

健康在自己手中 / 殷大奎
学习健康，体验快乐 / 陈冬牛
健康享受每一天 / 洪昭光
健康生活，和谐人生 / 钮文异
心理平衡是健康的金钥匙 / 尹璞
吃得健康不生病 / 于康
用心寻觅快乐的真谛 / 余惕君
中老年人的健身策略 / 黄光民
合理饮食——中国居民膳食指南 / 李淑媛
做自己的健康管家（精神养生） / 张国玺

名家讲堂

昭光健康

北京昭光大众健康研究所 主编



昭光健康

北京昭光大众健康研究所 主编

1

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

昭光健康名家讲堂(1)/北京昭光大众健康研究所主编.

—青岛:青岛出版社,2008.8

ISBN 978-7-5436-4746-6

I. 昭... II. 北... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052539 号

书 名 昭光健康名家讲堂(1)

主 编 北京昭光大众健康研究所

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664 **传真** (0532)85814750

责任编辑 郭东明 付 刚

插 图 宋晓岩

封面设计 青岛出版社设计中心·乔峰

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 14.25

字 数 170 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4746-6

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

前 言

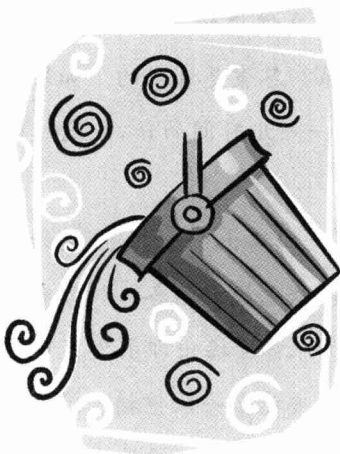
在今天的中国,提到健康讲座,人们大多会想到一个家喻户晓的名字——洪昭光。其实,把健康讲座系列化、专业化、权威化、市场化的是一家在业内颇有影响的专业机构——北京昭光大众健康研究所,简称昭光所。常有朋友关心,洪昭光和昭光所有什么关系?答案是肯定的。如果您也有兴趣究其原委,并且愿意搭上一分耐心和一点儿时间的话,欢迎您轻松地阅读下面的文字。

十年前,在当时的中国教育电视台(CETV-1)播出了一部12集的电视系列片,片名叫《健康享受每一天》。很多人包括电视台的各级领导都没有想到,这样一部每集不足10分钟的专题系列片首次播出即引发了观众的热烈反响。应观众们的强烈要求,总编室很快安排了一次重播。结果又引发了更大范围更为热烈的反响,于是又安排第二次重播,结果更多的观众来信来电,还是要求再重播。因为很多观众都是碰巧先看到这部电视片的某一集或几集,而其中的内容实在太精彩了,都希望能补看那些之前没有看到的内容。于是,CETV-1再次安排重播。最终结果是,中国教育电视台由此创下了一个电视领域的记录,即在一个播出年度里安排同一档专题节目的重复播出达6轮次之多!

据业内人士透露,这个因顺应观众要求而在不经意间创下的记录,几乎是一个无法超越的业界记录。而这个记录的真正缔造者,应该属于后来被媒体普遍誉为“中国健康大师”的洪昭光教授。这部经典的电视系列片第一次把他的健康讲座通过电视媒介系统完整地呈现给观众,他那些脍炙

人口的健康妙诀、深入人心的健康观念也第一次在广大的电视观众中得以迅速传播。

正当此时,洪昭光教授年满60周岁,到了从医院临床医生岗位退休的年龄。这部电视系列片的制片人兼总策划璧昭先生找到洪昭光教授,提出了搭建一个专门研究大众健康科普传播的专家平台和成立一个专业机构的想法,两人一拍即合。于是,国内健康传播领域第一家以专家个人名字命名的专业机构——北京昭光大众健康研究所应运而生。洪昭光教授也由此开启了他个人生命和事业生涯灿烂辉煌的第二个春天!



