

毛细血管负责为细胞提供所需的氧和营养。



红鼻头说明毛细血管功能差。



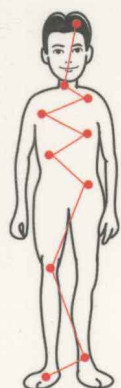
肥胖的人要注意血液循环问题。

血液循环畅通是抵御疾病的首要条件！

清洁血液+血管再生能根除高血压、糖尿病、
代谢综合征、肾病以及肝功能障碍等疾病！

血液循环 决定你的寿命

西氏健康法 + 甲田式饮食法提高“血管功能”

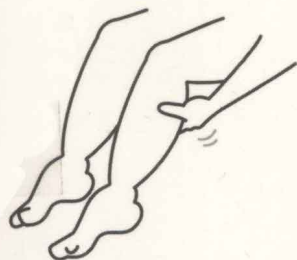


脚部炎症会从上至下
对全身的血液循环产生影响。

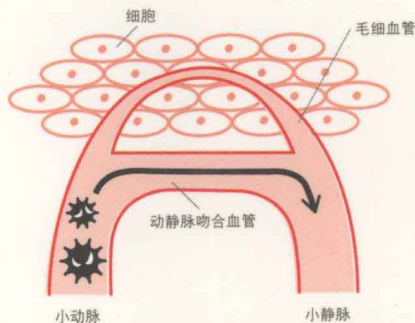


冷热浴能增强
血管功能、提升免疫力。

[日] 东茂由 著
[日] 甲田光雄 医学博士 主编



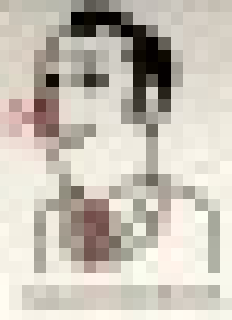
身体水肿也和动静脉吻合血管有密切关系。



如果动静脉吻合血管健全，细胞就不易受到细菌和有害物质的侵害。



精神压力会使动静脉吻合血管的功能变弱。

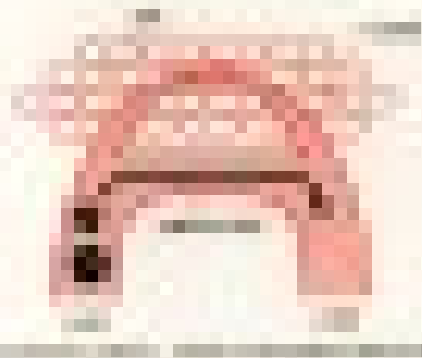


中国医药出版社

血液循环 决定你的寿命

中国医药出版社

中国医药出版社



血液循环决定你的寿命

[日] 东茂由/著 [日] 甲田光雄/主编 杨 帆/译

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

血液循环决定你的寿命 / (日) 东茂由, (日) 甲田
光雄著; 杨帆译. — 杭州: 浙江科学技术出版社,
2011.10
ISBN 978-7-5341-4128-7

I. ①血… II. ①东… ②甲… ③杨… III. ①人体—
血液循环—关系—寿命 (生物)—基本知识 IV.
①R331.3②R339.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第109565号
著作权合同登记号 图字: 11-2011-64号

原书名: 生活習慣病をはねつける 甲田流 超健康術
Seikatsushukanbyo wo Hanetsukeru: Koda-ryu Cho-Kenkojutsu by Shigeyoshi Higashi
Supervision by Mitsuo Koda
© 2008 Shigeyoshi Higashi & Mitsuo Koda
Original Japanese edition published in 2008 by SOFTBANK Creative Corp.
Simplified Chinese Character rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.,
through Owls Agency Inc. and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd

血液循环决定你的寿命

作 者	(日) 东茂由 (日) 甲田光雄		
译 者	杨 帆		
责任编辑	宋 东 王巧玲	封面设计	烟 雨
出版发行	浙江科学技术出版社	地 址	杭州市体育场路347号
电子信箱	E-mail:sd@zjkpress.com	邮 编	310006
经 销	全国各地新华书店		
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司		
开 本	710 × 1000 1/16	印 张	12
字 数	150千	版 次	2011年10月第1版
印 次	2011年10月第1次	印 数	8000
定 价	28.00元		
书 号	ISBN 978-7-5341-4128-7		

