

如果您出现了以下症状，证明您的血液和血管已经出现了危机！

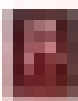
- ★ 清晨起床时头晕、傍晚反而更清醒。
- ★ 午饭后容易困、全身不适。
- ★ 下蹲时会明显感到呼吸困难。
- ★ 有阵发性视力模糊的症状。

新血液革命

警惕现代人的『时髦病』！

医学博士（日）福田千晶 著 张军 译





新血液革命

新血液革命



新血液革命

TITLE: [サラサラきれいな血液になるために]

BY: [福田 千晶]

Copyright©Chiaki Fukuda 2002, 2005

Original Japanese language edition published by Kobunsha Co.,Ltd.

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

Simplified Chinese translation rights arranged with Kobunsha Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 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光文社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内(中国台湾、中国香港和中国澳门地区除外)独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第27号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

新血液革命/(日)福田千晶著;张军译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5381-6134-2

I. 新… II. ①福… ②张… III. 血液-关系-健康 IV. R322. 2
R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第177336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: 李杨

装帧设计: 周军

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: 148mm×210mm

印张: 4.75

字数: 40千字

出版时间: 2010年1月第1版

印刷时间: 2010年1月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6134-2

定价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

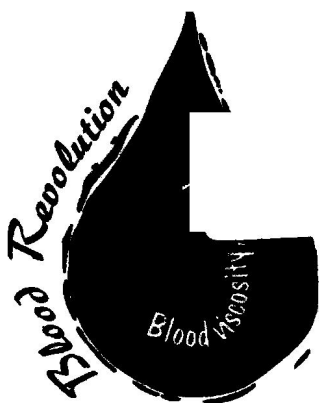
<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6134

新血液革命

警惕现代人的『时髦病』

医学博士（日）福田千晶 著 张军 译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



前言

让血管年轻起来

在血液及心脑血管疾病肆意践踏现代人的健康时，怎样才能在日常生活中抵抗血管和血液的衰老是大家最关心的话题。

随着医疗设备及技术的不断发展，如今我们已经可以通过检查了解自己的血管的衰老情况。而通过大量检查数据我们发现，与实际年龄相比，血管出现明显衰老的大有人在，而且这种情况多见于年轻女性，这不能不令人担忧。

如果观察这些人的生活状态会发现，他们大多存在不健康的生活方式，如不良饮食习惯、运动不足、吸烟、每周三次以上大量酗酒等等。

可以说，这种生活状态与能够使血液顺畅的生活方式是完全背离的。正是这种不良的生活习惯才使年轻人快速走向衰老。

人生的第二个舞台

在过去，人到50岁就已经被认为开始衰老了，可是现在已经不再是那个陈旧的年代了。可以说，50岁只是人生的一个段落，是“第二个青春”的开始。

在20世纪初，能活到50岁的人是极幸运、极稀少的。但是，在21世纪的今天，地球上约有半数以上的人寿命超过50岁。

也就是说，经过这一个世纪，我们的平均寿命延长了30年，人生已经出现了第二个舞台。

但是，人也并不是能够轻易得到满足的。从前人们只是希望自己“能多活几年”，而现在则希望“在保持年轻的状态下多活几年”。

无论男性还是女性都希望自己能“永远年轻”，期望肉体和精神都能在朝气蓬勃的状态下“加龄”。

衰老是可以控制的

那么，人们的这种愿望能够实现吗？

这一切均取决于您自己。

当然，死亡是我们所无法回避的事实。

但是，在医学得到了惊人发展的今天，人们利用先进的医学技术，可以实现在一定程度上延迟衰老。

随着人们对生物学意义上的衰老进程的逐渐明晰，我们知道了在抗衰老方面，哪些是可以做到的，哪些是做不到的。

也就是说，我们虽然必须接受衰老这一客观事实，但在一定程度上可以做到对衰老的速度、程度进行控制。

这样说您也许会认为那便是有规律的饮食生活、适度的运动、对



人生的积极态度等，事实上也的确如此。

如果从医学的角度来探寻这一问题，那么必定会触及血液问题——血液是干净还是脏污。

归根结底，顺畅的血液是抗衰老的关键所在。

顺畅的血液宛如山间的溪流

那么，顺畅的血液究竟是什么样的血液呢？

当然，它并不是医学意义上的词语，只是我们的一种表述方式而已。我们可尝试将血液比做河流。

河流是由降落在高山上的雨水形成的。在山中溪谷间流动的河水美丽清澈。但是，等到流出山外，经过平原，流过河口附近的城市后，河水就变得污浊，含有很多的废物。也就是说，河流也会“上年纪”，也会“衰老”。顺畅的血液就好比是在山中溪谷间奔腾的溪流。未受到污染的血液才不会衰老。

