



登上“心”健康快车

主 编 / 洪昭光

特约主编 / 李楚源

健康“心”观念
登上“新”快车

Heart
Health



卫生部首席健康教育专家洪昭光教授
给心脑血管病人的健康忠告

北京昭光大众健康研究所百名专家共同推荐
心脑血管病患者及高危人群的自我管理手册

登上**心**健康 快车

主 编 / **洪昭光**

特约主编 / **李楚源**

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

登上心健康快车/洪昭光主编. —青岛:青岛出版社,2009.1

(昭光健康)

ISBN 978-7-5436-4965-1

I. 登… II. 洪… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第170673号

书 名 登上心健康快车
主 编 洪昭光
特约主编 李楚源
选题策划 陈 京 陈璧昭 张永涛 黄 倩
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664
责任编辑 郭东明 付 刚
责任校对 谢 磊
装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
开 本 32开(890mm×1240mm)
印 张 9.375
字 数 200千
书 号 ISBN 978-7-5436-4965-1
定 价 19.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 0532—80998826

中国 322 心健康护航工程 专家组成员

洪昭光 著名医学科普教育家、医学家。现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、全国心血管病防治科研领导小组副组长、中国老年保健协会心血管专业委员会副主任委员、中国高血压联盟常务理事。曾获联合国国际科学与和平周“和平使者”、卫生部全国健康科普巡讲团首席专家、《药物与人》杂志社首席健康顾问、北京昭光大众健康研究所首席研究员等称号。主要著作有《实用高血压》、《四十岁登上健康快车》、《健康快乐 100 岁》、《不生病的生活方式》等。

刘力生 世界高血压联盟副主席,美国心脏病学会(AHA)高血压研究理事会国际研究员,国际高血压学会理事,中华心血管病学会名誉主任委员,中国高血压联盟主席,世界卫生组织·发展中国家心血管病研究执行委员会共同主席,北京高血压联盟研究所所长,中国医学科学院阜外医院教授。曾任世界卫生组织心血管病专家委员会成员,中华心血管病学会主任委员,国际华人心脏网络委员会主席,世界高血压联盟理事,华盛顿内科学院关于发展中国家研究控制心血管病委员会委员。

周玉杰 医学博士,北京大学医学部心血管博士后,主任医师、教授、博士生导师、博士后站负责人。首都医科大学附属北京

安贞医院十二心血管部负责人。擅长复杂、高难度和高风险的冠状动脉介入治疗、埋藏式复律除颤器的植入手术,是我国有重大贡献的综合型、全能型中青年心血管介入专家。担任中国老年协会心血管病专业委员会副主任委员兼秘书长、中国老年保健协会心血管病专业委员会副主任委员兼秘书长、中国医师协会内科专业委员会常委、国家自然科学基金评选委员会委员、中国介入心脏病学杂志编委、中国老年心脏病学杂志编委、中华心血管病杂志通讯编委等学术团体任职。曾多次应邀赴美国、加拿大、法国、意大利等国进行讲学、研修等学术交流活动。介入心血管诊疗手术突破15000例。在国内外医学杂志发表论文300余篇,主编医学著作几十部。

谢英 主任医师,教授,硕士生导师。现任首都医科大学附属北京安贞医院老年心血管病诊疗中心副主任、干部病房副主任。从事临床医疗工作20多年,对心血管疾病的诊断和治疗有深入研究。有扎实的专业理论基础,在冠心病、高血压、心律失常、心力衰竭、血脂紊乱等疾病的诊断和治疗方面积累了丰富的临床经验,成功救治过众多危重患者。多次圆满完成中央领导干部和国家大型会议的医疗保障工作。发表临床论文40余篇,参编临床专著6本。

