



兰政文 兰晓雁 兰 静 著

解密健康： 来自医生的健康家书

2



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

解密健康： 来自医生的健康家书 2

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.2 / 兰政文,兰晓雁,兰静著. —杭州:浙江大学出版社,2017.1

ISBN 978-7-308-16621-8

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(2016)第 316752 号

解密健康:来自医生的健康家书 2

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 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
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	7.25
字 数	170 千
版 次	2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-16621-8
定 价	35.00 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>

前 言

曾有一首名为《一封家书》的流行歌曲，诸君应该还记忆犹新吧。作词、谱曲并演唱的李春波，以其纯真的赤子情怀，唱出了打工者对家人的无限思念与祝福，感动了无数国人而风靡一时。其实，就是从那时起，笔者心底也激起了欲写一封家书的悸动。但不是为了抒说打工者的胸臆，而是关于健康方面的事儿。作为一个以济世救人为宗旨的医生，笔者几十年来听到或看到太多患者的苦恼、尴尬、困惑与无奈，他们因为少知甚至无知，在求医的道路上走了不少弯路，或致小病拖成大病，或致大病拖成不治之症，最终甚至以人财皆失的悲剧谢幕，令人扼腕不已。

医生与患者之间应该是一种什么关系呢？肯定不是纯粹的供与求那么简单的关系。曾有人用“同一个战壕里的战友”来喻之，颇受点赞，但却不够人性化，亲切感方面也尚有所欠缺。笔者认为用“家人”关系来描述则更具有时代感与亲和力。不是早就有“人类是一个大家庭”的说法嘛？何况正值提倡和谐社会、践行社会主义核心价值观的当代岁月呢。

既然都是“家人”，那么关心彼此的健康状况、普及医学知识，也就自然地成为医生的一份天职。这也是“健康中国”理念的实践，亦是对每一位合格医务人员的要求。君不见现代医药发展日新月异，各种新观念与新信息层出不穷，然而人们对此的热度却远不如对待手机、电脑那样高，主动关注、了解



与体验者少之又少。这就是笔者决定将写健康家书的想法付诸行动的最大动因：尽可能多地为读者介绍、解读与健康有关的新概念、新知识与新观点，让每一位珍惜健康者做到防病有措施（如主动休息、益生菌、疫苗等），查病有门道（如挂号、医学检查），治病有规则（如医学检查、出院医嘱、网络看病、网上买药），养病有法则（如病号饭、特长养生、水疗法、自然疗法）。不至于拿到体检报告单似看天书，满头雾水（如转氨酶、肺活量、牙菌斑、肠动力等学术味儿十足的医学术语）；不至于看到身上的疾病警告信号（如血糖、血压、尿酸等变化以及慢性疼痛）无动于衷，依然我行我素；也不至于面对侵蚀健康的“天敌”（如自由基、反式脂肪、PM2.5）而无主动防范的意愿与行动，一步步滑向“健康—亚健康—疾病”的渊藪。

一封家书解惑您一个健康问题，汇集起来便成了两本不太厚也不太薄的健康书。但愿您能像亲近手机、电脑那样去亲近它，对健康由无知变为有知，由少知变为多知，您与您的家人将受益无穷。须明白知识就是力量，也是健康，您不妨试试看。您能从手机或电脑达人华丽转身为健康达人，就是笔者最大的心愿。

目 录

Part 1 入口的事

食 商	1
均衡营养	4
食物污染	9
食物“副作用”	20
抗氧化	27
抗糖化	34
反式脂肪	41
骨营养	48
食品添加剂	55
抗癌食谱	62
益生菌	70
短链脂肪酸	78
卵磷脂	80
β -葡聚糖	84
食物温度	88
“病号饭”	92

Part 2 工作,压力

“压力山大”	98
--------------	----



猝死	105
疲劳	111
慢性疼痛	115
驾车族	121
应酬族	128

Part 3 那些疗法

自然疗法	133
阳光疗法	139
水疗法	145

Part 4 医院内

挂 号	150
健康体检	155
男 科	170
营养门诊	176
医学检查	179
急诊体位	187
出院医嘱	191

Part 5 网络数字时代

数字化生活	196
网上找医院	202
网络看病	207
电子产品	212
网上买药	219

Part 1 入口的事

食 商



词汇解读

何为食商？食商，乃是饮食商数的简称，简单地说就是您有多少营养与饮食安全方面的知识，包括您是否知道一日三餐对健康的重要性，饮食观念是否正确，会不会合理地安排食谱，有无良好的饮食健康意识和生活习惯等。

