

中 国 科 普 作 家 协 会 组 织 编 写

中老年健康热门话题

洪昭光

HONGZHAOGUANG
TAN XINXUEGUANBING FANGZHI

谈心血管病防治

◎ 洪昭光 著

福建科学技术出版社



中国科普作家协会组织编写

中老年健康热门话题

洪昭光

谈心血管病防治



◎ 洪昭光 著

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

洪昭光谈心血管病防治/洪昭光著. —福州:福建科学技术出版社, 2002. 10
(中老年健康热门话题)
ISBN-7-5335-2088-2

I. 洪… II. 洪… 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(2002)第064043号

书 名	洪昭光谈心血管病防治 “中老年健康热门话题”丛书
作 者	洪昭光
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路76号, 邮编 350001)
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建地质印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	3
插 页	2
字 数	57 千字
版 次	2002 年 10 月第 1 版
印 次	2002 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1—10 000
书 号	ISBN 7-5335-2088-2/R·457
定 价	9.60 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目 录

生命的第二个春天 1

人的寿命应是120岁 1

人生命的两个春天 2

现状不容乐观 4

危害生命的罪魁祸首 5

关爱生命应当自幼开始 11

最好的医生是自己 19

维护健康的五大基石 37

一二三四五 42

红黄绿白黑 53

步行三五七 58

戒烟与限酒 64

心理健康是主导 68

送您一副“养心八珍汤” 83

生命的第二个春天

人的寿命应是120岁

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65岁至74岁算青年老年人，75岁才算老年人。那么，人的生理寿命应该是多大岁数呢？

答案是：人的自然寿命是120岁。

为什么呢？因为按生物学原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5~6倍。人的生长期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志的，即20~25岁。因此，人的寿命就是 $20 \times 5 = 100 \sim 25 \times 5 = 125$ 岁之间，不会短于100岁，也不会长于125岁。各国科学家不论用什么理论、什么公式计算，都没有太大的出入。这与实际情况也比较吻合。

有些人臆测说，靠基因工程，人类寿命可达360岁至500岁。这种说法目前并无可靠的理论和实验依据，缺乏可信度。

那么，120岁的生命之树应当怎样度过呢？



人生命的两个春天

第一个春天0~60岁，是播种耕耘的春天，是生长发育的春天，是辛勤劳作的春天，工作学习，备尝艰辛。

第二个春天61~120岁，是金色收获的春天，是温馨幸福的春天，是悠然舒适，享受生活的春天。人们可以从容地品味人生，欣赏人生，正如西方一句绝妙的谚语所言：“人生六十才开始。”

人生的第二个春天，应该比第一个春天更辉煌，更美满，更幸福。因为生活在第二个春天的老年人，经验更丰富，知识更渊博，多数人已经不再为衣食、子女、名利操劳奔波了。

你看：许多科学家、艺术家、哲学家，其第二个春天的成就，甚至比第一个春天更大。



西班牙画家毕加索85岁时，一年画了165张画；前苏联科学家巴甫洛夫，80岁提出了大脑皮质“条件反射”学说；还有中国宋朝的陆游，85岁时写的《示儿》诗流传千古。

政治家也是如此。敬爱的邓小平同志提出振兴中华民族的改革开放理论，也是在人生的第二个春天提出的。

总的来说，这些贡献都是以健康的身体为基础的。

如果身体不好，损失也不得了，更谈不上享受春天

的美好日子了。

总之，老年人身体健康，第二个春天就更灿烂辉煌；不健康就只能陷入痛苦与紧张。

虽然目前，能活到120岁的人还为数极少，但在现代医学条件下，“健康七八九（指70岁、80岁、90岁），百岁不是梦”，应当是普遍的生命规律。

现状不容乐观

在明媚的阳光下，自由舒畅地呼吸着新鲜的空气，以愉快的心情，闲看庭前花开花落，遥望天外云卷云舒，健康享受着生命的每一天，老有所为，老有所乐，这是生命的自然进程，而不是奢望，就像一股股清泉水，弯弯曲曲，最终汇入大海一样自然。



但是，现在的情况又是怎样呢？

本应该平均活到120岁，结果却只活70岁，整整少活了50岁。

本应该七十、八十、九十很健康，而现在许多人是四十多岁动脉硬化，五十多岁冠心病，六十多岁脑卒中（俗称“中风”），七十多岁平均受6种慢性病折磨，也整整提前50年得病。

提前患病，提前残疾，提前衰老，提前死亡，成了当今社会的普遍现象。甚至小学生患了高血压，中学生患了脂肪肝和动脉硬化……

儿童患了成人病，青年得了老年病，这究竟又是怎么了？

青春的生命之树本应该秋天落叶的，怎么春天夏天就落木萧萧、一派秋色呢？

为什么提前的病理死亡，常常取代了自然的生理凋亡呢？

本应该是“健康七八九”，为什么却常常是“患病四五六”（指40岁、50岁、60岁）呢？

人生应享的120岁寿命，为什么平均只活70岁呢？

危害生命的罪魁祸首

最近一项研究表明：北京市在对15~39岁年龄组死亡者的尸检中发现，有动脉硬化表现者竟占74%。其中，冠状动脉严重狭窄超过50%者达24%。

在我国这样一个刚由温饱进入小康的发展中国家，经济尚未充分发展，而高血压、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤等慢性非传染性疾病，却以发病率日渐增高、发病年龄日趋低龄化，且发展之势日益迅猛的势态向我们迎面扑来，这不能不引起人们的深思。

