

科技文献
科学养生

血管健康早知道，养好血管人不老

血管决定 人的寿命——

刘安祥/编著

我的第一本血管健康书

保护血管就是保证健康！

近年来，随着人们生活水平的提高、生活方式的改变及人口老龄化等问题的日益突出，心脑血管疾病的发病率逐年升高。本书详细介绍了心脑血管疾病的预警信号，以及如何通过规范饮食、运动、生活习惯来防治这些疾病，适合心脑血管疾病患者及其家人阅读参考。

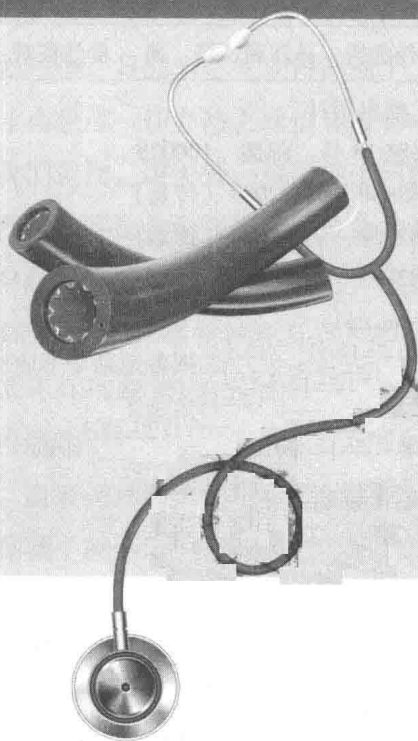


科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

血管决定 人的寿命——

我的第一本**血管**健康书

刘安祥/编著



图书在版编目 (CIP) 数据

血管决定人的寿命：我的第一本血管健康书/刘安祥编著. —北京：
科学技术文献出版社，2017.6

ISBN 978 - 7 - 5189 - 2644 - 2

I. ①血… II. ①刘… III. ①血管疾病—防治 IV. ①R543

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093636 号

血管决定人的寿命——我的第一本血管健康书

策划编辑：孙江莉 责任编辑：孙江莉 杨茜 责任校对：张叫噪 责任出版：张志平

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发行部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮购部 (010) 58882873

官方网址 [www. stdp. com. cn](http://www.stdp.com.cn)

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京柯蓝博泰印务有限公司

版次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

字数 230 千

印张 18

书号 ISBN 978 - 7 - 5189 - 2644 - 2

定价 28.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换



前言 FOREWORD

除了五脏六腑以外，人体还有一个与生命息息相关的重要脏器，那就是奇恒之腑。古人将血脉（血管）归为奇恒之腑的一种，因为血管为中空管腔，形态似腑，功能似脏，主藏精气而不泻，所以它属于奇恒之腑。这就说明，自古以来人们就认识到血管的重要性。

那么，血管在我们人体中到底是怎样的存在呢？毫无疑问，血管对我们非常重要。然而，就像我们日常所呼吸的新鲜空气一样，因为获得很容易，反而不懂得珍惜。只有当空气变得浑浊了，导致人体呼吸系统出现了问题，我们才会想尽一切办法去珍惜和改善空气。同样，血管的重要性也往往会被我们忽视。可血管一旦出现了问题，就不只是呼吸系统受损的问题了，严重的甚至会给我们带来致命的损害。

我们知道，在自然界，动物为了保护自己，都会随身携带“防御武器”。例如，有剧毒的蛇，一旦猎物被这种毒蛇咬住，毒性就会顺着血管扩散到血液里，破坏红细胞和血小板，凝固血液，让血液循环受阻。如果不在几分钟之内进行有效的急救，人就会因急性肾功能不全或心脏停搏而死亡。可见，血液循环和血管一样很重要。血液和血管就像难兄难弟——血液变得黏稠了就会堵塞血管，而血管里堆满了油脂，又会让血液的流动变得缓慢甚至是停止。

健康的血管应该是富有弹力的。但是，现代社会，人们由于摄入过多的高脂肪、高热量食品而导致血管变得越来越硬，越来越厚。破坏血管的汉堡、导致动脉硬化的肥肉、引起心脏停搏的炸薯条、让血压升高的咸味食品等，都在时刻破坏着我们的血管。另外，交通工具的日益发



达，有的人甚至到家对面买菜都会开车去，这就又拉近了我们和肥胖的距离。

血管引发的问题，从手脚冰凉、血管堵塞到血管破裂等致命的疾病，会出现多种多样的情况，例如过敏性疾病、免疫系统疾病、代谢综合征、肥胖、癌症等都与血液循环有密切的关联。这些疾病可以统称为血管壁增厚综合征。高血压、高脂血症、动脉硬化、痛风、血栓闭塞性脉管炎、心脏病、脑卒中等各种疾病看似是不同的脏器或组织上出现了问题，但实际上这些疾病大多与血管问题有关。而且，这些疾病由一种症状或一种隐患开始，像多米诺骨牌倾倒一样，又会引起另外的问题。

