

动脉与静脉健康指南：保护 血管，预防疾病

主编 黄水传 万 恒

图书在版编目

动脉与静脉健康指南：保护血管，预防疾病 / 黄水传，万恒 主编. —澳门：

澳门科学出版社，2024.12

ISBN 978-99981-16-63-4

I. ①动... II. ①黄...②万... III. ①血管疾病—防治

IV. ①R543

动脉与静脉健康指南：保护血管，预防疾病

黄水传，万 恒 主编

ISBN 978-99981-16-63-4

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：陈思描

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

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

字 数：216 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：2024120605

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

黄水传，男，汉族，广东省广州市南方医科大学南方医院副主任医师，医学博士，硕士研究生导师。

从事血管外科医教研工作近 20 年，积累了较为丰富的临床经验。擅长外周血管疾病的处理，如腹主动脉瘤腔内及开放手术治疗、下肢动脉硬化闭塞症等下肢动脉疾病的腔内及开放治疗、下肢静脉曲张硬化剂注射及微创治疗、深静脉血栓形成防治、血液透析通路的构建及维护。

学术任职：担任中国医师协会血管外科医师分会下肢动脉学组委员、中国微循环学会周围血管疾病专委会中青年委员、广东省健康管理学会血透通路专委会常委、广东省精准医学应用学会周围血管疾病分会常委、广东省基层医药学会血管外科分会常委、广东省医师协会血管外科医师分会委员、广州市医师协会血管外科医师分会常委、广东省健康管理学会血管病专委会委员、广东省临床医学会血管外科分会委员、国际血管联盟中国分部 VTE 专委会委员等学术职务。

目前参与国家级课题 2 项，主持广东省自然科学基金课题 3 项，发表科研论文 30 余篇。

万 恒，男，汉族，广东省广州市南方医科大学南方医院血管与介入科，外科学博士。

从事血管外科临床工作 10 余年，在血管疾病外科开放手术及腔内手术等方面积累了丰富的临床经验，曾获 DVAC 2017 大会血透通路手术视频大赛全国第一名。多次应邀在 DASV 会、中国血管论坛 CEC，全国血管外科年会、国际腔内血管外科会议 endovascology、中国南方血管外科大会、中国血管与腔内血管外科论坛、中国血管大会（CVC）、亚太血管外科大会（ASVS）等国内外大型学术会议做专题演讲及手术录播，多次赴台湾、日本、新加坡、马来西亚进行学术交流。

学术任职：广东省医学会外科学分会青年委员；广东省医学会外科学分会血液透析通路学组委员兼秘书；广东省健康管理学会血液透析通路专业委员会常委兼秘书长；广东省基层医药学会血管通路专业委员会副主任委员；亚太血管学术联盟血透通路青年联盟副理事长；广东省基层医药学会血管外科专业委员会常务委员；广东省医院协会第二届血液净化中心管理专业委员会血管通路学组专家；国际血管外科联盟青年委员会委员；广东省中西医结合学会血液净化专业委员会常务委员。

前 言

本书旨在为广大读者提供关于血管健康的全面科普知识。本书通过简单易懂的语言，帮助读者认识血管的基本组成与功能，了解动脉和静脉常见的健康问题，以及影响血管健康的多种因素。

全书分为五个部分，涵盖从血管的基本概念到生活方式的影响，再到科学保护血管的方法。读者将了解如何通过健康饮食、适量运动以及良好的心理调节来有效降低血管疾病的风险。本书还特别强调了定期体检的重要性，帮助读者及时识别潜在的健康问题，并提供实用的应对措施。

通过深入浅出的阐述和丰富的实例，读者将掌握保护血管健康的实用策略，培养良好的生活习惯，最终实现预防血管疾病的目标。本书适合所有关注健康、希望改善生活质量的读者，是每个家庭的必备参考书。希望通过这本书，大家能够更好地理解血管健康的重要性，积极参与到自我保健中来。

