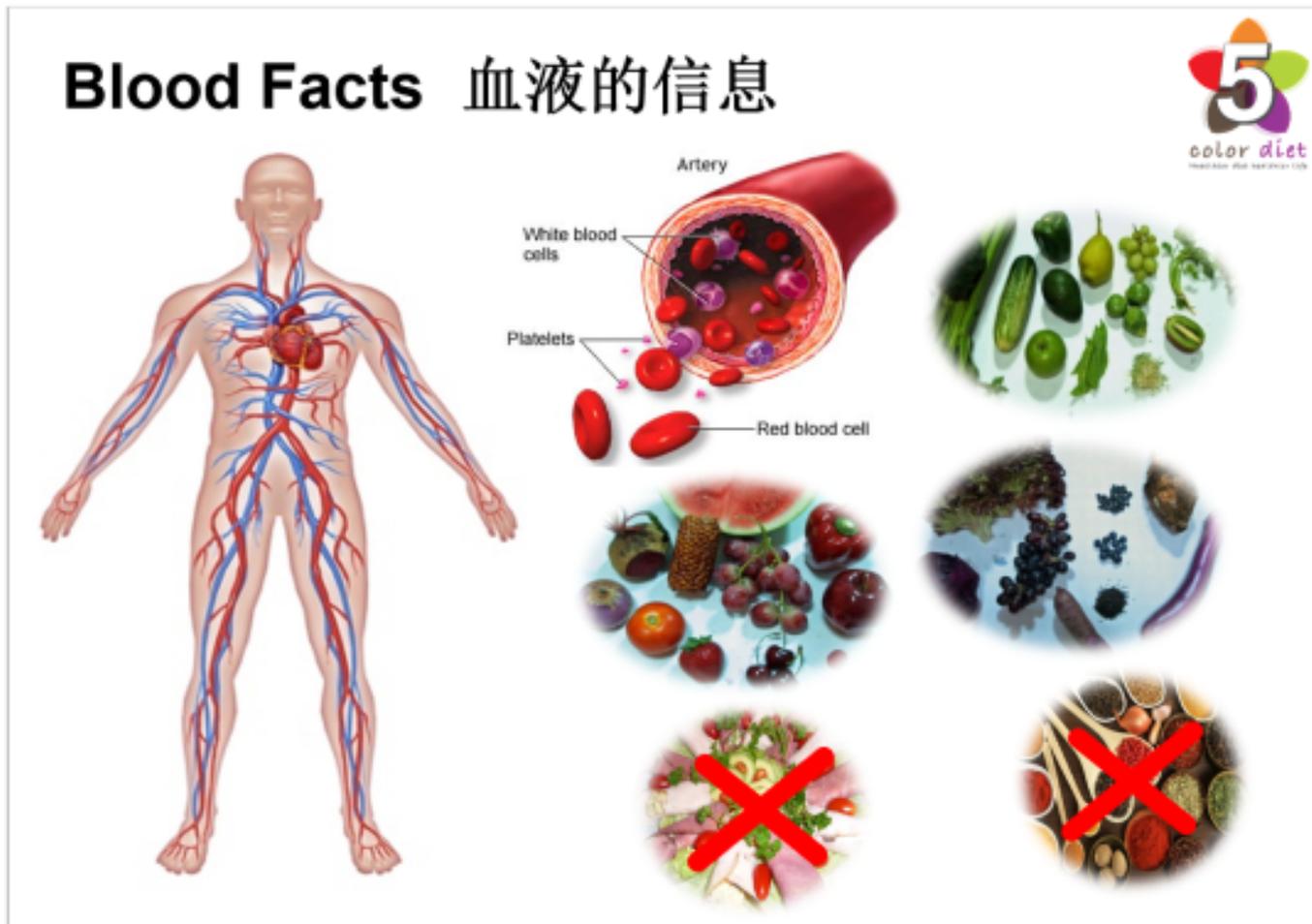


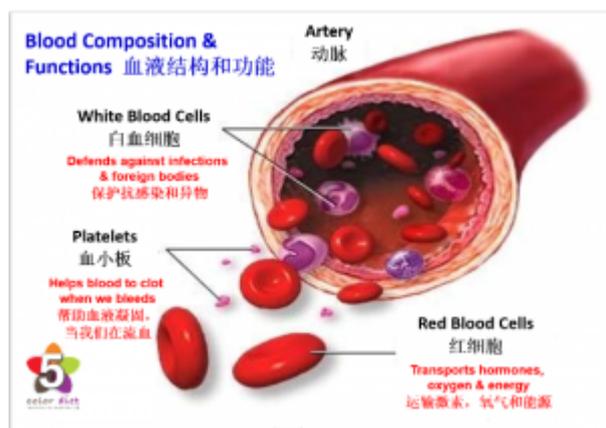
Blood Facts 血液的信息




color diet
HEALTHY AND TASTY LIFE

血液的概述

Blood Composition & Functions 血液结构和功能



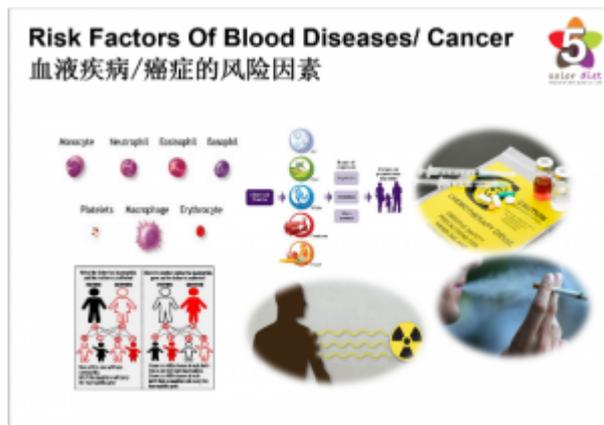
Artery 动脉

- White Blood Cells 白细胞**
Defends against infections & foreign bodies
保护抗感染和异物
- Platelets 血小板**
Helps blood to clot when we bleed
帮助血液凝固，当我们在流血
- Red Blood Cells 红细胞**
Transports hormones, oxygen & energy
运输激素，氧气和能量

一个成年人血液含量占体重的8%。女性大约有4-5升，男性大约有5-6升。血液的pH值为7.35-7.45，呈弱碱性（小于7是酸性的）。全血的粘度大约是水的4.5-5.5倍，这表明它的流动性比水差。血液的粘度在发挥血液功能过程中起着至关重要的作用，如果血液流动过快或阻力过大，可能加重心脏的负担，导致严重的心血管问题。动脉血中氧的含量比静脉血高，所以动脉血比静脉血鲜红。

西医认为，血液是由红血细胞，白血细胞，血小板，营养物，其它蛋白质，电解质和水组成。它的主要功能是分布激素，携带氧气和能量（葡萄糖）和维持免疫系统。血中的白细胞具有防御功能，使我们免受外界感染和异物的侵袭，而血小板在出血时能帮助血液凝结（凝血功能），血液还具有调节体液的酸度（pH值）和体温的功能。