接下来的近十年中,洪昭光教授的《新世纪健康新观念》主题讲座不仅讲遍了中国的大江南北,也讲到了海外的华人社区。听众不仅有社区百姓,也有政府高官;不仅有人大代表,也有企业精英。他的讲座让事业成功的企业家认识到健康是自己能够拥有的最大财富,也让疾病缠身的患者找到重获健康生活的信心和途径。与此同时,2002年底原卫生部副部长、中国健康教育协会会长

殷大奎教授亲自为昭光所题定办所宗旨:科学为先,普及为本,传播健康,造福民众。鼓励昭光所要不断挖掘和推出更多洪昭光式的大众健康教育和科普传播专家,满足社会各界群众对于科学的健康生活知识日益增长的需求。于是,在全国各地的机关、企事业单位、学校、社区,人们不仅可以听到洪昭光教授的《健康快乐100岁》主题讲座,也能听到中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员张国玺教授教您掌握传统养生的理论和方法;人们不仅能够跟随北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心老师大步走进运动为您打开的健康之门,还能从旅美归来的尹璞老师那里找到开启心理健康的金钥匙;人们不仅可以从北京协和医院营养专家于康教授的专

题讲座里获得“吃什么和怎么吃”的科学饮食指导,也能从著名健康传播专家陈冬牛的心得交流中感受到学习健康可以给生活带来的快乐体验;人们不仅可以聆听科班的北京大学医学部健康教育系主任钮文异教授轻松解析《健康生活 21 点》,也能直接受到政府高官如原卫生部殷大奎副部长当面传授《做自己健康的主人》的要诀。所有这些经典的讲座都出自一个品牌——《昭光健康名家讲堂》。

国内著名医学健康类图书出版人、中国协和医科出版社社长袁钟博士在分析洪昭光著作风靡全国现象时,曾给出一个精辟的论断:洪昭光的书之所以如此受大众欢迎,是因为他的书是“讲出来的,不是写出来的”。您接下来在这本书里读到的内容,都是诸位“昭光健康名家”在他们各自的经典讲座中讲出来的精彩片段的汇编。我们相信这样的书首先是能让您轻轻松松地读下去,之后您也一定能从中获得对您的健康颇多助益的观念、知识、常识、方法等等。最终您将从中收获健康,收获幸福。

观念决定健康(代序)

21 世纪是全世界充满机遇和挑战的世纪,是中国社会和经济快速发展的世纪,也是回归以人为本的世纪。人以健康为本,健康以预防为主,预防以教育为本。

健康是什么?

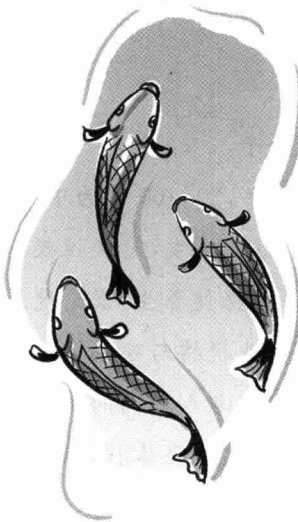
健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子。

人生百岁,大致可分为 3 个阶段:30 岁前为青少年,30~60 岁为中年,60 岁以后为老年。30 岁以前的青年人,精力充沛,意气风发,患慢性疾病的机会很少。60 岁后的老年人,现在大多都比较注意保健养生,衰老速度并不快。但在 30~60 岁期间的中年人,正是人生事业拼搏与疾病快速增长同时并存的时期,有的人为了事业忽视健康,使得人与人之间的健康差距越拉越大。到 60 岁时,差别就很明显了:有的人依然身强体壮,有的人却如风前残烛,更有人则不幸英年早逝。

