

轻松掌握

自己就能做的简单按摩法

保血管 保健术

随时随地的

血管——人生的「命脉」

井上正康 著

日本大阪市立大学医学部教授

审译 / 周永利

译者 / 冯晶 于学美 蔚晓慧 孙力



别了！
生活习惯病

有健康柔韧的血管，就有健康的大脑和身体！

高血压、心脏病、脑卒中、糖尿病、内脏脂肪症候群的终极预防法



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

1000 个 随时随地 的 保健 小 贴士

随时随地 的

血管 保健 术

陈士正 编

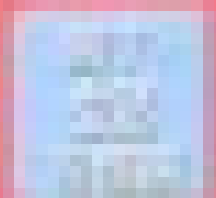
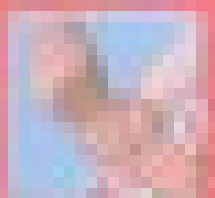
CHEN SHI ZHENG BIAN

陈士正 著

CHEN SHI ZHENG ZHU



自己就实践的简单健康法



1000 个 随时随地 的 保健 小 贴士

1000 个 随时随地 的 保健 小 贴士

1000 个 随时随地 的 保健 小 贴士

保血管 保健术

随时随地的

血管——人生的『命脉』

井上正康 著

审译◎周永利

译者◎冯晶 于学美 蔚晓慧 孙力

有健康柔韧的血管，
就有健康的大脑和身体！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

随时随地的血管保健术/(日)井上正康著;周永利等译.

—青岛:青岛出版社,2012

ISBN 978-7-5436-8451-5

I. ①随... II. ①井...②周... III. ①血管疾病-防治 IV. ①R543

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第137426号

ITSUDEMO DOKODEMO KEKKAN HOGUSHI KENKOHO

by MASAYASU INOUE

Copyright © MASAYASU INOUE 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KADOKAWA MARKETING CO.,LTD.

Chinese(in simple character only)translation rights arranged with

KADOKAWA MARKETING CO.,LTD.through Bardon-Chinese Media

Agency,Taipei.

山东省版权局版权登记号:图字:15-2011-133号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 随时随地的血管保健术 |
| 著 者 | (日)井上正康 |
| 审 译 | 周永利 |
| 译 者 | 冯 晶 于学美 蔚晓慧 孙 力 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号(266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 (0532) 68068026 (兼传真) |
| 责任编辑 | 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 选题优化 | 凤凰传书(fhcs629@163.com) |
| 摄 影 | 松井ヒロシ |
| 插 图 | 盐浦信太郎 |
| 模 特 | 板东真实 |
| 装帧设计 | 若月清一郎 祝玉华(简体中文版) |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷 |
| 开 本 | 32开(890mm×1240mm) |
| 印 张 | 4.75 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-8451-5 |
| 定 价 | 18.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068629

本书建议陈列类别:养生保健

保血管 保健术

随时随地的

血管——人生的『命脉』

井上正康 著

审译◎周永利

译者◎冯晶 于学美 蔚晓慧 孙力

有健康柔韧的血管，
就有健康的大脑和身体！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

序

精力充沛地度过健康的每一天,是我们大多数人的愿望。

然而,无论什么人,随着年龄的增长,患病的几率也会增高。尤其是糖尿病、高血压、动脉硬化、心肌梗塞、急性脑血管病等不良生活方式引起的疾病以及癌症,更是会出现随年龄的增长而患病率增高的情形。

现在日本的老年人在去世前平均要接受5~6年的专人看护。这对看护人员来说是沉重的负担,同时对被看护的人而言也是苦不堪言。要是上了年纪还能老当益壮,或者需要被人看护的时间能稍微短一点,那该多好啊!