目 录

第一篇 认识血管	1
第一章 血管的组成与功能	1
第一节 动脉、静脉和毛细血管：它们是什么？	1
第二节 血管在身体中的角色	4
第二章 血液循环系统的奥秘	9
第一节 血液如何在身体中流动	9
第二节 心脏与血管的合作关系	12
第二篇 了解常见的血管疾病	15
第一章 动脉的常见问题	15
第一节 什么是动脉硬化？	15
第二节 冠心病的危害与预防	21
第三节 外周动脉疾病：你需要知道的	24
第二章 静脉健康的挑战	29
第一节 深静脉血栓：风险与防范	29
第二节 静脉曲张：症状与治疗	32
第三节 其他静脉问题，你不能忽视	36
第三篇 影响血管健康的因素	40
第一章 生活方式与血管健康	40
第一节 健康饮食的秘密	40
第二节 锻炼的重要性：动起来吧！	45
第三节 吸烟和饮酒对血管的影响	48
第二章 身体其他因素的影响	52
第一节 高血压与高血脂的危害	52
第二节 糖尿病如何损害血管	56
第三节 遗传因素的角色	62
第四篇 科学地保护你的血管	67
第一章 饮食与营养	67
第一节 哪些食物能保护你的血管？	67
第二节 控制盐分与糖分：健康的饮食选择	73
第三节 补充营养素，助力血管健康	78
第二章 运动与锻炼	83
第一节 哪些运动有助于血管健康？	83
第二节 如何制定合理的锻炼计划？	88
第三节 运动的好处与乐趣	92
第三章 心理健康与压力管理	99
第一节 压力对血管的影响：你知道吗？	99

第二节 放松技巧与心理调节的作用	103
第五篇 预防与管理血管疾病	111
第一章 定期检查与监测	111
第一节 血管疾病如何进行自我检查?	111
第二节 定期体检的重要性与方法	115
第二章 应对与治疗	120
第一节 常见血管疾病的症状与应对	120
第二节 医疗干预与药物治疗的选择	123
第三节 康复与恢复: 如何重新开始	127
参考文献	131

第一篇 认识血管

第一章 血管的组成与功能

第一节 动脉、静脉和毛细血管：它们是什么？

在我们的身体里，血管就像是一张庞大而复杂的交通网络，负责将血液输送到身体的各个角落。而在这个血管网络中，动脉、静脉和毛细血管各自扮演着独特而重要的角色。

一、动脉的结构特点

动脉是将血液从心脏输送到身体各处的血管。想象一下，动脉就像是一条坚固的高速公路，承担着为身体各个器官和组织提供富含氧气和营养物质的血液的重任。

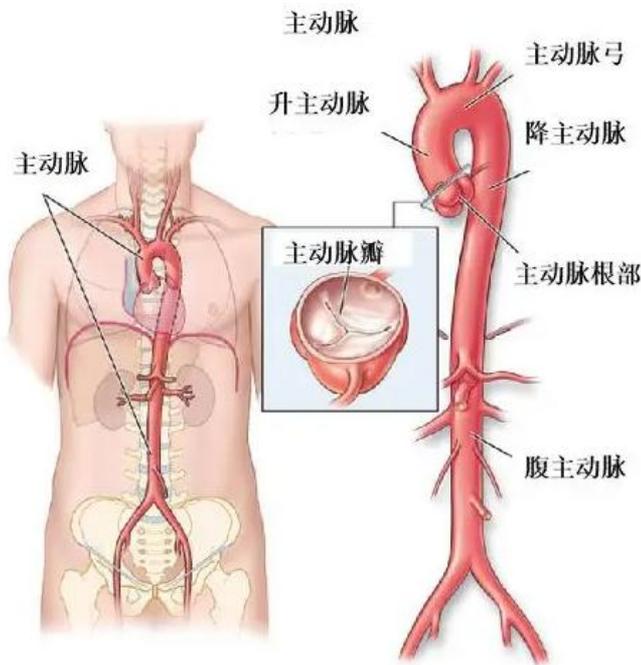


图 1-1-1 主动脉所在位置图

(一) 厚实的管壁

动脉的管壁相对较厚，这是因为它们需要承受来自心脏泵出的血液的强大压力。动脉管壁主要由三层组成：内膜、中膜和外膜。

内膜是最内层，它非常光滑，有助于血液顺畅地流动。就像给高速公路铺上了一层平整的路面，让车辆（血液中的各种细胞和物质）能够快速而平稳地行驶。

中膜是动脉管壁的主要部分，主要由平滑肌和弹性纤维组成。这些平滑肌和弹性纤维

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.

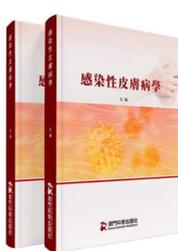


全球发行 · Publishing worldwide



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

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| 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。