

北京协和医院

营养师、副教授 李宁
心内科主任医师、副教授 谢洪智

—— 主编 ——



血管革命

如何让你的三高更快降

软化血管 降三高

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著●健康爱家系列

软化血管

降三高

李宁 谢洪智 / 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

软化血管降三高 / 李宁, 谢洪智主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.5
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-9077-0

I. ①软… II. ①李… ②谢… III. ①高血压—防治②高血脂病—防治③糖尿病—防治
IV. ①R544.1 ②R589.2 ③R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 045450 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

软化血管降三高

主 编	李 宁 谢洪智
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远
特邀 编 辑	钱婷婷 陈 岑
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	720 mm × 1000 mm	1/16
印 张	12	
字 数	120 000	
版 次	2018年5月第1版	
印 次	2018年5月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-9077-0
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



自序

随着人类的发展和科学技术的进步，食物越来越丰富，体力劳动越来越轻，这原本对于我们来说是极大的福音。充足且良好的营养降低了人类由于营养不良和感染性疾病导致的死亡，大幅度提高了人类的寿命。繁重体力劳动的减轻极大的解放了我们的身体，提升了我们的生活质量。但与此同时，过多的食物摄入和过少的体力劳动也带来了许多问题。

这些年来，很多慢性非传染性疾病，如高脂血症、糖尿病、高血压、冠心病等的发病率逐年升高。在20世纪50年代，与营养及卫生条件密切相关的呼吸系统疾病和传染病位于中国人疾病死亡的前2位，而目前，则是与现代生活方式及环境状况密切相关的心脑血管疾病和恶性肿瘤取代了它们的位置。

高血压、高血脂、高血糖是导致心脑血管疾病的罪魁祸首，但在临床上，很多心血管病患者仍处于“病前不防、病后不管”的状态。为了改善三高带来的血管问题，减少心脑血管意外，我们请到了协和医院心内科专家谢洪智大夫共同主编本书，从饮食、运动、生活起居、用药、心理调节等方面入手，为大家提供人人都能做到的血管保护方法。

本书提供的每个方法都经过反复斟酌，每一处数据都力求有据可依。书中所传达的健康理念也是每一位健康人应该具备的，做到这些即可有效预防心脑血管方面的疾病。

希望我们的努力能对大家的健康有所帮助，也祝愿所有人都能拥有健康。

李宁

目录

第一章 软化血管才能降三高

- 2 三高原来都是血管垃圾惹的祸
- 3 有三高, 血管更危险
- 4 降三高才能清血管保健康
- 5 高血压, 挑战血管的负荷
- 5 高脂血症, 一点点硬化你的血管
- 6 糖尿病, 让全身的血管都失控
- 7 不良生活习惯加速血管老化
- 8 注意! 这些信号可能是血管在求救
- 9 不可不知的心脑血管疾病误区
- 14 为什么我会有三高
- 17 三高的另类解读: 高患病率 + 高医疗费 + 高危险性

第二章 别被“指标正常”的报告单迷惑

- 20 心电图正常, 心脏就健康吗
- 22 血脂不高就不需要调脂吗
- 24 注意! 没有危险因素的冠心病
- 26 有症状, 指标却正常的代谢综合征
- 28 警惕! 血管堵了却没察觉
- 30 心血管疾病的 6 种检查方法
- 32 教你看懂血液检查化验单

第三章 用食物为血管“瘦身”

- 36 血液稀了稠了都不好
- 37 水是最好的营养素
- 38 盐是调节血管硬度的阀门
- 40 肉类营养再好也不多吃
- 41 改掉吃甜食的习惯
- 42 保护心血管的 11 种营养物质
- 50 探索适合自己的饮食结构
- 53 这些有益血管食物, 餐桌上要常有
- 55 远离危害血管的食物
- 57 专家订制 4 周清血管食谱
- 61 专家订制 4 周降血压食谱
- 65 专家订制 4 周降血糖食谱
- 69 专家订制 4 周降血脂食谱

