

血管——人体的生命之河



全身血管长度可绕地球两圈半

我国的长江、黄河加起来总长度有 11 700 公里，这个数字足以使人惊叹了。然而，要是拿它们与我们身体内的血管相比，却又微不足道了。血管可以称得上是我们人类的生命之河，心脏送出来的大量的血液，要经过大动脉、中动脉、小动脉流到我们全身的毛细血管，然后又回到小静脉、中静脉、大静脉，再返回我们的心脏，大家知道人体的血管到底有多长吗？

如果把这些大血管、小血管、毛细血管都连成一条线，科学家估计了，它总的长度足足有 10 万公里，绕地球一圈是 4 万公里，那么，我们全身血管长度可绕地球两圈半。人的血液是十分宝贵的，各种营养物质和氧气等都由它输送到我们全身，而运输血液的任务主要靠这 10 万公里长的血管来完成。血管走到哪儿，就把营养物质和氧气带到哪儿，就像灌溉农田一样，使得我们各个细胞、各个组织、各个器官都可以得到所需要的营养。对这样一条生命之河，我们一定要好好保护它。

我们的血管分为动脉、静脉和毛细血管。动脉的主要工作就是把血液的营养物质输送到全身各个器官和组织中去。如果说动脉是奔流的江河，那么静脉就犹如平静的运河，它引导血液回流入心脏。而毛细血管遍布人体的各个角落，在总长度为 10 万公里



的血管当中，毛细血管的长度就达到 6~8 万公里，整个身体的细胞都在它的网络之中。

（杨奎）



血管健康程度决定寿命长短

人们都害怕癌症，其实血管疾病更可怕。以最常见的血管病——动脉硬化为例，它所引发的冠心病和脑卒中，在全世界每年要吞噬 800 万~1 000 万个鲜活的生命，而全球每年丧生于癌魔的大约有 500 万人，只有动脉硬化的一半。因此，疏忽血管保健乃是现代人的一大误区，至少也应该将其摆到与防癌同等重要的位置。

血管不是静止不变的，而是随着人体的生长而生长，也必然随着人年龄的增长而老化。人在幼年时期，动脉血管最年轻、最具活力，管壁柔软，弹性好，输送血液的能力也十分强。但随着年龄的增长，血管也在变老。就像我们家中的自来水管、煤气管一样，用的时间长了，管道内壁就要结垢、生锈，从而影响管道正常的供水、供气。

血管也是一样的，随着年龄的增长，胆固醇、甘油三酯等成分在血管内壁上越积越多，血管壁的柔韧性降低，血管硬化，血流受阻，最终因缺血而影响心、脑、肾及四肢的远端血管，这就是人到中年、老年易与脑卒中、冠心病、脑梗塞、肢体动脉硬化等疾病结缘的症结所在。因此，也可以这么说，血管的健康程度决定着咱们寿命的长短。

（杨奎）



测测你的血管“年龄”有多大

你要“30 岁的年龄，60 岁的血管”还是“60 岁的年龄，30 岁的血管”？下面的小测试会告诉你，到底你的血管年龄是多大。

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. 最近情绪压抑 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 2. 对任何事情都过于较真 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 3. 爱吃方便食品及饼干、点心或其他甜食 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 4. 偏食肉类和油炸食品 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 5. 缺少体育锻炼 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 6. 每天吸烟支数乘以年龄超过 400 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 7. 爬楼梯时感到胸痛、胸闷和气急 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 8. 手足发凉、麻痹，有时疼痛 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 9. 注意力不易集中，经常丢三落四 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 10. 血压高 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 11. 血脂、胆固醇或血糖值高 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 12. 亲属中有人死于脑卒中、心脏病 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 13. 其他一些血管老化现象，如皮肤出现皱纹、腿脚不灵便、四肢麻木等 | ☐ 是 ☐ 否 |

