

胡大一说健康



心血管专家胡大一
为您解读心脏日常保健的关键点

从今天起，你所做的每一种选择，
不管多微小，日积月累，最终会对
你和你的动脉健康产生影响。

好习惯

胡大一 / 著



好心脏

保护心血管的七种好行为



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

好习惯 好心脏

保护藏血管的七种好行为

胡大一 / 著



YZLI0890146089



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

好习惯 好心脏/胡大一著. —北京:当代中国出版社,
2011. 8

ISBN 978-7-5154-0045-7

I. ①好… II. ①胡… III. ①动脉疾病—预防 (卫生)
IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 172162 号

出 版 人 周五一
策划编辑 杨 志 欣 洁
责任编辑 彭理文
责任校对 王小芸
装帧设计 姚 洁
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱:ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572154 66572264 66572132
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司
开 本 640×960 毫米 1/16
印 张 11.5 印张 2 插页 插图 13 幅 88 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷
定 价 25.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。



自序

如果在你的生活场景中突然出现这样一幕：你最爱的亲人（爸爸、妈妈或爷爷、奶奶）突然晕倒在地，命悬一线时，除了泪流满面地惊呼着试图唤醒他（她）以外，你还能挽救他（她）的生命做些什么呢？

今年五月，我做客北京电视台《养生堂》节目，漂亮的女主持人设计了一个很好的互动环节，瞬间调动了观众的注意力。环节就是刚刚提到的这个场景。

那天观众很踊跃，先后有两个观众对假扮晕倒者的工作人员进行施救。

第一个施救者首先演示的动作是抓起电话呼叫 120，然后她让“晕倒者”身体仰卧，头偏向一侧（以防止病人昏迷时出现呕吐物发生窒息死亡）。接着，她取来衣物盖在“晕倒者”身上……演示结束后，主持人提醒她，“用给病人服药吗？”她犹豫一会儿回答：“用，吃点硝酸甘油吧（一种缓解心绞痛症状的药物）。”

第二个施救者动作非常麻利，她首先也是拨打 120，然后让病人平卧，但不同之处，她开始用手触摸“晕倒者”脖子和手腕处的动脉，看是否还有脉搏，然后演示说：“如果发现没有脉搏跳动，证明病人心脏已经不工作了，这样我就开始做心脏按压。”

话音刚落，大家为她鼓起了掌。显然，她的回答得到了大多



数观众的认可。

按照节目流程，在最后，主持人希望我为大家做个点评。环顾台下正在认真做着笔记的观众，我突然有了一丝不安，我不知道我的回答能否担负起他们如此认真的关注？或者更为直白地说，我不知道完美无缺的急救措施能否担负起全部的生命之托？

我微微迟疑着，希望在这结束前的五分钟里，能把比急救本身更重要的话说出来：动脉性疾病，尤其冠状动脉性疾病往往是突如其来的，毫无征兆，第一次发作就可能是最后一次。也就是说，当我们的亲人或我们自己第一次发生心血管事件晕倒在地时，就有 50% 的个体是等不到急救车送到医院就会发生死亡。所以我要说的话就是：“任何完美无缺的急救都是不完美的，当我们在生命的最后一刻踢出漂亮的临门一脚，那我们注定要输的，因为 50% 的机会对一个生命个体来说就是 100% 的死亡。”

我们还能生命做些什么呢？

如今有一种错误的观念叫“前半生忙事业，后半生忙保命”，或者表述为“40 岁之前用健康去换钱，40 岁之后用钱去换健康”。的确，养老和医疗待遇的不完善，让老百姓们都多了一份对明天生活的担忧，每天掂量着自己兜里的人民币，算计着如何能颐养天年，如何又能给儿子或者女儿们多攒下一个一星半点儿。

其实，这个买卖很不划算，一买二卖，损失了许多宝贵的东西。况且，健康也不是金钱能买回的。

是的，健康绝对不能买卖，但是，健康可以投资！

投资做的就是预期！

我算过一笔账，在 40 岁前，你如果没有对自己的动脉给予

正确的维护和保养，按照我们人均可以活到 70 岁的年龄计算，40 岁到 70 岁这 30 年的时光里，每人大约将为此花费 40 万元人民币的医疗费用。当然，这其中只估算了你每月必须服用的常规药物和得病十几年后的手术花费，并没有包括你的误工成本以及家人为了照顾你而付出的人力成本。也就是说，如果你能投资你的动脉健康，你将为自己节省下 40 万元甚至更多的养老金。40 万元人民币，单看这毛利就已经很可观了，如果再算算它的净利……我们为维持动脉健康所付出的投资本金是：戒烟 0 元，管住嘴 0 元，迈开腿 0 元，好心态 0 元，也就是说，我们将在本金为 0 元的投资状态下获得 40 万元的投资回报！怎么样，这笔买卖可比“一买二卖”的方法更划算，不是吗？

