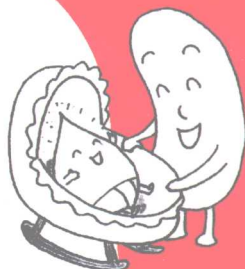


让血液 和血管 变得更加干净



(日) 阿部博幸◎著
张 军 唐丽娥◎译

Make your blood as well as
the blood vessels cleaner

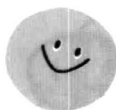
保护血液就是保护生命与健康

保护血液就是保护生命与健康

让血液和血管

变得更加干净

(日) 阿部博幸 著
张 军 唐丽娥 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [血液·血管をきれいにする本]

BY: [阿部博幸]

Copyright © Houken 2003 Printed in Japan

Original Japanese language edition published by HOUKEN CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with HOUKEN CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社法研授权辽宁科学技术出版社在世界范围独家出版简体中文版权。

著作权合同登记号: 06-2007第225号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

让血液和血管变得更加干净 / (日)阿部博幸著; 张军, 唐丽娥译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5381-5482-5

I. 让… II. ①阿…②张…③唐… III. ①血液病—诊疗②血管疾病—诊疗
IV. R55 R543

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第075478号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 蒙明炬

版式设计: 郭宁

封面设计: 刘科

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 172mm × 242mm

印张: 10.25

字数: 105千字

出版时间: 2008年7月第1版

印刷时间: 2008年7月第1次印刷

责任编辑: 众合

责任校对: 刘庶

书号: ISBN 978-7-5381-5482-5

定价: 22.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzjb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

前言

如果说在人体内有一条长度可环绕地球两周的通道，大家一定会很吃惊吧！事实上，果真如此。我们就是依靠“血管”这条悠长的通道及在其内流动的“血液”来维持生命的。

血液被称作“搬运工”，身体所需的成分是由它来运输的。但是，它也未必能够始终顺畅地工作，有时它会变得脏污、黏稠。

我们知道排脏水的胶皮软管容易破损，流动脏污血液的血管也同样容易受到损伤。血管损伤后，会导致各种各样的疾病。无论是心肌梗死还是脑卒中，它们都是血管疾病。

这些疾病并不是突然发生的，在发生之前一定与“血液的脏污”有关。

问题是我们很难自我察觉到“血液的脏污”。准确地说，是有一些可自我觉察的症状，只不过是很少有人会将这种自觉症状与血液联系起来进行思考。

如果不能自我觉察症状，那么想要做到将疾病“防患于未然”是很困难的。甚至那些经过血液检查被指出检查数据有问题的人中也有很多对此无动于衷。因为只凭那些单调的数据去想象血液的脏污状态是很困难的。

因此，为了使大家感到血液就在“身边”，本书提供了大量的照片。这些照片拍摄的均是利用最先进的检查设备所检查出的血液状态，通过这些照片，您可以对血液状态一目了然。

血液脏污的人大部分是“看起来很健康的人”。造成大家的血液出现脏污的原因潜藏在生活当中。如果了解了其中的原因，我们自然就会找到可使血液变得干净的办法。

那么，大家还等什么？让我们凝神倾听来自血液的声音吧！并且将本书所介绍的“净化血液”的方法进行尝试与实践。

净化血液的生活一定会给我们带来“神清气爽”、“健康”等令人欣喜的感受。让我们快乐地拥有健康吧！

让血液和血管变得更加干净

目 录

前言·····3

序 章 您的血液是否脏污·····9

通过观察获得直观感受！干净的血液与脏污的血液·····10

一些“信号”会表示血液出现了脏污·····12

造成血液脏污的原因·····14

生活方式·····14

饮食习惯·····16

压力·····18

第1章 洁净的血液是健康之本·····19

血液的重要功能·····20

血液的“旅程”·····22

获得“美丽”和“健康”的秘诀·····24

减肥是否成功，血液也是关键·····26

血液成分与总体检查·····28

红细胞·····28

白细胞·····30

血小板·····32

血浆·····33

洁净的血液中含有强健骨骼和内脏所必需的成分·····34

骨髓·····34

心脏、肺·····36

肠、肝脏·····38

肾脏·····40



对血液的通道——“血管”应有足够的重视·····	42
在不知不觉间开始出现的血管老化·····	44
循环不畅的血液会使血压上升·····	46
男女性别的差异也会体现在血液上·····	48

第2章 血液告诉您身体的真实状态·····49

血液是一面映照“全身信息”的镜子·····	50
血液检查的主要种类·····	52
可以观察到血液状态的最新检查装置·····	54
血液在不同情况下的状态·····	58
慢性便秘·····	58
正在减肥中·····	60
非常喜欢吃点心·····	62
来自工作、上司的压力·····	64
易感冒·····	66
大量饮酒·····	68
贫血倾向者·····	70
过敏性鼻炎·····	72
大量吸烟·····	74
指尖和脚尖冰凉·····	76
没有比“无异常”更可怕的了·····	78



