

JIANKANG
YINGXING SHASHOU



健康 隐性杀手

戴稼禾 编著

 复旦大学出版社

健康杀手



健康 隐性杀手

张树明 主编

中国人口出版社

健康隐性杀手

戴稼禾 编著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康隐性杀手/戴稼禾编著 —上海:复旦大学出版社,2011 4
ISBN 978 7-309-07821 3

I 健 II 戴 III 保健-基本知识 IV R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 259193 号

健康隐性杀手

戴稼禾 编著

责任编辑/肖 英

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

浙江省临安市曙光印务有限公司

开本 787×1092 1/32 印张 7 5 字数 100 千

2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—7 000

ISBN 978-7-309-07821-3/R·1184

定价 14.80 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



老年健康颂



老年人最大幸福

——是健康!

老年人最大满足

——也是健康!

老年人最大心愿

——还是健康!

瞧!老年人是多么地珍惜、酷爱和向往健康啊!

听——老年人在把健康颂歌唱:

有了健康,生活自理有保障,

有了健康,美酒佳肴更甜香,

有了健康,歌舞戏剧有心去欣赏,

有了健康,家庭天伦之乐有保障,

有了健康,老年人的心儿又重新插上青春翅膀,

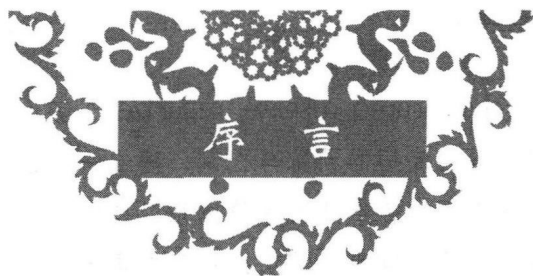
有了健康,去周游世界把美丽山河来观赏,

有了健康,人生从此变成真正的天堂,

有了健康,幸福晚年胜过夕阳,

有了健康,就一定能实现长命百岁之梦想!





近年来，各国政府和广大公众日益广泛地认识到，人口健康直接关系到一个国家的经济发展和社会进步，它已经成为构建和谐社会的重要基础。近30年来，我国以令人瞩目的广度和深度走向现代化，伴随着社会经济的急速发展，人们的生活水平和行为模式发生了重大改变，人口老龄化也迅速逼近社会。这些重大的社会经济和生活变革已经导致慢性病成为我国人群健康当前和未来的主要威胁。事实上，慢性病已成为我国城乡居民死亡的主要原因，在城市和农村中其死亡比例已分别高达85.3%和79.5%，即使在贫困地区也达到60%（Wu Y, 2006, Overweight and obesity in China, BMJ, 333: 362-363）。据世界卫生组织估计，中国在未来10年内由于主要慢性病导致的国民收入损失可能高达5580亿美元（世界卫生组织：<http://www.>

who.int./chp/chronic_disease_report/en)。因此，加强对重大慢性疾病的预防与控制，建立一个让中国人生活得更幸福的普惠健康保障体系，已经成为我国人口健康领域的关键战略需求；加强对重大慢性疾病的预防、干预与控制，将抗击疾病的重心前移，推动医学模式由既往的疾病治疗为主向预防、预测和个体化干预为主的战略性转变，已成为全民健康的基点。

戴稼禾教授撰写的《健康隐性杀手》一书的出版正当其时，十分切合人口与健康领域当前的形势和需求，很有意义。在实现上述医学模式转变的过程中，在不断发展和提高我国相应的生物医学研究技术和组织水平的同时，通过科学普及宣传，普遍提高全民的认识理念、知识水平和自我干预（保健、预防）的能力是一条不可忽视的战线。本书以早期预防、主动干预为基本理念，针对慢性病中死亡率最高的两类疾病——心脑血管疾病和癌症，以通俗易懂的语言讲述了它们发生的主要病因；以作者自身的研究并结合国内外一些相关研究成果为基础，介绍了疾病自测、自治的一些方法和技术。娓娓道来，具有知识性、趣味性和实用性，是一本值

得阅读的慢性疾病预防的科普书。在我国人口与健康的新形势下，在严格的科学技术基础上，对疾病的预防、预测和预治相关的科普宣传，已经成为我们抗击疾病的重要战线，希望有更多具有丰富知识、研究造诣和临床经验的专家参与进来。

本书作者戴稼禾教授长期从事心脑血管栓早期预防和抗衰老医学科学研究，以创新精神刻苦钻研，取得多项研究成果，曾有多项发明获得国际和国家发明奖，在相关领域作出了自己很好的贡献。现虽已退休，但仍以古稀之年，“老骥伏枥”，勤耕不辍，全身心投入科学普及的健康教育事业。他不辞辛劳，深入慢性病高危群体，宣传以预防为主的理念、知识、方法，这本书就是他在这期间怀着“关爱之心、责任之心和急迫之心”写就的。其情可佩，其心可嘉！祝愿他在这条战线上不断作出更新、更好的成绩！

