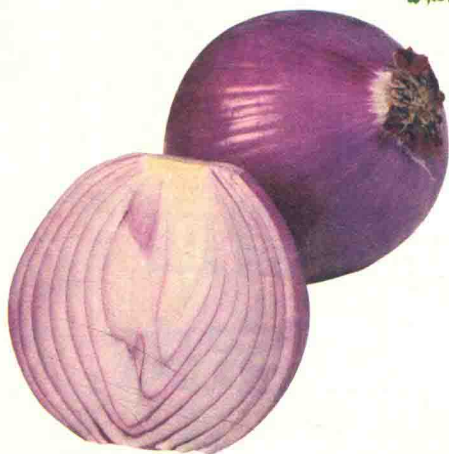
西蓝花

保持血管清洁
魔力词：类黄酮



洋葱

降低血液黏稠度
魔力词：前列腺素



芦笋

维持血管弹性
魔力词：维生素P



番茄

增强血管韧性
魔力词：番茄红素



胡萝卜

增加冠状动脉流量
魔力词：胡萝卜素、
B族维生素



鸡蛋

预防血栓

魔力词：卵磷脂



鸡肉

使血管舒张，降血压

魔力词：B族维生素、铁



牛肉

软化心脑血管、降脂降压

魔力词：亚油酸



鲫鱼

维持良好的血管环境

魔力词：磷、钾



海参

降低血液黏稠度

魔力词：黏液蛋白



第一章

血管和血液， 决定了身体的 健康年轻态