测试结果

■ 以上符合项越多，血管年龄越高：符合项在 0~4 项者血管年龄尚属正常，符合 5~7 项者比生理年龄大 10 岁，8~12 项者比生理年龄大 20 岁。

（魏雅宁）



95%的人对自己血管健康不了解

早期血管病变几乎没有任何体征，只有通过早期检测才能发



现，而目前 95%的人对自己的心脑血管系统健康状况一无所知。

血管疾病容易导致的全身重要脏器病症，包括急性心肌梗死、脑卒中、肾血管病、外周血管病等。这些疾病本身不是因为心脏或者大脑器官发生病变，而是供应脏器的血管发生了粥样硬化和局部阻塞所致。

请看以下一组调查统计数据：

- 我国每年死于心脑血管疾病的有 300 多万人，而幸存下来的患者，75%不同程度丧失劳动能力，4%重残。
- 我国目前有 1.6 亿高血压患者和 1.6 亿高血脂患者，30 岁以上的人八成患有不同程度的心脑血管疾病。
- 95%的人对自己的心脑血管系统健康状况不清楚，60%的人缺乏定期检查和保养。

遗传、静息生活方式、高血压、高血脂、吸烟等都是导致血管病变的重要原因。比如家庭中有得心梗的父亲，其子女的血管患病风险要远远高于其他孩子。因此，早期检测是发现血管疾病的重要途径。

（国际血管健康学会中国分会主席 王宏宇教授）



谁是血管健康的“天敌”

- 高血压
- 高血脂
- 糖尿病
- 香烟
- 肥胖
- 不良情绪

与心脏等其他器官一样，血管也有不少“天敌”，列在黑名单上的有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、香烟和精神紧张。

（1）高血压：特别是有症状或没有控制好的高血压，是引发



诸多血管病的导火线。以脑血管为例，高血压患者发生脑梗塞或脑溢血的概率是正常人的4~7倍。因此，医学专家提醒40岁以上的中年人每隔半年测一次血压，如果血压增高，应及时服药控制，并注意低盐饮食及适当锻炼。

(2) **糖尿病**：不仅累及微血管，也能导致大血管病变，它的危害不在高血压之下，其脑溢血的发生率比正常人高2~3倍。因此，定期查验血糖也是保护血管的有效一招。

(3) **高血脂**：无论是高胆固醇、高甘油三酯还是高低密度脂蛋白，都会增加脑溢血的发病危险，对其予以调节大有必要。

(4) **香烟**：就血管而言，烟草中以尼古丁为代表的多种有毒物质可刺激身体自主神经，使血管痉挛，小动脉变细，血液中含氧量减少，损害动脉管壁，导致血压升高，脑血管舒缩功能障碍及加速动脉硬化等。故要血管年轻，远离香烟势在必行。

(5) **肥胖**：易与糖尿病、高血脂、高血压等结缘，从而使血管老化的程度大大提速。因此，无论男女不要将减肥只定位在求美的层次上，而应从血管健康的高度来认识，并付诸于实践。

(6) **不良情绪**：常言道“笑一笑，十年少”，这个“少”也包括血管。瑞士专家新近证实，精神压力可引起血管内膜收缩，加速血管老化，故保持良好心态亦有利于延缓血管衰老。

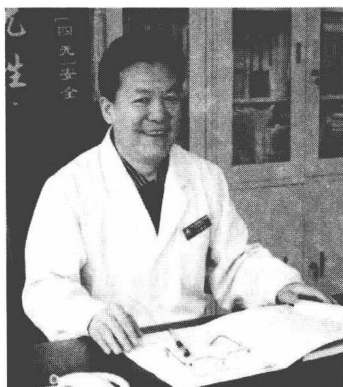
(高希)



武留信：心脑血管疾病是影响健康的头号敌人

专家简介：

武留信教授，中国人民解放军空军航空医学研究所飞行员健康鉴定与亚健康评估中心主任，中华医学会健康管理学分会副主任委员兼秘书长，中国保健学会科普教育分会首席健康教育专家，北京高血压防治协会常务理事。