第四章 不花一分钱, “动”出健康血管

- 74 血管垃圾“走”出去
- 78 徒手健身操, 舒缓僵硬的血管
- 81 简单的拍手可以促进血液循环
- 82 每周练几小时太极拳, 血管不会堵
- 88 手指操, 让心气更强健
- 90 活动脚腕和小腿, 让血液更容易回到心脏

第五章 合理用药, 降三高保心脏

- 92 最忌讳骤然停药
- 93 不要随意加减药量
- 94 偏方再灵也要合理就医
- 95 别轻信广告和“病友”
- 96 常用急救药使用宜忌
- 98 中西联合用药宜忌

第六章 换季和冬天, 格外注意心脑血管病

- 100 春季乍暖还寒, 心脑血管意外多发
- 101 春夏之交要当“心”
- 102 心脑血管疾病患者尤其要注意炎热的夏季
- 104 不宜“秋冻”, 及时添衣
- 105 严寒来袭, 保暖就是保平安

第七章 血管减龄法, 睡好了胜灵药

- 108 提高睡眠质量, 强化血管降血压
- 109 注意睡觉姿势
- 110 选择合适的床垫及枕头
- 111 睡前的“宜”与“不宜”
- 112 睡好“子午觉”
- 113 早晨起床 3 个“半分钟”
- 113 睡前准备 3 杯水
- 114 床头自备急救药盒

第八章 好心情就是一剂良药

- 116 血管疾病, 情绪激动是大忌
- 118 放下心中包袱, 为血管减压
- 120 别被不良情绪打垮
- 121 微笑也是一种治疗方法
- 121 深呼吸, 麻烦呼出去
- 122 最怕“心有千千结”

第九章 急救和保健窍门

- 124 心绞痛发作时需要做什么
- 126 小腿是人体的“第二心脏”
- 127 每天按摩, 让心脏更舒服
- 128 穴位按摩降血压有效果
- 129 耳穴按压活气血
- 130 心脏骤停, 你只有 4 分钟急救时间
- 132 自动体外除颤器, 实现“黄金 3 分钟”

第十章 与三高有关疾病的对症治疗

- 134 高血压
- 142 糖尿病
- 150 高脂血症
- 160 动脉粥样硬化
- 166 冠心病
- 172 心肌梗死
- 175 心力衰竭
- 178 代谢综合征

附录 1 不同种类食物血糖生成指数 (GI)

附录 2 90 千卡热量 (1 交换份) 食物等值交换份表

第一章

软化血管才能降三高



三高原来都是血管垃圾惹的祸

血管是人体的命脉，是血液输送养分和营养物质到全身的通道，同时也是排出新陈代谢之后的垃圾、残留物和二氧化碳的渠道。

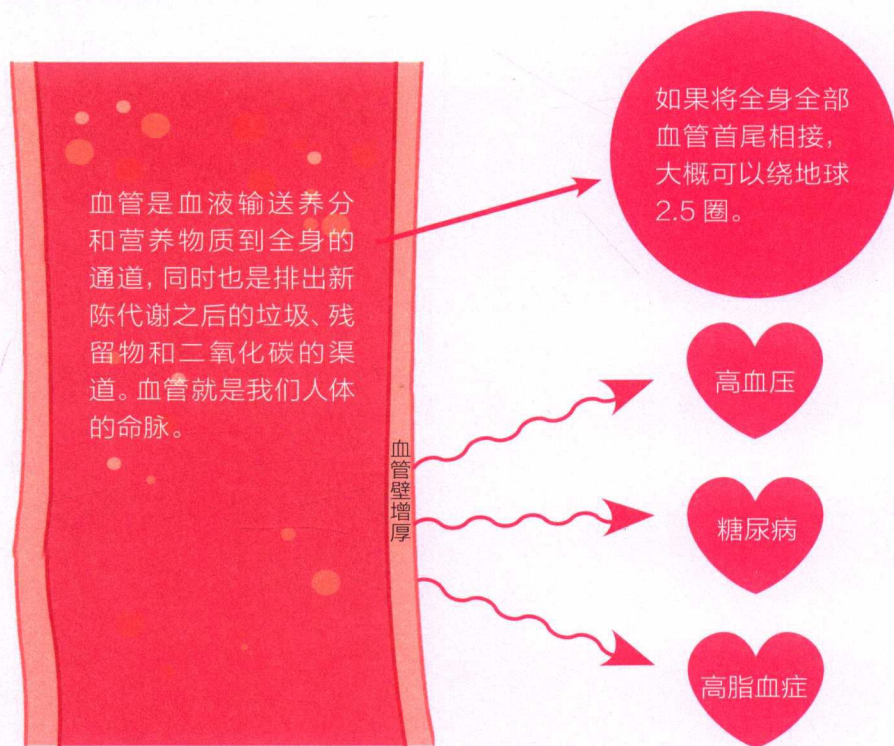
血管垃圾增多会导致皮肤粗糙、干燥，手脚发凉、麻木等血管壁增厚综合征，虽然有时症状不太明显，但是一旦发作，就会引发致命的疾病。

