

健康关注

健康新概念

“坏小子”解禁 “吃货们”大喜

高胆固醇真的无害了吗？

本报记者 喻京英

多年来大家认为胆固醇是个“坏东西”，吃多了会堵血管。而今年美国和中国陆续发布的新版膳食指南，都取消了每天300毫克胆固醇摄入的限制，许多人惊呼胆固醇“沉冤昭雪”了。有人以为胆固醇高也没事儿了，药也停了；吃货们也觉着动物内脏、肥肉也“解禁”了，吃鸡蛋也不需要数数，可以尽情享受了……那么胆固醇真的会堵血管吗？使用那么多年的胆固醇限量为什么取消？高胆固醇真的无害了吗？在近日举行的“中国健康传播大会”上，中华预防医学会副会长、健康传播分会主任委员孔灵芝代表五家学术机构，发布了《正确认识胆固醇科学声明（科普版）》（以下简称《声明》）。

医学专家们的一大忠告

孔灵芝说，该《声明》由中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会慢性病预防与控制分会、中国营养学会营养与慢病控制分会、中华医学会心血管病学分会和中国心血管健康联盟五家机构联合发布。科普版《声明》在内容和形式上有所改变，使其更容易为大众所理解和接受，语言通俗易懂、风趣幽默。该科普版《声明》有助于澄清公众关于胆固醇存在的诸多认识误区，可进一步提高民众的胆固醇认知和管理水平。

著名心血管病专家胡大一教授、中国营养学会常务理事常翠青教授、北京大学医学部临床研究所常务副所长武昌教授等共同呼吁，公众不要忽视高胆固醇对健康的危害，要通过健康传播“捍卫常识”。

《声明》强调，血液中“坏胆固醇”升高是造成血管“堵塞”的关键因素；取消胆固醇摄入上限，并不意味着可以无限制摄入；同时，高胆固醇所引发的病症往往是人体自身合成的胆固醇增多，或清除多余胆固醇不力所致。因此，必须在膳食控制的基础上，早诊断、早干预，并在医生指导下使用降低坏胆固醇的药物。目前医学界公认，他汀类药物是降低坏胆固醇水平最强且能显著减少心脑血管疾病发病风险的一线药物，大量研究已

表明，其长期服用的疗效和安全性是有保障的。

此外，心脑血管疾病的发生发展是一个缓慢而长期的过程，坚持药物治疗并使坏胆固醇长期控制在理想水平，才能带来心脑血管健康长期获益，最大程度地减少其对心脑血管健康的影响。

关于胆固醇的4个疑问

- 1、胆固醇多了会不会“堵”血管？到底是什么引起心梗、脑梗？
结论：“坏胆固醇”升高是关键因素！
现在，几乎每个人身边都会有心脑血管疾病患者。那这到底是怎么引起的？血管又是怎么被“堵”上的？
有证据证明，血液中的低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C，俗称“坏胆固醇”）增高与心脑血管疾病的发生有着密切的关系。“坏胆固醇”水平升高，会损伤血管壁，使血管壁上形成脂质斑块（即动脉粥样硬化）；斑块逐渐增大，将导致血管狭窄，从而引发冠心病和脑卒中等心脑血管疾病。
更危险的是，有些斑块就像“不定时炸弹”，不稳定的斑块破裂引起血栓栓塞，会在短时间内堵塞血管，导致急性心肌梗死或脑梗死，短时间内就可夺去生命。
近年有研究数据显示，中国居民冠心病死亡率增加，77%是由于血液胆固醇升高所引起。事实告诉我们，控制“坏胆固醇”升高，能显著降低心梗、脑梗及死亡风险。
专家提醒，若是血脂胆固醇指标异常，一定要遵医嘱进行降脂达标，切勿大意！
- 2、胆固醇是吃进去的吗？
结论：血胆固醇中，有1/4是吃进去的；3/4是自身肝脏合成的，有15%—25%的人对膳食胆固醇非常敏感；高危人群应严格控制饮食。
我们吃进去的胆固醇主要来源于肥肉、鸡蛋、内脏等“动物性食物”。通常胆固醇高的食物也会富含饱和脂肪酸，即饱和脂肪酸与胆固醇食物同源。
事实上，对于大多数健康人而言，天生就具有维持血液胆固醇稳定的机制，也就是如果从外部食物中摄入的胆固醇多了，自身合成的胆固醇就会相应减少，以控制总量不变，可以“维稳”。虽然食物中摄入的胆固醇对人体血液中总胆固醇影响相对较小，但个体对胆固醇稳态调节能力差异很大，大约有15%至25%的人群对膳食胆固醇敏感，也就是“维稳”能力较差，如果饮食摄入、吸收胆固醇增多，会使体内血液总胆固醇显著升高。这人群要特别小心“病从口入”。
胆固醇是人体必需的营养素之一，它是合成细胞膜、胆酸、维生素D的重要原料，但问题是多数人的血液胆固醇水平超过了人体的实际需要，当其在体内累积过