血液病/癌症的风险因素



血癌的原因还不清楚，但是，有一些风险因素与血癌有关。血癌发生的原因可能是因为遗传。

某些血液疾病似乎增加了患血癌的风险。这些疾病包括慢性骨髓增生性疾病（导致血细胞快速和异常生长的疾病），真性红细胞增多症（身体开始产生过多的红血球），血小板增生症（身体产生过多的血小板）和特发性骨髓纤维化（骨髓疾病，骨髓开始破坏血细胞的生产，并用纤维疤痕状物质代替它们）。如果这些疾病的治疗包括化疗，风险就会增加。

化学暴露□某些化学物质，包括一些用于治疗癌症的化学疗法中的化学物质，会增加一个人患上血癌的风险。特别可以增加血癌风险的一种化学物质是苯。苯可以在香烟的烟雾，许多清洁产品，洗涤剂，美术用品，脱漆剂和胶水中找到。苯也可用于橡胶，化学药品，石油和汽油工业中。

化疗药物：接受化疗治疗的患者患血癌的风险很高。

性别：男性比女性更常患上某些血癌。然而，这并不意味着女性不会患上血癌。只是男性患某些血癌的比例高于女性。

遗传：家庭成员（如父母或兄弟姐妹）患有某种血癌可能会增加一个人患上该疾病的风险。

□1□一些导致血癌的综合症是遗传性的，如范可尼贫血（遗传缺陷），布卢姆综合征（遗传性疾病），共济失调 - 毛细血管扩张症（一个导致多种残疾的遗传性疾病），先天性纯红细胞再生障碍性贫血（遗传性纯红细胞发育不良），儿童胰腺功能不全并中性粒细胞减少综合征（先天性疾病），李-佛美尼症候群（癌症倾向的遗传性疾病），1型神经纤维瘤病（由突变引起的肿瘤疾病），严重的先天性中性粒细胞减少症（也称为Kostmann综合征）等。

