

生活秘诀

健康是你自己的事，
健康面前人人平等，
你遵循健康规律，一生平安；
你违背健康规律，你肯定碰
得头破血流，
你就是国王、皇帝，一样死得
比百姓还快……

根据洪昭光教授在中南海的报告录音整理

生活秘诀

根据洪昭光教授在中南海的报告录音整理

生活方式与健康老龄化和心血管病

——国家心血管病科研领导小组
组长洪绍光教授在中南海的讲话

(根据录音整理)

各位首长、各位专家：

很高兴来和大家一起座谈关于“生活方式与健康老龄化和心血管病”的问题。

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 岁至 90 岁才算正式老年人。咱们在座的有好多中年、青年、老年人；那么人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的 5 倍至 7 倍，人的

生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间(20至25岁)来计算。因此人的寿命最短100岁,最长175岁,公认的人的寿命正常应该是120岁。那么应该怎么度过呢?在120岁当中应该是健康7、8、9百岁不是梦;人人都应该健康100岁,这是正常的生物规律。可现在的情况呢?应该平均活到120却只有70岁,整整少活了50岁。本应该70、80、90岁很健康,好多人40多岁就不健康,50多岁冠心病,60多岁死了,也整整提前得病50年。现在提前得病、提前残废、提前死亡成为当今社会普遍现象。我在北京调查,小学生已经有了高血压,中学生开始动脉硬化了,这就是我们今天要讨论的所在。为什么我们经济发展了,钱多了,物质生活水平提高了,有些人反而死得更快了呢?有人就以

为现在心脑血管病多、肿瘤、糖尿病多都是因为经济发达了，生活富裕造成的。错了，完全错了。我认为这些病并不因为物质文明提高了造成的，而是因为精神文明不足，健康知识缺乏而产生的。美国的经验表明：白人跟黑人相比，白人钱多，物质生活好，但是白人高血压、冠心病、肿瘤明显比黑人要少，寿命要更长。美国白领阶层地位高，收入也高，可是他们中疾病远远低于蓝领阶层，寿命也长。说明什么呢？因为白领阶层受到较好的健康教育，精神文明、卫生知识、自我保健意识强。因此，现在我们得病越来越多，并不是因为物质文明好，而是精神文明不足，一手硬一手软。如果我们提高卫生保健知识，那么我们可以在经济发达的同时更健康，而不是病更多；所以首先要跟大家

讲清楚，病越来越多绝不是物质文明丰富了，收入多了，钱多了，是因为卫生保健知识没跟上。

现在影响我们身体健康的主要是什么病呢？心血管病是第一位。去年全世界死于新老心血管病是 1530 万人，占总死亡的四分之一，是全世界最大的疾病。世界卫生组织总干事讲过，只要采取预防措施就能减少一半的死亡，也就是说有一半的死亡完全是可以预防的。因此钟道恒博士说过一句话：许多人不是死于疾病，而是死于无知。因此提出告诫，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。有个例子：有位同志，因为我们知道他有冠心病，一定要避免着急和突然用力。有一回他去搬书，很重的书，其实一回

搬二本三本书，一点事也没有，他一回搬一摞书，一使劲，当即心跳停了；经过全力抢救以后，心脏跳动了，可脑子死亡了，变成了植物人，一个人年医药费花了 150 万，如果他要是受过健康教育，知道老年人不能憋气、突然用力，搬书一回搬二、三本就行了，不去搬这摞书，就不会变成植物人，就不会一个人花 150 万元。另外一位北京同志在计划经济时代，11 月 1 日买了许多白菜回家放在墙根，结果 3 日下了一场雪，他怕冻坏了，于是从三楼下来搬白菜。白菜一颗好几斤，第一次搬三颗，从楼底搬到三楼阳台，第二次又搬了三颗，第三次搬了七颗白菜，50 斤重，可是呢，因为平常不干活，一下子上下三楼，累得气喘，越喘越厉害，咳嗽吐痰，吐血痰，他知道不行，上医院吧！一到我们安贞医

