

Jiankang Xiangshou Meiyitian

健康 享受每一天

让高血压

低头

洪昭光 ■ 著



TO MAKE IT COUNT
EACH DAY HEALTHILY

上海科技教育出版社

控制血压 保护心肾



每天一次，关爱您的健康



目 录

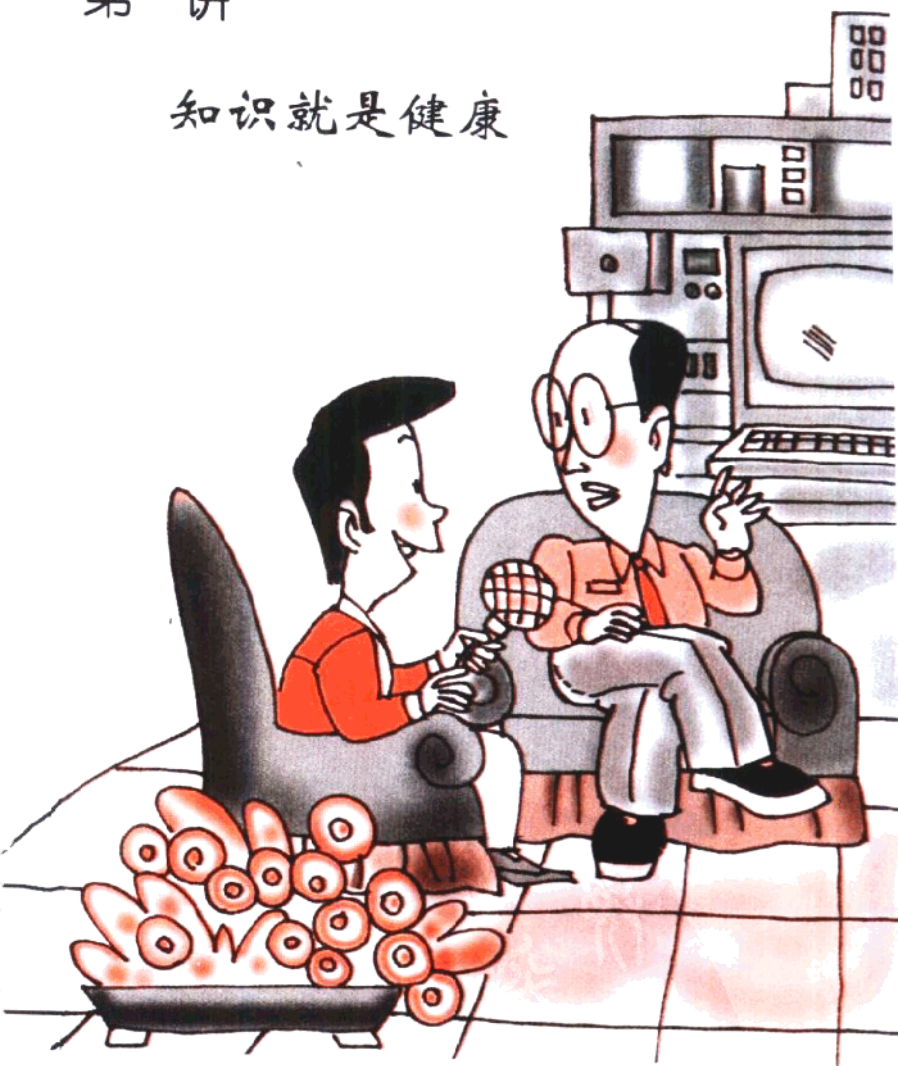
- 第十讲 健身先健心 159
- 第九讲 戒烟限酒，心甘情愿 143
- 第八讲 适量运动三五七 125
- 第七讲 餐桌上的『红黄绿白黑』 111
- 第六讲 膳食中的『一二三四五(下)』 93
- 第五讲 膳食中的『一二三四五(上)』 79
- 第四讲 兔子、鸭子与动脉硬化 65
- 第三讲 三个『半分钟』和三个『半小时』 47
- 第二讲 『无声杀手』——高血压 27
- 第一讲 知识就是健康 1

●	第十一讲 腰带越长,寿命越短	171
●	第十二讲 健康就是财富	185
●	附录 名医门诊时间	203
●	索引	
	一、健康知识索引	208
	二、健康食谱索引	209
	三、食补食疗索引	210
	四、药物介绍索引	211



第一讲

知识就是健康





主持人璧昭先生：(以下简称：主持人)朋友们好！我是璧昭。“健康享受每一天”是一部大型健康生活教育电视系列片，也可以说是一个健康大课堂，我希望从现在起，你们能够暂时放下手边的工作，抛开心中的烦恼，和我学习如何健康享受每一天。第一辑的题目是“让高血压低头”。主讲人是很多朋友都熟悉的洪昭光教授。



洪昭光：(以下简称：洪教授)朋友们好！



主持人：洪教授担任全国心血管病防治科研领导小组副组长，是中国高血压联盟

的常务理事，在北京安贞医院工作，他不仅在心血管疾病，特别是高血压病防治方面有很深的造诣，同时，在大众健康科普教育以及推广健康生活方式等方面做了大量工作，有很多独到的见解，深受各阶层人士及广大百姓的欢迎。