□2□出生时存在的一些问题□

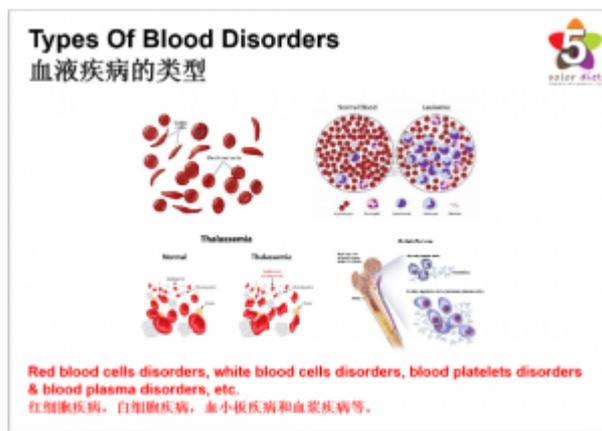
出生时带有多一个21号染色体的复制。

出生时带有多一个8号染色体的复制。

辐射暴露：之前接触其他癌症的放射治疗会增加患上血癌的风险。辐射的影响已经在暴露于原子弹的日本人中进行研究。通常，辐射剂量越高，患上血癌的风险越大，原子弹的爆炸点以及核反应堆的事故现场中的极端辐射剂量大大增加了患血癌的风险。由于之前的癌症治疗，或者因为成像测试的结果，例如计算机断层扫描□CT□或X射线，辐射暴露也可以在工作场所发生，尽管不同类型的暴露会造成不一样的风险。

吸烟：这是唯一一个确认与血癌风险因素相关的生活方式。吸烟因引起肺癌或口腔癌而闻名，然而，它也会影响间接接触烟雾的细胞，如血细胞。

血液疾病的类型



血液疾病可以影响血液的三个主要成分：

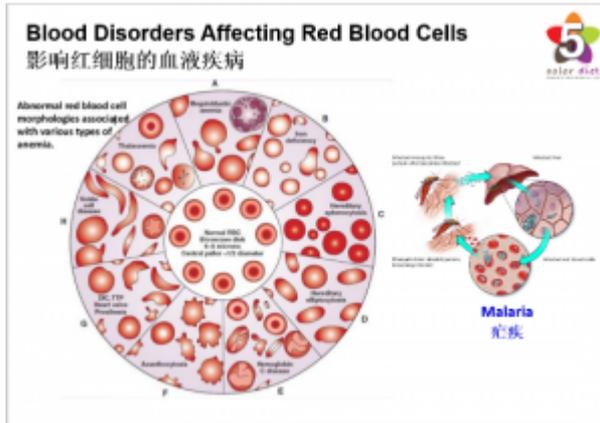
红血球，将氧气输送到人体组织。

白血球，对抗感染。

血小板，帮助血液凝结。

血液疾病也会影响血液中液体部分，称为血浆。血液疾病的治疗和预测会因血液的状况及其严重程度而异。

影响红细胞的血液疾病



影响红细胞的血液疾病包括：

贫血：贫血患者的红血球数量较少。轻度贫血通常不会引起任何症状。严重的贫血会导致劳累，疲劳，皮肤苍白和呼吸短促。

慢性病贫血：患有慢性肾病或其他慢性疾病的人往往会患上贫血症。慢性病贫血通常不需要治疗。对于患有这种贫血症的一些人，可能需要输血或注射合成激素，阿法依泊汀（促红细胞生成素或促红细胞生长素注射剂），以刺激血细胞。

再生不良性贫血：在患有再生不良性贫血的人群中，骨髓不能产生足够的血细胞，包括红血球。这可能是由某些健康状况引起的，包括肝炎，爱泼斯坦-巴尔二氏病毒或人类免疫缺陷病毒[HIV]对药物的副作用，对化疗药物，对怀孕。可能需要药物治疗，输血，甚至是骨髓移植来治疗再生不良性贫血。

自身免疫性溶血性贫血：在患有这种疾病的人群中，过度活跃的免疫系统会破坏人体自身的红血球而导致贫血。他们可能需要服用抑制免疫系统的药物，如泼尼松，来阻止这一切。

缺铁性贫血：人体需要铁来产生红血球。月经期间铁的摄入量低和血液的流失是导致缺铁性贫血最常见原因。它也可能是因为溃疡或癌症导致的胃肠道失血而引起。治疗包括补铁药丸或比较

