

<<降低血黏度有高招>>

图书基本信息

书名：<<降低血黏度有高招>>

13位ISBN编号：9787538442236

10位ISBN编号：7538442235

出版时间：2009-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：周劲松，翟宝良 编

页数：176

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>

## <<降低血黏度有高招>>

### 前言

朋友，您是不是在不知不觉中体重就超了标，时常体力不支，动辄气喘嘘嘘，偶尔还出现视力模糊，记忆力下降，经常头晕失眠……唉！

到底哪里出了错？

不得不告诉您，很可能是血黏度升高惹的祸。

血黏度看似只是血液浓稠的一个数据而已，没什么大不了的，而实际上，它却是个生命攸关的重要指标，因为它的数值高低与身体多种病症相关。

血液黏稠度增高，血液流通不畅，重要器官动脉供血不足，就会导致严重后果：冠心病、心肌梗死、心绞痛、脑血栓、脑溢血、中风……甚至危及生命。

所以说，血黏度高不是病，可是诸病如山倒就很要命了。

、如今积极预防血黏度升高已成为一种新的健康时尚，“放松自己，先让血管轻松”！

这样全新的保健观念已被越来越多的人所推崇。

因此，本书绝不是一本只为已患疾病者而写的治病书，而是我们每一个正常人都需要的健康保卫书。

那么我们怎样在生活中身体力行，尽量控制血黏度升高呢？

万一血黏度过高，又如何来调理呢？

在本书中您都可找到最详尽的答案。

以下是本书的三大特点： 一看就明白：专业而深入浅出的健康知识，让您对血黏度有个最全面的认识 and 了解。

一分钱不花：教给您最简单又最有效的健康生活方式，控制血黏度升高。

一学就能会：各种有效降低血黏度的简易运动、实用药膳与精选菜谱，讲解精细，同时配美图一一对应精彩纷呈，让您越看越喜欢，越动越轻松，越吃越活力！

衷心希望您阅读完本书后，能和家人朋友一起在日常饮食、生活起居中身体力行，严格按本书中建议操练，当然，最重要的是，坚持、坚持、再坚持！

## <<降低血黏度有高招>>

### 内容概要

血黏度看似只是血液浓稠的一个数据而已，没什么大不了的，而实际上，它却是个生命攸关的重要指标，因为它的数值高低与身体多种病症相关。

血液黏稠度增高，血液流通不畅，重要器官动脉供血不足，就会导致严重后果：冠心病、心肌梗死、心绞痛、脑血栓、脑溢血、中风……甚至危及生命。

所以说，血黏度高不是病，可是诸病如山倒就很要命了。

如今积极预防血黏度升高已成为一种新的健康时尚，“放松自己，先让血管轻松”！

这样全新的保健观念已被越来越多的人所推崇。

因此，《降低血黏度有高招》绝不是一本只为已患疾病者而写的治病书，而是我们每一个正常人都需要的健康保卫书。

那么我们怎样在生活中身体力行，尽量控制血黏度升高呢？

万一血黏度过高，又如何来调理呢？

在《降低血黏度有高招》中您都可找到最详尽的答案。

以下是《降低血黏度有高招》的三大特点：一看就明白：专业而深入浅出的健康知识，让您对血黏度有个最全面的认识和了解。

一分钱不花：教给您最简单又最有效的健康生活方式，控制血黏度升高。

一学就能会：各种有效降低血黏度的简易运动、实用药膳与精选菜谱，讲解精细，同时配美图——一对应精彩纷呈，让您越看越喜欢，越动越轻松，越吃越活力！

## <<降低血黏度有高招>>

### 作者简介

周劲松，医学博士，中日联谊医院检验科。

现就职于中日联谊医院检验科。

多年来从事临床检验、教学、科研工作，经验丰富，参与各项专业研究，曾公开发表学术论文10余篇，主要有《大肠癌患者血清蛋白组比较分析诊断系统的建立》、《应用蛋白质组学及噬菌体抗体库技术筛选大肠癌特异性抗原及抗体方法的建立》、《中药脑血宝制剂对凝血和血小板聚集率影响的研究》、《脑胶质瘤基因治疗中丙氧鸟苷对细胞系的毒性分析》等。