第3章 脏污的血液导致的疾病与表现的症状·····79

动脉硬化·····	80
心绞痛·心肌梗死·····	82
脑血管疾病·····	84

动脉瘤·····	86
静脉瘤·····	87
糖尿病·····	88
痛风·····	89
肝功能低下·····	90
肾功能低下·····	91
传染病·····	92
性传播疾病·····	94
长途飞行血栓·····	96
贫血·····	98
寒证·····	100
肩膀酸胀·····	102
头痛、目眩·····	103
肌肤方面的烦恼·····	104
脱发、毛发稀少·····	106

第4章 通过饮食来打造洁净的血液·····107

水·····	108
蛋白质·····	110
糖类（碳水化合物）·····	112
脂类·····	114
乳酸菌·····	116
食物纤维·····	118
β-葡聚糖·····	120
消化酶·····	122
维生素E·····	124
维生素C·····	126
β-胡萝卜素、维生素A·····	128
B族维生素·····	130
多酚·····	132
铁·····	134
矿物质类·····	136



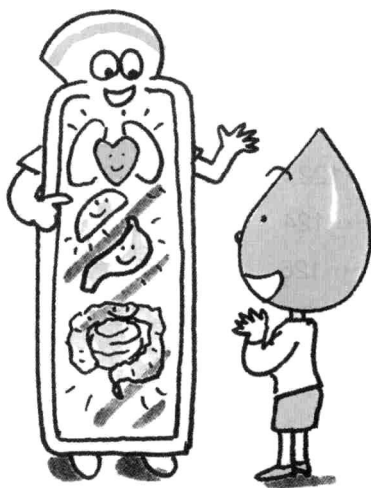
柠檬酸·····	138
大蒜素、烯丙基硫·····	140
牛磺酸·····	142
谷胱甘肽·····	143
酒精·····	144

第5章 使血液洁净的日常生活方式·····145

掌握净化血液的技巧·····	146
饮食生活是“净化血液”成功的关键·····	148
每天坚持做简单体操来促进血液循环·····	150
进行体育运动时的注意事项·····	152
刺激手脚的穴位也可有效改善血液循环·····	154
灵活利用洗浴时间来消除压力·····	156
利用“高质量睡眠”来消除疲劳，提高免疫力·····	158
采用腹式呼吸进行放松·····	160

