

● 杨 玺 编著

血管年轻 人不老

XUEGUAN NIANQING
REN BULAO

☆ 心血管疾病严重危害人类健康

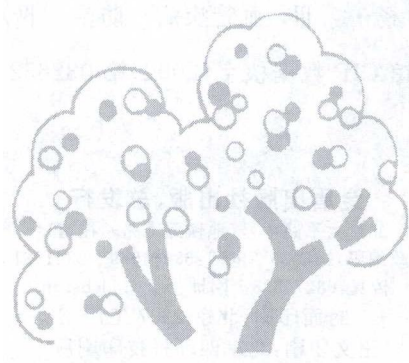
- 心血管疾病可防可治；
- 保持良好心态，养成良好生活习惯，科学用药，合理饮食，加强锻炼是防治心血管疾病的必要条件。



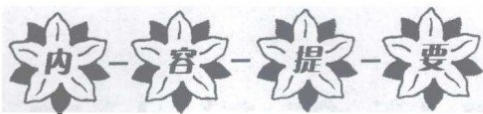
金盾出版社

血管年轻人不老

杨 玺 编著



金盾出版社



本书介绍了血管的组成、功能及其相关知识,动脉硬化的概念,怎样有效地维护血管健康,动脉硬化的治疗方法和预防措施,包括药物治疗、饮食疗法、自然疗法及如何改变原有不良的生活方式等。其读者对象为患者、基层医生。

图书在版编目(CIP)数据

血管年轻人不老/杨玺编著. —北京:金盾出版社,2009.7
ISBN 978-7-5082-5628-3

I. 血… II. 杨… III. 血管疾病—防治 IV. R543

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032652 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:151 千字

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



血管是指血液流过的一系列管道,分为动脉、静脉和毛细血管三种。人体除角膜、毛发、指(趾)甲、牙质及上皮等处外,血管遍布全身。动脉和静脉是输送血液的管道,毛细血管是血液与组织进行物质交换的场所。动、静脉通过心脏相互连通,全身血管构成封闭管道。动脉起自心脏后,不断分支,最后分成大量的毛细血管,分布到全身各组织和细胞间。毛细血管再汇合,逐级形成静脉,最后再返回心脏。

我国的长江、黄河加起来总长度有 11 700 千米,这个数字足以使人惊叹了。然而,要是拿它们与我们身体内的血管相比,却又微不足道了,因为人全身的血管加起来有 10 万千米长,足足可以绕地球两圈半。人的血液是十分宝贵的,各种营养物质和氧气等都由它输送到全身各个部位,而血液的运输任务主要靠这 10 万千米长的血管来完成。人体血液循环系统是一个由动脉、静脉和许多微血管及各种组织细胞组成的整体。细胞从微血管中获取营养和氧气,就像河流和水渠灌溉农田一样,河流和水渠通畅,庄稼就会得到良好的灌溉。当含有大量泥沙和污物的水经常流过时,河床就会淤积大量泥沙,时间久了,河床变窄或被阻塞,就不通畅了,庄稼就得不到良好

的灌溉。因此，可以说血管是我们身体的生命之河。

当人体血脂异常时，血液中的胆固醇等物质在动脉血管壁沉积，形成动脉硬化斑块并钙化，使血管柔韧性降低，血液流动受阻，导致心脑血管疾病的发生。“人与动脉同寿”，这是19世纪法国名医卡萨尼斯的一句名言。意思是说，当动、静脉不能输送血液之日，也就到了人的寿终正寝之时。故有人形象的把血管比作“生命的蜡烛”。

随着我国实现小康社会的步伐加快，人们越来越关注健康、生活质量。为了能满足人们对血管保健知识的需求，笔者精心编写了《血管年轻人不老》一书献给广大的中老年朋友，尤其是患有高血压、血脂异常、糖尿病、动脉硬化以及心脑血管病的患者。

本书在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而，由于水平所限，不足之处，敬请读者不吝指正。

杨 玺



目 录

一、血管的生理及功能

1. 血管——人体的生命之河 (1)
2. 动脉血管和静脉血管的连接 (4)
3. 各类血管的功能与特点 (5)
4. 冠状动脉的功能 (7)
5. 影响冠状动脉血流的主要因素 (8)
6. 冠状动脉侧支循环的意义 (9)
7. 大脑主要血管的分布 (9)