为什么我们经济发展了，物质生活水平提高了，有些人反而死得更快了呢？

有人以为：“现在心脑血管病多、肿瘤多、糖尿病多，都是由于经济发达了，生活富裕造成的。”

不少人认为：心血管病、肿瘤、糖尿病等是属于“现代病”、“文明病”，是现代社会的必然现象，或者是文明社会进步的必要代价。

错了，完全错了！

这种说法貌似有理，实则大谬不然。因为高血压、冠心病、糖尿病等并非文明社会带来的，而恰恰是由于膳食不合理、吸烟、酗酒、运动过少和心理失衡等不文明的生活方式造成的。因此，正确的称呼应该是“不文明病”。

在20世纪70年代，美国人冠心病的发病率比50年代少，90年代又比70年代少，这是全国健康教育普及文明进步的表现。

在美国，白领和蓝领阶层相比，白领受教育多，知识多，收入多，自我保健意识强，结果他们的高血压、冠心病、糖尿病发病率比蓝领低，总死亡率也低。这也说明文明能减少疾病。

美国的白人和黑人相比，情况也是一样。白人经济情况好，物质生活水平高，其高血压、冠心病、肿瘤的发病率明显比黑人要低，寿命更长些。

因此，我们得病越来越多，并不是因为物质生活水平提高，而是精神文明不足。

如果我们增多了卫生保健知识，那么就可以在经济发达的同时更加健康，而不是病更多。

现在影响我们身体健康的最主要的疾病是什么呢？心脑血管病排在第一位。2000年，全世界死于心脑血管疾病的人数为1 700万人，占总死亡人数近1/3，是全世界发病率最高的疾病。

世界卫生组织早就指出：“许多人不是死于疾病，而是死于自己的不健康的生活方式。”

遗憾的是，人们常是匆匆忙忙，无暇顾及自己的健康，把这些忠告当作耳边风，不以为然。而一旦发病，便后悔莫及。

前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”他还再三提出告诫：“不要死于愚昧，不要死于无知。”因为很多病是可以不让它发生，可以避免死亡的。

吸烟会使冠心病发病率增加3倍，肺癌发病率增加9倍。

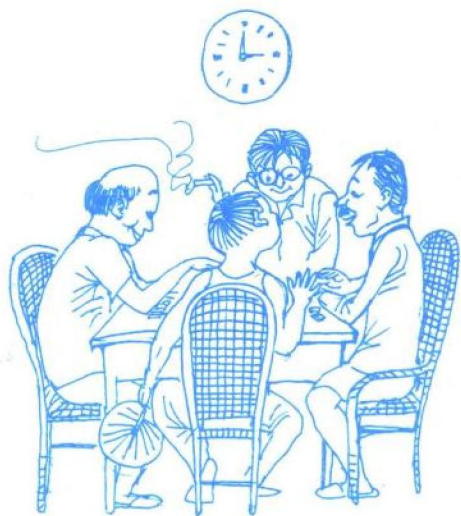


这就是说吸烟是用金钱买来了死亡和肺气肿。

有一位23岁的年轻人，在一次车间无聊的“吸烟比赛”中，以半小时内连吸2包烟勇夺“冠军”。但未及“领奖”，却感到胸部剧痛，大汗淋漓，四肢冰凉，猝然倒地。经送医院抢救，诊断为“前壁大面积心肌梗死”，最后留下“左心室扩大伴室壁瘤”出院，落下终生残疾，还花去5万元医疗费。

有的人酗酒，造成肝硬化和肝癌。有人统计，监狱中的罪犯50%、交通事故肇事者中的40%、重病人中的25%都与酗酒有关。酗酒还带来了一些人的道德沦丧，引发了许多社会问题。

有的人通宵搓麻将打牌，大喜大悲，大吃大喝，触犯了“饱餐、酗酒、激动”三联征，当天激动，当天死亡。



在我们调查的北京市200余例冠心病猝死病人中，有一半的人24小时内有情绪波动，25%的人死亡发生在30秒钟内，没有留下一句遗言。

有的人则触犯了“寒冬、凌晨、扫雪”死亡三联征，突发心肌梗死。这里举一个例子来说明。有一位老同志患有冠心病，本来应该避免着急和突然用力。有一回，他去搬书。其实，一回搬两本、三本书，一点事也没有。他一回搬一摞，一使劲屏气，当即心跳停了。经过全力抢救，心跳复苏了，可脑子却死亡了，变成了“植物人”。一个人4年的医药费，共花了150万元。



