

让血管

23 返老还童的 个习惯

这里介绍的
血管健康法

都有大量人员参与其中，

经过大规模研究证明

确实有效果！



血管年轻，
人就年轻！
我们可以通过努力
让血管
返老还童！



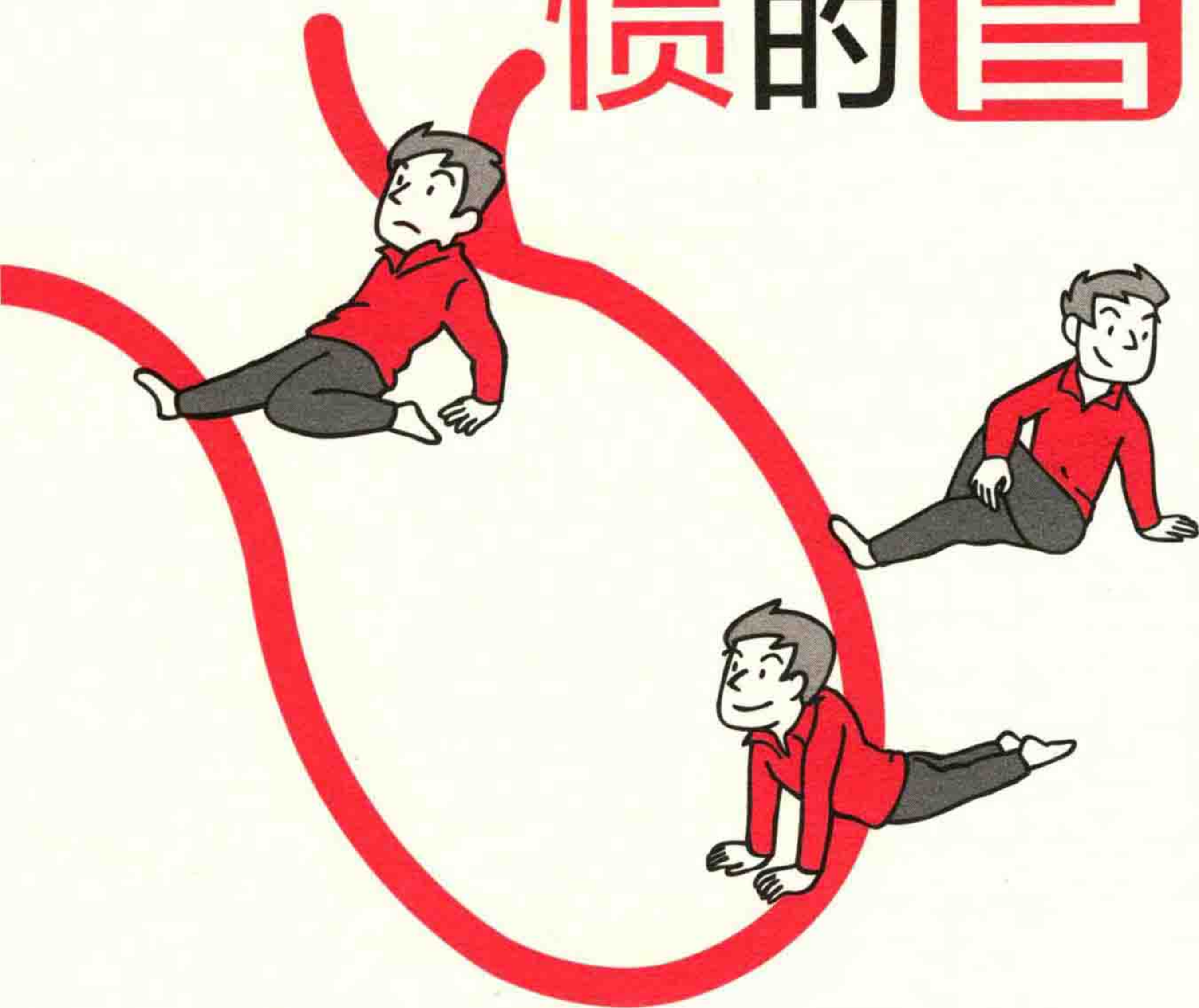
中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