二、关注血管健康

1. 首先关注血管健康 (11)
2. 血管健康与年龄的关系 (12)
3. 血管健康程度决定寿命长短 (13)
4. 测测动脉血管的“年龄” (14)
5. 关注您的血管年龄 (15)
6. 95%的人对自己血管健康不了解 (16)
7. 血管“天敌”黑名单 (16)
8. 血管健康需要维护 (17)



三、维护血管年轻

1. 保护血管就是保证健康 (20)
2. 血管与生命同岁 (20)
3. 衰老先从血管开始 (22)
4. 保护血管贯穿生命全程 (23)
5. 保养血管抗衰老 (26)
6. 保持血管年轻的方法 (27)
7. 让血管年轻,“会吃”是关键 (33)
8. 食物中的“血管清道夫” (36)
9. 营养是血管年轻的源泉 (42)
10. 常食粗粮可保护血管 (44)
11. 饮茶有益血管健康 (45)
12. 维生素 C 有利于血管健康 (46)
13. 食用葵花油有利于血管健康 (47)
14. 吃葡萄有益血管健康 (48)
15. 常吃橘子有益血管健康 (48)
16. 常吃茄子有利于保护血管 (49)
17. 常食洋葱对动脉血管有益 (50)
18. 运动让血管青春永驻 (51)
19. 胸腹按摩,捍卫血管健康 (52)
20. 长期调脂治疗是血管保持年轻的基础 (54)



四、动脉硬化的概念

1. 动脉硬化是一种全身性疾病 (56)
2. 罹患动脉粥样硬化的危险因素 (57)
3. 动脉硬化的部位 (59)
4. 动脉硬化的早期信号 (59)
5. 动脉粥样硬化的临床表现 (61)
6. 血管检测方法 (62)
7. 动脉硬化的危险性 (62)
8. 动脉粥样硬化是可以逆转的 (63)

五、生活方式及各种危险“伙伴”与动脉硬化的关系

1. 不良饮食习惯与动脉粥样硬化的关系 (67)
2. 缺乏运动与动脉硬化的关系 (69)
3. 吸烟是引起动脉硬化的原因 (69)
4. 酗酒会诱发动脉硬化 (70)
5. 精神紧张与动脉硬化的关系 (70)
6. 高血压是引起动脉硬化的因素 (71)
7. 血脂异常是导致动脉硬化的主要因素 (71)
8. 糖尿病患者易患动脉硬化 (72)



六、动脉硬化的预防

1. 动脉硬化的三级预防 (75)
2. 预防动脉硬化是个长期过程 (76)
3. 动脉粥样硬化的预防措施 (76)
4. 动脉粥样硬化的四道防线 (79)
5. 高密度脂蛋白能防止动脉粥样硬化的发生 (81)
6. 预防动脉硬化的六大误区 (82)

七、“健康四大基石”为血管保驾护航

- (一)合理膳食保驾护航血管 (84)
 1. 动脉硬化的饮食原则和要求 (84)
 2. 动脉硬化患者的合理营养 (86)
 3. 动脉硬化的饮食调养 (88)
 4. 素食可“软化”动脉 (90)
 5. 每天吃 1 个鸡蛋能软化血管 (91)
 6. 香蕉有抗动脉硬化的功效 (92)
 7. 汤汤水水“软”动脉 (92)
 8. 动脉硬化患者忌吃的食物 (94)
 9. 动脉硬化患者不宜食用人参 (95)
- (二)适量运动保驾护航血管 (96)
 1. 运动金字塔模式 (96)
 2. 适量运动延缓脑动脉硬化 (96)



3. 持之以恒地运动防治动脉硬化	(97)
4. 动脉硬化运动疗法的注意事项	(98)
(三)戒烟限酒保驾护航血管	(99)
1. 戒烟对于动脉硬化的重要性	(99)
2. 保护心血管必须戒烟	(100)
3. 戒烟十年以上受损动脉可恢复正常	(102)
4. 适量饮酒可以预防动脉硬化	(102)
5. 老年人适当饮酒可以扩张血管	(103)
6. 有益血管健康的饮酒方法	(103)
(四)心理平衡保驾护航血管	(105)
1. 动脉硬化患者要保持轻松愉悦的情绪	(105)
2. 动脉硬化患者的自我心理调适	(105)

