

大众健康

18 独家 核心月读 你还是冠心病人

18 根本上消除冠心病 是不可能实现的

动脉粥样硬化这样一种血管的病变，可以在胎儿时期发现，并伴随着人的从小到老的一生过程。

由于动脉粥样硬化的发展过程中，没有任何症状，因此，多数人的病情是不被发现的。

有数据的结论是，在40岁的人群中，冠状动脉和主动脉粥样硬化病变的检出率为58.36%，50岁时达到88.31%，也就是说，40岁时一半人都已经有动脉粥样硬化发生了，随着年龄的增长病变也增加，70岁以上几乎都会出现，只是病变程度不同，而自己感觉也同而已，即轻的没有感觉，重的感觉明显，甚至死亡。

22 支架与搭桥后必服几类药

生活中不乏这样的冠心病患者：在成功地施行支架或冠脉搭桥术康复出院后，觉得自己的病已经好了，完全和正常人一样了，于是，他们嫌麻烦不再去医院复查，甚至自行停药或减量。殊不知，这样的做法可能酿成大祸。

提醒支架和搭桥患者在术后决不能掉以轻“心”，一定谨遵医嘱服药和复查。

26 一根支架撑不起生活的全部

冠心病患者在接受冠状动脉支架术后，狭窄或闭塞的血管得以解除，临床上心绞痛发作可明显减轻或消失。

但是，支架只能将冠状动脉狭窄或堵塞的部位开通了，不能认为冠心病已治好，因此，还需要认真服药治疗，建立科学的生活方式和行为习惯。

28 “连跑带走”赶走冠心病

人的生命终止，是以心脏是否停止跳动来表示的，心脏和其他组织一样需要氧和养料，这是通过心脏本身的动脉——冠状动脉供血来保证的。

俗话说：“人体血流似长江，一处不到一处伤。”冠心病就是心脏供血不足的一处“伤”。

在冠心病的综合治疗中，让患者进行慢速长跑和大步走锻炼，可获得了较为满意的疗效。

很多人一提起跑步，就认为必须大步流星，没跑上三、五分钟就上气不接下气才算跑步，其实这种跑步的方式从跑步的质量上，数量上看，其健身效应是非常低的，怎样的“跑步”才能称为“健康跑”？这就是根据不同的体质，不同的人群，不同的时期，采用不同的方式、方法去跑。

31 冠心病治疗后的饮食

冠心病介入治疗属于微创方法，身体恢复很快，术后即可给予流质饮食，适当补充抗氧化维生素C、A、E……为了保持较好的远期治疗效果，恢复正常饮食后要遵循冠心病饮食原则。

而冠脉搭桥术实际上是一种自体血管移植术，损伤较大，术后营养支持关键在于减轻循环负担，避免营养不良。

术后早期可以采取静脉输液方式给予起码的营养补充，恢复进食后，应限制食物中的脂肪……

赶走冠心病



消时候，同时还应调整人体内脂肪的多少含量，这种“主动的”调整是降低血脂、血糖、降低血压的最好方法，并能减轻体重，更为关键的是其对健康的危害几乎为“零”。

病人所希望从事“健康跑”重要原则：

一般来说，每一个人的体质和患病情况各有不同，因此在跑步中一定要结合自身进行。

从事“健康跑”更要注意营养：

许多人认为跑步必须运动量要大，一定要多补充营养才行，许多人大量的补充动物蛋白，其实这样的补充是不对的。慢跑中人体的消耗主要是血糖，对蛋白质的需求不大，因此，跑步后补充碳水化合物最为合适。

慢跑交替进行快走：

身体较弱，冠心病刚刚愈合的人开始慢跑锻炼时，一下了就跑身体肯定受不了，所以，可以先走一段，然后再“慢跑快走”跑一小段(1-2分钟)，这样的交替进行锻炼，最后慢慢的增加走的时间加大跑步的时间，直至过渡到慢跑30分钟。

如果你一口气可坚持30-50分钟慢跑，你的心脏健康状况可以说很棒了！

健康跑要注意以下几个问题：



深海鱼油含DHA、EPA，可以调

节血脂，保障手术的远期效果。但高纯度的、大剂量的不合理应用也会带来负面影响，如增加血栓形成的危险，增加体内自由基的生成，电子、大豆低聚糖等大溶性膳食纤维适于冠状动脉搭桥术后的病人，可以防止手术后容易引起的胃肠功能紊乱，预防便秘。

