

中央文明办 卫生部主办

胡大一 著

相约健康社区行巡讲精粹

从北京到全国，从城市到乡村，“学习科学，拥有健康，享受生活”，这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题，这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。本书获得2005年度“国家科学技术进步奖”二等奖



首席专家胡大一谈

健康从心做起

HEALTH STARTS WITH HEART

第2版

最新的健康概念

最科学的保健方法

最佳的生活方式

最权威的健康指南

人民卫生出版社

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

首席专家胡大一谈

健康从“心”做起

第2版

胡大一 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

首席专家胡大一谈 健康从“心”做起/胡大一著.
2版. —北京:人民卫生出版社, 2006.4

(相约健康社区行巡讲精粹)

ISBN 7-117-07545-7

I. 首... II. 胡... III. 心脏血管疾病-防治-基本知识 IV. R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 034475 号

首席专家胡大一谈

健康从“心”做起

(第2版)

著 者: 胡大一

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.5 插页: 4 页

字 数: 157 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2006 年 4 月第 2 版第 7 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07545-7/R·7546

定 价: 15.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》编委会

编委会主任：高 强

编委会副主任：翟卫华 王陇德 朱庆生 殷大奎

主 编：殷大奎

副 主 编：李 伟 李长明 秦小明 胡国臣

王环增 陈啸宏 姚晓曦 杨 青

窦熙照 张朝阳 刘克玲 王长收

编 委：(按姓氏笔画排列)

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉

胡大一 洪昭光 赵 霖 徐光炜

郭冀珍

特约编辑：涂更新 李新华 金生国 徐景兰

陶 金 邓海华 鹿文媛 姚建红

曾晟堂 赵仲龙 刘 立



序

改革开放以来，我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高，增强自我保健能力，学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言，从整体上看，我国人民群众的科学文化素质还不高，一部分群众缺乏自我保健意识，沿袭一些不健康的生活方式，甚至保留一些生活上的陈规陋习；一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此，加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力，破除陈规陋习，反对封建迷信，推动全社会建立健康的生活方式，仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争，广大人民群众的自我保健意识大大增强，学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风，加强公共卫生体系建设，加强健康教育，提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此，中央文明办等8部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》，卫生部等11部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》，中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力，提高身体健康素质，推动社区精神文明建设。促进人的全面发

健康从“心”做起

展，共同创造幸福生活和美好未来。2003年1月12日，《相约健康社区行》活动在北京启动，11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲，受到人民群众的广泛关注和热烈欢迎，取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求，扩大卫生健康宣传教育，促进《相约健康社区行》活动的深入开展，人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家，他们当中有临床经验丰富的医生，有长期进行营养研究的学者，有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想，关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康，要健康”，这是人民的需要，也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区，走进千家万户，是我国公共卫生体系的重要组成部分，对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动，可以向广大社区居民宣传科学，提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务，不断提高群众健康水平，加强社区精神文明建设，推动卫生事业改革发展，全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版，标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望，随着这套丛书的出版，在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日



作者简介



胡大一

北京大学、同济大学、首都医科大学教授、博士生导师，
医疗技术职称：主任医师，享受政府特殊津贴。

1970年毕业于北京医学院（现北京大学医学部）医疗系，
1985~1987年在美国纽约州立大学和芝加哥伊利诺大学医学院
研修。现任同济大学医学院院长，北京大学人民医院心血管病
研究所所长、心内科主任，首都医科大学心脏病学系主任、心
血管病研究所所长，北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，
北京军区心肺血管疾病研究所所长，北京军区总医院心肺血管中
心主任，欧亚科学院院士，中华医学会常务理事，中华医学会

健康从“心”做起

作者简介

心血管病分会副主任委员，中国生物医学工程学会心律学会主任委员，中国医师协会循证医学专业委员会主任委员，并担任《美国医学会杂志》(JAMA)中文版执行总编，《中国医刊》编委会主任委员，《中国医药导刊》总编辑，《中华医学杂志》副总编辑。获国家科技进步二等奖2项，卫生部和北京市科技进步奖13项。获首都精神文明奖章，2005年联合国和平发展贡献奖，吴阶平——杨森医学一等奖，两次获首都突出贡献专家和首都科普先进工作者奖励。