动脉老化是一种全身性疾病，而且从 30 岁以后就快速发展，谁也逃不掉。我们全身每一个器官、每一个组织、每一个细胞的存活都离不开血液的供应，血液带来营养，带走废物。输送血液的管道就是动脉，动脉在我们的体内四通八达，无处不在。因此一旦动脉发生病变，全身所有的器官都会受累，如果脑动脉硬化可出现脑供血不足、中风；心脏血管的硬化可导致心绞痛、心肌梗死或心脏性猝死；肾脏血管发生硬化可导致肾功能不全、尿毒症；下肢动脉硬化可导致腿部肌肉的供血不足而发生间歇性跛行甚至肢体坏死。

要记住，从今天起，你所做的每一种选择，不管多微小，日积月累，最终会对你和你的动脉健康产生影响。

胡大一

2011 年 11 月



目录

引言 我们病了 / 001

第一章 投资动脉就是投资你的养老金 / 009

导语：关于衰老那点事儿 / 010

1. 氧化反应是第一件让你变老的事 / 012
2. 动脉老化是全身性疾病 / 016
3. 你的腿疼知道不 / 018
4. 保护动脉从理想健康 4 + 4 做起 / 021

第二章 保护心血管的好行为之一——不吸烟或戒烟超过一年以上 / 027

导语：明明白白的吸烟权利 / 028

1. 远离烟草，捍卫自己的健康权利 / 029
2. 毛主席大喝一声：“你有病！” / 034
3. 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病 / 036
4. 开始戒烟吧！你将赢得 10 年生命 / 037
5. 戒烟宣言“我愿意”“我能”“我坚持” / 038



6. 戒烟困难时可适当寻求药物帮助 / 041

第三章 保护心血管的好行为之二——理想的饮食结构 / 045

导语：别让科学败给江湖 / 046

1. 吃出健康的两个重要原则 / 047
2. 维生素和矿物质是最好的抗氧化物质 / 052
3. 富含抗氧化剂的食物来源 / 056
4. 点评餐桌上的食疗药膳 / 059

第四章 保护心血管的好行为之三——理想的体力活动 / 065

导语：拒绝静止的生活方式 / 066

1. 走出似是而非的运动误区 / 068
2. 有氧运动可以让你又快又好赢得健康 / 071
3. 保证锻炼效果的三大要素 / 074
4. 提高动脉健康的运动实操方案 / 078
5. 有氧运动中的常见问题答疑 / 084
6. 关于体育锻炼与疾病治疗的话题 / 088

