

专家教授保健养生

权威·全面·实用



顾方舟

顾方舟，第三世界科学院院士、英国皇家科学院院士、中国医学科学院原院长、中国老科协副会长。



董炳琨

董炳琨，中国医学科学院原副院长、卫生部咨询委员、中国老科协卫生分会副会长。



洪昭光

洪昭光，北京安贞医院主任医师、教授、研究员，现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、全国心血管病防治科研领导小组副组长。

顾问 吴阶平等

中老年保健专列丛书



健康特快

颈椎病防治

专列

顾悦善 张克 编著



台湾出版社



健康特快——中老年保健专列丛书

颈椎病防治专列

顾悦善 张 克 编著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病防治专刊/顾悦善,张克编著. —北京:台海出版社,
2002.11

(健康特快:中老年保健专刊丛书)

ISBN 7-80141-259-1

I. 顾... II. ①顾...②张... III. 颈椎—脊椎病—防治
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087461 号

丛 书 名/健康特快——中老年保健专刊丛书

书 名/颈椎病防治专刊

责任编辑/吕鹭

装帧设计/夏鹏

印 刷/北京市艺辉胶印厂

开 本/850×1168 1/32 印张/5

印 数/1—10000 字数/90 千字

发 行/新华书店北京发行所发行

版 次/2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮编:100009 电话:84045801)