张维君 原北京安贞医院心导管室主任,院干部保健、老年心内科主任,中国老年保健医学研究会理事,中国老年保健协会心血管分会副主任。作为国家“九五”攻关多项重要科研课题的负责人,有12项研究获北京市及局科技成果奖。除撰写大量高质量专业著作、发表论文50余篇外,还积极通过广播、电视、报纸、杂志等媒体对大众进行健康教育,宣传健康知识。

项志敏 阜外心血管病医院心内科、临床药理中心、卫生部心血管药物临床研究重点实验室主任医师,教授,学术带头人。卫生部心血管病防治研究中心全国心血管病防治专家指导委员会委员,中国药理学会临床药理专业委员会委员,中国高血压联盟常务委员,北京心血管病分会委员,中华医学会全科医学分会委员。

张国玺 中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员、中华医学会老年医学分会常务委员、中华医学会老年医学分会基础学组副组长、中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员、中国药理学会抗衰老及老年痴呆药理委员会委员、中国老年保健协会专家委员会委员、北京市老年学学会理事、中华医学保健国际研究院专家委员会委员及《中国中西医结合杂志》、《中华老年医学杂志》、《药物与人》、《保健医苑》、《家庭医药》等杂志编委。

顾复生 首都医科大学内科教授。中华医学会北京分会心血管病学会主任委员,并兼任《中国循环杂志》、《实用内科杂志》等副总编辑。1992年她获得国务院颁发的“为发展我国医疗卫生事业作出突出贡献”证书。1994年她获得北京市政府授予的“北京市有突出贡献的科学、技术、管理专家”荣誉称号。发表学术论文120余篇,部分在国际学术会议上报告。为发展繁荣我国心血管病学及促进国际学术交流工作,她先后组织并主持中法、中日心血管病学者学术研讨会等。

苗懿德 北京大学人民医院老年医学科教授、科主任。多年来从事综合内科疾病的诊治和内科教学工作,曾赴德国埃森大学

医学院心血管内科学学习获医学博士学位曾参加过数本教学书籍的编写,发表老年医学方面的文章数篇。兼任中国老年学会骨质疏松委员会常务委员,《中国骨质疏松杂志》副主编,中国老年学会心脑血管疾病委员会常委。

李清朗 主任医师,教授,曾任首都医科大学内科教授、同仁医院内科主任医师。担任中华医学会心血管学会北京分会副主任委员;中国中西医结合学会心血管专业委员会副主任委员兼北京分会主任委员。1993年获国务院专家津贴及证书。从事内科临床、医疗、教学及科研工作47年,先后在北京友谊医院、积水潭医院及同仁医院工作。1975年半脱产学习中医,一直从事内科及心血管病(1959年起)工作,专长风湿病、高血压病、冠心病、心电生理、无创检查等临床医疗、流行病学、群防群治及科研等工作。多次获优秀教师称号。担任《中华内科杂志》编委及《心肺血管病杂志》编委工作十余年,发表论著近60篇。

李楚源 全国政协广东省科教卫体委员会副主任,中国中医药产学研联盟秘书长,广州医药集团有限公司董事、副总经理,广州白云山和记黄埔中药有限公司总经理,广东省青年科学家协会副会长,中山大学企业家校友会副会长,广州中医药大学客座教授,政协广东省第十届委员会委员,化学学士,美国南哥伦比亚大学MBA,中山大学EMBA,高级经济师,享受国务院特殊津贴专家,全国五一劳动奖章获得者。

开 篇

在中医理论中，心为身体的“君主”。心不能出毛病，损伤了“一国之主”，心出了毛病不但会有冠心病、心律不齐等心脏问题，还会直接影响人体整个免疫系统的稳定和协调，直接影响到“作战士兵”的斗志、毅力与勇气。

如何让心不出毛病呢？

“心主神。”人的精神状态与心关系密切，人的精神状态对心的健康来讲事关重大。高度的精神紧张会引起急性心肌梗死，进而导致猝死，而保持一颗平常心，大肚能容天下之事，笑口常开不争名逐利，则对心健康和整个身体的健康都有积极的促进作用，中医说“喜则心气缓”，我们也常说：“心平则气和。”