让血管 返老还童的 23个习惯

东京都健康长寿医疗中心顾问
东京医科大学兼职教授
【日】桑岛岩 著

◎ 周志燕 译



图书在版编目 (CIP) 数据

让血管返老还童的23个习惯 / (日) 桑岛岩著; 周志燕译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5184-1328-7

I. ①让… II. ①桑… ②周… III. ①血管疾病 - 保健 IV. ①R543.01

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第048575号

版权声明:

KEKKAN O TSUYOKU SURU 23 NO SHUKAN

© 2014 IwaoKuwanjima

First published in Japan in 2014 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

责任编辑: 翟 燕 侯满茹 责任终审: 张乃柬 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年6月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/32 印张: 4.5

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1328-7 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160554S2X101ZYW

● 彻底说清脑卒中是怎么回事……………58

● 心脏受损会出现伴有疼痛的严重症状……………61

● 心脏和脑的深厚关系：心怦怦跳的声音很可怕……………64

● 肾脏受损会使生活质量急剧下降……………68

● 『血压不安症』是一种病……………71

第3章

这些饮食习惯决定血管的年龄

● 习惯1 通过调整『饮食生活』使血管变年轻……………74

● 习惯2 『盐分』摄入过量，会使血管膨胀，进而引发高血压……………76

● 习惯3 每日食盐量先以『减少3克』为目标……………79

● 习惯4 将钠含量换算成含盐量时，必须乘以2.5……………81

● 习惯5 添加配料可以使料理味道变浓……………85

● 习惯6 通过『在调味料上下功夫』控制盐分……………87

● 习惯7 通过实践终止高血压膳食疗法，让血管返老还童……………90

● 习惯8 吃『蔬菜餐』可以让身体均衡地摄取营养……………93

目录

第1章

我们能让血管『返老还童』

- 血管有多重要：它是『生命之路』……………20
- 『血管年龄』决定人的真正年龄……………23
- 血管是可以『返老还童』的……………26
- 试着检测一下自己的血管吧……………29
- 要不要减少『坏胆固醇值』之争……………32

第2章

一放任不管就会不断恶化的血管病

- 日本因『血管病』丧命的人占1/4……………38
- 『动脉硬化』是重度血管病发出的警告信号……………41
- 不可小看『代谢综合征』……………44
- 高血压可分『膨胀型』和『紧缩型』两种……………47
- 要当心坏胆固醇和甘油三酯……………50
- 糖尿病分1型糖尿病和2型糖尿病……………53
- 肥胖会招致动脉硬化……………56