为什么会有这样的差别呢?根本在观念。因为观念决定态度,态度决定一切。有健康的观念,就有健康的身心;有病理的观念,就有病理的生命。最好的医生是自己,但同时最大的敌人也是自己。有了正确的观念,就能懂得健康在我不在天,除去遗传和环境等不可控制的因素外,健康是九成在自己,一成在医生。自己才是自己生命的主人,只要战胜了自己的无知和弱点,健康就在自己手中。

科学的健康观念的基础就是世界卫生组织维多利亚宣言的健康四大基石,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。而四大基石的核心则是八个字:和谐适度,顺应自然。

西方有一句谚语：“一两预防胜过一磅治疗。”我国古代的《黄帝内经》早已阐明：“圣人不治已病治未病。”现代流行病学研究表明：一元的预防投入，可以节约医药费 8.59 元，又可相应节省重症抢救费约 100 元。最重要的是，如果我们不得病，自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会，何乐而不为呢？观念一转变，眼光放远了，心胸开阔了，信心增强了，行动坚定了。紧紧抓住预防疾病，就如同在上游植树造林，避免洪水泛滥的发生，要比每年洪水泛滥时，全力投入抗洪抢险要来的经济得多，安全得多，有效得多！



所以，我有一个梦。希望有一天，我们国家的卫生资源投入能有三成用在疾病预防上，我们国家的医疗资源配置能有六成放在基层社区，我们国家的医生能有一成的时间来做大众健康和疾病预防的宣传教育。让科学的健康理念像“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，融入人们自觉的日常生活当中，使人民的整体健康素养和身心素质有大幅提高，各种慢性疾病减少七成以上。人人都能“像心脏一样持续有效地工作”，家家都能“像蜜蜂一样勤恳和谐地生活”。

实现这个梦，不需要多少钱财投入，只需要百姓观念转变，更需要政府智慧引导。树立观念，调整机制，加上你我共同努力。教育从小抓起，预防从今天做起，那么，人人都能拥有和谐的身心、和谐的家庭、和谐的社会。七成以上的人们可以做到自然生命，自然凋亡，无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松！

我相信，这个梦总有一天会实现，让我们共同努力吧！

洪昭光

目 录

前言	(1)
观念决定健康(代序)	(1)
健康在自己手中	殷大奎(1)
学习健康,体验快乐	陈冬牛(17)
健康享受每一天	洪昭光(43)
健康生活,和谐人生	钮文异(77)
心理平衡是健康的金钥匙	尹 璞(101)
吃得健康不生病	于 康(119)
用心寻觅快乐的真谛	余惕君(139)
中老年人的健身策略	黄光民(151)
合理饮食——中国居民膳食指南	李淑媛(179)
做自己的健康管家(精神养生).....	张国玺(199)

健康在自己手中



殷大奎 原卫生部副部长，现任中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、中国医学基金会会长等职。对呼吸系统疾病、重大传染病、突发公共卫生事件处理及干部保健工作具有丰富的经验。十余年来参与、主持制订或修改我国卫生行政法律、法规以及规章制度的起草工作；主持或参与处理国家重大突发卫生事件(包括重大疾病)的预防、控制工作。先后在国内外发表专业学术论文120多篇，行政管理专业学术论文200多篇。主编《中国就医用药指南》、《口岸传染病控制》、《中国不明原因突发公共卫生事件追述》等7部专著，在全国各地进行讲演。



同志们、朋友们，今天非常高兴和大家讨论有关健康的话题。

说到健康，自然要谈到寿命。现在我们国家面临的实际情况是怎样的呢？我们的人口平均期望寿命现在已经超过 72 岁了，比新中国成立前的 35 岁延长了一倍还多。但是我们的健康寿命还不够长，只有 62 岁多。也就是说，我们很多人生命的最后 10 年，都是带病生存的。甚至有一部分人，最后 10 年是生活在一个生活质量很低、生命品质很差的环境当中。人虽然没有死，但是生活不能自理，不能说话，不能交流，不能行动，甚至这 10 年就躺在床上，成了植物人。我想这样的长寿不是我们所追求的。