少见的输血。

恶性贫血（维生素B12缺乏贫血）：一种阻止身体从食物中吸收足够的维生素B12的疾病。这可能是由于胃壁薄弱或自身免疫疾病引起的。除了贫血之外，最终还会导致神经损伤（神经病）。

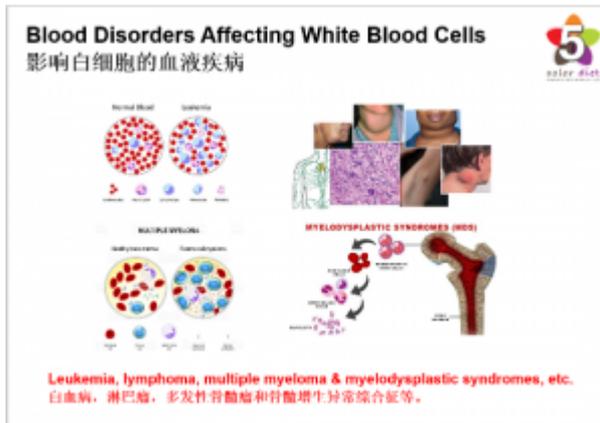
镰状细胞贫血：一种遗传性疾病，主要影响其家庭来自非洲，南美洲或中美洲，加勒比群岛，印度，沙特阿拉伯和地中海国家的人，包括土耳其，希腊和意大利。在镰状细胞贫血症中，红血球粘稠又僵硬。它们会阻止血液的流动。会发生严重的疼痛和器官损伤。

地中海贫血：这是一种遗传性的贫血，主要影响地中海的人。大多数人没有症状也不需要治疗。其他人可能需要定期输血以缓解贫血的症状。

疟疾：蚊子叮咬后使寄生虫传染人的血液，然后感染红血球。红血球会周期性破裂，引起发烧，发冷和器官损伤。这种血液感染在非洲的部分地区最常见，但也可以在世界上其他热带和亚热带地区找到。那些前往这些地区的人应该采取预防措施。

真性红细胞增多症：身体产生过多的血细胞，原因不明。多余的红血球通常不会产生任何问题，但可能会在某些人中导致血栓。

影响白血球的血液疾病



影响白细胞的血液疾病包括：

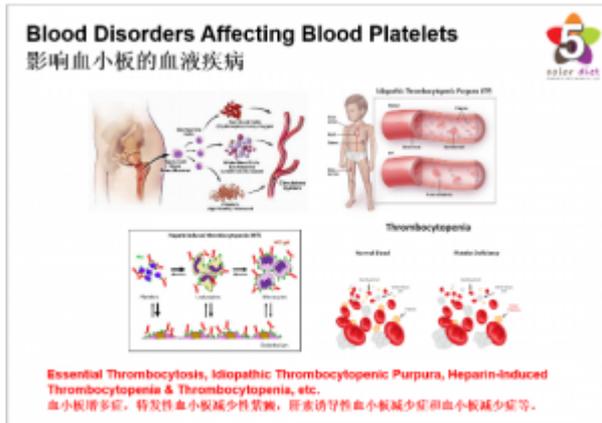
白血病：一种血癌，其中的白血球变恶性并在骨髓内增殖。白血病可能是急性的（快速和严重的）或慢性的（缓慢的进展）。化疗或干细胞移植（骨髓移植）可用于治疗白血病，并可能导致治愈。

淋巴瘤：一种在淋巴系统中发生的血癌。在淋巴瘤中，白血球会变恶性，异常增殖和扩散。霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤是淋巴瘤的两大类。化学疗法或放射疗法通常可以延长淋巴瘤患者的寿命。

多发性骨髓瘤：一种称为浆细胞的白血球变恶性的血癌。这些浆细胞繁殖并释放破坏性的物质，最终导致器官的损伤。多发性骨髓瘤无法医治，但干细胞移植或化疗可以让许多发生这种情况的人生活比较多年。