院，一看不得了，急性心肌梗死，急性左心衰竭，赶紧抢救，打上一针，这一针药 0.1 克 15000 元钱。同志们，金子 1 克才 100 块钱；0.1 克才 10 块钱，这个药 0.1 克就要 15000 元钱；药还挺好，打进去以后就化开了，最后花了 6 万块钱。病治好了，可一想，当时 100 斤白菜 12 块钱，50 斤白菜才 6 块钱，为了抢救这 6 块钱的白菜花了 6 万元医药费，命差一点就没了。如果他接受健康教育，要是知道这个事，唉啊！平常不太活动的人突然之间不要干重活，就可避免这个事了。

我们科学家还经常强调一句话：老年人要注意三个半分钟，三个半小时。三个半分钟是一句话。不花一分钱，可以少死多少人啊！很多人白天好好的。白天没事，说晚上死了。嘿！昨天我还见过他，怎么就死了

呢？他夜里起床上厕所太快了，突然一起床，唉哟！脑缺血，体位性低血压，脑缺血旋转摔倒，有的颅骨摔碎了，有的心脏骤停。那么科学家怎么提出三个半分钟呢？因为我们在遥控心电图监测时，发现好多人白天心电图正常，突然晚上老是心肌缺血，提前收缩，是什么道理呢？因为，他突然一起床，一下子血压低了，脑缺血心脏停跳了。科学家就提出三个半分钟：醒过来不要马上起床，在床上躺半分钟；坐起来后又坐半分钟；两条腿垂在床沿又等半分钟。经过这三个半分钟，不花一分钱，脑缺血没有了，心脏不仅很安全，减少了很多不必要的猝死，不必要的心肌梗塞，不必要的脑中风。有一次我们讲完课，有位老干部大哭，我说：“你哭什么呢？”他哭得非常伤心地说：“唉，我就是

两年前夜里上厕所，上得快了一点、上得猛了一点，头晕，结果呢，第二天半身不遂，整整在床上躺了8个月，背上长起了褥疮，儿子都不孝顺了。我早听这节课，就不至于半身不遂了，早知道三个半分钟，我哪至于受八个月的罪。”

三个半小时，就是早上起来运动半个小时，打打太极拳、跑跑步，但不超过三公里，或者进行其它运动，但要因人而异，运动适量。其次，中午睡半小时，这是人生物钟需要，中午睡上半小时，下午上班，精力特别充沛。老年人更需要补充睡眠。因晚上老人睡得早，起的早，中午非常需要休息。三是晚上6至7时慢步行走半小时，老年人晚上睡得香。可减少心肌梗塞高血压发病率。

健康教育就是用一些很简单的办法，可

以预防很多重要的病。现在有人讲现代科学发达了,希望治病用高科技行不行。高科技好是好,代价太贵,而且只为少数人服务。我们说心脏移植,全国第一例成功的是在我们安贞医院做的,心脏移植以后活了 214 天,花了 20 多万元,每天 1000 多块钱。它是一种口服药,一小瓶 100 毫升 5000 块,打了一针就 1500 块钱,太贵了。而且心脏很复杂,搭桥还要放支架;现在说治冠心病,可以用根导管,再放个架子,好倒是好,这个支架直径 3 厘米,内径 3 毫米,重量不到 0.5 克,多少钱呢? 25000 元钱,一次放 2 个、3 个,再搭一根导管,18000 元钱,用一次就得扔了,做一回 5 万 7 万、10 几万,而且高科技不可能使人恢复到原来没有病的状态,一个人还是不得病好。我们控制高血压,很简

单,一天一片药,减少脑溢血,真正的脑溢血要开颅打洞抽血,你就活了也是半身不遂。你还不如不得脑溢血多好啊!我们医院有个同志高血压 12 年。他的血压很奇怪,200 不难受,可一吃降压药倒很难受了,他老不吃药,他咨询了两个医生,一个医生说,你必须吃药;一个医生说,你既然吃药难受,就别吃药吧!他就不吃了。12 年下来,动脉硬化、尿毒症,这可不得了,还要透析,一个星期抽三次血。一年 9 万元钱。结果病了 10 年,花了 90 万元钱,浮肿贫血,最后死了。其实呢,一天一片药,3 毛钱就管住了,但没有按科学的办法,结果就花了 90 万。其实预防很简单,减少很多人得病,减少很多人得意外,从这方面来讲,高科技远远不如预防好。