当前国人面临的主要健康问题

- 人口老龄化
- 环境污染严重化
- 英年早逝时尚化
- 公共卫生事件上升化
- 新发传染病全球化
- 不良生活方式泛滥化
- 肥胖和缺少运动普遍化
- 精神心理问题严重化
- 心脑血管疾病和恶性肿瘤年轻化



现在，世界卫生组织对衡量一个国家的总体健康水平有五大指标。预期寿命，如上海的预期寿命是 81 岁，还有婴儿死亡率、孕产妇死亡率都是衡量的传统指标。最近，世界卫生组织提出两个新的指标，一个是无残疾期望寿命，一个是健康寿命。在部分国家期望寿命的比较中，日本现在期望寿命和健康寿命都排在前列，比我国长了 12 岁，这就是差距。从当前人口老龄化的发展趋势看，上海发展最快，还有北京、天津、重庆、辽宁、江苏、浙江、安徽、四川、湖南的老年人口增长速度均比较快。

从《中国卫生统计年鉴 2010》中可以看出，2009 年城市和农村劳动力人群疾病发生率，恶性肿瘤增长是最快的，尤其是 40 岁以后陡然增加。



心脑血管疾病是影响健康的头号敌人

现在慢性病是我们国家医疗卫生的最大负担，也是对我们健康最大的威胁。

根据我们国家 2005 年心脑血管病报告，我们国家的心脑血管病患者有多少呢？高血压患者 1.6 亿，各种心脏病患者 1 400 万，其中肺心病患者 500 万，心力衰竭患者 400 万，心肌梗死患者 250 万，先天性心脏病患者 10 万，脑卒中患者 900 万。世界卫生组织最近两年的统计数据显示，在我国有 1.2 亿心脑血管疾病患者，每 24 秒就有一人被夺去生命。每年我们国家由于心脑血管疾病造成的死亡是 250 万~300 万人，直接经济损失 1 300 亿元。



这里我们不妨对我国的心脑血管家族进行一下解读，可以看出：高血压病是成员最多的家族。刚才讲到的 1.6 亿是 2005 年的统计，实际上我们国家的高血压患者现在接近 2 个亿了；脑卒中是致残率最高的家族；肺心病是预后和生活质量较差的家族。心力衰竭是比较难控制的家族；冠心病、心肌梗死是最凶险的家族。



上亿元资产换不来一条命

一个 35 岁的董事长，拥有上亿元的资产，五年以前，他每天要吸三包万宝路，每天要吃一个大猪蹄，而且每天只吃一顿饭，我观察他一顿比我三顿饭吃得还多。我劝他，他说：“教授，我小时候饿怕了，现在终于有钱了，你就让我吃吧。”

结果一年后，有一天，他弟弟来了，哭丧着脸说他哥哥突然去世了，没到一个月，他的嫂子带着儿子就要嫁别人。没有人想当这个董事长，钱有什么用？所以冠心病、心肌梗死是最凶险的，我们要从预防开始。风心病在城市中比较少见，就是心脏瓣膜出了问题。先心病是儿童发病率比较高，但发现早了是有办法救的。

到底这些心脑血管病是由哪些危险因素造成的？其中最重要的因素是高血压。这里我想特别强调一下，就是血压偏高的问题大家也要引起重视。最理想的血压是 120/80 毫米汞柱，超过 120/80 毫米汞柱但没有超过 140/90 毫米汞柱的时候，这一段的血压大家不要忽略，我个人认为是高血压最危险因素。因为调查显示，大于 120/80 还没超过 140/90 的时候，有 60% 以上是可以发展为高血压病的，而且这一段的血压通过非药物治疗就能够很好地控制。缺血性脑卒中有四个因素：高血压、吸烟、血型胆固醇升高、糖尿病。脑出血实际就两个问题：一是高血压控制不好，二是过量饮酒。



