

家庭必备
医学经典

YOUR BEST MEDICINE
你的最佳医疗

【美】马克·高德斯汀 (Mark A. Goldstein) 玛利亚·钱德勒·高德斯汀 (Myrna Chandler Goldstein)
拉瑞·克莱迪特 (Larry P. Credit) 著

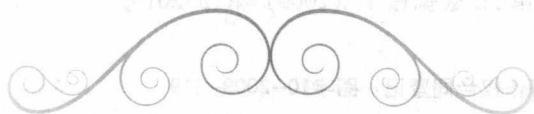
久负盛名的医学专家合力打造
传统疗法和自然疗法互补的全新健康理念
破解困惑和祛除病痛结合的最佳健康方案

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
▲江苏人民出版社 | FONGHONG



YOUR BEST MEDICINE
你的最佳医疗

THE UNIVERSITY OF CHINA MEDICAL COLLEGE
CHINA MEDICAL UNIVERSITY
CHINA MEDICAL UNIVERSITY



YOUR BEST MEDICINE

你的最佳医疗

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

你的最佳医疗/[美]高德斯汀(Goldstein, M. A.)著,刘义思译.
—南京:江苏人民出版社,2009.12
ISBN 978-7-214-06003-7

I. 你… II. ①高… ②刘… III. 常见病-防治 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第157201号

江苏省版权局著作权合同登记:图字10-2009-319

Your Best Medicine

By Mark A. Goldstein, MD, Myrna Chandler Goldstein,
and Larry P. Credit, OMD

Copyright © 2008 by Mark A. Goldstein.

Simplified Chinese Translation ©2009 by Jiangsu People's Publishing House

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U. S. A.

All RIGHTS RESERVED

书 名 你的最佳医疗
著 者 [美] 马克·高德斯汀 玛利亚·钱德勒·高德斯汀 拉瑞·克莱迪特著
译 者 刘义思
责任编辑 刘沁秋
特约编辑 彭 茜
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 28
字 数 500千字
版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06003-7
定 价 39.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

有没有一种最合适的医疗保健方案？如果有，那么它在哪里？

我们完全有理由相信，应该是有的。于是，我们开始寻找。

我们在美国找到了这本书，书名恰好就叫《你的最佳医疗》。

《你的最佳医疗》是一本帮助读者自诊自助的简明实用型医疗手册，收录近百种家庭常见病症，每个病症条目下收录症状快速自测指南、病因和危险因素、自然疗法、传统医学疗法、远离病症的生活方式建议等全方位信息。

该书由美国三位久负盛名的医学专家合力打造，一经上市，即受到读者狂热追捧，被誉为“史上最全面的保健书”“绿色医疗书”“家庭必备医学经典”！

《你的最佳医疗》有如此高的声誉，是因为这本书既介绍了最先进、最齐全的传统医疗方法，更提供了十分丰富的自然疗法。

传统医学和自然疗法，在此之前，都在各自的领域里实施，二者没有结合。但是，与世间万事都有先行者一样，一些有识之士已经在探讨二者结合的可能，并且经过努力，取得了巨大的成功。他们这样做，是职责使然。因为，医生和患者都开始认识到，这两种医疗模式，如果结合成一种综合保健医疗方法，可以比单独使用其中的一种更为有效。而且，这样做还可以降低医疗费用。

传统疗法和自然疗法，完美地在《你的最佳医疗》结合。

这是一种革命性的突破。

《你的最佳医疗》共计13个篇章，每一篇都罗列了我们最可能碰到的健康难题，同时提供了最佳的医疗方案。

在《你的最佳医疗》中，我们能得到科学的医疗信息。比如，身体出现异常状况时，我们对照此书，能迅速找到它对应的健康问题，找到应有尽有的医疗选择及其最佳组合，彻底解除什么有效、什么无效的困惑，从而获得最快、最好、最省钱的疗法！

在《你的最佳医疗》中，我们还能得到一些重要方法的指导。这些指导，是针对病症的营养元素补充、针灸疗法、按摩疗法、催眠疗法、芳香精油疗法、心理疗法、草药疗法、饮食疗法等方面的，能轻松解除我们的困扰。

除此之外，《你的最佳医疗》提供了很多健康的生活法则。这些法则，可以帮助我们建立一个维持健康的行动计划和框架，甚至包括在已生病的情况下如何采取行动的措施。预防是所有治疗中的最佳治疗。