如果他接受过健康教育，知道老年人不能憋气，不能突然用力，搬书一回搬两三本就行了，不去搬这一摞书，就不会变成“植物人”。

还有一个例子。前几年，北京还在实行冬贮大白菜。有一位老同志，11月1日供应冬贮大白菜，买了许多白菜回家，放在墙根。结果11月3日下了一场雪，他怕白菜冻了，于是从三楼下来搬白菜。白菜一棵好几斤，第一次搬了3棵，从楼底搬到三楼阳台，感到气喘；第二次又坚持搬了两棵，更喘；第三次又搬了两棵。三次共搬了7棵

白菜，25千克（50斤）重，可是呢，因为平常不干活，一下子连续上下三楼，累得心跳气喘，越喘越厉害，以致咳嗽、咳痰、咯血。



这时，他知道自己不行了，连忙吩咐家人赶紧送他上医院。

到了安贞医院，一看不得了，诊断为“急性心肌梗死，急性左心衰竭”，赶紧抢救。先打上一针，这一针药0.1克15 000元钱。

金子1克100块钱，0.1克才10块钱，这个药0.1克就要15 000元钱。药还挺好，打进去之后很快就好转了，最后出院时一算，花了6万块钱。

病治好了，可一想，当时50千克（100斤）白菜12块钱，25千克（50斤）白菜才6块钱。为了节省6元钱去搬运白菜，花了6万元医药费，还差一点没命。

关爱生命应当自幼开始

人生是条单行线，就如一江春水向东流。因此，爱护身体也提倡预防为主，未雨绸缪。

许多临床和病理研究都表明：动脉粥样硬化是一种植根于青少年、发展于青年、发病于中老年的慢性全身性病理过程。

临床上，冠心病、脑卒中的所谓“突发”，是动脉粥样硬化病变“水到渠成”、“瓜熟蒂落”的必然结果，而并非无中生有的“突发”。此时，动脉粥样硬化早已是全身多处病变了，而且动脉的狭窄程度至少已经是50%狭窄，一般为75%~90%的狭窄，有的则为完全闭塞。也就是说，只要出现了临床症状，不论症状轻重，动脉粥样硬化早已进入中度或重度病变了。

那么，年轻人的动脉是怎样的呢？

20世纪50年代朝鲜战争时，美国在对战场死亡士兵进行尸检时发现，平均年龄为27岁的死亡者中，77%已有动脉粥样硬化表现，可见病变确实植根于青少年。

那么，儿童情况又是怎样的呢？

曾经有一项很著名的儿童动脉硬化专门研究：在22 000名青少年中（其中2/3是白人，1/3是黑人），通

过设计良好的前瞻性研究发现：儿童尸检中主动脉内膜所见到的脂纹和斑块，与其生前血中总胆固醇、甘油三酯及体重指数呈正相关，而与高密度脂蛋白成负相关。这样，进一步清楚地证明了：动脉粥样硬化不仅开始发生于青少年，而且其危险因素也与成人相同。因而惟有从儿童开始，采用健康的生活方式进行一级预防，才是真正的治本之道、健康之路。

对父母中患有高血压、脑卒中、冠心病等病史者，即“家族史阳性”的儿童来说，从小预防就显得格外重要。因为危险因素的种类增多，所导致的危险性增高，是以乘积增加的。如“家族史阳性”的儿童，高血压是正常儿童的3倍；肥胖儿童高血压又是正常儿童的4倍。那些“家族史阳性”兼肥胖的儿童，其高血压患病率则约为正常儿童的 $3 \times 4 = 12$ 倍。如果加上不爱运动、嗜咸，则患病率将进一步提高。

因此，儿童是第一关。不把好这一关，小学生就会患上高血压。

第二关就是中年的快速进展期，男性30~39岁进展最快，女性则40~49岁进展最快。这个时期，工作承上启下，生活、精神压力最大，应当尽量按照健康“四大基石”，去延缓动脉硬化进展。

第三关是中老年的发病期，这时期最关键的是要预防触发因素，防止发病诱因，如情绪激动、用力过度、体位突然变化等。

有一句西方谚语说：“人与他的动脉是同龄的。”因

此，爱护动脉就是爱护生命，防止动脉硬化就是延长生命。

同样程度的动脉硬化，如果精心呵护，可以颐养天年，直至90高寿。但如果突然大怒，则可发生猝死。所以，“最好的医生是自己”，“生命在自己手中”。

大自然是人类的母亲，人类是大自然的儿女。人生活在自然界中，体内的生理代谢与自然界的变化息息相关。如春夏秋冬、日出日落、月圆月缺，都与生命的规律有关。冬季天寒，血管收缩，血压就偏高；冷峰过境，交感神经兴奋性变化，血压就波动；夏季血压就偏低，出汗一多，血黏度偏高。

早晨东方日出，人的交际感神经兴奋性即开始升高，血压上升，心率加快，血中肾上腺皮质激素和肾上腺素、去甲肾上腺素浓度开始上升，代谢加快，血小板活性增强，血黏度上升，因此增加心血管系统的负担和耗氧，心血管病患者就容易发生心肌缺血、心肌梗死、脑卒中。