ISBN 7-80141-259-1/R·13 定价:10.00 元

健康特快——中老年保健专列

丛书编委会

顾问：吴阶平 孙隆椿 程连昌 高潮

编委会主任委员：顾方舟

副主任委员：董炳琨 洪昭光

委员：（按姓氏笔画排）

马椿华 华俊东 张万有

张殿璞 周凯发 赵仲龙

洪昭光 顾方舟 董炳琨

执行主编：马椿华

总策划：袁清林

特约编辑：陈静媛

《健康特快——中老年保健专列丛书》

编委简介



吴阶平 男，全国人大副委员长，中国科学院中国工程院两院院士，著名医学专家，中国老科协第二届会长。



孙腾椿 男，全国政协教科文卫体委副主任，卫生部原副部长，高级工程师，中国老科协副会长，卫生分会会长。



程连昌 男，全国政协常委，国家人事部原常务副部长，研究员，高级工程师，中国老科协常务副会长。



高潮 男，中国科协原党组书记，副主席，研究员，中国老科协副会长兼秘书长。



顾方舟 男，第三世界科学院院士，英国皇家科学院院士，中国医学科学院原院长，中国老科协副会长。



董炳琨 男，中国医学科学院原副院长，卫生部咨询委员，中国老科协卫生分会副会长。



洪昭光 男，北京安贞医院主任医师，教授，研究员。现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长。



马博华：女，中国科普作协会员，全国性学会理事，第二届全国出版百佳工作者，享受国务院特殊政府津贴，曾任中国人口出版社编审，副主编。



张恩璋：男，主任医师，中国中医研究院原副院长，北京针灸骨伤学院原常务副院长，中国老科协理事，中国老科协卫生分会常务理事兼秘书长。



华俊东：男，主任医师，中国医学基金会副会长，曾任北京协和医院副研究员，中国铁道部工程指挥中心总医院副院长，美国南加州医学中心访问教授。



周凯发：男，主任医师，北京老卫协会会长，中国老科协卫生分会副会长，北京市卫生局原副局长，中国老科协理事。

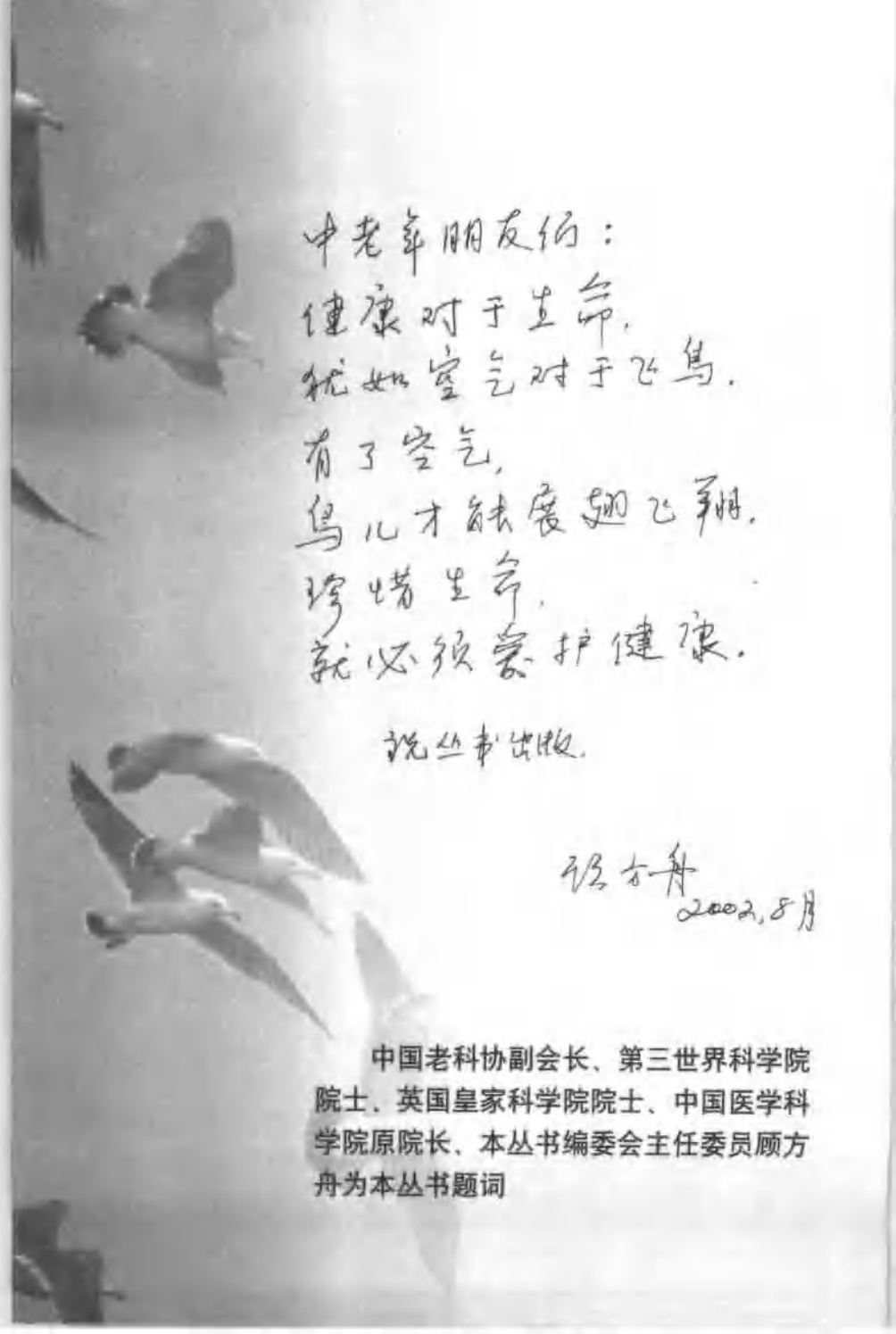


张万有：男，主任医师，中国老科协卫生分会常务副会长，中国老科协理事，卫生部老干部局原局长。



赵仲龙：男，中华医学会编审，《健康世界》杂志副主编，中国科普作家协会副秘书长，医药委员会副主任，中国健康教育协会理事，中华医学会科普学会委员，《中国健康教育》杂志常务编委。