尾 声 血液才是掌控全身健康的关键·····161

在“未病”阶段就采取措施·····	162
不让不明的“未病”发展到“疾病”·····	163
末梢血液评价法是发现问题的最好途径·····	164



序 章

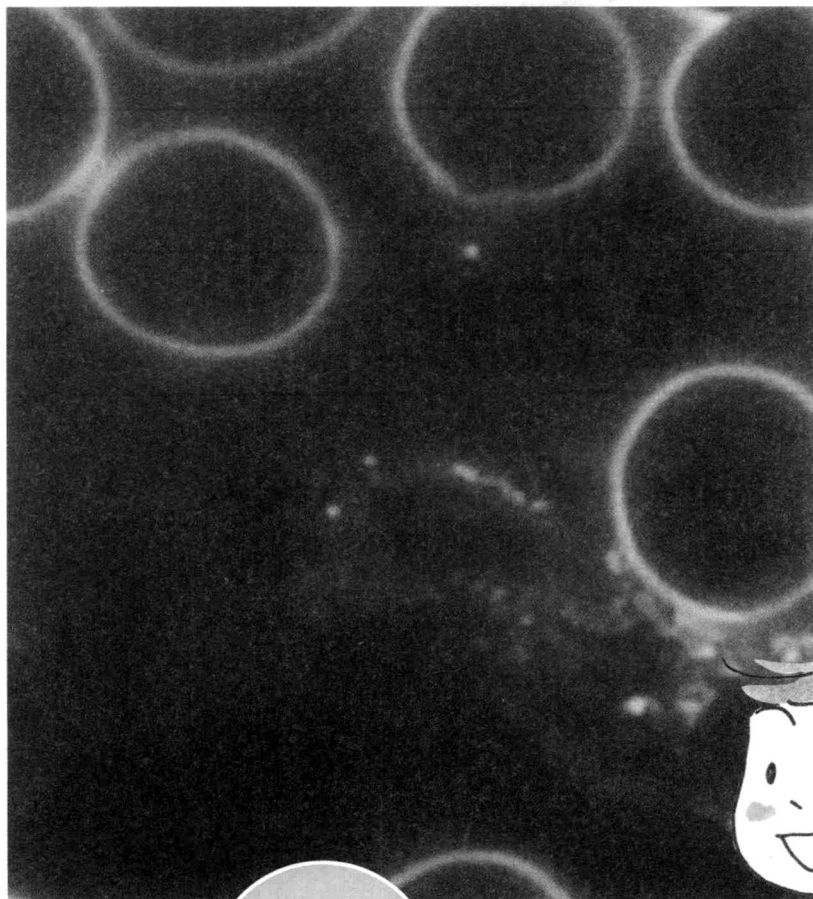
您的血液 是否脏污

血液在我们的体内汨汨地流动着。血液是洁净
还是脏污，事实上是受我们的生活状态影响的。

→ P10~18

通过观察获得直观感受！ 干净的血液与脏污的血液

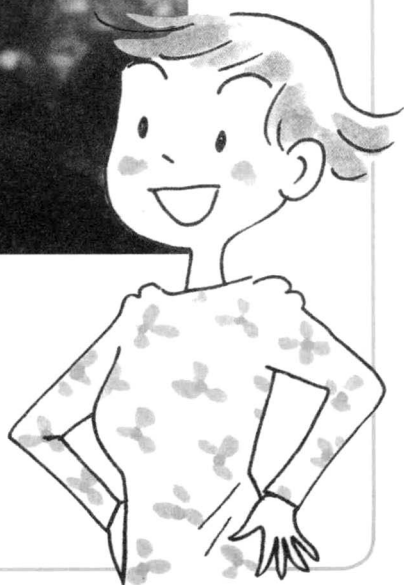
是“真正的健康”？还是表面“看似健康”？两者的明显不同就在于血液的状态。

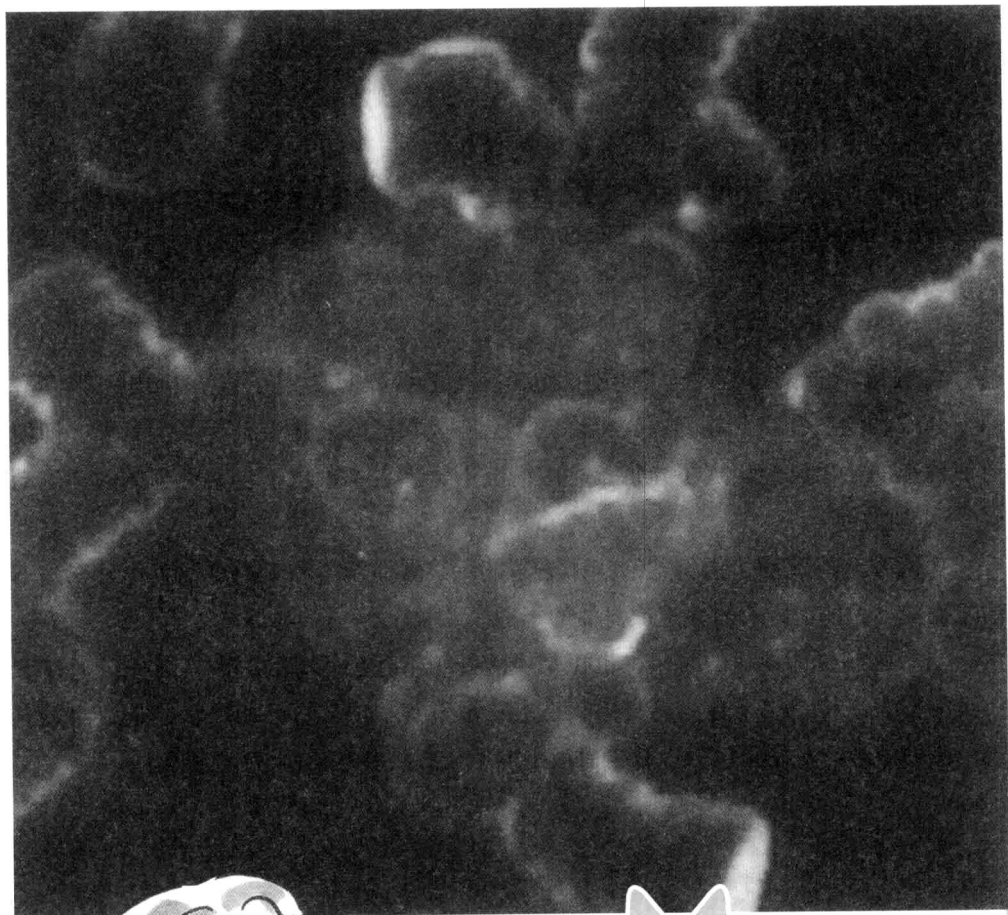


始终注意由内而外“让自己美丽”的 净雪女士的血液

净雪女士注意饮食的营养均衡，并且能够坚持进行适度的运动，而且始终感觉不到压力。

肌肤光艳、精力充沛的她，血液中可见大小均一、丰满又富有弹性的红细胞。几乎没有什么不洁之物。可以说她的血管内顺畅地流淌着洁净的血液。





只注重“外表”的
濯雪女士
的血液

身材苗条、对化妆很讲究的濯雪女士。对饮食没有什么特别要求，“只要好吃就行”，非常懒于运动。

在她的血液中，满是黏连在一起的红细胞和来路不明的不洁之物。

血液处于黏稠、不通畅的状态。

一些“信号”会表示血液出现了脏污

肌肤的状况不佳、容易出现疲惫感。这些身体的不适症状与血液的脏污有很大的关系。检查一下，看自己有没有这些令人不安的“信号”。

●血液的脏污会以身体不适的形式表现出来

在健康检查的过程中，接受完血液检查之后，只要医生没有指出“胆固醇高”、“甘油三酯高”等问题，也许就不会有人在意血液是否脏污了。另外，即便血液检查的数值已经出现了异常，一般情况下，患者本人也不会察觉到体内“流动着黏稠的血液”。

血液在全身流动，担负着给身体输送其所必需的营养和氧的重要工作。充满不洁之物的黏稠的血液有时会造成身体的不适。

当您感到身体不适的时候，也正是血液处于不理想状态的时刻。首先，通过下一页的图表来检查一下自己的身体状态。哪怕只有一项与自己相符，也是“血液出现不洁的信号”。对您来说努力减少血液中的不洁之物和净化血液已经很有必要了。



检查完以后就要加以注意

血液脏污后会引发各种各样令人不适的症状。如果不着手净化血液，身体的不适是很难消除的。

