

“中国梦”健康梦——国民心脑血管疾病防治教育计划

# 好血管 好心态 好生活

胡大一讲健康 谈医说病

胡大一 著



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

Buclos·布克

医学教育

胡大一讲健康 谈医说病

# 好血管 好心态 好生活

胡大一 著



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

·北京·

Buclos·布克

医学教育

Simplified Chinese Language edition published by pharma-service,

owned by Buclas · 布克(北京)文化传播有限公司 .Chinese translation rights © 2015 pharma-service,

owned by pharma-service Buclas · 布克(北京)文化传播有限公司

出版各类医学教育图书和各种产品均可在大多数网站及Buclas · 布克网站购买。

若制药公司、医疗器械公司、医学院校、专业协会和其他的认证机构大量购买 pharma-service 的出版物, 将会有更多的价格优惠。欲了解具体和详细的信息, 可以通过以上的联系信息或者发送邮件 marketing@buclas.com 或联系在 pharma-service 的销售部门。

#### 图书在版编目(CIP)数据

胡大一讲健康 谈医说病: 好血管 好心态 好生活 / 胡大一著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2015.2  
ISBN 978-7-5023-9567-4

I. ①胡… II. ①胡… III. ①心血管疾病—诊疗—问题解答 IV. ①R54-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第262173号

书 名: 胡大一讲健康 谈医说病: 好血管 好心态 好生活

著 者: 胡大一

参 与 编 写: 周 鹏 丁荣晶

总 策 划: 刘伟鹏

编 辑: 孔荣华

责 任 编 辑: 隋 阳

制 作: 张海雪 郭 磊 郑雅雯 陈 晨

出 版 发 行: 科学技术文献出版社

地 址: 北京市复兴路15号

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

印 刷 厂: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 787X1092 1/16

字 数: 183千

印 张: 25.25

书 号: ISBN 978-7-5023-9567-4

定 价: 128.00

策 划 执 行: 布克(北京)文化传播有限公司

团 购 电 话: +86-10-51284280 87952148

个 人 订 购: 布克街(淘宝网)官方网址 buclas.taobao.com (成为布克会员, 享受更多优惠)

网 址: www.buclas.com/www.pharma-service.com.cn

如有质量问题, 请直接与我公司联系调换。

All rights reserved.No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, without written permission of the publisher.



# 序言

## Preface

什么是健康？

健康是没有疾病和衰弱，健康是完美的身心和良好适应能力。

健康对人生的意义是什么？

健康是“尊严”，丢失健康就是丢失尊严。健康是幸福，健康是成功人生的基础。健康是资源，健康是财富。健康是生产力和战斗力。健康是1，其他皆是0。

在我们国家，每10秒就有1个人死于心脑血管病，每10个成年人中就有2个人患心脏病。所有死亡中每5个人就有2个人由心脑血管病所致，健康教育任重道远。

我们医生经常习惯于扛着专业主义的大旗，坐堂行医，医生习惯那些冷冰冰的大众难以理解的另一个科学世界的“科班”和“刻板”语言，由于医学信息的不对称，患者面对艰难的生命常常无所适从，医疗纠纷层出不穷。

我们希望通过十年（2015~2025）的大众心脑血管健康教育——“长缨计划”，传递真实准确的医学知识，倡导健康生活方式，齐心协力从预防、治疗、康复着手，全面控制动脉粥样硬化性心血管病（含冠心病、缺血性卒中

和外围动脉粥样硬化性血管病），降低其发病率和死亡率，降低医疗开支，减少一幕幕本可避免的家庭悲剧，实现中国梦、健康梦。

健康教育需要坚持公益性、科学性、权威性、通俗性、趣味性和实效性，用生动活泼语言为公众与广大的患者讲述预防疾病和维护健康的点滴知识，除了延长我们的寿命，提高我们的生活健康质量，我们也希望通过艺术（绘画、音乐、人文）、心理、运动、营养，让我们从多种角度理解生命，珍爱生命，珍惜健康，享受多姿多彩的人生。

