

巧吃水果治心脑



神奇的刺梨

维C之王 水果皇后
三国诸葛亮点『军中圣品』

布依族养生专家——黄吉东老师
带您领略刺梨的神奇功效，
小小刺梨是您开启健康养生的金钥匙！



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

巧吃水果治心脑



神奇的刺梨

维C之王 水果皇后

三国诸葛钦点『军中圣品』

布依族养生专家——黄吉东老师

带您领略刺梨的神奇功效，

小小刺梨是您开启健康养生的金钥匙！



科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

巧吃水果治心脑血管: 神奇的刺梨 / 黄吉东著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5023-8379-4

I. ①巧… II. ①黄… III. ①刺梨 - 心脏血管疾病 - 食物疗法 ②刺梨 - 脑血管疾病 - 食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 227122 号

巧吃水果治心脑血管: 神奇的刺梨

策划编辑: 于丽洁 责任编辑: 杨 柳 责任校对: 张叫噪 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京昌隆印刷有限公司

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

开 本 889 × 1124 32

字 数 97千

印 张 3.5

书 号 ISBN 978-7-5023-8379-4

定 价 38.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

目 录

Contents

第一章 心脑血管慢性病危害我们的生命 / 005

- 一、什么是心脑血管病..... 007
- 二、惊心数字证实心脑血管疾病的六大特点..... 009
- 三、心脑血管疾病容易找上哪些人? 011

第二章 谁来拯救我们的生命 / 018

- 一、疾病面前人人平等..... 019
- 二、防还是不防..... 022
- 三、治还是不治..... 025
- 四、注重心脑血管养护, 健康长寿的窍门..... 030

第三章 从历史传奇到百姓人家: 刺梨的前世今生 / 034

- 一、那些关于刺梨的传说..... 037
- 二、那些关于刺梨的史录..... 040
- 三、谱写刺梨赞歌 好歌唱出民族特色 042

第四章 奇功妙效: 大自然赐予人类的健康礼物 / 045

- 一、微小果实, 超大营养库..... 047
- 二、刺梨的药用价值..... 049
- 三、刺梨与健康养生..... 051

第五章 对抗心脑血管“毒素”的天然武器——刺梨 SOD / 055

- 一、SOD 是什么 056
- 二、刺梨 SOD 对心脑血管疾病的作用 057
- 三、刺梨 SOD 读者百科 058

第六章 保护心脑血管的刺梨黄酮 / 062

- 一、黄酮是什么？ 063
- 二、刺梨中的黄酮 064

第七章 刺梨功效大集合 / 065

- 一、刺梨的营养三大分类 066
- 二、刺梨实用效果大集合 067
- 三、刺梨实用效果知识问答 072

第八章 倾情研究 前赴后继 科技为民 / 075

- 一、刺梨产业化——刺梨研发人：黄吉东 077
- 二、各地群众连线黄吉东专家问答（选登） 078
- 新动力牌脂本佳胶囊食用方法及对应效果 084
- 服用新动力牌脂本佳胶囊的 5 个阶段 085
- 揭秘心脑血管疾病六大奥秘 086

第九章 脂本佳胶囊，心脑血管患者 / 088

- 脂本佳胶囊主要成份及保健功效介绍 099
- 企业简介 102
- 附录 1：脂本佳胶囊临床效果对照表 103
- 附录 2：常见心脑血管病西药副作用 105

后 记 / 107

前言

QIANYAN

2013年3月，杭州市长邵占维在北京两会期间因心脏病猝死。2005年8月18日凌晨，小品演员高秀敏在长春家中猝死，仅仅56岁。2007年6月23日，知名相声演员侯耀文在别墅中猝死，刚刚59岁。2006年12月20日，最受欢迎的相声表演艺术家马季心梗而死，享年72岁。2011年12月17日，朝鲜最高领导人金正日因心脏病突发逝世。