- ☐ 肌肤黯淡没有光泽
- ☐ 肌肤粗糙、出现令人烦恼的斑点
- ☐ 面色苍白
- ☐ 肥胖
- ☐ 最近发胖了
- ☐ 经常感冒



- ☐ 手脚发凉
- ☐ 头痛
- ☐ 肩膀容易出现酸胀的现象
- ☐ 疲劳感难以消除
- ☐ 很容易坏肚子
- ☐ 容易出现便秘

★造成血液脏污的原因

血液变得污浊一定是有原因的，它们大多潜藏在平时的生活当中。探明了原因，才能够找到净化血液的方法。

生活方式

◎ “平时的习惯”会表现在血液中

是不是有很多人“最近，运动不足……”？如果不活动身体，血液的流动往往会变得凝滞。事实上，血液循环不畅有时也是造成血液脏污的原因之一。

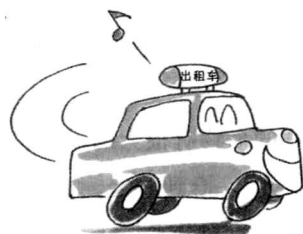
血液不仅会输送营养和氧，还起到将身体各处所产生的废物进行回收的作用。如果血液循环不畅，对废物的处理就会延迟，因此会使血液中的不洁之物增多。

除了运动不足，还有很多生活习惯也会在不知不觉间给血液增加“不需要的东西”。检查一下下一页图表中所列的条目，看有没有与自己相符的。哪怕只有一项，也要加以注意，它会使不需要的东西在您的血液中越来越多。



生活习惯所造成的“污秽危险度”检查

- ☐ 开车或打出租车的时候居多
- ☐ 几乎不进行运动
- ☐ 休息日大多赖在床上、无所事事
- ☐ 吸烟
- ☐ 经常使用便秘药等药物
- ☐ 一周有2次以上喝酒后回家
- ☐ 洗浴时只使用淋浴，很少泡澡
- ☐ 有慢性的睡眠不足
- ☐ 不善于清扫房间
- ☐ 性伴侣不定



判定

0项：危险很小

1~3项：有点危险

4~6项：相当危险

7~9项：非常危险

10项：极其危险

食物中的营养会变成使我们生存下去所必需的热量，也是我们制造身体中某种成分的源泉。食物在被消化、吸收了之后会变成身体所必需的营养，然后这些营养才被送至全身。担负将营养送至全身这一重要工作的便是血液。血液所运送的是什么样的东西，基本上与所吃的食物有很大的关系。

必需的物质如果不多不少，恰到好处，血液的状态就会良好，即所谓的“干净血液”，它才可以将必要的物质充分地运送至身体所需要的地方。

如果身体不需要的物质或不必要的物质过多，血液就会处于一种“脏污”的状态，必要的物质就很难被运送到所需的地方。

那么，什么样的饮食会使血液中的不洁之物增多呢？利用下页图表，检查一下自己的饮食习惯吧。哪怕只有一项，也要加以注意。如果对其忽视下去，可以说您的血液会迅速变得更加脏污。