长纒计划：我们正在进行一场医药性革命的新长征。在手的长纒指我们掌握的生活方式治疗和药物治疗的证据、手段和工具。苍龙指我们要征服的非传染性疾病，首当其冲的是动脉粥样硬化性心血管病，以ASCVD动脉粥样硬化性心血管疾病为主，包括高血脂（血脂异常）、冠心病、心肌梗死、卒中和外周动脉疾病。

注：长纒：古时系帽的长丝带，捕缚敌人的长绳。出自毛主席的《清平乐·六盘山》：“今日长纒在手，何时缚住苍龙。”

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 90活不过，那是你的错！

活到90岁，听起来是件了不起的事情。中国人均寿命才73岁，最长寿的日本人，平均才能活到83岁。

我建议的长寿秘诀为：饮食八分饱，日行万步路。“只要你遵守四句老话——戒烟限酒，合理膳食，适度运动，心态平衡，就可轻轻松松活到90岁。要对自我健康负责任，一旦得了病，无人能替你承受。认真学习健康防疗知识，提升管理自身健康的能力。明智选一款适合自己的健康生活方式，健康必须靠自己，90岁活不过那是你的错！”没有健康很难享受小康，对健康一定要上心、用心和关心。

记得三十几年前，我接待过许多访华的美国医学代表团，住在当时的长安街上仅有的两座高档酒店——燕京饭店和北京饭店。代表团成员来自心内科、精神心理科、儿科、妇产科……当他们拉开窗帘时，看到长安街上非常壮观的自行车流，感慨地说：“中国人很健康！”三十年后，外宾们来到北京，他们早上推开窗户，长安街上高楼林立，富丽堂皇，车流滚滚，但这个“车”已由自行车变成了小汽车，长安街成了停车场，他长叹：“中国人得病了！”

出门就打的，进门坐电梯；烟酒不离身，洋快餐不离口……不健康的生活方式是国人心血管疾病发病的主因。据统计，中国每年有350万人死于心血管疾病，平均每10秒就有一个中国人被心血管疾病夺去生命。三四十岁的人心肌梗死不罕见，已占了心肌梗死住院病人的五分之一。

大家都知道有病去看，但真正的预防却没人重视。心血管疾病发生发展几十年，致残致死一瞬间，10个心梗，9个可被预测；6个心梗，5个可以被预防。我们告别癌症，可多活3年，我们告别心血管病，可多活10年。

### ■ 一、坚持日行万步路，记住有氧运动的“1357”

运动的好处人人皆知，关键是很多人既没有落实，也不能坚持。我本人不是很闲的人，很少集中时间运动，所以我每天抓紧一切时间走万步路。开会时间，



如果离会议地点不远，一定会走着去；会间茶歇会起来走动；在机场厅候机时会不停走动；上楼的时候，别人乘电梯，我尽量会走楼梯……我带计步器锻炼15年了，每天走1万步，天天如此。我认为走路是最好的运动方式，简单经济、安全有效，对老年人关节、肌肉、韧带损害很小，对心脏负担相对较小。此外，平时也可练练小哑铃、橡皮带等。锻炼身体的灵活性可选择太极拳及瑜伽。另外，慢跑、游泳、扭秧歌、打乒乓球、骑自行车等都适合中老年人。大家可以记住有氧运动中的“1357”：每天运动1次，至少连续运动不少于30分钟，每周确保运动5天，运动量用运动时的心率快慢评估，运动时适宜心率=170-年龄。

## ■ 二、饭吃八分饱，要有适度饥饿感

- 总量控制八分饱，合理搭配不过分；
- 食盐量每天不超过5克，特别是我国北方地区饮食太咸，更要减盐；
- 少吃或不吃超市里卖的熟食，吃方便面调料包只用三分之一就足够了，以免热量、盐等摄入超量；
- 减少膳食脂肪，多吃蔬菜水果、五谷杂粮；
- 适度吃瘦肉，或鸡鸭及鱼肉；
- 海鲜适度；
- 鸡蛋每天1个，如果胆固醇高或有冠心病，就每星期吃4~5个蛋黄；
- 如果到了中午或下午五六点钟，你有适度的饥饿感，说明这一天的食量合适。