不管是缺血性心脏病还是脑血管病，30%与吸烟相关，33%是高血压的原因，还有 24%是其他原因，还有与胆固醇升高和糖尿病有关。冠心病有九个危险因子。肺心病就是慢阻肺逐渐发展来的。吸烟、过度饮酒是肿瘤的危险因子，又是心脑血管病的危险因子。



不良生活方式是导致心脑血管病的罪魁祸首

什么叫不良生活方式？就是指我们日常生活中形成的相对固定的、不健康的行为举止和思维定式及习惯，包括生活节奏紊乱，饮食不合理，久坐不运动，或者运动不科学，还有一些不良的嗜好。

我们来看一看北京这样的大都市到底有哪些不良的生活方式及表现：

- 乘飞机、坐电梯的人越来越多，爬楼梯的人越来越少；
- 下酒场进饭场的人越来越多，上田间、上操场的人越来越少；
- 牵着宠物遛弯的人越来越多，拉着小孩走路散步的人越来越少；
- 开车、坐车的人越来越多，走路、骑车的人越来越少；
- 久坐用脑的人越来越多，活动、劳动的人越来越少；
- 吸烟、饮酒的人越来越多，吃粗粮、喝白开水的人越来越少；
- 过点过量就餐的人越来越多，正点就寝的人越来越少；
- 上网办公的人越来越多，休闲静养的人越来越少；
- 超负荷快节奏的人越来越多，单一慢节奏的人越来越少；
- 超重肥胖的人越来越多，苗条体型的人越来越少。



这些就是今天大都市许多人生活方式的真实写照，不改变怎么得了！



不良生活方式及其危害

- 吸烟是多种心脑血管疾病的头号危险因子；
- 饮食不合理导致超重、肥胖与血糖、血脂异常，最终引发多种心脑血管疾病与其他慢性病；
- 过度饮酒是高血压的危险因子和导致许多心脑血管病事件发生的诱因；
- 缺少体力活动或锻炼导致肥胖、心脑血管机能下降及心脑血管病风险增加；
- 长期持续的精神紧张与压力是导致高血压及心脑血管病事件发生的主要诱因之一。

这里顺便强调一下，因为生活富裕了，饮食习惯也就变了，包括我们现在老字号的食品，在 20 世纪 50、60 年代的时候，大家吃不饱肚子，一年才吃一两次，现在这些东西每天都在那里摆着，随时都可以吃，咸和油腻的食品越吃越糟糕，所以一定要吃得清淡些，不然照这么吃下去，加之缺少体力活动，最后体重增加，就会导致心脑血管疾病的发生。还有长期持续的紧张与压力对心脑血管健康也极为不利。

我看到一篇文献报道，人不可能没有压力，主要看是否能实时去除或缓解压力，压力对健康的危害取决于持续时间，而并非单纯的压力大小。如今，老年人的压力最大的有三个，我是对老年人做过调查的，第一个是带孙子或者外孙是压力最大的，怕给人家磕碰了媳妇或女婿不高兴，再就是和儿媳住在一起的，公公婆婆嫌人家讨厌，晚上也不敢喝水，不敢上厕所，早晨去上厕所，



不喝水就去公园，结果由于血液黏稠而出现心脑血管问题的不少。

而且几个老头老太太商量越早起越好，实际上是越早越不好。所以我建议有条件者，不要跟儿女们住在一起，不要把看孩子的压力背到老头老太太身上。再有就是老伴有病，相互照看这个压力是很大的，实际上老年人没什么工作压力。还有就是担心儿女下岗和孙辈们的学业及就业。上班族主要怕的是持续紧张压力。有压力不怕，压力可以变成动力，但是如果持续的压力得不到缓解是有问题的。所以一定要每天有一个小时的彻底放松，每个礼拜有一天或者半天的彻底放松，一个月有几天的放松，我建议大家一定要一年度个假期。所以我们部队规定，如果不休假就要批评单位，这个规定是十分正确的。