中老年朋友们：
健康对于生命，
犹如空气对于飞鸟，
有了空气，
鸟儿才能展翅飞翔，
珍惜生命，
就必须爱护健康。

说丛书出版。

顾方舟
2002.8月

中国老科协副会长、第三世界科学院
院士、英国皇家科学院院士、中国医学科学
学院原院长、本丛书编委会主任委员顾方
舟为本丛书题词

序



著名医学专家洪昭光教授
畅谈生活方式与健康

健康的钥匙掌握在自己手中

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岁以后才算正式老年人。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至6倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20至25岁）来计算的，人的寿命最短为100岁，最长为150岁，公认的人的寿命正常应该是120岁。在120岁当中应该是健康7、8、9，百岁不是梦。可现在的情况呢？应该平均活到120岁却只能活到70岁，整整少活了50年。本应该70、80、90岁很健康，许多人40多岁就不健康，50多岁冠心病，60多岁死了，得病也整整提前50年。

有人认为现在常见的心脑血管病、肿瘤、糖尿病都是因为经济发达了，生活富裕造成的。

研究表明：这些病并不是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。美国的调查表明：白人跟黑人相比，白人物质生活好，但是白人患高血压、冠心病、肿瘤等疾病明显比黑人要少，寿命更长；美国白领地位高，收入也高，可是他们患各种疾病也远远低于蓝领，寿命也比蓝领长。因为白人、白领受到较好的健康教育，卫生知识、自我保健意识高。因此，现在我们得病越来越多，并不是因为物质文明进步了，而是因为精神文明不足。如果我们提高了卫生保健知识，我们就可以在经济发达的同时更健康，而不是病更多。

心血管病是影响我们身体健康的主要疾病之一。去年全世界有 1530 万人死于心脑血管病，占总死亡人数的 1/4，是全世界死亡率最高的疾病。前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“只要采取预防措施就能减少一半的死亡”。因为很多病可以不让它发生，可以避免死亡。有一个例子：有位同志，患有冠心病，本来应该避免着急和突然用力。有一回他去搬很重的书。其实一回搬二本、三本书一点事儿也没有，他

— 2 —

一回搬一摞书，一使劲憋气，当即心跳停止了。经全力抢救，心跳复苏了，可脑子死亡了，变成了植物人。如果他受过健康教育，知道老年人不能憋气、不能突然用力，搬书一回搬二、三本就行了，不去搬这一摞书，就不会变成植物人了。另外一位北京同志，在计划经济时代买了许多冬贮白菜，回家放在墙根，结果不久下了一场雪，他怕白菜冻坏了，于是从三楼下来搬白菜。白菜一棵好几斤，第一次搬了三棵，从楼底搬到三楼阳台，感气喘，第二次又坚持搬了二棵，更喘，第三次又搬了二棵，三次共搬了七棵白菜，50斤重。可是因为平常不干活，累得心跳气喘，越喘越厉害，咳嗽吐痰吐血。到安贞医院一检查，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。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100斤白菜12块钱，50斤白菜才6块钱。为了抢救6块钱的白菜花了6万元医药费，命差一点就没了。

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。在作心电图监测时，

发现好多人白天心电图正常，晚上老是心肌缺血，期前收缩。

所谓三个半分钟：晚上醒来不要马上起床，在床上躺半分钟；起来后坐半分钟；两条腿垂在床沿再等半分钟。经过这三个半分钟，脑缺血没有了，心跳也很正常，还减少了很多不必要的猝死，不必要的心肌梗死，不必要的脑卒中。有一次我讲完课，有位老干部大哭。我说：“你哭什么呢？”他非常伤心地说：“我就是两年前夜里上厕所，上得快了一点，猛了一点，头晕。结果第二天一早醒来发现半身不遂，整整在床上躺了八个月，长起褥疮来，儿子都不孝顺了。我要是早听这节课，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，首先是早上起来活动半小时，打打太极拳，走走路，跑跑步，2~3公里。或者进行其他运动，但要因人而异，运动要适量。其次，中午睡半小时，这是人体生物钟需要。中午睡上半小时，使血压有个低谷，可以保护心脏，而且下午上班，精力特别充沛，老年人更需要补充睡眠。因为晚上老人睡得早，起得

