

# 只有医生知道的 血管健康书

[韩] 韩东河 著  
全红花 译

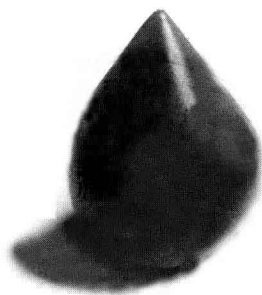


天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 只有医生知道的 血管健康书

[韩] 韩东河 著  
全红花 译



天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

著作权合同登记号：图字02-2013-267号

혈관을 의심하라

Copyright © 2013 by Dong-ha, Han

All Rights Reserved.

Original Korean edition published by Wisdomhouse Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Beijing BoCai Yaji Culture Media Limited Company.

Simplified Chinese language edition rights arranged with Wisdomhouse Publishing Co., Ltd.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本著作物中文简体字版权由北京水木双清文化传播有限责任公司代理

### 图书在版编目(CIP)数据

只有医生知道的血管健康书 / (韩) 韩东河著 ; 全红花译. -- 天津 : 天津科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5308-8493-5

I. ①只… II. ①韩… ②全… III. ①血管疾病—防治 IV. ①R543

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第270045号


---

责任编辑：王朝闻 方 艳

责任印制：王 莹

---

**天津出版传媒集团**

 天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话：(022) 23332695

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

---

开本710×1000 1/16 印张16.5 字数300 000

2014年1月第1版第1次印刷

定价：35.00 元

Prologue 血管发出的警报，变厚的血管壁需要减肥 · 001

## I 你的血管壁正在变厚



- 变厚的血管壁是无声的杀手 · 009
- 血管决定人的生老病死 · 012
- 拥有健康的血管能活到一百岁 · 017
- 血管也像肺一样呼吸 · 020
- 观察血管能查出疾病 · 023
- 有瘀血但是没有死血 · 027
- 小腿是人体的第二心脏 · 031
- 妈妈的手是神奇的手 · 033
- 血管里也在发生战斗 · 036
- 好习惯坚持一百次就能成为一剂良药 · 039
- 水是最好的营养素 · 042
- 不要让衣服勒紧身体 · 045
- 压力是现代社会的“老虎” · 047

**Column** 蚂蟥是医治血管疾病的名医吗? · 050

## II 血管发出的危险信号，血管壁增厚综合征

不同的体质，出现的症状也不一样 · 055

出现这些症状就有危险 · 060

手脚冰凉 · 063

四肢麻木 · 067

身体和腿浮肿 · 069

腹部肥胖 · 075

头痛和眩晕 · 078

健忘症和痴呆 · 082

黑眼圈 · 086

还没有出现特别的症状 · 089

**Column** 什么换季的时候和冬天，要格外注意血管疾病 · 092

## III 血管壁增厚引起的疾病

代谢综合征 · 097

中风 · 100

痴呆症 · 104  
心脏停搏 · 107  
高血压 · 111  
糖尿病 · 114  
高血脂 · 117  
动脉硬化 · 120  
不安腿综合征 · 122  
伯格氏病 · 125  
下肢静脉瘤 · 128  
雷诺氏病 · 131  
血管炎 · 134

**Column** 低血压的红灯，变薄的血管壁威胁您的健康 138

## IV 塑造健康血管的血管减肥计划7·7·7习惯

按照星期实行的七种生活习惯 · 143  
充满活力的星期一：拍掌 · 144  
明媚的星期二：悠闲地散步 · 146  
下雨的星期三：喝水 · 147  
紧张的星期四：放松身体 · 149  
辛苦的星期五：慢慢地深呼吸 · 151

