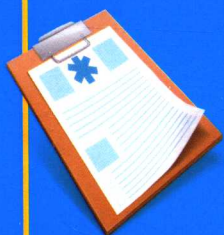


健康隐患 “通”出去



轩丽勇/编著

心情好/血管通/病就少



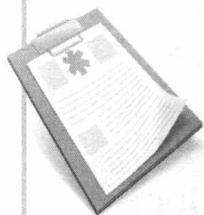
陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

健康隐患 “通”出去



轩丽勇/编著

心情好/血管通/病就少



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

健康隐患“通”出去：心情好、血管通、病就少/轩丽勇
编著. —西安：陕西科学技术出版社，2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7114 - 1

I. ①健… II. ①轩… III. ①补气 (中医) ②补血
IV. ①R243②R254. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 278465 号

健康隐患“通”出去：心情好、血管通、病就少

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 18.5

字数 235 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7114 - 1

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD



很多人都觉得，只有上了年纪的老年人血管才会老化，岂不知，血管斑块从30岁之后就会开始加速变大了。现代人的生活压力越来越大，运动量越来越少，饮食越来越精细，这就大大增加了心脑血管疾病的发生概率。

有调查结果显示：全球每死亡3人中就有1人是死于心血管疾病，全年每年由于心脏病和卒中患者死亡的人数高达1750万。在我国，每年新发的脑血管意外为100~150万例，每年死于心脑血管病者大约为260万人，每天7000多人，平均每12秒就有1人由于心脑血管疾病而死亡。由此看来，心脑血管疾病已经成为危害人类健康的“头号杀手”。

高血压、高脂血症、动脉粥样硬化、脑卒中等众多的心脑血管疾病其实都是由血管壁增厚、血管堵塞引起的。只有将血管中的“垃圾”通出去，保持血液循环通畅，身体才可以获得充足的养分和氧气，新陈代谢才能正常进行，身体才能健康。

其实，血管被“堵”是可以预防的，日常生活中，只要有意识地注意一下自身的行为，就可以轻松地改善血管状况。在每天的饮食中，尽量多摄取有利于血管健康的食物，避开会给血管增加负担的食物；还可以按摩身体各处的穴位，进一步促进血液循环；适量运动，保持血管年轻化。

另外，心理因素对于血管的健康状况也是有很大影响的。世界卫生



前言

001

CONTENTS

组织对健康做出定义：“健康不仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。”有研究表明，长时期处在紧张和压力状态下会引发急慢性应激反应，直接损害心血管系统和胃肠系统，造成应激性溃疡和血压升高、心率增快、加速血管硬化进程和心血管事件发生。可见，保持良好的心理状态对于心血管疾病的防治来说至关重要。

本书详细介绍了血管“垃圾成堆”之后可能诱发的疾病，哪些不良习惯会导致血管被“堵”，生活中要避免哪些养生误区，各种有益于血管的食物、食物、茶方等，以及日常生活中有益于血管健康的按摩方法、运动方法、心理疗法等，让你在轻松享受生活的同时达到防病治病的目的。

编者

健康隐患“通”出去

002

心情好、血管通、病就少



目录

CONTENTS



目 录

001

CONTENTS

CONTENTS



第一章

血管里面“垃圾成堆”，心脑血管病趁虚而入 /001

血管健康，身体健康才有保证	001
你知道血管中各项物质的“安全指标”吗	003
血管出了“交通事故”，疾病丛生	004
意识到动脉斑块的危险性了吗	005
血脂正常的冠心病患者也要降脂	006
心脑血管病的早期危险信号	008
心脑血管疾病的四个危险时期	009
眼睛视物模糊，当心血管出问题	011
出现这些症状，就要提高警惕了	012
血管健康和年龄之间的关系	014
人过四十，要定期检查血脂水平	015

第二章

这些疾病的发生，都是因为血管被“堵”了 /017

中风——“垃圾”堵哪哪受伤	017
心脏停搏——当心“垃圾”堵停了心脏	019



高血压——心脑血管的“无声杀手”	020
高血脂——“脂肪垃圾”堵塞血管	021
动脉硬化——血管增厚、变硬、变脆、变狭窄	023
视力下降——先看看血脂状况	025
性功能障碍——很可能是血管被“堵”了	026
伯格氏病——四肢血管堵塞不容忽视	027
不安腿综合征——当心心脑血管病	028
肢体坏死——从血脂查起	030
下肢静脉瘤——血流不畅压力大	031
老年痴呆症——高胆固醇惹的祸	032

