

中央文明办·卫生部主办 相约健康社区行巡讲精粹

健康从心做起

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家

胡大一 著



中央文明办·卫生部主办
相约健康社区行
巡讲精粹

第3版

科普图书首次获国家科技进步奖

本套书荣获2005年度
“国家科技进步奖二等奖”

◎读胡大一，读出医者仁心；读本书，一颗柔软的心首先需要健康来陪伴

◎预防心血管疾病有两大“法宝”：“饭吃八分饱，日行一万步”，“不吸烟，管好嘴，迈开腿，好心情”；循证科学用药，在医生指导下坚持使用安全、有效，具有预防作用和改善预后的药物

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

健康

第3版

从“心”做起

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家

胡大一 著

人民卫生出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

健康从“心”做起/胡大一著. —3版. —北京:
人民卫生出版社, 2011. 6

(相约健康社区行巡讲精粹)

ISBN 978-7-117-13671-6

I. ①健… II. ①胡… III. ①心脏血管疾病-防治-普及读物 IV. ①R54-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 213522 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康从“心”做起

第 3 版

著 者: 胡大一

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京机工印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13

字 数: 199 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2011 年 6 月第 3 版第 13 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13671-6/R · 13672

定 价: 23.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版编委会

编委会主任 陈 竺 张 茅

编委会副主任 王世明 陈啸宏 刘 谦 尹 力 王陇德
殷大奎

主 编 殷大奎

副 主 编 涂更新 姚晓曦 秦怀金 徐 科 何 维
窦熙照 邓海华 秦 耕 胡国臣 刘克玲

编 委 (按姓氏笔画排序)

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 李新华 曾晟堂 鹿文媛 刘利群 徐晓超
陶 金 赵仲龙

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版说明

此丛书为我社2003年邀请卫生部、中央文明办聘请的11位首席健康教育专家编写,2003年第1版和2006年第2版出版后深受读者欢迎,社会影响深远,多次重印,多数品种累积印数已达20余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

随着医学科学的飞速发展,新的疾病诊疗技术和常见病防治方法的不断出现,常见病防治知识理念的不断更新,人们对健康问题的日益关注,为了进一步发挥本套精品图书在普及健康知识中的领军作用,将健康教育巡讲活动推向新的高潮,人民卫生出版社决定修订此套丛书,使其在提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。

根据医学知识的不断更新,参考读者的反馈信息,特别是针对目前医学科普图书市场出现的一些误导群众健康养生观念和方法,作者对丛书的内容、结构进行了更新和调整;增加了常见疾病防治的新理念、方法和措施。保留并提炼了原书最有特色和最有实用价值的内容。对全套书的编写形式和版式方面也做了调整,让读者更轻松的阅读。如采用了标题字体变化、段首标注、不同色块变化等;对封面和插图全部进行了更新,更加令人赏心悦目。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版序

《相约健康社区行巡讲精粹》第一版、第二版出版以来,对宣传普及健康知识,提高群众健康意识,推进中国公民健康素养促进行动发挥了重要作用,一直深受广大读者喜爱与好评,并获得了2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

刚刚闭幕的第十一届全国人大第四次会议审议通过的《国民经济和社会发展第十二个五年(2011—2015年)规划纲要》明确要求普及健康教育,实施国民健康行动计划。2009年,中共中央、国务院作出了深化医药卫生体制改革的重大决策,也明确要求医疗卫生机构及机关、学校、社区、企业等要大力开展健康教育与健康促进工作,帮助群众提高健康意识和自我保健能力。大力开展健康教育与健康促进工作,普及科学、正确的健康知识,满足人民群众日益增长的健康需求,是保障和改善民生的迫切需要,也是深化医改的重要内容。

随着经济社会发展,人民群众越来越重视医疗保健和健康问题,渴望获得健康知识提高生活质量和健康水平。中国科协2010年开展的第八次中国公民科学素养调查结果显示,公众最感兴趣的科技信息是“医学与健康”,选择比例为82.7%。与此同时,2008年中国居民健康素养水平调查结果显示:我国居民健康素养水平仅为6.48%,也就是说100人中只有不到7人有能力运用掌握的基本健康知识与技能维护自身健康。但当前,网络、

