

21世纪人类长寿保健指南

戴稼禾 著

健康 长寿 之道

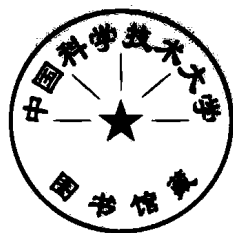
抗血栓 防衰老

中国科学技术大学出版社

健康长寿之道

——抗血栓,防衰老

戴稼禾 著



中国科学技术大学出版社

合肥

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿之道——抗血栓,防衰老/戴稼禾著. —合肥:中国科学技术大学出版社,2000.7

ISBN 7-312-01162-4

I. 健... I. 戴... III. 老年病:血栓栓塞-防治-普及读物
N. R543-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 14229 号

中国科学技术大学出版社出版发行

(安徽省合肥市金寨路 96 号,邮编:230026)

中国科学技术大学印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本:850×1168/32 印张:3.5 字数:67 千

2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-312-01162-4/R·56 定价:10.00 元

内 容 简 介

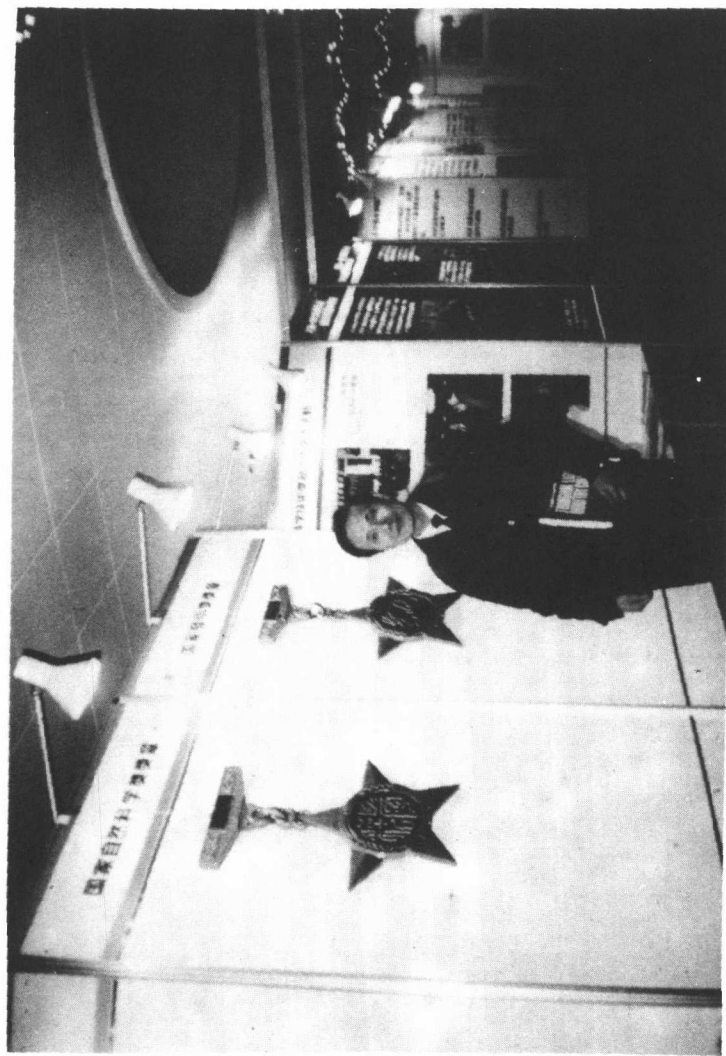
本书用深入浅出、通俗易懂和形象比喻的科普笔法,从解释“什么是血栓、血栓形成和血栓危险因子”等医学基本概念入手,着重而详细地介绍了作者最新提出的通过“血栓预测”结合“血栓预防”及“血栓跟踪监测”的方法,能够有效防止当代人类健康长寿第一杀手——心脑血管病(中风、心肌梗塞)的预防新模式和通过“抗血栓”的具体途径能够有效延缓人体衰老,达到健康长寿目的的长寿保健新理念。书后还附有“血栓防治具体问题解答”和有关“抗栓防衰”研究的科学论文报告。本书不仅可以作为中老年人长寿保健指南,而且对在基层医疗单位从事老年保健工作的专业读者,也不失为一本具有实用价值的参考书。

原中国共产党中央顾问委员会常委、华东局书记、司法部部长、「中国血栓研究会（筹）」名誉会长，老一辈无产阶级革命家魏文伯同志，生前对我国血栓研究工作的开展倾注了极大的热情和关怀。这是魏老在一九八七年患病（脑血栓）期间的亲笔题字。

