

<<让你的血管变年轻>>

图书基本信息

书名：<<让你的血管变年轻>>

13位ISBN编号：9787545201116

10位ISBN编号：7545201116

出版时间：2008-8

出版时间：上海文艺出版集团发行有限公司（上海锦绣文章）

作者：高泽谦二

页数：128

译者：王俊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<让你的血管变年轻>>

内容概要

人们常说：“人老先从血管开始老。

”随着年龄的增长，血管的相应老化也是无可奈何的事情，但通过检测“血管年龄”，我发现很多人的“血管老化”的程度要超过实际的年龄。

明明只有四十来岁，“血管年龄”却是六十多岁；或者只有二三十岁，“血管年龄”却是五十多岁，这样的人比比皆是。

日本人的“血管的老化”，从年轻的时候就已经开始了。

如果“血管年龄”比实际年龄大十岁以上，就有患上“血管老化”的疾病（高血压、糖尿病、高血脂症等）的可能。

大二十岁以上，就可以认定很有可能已经患上高血压、糖尿病、高血脂症，“血管的老化”也在不断推进。

幸运的是，只要持续改善每天的生活习惯，给“血管的老化”刹车，实现“血管的年轻化”完全是可能的。

迄今为止，人们认为“血管的老化”一旦开始就难以逆转，不能得到改善，也就是说，血管仿佛不能再次年轻化了。

然而在“血管年龄”的测定中，我发现，只要人们改善生活习惯，血管是可以年轻化的。

为了给“血管的老化”刹车，实现“年轻化的血管”，我推荐采用三个简单的目标，也就是“不暴食”、“不暴饮”、“每周两次、每次二十分钟快速步行”。

首先应养成并坚持这三条良好的生活习惯。

本书以这三个目标作为基础之基础，系统推介我对“年轻化血管”的一得之见。

如果你总是呵护自己的血管，并注意不伤害血管的生活方式，不让血管过分勉强，血管一定会为你准备一份精美的礼物，那就是“年轻化血管”。

<<让你的血管变年轻>>

作者简介

高泽谦二，Takazawa Kenji，1952年出生于埼玉县。
从埼玉县立浦和高中毕业以后，进入东京医科大学。
毕业后升入该校研究生院，并进入该校第二内科工作。
曾被派遣到自治医科大学第二内科从事研究后，重新回到东京医科大学第二内科。
历任东京医科大学第二内科副教授、教授，现任

<<让你的血管变年轻>>

书籍目录

第一章 “血管堵塞和破裂”的原因 血管也会老化 血管中垃圾积累的危害性 想要把握血管老化的真实情况 心脏在胸部中央偏左 心脏同时完成两项工作 心脏表面分布的三根血管 是心脏不好还是血管不好 瓣在静脉的功能上不可缺少 静脉也会硬化 毛细血管与细胞的关系是什么 血管的老化是什么样的变化 血管突然堵塞的原因 不应发生而发生的梗塞 死亡原因的第一位是“血管的老化” 第二章 引起“血管老化”的四大原因 在高血压下“血管老化”会加速 “高压”越低越好? 在高血压下细小的血管会加速老化 众说纷纭的“平均血压”和“脉压” 脉压增大是危险的 “良性血压”和“恶性血压” 在高血糖下“血管的老化”会加速 高血糖会引发三大并发症 血液中脂肪增多的高血脂症 脂肪增多的黏稠血液 每次吸烟血管都会老化 高尿酸也会促进“血管的老化” 肥胖是“血管老化”的导火索 第三章 把握“血管年龄” 倾听来自血管的真实声音 血管年轻呈现“尾部上升型”第四章 用专项运动创造“年轻化血管” 第五章 良好的饮食习惯可创造“年轻化血管” 第六章 持续放能创造“年轻化血管” 后记

<<让你的血管变年轻>>

章节摘录

第一章 “血管堵塞和破裂”的原因血管也会老化我们能够健康地度过每一天，我们体内血液的循环功不可没。

如此重要的血液循环，其通道就是血管。

从心脏输出的血液通过动脉将氧分和营养输送到身体各个角落的细胞，一氧化碳和垃圾（废弃物）则从身体各个角落的细胞由静脉或输送到心肺等处净化；或运送到肾脏等器官排出体外，如此新陈代谢，维持人的正常生命。

动脉是可以伸缩的富有弹性的血管。

但随着我们年龄的增长，老化也随之出现，且血管也呈不断老化的趋势。

符合年龄增长的老化，不仅在所难免，甚至是生命进程中的必然现象；但如果因持续不良的生活习惯，就容易患上以高血压、糖尿病、高血脂症为代表的诸多疾病。

如果再加上“吸烟”，身体的老化以及“血管的老化”的进程就会更进一步加快。

发生在动脉的老化是动脉硬化。

动脉硬化发生时，血管会发生变硬、变厚、血液的通道（内腔）变窄这三大变化。

随着年龄的增长，血管的相应老化也是无可奈何的事情，但如果“血管老化”的速度比实际的年龄要快，发生“血管堵塞和破裂”的危险性就会升高。

血管的堵塞在医学上称为“梗塞”，有代表性的是心肌梗塞和脑梗塞。

心肌梗塞是由向心脏的肌肉输送氧分和营养的血管发生堵塞而引起的。

血管一堵塞，氧分和营养就不能输送到堵塞处的前方，心脏的肌肉就会发生缺氧和营养失调，组织就会坏死。

<<让你的血管变年轻>>

编辑推荐

《让你的血管变年轻》是一本在致命疾病发生前开始的生活秘籍指南。
通过持久的步行和饮食控制，血管定可望年轻化！

”血管革命“ 从今天开始！

日本血管博士高泽先生告诉你，咱们形成”不堵塞“、”不破裂“的健康血管。
让你的血管变年轻，保持腿肚的柔软可以延长血管的寿命。

<<让你的血管变年轻>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>