骨髓增生异常综合征：影响骨髓的一组血癌。骨髓增生异常综合征往往进展缓慢，但可能突然转变为严重的白血病。治疗可包括输血，化疗和干细胞移植。

影响血小板的血液疾病



影响血小板的血液疾病包括：

血小板增多症（原发性血小板增多症）：身体会产生过多的血小板，原因不明；血小板不能正常运作，导致过度凝血，出血或两者兼有。

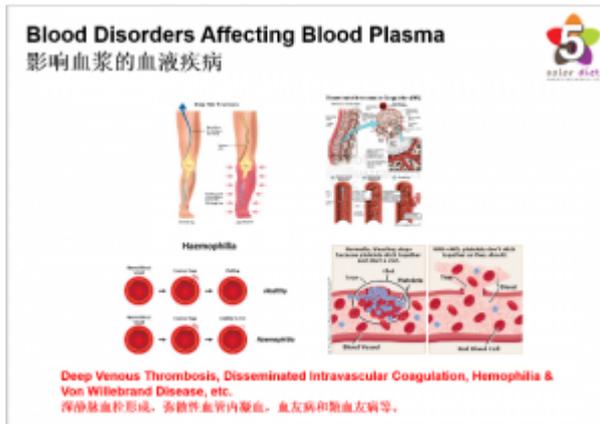
特发性血小板减少性紫癜：一种导致血液中血小板的数量持续低下的情况，原因不明；通常没有任何症状，但是有异常的瘀伤，皮肤上有小红点（瘀点），或者可能导致异常出血。

肝素诱导性血小板减少症：由肝素，一种提供于许多住院患者以防止血栓的血液稀释剂，所引起的血小板数量减少。

血栓性血小板减少性紫癜：一种罕见的血液疾病，在整个身体的血管中形成小血栓；血小板在此过程中耗尽，导致血小板的数量减少。

血小板减少症：血液中血小板数量较少；许多病症引起血小板减少，但大多数不会导致异常出血。

影响血浆的血液疾病



影响血浆的血液疾病包括：

深静脉血栓形成：深静脉形成的血栓，通常在腿部；深静脉血栓形成可以脱落并通过心脏进入肺部，导致肺栓塞。

弥散性血管内凝血（DIC）：一种同时引起全身产生微小血栓和一些区域出血的病症；严重感染，手术或怀孕并发症是可导致弥散性血管内凝血（DIC）的病症。

血友病：一种缺乏某些帮助血液凝结的蛋白质的遗传缺陷；有多种形式的血友病，严重程度从轻微到危及生命。

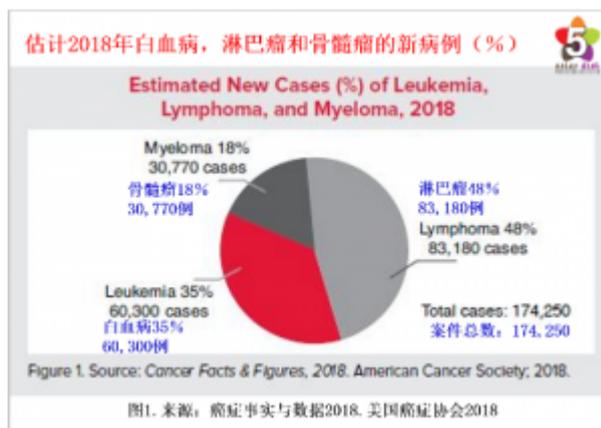
高凝血症（高凝状态）：血液太容易凝结的趋势；大多数受影响的人只有轻微的过度凝结倾向，而且也可能永远不会被诊断出来。有些人一生中都会反复发生血液凝固，他们每天需要服用一次血液稀释剂。

类血友病冯·维勒布兰德因子是血液中的一种蛋白质，可帮助血液凝固。在类血友病中，身体

不是产生太少蛋白质，就是产生效果不佳的蛋白质。这个疾病是遗传性的，但大多数患有類血友病的人都没有任何症状，也不知道自己患有这种疾病。一些患有類血友病的人在受伤或手术后会出现出血过多。