血管壁增厚引发的疾病当中，最具代表性的三大疾病是：高血压、糖尿病和高脂血症。这些疾病会使血液黏滞度变高，令血管失去弹性，脂肪斑块增生是引起血管堵塞、血管破裂的“定时炸弹”。

动脉粥样硬化也是血管疾病中比较有代表性的。“粥样”是指血管内增生出了像粥一样黏稠的东西，就像陈旧的下水道里卡了许多残渣一样不通畅。

血管壁变厚，垃圾和毒素堆积在身体的各个部位，身体里的细胞得不到足够的营养物质和氧气供应，将会慢慢死去，细胞大量死亡后会导致器官功能衰退，会大大降低生命的质量。

当血管被完全堵塞后，器官的供血供氧就会停止，当这种情况发生在为关键器官供血的血管时，就会造成严重后果。比如为心脏本身供血的冠状动脉完全堵塞，就会导致心肌梗死的发生，危及生命。



有三高，血管更危险

2.9 亿

我国心脑血管病现有患病人数。

350 万

我国每年死于心脑血管疾病的人数。

10 秒

我国每 10 秒钟就有 1 人死于心脑血管疾病。

我们通常所说的三高是高血脂、高血压、高血糖的总称。而现代化生活方式是导致三高的重要因素。

现代化生活方式的四个特点

1. 食物越来越丰富，从原始社会和中世纪的食不果腹、百年前的刚刚温饱，到现在的过度丰盛。

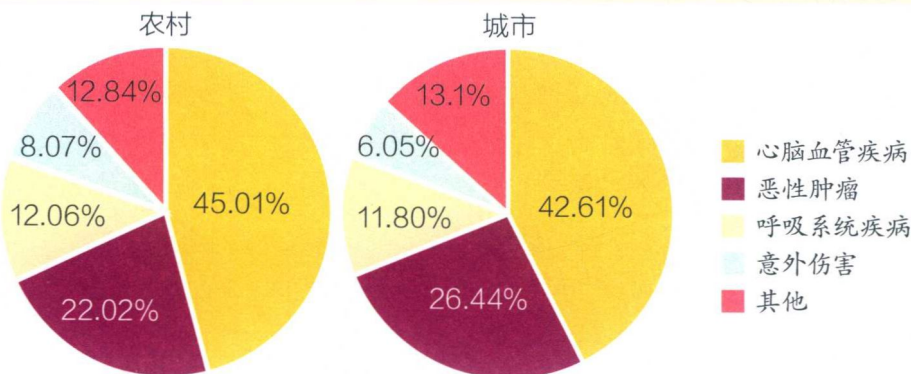
2. 饮食结构发生改变，从粗茶淡饭、以植物性食物为主到现在越来越多地摄入动物性食物。

3. 人们生活节奏加快，快餐食品大量进入日常饮食之中。

4. 体力活动日益减少，原始的农耕渔猎生活需要消耗很大的体力和能量，而现代人大多数是办公室工作，出行靠汽车、上楼靠电梯，运动量急剧减少。

这些生活方式和饮食方式的改变造成长期能量摄入大于支出，导致脂肪在体内堆积，出现高血脂症、高血糖等问题，并由此带来一系列的健康隐患。所以人们也把由这些原因所引起的疾病称为“富贵病”或“现代文明病”。而三高就是这些疾病中最常见的一类。