今天我讲的题目是“健康在自己手中”。我想通过这两小时的讨论，让大家可以感受到，健康对我们每个人都非常重要，而健康的的确确就掌握在自己手中。2003 年非典以后，我们组织卫生部首席健康教育专家，包括我本人和洪昭光教授等一共 11 个人，共同编写一套健康科普系列丛书，书名就是《健康在你手中》。去年这套丛书获得了国家科技进步二等奖。这可不是一般的奖，这是科普图书获得的最高奖项。这说明什么呢？说明党和政府非常重视健康教育的普及。

今天我想就常见的一些疾病及其预防知识这个话题来讲。

大家知道过去相当长一段时期，我们人民的健康主要是受到传染性疾病的威胁。包括寄生虫病，如血吸虫病。还有各种地方病，如氟中毒、大骨节病等等。有的传染性疾病现在仍然严重影响着我们老百姓的健康。这 20 多年来，有一些以前已经消灭了的，或者控制得很好的传染病，现在又死灰复燃了。像大家知道的肺结核，就是我们常说的痨病，现在还严重影响着人民健康。又如鼠疫，它属于我们国家规定的一号病，就是严重急性传染病的第一号。全球曾经在 14 世纪一次爆发黑死病就死去几千万人，因为人得了这个病以后，全身皮肤出血，死了以后，皮肤变黑。曾经有 8000 多万人死于这个病。

血吸虫病也是一个很老的病。大家知道湖南长沙出土的汉代女尸就是得了血吸虫病。新中国成立以后，我们花了很大的气力防治血吸虫病，毛主席还专门写过诗《送瘟神》。但是这些年来，由于各方面的原因，特别

是因为这种病是人畜共患的病,所以在有些省份,像湖南、湖北、江西、安徽、浙江、云南、四川等地方还存在,有些地方有急性传染病人,甚至还有一些晚期的病人。

近二十多年来新发的传染病大概有三四十种,严重危害老百姓健康的,大家比较熟悉的像艾滋病、埃博拉出血热,像近些年来出现的疯牛病等病毒传染性疾病,直到2003年出现的非典和禽流感等。还有四川前两年出现的人感染性猪链球菌等等,传染性疾病还是很多的,而且越来越难防治。因为病原菌经常在变异。它不像一些老的传染病,比如天花,年纪大一点的同志都知道,脸上长麻子就是天花病的后遗症。现在天花没有了,完全被消灭了。而且我们国家比世界卫生组织提前17年消灭它。道理是什么呢?就是因为天花病毒变异很慢,接种疫苗后,就是我们孩子种了牛痘,就可以管住它,八年十年照样管用。但是现在很多的传染病病毒变异很快,像禽流感病毒,短时间就变异很多次。包括我们打的流感疫苗,每年也都会变异。有时候我们打了疫苗,但病毒又变了。所以这个难度是很大的。再加上病毒治疗方面,抗菌素没用,抗病毒的药效果非常有限。而且抗病毒的药也有耐药问题,用不多久,病毒对这种药性就耐受了,就不怕了。所以传染性疾病目前还是严重影响老百姓健康的因素之一。



但是比较起来,现在对我们老百姓健康影响最严重的不再是传染性疾病了,而是另一类疾病,我们叫做慢性非传染性疾病,像肿瘤、高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病等等。2005年我国城市人口死因,第一位是肿瘤,第二位脑血管病,第三位心脏病,第四位呼吸系统疾病,第五位是各种意外创伤或中毒。在一些发达农村,情况也差不多。

这些慢性非传染性疾病最大的特点是都跟我们不健康的生活方式和行为有关。如果我们能够注意坚持科学健康的生活方式,那么就可以不得这些病,或者是少得这些病,或者得了以后,能够得到及时、正确的治疗,比如糖尿病,不要等到并发症严重了,不要等到已经肾衰竭了,肢体已经坏死了,眼睛已经瞎了,这个时候再去治疗,那就太晚了。

