

中国大约75%的人死于各种慢性疾病，危害最大的是脂肪肝、高脂血症、高血压、糖尿病、肿瘤、关节炎、颈椎病和骨质疏松症。

慢病解惑

—— 兰为民◎编著 ——

父母给了我们生命，教育我们怎样做人，老师给了我们知识和技能，让我们成就事业贡献社会，但是，没有人告诉我们如何正确使用自己的身体，很多人四十多岁就被慢性疾病困扰，五、六十岁失去了宝贵的生命，殊不知哺乳动物的生命周期是成长期的5—7倍，人的正常寿命可达到125岁。



吉林出版集团 |



吉林科学技术出版社



慢病 解惑

—— 兰为民◎编著 ——

中国大约75%的人死于心脑血管疾病和肿瘤，慢性疾病危害最大的是脂肪肝、高脂血症、高血压、糖尿病、肿瘤、关节炎、颈椎病和骨质疏松症。

图书在版编目(CIP)数据

慢病解惑 / 兰为民编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5384-6254-8

I. ①慢… II. ①兰… III. ①慢性病-防治 IV.
①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第219657号

慢病解惑

编 著	兰为民
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	韩 捷
策划监制	江西铭语文化传媒有限公司
封面设计	朱 迪
制 版	朱 莉
开 本	850mm×1168mm 1/16
字 数	73千字
印 张	13
印 数	1-5000册
版 次	2012年10月 第1版
印 次	2012年10月 第1次印刷

出 版	吉林出版集团 吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
编辑部电话	0431-85659498
网 址	www.jlstp.net
印 刷	廊坊市佰利得彩印制版有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-6254-8
定 价	35.00元
版权所有	翻印必究 举报电话: 0431-85635185

【序】

我认识兰为民是2007年夏天，参加在香山饭店召开的“脂甘舒降脂保肝高级专家研讨会”。我记得在阅读脂甘舒研究报告以后，当时特别兴奋，作为心血管病医生，降脂伤肝是比较麻烦的事情。很多患者血脂异常，如果不能及时有效调脂，严重影响健康，可是，许多人在使用调脂药以后，转氨酶升高，达到90、120，只能减药或者停药。脂甘舒不仅全面调脂，不引起肝肾损伤，还能清除脂肪肝，这是我们每个心血管病医生最好的愿望。

这一次兰为民请我为《慢病解惑》作序，本不想写，我今年74岁，已多年不在一线做临床工作，看到书稿以后，我被兰为民的求学精神和热心健康事业的态度打动了，就写几句话，算是我看完这本书以后自己的一点感受吧。

我知道兰为民曾经在军队从事技术工作多年，但他所学专业不是医学。而医学并非是每个人都可以自学的一门科学，他用20年时间专心学习医学知识，并取得如此多研究成果，实属不易。

我长期从事心血管疾病治疗工作，对糖尿病和其他疾病的知识了解不多，但是，就健康而言，我认为除了一定的遗传因素，更多的还是生活习惯和环境因素，我认为不要过分依赖医生，再

高明的医术也不是什么病都能治，都能治好，更重要的是个人积极预防疾病，避免疾病发生。

慢性疾病是大多数人都会发生的疾病，之所以称之为慢病，是因为慢性疾病都有一个漫长的致病过程，现代医学已经找到了多种慢性疾病的致病规律，比如心脑血管疾病，最主要的致病因素是高血脂、高血压、高血糖和吸烟，如果能有效排除这四大因素，就可以避免心脑血管疾病发生。很多人不知道吸烟会引起动脉粥样硬化，其实，对动脉血管来说，吸烟的危害同“三高”是相同的。

《慢病解惑》用通俗的语言和文字，解释了许多复杂的医学专业问题，我相信，每个人读完以后都会有所收获，对健康很有帮助。

胡士良

2012年7月15日

胡士良简介

1965年毕业于福建医学院医疗系。曾任解放军总医院（301）主任医师、科主任、邓小平主席专职保健医生，长期担负党和国家主要领导人的医疗保健工作。具有较全面内科理论知识和丰富的临床经验，尤其对内科老年病、中老年心血管病有独立见解，先后发表学术论文20余篇，两次荣获中央保健办公室颁发的《保健先进个人》荣誉证书，获集体一、二等功各一次，享受国务院特殊津贴。

【 写在前 】

感谢您阅读《慢病解惑》！

很多患者已经成为我最亲密的朋友，他们多次建议我写一本通俗读物，系统地介绍慢性疾病知识，帮助更多中老年人解决健康问题。本书写作已经持续一年多时间，之所以迟迟未能定稿，是因为一直没有找到抗击退行性关节炎的理想产品。75岁以上的人80%都会发生退行性关节炎，致残率高达53%，几乎是每个女性的“后半生疾病”，如果这个问题不能解决，写作本书就存有很大的缺憾。

