

图

锻炼颈肩，防止肌肉疲劳

养成运动的习惯

说

伸展肌肉，消除酸痛

图说常见病



纠缠不休的酸痛、「颈肩臂综合症」的患者女性居多

Blyc

实用保健译丛

解消颈肩酸痛

陈颖 译

「日」青木诊所所长 青木正美 编

插图 长谷川广子 千田和幸



通过效果出众的指压法促进血液循环

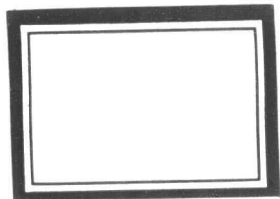
上海人民出版社

愉快地解除身心紧张 洗澡有温热和放松效果

自

疗

实用保健译丛



图说常见病自疗

保护血管， 防止心脑血管 疾病

[日] 老年病研究所所长 渡边孝 编
盛利雄 译

插图
千田和幸
前田直子

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

保护血管,防止心脑血管疾病/(日)渡边孝编;盛利雄译.

—上海:上海人民出版社,2003

(实用保健译丛·图说常见病自疗)

原出版者:日本讲谈社,2001.11

ISBN 7-208-04366-3

I. 保... II. ①渡...②盛... III. ①心脑血管疾病-防治-普及读物②脑血管疾病-防治-普及读物 IV. ①R54-49
②R743-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第079002号

责任编辑 苏贻鸣

封面装帧 邹纪华

·实用保健译丛·图说常见病自疗·

保护血管,防止心脑血管疾病

[日] 渡边孝 编

盛利雄 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.125 插页 4

2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04366-3/R·24

定价 15.00 元

前言

目前,人们非常关注生活习惯性疾病。可在实际生活中,即使我说“胆固醇值已经有 220 喽”、“您血压最高值有 170”这样的话,还是有很多病人满不在乎。

可能是因为这些情况看起来并不会马上影响生命安全的缘故,所以很多人并不把这些情况看得很严重。

但是,上述情况都是血管对我们发出的警告。这些数字反映了我们自己血管的状况,而这些状况我们自己是无法观察到的。如果对这些情况置之不理,将很有可能引发重大的恶果。

以前在日本,绝大多数的中风表现为脑溢血,而最近几年,中风主要表现形式也由脑溢血转为脑梗塞。同时,患心绞痛、心肌梗塞的人也不少,而这一切的原因都是由于血管—动脉产生问题。

而上述问题的产生都是由于人们的饮食和生活习惯发生了问题。运动量减少,压力增大的生活;脂肪多,植物纤维少的饮食……比方说:您在平时吃饭时经常吃干萝卜吗?而又有多少年轻人会喜欢吃富含植物纤维而不油腻的食物呢?

经常会有人问我这样的问题:“要预防生活习惯性疾病,吃什么最好呢?”我认为没有最好的食物。因此我的回答是:“不偏食,保持营养的均衡。”

不好的生活习惯和饮食习惯会给血管带来很大的影响。会损伤堪称为生命线的血管。

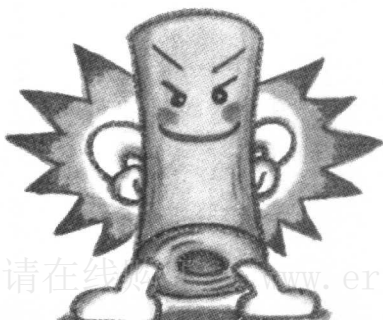
虽然由于血管问题产生的疾病有很多种,但在本书中只集中分析具有代表性的中风和缺血性心脏病,讨论引发这些疾病的动脉病变。

