

# 健康血管：科学防治全身血管疾病

主编 聂 晟 吴齐恒 陈林江 任 陈  
王 浩 孙 楠 李 璐

## 图书在版编目

---

健康血管：科学防治全身血管疾病 / 聂晟等 主编. — 澳门：

澳门科学出版社，2024.12

ISBN 978-99981-16-70-2

I. ①健... II. ①聂... III. ①血管疾病—科普读物

IV. ①R54

**健康血管：科学防治全身血管疾病**

聂晟等 主编

**ISBN 978-99981-16-70-2**

---

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：吴惠华

---

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：[book@mospbs.com](mailto:book@mospbs.com)

印装公司：澳门翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：9.75

字 数：231 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2024 年 12 月第 1 版

印 次：2024 年 12 月第 1 次印刷

核准编号：2024120608

---

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

**版权所有 违者必究**

# 作者简介

**聂 晟**，男，临床医学博士，南方医院肾内科副主任医师，国家慢性肾病临床医学研究中心、器官衰竭防治重点实验室 PI；主要研究方向为临床流行病学和人群大数据研究，目前负责“中国肾脏病大数据协作网”和“广东省临床医学科学数据中心肾病中心”的建设工作，近 5 年在 Nature Medicine, PNAS, JASN, AJKD 等期刊发表 SCI 论文 50 余篇，其中中科院 1 区论文 18 篇；现担任中国卫生信息与健康大数据学会肾脏病专委会委员（兼秘书）、广东省药学会肾脏病用药专家委员会常委。

**吴齐恒**，男，南方医科大学南方医院主治医师，广东省医学会脑血管病学分会秘书；广东省医学会脑血管病学分会重症学组秘书；广东省医学会神经病学分会神经疾病医疗质量控制学组成员；广东省临床医学学会心源性卒中专委会委员。参与多项省级、国家级研究项目，以第一作者或通讯作者发表 SCI 论文 8 篇。

**陈林江**，男，临床医学博士，南方医科大学南方医院眼科主治医师、讲师，高级眼镜验光员。广东省医学会眼科学分会青年委员，中国中医药信息学会眼科学分会委员，广东省中西医结合学会眼科学分会委员，广东省精准医学应用学会眼科学分会委员，广东省药学会罕见病分会委员。主要研究 OCT 成像及 AI 图像识别技术，对眼底血管疾病诊疗有丰富经验。主持各级科研及教育课题 6 项，发表科研论文 10 余篇。

**任 陈**，男，博士，广东省人民医院副主任医师，硕导；广东省人民医院放疗科头颈、中枢组组长；广东省人民医院深圳医院（宝安区人民医院）放疗科主任；广东省医师协会放射治疗医师分会委员；广东省医师协会放射治疗医师分会毕业后继续教育学组 副组长；广东省肝脏病学会放射肿瘤学专业委员会常委；中国人体健康科技促进会立体定向放射外科治疗专业委员会委员；2020年 CSCO 35 岁以下最具潜力青年肿瘤医生；主持国家自然科学基金青年项目、广东省自然科学基金及广州市科技项目等，以第一作者或通讯作者在国内外 SCI 及核心期刊发表多篇论文。

**王 浩**，男，中西医结合临床硕士研究生，南方医科大学南方医院副主任中医师，从事中西医结合内科疾病的基础与临床研究。擅长中西医结合诊治风湿免疫病及常见呼吸道疾病、消化道疾病、心脑血管疾病、内科疑难杂症。现任广东省中西医结合学会第九届理事会常务理事、广东省中西医结合学会风湿病专业委员会委员、广东省中西医结合学会痛风专业委员会青年委员等。主持参与国家/省部级课题 5 项，发表 SCI 及中文核心论文 10 篇，获得“广东省抗击新冠肺炎疫情先进个人”“广东省优秀共产党员”荣誉称号。