八、保健食品防治动脉硬化

(一)保健食品的概念	(107)
1. 保健品与药品的关系	(107)
2. 保健食品不是药	(108)
3. 保健品、药品与健康的关系	(109)
(二)卵磷脂在防治动脉硬化中的作用	(110)
1. 卵磷脂的由来	(110)
2. 卵磷脂存在于机体的部位	(111)
3. 大豆卵磷脂的作用	(111)
4. 蛋黄卵磷脂的作用	(112)
5. 大豆卵磷脂和蛋黄卵磷脂大比拼	(112)



6. 卵磷脂产品的选择 (113)
7. 卵磷脂的不良反应 (114)
8. 应从食物中多补充卵磷脂 (114)
9. 卵磷脂的作用 (115)
10. 卵磷脂——血管清道夫 (117)
- (三) 深海鱼油在防治动脉硬化中的作用 (118)
 1. 服用鱼油对人体健康的好处 (118)
 2. 鱼油制剂的质量标准 (118)
 3. 正确选购鱼油 (120)
 4. 服用鱼油的方法 (120)
 5. 鱼油对动脉粥样硬化及血脂异常的作用 (121)
 6. 鱼油与深海鱼油调节血脂功效的比较 (121)
 7. 应从食物中多补充深海鱼油 (122)
 8. 神奇的深海鱼油 (123)

九、动脉粥样硬化的治疗方法

1. 让硬化的动脉重新变“软” (124)
2. 动脉硬化需要综合治疗 (124)
3. 动脉硬化的药物治疗 (126)

十、动脉硬化斑块和血栓的防治

- (一) 动脉硬化斑块的防治 (127)
 1. 动脉硬化斑块的形成 (127)



2. 动脉粥样硬化斑块的发展过程	(128)
3. 动脉硬化斑块像“火山”可随时喷发	(129)
4. 心血管中“定时炸弹”的识别	(130)
5. 消除动脉粥样硬化斑块不是梦	(131)
6. 控制危险因素,预防易损斑块	(132)
7. 严防动脉硬化斑块破裂	(133)
8. 他汀类药对动脉粥样硬化斑块的作用	(135)
9. 通心络胶囊能防止动脉硬化斑块这座“火山喷发” ..	(136)
10. 颈动脉斑块的处理	(137)
(二)动脉血栓的防治	(137)
1. 血栓——人体内的“交通事故”	(137)
2. 血栓的形成	(138)
3. 血管“交通事故”易发的人群	(139)
4. 动脉粥样硬化斑块转化为血栓的过程	(141)
5. 易损斑块会引发急性血栓	(141)
6. 防止血管“交通事故”的“三字”方针	(142)
7. 预防血栓的食物	(143)
8. 运动可以预防动脉血栓	(148)
9. 抗血栓药物的选择	(148)
10. 阿司匹林在防止血栓形成中的作用	(149)
11. 超声清除动脉斑块,防止血栓	(151)
12. “过滤伞”可阻断脑血栓	(152)

十一、脑动脉硬化的防治

1. 脑动脉硬化的概念	(153)
-------------------	-------



2. 脑动脉硬化是脑血管病的危险因素 (153)
3. 脑中硬化的早期信号 (154)
4. 做检查能判断脑动脉硬化 (156)
5. 诊断脑动脉硬化的标准 (156)
6. 脑动脉硬化最常见的临床症状 (157)
7. 脑动脉硬化的预防措施 (157)
8. 治疗脑动脉硬化的常用药物 (159)
9. 中药治疗脑动脉硬化 (160)
10. 脑动脉硬化的饮食调整 (160)
11. 脑动脉硬化的食疗妙方 (161)
12. 用穴位按摩法治疗脑动脉硬化 (162)
13. 足部按摩治疗脑动脉硬化 (163)
14. 针灸治疗脑动脉硬化 (164)

十二、冠状动脉粥样硬化的防治

1. 冠状动脉粥样硬化的概念 (165)
2. 冠状动脉粥样硬化的成因 (166)
3. 冠心病的“五个兄弟” (167)
4. 冠心病的三级预防 (169)
5. 预防冠心病的 ABCDE 方案 (170)
6. 治疗冠心病的“水利工程” (172)
7. 治疗冠心病常用药物分类 (174)
8. 调养冠心病的食疗方 (175)
9. 调治冠心病的药膳方 (176)