上面的解释是一种比较贴切、形象的比喻，而且通过科学研究，人们已经了解到血液是干净还是脏污与狭心症、心肌梗死、糖尿病等疾病的发生密切相关。

黏稠的血液是“死亡四重奏”的诱因

与顺畅的血液相对的便是黏稠的血液。

根据某项调查可知，目前在日本，40岁以上的人中，约有3/4的人的血液是黏稠的。另外，与衰老有关的生活习惯病大部分也都与血液的黏稠有关。人们开始认为高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖是黏稠的血液所致的“死亡四重奏”。美国对此进行了一项调查，据称那些40岁以上的人如果拥有四重奏中的3项以上，那么在其后的10年间，心肌梗死的发病率会超过20%。

黏稠的血液并不是在某一天突然出现的。曾经顺畅的血液会随着年龄的增长而悄然变得黏稠。而且，等到生活习惯病的症状出现时，大多为时已晚。因此，在年轻时即应时刻注意血液的状态，绝不可掉以轻心。

在阅读本书之前，我希望您能先进行一下血液黏稠度检查。

血液黏稠度检查①

通过健康状态进行判定

以下的身体“信号”也许就表示血液黏稠

请用“是”或“否”回答以下检查点。

- | | |
|--------------------|-----|
| ○感觉胸部和颈部等部位发紧了 | 是 否 |
| ○面色发黑 | 是 否 |
| ○脸色发红 | 是 否 |
| ○嘴唇发黑 | 是 否 |
| ○牙龈发黑 | 是 否 |
| ○眼圈发黑、肌肤没有光泽 | 是 否 |
| ○容易出现淤青 | 是 否 |
| ○掌心发红 | 是 否 |
| ○胸部出现蛛网状血管 | 是 否 |
| ○经常出现口腔溃疡 | 是 否 |
| ○上楼后有时会出现气力不足 | 是 否 |
| ○走路时会出现腿脚麻木，休息后会消失 | 是 否 |
| ○感觉心悸 | 是 否 |
| ○有时会出现心律不齐 | 是 否 |
| ○经常出现腿脚抽筋的现象 | 是 否 |

是 否

是 否

是 否

是 否

是 否

○焦躁

○有寒症

○有时出现肩膀酸胀、腰痛、膝痛

○男性：ED（勃起功能障碍）

○女性：月经不调或月经停止（含闭经）

●如果有7项以上“是”，血液黏稠的危险性很大。

●如果有5项以上“是”，有血液出现黏稠的危险。

●如果有3项以上“是”，潜伏着血液黏稠的可能性。

●如果仅有2项以下“是”，说明血液还没有什么问题。



血液黏稠度检查②

通过生活习惯进行判定

以下的生活方式充满了血液黏稠的危险

请用“是”或“否”回答以下检查点。

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| ○每天喝两大瓶啤酒 | 是 否 |
| ○几乎没机会进行运动 | 是 否 |
| ○每天都会吃甜点 | 是 否 |
| ○感觉压力很大 | 是 否 |
| ○非常喜欢吃荤菜 | 是 否 |
| ○吸烟 | 是 否 |
| ○体检结果表明血中胆固醇、甘油三酯、血糖值、尿酸值均高，或者从不进行体检 | 是 否 |
| ○认为步行很麻烦而乘车 | 是 否 |
| ○常会因一些想不开的事烦恼而难以入睡 | 是 否 |
| ○男性腰围超过85cm、女性腰围超过90cm | 是 否 |
| ○吃面包时会蘸上很多黄油 | 是 否 |
| ○过多吃水果 | 是 否 |
| ○以前会进行体育运动，最近却停止了 | 是 否 |
| ○洗浴时喜欢泡在较热的洗澡水中 | 是 否 |

