新闻热线：010—58884054
E-mail：kjrbzbs@stdaily.com
科技日報
■责编 侯铁中 蒋秀娟
2014年6月5日 星期四

中毒处置演练 在测定风向。 **新华社发（陈晓东摄）** 氯气管道泄漏事件进行处置。图为队员心应急队模拟对一家企业制氯车间突发六月四日，张家口市宣化区疾控中

『微公交』租赁站 租电动汽车。 **新华社发（龙巍摄）** 使用，市民可以像租公共自行车一样『微公交』的第一家路边租赁站点投入日前，浙江杭州纯电动微型汽车

创意『变废为宝』 接世界环境日。 **新华社发（郝群英摄）** 利用废旧物品制作各种手工创意作品，迎学开展『变废为宝』创意活动，小学生们六月四日，河北省邯郸市学步桥小

便民电子报刊 （郑圣杯） 步在线更新。 设备能够进行数据和新闻信息的同阴边防官兵安装了电子报刊设备，该为了方便百姓查阅信息，福建江

在近日举办的“中国健康知识传播激励计划（胆固醇管理2014）”启动仪式上，作为健康知识宣传员的白岩松，形容当前中国慢病管理形势：爱好“舌尖”，却迈不开“脚尖”。请关注——

胆固醇高别不“当回事儿”

本报记者 李颖

■打破砂锅

近日，国家卫生计生委疾控局监察专员常继乐在“中国健康知识传播激励计划（胆固醇管理2014）”启动仪式上表示，中国已经确诊的慢性病患者接近3亿人，而慢性病导致的死亡已经占到中国总死亡的85%，其中心血管病已成为中国城乡居民的第一位死亡原因。

“心血管疾病的高发与庞大的血脂异常人群关系极为密切。坏胆固醇升高是冠心病等心脑血管疾病死亡率上升的最重要的危险因素之一。”国家心血管病中心陈伟伟教授指出，控制坏胆固醇是降低心血管死亡的关键因素。

今年是“中国健康知识传播激励计划”十年来第一次以胆固醇管理为年度主题，以此呼吁全社会通过积极控制胆固醇水平这一心脑血管病防治的“支点”，来应对日益严峻的心脑血管疾病的挑战。

认知胆固醇存在两个误区

“别说老百姓，就是一些医务工作者对胆固醇的认知也存在一些误区。”阜外心血管病医院副院长顾东风教授表示，其中最重要的两个误区就是：误认为“高血脂”就是“高甘油三酯”，还有的认为所有人的胆固醇控制目标都是一样的。

顾东风解释说，胆固醇是血液中一种类似脂肪的物质，胆固醇也分好坏。胆固醇主要分为高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇两种。前者对心血管有保护作用，是“好胆固醇”；后者会附着在血管壁上，一旦过量，就会导致动脉粥样硬化，因而被称为“坏胆固醇”。

据了解，“坏胆固醇”危害极大。“坏胆固醇增多时，会使血液变稠，在血管壁上形成斑块，斑块会逐渐长大，逐渐堵塞血管，使血流减少，引发冠心病和脑卒中等心脑血管疾病。”顾东风强调，更危险的是，不稳定的斑块还会破裂或脱落，掉下来的小斑块会在短时间内迅速堵塞血管，导致急性心肌梗死或脑中风，危及生命。

有研究显示，在冠心病死亡中，77%归因于胆固醇水平的增高。这一比例远远高于高血压、糖尿病、吸烟、BMI（体脂健康指数）等其他多个与冠心病的发生相关的危险因素。顾东风透露，我国人群的胆固醇水平正不断攀升，成为造成国人冠心病等心脑血管疾病发病和死亡的主要原因。

胆固醇控制目标因人而异

“要强调的是，并非所有人的胆固醇控制目标都是一样的。”顾东风重点指出，我国目前大部分医院的血脂化验报告单上，只有血总胆固醇高于6.2mmol/L(毫摩尔/升)才标明为异常。其实，这个数值所标明的是健康人胆固醇的理想范围，由于胆固醇在不同危险人群中引发心血管事件的危害程度不同，因此“坏胆固醇”水平要控制在什么范围需要因人而异。比如，对于本身已经得过冠心病，或者有糖尿病，或者颈动脉检测已经发现斑块等高危人群的胆固醇指标，就会更加严格，同时要分别对高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的指标进行要求。

“今天要强调的管理胆固醇，重点就是要管理‘坏胆固醇’”。顾东风说，控制胆固醇关键是要提高防治意识，改变“三低”现状。所谓“三低”是指大众对“胆固醇”这一心脑血管疾病高风险因素的知晓率低，血脂异常和高血压的诊断率和规范治疗率低，以及冠心病和脑卒中他汀等二级预防药物使用率低问题。