第三章

哪些坏习惯导致血管内堵满了“垃圾” /035

不良的饮食习惯——血管承受重压	035
紧身衣——当心影响血液流通	037
长期吸烟——给心脑血管病埋下隐患	038
酗酒——刺激甘油三酯合成	040
久坐不动——当心心脑血管受伤	041
猛然起床——生命安全受威胁	043
情绪激动、紧张——当心胆固醇升高	045

第四章

养生不走误区，血管畅通不生病 /047

过点“苦日子”，血管少点脂	047
碱性食物有助延年益寿	048



目 录

003

CONTENTS

饮食多点素，心脑血管更健康	050
健康的生活方式，给你健康的血管	051
好习惯，是血管健康的强大后盾	052
高血脂患者要细嚼慢咽、喝对水	054
高血脂不是胖人的“专利”	056
胆固醇低就一定好吗	057

第五章

食物中的“清道夫”，疏通血管不在话下 /059

蔬 菜	059
芹菜，疏通血管降血压	059
菠菜，调节血脂又补血	061
黄瓜，疏通血管又减肥	063
油菜，减少脂类吸收	064
荠菜，降低血管通透性	065
茼蒿，补脑降血压	067
洋葱，扩张血管、降血脂	068
西红柿，保持血管弹性	070
紫甘蓝，防止血管损伤	072
西蓝花，清理血管	073
芦笋，扩张末梢血管	075
土豆，促进钠离子排出	076
苦瓜，降脂降糖	078
胡萝卜，预防血管硬化	079
白萝卜，降血压，促消化	081
荸荠，调节代谢，平衡降血压	083



茄子, 防止血管破裂出血	084
南瓜, 降低胆固醇的吸收率	086
大葱, 改善血液循环	088
大蒜, 抑制胆固醇合成	090
谷物	091
玉米, 降低血清胆固醇	091
荞麦, 扩张微血管, 降血压	093
大豆, 平稳血压, 降低脂肪吸收	094
小米, 抑制血管收缩	096
薏米, 健脾除湿	097
红薯, 消除活性氧	099
绿豆, 清热利尿, 降血压	100
粳米, 维持热量代谢平衡	102
黑豆, 清洁血管, 促进血液流通	104
燕麦, 降脂“能手”就是它	105
肉蛋	106
鸭肉, 降胆固醇, 维持体重	106
鸡肉, 降低低密度脂蛋白胆固醇	108
牛肉, 补血养血增强免疫力	110
兔肉, 清除血管壁沉淀	112
鸡蛋, 改善血清脂质	114
水产	117
海带, 促进胆固醇的排出	117
紫菜, 防止游离钙在血管壁上沉积	118
海蜇, 扩张血管, 降低血压	120
鲤鱼, 降低胆固醇和甘油三酯	121
鳝鱼, 排出体内胆固醇和中性脂肪	123



目 录

005

CONTENTS

三文鱼，预防心血管疾病 125

金枪鱼，有效降低血压 126

牡蛎，减少胆固醇蓄积 128

带鱼，修复破损血管 129

菌 类 131

香菇，预防血管硬化 131

金针菇，抑制血压升高 132

木耳，清肠胃，抑制血小板聚集 134

猴头菇，促循环，降胆固醇 135

水 果 137

柠檬，预防心血管疾病 137

苹果，降低血液黏稠度 138

葡萄，改善血液黏稠状况 140

蓝莓，强化毛细血管 142

柿子，增加冠状动脉血流量 143

西瓜，利尿降压 145

红枣，软化血管，降低血压 147

香蕉，保护心脏，预防便秘 149

乌梅，推迟血管硬化 151

猕猴桃，降低胆固醇 152

橘子，扩张周围血管 154

山楂，强心，扩张血管 155

桑葚，预防血管硬化 157

柚子，调节血糖，防动脉粥样硬化 159

油 脂 161

玉米油，预防动脉粥样硬化 161

橄榄油，促进血液循环 162



香油，富含单不饱和脂肪酸和亚麻酸	164
饮 品	165
葡萄酒，抑制血小板凝集	165
脱脂牛奶，稳定情绪，降低血压	167
绿茶，防止血液凝块和血小板成团	169
酸奶，预防改善心脑血管病	170
豆浆，有益血管	172
其 他	173
红曲	173
远离危害血管的食物	175
动物性脂肪	175
垃圾食品	176
白色食物	178
盐	179

第六章

茶饮偏方伴左右，血管清洁好帮手 /181

养心茶——安心神，保安康	181
减肥瘦身茶——降脂塑形两不误	183
高血压——喝对茶，调血压	185
冠心病——选对茶，降血脂	186
心绞痛——喝对茶，通血管	189
高脂血症——喝喝茶，降降脂	190
动脉硬化——喝对茶，血管畅通	192