量时，就会对机体产生不利的影响。所以说，适量摄入动物性食品，对补充身体必要的营养成分是有益的；但如大量无节制摄入，也将增加心脑血管疾病等慢性病风险。

3、胆固醇“解禁”了，吃鸡蛋是不是就不用限制数量了？煮蛋、动物内脏、肥肉等是不是也可以随便吃了？

结论：有度才有健康——取消胆固醇摄入上限并不等于可以无节制摄入。

“适量”是任何营养素和食物摄入都应当遵循的原则。我们大可不必为吃不吃蛋黄过分纠结，也不能一类食物吃太多，如果真是这样，就是拿自己的健康开玩笑。

随着人们膳食模式的改变，动物食品摄入增多，胆固醇升高是不争的事实，心脑血管疾病的发病率也在升高。所以在膳食中强调低胆固醇、低饱和脂肪酸的摄入，是对您和家人的健康负责。

《中国居民膳食指南》强调“营养均衡”和“食物多样化”，其中对蛋类、内脏类、脂肪类有明确的建议：蛋类建议，每天40至50克（大约1个鸡蛋的量），吃鸡蛋不弃蛋黄；动物内脏富含丰富的脂溶性维生素和微量元素，建议每月食用2至3次，每次25克（半两）左右；而脂肪尤其是动物性脂肪（动物油、肥肉）摄入量是目前中国人膳食失衡的一大问题，指南建议，每天烹调用植物油，摄入量为每人25至30克（半两左右）。

需要强调的是，“居民膳食指南”是指导健康群体和大众的科学建议；针对已经患有高胆固醇血症人群，特别是动脉粥样硬化患者，必须强调应严格控制膳食中高胆固醇食物的摄入（血脂异常防治指南建议每天胆固醇摄入量<300毫克）。同时在膳食控制的基础上，早诊断、早干预，并在医生指导下使用降低坏胆固醇的药物。

4、“坏胆固醇”高的话应该怎么办？

结论：戒烟限酒、精神愉悦的健康生活方式，是保持健康的关键。

根据《中国成人血脂异常防治指南（2016年修订版）》的建议，动脉粥样硬化等高危患者应当降低胆固醇、高饱和脂肪酸的动物性食物摄入；选择能够降低“坏胆固醇”的食物，谷类、薯类和全谷物等植物性食物中含膳食纤维、植物固醇等，可以降低胆固醇的吸收或降低血液胆固醇的水平；保持健康体重；戒烟限酒控盐；保证每周5—7天，每次30分钟中等强度代谢运动等。这些建议都是有效预防心肌梗死和卒中等心脑血管事件的重要方法。

同时，高胆固醇所引发的病症往往是自身合成的胆固醇增多，或清除多余胆固醇不力所致。因此，这类患者必须在膳食控制的基础上，早诊断、早干预，并在医生指导下使用降低坏胆固醇的药物。

“耳背”莫大意 “痴呆”或潜伏

李军

最新的中国听力障碍调查研究结果显示，近60%的听力障碍病因是糖尿病、高血压、高血脂等慢性病为主的非遗传性疾病，近50%的听障人士未发觉自身患有听力障碍或不确定自身听力障碍的发生时间，仅7.32%有需求的听障人士佩戴了助听器，与发达国家美国30%的配戴率相比相差很远。在日前举行的中国—丹麦听力交流会上，多位专家提醒，长期患有听力障碍的老人比正常人罹患老年痴呆症的风险高5倍。

丹麦驻华大使戴世阁表示，作为最早和中国建交的国家之一，丹麦与中国在各个领域广泛合作，其中公众健康的交流和合作是很重要的一部分。论坛是中国和丹麦政府共同促进中丹友谊以及在健康领域合作的一个重要活动，丹麦政府希望借此机会加深和中国政府在医疗卫生领域的合作，共同为中国居民贡献自己的力量。