愉快的星期六：经常笑·153

安逸的星期天：多躺着休息·155

按照星期实行的七种运动习惯·157

星期一：脚腕、小腿的水泵动作·158

星期二：徒手体操·160

星期三：伸展运动·162

星期四：有氧运动·163

星期五：泡热水澡·165

星期六：按摩·167

星期天：瑜伽·168

按照星期实行的七种指压习惯·169

星期一：暖手·171

星期二：暖脚，使腿脚灵活·176

星期三：醒脑开窍·183

星期四：暖腹，缩紧腰部·186

星期五：舒缓心情·190

星期六：疏肝理气，助消化·193

星期天：气血畅通，充满活力·197

**Column** 您的血管畅通了吗？畅通的血管也决定和谐的夫妻关系·200

## V 通过食疗塑造有弹性的血管

请多摄入有益于血管的食物 · 205

温性，辣的食物：大蒜、洋葱、韭菜、生姜 · 206

进入血液的有色蔬菜：黄绿色蔬菜 · 208

好油：坚果油、橄榄油、芝麻油、白苏油 · 210

请远离危害血管的食物 · 211

不好的油：动物性脂肪 · 212

垃圾食品：没有营养的食品 · 214

恶魔的诱惑：提高血糖的食物 · 215

白色食物的恐怖：白糖、大米饭、白面、调味料 · 218

引起忧郁症的糖分：碳水化合物 · 219

多食不宜的食品：盐 · 221

健康的逆袭：青皮鱼 · 223

清理血管的药茶疗法 · 225

暖和血管的茶：漆茶、当归茶、桂皮茶、桂枝茶 · 227

促进血液循环的茶：红花茶、丹参茶、山楂茶 · 233

加强血管壁健康的茶：洋葱皮茶、紫草茶、莲叶茶、阿胶茶 · 238

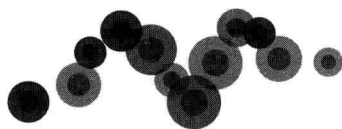


恢复血管健康的营养疗法 · 244

需要营养药的社会 · 245

血管健康必要的营养素 · 247

**Column** 人们“误以为健康的食物” · 254



## 血管发出的警报，变厚的血管壁需要减肥

韩医学所说的脏腑，通常是指人体的五脏六腑。可是，除了五脏六腑以外，还有一个与生命息息相关的重要脏器，那就是血管。因为血管是“奇异而永恒的存在”，所以又叫“奇恒之府”。这说明，自古以来人们就认识到了血管的重要性。

那么，血管在我们人体中到底是一个怎样的存在呢？毋庸置疑血管对我们很重要。但是，就像我们平时呼吸的氧气一样，因为能够轻而易举地得到，所以不知感恩，而一旦失去才知道它的可贵。同样，血管往往会被我们忽视，但是，血管一旦出现问题，就会给我们带来致命的打击。

自然界的动物为了保护自己，会给自己配置让敌人致命的“防御武器”。比如，有剧毒的毒蛇。一旦被这种毒蛇咬住，毒性就会

顺着血管扩散到血液里，破坏红细胞和血小板，凝固血液。有时还会引起出血，阻碍血液循环。所以，如果被毒蛇咬伤，就会因急性肾功能不全或心脏停搏而死亡。毒蛇好像知道阻断血液循环就能造成致命打击似的。平时被我们忽视的血管，爬行动物却视为保护自己的命脉。

血液循环中，血液同血管一样，很重要。血管和血液是一对不能分离的难兄难弟。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。但是，即使血液再重要，如果没有能够流通的通道的话，还是无法移动的。这就像破损的缸里装不下水一样，没有血管的话，血液就毫无用处了。

健康的血管应该像新买的气球一样富有弹力。但是，很多人的血管却在日益衰老。以前血液的问题主要是血液太稀；如今的问题是血液过于浓稠，堵住了血管。现在，我们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、方便购买的破坏血管的汉堡，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品等，都使血管壁变厚。而且，每天过度的劳累和精神压力，也会时刻让血管处于紧绷的状态。而今，交通工具的发达又让我们终日只需面对桌椅就可以了。

这就又拉近了我们离死亡的距离。

血管问题引发的疾病，从手脚冰凉到血管堵塞或血管破裂等致命的疾病，会出现多种多样的情况。最近引起关注的过敏性疾病、免疫系统疾病、代谢综合征、肥胖、癌症等都与血液循环有密切的关联。这些疾病可以统称为“血管壁增厚综合征”。

高血压、高血脂、动脉硬化、痛风、伯格氏病、心脏病、中风等各种疾病看似是不同的脏器或组织上出现了问题，但是，实际上这些疾病都是由血管问题引发的。而且，这些疾病由一种症状或一种隐患开始，像多米诺骨牌一样，又会引起另外的问题。“蝴蝶效应”不仅意味着一场龙卷风，而且还是一种预示。偶尔感觉手指麻木，或许就是脑血管堵塞引起的偏瘫，或是心脏血管堵塞的死亡“信号”。此时此刻，在你的体内不知会有多少只蝴蝶在同时扇动着翅膀，只是你毫无察觉罢了。

现在，让我们来倾听一下血管无声的呐喊吧。手足冰凉症、手脚麻木、头痛、头晕、腹部肥胖……可能你觉得这些症状都无关紧要，以为“我不会有什么事情”。从现在开始，我们应该摒弃这种不负责任的想法。也许你是一家之主，也许是谁最珍贵的人，所以，你没有权利认为你的人生就是自己一个人的人生，更没有权利随随便便对待自己的身体。因此，你的义务是健康地生活。此时，