作者近5年来，逐渐将主要精力和研究方向转入预防心脏病学、社区医学、健康教育和现代医学服务模式的探讨。他是《登上健康快车》的主要策划和参与者之一，第一批列车长；他最早把有氧代谢运动的理念与方法带到中国；他组建了我国第一个心内外科密切结合的心脏中心；他率先开通了我国救治急性心肌梗死的绿色通道；他在心内科开办了第一个心血管与精神心理医生一起坐诊的“双心”门诊，关注和解决到心内科就诊患者的精神心理问题；他大声疾呼也身体力行，以患者为中心，以患者利益为第一，规范行医，循证用药，反对金钱挂帅的“趋利性”，主张不要在患者身上作的过多；他启动了“理解天下父母心”，“还孩子一颗健康心脏”的爱心工程，关注青少年的先天性心脏病，青少年的心律失常（早搏、长QT综合征、预激综合征和Brugada综合征），强调动脉粥样硬化和心血管疾病要从18岁以前的青少年抓起。他用自己每一天实实在在的工作在医疗卫生战线上解决温家宝总理时时关心的老百姓看病难，看病贵的问题，在落实胡锦涛为总书记的党中央提出的以人为本，坚持科学发展观，构建和谐社会的重要指导思想。他最珍视最近北京军区总医院授予他的“人民医生，人民教师”的称号，他的座右铭是“自强不息，锲而不舍”。



前言

胡锦涛为总书记的党中央英明提出以人为本，坚持科学的发展观和构建和谐社会的重要指导思想。全国人民奔小康，迎奥运的今天，健康成为日益引起人们关注的问题。正如人们常说的健康是1，事业、成就、幸福等等都是0。1不存在，一切为0。近年来，“非典”与禽流感的发生，送走的瘟神（血吸虫病和结核病）的复燃，使我们越来越清醒地认识到威胁人们健康和生命的传统传染病并没有沉寂，新发生的传染病仍会出现。但同时随着我国的社会和经济发展，在人们解决了温饱之后，伴随而来的不良生活方式（吸烟、缺乏运动、紧张和过度饮食）相关的慢性疾病，尤其是心血管疾病、肿瘤等已成为长期危害人类健康，危及生命的第一杀手。

世界卫生组织（World Health Organization, WHO）2000年报告，全世界1700万人死于以心肌梗死和脑卒中为主要表现的心血管疾病，这意味着全球致死的所有原因（包括战争、自然灾害、飞机失事、交通事故、癌症、感染性疾病、慢性肺部疾患）中，3个里就有1个是由心血管疾病引起的。到2020年，该数字将剧增至2500万。这一巨大死亡数字的80%发生在包括中国和印度在内的发展中国家。欧洲74岁以下人口中，40%死于心血管疾病。我国1998年有260万人死于心脑血管疾病，每13分钟就有一个中国人被脑卒中或心

健康从“心”做起

肌梗死夺去生命。1984~1999年15年间，北京市35~44岁男性（白领、骨干、精英——白骨精）心肌梗死的死亡率增加156%。2005年古月和高秀敏的英年早逝只是众多悲剧中引起人们关注的案例。

半数以上的急性心肌梗死无先兆，突然起病，致残或致命。急性心肌梗死发病早期死亡中的半数死于到达医院之前。大多数急性心肌梗死患者到达医院的时间过晚，心肌已发生大面积坏死，即使用高成本的介入或搭桥手术挽救生命，效果也大打折扣。基于这一发病特点，我们怎么强调预防——防患于未然，也不过分。

很多人并不死于无钱，而死于无知，缺乏预防意识，缺乏对健康的忧患意识，这在“白骨精”中尤为突出。他们白天忙工作，晚上忙应酬，很少把自己的健康放在心上。意识不到自己是心血管疾病的高危人群，甚至幻想患病后再亡羊补牢。实际上，一旦发病，就会一发而不可收拾，第一次出现症状可能就是心脏猝死。因此，心血管健康一定要强调预防，主动维护，而不是大病一场，再对心血管系统实施“大修”。

心血管疾病可防、可控、可救。2004年有中国参与，有7000多名中国人作为研究对象的世界52个国家的合作研究显示，9项因素可预测90%的心肌梗死，10个心肌梗死9个可预测！这9个因素是血脂异常、吸烟、糖尿病、腹型肥胖、高血压、缺乏运动、饮食缺乏蔬菜和水果、紧张（8个危险因素）和以健康为目的的长期少量饮酒（1个保护因素）。同样根据这一研究结果，只要认真控制危险因素，例如戒烟，控制血脂异常（降血胆固醇，尤其是低密度脂蛋白胆固醇达标），降血压达标，6个心肌梗死中5个可预防。今