“蝴蝶效应”不仅意味着一场龙卷风，还是一种预示。当你偶尔感觉手指麻木，或许就是脑血管堵塞引起的偏瘫或是心脏血管堵塞的死亡信号。此时此刻，在你的体内不知会有多少只“蝴蝶”在同时扇动着翅膀，只是你毫无察觉罢了。你的血管随时都在向你呐喊，你仔细倾听过吗：手足冰凉症、手脚麻木、头痛、头晕、腹部肥胖……可能你以前觉得这些症状都不是大事。但从现在开始，你应该摒弃这种对自己健康不负责任的想法了。

本书正是想告诉你：在日常生活中，我们一些无意识的行为，会使血管生病，也可以使血管健康。例如你走路、喝水、保持良好的情绪、做适量的运动等微不足道的习惯或行为都会对你的血管健康起到很大的帮助。在每天的饮食中，你应该积极摄取该吃的食物并坚决戒掉不该吃的食物，这是保持血管健康最基本的要求。正如“千里之堤溃于蚁穴”，我们身体里定时炸弹般可怕的疾病其实也是从细小的变化开始的。

希望大家阅读本书后能够用良好的心态去认真对待血管发出的信号，做到防患于未然，让血管恢复年轻，健康永驻。

编者



目 录 CONTENTS

第一章

血管决定人的健康 001

- 血管——人体的生命之河 001
- 保护血管就是保证健康 004
- 血管健康与年龄的关系 007
- 血管病——发生在人体内的“交通事故” 009
- 是谁损害了我们的血管 012
- 有没有病，观察血管就能看出来 015
- 人的健康，由血管决定 018

第二章

血管健康早知道 021

- 血管健康不容忽视 021
- 提高警惕，将血管病扼杀在摇篮中 023
- 寿命长短取决于血管健康程度 026
- 血管健康离不开精心的维护 029
- 关注血管健康，先要学会看血脂化验单 034



高血压——破坏血管的“头号杀手”	037
动脉粥样硬化——随时可能引爆的定时炸弹	042

第三章

别让血管比你先衰老

045

动脉有多老，人就有多老	045
人与血管同寿，人老先从血管老	047
了解自己的血管年龄	050
如何让血管青春永驻	053
是什么让血管年纪轻轻就熬成了“粥”	056
血管“年轻态”，拒绝腿先老	059
让血管年轻，日常饮食有讲究	062
运动是血管的长生不老药	065

第四章

血管发出的警报，你收到了吗

069

当心！这些信号暗示心脑血管病来袭	069
眼睛看不清？你的血管可能出现问题了	073
千万别纵容血管壁悄悄地变厚	075
发现这些症状，你就该留神了	077
换季的时候，别忘了留心你的血管	080
夏季是心脑血管病的稳定期吗	083
体重过高？你已经被血管病盯上了	086



为血管减肥，重塑血管健康	088
比血脂紊乱更可怕的是动脉粥样硬化	091
现代血管养护的六大准则	095

第五章

饮食调养，让血管病自己走开

吃得对不对，让血液告诉你答案	099
得了心血管病，还能吃鸡蛋黄吗	102
爱吃甜食，小心惹来心脏病	105
养护心血管，烹调细节别忽视	108
寓医于食，怎么吃才健康	110
多喝水，预防脑梗死发作	114
如何饮酒才有益于血管健康	117
当心！这些食物并不健康	123
血管健康的保护神——大蒜	129
血管健康也要靠营养素帮忙	131

第六章

无须一分钱，运动还您健康的血管

与其天天吃药，不如运动养生	137
血管健康“走”出来	140
坚持散步，轻松保持血管弹性	144
心血管病患者如何进行运动锻炼	147



心血管病冬季保健误区	149
你真的会散步吗	152
与其放支架，不如出点汗	156
太枯燥？不妨将运动组合起来	159
跑对了，血管就健康了	161

第七章

生活中的血管养护

165

叫停不良生活方式，对血管病说“不”	165
好习惯——血管病的天然良药	168
心脑血管病“七不要”	170
坏习惯会让你的血管变“迟钝”	174
要美丽更要健康——拒绝紧身衣	177
长期吸烟——心脑血管病的巨大温床	180
血脂正常同样需要调脂	182
主动咳嗽——危急时刻的救命绝招	184
心病还需心来治	187
久坐起身太快，心血管最“受伤”	191