特型演员古月68岁，光学家蒋筑英43岁，小说家路遥42岁，小说家王小波45岁，音乐家施光南55岁，还有著名电影演员孙道临……他们都是因心脑血管疾病突发而猝死，不得不无奈的离开世间，给家人留下无尽的悲痛。这些当红明星和政界名人，处在职业生涯的巅峰状态，却一个个都因为心脑血管病离我们远去。面对疾病，生命变得如此脆弱，万众瞩目、收入很高的明星、名人尚且难以逃心脑血管病猝死的威胁，那么我们这些平凡的老百姓该怎么办呢？

说到心脑血管疾病，有很多人觉得距离自己很遥远，可当自己患上心脑血管疾病造成中风、偏瘫等后遗症时，才开始后悔没有增强自我保健和预防意识，如果当初就采取一些保养手段的话，可能现在还在享受晚年的幸福。世间没有后悔药，做错的事情是无法弥补的，特别是错过最佳保养时间，即便是花再多的钱，也是无济于事的。

如何才能远离心脑血管疾病造成的威胁呢？本书将通过图文并茂、通俗易懂的语言，为广大病患揭开健康的秘密。

总编寄语

心脑血管疾病不仅对个人造成严重影响，也给其家人和整个社会造成沉重的负担。中国医师协会会长、中国健康教育协会会长殷大奎介绍说：我国每年近 300 万人死于心脑血管疾病，这就意味着，平均每 10 秒钟就有 1 人死亡。

人民网

2009 年卫生部卫生系统统计信息中心发布的数据，我国心脑血管疾病死亡率占居民死因首位，到 2009 年已增加到总死亡人数的 48.3%。

——《中国老年健康报》

越来越多的临床病例表明，心脑血管疾病的治疗不能单纯依赖医疗技术。因为传统的药物和治疗方式，其巨大的副作用会严重影响到患者的生存质量！

——《美国医学杂志》

尽管在维持治疗，我国每年因心脑血管病死亡的人数还是超过 300 万，脑卒中患者每年新增 200 万，我们迫切需要了解发达国家在防治心脑血管疾病这方面的先进经验。

——《当代医学·专家观点》

常规血管治疗药物一般都需要长期服用。而这种药物的毒副作用在体内最容易产生“蓄积效应”。它很可能引起肝功能异常、胃肠反应、肌病综合症，甚至是致命性的危害。

——《新晚报医疗新闻》

目 录

Contents

第一章 心脑血管慢性病危害我们的生命 / 005

- 一、什么是心脑血管病..... 007
- 二、惊心数字证实心脑血管疾病的六大特点..... 009
- 三、心脑血管疾病容易找上哪些人? 011

第二章 谁来拯救我们的生命 / 018

- 一、疾病面前人人平等..... 019
- 二、防还是不防..... 022
- 三、治还是不治..... 025
- 四、注重心脑血管养护, 健康长寿的窍门..... 030

