

专家教您保健养生

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

肿瘤防治

专列

马兰 于秋菊 张晓瑜 编著

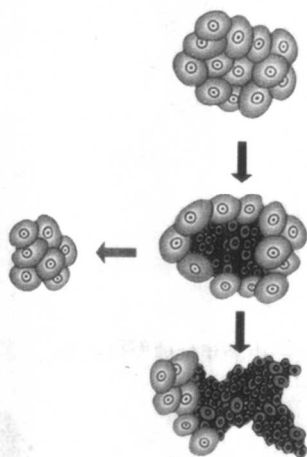


台海出版社

健康特快——中老年保健专列丛书

肿瘤防治专列

马 兰 于秋菊 张晓瑜 编著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤防治专列/马兰,于秋菊,张晓瑜编著. —北京:

台海出版社, 2002. 11

(健康特快: 中老年保健专列丛书)

ISBN 7-80141-262-1

I. 肿... II. ①马...②于...③张... III. 肿瘤—防治

IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 087462 号

丛 书 名/健康特快——中老年保健专列丛书

书 名/肿瘤防治专列

责任编辑/吕莺

装帧设计/夏鹏

印 刷/北京市艺辉胶印厂

开 本/850 × 1168 1/32 印张/6

印 数/1—10000 字数/110 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 7-80141-262-1/R·16 定价:12.00 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）

马博华 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：马博华

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。



孙隆椿：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。



张殿璜：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。

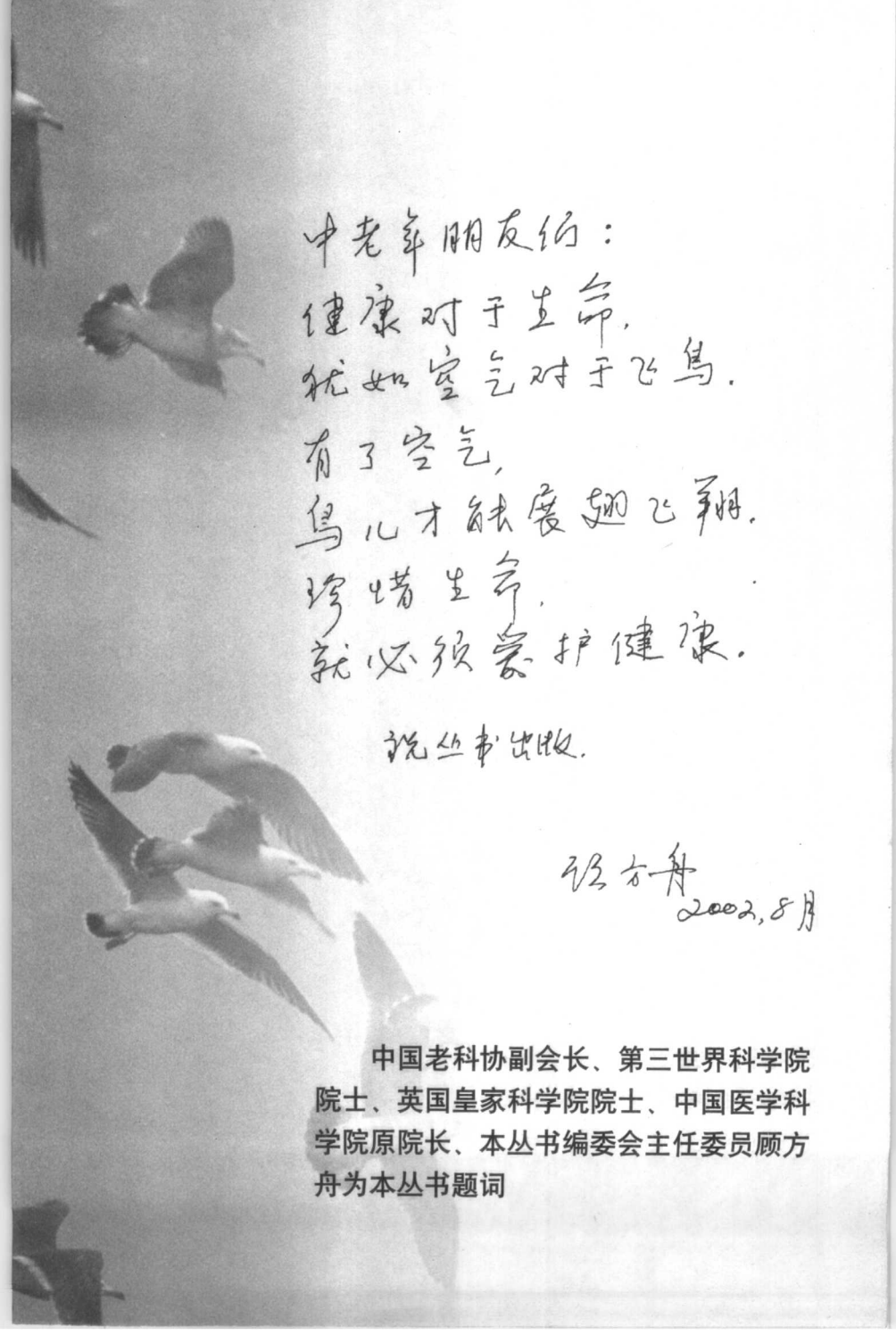


张万有：男，主任医师，中国老科协卫生分会常务副会长、中国老科协理事、卫生部老干部局原局长。



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。

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 $\frac{1}{4}$ ，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

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