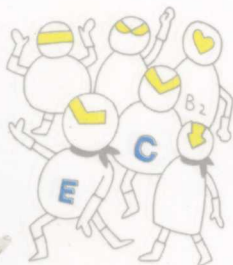


血液清洁书

血液サラサラ特効法101

Blood Cleaning

〔日〕 渡边孝 监修 金陆 译

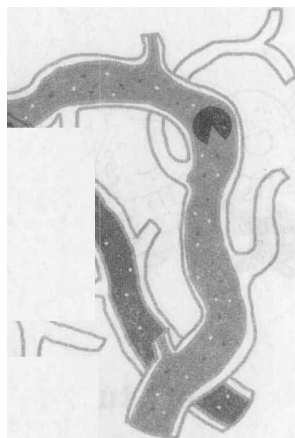


南海出版公司

血液清洁书

血液サラサラ特効法101

〔日〕渡边孝 监修 金陆 译



南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

血液清洁书 / [日] 渡边孝监修; 金陆译. — 海口:
南海出版公司, 2009.5

ISBN 978-7-5442-4478-7

I. 血… II. ①渡…②金… III. 血管疾病—防治 IV.
R543

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 071313 号

著作权合同登记号 图字: 30-2009-049

KETSUEKI SARASARA TOKKOUHOU 101

© SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD. 2005

Originally published in Japan in 2005 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA Inc., KAWAGOE.

All rights reserved.

XUEYE QINGJIE SHU

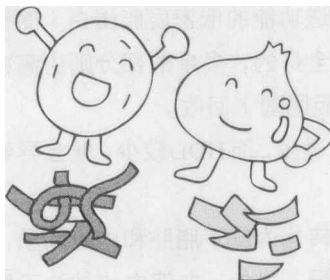
血液清洁书

监 修	[日] 渡边孝	译 者	金 陆
责任编辑	崔莲花	特邀编辑	冯静楠
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com		
装帧设计	崔振江	内文制作	郭 璐
出版发行	南海出版公司	电话	(0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼	邮编	570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司		
开 本	700 毫米 × 990 毫米 1/40		
印 张	4.8	字 数	80 千
版 次	2009 年 6 月第 1 版	2009 年 7 月第 2 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-4478-7	印 数	30001—35000
定 价	22.00 元		

南海版图书 版权所有 盗版必究

Part one

你的血液健康吗



❖ 肮脏的血液会破坏血管 ❖

● 什么是干净健康的血液

在血管内循环的血液能为我们全身的细胞提供氧分 and 营养。血液循环的通畅程度是由血液中的胆固醇、甘油三酯（又称中性脂肪，由长链脂肪酸和甘油形成的脂肪分子，是人体内含量最多的脂类）、葡萄糖含量是否正常决定的。

这些成分是维持生命必不可少的物质，所以我们应该从食物中平衡地摄取。如果吃得太多或偏食，就会导致某种物质摄取过量，多余的部分就会在血液中堆积，使血液变得黏稠而无法顺畅地流动。