## ■ 三、远离烟草、喝酒有度、白酒每天别超1两

吸烟不光是嗜好，更是一种疾病。烟草和烟雾中有250多种致癌物质，严重损害心血管健康，尼古丁是烟草成瘾，难以戒断的罪魁祸首，它与可卡因相似。戒烟是降低心血管病风险最经济的方式，对于冠心病的患者，戒烟可降低36%的

死亡率。酒倒是可以少喝一点。有些报道说，适当喝酒可能会保护血管，其实这没有确切的科学依据，有人说喝酒可以升高体内的胆固醇，其实走30分钟的路或其他有氧运动就可实现同样效果。如果你不喜欢喝酒就不要主动去喝；更别相信“买酒保健康”的商业广告。喜欢喝酒的人，男性每天1两（50克）白酒，2两葡萄酒，300毫升啤酒，三选一是可以的。女性减半，孕妇不能喝酒。

#### ■ 四、不得心血管病，记两个手机号

只要记住140-6-543-0-268和120-80-6-5-0-268这两组号码，未来发生心血管病的危险会降低90%。

①有高血压、糖尿病、血脂异常、烟草依赖和肥胖的心血管病高危人群，要记住140开头的手机号：140-6-543-0-268，分别代表的含义是：

- 140：收缩压达标值140mmHg以下；
- 6：空腹血糖6mmol/L以下；糖化血红蛋白6%以下；
- 543：总胆固醇值，正常人降到5mmol/L以下，有糖尿病或者冠心病者降到4mmol/L以下，同时有这两种疾病者则应降到3mmol/L以下；
- 0：零吸烟；
- 268：女性腰围不超过2尺6寸；男性腰围不超过2尺8寸。

②健康人群要严格记住120开头的手机号：120-80-6-5-0-268。分别代表的含义是：

- 120-80：理想血压，指血压控制要小于120/80mmHg；
- 6：理想血糖（空腹血糖）小于6mmol/L；
- 5：指理想胆固醇小于5mmol/L；
- 0：零吸烟；
- 268：代表理想体重，女性腰围要小于2尺6寸，男性小于2尺8寸



## ■ 五、定期输液，不如多喝白开水

换季时，很多老人常常去定期输液，以此达到稀释血液的目的，这样做是非常荒谬的。身体本身是个无菌环境，输液则是有创的，这种输液无效也不安全，对身体没好处。如果真的觉得自己的血液太黏稠了，完全可以多喝点白开水，根本没有必要输液。为了降低血液黏稠度而吃药输液，那是花钱买风险。

## ■ 六、送给老年朋友几个字——淡泊名利，广交朋友，多做实事，善待自己

人生不如意十之八九，要常想“一二”而不思“八九”。人活七十古来稀，但现在活到90岁应该是常态，我们应该有这样一个人生目标：不过99，轻易不能走，让我们向着100岁迈进！

# 胡大一

胡大一，1970年毕业于北京医学院（现北京大学医学部），1985年至1987年在美国纽约州立大学医学院及芝加哥伊利诺大学医学院研修。现任北京和睦家心脏中心主任、北京大学人民医院心血管疾病研究所所长、中华预防医学会副会长、中国控烟协会副会长、世界心脏联盟理事、中国心脏联盟主席、中国老年学学会副会长、中国康复医学会心血管专业委员会主任委员、国际心血管药物治疗学会候任主席、美国心脏病学学会专科会员和国际理事、欧洲心脏病学学会专科会员、主任医师、教授、北京大学医学部心脏病学系主任。此外，他还担任《中华心血管病杂志》及《中华高血压杂志》总编辑。