三高是心脑血管疾病的罪魁祸首，而心脑血管疾病是严重危害人类健康的常见病、多发病。根据流行病学资料预测疾病的发展趋势，到 2020 年许多疾病排序将发生重大变化，但冠心病和脑卒中将是人类死因的首位和第二位。其中动脉硬化和冠心病多见于中老年人，发病率与死亡率近年来有增长趋势，其发病原因主要与脂质代谢紊乱所致的高血脂症有密切关系。



2015 年中国农村和城市居民主要疾病死因构成比

降三高才能清血管保健康

长期高血压、高血脂和高血糖是动脉硬化形成和发展为冠心病的主要原因。

高血压是脑、心脏、肾脏的“杀手”

血压是血管内的血液在向前流动时，对血管壁的压力，如果患有高血压，会导致血管压力增大，这不仅伤害血管壁，还会损坏身体各个器官，对脑、心脏及肾脏的损害尤其严重。许多高血压患者最终死于脑卒中、心力衰竭（心衰）以及肾衰竭（肾衰）。



高血糖扰乱整个代谢系统

高血糖对健康的危害更是多方面的。糖、脂肪、蛋白质是人体新陈代谢的三大基础物质，高血糖导致糖代谢紊乱，打破了系统代谢平衡，进而导致脂代谢紊乱，致使整个代谢系统出现问题。由糖尿病引起的急性并发症有高血糖高渗状态、酮症酸中毒；慢性并发症有心脑血管疾病、糖尿病肾病、视网膜病变、周围神经病变和糖尿病足等。



高血脂引发动脉粥样硬化

血脂主要是指胆固醇和甘油三酯这两个指标。胆固醇增高特别是低密度脂蛋白胆固醇增高，会引起动脉粥样硬化，动脉粥样硬化累及哪个器官的血管，哪个器官就会发生缺血，从而损害器官并引起功能障碍。

⚡ 发生在心脏的冠状动脉，会引起心脏供血不足，可能引发心绞痛、心肌梗死，这就是冠心病。

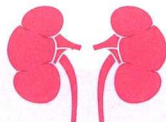
⚡ 发生在脑，可以出现脑动脉硬化，导致脑供血不足。

⚡ 发生在肾脏，可以造成肾功能不全。

⚡ 发生在下肢，可以出现动脉坏疽。

⚡ 发生在视网膜，可造成视网膜动脉硬化，严重影响视力。

甘油三酯过高容易造成糖尿病以及急性胰腺炎等。



以上这些损害大多数是不可逆转的，等发现时再弥补就来不及了。所以，有三高问题的朋友们一定要未雨绸缪，在三高带来上述问题之前就采取措施，降三高于未然，才能保血管。

高血压, 挑战血管的负荷

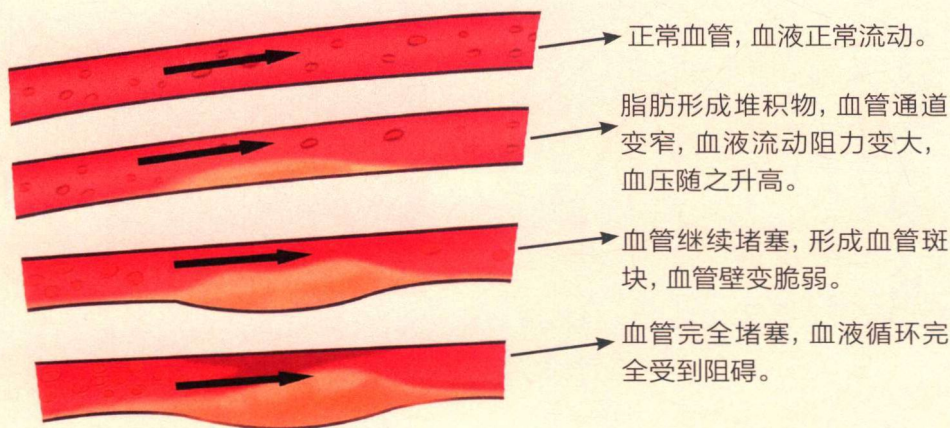
高血压非常容易损害血管的内壁。原发性高血压患者多数有血管内皮损伤, 高血压与血管功能可能是相互影响的, 但目前的研究结果倾向于认为: 高血压首先引起血管内皮损伤, 而血管壁的这种损伤又会反过来进一步增高血压并带来动脉硬化等问题。