顾东风认为，要重视坏胆固醇的监控和防治，其中的关键是要提高公众对坏胆固醇危害的知晓率及接受干预治疗的依从性。一旦发现坏胆固醇偏高，一定要到医院进行进一步检查。对于那些心血管疾病的高危人群（例如心肌梗死、脑卒中、糖尿病等），更应与医生充分沟通，尽早接受正确治疗，将心脑血管疾病防治战线前移。

查出胆固醇高必须“当回事儿”

与发达国家相比，我国血脂异常的诊断率和规范治疗率依旧偏低。据一组中美两国数据对比显示，我国人口血脂异常的诊断率只有11%，比美国低了近40%，治疗率也低了20%。此外，我国患者的治疗依从性也处于较低水平，也就是说，很多人都不当回事儿。研究显示，我国使用他汀类药物干预并长期治疗的人比率很低，高的坏胆固醇对公众健康的危害还在持续，急需采取措施予以干预。

“胆固醇并不是一个坏东西，是生命必须的物质，只不过它过高就成了坏东西。”陈伟伟表示，用他汀类药物的目的只是把升高的胆固醇控制下来，将它的风险降下来。然而目前，很多患者对他汀类药物的安全性认识上存在着很大的误区。很多冠心病、中风和糖尿病病人回家后因害怕他汀类药物会引起肝脏损伤，擅自减少他汀的剂量甚至停药。而在患者不敢用药、不愿用药现象背后，最深层次的原因是患者尚不充分了解高胆固醇的危害，不了解胆固醇与动脉粥样硬化的因果关系，更不了解他汀在心脑血管疾病防治中的重要性。

“冠心病、糖尿病和中风患者的他汀不要停药，也不要随便减少剂量。”陈伟伟再三强调，高危患者要持续将低密度脂蛋白胆固醇降到2.6mmol/L，装过支架的患者、心梗患者、糖尿病合并冠心病的患者，低密度脂蛋白胆固醇必须降到2.0mmol/L以下，才能真正有效预防事件再发。应该遵从医嘱调整他汀药剂量，使低密度脂蛋白胆固醇达到目标水平。

■营养快餐

夏季水果你吃对了吗

又到夏天，水果又成为人们消暑解渴的“零食皇后”，但喜欢吃并不代表懂得吃。专家表示，夏季暑湿偏重，暑热伤津耗气，湿毒蕴蒸肌肤，不少水果除了美味之外，本身就有清热解暑等保健功效。

西瓜

西瓜性味甘，寒，解暑除烦，生津止渴，利尿降压。能缓解夏天热盛，汗出伤津、心烦口渴、小便短少，对胃热牙痛、高血压等也有一定疗效。

但西瓜是生冷之品，吃多了易伤脾胃。脾胃虚寒、消化不良、大便滑泻者少食为宜。感冒初期不要吃西瓜，否则会使感冒加重或延长治愈的时间。肾功能不全者、口腔溃疡者不要吃，糖尿病患者要少吃。

枇杷

枇杷性味苦，平，化痰止咳，和胃降逆。可缓解咳嗽痰黏、胃热口渴、呕秽等证。

应该注意的是尚未成熟的枇杷切勿食用；糖尿病人忌食，脾虚滑泻的人应少吃或不吃。枇杷核中含有氰甙类物质，被唾液水解后会放出剧毒物质氢氰酸，使呼吸及血管运动中枢功能受损，在食用时一定要去核。

香蕉

香蕉性味甘，寒，能清热解毒，利尿通便等。可缓解暑热疖肿，热结便秘等。

香蕉性寒，体质偏虚寒者最好少吃。胃寒（口淡、胃胀）、虚寒（泄泻、易晕）、怀孕期脚肿者、寒咳者也少吃为妙。建议体质偏寒者可选吃温性的香蕉，例如印度的小香蕉。而菲律宾的香蕉性质较寒，胃寒、胃痛、腹凉的人应避免吃这类香蕉。香蕉糖分较高，患糖尿病者避免吃。

梨

梨性味甘，微寒，能生津润燥，清热化痰。可缓解热病津伤口渴、消渴、热痰咳嗽、便秘等症。

体质虚寒、寒咳者、胃寒、腹泻者、产妇忌食生梨；脾胃虚寒、腹部冷痛和血虚者，不可以多吃。天津鸭梨偏寒，跟小巧玲珑的香梨和贡梨的寒性差不多，而皮粗的沙梨和进口的啤梨则更寒凉。

