



# 竹叶与人类健康

主编 李艳芳 滕燕华

中国医药科技出版社



## 内摇容摇提摇要

本书从科普的角度，介绍竹叶及其提取物竹叶黄酮与竹叶黄酮制品，对人类健康所具有的重要作用。通过介绍健康与亚健康的标志、心脑血管病的预防与保健、竹叶的中药学作用、竹叶黄酮的实验与临床研究及竹叶黄酮在食品工业中的应用等知识，帮助读者从药食同源的角度，了解竹叶黄酮的食用和药用价值，指导人们正确使用它们调整机体平衡，防治心脑血管病，达到提高生命质量、益寿延年的目的。

本书具有简明扼要、通俗易懂等特点，适用于各年龄层次的读者，特别是中老年朋友及心脑血管病患者阅读。

弘揚中華文明  
發展國珍產品

為中國新時代集團題

錢信忠



二〇〇四年元月

发展  
造福人类健康  
回珍品

题赠新时代集团

强方舟



二〇〇四年元月

# 竹葉與人類健康

关舟 2004.7.

谨以此书  
献给热爱健康的人们

# 编委会名单

主编 李艳芳 滕燕华

副主编 于菁 张红

作者 (以姓氏笔画为序)

于菁 中国老年保健协会副秘书长

王谦 原北京农学院生态学教授

庄洪波 国家中药工程中心主任、研究员

李艳芳 中国老年保健协会副会长、主任  
医师

张英 浙江大学生物系统工程与食品科学  
学院教授、博士生导师

张红 中国新时代集团·新时代健康产业  
策划教育部主任

洪昭光 卫生部心血管病专家咨询委员会  
副主任、全国心血管病防治科研  
领导小组副组长、主任医师、  
教授

袁秀英 原中国人民解放军总医院院长  
兼党委书记

滕燕华 中国新时代集团·新时代健康产  
业副总经理

# 序 摇摇言

竹子是当今世界上最具有使用价值的植物之一。全世界约有 苑园多属、员圆园多种，竹林面积约有 圆园园万公顷（猿亿亩）。我国素有“竹子王国”之称，拥有十分丰富的竹类资源和源远流长的竹文化。境内有竹类 源园多属、源园余种，竹林面积约 源园万公顷。据不完全统计，我国有 员亿多人口全部或部分从竹子和竹子产品加工中获取生活费用。竹类植物作为森林资源的重要组成部分，不仅有着较高的经济价值，而且具有广泛的生态与社会效益。竹子以其独特的生物学、生态学及多用途等特点，日益受到人们的重视，在中国可持续发展战略中正发挥着越来越重要的作用。

自古以来，我们的先辈与竹子结下了不解之缘，吃饭用箸（筷子），汲水用竹筒，戴斗笠，背竹篓，插竹簪，住竹楼。乐器有笙、管、笛、箫。文字写在竹简上。朝见皇帝手持笏。军事行动用兵符，打仗用利箭。涉水竹筏用篙撑。竹叶竹沥入药……，竹子用途之广不胜尽述。历代文人墨客咏诗作画写文章，称颂竹子的不惧风霜和高风亮节。晋戴凯之撰《竹谱》，记竹类 苑园余种，而今已远不止此，已有 猿园种之多，其用途也大有推广。总之，竹子与人们的生活、文化、教育、道德、政治、军事、医疗无不相关。

竹子的药用始于 员圆园年前的《名医别录》，该书记载

淡竹的茎叶入药，性寒、味甘淡，功能清热利尿，主治热病、心烦、小便不利等症。此后历代医药典籍均有记载，含有淡竹叶的中成药达数十种之多，其中收载于国家卫生部《药品标准中药成方制剂》的有 15 种，并于 1985 年将淡竹叶列入“药食两用的天然植物”名单。随着科技的发展，中药现代化进程的不断加快，近年来浙江大学张英博士等以淡竹叶为科研课题，作了大量的开发应用研究，并在生物活性、功能作用、构效量效等方面取得了创新性的成果，从淡竹叶中发现 14 多种黄酮类、内酯类化合物及氨基酸、活性肽和锰、锌、硒等微量元素，并证明具有抗菌、扩张冠状动脉和周围血管、松弛平滑肌、抗凝血与止血、免疫调节、抗氧化、清除自由基、镇静、止咳、利尿与抗肿瘤等多方面的生物活性。以“知本 垣资本”的模式，由新时代健康产业生产的以淡竹叶提取物竹叶黄酮为原料的保健食品——国珍竹康宁，获得了卫生部的批文，其功能为调节血脂，临床试验表明：该保健品适用于多种类型血脂异常代谢，是一种安全有效的调脂药物，值得在临床推广应用。对动脉粥样硬化、心脑血管病的防治具有较好的临床应用前景。从此，在中医药 2000 年的历史长河中，竹康宁成为世界上第一个将中药淡竹叶提取物——竹叶黄酮加以开发利用的高科技产品。希望这种科研成果与产业继续有效合作下去，在 1500 多种中药中进行挖掘、筛选、开发利用，不断取得新成果。