我们的血管是运送血液的管道, 为了把血液运送到全身, 需要一定的压力, 这就是血压。血管是有弹性的, 能够适应血液的压力。当各种因素(如老化、动脉硬化等)引起血管弹性变差或管腔变窄时, 血管壁就会变硬, 当心脏还像往常一样泵出血液时, 变硬的血管就无法缓冲血液的压力, 导致血压升高。而血压升高又导致血管壁承受的压力变大, 血管内壁长期承受高压血流的冲击, 加上另外一些更复杂的因素影响, 血管内壁就会受损。

高脂血症, 一点点硬化你的血管

正常的血管内壁是光滑的, 血液通过时自然顺畅。当血液中的脂类特别是胆固醇增高时, 这些多余的胆固醇就可能在血管壁的细胞中堆积。当血管壁有一些小的损伤或发炎时, 这些损伤发炎的部位就更容易堆积胆固醇。血管像河流一样, 一旦中间有堆积物阻碍流通, 就会使堆积物越积越大。

此外, 还有其他细胞以及钙等都会参与堆积, 这就形成了硬硬的动脉斑块。这些物质在血管壁上堆积聚集, 越来越大, 斑块逐渐增大, 导致血管变窄。这些斑块会导致动脉硬化、管壁增厚、失去弹性和管腔缩小。



糖尿病, 让全身的血管都失控

1.1 亿

我国 2 型糖尿病患者
人数。

120 万

我国 2 型糖尿病患者
每年增加人数。

3200

我国 2 型糖尿病患者
每天增加人数。

据统计,90%以上的糖尿病患者会出现血管病变,80%以上的糖尿病患者最终死于血管病变引起的疾病。高血糖对于血管的伤害也是有目共睹的。国内一位著名的糖尿病专家说过这样一句话:“糖尿病患者,大多数都是血管受损患者。”