《你的最佳医疗》要求我们，必须珍爱自己的身体。珍爱的方法之一，就是认识和处理身体各个系统出现的问题。我们不应当在出现问题后，才想到去解决这些问题，而必须在任何时候，都知道主动护理自己——即使是在要彻底倒下的时候，也应该如此。所以，我们应当时时处处关注身体状况的变化。

《你的最佳医疗》对我们发出了忠告，在第一时间里检测出初期阶段的疾病，此时才最容易治疗。有了这些信息，我们对身体的各个系统，都能实现事前和事后的有效管理。

我们注意到，美国亚马逊网站越来越多的读者声明，已在书中找到根除顽固慢性病的密码！

这些读者，一定是《你的最佳医疗》的受益者。所以，我们想说：用好《你的最佳医疗》，我们中的任何一个人，都可能就是下一个！



导言 从这本书开始健康生活 001

第一章 应对心血管系统疾病

- 第一节 动脉粥样硬化 001
- 第二节 深层静脉栓塞 006
- 第三节 周围血管性疾病 010
- 第四节 静脉曲张 016
- 第五节 心绞痛 021
- 第六节 冠心病 027
- 第七节 心律不齐 033
- 第八节 高血压 037
- 第九节 高胆固醇 045
- 第十节 贫血 051

第二章 应对骨骼、肌肉系统疾病

- 第一节 背痛 057
- 第二节 退行性椎间盘病 065
- 第三节 纤维肌痛 071
- 第四节 痛风 078
- 第五节 肌肉痉挛 083
- 第六节 骨质疏松 087
- 第七节 髌骨骨折 092
- 第八节 骨关节炎 097
- 第九节 变形性骨炎 104
- 第十节 风湿性关节炎 108

第三章 应对皮肤疾病

- 第一节 老年斑 115
- 第二节 皱纹 118
- 第三节 皮肤干燥 125
- 第四节 皮疹 130
- 第五节 红斑痤疮 137
- 第六节 带状疱疹 141
- 第七节 灰指甲 146

第四章 应对呼吸系统疾病

- 第一节 肺气肿 149
- 第二节 流行性感冒 154
- 第三节 睡眠性呼吸暂停综合征 158
- 第四节 打鼾 162

第五章 应对感官系统疾病

- 第一节 白内障 165
- 第二节 飞蚊症 170
- 第三节 青光眼 174
- 第四节 黄斑部变性 182
- 第五节 夜盲症 188
- 第六节 耳鸣 191
- 第七节 听力损失 196
- 第八节 牙周病 201

第六章 应对胃肠消化系统疾病

- 第一节 乳糜泻 208
- 第二节 结肠息肉 212
- 第三节 节段性回肠炎 215
- 第四节 肠胃气胀 222
- 第五节 胃食管反流病 226
- 第六节 消化不良 232
- 第七节 胆结石 237
- 第八节 肠易激综合征 243
- 第九节 溃疡性结肠炎 249
- 第十节 憩室病 253
- 第十一节 便秘 259
- 第十二节 痔疮 264

第七章 应对内分泌系统疾病

- 第一节 糖尿病 268
- 第二节 甲状腺机能减退 278
- 第三节 甲状腺机能亢进 282
- 第四节 代谢综合征 286

第八章 应对脑、神经系统疾病

- 第一节 阿尔茨海默氏症 290
- 第二节 帕金森病 296
- 第三节 特发性震颤 302
- 第四节 周围神经病变 306
- 第五节 皮克氏病 310
- 第六节 失忆 313