关于我国慢性非传染性疾病的情况,我简单给大家说说。



先说高血压。现在全国患病人数是1.6亿。高血压是一个最容易诊断,有办法治疗的疾病。但是我们现在很多人,可能没去量过血压,我希望你们听到我今天讲课以后,一定要抽个时间,把血压量一量。因为高血压没有什么特殊的症状,我们很多人都是等中风了,心肌梗死了,或是肾功能衰竭了,一检查才知道原来血压一直就很高!所以我希望,你们中如果有没有测过血压的,抽空去你们医务室,去医院查一查,非常简单,又

不痛苦。

糖尿病的发病率也很高。什么是空腹检查血糖高?就是你早上起床不要吃东西,直接去抽血。目前以此检查发现血糖高并诊断糖尿病的是2000多万人。空腹血糖不高,餐后血糖高,就是从吃第一口饭开始计时,两小时后做糖耐量检查超标的有2000多万人,加在一起是4000多万人,将近5000万了。大家知道,糖尿病并发症很多。全身从上到下,从内到外,都可以出现。首先影响你的眼睛——糖尿病视网膜炎、糖尿病白内障,从上往下每个器官都受到影响,一直到糖尿病足。如果发展到最后是动脉血管闭塞,就有截肢的危险。从内看主要是糖尿病肾病、糖尿病心脏病。以前肾功能衰竭,就是尿毒症,很多都是慢性球菌性肾炎引起的。现在不是了,不少是由于冠心病和高血压、糖尿病引起的肾功能衰竭,最后透析、换肾。但这都太晚了。然后它可以影响感觉神经,造成神经障碍,表现为肢体麻木,还有皮肤的各种感染,有些人经常长疖子,找不出原因,结果一查,是血糖高了。

另外,老年性痴呆,估计有600多万患者。抑郁症,经常会导致自杀跳楼的,现在也有近3000万患者。当然,高血脂、脂肪肝这些慢性病就更普遍了。对于慢性疾病,有几点需要我们高度重视。第一是发病率更高了,

第二是发病年龄提前了。还有一点,我想很有针对性的,就是以前我们认为这些慢性非传染性疾病都是城市人的富贵病。现在情况不一样了。四年前,北大请我做一个演讲,我在准备资料的时候,发现我国农村特别是富裕农村的慢性病发病率,已经明显超过了城市,而且主要是三种病:高血压、糖尿病和肿瘤。所以即使在农村,也要特别警惕慢性非传染性疾病。

另外一个特点是从发病年龄看,普遍提前 10 到 15 年。以前都是 60 岁才得的病,现在 40 岁就得上了。像心肌梗死,我接诊过的年轻的病人十几岁、二十几岁、三十几岁的已经很多了。像中风这种病,过去都是年老了才发生,现在四十几岁的人,发病的最多见了。有很多人都想现在抓紧时间挣钱或是干事业,以后退休了,再



来调理健康问题。结果还没等到退休,人就没有了! 同志们,健康是一个人的责任,甚至从妈妈怀你开始,就关系到健康。所以我们现在的健康状态,应该追踪到我们青年、少年,甚至更早。这是一个动态连续的过程。不能说等我到那个时候,我才有时间,我才去顾忌。那不行! 必须从现在开始。每个人都要从现在开始。

下面我再具体谈谈这些常见病的预防知识。

还是先从高血压谈起。高血压的发病原因目前看还不是很清楚,但研究认为,它跟生物性的因素没有什么关系,也就是说不存在某一种细菌或一种病毒导致高血压。但它和我们的生活方式肯定有关系。比如长期处于紧张压力或是应激状态,饮食过度,不良生活习惯,比如抽烟、酗酒,吃盐多等,还有遗传因素,都和高血压有关系。所以会有这么多人罹患高血压。高血压和所有慢性病一样,得了以后都得终身治疗。这跟传染病、急性病