目 录

- 前言 1
- 血管常识小测验 6

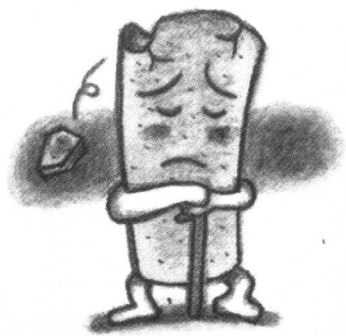
1 血管发生问题的话,将危及生命 9

- 生活习惯
 - 如果采取这种生活方式的话,血管会发生问题 10
- 发生问题的血管
 - 血管发生问题的话,会引发这些疾病 12
 - 血管是这样受损的 14
 - 胆固醇不足也不行 16
 - 根据血管的不同,产生问题的原因都是有规律的 17
 - 血液的健康将影响到血管的健康 18
 - 对高血压放任不管的话是很危险的! 20
- 如果血管产生问题会怎样
 - 如果脑部血管发生问题——什么是中风 22
 - 如果心脏血管发生问题——什么是心绞痛,心肌梗塞? 23
 - 侵蚀血管的糖尿病 24



2 潜伏在您生活中的破坏血管的罪犯 25

- 什么是血管
 - 什么是年轻而柔软的血管? 26
 - 虽说都被称为血管,但是粗细和构造却各不相同 28
- 血液循环
 - 血液从心脏流出,最后返回心脏 30
- 什么是血压
 - 损害血管的罪魁祸首是“盐”! 32
 - 那么所谓的血压到底是什么呢? 34
- 胆固醇
 - 胆固醇并不总是反面角色 36
 - 营养和疾病的关系并不那么简单 38
- 危险因素
 - 总结给血管带来损害的危险因素 40
 - 为什么说精神压力会损害血管 42
 - 出人意料的损害血管的因素 44
 - 您所患的缺血性心脏疾病的危险程度是多少呢? 46
- 药物治疗法
 - 有没有清洁血管的药物呢? 48



3 保持血管年轻的食物,不仅仅是蔬菜..... 49

●对健康不利的食物

问题众多的菜谱——最好不要食用的食物清单 50

●食物

这就是保持血管柔软的食物! 52

一直被误认为是不利于健康的食物 54

防止血栓产生,溶解血栓 56

通过抗氧化作用排除过氧化脂类 58

降低总胆固醇值 60

阻止对身体有害的胆固醇的氧化 62

通过控制盐分摄入有效降低血压 64

摄取足够的植物纤维,使血管保持清洁 66

●对健康有益的饮食

这样的烹调方法可以保持血管的健康 68

不要忘记“水”的作用 70

十种最好的减少盐分摄入的方法 72

检查您的饮食方法是否正确 74



● 生活习惯

- 保持这样的生活可以使血管保持活力 76
- 很烫的洗澡水是血栓产生的原因 78
- 与长时间的睡眠相比,深度睡眠能更有效地恢复体力 80
- 精神放松比降压药更有效 82

● 运动

- 八种最好的保持血管年轻的运动方式 84

● 环境

- 需要注意的是:过冷和过热都会给您的血管增加负担 92

● 自我管理

- 管理自己的血压能保护自己的生命 94
- 一定要定期接受身体检查 96



您认识正确的血管的认

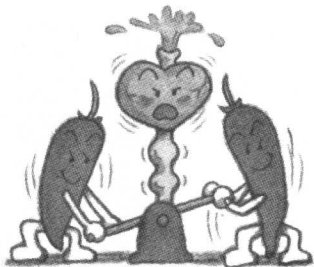
有些人从不考虑血管的问题，或者是自认为知道而从不关心。可实际上，这些看似了解血管的人，真的就不会犯错吗？要对自己的健康进行保养，首先必须掌握正确的知识。请判断下列问题是否正确，对的打○，不对的打×。



1 只要运动就可以锻炼血管()



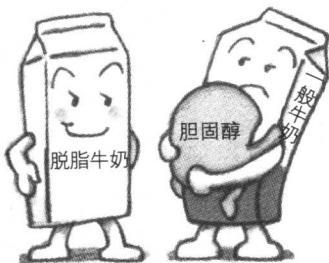
4 鸡蛋会使胆固醇值升高()



2 辣椒等辛辣食物会使血压升高()



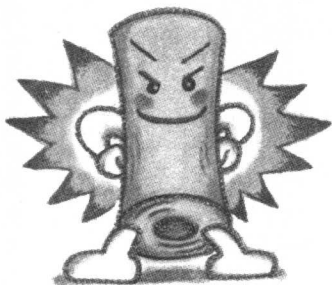
5 盛夏时节也会发生心肌梗塞()



