

中老年

保健之友

(第四集)

生活方式与健康

洪昭光 等著



云南科技出版社

中老年

保健之友

(第四集)

生活方式与健康

洪昭光 等著



云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健之友.(第4集),生活方式与健康/洪昭光等著. —昆明:云南科技出版社,2002.3

ISBN 7-5416-1636-2

I. 中... II. 洪... III. ①中年人—保健②老年人—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 012945 号

云南科技出版社出版发行

昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码:650034

出版人:杨新书

滇黔桂石油勘探局昆明印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:2 字数:44 千字

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 5 月第 2 次印刷

印数:15001~30000 定价:5.00 元

前言

本集辑录的是曾在《云南老年报》发表过并在读者中引起强烈反响的三篇文章。文章通过对中老年心理卫生和文明健康的生活方式的阐述,让读者增加身体保健知识,掌握健康长寿的要领和方法,更好地安度晚年。

云南老年报连载了洪昭光教授的《生活方式与健康》讲座后,不断收到读者的来信和电话,称赞文章是健康长寿的无价之宝,是安度晚年的必读教材,感谢老年报刊登此文为中老年朋友办了一件好事。许多读者将文章复印分送亲友,寄到省外、国外,有的将文章推荐给广播电台在老年节目中播出,许多读者要求报社印成书广为发行。云南老年报社根据读者的要求,征得作者同意,并经作者审定修改,作为《中老年保健之友》(第四集),还将云南老年报过去发表的《人到老年》、《老了,老了,您这是怎么了?》一并收入,由云南科技出版社出版发行。

云南老年报社

2002年2月

目 录

前言

生活方式与健康

——老龄化和心血管病 洪昭光(1)

人到老年 谢怀基(43)

老了,老了,您这是怎么了?

——当代老年人心理、心态透析 马庆宇(48)

生活方式与健康

——老龄化和心血管病

洪昭光

作者简介

洪昭光,男,1939年生,福建人。1961年毕业于上海第一医学院。1981~1983年赴美国芝加哥西北大学任访问学者。



专长:心血管内科、高血压、冠心病、老年病。

◆70年代与华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”。

◆参加“全国高血压调查”、“全国吸烟调查”、“世界卫生组织莫尼卡方案”、“燕麦降脂研究”等活动。共获十余项部、市、局级科技进步奖。

◆1987~1992年任北京市安贞医院副院长。

◆1993年入选《英国剑桥国际名人录》和《美国国际名人录》。

◆发表学术论文近百篇,科普文章400余篇,出版《健康享受每一天,让高血压低头》大型光盘。

◆现任卫生部心血管病专家咨委会副主任
全国心血管病防治科研领导小组副组长
中国老年保健协会心血管专家委员会主任委员

北京安贞医院干部保健科教授

◆ 历任二、三、四届中华心血管学会委员

中国《误诊学杂志》、《心脏血管病杂志》等十余个
杂志编委

安贞医院主任医师、教授、研究员

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岁才算正式老年人。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，人的寿命最短100岁，最长150岁，公认的人的寿命正常应该是120岁。那么人生应该怎么度过呢？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岁却只有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，提前衰老，提前死亡成为普遍现象。

调查表明：现在不少小学生已经有了肥胖、高血压，中学生有了脂肪肝、动脉硬化等病症，这就是我们要讨论的问题所在。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？有人以为现在心脑血管病多、肿瘤多、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！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。美国的调查证明：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；美国白领地位高，收入也高，可是他们各种疾病远远低于蓝领，寿命也比蓝领长。因为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好，而是精神文明不足。如果我们提高了卫生保健知识，那么我们就可以在经济发达的同时更健康，而不是病更多。

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。2001年全世界死于心脑血管病的是1530万人，占总死亡人数的1/4，是全世界最大的疾病。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，也就是说有一半的死亡完全是可以预防的”。因此中岛宏博士说过一句话：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”他再三提出告诫：“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，一使劲屏气，当即心跳停了。经过全力抢救以后，心跳复苏了，可脑子死亡了，变成植物人。一个人四年花

了150万医药费。如果他受过健康教育,知道老年人不能憋气、突然用力,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,11月1日供应冬贮白菜,买了许多白菜回家放在墙根,结果11月3日下了一场雪,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。可是呢,因为平常不干活,一下子上下三楼,累得心跳气喘,越喘越厉害,咳嗽吐痰吐血,他知道不行,上医院吧!到安贞医院,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100元钱,0.1克才10元钱,这个药0.1克就要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6万元钱。病治好了,可一想,当时100斤白菜12元钱,50斤白菜才6元钱。为了抢救6元钱的白菜花了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。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,说晚上死了。嗯,昨天我还见他,怎么就死了呢?他夜里起床上厕所太快了,突然一起床,唉哟,眼前发黑,脑缺血体位性低血压,脑缺血,天旋地转摔倒,有的颅骨摔碎了,有的心脏骤停。那么科学家怎么提出这三个半分