● 习惯22 不能每天抽出时间来，就这样运动……………124

● 习惯23 最好的习惯是坚持……………126

第5章 正确保养自己的血管

● 停药是有条件的……………130

● 学会正确使用降压药……………132

● 要有效使用治疗糖尿病的药物……………135

● 治疗血脂异常的药……………137

● 要善于服用溶栓药……………139

● 迈向重视『自我管理』的血管保养时代……………142

参考文献

● 习惯9 通过喝低脂酸奶，降低患糖尿病的风险……………94

● 习惯10 坚果有减轻体重、促进长寿的效果……………95

● 习惯11 每天吃一口黑巧克力，预防动脉硬化……………97

● 习惯12 喝茶有降低血压的效果……………99

● 习惯13 酒还是喝一点为好……………101

● 习惯14 注意不要喝水过多……………103

● 习惯15 『不摄取碳水化合物』是一种危险的做法……………105

● 习惯16 『吸烟』有百害而无一利……………107

第4章

运动可以使血管快速『年轻』

● 习惯17 通过运动消耗能量让人不易患糖尿病、高血压……………110

● 习惯18 『有氧运动』不仅容易做，效果也很突出……………113

● 习惯19 散步、跑步、骑自行车、游泳…………找到适合自己的有氧运动……………116

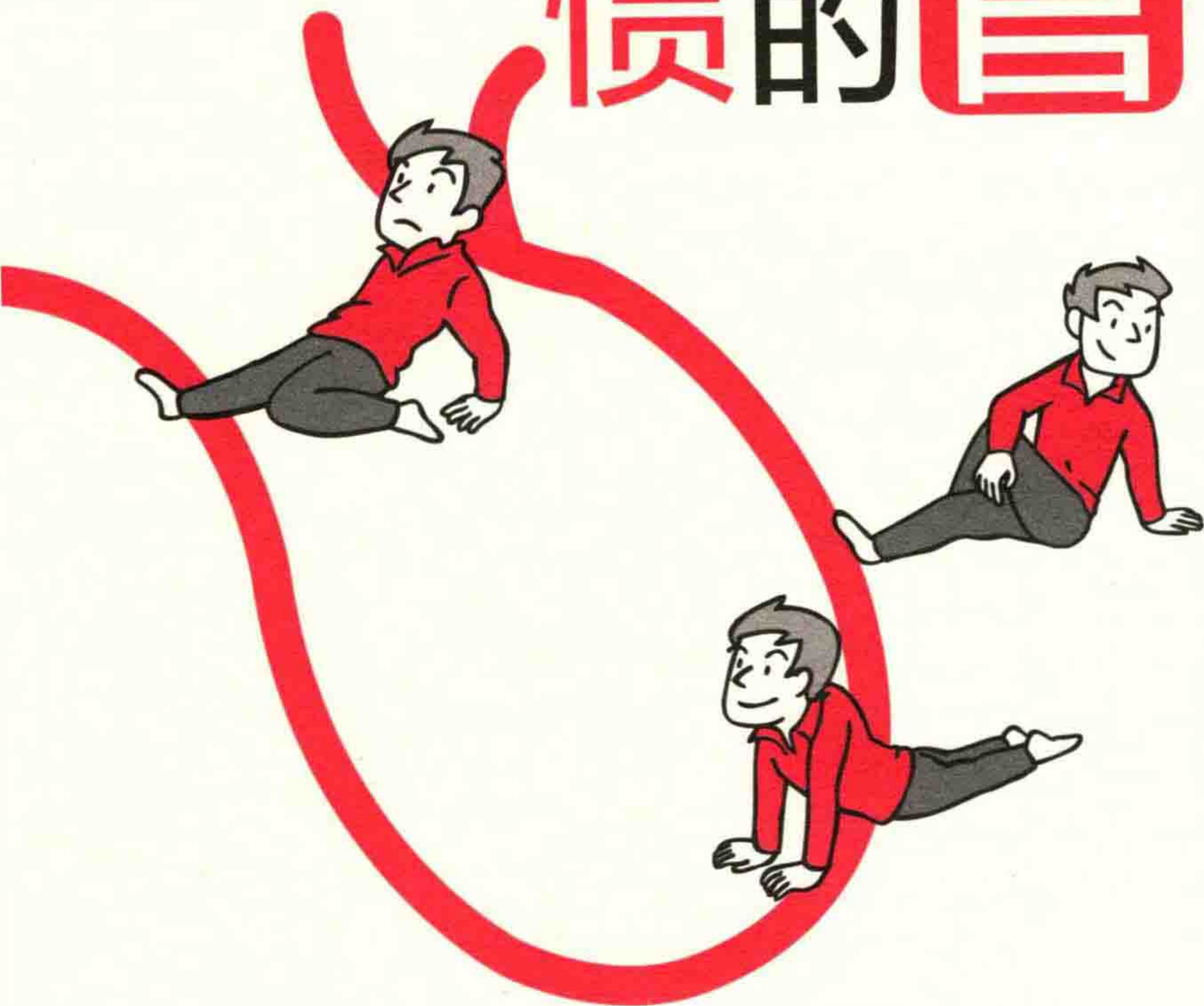
● 习惯20 做『拉伸运动』让血管变年轻……………120

● 习惯21 养成每天都运动一会儿的习惯……………122

让血管 返老还童的 23个习惯

东京都健康长寿医疗中心顾问
东京医科大学兼职教授
〔日〕桑岛岩 著

◎ 周志燕 译



图书在版编目（CIP）数据

让血管返老还童的23个习惯 /（日）桑岛岩著；周志燕译. —北京：中国轻工业出版社，2017.6
ISBN 978-7-5184-1328-7

I. ①让… II. ①桑… ②周… III. ①血管疾病 - 保健 IV. ①R543.01

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第048575号

版权声明：

KEKKAN O TSUYOKU SURU 23 NO SHUKAN

© 2014 IwaoKuwanjima

First published in Japan in 2014 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