第七章

中药养血管，用对保安康 /195

高血压患者常用中药材	195
高血压患者降压中药方	198
冠心病患者常用中药材	200
冠心病患者常用中药方	206
心绞痛患者常用中药材	208
心绞痛患者常用中药方	210
高脂血症患者常用中药材	212
高脂血症患者常用中药方	215
动脉硬化患者常用中药材	217
动脉硬化患者常用中药方	218
中风患者常用中药材	220
中风患者常用中药方	227

第八章

揉揉按按治百病，畅通血管选对经穴 /231

高血压病的按摩疗法	231
高血压患者的耳压疗法	233
冠心病的按摩疗法	236
高脂血症按对穴轻松降脂	237
动脉硬化的按摩疗法	239
半身不遂的按摩疗法	241



目 录

007

CONTENTS

第九章

小运动大健康，养护血管有奇效 /243

合理锻炼，降低心脑血管的发生几率	243
八段锦，促进血液循环，畅通血管	245
气功，调节人体生理状态	247
瑜伽，养护血管有奇效	248
快走+慢跑，血脂不再稠	250
楼梯代电梯，降脂又减肥	252
健康小运动，疏通血管祛疾病	253
没事转脚踝，畅通血脉防血栓	257
什么时间锻炼最宜健康	258
老年人运动之前先了解自己的身体状况	260
心脑血管病患者在哪些情况下不宜锻炼	262
心脑血管患者运动过程中不适该如何处理	263

第十章

好心情是良药，笑一笑更健康 /265

心病还需心药医	265
笑口常开，疾病不生	267
情绪低落易生病，舒缓音乐更舒心	269
清心寡欲，预防高血脂	271
调好心态，血脂不高	272
高血压患者应避免情绪紧张	274
生气容易引起心律不齐	276
有事不要闷在心里	277
充满正能量，心理平衡不生病	279



第一章

血管里面“垃圾成堆”，心脑血管病趁虚而入

❁ 血管健康，身体健康才有保证

我们都知道，医学上常说的脏腑，是对人体五脏六腑的统称。五脏六腑固然与生命息息相关，但事实上，除了五脏六腑以外，血管与生命的关系同样不容小觑。传统中医又称血管为“奇恒之府”，意思是“奇异而永恒的存在”。可见，在很久很久以前，我们的祖先就已经认识到了血管的重要性。

血管对人体健康很重要，关于这一点，没有人会怀疑。但血管的健康也常常被人们忽视了。很多人从来没有想过，血管如果出现问题，就会给我们的健康造成无法弥补的重创。

血液循环中，血液同血管一样重要。黏稠的血液会堵塞血管，而堆满油脂的血管又会让血液停止流动。血管和血液孰轻孰重，犹如争论先有鸡蛋还是先有母鸡一样，难分胜负。

健康的血管应该是富有弹力。但是，很多人的血管却在日益衰老。现代人的血管变得越来越硬，越来越厚。这是由于摄入过度的肉食和速食食品造成的。无处不在、方便购买的汉堡、导致动脉硬化的肉类、引起心脏停搏的炸薯条、引起高血压的过于咸的食物等，都在破坏我们的血管健康。每天过度的劳累和巨大的精神压力，也会时刻让血管处于紧绷的状态。另外，交通工具的发达让我们终日只需面对桌椅。这些都在无形中让我们离健康越来越远。

当你感到胸闷胸痛、心脏不适，或是夜里辗转反侧、难以入眠时，



第一章

001

血管里面『垃圾成堆』，心脑血管病趁虚而入



你有没有想过，这些疾病或许都是因为你的血管垃圾在“作祟”？科学研究表明，血管健康与人体健康有千丝万缕的关系。关爱自己的生命，就要先从关爱血管做起。

心血管病已经成为对全人类危害最大的疾病。据世界卫生组织预测，至2020年，非传染性疾病将占人类死亡原因的79%，其中心血管病将占首位。心血管病患者率如此高，但人们又普遍缺乏预防意识。

很多人都有这样的观点：我身体很好而且没有什么症状？殊不知，很多疾病就是在平时不注意，一天天积累中严重起来的……而许许多多的生活方式病，也是与血管健康脱不开干系的。血管健康，健康才有保证；血管健康，长寿才有保证。

比如，在现代城市里，四通八达遍及各个角落的道路是整个城市赖以正常运转的基础。如果有一天，城市的主干道出现了严重事故导致堵塞，车辆无法通行，交通瘫痪，想必整个城市都要乱了套。血管也是如此，它就像人体内阡陌交通的“道路”，一旦一处出现了问题，所波及影响的就是整个人体。或许你觉得自己身上的疾病与血管八竿子打不到一起，实际上它们却是密切相关的。