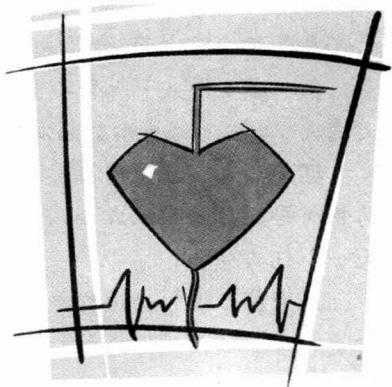


不一样,急性传染性疾病像非典,如果得了,短时间内要不就死了,要不就好了。所有的慢性病得了以后,包括肿瘤,你需要终身治疗。从开始发现,一直到最后都要终身治疗。高血压、糖尿病、冠心病,包括很多严重的心理障碍疾病都需要终身治疗。这不仅仅对个人,对家庭、对社会都是负担。所以我们今天必须想办法,不让它发生,或者让它晚发生,如果它发生了,就不让它发展到严重的并发症阶段。现在看来我们完全有办法做到这一点,包括肿瘤。今年开始,世界卫生组织已经把肿瘤列为慢性疾病。以前讲慢性疾病就是高血压、糖尿病,现在也包括了肿瘤。有些肿瘤如果早发现,及时加以治疗,是可以得到控制的。虽然像胰腺癌、肺癌的疗效稍微差一点,但包括肝癌这么恶性的肿瘤,现在都有比较好的控制率,肝癌病人五年存活率已经相当高了。有些肿瘤病人,10年、20年、30年、40年都活得很好。现在的肿瘤1/3完全可以预防,1/3完全可以治好,1/3可以明显减轻病人的病痛。当然高血压、糖尿病,我们现在的办法就更多了。

这里我要告诉大家一个最新的研究成果。我们以前谈高血压,包括我50年代读医学院的时候。怎样诊断高血压呢?就是舒张压也就是低压超过90毫米汞柱,高压不管多高,都可以诊断为高血压,而且认为收缩压也就是高压跟年龄有关系。也就是说,比如我近70岁,那么我现在的高血压可以到170毫米汞柱,就是年龄加100,你们自己可以算一算,60岁的加100,就是你的收缩压可以到160,都算是正常,只要舒张压不超过90。后来国内外多年研究,发现这个诊断标准不对。大概20年前,诊断标准是不管你年龄多大,收缩压就是高压不能超过140、舒张压就是低压不能超过90。这个标准用了大概20多年的时间。最新研究结果,更严格了,就是要求你的血压一定是收缩压在120以下,舒张压在80以下。这是最新的研究成果,是多国专家在美国研究的结果。他们提醒我们,如果按照以前139/89毫米汞柱这么一个血压标准,仍然可以引起心脏事件高发。比如心梗、心衰,包括动脉粥样斑块还会继续发展。所以他们才提出来要建立更严格的高血压诊断标准。现在如果还用年龄加100这么一个标准,就像男人还留着清朝的长辫子一样过时了。所以我要特别提示大家,特别是已经患了高

血压正在治疗的朋友。这是最新成果。你以后的治疗达标也要用新标准，对你长期治疗有好处。

那么什么叫冠心病呢？冠心病就是冠状动脉硬化，是全身动脉硬化在心脏的一个表现。我们正常的血管壁都是很光滑的，很有弹性的。所以血液在里面，心脏一收缩，就可以把它打到动脉，送到全身去。心脏一舒张，血就又回到心脏。静脉血由右心室，到肺上，经过氧化以后，静脉血变成动脉血又输到全身去。



