健康关注

堵住心梗脑梗源头　提高公众防病能力

首个“胆固醇月”降临中国

本报记者　**喻京英**

5月成首个“胆固醇月”

根据《中国心血管病报告》最新数据显示，中国心脑血管病患病率仍处于持续上升阶段。目前，估计全国有心脑血管病患者2.9亿，每5个成人中有1人患心脑血管疾病。心脑血管疾病已成为我国人群死亡因素排名之首。为积极推动中国心脑血管疾病死亡率“拐点”早日到来，中国胆固醇教育计划项目和中国卒中学会共同宣布，今年5月为中国第一个“胆固醇月”。这项活动将以胆固醇的人体合成机制、胆固醇与心梗、脑梗等重大疾病的关联和预防为切入点，呼吁社会各界行动起来，通过更全面、更深入的胆固醇教育，提高全民健康理念和科学预防知识。

北京大学人民医院心血管专家胡大一教授表示，心脑血管疾病可防可控，其中控制胆固醇是心脑血管疾病防治的关键。首个“胆固醇月”将分别针对健康人群、高危人群和高脂血症患者及已经罹患心梗、脑梗的患者，开展全方位的科普与教育工作，让心脑血管健康不再成为一个高高在上、远离生活的医学名词。谈到心梗、脑梗的话题时，人们不应该只停留在害怕层面，而是应该积极行动进行预防。

北京天坛医院副院长王拥军教授指出，心脑血管的健康不是一件遥不可及的事。面对中国心梗和脑梗疾病年轻化以及发病率不断提高的现实，全社会都需要重视心梗、脑梗的源头——胆固醇带来的风险，不同人群应学会用不同策略来科学预防。因此，今年第一个“胆固醇月”的发起，在中国心脑血管防治中具有特别的意义。

70%坏胆固醇是人体自身合成

长期以来，公众对于胆固醇的合成机制不甚了解。临床大夫经常被心脑血管疾病患者追问：“我已经吃了降脂药，胆固醇水平正常了，我可以停药了吧？”实际上，约70%的坏胆固醇（即低密度脂蛋白胆固醇）是由人体自身合成，而且这种合成是不断进行的。因此，对于冠心病、中风患者以及刚刚发生过心梗、糖尿病合并冠心病的众多患者来说，由于他们体内的动脉粥样硬化斑块已经广泛存在，化验单上的箭头仅表示坏胆固醇水平被短时间内控制住，并不代表风险消失。若不持续控制，坏胆固醇持续合成和累积，斑块还会出现，使血管变得脆弱易破。

对此，王拥军指出，大量的流行病学研究证实，随着胆固醇的增加，尤其是低密度脂蛋白胆固醇的增加，缺血性脑血管病的发病率就会持续增加。通过使用他汀类的降脂药，对于脑血管病的一二级预防肯定有非常好的作用，能够显著降低发生心脑血管疾病的风险。但遗憾的是，与其他国家相比，中国他汀类药物的使用率很低，仅有1.7%。因此，心脑血管医生应该充分评估患者的心脑血管病风险，对尚未发生冠心病的高血压、糖尿病等高危人群，应加强其胆固醇管理。

管好胆固醇全球都在努力

据世卫组织最新资料提示，在心脑血管疾病防控过程中，控制胆固醇异常危险因素所带来的贡献最大。北欧芬兰冠心病死亡率曾经冠居全球，通过在人群中降低主要心血管病危险因素（包括胆固醇、高血压、吸烟）的措施，在1969年至1995年间，分别使试行的北卡地区以及之后全国范围内的冠心病死亡率降低了73%和65%。

这些国际研究数据和国外在心脑血管管理方面的成功探索经验，中国在心脑血管疾病管理上是可以充分借鉴的。例如发起于20世纪80年代的美国“健康人群战略”，是美国最著名和重要的全国性卫生战略目标与政策，由美国卫生及公共服务部联合其他联邦政府机构负责实施管理。在2000年至2010年间，“健康人群战略”使得高脂血症人群中，降低胆固醇的4类医学指导比例（饮食、运动、体重控制和药物治疗）得到改善；加强了患者的医学指导和依从性；提高了已患心脑血管疾病人群中低密度脂蛋白胆固醇的达标率。

美国最近一次修订的“健康人群战略2020”发布于2010年12月，也是美国卫生部发布的最新一轮美国10年健康促进与疾病预防规划纲要，其中关于胆固醇管理的目标设定为：18岁以上人群5年内将胆固醇检查率提高10%；20岁以上人群高血脂（240mg/dL及以上）患病比例降低10%；全国人均总胆固醇降低10%。美国还将每年9月定为“胆固醇月”，鼓励公众积极开展胆固醇筛查工作。英国则将每年10月定为“胆固醇月”。

王拥军指出，胆固醇教育的有效实施，在国际上已取得了非常好的经验，美国国家胆固醇教育计划使美国心脑血管病的发病率大幅下降。在中国，随着人们生活的改善，人群普遍胆固醇水平在增加，但对于胆固醇及自身健康的关注和认知仍显不足。到目前为止，从疾病危险因素来看，大众对高血压、糖尿病的重视度比较高，但对胆固醇的重视度还不够。这次“胆固醇月”的公众教育活动，希望能有效地让人们去关注自身胆固醇的水平变化，通过控制胆固醇，来降低心脑血管疾病的发病率。

