



兰政文 兰晓雁 兰 静 著

# 解密健康： 来自医生的健康家书

# 1



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

# 解密健康： 来自医生的健康家书 1

兰政文 兰晓雁 兰 静 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

解密健康:来自医生的健康家书.1 / 兰政文, 兰晓雁, 兰静著. —杭州:浙江大学出版社, 2017.1  
ISBN 978-7-308-15390-4

I. ①解… II. ①兰… ②兰… ③兰… III. ①医学—普及读物 IV. ①R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 290643 号

## 解密健康:来自医生的健康家书 1

兰政文 兰晓雁 兰 静 著

---

|      |                                                                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 策划编辑 | 张 鸽                                                                                                            |
| 责任编辑 | 张 鸽                                                                                                            |
| 责任校对 | 潘晶晶 林允照                                                                                                        |
| 封面设计 | 黄晓意                                                                                                            |
| 出版发行 | 浙江大学出版社<br>(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)<br>(网址: <a href="http://www.zjupress.com">http://www.zjupress.com</a> ) |
| 排 版  | 杭州星云光电图文制作有限公司                                                                                                 |
| 印 刷  | 临安市曙光印务股份有限公司                                                                                                  |
| 开 本  | 880mm×1230mm 1/32                                                                                              |
| 印 张  | 6.125                                                                                                          |
| 字 数  | 138 千                                                                                                          |
| 版 次  | 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷                                                                              |
| 书 号  | ISBN 978-7-308-15390-4                                                                                         |
| 定 价  | 32.00 元                                                                                                        |

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式:0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

# 目 录

## Part 1 勿以为事小

|              |    |
|--------------|----|
| 自由基 .....    | 1  |
| 胆固醇 .....    | 5  |
| 同型半胱氨酸 ..... | 13 |
| 细 菌 .....    | 17 |
| 肿瘤病毒 .....   | 23 |
| 牙菌斑 .....    | 26 |
| 幽门螺杆菌 .....  | 31 |
| 转氨酶 .....    | 36 |
| IGT .....    | 42 |
| 肺活量 .....    | 46 |
| 唾 液 .....    | 52 |
| 胃肠动力 .....   | 57 |
| 免疫力 .....    | 61 |
| 干细胞 .....    | 65 |
| 内分泌 .....    | 70 |
| 血 糖 .....    | 75 |
| 血 压 .....    | 83 |
| 尿 酸 .....    | 88 |
| 疫 苗 .....    | 94 |



## Part 2 环境那些事

|             |     |
|-------------|-----|
| PM2.5 ..... | 99  |
| 环境激素 .....  | 103 |
| 健康家居 .....  | 108 |
| 植物宠物 .....  | 114 |

## Part 3 流言蜚语

|             |     |
|-------------|-----|
| 癌症流言 .....  | 119 |
| 维生素流言 ..... | 127 |
| 喝水流言 .....  | 134 |

## Part 4 休息, 养生

|            |     |
|------------|-----|
| 养 生 .....  | 141 |
| 旅行养生 ..... | 146 |
| 特长养生 ..... | 154 |
| 主动休息 ..... | 160 |
| 睡 商 .....  | 162 |
| 体 商 .....  | 171 |
| 衰 老 .....  | 177 |
| 积累寿命 ..... | 183 |

## Part 1 勿以为事小

# 自由基



### 词汇解读

人吸入的氧气,有少量在体内多种酶的作用下,会生成一种极具破坏性的新物质。这种新物质含有一个不成对电子的原子团,处于很不稳定的状态,并在人体内四处游荡,“自由基”因之而得名,又称为游离基,实际上就是人体的一种代谢产物。

人为什么会生病?为什么会衰老?究其原因不少,比如日甚一日的大气与水源污染、病毒以及细菌等病原微生物的入侵、贪杯及嗜烟等不良生活习惯的干扰等。不过,这些都



是“外敌”,且广泛受到人们的重视,然而某些躲藏于人体内的祸患——姑且称之为“内奸”吧,则鲜为人知了。告诉您吧,自由基就是“内奸”之一,弄清其“庐山真面目”,并设法清除之,乃是自我保健的秘诀之一。