胆固醇是由具有输送功能的低密度脂蛋白（简称 LDL，是一种坏胆固醇）运送至全身的，多余的部分则由高密度脂蛋白（简称 HDL，是一种好胆固醇）回收。

如果血液中的 LDL 过多，而 HDL 较少，就会导致多余的胆固醇堆积在血液中。

甘油三酯过多就会转化为皮下脂肪和内脏脂肪，或者堆积在血液中使血液变得黏稠。另外，血液中的甘油三酯过多，也会导致 HDL 减少，使血液中的胆固醇含量过高。

体内的葡萄糖是食物中的糖分转化而来的，人体摄入过多葡萄糖，就会导致血液中的葡萄糖浓度上升，血糖值也会随之上升。

血糖值过高时，胰脏会分泌胰岛素来控制血糖值。所以，葡萄糖含量过高会导致胰脏疲劳，从而影响胰岛素的正常分泌，降血糖的功能就会随之减弱。

血糖值高会使血液很容易凝结成块状物，容易附着在血管内壁，形成血栓。此外，一部分葡萄糖还会转化为甘油三酯，这也会导致血液中甘油三酯的含量升高。

高脂血症的诊断标准

总胆固醇 ≥ 220 毫克 / 分升



高胆固醇血症

LDL 胆固醇 ≥ 140 毫克 / 分升



高 LDL 胆固醇血症

HDL 胆固醇 < 40 毫克 / 分升



低 HDL 胆固醇血症

甘油三酯 ≥ 150 毫克 / 分升



高甘油三酯血症

日本动脉硬化学会《动脉硬化诊断治疗指导手册（2002 年版）》

● 健康血管和受损血管的区别

要保证血液在体内流动，柔软而富有弹性的血管必不可少。但是，我们的血管会随着年龄的增长逐渐老化，慢慢地失去弹性，变硬、变脆。由于动脉血管承担着将心脏输送出来的血液送往全身的任务，起着至关重要的作用，所以动脉硬化容易引发许多重大的疾病。

虽然动脉硬化可能出现在每个人身上，但是好的生活习惯会让血管保持健康和活力，不良的生活习惯则会加速动脉硬化，容易造成胆固醇堆积，促使血栓形成。

一旦血管受损，就不能恢复原状。所以要保持身体健康，血管就必须富有弹性，这样才能保证从心脏泵出的血液能顺利地输送至全身，不会堵塞血管。

● 当受损血管遇到黏稠的血液

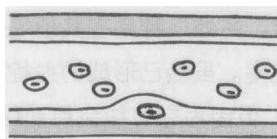
血液中的胆固醇、甘油三酯、葡萄糖过剩会加速动脉硬化。

如果血管内壁有伤口，LDL就会从那里侵入血管内膜，形成氧化LDL。白细胞中的巨噬细胞发觉血管内膜受伤后，就会赶来吞噬氧化LDL，然后泡沫化。接着，变成粥状、黏稠的氧化LDL会从泡沫化的细胞中释放出来，凝固后使血管内腔变得狭窄，从而形成动脉粥样硬化。如果血管因动脉硬化而变得狭

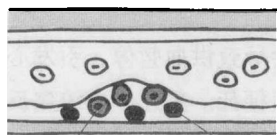
窄，并且血液因甘油三酯及葡萄糖的含量过高而变得黏稠时，就极易发生血管堵塞，造成血流中断，甚至可能危及生命。

可见，黏稠的血液对受损的血管会产生不良的影响。所以，血液流通不顺畅时，身体的健康情况就会急转直下。

堵塞血管的动脉粥样硬化



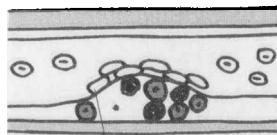
LDL 侵入血管内膜。



吞噬氧化LDL的巨噬细胞死亡并堆积起来。

氧化 LDL

巨噬细胞



变成粥状的LDL从泡沫化的细胞中释放出来，凝固后使血管内腔变得狭窄。

血小板

✦ 动脉硬化会危及全身 ✦

● 血管堵塞会引发猝死

如果脑部血管发生动脉硬化，产生血栓，就会使大脑内血液的正常流动受到影响，进而引起脑梗塞。脑梗塞分为两种：一种是指在大脑内形成的脑血栓，另外一种是在其他地方形成的血栓堵塞脑血管而造成的脑栓塞。虽然已形成的血栓可以通过药物溶解，不影响血液的流通，但因为它可能会引起脑梗塞，所以不能掉以轻心。而且，有研究表明，脑栓塞会导致血管性认知障碍（痴呆）。

如果冠状动脉发生栓塞会导致供血暂停，引发心绞痛。当供血完全中断时则会导致心肌梗死。另外，心绞痛反复发作也有可能引起心肌梗死，所以心绞痛患者突然出现心肌梗死的情况屡见不鲜。此外，血液中的胆固醇含量过高容易形成胆结石，甘油三酯值过高则会引发急性胰腺炎和脂肪肝。