但是由于各种原因，特别是饮食不健康，缺少锻炼，再加上有酗酒、吸烟习惯，就可以增加血液中的胆固醇，并在动脉血管壁上沉积下来，使血管壁变窄、变得不光滑，而且没有弹性了。这样心脏的负荷必然加大。因为要把血打到全身去它肯定更费力气。长此以往，左心室就会肥大，血压也会升高。随着动脉血管壁不断变厚，管腔越来越变小了，又没有弹性，就很可能在里面形成血液凝块、栓塞，我们叫血栓。如果我们营养方面不注意，血液红细胞很多，血液黏稠度很高，就更容易形成血栓。就像现在汽车的发动机一样，发动机油管一下子堵塞了，汽油供不到发动机里，发动机不就停了吗？冠心病是什么？就是给心脏供血的冠状动脉某一支血管中血凝块把血管堵了，心脏收缩时血过不去，堵塞血管后面的心肌就没有血，心肌一缺血，就发生坏死，这就叫心肌梗死。虽然我们有很多办法治疗，比如六小时以内，可以溶栓，打一种药，把血栓溶了。我们现在用的是尿激酶，就是人的尿里面提炼的一种可以把血栓溶掉的。但是时间久了，效果很差。可以放什么？放支架，放一根、两根、三根，还可以放球囊，放进去以后，把球囊打气，把闭塞的血管充开，血就过去了嘛。再不行，就“架桥”，这个地方堵着了，在邻近的部位“架桥”，血就过来了。当然还有办法，干细胞移植等等。但是每一样都要花很多钱，而且都有风险。而且你再怎么做，你还是个冠心病病人。



最佳护心食物

在保护心脏方面,食物也可助人一臂之力。

鱼 主要得益于所含丰富的 22 碳 6 烯酸,据德国专家试验,坚持每天吃鱼 50 克,可减少心脏病发生危险 40%,尤以天然生长的深海鱼为佳。

红葡萄酒 也值得推荐,因含有水杨酸,而水杨酸乃是人们熟悉的药物阿司匹林的基础成分,具有防止血栓形成的功效,但不宜滥饮,以两天一小杯为度。

马齿苋 这种普通野草,近年受到医学专家的青睐。据美国医生小诺曼·塞勒姆研究,马齿苋含有丰富的 $\Omega-3$ 脂肪酸,此种不饱和脂肪酸可抑制人体内血液胆固醇和甘油三脂的生成,且能使血管内细胞合成的前列腺素增多,血栓素 A_2 (强烈的血管收缩剂和血小板凝剂)减少,使血液黏度下降,防止血小板聚集、冠状动脉痉挛和血栓形成,从而有效地防止冠心病。此外,所含大量钾元素,可降低血压,抑制心肌的兴奋性,减慢心率而保护心脏。

大蒜 能降低引起心脏病的物质——低密度脂蛋白,还能够降低血小板的黏滞性,阻止血液的凝固,预防血栓的形成。每天至少吃 1~3 瓣大蒜,最好是未经加工或未除蒜味的大蒜,这对冠心病有预防作用。

洋葱 具有降低胆固醇的功效,无论是生吃、油煎、炖或煮,洋葱永远是心脏的“朋友”。

豆类 豆类食物特别是黄豆含有大量的亚麻二烯酸,能降低胆固醇和血液的黏滞性。把黄豆泡上一夜,然后晾干放在塑料袋中冰冻起来,随时可做各种菜,如煮豆、炒豆、豆汤等。经常吃些豆芽、豆腐以及豆制品可保护心脏。

茄子 茄子含丰富的维生素 P,是一种黄酮类化合物,有软化血管的作用,还可增强血管的弹性,降低毛细血管的通透性,防止毛细血管破裂,对防止小血管出血有一定作用。经常吃茄子,可保护心脏和血管,对高血压、咯血和坏血病有一定的辅助治疗作用。茄子含有葫芦巴碱及胆碱,在小肠内能与过多胆固醇结合,排出体外。在食用茄子时,有的人习惯削皮,殊不知,茄子皮中含有大量的营养成分,且维生素 P 在茄子皮中含量也较高,所以在食用茄子时最好连皮吃。