**孙 楠**，女，临床医生博士，南方医科大学南方医院麻醉手术中心主治医师。能熟练使用超声引导下神经阻滞技术，精通心脏大血管及器官移植手术的麻醉及围术期管理，并擅长危重症患者的麻醉和抢救，对于合并心脑血管疾病的老年患者的麻醉和管理也积累了丰富的临床经验。参与多项国家级研究项目，主持市级和院级研究各一项，发表 SCI 论文 2 篇。

**李 璐**，女，临床医学博士，南方医院放疗科副主任医师，硕士研究生导师；毕业于 07 级南方医科大学临床医学八年制专业；2018 年 5 月至今在南方医科大学南方医院放疗科工作，目前在妇科肿瘤临床亚专科组开展工作，主要研究方向为肿瘤治疗抵抗、影像组学和影像引导的放射治疗（IGRT）；在 *Clinical Cancer Research* 等期刊发表 SCI 论文 10 余篇；主持国家自然科学基金青年项目 1 项、省级课题 3 项、市级课题 1 项、院级课题 1 项。

# 编委会

## 主 编

- 聂 晟 南方医科大学南方医院  
吴齐恒 南方医科大学南方医院  
陈林江 南方医科大学南方医院  
任 陈 广东省人民医院/广东省人民医院深圳  
医院（宝安区人民医院）  
王 浩 南方医科大学南方医院  
孙 楠 南方医科大学南方医院  
李 璐 南方医科大学南方医院



# 前 言

本书是一部旨在帮助公众深入了解血管健康及其重要性的科普书籍。书中通过简单易懂的语言，阐述了血管系统的基本知识，介绍了动脉、静脉和毛细血管的功能及其相互关系。读者将了解常见血管疾病的预防和早期识别方法，以及如何通过科学的饮食、锻炼和生活方式来维护血管健康。

书稿分为五个部分，涵盖从血管的基本知识到预防、识别及治疗各类血管疾病的全方位内容。特别是在疾病预防和健康管理部分，书中提供了切实可行的生活方式建议，帮助读者降低心血管疾病的风险。此外，书中还包括治疗与恢复的相关信息，指导患者在接受治疗后如何进行有效的康复与护理。

无论是对血管健康感兴趣的普通读者，还是希望进一步了解自我健康管理的患者，本书都将成为他们的重要参考资料。通过科学的知识与实用的建议，帮助读者迈向更加健康的生活。

# 目 录

第一篇 了解你的血管 .....	1
<b>第一章 血管系统概述</b> .....	1
第一节 血管的构造与功能 .....	1
第二节 动脉、静脉和毛细血管的区别 .....	4
<b>第二章 常见的血管疾病</b> .....	7
第一节 动脉硬化、静脉曲张和血栓 .....	7
第二节 如何识别血管问题的早期信号 .....	13
<b>第三章 血管健康与生活方式</b> .....	17
第一节 血管随年龄的变化 .....	17
第二节 饮食、运动和心理压力对血管的影响 .....	20
第二篇 预防全身血管疾病 .....	23
<b>第一章 健康饮食与血管</b> .....	23
第一节 哪些食物有助于血管健康 .....	23
第二节 防止动脉硬化的饮食指南 .....	26
<b>第二章 科学锻炼与血管保养</b> .....	31
第一节 有氧运动对心血管的益处 .....	31
第二节 简单有效的血管保养运动 .....	33
<b>第三章 控制体重与血管保护</b> .....	37
第一节 体重与血压、血脂的关系 .....	37
第二节 健康减重对血管的影响 .....	39
第三篇 识别与预防常见血管疾病 .....	43
<b>第一章 冠心病与心血管疾病</b> .....	43
第一节 心脏与血管的紧密联系 .....	43
第二节 早期预警信号与自查方法 .....	46
<b>第二章 脑血管疾病</b> .....	49
第一节 脑血管阻塞的症状与预防 .....	49
第二节 如何降低中风风险 .....	52
<b>第三章 肾血管疾病</b> .....	58
第一节 肾动脉狭窄与肾功能的关系 .....	58
第二节 保护肾脏血管的生活方式 .....	60
<b>第四章 视网膜血管疾病</b> .....	64
第一节 视网膜动脉阻塞与视力损伤 .....	64
第二节 视网膜静脉阻塞的防治 .....	66
第四篇 科学管理你的血管健康 .....	70
<b>第一章 高血压与血管健康</b> .....	70