版权所有 翻版必究

(本书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

生活习惯病不断增加并且难以治愈的原因

日本政府从2000年就开始制订各种预防生活习惯病的措施和计划，然而在人们日常生活中，一些导致生活习惯病发生的重要因素如饮食不良、运动缺乏、饮酒过度等，和从前相比愈加恶化。因此，癌症、脑卒中、心肌梗死、糖尿病等由于生活习惯而导致的疾病没有丝毫减少的迹象。

从治疗情况来看，虽然癌症的治愈率在提高，对于突发心肌梗死和脑卒中患者的抢救效果也由于急救措施的完善而有所增强，然而与之相比，糖尿病患者仍然在不断地增多，由于血糖值控制不当而引起并发症的患者不计其数。

导致以上这些疾病无法根治的一个重要因素，就是人们日常生活中的一些不良习惯，当然也不排除现代医学自身存在的问题。

现代医学首先是以医治为本发展起来的，它对患者采取的是一种完全对症处理的疗法。比如除掉病灶，采用外科技术修复患部，对照正常指标利用药物强行降低人体内偏高的数值。因此，在这种

医疗理念指导下糖尿病患者的病情总是难以好转，脑卒中患者的后遗症也不容易恢复，高血压患者虽然不停地服用降压药，但是仍然感到身体不适。

另外，针对如何预防这些疾病的研究进展缓慢，至今没有一个明确的结果。这主要是因为研究者们缺乏一种能够结合生理学和解剖学的研究方法，未对人体进行一个全面的剖析。

在心肌梗死、脑卒中和糖尿病这些典型的生活习惯病当中，心肌梗死和脑卒中属于循环系统疾病，糖尿病虽然是由于代谢紊乱引起的，但是它的并发症会导致血管出现障碍，继而被归为循环系统疾病来处理。另外，目前对癌症的研究结果表明，血液循环良好的部位不易发生癌变。

因此可以说，良好的血液循环是我们保持健康、增强体魄、预防疾病的一个重要的先决条件。

在针对生活习惯病的治疗上，现代医学也认同血液循环和血管状态的重要性，但是涉及具体方法，它的认识就仅局限于类似散步等运动能促进血液循环以及吸烟会导致血管收缩从而使微小血管受损这一层面。医生们虽然也会建议患者设法从饮食和运动上改善那些不良的生活习惯，然而他们只是口头上说说，最终采取的仍然是药物治疗的方法。

综上所述，良好的生活习惯是抵御生活习惯病的关键，然而这

个理论过于笼统，下面我们需要进一步揭示生活习惯病究竟是怎么形成的，为什么连那些现役运动员也会发生脑梗死的情况。

可以肯定地说，在对于血液循环和血管的认识上，现代医学忽略了一个根本性的概念，那就是本书中重点要提到的动静脉吻合血管。具体来说，人体血液循环是依靠毛细血管和动静脉吻合血管来共同调节的。如果能充分认识和重视这一点，并在此基础上采取对策，那么就不仅能预防脑卒中和心肌梗死的发作，还能改善糖尿病并发症的状况，而且能在很大程度上做到对癌症的预防。这就是本书主编甲田光雄博士的观点。他肯定地告诉我们：“正是因为现代医学完全忽视了动静脉吻合血管的重要性，所以他们无法从根本上治愈心肌梗死、脑卒中和糖尿病这样的疾病。”

目前，消灭代谢综合征（Metabolic Syndrome）作为一项日本的国策，正在积极地推动。代谢综合征指的是由于积蓄过剩的内脏脂肪所引起的高血压、高血糖、脂质异常等多种症状在人体内集结的一种状态。它并非一个正式的疾病名（诊断名），但是这些症状严重起来就会导致动脉的进一步硬化，从而引起糖尿病、脑卒中和心肌梗死的发作，因此在代谢综合征的阶段采取积极的对抗措施至关重要。