父母给了我们生命，教育我们怎样做人，老师给了我们知识和技能，让我们成就事业贡献社会，但是，没有人告诉我们如何正确使用自己的身体，多数人不知道如何预防疾病，很多人四十多岁就被慢性疾病困扰，五、六十岁失去了宝贵的生命，殊不知哺乳动物的生命周期是成长期的5—7倍，人的正常寿命可达到125岁。洪昭光教授在十年前提出了21世纪健康新观念：60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。希望本书能对已病和未病的人们提供有益的帮助，让每个人都能享受健康和幸福。

兰为民

2012年夏 于北京



第一章 脂肪肝	1
第一节 认识肝脏	2
一、肝脏是一个化工厂	3
二、肝脏是储存糖的大仓库	3
三、肝脏是军队和警察	3
第二节 什么是脂肪肝	5
第三节 脂肪肝的症状	5
第四节 脂肪肝的种类	6
一、药物性脂肪肝	6
二、酒精性脂肪肝	7
三、肥胖性脂肪肝	7
四、糖尿病性脂肪肝	7
第五节 脂肪肝的危害	8
一、引起心脑血管疾病	8
二、引起糖尿病	9
三、发生肿瘤	10
第六节 脂肪肝的治疗	12

第二章 高脂血症	13
第一节 高脂血症	14
第二节 脂肪的来源	14
第二节 血脂指标	15
第四节 高脂血症常见症状	16
第五节 高脂血症的危害	17
第六节 动脉粥样硬化致病因素	18
第七节 动脉粥样硬化过程	18
一、内皮细胞损伤	18
二、脂类物质氧化	19
三、吞噬细胞吞噬氧化脂质	19
四、泡沫细胞形成	19
第八节 高脂血症治疗	20
第九节 降脂伤肝肾与南京小龙虾事件	21
第十节 化学肝损伤有五大健康风险	23
一、解毒功能下降，容易发生免疫类疾病	23
二、发生肝纤维化和肝硬化	23
三、肝脏合成磷脂和脂蛋白减少	23
四、肝脏合成白蛋白数量减少，免疫力下降	23
五、缩短寿命	23
第十一节 资生牌脂甘舒片	24
一、“清”，清除肝内毒素	25
二、“泄”，把肝内脂肪排出体外	25
三、“保”，保护肝脏，改善肝纤维化	26

四、“降”，降低血脂，源头阻止脂肪肝形成	26
第十二节 脂甘舒安全降脂	29
第十三节 高脂血症患者饮食	31
第十四节 患者故事	31
 第三章 高血压	 38
第一节 高血压	39
第二节 高血压症状	40
第三节 高血压危害	41
一、引发脑血管疾病	41
二、引起肾脏疾病	41
三、引起猝死	41
四、导致多种病变	41
第四节 高血压病因	42
第五节 高血压治疗	42
第六节 高血压、抗心衰治疗的最新进展	43
一、心肌缺镁危害大	43
二、镁对于高血压病人有四大帮助	44
三、镁与房颤、早搏、心绞痛	46
第七节 资生牌麦卡多安口服液	48
一、浓度高	48
二、离子态	48
三、镁钙含量配比更符合中国人饮食结构	48
四、双向调节，平稳血压，稳定心率	48

第八节 患者故事	50
第四章 糖尿病	56
第一节 1型糖尿病与2型糖尿病	58
第二节 糖尿病病理	59
第三节 什么人容易得糖尿病	61
一、患脂肪肝的人容易发生糖尿病	61
二、50岁以上的人容易发生糖尿病	63
三、前辈患糖尿病的人容易发生糖尿病	64
第四节 糖尿病诊断	65
第五节 糖尿病治疗	66
一、降糖药	66
二、胰岛素	67
第六节 五驾马车理论	69
一、饮食治疗	69
二、运动治疗	69
三、药物治疗	70
四、监测	70
五、教育	71
第七节 糖尿病并发症	72
一、冠心病	72
二、脑中风	73
三、糖尿病肾病	73
四、眼疾	74

五、糖尿病足	75
六、神经系统疾病	75
七、感染	76
八、酮症酸中毒	76
第八节 控制糖尿病新技术	77
一、糖尿病蜜月期	77
二、1+1蜜月期形成技术	78
第九节 佰禾美牌颐泓胶囊	81
第十节 科学控糖三项基本措施	84
一、少吃粮食	84
二、一定要运动	85
三、严格控制餐后血糖	85
第十一节 糖尿病人长寿的五大法宝	87
一、科学合理饮食	87
二、保持好心情	87
三、8.5是生命线	87
四、运动是一生的任务	87
五、对生命负责	87
第十二节 糖化血红蛋白是金标准	90
第十三节 血糖仪和测血糖注意事项	91
 第五章 癌症	 98
第一节 每个人都会发生癌症	100
第二节 癌症高危人群	102