钟呢？因为在心电图监测时，发现好多人白天心电图正常，晚上老是心肌缺血，期前收缩。是什么道理呢？因为，他突然一起床，一下子血压低了，心肌缺血脑缺血，心律失常，心跳骤停了。

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；坐起来后坐半分钟；两条腿垂在床沿再等半分钟。经过这三个半分钟，不花一分钱，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。有一次我们讲完课，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。结果呢，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，使血压有了个低谷，可以保护心脏，而且下午上班，精力特别充沛，老年人更是需要补充睡眠。因为晚上老人睡得早，起的早，中午非常需要休息。再次，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,每天1000多元一针。有一种口服药,一小瓶100毫升5000元,一针就1500元钱,太贵了。现在说治冠心病,可以用根导管,再放个支架,确实是高科技,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。正如再高明的裁缝也不能做到天衣无缝。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,就是存活了也是半身不遂。你还不如不得脑溢血多好啊!有个女同志高血压12年,她的血压很奇怪,200mmHg不难受,可一吃降压药倒很难受了,她老不吃药。打听了两个医生,一个说,你必须吃药。一个说,你既然吃药难受,就别吃药吧,她就不吃了。12年下来,肾动脉硬化、尿毒症,这可不得了,需要透析,一个星期血透三次,一年9万元钱。结果过了10年,花了90万元钱,她爱人为她请了10年的假,整天坐在轮椅上,十分痛苦,吃不下,浮肿贫血,最后也去世了。其实呢,一天一片降压药,不到一元钱就控制住了,但没有按照科学的办法,结果就花了90万元。其

实预防很简单，能减少很多病人，减少很多人的意外。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。

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。这里我送大家四句话十六个字，就是维多利亚宣言的健康四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，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，还不花什么钱，因此健康方式很简单，但效果非常大。为什么观念要转变呢？1981 年我去美国芝加哥作访问学者，1982 年专搞预防医学研究，导师是全美非常有名的斯坦默教授，世界权威。他带我到一个社区，在美国芝加哥西方电气公司开一个午餐会，老板说今天开会给 55 岁至 65 岁、这十年当中不得病的退休人员发奖，一个人发一件 T 恤衫，一个网球拍，还有一个信封，里面装着一张支票，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，因为他的员工十年不得病、不花钱，可省多少医药费，又多创造多少财富，你才给他一件 T 恤衫，一个网球拍，真是太合

算了。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。可我回到北京一看,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!唉!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。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,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,可节约医疗费8.59元,而终末期抢救费约100元,因此,预防是最明智的上策。我在北京农村搞过一个调查,有户农民一年收入20多万元。他很有钱,光过年给小孩买爆竹一花就2000多元钱。这么有钱的人,到他家里一调查,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。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。不然就永远又花钱,又受罪。

下面再说说动脉硬化、肿瘤、糖尿病究竟是怎么得的呢?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,内因是一种遗传倾向,比如说爸爸高血压、妈妈高血压,生出来的小孩有45%得高血压。如果爸爸、妈妈有一个得高血压,生出来的小孩28%得高血压。如果爸爸、妈妈都正常,孩子也有得高血压的,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、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黄拌猪油,蛋黄胆固醇高,猪油是动物脂肪,四个星期胆固醇增高,八个星期动脉硬化,十二个星期小白兔个个得了冠心病。下面我们换用北京鸭做实验,让它吃蛋黄拌猪油。结果很奇怪,鸭子怎么吃,天天吃,胆固醇不高,动脉也不硬化,更没有冠心病。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。因为张三是兔子型的,李四是鸭子型的。鸭子型就没事,你兔子型就倒霉,先天你就倒霉。为什么有人你看吃得并不多,可就减不下肥来,那个吃得很多的人就是胖不了?因为人的体质类型不同,有些东西遗传是100%,有些遗传只是个倾向。高血压、冠心病是一个倾向,即可能性