胡大一是我国享有盛誉的心血管病专家，率先开展我国射频消融根治快速心律失常技术，先后获卫生部科技进步和国家科技进步二等奖。他积极推广冠心病介入治疗，创建国内第一个救治急性心肌梗死介入治疗的绿色通道和治疗中心。此外，他注重循证医学，热情投入健康教育；倡导以预防为主，构建心血管疾病的全面防线，是中国循证医学的开拓者之一，在全国范围内积极推动心血管疾病预防及康复事业。

在临床医疗工作之余，胡大一在国内外专业杂志发表论文500余篇、主编著作30余部；目前承担国家、省部级、国际合作科研课题7项。他擅长心内科领域的心电生理和心脏起搏、临床药理、心血管疾病的预防和康复以及心力衰竭的防治。胡大一对冠心病介入治疗及我国心血管疾病预防医学的发展与推广普及作出了杰出贡献。

# 前言

## foreword

### 1. 动脉粥样硬化性心血管病

#### ——2014年世界卒中日健康大讲堂的讲话

非常高兴参加“世界卒中日”主题活动。

本次主题选的非常精彩，把预防的年龄放在中年。以往我们很多健康讲座活动，老年人出席最积极，很多中年人觉得年轻忙事业，年老了再治病，这是非常不合理的人生设计。我觉得中年人是预防意识相对薄弱、紧迫感不强的卒中高危人群，容易突然发生致残致死的后果，这导致中年人从一个推动社会发展和家庭主心骨顶梁柱变成提前得病的人。

北京疾控中心8月份发布了令我震撼的数字，王陇德院士也讲到，北京和上海人期望寿命超过80岁，已接近发达国家的水平。但是，北京的居民从18岁开始，健康期望寿命只有40年，女性只有38年。这意味着什么？18加40，也就是将近60岁是健康生存的，有20年的时间是带病生存状态。其中最重要最严重的疾病是卒中、心血管病和癌症。20年带病生存状态不仅是自己的痛苦，而且给家庭和社会带来严重负担。在发达国家，期望寿命和健康期望差别是10年，我国是20年。这意味着我们个人、家庭和社会

将为疾病付出更大的成本，我们非常希望每个人的健康期望寿命尽可能和期望寿命相等。如果两个完全相等，我认为这是最完美的人生。活的每一天都是健康的，一觉没醒来愉快地告别人生，无疾而终。我们不但要活的长，更重要的，希望活一天健康一天、幸福一天。

除了卒中，还有一个很重要的概念叫“ASCVD”，即动脉粥样硬化心血管病，是造成人类死亡率最高的疾病之一。ASCVD的第一位危险因素，甚至可定义为病因的是血脂异常，主要为升高的LDL-C（坏胆固醇）和Non-HDL-C（非高密度脂蛋白胆固醇）。只要有LDL-C（坏胆固醇）水平显著升高，如家族性高胆固醇血症患者，即使没有吸烟、高血压、糖尿病等任何危险因素，也可在生命的非常早期患心肌梗死；相反如果LDL-C（坏胆固醇）处于理想水平，即使有其他危险因素，可能发生其他相关疾病，但也往往不会出现早发的ASCVD。另外，糖尿病、高血压等疾病也是ASCVD的主要危险因素，而高血压是最重要的致残原因，高血压引起的死亡占有所有死亡的13%左右。ASCVD包括了三部分：一是缺血性卒中；二是冠心病、心肌梗死；三是外周动脉粥样硬化性血管病。这些疾病发展到终末期需要到不同学科去治疗，但预防在源头是一样的，它的病因、危险因素是相同的，防控措施也相同。ASCVD的预防重心是降低体内胆固醇水平并终身维持，所以我要讲预防，一定是预防全身疾病，我们采取同样的措施能够把全身病预防好。