开展血栓研究
提高健康水平

魏文伯





作者发明“DXC 型核孔滤膜红细胞变形能力测定仪”荣获国家发明奖时留影(1990 年北京)

前 言

随着 21 世纪的来临,抗衰老研究已成为生物学、医学,尤其是保健医学领域中的一个热门课题。

对待“抗衰老”的含义则有着不同的理解,有人认为“衰老”是自然法则不可抗拒的,因此,抗衰老研究是徒劳的。也有人认为只要打开“衰老”的密码,便可通过“基因工程”,使青春常驻,生命不衰。我们则从现实出发,提出当代抗衰老研究之目的,就是想方设法先解决人类的健康问题,使人类都能普遍地健康地活到接近“自然寿命”(约为 120 岁)的年限。而当今人类的平均寿命,离“自然寿命”还相距甚远。我国为 70 岁,而号称长寿之国的日本和瑞典,也只接近 80 岁。根据世界卫生组织的统计,影响人类平均寿命的主要因素是疾病,不发达国家主要是传染性疾病;发达国家,包括大多数发展中国家(中国也在内)则主要是心脑血管栓疾病(占总死亡人数的 50%以上),其次,是肿瘤。正是基于上述现实情况,欲使当代人类寿命延长,就必须先解决疾病的防治,首先必须解决心脑血管栓疾病的防治,也就是先解决心脑血管健康问题。

心脑血管栓病(中风、心肌梗塞),其不但发病率高、死亡率高和致残率高,而且具有隐蔽性、突发性和猝死性的特点,现已成为当今老年人生命与健康的第一杀手。随着

我国经济建设的高速发展、人民生活水平的不断提高以及人口不断老龄化,被称之为“现代病”和“富贵病”的心脑血管病的发病率,正呈不断上升的趋势。不仅在城市,而且在大部分农村,均已成为死亡率为最高的疾病。鉴于目前国内外临床对心脑血管病发病后的治疗技术水平及其治愈率,尚未能达到理想的程度,因此,国内外医学界一致认为,应将重点放在对心脑血管病的预防上。

然而,血栓作为在体内经历了一系列极其复杂的物理化学演变过程后的结局,其形成过程中的许多作用机理,至今仍未完全被揭示。尽管血管、血液成分与其变化,以及血流状态被一致确认是决定和影响血栓形成的体内三要素,但在决定血栓形成导致心脑血管病发病起主导影响因素时,医学界却存在着分歧。传统的观念认为,血管是血栓形成起主导作用的决定因素。从这一观念出发,对心脑血管病的防治,则偏重于从血管角度入手。通常则采用保护血管、扩充血管、防治高血压和高血脂等手段来实施,可是却远未能达到有效控制和防止心脑血管病发病的目的。

国内临床血液流变学学者们,在国际上最先将血液流变学理论和技术,同祖国医学中医活血化瘀理论相结合,用于对心脑血管病防治的研究,已取得了丰富的经验和成果。通过对大量人群进行长期血液流变学指标追踪监测,终于得出如下结论:能够较准确提示急发性心脑血管病(中风、心肌梗塞)发生的危象因素,是除血液粘度(主要指低切变粘度)外,还包括红细胞压积(反映红细胞浓度)、红细胞沉降率(反映红细胞聚集性)、血浆粘度(反

映凝血因子纤维蛋白元含量)、血小板聚集性、红细胞变形性与白细胞变形性等,即综合反映血液“浓、粘、凝、聚、变”五大物化特性指标异常,且相互协同作用的结果。我们在总结前人的经验和成果,并在长期临床实践的基础上,进一步提出了心脑血管栓病可以通过“血栓预测”结合“血栓预防”,并坚持长期“血栓跟踪监测”的方式达到有效预防,称之为“戴氏心脑血管栓预防模式”。该预防模式已在上海地区许多基层单位推广应用。经过对大量的老年人群进行长达十多年的跟踪随访观察,结果表明能够有效地预防急发性心脑血管栓病的发生。

我们在人体和动物实验过程中还发现,不仅在心脑血管栓病(包括恶性肿瘤)发病前,而且在生命老化期间,均存在着一个以血液呈高凝聚状态为特征的“隐性血栓”病变过程,在汲取祖国医学中医“气血相关”理论的精髓之基础上,大胆地提出了“抗栓防衰,健康长寿”,这一“戴氏长寿保健新理念”：“抗血栓,防衰老”是现代人通向健康长寿的一条最有效途径。