### “内奸”的真面目

我们每个人无时无刻不在呼吸,吸入氧气,呼出二氧化碳。



那么，吸入的氧气到底派了啥用场呢？它主要是参与了体内各种氧化反应，保障各种代谢活动的正常运行，从而维系生命。这本来是一件大好事儿，然而问题也出在这里——少量氧气在多种酶的作用下，生成了一种新的物质，这就是自由基。

自由基攻击的目标是人体的基本组成单位——细胞。自由基可深入到细胞的核心，将矛头直指生命的遗传物质脱氧核糖核酸以及酵素、细胞膜等，可谓劣迹斑斑。请看其部分“罪行”录。

- 摧毁细胞膜，导致细胞膜变性，使细胞丧失吸收营养与排泄代谢废物的能力，更容易遭受细菌与病毒的入侵。

- 攻击基因，造成基因突变而诱发癌症。

- 干扰免疫系统，使人体表现出过敏反应；攻击淋巴细胞，迫使人体的免疫功能下降，或导致自身免疫性疾病。

- 侵蚀脑细胞，使人体“攀上”早老性痴呆等疾病。

- 氧化血液中的脂蛋白，造成胆固醇向血管壁沉积，引起动脉硬化，埋下心脏病和脑卒中（俗称“中风”）发作的祸根。

- 侵犯关节膜，干扰关节滑液的降解，诱发关节炎。

- 侵蚀眼睛晶状体，导致白内障。

- 侵蚀胰腺细胞，与糖尿病挂上钩。

- 破坏体内的酶系统，释放出胶原酶和弹性硬蛋白酶，进而作用于皮肤中的胶原蛋白和弹性硬蛋白，并使这两种蛋白产生过度交联并降解，使皮肤失去弹性，出现皱纹等“衰老符号”。

显然，上述“罪行”还只是冰山一角，但足以显示医学专家将自由基喻为百病之源绝非戏言。



## 五大“锄奸勇士”

值得庆幸的是,人体内天生有一个对抗自由基的系统,医学上称之为抗氧化系统。在正常情况下,两者实力相当,可以打个平手,人体健康不受影响。反之,如果由于某些原因,比如工作紧张、压力增大、睡眠缺乏、饮食无规律、过量的紫外线辐射、嗜烟(据测算,抽一支烟可增加 30 万个自由基)、贪杯等,会导致自由基势力恶性膨胀,打破两者的平衡状态,人体的健康状况就要遭受“厄运”了。因此,医学专家建议从生活细节着手,采取综合措施,如劳逸结合、缓解压力、睡足睡好、戒烟少酒等,以削减自由基的“实力”,维系人体的身心健康;同时调整好三餐结构,从食物中招募“锄奸勇士”,将自由基这个“内奸”及时予以清除。笔者在此向您推荐五大“锄奸勇士”。

1. 抗氧化剂:诸如维生素(维生素 E 与 C)、谷胱甘肽、胡萝卜素、微量元素硒等。此类抗氧化剂可将电子迅速地传递给自由基,让自由基趋于稳定,而本身却不会变成掠夺电子的物质,因而在“锄奸勇士”的排行榜上名列前茅。代表食物有柑橘、胡萝卜、番茄、花椰菜、菠菜、杏仁、大豆、动物肝肾及海产品等。

2. 抗氧化酶体系:包括超氧化物歧化酶、谷胱甘肽过氧化物酶、过氧化氢酶等,在抵御自由基方面与抗氧化剂有异曲同工之妙。代表食物有刺梨、山楂、大枣、香蕉、豆角、紫茄、韭菜、青椒、香菇、卷心菜、大蒜、洋葱、芦笋、西瓜及甘蓝等。

3. 保健食品:首推茶叶,其拥有以单宁酸为存在形式的生物黄酮素和茶多酚等抗氧化物。其次为菠菜、圆白菜等蔬菜,约含有 600 种天然抗氧化剂。山楂也“不甘示弱”,其黄酮类抗氧化物质含量颇丰。此外,干红葡萄酒(含有花青素和白藜芦醇等强力抗氧化





