

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

胡大一 著

首席专家胡大一

从北京到全国，从城市到乡村。
“学习科学，拥有健康，享受生活”，
这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题。
这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。

谈

健康 从“心”做起

- 最新的健康概念
- 最科学的保健方法
- 最佳的生活方式
- 最权威的健康指南

 人民卫生出版社

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

胡大一 著

首席专家胡大一

谈

健康

从“心”做起



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

相约健康社区行巡讲精粹：首席专家胡大一谈健康从“心”做起/胡大一著. —北京：人民卫生出版社，2003
ISBN 7-117-05699-1

I. 首... II. 胡... III. 心脏血管疾病-防治-普及读物 IV. R54-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 069086 号

首席专家胡大一谈健康从“心”做起

著 者：胡 大 一

出版发行：人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷：北京人卫印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850 × 1168 1/32 印张：7 插页：4

字 数：130千字

版 次：2003年9月第1版 2003年9月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 7-117-05699-1/R·5700

定 价：10.00元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》编委会

编委会主任：高 强

编委会副主任：翟卫华 王陇德 朱庆生 殷大奎

主 编：殷大奎

副 主 编：李 伟 李长明 秦小明 刘益清
王环增 陈啸宏 姚晓曦 杨 青
窦熙照 张朝阳 刘克玲 王长收

编 委：（按姓氏笔画排列）

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉
胡大一 洪昭光 赵 霖 徐光炜
郭冀珍

特约编辑：涂更新 李新华 金生国 徐景兰
陶 金 邓海华 鹿文媛 姚建红
曾晟堂 赵仲龙 刘 立

序

改革开放以来，我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高，增强自我保健能力，学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言，从整体上看，我国人民群众的科学文化素质还不高，一部分群众缺乏自我保健意识，沿袭一些不健康的生活方式，甚至保留一些生活上的陈规陋习；一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此，加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力，破除陈规陋习，反对封建迷信，推动全社会建立健康的生活方式，仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争，广大人民群众的自我保健意识大大增强，学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风，加强公共卫生体系建设，加强健康教育，提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此，中央文明办等8部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》，卫生部等11部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》，中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力，提高身体健康素质，推动社区精神文明建设。促进人的全面发展，共同创造幸福生活和美好未来。2003年1月

12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到人民群众的广泛关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日

作者简介 ■ ■ ■ ■

胡大一



主任医师、教授、博士生导师，享受政府特殊津贴。

1970年毕业于北京医学院医疗系，1985~1987年在美国纽约州立大学医学院和芝加哥伊利诺大学医学院研修。现任首都医科大学心血管疾病研究所所长，北京大学人民医院心血管疾病研究所所长、心内科主任，北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，中华医学会心血管病分会副主任委员，中国生物医学工程学会心脏起搏与电生理分会主任委员，并担任《中国医药导刊》主编，《中华心律失常学杂志》、《中国介入杂志》等国内外杂志副主编、编委。在我国率先成功开展射频消融根治快速心律失常技术，擅长心电生理、起搏器植入、冠心病介入治疗以及高血压、冠心病防治等。曾获国家级、省部市级科技进步奖共12项；在国内外专业杂志发表论文500余篇，主编专著21部，参与编写和主译专著23部。



前 言



21 世纪的人类文明，已经进展到前所未有的崭新阶段，科技的飞速发展带来物质的极大丰富。人类在尽情享受物质文明的同时，许多新的问题应运而生。生活水平的提高，以车代步，长时间应用电脑、上网，垃圾食品的诱惑，使人们从儿童期就养成不健康的生活习惯，也带来了肥胖、糖尿病、心脑血管疾病等一系列“现代文明病”；巨大的工作压力、激烈的社会竞争以及现代人对自我要求的不断提高，导致了各种心理疾患的出现。而不良的生活方式和行为是促使这些疾病发生发展的重要因素。如动脉粥样硬化引起的心肌梗死、脑卒中、动脉粥样硬化性肾病和下肢动脉疾病是全身性疾病，是新世纪面临的挑战。

2003 年 6 月 24 日，世界卫生组织宣布解除对北京旅游警告，并从疫区的名单中将北京删除，这标志着我国政府已经取得了抗击“非典”的阶段性胜利。但是，我们已经到了不得不作深刻反思的时



候，从传染病的暴发流行到“现代文明病”快速的增长，其根本症结所在何处？小到个人生活习惯，大到国家公共卫生建设，是不是都在其中呢？如何防病治病，从源头堵住疾病的发生，防患于未然？如何让我们的亲人，我们的国民避免“不是死于疾病，而是死于无知”的可悲结局呢？

