

血管 决定生死

(日)主妇与生活社◎编著 乐 馨◎译



日本东京桥栗原医院院长
庆应义塾大学教授
医学博士栗原毅 监修

TITLE: [血管をピチピチに若返らせる本]

BY: [主婦と生活社]

Copyright © SHUFU TO SEIKATSUSHA

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.

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

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2011, 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主妇与生活社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。

著作权合同登记号: 06-2009第231号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

血管决定生老病死/(日)主妇与生活社编著;乐馨译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5381-6827-3

I. ①血… II. ①主…②乐… III. ①血管—保健 IV. ①R322.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第263863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: 张羿

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: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印张: 10

字数: 60千字

出版时间: 2011年5月第1版

印刷时间: 2011年5月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6827-3

定价: 29.80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/6827

血管

决定生老病死

崭新的生活方式，助您远离心脑血管疾病、动脉硬化

(日)主妇与生活社 编著
乐馨 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



前言

年轻的血管与健康的生活方式将成为您的健康支柱

消化器官疾病是我的专业领域，近十年来成倍激增的脂肪肝患者让我产生了强烈的危机感。显而易见，这是缺乏运动以及饮食习惯的巨大变化所致。后来的研究表明我的担心并不是杞人忧天：人们发现脂肪肝是动脉硬化的罪魁祸首，其有时甚至可能发展为肝癌，万万不可小视。我一直苦口婆心地劝导脂肪肝患者改善生活方式，可有些无自觉症状的患者却依然置若罔闻。

于是我想出一个新招——MC-FAN，希望这个血流显示器能够引起患者对自身血液状况的重视。

脂肪肝患者的血流无一例外地处于停滞状态。看了显示器之后他们震惊不已：“我的血液竟然如此黏稠”。有这样的效果当然MC-FAN功不可没。

就这样，我对血管产生了浓厚的兴趣，开始着手研究。我在MC-FAN检查的基础上又加入了颈动脉超声波检查。这项检查能够看到血管的真实状态，既有助于动脉硬化病程的判断，又能够使患者在危机意识的压力下接受生活指导。

本来，我们的血管弹力十足、活力四射，是完美的血流通道。随着内脏脂肪增加、高血糖、高血压、血脂异常等危机的出现，血管越发变硬变脆。这就是所谓的动脉硬化



化。在家喻户晓的代谢综合征中我们亦可寻得类似的发病机理。严重硬化的动脉是无法自然复原的，于是脑卒中、心肌梗死等可能危及生命的疾病便接踵而来。

在怀揣这样的定时炸弹前，我们能做的只有改善生活方式。

本书为您提供了一种培养崭新生活方式的理念，旨在让血管“返老还童”。若本书对您的生活有所裨益，让健康的生活理念成为您的健康支柱，我将感到荣幸之至。

日本东京桥栗原医院院长 栗原 毅
庆应义塾大学教授

目录

第1章 测试和检查您的血管	9
从血管及血液中窥探您的未来.....	10
血管年龄测试① 生活方式及压力	11
血管年龄测试② 饮食习惯	13
血管年龄测试③ 肥胖程度	15
血管年龄测试④ 综合体检、健康检查的结果	17
血管年龄测试⑤ 血管年龄诊断	19
做检查了解血管的健康状况.....	21
血管健康状况检查① ABI检查	22
血管健康状况检查② PWV检查	23
血管健康状况检查③ 颈动脉超声波检查	24
血管健康状况检查④ MRI检查	25
血管健康状况检查⑤ CT检查	26
血管健康状况检查⑥ 血管造影检查	27
血管健康状况检查⑦ 血液清洁度检查	28
专栏 血管·前瞻性观察 1 基因能告诉您是否会得血管疾病.....	30



血管与疾病 31

随时都有可能发生的血管危机 32

血管老化引发重大疾病 34

血管老化所引发的疾病①动脉硬化 36

血管老化所引发的疾病②脑卒中 40

血管老化所引发的疾病③心绞痛、心肌梗死 44

对血管不利的疾病 48

对血管不利的疾病①糖尿病 50

对血管不利的疾病②脂质异常症 54

对血管不利的疾病③高血压 58

对血管不利的疾病④代谢综合征 62

对血管不利的疾病⑤脂肪肝 64

专栏

血管·前瞻性观察2

不饮酒也会得脂肪肝吗?“NASH”到底是什么病 66



第3章

血管与血液的重要功能 67

血管的构造与功能 68

动脉、静脉、毛细血管的功能 70

血液循环的原动力是心脏 72

血压的测量原理和方法 74

血液的重要成分 76

血液的重要功能①氧气、二氧化碳、营养物质、激素、代谢废物的搬运工! ... 78

血液的重要功能②使身体免受病原体和出血的伤害 80

专栏

血管·前瞻性观察 3

淋巴按摩打造健康美人 82

第4章

生活中缩短血管寿命的习惯 83

不健康的生活习惯会使血管老化 84

不合理的饮食产生黏稠的血液 86

缺乏运动给血管造成极大的伤害 88

压力可以瞬间使血管残破不堪 90

睡眠不足、熬夜将加速血管老化 92

吸烟会缩短血管的寿命 94

过度节食会使血管“瘦下来” 96

警惕那些左右血压的危险因素 98

增加氧自由基的生活习惯 100

专栏

血管·前瞻性观察 4

预防肥胖的最终武器——咀嚼 102

让血管重获青春的饮食生活.....103

推荐让血管重获青春的食物.....104

谷类	糙米	105
	荞麦	105
肉类	猪肉	106
鱼类	竹荚鱼	106
	沙丁鱼	107
	秋刀鱼	107
	鲑鱼	108
	金枪鱼	108
贝类及其他	章鱼和鱿鱼	109
	牡蛎	109
海藻类	裙带菜和海带	110
	海藻	110
蔬菜类	胡萝卜	111
	西蓝花	111
	青椒(甜椒)	112
	紫苏	112
	芦笋	113
	西芹	113
	白菜	114
	扁豆	114
	西红柿	115
	茄子	115
	洋葱	116
食用菌类	金针菇	116
豆类	大豆和纳豆	117
果实类	鳄梨	117
	苹果	118
	葡萄柚	118