什么人不宜多吃西瓜

糖尿病人不宜多吃

西瓜约含糖类5%，且主要是葡萄糖、蔗糖和部分果糖，也就是说吃西瓜后会致血糖增高。正常人由于会及时分泌胰岛素，可使血糖、尿糖维持在正常水平。而糖尿病人则不同，在短时间内吃太多西瓜，不但血糖会升高，病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒。

肾功能不全者不宜多吃

肾功能不全的患者排出体内水分的能力降低，常会出现下肢或全身水肿。这类病人若吃太多西瓜，会因摄入过多的水且不能及时排出致使水分在体内超量储存，血容量增多，使水肿加重，诱发急性心力衰竭。

感冒初期不宜吃

中医认为，不论是风寒感冒还是风热感冒，其初期均属于表证，应采用让病邪从表而解的发散治疗方法。并认为在表未解之前若攻之会加重病情，而西瓜有清热的作用，所以这个时候吃西瓜会使感冒病情加重或病程延长。

口腔溃疡病人不宜吃

西瓜有利尿作用，口腔溃疡者若多吃西瓜，会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出一些，这样会加重阴虚的状态，西瓜含糖量较高，也容易延长溃疡面的愈合时间。

产妇不宜多吃

产妇体质比较虚弱，中医认为多吃西瓜会因过寒而损伤脾胃。口腔溃疡在中医中被认为是阴虚内热、虚火上扰所致。而西瓜有利尿功能，若口腔溃疡者多吃西瓜，会使口腔溃疡复原所需要的水分被过多排出，从而加重阴虚和内热，使得溃疡不易愈合。

■画中有话

河北省霸州市小辛庄村村民曹卿田是一名企业退休职工，2013年9月，他自己出资在自家屋顶上建起一座“屋顶光伏发电站”，并与国家电网冀北电力有限公司并网。据了解，该发电站采用国内最先进的晶体硅高效光伏组件，电池板预计寿命25年，年均发电6.8万千瓦时。图为曹卿田（中）在向国家电网工作人员介绍情况。 新华社记者 **李晓果**摄

云检测，精准找到“超标”车

■生活风向标

科技日报讯（记者**李禾**）一辆机动车驶入机动车尾气云检测设备，十分钟左右，该机动车尾气中各种污染物排放数据就显示在车主面前，并通过云检测网络平台上传到有关部门……在日前举行的中国（北京）国际服务贸易交易会上，驾道科技有限公司展出的“区域性机动车云检测运营管理（BO）第三方服务，政府可购买清洁空气服务”吸引了很多参观者的注意。

据介绍，云检测主要有三大模块功能：

一是建设大数据云检测平台，对检测过程智能电子化实时监管。对承担检测仲裁任务的检测线，进行实时动态比对试验和污染数据动态分析，并汇总到云检测运营管理平台，用移动车检测比对系统对检测线进行统一技术比对。让不符合国家标准和数据误差高于10%的检测设备禁止检测，保障了检测的数据的准确率。

二是只需50平方米左右就可建设一条检测线，节约土地建设面积90%以上。在居民家门口附近就能建设新型高智能化的环检点，为车主提供便捷、快速、公正、透明的检测环境；还可对检测数据溯源，保护车主合法权利。

三是所有机动车环保检测线联网后，通过功能强大的数据库、监测数据网络系统平台，实现对检测线的动态管理和超标车的实时跟踪管理；并用电子标签对超标车、高污染车进行实时跟踪监管和执法处罚等。云检测是按每辆车检测时的实际排放污染量科学分类，能为我国政府快速控制机动车污染总量提供可信的数据和技术保障，综合破解了机动车污染控制难题等。

虚拟门店让网购摸得着

■数字时尚

科技日报讯（宗雯）近日，顺丰宣布在全国范围内开通518家线下的网购服务社区店——“嘿客”，布局O2O。有消息称，2014年顺丰嘿客社区店将在全国布局3000多家，未来将布局3万家。

据了解，“嘿客”像实体店一样设有门面，但店里却无实体商品，消费者通过看中的产品照片进行网上交易。而与网络电商不一样的是，消费者可以享受看得见、摸得着的服务。兼具多种功能的“嘿客”便利店不仅有商品体验、商品预购、配送、水电缴费、电话充值等，还有冷链物流、试衣间、洗衣、家电维修等多项业务。

店内会在海报、二维码墙上放置虚拟商品，消费者通过扫码来下单购买。依托顺丰自身具备的快速物流资源，“嘿客”实现零库存，减少成本压力。

当用户有购买需求时，可不用支付货款向商家预约，待商品到店进行体验后再行购买，无论购买与否配送均由顺丰承担。

“顺丰具备庞大的客户资源，目前顺丰客户数达4000万以上，这些都是我们的潜在客户。”在谈到发展前景时，顺丰门店事业部相关负责人信心满满，显示了他们要在电商市场分一杯羹的决心。