第五章 保护心血管的好行为之四——理想的体重 / 091

导语：每天都坚持到底 / 092

1. 肥胖分型：你是“梨”还是“苹果” / 096

2. 肥胖标准：你计算 BMI 了吗 / 098

3. 为什么减肥这么难 / 100

4. 提高基础代谢率让脂肪燃烧 / 102

5. 先饮食教育，后控制肥胖 / 103

第六章 保护心血管的好行为之五——不需要用降压药，血压 < 120 / 80 毫米汞柱 (mmHg) / 107

导语：不愿沾着脑卒中的边儿 / 108

1. 理想血压 120/80 / 110

2. 控制血压要趁早 / 111

3. 轻松学习家庭自测血压 / 115

4. 低压食物是降压高手 / 117

5. 给我们的心灵减压吧 / 121

第七章 保护心血管的好行为之六——不需要用降糖药，血糖 < 6 毫摩尔/升 (mmol/L) / 127

导语：苦涩的甜蜜 / 128

1. 初次尝到“甜头” / 129

2. 谁是糖尿病的罪魁祸首 / 131

3. 理想血糖小于 6 / 132

4. 血糖连连测 / 134

5. 泡在“糖水”里的心脏 / 135



6. 从依赖药物到控制饮食 / 137

7. 盲目运动有危险 / 141

第八章 保护心血管的好行为之七——不需要用调脂药，血

总胆固醇 <5 毫摩尔/升 (mmol/L) / 143

导语：没有胆固醇升高就没有富贵病 / 144

1. 我们都是血脂异常的危险者 / 145

2. “提高降低”是我们对待胆固醇的基本态度 / 146

3. 血脂检查不是项目越多越好 / 148

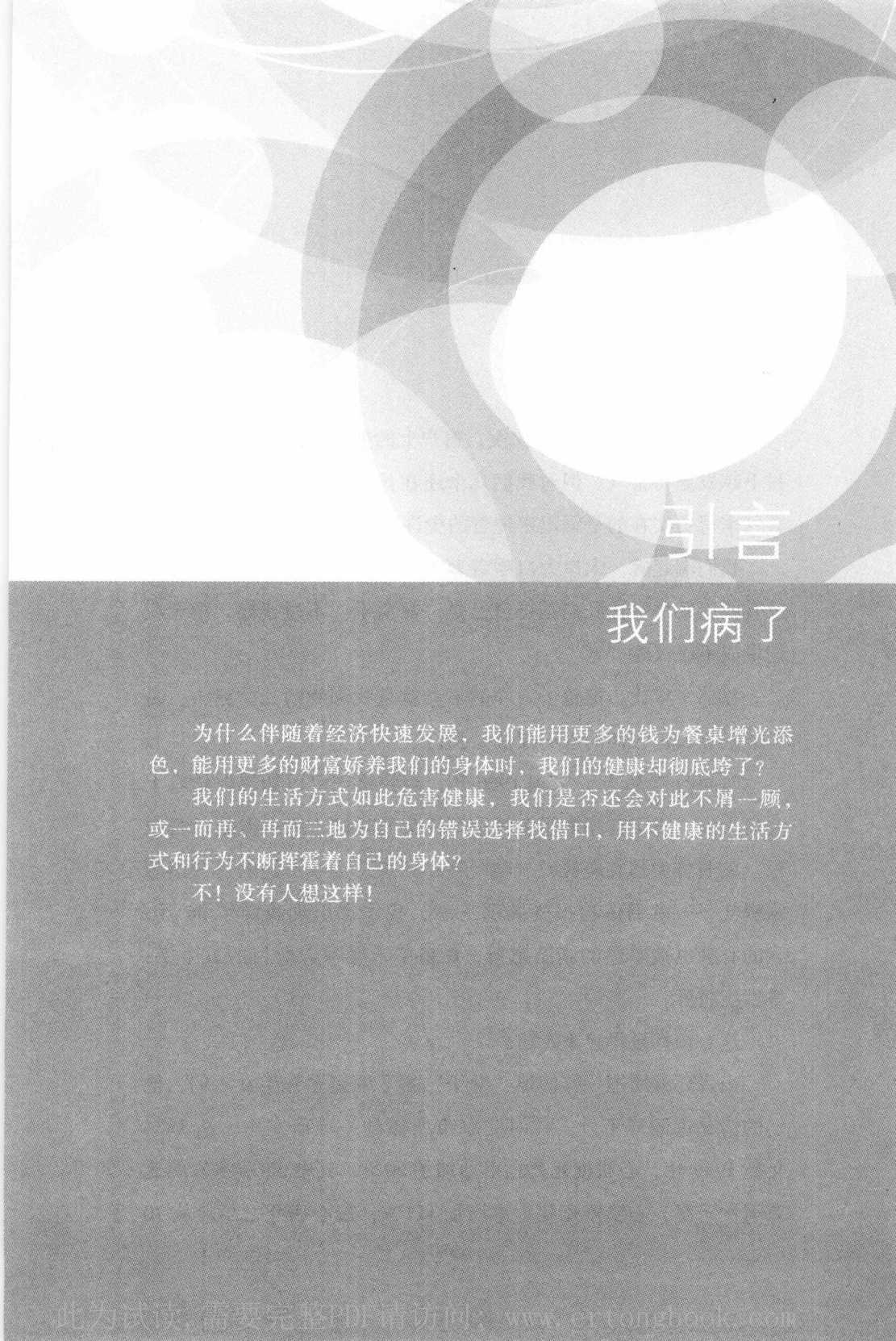
4. 化验血脂前的注意事项 / 150

5. 不能根据化验单的“正常值”判断自己是否正常 / 152

6. 两种斑块，两种命运 / 153

7. 将“坏”胆固醇拒之口外 / 156

8. 这样降脂行不行 / 155



引言

我们病了

为什么伴随着经济快速发展，我们能用更多的钱为餐桌增光添色，能用更多的财富娇养我们的身体时，我们的健康却彻底垮了？

我们的生活方式如此危害健康，我们是否还会对此不屑一顾，或一而再、再而三地为自己的错误选择找借口，用不健康的生活方式和行为不断挥霍着自己的身体？

不！没有人想这样！



1961年鞭炮齐鸣的除夕夜，窗户上的剪纸花在橙黄的灯光映衬下越发显得喜气。但对我们几个还在长身体的兄弟而言，比这喜气来得更实在的是锅里正炖着的少许香喷喷的猪肉。

我们端起碗，大口大口嚼着萝卜、白菜……这半点油星儿都没有的饭菜常常让我们觉得自己是一窝兔子。不过还好，今天我们可以不仅仅吃“草”。

在那个年代，像兔子一样的不会就是我和我的几个兄弟，盼望能吃上大鱼大肉的也不仅仅是我们。

时间跨越35年，来到1996年，当我终于可以如愿以偿吃上大鱼大肉，终于有越来越多的乘车机会的时候，原来能跑“马拉松”的身体突然在爬楼时气喘吁吁；原来总也填不饱的胃开始腹胀暖气……拿到体检报告的那一瞬，我才意识到我胖了36斤，我的肝脏也被厚厚的脂肪腻着，B超单末尾写着醒目的五个字：重度脂肪肝。