中国人口老龄化态势明显，60岁以上人口占总人口的比重已经超过15%，而听力障碍是困扰中国老人的主要病症之一。中国听力学元老孙喜斌表示，很多老人在刚开始出现听障后不够重视，认为“耳背”是个很普遍的现象，任其发展，听之任之。殊不知听障会严重阻碍交流，影响心理健康，增加罹患阿尔兹海默病（老年痴呆症）的概率。第二届世卫防聋合作中心战略计划会议披露，轻度听力损失的老人，其老年痴呆症的患病率分别是听力正常老人的2倍、3倍和5倍，这已成为全球老龄化中的突出健康问题。

世界卫生组织预防聋和听力减退合作中心主任卜行宽强调，目前全世界都在倡导及时为听障老人配备助听器，我本人也是助听器的使用者，及时配备合适的助听器，可以帮助老人恢复正常的行为习惯，预防老年痴呆症，更健康地享受晚年生活。

为了深入推动中丹听力交流，丹麦著名听力集团瑞声达分别和中国残疾人福利基金会及中国听力医学发展基金会签署了两个新的公益项目。其中，瑞声达和中国听力医学发展基金会的公益合作项目着眼于庞大的老龄人群，扎根社区，深入推动“听力健康与慢性病”的科普宣教，从理念到行为提高老年的生活质量，预防老年痴呆。

健康互联网

身高管理要多学科整合

王静宇

儿童生长发育是有时间限制的，每个孩子的成长发育过程被形容为“一场争分夺秒的短跑比赛”。为什么有那么孩子被耽误，主要是社会对孩子生长发育的规律不够了解，未及时发现。许多家长认为，孩子身高是“天生的”。北京协和医院内分泌科教授伍学焱在近日举行的2016年健康中国“生长发育主题单元”上表示，决定身高的因素除遗传外，还包括内分泌、营养、心理、睡眠、运动等很多后天因素。

儿童健康管理是指围绕孩子的健康进行管理，包括医学科技检测评估、营养处方、运动处方、心理评估及睡眠处方等，为孩子制定对健康成长最有利的个性化方案。

据美国爱心基金会会长翁永凯介绍，59%的国外家庭在孩子青春前期就开始管理其身高。相比欧美，在儿童身高管理方面，中国已落后至少20年。为消除这一服务链的空白，国内一些机构如上海健高儿科已在研发儿童身高预测、评估、管理的产品和服务，打破了过去单一由内分泌科治疗的局限，整合营养、运动、心理、睡眠等多学科力量，参与儿童身高管理，根据儿童预测身高和期望身高的目标差，对影响身高的后天因素如营养和运动、睡眠等做出针对性计划，并持续监测跟踪，直至达成3至6个月的阶段性追赶目标。

专家强调，如果10年内让中国人平均身高增长5厘米，中国亟需身高增长的供给侧改革。

医药指南

服用抗炎镇痛药物 心血管风险被高估

吴冬

近日，美国心脏协会年会发布的一项研究结果显示，对于临床诊断为骨关节炎或类风湿性关节炎，需要每日服用非甾体抗炎药控制关节炎症的患者来说，给处方剂量的塞来昔布、布洛芬和萘普生进行治疗，其心血管风险被高估了。

关节炎是一种困扰中老年人的慢性进展性的常见疾病，也是导致残疾的主要原因。目前，有超过80%的患者行动受限，25%的患者不能进行日常活动。而非甾体抗炎药是全球使用范围最广的药物之一，可起到抗炎镇痛作用。最常见的非甾体抗炎药，有布洛芬、萘普生、西乐葆、美洛昔康、塞来昔布等。

但是，人们对于长期使用这些抗炎镇痛药物一直存在顾虑，尤其是担心其对心血管方面可能产生的副作用。专家表示，所有的处方类非甾体抗炎药都存在增加心脏病发作或中风的风险。这种风险可能在治疗早期发生，也可能随着非甾体抗炎药使用剂量的增加和疗程的延长而增加。患者应明确按照处方要求，在最短时间内使用最低可能剂量的处方药。

美国克利夫兰诊所心血管医学主席斯蒂芬·尼森博士在美国心脏协会年会上发表的一项研究结果为关节炎治疗提供了重要信息。斯蒂芬·尼森博士提醒，长期使用处方类非甾体抗炎药可能导致潜在的严重胃肠道并发症，如大出血和轻微出血、溃疡和穿孔。而此研究也证实，接受塞来昔布治疗的受试者，其胃肠道事件的发生率要显著低于那些接受处方剂量布洛芬或萘普生治疗的受试者。