其实,只要你能稍稍做出点努力,就可以预防生活方式病,缩短专人看护的时间,享受到充实的晚年生活。本书就将介绍给您一些秘诀。

如同人们常说“人是和血管一起老的”那样,健康长寿的秘诀就是“血管的质量管理”。很多的生活方式病是“由于运送氧分和营养的血管发生了障碍而导致的疾病”。血管包括动脉、毛细血管、静脉等。这其中,“中等粗细的动脉——中动脉”和“细细的动脉——小动脉”尤其重要,如果这些动脉很有弹性(既柔软又结实)的话,就可以把氧分及营养运送到身体的各个角落,从而保障全身细胞的正常功能,让身体保持健康状态。这就是预防生活方式病





的秘诀。

那么,如何使动脉柔韧,从而保障血流的畅通呢?大体可归纳为以下五个方面:

(1) 从体外直接对动脉进行良性刺激(详见第二章)

我的恩师、已故的冈山大学名誉教授妹尾知丸先生设计的“血管放松按摩法”是非常有效果的。这是一种任何人都是可以随时随地使用,而且又不用花一分钱就能完成的、保持血管弹性、有助健康的好办法,对预防生活方式病也有显著的疗效。本书将介绍这种“血管保健术”。

(2) 活动身体,通过神经和肌肉来刺激血管(详见第三章)

有一个词叫“废用性萎缩”,就是说,大脑也好,身体也罢,长久不用的脏器和细胞,它的机能也会逐渐下降,直到最终报废。不过,即使不专门运动,只要每天能够抽出点时间来,稍微活动一下身体,就可以使大脑兴奋,让全身的血管变得柔韧起来。

(3) 通过饮食让血管变得柔韧起来(详见第四章)

饮食做到营养摄入均衡,饭吃八分饱,细嚼慢咽,就能使大脑及消化器官的血管得到按摩从而保持健康。食量少没关系,关键是要尽量使摄取的食物多样化。

(4) 不要过分依赖药物

近来,一旦发现血糖值和胆固醇值高的话,医生和患者就都不问青红皂白地依赖药物来控制。日本的老年人过度用药的情况尤其严重,这样反而更加损害健康。对老年人来说,很多时候减少用药反而会让身体状况变得好起来。依赖医生和药物不是上策,

要是学会了自我管理血管,就不需要用这么多药物来维持身体健康了。

(5)用好心情来放松血管(详见第五章)

“百病皆由气生”,心情会通过神经系统及激素分泌对身体产生很大的影响。如果精神压力太大,交感神经过度兴奋就会使动脉收缩,容易引发高血压、心肌梗塞、脑卒中、癌症等疾病。不为琐碎的小事而烦恼,凡事不较真,快乐地享受人生才是健康长寿的法宝。

本书汲取了自古以来为人们所熟知的汉方医学健康法的精华,将“各种各样的按摩血管的方法”介绍给大家。衷心希望能给诸位健康长寿、快乐幸福的人生之旅提供一点助力。

井上正康





目 录

序·····	3
--------	---

第一章

“柔韧的血管”塑造健康的身体

大脑和血管健康,才能年轻和长寿 ·····	12
血管把氧分 and 营养运至全身·····	13
血管是一条十万公里长的大运河·····	14
遍布神经的动脉很重要·····	15
血管损伤与生活方式病·····	17
高血压 / 糖尿病 / 动脉硬化 / 心绞痛和心肌梗塞 /	
脑梗塞 / 脑出血和蛛网膜下腔出血 / 健忘症和认知	
功能障碍 / 偏头痛 / 癌症 / 老年斑和皱纹	

第二章 按摩血管可以健康长寿

刺激动脉,增加血流量	26
“血管放松健康法”的创始者	
——我的恩师实现了健康长寿	27
任何人随时随地可以免费使用的健康长寿方法	30

血管放松健康法

血管放松健康法的五大功效	31
血管放松的基本操作方法	33
血管放松的注意事项	34
每天十五分钟的“血管放松”让身体暖洋洋	35
手 / 臂 / 头 / 脸 / 颈 / 肩 · 锁骨 · 肋骨 /	
腹 / 腰 · 背 / 腹股沟 / 腿 · 膝 · 脚	
手触摸不到的部位,用“穴位刺激法”放松血管	90



第三章 运动放松血管

勤活动肌肉,可以调节大脑和自主神经	97
肌肉多的身体善于消耗能量	99
运动是“亡羊得牛”的肌肉增强法	100
别勉为其难,快乐运动会使血管放松	101
步行是一种全身参与的有氧运动	102
不使用的脏器,功能会衰退	103
推荐“顺便式”健身器具	104