这一切都显得猝不及防。

当我环顾周围一样摘掉“兔子”帽子的诸多先生女士们，他们的情况也同样不妙。在对北京市所做的一项研究中，从1984年到1999年，心肌梗死死亡率增加了50%，其中35~44岁的北京男性居民，心肌梗死死亡率增加111%，冠心病死亡年龄从70

岁提前到 34 岁。用我当时的工作量来描述这个迅猛增加的数字可能更直观。20 世纪 80 年代中期我去美国学习之前，平均每个月能看到一两个心肌梗死的病人，但现在即使我们每天身披“铠甲”连做 10 台心脏介入手术，仍然对就诊的病人应接不暇。是的，我们没法能应接自如。因为到 1998 年，我国每 12 秒就有一人死于冠心病或脑卒中。如果用我们儿时数数的频率来算，也就是你每数到 12 时，就有一人应声倒地。在 1998 年的一年中，心血管疾病导致的死亡人数为 260 万，对中国造成的灾难已经形同 26 次汶川地震的发生。

但显然对这 26 次的“地震”，国家没有下半旗，也没有人组织鸣笛默哀，更没有作家文人饱蘸深情地哀述“中国人的一天”。因为这是中国人的每一天。

为什么伴随着经济快速发展，我们能用更多的钱为餐桌增光添色，能用更多的财富娇养我们的身体时，我们的健康却彻底垮了？

以北京为例，分析 1984 ~ 1999 年间新增的 1882 例冠心病死亡病例，其中有 77% 归因于取代中国传统膳食的高胆固醇饮食，也就是肉、蛋的大量摄入引起我们体内血液中胆固醇含量明显升高（后面我会详尽阐述胆固醇与冠心病发病及死亡的相关性）。另外的 23% 是什么？也是由包括饮食在内的不良生活方式为病因的糖尿病和肥胖。

似乎一夜间，以冠心病、糖尿病、癌症为代表的西方不健康生活方式疾病，即慢性非传染性疾病（有人称之为“富贵病”）席卷中国。



国人的“兔子”体质

大家都知道按照肤色，地球上分三种人。黑种人发源于低纬度地区，因光照强烈，黑色素积淀得多，故肤色黑；同时由于低纬度地区不适农作，黑种人以捕食猎物为生，在长期的奔跑逐猎中锻炼出愈加健硕的肌肉。高纬度地区生活的白种人因为阳光微弱，黑色素积淀得很少，故皮肤白皙，同时由于白种人的发源地是太阳高度角很低的北欧地区，所以白种人的眼睛为蓝灰色。

那么黄种人呢？黄种人发源于中纬度地区，水草丰美，温度适宜，他们以农耕谷物为生，不必像黑种人和白种人那样捕食猎物，所以身材相对瘦小。而我们中国人繁衍于良田万顷的大陆，自然是与山水草木、鸟虫蝉鸣比邻而居，有春华秋实的田园生活为伴。

从南宋范成大的诗中可见一二，“昼出耘田夜绩麻，村庄儿女各当家。童孙未解供耕织，也傍桑阴学种瓜。”

在了解地理环境对人类的影响后，您是否渐渐认清了自己的体质？

没错，我们是“兔子”。从我们的祖先开始，我们的基因就决定了自然生长的谷物、蔬菜是对我们最好的恩赐。用孙中山先生在《论民生主义》中的话说：“人类谋生的方法进步后，才知道吃植物。中国是文化很老的国家，所以中国人多是吃植物，至于野蛮人多是吃动物。”可是什么时候开始，我们无视自己的本质恣意为之？