医说新语

二胎时代 约5000万人遇生育难题

王宇

开放后，“70后”、“80后”加入了再育的行列。建议40岁以上女性一定要先咨询医生，防止并发症，保证宝宝的健康。他提

醒，疤痕子宫也给很多二胎家庭带来生产风险。曾经做过剖宫产的母亲再次生育的时候面临着疤痕子宫的风险。疤痕愈合不

了，到了晚期随着胎儿的增大，有可能会发生子宫破裂，甚至危及生命。

北京大学人民医院生殖中心主任医师鹿群提醒，年龄在生育中占据非常重要的地位，年龄决定了卵细胞的质量和数量。年龄超过35岁，6个月不怀孕就需要评估了。高龄不但能使生育能力降低，而且会使生育畸形儿童的概率显著增加。高龄女性的生育需求除了我国放开二胎政策外，也由于以前的职业追求使生育期往后拉长，而生育能力却是随着年龄的增加而下降。一方面是卵巢储备功能下降了，另一方面影响生育能力的疾病增加，流产率升高。

中医有哪些方法可帮助减肥？

王红蕊

肥胖是健康长寿的大敌，肥胖者患有冠心病概率翻倍，更容易患“四高”高血压、糖尿病、高血脂症、高尿酸血症等疾病。现在，减肥已经变成了一种潮流。大多数人对于减肥都有足够的理论知识，手机里也有各种APP，帮你计算卡路里，带你做健身操等等。可是有些人依然减不下来，或越减越胖。不要慌，我们的中医就有一些很不错的方法帮你减肥。

想要减肥，需要先分清你属于哪一类型的肥胖。《黄帝内经》就已经把肥胖分为了肥、膏、肉三个类型，肥人“肉坚皮满”，即肉丰厚坚实、皮肤丰满；膏人“纵腹垂腴”，即肉不丰厚坚实、皮肤松弛；肉人“皮肉不分离”，即皮肉紧紧相连在一起。肥、膏、肉三种人拥有不同体质，应该根据其“血之多少，气之清浊”而采用不同的减肥方法。

如果一个人肥胖多食且容易饥饿，且伴有口干口苦，喜饮水，大便不爽或干结等症状，这个人属于胃热火郁证肥胖。在平时的生活中，应少吃辛辣刺激、牛羊肉等易于上火的食物，同时应常用太子参或西洋参加甘草泡水喝。如果一个人形体肥胖，喜食肥甘，

爱饮酒，且伴有身体沉重、肢体困倦、头晕、痰多等症状，这个人属于痰湿证肥胖。在平时的生活中，应吃些化痰祛湿的食物，如：茯苓、薏米、陈皮等。

如果一个人肥胖臃肿，四肢轻微浮肿，饮食正常或偏少，且伴有乏力、困倦嗜睡等症状，并且这类人一般有暴饮暴食史，这个人属于脾虚证肥胖。在平时的生活中，应吃些健脾益气除湿的食物，如：黄芪、太子参、山药、扁豆、莲子肉、薏米、陈皮等。

如果一个人形体肥胖，且伴有疲乏，手脚冰凉，喜吃温食等症状，这个人属于脾肾阳虚证肥胖。在平时的生活中，应少吃生冷油腻或寒凉的食物，如：海鲜、冰水、浓茶、苦瓜等。除应吃些上面提到的补气健脾祛湿的食品之外，可以在平时做菜中适当加入生姜、肉桂、茴香、花椒等温阳的调味品。

除此之外，何首乌、荷叶、山楂、莱菔子可以降低血脂，玉竹、桑叶、麦冬、百合具有降低血糖的作用，同时百合还具有降低尿酸的作用。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

健康资讯

药明康德生命化学奖评出

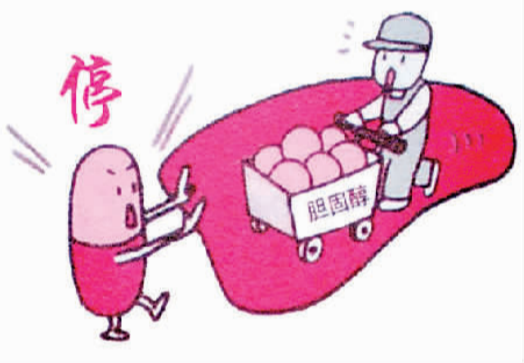
本报电（刘娟）由药明康德主办的第十届“药明康德生命化学研究奖”日前公布评选结果，来自国内高校、科研院所及医院临床一线的19名优秀科研工作者和医院专家获奖。该奖项是我国生命科学研究领域权威奖项，旨在奖励中国医药研发领域在科研创新及高新技术产业化方面取得重大成果的优秀中青年科技人才。