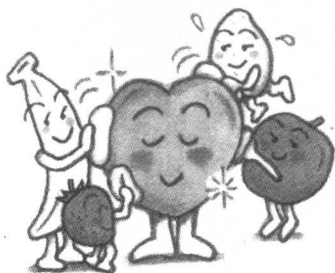
3 脱脂牛奶好，一般的牛奶是血管中胆固醇的根源()



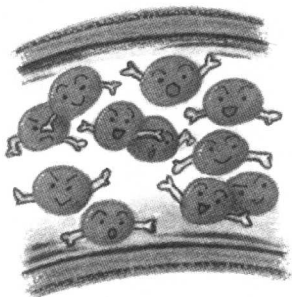
6 憋着不上厕所会使血压升高()



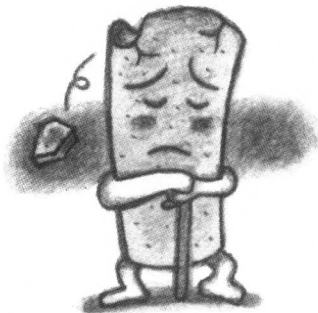
7 血管越厚就越结实，所以血管是厚的好()



10 水果能够清洁血液，所以吃得越多越好()



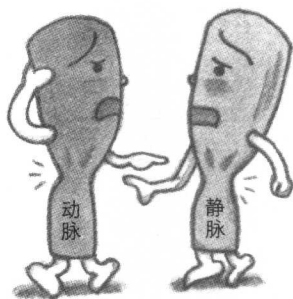
8 红细胞越多，表明血液就越好()



11 任何人都会在四十岁以后就发生动脉硬化现象()



9 多吃肉类会产生各种疾病()



12 不光要注意动脉硬化，也要留心静脉硬化()

答案在下一页

答案和说明

1 ×	2 ×	3 ×	4 ×
<p>即使运动也无法锻炼血管,但是运动却可使血管保持年轻的状态,所以请一定要积极参加体育活动。请见 →p84</p>	<p>使血压上升的是盐分。辣椒和芥末等的辣味是不会使血压上升的。所以可以尝试用多吃这些辣的食品的方法减少盐分摄入。请见 →p72</p>	<p>虽然说牛奶中富含脂肪,但是喝下去的牛奶并不会增加血液中的胆固醇,同时也不会使血压升高。请见 →p55</p>	<p>和牛奶一样,吃下去的鸡蛋也并不会增加血液中的胆固醇含量。鸡蛋属于良性蛋白质,所以请一定要吃。请见 →p54</p>
5 ○	6 ○	7 ×	8 ×
<p>夏天出了汗以后如果不补充水分就会陷入脱水状态。从炎热的屋外进入凉快的屋内也会使血管急剧收缩,所以在夏天也会发生心肌梗塞。请见 →p92</p>	<p>如果小便憋着的话,膀胱壁就会受到压迫,从而使血压上升。而在憋了一段时间后再小便的话,血压就会迅速下降,所以憋尿是很危险的。 →p44</p>	<p>每个人血管的粗细和厚度都是不一样的。血管的厚度与血管的好坏是没有关系的。所以有弹性,内壁没有受伤,柔软的血管才是好血管。请见 →p26</p>	<p>红血球过高会使血液的黏稠度上升。所以只有胆固醇和红血球都位于正常值的血液才是好的血液。请见 →p19</p>
9 ×	10 ×	11 ×	12 ×
<p>虽然说过多食用高脂肪的肉类不利于健康,但并不能因此就说肉是百病之源。为了摄取好的蛋白质,必须在烹饪上下功夫。请见 →p68</p>	<p>虽然适量吃水果有益于健康,但是由于水果内含有糖分,所以吃得过多就会吸收太多的糖分,使得血液中的中性脂肪增加。请见 →p45</p>	<p>现在,十几岁的孩子中就有人得动脉硬化,而有些五十多岁的人的血管却非常干净。所以血管的年龄和实际的年龄是没有关系的。请见 →p14</p>	<p>静脉和动脉的构造不同,静脉的血压较低,血液流速也与动脉不同,所以不会产生动脉硬化现象。请见 →P29</p>