第三章 从历史传奇到百姓人家: 刺梨的前世今生 / 034

- 一、那些关于刺梨的传说..... 037
- 二、那些关于刺梨的史录..... 040
- 三、谱写刺梨赞歌 好歌唱出民族特色 042

第四章 奇功妙效: 大自然赐予人类的健康礼物 / 045

- 一、微小果实, 超大营养库..... 047
- 二、刺梨的药用价值..... 049
- 三、刺梨与健康养生..... 051

第五章 对抗心脑血管“毒素”的天然武器——刺梨 SOD / 055

一、SOD 是什么	056
二、刺梨 SOD 对心脑血管疾病的作用	057
三、刺梨 SOD 读者百科	058

第六章 保护心脑血管的刺梨黄酮 / 062

一、黄酮是什么？	063
二、刺梨中的黄酮	064

第七章 刺梨功效大集合 / 065

一、刺梨的营养三大分类	066
二、刺梨实用效果大集合	067
三、刺梨实用效果知识问答	072

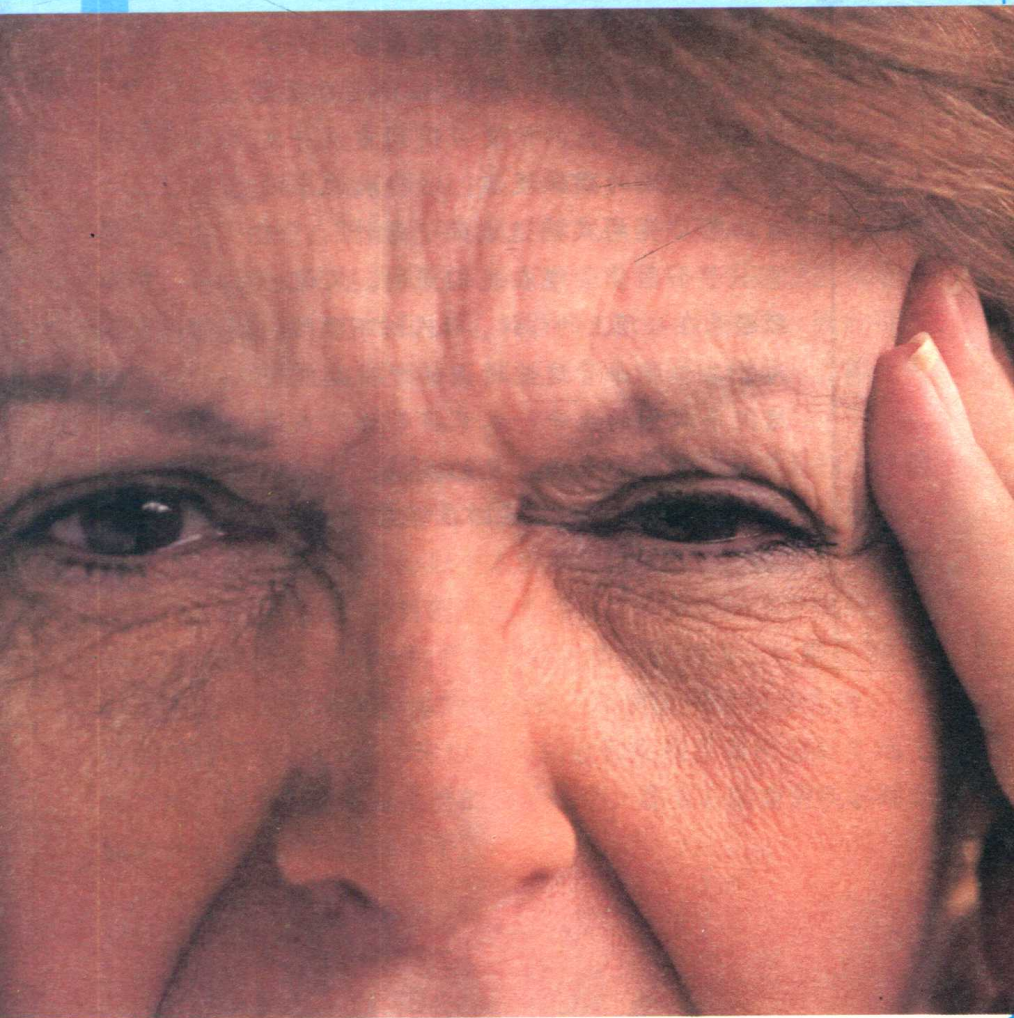
第八章 倾情研究 前赴后继 科技为民 / 075

一、刺梨产业化——刺梨研发人：黄吉东	077
二、各地群众连线黄吉东专家问答（选登）	078
新动力牌脂本佳胶囊食用方法及对应效果	084
服用新动力牌脂本佳胶囊的 5 个阶段	085
揭秘心脑血管疾病六大奥秘	086