在本书中,我们应用血液流变学这门新型临床学科的理论,以深入浅出的科普笔法,从“血栓、血栓形成和促血栓形成因素”等基本概念入手,着重对“血栓预测”、“血栓预防”及“血栓跟踪监测”这一“戴氏心脑血管栓病预防新模式”的三个具体步骤的原理和方法,作了详尽介绍。并对“戴氏抗栓防衰——长寿保健新理念”作了概括性地描述。此外,我们又特地为注重自身保健的中老年读者,撰写了一章“心脑血管栓防治有关问题解答”,可供参阅。在书后,我们又特地为基层从事心脑血管栓病防治和保健工作

的专业读者附录了我们近些年来撰写和发表的有关抗栓防衰临床与实验研究的数篇论文,以供研究参考用。

总之,本书虽为预防保健医学方面的科普书,而所涉及的内容,却属当今乃至未来预防医学和保健医学领域里有待攻克或正在致力研究的前瞻性课题。我们在此提前跨入一步,绝非为了“标新立异”,更非为了“一鸣惊人”。因为,科学是容不得半点虚假的,何况,又是关系到人类生命与健康的头等重要的问题,更要慎之又慎。但是,我们坚信这样一句名言,即“搞科技创新,首先必须改变观念,没有敢为天下先的勇气,是难以成功的。”实践是检验真理的唯一标准。就让实践来检验我们在本书中提出的“新理念”和“新模式”的价值吧!

愿这本融汇着我们 20 多年科研工作精髓的普通小册子,能为千百万注重自身保健的中老年知识型读者们“雪中送炭”,也能为人类早一天制服心脑血管病这一病魔“抛砖引玉”,且能为创新具有中国特色的长寿保健科学“鸣锣开道”,仅此目的,别无他求。在此,我们真诚地期待读者对本书中不足或错误,提出宝贵意见,并给予指教。

戴稼禾

1999 年 12 月 8 日

目 录

前 言	(1)
第一章 心脑血管病是现代人通往健康 长寿的主要障碍	(1)
第二章 血栓、血栓形成与促血栓形成因素	(7)
第三章 心脑血管的预测	(15)
第四章 心脑血管的预防	(27)
第五章 血栓跟踪监测	(37)
第六章 “抗栓防衰”——戴氏长寿保健 新理念	(45)
第七章 血栓防治有关问题解答	(53)
第八章 体外模拟血栓测定在临床应用 (附论文四篇)	(65)
第九章 黄芪对红细胞变形能力的实验研究	(89)

第一章

心脑血管栓病是现代人 通往健康长寿的主要障碍

当代抗衰老研究的内容,应该集中在如何能促进健康、保障健康和恢复健康上面,重点解决在健康前提下的延年益寿。

健康长寿是每个活着的人的共同心愿。而对老年人来讲,健康长寿更是他(她)们最大的心愿。

健康与长寿两者不可分割开来,因为只有健康才能获得长寿,即便到达长寿,也必需有赖于健康。每一个人,他(她)们既不愿虽然健康却寿命短暂,也不希望将来成为一个疾病缠身而终日卧床不起的老寿星。据悉,上海浦东新区至 1998 年底有百岁老人 39 人,可其中只有 6 人身体健康,而其余 33 人均基本丧失了生活自理能力。生活能够自理,这是健康长寿的最起码的标准。人们进行长寿保健的目的,就是期望自己这一生能够活得健康又长寿。

一个健康长寿老人的最高寿限是多少?即假如一个身体永葆健康,既不受疾病损伤,也不受其他危害侵袭的人,他(她)这一生最多能活多长时间呢?这就涉及到有关人类的自然寿命问题。所谓自然寿命,就是大自然赋于人类的生命寿限,或称人类的真正寿限。当今人类的真正寿限,即自然寿命的数值,科学家通常是采用以下 3 种测算方法来获得:

(1) 性成熟期(14~15 岁)的 8~10 倍,即人类自然寿命为 110~150 岁;

(2) 生长期(20~25 岁)的 5~7 倍,即人类自然寿命为 100~175 岁;

(3) 细胞分裂次数(50 次)乘以平均每分裂周期所需时间(2.4 年),即人类自然寿命为 120 岁。

上述 3 种推算方法所获结果,均显示出人类的自然寿命应该在 120~150 岁之间。

实际上,上面的岁数还不算是有史以来人类的最高寿限,据记载,英国人弗姆·卡恩曾活到 207 岁,创下了寿命超过 200 岁大关的记录。

现代史上,我国贵州省也曾出现一位男性老寿星,姓名叫龚来发,有多名记者曾发表过亲自采访过这位老寿星的报道,他活了 146 岁。

但是,人类的自然实践,却无情地表明,当今在世界上能够活到科学家所预测的人类自然寿限的人还不到千万分之一。这是什么原因呢?这里除了社会原因、自然原因等因素之外,主要的原因还是由于健康的因素所造成的,疾病则是其中最主要的原因。