评

回答正确数 9~12 的人

掌握的知识相当正确,只要认真按这些知识做就行了。

回答正确数 5~8 的人

好像对某些情况有一些误解,请分析一下自己的不足。

价

回答正确数 0~4 的人

非常成问题。请一定要认真阅读本书,并加以深刻理解。

1

血管发生问题的话, 将危及生命



您有没有想过自己的血管是否健康这个问题呢? 血管是血液流通的通道, 而血液承担着运送养分和氧气的任务。如果血管受伤的话, 其对于身体的影响将非常大。接下来就让我们以与生命休戚相关的脑部和心脏血管为中心内容进行思考吧。

的话，血管会发生问题 如果采取这种生活方式

平日生活越繁忙的人，就越容易忽视对自己健康的保养。这样下去血管会不断受到伤害，您的血管还好吗？

AM7:30



早晨

- ▼ 总算没有迟到
- ▼ 加速跑向车站
- ▼ 不吃早饭就飞奔出家门
- ▼ 起床时非常急，一跃而起
- ▼ 邻近上班时间才匆匆起床

AM9:00



- ▼ 突然被上司训斥
- ▼ 茶也不喝，就开始工作
- ▼ 为前一天犯的错误忐忑不安
- ▼ 大口抽着烟稳定情绪
- ▼ 中午以前人懒洋洋的，工作效率很低

PM0:00



中午

- ▼ 难以忍受的饥饿感



PM3:00



PM5:00



PM7:30



PM10:00



AM1:00



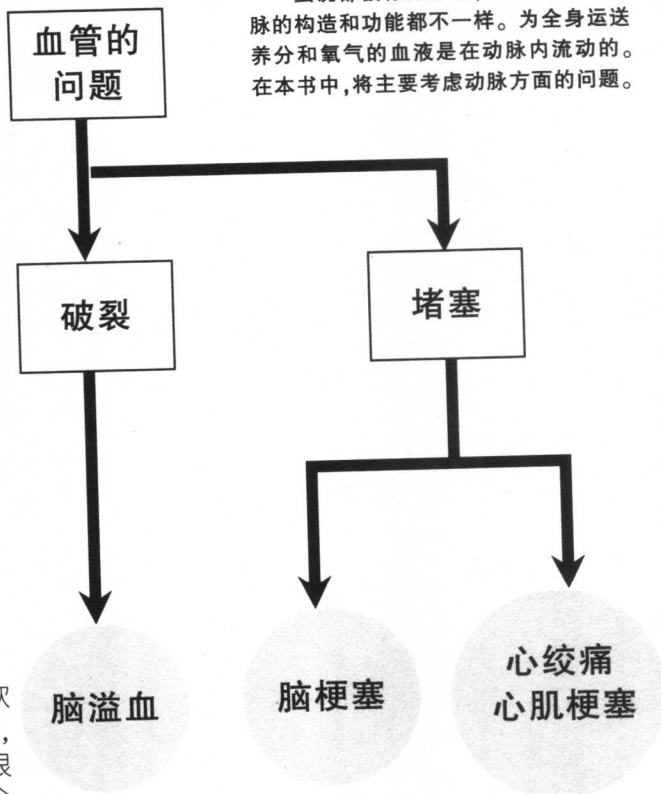
晚上

- ▼ 明天早上说不定又很难起床
- ▼ 结果一直到深夜才睡觉
- ▼ 夜宵吃面条
- ▼ 因为很冷, 所以就将身体泡在很热的洗澡水里
- ▼ 回家时已经有点醉了
- ▼ 这次是喝日式清酒
- ▼ 结束后换一家酒馆继续喝
- ▼ 因为是陪客户吃饭, 所以喝啤酒时精神比较紧张
- ▼ 一边吃着烤鸡肉, 一边喝了很多啤酒
- ▼ 和上司一起去陪客户吃饭
- ▼ 工作一直不能结束, 非常焦躁
- ▼ 加班
- ▼ 喝三杯咖啡(加糖)
- ▼ 在打电话时不由自主地发火, 训斥对方
- ▼ 同时进行两三样工作
- ▼ 终于又忍不住开始抽烟
- ▼ 工作非常繁忙
- ▼ 午休时间还没有结束就提前回办公室
- ▼ 饭后喝咖啡(加糖)
- ▼ 由于早饭没吃, 所以很快地吃完了午饭
- ▼ 午饭是一大碗猪排盖浇饭