剂)、橄榄油(富含具有抗氧化作用的单不饱和脂肪酸)、胡萝卜(富含胡萝卜素)、黄豆(富含胡萝卜素,并有较弱的雌性激素作用,特别适宜于中老年女性)等,也都是抵御自由基的能手。

4. 休闲食品:俗称零食,除了补充正餐营养的不足外,尚可提供一定量的抗氧化成分,如高钙、高纤维果冻类,大杏仁、松子、葡萄干等坚果类食品。其中,葡萄干为佼佼者。葡萄干与鲜葡萄的最大不同之处在于前者必须经过暴晒过程,而暴晒增加了鲜葡萄所缺乏的抗氧化成分——多元酚,如果用醋腌渍后食用,多元酚还会成倍增加。具体的方法是,准备好一大匙葡萄干,向其中加入一大匙天然酿造的醋,静置半小时即可食用。

5. 中草药:如五味子、连翘、银杏、甘草、姜、丁香及紫苏等,含有十分丰富的黄酮类抗氧化成分。

提醒读者两点。①我们都生活在一个氧化环境中,环境污染、紫外线辐射加上工作压力,使很多人处于“氧化应激”状态,即亚健康状态,体内会不同程度地出现自由基过多或抗氧化能力下降的问题,故从膳食中招募“锄奸勇士”势在必行。至于都市上班族(工作紧张,生活无规律)、中老年人(自由基可随年龄增长而增多,而抗氧化剂水平则逐年下滑)、更年期妇女(雌性激素水平下降和内分泌紊乱)以及野外和高原地区工作人员(受紫外线强烈照射)等人群,比一般人更需要注意抵御自由基。②要发挥“锄奸勇士”的集体英雄主义精神,不可搞个人英雄主义,因为没有任何一种抗氧化剂可以替代群体的作用。比如单用胡萝卜素或维生素E,就如同用一把小提琴来演奏莫扎特的交响乐一样,很难达到“锄奸”的预期效果。换言之,应在食物的种类上下功夫,每天的食谱越丰富越好,抗氧化剂的多样性是必须强调与坚持的一个原则。

# 胆固醇



## 词汇解读

早在 18 世纪初期,科学家首次从人体胆结石中分离出了一种物质,将其命名为胆固醇。后来发现,胆固醇不止存在于胆结石中,人体内到处都有它的踪迹,如大脑(含量最多)、肝脏、血液、骨骼(含量最少)、肌肉、皮肤等部位,总量约占体重的 0.2%。更重要的是,胆固醇(尤其是血液中的胆固醇)与人体健康息息相关,成为人们健康必知的指标之一。

王先生在一家国企工作,自恃年富力强,对一年一度的健康体检不是躲就是逃,认为那是多此一举。这次由于妻子的严格监督,他不得不与同事一同走进了医院。然而,检查结果却让他大吃一惊:血液检查单显示,血总胆固醇与低密度脂蛋白胆固醇都明显超标,接近于正常值上限的 3 倍。医生的结论是,王先生患上了高脂血症。

血胆固醇? 高脂血症? 弄得王先生一头雾水。其实,生活中类似于王先生的人还真不少。那好,我们就来认识一下胆固醇吧。

## 胆固醇的身世与影响

人体胆固醇从何而来呢? 有两个源头:一是来自于食物(约占 20%~30%),被称为外源性胆固醇;二是由肝脏制造而来(约占 70%~80%),被称为内源性胆固醇。在正常情况下,胆固醇的生产、吸收与消耗自动地保持着平衡,因而能使血液中的胆固



醇浓度稳定在正常水平上。另外，血液中的胆固醇与另一种被称为甘油三酯的成分，统称为血脂。就说前面提到的王先生吧，虽然其血液中的甘油三酯水平正常，但胆固醇水平明显增高了，所以医生还是给他戴上了高脂血症的帽子。