另一个导致心脏病的重要罪魁是饮食不节。大油肥肉、煎炸烧烤、过甜过咸、过食过量等造成高血脂、高血压、动脉硬化、血管阻塞，不亚于瞄准心脏的支支毒箭。

高血脂、高血压就要降下来，动脉硬化就要想办法软化血管。中国健康教育第一人洪昭光教授说得好：“预防心脏病，应该从 35 岁开始。”如果你是 50 岁，也还不算晚，“亡羊补牢，犹未晚矣”。

《黄帝内经》将人分为“真人”、“圣人”、“贤人”和一般的“当时之人”四类。“真人”能够完全按照养生理论来做，能寿与天齐，而“圣人”、“贤人”就没这么大“修为”了。我们生活在红尘世界，只能算得上一般的“当时之人”，我们有喜怒哀乐，有七情六欲。我们要养生，除了努力向“真人”学习外，还要采取一些其他干预手段。

登上



健康快车

为加强疾病预防保健服务和普及疾病防治知识,白云山和黄中药于 2008 年 3 月 11 日正式启动了“个人健康服务工程”,本书为与洪昭光教授联合编著的一本健康读物。愿每一位读者诚如本书名所说:登山心健康快车,每天都能健康快乐!

序一 登上“心”健康快车

李楚源

党的十七大报告强烈地体现了“以人为本”的执政理念,健康医疗作为国计民生的重要问题再次受到了重视。一方面促使医疗模式从以治疗为主转向以预防为主;另一方面积极建设覆盖城乡居民的公共卫生服务体系、医疗服务体系、医疗保障体系、药品供应保障体系,为群众提供安全、有效、方便、价廉的医疗卫生服务。同时,党的十七大首次把“扶持中医药和民族医药事业发展”列入报告中,表明了党和国家对振兴中医药的决心和信心,可以说,中医药迎来了历史上最好的发展机遇。

近年来,严重的医药负担拖累了社会经济增长,如何降低居民医疗费用一直备受关注。2003年城乡居民医药支出大于7000亿元,占当年GDP的6%,而劳动力损失带来的间接经济损失达6000亿元,占当年GDP的5%,总损失1.3万亿元,占GDP的11%。

洪昭光教授曾经说过:“1元钱的预防投入可以节省医疗费近100元。”中医药素来注重养生防病,早在两千多年前《黄帝内经》就提出了“上工治未病”的理论。历经长期的实践,逐步构成了“未病先防”“既病防变”和“愈后防复”的完整理论体系,并形成独具特色、丰富多样的技术方法。2007年11月26日,“中医中药中国行”到达广州,正式启动了“治未病”工程,白云山和黄中药作为协办单位再次受到了党和国家领导人的高度重视。

白云山和黄中药是原白云山中药厂与华人首富李嘉诚先生旗

下、世界 500 强成员企业之一的和记黄埔集团合资成立。李嘉诚先生热衷公益事业,尤其钟情于健康与教育两个领域。白云山和黄中药秉承李嘉诚先生“关心是潮流”与“白云山,爱心满人间”的爱心精神,积极推进中药的“大众化、科普化、现代化和国际化”。2005 年,全球医药行业内率先施行“家庭过期药品回收(免费更换)机制”,率先实行绿色售后服务机制。2006 年 11 月,在“废除中医论”流行之时,投入巨资兴建我国第一家半开放式中医药博物馆——神农草堂,积极普及中医药知识。2007 年 5 月,聚集全球 500 中医药精英人士,发表《广州宣言》,力挺中医药发展。