高血糖可通过多种途径作用于血液和血管,损害血管壁。

↓ 血液中葡萄糖与蛋白质结合,形成一些糖蛋白产物,堆积在血管壁后使血管的结构和功能发生改变,导致管腔狭窄。

↓ 高血糖通过增加自由基的产生来损伤血管内壁。

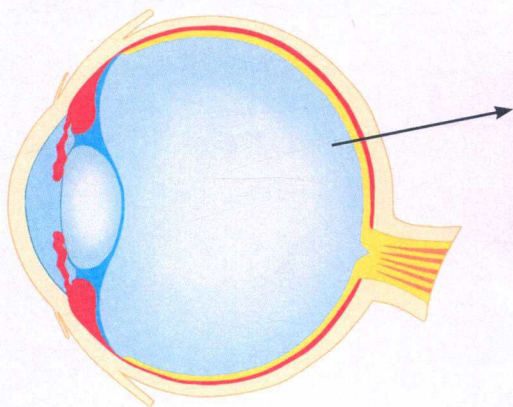
↓ 通过影响血小板功能和减少抗凝血物质使血液处于高凝状态,增加血栓发生概率。

长期血糖控制不良对血管的伤害

大血管受到损害:引起冠心病和脑血管病。

动脉粥样硬化:主要侵犯主动脉、冠状动脉、脑动脉、肾动脉和肢体动脉等,引起冠心病、缺血性或出血性脑血管病、肾动脉硬化、肢体动脉硬化等。

微血管病变:可累及全身各组织器官,主要表现在视网膜、肾、神经和心肌组织,其中以糖尿病并发肾病的视网膜病变尤为严重。



视网膜病变的表现有微血管瘤、棉絮状白斑、出血、硬性渗出、纤维化等,可使视力发生障碍,继而导致失明。

不良生活习惯加速血管老化

餐餐大鱼大肉，血管易堵

随着生活质量的提高，越来越多的家庭膳食偏向于餐餐大鱼大肉。膳食水平提高了，但是健康水平反而降低了，尤其是在外工作的人，午餐经常叫外卖，外出应酬下馆子。而餐馆里的菜为了味道足，多用“重油重盐高糖”来炮制，并且菜品的用油质量等无法保证，长期食用会导致血管里的垃圾越来越多，容易将血管堵塞。

保养血管，可以适量食用一些清淡做法的鱼类，尽量避免摄入过多的油脂，猪肉、牛肉、羊肉等肉类要尽量少食，以每天50克为宜。

昼夜颠倒，打乱血管“生物钟”

从养生角度来讲，晚上11点到凌晨5点的睡眠，可保证肝脏代谢充足。熬夜时，心脑血管的“生物钟”也会被打乱，导致人体过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，让血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。长期“黑白颠倒”的人，患心脏病的风险会比正常作息的人增加一倍。

一天两包烟，血管易“中毒”

吸烟是导致血管发生病变的元凶之一，哪怕身体再好，一天两包烟，也肯定会让血管中的垃圾增多，血管会一天天脆弱下去。

有研究表明，熬夜时吸烟，血液的黏稠度比正常作息时升高8倍以上。

运动少，血管垃圾多

正常人皮肤上每平方毫米约有600根毛细血管，平时只开放100~200根，多运动能让更多的毛细血管开放，促进血液微循环；长期不运动，会影响到毛细血管供血，血管内的垃圾会逐渐累积，形成粥样硬化斑块。

每天吸烟20支以上，患冠心病的风险会增加2~3倍。

注意! 这些信号可能是血管在求救

近年来, 血管疾病呈现年轻化趋势, 临床上发现好多40多岁的患者, 血管已经老化得像60多岁。血管疾病的诊治应该从预防开始, 并做到早发现早干预。一些血管疾病发病隐匿, 没有及时就诊就会延误最佳治疗时间。通常可以从患者早期的蛛丝马迹中捕捉到血管的求救信号。

脑血管疾病十大信号

1. 经常头痛、头晕, 耳鸣, 视物不清, 眼前发黑。
2. 不停打哈欠, 反应迟钝, 思维变慢, 记忆力减退, 注意力明显下降。
3. 脚趾、手指尖发麻, 摸东西没感觉, 洗手洗脚不知水温冷热。
4. 手发抖、发颤, 东西拿不住, 日常动作困难, 如扣扣子。
5. 舌头不灵, 说话不利索, 出现短暂的语言障碍。
6. 不自觉地流口水。
7. 睡眠差, 多梦, 睡不醒或醒后累。
8. 情绪难控制, 经常性哭笑, 喜怒无常, 对人对事无故发火。
9. 步伐僵硬, 行走不稳, 莫名其妙地跌倒。
10. 咳嗽原因不明, 服药无效。



心血管疾病十大信号

1. 经常心慌、胸闷。
2. 劳累时, 心前区(前胸和左侧乳房的部位, 没有明确界限)疼痛, 并向左肩、左上臂扩散, 持续3~5分钟, 休息后可缓解。
3. 心口部偶有刺痛感, 仅持续1~2秒。
4. 早晨起床或突然坐起时, 心口憋闷难受。
5. 晚上睡觉平躺时胸闷憋气, 垫高枕头后感到舒服。
6. 饭后胸部以下憋胀, 冒冷汗。
7. 走路、爬楼或运动稍快稍久后胸闷气喘、心跳加快。
8. 身体局部莫名疼痛, 如下巴、咽喉、牙齿、左肩、颈背部、上腹部等出现阵发性、放射性的疼痛, 服用止痛药无效。
9. 情绪激动时心口绞痛, 慌闷。
10. 浑身乏力, 不愿多说话, 精神萎靡。