责任编辑：翟 燕 侯满茹 责任终审：张乃柬 封面设计：锋尚设计
版式设计：锋尚设计 责任校对：李 靖 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：三河市万龙印装有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2017年6月第1版第1次印刷

开 本：889×1194 1/32 印张：4.5

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1328-7 定价：29.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160554S2X101ZYW

序

你的「血管年龄」是多少岁

请先用“检查表”测量血管年龄

首先，我想请本书的各位读者用下面的“检查表”测量血管年龄。请回顾近3年的生活，在符合自身情况的项目上打记号。

- ①高压（收缩压）140mmHg（毫米汞柱）以上，且与低压（舒张压）相差70mmHg以上。 ☐
- ②血压值容易变化。 ☐
- ③在右臂上测量的血压和在左臂上测量的血压相差10mmHg以上。 ☐
- ④曾患过心肌梗死或脑卒中（中风）。 ☐
- ⑤体检显示肾脏不好。 ☐
- ⑥吸烟。 ☐
- ⑦曾被告知睡觉时有呼吸暂停。 ☐
- ⑧直系亲属或亲戚中有糖尿病患者。 ☐
- ⑨有在60岁前患过心肌梗死或脑卒中的家人。 ☐
- ⑩体检显示患有高血压。 ☐
- ⑪体检显示患有糖尿病。 ☐
- ⑫体检显示血脂异常（即患有高脂血症）。 ☐

- | | |
|---------------|--------------------------|
| ⑬身体变胖。 | ☐ |
| ⑭午饭和晚饭大多在外吃。 | ☐ |
| ⑮经常吃速食食品。 | ☐ |
| ⑯在工作或生活中压力过大。 | ☐ |

结果怎么样？

列在表中的这些项目，都是我们在判断自己的“血管年龄”时可作为参考的项目。关于结果，则可以按照以下方式计算。

①~⑥，符合自身情况的项目请每项加3分，不符合的项目请每项减3分；⑦~⑬，符合自身情况的项目请每项加2分，不符合的项目请每项减2分；⑭~⑯，符合自身情况的项目请每项加1分，不符合的项目请每项减1分。所有项目都符合自身情况的人，最后得分是“+35分”，而所有项目都不符合的人，最后得分则为“-35分”。接下来，请试着计算一下吧！

按照这个方式计算出来的数值可以告诉你：和你的年龄相比，血管年龄大了多少或小了多久。

比如，一位50岁的人计算出的结果是“+15”，那么他的血管年龄便是“ $50+15=65$ ”岁。反之，如果这位50岁的人计算出的结果是“-20”，那么他的血管年龄便是“ $50-20=30$ ”岁。虽然这只是一个大体的推测，但只要按照这个方法计算，

你便能知道自己的血管年龄大概是多少岁。

“血管年龄”这个词，或许大家在电视、杂志等媒体上曾听到过、看到过。我们每年都会长1岁，与此同时，我们的血管年龄也会逐渐增长。不过，血管并不像我们一样每年长1岁。如果我们健康地生活，即使过了很多年，血管也不会长岁数，但如果采取不健康的生活方式，则有可能突然长10岁。

长年观察患者血管的我认为，**人的衰老，不是由人们常说的实际年龄决定的。人是否年轻，通常表现在血管年龄上。**比如，50岁的人血管年龄是65岁，你就会觉得这个人看起来真老啊；反之，如果70岁的人血管年龄是50岁，你就会觉得这个人看起来真年轻啊。