翟宝良 国家高级营养师 吉菜烹饪大师 国家高级烹饪技师 现任长春海航长白山宾馆行政总厨，曾到韩国汉城、香港等地表演吉菜美食，在历届吉菜烹饪大赛中多次获奖。

## &lt;&lt;降低血黏度有高招&gt;&gt;

## 书籍目录

1 警惕身体发出的求救信号血液名片，仔细瞧瞧1.我们的血液从哪里来2.健康的血液是什么样的3.如何看懂血液报告单什么是血黏度1.如何自我检测血黏度2.哪些因素在影响你的血黏度什么是高黏血症1.高黏血症的早期信号2.头晕脑胀，有可能是血管垃圾堆积如何拥有新鲜健康的血液1.早餐营养均衡2.改善生活习惯3.积极运动如何预防高黏血症警惕高黏血症并发症2 血黏度高是众病之源血黏度在不同环境下的状态1.血黏度升高易让血管“受损”2.血液循环不畅是血压上升的罪魁祸首3.不可忽视的脑血栓高血黏度易引发血管老化高血黏度与高血脂紧密相关1.高血脂会增加血液的黏度，危害微循环2.高血脂会危害冠状动脉，形成粥样硬化3.高血脂会导致高血压4.高血脂会导致脑中风5.高血脂会导致肝部功能损伤6.高血脂会损害人体细胞7.高血脂会导致体质酸化8.高血脂会导致肥胖9.高血脂会降低人体抵抗力10.高血脂者易患冠心病高血黏度与中风紧密相关1.身体脱水诱发中风2.不良习惯导致中风血黏度是糖尿病的晴雨表预防老年痴呆，求医不如求血管高血黏度会导致癌症1.禁烟、酒2.慎用某些药物3.避免接触化学毒素4.适量运动5.注意饮食合理6.输血应慎重3 有效控制血黏度的生活方式主动从内部大扫除，让血液净化1.咳嗽运动2.定时如厕3.新鲜水果蔬菜是最佳清洁剂点滴小细节，血液大健康1.晨起先饮水2.来不及吃早餐也别空手上班3.忌吃宵夜4.血黏度高慎吹电风扇5.睡眠不好会发胖6.再忙也要和家人聊聊天口渴不要忍耐，喝水也要喝对时间1.口渴不能忍2.饮水讲究最佳时刻污染水喝不得，莫让血液受污染1.喝什么水才安全2.如何正确补水饭店免费茶，可能引发血液中毒必须严格戒烟，限量饮酒1.吸烟篇2.饮酒篇规律锻炼，让你的血液更“年轻”饭菜要做熟，彻底清洁水果蔬菜小心重金属汞，污染血液危害大良好心情，怎么强调都不过分安全输血是健康的保证提防宝宝铅中毒，血液清洁从小开始1.小心，家庭中无处不在的铅污染2.多喝牛奶可以避免铅中毒冬夏两季最易血黏稠1.冬季养成好习惯，避免引发血管疾病2.夏季血栓疾病高发，更不可缺水吃素食，能不能降低血黏度4 有效控制血黏度的饮食法则容易使血黏度升高的食物1.高脂肪食物：肉类、油炸类等2.高胆固醇食物：内脏类、卵类等3.高饱和脂肪酸食物：部分鱼类、油类等4.单糖类食物：甜食类5.血黏度高者应多吃这些食物6.血黏度高者应少吃这些食物降低血黏度，烹调方式要讲究1.多蒸煮，少煎炸：粗杂粮类等2.多炖熬，少烧烤：菌菇类等3.多清炒，少爆炒：蔬菜类等4.多温拌，少淋油：配料类等5.血黏度高者调味料应用小秘诀经典菜例——针对血黏度高引起的糖尿病等代谢疾病经典菜例——针对血黏度高引起的心血管疾病经典菜例——针对血黏度高引起的情绪问题经典菜例——针对血黏度高引起的老年痴呆症经典菜例——针对血黏度高引起的慢性肝肾疾病经典菜例——针对血黏度高引起的肿瘤疾病中医药膳——有效降低血黏度5 有效控制血黏度的运动方式控制血黏度的理想运动1.散步2.太极拳3.慢跑4.羽毛球5.有氧健身操6.交谊舞针对血黏度高引起的心血管疾病的运动方案1.简易手部操2.手臂操3.原地踏步法4.爬楼梯法5.颤抖操6.气功疗法针对血黏度高引起的糖尿病等代谢疾病的运动方案1.仰躺体操2.仰卧起坐3.小腿按摩法4.踏板运动5.踢毽子运动针对血黏度高引起的慢性肝肾疾病的运动方案1.慢性肝炎按摩法2.浴面法3.耳部按摩法4.简易护肝操5.简易护肾操6.点步行走法针对血黏度高引起的情绪问题的运动方案1.猫式懒腰2.快乐手部操3.踮脚尖运动4.助眠提神操针对血黏度高引起的老年痴呆症的运动方案1.健脑手指操2.梳头健脑法3.头颈运动4.肩部运动5.爬行健身操6.健脑聪明操7.益智健脑小动作针对血黏度高引起的肿瘤疾病的运动方案1.肩部胸部简单体操2.腿部小体操3.增强体力的负重小体操4.肿瘤康复体操打造一套完美的活血运动方案1.简易型方案2.经济型方案3.专业型方案