早，中午非常需要休息。再者，晚上6至7时慢步行走半小时，老年人晚上睡得香，可减少心肌梗死、高血压发病率。健康教育就是采取一些很简单的办法，预防很多重要的疾病。

现在有人讲现代科学发达了，可以通过高科技的手段来治病，高科技好是好，但代价太高，而且只为少数人服务。我们说心脏移植，全国第一例成功的手术移植是在安贞医院做的，东北一个14岁的小女孩，心脏移植以后活了214天，花了20多万元。现在说治冠心病，可以用根导管，再放个支架，确是高科技，好倒是好，但多少钱呢？25000元一个。一次放2个、3个，再加一根导管，1万多元钱一根。用一次就得扔了，加上其他费用做一回5万、7万、甚至十几万，而且高科技不可能使病人恢复到原来没有病以前的状态，仍然不如不得病好。其实预防很简单，能减少很多病人，减少很多人的意外。我们控制高血压很容易，一天一片药，减少脑溢血，但真正得了脑溢血就要开颅打洞抽血，即使存活了也是半身不遂。从这方面来讲，高科技远远不如预防好。所以古人说：“上医治未病”，“圣人不治已病治未病”

就是这个道理。

另外要谈到一个重要的问题，就是观念问题。现在各种各样的疾病，归根到底都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，就可以不得病或减少得病。维多利亚宣言的健康四大基石是：合理膳食，适量运动，戒烟戒酒，心理平衡。这四句话十六个字能使高血压减少 55%，脑卒中、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，而且生活质量大大提高。1981 年我去美国芝加哥作访问学者，1982 年专搞预防医学研究，导师是世界权威斯坦默教授。他带我到一个社区参加美国芝加哥西方电气公司的一个午餐会，老板说开会给 55 岁至 65 岁之间不得病的退休人员颁奖，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。美国这个企业家太聪明了，因为他的员工十年不得病、不花钱，可以省多少医药费，又能创造多少财富。这个公司有游泳池、健身房、网球场，鼓励大家运动，保持身体健康。可我们的工会主席、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！在我们这里，你十年不得病，那你干活去，谁理你。美国这个公司所提倡和关心的是健康，让大家健康，大家不得病。在我们这里，健康反而没有人关心。我们的观念是重视医疗，医疗费花去5万、10万、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，可节约医疗费8.59元，节约终后期抢救费约100元。因此，预防是最明智之举。我在北京农村搞过一个调查，有户农民一年收入20多万，光过年给小孩买爆竹就2000多块钱。这么有钱的人全家7口人用一把牙刷。他认为刷牙是多余的。结果这家7口人有4个得高血压。而口腔健康，可以减少很多疾病，如动脉硬化、心脏病等。所以观念要转变，从治疗转变到预防上，不然，就永远又花钱，又受罪。

动脉硬化、肿瘤、糖尿病是影响人类健康的几大病症。患这些病有两个原因，即内因和外因。内因是指遗传基因，外因就是环境因素，得病是内因和外因相互作用的结果。内因是一种遗传倾向。比如说父亲患高血压、母亲也患高血压，子女有45%的可能得高血压；如果父

亲、母亲中有一个患高血压，则子女有 28% 的可能得高血压；如果父亲、母亲都正常，子女也有患高血压的，但只占 3.5%。因为遗传是一种倾向，所以有些人一出生胆固醇就高，血压就高，遗传有一定的影响。遗传的影响可以简单用一个例子来说明：小白兔本应该吃萝卜，但假如从今天开始让小兔子改吃鸡蛋黄拌猪油，蛋黄胆固醇高，猪油是动物脂肪。四个星期后小兔子胆固醇增高，八个星期动脉硬化，十二个星期小白兔就会患上冠心病。如果我们换用北京鸭做实验，让它吃蛋黄拌猪油，结果很奇怪，鸭子天天吃，胆固醇也不高，动脉也不硬化，更没有冠心病。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就高，动脉就硬化，冠心病就来了；而李四天天吃肥肉，天天吃鸡蛋、猪肝，什么事也没有，胆固醇也不高。因为张三是属于“兔子型”的，李四是属于“鸭子型”的。有些东西遗传是 100%，有些遗传只是种倾向，高血压、冠心病遗传是一种倾向，即遗传概率高。

人和人表面看起来高矮差不多，胖瘦也差