随着生活水平的提高和物质资源的充裕，高脂血症的发病率也在不断增加。由于许多人片面强调蛋白质、脂肪

和糖的营养价值，而超量摄入高蛋白、高脂肪和高糖饮食，因脂质摄入过多和脂质的代谢紊乱，导致胆固醇及甘油三酯的血浓度增高，这是引起高脂血症的主要原因。而高脂血症是心血管病的主要致病因素，全世界每年有 1500 万人死于心血管疾病，我国因此致死者每年约有 100 万人，而且有不不断增长的趋势。全球心血管病死亡率占有所有疾病死亡率的 1/3，每年用于治疗心血管病药物的费用高达 100 亿美元，相当于中国 1995 年 GDP 总额的 1/5，预计到 2010 年全球心血管病用药将达到 150 亿美元，花费相当可观。心血管病不仅严重危害人类健康，而且人类还要为此付出不堪重负的医疗费用。本书中对血脂增高的原因和危害如引发动脉粥样硬化、冠心病、高血压、脑血管病、肥胖症、糖尿病、肾脏病等，都作了详尽地阐述，并对调节血脂的方法尤其对竹叶提取物制品国珍竹康宁的调脂作用作了详细地介绍，对预防高脂血症和调节血脂有重要的指导意义。

“珍爱生命，维护健康”是人生的第一主题，而健康要由自己来掌握，即：不仅要有健康知识，而且要身体力行。本书具有很强的知识性、科普性、可读性和实用性，文字简明，重点突出，着眼操作，易学易懂，希望读者从这本书中获得健康知识，提高健康水平。

研究员 刘建文

国珍原研专家

# 目摇摇录

一、健康的定义与标志 .....	( 员 )
摇 (一) 健康的标志 .....	( 员 )
摇 (二) 躯体健康 .....	( 圆 )
摇 (三) 心理健康 .....	( 远 )
二、知识是健康最好的钥匙 .....	( 苑 )
摇 (一) 健康就是金子 .....	( 苑 )
摇 (二) 文明减少疾病 .....	( 员 )
摇 (三) 内因与外因 .....	( 圆 )
摇 (四) 健康的“朋友”和“凶手” .....	( 员 )
三、珍惜生命，远离亚健康 .....	( 员 )
摇 (一) 亚健康及其现状 .....	( 员 )
摇 (二) 亚健康人群的特点 .....	( 苑 )
摇 (三) 导致亚健康的因素 .....	( 愿 )
摇 (四) 亚健康状态的临床表现 .....	( 员 )
摇 (五) 亚健康的预防 .....	( 员 )
摇 (六) 亚健康是可以避免的 .....	( 员 )
四、关爱健康从现在开始 .....	( 员 )
摇 (一) 生活习惯与生存质量 .....	( 员 )
摇 (二) 生活方式与疾病成因 .....	( 愿 )



摇 (三) 改变不良生活习惯从现在开始 .....	( 園)
摇 (四) 养成健康的生活方式 .....	( 猿)
五、心脑血管病的预防与保健 .....	( 獮)
摇 (一) 心脑血管病的流行及危害 .....	( 獮)
摇 (二) 心脑血管病包括的范围 .....	( 猿)
摇 (三) 心脑血管病易患因素 .....	( 猿)
摇 (四) 心脑血管病的发病机制 .....	( 猿)
摇 (五) 心脑血管病的预防与保健 .....	( 獮)
六、竹叶的中药学作用 .....	( 獮)
摇 (一) 竹叶的药用价值 .....	( 獮)
摇 (二) 竹叶的保健作用 .....	( 獮)
摇 (三) 用竹叶制作保健汤 (粥) 实例 .....	( 獮)
七、竹叶黄酮的实验与临床研究 .....	( 缘)
摇 (一) 竹叶中的黄酮类化合物 .....	( 缘)
摇 (二) 竹叶黄酮及其有效成分 .....	( 缘)
摇 (三) 竹叶黄酮对心脑血管的药理活性研究 .....	( 缘)
摇 (四) 竹叶黄酮调节血脂的作用研究 .....	( 缘)
摇 (五) 竹叶黄酮治疗高脂血症的临床研究 .....	( 缘)
摇 (六) 竹叶黄酮抗脂质过氧化的作用研究 .....	( 远)
摇 (七) 竹叶黄酮对于前列腺疾病的防治效果研究 .....	( 远)
摇 (八) 竹叶黄酮抗整体动物缺氧的实验研究 .....	( 远)
摇 (九) 竹叶黄酮扩张冠脉血管和增加冠脉流量的 作用研究 .....	( 远)
摇 (十) 竹叶黄酮对抗心肌梗死和保护心肌缺血的	

