

心脑血管健康——长寿的秘密口诀

上海交通大学医学院附属第九人民医院中医内科副主任医师、医学硕士、海派中医颜氏内科传承人 曹振东

无论是冠心病还是中风，都不是一朝一夕患病的，它们都属于慢性病，发病要经历很长的时间。同样，高脂血症、高血压病、糖尿病等也都是慢性病，但他们同时又是冠心病或中风的危险因素。或许，有人会认为，高脂血症、高血压病、糖尿病等都不是什么危急重病，从而对它们不十分重视，殊不知正是这些疾病对人体造成的危害，无声无息地把人们推向心肌梗死和中风。因此，有人把高脂血症、高血压病、糖尿病比作涓涓细流，如果任其流淌、汇聚，它们就有可能变成决堤的洪水；也有人把冠心病和中风比作冰山露在水面上的山峰，而高脂血症、高血压病、糖尿病等就是这冰山位于海平面以下巨大的山体。如果我们能够认清它们之间的联系，那么我们会明白：想要预防冠心病、中风，首先就要从认真防治高脂血症、高血压病和糖尿病做起，而要想预防高脂血症、高血压病和糖尿病，就必须倡导健康的生活方式。

“三高”病人和长期吸烟的人群血管老化程度都比较严重。另外，现代社会生活节奏快，饮食高盐、高糖、高油也是诱发很多年轻人血管年龄明显高于实际年龄的原因。中国古代的医学经典《黄帝内经》中有“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的思想，因此，50岁以上的人群就应该每年做相关体检，并且要有意识通过调整生活方式和饮食情况让血管老化“刹车”。糖尿病病人一定要控制好血糖，高血压病人一定要控制好血压，而高脂血症患者一定要把“坏的”胆固醇降下来。

那么，“三高”人群在饮食上该注意些什么呢？

关注高血压病人的饮食，以下三点十分重要：一、限盐。世界卫生组织规定，每人每天的食盐摄入量为3-5克，这对预防高血压有良好的作用，有高血压家族史的人，最好每天

人体的血管是血液循环系统的重要组成部分，包括动脉、静脉和许多微血管及各种组织细胞等，它就像是一张网，负责全身的营养输送和物质交换。年轻时血管内皮都是光滑干净的。随着年龄的增长，血液中的脂肪和胆固醇会慢慢沉积，使血管内皮慢慢变厚，血管腔慢慢变窄。有高血压、高血脂、糖尿病的患者则更为严重，他们的心脑血管每年变窄3%-4%或以上。当动脉血管堵塞75%以上，血流量过少时，人就会有不适的感觉，更严重的是会导致中风、心肌梗死(冠心病的一种)等一系列严重疾病。

只吃2-3克盐。二、增加钾、钙、镁的摄入。可以通过食用含钾丰富的食物增加钾的摄入量。主食中的稻米、玉米，蔬菜中的各种绿叶菜(如菠菜、油菜、韭菜)，各种豆类及马铃薯、蘑菇、香菇等菌类食物，以及海带、木耳、花生、瓜子。水果中的橘子、香蕉等含钾均较高。含钙较高的食物有各种豆制品、牛奶、酸奶以及奶酪等奶制品，虾皮、紫菜、海带、木耳、蘑菇等，应提倡多食。含镁较多的食物有谷类、豆类、奶类及绿色蔬菜和海产品等。三、少吃含脂肪、胆固醇高的食物，如动物油脂及椰子油，以吃植物油为主。严格限制吃肥肉、蛋黄、油炸食品、动物内脏和脑、鱼子、墨鱼、鱿鱼等。高血压病人一定要学会选择食用低脂肪低胆固醇的食品，如果能学会看一些食品的配料表选择无脂肪无胆固醇那就更好了。

糖尿病病人的饮食也有三点比较重要：一是减少总热量，尤其对超重或肥胖的患者，应该只吃到七八分饱为止。平时除了正餐之外，应尽量减少糖类的摄入，最好选择低糖或者是无糖的食品。二是减少饱和脂肪酸的摄入，使之占总热量的7%以下。合理饮食原则为低脂肪、高蛋白、高纤维。三、有研究表明，“镁”可以使胰岛素抵抗减轻，因此，多吃富含“镁”的食物也有助于预防糖尿病。

关于高脂血症患者的饮食，要稍微多说几句。首先，虽然脂类是人体不可缺少的物质，但饱和脂肪酸的熔点比较高，在常温下会凝结成半固体状，这类脂肪进入人体，容易在血管壁上沉积，引起动脉粥样硬化，所以我不主张大家多吃动物脂肪，尤其高脂血症患者更是不能吃。不饱和脂肪酸多数存在于植物油当中，它的熔点比较低，常温下呈液体状态，经常吃这类油，可以减少动脉粥样硬化的发生，所以我们主张多吃植物油。一般认为饮食中含不饱和脂肪酸油的量，至少应该超过含饱和脂肪酸油的三倍，这样才对健康有利。