心脑血管疾病为什么会发生呢？

除了我们经常讲到的生物学因素，还有不容忽视的两种因素：一是不健康的生活方式，二是不健康的社会环境。我们不否认有遗传的一些家族背景，但这个影响因素比例不超过10%。大多是后天的不健康社会环境和个人不健康生活方式导致的。因此是可改变、可防控的。

不健康的社会环境，如PM2.5，它不仅仅引起呼吸系统疾病，而且是心血管病、卒中的一个危险因素。

不健康的生活方式主要包括以下几个方面：

- 第一，缺乏运动。
- 第二，不健康的饮食。盐、油、肉、蛋太多，蔬菜、水果、健康食品吃的不够。
- 第三，吸烟和大量饮酒。
- 第四，精神压力增大、工作压力增大。

预防心脑血管疾病，要从中年人开始。中年人掌握了预防知识，不仅自己受益，而且可影响到孩子们和老人，可以影响两代人。

下面我讲第三个问题，即心血管疾病和卒中预防的三个层次。

■ 首先，零级预防，指预防卒中、动脉粥样硬化心血管疾病的危险因素。

如果把危险因素预防住了，就会减少心脑血管发病的风险。这时不需要用药，主要是改变生活方式，创建健康社会环境，这是没有任何伤害、没有任何创伤、成本最低、效益最高的一个做法，就是“上医治未病”。除了创造健康的社会环境以外，对每个人来讲，就是管好嘴、迈开腿、零吸烟、好心态，饭吃八分饱，日行万步路。如果我们从青少年起就能保持健康的生活方式，就不会产生五个危险因素：高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖、吸烟。从年轻时候就预防这五个因素。生活方式干预，改善的主要目的就是降低LDL-C（坏胆固醇）和Non-HDL-C（非高密度脂蛋白胆固醇），同时减少其他危险因素。其中健康饮食的健康生活方式是预防和治疗ASCVD的基石。全球范围推荐的很多健康食谱都具有心脏保护作用；它们能降低LDL-C并改善其他已知危险因素和新危险因素。



接下来，我讲讲七条理想健康标准：三个行动，四个指标。

- 第一，不吸烟、少喝酒。
- 第二，每天有氧运动。快步走路、慢跑、扭秧歌、骑自行车都可以，每天不少于30分钟，每周不少于5天，每周保证150分钟的有氧运动。
- 第三，健康的饮食习惯。
- 第四，理想的体重。男性的腰围小于2尺8寸，女性的腰围小于2尺6寸。争取在人生当中尽可能长时间不使用降压、降糖、降脂药物。
- 第五，血压保持在120/80mmHg以下。
- 第六，血脂保持在5mmol/L以下。
- 第七，空腹血糖保持在6mmol/L以下。

这是简单的7条，这叫理想健康标准。人人都有理想，每个人的人生理想可以不同，但每个人都要有健康理想，理想健康就这7条。大家可评估一下自己够不够？如果够了要坚持住，千万不要丢失这7条理想健康标准。这些做好了肿瘤同样有预防作用。

■ 其次，要做好一级预防，防发病。

如果中老年人已经有了高血压、糖尿病、血脂异常，或肥胖、吸烟，需做好一级预防，高血压患者要把血压降到140/90mmHg以下，如果没有卒中，没有心肌梗死的人把坏胆固醇降到2.6mmol/L以下，要把这几个危险因素，血糖、血脂、血压和体重都管好。要防止心脑血管事件发生和意外致残致死的后果。



■ 再次，如果已经患了心脑血管疾病，有了卒中和心肌梗死，需要做好二级预防，预防疾病复发。

未来的一级/二级预防，也就是得病的高危人群和已经得病的人群，这两种人群应统一管理起来。不仅仅是药物、支架、搭桥，更重要的是，要开好“五个处方”，建立起以人为本，以团队服务为模式的全面全程的管理服务体系，通过管理体现服务、实现关爱，绝不是单纯去攀比最贵的支架，最贵的药物。而目前我们医疗卫生机构最愿意做的是加床创收，不断扩张形成一些巨无霸的医院，更可悲的是，一些院长看了这个现象不但不痛心疾首而且很有成就感，这绝不是医疗改革的方向。