高考考生要注意防暑降温

■给您提个醒

据新华社电（记者**周润健**）6月6日2时3分，将迎来传统节气之一的“芒种”，标志高温、高热的盛夏时节即将到来。专家表示，此时节，公众，尤其是即将参加高考的考生要注意防暑降温。

芒种是农历二十四节气中的第九个节气，也是进入夏季的第三个节气。此时节的一个显著特点是，气温升高，天气炎热，尤其是在我国长江中下游地区，空气非常潮湿，天气异常闷热。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提示说，此时节，广大高考考生和考生家长应密切关注天气变化，及时调整交通出行方案，如遇到高温天气，最好提前做好防暑降温准备工作。可多吃一些清热利湿的食物，比如苦瓜、冬瓜、桃、草莓、西红柿、黄瓜等。

天气炎热，人体易大量排汗，如果得不到及时补充，很容易导致倦怠疲劳、精神不振。因此，此时节要注意多喝水。需要注意的是，当人体大量出汗后，不要立刻喝过量的白开水或糖水，可喝些果汁、糖盐水或有补充电解质作用的功能饮料，以防止血钾过分降低。

此外，在高温时段要尽可能减少外出，若外出，应采取防护措施，如打遮阳伞，穿浅色衣服，戴太阳镜，涂防晒霜，抹清凉油；要充分饮用凉开水、绿豆汤、菊花茶、饮料等；注意作息时间，保证睡眠，不要熬夜，戒烟戒酒。

华硕RT-AC3200是全球最快的三频段、六流802.11ac无线路由器，它将终结无线连接的所有‘延迟’，其最高速率可达3.2Gbps；与此同时，它将带来最好的无线覆盖效果、更加出色的连接服务体验、为用户提供最可靠的安全保障。

治疗瓣膜性心脏病不用开胸

■科学与生活

科技日报讯（记者**李颖**）6月3日下午，一位有脑出血史、晕厥史，还伴有呼吸衰竭的79岁患者在阜外心血管病医院成功接受经导管主动脉瓣置入术，当天下午患者就开始吃饭。这是我国第一个经导管瓣膜病临床试验项目的最后一例手术。而该临床项目的完成开启了我国老年瓣膜性心脏病“不开胸”治疗的新时代。

中国工程院院士、著名心内科专家高润霖院士解释说，心脏中有四个瓣膜，就像一道道门户，保证血液的正常流动。主动脉瓣就是血液通向全身的“大门”，一旦它出现严重狭窄，血液就无法被顺利输送到全身，从而引发一系列健康问题。患者会出现乏力、反复的胸痛或胸闷，严重时会发生晕厥，最终导致心力衰竭、甚至是猝死。

“以往人的心脏瓣膜出了问题，都要开胸手术切除破损瓣膜，植入新的人工瓣膜。”阜外心血管病医院副院长、国家心血管疾病临床医学研究中心副主任杨跃进教授指出，近年来，不能常规开胸手术或手术风险高的患者可以做介入治疗，通过导管置换瓣膜。虽然介入换瓣膜是个微创手术，但对技术要求很高，我国2010年才将这项技术应用于临床，目前全国只有几个大的医疗中心能完成这项微创手术；此外，人工瓣膜和其他医疗器材研发相对滞后，也是我国不能大规模应用这一技术的原因之一。

为了能让更多高危的心脏瓣膜病患者得到治疗，我国将用于微创治疗的人工瓣膜的研发列入了“十二五”科技支撑计划。该项目由高润霖院士组织实施，国家心血管病中心阜外医院作为组长单位，联合多家知名大医院组成了强大的科研团队，最终研发出了国产的心脏瓣膜。课题组人员还发现国人瓣膜病在发病特点和病理形态等方面，与国外存在着巨大差别，进一步证实自主研发国产瓣膜的必要性。

“这一临床试验，采用国内自主研发的VENUS-A经导管主动脉瓣置入装置，主要用于严重主动脉瓣狭窄外科不能手术和高危患者。”阜外心血管病医院冠心病中心副主任吴永健教授介绍，项目共入选80例患者，年龄最大的92岁，20%以上超过85岁。“目前已全部完成手术，其中成功77例，在国际上处于较好水平。”

吴永健表示，这一项目也创造了从瓣膜评价到介入操作的技术路线，这表明今后介入换瓣膜有望在全国多家医院大规模推广。

本报社址：北京市复兴路15号 邮政编码：100038 查询电话：58884031 总编室：58884048 58884050（传真） 广告部：58884124 广告许可证：018号 本报激光照排 印刷：人民日报印刷厂 每月定价：24.00元 零售：每份1.50元