第九章 应对泌尿系统疾病

- 第一节 膀胱脱垂 319
- 第二节 小便失禁 323
- 第三节 肾结石 329
- 第四节 膀胱运动症 334

第十章 应对男性疾病

- 第一节 性功能障碍 338
- 第二节 男性更年期 345
- 第三节 前列腺增生 349
- 第四节 前列腺炎 355

第十一章 应对女性疾病

- 第一节 女性性功能障碍 359
- 第二节 更年期 364
- 第三节 子宫肌瘤 372
- 第四节 子宫脱垂 377
- 第五节 阴道萎缩 381

第十二章 走出心理疾病的泥沼

- 第一节 焦虑症 384
- 第二节 抑郁症 392

第十三章 冲出亚健康的包围圈

- 第一节 疲劳 400
- 第二节 脱发 405
- 第三节 失眠 410
- 第四节 肥胖症 416
- 第五节 慢性疲劳综合征 422

病名索引（按拼音顺序） 432

第一节 动脉粥样硬化

动脉粥样硬化症状快速自测指南

- ◆ 胸痛（心绞痛）和眩晕
- ◆ 运动时小腿疼痛
- ◆ 短暂性脑缺血发作（小中风）
- ◆ 男性勃起功能障碍



一、什么是动脉粥样硬化

动脉粥样硬化也称为动脉硬化。它的出现是由于动脉壁积聚了粥样斑块，它们的成分包括胆固醇、细胞废物和其他物质。久而久之，这些斑块比正常的动脉管要硬，从而阻塞了血液和氧气的流动。



二、动脉粥样硬化的病因

一般认为，动脉粥样硬化是从动脉内膜损伤开始的，可以由高血压、高胆固醇、病毒、尼古丁、毒品或过敏反应引起。动脉粥样硬化的风险随着年龄而增长。吸烟者和被动吸烟者会加重动脉粥样硬化症状。



三、动脉粥样硬化的草药疗法

1. 大蒜

大蒜可以降低胆固醇和血压，从而减少动脉粥样硬化风险，还可改进血管壁弹性。建议每日 2~3 瓣新鲜大蒜或补充剂 500mg。如果可以选择，建议食用新鲜的大蒜而不是浓缩提取物补充剂，因为后者可能引起失血过多而有致死的风险。

2. 银杏

银杏是一种抗氧化剂，有助于血液循环健康。以胶囊形式服用时建议每日剂量为 120mg，一天两次。注意：如果您服用了血液稀释药物，则在服用银杏补充剂前，一定要向您的医生咨询。

3. 绿茶

绿茶含有大量的多酚物质，具有强大的抗氧化性能。此外，它还可以帮助降低胆固醇和血压，使动脉不堵塞。每天饮用 3 杯绿茶，可提供 240~320mg 茶多酚。胶囊可提供 97% 多酚类含量，相当于每天饮用 4 杯绿茶。

4. 山楂

山楂在预防动脉粥样硬化方面与绿茶的功效类似。山楂可制成胶囊或酞剂。服用胶囊时，剂量为 100~300mg，每天两次或三次。必须认识到，高剂量可显著降低血压，但可能让您感到头晕。服用酞剂时，建议剂量是 4~5ml，每日三次。



四、动脉粥样硬化的放松与冥想疗法

放松技巧可以帮助减轻压力，缓解负面情绪，并降低血压。这些放松的方式有瑜伽、打坐、气功、太极和冥想等。深呼吸也可降低血压和心律。在做深呼吸时，首先背部朝下平躺在床或地板上，双手放在腹部，慢慢地用鼻吸气，让腹部膨胀，如同气球一样；然后慢慢用嘴呼出，同时感受腹部的收缩。连续深呼吸 8~10 次，每次包括吸入和呼出。按需要经常反复地做，可以保持精神放松。



五、动脉粥样硬化的传统医学疗法

动脉粥样硬化是一个终身渐进的过程。如能早期干预，则有可能减缓，甚至阻止疾病的进程。

1. 药物治疗

为了减少出现血块的可能性，可以每日服用小剂量的阿司匹林。如果感到胸痛（心绞痛），您可能需要硝酸甘油。其他药物包括 β -阻断剂、血管紧张素转换酶抑制剂。许多动脉粥样硬化患者有高胆固醇。如果您是此病的患者，您需要服用降胆固醇药物。同样，如果您有高血压，您可能也需要降血压药。

2. 手术疗法

如果药物治疗或者生活方式的改变没有改善动脉粥样硬化，医生可能建议您手术治疗。一种选择是球囊血管成形术。这个手术可以帮您推动动脉壁的斑块，把动脉打开。有些病人不能接受球囊血管成形术，这时候他们接受动脉粥样硬化切除术可能是必要的。在动脉粥样硬化切除术中，血管壁的斑块被高速钻刮去，被刮离的斑块通过导管除去。