医说新语

治疗房颤可防卒中再发生

朝闻

目前，脑卒中已名列国人死亡原因前茅。一项权威调查显示，未来20年，中国脑卒中每年发病人数将由目前的200余万上升到550余万，将给医疗卫生系统和患者家庭带来沉重负担。在近日启动的“缺血性卒中伴房颤抗凝医疗质量改进项目”会议上，中国卒中学会常务副会长、北京天坛医院王拥军教授强调，规范房颤患者抗凝治疗，可预防脑卒中的再次发生。

王拥军说，房颤是卒中的独立危险因素，也是心源性卒中的重要病因。抗凝治疗是预防房颤引发卒中复发最有效的手段，但当前我国缺血性脑卒中合并房颤患者二级预防抗凝现状不容乐观。从中国卒中学会的统计数据中可以发现，合并房颤的卒中患者抗凝治疗率始终徘徊在较低水平，与发达国家差距明显。多数房颤患者未能接受到有效的、规范化的抗凝治疗，也未能接受到持续的院外抗凝管理，因此，大大增加了房颤患者卒中再发的风险。

复旦大学附属华山医院教授董强表示，缺血性卒中伴房颤抗凝医疗质量改进项目，是为改变目前我国卒中患者房颤诊断率低和抗凝率低的现状而设立的。该项目通过学术平台，提供多种形式的医生教育和患者教育活动，并对医疗质量改善持续跟踪和评价，希望通过三五年的时间，把卒中患者中的房颤识别率提高20%，已诊断为房颤患者的抗凝率提高50%，使我国的卒中医疗质量得到明显的提高。

健康箴言

好人半自苦中来　莫图便益
世事多因忙里错　且更从容

这是清末洋务派和湘军首领曾国藩在同治元年（1862）八月赠郭嵩涛（云仙）的联语。

上联讲如何做“好人”。“好人”是品行端正的人；心地善良的人；思想先进的人。如何才能成为好人？“好人半自苦中来。”即要做好人，最重要的是要能吃得苦，耐得劳，经受得起艰难困苦的磨练与考验，绝不能贪图方便、便利。上联中的“半”字用得非常巧妙，因为要成为完美的人仅靠吃苦耐劳是远远不够的。在当下，模范遵守“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”基本道德规范的先进人物，才称得上好人。

下联讲如何做好事。“世事”，指世上的事。“多”字也用得十分贴切，两字之易（将“尽从”，易为“多因”），避免了以偏概全的毛病。世事纷繁，往往忙中容易出错。如何避免忙中出错？“且更从容”，即如古人所言：“有事勿忘从容以俟之而已。”（明·吕坤《呻吟语·问学》）所谓“从容”，即举止行动有其常度，舒缓、泰然、大度、不紧迫。从容之人做事心平气和，不急不慢、不躁不乱，井然有序，能从容面对人生的各种境遇，败不沮丧，胜不狂喜。从容，反映一个人的气度、修养、性格和行为方式，而且是一种有利于人的生理心理健康的有节律的精神状态和行为方式。应事接物，要从容以俟，养生保健同样要纡徐柔和。明代思想家、政治家吕坤曾指出：“天下之物，纡徐柔和者多长，迫切躁急者多短。故烈风骤雨，无崇朝之威；暴涨狂澜，无三日之势。催拍促调，非百板之声；疾策紧衔，非千里之辔。人生寿夭祸福，无一不然。褊急者可以思矣。”又说：“天地万物之理，皆始于从容，而卒于急促。急促者尽气也，从容者初气也。事从容则有余味，人从容则有余年。”（《呻吟语卷三·应务》，见《吕坤全集》中第724、756页）实践表明，从容之人能相对地保持心理平衡，使体内神经系统、内分泌系统等常处于有规律的缓释状态。较之褊急者，其心脑血管和其它器官受刺激的状况较少，气血平和则百病少生。从这个意义上，可以说寿自从容来。

熊经浴辑注

健康资讯

“精准预约”模式受关注

本报电（秦学会）第六届耶鲁大学中美论坛日前在美国耶鲁大学举行，论坛主题为“中国医疗和可再生资源的未来发展”。

论坛上，中国“精准预约”模式受到与会者的关注。业内人士认为，中国开创的“精准预约”模式，有助于减少信息不对称现象，从而改善医患关系。患者不再需要花费漫长的等待时间，而是把精力放在与医生共同解决疾病问题上，这将进一步提升分级诊疗效果。

中学生体验中医药文化

近日，四川成都市泡桐树中学的81名初中生走进成都中医药大学，感受大学校园浓郁的学习氛围，体验具有传统特色的文化活动，接受中医药传统文化熏陶。通过趣味识药、药园寻宝、晨练传宝等系列实践活动，学生们真切感受到中医药文化的魅力。