为了更好地指导广大消费者用药,普及医药健康知识,白云山和记黄埔中药组建“神农俱乐部”,启动“治未病”工程。该俱乐部是以消费者为主体会员的非盈利性机构,由原国家药监局任德权副局长、中华医学会会长钟南山院士、我国知名健康教育专家洪昭光教授、中医泰斗邓铁涛教授等全国知名权威医药专家和卫生药监部门、全国权威媒体等的精英担任顾问和理事。俱乐部将为首批 10 万会员建立“健康档案”,并根据患者年龄、性别、具体病情等制定个性化防治方案,悉心指导用药过程。俱乐部还将通过免费提供《健康是福》等医药健康读物、举办安全用药高峰论坛、健康知识讲座、体育健身比赛等喜闻乐见的形式,加强医患沟通,普及医药知识,促进医疗模式由治疗为主改为以预防为主,为振兴中医药和建设和谐社会作出应有的贡献。

心脑血管疾病作为危害人类健康的第一杀手,每年吞噬了数以千万人的生命。据统计:每年因疾病死亡的人当中,死于心血管疾病的人占全部死亡人数的 40%。心脑血管也是白云山和黄中药重点服务领域,旗下的复方丹参片采用 GAP 药材生产,全国独家获得防治老年痴呆症专利,并被国家发改委认定为“国家优质优价品

种”，目前销售达4亿元，每年受惠1亿人次。绞股蓝总甙片在降血脂方面享有盛誉，脑心清片是第一个专业抗血管硬化的药物，获得国际专家认可。

疾病预防与健康教育是一个社会大工程，需要社会各界人士的关注和支持。作为我国心血管疾病研究的权威专家和“中国健康教育第一人”的洪昭光教授，多年来潜心攻关心血管疾病健康方面的课题，倡导健康生活方式，深受广大群众的信任和爱戴。白云山和黄中药也希望通过与洪昭光教授多种形式的合作，共同开展心血管疾病健康教育工作，实现真正的“医药结合”、“中西医结合”和“产学研结合”，为降低心脑血管疾病的发病率、致残致死率作出应有的贡献，也为医药健康知识的普及开辟新的有效途径。《登上心健康快车》一书将整合洪昭光教授前沿的学术视野、崭新的健康理念和白云山和黄中药完善的服务网络、众多的消费基础等优势，在专家与群众之间开设一班健康专车。

健康、和谐已成为了整个人类社会可持续发展的主题，也真诚祝愿广大心脑血管患者能乘坐这辆健康快车，走上健康长寿之路。

在《登上心健康快车》一书即将出版之际，以为序。

序二 不要引爆心性猝死的“定时炸弹”

1985年6月12日,华罗庚教授在日本讲学时因心脏病突发猝死在讲台上。

2001年9月2日,执刀全球第一例心脏移植手术的南非籍外科手术医生克里斯蒂安·巴纳德因心脏病发作猝死,心脏移植先驱终归死于心脏病,更引起世人唏嘘不已。

2001年12月12日,提出“健商”概念的国际知名健康教育专家加拿大籍医学家谢华真教授因急性心梗猝死在旅途中。

2004年4月8日,爱立信(中国)总裁杨迈在健身房跑步机上跑步时猝死,享年54岁。

2004年4月19日,美国麦当劳公司董事长兼首席执行官吉姆·坎塔卢波在上午参加会议时,因心脏病突发去世,享年60岁。

2007年6月23日,著名相声表演艺术家侯耀文因心脏病突发猝死在家中,享年59岁。

2008年10月18日,一代电影大师谢晋在浙江上虞出席母校建校100周年时因重回故里,心情激动,在凌晨突发心肌梗死逝世。

生老病死本如花开花落,是自然现象,但这是指无病无痛,无疾而终的自然凋亡。而中年猝死^①则如晴天霹雳,无论对亲人或对

^①迄今为止,国内外尚无统一标准,不同学者所定范围从瞬间即刻死亡直至24小时都有。著名国际大型心血管病研究“莫尼卡”方案为了国际统一则定义为:1小时内死亡、6小时内死亡和24小时内死亡等三种,而不统称为猝死,以免标准混乱。由于许多疾病如心、脑、血管、胰腺炎,还有剧烈运动等都可以造成猝死,这里主要指的是由非外伤性,意外发生的心性死亡,重点为1小时和6小时内死亡的。