为什么日本的健康寿命在全世界排第一？它的肥胖率最低，美国为什么增加？它的肥胖率增加了，我国现在尽管整个肥胖率赶不上美国，但是我国的增长率是很快的，尤其是青少年。

腰围越长，心脑血管疾病就越多。正常女性腰围2尺4，男性腰围2尺8，我一直建议卖皮带的在皮带上做一个刻度表。另外，太胖太瘦都会增加心脑血管风险，中国医学科学院阜外心脑血管病医院曾经报告：体重和死亡呈U形的关系，太瘦了也不行，不能走极端。

以下是我自己提出的维护心脑血管健康的十条标准，跟大家一起讨论，看看大家能不能做到：血压不高不低，体重不胖不瘦，心律不快不慢，心脏搏动有力，血脂血糖正常，心肺功能良好，运动坚持经常，不良嗜好很少，饮食科学合理，心理调节适度。



不良习惯有“家庭效应”

这里还要强调的是，不良生活方式和习惯往往是聚集发生的，



尤其是一个家族聚集发生很常见。经常看到：老子吸烟，儿子也跟着学；老子喝酒，儿子也跟着学。这样的话，家庭成员的健康就会出问题，要特别注意。我感到高兴的是，2008年4月，科技部、卫生部、中宣部14个部委共同倡导全面健康科技行动，家庭自主保健也受到重视。

这里举两个家庭的例子。一个是不健康家庭，城乡结合部一位富裕村村长之家“五口之家四个胖，三个吸，两个喝，一个不下桌赌”，这样健康能不出问题吗？另一个是健康家庭，九口之家，四世同堂，平均身高180厘米，没有一个人有现代“文明病”（心脑血管病与恶性肿瘤）。

这个健康之家是北京某大学两个教授的家，是2006年的一天早晨，我从东北出差回来，在火车上遇到的。这两位教授都年过70岁了，是一对夫妇。因为喝酸奶还是喝鲜奶把我吵醒了。老太太讲了，某某教授讲喝鲜奶好，老头讲某某教授说喝酸奶好，我就讲适合你的就是最好的，在喝奶这个问题上两位可以步调不一致。我问他们回家干什么去了，回答说回老家吉林给90岁的老人过生日。这是多么好的一个家庭啊！所以说，好的习惯一定要坚持，坏的习惯一定要改掉。



心脑血管病保健十大误区

主要的心脑血管病警示和保健误区有哪些？我们一定要走出误区。我把人体主要器官的脆弱面从保健角度说明一下。心脏怕生气，尤其是老年人，千万不要因为生气去拍桌子，大脑怕应激，血管怕拴堵，胃肠怕痉挛，四肢怕疲乏，呼吸怕堵塞。

应该注意一些心脑血管病的警示信号，一个是不明原因的心律快而齐，如果平静时心率大于80次，还有血压的波动大了也不



行，昼夜血压模型有变，晚上血压低，白天血压高也不好，大脑头昏头痛，脑子一下空白要小心，还有双下肢水肿，出现心脏停跳、倒地，等等，这些大家都要注意。我们有哪些误区呢？

理念误区：“健康就是没有疾病”，这个是不对的。我们很多人说“人的命天注定，自我保健不管用，保健是医生的事”，我们认为心脑血管保健是管用的，而且还是要靠自己；还有人认为“能吃能喝能睡就是健康”，这也不完全对。

认识误区：“吃喝是口福，运动锻炼在兴趣和时间”；“小病不去看，久病能成医”；“身体好坏在遗传，该吃该喝无所谓”；“年轻人底子好，不怕病，保健是老人的事”，这些都不对。

习惯误区：“饭前饭后吸烟，朋友见面递烟”认为是习惯生活；“出门就打的，进楼就坐电梯”认为是现代的生活；“躺着看电视吃零食”我们年轻人叫享受生活；“长时间上网聊天看大片”认为是一种时尚生活；“肉顿顿吃，酒顿顿喝”认为是口福生活；还有“白天睡觉、晚上加班”是一种颠倒的生活。这些都是不良习惯，应该坚决改。