放眼世界，各个国家皆有各自独特的饮食文化。如日本人常用眼睛“吃饭”，因为他们讲究食物的造型和颜色；法国人用鼻子“吃饭”，因为他们喜欢先用鼻子闻食物；美国人用脑子“吃饭”，因为他们总在计算热量。可能唯有中国人用舌头“吃饭”，因为我们太过讲究食物的味道。那么，到底哪个国家的人最会吃饭呢？谁家的食商高人一筹呢？

按理来说，拔头筹的应该是中国人，因为我国的饮食文化源远流长，尤其是中医学对饮食有专门的研究，不仅对各种天然草木认识深刻并以之入药，还把各种食物分为寒、中、温等不同性味，并根据食物的不同功用来制作药膳。可以说，中国人不仅在用舌头“吃饭”，也在用眼、鼻、脑等器官“进餐”。但从人均寿命来看，效果似乎并不理想，在全球寿命排行榜上，居冠的是日本人（平均 83 岁），其次为美国人、法国人等（平均 78 岁），中国人只



居于中游(平均 74 岁)。这至少从一个侧面显示,中国人的食商亟待提升。

医学研究证明,饮食模式对身体与健康的影响是一个漫长的过程。世界卫生组织指出,如果控制好生活方式与饮食模式,80%的心脏病、糖尿病与脑卒中(俗称中风)等都能得到有效预防。因此,拥有较高的食商,对于每个渴望健康的人来说都是很有必要的。

那么,您的食商究竟如何呢?下面不妨来做个小测试。以下是研究人员拟定的 10 道测试题,每道题都要求您回答“是”或“否”。

(1)您每天都会吃 200 克深绿色蔬菜吗?

(2)无论多忙,您每天都会吃早餐,而且早餐比较丰富吗?
 (“丰富”的标准:有蔬菜、水果、谷物以及动物性食品 4 类。如果只有 3 类,可算“比较丰富”)

(3)您每天都会喝 1~2 小杯活性乳酸菌酸奶吗?

(4)您每个星期能吃 3 次以上粗粮、全麦或薯类吗?

(5)您每个星期都会食用 4 次以上豆浆或豆制品吗?

(6)您每天吃的肉类(包括鸡、鸭、牛、羊肉)或鱼类不少于 50 克,也不多于 150 克吗?

(7)如果一天中没有吃动物类蛋白,您一定会吃鸡蛋或豆制品作为补偿吗?

(8)您是否很少在外就餐,更多的是在家里自制美食吗?

(9)您是否总是让自己保持七成饱,绝不暴饮暴食吗?

(10)您是否很少用饼干、巧克力、速冻饺子和方便面之类的食品代替正餐吗?

结果判断:如果您回答“是”的测试题不到 4 道,那么说明您的日常饮食状况不合理,需要及时改变,否则长此以往,各种慢



食 商

性病就会找上门来；如果您回答“是”的测试题超过4道但少于6道，那么说明您的思想意识里已有合理饮食的概念，但可能没有时间坚持健康的饮食习惯；如果您回答“是”的测试题在6道以上，说明您的食商及格。

总之，每个人都要意识到饮食习惯对身体长期的、潜在的影响，不要因为眼下身体好就疏忽大意。应该经常拿这10道题来反思自己的饮食习惯，发现问题及时纠正，防患于未然。

如果测试结果表明食商低、不及格，那该怎么办呢？唯一的办法就是向书本学习，或向营养师、专科医师请教，不断地获取、积累营养学知识，并践行之，在饮食观念和 behavior 上破旧立新。至少要坚持以下8个饮食要点。

1. 注重饮食营养健康是一辈子的事，不能“三天打鱼两天晒网”。
2. 拟定食谱时，要坚持营养在先，色香味在后。
3. 挑选食物时，要注重食物的天然性与新鲜性。
4. 注重主副搭配、五色搭配、粗细搭配、荤素搭配、广采博食的原则。