以高血压为例，当血管硬化、血液黏稠时，血液对血管壁会形成很大的压力，从而导致了高血压的形成。睡眠障碍也是如此，脑部供血不足造成的脑缺氧会导致睡眠障碍。除此之外，许许多多疾病也都是由于血管出现了问题，具体疾病体征才会随之呈现。

更值得警惕的是，由于现代快节奏的生活方式——缺乏合理的膳食与足够的运动，中青年人的血管正在每况愈下。虽然表面看起来依然精力充沛，连感冒都少得，其实身体里的血管已经悄悄老化，慢慢失去弹性，其中最常见的后果就是突发心脑血管疾病。医学研究发现，动脉粥样硬化最早可见于幼儿期，10~20岁人的发生率可达13.3%。可以说，几乎所有的人，都有在某种程度的动脉粥样硬化，只不过还没有发展到足以表现出临床症状而已。因此，保养自己的血

管刻不容缓。保护动脉就是保护健康，预防心脑血管病，保护动脉要从年轻时开始。

❀ 你知道血管中各项物质的“安全指标”吗 ❀

想了解自己的血脂是否异常，应该了解一下各项指标是否正常，如果血脂指标没有在正常范围内，则说明血脂异常，需要提高警惕。

❀ 总胆固醇

总胆固醇是指血清（浆）中游离胆固醇和胆固醇酯的总量。总胆固醇的含量与年龄、性别、饮食等有关。

总胆固醇的正常参考值为 3.5 ~ 6.1 毫摩尔/升。

❀ 甘油三酯

甘油三酯的主要成分是甘油和脂肪酸。血脂是人体内脂类物质转运的主要形式，主要功能是为细胞提供能量。

甘油三酯的正常参考值为 0.56 ~ 1.7 毫摩尔/升。

❀ 低密度脂蛋白胆固醇

低密度脂蛋白胆固醇是判断高脂血症、动脉粥样硬化的重要指标。

低密度脂蛋白胆固醇的水平一旦升高，就有患冠心病的风险了。临床观察发现，冠心病患者血液中，低密度脂蛋白胆固醇的水平高出正常的几倍，甚至更高。控制饮食、少吃动物内脏及高油脂的食物，可以降低血液中低密度脂蛋白胆固醇的含量。

低密度脂蛋白胆固醇的正常参考值为 1.68 ~ 4.53 毫摩尔/升。

❀ 高密度脂蛋白胆固醇

高密度脂蛋白胆固醇是人体的“好”胆固醇，它的水平越高，血脂越正常。

高密度脂蛋白胆固醇的正常参考值为男性 0.78 ~ 1.55 毫摩尔/升；女性 0.85 ~ 2 毫摩尔/升。



第一章

003

血管里面『垃圾成堆』，心脑血管病趁虚而入

❀ 血管出了“交通事故”，疾病丛生

在人体内有一个十分庞大、复杂的“交通网”，全长 10 万千米。在这条“道路”上，分秒不停地运输着人体内的各种物质，假如它一中断，人的生命会即刻受到威胁。这个“交通网”就是我们熟知的循环系统，主要包括心脏和动、静脉血管，以及数量众多的毛细血管。一旦血管出现故障，发生事故，就好比道路上发生“交通事故”。血管病也可以称为人体内的“交通事故”。老年人体内的交通事故就是指血管故障，包括脑血管破裂、脑血管阻塞、心绞痛、心肌梗死、肺动脉阻塞、四肢血管阻塞、血栓性脉管炎等。

心脑血管病主要是指冠心病和脑卒中，这两个病加起来，是造成我们国家城市和农村人口死亡第一位的原因。心脑血管疾病像慢性瘟疫一样威胁着人们的生命和健康。心脑血管疾病已成为人类第一大杀手，全球每年死于心脑血管疾病的人数已高达 500 万，居死亡率第一位，占疾病死亡总人数的 1/40。

据《中国心血管病报告》的统计数据，2014 年，我国心血管病（CVD）死亡率仍居疾病死亡构成的首位。农村心血管病死亡率从 2009 年起超过并持续高于城市水平。2014 年农村心血管病死亡率为 295.63/10 万，其中心脏病死亡率为 143.72/10 万，脑血管病死亡率为 151.91/10 万（脑出血 74.51/10 万，脑梗死 45.30/10 万）；城市心血管病死亡率为 261.99/10 万，其中心脏病死亡率为 136.21/10 万，脑血管病死亡率为 125.78/10 万（脑出血 52.25/10 万，脑梗死 41.99/10 万）。

这一系列的数据庞大到让很多人望而生畏，的确，这就是现代人健康状况的真实写照，因心脑血管疾病而死亡的人占这么大的比例，疏通血管的“交通”迫在眉睫。