说说侯耀文，我也是从报纸上看来的，他就认为相声演员要晚上创作的，按照影视明星的玩笑话叫“白天迎着太阳睡觉，晚上抱着月亮蹦蹦跳跳”，这样长期下去，生物钟就会紊乱，对健康极其有害。

运动误区：晨练好还是暮练好？我个人认为，适合你的就是最好的。像我们很多当兵出身的肯定是早上锻炼，因为习惯了，你们习惯晚上练就晚上练。但是还有一条是主餐以后八到十个小时一定要锻炼一下，你晚上吃得很饱早晨要锻炼，中午吃得饱晚上要锻炼。



饮食误区：“想吃的就是身体需要的，无须节制”，我经常在餐桌上跟大家讨论，很多人说“教授你讲得不对，想吃的就是身体需要的”，实际上这句话是对的，只是后面“无须节制”不对；“吃得越精细越好，营养越丰盛越有利于健康，习惯吃的就是最好的”，这些都不对。

我们过去吃 75 粉、70 粉，现在那个馒头越来越白了，结果我们的健康越来越差了，卖馒头的是效益越来越好了，因为粗粮好像便宜一点，所以这个大家要注意。“减少吃饭顿数，少吃植物油就能减肥”，这也不对。发现我们很多男同志扎起围裙做饭炒菜时，提起十斤大油桶就往炒菜锅里倒，觉得“咕嘟”倒一下不够，接着又“咕嘟”倒一下，结果成了油煮菜，还怎么吃。所以植物油吃多了也不好。“少喝酒多喝饮料对身体有好处”，这个也不对。

看病误区：“没伤没病不做体检，一次体检正常就可以放开吃放开喝”，这也不对。“好的保健品可以代替降压药”，持这种观点的大有人在。我们一些老年同志要注意，我们要抓大放小，而不是抓小放大，我们很多人是做体检不舍得，但是让人家一忽悠，上万元钱的保健品买回去了，结果把降压药停掉了，出了问题。还有“中药无毒性，可以长期用”也是误区，还有“猝死虽多，都是命中注定，与吸烟饮酒没关系”，我们也听到过这种议论。

消费误区：有的年轻人认为“吃好的，喝贵的，抽香烟，穿名牌”就等于高生活质量。我认为应该是：“吃饭吃素，穿衣穿布，出门走路，心理适度”。

时间误区：锻炼虽重要就是没时间锻炼，实际都是为自己找借口。看看八国峰会，布莱尔做操，小布什跑步，普京打拳，你有八国峰会的领导忙吗？一说到锻炼就给自己找借口，实际是对



自己的健康不重视。

心理误区：尤其我们上班族的同志认为“压力是领导给的，紧张是工作给的，疲劳是任务累的，只能承受，不能去除”，这实际上是一种消极的心理表现。

用药误区：“是药三分毒，不能长期用”，如果真是血脂高、血压高、心脏有病的，一定要坚持吃药；还有，一有点病就吃药也不对；特别是血压一高就吃药，血压一正常就自行停药，这是很危险的。



哪些人容易进入误区

一是把健康交给别人的人，如做完体检自己不去拿结果，让别人代劳。我们很多有钱的煤老板，在北京的大医院可以花几万元钱做体检，做的时候很气派，压一个卡做吧，有的是钱，结果做完以后不见人影了，派一个秘书把报告拿回去，你说你做这个体检是为了什么。我就跟那个煤老板讲，你那么精明，你这个钱白花了，你做完了体检让医生给你好好讲一讲，指导指导，他说也是，好像是明白过来了点。

二是过度医疗的老人，误吃误动，误看误查；三是过度自信的年轻人；四是有家不回的男人，有人开玩笑讲：“男人有泪不轻弹，男人有苦不愿说，男人有病不去看，男人有家不愿回”；五是不爱哭的女强人，该哭就哭，另外不能老在丈夫面前当领导；六就是中年人，上有老下有小，也容易进入健康误区；七是脑力劳动者，他们爱面子，往往不能及时与别人沟通，将身体的不适讲出来；八是病人，自以为久病成医、自作主张乱吃药；九是中小学生，他们的问题很多，容易被忽视。以上这九种人一定要注意，要及时从误区中走出来。