对防治动脉粥样硬化非常有益的营养补充品

复合维生素 B：B 族维生素一起服用时效果最佳。B₆、B₁₂ 和叶酸有助于降低可能助长动脉阻塞过程的半胱氨酸。此外，B₆ 可以提高钙、L-肉碱和镁的吸收。

维生素 C：每天 1000mg，分两次，每次剂量 500mg。它能把胆固醇转化成胆汁，从而降低胆固醇。它还能加强动脉壁，不让胆固醇积聚在动脉中。

维生素 E：每天 400IU。它可以保护和支撑动脉壁和心肌，改善血液循环，强化免疫功能。为了取得最好的吸收效果，维生素 E 可以和硒同时服用。注意：维生素 E 可以稀释血液。因此，如果已服用过血液稀释药物，则服用维生素 E 之前应慎重。

钙：每天 1500mg，分两次，每次剂量 750mg。它能降低胆固醇。

铬：每天 200 μ g。它有助于防止胆固醇在动脉中积聚。

辅酶 Q₁₀：每天 200mg，分两次，每次剂量 100mg。它能增加心脏组织的氧气供应。

L-肉毒碱：每天 1000mg，分两次，每次剂量 500mg。它能降低胆固醇。

镁：每天 800mg，分两次，每次剂量 400mg。它可减少心绞痛症状，有助于减少胆固醇。



硒：每天 400 μg ，分两次，每次剂量 200 μg 。它可以稀释血液，帮助预防心脏病发作。注意：如果您正服用血液稀释药物，则服用硒之前，应向您的医生咨询。为了得到最佳的吸收效果，不要和维生素 C 同时服用。



六、动脉粥样硬化的饮食疗法

健康的饮食习惯对于健康的心血管是至关重要的。它应包括大量的蔬菜、水果、谷物、坚果和种子（核桃、杏仁、芝麻）。应避免油炸食品、糖和加工食品，也要避免含有丰富的饱和脂肪和胆固醇的食品，如肥肉、蛋黄、牛奶脂肪、人造黄油。下面这些食物是值得推荐的。

1. 富含水溶性纤维的食物

这些食物主要是新鲜的全植物食品。这种纤维可以减少脂肪的吸收，还可以帮助您降低胆固醇和高血压。含有丰富水溶性纤维的食物包括水果、豆类和粗粮，尤其是燕麦与小麦麸。请记住，要喝更多的水，以帮助水溶性纤维发挥作用。建议每日至少 8 杯水。

2. 富含下列营养元素的食物

含有丰富的必需脂肪酸、 β -胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、镁和微量元素硒的食品，均有利于心血管健康。为此您应该多吃水果和蔬菜、全麦谷类食品、粗粮、坚果、种子、低脂或脱脂乳制品以及植物油。

有益的水果有草莓、香蕉、小红莓、甜瓜、西瓜、橘子、芒果、木瓜、鳄梨等。蔬菜有青椒、大蒜、菠菜、花椰菜、番茄、马铃薯、芹菜、甜菜、甘蓝、豆类及豆制品等。肉类包括海鲜、鸡肉、鲑鱼和其他冷水鱼类。

3. 含有抗氧化剂的食物

抗氧化剂又称花色素，可以改善毛细血管循环。覆盆子含有的花色素最多。其他来源有樱桃、葡萄、李子。以色列的一个研究结果发现，研究对象每天饮用 180ml 石榴汁，坚持三个月，可以减少动脉粥样硬化风险。有趣的是，石榴汁的糖分没有提高研究对象中糖尿病患者的血糖含量。相反，糖附着在某些抗氧化剂上，可以帮助防止动脉粥样硬化。



七、助您远离动脉粥样硬化的生活方式

1. 从最简单的散步开始您的运动计划

如果您有动脉粥样硬化，您可能被告诫不要去做运动。但正相反，运动可以改善动脉血液流通，活跃的状态可以降低血压和减缓心律。如果一直以来您都比较懒惰的话，您应该从一些类似于5分钟散步之类的运动开始做起，然后随着时间的推移逐渐增加您的锻炼时间。争取每次至少运动20分钟，每周3~4次。

