

生活与健康

国家心血管病科研领导小组组长洪绍光教授讲座

湖南省外事侨务办公室翻印

二〇〇三年一月

追求健康就是追求文明进步

党的十六大提出的“全面建设小康社会”的奋斗目标,极大的振奋和凝聚了党心民心。提高生活质量,追求健康长寿,已成为人们日益关注的话题。近年来,北京市安贞医院洪绍光教授关于生活与健康方面知识的讲话广为流传,产生了良好的社会影响。现将部分讲话内容翻印成册,作为羊年新春的一份特别礼物,献给全省外事侨务系统的同志们,特别是各位德高望重的离退休老前辈。但愿这本小小的册子,能带给您诸多有益的启迪,让健康与快乐伴随着您,以及您的家人和朋友。

刘连玉

二〇〇三年一月

各位首长、各位专家：

很高兴和大家一起座谈关于“生活方式与身心健康”问题。

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 岁至 90 岁才算正式老年人。咱们在座的有中年人、青年老年人。那么，人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的 5 倍至 7 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，因此人的寿命最短 100 岁，最长 175 岁，公认人的寿命正常应该是 120 岁。那么应该怎么度过呢？在 120 岁当中，70、80、90、100 岁健康不是梦；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 岁健康，好多人 40 多岁就不健康，50 多岁冠心病，60 多岁死，整整提前得病 50 岁。现在提前得病、提前残废、提前死亡成为当今社会普遍现象。我在北

京调查,小学生已经有了高血压,中学生开始动脉硬化了,这就是我们今天要讨论的问题所在。

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、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。我认为这些病并不是因为物质文明提高而造成的,而是因为精神文明不足,健康知识缺乏而产生的。美国的经验表明: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;美国白领阶层地位高,收入也高,可是他们中患疾病远远低于蓝领阶层,寿命也长。这说明什么呢?因为白领阶层受到较好的健康教育,精神文明、卫生知识、自我保健意识强。因此现在我们得病越来越多,并不是因为物质文明提高了,而是因为精神文明不足,一手硬一手软。如果我们提高卫生保健知识,那么我们可以在经济发达的同时更健康,而不

是病更多。所以首先要跟大家讲清楚，病越来越多绝不是物质文明提高了收入多了钱多了的原因，而是因为卫生保健知识没跟上。

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。去年全世界死于心血管病是 1530 万人，占总死亡的四分之一，是全世界最大的疾病。世界卫生组织总干事讲过，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。因此钟道恒博士说过一句话：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。因此很多病是可以不让它发生、可以避免死亡”。有个例子：有位同志，因为我们知道他有冠心病，一定要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，一点问题也没有，他一回搬一摞书，一使劲，当即心跳停了，经过全力抢救经后心脏跳动了，可脑子死亡了，变成了植物人，一个人年医药费花了 150 万元。另外一位北京同志，在计划经济时

代,有一天买了许多白菜回家放在墙根,结果第二天下了一场雪,他怕冻坏了,于是从三楼下来搬白菜,白菜一颗好几斤,第一次搬三颗,从楼底搬到三楼阳台,第二又搬了三颗,第三次搬了七颗白菜,50斤,可是呢?因为平常不干活,一下子上下三楼,累得直喘,越来越厉害,咳嗽吐血吐痰,他知道不行,就上医院。一到我们安贞医院,一看不行了,急性心肌梗塞,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 克才 100 块;0.1 克才 10 块钱,这个药 0.1 克就要 15000 元钱。药还挺好,打进去之后就化开了,最后花了 6 万元。为了抢救这 6 块钱的白菜,共花了 6 万元医药费,命差一点就没了。如果他接受健康教育,要是知道这个事,唉啊!平常不太活动的人突然之间不要干重活,就可避免这个事了。

我们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”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，嘿！昨天我还见过他，怎么就死了呢？他夜里起床上厕所太快了，突然一起床，唉哟！脑缺血，体位性低血压，脑缺血旋转摔倒，有的颅骨摔碎了，有的心脏骤停。那么科学家怎么提出三个半分钟呢？因为我们在遥控心电图监测时，发现好多人白天心电图正常，突然晚上老是心肌缺血，提前收缩，是什么道理呢？因为，他突然一起床，一下子血压低了，脑缺血心脏停跳了。科学家就提出了三个半分钟，醒过来不要马上起床，在床上躺半分钟；坐起来后又坐半分钟；两条腿垂在床沿又等半分钟。经过这三个半分钟，不花一分钱，脑不会缺血，心脏不会骤停，减少了很多不必要的猝死，不必要的心肌梗塞，不必要的脑中风。有一次我们讲完课，有位老干部大哭，我说：“你哭什么呢？”他哭得非常伤心地说：“唉，我就是两年多前夜里上厕所，上得快了一点、上得猛了一点，头晕，结果呢？第二天半身不遂，整整在床上躺了8个月，背上长起了褥疮。

我早听这节课，就不致于半身不遂了，早知道三个半分钟，我哪至于受八个月的罪。”

三个半小时，就是早上起来运动半个小时，打打太极拳、跑跑步，但不超过三公里，或者进行其它运动，但要因人而异，运动适量。其次，中午睡半小时，这是人生物钟需要，中午睡上半小时，下午上班，精力特别充沛。老年人更需要补充睡眠。因晚上老人睡得早，起得早，中午非常需要休息。三是晚上 6 至 7 时慢步行走半小时，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。我们说心脏移植，全国第一例成功的是在我们安贞医院做的，心脏移植以后活了 214 天，花了 20 多万元，每天 1000 多块钱。它是一种口服药，一小瓶 100 毫升 5000 块，打一针就 1500 块钱，太贵了。而且心脏很复杂，搭桥还要放支架，现在说治冠心病，可以用根导管，再放