管理心脑血管健康有四项原则

合理膳食管住嘴，
戒烟限酒在决心；
加强锻炼讲科学，
缓解压力心态平。

合理膳食管住嘴

健康有几个“金字塔”，在这里顺便提一下：一是自然健康金字塔，土壤、水、空气与阳光缺一不可。现在的情况是土壤污染了，水也污染了，也不去晒太阳，万物生长靠太阳，现在人都不去晒太阳了，这可能是有问题的。二是素质金字塔，它是健康基础；三是健康观念金字塔，四位一体（生理、心理、社会适应能力与道德健康）；四是饮食健康金字塔，以植物为主。

举一个例子，有一个上市公司的老总找我咨询，他说：“教授，你怎么能让我长肉？”他说他把房地产做到全国前 20，把物流做到前 17。我说：“你这么多钱，怎么把自己搞得跟猴一样？”他说：“我每个月吃好几千元钱的保健品，不怎么吃粮食。”这太可怕了！大家长一口牙和牛羊一样的，但是我们现在都是在吃肉，不吃植物是不行的。还有心理健康金字塔，平衡心态最重要。

从心脑血管健康角度来讲，一般人的膳食自我管理要首先限制总热量、限制脂肪和盐。有心脑血管病的人群要做到更严格限制膳食总热量，减少盐，补充膳食钙，补充纤维素、抗氧化剂或者钾，减少胆固醇的摄入，还有调整脂肪酸的比例，不饱和脂肪酸要适当多吃。

还要养成就餐的良好习惯，进餐要讲究定时、慢食、杂食、节食、淡食的习惯。还要注意就餐顺序，顺序非常重要，要先喝



汤，先吃菜，后吃肉。大家可以试一试，请客做饭要做到三样不能少，一谷、一荤、一素；两样不能多，一个是酒不能多，第二是醇或者饮料不能多；一样不上桌，就是烟最好别上桌。吃自助餐要做到，自助不等于放开肚，自选不等于全选。

北京现在有一个“金钱豹”，还有一个“净雅”，都是180多元一位的自助餐，一些年轻白领的人说为了吃这个180元的餐，我基本上两个礼拜甚至更长时间要节食，他们开玩笑讲是“饿得扶着墙进去，吃得扶着墙出来”，这样是不行的。要么不吃，要么往死里吃！这样绝对不行，最容易伤害胰腺和肝脏。

戒烟限酒在决心

戒烟要坚决。这里提四个原则跟大家讨论。现在烟一天到晚说戒，怎么能戒掉呢？是不是这样做好一点：能不吸尽量不吸，尤其是年轻人，40~50岁之前赶快戒；能少吸尽量少吸；不要劝别人吸；坚决不要让别人被动吸。

饮酒与心脑血管健康密切相关。少量饮酒，如果说没有禁忌的好像没有什么大碍，但是过量饮酒的害处很多。很多心脑血管病都是由于过量饮酒突然引发的。另外，摄入酒精对人体的危害是一个慢性的过程，时间长了血压也会升高。对饮酒的问题我提倡：能不喝尽量不喝，能少喝尽量少喝，能喝低度的不喝高度，下列情况坚决不喝：驾驶前不能喝，不管是驾汽车还是驾飞机、驾火车，因为是人命关天；开会讲话前不能喝，领导约见前，还有就是首次见女朋友前不能喝。要是患有高血压、冠心病、脑卒中以及消化系统疾病，最好一滴酒都不喝。

加强锻炼讲科学

因为运动对心脑血管有保护作用，但是有了心脑血管病后怎么运动还要注意，具体措施刚才都讲到了。我讲一个问题，因为心脑血管的健康，运动的时候有心脑血管病的或者高危的人群大