2018年美国对白血病，淋巴瘤和骨髓瘤的统计

在2018年，新的白血病，淋巴瘤和骨髓瘤的病例预计将占美国所诊断出1,735,350例的新癌症病例中的10%。



中医理论为血液信息



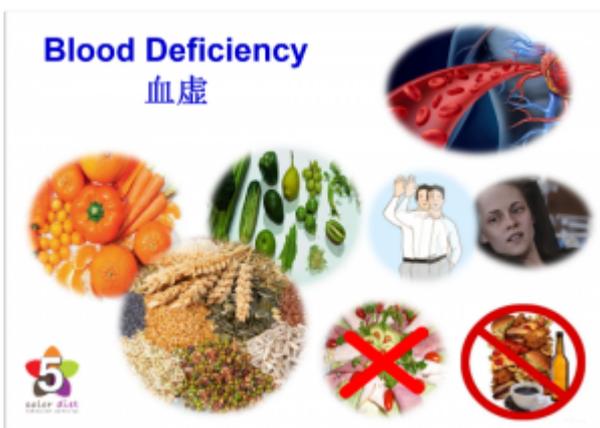
据中医理论，血液是人体的基本物质。它可以滋养和滋润整个身体，尤其是大脑，眼睛，头发，关节，肌肉，皮肤和筋膜。许多老龄化问题如脱发等是由于血虚所致，因为头发的生长依赖充足和丰富的血液滋养。肝脏，心脏和脾脏等是与血液相关的器官，在血液的产生和传送的过程中起着至关重要的作用。血液属“阴”。

通过摄取正确的食物来源和草药以确定您所体验的血液失衡，有助于自然消除血液的有毒物质并改善血液健康的方法之一。我们体内的排毒系统都有优先次序，因为每个器官都需排毒或毒素会扩散到其它器官。建议遵循[排毒系统的优先顺序.....](#)

中医认为，血液失衡与以下各种因素有关：

- 1) 血虚
- 2) 血瘀滞
- 3) 血热

饮食建议为血虚



血虚虽不是病，但它会导致健康问题，可通过正确的饮食疗法加以补救。血虚，至少需要采用6-8个月的饮食疗法和补救措施，才能改善其症状。

模式	描述
血虚的因素	<p>由瘀血内阻引起。 因外伤，手术失血或造血机能减退所引起的全面血虚。 脾气虚所致（脾是气血生化之源）。当血液生化不足时，心脏和肝脏特别受到影响。（心主血脉，肝主藏血）。 慢性营养缺乏等。 妇科问题（如：严重月经过多，过少或月经不调，肌瘤或多发卵巢综合征）。</p>
血虚的症状	<p>贫血，焦虑，视物模糊，爪甲苍白无华，神疲乏力，关节脆弱，入睡困难，眼睛干涩，皮肤和头发干枯，抑郁，头晕，乏力，妇科问题（月经过多或少或月经不调），脱发或须发早白，头痛（特别是眼眶周围），心悸，失眠，心律不齐，肌肤瘙痒或易擦伤，腰痛乏力，偏头痛，肌肉痉挛抽搐，精神紧张，手足麻木或颤抖，面及口唇苍白，消化不良，记忆力衰退和眩晕等。 舌头：两边淡白。</p>
血虚与健康问题有关	<p>贫血，营养不良，月经紊乱及神经衰弱等。</p>
推荐食物来源以改善根血虚有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> 豆类：杏仁，黑芝麻，黑豆，腰果，鹰嘴豆，中国杏仁，蚕豆，芸豆，红豆，芝麻，葵花籽，味噌和豆豉等。 水果：苹果，杏，牛油果，莓类，樱桃，椰子，枣，无花果，枸杞，葡萄，龙眼，荔枝，桑椹，炖水果和特别是深绿色/橙/黄红/黑/紫及蓝色水果等。 谷物：熟的全麦，苡米，烤大麦，糙米，荞麦，中国薏仁，糯米，小米，燕麦，藜麦和麦糠等。 草药和香料：党参，当归，大蒜，人参，姜，高丽参，洋葱，香菜，姜黄和小麦草等。 肉类和海鲜：动物肝脏及肾脏，鸡肉，贝类，章鱼，牡蛎，红肉，深海鱼（如：三文鱼和金枪鱼）等。 蔬菜类：苜蓿芽，洋葱，甜菜根，蘑菇，胡萝卜，玉米，蒲公英叶，青豌豆，芥兰，韭葱，欧洲防风根，南瓜，香菇，菠菜，地瓜，果脯，小麦草，芋头根，芋头和特别是深绿色/橙/红黄/黑/蓝紫色蔬菜等。 其他：糖蜜，妈蜜酵母和茶（如：党参，当归，姜，人参，姜黄，薰衣草花和玫瑰花蕾）等。 饮食应包含蛋白质仅20-30%，复合碳水化合物30-40%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40%
避免或减少摄取量的食物以改善根血虚有关的身体失衡	<p>酒精，咖啡因饮料，碳酸饮料，巧克力，生冷食物（如：冰镇饮料，生肉，沙拉或白色/棕褐色和褐色的水果和蔬菜），乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食品，加工食品和精制糖（如：饼干，蛋糕和糕点）等。 ● 过量的维生素C（不超过3,000毫克） ● 避免吸烟和压力。</p>