然而这种观点招来了大量的非议，有人认为政府的这项措施会违反初衷，反而造成病人的大量增加，也会加大医疗费额的额外支

出。消灭代谢综合征会被利用，变成商业盈利的手段。

与此同时，还发生过一起为了缓解代谢综合征去跑步却在途中猝死的故事。甲田光雄博士告诉我们，如果事先充分了解有关毛细血管和动静脉吻合血管的知识，加强动静脉吻合血管的功能，完全可以避免类似惨痛事故的发生。要想改善代谢综合征，首先需要保证的就是动静脉吻合血管健全。

目录 CONTENTS

第一章 动静脉吻合血管支配着人体全身的血液循环/1

你了解血液循环吗？ /2

血管中的“通道” /3

心脏搏动并非是血液流动的唯一动力/5

血液循环的原动力来自细胞和毛细血管/8

末梢动静脉之间的血管通道——动静脉吻合/13

动静脉吻合血管遍布全身/15

动静脉吻合血管健全的人不会得寒症/17

动静脉吻合血管是负责调节体温的重要血管/20

如何判断动静脉吻合血管是否健全？ /22

动静脉吻合血管功能不全的症状/24

动静脉吻合血管的功能障碍会造成中老年阳痿/31

毛细血管和动静脉吻合血管能够防止细菌的侵入/32

为什么将手高举颤动能够止血？/35

动静脉吻合血管健康的人即使在冷水中血压也不会上升/37

不健康的饮食习惯会导致动静脉吻合血管的功能障碍/38

寒冷能够增强动静脉吻合血管/42

检查动静脉吻合血管是否健康的方法/43

动静脉吻合血管是保持健康、增强体魄和预防疾病的关键/44

患者容易出现手脚血液循环不良的症状/45

第二章 由动静脉吻合血管障碍引发的疾病/47

血液循环决定寿命长短/48

动静脉吻合血管与高血压/49

动静脉吻合血管与脑血管疾病/60

动静脉吻合血管与心肌梗死、脑梗死/66

动静脉吻合血管与糖尿病/69

动静脉吻合血管与代谢综合征/83

动静脉吻合血管与其他各类疾病/87

第三章 甲田博士推荐的运动养生法/95

保持健康要从促进动静脉吻合血管的再生和强化做起/96

洗冷热浴能够强化动静脉吻合血管功能/96

洗冷热浴的窍门和注意事项/105

毛管运动能够促使全身的血液循环/116

第四章 甲田博士推荐的饮食养生法/125

断食疗法/126

维生素C是胶原质中不可或缺的成分/130

柿叶茶中含有天然维生素C/134

从蔬菜汁中摄取定量的蔬菜营养/141

少食是长寿的秘诀/151

饮用充足的水分/154

盐分能够促进细胞的代谢/158

尽量多摄取天然食品中的营养/160

西氏健康六法/160

结 语/172

附录一：西氏健康法简介/174

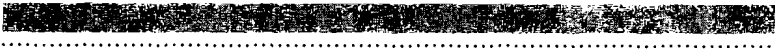
附录二：甲田光雄博士简介/179



第一章

动静脉吻合血管 支配着人体全身的血液循环

保证全身血液循环的通畅是我们保持健康、增强体魄和抵御疾病的重要条件。



你了解血液循环吗？

在我们的身体内布满了大大小小的血管，血液就是通过这些血管不停地进行循环的。

保证全身血液循环的通畅是我们保持健康、增强体魄和抵御疾病的重要条件。对于这一点，大多数人已有所认识，并且为此开始有意识地培养良好的生活习惯。

大众媒体也在宣扬和介绍能够促进血液循环的各种方法，与此相关的信息可以说是遍布大街小巷。足底按摩、慢走慢跑、洗半身浴等就是其中具有代表性的方法。

决定血液循环通畅的关键因素是血液性状。而血液性状容易受到日常饮食等生活习惯的影响。所以经常食用那些有清洁血液效果的蔬菜和鱼类，尽量少食肉和油脂，有利于保持良好的血液性状。

在我们的身体内部，有诸如动脉、静脉、毛细血管等大小不同呈网状分布的血管。那么在决定全身血液是否能够顺利循环的问题上，究竟哪种血管在起着关键性的作用呢？

面对这个问题，可能很多人会认为是人体的下肢静脉，因为走路和运动最能促进血液的循环。也有不少人认为通过洗半身浴或蒸桑拿让身体大量出汗，能更好地促进全身的血液循环。

然而，如果不清楚究竟哪种血管的作用更为关键，贸然采取促进血液循环的措施，很可能造成相反的效果。

目前，一些有关血液循环的常识被宣传得过于简单和粗略。因

此，我们在这里再次提醒：您真的了解究竟是哪种血管在保证全身血液的通畅吗？

血管中的“通道”