“顺便式”哑铃 / “顺便式”穴位按摩器 /

“骑马式”腰部肌肉训练器

“脚尖站立”,改善小腿部位的血流	106
不坐电梯,爬楼梯就是顺便运动	107
伸展运动可以促进血流	108

手指后伸 / 大腿肌肉伸展



第四章

通过饮食来放松血管

均衡的饮食使血管更柔韧·····	114
美食能刺激五感,放松血管·····	115
有益血管的饮食根本之道·····	117
“不偏食,多样化”,可防病·····	119
涮火锅可吃到多种食材·····	121
细嚼慢咽,八分饱·····	122
水是最重要的营养素·····	124
睡觉前和起床后的一杯水可以预防脑梗塞·····	125
“喝水减肥”·····	126
吃肉大脑发达·····	127
脂肪和胆固醇是健康长寿的啦啦队·····	128
内脏脂肪症候群的说法缺少科学依据·····	131
在早晨的咖啡里加点糖·····	132





夜宵中的碳水化合物容易变成脂肪·····	133
蔬菜中的膳食纤维有助于肠道有益菌的活力·····	134
适度饮酒有益于血管和睡眠健康·····	135

第五章

好心情可以放松血管

避免压力太大·····	139
适度的压力是健康所需·····	140
小酒馆和卡拉 OK 可以激活大脑 ·····	141
沐浴可以温暖身体,放松全身的动脉 ·····	143
读书,或者走出家门,找朋友聊天吧·····	145

附:《青春》·····	147
-------------	-----

血管健康专栏① 胆固醇是健康长寿的啦啦队?! ·····	23
血管健康专栏② 目标——“小胖子”! ·····	111
血管健康专栏③ 设法让“血流潺潺” ·····	136

第一章

“柔韧的血管” 塑造健康的身体

心肌梗塞、脑梗塞、脑出血等疾病是怎么引起的呢？多数病因都与“血管损伤”密不可分。



大脑和血管健康,才能年轻和长寿

要想健康地度过每一天,什么事情是最重要的呢?有人说“强健的心脏功能是最重要的”,也有人说“大脑不健康就不能保证生活质量”,当然也有人认为“注意饮食”以及“腿和腰部的锻炼很重要”。

这些都是正确的回答。我常年致力于生理结构及衰老原因的研究。研究结果证明:保持血管功能的正常是健康长寿的必须条件。

血管不是像脑及心脏那样有特定形状的脏器,而是遍布全身的像运河一样的组织。如果血管健康的话就能够输送氧和营养成分至全身,并清除身体代谢产物,保证身体的所有细胞维持正常的功能和作用。

但是,人的血管会随着年龄而发生老化、变硬。因此,人上了年纪,血压会升高,患脑卒中和心脏病的危险性也会增加。

血管老化不仅会引发疾病,甚至还会影响到容貌。同样年龄的人,有的人看起来显老,有的人看起来年轻。事实上,有这种差别的原因主要在于血管柔韧性的不同。因此,大脑和血管健康是保持身体健康和年轻的秘诀。

血管把氧分和营养运至全身

地球上存在各种各样的生物,小的生物体不需要血管,而是直接将营养成分吸入体内。但是,对于像人这样的体积较大的生物体来说,必须要有能够支撑身体、支配行动的骨骼和肌肉。而且,还需要供给骨骼和肌肉充足营养成分的血管。

人体就像由大约 60 兆个细胞组成的国家一样,国民,也就是全身的细胞,要想生存下去,必须要有血管给他们输送氧分和营养,还要通过血管运走末梢组织代谢后的废弃物。大脑是人体的指挥中心,大脑通过调节神经及激素分泌来控制心脏和血管,从而维持生命。

就像主干道路和指挥部被破坏,国家就会陷入瘫痪状态一样,如果大脑、神经、血管受到损害,人也就无法生存了。因此,管理好大脑和血管的质量是保持健康的关键。