第九章 脂本佳胶囊，心脑血管患者 / 088

脂本佳胶囊主要成份及保健功效介绍	099
企业简介	102
附录 1：脂本佳胶囊临床效果对照表	103
附录 2：常见心脑血管病西药副作用	105

第一章 心脑血管慢性病 危害我们的生命





本章导读

从高血压、高血脂、高血糖的司空见惯，到脑溢血、中风、心脏猝死的突发性噩梦，从不良的饮食习惯到重症并发致死、致残的猖獗泛滥，这些表面上没有凶险征兆的疾病造成的“意外”，就像一个个噩梦萦绕在我们周围，又像一颗颗悬在头顶上的炸弹，让人防不胜防。为什么心脑血管这些所谓的慢性病能突然扼杀我们的生命？本章将带你清点这几种我们看起来很常见的疾病，让我们看看这些“凶煞”到底凶在哪里？

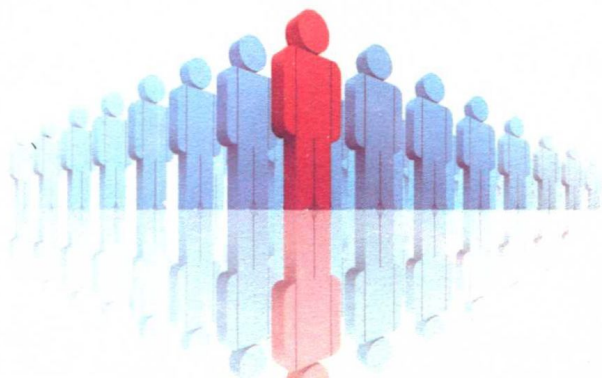
一、什么是心脑血管病

心脑血管疾病是两大类疾病的总称，它可分为心血管疾病和脑血管疾病。

心血管疾病以冠心病为主，冠心病又称冠状动脉硬化性心脏病，是由于供应心肌血液的冠状动脉发生粥样硬化，使动脉血管变窄，心肌供血不足造成的；由于冠状动脉病变引起管腔狭窄或闭塞的临床症状，在时间长短、程度轻重上不尽相同，因此可表现为隐性心脏病、心绞痛、心肌梗死、心肌硬化和心源性猝死等多种形式。

脑血管疾病则是指脑溢血、脑血栓、脑栓塞等引起的，以脑部出血性或缺血性损伤症状为主要临床表现的一组疾病，俗称为脑中风；该病常见于中年以上人群的急性发作，严重者可发生意识障碍和肢体瘫痪，是目前造成人类死亡和残疾的主要疾病。

心脑血管疾病是一种严重威胁人类生命健康，特别是 50 岁以上中老年人要时刻警惕的常见病，即使应用目前最先进、完善的治疗手段，仍有 50% 以上心脑血管疾病患者治愈后生活不能自理。如果说癌症是人类的头号杀手，那么心脑血管疾病则是既致命、又致残的恐怖杀手。





二、惊心数字证实 心脑血管疾病的六大特点

心脑血管病具有“三高”“三低”特征，即高死亡率、高发病率、高致残率，低知晓率、低控制率、低治愈”。据统计，全球每年有 1710 万人死于冠心病、脑梗死等心脑血管疾病，占全球总死亡人数的 29%，而这些死亡患者有 80% 处于发展中国家。在我国，这一比例更为惊人，据 2010 年《中国卫生统计提要》数据，我国心脑血管疾病患者已经超过 2.7 亿人，每年死于心脑血管疾病的有近 300 万人，而幸存下来的患者 75% 不同程度丧失劳动能力，40% 重残！

我国调查数据显示：脑中风患者出院后第一年的复发率是 30%，第五年的复发率高达 59%。而二级预防做得较好的美国仅为 10%。由于我国医疗保险覆盖人群小，脑中风患者的复发率与国际平均水平相比要高出 1 倍。

心脑血管疾病的致残率高达 51.9%，在人类疾病中位居第一，其中心肌梗死的致残率是 50%，脑卒中的致残率高达 66.7%，冠心病患者大多数丧失了劳动能力。

我国高血压的知晓率城市人口仅为 35.6%、农村仅为 13.9%，高血脂的知晓率不足 10%，高血糖的知晓率只有 33.3%。对高血压、高血脂、高血糖等这些心脑血管病高危因素干预不够，导致我国心脑血管疾病的知晓率非常低下，仅有 5% 的人对自己心脑血管系统的健康状况有所了解，很多患者完全不知道自己已经患上了心脑血管疾病，而发现症状之时，则已经给