10. 冠心病患者的自我心理调适	(177)
------------------------	-------

十三、肾动脉硬化的防治

1. 肾动脉硬化的概念	(179)
2. 肾动脉硬化的临床表现	(179)
3. 肾动脉硬化的诊断依据	(180)
4. 高血压性肾动脉硬化的预防	(181)
5. 高血压性肾动脉硬化的用药原则	(182)
6. 高血压性肾动脉硬化降压药物的选择	(182)
7. 肾动脉硬化的调养	(183)
8. 肾动脉硬化的食疗方	(184)

十四、眼底动脉硬化的防治

1. 眼底动脉硬化的概念	(186)
2. 眼底检查是全身健康的一面镜子	(186)
3. 高血压做眼底检查可了解高血压病情	(188)
4. 老年性眼底动脉硬化咋回事	(188)
5. 控制血压可减少眼底出血概率	(189)
6. 眼底动脉硬化须认真对待	(189)
7. 喝粥防治眼底动脉硬化	(190)



十五、下肢动脉硬化化的防治

1. 下肢动脉硬化闭塞症的概念 (192)
2. 易患下肢动脉硬化闭塞症的五大因素 (192)
3. 下肢动脉硬化闭塞症的主要症状 (193)
4. 早期下肢动脉硬化闭塞症的诊断 (194)
5. 下肢动脉硬化闭塞症缺血早期鉴别诊断 (195)
6. 下肢动脉硬化闭塞症的预防 (195)
7. 下肢动脉硬化闭塞症的治疗方法 (196)
8. 治疗动脉硬化闭塞症的药物 (198)
9. 下肢动脉硬化闭塞症的食疗方 (199)
10. 中医治疗下肢动脉硬化闭塞症 (200)
11. 下肢动脉硬化闭塞症的中医外治 (202)



一、血管的生理及功能

1. 血管——人体的生命之河

我国的长江、黄河加起来总长度有 11 700 千米,这个数字足以使人惊叹了,然而,要是拿它们与我们身体内的血管相比,却又微不足道了,因为人的全身血管加起来有 10 万千米长,足足可以绕地球两圈半。人的血液是十分宝贵的,各种营养物质和氧气等都由它输送到我们的全身,而运输血液的任务主要靠这 10 万千米长的血管来完成。因此,可以说血管是我们身体的生命之河。

人的血管分为动脉、静脉和毛细血管三大类,凡是运送血液离开心脏到全身各个器官的血管称为动脉。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。动脉壁有内、中、外三层膜,动脉在结构上最大的特点是中膜含有多层的弹性纤维,管壁的弹性很大,因而能够承受得住从心脏喷射出来的高达 120 毫米汞柱(16 千帕)血流的巨大压力。当血管内压力高时,动脉可以扩张,压力低时又可以回缩,特别是主动脉和大动脉还起着弹性储存的作用。由于心脏跳动是有节律进行的,所以当心室射血的时候,主动脉和大动脉扩张之后容量增大,把一部分血液储存起来。当心室停止泵血的时候,靠主动脉和大动脉的弹性回缩力,持续地推动血液向前流动,使血液的流动持续不断地进行。动脉逐级分支,口径逐渐变小,小动脉的弹性纤维减少,而



平滑肌就相对地增多,平滑肌的收缩和舒张可以改变血管外围阻力而影响到人的血压。

脉搏是动脉管壁的波动,它产生于心脏的每次射血和血管本身的弹性,每一个心动周期,血流从心脏进入动脉造成的压力波使动脉管壁产生扩张和弹性的回缩,从而就产生了脉搏。在人的手腕桡侧、肘内侧、腹股沟、腹部、足背等处都能够触及相应的动脉搏动,这些动脉搏动的情况对诊治疾病往往有着重要的意义。例如,桡动脉表浅,便于触及,医生就数它的搏动作为脉搏跳动的次数。正常的脉搏与心跳是一致的,每分钟在60~90次。肘关节内侧的肱动脉常常是测量血压的部位。如果足背动脉搏动减弱或消失,一般提示该侧小腿动脉栓塞,多见于血栓型的闭塞性脉管炎。

动脉最主要的功能是把血液的营养物质送到身体的各个器官、组织中去。从左心室输送出来的动脉血颜色是鲜红的,含有丰富的营养物质,携带有大量的氧气,沿着动脉的各分支运送到全身的毛细血管。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也是很慢的,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,同时又收集了组织进行代谢所产生的废物和二氧化碳,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,这种循环又叫做大循环或体循环。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,而终止于右心房,静脉还分为浅、深两种,浅静脉又叫做皮下静脉,位置比较表浅,没有动脉