健康从“心”做起

天，中国人 65 岁以前不患心肌梗死已不再是梦想。美国经过 30 年努力，人均寿命延长 6 年，其中的近 2/3（3、9 年）归因于心血管疾病的危险因素控制，包括戒烟、运动、饮食、控制高血压血脂异常。

不健康的生活方式导致多种与心血管疾病相关的危险因素，大多数危险因素（高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖）为“隐形杀手”，平时无明显症状，在不知不觉中残害人们的健康，历经短则几年，长则十几年，甚至数十年的“沉默”，毫无症状、先兆，以突然发病的形式结束病程，甚至结束生命。要防患于未然，应从根源治理，从青少年抓起，认真改变不良生活习惯，综合控制多种危险因素。吸烟是万恶之源，不只危害心血管，也是引起呼吸系统疾患和多种癌症的罪犯。吸烟害己更害人。在公共场合吸烟是缺乏公共道德的表现。吸烟不是“嗜好”，是 WHO 正式认定的疾病。一肥百病生。腹型肥胖，我国男性腰围超过 90 厘米，女性腰围超过 80 厘米，明显增加高血压、糖尿病、血脂异常和心血管疾病的危险。

我呼吁“不吸烟，管好嘴，迈开腿”，饭吃八成饱，日行万步路，在浮躁、急功近利的社会转型期，保持好心态，好心情，才会有健康的身体。

在已患有高血压、高血糖、高血脂，甚至已患过脑卒中或心肌梗死的患者，除认真改变生活方式之外，应在医生指导下坚持使用有临床试验证据，证明安全、有效，具有预防作用和改善患者预后（降低总死亡率，减少心肌梗死或脑卒中的初发或复发，提高生活质量，成本-效益比率合理）的药物，例如降血压药物，“他汀”类降胆固醇药物，阿司匹林等预防血栓药物，血管紧张

健康从“心”做起

素转换酶抑制剂，血管紧张素受体拮抗剂和 β 阻断剂等。预防心血管疾病要重证据（而不是看广告），循证科学用药，把有限的卫生资源真正用在刀刃上。

10年前，当我与金大鹏局长，北京日报关春芳同志一同讨论《健康快车》，首次在劳动人民文化宫走上健康大课堂，面对没有室内会场可容纳的数千名听众，只得在傍晚公园关门播放“静园”广播的广播室讲高血压防治知识，在这一讲课效果最不好的场合，却获得轰动性健康教育效果的时候，我感到一种心灵震撼。我意识到一位医生的责任。“坐堂医生”在大医院里等患者得了大病，用现代高成本技术拯救只是大健康、大卫生中的很小一部分。我应用满腔热情投入到健康教育和健康促进的洪流中去，为实现健康中国、健康城市、健康社区和健康中国人的宏伟目标奋斗不止。把防治心血管疾病的现代科学知识，转化为广大老百姓听得懂、记得住和用得上的语言传播到我国城乡的千家万户。把心血管疾病的预防讲到位，做到位，是解决老百姓看病难和看病贵的最有效措施。

2002年岁末，我有幸被推荐为中央文明办和卫生部主办的《相约健康社区行》活动的首席专家之一，专为此项活动写了本书第1版，由人民卫生出版社出版，健康从“心”做起有三重含义。一是要重视健康，强化全民健康意识，对自己的健康要关心、上心和用心；二是健康要从预防心血管疾病做起；三是健康是指身心的全面健康。

本书第1版发行后，受到广大读者欢迎，同时收到许多关于对本书修改与再版的建议。同时心血管防治研究又有一些重要的进展。在2006年春节前夕，中国医

健康从“心”做起

前
言

师协会、人民卫生出版社、健康报和长城国际心脏病学学术大会组委会共同举办“健康从‘心’做起——迎奥运 再长征 健康知识全国巡讲”活动即将启动之际，我利用春节休假时间进行了较大幅度的修订补充，作为第2版奉献给广大读者朋友。

在《健康从“心”做起》第2版出版之际，我衷心感谢人民卫生出版社的多年支持与帮助，尤其是胡社长的高瞻远瞩，发展人卫科普的大战略和姚林琪主任的精心策划。感谢在本书第1版写作过程中做出贡献的孙艺红，刘梅颜，史旭波，刘如辉，倪永斌和曹雅旻医生。