坐堂行医，等人得病是长期以来我们办医学、当医生的传统，这是过时的做法。当前我们医疗服务体系很像办了大量的工厂，生产成本很高的名牌汽车，但只卖汽车不办4S店，偏爱创收高的技术，做支架、搭桥，而出了院，爱来不来，患者爱上哪儿上哪儿，个别随访也是科学家想做的研究，并不是真正的服务。

我呼吁，要大办康复和健康管理的4S店，对高危人群做好健康管理，对有病的人群做好康复/二级预防。这其中最重要的是全面管理和全程关爱，要做好“五个处方”管理。我们做医生的换一个角度，替患者想想，是不是需要五个处方而不是一个处方？

- 药物处方。

用药一定要个体化，这是需要服务、需要时间的。很多老年人有卒中、心肌梗死，需要多种药物，药物之间和相互会不会产生不良反应，需主动管理，及早发现，及时处理，以免造成严重后果。很多患者一看张悟本说吃茄子好就把药停了，这非常危险。如何让患者把救命和预防的药物能够长期吃下去，这是需要提醒的。我们现在没有这个服务体系。

- 运动处方。

什么运动类型，从什么运动量开始，逐渐增加到什么运动程度，既有效又安全，既能控制血压体重而不会出风险，而且运动到什么量的时候，一个心肌梗死、心力衰竭的患者可恢复正常生活，可以旅游，可以坐飞机，可以恢复工作，这是要科学管理的。不是仅向患者讲，回去要动而不动，要少吃肉多吃菜，这都是给谁讲都行，给谁都讲都不行的事。这要个体化的做评估，开出处方。

- 营养处方。

- 心理处方。

- 戒烟处方。

一定是以人为本的五个处方全面的管理、服务、关爱。什么叫全程？指患者活一天就需要服务一天，整个生命全程，活一天都要主动服务，并不是患者得了大病要大修。

应该大办4S店。应该大力扶持民营资本进入医疗服务行业。我们有这么多的中医医院、中西医结合医院，还有这么多的二级医院目前没有多少患者，把高血压患者、做完支架的患者管理好服务好是很好的转型方向。现在人人都有一部手机，要发挥信息技术

的优势。同时可以将10个、20个患者组成一个患者俱乐部，经培训的护士和患者都可以进入管理团队。只有这样，大办4S店，做好全面的预防才能真正有出路。

大家对我的学术任职介绍很多，我最在意的是中华预防医学副会长，这不仅是荣誉，更是责任。我要第一个站出来呼吁所有的医生、所有的专家不要只等人得病，一定要投入心脑血管病预防，战略前移。责任越大，事业就越大。预防的事业很伟大，要呼吁更多的人站出来，把高危人群，把得病的人群通过4S店管好，而不单纯是等人得病。我们希望更多的人都能站到预防的前列，去推动中国动脉粥样硬化性心血管疾病的预防。

健康对社会、对家庭对每个人都是最重要的。大家都知道，健康是1，别的都是0。我想讲三段话来结束本篇文章。

#### ■ 什么是健康？

健康是全面的身心健康和良好的适应能力，绝不仅仅等于没有疾病和衰弱。

#### ■ 健康对我们每个人的意义和价值是什么？

我认为，健康是尊严。得了卒中就会丢失尊严。健康是幸福。健康是人生成功的基础。今天大家经常讲到资源，我觉得健康是最大的资源，有了健康就能为社会，为家庭创造财富。

#### ■ 怎么能维护健康？

我觉得维护健康需要三点：

##### ● 健康需要智慧。

当今的社会，想吃什么都有，想吸烟，想喝酒都非常容易，生活方式发生了巨大改变，可以足不出户网上购物消费。我们每个人需要明智选择