客观地说，胆固醇并不像人们想象的那么坏，它是人体组成中必不可少的成分，在生命活动与新陈代谢中践行着重要的生理使命。除了传统认为的形成胆酸、构成细胞膜、合成激素（如雄性激素、雌性激素）等三大生理功能外，还对人类的生育能力以及智力水平均有较大的影响。诚然，血中胆固醇水平过高，可能促使动脉硬化的形成，进而演变成心脏病、脑卒中等；但过低同样不妙，请看来自医学界的几则最新信息。

●日本东京大学的研究人员发现，胆固醇是人体抵御癌症的一支重要方面军。血液中胆固醇水平过低的人，患结肠癌的概率是胆固醇水平较高的同龄人的3倍。

●欧美学者的资料显示，高胆固醇血症固然造成了冠心病和心肌梗死的高发生率，但脑卒中的主要原因却不是高胆固醇血症，而是血液胆固醇过低。一项涉及35万名成年男子的调查证实了这一点：在血液胆固醇低的高血压患者中，脑出血的发病率及死亡率均为最高。原因在于，低胆固醇血症使细胞脆性增加，导致血管壁变得脆弱，脑内小血管易破裂，更容易发生脑出血。

●一项来自夏威夷大学的最新研究报告指出，胆固醇过低可能是某些疾患临身的警号。因此，当您的验血单上胆固醇水平低于150毫摩尔/升时，切莫沾沾自喜，要小心是否有慢性感染性疾病潜伏的可能，如乙型肝炎、幽门螺杆菌感染、消化道癌症、慢性炎症性神经系统疾病等。



## 胆固醇

●另外的研究还显示,胆固醇过低可增加老年人的死亡风险,这可能与胆固醇过低导致免疫力下降有关。

### 胆固醇是一个“家族”

胆固醇并非单一的物质,而是一个家族。根据所含蛋白的密度不同,分为极低密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇“三兄弟”。

前两者(“老大”与“老二”)主要由饮食中获取,可以将游离胆固醇及甘油三酯(脂肪的主要成分)带入人体动脉血管壁上的平滑肌细胞等处,一旦不能被全部消耗,就会沉积于血管壁,促进动脉粥样硬化的发生与发展。若发生在连接心脏的动脉血管壁——冠状动脉壁上,则会引起人们熟知的心脏病——冠心病。因此,这两种胆固醇被称为“坏胆固醇”。

“老三”(高密度脂蛋白胆固醇)则相反,主要由肝脏制造,其使命是将过剩的胆固醇与甘油三酯从肌肉组织运回肝脏,并将其排出体外,防止其在血管壁上沉积,以保持血管畅通,故享有“血管的清道夫”之称誉,俗称“好胆固醇”。知道吗,美国研究人员曾调查了一组百岁老年人,尽管他们存在吸烟、懒于运动、偏爱荤食等不健康的生活习惯,但仍能高寿。究其原因,就在于他们体内有一种发生突变的基因,使人体在一生当中都保持着较高的“好胆固醇”水平,并能把这一优势传给后代,这也是长寿者往往呈现家族现象的奥秘所在。

### 正确应对胆固醇

明白了胆固醇有好有坏,就不能一概地降胆固醇水平了,而是要区别看待,分清好坏,坏者才降,好者还要升,才是科学的保



健之道。那么，又该如何升好、降坏呢？

前面说过，人体内的胆固醇有两个来源，除了由体内肝脏制造的胆固醇之外，大约有 20%~30% 来源于食物，尤其是“坏胆固醇”，大多由嘴“潜入”。因此，管好嘴，多吃以下健康食物，对于提升血液中的“好胆固醇”水平、降低“坏胆固醇”水平具有重要意义。

●燕麦：每天吃 1 大碗燕麦片，连吃 2~3 个月，“好胆固醇”水平可提升 15%，“坏胆固醇”水平则可降低 10%。

●洋葱：每天吃半个生洋葱，持续 8 个星期能使“好胆固醇”水平提升 20%，并降低血中“坏胆固醇”及甘油三酯水平。洋葱以生吃为好，煮得越久，提升“好胆固醇”水平的效果就越差。