洪教授：您过奖了，我只是做了一点研究工作而已。

“让高血压低头”是我国医务工作者在 20 世纪 50 年代末提出的一个响亮口号，但是今天，高血压不仅没有低下头，而且成了危害人们健康的主要杀手之一。这里边的原因是多方面的，很值得我们深入研究和探讨。

我们第一讲的题目叫做“知识就是健康”。大家知道，英国哲学家培根有一句名言，叫做“知识就是力量”。现在看来，知识不



仅仅是力量，知识还是健康。改革开放使我国的经济得到了迅猛的发展，人民生活水平有了显著提高，也可以说社会物质文明得到了发展。同时，高血压、冠心病、糖尿病等慢性病的患病人数和发病率也显著增加，因此有人把这些病称为“文明病”。我个人认为，这种说法有一定程度的误导之嫌。事实上，人们罹患这些病的诸多因素中，有些表面上看确实是因为物质生活改善造成的。比如，20 世纪 80 年代以前，大家手里的钱也很少，我们日常生活中肉、蛋等脂肪类食品都是限量供应的，根本不够吃。现在却不同了，市场极大丰富，想吃什么，不仅在哪都能买到，而且大部分家庭都能买得起，于是，人们可以大鱼大肉，天天似过年，饮食摄入高脂肪、高热量，而运动减少，体重超标，自然增加了患病的机会。而从另一方面看，精神文明程度



不够高，广大群众接受健康教育的机会少，科学的健康生活知识掌握不够，也是这些慢性病发病率居高不下的原因。如果我们掌握了科学的健康知识，有了健康的生活方式，那么这些疾病的发病率就会大幅度下降。以美国的白领和蓝领为例，白领地位高、钱多、生活好，但他们受教育程度高，健康知识多，



自我保健意识强，因此他们的患病率明显比蓝领少，这就充分说明这些病不是“文明病”，而是“不文明病”。



主持人：这个观点是比较新的。一般我们理解，近年来咱们国家发生了很大的变化，老百姓的生活水平提高了，吃的也好了，高血压、糖尿病、心血管病这些慢性病因此也越来越多了。



洪教授：其实，这是“不文明病”，是健康教育不够普及，是健康知识没有跟上。美国有个研究报告说，健康的生活方式能使高血压的发病率减少 55%，脑卒中减少 75%，可见知识的力量，因此说“知识就是健康”。健康是什么呢？早在 1953 年，世界卫生组织就旗帜鲜明地提

出：“健康就是金子”的庄严口号，旨在呼吁人们重视预防，重视健康，要像对待金子一样，珍爱生命。实际上，健康比金子还重要。因为健康一旦失去，就像黄河之水，“奔流到海不复返”，再先进的高科技也不能使受损的机体恢复到和原来一样，而金子却可以“千金散尽还复来”。1999年11月，在美国亚特兰大召开了第72届美国心脏学会年会，有3万名世界各地的代表参加，收到论文13 509篇，但最使人难忘的是大会主席即美国心脏学会主席的开幕词及会议强调的精神：“等病人得病后再找医生，医生能给予病人的帮助已经很有限了。即使治好了，病人也不能恢复到和病前完全一样。”因此，最好的医生是不让人得病的医生，提出了“超越二级预防”的概念，不是坐等病人发病后进行治疗和二级预防，而是要主动找出具



有危险因素的高危病人，认真进行一级预防使他们不发病，比如，早期筛查高血压、高血脂、肥胖、糖尿病，预防心、脑、肾并发症或更早地预防上述危险因素，使预防的观念更积极、更有力，成为真正的“上医治未病”（高明的医生，在未生病时就预防，使人不得病），造福人类。大会展厅里有足球、篮球、网球，还有各式美味可口的健康食品及食物仿真模型、烹饪手册。更令人感动的是，开会当天全市有无数家庭，举家走上街头，参加群众性跑步健身运动，万人空巷，热闹非凡，媒介也大造舆论，以期助兴。举办者还给每一位参加跑步者发 T 恤衫和食品奖励。学术会议不再是少数人冷冷清清的交流，科研成果亦不再是幻灯片上的数字罗列。提倡科学的生活方式不光是写在纸上、挂在墙上的口号，而是变成广大民众实实在在的行动，走进了

千家万户，成为千百万人的自觉行动，这才是真正意义上的科学。健康有三个很明显的特点：第一，健康知识人人需要，它不像其他有些知识，你可以不需要，但健康知识是男女老少、不管什么职业都需要的，如果没有健康知识，人一生中就会遇到很多麻烦，很多简单的事变得很复杂，所以健康知识人人需要。