有必要提一下的是脂类中的胆固醇，它是人体细胞膜和细胞核的重要成分，可见胆固醇也是人体不可缺少的物质。但是，如果胆固醇多了，特别是低密度脂蛋白胆固醇多了，会沉积在血管壁上，形成动脉粥样硬化，成为心脑血管病的罪魁祸首，我们把这类胆固醇称为“坏的”胆固醇。所以我们不主张多吃含胆固醇太高的食物，如蛋(尤其是蛋黄)类、动物内脏和没有鳞甲的鱼类(鳗鱼之类)等等。主张多吃0脂肪0胆固醇而又富含人体所需营养素的食品，这样做对心脑血管的健康有利。

除了饮食上要注意低盐、少糖、低脂的原

则外，五十岁以上人群养成饮用酸奶的习惯也是比较合理的膳食选择，但是考虑到“三高”的病症，建议酸奶的选择要有讲究，要学会看配料表。另外，还有一些天然物质可以帮助我们养护血管，比如鱼油就是一个不错的选择，如果在食品的配料表中添加了鱼油那也应该是有益于五十岁以上人群血管健康的。

海派中医颜氏内科很早就提出来“人与血管一起老”以及“气虚血瘀是衰老的根本原因”等学术观点。因为血液循行于脉管之中，遍布全身，环周不休，而气则升降出入，无器不有，两者并行以供给人体各脏腑组织之营养需要。由于瘀血的产生和存在，使脏腑得不到正常濡养，然后才出现脏腑虚衰，精气神亏耗。瘀血阻滞，气虚失调，造成气的生化作用减退。气化一旦受损，脏腑的生理功能无法正常发挥，从而加重气虚血瘀，形成恶性循环，最后脏器功能衰老直至死亡。所以说，人体衰老的奥秘在于“气虚血瘀”。可以说，瘀血实在是导致衰老的因子，因子不除，补之何益？人体进入老年，都有明显的瘀血存在，例如色素沉着，皮肤粗糙，老年斑的出现，巩膜混浊等等，都是典型的瘀血表现。而老年人常见的疾病如动脉硬化、高血压、冠心病、中风、老年性痴呆等都是瘀血深化的体现，也是最常见的导致衰老和致死的原因。经过临床证实，应用活血化瘀方法确实可以延缓衰老，而这些研究成果从现代医学的观点来看，主要也是保持了心脑血管健康的缘故。



口腔种植专家陶肃雄见面会 “口腔种植， 是为了让人们的生活更美好”

◆ 解雯雯

他，言谈举止之间洋溢着几分西北汉子特有的勃勃与浑厚，平常似乎不苟言笑。他，许是出于长期以来对种植科的追求，铸成了外在严谨稳重的性格。他说：“口腔种植不仅仅只是从医学功能的角度出发，完成修复，而是为了让人们的生活更美好。”他是口腔种植专家、德国法兰克福大学口腔种植硕士陶肃雄副主任医师。一旦聊起口腔种植，他便会有兴致，有着说不完的话题。

种植牙手术在我国起步相对较晚，很多人对当今先进种植牙技术知之甚少。对此，陶肃雄副主任医师说：“有一次我去德国费亚丹公司参观，展览中看到他们主展板上写着主题语‘Implants for life’，意为‘种植让生活更美好’，这给我心灵的触动很大。目前大部分口腔种植主要是从医学功能的角度出发，目的是完成修复，而口腔种植的真正目的应该是为了让人们的生活更美好，意味着种植的每一颗牙齿不仅是恢复咀嚼功能，还应该有良好的稳定性、红色和白色美学。因此，尽管平常工作很忙，我还是花了很多精力促成了上海仁爱医院与德国法兰克福大学的合作。推广先进种植技术，传播先进种植理念，的确是一非常艰难而又值得的事情。”

陶肃雄副主任医师平日里除了忙于口腔种植手术外，还要挤出时间参与各种学术交流，双休日和节假日都无法和家人一起度过，谈到这些，陶肃雄副主任医师心中不免心生一丝感慨：“我和妻子平时工作都很忙碌，年迈的父母与我们一起居住已经有二十多年了，平时照顾孩子及做家务活几乎都为父母所包揽了。对我来说，事业和家人实在难以同时兼顾，我自己心里时常觉得亏欠家人很多。”陶肃雄副主任医师这些年来在口腔种植领域的辛勤耕耘，有力推动了牙齿种植技