第一节	如何控制血压以保护血管 .....	70
第二节	高血压的预防与调节方法 .....	73
<b>第二章</b>	<b>糖尿病与血管关系 .....</b>	<b>77</b>
第一节	血糖波动如何影响血管健康 .....	77
第二节	糖尿病患者的血管保护策略 .....	79
<b>第三章</b>	<b>血脂管理的重要性 .....</b>	<b>85</b>
第一节	了解胆固醇与甘油三酯的作用 .....	85
第二节	饮食和药物控制血脂的方法 .....	88
<b>第五篇</b>	<b>治疗与恢复：保护你的血管 .....</b>	<b>93</b>
<b>第一章</b>	<b>现代血管疾病治疗手段 .....</b>	<b>93</b>
第一节	常见药物和治疗方式的介绍 .....	93
第二节	血管支架、手术等干预方法 .....	96
<b>第二章</b>	<b>血管手术后的康复与护理 .....</b>	<b>101</b>
第一节	手术后如何进行血管护理 .....	101
第二节	康复期的运动与生活调整 .....	105
<b>第三章</b>	<b>与医生合作进行血管健康管理 .....</b>	<b>109</b>
第一节	定期体检的重要性 .....	109
第二节	血管疾病的随访管理技巧 .....	113
<b>第六篇</b>	<b>中医与血管健康 .....</b>	<b>119</b>
<b>第一章</b>	<b>中医对血管疾病的认识 .....</b>	<b>119</b>
第一节	中医如何看待气血与血管 .....	119
第二节	中医对动脉硬化和血栓的解释 .....	122
<b>第二章</b>	<b>中药在血管疾病防治中的作用 .....</b>	<b>128</b>
第一节	常见中药方剂的应用 .....	128
第二节	中药与现代药物的联合疗法 .....	131
<b>第三章</b>	<b>针灸与推拿的辅助疗法 .....</b>	<b>134</b>
第一节	针灸对血液循环的改善 .....	134
第二节	推拿对缓解静脉曲张的作用 .....	136
<b>参考文献</b>	.....	<b>140</b>

# 第一篇 了解你的血管

## 第一章 血管系统概述

### 第一节 血管的构造与功能

#### 一、血管是什么？

我们的身体就像一个超级复杂的大工厂，而血管呢，就是这个大工厂里的运输通道。血管遍布我们的全身，从头顶到脚趾头，哪儿都有它们的身影。血管主要有三种类型，分别是动脉、静脉和毛细血管。它们一起努力，把身体需要的各种东西运送到各个地方，又把身体里不要的东西运走，就像勤劳的快递小哥一样。