●鱼类：海鱼，尤其是多脂肪的鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼、大马哈鱼、鲱鱼、鳟鱼等，富含  $\omega$ -3 不饱和脂肪酸（欧米伽-3 不饱和脂肪酸），能有效地提升“好胆固醇”水平。但要注意鱼的吃法，以清蒸为佳，而烧烤及油炸容易因温度过高而引起脂肪酸变质。研究显示，每周 2 次，每次吃 3 两（150 克）清蒸鲑鱼，持续 8 周，体内“好胆固醇”水平可上升 10%。

●橄榄油：降低“坏胆固醇”水平，升高“好胆固醇”水平，同时阻止或减弱“坏胆固醇”对动脉血管的损害。地中海周边国家居民的心脏病发病率为全球最低，奥秘之一即在于他们常吃橄榄油。至于品种，以冷压方式萃取的橄榄油油质最佳，宜作为首选。

●豆类：用大豆制品代替肉类和乳制品，仅需 3 周时间，“坏胆固醇”水平就能减少 21%，“好胆固醇”水平就能升高 15%。黄豆也不错，可使“好胆固醇”水平提升 5%。

●黑芝麻：可使“好胆固醇”水平提升 4%。

●橘子：加拿大研究人员的试验表明，一天喝 3 杯橘子汁的



## 胆固醇

人,“好胆固醇”水平提高 21%,同时同型半胱氨酸(诱发心脏病的物质)水平也有所下降。

●酒类:在所有食物与饮料中,对“好胆固醇”影响最大的当数酒类,其提升幅度可达 20%以上,以红葡萄酒为最佳。如果肝脏健康,则不妨每天饮用 1 小杯。

●咖啡:有关试验表明,每天喝 5 杯速溶咖啡的男人,其血液中“好胆固醇”的含量比没有喝咖啡的男人要高出 4%。但咖啡不宜多喝。

●大蒜:研究表明,每天服用适量的大蒜油,1 个月后,“好胆固醇”水平可升高 23%。



另外,维生素可通过抗氧化作用来保护“好胆固醇”,同时能清除“坏胆固醇”。其中,首推维生素 C。维生素 C 不仅能强化细胞功能,不让“坏胆固醇”黏附于血管壁上,而且能提高“好胆固醇”水平。除了多安排蔬菜、水果(如花椰菜、小青菜、鲜枣、猕猴桃、柑橘、苹果等)外,尚可在医生指导下服用维生素 C,每天 300~500 毫克,餐后服用。有专家称,与每天服用 60 毫克维生素 C 的人相比较,每天服用 180 毫克维生素 C 者的“好胆固醇”水平升高了 11%。其次,推荐维生素 E。维生素 E 在菜籽油、玉米油等植物油中蕴藏量多;也可口服其药物制剂,每次 100 毫克,每天 1 次。再者,推荐泛酸。泛酸是辅酶 A 的一个重要组成部分,也有提高“好胆固醇”水平的功效。在日常食物中,除青豆、蚕豆、豌豆“三豆”富含泛酸外,香瓜子、黑芝麻、土豆、橘子和鸡蛋中的泛酸含量也不少,值得推荐。



## 配套措施要跟上

调整饮食固然是正确应对高胆固醇的关键举措，但不能单打独斗，而是要调动方方面面的积极因素，将体内的胆固醇调理到最佳水平。

1. 和谐性爱。美国宾夕法尼亚大学医学院教授迈克尔·西里戈廉诺博士提出，和谐的夫妻生活可使“好胆固醇”水平升高，有助于将体内“好胆固醇”和“坏胆固醇”的比率调节到最佳状态。虽说每次性生活的调节作用比较微小，但多次微小调节的积累将使人受益匪浅。