国人健康调查的启示

我们是“兔子”！

这个残酷事实太让人不能接受了。爱极了大肉的人多不愿意听到这样的事实，不是吗？尤其在刚刚享用过硕大的慕尼黑烤猪腿和溢着浓香泡沫的黑啤酒后，就更不愿意接受这个事实。可是为了健康、长寿、幸福和尊严，我们不得不接受这个不可辩驳的现实并认真改变生活方式。

大家都知道，美国是世界上国民医疗保险花费最多的国家，美国经济每产生 7 美元的收入，就有 1 美元花在医疗保健上。那么花了这么多的钱是否带来了更好的健康保障呢？回答是否定的。世界卫生组织按照医疗保健系统的绩效评估标准进行比较，美国的排名是第 37 名。简单地说就是美国国民的健康状况不好并且存在明显的健康不公平现象。

许多深受西方“垃圾食品”残害的读者，闻听此言是否心里稍稍平衡了一些？至少我在某种层面原谅了他们。

世界上的错误分为两种：一种是无知的错误，一种是明知故犯的错误。我是万万不能原谅这第二种的蓄意为之。每次看见那些提供“垃圾食品”的美式快餐店遍布中国街头，M 型的巨大拱门终于让我把中国的鬼门关在脑袋中形成了实体化符号——“让人瘦着进去，胖着出来；让胖子站着进去，躺着出来”。这道生死门必是他们暗算我们的道儿，我以前曾经这样认为，现在看来他们的错误远非故意为之那样恶毒。

20 世纪 90 年代开始，美国先后组织科研团队在世界范围内



进行膳食、生活方式与疾病相关性的研究。由美国著名科学家和中国专家组成的医疗团队进驻中国农村的 65 个县，这 65 个县主要分布在不发达地区，基本保持中国的传统饮食习惯和生活方式。这个研究就是后来在欧美非常轰动的《中国健康调查》，但中国人对它却知之甚少。

《中国健康调查》的核心是研究中国农村以植物性食物为主的膳食对健康的影响，研究结果也揭示了膳食与富贵病的秘密。医疗团队随访三年间发现，在中国西南的四川和贵州两省，冠心病的发病率是惊人的低，几乎没有任何一个研究对象死于冠心病。在贵州，样本量是 24.6 万名男性；在四川，样本量是 18.1 万名女性。（在医学研究中，样本能覆盖万人的研究可谓弥足珍贵）。与此同时，更令人震惊的是，在以植物性膳食为主的研究对象中，诸如糖尿病、肥胖症、乳腺癌、肝癌、胃癌、肺癌等疾病都几乎无踪可觅。

你感到惊诧吧？我们日渐熟知并为之终日困扰的疾病在如我们老祖宗一样活着的同辈中竟丝毫无踪迹。

相信吧，我们的确是“兔子”。

不仅如此，我们祖祖辈辈都是辛勤劳作的“兔子”。每次看罗中立的《父亲》这幅画，我都被震撼得无可名状：被烈日炙烤成古铜色的脸庞，艰辛岁月雕刻出一道道车辙般的皱纹，捧着残破陶碗似犁耙一样的手，都让我无数次感受到父亲的无欲无求，而正是在这无欲无求的背后，却是他奉献出的用生命浇灌的片片金黄麦浪。这是我们的父辈，也是中华民族伟大父辈的深刻描画。

可又是从什么时候开始，我们这些曾经的苦孩子，放弃了父辈的传统美德，也放弃了用脚步丈量天下的威仪雄姿。“不用游历世界，电脑一开就知，双足懒得出户，车轮滚滚代步”，“出门就打的，两站路懒得走，进门找电梯，二层楼不想爬”。是的，世界变得先进了，我们的功能却退化了。肌肉退化的我们成了不像爸爸也不像妈妈的样子：灌满油腻脂肪的硕大肚皮，缺少肌肉充实显得尤为修长的四肢。在街上走走，满眼都是我们这样不用让医生诊断就一目了然的糖尿病胚子。不难想象，如果再过几百年，我们后代再雕刻如米开朗琪罗《大卫》这样英勇的“肌肉男”时，无数次堆砌起来的作品一定都是我们这样“青蛙男”的模样。我们要留给孩子这样的父辈记忆吗？我们要给孩子留下这么病恹恹的基因吗？要知道，糖尿病、冠心病都可能遗传给下一代。

我们的生活方式如此危害健康，我们是否还会对此不屑一顾，或一而再、再而三地为自己的错误选择找借口，用不健康的生活方式和行为不断挥霍着自己的身体？

不！没有人想这样！