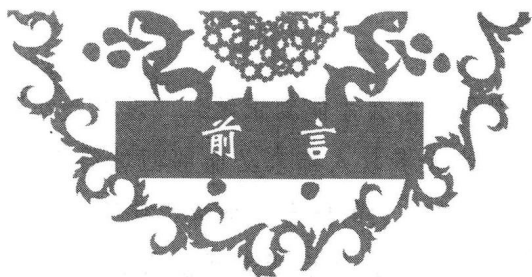


中科院生物物理研究所研究员

中国科学院院士

2011年2月18日





面对目前一亿六千万60岁以上的中国老年人，你想问他们现在最最需要得到的东西是什么？回答：是健康。你想知道他们现在最最需要解决的问题是什么？回答：也是健康。你再想知道他们现在最最追求的幸福是什么？回答：还是健康。当今中国老年人之所以对健康如此关心、如此迫切和如此需要，是因为他们都有着一个共同的梦想，那就是梦想在这中国历史上千年难逢的和谐、安定和小康的幸福年代里，能够多活上几年！是的，能够让老年人多活上几年的梦想得以实现的唯一条件，除了平安，确实是只有健康！

什么是健康？怎么才能健康？这两个问题似乎人人都能够回答：健康就是没有疾病，没有疾病就能健康。但是，下面这两个问题：什么叫做“没有疾

病”？现代人怎么才能真正做到“没有疾病”？目前可以说绝大多数人都未必能够回答得正确。因为“疾病”，在人们的概念里是指“有了症状或者感觉到人体组织器官损伤后所表现出来的功能异常”。由此可见，人们通常所说的“疾病”，指的是“已病”，即“已经发生的疾病”。众所周知，现代人若是患了“有了症状或者有了感觉”到了“已经发生的疾病”之后再去就医，往往就晚了。如果是癌症，可能已经到了中晚期；如果是心脑血管疾病（简称中风、心梗，医学规范用名是脑卒中、心肌梗死）急发，不少患者还未等送到医院就生命结束了，即使有幸被送往医院急救，存活者中大多却留下终身残疾。祖国医学数千年之前在《黄帝内经》中就已经给我们现代人指明了方向：“上医不治已病，而治未病。”这句话通俗地解释，就是说“高明的医生或医学不是只会做到能够医治患者身上已经发生的疾病，而是要做到能够不让患者发生疾病”。笔者认为中医祖先所说的“治未病”有两层含义：第一层含义，“治未病”是指“预防疾病”，其重点是杜绝和防止疾病因素对人体的损害，这就是我们平时所说的疾病“要贯

彻以预防为主的方针”；第二层含义，“治未病”强调的是疾病需要提前进行干预或者“预治”，及早根除体内的疾病隐患。古人云之为“未病”，实际上指的就是在人体内部已经存在的可能导致疾病发生的“潜在的”，或“隐性的”，或者“亚健康状态的”致病因子和病理生理变化状态。笔者认为：

“未病”，即体内存在的导致疾病发生的主要综合致病因子和病理生理变化状态，也就是“隐性血栓”和“过量自由基”。体内“隐性血栓”和“过量自由基”的存在是导致现代人，尤其是导致现代老年人死亡的两大主要疾病——心脑血管栓疾病（中风、心梗）与癌症发生的主要病因。笔者把“隐性血栓”和“过量自由基”称之为现代人健康长寿的两大“隐性杀手”。现代人要想健康长寿，首先必须预防心脑血管栓疾病（中风、心梗）和癌症这两大疾病的发生，而有效预防它们的发生，关键的就是要清除体内“隐性血栓”和“过量自由基”——人类健康长寿之两大“隐性杀手”。

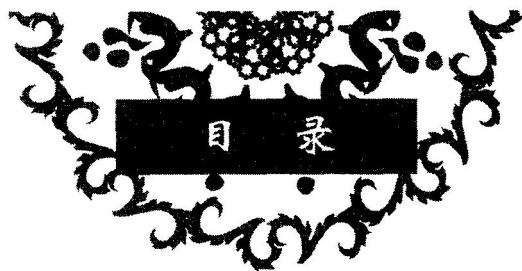
笔者在本书中从分析体内“隐性血栓”与“过量自由基”的产生原因，及其怎样对人体健康造成危

害入手，着重分析了体内“隐性血栓”与“过量自由基”这两大健康隐患引发疾病的主要机制，详尽描述了通过“隐性血栓”预测和预防相结合来实施中风、心梗预防的新模式和新技术，并就近年来国内外医学对纳豆、纳豆激酶和微量元素硒等抗血栓、抗自由基、抗肿瘤和抗衰老等保健功效方面的研究成果，以及把笔者等人研发的“硒纳豆”和“养生茶”及其发明的家用“智能纳豆机”作了重点介绍。