- | | |
|------------------------|-----|
| ○喜欢选油腻食品或快餐点心类作为下酒菜和零食 | 是 否 |
| ○经常选择较甜的饮品 | 是 否 |
| ○体重比自己最苗条时增加5kg以上 | 是 否 |
| ○在楼梯和电梯中一定会选择电梯 | 是 否 |
| ○很少吃蔬菜 | 是 否 |
| ○半夜醒来的时候很多 | 是 否 |

●如果有7项以上“是”，您的血液完全属于黏稠型。全身的衰老可能会迅速加剧。

●如果有5项以上“是”，您的血液每天都在黏稠化。

●如果有3项以上“是”，您的血液正在逐渐变得黏稠。有必要重新审视一下自己的生活。

●如果只有2项以下“是”，您的血液处于顺畅的状态。



目 录

前言.....	2
第一章 什么样的血液是顺畅的血液.....	17
●血液顺畅的必要条件.....	18
●红细胞的功能.....	19
●白细胞的功能.....	22
●血小板与血浆的功能.....	24
●血液的多个侧面.....	25
●决定血液是否顺畅的6个要点	28
●血管的状态影响血液的顺畅.....	31
●保持正常的总胆固醇值.....	32
●不稳定的血糖值导致血液黏稠.....	34
●血液的流速快慢取决于血压的状态	37
●尿酸增加过多会导致痛风.....	37
最新科学有关顺畅血液的研究	39

第二章 黏稠血液的可怕之处	43
●有关血液黏稠的一些知识	44
●血液黏稠的征兆	45
●血流恶化	49
●血管发生堵塞	52
●血液中的成分凝固	54
●血液发生氧化	55
●血糖值升高	56
●什么样的人容易出现血液黏稠	57
●黏稠的血液引起的各种身体失调	63



第三章 如何才能使血液顺畅····· 67

- 早晨起床后，喝1杯水，沐浴阳光····· 68
- 晨练····· 68
- 早餐要吃好····· 70
- 步行的窍门····· 70
- 可在办公室进行的伸展运动····· 71
- 通过午餐来调整一天的膳食····· 73
- 午后有15分钟的囫囵觉····· 73
- 茶点时刻也是非常重要的····· 74
- 悠然享受晚餐····· 74
- 健康饮酒····· 75
- 有效的洗浴方法····· 76
- 利用伸展运动消除一天的疲劳····· 78
- 给自己一个酣畅的睡眠····· 79
- 选择舒适的睡衣····· 80
- 睡前1杯水····· 80
- 在被窝中可以想的与不可以想的事情····· 81

第四章 通过饮食生活塑造顺畅血液····· 85

- 日式食品利于血液顺畅····· 86
- 饮食生活的根本是不要摄取过量脂肪····· 88
- 可战胜活性氧、增强抗氧化力的食品····· 89
- 维生素类是血液顺畅不可或缺的营养素····· 90
- 鱼所含的脂肪酸可降低胆固醇····· 92
- 含酵素（酶）的食品具有较强的顺畅血液的效果····· 93
- 塑造顺畅血液的最佳烹饪方法····· 94
- 含有丰富食物纤维的杂粮、蔬菜····· 96
- 具有抗氧化作用的成分及食品····· 97
- 同时摄取可使血管健康的三种维生素——维生素A、维生素C、
维生素E ····· 99
- 可使血液顺畅的蔬菜····· 100
- 身体出现不适后要尝试改变饮食生活····· 103
- **营养补助食品**·····巧妙利用营养补助食品使血液顺畅 ····· 107
- **改善饮食生活**·····与会导致血液黏稠的饮食说“再见！” ····· 110



附录一 是否活力十足并不在于年龄 113

- 实际年龄与外观年龄存在很大差异..... 114
- 什么是衰老..... 115
- 与衰老相伴的身体变化的3个阶段 115
 - 1. 可自我觉察到的变化 115
 - 2. 体内的变化 116
 - 3. 外观的变化 117
- 保持肌肤的光泽使人感觉年轻..... 118
- 时刻保持年轻状态的益处..... 119
 - 1. 活力昭示着美好未来 119
 - 2. 活力能够创造融洽气氛 120
 - 3. 活力给社会带来希望 122
- 脑的衰老**.....即便身体年轻，但如果大脑衰老的话就无可救药了！ 123