● 有益于心血管的食物

鱼类：含人体必需的各种不饱和脂肪酸，有预防血小板凝集和降低胆固醇的作用，冠心病患者每周吃两次鱼大有裨益。
大豆：含有丰富的钙、磷、钾元素和卵磷脂，维生素E，具有降低血脂胆固醇的作用。
洋葱和大蒜：含有有机硫化物，有降脂作用。

含丰富的不饱和脂肪酸，预防动脉硬化，是迄今发现的能有效地降低胆固醇的食物。大豆蛋白进入人体能抑制低密度脂蛋白的合成，使血脂别胆固醇下降。

燕麦：

为早餐中粮食之一，含有极其丰富的亚油酸，卵磷脂、B族维生素和膳食纤维等，具有降低血脂胆固醇，甘油三酯的作用，防止动脉粥样硬化。

玉米：

含有丰富的钙、磷、钾元素和卵磷脂，维生素E，具有降低血脂胆固醇的作用。

蔬菜和水果：

常吃蔬菜和水果，请戒烟戒酒，控制体重，保持血脂在正常水平上，玉米胚芽油抑制血小板凝集，改善微循环。

茄子：

含较多的维生素E，保护血管弹性。

山楂：

含有黄酮类物质、柠檬酸、维生素C、熊果酸、熊果糖苷、熊果甙等。

薄荷：

含有薄荷烯，可抑制胆固醇吸收，促进其排泄。

西红柿：

含有抗氧化剂番茄红素，可预防动脉硬化和脑梗死。



编辑部尚存少量《大众健康》合订本

如需订购请联系我们

订阅热线：010-64672431

1996年、1998年、2000年 每套40元

2001年、2002年、2004年 每套55元

2006年、2007年 每套118元

2008年 每套120元

2009年 每套160元

每套请加寄3元挂号费

7 每月杂谈

伪科学为什么总有大市场

10 读者茶座

带孩子游世博

决不在房间里吸烟

高考啊高考

跪拜健身法

还有多少人记得当初的情书

坚强之美

会议室里的哭声

没洗干净的碗

14 天下资讯

按时就寝且睡眠充足孩子能力强等

健康热点

34 50岁以上人群高血压过半

北京市18~79岁常住居民高血压患病率为30.3%。男性高血压患病率为35.9%，女性为24.6%，男性高于女性。50岁及以上中老年人群高血压患病率超过了50%。

北京市18~79岁常住居民糖尿病患病率为8.6%。男性糖尿病患病率为9.9%，女性为7.4%，男性高于女性。糖尿病患病率随着年龄的增大而升高。70岁以下男性患病率高于女性，70岁以上女性患病率高于男性。

38 天价“跪求”老药没道理

近日，在一些网站，有些人发帖“跪求”1993年以前北京同仁堂生产的安宫牛黄丸，有人甚至开出几万元一丸的天价求购。也有人发帖转让1993年以前的安宫牛黄丸，根据年代和厂家的不同，售价从几千元到几万元不等……

目前，国内多家药厂都还在生产销售安宫牛黄丸。北京同仁堂生产的普通丸一丸100多元，外表带金箔的一丸300多元；天津达仁堂生产的一丸售价99元。

是什么原因让过期的老药竟开出天价呢？这老药真的比新的安

宫牛黄丸效果好吗？

手术揭秘

41 黑暗中也能捕捉清晰

安德鲁，身材高大，金发碧眼，性格开朗，是商场和外交场上的焦点人物，美中不足的是他一直被“近视”所困扰。因家族遗传的关系，安德鲁从幼年起，厚厚的眼镜就和他如影随行。安德鲁经过反复考虑，详细了解，他明白了，解决问题的惟一途径，只有进行近视眼激光手术……

生命·科技

44 求医无国境

远程医疗目前已成为国际上发展十分迅速的跨学科高级技术，成为了一种全新的医学模式，展示出了广阔的应用前景。借助远程通信的途径，集合相关的专家，实现对远地对象的把脉论治，即进行诊断和治疗的过程，谓之远程诊治。诊断和治疗一直都是医学的核心内容，也是远程医疗最重要的功能。