【专家介绍】



陶肃雄
副主任医师。德国法兰克福大学种植牙硕士，中国口腔种植医学研究院执行院长。擅长：人工种植牙、前牙美容种植修复。曾领衔的课题《种植二期最佳时间的临床研究》获得上海市卫生局科研课题立项；2013年11月他成为通过德国法兰克福大学牙学院口腔种植硕士论文答辩的中国大陆第一人；2014年3月，其所主持的上海仁爱医院口腔科申报的“种植及修复技术的临床应用——一次性植入永久基台及永久冠技术”荣获第三届上海市徐汇区光启医疗卫生技术提名奖。

术的科技进步，也使得更多百姓从中受益。
本周六，新民健康邀口腔专家为你现场答疑

本周六，新民健康将推出“牙齿种植讲座”公益活动，邀请口腔种植专家、德国法兰克福大学口腔种植硕士陶肃雄副主任医师为大家深度解析。读者参与活动需提前报名。

活动时间：9月20日(周六)下午2时开始
邀请对象：牙齿缺失的读者

报名方式：读者可拨打021-64680871电话报名，或编辑短信“口腔种植+姓名+联系方式”发送至：15921381608

截止时间：9月19日(周五)下午5时

耳鸣、听力下降有办法

耳鸣是耳大、颅内连续或间断的鸣叫，是听觉功能和听神经受损，中医认为：久鸣则聋，耳鸣不治会导致听力下降，逐渐耳聋。听力下降和耳聋主要是耳神经受损，脑供血不足等原因所致。(现代医学)

耳聪灵由天津津一堂生物公司经现代技术成功研制生产，直接贴在耳蜗神经穴位处，作用于

耳部，使两耳产生对应感应，改善耳部循环，每天晚上在临睡前贴4小时，让您感到耳尖舒服，轻松。适用于耳鸣、耳聋、听力下降等人群。(2006)津卫防保健字270号。
盈谷专卖店：见报7天在武胜路479号近威海路购买和免费送货到有买2送1的特惠。
咨询电话：021-56071906, 58030113。

白发一梳 黑发持久

五倍子养发一梳黑选用首乌、五倍子等名贵天然植物而成的健康黑发产品，随时梳立即黑，在您梳发时黑发、护发一齐轻松完成。因天然草本植物着色，只需几分钟白安全无踪，只黑头发不黑头皮，耐洗不易褪色，用水洗过后水还是清的，让您真正柔顺自然黑亮又健康。
本品经国家有关部门批准，绝不含间苯二胺

有害物质，您放心使用，可来店免费试，购买时认准五倍子牌。
特惠：正报7天在武胜路479号近威海路购买和免费送货到有买2盒送1盒，买4盒送4盒，优惠后平均每盒几十元，每次黑发3元左右，用后不满意可退货。囤货特字G20130359
热线：021-58032263

首届血管靶向治疗大会聚焦新成果 阻断肿瘤血管，可饿死癌细胞

肿瘤是绝症吗？新近召开的首届血管靶向大会，让肿瘤患者眼前一亮——肿瘤血管疗法，“可将肿瘤变成慢性病”！专家并非虚谈，与哈佛名人等国际前沿突破惊人吻合。血管靶向大会在国际医学界由来已久，从欧美抗肿瘤血管成果问世到亚洲天然抗血管药物“抢位”，血管靶向大会首次落户中国召开，是一个积极信号。新成果令人兴奋——

“手术与化疗是局部小战役，抗肿瘤血管疗法断其粮道，是连根拔起的阵地战”；“癌细胞如同种子，肿瘤血管是提供营养的土壤。铲除了土壤，种子就永远不会发芽长大！”……

阻断肿瘤血管，就可成功饿死癌细胞，这与我国肿瘤学泰斗、中国工程院院士汤钊猷“断其粮草”战略不谋而合。“如果没有血管生成，肿瘤很少能长到豌豆大小！”

据悉相关新成果是由人参皂甙Rg3、虫草素、刺五加皂甙提取物等复合而成，效果令人瞩目。相关前沿科技新成果个体化应用，交流活动积极展开。将肿瘤变成慢性病、饿死癌细胞，有据可查。

【相关大会交流】

血管靶向大会新成果交流
汤钊猷院士《诱人的治癌之道》无条件赠送

首届血管靶向大会“阻断血管、饿死癌细胞”聚焦前沿新成果，让肿瘤患者与专家振奋。爱帮爱健康咨询有限公司特邀肿瘤专家、学者就抗肿瘤血管靶向研究的新近重大发现进行深入学术研讨、新成果交流，并针对肿瘤患者病情进行一对一答疑指导。其间无条件免费赠送汤钊猷院士《诱人的治癌之道》一书，名额有限，请提前预约021-64326525。