据悉，中国医学科学院肿瘤医院副院长石远凯、中国科学院上海药物研究所研究员徐华强获“杰出成就奖”；第三军医大学全军免疫学研究所叶丽林教授等17名优秀科研工作者和医院专家获得“学者奖”。

宁夏民众享受互联网医疗

本报电（周莹）在近日举行的2016互联网医院推进中国医改高峰论坛暨宁夏互联网医院签约会上，宁夏回族自治区卫计委主任马秀珍表示，宁夏互联网医院开启了一条全新的“健康丝路”，让传统医疗与互联网深度融合，东西部医疗密切协作，实现了宁夏优质医疗资源的倍增，也让670万宁夏民众享受到互联网带来的“获得感”。

宁夏互联网医院将协助宁夏全区医疗机构实现数据互联互通，为宁夏民众提供基于电子病历、健康云卡的连续、主动家庭医生服务，并将借助规模化优势，降低民众的医药费用。



王宇

开放后，“70后”、“80后”加入了再育的行列。建议40岁以上女性一定要先咨询医生，防止并发症，保证宝宝的健康。他提

醒，疤痕子宫也给很多二胎家庭带来生产风险。曾经做过剖宫产的母亲再次生育的时候面临着疤痕子宫的风险。疤痕愈合不

了，到了晚期随着胎儿的增大，有可能会发生子宫破裂，甚至危及生命。

北京大学人民医院生殖中心主任医师鹿群提醒，年龄在生育中占据非常重要的地位，年龄决定了卵细胞的质量和数量。年龄超过35岁，6个月不怀孕就需要评估了。高龄不但能使生育能力降低，而且会使生育畸形儿童的概率显著增加。高龄女性的生育需求除了我国放开二胎政策外，也由于以前的职业追求使生育期往后拉长，而生育能力却是随着年龄的增加而下降。一方面是卵巢储备功能下降了，另一方面影响生育能力的疾病增加，流产率升高。

中医有哪些方法可帮助减肥？

王红蕊

肥胖是健康长寿的大敌，肥胖者患有冠心病概率翻倍，更容易患“四高”高血压、糖尿病、高血脂症、高尿酸血症等疾病。现在，减肥已经变成了一种潮流。大多数人对于减肥都有足够的理论知识，手机里也有各种APP，帮你计算卡路里，带你做健身操等等。可是有些人依然减不下来，或越减越胖。不要慌，我们的中医就有一些很不错的方法帮你减肥。

想要减肥，需要先分清你属于哪一类型的肥胖。《黄帝内经》就已经把肥胖分为了肥、膏、肉三个类型，肥人“肉坚皮满”，即肉丰厚坚实、皮肤丰满；膏人“纵腹垂腴”，即肉不丰厚坚实、皮肤松弛；肉人“皮肉不分离”，即皮肉紧紧相连在一起。肥、膏、肉三种人拥有不同体质，应该根据其“血之多少，气之清浊”而采用不同的减肥方法。

如果一个人肥胖多食且容易饥饿，且伴有口干口苦，喜饮水，大便不爽或干结等症状，这个人属于胃热火郁证肥胖。在平时的生活中，应少吃辛辣刺激、牛羊肉等易于上火的食物，同时应常用太子参或西洋参加甘草泡水喝。如果一个人形体肥胖，喜食肥甘，

爱饮酒，且伴有身体沉重、肢体困倦、头晕、痰多等症状，这个人属于痰湿证肥胖。在平时的生活中，应吃些化痰祛湿的食物，如：茯苓、薏米、陈皮等。

如果一个人肥胖臃肿，四肢轻微浮肿，饮食正常或偏少，且伴有乏力、困倦嗜睡等症状，并且这类人一般有暴饮暴食史，这个人属于脾虚证肥胖。在平时的生活中，应吃些健脾益气除湿的食物，如：黄芪、太子参、山药、扁豆、莲子肉、薏米、陈皮等。

如果一个人形体肥胖，且伴有疲乏，手脚冰凉，喜吃温食等症状，这个人属于脾肾阳虚证肥胖。在平时的生活中，应少吃生冷油腻或寒凉的食物，如：海鲜、冰水、浓茶、苦瓜等。除应吃些上面提到的补气健脾祛湿的食品之外，可以在平时做菜中适当加入生姜、肉桂、茴香、花椒等温阳的调味品。

除此之外，何首乌、荷叶、山楂、莱菔子可以降低血脂，玉竹、桑叶、麦冬、百合具有降低血糖的作用，同时百合还具有降低尿酸的作用。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