求医向导

47 病友心得——对付甲亢 我有五点

48 专家门诊——

低血压也惹祸

年过50 当心“冠心病冤案”

闯过胸部手术这一关

三类人及时查丙肝抗体

血糖仪和静脉测血糖哪个更准确

54 患者点题——微小钙化点会是癌吗？

55 有问必答——

关键词：布洛芬 血尿 平板运动试验

56 医生手记——

抑郁也能导致糖尿病

卵巢囊肿不要拖

59 学看化验单——高危人群体检别忘肿瘤标志物

60 急诊室故事——解不出大便的烦恼

大众健康



医界高手

62 信念成就少年梦想

当年黔南插队的少年，用一生不悔的选择，用恪尽职守的言行，展示了一位医学专家献身誓言的执着追求。

2000~2002年，王少石在澳大利亚新南威尔士大学附属威尔士王子医院神经科学研究所完成临床博士后研究，2002年回国后，他全身心致力于“卒中单元”观念和运作模式的引进和推广……

百姓药房

66 高血压的用药经

随着人们生活水平的提高和人口老龄化的到来，我国的高血压患者数量日益增多。目前，药物治疗已成为高血压治疗的主要措施。但面对种类繁多的药品和长期服药的压力，不少患者有所困惑。

69 止咳药不能和鱼同吃

最近咳嗽的盛女士，服用止咳药后，又吃了生鱼片，结果出现皮肤瘙痒、头晕恶心、腹痛等症状。以为是食物中毒，等送到医院才明白，原来止咳药不能和鱼一起吃……

70 遵医嘱还是遵说明书？

看病时常常会遇到，医生开药时注明一种服法，但回家打开药，和药品上的剂量、用量不完全相同。

这是怎么回事呢？

72 用药知识问答

中医·养生

73 郑集：长寿心得集大成

他的科研成果和养生心得，证明长寿并非遥不可及，普通人同样可以享尽天年……

74 半数风寒感冒服错药

很多人认为感冒只是“小儿科”，感冒后喜欢自作主张用药，可往往导致感冒迁延不愈。这是为什么呢？

75 夏天吃“苦”的误区

最近看到许多提倡“夏季吃苦泻心火养生”的文章，其实这种说法并不妥当。

76 健康长寿与民谣谚语——

鼻是窗 病先殃

鼻子好比人体五脏六腑的窗口，直接和外界相通，中医明确指出：“肺开窍于鼻”。而五脏六腑又是一个统一的整体，故鼻又和五脏六腑相联系。许多病邪侵入人体后，首先殃及于鼻。

77 误服“土三七”肝脏中了毒

菊科的“土三七”是有一定毒性的，医学研究发现，“土三七”的毒性来源于它所含的吡咯双烷类生物碱。这种毒物被人体吸收后，会造成肝内小静脉内皮损伤，继而出现小静脉闭塞，患者主要表现为疼痛性的肝脏肿大、腹水及黄疸等。

78 经典名中药——参苓白术散

参苓白术散是中医经典方。

方中用药为人参、白术、山药、莲子肉、炙甘草、茯苓、薏苡仁、砂仁、桔梗、白扁豆，上为细末，枣汤调下。

79 泥鳅：水中人參

夏日炎炎，泥鳅特别受美食者推崇。因为泥鳅经过春天的养育，到了夏令天热的时候，肉质最为肥美，并有重要的食疗保健功效，故民间有“天上的斑鸠，地下的泥鳅”之说。

生活课堂

80 你了解多少“家电病”

现代生活中，家用电器日渐增多，人们在充分享受现代文明的同时，“家电病”也随之而来。

82 洪水逃生计

在民间，流传着这样的针对洪水的平安歌谣：“洪水猛，高处行，土房顶上待不成；睡床桌子扎木筏，大树能拴救命绳。准备衣物手电筒，防洪抗灾避险情。”这些有用的常识必须记住，关键时刻，它们比救命的稻草管用得多。

85 老人为啥这样倔

提起武当山麓一个小村庄里的杨老奶奶，乡亲们不仅佩服她的为人和刚强，更羡慕她的孩子都很有孝心……

88 水土不服怎么办？

马上就要开学了，每年的这时都会有很多来自五湖四海的新同学们来到大学校园，其中有的人是第一次离开了生活了近二十年的家乡，难免对气候条件或饮食不太习惯，甚至心理上产生