生命带来了严重的威胁。

我国心脑血管疾病的有效控制率尚不足20%，这与治疗条件、治疗药物以及患者的健康观念有关，很多人偶尔出现一些轻微症状时不以为意，不进行治疗，然而等症状明显时，病情却已经进展严重了；还有一些患者在病情控制住以后就不再及时用药，结果导致病情复发，使之更加难以控制。

在我国，心脑血管疾病的治愈率也比较低，治疗达标率不足5%。



三、心脑血管疾病容易找上哪些人？

心脑血管病的患病因素有高血压、高血脂、高血糖、吸烟、遗传、肥胖和精神紧张等。

目前我国约有 2 亿人患高血压，2 亿人患高血脂，1 亿人既有高血压又有高血脂，0.92 亿人是糖尿病患者，1.5 亿是糖尿病前期患者，2 亿人超重，7000 万人肥胖，75% 的成年男性吸烟。这些均为心脑血管疾病的高危人群。

心脑血管病的原因说到底是在摄取食物时，由于偏食和大量摄取脂肪等原因，造成摄取到体内的食物被人体消化器官消化吸收后，出现了蛋白质组成成分失调，造成血液内酸或碱性物质失衡而引起的一系列血液及血管壁损害而出现的临床症状。

心脑血管疾病的患者群相对来说是比较集中的，因此患病群体和患病原因往往有迹可循。调查表明，45 岁以上的中年人、肥胖者、有高血脂症家族史的人、经常吃喝应酬者、高度精神紧张的工作者，都是高危人群。心脑血管疾病的大规模流行，也有社会发展的因素。现代人劳累过度，心理压力过大，平时又不注意合理安排饮食，没有养成好的生活习惯，并且较少参加必需的运动，久而久之，在体内种下恶果；另外，抽烟、过量饮酒、肥胖，这些也都是心脑血管疾病发病的诱因。

老年人

老人身体素质下降，抵抗力也大不如以前，很容易有高血压、冠心病的出现。加上年轻时不经意间留下的疾病隐患，是发病的群体之一。他们一旦出现四肢麻木、听力下降等症状应该特别注意。

胖人

体内脂肪多，胆固醇超标是导致心脑血管疾病的主要原因之一。肥胖的人更容易患有该病，要引起重视。

饮食不规律者

饮食习惯不好，尤其是很多人有暴饮暴食的习惯，这大大增加了心脑血管疾病发作的风险。

嗜烟嗜酒者

抽烟、喝酒这两种不良的生活习惯易损伤器官，阻碍血液循环，并进一步诱发心脑血管疾病。其中，吸烟者比不吸烟者发病率高得多：蛛网膜下腔出血多3~5.7倍；脑梗死的危险因素中，吸烟占第一位。烟碱可促使血浆中的肾上腺素含量增高，促使血小板聚集和内皮细胞收缩，引起血液黏滞因素的升高。

压力大的人群

压力大影响神经系统，易造成体内器官运行紊乱，压力大的人，如果不经调节，时间长了也容易增加心脑血管疾病风险。

心脑血管病致死噩梦，谁是“真凶”？

突发噩梦之一——心脏性猝死

2009年7月8日凌晨4时，一位中年妇女凄惨的哭喊声惊醒了河北某小区正在熟睡的人们。当大家寻着哭声陆续来到张老汉家中时，却见张老汉的老伴近乎惊慌的哭喊着：“快救救他吧，快，你快醒醒啊，你醒醒……”虽然120的急救车很快赶到现场，但经过医生的检查，张老汉是属于心脏病猝死，已来不及抢救。

悲痛欲绝的老伴说：“老张正睡得好好的，突然就发病了，意识丧失，四肢抽搐，大小便失禁。平时就心率有点快，也有点房颤，一直没当回事好好治疗。没想到这一忽视，好端端的一个人说没就没了！”