力行低糖生活.....120

保护血管的烹饪技巧.....122

适量饮酒有益血液健康.....124

不可忽视的水分补给及饮水方法.....126

增强血管功能的保健品 129

增强血管功能的保健品 130

值得关注的保健品成分①碧萝芷和辅酶Q₁₀ **让血管远离氧自由基的保健品** 132

值得关注的保健品成分②银杏叶精华和维生素C **软化血管的保健品** 134

值得关注的保健品成分③辣椒素和左旋肉碱 **燃烧多余脂肪的保健品** 136

值得关注的保健品成分④EPA、DHA和黑醋 **净化血液的保健品** 138

值得关注的保健品成分⑤虾青素和异黄酮 **增强血管其他功能的保健品** 140

专栏

血管·前瞻性观察 6

借氢的力量击退氧自由基 142

血管返老还童术 143

维护血管健康的血管功能强化训练 144

热身和整理运动 146

有氧运动的奇妙功效 148

增加基础代谢的肌肉力量练习 150

改善血流的拉伸练习 152

1天最后的四肢抖抖操和呼吸法 154

让身体动起来的4条建议 156

专栏

血管·前瞻性观察 7

自我保健和定制医疗 158

第1章

测试和检查 您的血管

从血管及血液中 窥探您的未来

我们的血管在不经意间慢慢老去，而老化的血管并不能简单地复原。因此我们有必要对血管给予足够的关注，免得追悔莫及。

在镜前，我们常常听到诸如“又长白头发了”、“脸上的斑怎么也去不掉”等慨叹。不过大家都明白，岁月不饶人，衰老是一种必然。

这样的老化进程也在体内发生。这些变化无法用肉眼看见，因而往往被忽视。其中有一种现象具有极大的危险性，那就是血管的老化。

血管一旦老化，就会变得狭窄，丧失弹性，导致血流无法顺利通过。患者平日鲜有症状出现，但并不排除某日突发脑卒中、心肌梗死、心绞痛等致命疾病。

只要患者依然保持不健康的生活饮食习惯，血管的老化进程就会飞速发展。

由此可知，把握当下血管的状况、重新审视自己的生活习惯，是避免将来发生重大疾病的关键。

现今，有些检查能够从视觉上反映血管和血液的状况。当自身的血管状况第一次呈现在眼前时，不计其数的人流露出惊异的表情。然而这的确就是“您真实的血管”。

通过下页的血管年龄测试，您可以对自己的血管寿命有所了解。若情况不容乐观，强烈建议您马上到医院接受检查。

若被问到『您的血管健康吗』？您的肯定答案是否能够脱口而出？



血管年龄
测试①

生活方式及压力

这些是关于日常生活的提问，请您根据自己的实际情况进行回答。在符合条件的选项后面画钩，最后统计出个数。

1

亲人中有脑卒中、
心肌梗死、心绞痛的
患者

Check → ☐

2

常常工作（做家
务）到很晚

Check → ☐

3

吸烟

Check → ☐

4

喜欢洗热水澡
（40℃以上）

Check → ☐

血管

决定生老病死

第1章

测试和检查您的血管

5

过了0点才就寝

Check → ☐

6

睡眠时间少于6小时

Check → ☐

7

休息日的上午通常在睡觉

Check → ☐

8

一周内运动少于两次

Check → ☐

9

往往乘电梯而不走楼梯

Check → ☐

10

稍微出去买点东西也要开车

Check → ☐

11

解压能力较弱，容易积存压力

Check → ☐

12

常常感到焦虑不安

Check → ☐

13

平时顾虑很多

Check → ☐

14

很少有能够诉苦的对象

Check → ☐

15

缺乏明确的兴趣爱好

Check → ☐

T O T A L

↑

血管年龄
测试②

饮食习惯

这些是关于日常饮食的提问，请您回想一下自己平时一周的生活再进行回答。在符合条件的选项后面画钩，最后统计出个数。

1

几乎不吃早饭

Check → ☐

2

一周内有5顿饭（包含午饭和夜宵）是在外面吃的

Check → ☐

3

吃得很快

Check → ☐

4

常吃盖饭、面等单品菜肴

Check → ☐



5

吃面时喝光汤汁

Check → ☐

6

好吃快餐

Check → ☐

7

不大情愿吃蔬菜

Check → ☐

8

很少吃鱼

Check → ☐

9

喜欢吃炸鸡块、炸牛排等油炸食品

Check → ☐

10

喝咖啡或红茶时一定要加糖

Check → ☐

11

钟爱蛋糕、点心等甜食

Check → ☐

12

每晚必小酌几杯

Check → ☐

13

常吃零食

Check → ☐

14

常喝果汁或运动型饮料

Check → ☐

15

晚饭吃得很迟，距离就寝时间不到两个小时

Check → ☐

T O T A L

↑

肥胖程度

肥胖是血管的大敌之一。请您试着量一量腰围，算一算自己的BMI身体质量指数。在符合条件的选项后面画钩，最后统计出个数。

量一量腰围

cm

※让被测者直立，在其大口吐气时用皮尺在肚脐的高度上进行测量。若男性大于90cm，女性大于80cm，则不排除代谢综合征的可能。请参见本书62页。