饮食建议为血瘀



血瘀综合征或血滞是指正常流动的血液变得阻塞。瘀血可能发生在血液通道（通常由于外伤）或在内部器官，主要在肝脏、心脏、子宫、肠和胃。血液中的热气最终导致血瘀并影响体内变寒。

模式	描述
血瘀的因素	<p>分娩期间流产或过度失血。 由长时间的气虚和血虚或体内过热或过冷而引起。 摄取过量的冰冷食物如冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果。 腹内手术、创伤性损伤或手术。● 经期同房。 建议女性避免在经期1星期前或经期间摄取冰冷食物或饮料。</p>

血瘀的症状	焦虑、皮肤瘀伤或静脉曲张、腹部、胸部和骨盆出现慢性炎症、凝块和暗色的月经血块、肤色暗淡并缺乏光泽、抑郁症、疲劳、在寒冷的环境中感觉不适、头痛、失眠、月经紊乱、血液循环不良、头部、眼部、关节或其它内脏器官痛如锋利的刺或切割般疼痛、排便迟缓、颈部和肩膀僵硬、容易流汗、肿胀或肿块如非恶性肿瘤、囊肿和子宫肌瘤、做梦真切等。舌头：紫色亦可能有紫色斑点，若呈现红紫色表示体热或蓝紫色表示体寒。
根血瘀有关的健康问题	出血、乳房膨胀或肿块、胸痛、慢性疲劳综合征、抑郁症、子宫内膜异位症、肝或脾肿大、咯血（咳血）、季肋部(表示肋骨下方)疼痛、失眠、过敏性肠综合症、偏头痛、月经紊乱、腹部触诊有肿块、多囊卵巢、循环不良、皮下血肿（皮肤底下瘀伤）、甲状腺问题、子宫肌瘤、某些器官出现肿瘤等。
推荐食物来源以改善根血瘀有关的身失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类，坚果和种子：杏仁、黑豆、栗子、奇亚籽、中国杏仁、亚麻子、银杏果、芸豆、松子、南瓜子、红豆、核桃、大豆、味噌和豆腐等。 ● 水果类：杏、香蕉、柑橘类水果、山楂果、柠檬、芒果、木瓜、桃子、李子、葡萄干、酸枣、甘蔗、特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等 ● 谷类：苜蓿、谷物、燕麦、小小米和白米等。 ● 草药和香料：苜蓿、罗勒、牛蒡、韭菜、党参、大蒜、生姜、甘草、荷叶、洋葱、肉豆蔻、香菜、迷迭香、鼠尾草、青葱、姜黄及白胡椒等。 ● 肉类和海鲜：鲍鱼、蛤、蟹、鱼、水母、瘦肉和海参等。 ● 蔬菜类：芦笋、黑木耳、西兰花、球芽甘蓝、胡萝卜、芹菜、中国萝卜、茄子、海带、韭葱、蘑菇、南瓜、海藻、菠菜、芋根、芋头，日本黄瓜，特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等 其它：红糖、健康油（如：芥花籽油、橄榄油、红花油）、醋和茶（如：菊花、绿茶、薰衣草和玫瑰花蕾）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60
避免或减少摄取量的食物以改善根血瘀有关的身失衡	<p>酒精、所有坚果和种子，除了以上推荐食物来源、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋和牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻食物、谷类（如：糙米和小米）、加工食品、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、红肉、盐，辛辣食物和西红柿。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 过量的维生素C不超过3,000mg ● 避免吸烟和压力。

饮食建议为血热



在传统中医中，血液被简单地视为是在血管内循环的红色液体，它靠着内部器官的调节以有效地分布于全身。血液被脾脏转化；由肝脏储存；被心脏推动；由肺部传播；并通过肾脏转化为生命的本质。

过多的热量会损坏血管并导致热血的“鲁莽”运动。出血可能发生在血热时，如流鼻血，吐血，非经期出血，尿液或粪便有血，牙龈出血等疾病。血热越热，血液越红，血流动得越快也越多。然而，出血可能是由于中医的其他症状，如血瘀气虚甚至阴虚，但在这些情况下，血液不会太急，除了气虚，因为它的出血可以持续一段时间，但通常流量较少。如果粪便比平常更黑，这可能是由于肠道上方的血液流失。这可能来自肠溃疡或癌症。你应该立即就医。