答案只有一个：纠正不良生活方式，使用有临床试验证据的预防性药物，如抗高血压药物、降血脂和降血糖药物以及如阿司匹林类的抗血小板药物。要切实做好健康教育，在全民中普及科学的防病治病知识。近十年来，发达国家已经认识到健康教育的重要性，在政府的支持下，卫生工作者致力于健康教育的宣传，心脑血管疾病已有明显下降。而在我国，目前迫切需要健康教育工作的深入开展，倡导戒烟与科学的运动。

在这种背景下，我非常愉快的应人民卫生出版社之约，写一本关于健康教育方面的书，将我几十年来从医生涯中的一些体会汇集成册，希望能对广大读者有所帮助，也希望能有更多的临床医生和卫生工作者能投入到健康教育的领域中来。

健康是全社会关注的主题，但是一些伪科学的思想时而出现在迷惑人们，诸多不健康、无证据的所谓“健康产品”，四处做广告、办宣传，误导患者。我们迫切需要唱响健康的主旋律，掀起健康风暴，构建健康的健康产业。这就要求更多的医务人员热爱科普事业，致力于科普事业，努力把防病治病的科学知识向社会传播。使广大群众掌握打开健康之门的金钥匙，

把有限的医疗资源用于科学的防病治病。

写作期间正逢“非典”流行，面临许多困难，但还是得到了很多领导和同道的支持。在整理书稿的过程中，北京大学人民医院和首都医科大学同仁医院的医生史旭波，倪永斌，孙艺红，刘梅颜，刘如辉，曹雅旻医生也付出了辛勤劳动。本书插图由乔玲绘制，在此表示诚挚的感谢。

成书仓促，疏漏难免，希望广大同仁和读者多加批评指正。

胡大一

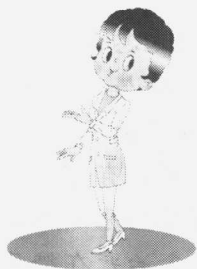
2003年8月



健康
从
心
做起



目 录



第一部分 心血管疾病预防为主

血液污染后导致的动脉粥样硬化是人类的第 一 杀 手.....	2
动脉粥样硬化是一种全身性疾病.....	3
动脉粥样硬化是一个全球性疾病.....	3
动脉粥样硬化的发病，启动在青少年，发病多在中年以后	4
第一条防线——防发病	6
1. 在这个宝贵的机不可失、失不再来的一级预防上，我们再也不能等闲视之.....	7
2. 社区医生比大医院的医生可能更适合你	9
3. 生老病死非天定，健康握在你手中	10
4. 一人戒烟，全家受益	12
5. 吸烟是人类的重量级杀手，使本不发病的	



- 发病,使晚发病的早发病 14
6. 戒烟是一门科学 16
7. 老烟鬼怎么办 18
8. 糖尿病与心血管疾病紧密联系 19
9. 什么是糖尿病呢 21
10. 糖尿病有哪些类型 23
11. 有了糖尿病应该如何做 23
12. 饮食治疗在糖尿病治疗中最困难,
但也最重要 25
13. 你了解你的血压吗 27
14. 高血压是隐形杀手 29
15. 有了高血压病,你该如何做 30
16. 干预血脂异常非常重要 34
17. 血脂到底是什么,为什么这么重要 34
18. 血脂化验单上的数据有什么含义呢 35
19. 血脂多高算是异常 38
20. 一级预防最基本的措施是改变不健康的
生活方式 43
- 第二条防线——防事件 46**
1. 心肌梗死、猝死和心绞痛 47
2. 脑卒中 47
3. 心肌梗死和心绞痛原因 48
4. 软斑块的危害 51
5. 稳定软斑块的治疗 51
6. 他汀类药物的六大功能及在心血管
疾病治疗中的地位 52
7. 使用他汀类药物过程中应



注意的问题	53
8. 理想的血浆胆固醇水平	53
9. 甘油三酯的问题	54
10. 稳定软斑块的其他药物	54
11. 稳定软斑块药物治疗的疗程	55
12. 无血栓，无事件	55
13. 血栓的形成	55
14. 阿司匹林功不可没	58
15. 服用阿司匹林需要注意的问题	60
16. 抗血小板新药物	60
17. 肝素和低分子肝素在抗血栓中 的作用	61
18. 肝素的副作用	61
19. 低分子肝素的优点	62
20. 华法林在抗血栓中的作用	62
第三条防线——防后果	63
1. 感知胸痛	63
2. 典型的心绞痛疼痛部位	63
3. 典型的心绞痛疼痛性质	63
4. 典型的心绞痛疼痛诱发因素	65
5. 典型的心绞痛疼痛持续时间	65
6. 典型的心绞痛缓解	66
7. 胸痛（心绞痛）的种类	66
8. 心肌梗死引发的胸痛	70
9. 有胸痛去医院	70
10. 命系 1 小时	72
11. 抢时间、抢心肌、抢健康、抢生命	73