主持人：的确，健康知识是人人需要的。

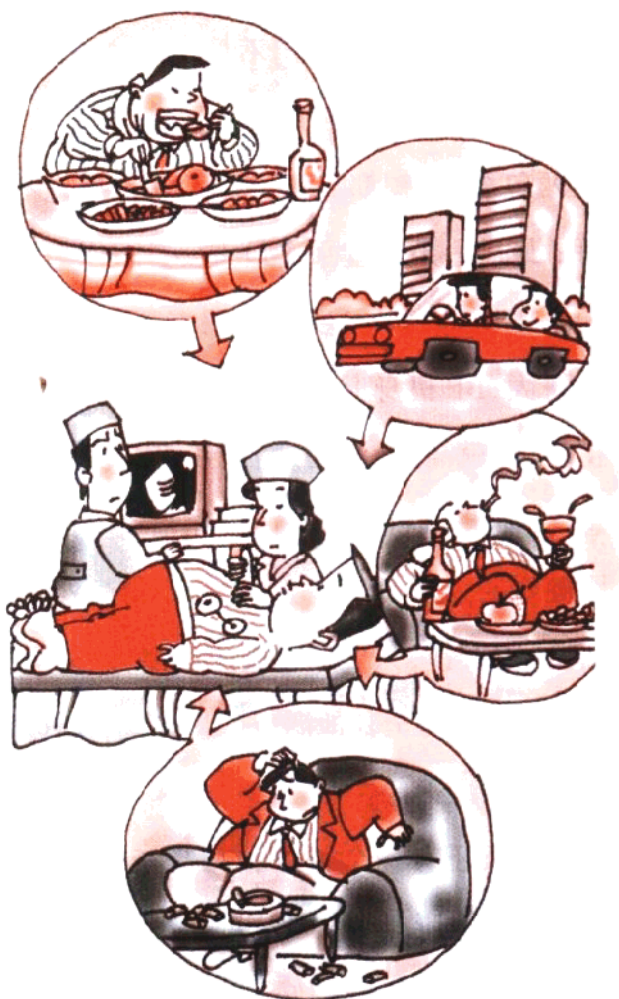


洪教授：第二个特点是，在健康面前人人平等。哪怕你是富豪、你是皇帝，如果不遵循健康规律，你活的寿命比百姓还要短，死得还要快。在健康面前，财富、地位、权力都无济于事。要顺应客观规律，“聪明”人才一生平安。



对健康来说人人平等，只要你违背了客观规律，你就要受到惩罚。我有个 38 岁的病人，算是个富豪，又是好几个公司的董事长，有一天突发急性前壁心肌梗死，做冠状动脉造影时发现：左前降支阻塞 100%，右冠状动脉阻塞 80%，他虽然才 38 岁，可动脉硬化的程度比七八十岁的老人还要严重，并形成室壁瘤，心室壁很薄，心脏薄得不能咳嗽，一咳嗽心脏可能就会破了，所以他大便不敢使劲、不能咳嗽。有一天他问我一个自己总也想不通的问题：“上帝怎么对我这么不公平？”我说：“怎么对你不公平。”他说：“你看，我年纪轻轻，事业兴旺发达，如日中天，正想干事业，怎么会得这么个病呢？几乎是毁灭性打击。”我说，健康面前人人平等，按照“维多利亚宣言”讲的“健康四大基石”：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。你现在

知识就是健康





每天大吃大喝，体重 94 千克，明显超重，首先是膳食不合理；出门不是坐奥迪，就是坐奔驰，连上 2 层楼都坐电梯，你没有运动；每天两包烟，顿顿都喝酒，烟酒无度，那也不合理；最后一条心理平衡最重要，而你却心理总不平衡，大款吗，身边女秘书那么多，还有大哥大、BP 机身上挂着，白天、夜里忙，钱挣得多，你就高兴、激动，赔了钱，你就生气、着急，你心理哪可能有平衡。你条条生活方式跟健康四大基石对着干，怎会不得病？换句话说，再有钱，只要违背健康规律，一样会患心肌梗死，乃至其他严重的慢性病，所以面对健康人人平等。

健康还有一个特点，健康不能一蹴而就，注意健康必须从年轻时候就细水长流，精心保养。另外，我们好多人觉得心肌梗死、脑卒中是突然发生的，其实也不是，所有的

心肌梗死、脑卒中发病都不是对健康人无中生有的突袭，而是全身动脉粥样硬化渐变的必然结果。动脉硬化是一种植根于青少年，发展于中年，发病于中老年的慢性病，看起来它是突然发生的，实际上是慢慢地发展的。最后发病累及心脏、大脑、肾脏。因此，健康变化这三个特点非常重要。

如果，我们能很好地按照科学、文明的生活方式，用健康卫生知识来充实自己，那么，我们每一个人一定会按照自然规律，“健康七八九，百岁不是梦”，就是说人到70岁还很健康，80岁、90岁生活质量仍较高，活到100岁也不是一个梦想。在现代的科技条件下，人们完全可以在明媚阳光下，健康享受每一天，怀着希望步入人生百岁，使其成为生命的自然进程，而不再是奢望，就像一淙清清山泉，弯弯曲曲，最终汇入大海一样