2. 尽量少喝咖啡

饮用咖啡会促进人体内应激激素的产生，从而在很大程度上更有可能致使您发生心血管疾病。如果您有其他心血管危险因素，您可能需要将您的日咖啡摄入量限制在每日2杯以内。

3. 控制饮酒量

酒精摄取对心脏的影响有好有坏。一些研究表明，红酒对心血管系统有益，因为酒中的黄酮类物质有助于防止动脉中脂肪的形成；另一方面，酒精会使血压升高，使肝脏负担过重，从而导致胆固醇在动脉血管中的形成。您最好适度地摄入酒精。这就意味着女士每天酒精摄入量不超过一杯140ml的酒，男士每天不超过两杯140ml的酒。

4. 坚决戒烟

吸烟除了会使血压升高外，还会降低血液中的含氧量，导致血液血小板粘连成团从而致使动脉堵塞。在某些情况下，吸烟还会对方药产生干扰。

第二节 深层静脉栓塞

深层静脉栓塞症状快速自测指南

- ◆ 受影响的区域出现疼痛、压痛，并发红
- ◆ 患病区域肤色发生变化
- ◆ 如果血凝块是在腿部静脉，就会导致血管痉挛、肿胀，患病的腿温度升高
- ◆ 发烧



一、什么是深层静脉栓塞

深层静脉栓塞是指静脉中形成血栓，血栓就是凝血块。深层静脉栓塞最常发生在大腿和小腿的静脉血管中。在身体的其他部位如腋窝、上臂或腹部，形成血栓的可能性极小。如果一个凝血块流至心、脑或肺，就有造成潜在严重伤害的可能。心脏中的凝血块可能引发心脏病或中风，大脑中出现血栓也会导致中风。如果血栓沉积在肺动脉，就会引起肺栓塞。



二、深层静脉栓塞的病因

1. 缺乏运动

肌肉运动有助于促动血液从四肢流向心脏，而不锻炼则为血栓的形成创造了理想环境。因病卧床的人或者久坐的人（如驾车或者乘飞机旅行），更易患深层静脉栓塞。

2. 手术或外伤

近期做过手术或受到过外伤（尤其是在臀部、膝盖和内分泌器官部位）的人也同样会患深层静脉栓塞。

3. 遗传倾向

有些人有遗传性血栓形成倾向，这预示着静脉栓塞有遗传因素。

4. 其他疾病及医疗措施

某些类型的癌症（如胰腺癌）和激素治疗会增加深层静脉栓塞形成的可能性。

佩戴心脏起搏器的患者和采用静脉导管治疗医学疾病的患者的风险也更大。

5. 其他因素

包括肥胖、吸烟、高血压等。而且，随着年龄的增加，其风险会不断增长。



三、深层静脉栓塞的草药疗法

1. 假叶树

假叶树有调节静脉并减少炎症的功效。服用胶囊时，推荐的剂量为每天服用假叶树标准化萃取物 50~100mg。

2. 银杏

银杏可以维持静脉健康并促进腿部血液流动。有趣的是，银杏富含槲皮素，槲皮素是一种强大的类黄酮糖苷。推荐的剂量是 40mg 的标准化提取物，含 24% 的黄酮糖苷及 6% 的萜内酯，每日三次。这类黄酮糖苷具有抗氧化剂的作用，而萜内酯可以起到促进血液循环和保护神经细胞的作用。

3. 积雪草

积雪草有助于改善四肢血液循环，强健血管，还能有助于减轻红肿、疼痛、疲劳、双腿沉重感，以及来自静脉的流体泄漏。推荐剂量为每天 60mg 的标准提取物。也可作为茶和药剂来饮用。将 1~2 茶匙的积雪草置入 150ml 的沸水中浸泡并煮约 10 分钟，过滤并冷却，然后饮用，每日重复三次。如果您选择酊剂，则应将 10~20ml 的酊剂溶解在一杯水中，喝酊剂溶液，每天重复三次。

4. 绿茶

绿茶含有茶酚化合物，可滋养毛细血管。每天服用一杯绿茶有益于静脉健康。



四、深层静脉栓塞的传统医学疗法

治疗深层静脉栓塞的目的是防止血块变大并阻止新的血块的形成。它同样对防止血块循环至身体的其他部位具有重要的作用。最初，您需要卧床休息，而不是按摩您的腿。这样做是为了降低血凝块从静脉中分离出来进入血流的可能性。