5. 早、中、晚三餐份额按3:4:3的比例进行分配。

6. 严控油、糖、盐和人工添加剂的添加量。

7. 注意烹饪方法。在保证食品卫生的前提下，能生吃尽量生吃；蒸、煮、焖等是最健康的烹饪方法；尽量少用煎、炒、炸、烤等方式。

8. 进食量宜控制在七八分饱。



均衡营养



词汇解读

均衡营养指的是膳食营养供给与人体生理需要之间保持平衡状态,以保持营养物质不缺、不偏、不过、不乱。

均衡营养有利于营养素的吸收与利用,造福于健康,被营养学专家视为一日三餐的最高原则。但不少人觉得其不好把握,更难以落实,那就请仔细看看本文吧。



谷物是最合适的营养餐

说起营养餐,您可能首先想到肉、蛋等荤食,米、面、杂粮等谷物似乎排不上号。其实您大错特错了,均衡营养的首要体现点就是热量均衡。热量均衡又包含两个要素:①摄取与消耗的平衡,即一个人在一天中所摄取的热量要与消耗的热量保持大体的平衡;②热量来源的比例要合理,即60%左右来自碳水化合物,25%左右来自脂肪,15%左右来自蛋白质。医学研究资料证实,如果来自脂肪的热量超过30%,那么原发性高血压、糖尿病、血管硬化等慢性病就会缠身。

不难明白,在蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大热量来源中,碳水化合物当仁不让地成了人体的第一供能大户。在富含碳水化合物的食物中,谷物以其脂肪与胆固醇含量低、能量释放持久等优势出类拔萃,成了最适合中国人的营养餐。然而,最新调查显示,中



国人体内热量的 35% 来自脂肪, 仅 47% 来自谷物。显然, 脂类太多、谷物太少, 有悖于均衡营养的原则。因此, 从今天起, 调整您的三餐结构, 突出谷类食物的地位, 做到谷类食物在每天、每餐中都占有足够的份额, 这是落实均衡营养原则的第一步。

食物多样化的科学含义

均衡营养的又一个体现点是膳食结构的均衡, 即食物品种多样化, 各种食物比例恰当, 忌偏食或挑食。

但人们常将“食物多样化”简单地理解为馒头、饼干、面包及烧饼等的“花色”多样化, 或早上猪肉汤、中午炒肉丝、晚餐红烧肉等的“款式”多样化。其实, 馒头、烧饼等的原料都是面粉, 肉丝、红烧肉都是猪肉, 实际上只是一类食物。食物多样化的科学含义是指食物原料以及类别的多样化, 且每种原料还要确保一定的数量。所以, 营养学专家提倡成年人每天最好吃 30 种食物, 至少也要吃 14 种, 涉及粮食、蔬菜、水果、豆类与豆制品、奶类以及肉蛋类等 6 大类, 一类也不能落下。至于具体的搭配方法, 营养学专家将其通俗地归纳为 7 句话, 便于您掌握。

1. “一匙食盐”。世界卫生组织建议, 成年人每天摄入食盐量不要超过 5 克, 其体积相当于一小啤酒瓶盖大小。除做菜烧汤少放盐之外, 还要少吃酱肉、香肠及烧鸡等含盐高的加工食品。另外, 若吃了咸蛋、饼干等含盐点心后, 进餐时则须减少食盐的用量。

2. “两盘蔬菜”。约 500 克蔬菜 (即 1 斤), 种类最好达到 5 种, 其中应有一盘是新鲜、深绿色的时令蔬菜。

3. “三勺素油”。每天食用油的量不宜超过 30 克, 最好限制在 25 克以下, 其容量大约相当于 3 白瓷汤勺。油的种类以植物油为主, 并经常变换, 少吃猪油等动物性油脂。



4. “四样主食”。除米饭、馒头之外，还应有黑米、燕麦、荞麦、小米、红小豆、芸豆、莲子等杂粮，每天吃主食的种类最好能达到4种。

5. “五种调料”。充分利用调料的保健作用，如花椒、肉桂等是天然抗氧化剂的重要来源；醋和咖喱有益于控制血糖；葱、姜、蒜等可提高食欲，解毒杀菌。每天吃调料的种类最好达到5种。

6. “六份蛋白质”。蛋白质类食物在提供优质蛋白质的同时，还会有不同的健康作用，如：红肉补铁；鱼肉提供优质不饱和脂肪酸；豆腐含有大豆异黄酮等保健成分；牛奶有利于强壮骨骼；鸡蛋是维生素宝库；坚果有益心脑血管健康等。每天最好吃足6份。