108 110 113

90 压抑和迷茫，也就是我们常说的“水土不服”。
法律·婚姻——对家庭暴力只有说“不”

心理月刊

92 **风流成性是一种“心病”**
性爱成瘾让“老虎”伍兹不能自拔。生活中，也有不少这样的“老虎”，他们不断地从女人、性中寻求刺激和自身价值的确认。

94 **打碎“N连跳”迷局**
富士康连跳事件最近一段时间受到了国内外媒体的高度关注，短短半年之内十余条年轻鲜活的生命以自杀——如此决绝的方式结束。有人提出了这样的疑问，“如果单纯是企业问题，那么员工可以跳槽，为什么要跳槽？”是啊，“为什么”？我们现在无法从逝者那里直接获得原因，因此凭借着表面的报道催生了各种各样的原因分析。简单或单一的归因未免会有失客观。

96 **有趣的心理词条**
雷明专栏——

98 **女儿——被磨损的学习机**
被逼成马屁精的嫩茄子

吃出健美

100 **隔夜的饮食该丢掉？**
有专家建议，在饭馆就餐，不提倡剩菜打包。

102 **蔬菜熟吃会更好**
人们通常认为，蔬菜只有生吃，才会吸收更多的营养。然而，真相却是，蔬菜中的一些对人体健康有益的营养素只有经过烹饪后才能释放出来。

104 **无糖也不能随意可乐**
号称无糖的只使用阿斯巴甜的零度可乐，已经正式登陆中国市场一年左右了。由于广告铺天盖地，加上可乐的受众分布极广，这种饮料很快风行起来。

106 **“生汽”饮料的老问题**
细心的朋友已经发现了一个现象，那就是今年新推出的饮料都很“生汽”，纷纷向“汽水”靠拢，比如汇源的“果果汁

乐”、可口可乐的“雪碧茶”、农夫山泉的“苏打红茶”等。
107 **走出误区 对症食疗**
现在很多人对食疗非常关注，但是大多数人都是盲目食疗。35岁以上的中年人，尤其是白领，50%以上的人都在吃不同类型的保健品或补养品。但为什么吃，吃了要解决什么问题，全然不知。

妈咪宝贝

108 **“口蹄疫奶粉”难伤人**
口蹄疫和奶粉本来是风马牛不相关的事，但自今年4月初日本宫崎县爆发首例口蹄疫后，中国已暂停从日本进口奶粉等相关产品。

运动·美容

109 **每赛必伤 足球损伤被亮红牌？**
有人说，运动是美与伤的结合，足球尤其明显，强烈的冲撞，激烈的拼抢，都是伤病的隐患。如何才能避免受伤呢？北京市体育科学研究所的周琴璐是现北京国安队的医务监督，请她来讲一讲足球运动中的伤病。

112 **暴晒20分钟足以引起晒伤**
影响肌肤健康的关键不是阳光，而是我们在阳光下的行为，你了解多少防晒知识？是否有防晒意识？在这个阳光灿烂的季节，只有认真做好每天的防晒功课，才能保护好你的阳光本钱，远离紫外线对皮肤的伤害。

专栏

114 **没有科学依据的八卦不是好八卦**
中国人喜欢传八卦，尤其是关于健康的小贴士很容易在国人当中扩散开来。但是，如果没有事实做依据，那些听起来很正确的建议很可能都是有问题的。一个八卦故事要想流传开来，根本不必是真实发生过的，它只要有一个绝妙的卖点，再加上一点大道理就行了，太空笔就是这样一个个八卦故事。

116 **转基因食品会引起过敏吗？**
在我们体内，有一类称为抗体的蛋白质，它们就像警察一样，

大众健康



监控着入侵体内的“坏蛋”——细菌、病毒、真菌和寄生虫，随时准备好调兵遣将将其消灭。不幸的是，正如警察有时会冤枉好人，抗体也会犯糊涂，有时候，抗体会把自身的细胞当成敌人进行攻击，让人患上“自身免疫症”。