血管发生问题的话， 会引发这些疾病

由于不良的饮食和生活习惯，使血管发生很多问题，这样会引发很多疾病。而且如果是心脏或脑部血管发生问题的话，将有可能危及生命。



虽说都被称为血管，但是动脉和静脉的构造和功能都不一样。为全身运送养分和氧气的血液是在动脉内流动的。在本书中，将主要考虑动脉方面的问题。

人体最先衰老的是血管

人为了生存必须获得养分和氧气，而运输这些的是血液。血管则是血液流通的管道。

正如“人老，血管先老”这句话所描述的那样，血管的健康左右着我们的健康状况。

血管的老化将影响我们的全身

如果一直有不良的饮食和生活习惯的话，血管的老化速度就会超过我们的实际年龄。

血管会失去原来的弹性，并且会变窄，这样血液就很难正常流通，从而给我们的身体造成影响。

血管的问题——
会造成这些疾病

夹层动脉瘤

由于动脉硬化等原因, 血液通过动脉内膜的破口进入动脉中层而形成动脉夹层血肿。如向动脉外膜破裂, 可导致猝死。

大动脉瘤

胸部, 腹部的大动脉发生膨胀, 形成动脉瘤。如果放任不管的话, 会破裂, 出现大出血而致人死亡。因此需要迅速接受手术治疗。

脑中风

脑血管变窄, 会使血液无法被送至脑细胞, 引起脑梗塞。如果脑部血管变脆破裂的话, 会引发脑溢血。上述无论哪一种疾病都会给大部分人带来生命危险或是造成重度的残疾。请见 p22

脑梗塞有时
还会引起半
身麻痹



缺血性心脏病

分布在心脏周围, 为心脏输送养分和氧气的动脉被称为冠状动脉。如果冠状动脉发生堵塞, 血液无法送至心肌(缺血), 这种状态就被称为心绞痛。严重缺血长时间持续的话, 就会导致心肌死亡, 这种现象被称为心肌梗塞。请见 p23

脑溢血会
突然发生



爬楼梯时感到胸口难受的人可能患了心绞痛。



动脉炎

血管发生炎症, 发烧, 并有关节痛。有可能是结缔组织炎症的反应, 但有时也可能危及生命安全。

肾动脉硬化

如果肾动脉硬化, 就会使肾脏机能发生障碍, 肾脏的细动脉硬化会引起尿毒症。同时这种疾病也受到高血压的影响。

胸部突然发生的剧烈疼痛有可能是心肌梗塞。

血栓症

是血液凝固, 血管堵塞类疾病的总称。易产生于髂(音 qià)动脉和大腿动脉处, 近年来患该疾病人数增加。

四肢动脉硬化

手足的动脉发生硬化现象。如果血液不能流到腿部的话将难以行走, 严重时脚趾还会发生腐烂。

受损的血管是这样

胆固醇沉积在血管的内壁上,使血管在不知不觉中产生问题。血管内部变窄,从而使血液流通不畅。这种现象叫做粥样硬化。

低密度脂蛋白胆固醇

低密度脂蛋白胆固醇受活性氧影响,转化成氧化低密度脂蛋白胆固醇

巨噬细胞等细胞吸收氧化低密度脂蛋白胆固醇,当吸满以后,就转化成泡沫细胞,沉积在血管内壁上。

所谓的巨噬细胞,是保卫身体的白细胞的一种,是由单细胞转化而来的。

转化成非常粘稠、粥状的块状物,损伤血管的内壁。而为了修复这些伤口,血小板会集中到这些伤口上。

在粥样硬化产生之前

氧化低密度脂蛋白胆固醇会渗入由于糖尿病、高血压、吸烟等造成的血管内膜伤口。

氧自由基

氧化进入血管内
膜的低密度脂蛋白