笔者是抱着一颗关爱之心、责任之心和急迫之心来撰写这本科普书的，为中老年人传播健康长寿知识是对他们最大的关爱，给中老年人带来健康长寿是每个保健工作者最大的责任，让中老年人远离心脑血管病（中风、心梗）与癌症这两大生命杀手，则是当今预防医学最急迫需要努力解决的课题。笔者撰写这本科普书的唯一心愿，就是要让更多的中国老年人在这中国历史上千年难逢的和谐、安定和小康的幸福年代里，能够多活上十年乃至二三十年！

戴稼禾

2011年2月16日



第一章

001~020

概 论

第二章

021~030

心脑血管栓疾病（中风和心梗）是现代人生命的第一杀手

- 一、人的自然寿命是多少？
- 二、为什么现代人的实际寿命始终徘徊在70岁左右？
- 三、为什么我国的心脑血管栓疾病（中风和心梗）的发病率 and 死亡率竟然超过大多数西方发达国家？
- 四、为什么当代人要想健康长寿活到100岁，首先必须预防心脑血管栓疾病（中风和心梗）的发生？

第三章

031~039

“隐性血栓”是导致中风和心梗突然发生的元凶

- 一、什么是“隐性血栓”？
- 二、“隐性血栓”是怎样形成的？
- 三、为什么说“隐性血栓”是导致中风和心梗突然发生的元凶？

第四章

040~050

“隐性血栓”预测

- 一、“隐性血栓”如何测定？
- 二、“隐性血栓”测定指标是什么？
- 三、血栓Q值为什么能够反映出体内“隐性血栓”的存在？

第五章

051~064

“隐性血栓”预防

- 一、“隐性血栓”如何预防？
- 二、哪些中西药物能够明显改善血液的高凝聚状态？
- 三、为什么活血抗凝药物对清除血管壁上的陈旧性血栓斑块没有作用？

四、如何能够清除血管壁上的陈旧性血栓斑块？

第六章

065~076

自由基是人体疾病和衰老的罪魁祸首

- 一、什么是自由基？
- 二、人体内的过量自由基从何而来？
- 三、自由基对人体有哪些危害？
- 四、为什么说老年斑是自由基造成的？
- 五、为什么说自由基是导致动脉血管硬化产生的帮凶？
- 六、自由基怎么会促使血液出现高凝聚状态？
- 七、抗自由基活性物质丰富的食品有哪些？

第七章

077~088

硒是现代入长寿保健最璀璨的一颗明星

- 一、为什么说硒是最强的抗自由基元素？
- 二、为什么说硒是心脑血管的保护神？
- 三、为什么说硒是抗癌明星？
- 四、为什么说硒是长寿元素？
- 五、有哪些食品含有较丰富的硒？

第八章

089~102

纳豆与纳豆激酶

- 一、什么是纳豆？
- 二、纳豆含有哪些活性成分及其功效？
- 三、什么叫“下午两点半实验”？
- 四、为什么纳豆激酶具有如此强大的溶解血栓活性？
- 五、口服纳豆激酶能够溶解血栓的医学实验证据是什么？

第九章

103~112

硒纳豆及其特点

- 一、硒纳豆的特点是什么？
- 二、为什么硒纳豆同时能具有防栓、抗栓和溶栓三大作用？
- 三、硒纳豆对人体有没有毒副作用？
- 四、硒纳豆对调节血压、血脂和血糖有没有作用？

第十章

113~128

家庭纳豆的制备与家用智能纳豆机

- 一、家庭纳豆如何制备？
- 二、家用智能纳豆机有哪些先进技术和功能？
- 三、新鲜纳豆如何吃法？

四、新鲜纳豆在日常生活中还有什么用途？

五、能否用鹰嘴豆做纳豆的原料？

第十一章

129~160

常见相关医学问题的解答

- 一、动脉血管硬化是怎样形成的？
- 二、什么是高黏血症？
- 三、高黏血症产生的原因是什么？
- 四、高黏血症有哪些症状？
- 五、老年人为何易出现高黏血症？
- 六、中风和心梗的病因是什么？
- 七、为什么说糖尿病不可怕，可怕的是糖尿病的并发症？
- 八、为什么有些人常年吃降压药，血压总是降不下来？
- 九、为什么肥胖的人容易患高血压和糖尿病？
- 十、食用哪种植物油防血栓为好？
- 十一、为什么不可食用氧化变质的油脂？
- 十二、为什么大蒜油具有明显的防血栓作用？
- 十三、喝葡萄酒是否有利于防血栓？
- 十四、应如何正确看待胆固醇的利弊？
- 十五、深海鱼油对预防血栓有益吗？