12. 心肌梗死的溶栓和 PTCA 治疗	74
13. 溶栓治疗途径	74
14. 影响溶栓治疗效果的因素	75
15. 溶栓治疗的适应证	76
16. 溶栓治疗的禁忌证	77
17. 溶栓药物的选择	77
18. 溶栓治疗常见的副作用	79
19. 医生在溶栓治疗中起主导作用	80
20. PTCA 的含义	80
21. PTCA 成功率	83
22. PTCA 术后再狭窄	83
23. PTCA 术并发症	83
24. PTCA 的局限性	84
25. 绿色通道——生命之门	84
第四条防线——防复发	84
1. 防止疾病的再次发生	84
2. 阿司匹林在防止疾病 再发中的作用	85
3. 不能服用阿司匹林病人的药物选择	86
4. ACEI 在防止疾病再发中的作用	86
5. ACEI 不良反应	87
6. 广泛使用 ACEI	87
7. β -受体阻滞剂在防止疾病 再发中的作用	87
8. β -受体阻滞剂对心力衰竭的防治	88
9. β -受体阻滞剂禁忌证	88
10. 服用 β -受体阻滞剂的注意问题	89



11. β -受体阻滞剂疗程	89
12. β -受体阻滞剂种类的选择	89
13. 预防疾病再发的全方位治疗	89
14. 医生的重要作用	90
15. 病人需要注意的问题	91
16. 关注自己的健康	92
17. 我们一定会拥有健康	93

第二部分 有氧运动，健康的基石

有氧代谢运动创始人库珀博士的故事	94
有氧代谢运动还你健康身心——有氧代谢 运动之七大益处	96
走出似是而非的运动误区	99
有氧代谢运动成功的秘诀	102
有氧代谢运动四步走	104
1. 全面体检，对目前的健康状况 进行评定	105
2. 找到合适的运动项目	106
3. 确定有氧代谢运动心率	108
4. 制定计划并开始锻炼	110
有氧代谢运动与高血压	111
有氧代谢运动帮你实现精神放松	113
1. 有氧代谢运动减缓情绪紧张	114
2. 有氧代谢运动的内啡肽效应	117
3. 有氧代谢运动与性格变化	120
有氧代谢运动对家庭的影响	122



1. 运动促进家庭和睦.....	123
2. 身体健康可以使夫妻间的性生活 更和谐	124
3. 有氧代谢运动缓解家庭中的 紧张水平	125
健康使工作充满乐趣	127
一天一万步，健康自然来.....	131
1. 走路比跑步更科学.....	132
2. 快步行走如何进行.....	133
3. 必须保持正确的步行姿势.....	134
4. 带瓶水上路.....	134

第三部分 儿童与心脏病

健康课堂不应该仅仅是老年课堂.....	136
动脉粥样硬化——发病在中老年， 起病在青少年	137
拒绝“垃圾食品”，限制电脑和电视.....	137
“小皇帝”难成“栋梁才”	140
世界心脏日——又一个儿童的节日	142
新指南——新的挑战	142
潜在定时炸弹——高血压和高血脂	144
2型糖尿病并非成年人的专利	144
射频消融治疗儿童心律失常——心律 “不再失常”	146
手术大，创伤少，家长莫忧愁	147
绿色通道——奉献爱心	148



先天性心脏病	149
1. 早日还孩子一个健康的心脏	149
2. 伤心的故事：回天乏术	149
3. 揪心的数据：五成病童不到 3岁送命	151
4. 早期识别先心病，正确对待 心脏杂音	152
5. 早期干预——介入、手术， 早期治愈	153
6. 学龄前根治——求学无忧	156
早搏	157
1. 孩子没症状，父母有症状	157
2. 良性早搏——“置若罔闻”	159
3. 好心办坏事——良性病吃“毒药”， 抗心律失常药物致心律失常	160
4. 早搏——“生命和健康的杀手”	161
5. 早搏不是用药的指标	162
6. 早搏不是心肌炎	163
心房颤动	164
1. 新的老年人“流行病”—— 心房颤动	164
2. 正视房颤，正规治疗	165
3. 房颤治疗两手抓，心律和血栓 不放过	167
4. 得了“心颤病”别忘防脑卒中	168
5. 究竟哪些患者需要阿司匹林，而什么样 患者需要华法林呢	171