2. 有氧运动。从事体育运动或体力劳动的人，“坏胆固醇”水平比从事脑力劳动的同龄人要低，而“好胆固醇”水平却要高。研究人员以小鼠为对象的实验证实了这一点，他们让小鼠每天进行游泳、跑步等有氧运动，2个月后，“坏胆固醇”水平有了显著的降低，而“好胆固醇”水平则明显增高。另一份以人为对象的研究显示，每周坚持走1万~1.2万步，则可提升“好胆固醇”水平2.6%。有氧运动之所以如此神奇，主要在于它可以提高“好胆固醇”受体的基因表达水平，进而改善血脂构成，纠正人体生理、生化代谢失调，使脂质代谢朝着有利于健康的方向发展。另外，运动促进了人体的代谢，提高了脂蛋白酶的活性，加速脂质的运转、分解和排泄。

3. 严格戒烟，包括二手烟、三手烟。早有资料表明，吸烟者的“好胆固醇”平均水平低于不吸烟人群。新近又有研究发现，吸烟所致的“好胆固醇”水平下降尚与吸烟数量和性别有关。女性受害的程度重于男性，每天吸烟数量大于20支的女性，“好胆固醇”水平最多可以减少9.9%；相比之下，男性受害的程度稍低，最多可减少2.6%。



## 胆固醇

4. 减轻体重。人的体重是胆固醇水平一个重要的决定因素，体重每升高 1 千克，“坏胆固醇”水平则升高 2%。相反，若体重能减轻，则有利于“好胆固醇”水平上升。资料显示，肥胖者体重每减轻 3 千克，“好胆固醇”水平可提升 0.03%。不过，减重的方式务必健康，如节食与运动相结合，不可乱减肥，否则有害无益。

### 附录 1. 您需要检测血脂吗？

1. 健康人 20 岁时可做第一次血脂化验，以后每 2 年查一次。对于有高脂血症家族史者，其初次检查的年龄应酌情提前。

2. 对于有原发性高血压、糖尿病、脂肪肝、动脉粥样硬化性疾病、疑为继发性高脂血症者，其在初诊时均须查血脂，以后每年检测一次。

### 附录 2. 检查血脂前的准备事项

1. 检查前 2 周应保持正常饮食，不要过食油腻食物。
2. 检查前 24 小时避免饮酒和剧烈运动。
3. 检查前夜 10 点以后不要再进食。
4. 检查当天早晨空腹（可以喝白开水和服药）。
5. 到医院采血前安静休息 5 分钟。
6. 利尿药、避孕药、激素等药物可影响脂质代谢，正在服用这些药物者应事先告知医生。

### 附录 3. 学会看血脂化验单

1. 总胆固醇含量：正常参考值为每升血低于 5.2 毫摩尔（即  $< 5.2\text{mmol/L}$ ）；而超过每升血 5.2 毫摩尔（即  $> 5.2\text{mmol/L}$ ）为异常。
2. 甘油三酯含量：正常参考值为每升血低于 1.7 毫摩尔（即  $< 1.7\text{mmol/L}$ ）；每升血 1.7~2.3 毫摩尔（即 1.7~2.3mmol/L）为异常；每升血高于 2.3 毫摩尔（即  $> 2.3\text{mmol/L}$ ）为过高。





3. 高密度脂蛋白胆固醇含量：正常参考值为每升血  $0.91 \sim 1.6$  毫摩尔（即  $0.91 \sim 1.6 \text{ mmol/L}$ ）；每升血低于  $0.91$  毫摩尔（即  $<0.91 \text{ mmol/L}$ ）为异常。

4. 低密度脂蛋白胆固醇含量：正常参考值为每升血  $1.56 \sim 3.64$  毫摩尔（即  $1.56 \sim 3.64 \text{ mmol/L}$ ）；每升血超过  $3.64$  毫摩尔（即  $>3.64 \text{ mmol/L}$ ）为异常。

### 特别提示

1. 各医院因检测方法、实验条件的差异，血脂检查指标的正常值也不尽相同，可结合化验单上标有的正常参考值进行对照判断。

2. 血脂水平本身即有较大的生物学波动，季节变化、月经周期及伴发疾病等也会影响检测结果，不能仅凭一次检测就匆忙下结论。当一次检测有异常时，可于2周后复查。

3. 血脂检测正常也不能马虎大意，须结合自身具体情况（如有心脑血管病的危险因素），向医生咨询是否需要做生活调理或服用降血脂药。