作用研究 .....	( 苑园)
摇 (十一) 竹叶黄酮抑制凝血过程和降低血小板聚集的作用研究 .....	( 苑园)
摇 (十二) 竹叶黄酮对脑缺血的保护作用研究 .....	( 苑园)
八、竹叶黄酮在食品工业中的应用 .....	( 苑猿)
摇 (一) 竹叶黄酮作为天然食品抗氧化剂 .....	( 苑猿)
摇 (二) 竹叶黄酮的多功能性 .....	( 苑远)
九、竹文化与人类文明 .....	( 愿缘)
摇 (一) 竹子的历史 .....	( 愿缘)
摇 (二) 竹文化的历史发展 .....	( 愿苑)
摇 (三) 竹子的精神 .....	( 怨园)
摇 (四) 竹文化在新时代 .....	( 怨园)
结束语：健康箴言 .....	( 怨源)
参考文献 .....	( 怨远)

## 一、健康的定义与标志

世界卫生组织（WHO）对健康的定义为：健康不仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应力良好和道德健康。当前社会有超过 10% 以上的亚健康人群。面对现代文明病的危害，每个人都应学会自我保健，珍惜生命，懂得真正意义上的健康。那些认为“没病就是健康”的人，已成为新的“文盲”。

### （一）健康的标志

世界卫生组织综合各国医学界对健康的理解，认为健康应有以下标志：

1. 有足够的充沛的精力，能从容不迫地应付日常工作和生活的压力，而不感到过分的紧张与疲劳。

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率高。

3. 善于休息，睡眠良好。

4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。



缘媛抗疾病能力强，能够抵抗一般性感冒和传染病。

远媛体重适当，身材均匀，站立时，头、肩、臀位协调。

苑媛眼睛明亮，反应敏锐。

愿媛牙齿清洁，无空洞，无痛感，无龋齿，齿龈颜色正常，无出血现象。

怨媛头发有光泽，无头皮屑。

员媛肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

## （二）躯体健康

躯体健康亦即是身体健康。一般情况下，人们认为一个人体格健壮、精力充沛就是身体健康的标志，但这只是表面状况。身体健康是指人体生理方面健康，生理学的具体指标，如心率、脉搏、血压、肺活量、有关生化指标以及各级组织器官发育结构完好、功能正常以体力、体质指标来评价。如体质差的人对气候环境、生活环境适应能力差，抗病能力弱。体质是指人的生命活动能力和工作、劳动能力，是物质基础，简单地说，体质是指人的有机体的生存质量。体力是指人体活动或运动时的功能水平，或者说劳动能力和其他活动能力包括运动能力的状况。

体力包括运动的能力，其中指力量、速度、爆

发力、肌肉耐力、全身耐力、灵敏性、柔韧性、平衡性等。防御能力（应激反应）包括适应力、抵抗力、免疫力、恢复力、代偿力以及精神和心理方面的稳定性，总体反应出人的身体素质和应激能力。

### 体质测定的内容与指标

体质测定的内容和指标一般指以下几方面：

（员）形态指标：身高、体重、胸围、上臂围、坐高及身体组成测定如皮脂厚度、体脂比重、去脂体重等。

（圆）功能指标：安静时心率、血压、肺功能及心血管运动试验等。

### （猿）身体素质指标

①力量指标：如握力、肌力等。

②爆发力指标：如跳跃（纵跳、垂直跳）。

③柔韧性：如站立时人体前压，俯卧仰体。

④灵巧和协调性：如反复横跨。

⑤平衡性：如闭双目单足立。

⑥耐力性：如耐力跑、快走疾走。

（源）运动能力：如跑、跳、投掷、推等能力。

国际对体质测定的指标要求有医学检测、生理功能测定、人体形态学、身体成分和运动能力等具体项目。

### 身体素质与体质

身体素质也称体质，是指人体活动的的能力，是