## <<降低血黏度有高招>>

### 章节摘录

1 警惕身体发出的求救信号 血液名片，仔细瞧瞧 清晨醒来却是头昏眼花？这是因为血液还没有唤醒你的身体；明明是美味食物，你的舌头却没有品出它的味道？这是因为血液忽视了你的舌头；想要入睡却辗转难眠，这依然是血液在作怪！

血液，在人体健康中占据着十分重要的地位，是人体中最宝贵的东两之一。血液，是永远在人体血管中流动着的红色、不透明的、具有一定黏度的液体，其主要成分为血浆、血细胞。

首先，血液在流经肺部的过程中可以摄取外界的氧气。而肺部摄取的氧气通过血液转运到全身各处组织。在人体组织中，血液接受细胞新陈代谢的产物及废物，将二氧化碳转运到肺部，将尿素转运到肾脏等各种排泄器官。

然后，血液还具有抵抗病毒、细菌等的作用。我们从饮食中得到的各种营养，从肺部吸入的新鲜氧气，都要通过血液运往全身，供各处组织利用；各处组织也会时时产生无害或有害的物质，由血液运送到排泄器官排出体外。

当我们生病的时候，药物通常也要有血液帮忙才能发挥作用。没有血液传送某些激素，小孩便不能长成体格魁伟的大人，男女之间将缺乏性别的差异；没有血液的辛勤工作，我们也难以使身体保持正常的温度、酸碱度、渗透压等等，也难以抵挡病菌的侵袭。总之，只有血液永不停息地在我们体内奔流，我们才可能生存在这个世界上。

.....

## <<降低血黏度有高招>>

### 编辑推荐

《降低血黏度有高招》深入浅出 + 科学严谨 + 全彩食谱 + 简单易行 血黏度高到底是不是疾病； 是什么原因使血黏度变高； 血黏度高会引起哪些疾病； 学会合理膳食 + 正确运动； 血黏度完全能够自我掌控。

回答如果符合： 4个以下，血液很洁净，请继续保持平衡良好的生活习惯。

5~14个，血液有些浑浊，要注意改善生活习惯。

15个以上，血液已经相当黏稠，危险性很大，有必要到医院化验一下。

<<降低血黏度有高招>>

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>