由于本人的水平所限，书中难免存在诸多有待改进之处，请大家指正。

胡大一

2006年2月



目录

第一部分 心血管疾病预防为本

血液污染后导致的动脉粥样硬化是人类的第一杀手	3
动脉粥样硬化是一种全身性疾病	4
动脉粥样硬化是一个全球性疾病	5
动脉粥样硬化是多种危险因素相关性疾病	6
10 个心肌梗死 9 个可预测；6 个心肌梗死，5 个可预防	8
预防心血管疾病的两个“法宝”：改变生活方式；循证科学用药	9
1. 降血压药物	11
2. “他汀”降胆固醇——人类征服冠心病的第一线曙光	12
3. 抗血栓防血栓药物——无血栓，则无事件	13
4. 拮抗神经——内分泌过度激活的药物	14
代谢综合征——心血管疾病预防的新靶点	15
动脉粥样硬化是全身性疾病——不要忘了腿！	17
第一条防线：（初级预防）致残致命在中老年，起病在 18 岁以前	20

健康从“心”做起

目 录

第二条防线——防发病，一级预防	22
1. 在这个宝贵的机不可失、失不再来的一级预防 上，我们再也不能等闲视之	23
2. 社区医生比大医院的医生可能更适合你	24
3. 生老病死非天定，健康握在你手中	26
4. 一人戒烟，全家受益	28
5. 吸烟是人类的重量级杀手，使本不发病的发病， 使晚发病的早发病	30
6. 戒烟是一门科学	32
7. 老烟枪怎么办	33
8. 糖尿病与心血管疾病紧密联系	34
9. 什么是糖尿病呢	37
10. 糖尿病有哪些类型	38
11. 有了糖尿病应该如何做	39
12. 饮食治疗在糖尿病治疗中最困难，但也最 重要	41
13. 你了解你的血压吗	42
14. 高血压是隐形杀手	44
15. 有了高血压病，你该如何做	46
16. 干预血脂异常非常重要	49
17. 血脂到底是什么，为什么这么重要	49
18. 血脂化验单上的数据有什么含义呢	50
19. 血脂多高算是异常	53
20. 更低更好——高危患者的强化降脂策略	58
21. 什么药物可升高 HDL-C	60
22. 什么药物可降低甘油三酯	61
23. 血脂异常有这么多不同情况，首先降什么， 首选什么药物	61

24. 糖尿病或代谢综合征患者也首选他汀，降 LDL-C 吗	62
25. 一级预防最基本的措施是改变不健康的生活 方式	62
第三条防线——防事件	65
1. 心肌梗死、猝死和心绞痛	66
2. 脑卒中	66
3. 心肌梗死和心绞痛原因	66
4. 软斑块的危害	69
5. 稳定软斑块的治疗	70
6. 他汀类药物的六大功能及在心血管疾病治疗中 的地位	71
7. 使用他汀类药物过程中应注意的问题	72
8. 稳定软斑块药物治疗的疗程	72
9. 无血栓，无事件	73
10. 血栓的形成	73
11. 阿司匹林功不可没	75
12. 服用阿司匹林需要注意的问题	77
13. 抗血小板新药物	77
14. 肝素和低分子肝素在抗血栓中的 作用	78
15. 肝素的副作用	79
16. 低分子肝素的优点	79
17. 华法林在抗血栓中的作用	79
第四条防线——防后果	80
1. 感知胸痛	80
2. 典型的心绞痛疼痛部位	81
3. 典型的心绞痛疼痛性质	81

健康从“心”做起

4. 典型的心绞痛疼痛诱发因素	83
5. 典型的心绞痛疼痛持续时间	83
6. 典型的心绞痛缓解方式	83
7. 胸痛（心绞痛）的种类	84
8. 心肌梗死引发的胸痛	85
9. 有胸痛去医院	86
10. 胸痛不都是心绞痛，或心肌梗死	87
11. 命系 1 小时	88
12. 时间就是心肌，时间就是生命	89
13. 心肌梗死的溶栓和 PCI 治疗	90
14. 溶栓治疗途径	91
15. 影响溶栓治疗效果的因素	91
16. 溶栓治疗的适应证	92
17. 溶栓治疗的禁忌证	92
18. 溶栓药物的选择	93
19. 溶栓治疗常见的副作用	93
20. 医生在溶栓治疗中起主导作用	96
21. PCI 的含义	96
22. PCI 成功率	98
23. PCI 术后再狭窄	99
24. PCI 术并发症	99
25. PCI 的局限性	99
26. 绿色通道——生命之门	99
第五条防线——防复发	100
1. 防止疾病的再次发生	100
2. 阿司匹林在防止疾病再发中的作用	101
3. 不能服用阿司匹林患者的药物选择	101
4. ACEI 在防止疾病再发中的作用	101