第八章

常见血管疾病的防与治

195

高血压	195
什么是高血压	195



高血压的症状	196
高血压的危害	198
高血压的预防	201
高血压的治疗	203
冠心病	204
什么是冠心病	205
冠心病的症状	205
冠心病的危害	207
冠心病的预防	208
冠心病的治疗	209
高脂血症	212
什么是高脂血症	213
高脂血症的症状	213
高脂血症的危害	214
高脂血症的预防	216
高脂血症的治疗	217
动脉粥样硬化	220
什么是动脉粥样硬化	220
动脉粥样硬化的症状	221
动脉粥样硬化的危害	223
动脉粥样硬化的预防	225
动脉粥样硬化的治疗	227
脑卒中	229
什么是脑卒中	229
脑卒中的症状	230



血管决定人的寿命

我的第一本血管健康书

脑卒中的危害	231
脑卒中的预防	234
脑卒中的治疗	237
糖尿病	238
什么是糖尿病	239
糖尿病的症状	239
糖尿病的危害	241
糖尿病的预防	243
糖尿病的治疗	245
动脉血栓	250
什么是动脉血栓	250
动脉血栓的症状	251
动脉血栓的危害	252
动脉血栓的预防	254
动脉血栓的治疗	257
动脉瘤	259
什么是动脉瘤	259
动脉瘤的症状	259
动脉瘤的危害	261
动脉瘤的预防	261
动脉瘤的治疗	262
血管炎	264
什么是血管炎	264
血管炎的症状	265
血管炎的危害	266



血管炎的预防	267
血管炎的治疗	268
生活习惯病	270
什么是生活习惯病	271
生活习惯病的临床表现	272
生活习惯病的危害	272
生活习惯病的预防	273
生活习惯病的治疗	275



第一章

血管决定人的健康



血管——人体的生命之河



在快节奏的今天，什么都在提速。列车在提速，网络在提速，生活在提速……由现代生活所带来的种种疾病也在“提速”，比如心脑血管病患者的快速增加。心脑血管病是心血管病和脑血管病的统称，是被称为“富贵病”的“三高症”之一。心血管病多少年来都被世界卫生组织定位为“人类健康的第一杀手”。但是很多人对这个“第一杀手”却似乎并不在意。下面，就让我们一起走近我们人体的生命之河——血管。

正确认识我们的血管

当我们漫步在江南水乡，给我们印象最深的就是不时可以看到的一条条交织成网的河流以及在河流中穿梭不息的船只。你知道吗？在我们人体内也有着一张由血管交织成的“网”，堪称“生命之河”。

血管是生命的通道，人体血管系统是由动脉和静脉连接而成的一个封闭的循环系统。全身血管单根排列全长约10万千米，可以绕赤道4圈。全身血液24小时的循环总里程约为26.4万千米，是长



江、黄河的长度相加的总和的 20 多倍。血管系统的主要任务是向全身各组织、器官运送脂肪、蛋白质、糖类和氧气等维持生命所需的物质，某些营养物质过剩时就会在血管内发生淤积，破坏血管内膜，引起动脉硬化。

血管是引导血液流向身体各部位的管道，人体除头发、指甲、表皮以外，其他部位都分布有许许多多的大小血管，它们可分为动脉、静脉及毛细血管三类。

1. 动脉

凡是运送血液离开心脏到全身各个器官的血管都称为动脉。一般来说，身体的每一局部都有一条主航道（主血管），由于身体构造左右对称，因此动脉也是左右对称的。动脉又分为大动脉、中动脉和小动脉。

从心脏泵出的血液通过粗壮结实的大动脉流至中动脉，最后到达小动脉。在这个过程中，动脉忽然变细会使血流的阻力变大。血压主要由中动脉和小动脉控制，众多自主神经就像长筒袜一样紧紧缠绕在中动脉和小动脉上面。

人体通过自主神经和激素分泌影响动脉的伸缩，同时控制血流和血压。中动脉和小动脉对自主神经和激素的变化反应很敏感，动脉因老化而变硬就会引发各种疾病。高血压、心脏病、脑梗死、糖尿病等不良生活方式引发的疾病都与动脉老化有关。

2. 静脉

如果说动脉是奔流的江河，那么静脉就犹如平静的运河，它是引导血液回流入心脏的血管，起源于毛细血管，终止于右心房。静脉还分为深、浅两种。深静脉常常是与动脉并行的。浅静脉又称为