● 糖尿病会加速动脉硬化

血糖值长期处于居高不下的状态，就会引发糖尿病。糖尿病会使毛细血管受损，引起各种并发症，主要有糖尿病性视网

膜病变和肾炎，另外还有神经障碍、感染、皮肤炎等。如果合并有心绞痛、心肌梗死和闭塞性动脉硬化，则会使下肢出现坏疽(组织坏死后因继发感染或受其他因素影响，而呈现黑色、暗绿色等特殊形态改变)。

如果糖尿病患者同时还伴有高血脂、高血压或肥胖，就会使动脉硬化加剧，增加心肌梗死的发病几率。

高血压的定义和分类

	收缩压 (毫米汞柱)		舒张压 (毫米汞柱)
理想血压	< 120	且	< 80
正常血压	< 130	且	< 85
正常高值	130~139	或	85~89
轻度高血压 (1级)	140~159	或	90~99
中度高血压 (2级)	160~179	或	100~109
重度高血压 (3级)	≥ 180	或	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	且	< 90

自己量血压:多数情况下,自己测量的血压值比在医院测量的偏低。如果是自己量血压,当收缩压≥135毫米汞柱,舒张压≥80毫米汞柱时,即可初步判定为高血压。

日本高血压学会《高血压治疗指导手册 (2004年版)》

✦ 易使血液黏稠和血管老化的生活习惯 ✦

● 什么样的饮食会导致血液黏稠、血管受损

为了保证身体健康，我们必须均衡地摄取脂类、糖类和盐分。经常食用肉类、油腻的饭菜或者甜点，就会不知不觉地摄取过多的脂肪和糖分。如果长期暴饮暴食则会导致营养过剩，血液中的胆固醇和甘油三酯便会增加。另外，食物中的盐分过高或饮酒过量也会引发高血压，使血管受损。

饮食不规律也是造成血管疾病的重要原因。不吃饭或两餐之间的间隔过长都不利于身体健康。空腹时间长，就容易一次吃得过多。养成这样的习惯后，会导致血糖值上升，患上肥胖症。夜间进食会导致胆固醇增加，因此应该尽量避免吃夜宵。

女性在雌激素的作用下，不容易患动脉硬化，但是闭经后雌激素的分泌减少，胆固醇值就会上升，与年轻的时候相比，患生活方式病的几率大大增加了，所以要格外注意饮食。

● 运动量不足和压力过大会对血液循环产生不良影响

如果平时很少走路或缺乏适度运动，能量的消耗量小于摄入量，就会造成肥胖。而且运动不足会使胆固醇和甘油三酯在体

内积聚，容易引起动脉硬化。

疲劳、睡眠不足、生活不规律、情绪烦躁等也会影响到血管和血液。当人承受压力时血压便会上升，容易导致血管壁受损，同时血液中的胆固醇含量也会上升，容易形成血栓。如果长时间承受巨大的压力，就会加速动脉硬化，并且有可能引发严重的生活方式病。



你的血液和血管健康吗？

下列选项中与你的情况相符的有几项？符合的选项越多，就说明血液变黏稠、血管破损的危险性越高。

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 偏胖 ————— ○ | 每天大部分时间都坐着 ——— ○ |
| 容易暴饮暴食 ————— ○ | 一周内几乎不做运动 ——— ○ |
| 爱吃零食 ————— ○ | 不能好好地休息 ————— ○ |
| 喜欢甜食 ————— ○ | 休息日也放不下工作 ——— ○ |
| 喜欢肉类食品和油炸食品 — ○ | 睡眠时间不足 6 小时 ——— ○ |
| 口味重 ————— ○ | 时常感到有压力 ————— ○ |
| 很少吃蔬菜和海藻类食物 — ○ | 有糖尿病、中风、高脂血症或 |
| 不吃早饭 ————— ○ | 是高血压家族病史 ——— ○ |
| 晚饭吃得晚、吃得多 ——— ○ | 血糖值曾经过高 ————— ○ |
| 大量饮酒 ————— ○ | 49 岁以上 ————— ○ |
| 吸烟 ————— ○ | 处于闭经期 ————— ○ |