#### 二、血管的构造

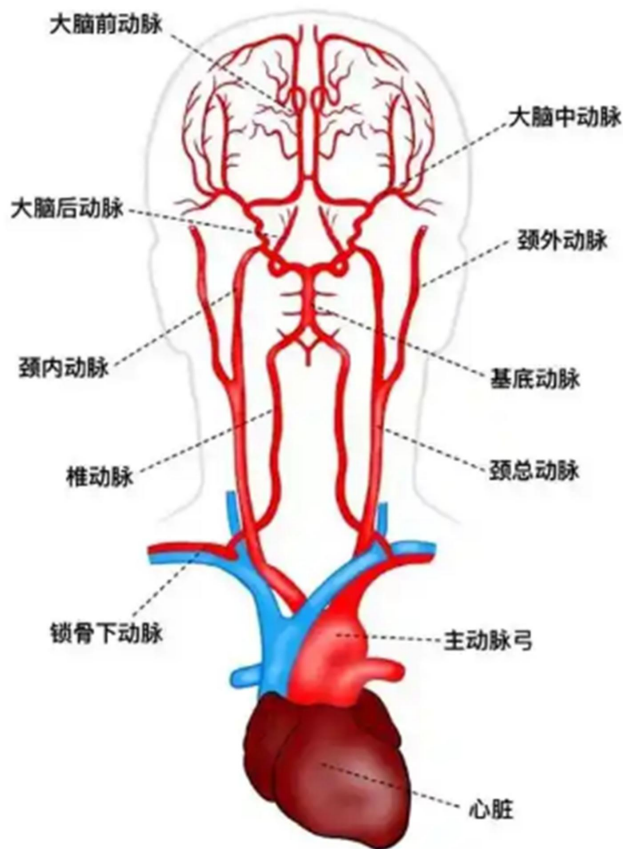


图 1-1-1 动脉血管分布示意图

2019

# 历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



## · 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

### 大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

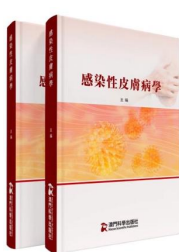


## 全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

## 出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

## 检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

## 销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息  
Information Filling



签订合同  
Contract Signing



支付费用  
Payment



提交书稿  
Submitting



内容校对  
Proofreading  
内容排版  
Content Layout  
封面设计  
Cover Design



申请书号  
ISBN Apply



印刷出版  
Printing



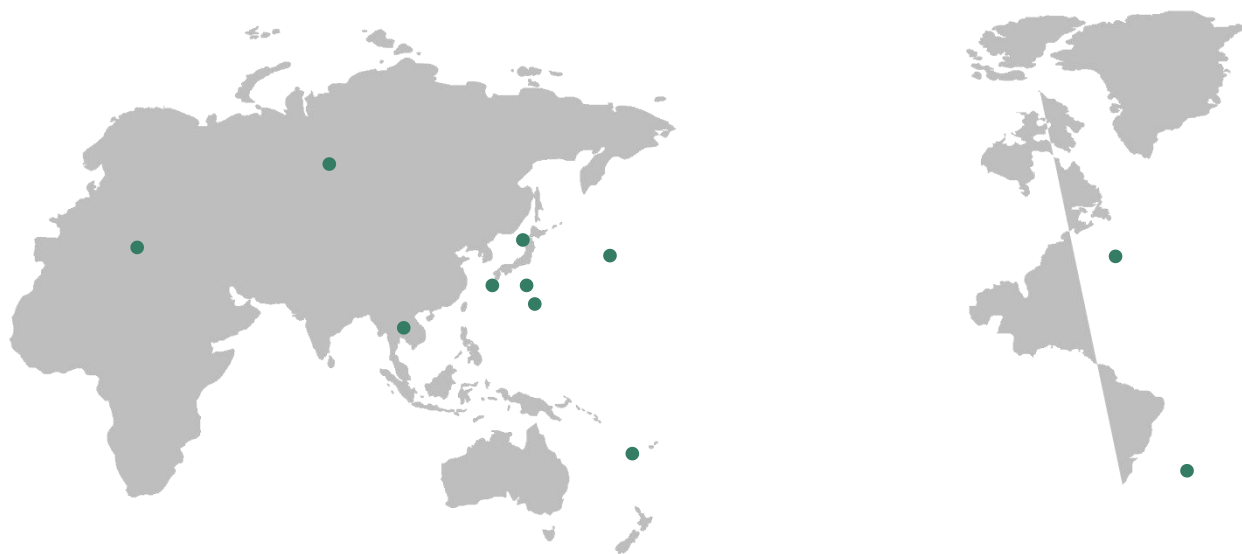
馆藏存档  
Archives



上架发行  
Publication

# 澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，  
打造国际性的科学技术交流平台”



## 正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

### 澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：[book@mospbs.com](mailto:book@mospbs.com)

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：[www.mospbs.com](http://www.mospbs.com)（英文）| [moaj.mospbs.com](http://moaj.mospbs.com)（中文）

**特别提醒：**MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，  
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。