皮下静脉，位置比较表浅，没有动脉与它伴行，并且透过皮肤容易看见，所以医生在治疗疾病的时候常常采用静脉输液和静脉注射药物的方法。

3. 毛细血管

毛细血管遍布人体的各个角落，在总长度为10万千米的血管当中，毛细血管的长度达6万~8万千米，整个身体的细胞都在它的网络之中。

毛细血管的管壁厚度不到1微米，由一层内皮细胞构成。它具有半渗透性，其中的血液流动速度是很慢的。在这里，血液与组织之间进行物质交换，把营养物质和氧气释放给组织，同时收集组织新陈代谢所产生的二氧化碳，这样血液就变成了暗红色，然后流到静脉血管里面，静脉血汇入右心房便完成了血液在人体周身的循环。

警惕！心脑血管病增速惊人

受年龄、长期紧张、疲劳、吸烟、不良饮食习惯和肥胖等多种因素的影响，构成血管的细胞会慢慢变得肥大，血管壁渐渐增厚，血管的弹性便会随之下降，同时管腔越来越狭窄，血液也就越来越难以通过了。

血管堵塞或者受到损害后，氧气和营养就不能运送到身体的组织和细胞，也不能处理代谢的废弃物。这样一来，人体的组织和细胞就有可能凋亡，各种各样的心脑血管病便随之产生了。

心脑血管病是一种严重威胁人类（特别是50岁以上中老年人）健康的常见病，即使应用目前最先进、完善的治疗手段，仍有50%



以上的脑血管意外幸存者生活不能完全自理。

目前，中国患心脑血管病者有近 2.3 亿人，每 5 个成年人中就有 1 人患有心脑血管病。每年死于心脑血管病的有近 300 万人，约占我国每年总死亡人数的 1/3，平均每 10 秒钟就有 1 人死于心脑血管病，死亡率高居死因首位。而全世界每年死于心脑血管病的人数同样居各种死因首位。

近年来，心脑血管病的发病年龄有年轻化的趋势。临床上，十几岁就已患上高脂血症的胖小孩并不少见。心脑血管病已成为人类因病死亡的头号病因，也是人们健康的“无声终结者”。

保护血管就是保证健康



众所周知，医学上常说的脏腑，即对人体五脏六腑的统称。五脏六腑固然与生命息息相关，但事实上，除了五脏六腑以外，血管与生命的关系同样不容小觑。中医所称之血脉，与现代血管含义近似，中医认为血脉属于奇恒之腑（形态似腑，功能似脏）。可见，在很久以前我们的祖先就已经认识到了血管的重要性。

血管对人体健康很重要，关于这一点，没有人会怀疑。可是，就像我们每日都要呼吸，每一刻都离不开氧气一样，因为司空见惯又能不费力地得到，所以大多数人并不懂得重视空气质量，直到失去了才意识到它的可贵。同样，血管的健康也常常被人们忽视。很多人从来没有想过，血管如果出现问题会给我们的健康造成无法弥补的重创。



自然界的动物为了保护自己，都会给自己配置能将敌人一招毙命的“防御武器”，身带剧毒的毒蛇就是一个最明显的例子——只要被它咬住，毒液就会顺着敌人的血管扩散到其血液里，破坏敌人体内的红细胞和血小板，使其血液凝固，或是引起出血，阻碍其血液循环。所以，一旦被毒蛇咬伤，对方就会因急性肾功能不全或心脏停搏而死亡。作为爬行动物，毒蛇好像知道阻断血液循环就能造成致命打击似的，并利用这一点来打击对手，保护自己。而身为高等动物的“人”，却总是忽视血管的重要性。

血液循环中，血液同血管一样重要。血管和血液是一对不能分离的难兄难弟。黏稠的血液会堵塞血管，而堆满油脂的血管又会让血液停止流动。所以，血管和血液都很重要。但是，即使血液再重要，如果没有能够流通的通道的话，还是无法移动的。这就像破损的自来水管不能很好地运送自来水一样，血管不好的话，血液就无法正常流动了。

健康的血管应该像新买的气球一样富有弹力。但是，很多人的血管却在日益衰老。以前，血液的问题主要是太稀，而如今的问题则是过于浓稠，堵住了血管。现在，我们的血管壁变得越来越硬，越来越厚，这是由于摄入过多的肉食和速食食品造成的。很容易购买到的破坏血管的汉堡、导致动脉硬化的肉类、引起心脏停搏的炸薯条、引起高血压的过咸的食品等，都在破坏我们的血管健康。每日过度的劳累和精神压力也会让血管时刻处于紧绷的状态。另外，交通工具的发达让我们缺少活动。这些都在无形中让我们离健康越来越远。

当你感到胸闷、胸痛、心脏不适，或是夜里辗转反侧、难以入