模式	描述
----	----

血热的因素	在中医中，心脏可能不是负责控制血液的，而脾脏则不能将血液保留在同一个地方。 慢性疾病和药物。 情绪障碍。 酒精饮料过量。 过多的油腻，油炸，辛辣食物和饮料。 长时间暴露在炎热的环境中包括散热器，太阳和火，例如：烤箱等。
血热的症状	牙龈出血，月经期间出血，尿液或粪便出血，痔疮，流鼻血，喉咙痛，牙痛，溃疡性结肠炎，呕吐血液，皮肤问题（如：痤疮[bo子]，皮炎，湿疹，红疹和瘙痒），等。 舌头：红色，口腔或舌头有溃疡。
根血热有关的健康问题	牙龈，鼻子，舌头或皮下出血，精液，大便，尿液中的血液，吐血，妇科疾病和皮肤问题等。
推荐食物来源以改善根血热有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类，坚果和种子：赤小豆、杏仁、豆腐、豆芽、中国杏仁、青豆、风信子豆、莲子、大豆、味噌和豆豉等。 ● 水果类：香蕉、蔓越莓、柠檬、枇杷、柿子、西瓜，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的水果等 ● 谷类：苡米、大麦、中国薏仁、小米、大米、黑麦和全麦等。 ● 草药和香料：桑叶和薄荷叶。 肉类和海鲜：鸭和所有鱼类。 ● 蔬菜类：苜蓿芽、苋菜叶、芝麻菜、芦笋、竹笋、苦瓜、白菜、西兰花、包菜，花椰菜、胡萝卜、大白菜、芹菜、黄瓜、茄子、海带、生菜、莲藕、蘑菇、豌豆、马齿苋、萝卜、菠菜、瑞士甜菜、西红柿、马蹄、西洋菜、冬瓜、茭白，日本黄瓜，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的蔬菜等 ● 其它：椰子油、亚麻籽油、橄榄油和茶（如：中国薏仁、菊花、菊花叶、绿茶、桑叶和薄荷叶）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅20%，复合碳水化合物20-30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜50
避免或减少摄取量的食物以改善根血热有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 酒精、碳酸饮料、咖啡因饮料、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉，沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（如：黄油、乳酪、鸡蛋和牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻食物、加工食品、辛辣的香料（如：罗勒、甜椒、辣椒、肉桂、丁香、大蒜、生姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱、姜黄）、红肉、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、盐、虾、辛辣的食物等。 ● 过量的维生素C（不超过3,000mg） ● 避免服食过多药物 ● 避免吸烟和压力。

补品以改善血液问题



Supplementary For Improving Blood's Problems
补品以改善血液问题

Beetroot, Burdock, Dong Quai, Spirulina, Vitamin A, B, C, D & E, Turmeric, etc.
甜菜根, 牛蒡, 当归, 螺旋藻, 维生素A, B12, C, D, E & K, 黄姜等。

CAUTION: To take supplements at an interval of 1 to 2 hours from coffee beverages or any medication. Consult health experts' advice shall you need to take any supplements.
谨慎：不宜和咖啡饮料或任何药物同时服用。需要相隔1至2个小时。

草药：山金车，洋蓟，甜菜根，牛蒡，绿藻，蒲公英，党参，当归，人参，甘草，奶蓟，荨麻，蜂王浆，五味子，黄芩，螺旋藻，黄姜，小麦草和白柳皮等

氨基酸，维生素和矿物质：硫辛酸，肉碱，赖氨酸，蛋氨酸，维生素A维生素B12维生素C维生素D维生素E维生素K叶酸，铁，镍，硒，锌和纤维素。

注意：

1) 不宜和咖啡因饮料或药物同时服用，得相隔2个小时。

2) 如果您需要服用任何补品，请咨询健康专家的建议，特别是如果您怀孕，哺乳或有任何健康

问题。

替代疗法以改善血液问题



运用足浴做血液系统的排毒。使用天然材料如草药和蔬菜如上述推荐食物来源以给予跟身体失衡相关的每个模式。

每周运动3至5次，每次最少30分钟有助于促进血液循环和代谢并维持健康的免疫系统。

每日冥想1至2次有助于安神、平复情绪失衡和减轻压力等。