你的血管在哭泣：“主人，救救我吧！”若不想英年早逝或以残障之躯生活，那么请不要忽视血管发出的信号！

请大家铭记，血管是无声的杀手！增厚的血管壁也许会夺走你的性命。

日常生活中，我们的一些无意识的行为，会让血管生病，也会让血管健康。走路、喝水、拍掌、经常笑、做伸展运动等微不足道的习惯或行为对血管健康很有帮助。甚至，呼吸也能让血管健康。就像抚摩身体一样，轻揉各部位的穴位，能促进血液循环；每天喝一杯幽香的茶也能软化血管。每天的饮食中，积极摄取该吃的食物和坚决戒掉不该吃的食物，是保持血管健康最基本的要求。如果你是减肥狂，那么现在可以停止减肥了。因为，如果将减肥变厚的血管的生活习惯坚持下去，就能够达到身体变苗条的目的。

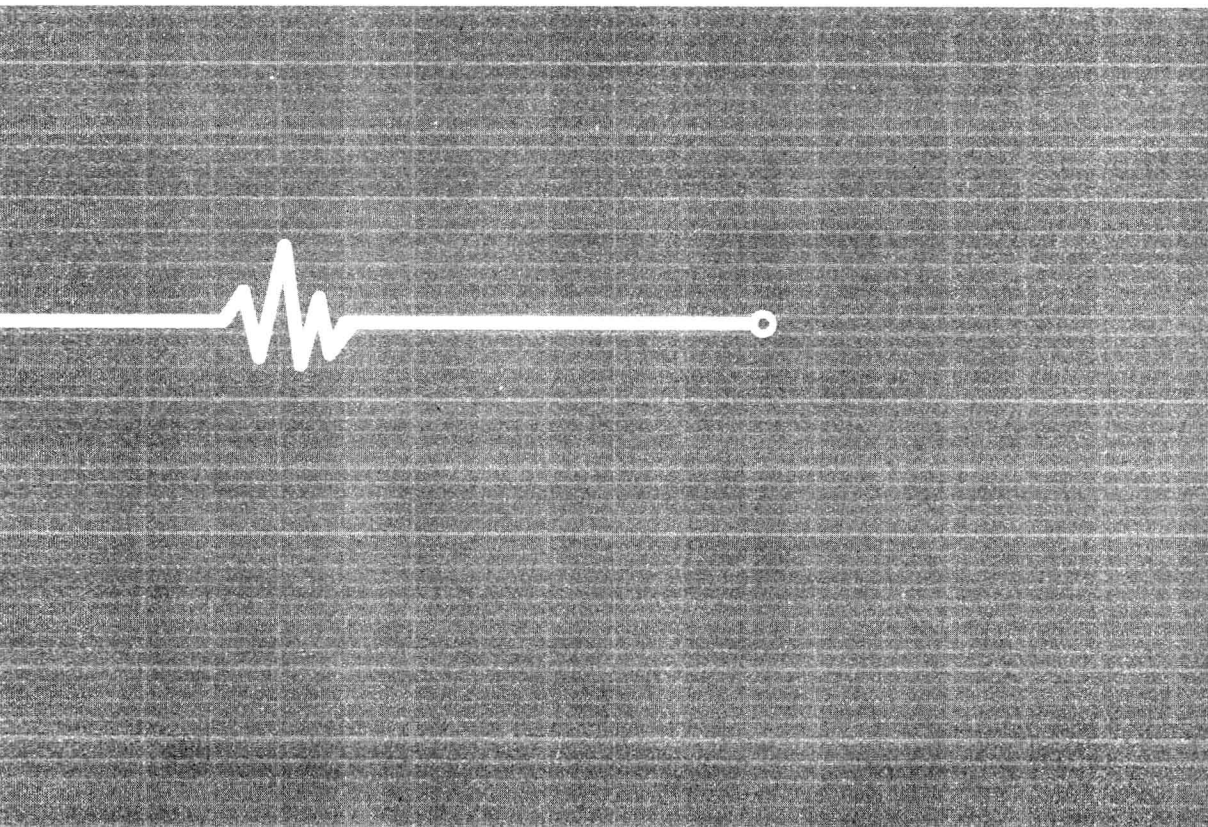
就像千里之堤毁于蚁穴，我们身体里定时炸弹般可怕的疾病，其实也是从细小的变化开始的。所以，我们应该感激这种细小的信号。应该感恩自己所感觉的身体的每个症状，然后去安抚这些症状。我希望，通过这本书，大家能够用感恩的心去聆听身体发出的“无声的呐喊”。并且希望，不要忽视这些信号，防患于未然。我

相信，对这些所有的疑问，你能够从本书里得到答案。

为变厚的血管减肥，可以让你免于犯自我过失杀人之罪。

蚂蟥博士 韩东河


2013年1月





# I 你的血管壁正在变厚





● 只有医生知道的血管健康书