还有的时候，抗体攻击的虽然是入侵者，但是这些入侵者并不是“坏蛋”（例如没有完全消化就被吸收到体内的食物蛋白质），抗体对它们如临大敌反而对身体造成了伤害，甚至能导致死亡。这种情形，我们叫做过敏。

118 中国男人离绅士有多远

中国男人喜欢高声讲话，尤其是他们喝了酒以后，摔瓶声、干杯声、笑声、猜拳声不绝于耳。外国人常常无法适应这样的进餐环境，他们抱怨“中国的餐馆太吵了”、“中国人喝酒太多”、“中国人喝酒太快”。到海外去玩的中国游客也不痛快——由于不合时宜地高声喧哗，他们常会遭到国外人士的“歧视”。

性学内参

120 畅饮失“性”

其实，从生理学上讲，“酒能乱性”并不是指酒精的“纵欲”效应，而是指酗酒会导致性功能紊乱甚至功能障碍。

121 小便分叉就有前列腺炎吗

很多人当自己小便出现分叉时，心理上自然紧张不安，但到医院经检查后，医生告知没有得任何疾病时，这些男士就会困惑不解。

122 男人避孕的时代

说到男性避孕，多数人的第一反应大概就是安全套，再问其他的，估计就想不起了。难道避孕就是女性的事吗？

124 “青苹果”的故事

我是一个全职妈妈，因为有三个孩子需要我照顾，8岁的大女儿青青，是我与前夫的；6岁小女儿玲玲是我与现任丈夫的爱情结晶；儿子祥祥年龄最大，今年10岁，祥祥虽然是现任丈夫的前妻留下的，但是与我最亲密。

127 他为何乳房肿大

男性如果发现自己有乳房肥大，应尽早去医院确诊。

128 透过房事查疾病

美满和谐的性生活还可以有“意外收获”哟。

创刊 1985年
出版 每月1日
主办 健康报社

主管 中华人民共和国卫生部
地址 北京东直门外小街甲6号
邮编 100027

杂志社

主编 周冰
编辑部 (010)64672431 总机 (010)64620055
主任 刘平 64620055转507 邮箱 liuxiping@163.com
编辑 王俊聪 64620055转517 邮箱 wangjuncongcong@163.com
编辑 张士国 64620055转391 邮箱 ytxiaobei@163.com
编辑 薛原 64620055转325 邮箱 xueyuan01435@163.com
编辑 胡鸿宇 64620055转508 邮箱 huhongyu2000@126.com

美术设计 刘平
流程组版 张士国
发行 健康报社发行处(010)64670545
发行传真 (010)64672439
广告 健康报社广告部(010)64631299
印刷 北京盛通印刷股份有限公司
总发行处 北京市报刊发行局
邮发代号 2-234

ISSN 1002-574X
CN 11-1023/R
国外发行 中国国际图书贸易总公司(北京399信箱)
国外代号 M1017
广告许可证 京西工商广字082号

本刊顾问 (排名不分先后)

吴阶平	泌尿科专家	杨云生	消化科专家
于维汉	地方病专家	吴清玉	心外科专家
曲绵域	运动医学专家	侯树勋	骨科专家
吴咸中	中西医结合专家	李汉忠	泌尿外科专家
严仁英	妇产科专家	秦酒河	矫形外科专家
金大勋	营养学专家	万远廉	外科专家
翁心植	内科专家	李勇杰	神经外科专家
夏镇夷	精神病专家	王俊	胸外科专家
陶国泰	儿童心理专家	周跃华	眼屈光专家
陆道培	血液病专家	段炼	神经外科专家
胡大一	心血管病专家	纪小龙	肿瘤病理专家
胡亚美	儿科疾病专家	李兆申	消化内科专家
曾昭晔	心内科专家	吴中学	神经介入专家
张晓鹏	医学影像专家	张健群	心外科专家
顾承雄	心脏外科专家	谢培英	眼科专家
杨秉辉	心内科专家	樊东升	神经内科专家
洪召光	心内科专家	白春学	呼吸内科专家
胡文立	神经内科专家	修典荣	外科专家
		孟庆义	急救内科专家
		秦永文	心内科专家
		王立祥	急救医学专家
于丹	法律顾问	付小兵	创伤外科专家
		李龙	小儿外科专家
王政清	封面摄影		