社会都是最大的打击。调查表明：在人生 43 种“生活事件”中，中年丧偶位居榜首，得 100 分（表示最严重），远超过坐牢（63 分），而如果是猝死，得分还要再增加，真可谓肝肠寸断，绝非一般人所能承受。这样就可以理解，为什么猝死的研究受到古今中外学者的普遍关注，直至今天，仍是各国重要的公共卫生难题。

早在 2400 年前，《黄帝内经》已有“真心痛……朝发夕死”的记载。考古学发现，长沙马王堆 2100 年前的西汉女尸经解剖，冠状动脉左前降枝有 95% 狭窄，胃内有 138 颗半甜瓜子，据推断，可能是该贵妇人一次饱餐后突发心性猝死。而现代医学上，第一例有明确病历记载和尸体解剖的心性猝死是英国外科医生亨特，他性情暴躁，在一次医院内学术讨论中，因激烈争吵而当场倒地死亡。

炸弹不会眷顾健康的心脏

心性猝死虽然是飞来横祸，但它却不发生在健康的的心脏上，不眷顾正常人，应该说虽然是突然发生，却不是无缘无故，而是在有一定内外病理因素上的“爆发”过程。应当说，这是一个人人不同的、极为复杂、极为精细的，有些迄今尚未清楚的过程。可以形象地想象为在身体里埋下的一颗定时炸弹突然爆炸的过程。“定时炸弹”即基本病理因素，加“引爆操作”即诱发因素共同造成的，两者必须兼备，缺一不可。

“定时炸弹”是什么呢？它就是冠状动脉内的粥样硬化斑块及其所造成的心肌不同程度的缺血状态。由于斑块大小不同，位置不同，形态不同，数量不同，而最主要的是稳定性不同，有的表面包膜极薄，斑块内脂质又多，在血流冲击或血管痉挛时很容易破裂，有的很厚，从不破裂。大斑块使血管狭窄超过 70% 以上可引起心肌缺血，但这需要数以年计或几十年计的缓慢过程，而再小的斑块

一旦破裂^①,只要数分钟,即可由血栓形成造成冠状动脉严重堵塞或全部堵塞,形成急性冠脉综合征,急性心肌梗死或猝死。这可解释为什么有些几十年的老冠心病病人还健在生活,不发生急性心梗,而一些年轻病人反倒很快发生急性心梗或猝死,有的甚至生前毫无症状,而一旦突然发病,就是猝死。

这里要特别说明的是,冠状动脉粥样斑块、冠心病和冠心病猝死虽是同一性质的病变,但却是程度差异很大的三个阶段。据大宗病理解剖报告,几乎从儿童就可见到主动脉内膜有脂肪沉积,男性30岁以上斑块发展明显加快增多,40岁左右已接近60%,60岁以上约80%有不同程度的动脉粥样硬化斑块,但人体有强大的代偿稳定机能,这些并不等于冠心病。临床上,冠心病要根据多项参数综合诊断或冠状动脉造影有至少一枝主干狭窄超过50%以上方可诊断,因此就少得多。而真正发生急性心肌梗死,不稳定心绞痛等心血管事件的在人群中每年仅有50~200/10万人也就是每500~2000人中每年才有1人发生,当然不同地区、不同年龄段发病率不同。而以猝死出现的就只占其中的13%~30%,就更少了,而猝死病人大多数都是有明确“引爆”因素的,其中以过度疲劳、情绪激动、精神压力、酗酒、饱餐、剧烈运动、寒冷、豪饮冰冷饮料等为主。大量流行病学的调查研究中,已充分证明了基本病理病变即“定时炸弹”固然重要,而更重要的是诱发因素,即“引爆”更是起关键作用,所幸,这两者都是可以预防的。