大家应该都知道，所谓“血管年龄”，即血管的年龄。那么，血管年龄是如何上长的呢？在第1章中，我会对这个问题进行详细解说。

血管的健康问题容易被大家忽视有原因

所谓血管，即负责将血液送到身体各处的管道。你知道遍布在人体中的血管有多长吗？如果是成人，血管总长为10万千米！10万千米相当于地球的2.5周。

血液之所以要通过血管被运送到身体的各个地方，是因为血液运输我们生存不可或缺的营养、氧气。

我们的身体由细胞组成。因此，必须通过遍布身体的血管将血液输送至位于身体各个角落的细胞。为此，从相当于干线道路的粗血管到相当于小巷的细血管，体内遍布着各种各样的血管。

可以说我们的身体有特别多的血管。因为血管遍布身体的各个角落，所以血管在各种各样的部位会出现各种各样的异常。本书的正文部分会详细讲述动脉硬化、脑卒中、心肌梗死等与血管有关的疾病。**这些与血管有关的疾病，被统称为“血管病”。**

在日本，因血管病导致死亡的人占1/4之多，由癌症导致死亡的约占1/4，剩下的1/2则是由其他疾病导致的。如果让血管保持年轻的状态，我们就会避免患上各种各样的血管病，

并因此大幅度提高健康长寿的概率。

但在实际生活中，血管病容易被大多数人忽视却是一个不得不说的现实。血管病之所以容易被人忽视，是因为它缺乏自觉症状，在尚未严重前，人们通常感觉不到。

如果白发增多了，或脸部皮肤松弛了，我们会意识到：“啊，自己也变老了！”此外，如果我们感觉腰腿疼痛，也会意识到：“啊，好疼，我也上岁数了啊！”但是，血管分布于体内，我们无法用肉眼观察血管的衰老情况。而且，通常只要未发展为脑卒中、心肌梗死、肾病等疾病，我们就感觉不到血管的异常。为此，**血管病也被称为无症状杀伤者，更有人形象地称其为“沉默的杀手”。**

人总是不愿关注自己讨厌的事或对自己不利的东西。但是，如果我们一直不担心自己的血管，血管就会在身体不断衰老的同时受伤、受损。这和“如果不即时维修道路，道路就会变坏”是一回事。

在这之前，我曾为各种各样的患者提供诊断治疗服务。有一次，一名50多岁男性因睡觉期间突然感觉呼吸困难，在妻子的陪同下被急救车送到我所在的医院。其实他呼吸困难，是由心力衰竭引起的，而心力衰竭则是由长期高血压导致的。通过治疗，状态稳定后，他告诉我：在发生这个突发事件前，他自认为“我很健康，从不知生病为何物”，虽然体检结果显示患有高血压，但

从未接受过任何治疗。

如果没有自觉症状，人们就容易这么想：“我的身体怎么可能有问题呢？”这是一种先入为主的偏见。一旦持有偏见，即使体检结束之后被告知血管有异常，或许也会因觉得“一定是诊断有误”而置之不理。

人难以感觉到自身症状，和这种置之不理的态度有关系。

有一天，在大病袭来后才注意到血管的异常……像这样的状况，我希望大家不要遇上。

用有“科学根据”的实践法让血管恢复青春活力

作为一名从事血管保养工作的医生，我希望大家能让血管一直保持年轻健康的状态，希望更多的人知道“血管是一种什么样的东西”“血管生病会引发什么问题”。基于这个愿望，我撰写了本书。

为了让大家知道具体怎么做，我还介绍了让血管保持年轻的各种各样的实践法。

在书中要为大家提供“有科学根据的实践法”，是我颇为重视的一点。在市面上声称介绍“血管健康法”的书中，乍一看很好，但实际上介绍的方法未经医学证明，只强调优点而忽视缺点。这样的书随处可见。无论大家如何努力实践这些书中介绍的方法，都未必能取得积极的效果。

本书介绍的都是一些经有**大量人员参与其中，经过大规模研究证明效果确实不错的血管健康法**。因为这些方法都是以深受广大医生信赖的论文为基础的方法，也是以值得信赖的机构所提倡的研究为基础的方法，所以希望大家实践这些方法，并自信地对自己说“我的血管一定能变年轻”。