图为进入药用植物园寻找指定中草药。

（**王琦**摄）

保健园

春末渐升温　换装防过敏

杨　璞

随着气温逐渐上升，越来越暖和的天气让朋友们早早地拿出了夏装。很多人是直接从衣柜里拿出来就穿，却不曾想到穿出了皮肤病，这是怎么回事呢？

据南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明介绍，一般来说，在衣柜内放置3个月以上的衣物容易孳生螨虫，并带有一些病菌和过敏原。去年年末和今年年初雨水较多，遇到温暖的天气，更容易滋生螨虫和细菌。所以换季时若直接从衣柜里拿出衣服就穿，容易导致皮肤疾患，特别是贴身衣物。

杜长明说，预防其实也不难，大家穿之前最好先把衣服晒晒再穿。晒衣物最好选在上午10时到下午4时之间，尤其是中午12时到下午3时，紫外线功效最强，晾晒时间以3小时为宜。但是丝绸类、化纤类耐日光性能差。所以不能在阳光下直接曝晒，最好放在阴凉通风处。被单、枕套等床上用品以及贴身衣物是尘螨最大的滋生场所，会导致过敏。建议最好用45℃以上的热水洗一次，可以有效消灭过敏原。清洗时，尽量别用那些香味大、强效去渍、增白的洗衣粉，这些洗衣粉可能会破坏皮肤角质层，造成皮肤粗糙，导致过敏，其中的有机氯、荧光剂等有毒物质容易在人体内蓄积，对健康造成损害。因此，洗涤床上用品或贴身衣物最好选功能简单、添加成分少、气味淡的清洁剂。

津液不可少　喝水有门道

王红蕊

《红楼梦》中写到，紫鹃跟宝玉开玩笑，谎称黛玉要回苏州老家，“宝玉听了，便如头顶上响了一个焦雷一般”，不一会儿便“两个眼珠儿直直地起来，口角边津液流出，皆不知觉”。这里的“津液”其实是涎，也就是常说的口水。《黄帝内经》中说：“五脏化液，心为汗、肺为涕、肝为泪、脾为涎、肾为唾。”

人体内正常的“水”即津液，是人体一切正常水液的总称。津液包括各脏腑组织的正常体液和正常分泌物，如胃液、肠液、唾液、关节液等。习惯上也包括代谢产物中的尿、汗、泪等。故曰：“汗与小便，皆可谓之津液，其实皆为水也”。津液以水分为主体，含有大量营养，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。津液的生成取决于两方面因素：一是充足的水饮类食物，这是生成津液的物质基础；二是脏腑功能正常，特别是脾胃、大小肠和肾的功能正常。《素问·经脉别论》说“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行”，这是对津液代谢过程的简要概括。

津液广泛地存在于脏腑、形体、官窍等器官组织之内和组织之间。津与液虽同属水液，但在性状、功能及其分布部位等方面又有一定的区别。一般地说，其性较为清稀，流动性大，主要布散于体表皮肤、肌肉和孔窍等部位，并渗入血脉，起滋润作用者，称为津；其性较为稠厚，流动性较小，灌注于骨节、脏腑、脑、髓等组织器官，起濡养作用者，称为液。

津液的功能主要包括滋润濡养、化生血液、调节阴阳和排泄废物。津液中含有大量的水分和营养物质，所以对脏腑形体具有滋润和营养作用。比如口水最主要的作用在于滋养濡润。古人把口水称为“华池之水”、“玉泉”，认为可以通过吞咽口水达到养生保健的目的。津液不但能流布于脉外，而且能渗入血脉之中，参与血液的生成。从血液的组成来看，是由津液和营气相结合而生成的，即所谓“津液和调，变化而赤为血”。津液还能够容纳人体所产生的各种浊气、废物，并把它运送到有关脏腑器官排出体外。浊气、废物排出的途径主要有三，即尿液、汗液和呼吸。

怎样用这些中医基础理论指导我们的生活呢？传说曹操写信向一个叫皇甫隆的百岁老人请教长寿秘诀，皇甫隆回信只有一个字：“活”。曹操见信大笑，自解道：“好一个千口水。”可见水的重要性。正常人每天清水摄入量为1500ml~2000ml。喝水太少，体内废物代谢不出去，也可导致津液匮乏，影响身体健康；喝水太多，则会加重脏器负担，也不可取。中医提倡喝水适量，主张顺应需求。人的年龄、体质、气候及所处地理位置都会影响对水的需求，比如冬季寒冷，人体所需的水自然少些；夏季炎热，人需要多喝水。

喝水量要因人而异，阳虚的人可适当煎一些羊肉、山药、香菇，人参汤代水喝，气虚的人可用白术或党参煮汤代替白开水。现在流行绿茶、柠檬水、蜂蜜水，也可尝试。只注重饮，不注重排，容易让身体浮肿。利尿食物能增加身体水分排泄，如西瓜、咖啡、茶等；还有粗粮、蔬菜水果等含有膳食纤维，能在肠道结合大量水分，增加粪便的排水量，辛辣刺激的食物也能促进体表毛细血管的舒张，让人大汗淋漓、体表水分流失。补也好、利也好，都是达到身体水分平衡的手段，从而达到健康的目的。

（**作者为北京朝阳区中医医院医师**）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