1. 手术治疗

◆ 气囊血管成形术及支架术 ◆

如果静脉变狭窄或被深层静脉栓塞损坏,该手术有助于使受损的器官重新恢复正常。首先,将一个导管导入到受影响的静脉中;然后将连在导管另一端的气球充气,从而有效地把静脉挤推到原位。在被称为支架术的操作中,通常将一个小小的网状圆柱体支架植入以使静脉维持张开状态。

◆ 导管介入导溶 ◆

在手术过程中,会将溶解血凝块的药物直接注入血栓中。先运用气囊血管成形术,将导管插入静脉并穿引至血块所在之处。一旦导管到位,治疗药物将通过导管注入。通常情况下,血块会在几天内溶解。这个过程可能有出血并发症,如脑出血。

2. 药物治疗

如果您被诊断患有深层静脉栓塞,将会被推荐服用血液稀释剂,或者抗凝血药,如肝磷酯。住院病人首先可能会接受肝磷酯(肝素)静脉输液。有一种适合家庭护理用的低分子量的肝素治疗方法。无论是病人自己还是家庭成员都可以实施皮下注射。药物治疗通常会采用肝素结合另一种药物——华法林治疗,疗程为3~6个月。在接受药物治疗时,需定期检查血液凝固能力(也就是血液凝血能力)。

对防治深层静脉栓塞非常有益的营养补充品

维生素 C: 每天 1000mg, 分两次服用, 每次 500mg。有助于改善循环, 增强血管壁。

复合维生素 B: 有助于强化血管。

维生素 E: 每天 400IU。改善血液循环并降低静脉曲张的风险。

鱼油: 每天 3000mg, 分三次服用, 每次 1000mg。防止血栓的形成。

葡萄籽提取物: 每天 80mg, 分两次服用, 每次 40mg。维持静脉的健康。

松树皮提取物: 每天 80mg, 分两次服用, 每次 40mg。维持静脉健康。

锌: 每天 30mg。有助于维持血液中维生素 E 的正常浓度。



五、深层静脉栓塞的饮食疗法

在饮食中增加适当的营养可以帮助治疗和缓解深层静脉栓塞症状。

生物类黄酮，常见于普通水果和蔬菜中，有促进血液循环功能。叫做芦丁的一种特殊生物类黄酮能维持静脉健康，因此显得尤为重要。它存在于柑橘类水果及荞麦中。

水果和蔬菜，特别是草莓、越橘、甜瓜、柑橘、芒果、番木瓜、辣椒、菠菜、甘蓝、花椰菜、番茄、土豆，这些都是维生素C的优质来源。缺乏维生素C可使毛细血管更加脆弱而易于破裂。

在啤酒酵母中发现的复合维生素B，有助于强健血管。可以将啤酒酵母兑在麦片中或拌入鲜果汁中服用。

纤维对静脉健康至关重要。纤维也有助于防止便秘，进而提高血管系统的抗压性。除了水果和蔬菜，一定要多吃全麦食品。

从菠萝中提取的菠萝蛋白酶，有助于防止人体血液凝固与静脉曲张。

$\Omega-3$ 必需脂肪酸可降低血栓的风险。冷水鱼类如鲑鱼、竹荚、鲱鱼、鲈鱼、金枪鱼、鳕鱼以及杏仁、花生、核桃、葵花籽等都是 $\Omega-3$ 的最好来源。亚麻籽油同样是 $\Omega-3$ 的良好来源。

深绿色多叶蔬菜、洋葱心、甜菜、胡萝卜、洋葱都有助于保护肝脏。这一点很重要，因为肝脏功能达不到最佳状态时会对血管产生压力。

避免食用加工食品和饱和脂肪食品，因为这些食品既不能良好地支持健康的循环，也不能对身体起适当的滋养作用。



六、助您远离深层静脉栓塞的生活方式

1. 不要交叉双腿

避免交叉双腿。交叉双腿会对您的血液流动产生损害。如果您不能戒除这个习惯，那么可以试着交叉脚踝而不是膝盖。

抬高您的双腿。当您躺在床上或坐下来时，把您的腿支撑起来。这样做有助于促进血液从腿部到心脏的循环。

2. 考虑穿护腿长袜

研究表明，低于膝盖的压缩长筒袜将有助于防止和减少深层静脉栓塞的并发症及肿胀。