一、60岁以上的人	102
二、有肝炎病史的人	102
三、有胃及十二指肠溃疡病史的人	103
四、经常吃腌制食物、烧烤食物的人	103
五、糖尿病人	104
第三节 自由基	105
第四节 自由基与疾病	107
第五节 产生过量自由基的因素	110
一、产生过量自由基的外部因素	111
二、产生过量自由基内部因素	111
第六节 清除自由基原理	112
第七节 天然抗氧化剂	113
一、茶多酚	113
二、葡萄籽多酚、蓝莓多酚	113
三、银杏黄酮	113
四、 β -胡萝卜素	114
五、番茄红素	114
六、维生素E	115
七、维生素C	115
八、硒	115
第八节 资生牌六源片	116
一、构成立体防护体系，全方位清除自由基	117
二、利用抗氧化物的配合增效效应，实现1+1+1大于3的倍增效果	117
三、显著增强人体免疫功能	118

第九节 患者故事	120
第十节 黄芪山药养元粥	124
 第六章 退行性骨关节炎	126
第一节 关节	127
第二节 退行性关节炎	130
第三节 退行性关节炎的治疗	133
一、消炎止痛	133
二、注射治疗	133
三、关节置换	134
四、中医治疗	135
五、特异物质治疗	135
六、双键聚合疗法	137
第四节 美泰双键牌氨糖软骨素片	139
一、分子量小，吸收率达到95%	140
二、配比科学，聚合更完全	140
三、纯度高，聚合品质更好	141
第五节 颈椎病	143
第六节 患者故事	145
 第七章 骨质疏松症	148
第一节 骨骼	149
第二节 骨质疏松症	150
第三节 骨质疏松的危害	152

第四节 预防骨质疏松	153
第五节 资生牌骨胶原蛋白片	154
第六节 资生牌善美钙片	156
第八章 药害	158
第一节 部分药物伤害事件简介	161
一、部分西药伤害事件	161
二、部分中药伤害事件	165
第二节 常用药物不良反应	168
一、他汀类降脂药物不良反应	168
二、钙离子拮抗剂类降压药不良反应	169
三、磺脲类降糖药物的不良反应	170
四、抗生素类药物不良反应	171
五、磺胺类药物不良反应	172
六、喹诺酮类药物不良反应	173
七、硝基呋喃类药物不良反应	173
八、硝咪唑类药物不良反应	173
九、抗真菌类药物不良反应	173
十、抗病毒类药物不良反应	173
十一、解热镇痛及抗炎类药物不良反应	174
十二、镇静催眠类药物不良反应	174
第三节 中药副作用不容忽视	175
第四节 保健食品	176
一、保健食品的保健功能	176

二、保健食品审批技术规范	177
三、保健食品原料	178
1、营养素	178
2、中药材	179
四、保健食品真伪辨别	182
五、吃保健食品还是吃药	186



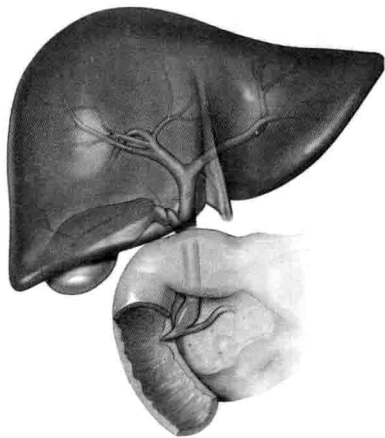
脂肪肝是让无数人后悔终生的小病。在未来的10年到20年，脂肪肝将严重危害中国人健康，因为，绝大多数人对脂肪肝的危害缺少正确认识，很多人不拿脂肪肝当病。

请大家记住两组数字：中国每4个患脂肪肝的人，有1人发生糖尿病；全世界55%的肝癌病人在中国，中国已成为名符其实的肝病大国。



第一节 认识肝脏

肝脏是人体最大的消化器官，也是最大的免疫器官，位于人体的右上腹，正常情况下，在右侧肋缘的下方用手摸不到肝脏，否则就是肝脏肿大。肝脏的重量是体重的五十分之一左右，大约1300克。在人体所有的脏器中，肝脏的任务最为繁重，肝脏有许多十分重要的功能。



一、肝脏是一个化工厂

肝脏进行的各种生化反应是一般生化工厂无法相比的。食物中的动物蛋白和植物蛋白，需要经过肝脏分泌的100多种酶的消化分解，再合成为人体所需的蛋白质。由于肝脏不能储存蛋白质，一旦肝脏有病，肝脏合成的免疫球蛋白减少，人体的免疫功能就会极度降低，甚至危及生命。

肝脏维持着人体内糖、蛋白质和脂肪三大营养素的平衡。当食物中蛋白质和脂肪减少时，肝脏能降糖转化成蛋白质和脂肪供给身体细胞。当摄取的糖减少时，肝脏也能将食物中的蛋白质转化成糖，糖尿病患者控制碳水化合物，吃很少