7. “七两水果”。多吃天然水果，喝果汁虽也能得到部分营养，但保健的好处会大打折扣。

记住一个原则：每天的食物总量不要变，吃了这一种，就要换掉另一种，或者减少另一种的数量，以免总热量超标，引起肥胖，如：吃了粗粮，就要减少吃精白米面的量；吃了鱼，就要减少吃肉的量；吃了瓜子，就要减少吃核桃的量。

关键在科学搭配

均衡营养的第三个体现点是：主要营养素要足量，除蛋白质、脂肪与碳水化合物等产能营养素之外，要注重对维生素与矿物元素的摄取。维生素包括维生素A、B、C、D、E等，矿物元素包括钙、铁、锌、硒等，这两类统称为微量营养素。来自有关机构的调查显示，中国人的脂肪摄取量超标，谷物摄取量逐年减少，部分微量元素的摄取情况则每况愈下，如：钙仅达到每日生理需求量的49.2%；锌摄取量比生理需求量少20%；硒离满足生理需求的量要差11.7%；维生素A只达到生理需求量的61.7%；维生素B₁不到生理需求量的80%；维生素B₂只达到生理需求量的58.4%。结



果便是机体健康水平出现滑坡,慢性病的患病率上升,如原发性高血压、糖尿病、高脂血症、贫血以及肥胖等疾病缠身。

显然,落实均衡营养原则的又一举措,就是在食物多样化的基础上进行科学的搭配,如主副食搭配、荤素搭配、粗细搭配等,达到肉中有菇(菌类)、汤中有藻(如紫菜、海带)、饭中有豆(如红豆、绿豆)、菜中有叶(如绿叶蔬菜)的目标。

至于一些有饮食偏好或从事特殊职业者,要学会用加减法对三餐食谱进行调整,尽量做到趋利避害。

1. 快餐族。工作餐宜用清淡的套餐取代单一的菜品,套餐中富含蛋白质和胆碱的肉类、鱼类、禽蛋和豆制品等不可或缺;一周别超过2次食用外卖食物;餐后食用柑橘、苹果、猕猴桃等富含维生素C的水果;必要时,每天服用1粒含多种维生素与矿物质的复合型营养补充剂。

2. 精细族。习惯于精米白面的精细族,应在食谱中增加富含粗纤维的食物,如小米、玉米、麦片、花生、水果、卷心菜及萝卜等,粗粮至少占全天主食量的1/3左右。

3. 素食族。注意钙质、维生素B₁₂以及蛋白质的补充,每天应安排5~6种高蛋白食物,如豆类、坚果类、种子类、豆腐、鸡蛋或乳制品。脂肪不可或缺,不妨以鱼、蛋与坚果替代肉类。

4. 应酬族。确保主食足量,如清汤面、蒸窝头、野菜团子及素馅包子等;多吃含钾丰富的食物,如紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋及芹菜等,以排出常在餐馆进餐所摄取的过多盐分(钠);另外,要增加青菜、生菜、香菇、木耳、冬笋、藕片、山药、胡萝卜及白萝卜等素菜种类,尽量抵消吃太多荤食而带来的负面影响。

5. 零食族。坚持定时吃正餐,养成习惯后可逐步改善吃零



食的嘴瘾。嘴瘾来时，不妨用榛子、杏仁等坚果来代替面包、饼干与薯片等，一般 10~15 粒坚果即够满足嘴瘾。

微量营养素也给力

维生素等微量营养素是营养代谢的重要调节剂，适时补充有助于均衡营养。营养学专家一般有如下建议。

1. 常吃大鱼大肉的人要补充维生素 B_6 与维生素 E。维生素 B_6 是蛋白质代谢需要的辅酶，一般每摄取 100 克蛋白质，需同时摄入 1.5~2.5 毫克维生素 B_6 ；维生素 E 可防止常吃肉食而引起的血脂异常、动脉硬化等问题。剂量：每天应服用维生素 B_6 50~100 毫克；每天应服用维生素 E 300 毫克。

2. 常吃甜食的人要补充维生素 B_1 。维生素 B_1 是糖分解代谢的辅酶，甜食或含糖饮料食用得越多，则消耗的维生素 B_1 也就越多。剂量：每次应服用维生素 B_1 10 毫克，每天 3 次。