1~4 项的人：现在还比较健康。

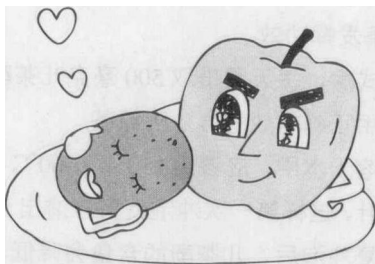
健康新

5~9 项的人：需要注意，从现在开始改善生活习惯。

10 项以上的人：需定期接受检查，不放过任何疾病前兆。

Part two

清血特效食物大揭秘



❖ 绿 茶 ❖

● 绿茶可以降低人体内胆固醇和甘油三酯的含量

绿茶特有的成分——儿茶酚，近年来受到了普遍的关注。该成分除了使绿茶具有独特的苦涩口感外，作为多酚类物质的一种，还具有抗氧化等多重功效。

儿茶酚可以降低血液中胆固醇和甘油三酯的含量，预防或改善动脉硬化；也可以降低与血压相关的酶的活性，预防血压升高；还可以降低与糖类代谢相关的酶的活性，抑制血糖升高。而关于儿茶酚能否抑制癌症病发、阻止癌细胞转移，科学界正在进行相关研究。

● 勤换茶叶使绿茶发挥功效

要想预防生活方式病，每天需摄取 500 毫克儿茶酚。为保证足量摄取，要注意用正确有效的方法喝绿茶。

要使儿茶酚尽量溶于水中，应该用 150 毫升 60℃ ~ 80℃ 的开水冲泡 1.5 ~ 2 克茶叶，这样第一次冲泡就可以溶出 50 ~ 60 毫克儿茶酚。考虑到反复冲泡后，儿茶酚的含量会降低，因此建议您勤换茶叶，保证每一杯绿茶都富含儿茶酚。另外，要想享

受绿茶独特的香味和口感,我建议你冲泡两次以后就更换茶叶。

对于不能大量饮茶的人,可以采取另外一种能有效摄取儿茶酚的方法,就是“以茶入菜”。这种方法的适用范围很广,将茶叶用研磨机或者研钵磨成粉末,然后裹在食物的表面煎炸,或者和在面粉里做成有绿茶口感的面条、面包、日式煎饼,等等。



茶叶泡过两次以后就要换新的。

绿茶每天要喝10杯以上才有效。口感苦涩的儿茶酚具有抗氧化、预防高血脂、降血压等作用。

✧ 桑叶茶、大花紫薇茶、武靴叶茶 ✧

● 桑叶特有的成分能抑制血糖升高

自古以来，中医就利用桑树治疗一些疾病。桑树的叶子可以用于治疗糖尿病，而桑树的根被中医称为“桑白皮”，具有利尿、止咳、祛痰、消炎等功效。

桑叶能降低血糖，是因为它含有一种叫做桑叶生物碱的成分，这种特殊的物质能够降低一种糖分解酶—— α -AGH的活性。有研究表明， α -AGH能在小肠内把糖分解为葡萄糖，所以只要降低这种酶的活性，就能抑制葡萄糖的生成，从而有效降低血糖。因此，如果在吃饭的时候喝几杯桑叶茶，那么饭后的血糖值就不会突然增高。

另外，还有研究表明，桑叶对维持胰岛素分泌、降血压和预防癌症也具有一定的作用。

● 大花紫薇茶没有特殊味道，容易入口

大花紫薇（一种乔木）茶在菲律宾有着悠久的历史，对糖尿病患者有一定的疗效。大花紫薇茶中含有一种叫做丹芝酸的成分，能促使葡萄糖被细胞吸收利用，从而降低血糖值。另外，