血管在人体中呈网状分布，它的总长度约为10万千米。担负着输送血液重任的血管大致分为：动脉、静脉和毛细血管。人体的各种组织中都充满了血液，血液为细胞提供所需的氧和营养。

血液是从心脏的左心室出发，沿着大动脉→动脉→小动脉→毛细血管的顺序，为内脏器官和肌肉等人体各个部位输送氧和营养。

动脉是将包含有氧和各种养分的动脉血从心脏的左心室运送到机体各部位的血管。大动脉在向人体下半身延伸的过程中派生分支，动脉分支又按照中动脉→小动脉→毛细血管的顺序继续向下分支。如果将大动脉比喻成树干的话，那么中动脉和小动脉就是向人体各个角落输送血液的枝杈。

血液从小动脉流入毛细血管，在此与组织细胞进行物质交换，血液中的氧和营养物质被输送到人体各个部位，同时将组织中的二氧化碳等代谢物回收，之后血液按照小静脉→中静脉→大静脉的顺序，返回到心脏。这条血液循环路径被称为“体循环”，也叫“大循环”。

除体循环之外，还有被称为“肺循环”的路径，另外在肝脏部

位也存在特殊的血管路径。

至此，我们简单介绍了一些有关血管构造的知识，其实除动脉、静脉、毛细血管之外，动脉与动脉之间、静脉与静脉之间，还通过血管支（吻合支或交通支）彼此连接，形成血管吻合。另外，体内少数器官内的动脉与相邻动脉之间无吻合，这种动脉被称为“终末动脉”，它多存在于大脑、肺、肝脏、肾脏、脾脏和心脏中。

在所有这些血管中，对血液循环起着决定性作用的就是动静脉吻合。

血管的分布错综复杂

我们在前面大概介绍了有关血管和血液循环的知识。

如果说从心脏流出的血液，是按照大动脉→中动脉→小动脉→毛细血管→小静脉→中静脉→大静脉的路径在进行不断的循环，那么大家一定认为血管的分布是有规有序的。但是实际上，末梢血管的分布是十分错综复杂的。

比如说，皮肤上布满了毛细血管，小动脉连接毛细血管，毛细血管又连接小静脉，它们之间相互吻合交织成一张末梢血管网。其中，直接与小动脉、小静脉相连的是动静脉吻合。因此，末梢血管的分布并非井然有序。

心脏搏动并非是血液流动的唯一动力

心脏搏动的力量是推动血液在人体内循环的动力，这是现代医学中众所周知的常识。心脏的搏动是由构成心脏内壁的肌肉（心肌）来控制的。人们长久以来盲目地相信着这一“心脏原动力”学说，医学专家们也几乎无人对此提出质疑。

被公认为最早提出血液循环理论的人是曾担任英国王室御医的哈维（William Harvey, 1578~1657年）。他在1628年发表的《动物心血运动的解剖学研究》中提出了“心脏是血液循环的原动力”这一学说。他通过实验证明了血液循环的动力来自于心脏搏动的力量。如果将人体的大静脉结扎，心脏内的血液就会消失，而如果将人体的大动脉结扎，心脏内的血液就会淤滞，由此证明了是心脏的搏动在促使血液的循环。

在哈维提出这个新的学说之前，古罗马医生盖仑提出的“灵气学说”曾被广泛地接受。“灵气学说”认为血液由肝脏产生后流向心脏，之后从心脏流向大脑继而遍布全身。

哈维的学说发表之后，虽然也曾引发了各种有关血液循环的争论，但是不知从何时起，“心脏搏动学说”变成了一种定论，再没有人对此提出任何的质疑。

但是，心脏真的是促成血液循环的唯一动力吗？

在讨论这个问题之前，我们需要先介绍一位学者，由于他公开否定“心脏搏动学说”，并提出心脏最多是对血液进行循环调节的一个贮藏室的观点，而在医学界引起了激烈的争论。他就是“西氏