^①斑块破裂是急性心肌梗死的主要原因,但临床上常见的30秒内的瞬间立即死亡则是由于心电紊乱造成的心室纤颤(占90%)或心脏停搏(占10%)所造成,其原因是突然的精神心理或体力运动负担造成心肌的严重缺血诱发心电紊乱,心律失常所致。

少造炸弹 要交五大朋友

如果没有炸弹,当然安全。在军火库,有很多炸弹,而管理严格,却不会爆炸,也同样安全。然而如果只有一枚炸弹,但不小心着火,立即会引发大爆炸。这就解释了为什么在冠心病低发人群或青少年中猝死少,因为他们的动脉硬化斑块少,也即炸弹少;而在70岁以上的老年人,虽然他们动脉硬化斑块很多,也即炸弹多,但猝死也少,为什么呢?因为他们会保养自己,即军火库管理严格,爆炸也少;而中年人,动脉已有一定数量的斑块,由于工作紧张、压力大,烟酒过度不重保养,结果一个个爆炸,成为猝死高发人群。

因此,猝死的预防一是要从小预防,减少动脉粥样硬化的发生,少造炸弹;二是要防治动脉硬化,服用一些诸如复方丹参片、脑心清等药物,逐渐“拆除炸弹”;第三要善于养生,严防炸弹引爆,最好是双管齐下。从小预防能有多大效果呢?北欧的“千湖之国”芬兰的北加里略地区,由于居民传统膳食中有大量的胆固醇和动物脂肪,冠心病病死率在全球独占鳌头,小学生中竟有1/3因此而失去父母,后经政府带头重视,大力开展预防,20年后,冠心病病死率直线下降达一半多,被世界卫生组织誉为“北加里略的曙光”。这充分说明健康的“第一杀手”——冠心病,是完全可以控制的。而在发展中国家包括中国,由于预防不到位,冠心病发病率节节上升,而发病年龄不断年轻化,形成鲜明的对比。

冠心病的形成有四大凶手和五大朋友。悄悄的凶手——高血压;无声的凶手——高血脂;微笑的凶手——吸烟;甜蜜的凶手——糖尿病。这4个凶手心狠手毒,个个都能独立致病,但外表

却很低调,不引起痛苦的症状,病人常不自觉,直至猝死。4个凶手每个都能使冠心病发病率增加1倍,如果联手,则相乘。比如高血压使冠心病发病率达原来的2倍,加上高血脂即达原来的 2×2 即4倍,加上吸烟为8倍,如果还有糖尿病,则达16倍之多。因此对心血管健康务必全面预防保健,才能收效。

冠心病还有5个朋友,就是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、必要药物。这5个朋友一联手,能使发病率减少50%~75%之多。由于冠心病是一种起源于少年,植根在青年,发展在中年,发病在老年的慢性疾病,因此,每个人都要多交朋友,远离凶手,而且要从小做起,从小事做起,从小地方做起。

健康第一预防六大诱因

世上没有无缘无故的爱,也没有无缘无故的恨,同样,世上也没有无缘无故的猝死。猝死通常都是在冠状动脉粥样硬化等原有心脏病的基础上由一些诱因促发而成,是瓜熟蒂落的结果。

猝死形式分两大类,一是突然心肌缺血造成心律紊乱,多数为心室纤颤,少数为心脏停搏,其结局都是一样——瞬间死亡;二是由斑块破裂造成急性心肌梗死,1小时内或6小时内死亡。

临床上,约75%的猝死都有一定的诱因,约1/3的猝死在发病前2天内有胸痛、胸闷、憋气、心慌、极度疲劳等症状,及早发现、及早就诊或休息可以部分预防其发生。

诱因有许多,常见的有下面6种:

1. 持续过度紧张疲劳

动物实验已证明,在幼猴身上,精神压力、睡眠不足可导致动脉硬化、急性心肌梗死、心力衰竭、猝死。最近某医科大学一位副