电视、报纸等媒体存在着大量虚假、错误的健康信息,有的甚至打着“医学大家”、“权威专家”的幌子大肆炒作,误导群众,给人民健康带来严重危害。因此,传播科学的健康知识、倡导健康的生活方式,是卫生工作者的重要责任,更是健康教育工作者的神圣使命。

“相约健康社区行”专家巡讲活动自2003年启动以来,百名医学专家走进社区与群众面对面交流,数万名社区群众直接参与这项活动,树立起了“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚,对增强公众健康意识、培养健康生活方式,丰富社区健康教育活动发挥了重要作用。由卫生部和中央文明办共同组织编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书是“相约健康社区行”专家巡讲活动的配套材料,是11位医学专家多年工作心血和智慧的结晶,是经过实践检验、深受群众喜爱的健康科普读物,推动了巡讲活动深入开展。

应广大读者要求,11位作者总结多年来“相约健康社区行”专家巡讲活动实践经验,根据影响健康因素的变化情况,结合医学研究的最新进展等,对丛书再次进行修订,保证其传播健康知识的科学性、准确性和权威性。我相信,这套丛书的再次修订出版,将对提高群众的健康素养,提高群众的健康水平起到重要的推动作用。

卫生部部长



2011年4月

作者简介

胡大一

北京大学、同济大学、复旦大学、首都医科大学教授、博士生导师，医疗技术职称为主任医师，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。前任同济大学医学院院长,北京大学医学部心血管内科学系主任,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前任主任、心血管病研究所所长,欧亚科学院院士,中华医学会常务理事,中华医学会心血管病分会主任委员,中国医师协会常务理事,心内科医师分会前任会长,中国生物医学工程学会心律学会前任主任委员,中国医师协会循证医学专业委员会前任主任委员,中国老年学学会心脑血管病专业委员会主任委员,《中华心血管病杂志》和《中华高血压杂志》总编辑,《中国医刊》编委会主任委员,《中国医药导刊》编辑委员会主任委员。获国家科技进步二等奖5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年和2009年联合国和平发展贡献奖,吴阶平医学研究奖——保罗·杨森药学研究奖一等奖,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;最早把有氧代谢运动的理念与方法带到中国;组建了我国第一个心内科密切结合的心脏中心;率先开通了我国救治急性心肌梗死的绿色通道;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。他在2007年明确指出高举公益、预防、规范和创新的旗帜,推动医学回归人文、临床和基本功。他用自己每一天在医疗卫生战线上实实在在的工作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,解决温家宝总理时时关心的老百姓看病难、看病贵的问题。他最珍视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”。

第3版前言

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。在全国人民奔小康的今天,健康日益成为人们关注的问题。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、紧张和不健康饮食)相关的慢性疾病,尤其是心血管疾病、糖尿病、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,这意味着全球致死亡的所有原因(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%。近年来,侯耀文、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。

很多人并不是死于无钱,而是死于无知,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,第一次出现症状可能就是心脏性猝死。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个心肌梗死患者中5个可预防。今天,中国人65岁以前不患心肌梗死已不再是梦想。美国经过30年的努力,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、合理饮食、控制高血压和血脂异常。

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。烟草依赖不是“嗜好”,而是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”和“好心态”,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,才会有健康的身体和愉快的人生。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,血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂和 β 受体阻断剂等。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后播放“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的只是大健康、大卫生中的很小一部分。我们应以满腔热情投入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。我们要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。

2010年是我国医疗卫生事业改革发展的关键一年,健康中

国2020的宏伟规划也在隆重推出。新年伊始,美国心脏协会(American Heart Association, AHA)发表了美国2010—2020年的10年心血管健康促进的特别报告,提出了心血管健康促进和心血管疾病预防的新目标和新策略,鲜明地提出了“理想健康标准”,实现健康理想。

20世纪后40年来,美国针对心血管高危人群展开三大战役:控烟、控制高血压和降低胆固醇,每年完成百万计的心血管搭桥手术、百万计的支架置入,治疗已患心绞痛、心肌梗死或心脏性猝死的患者,使心血管病死亡率(年龄校正)每年下降2%,但付出的成本巨大。更重要的是这一下降趋势进入新世纪以来开始走缓。原因在于肥胖及随之而来的糖尿病发病急剧攀升,源头是运动少和饮食不健康,这种势头会在一定程度上抵消20世纪的防病成就,并带来更为巨大的疾病和经济负担。