那么这里要谈到一个重要的东西,就是观念问题。同志们观念必须转变,什么叫观念转变呢?我们要充分认识到,现在这么多的各种各样的病,归根到底就是生活方式不文明造成的。如果我们坚持文明健康的生活方式,就可以不得病。一共就四句话,十六个字:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。就四句话,十六个字,能使高血压减少 55%,脑中风、冠心病减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 1/3,平均寿命延长 10 年以上,而且不花什么钱,因此健康方式很简单,效果非常大。为什么观念要转变呢?我 1981 年去美国,1983 年专搞预防医学研究,导师是非常有名的斯丹姆教授,世界上的权威,他带我到一个社区,在美国芝加哥西方电气公司开一个会,午餐会,老板

说今天开会给 55 岁至 65 岁退下的，这十年当中不得病的人发奖，一个人发一件 T 恤衫，一个网球拍，还有一个信封，里面装一张支票，是象征性的少量奖金。啊！大家鼓掌，都很高兴。回去一想，美国这个企业家太聪明了，因为他的工人十年不得病、不花钱，可省几百万医药费，你才给他一件 T 恤衫，一个网球拍，你想他创造的财富有多少钱？他这个公司有游泳池，健身房，网球场，鼓励大家运动，大家都不得病。唉哟！我一回来后，到北京一看，我们的工会主席、支部书记一到过年过节，看的是老病号，病越重，越去看他，健康的人反而没人关心。我并不是说老病号不要关心，不是这个意思。在我们这里，你十年不得病那你干活去，谁理你。美国这个公司所关心的是健康的这些人，让

大家健康,大家不得病。

在我们这里,健康反而没人关心,唉!你病越重,倒有人看,长期病假,每到春节总有人看他。我们的观念是重视医疗到了位,就是说我们现在的是医疗费花去5万、10万没问题。我管的病房,住院干部一住院就几万。我国医疗费花100万没问题,但预防费却一分钱也没有。实际上有专家测算,心血管病预防花上1元钱,医疗费能省上100元钱。我在北京农村搞过一个调查,有户农民一年收入20多万,他很有钱,光过年给孩子买爆竹一花就2000多块钱。这么有钱的人,到他家里一调查,全家7口人一把牙刷,他认为刷牙是多余的。结果这家7口人有4个得高血压。实际上口腔的健康,可以减少很多病。如动脉硬化、心脏病。在国外口腔

健康被认为是第一重要的，世界卫生组织也非常重视口腔卫生健康。所以观念要转变，从治病转变到预防上。

下面再说说动脉硬化、肿瘤、糖尿病究竟怎么得的呢？得这些病有两个原因，一个叫内因，一个叫外因。内因就是遗传基因；外因就是环境因素。得病是内因和外因相互作用的结果。首先讲内因，内因是一种遗传、一种倾向，比如爸爸高血压、妈妈高血压，孩子有没有高血压，也有，但只占 3.5%。因为遗传是一种倾向，为什么有些人生出来胆固醇就高，刚刚生出来血压就高了，这是遗传，遗传有一定的影响。遗传的影响我们简单用一个例子来说明一下。小白兔应该吃什么呢？本应该吃萝卜，但假如从今天开始让小兔子改吃鸡蛋拌猪油，蛋黄胆固醇

高,猪油是动物脂肪,四个礼拜胆固醇增高;八个礼拜动脉硬化,十二个礼拜小白兔个个得冠心病。下面我们换用北京鸭子做实验,让他吃蛋黄拌猪油,结果很奇怪,鸭子怎么吃,天天吃,胆固醇不高,动脉也不硬化,更没有冠心病。唉!这就奇怪了,怎么兔子一喂就动脉硬化,鸭子就没有动脉硬化呢?道理很简单,兔子是兔子、鸭子是鸭子,遗传不同啊。人也是一样,为什么张三一吃肥肉胆固醇高,动脉就硬化,冠心病就来了,而李四天天吃肥肉,他什么事也没有,因为张三是兔子型,李四是鸭子型的。鸭子型就没事,你兔子型就倒霉了,先天你就倒霉。为什么有人你看吃得并不多,可就减肥不下来,那个吃得很多的人就胖不了,就因为人类型不同,有些东西遗传 100%,有些遗传是个倾