3. 常饮酒的人要补充维生素 B_1 、维生素 B_{12} 与叶酸。酒精可损耗体内储存的水溶性维生素，如维生素 B_1 、维生素 B_{12} 以及叶酸等，最好多吃水果、蔬菜、豆类、糙米及蘑菇等天然食物予以补足。如果缺乏这些维生素，可在医生的指导下服用维生素药片，如：每天应服用维生素 B_1 30 毫克、维生素 B_{12} 25 微克、叶酸 4 毫克。

4. 常喝豆浆的人要补锌。大豆中含有胰蛋白酶抑制剂、皂角素和外源凝集素等不利于健康的成分，因此喝豆浆前一定要将豆浆煮熟，并注意补锌，如可适当多吃些牡蛎、鲱鱼、虾皮、紫菜及鱼粉等高锌食物。

5. 常喝咖啡的人要补钙。咖啡可偷走骨头里的钙，时间长了可诱发骨质疏松，所以每多喝一杯咖啡，就要多摄取 19~37 毫克钙。补钙最简单的方法就是在每杯咖啡中加上两匙牛奶，并多食用绿叶蔬菜、豆腐及虾皮等高钙食物。

食物污染



词汇解读

食物污染,指的是我们吃入的形形色色食物,如粮食、肉类、蔬菜、水果等,在生产、运输、包装、贮存、销售、烹调过程中,混入了有害有毒物质。

食物安全问题涉及方方面面,食品污染首当其冲,三聚氰胺、苏丹红、毒大米及地沟油事件就是例证。不难明白,注重食物安全的意义毫不逊于注重食物营养,而防范污染又是食物安全的首要问题。根据污染源,食物污染可分为生物污染与化学污染两大类,每类污染都有其特点与相应的对策,请看笔者为您细细解惑。



生物污染的危害及对策

生物污染指的是细菌、病毒、寄生虫等有害微生物的污染,危害主要有:①可使食品腐败、变质、霉烂,降低其食用价值;②有害微生物在食品中繁殖,产生毒性代谢产物,如细菌外毒素和真菌毒素等潜入人体后,引起各种急性或慢性中毒;③细菌随食物进入人体,在肠道内分解释放出内毒素,使人中毒;④细菌随食物进入人体,侵入组织,使人感染致病。

生物污染主要有三大类。

第一类是细菌及其毒素污染,如沙门氏菌、副溶血性弧菌、



金黄色葡萄球菌及大肠杆菌等。主要危害是引起胃肠道疾病，如食物中毒、细菌性痢疾及感染性腹泻等，严重者可能有肝、脑、肾等脏器损害，甚至死亡。

防范对策如下：

1. 食材买回来后要及时处理。因细菌繁殖速度很快，故食材买回家后，应立即分装或处理。按照水果、瓜类、叶菜、根茎类蔬菜、猪牛羊肉、家禽肉、鱼贝类的顺序清洗，以避免交叉污染。另外，在清洗瓜类蔬果时，最好用小刷子将外皮刷干净，因为瓜皮的细菌容易在蔬果被切开时进入内部，造成污染。

2. 每接触一种食材，应洗一次手，每次至少洗够 20 秒。

3. 一次只处理一道菜，而且不要将生肉和尚未洗净的食材直接放在水池或灶台上，最好分别用容器盛着，避免其对其他食物造成污染。

4. 吃多少煮多少，且一定要煮熟。加热是对付细菌最好的方法。医学研究显示，食品加热至 80°C ，保持 15 分钟，即可杀灭沙门氏菌；加热至 60°C ，保持 10 分钟，即可杀死志贺氏菌；加热至 60°C ，保持 5 分钟，副溶血性弧菌即会死亡；加热至 80°C ，保持 30 分钟，即可杀死金黄色葡萄球菌；加热至 60°C ，保持 15~20 分钟，即可杀灭大肠杆菌。

第二类是真菌和真菌毒素，包括黄曲霉毒素、伏马菌素等，可造成急性中毒或肝癌等消化道癌症。

防范对策：以黄曲霉毒素为例，黄曲霉毒素广泛存在于日常食物中，如花生、花生油、玉米、大米、核桃、榛仁、奶类、干咸鱼、火腿及香肠等。故您在这些食物面前，务必擦亮眼睛，仔细辨识，对污染严重的食物（如明显变色变味），应弃之不食；对污染