较大,概率较高。

人和人表面看起来高矮差不多,胖瘦也差不多,长相好像也差不多,其实人和人有天壤之别。例如,我们说人生吧。风风雨雨,每个人都会遇到着急不痛快的事,但是遇到生气着急不痛快的事,张三一生气心跳加快,血压高,脸红,气得哆嗦;李四一着急,生气,但心跳不快,血压不高,可是胃疼,胃穿孔,胃出血;王二一生气得糖尿病了;第四个人生气着急,既不得心脏病和胃病,也不得糖尿病,但得了癌症。我们科有一个病人60岁,一直很健康,有一天他回家一听不得了,原来他大儿子骑自行车从胡同里出去一拐弯,对面来辆大卡车一撞,摔下来把脖子撞断了,高位截瘫。他到医院一看可不得了,正抢救呢,身上插着七根管子,从鼻管、胃管到尿管,还有胳膊上、腿上到处都是。他儿子25岁准备结婚,医生告诉他儿子将高位截瘫,今后大小便都成问题,不说结婚,工作也不成了,生活也不行,以后一辈子都要人伺候,医药费要多少钱呢?3天1万块钱,可不得了,大儿子是这么一个状况,今后一辈子谁管呢?怎么办呢?回去之后真是痛苦万分,结果三个月以后,不但吃不下饭,水都喝不下。快上医院看,一拍片食道癌,食道已堵塞,赶快手术,术中发现胃里还有两个癌,三个月前还很健康,压力加忧虑,三个月内两个部位三个癌,手术以后抑郁,结果比儿子还死得早。截瘫孩子还在抢救,对他来说压力造成了癌症。第五个人也是遇到压力变成精神分裂

症了。第六个生气着急什么事也没有，只是淡淡一笑过去了。都是人，都是生气着急，都是遇到压力，有的人得心脏病、溃疡病、糖尿病，有的人什么也没得，人的承受能力不同，心理承受能力差异很大。

记得“文革”时，红卫兵每天一早第一件事就是批斗走资派。有一个党委书记是个女同志，前前后后被斗了上百次，剃光头，坐“喷气式”。但是这个女同志非常不简单，斗完了回家以后该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，镇定自若。我从心眼里佩服她，她不愧是真正的共产党员，是特殊材料制成的。过不几天又揪出护士长了，是个上海人，模范护士长，待病人如亲人，真是非常好。她有什么事呢？说她爸爸是历史反革命，跟她有什么关系呢？因为护士长特别孝顺，每个月给她爸爸寄20元钱，阶级阵线没划清楚（她是护士长，她对病人如亲人），可她没经风雨见世面。一听明天也得把她揪出来剃光头，可不得了，当时一恐惧，精神就崩溃了。唉哟，与其明天这样受侮辱啊，还不如死了。死都没有地方死，最好的办法是放血吧？（把动脉里的血放掉就完了，又怕把地弄脏了怎么办呢？）找了一个塑料桶，用手术刀片，切手上桡动脉，两手的动脉都切断了，再将两手放在桶里放血，血放到一半，血压一低、动脉痉挛，血还出不来，想死还死不了。怎么办呢，天亮红卫兵又要来了，咬牙从五楼跳下来，头颅着地，粉碎性骨折，当时就死了。那个地方是我们上班必经之路，虽然尸体搬走了，但是一地脑浆一地血，惨不忍睹，谁见了

都终身难忘。怎么人家被斗一百多次,若无其事,明天才斗你,今天精神就崩溃了,这就是人和人不同,人和人心理承受能力、精神、性格、意志和各方面都不一样。看来人和人千差万别,这就是内因不同。因此有人生出来胆固醇高,为什么有的小学生高血压,中学生动脉硬化呢?因为他爷爷高血压,爸爸心肌梗死,所以他从小学开始血压偏高,如果他还肥胖,那将来是冠心病候选人了。

我现在讲的这么些中老年常见病,内因在慢性病中所占的作用不是主要的,按世界卫生组织的研究,内因只占 15%,外因占 85%,其中社会因素 10%,医疗因素 8%,气候地理因素 7%,而个人的生活方式、行为习惯占 60%。因此,可以通过外因调控,用科学的生活方式来减少疾病。也就是说,健康的钥匙是掌握在自己手里。外因可概括为四句话十六个字:第一,合理膳食;第二,适量运动;第三,戒烟限酒;第四,心理平衡。

我们先讲健康第一大基石——合理膳食。民以食为天,合理的膳食很重要。因为合理的膳食可以让你不胖也不瘦,胆固醇不高也不低,血凝度不粘也不稀。那么什么是合理膳食呢?如果详细讲,合理膳食内容有 10 万字,这里我们用两句话、十个字来概括:第一句话叫做一、二、三、四、五,第二句话叫做红、黄、绿、白、黑。记住这两句话十个字,那就是科学、合理的膳食,符合现代营养新观念的。