20 世纪以前,危害人类生命的,除了天灾战祸以外,各种传染疾病流行猖獗,则是最主要原因,那时在地球上每年有千百万(大多数是青少年和婴幼儿)死于天花、霍乱、肺结核等传染病。所以,当时的人类平均寿命还不足 50 岁。进入 20 世纪以后,随着医药科学的发展(主要成就就是卡介苗接种和抗生素的问世),大多数传染病逐渐被控制,然而,由于遭受两次世界大战的祸害,人类的平均寿限仍无明显上升。直到 20 世纪 80 年代以后,世界形势出现缓和,各国注重经济发展,人民生活水准普遍提高,医药保健措施也随之日益完善,世界上许多发达国家,包括一些发展中国家(我国也在其中),先后已进入老龄化社会(标准为 60 岁以上人口数要占到总人口的 10% 以上)。同时,在这些已进入老龄化社会的国家里,国民的平均寿命也均已突破 70 岁大关。目前,被称为是世界上最长寿的国家,分别是日本和瑞典。上述两个国家男性的平

均寿命达到 76 岁,而女性的平均寿命已达到 81 岁。在我国,已有不少大城市早已迈入老龄化城市。以上海市为例,目前 60 岁以上老人的人数要占城市总人口数的 19%,达到 237 万人,一些区县 60 岁以上老人的人数比例甚至达到 25%。到 1998 年底,上海市人口的平均寿命,男性为 75.08 岁,女性为 79.21 岁。上海现有百岁老人 246 人,其中男性 58 人,女性 188 人。目前上海最长寿的老人叫嵇如江(男性),现年 109 岁。

综观上述各国的人口平均寿命数据,不难发现,尽管社会经济发达了,医药卫生水平也发展了,可是,各国人口的平均寿限,却依然徘徊在 70 岁到 80 岁之间,即当代人类的实际寿命与科学家所估算到的人类的自然寿命,至少还相差 50 年;而距人生自古梦寐以求的“长命百岁”大关,也还相差 20 年。正如前面所提到的,置于当代人类通向健康长寿目标道路上的主要障碍是疾病,其中,心脑血管病则是危及当代人类健康长寿的头号杀手!

不久前,一个由世界卫生组织资助的科研组对北美、西欧 20 多个国家 65 岁以上老人的死亡原因进行抽样调查,结果发现第一死亡原因为心脑血管病(即中风和心肌梗塞),占总死亡人数的 70%,第二死亡原因为肿瘤占 18%;而其他疾病原因死亡的占 10%,属非疾病原因死亡的占 2%,真正属于因衰老寿终正寝而自然老死的几乎为零。

在我国,目前心脑血管病的发病率、死亡率和致残率均居各病之首,每年因心脑血管病死亡的人数约占总死亡人数的一半;而在老年人的死亡人数中,心脑血管病的

死亡人数也已达到 70% 以上。我国现有中风患者约 300 万,每年新发生中风 132 万人,每年因中风死亡人数 97 万。而我国目前现有心血管病易患疾病,如高血压、高血脂、糖尿病患者更为普遍,仅高血压患者就有 8000 万。由于现代生活方式和饮食习惯的改变,“三多一少”(指高脂、高糖、高热量的饮食加上缺少运动)不但造成更多的肥胖症,而且使心脑血管栓病的发病对象日趋年轻化。因此,在我国,心脑血管栓病的预防工作形势十分严峻,而加强对心脑血管保健的科普宣传更是刻不容缓。

现代人要想健康长寿,首先要懂得长寿保健。要想长寿保健,首先要懂得心脑血管保健。要心脑血管保健,不仅要让老年人懂得,而且也要让中年人、甚至青少年人懂得。只有这样,健康长寿目的才能实现。据科学家推测,如果人类一旦能控制心脑血管栓病,即若能采取预防措施不让中风和心肌梗塞疾病发生的话,那么人类的平均寿命将可以增加 15~20 岁。如果在上海市目前人口的平均寿命(男性 75 岁,女性 79 岁)的基础上再加上 15~20 岁的活,就意味着消除心脑血管栓病这一隐患,上海市市民可望都能够活到 90~100 岁。由此可见,现代人要想健康长寿,攀登上百岁高峰,首先要扫除心脑血管栓病这一大障碍。