针对这一严峻局势, AHA提出了到2020年10年间心血管和脑卒中死亡率进一步下降20%,全民心血管健康水平提高20%,即2020-20-20。为实现这一目标, AHA提出心血管健康促进和疾病预防从20世纪的针对高危人群和“治已病”的被动策略,转向从源头做好初级预防,即通过健康生活方式预防心血管病的危险因素,防高血压、糖尿病、肥胖和高脂血症,控烟、戒烟、尤其控制二手烟,从青少年抓起,实施全民(全人群)心血管健康策略。这和本书提出的第一条防线完全一致。AHA提出“四+四”的理想健康标准,与“一带五”的慢性病综合预防策略,“四+四”指四项理想健康行为加上四项理想健康因素(不再讲高危因素)。四项理想健康行为包括:①不吸烟或戒烟

超过一年;②坚持运动,每周中等强度有氧运动不少于150分钟或剧烈运动不少于75分钟;③健康的饮食习惯,饮食严格限制反式脂肪酸、饱和脂肪酸,限糖,严格限盐(每日钠摄入量 <2.3 克,黑人高血压患者和中老年人每日钠摄入量 <1.5 克),鼓励多吃蔬菜、水果、纤维素,适度喝咖啡(每日2~4杯)有益无害;④理想体重,BMI(体重指数 <25 千克/平方米)。四项理想健康因素指:①不吸烟或戒烟一年以上;②不需药物治疗,血压长年保持在 $<120/80$ 毫米汞柱;③不需药物治疗,空腹血糖长年保持在 <6 毫摩尔/升;④不需药物治疗,血总胆固醇水平长年保持在 <5 毫摩尔/升。如能保持以上“四+四”理想健康水平,人类不仅长寿,而且更健康,老年痴呆会更少,生活质量会更高。“一带五”指如果以心血管疾病防控和心血管健康促进作为一个杠杆原理的支点,可以撬起威胁人类健康最常见的另外五大疾病的防控,这五大疾病为:癌症、糖尿病、老年阻塞性肺疾病、慢性肾脏疾病和眼视力的丢失。这又应了本书的书名——健康从“心”做起,领跑健康中国。

我号召我们广大医生,尤其是心内科的学科带头人应转变理念,采取行动,不再片面攀比每年谁放的支架多,而要为健康中国担负起责任。做健康促进和健康教育,身体力行,做戒烟模范,控烟先锋。我衷心希望各级政府(不仅是卫生部门)都把推动健康促进政策法规列入自己的视野与议事日程,使更多的公共场所无烟,保护广大妇女、儿童与不吸烟者的健康权益。保健品广告的管理应尽快立法,打着健康旗号欺骗老百姓的广告铺天盖地,噪声淹没了主旋律,一些文化名人代言害人的保健品,严重危害了老百姓的健康利益,这一现象

再也不应继续下去了。写这本书,我始终坚持健康科普的公益性、科学性、通俗性、针对性和实效性,保护广大患者利益,一切为了公众健康是我一生的追求。我呼吁广大医务工作者高举公益、预防、规范 and 创新的四面旗帜,实现医学回归人文、临床和基本功、重视预防,旗帜鲜明地反对过度医疗,为实现健康中国而奋斗。

胡大一

2011年3月12日

ACC会前美国亚特兰大

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	1
动脉粥样硬化是全身性疾病	2
动脉粥样硬化是全球性疾病	3
动脉粥样硬化是多种危险因素相关性疾病	4
10个心肌梗死9个可预测,6个心肌梗死5个可预防	5
预防心血管疾病的两个“法宝”:一要改变生活方式; 二要循证科学用药	6
1. 降血压药物	8
2. “他汀”降胆固醇——人类征服冠心病的第一线曙光	9
3. 抗血栓、防血栓药物——无血栓,则无事件	9
4. 拮抗神经——内分泌过度激活的药物	10
代谢综合征——心血管疾病预防的新靶点	11
动脉粥样硬化是全身性疾病——不要忘了腿	13