个架子，好倒是好，这个支架直径 3 厘米，内径 3 毫米，重量不到 0.5 克，多少钱呢？25000 元钱，二次放 2 个、3 个、再搭一根导管，18000 元钱，用一次就得扔了，做一回 5 万、7 万、十几万。而且高科技不可能使人恢复到原来没有病的状态，仍然不如不得病好。

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，你就是活了也是半身不遂。你还不如下不得脑溢血好啊！我们医院有个同志高血压 12 年，他的血压很奇怪，不吃药不难受，可一吃降压药倒很难受了，他老不吃药，他咨询了两个医生，一个医生说，你必须吃药；一个医生说，你既然吃药难受，就别吃药吧！他不吃了。12 年下来，动脉硬化、尿毒症，这可不行了，还要透析，一个礼拜抽三次血。一年 9 万元钱。结果病了 10 年，用了 90 万元钱。其实预防很简单，减少很多病，减少很多意外，从这个意义上讲，高科技远远不如预防好。

这里要谈到一个重要的东西，就是观念问题。同志们观念转变，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。一共就四句话，十六个字：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，而且不花什么钱，因此健康方式很简单，效果非常大。为什么观念要转变呢？我 1981 年去美国，1983 年专搞预防医学研究，导师是非常有名的斯丹姆教授，世界上的权威，他带我到一个社区，在美国芝加哥西方电气开一个午餐会，老板说今天开会给 55 岁至 65 岁退下来的在这十年当中没得病的人发奖，一个人发一件 T 恤衫，一个网球拍，还有一个信封，里面装一张票，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，因为他的工人十年不得病、不花钱，可省几百万医药费，你才给他一件T恤衫，一个网球拍，你想他创造的财富有多少钱？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。唉哟！我一回来后，到北京一看，我们的工会主席支部书记一到过年过节，就看老病号，病越重，越去看他，健康的人反而没人关心；唉！美国它关心健康人，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。美国这个公司所关心的是健康的这些人，让大家健康，大家不得病。

在我们这里，健康反而没有人关心，唉！你越得病，倒有人看，长期病假，每到春节总有人看他。我们观念是重视医疗到了位，就是我们现在医疗费花去5万、10万没问题。我管的病房，住院干部一住就是几万。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，医疗费能省上

100 元。我在北京农村搞过一个调查,有户农民一年收入 20 万,他很有钱,光过年给小孩买爆竹一花就 2000 多块钱。这么有钱的人,到他家里一调查,全家 7 口人一把牙刷,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。

下面再说说,动脉硬化、肿瘤、糖尿病究竟怎么得的呢?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、一种倾向,比如爸爸高血压、妈妈高血压,生了的小孩 45% 得高血压;如果爸爸、妈妈都正常,孩子有没有高血压?也有,但只占 3.5%,因为遗传有一定的影响。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白兔改吃鸡蛋拌猪油,蛋黄胆固醇高,猪油是动物脂肪,四个礼拜胆固醇增高,八个礼拜动脉硬化,十二个礼拜小白兔个个得冠心病。下面我们换用北京鸭子做实验,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。唉!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,冠心病也来了,而李四天天吃肥肉,他什么事也没有,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,先天性倒霉。为什么有人你看吃得并不多,可就减肥不下来,那个吃得很多的人却胖不了,就因为人类型不同,有些东西遗传 100%,有些遗传是个倾向。高血压、冠心病是一个倾向。

同志们,人和人表面看起来,高矮差不多,胖瘦也差不多,长相都是人,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，但遇到生气极不痛快的事，张三一生气就心跳加快、血压高、脸红、气得哆嗦；李四一着急生气，心跳不快、血压不高，但是胃疼、胃穿孔、胃出血；王二一生气着急得糖尿病了。第四个人生气着急，既不得心脏病也不得胃病，也不得糠尿病，但得了癌症。我们科有一个病人 60 岁，一辈子健康很好，有一天他回家一听不得了了，原来他大儿子骑自行车从胡同出去一拐弯，对面来辆大卡车一撞，把脖子掐断了，高位截瘫，就像桑兰一样。他到医院一看可不行了，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、下肢上到处都是。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，可了不得，大儿子是这么一个状况，今后一辈子谁管呢？回去之

后真是吃不消，结果忧虑以后不但吃不下饭，水都喝不下。哟，快上医院看，一拍片食道癌，喉管上阻塞了，赶快开刀，一开刀胃里还有俩溃疡，三个月前很健康，压力一来忧虑，三个月内两个部位三个癌症，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，变成精神分裂了。第六个生气着急什么也没有。都是生气着急、遇到压力，有的人得心脏病、溃疡病，有的得糖尿病，有的人什么也没得，人的承受能力不同，心理承受能力不同啊！

记得文化大革命，红卫兵每天一早第一件事就是揪斗走资派。有一个党委书记是个女同志，前前后后斗了100多次，剃光头“坐喷气机”。但是这个女同志非常简单，斗完了回家以后该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，若无其事，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，一个上海人，模范护士长，待病人如亲人，真是非常好。她

爸爸是历史反革命，跟她有关系，因为护士长特别孝顺，每个月给她爸爸寄 20 块钱，阶级阵线没划清。她是护士长，平时对病人如亲人，可她没经风雨世面，一听明天也得把她揪出来剃光头，可不得了了。当时一阵恐惧，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？找一个塑料桶，用手术刀片，切手上动脉，两手的动脉都切断了，再将手放在桶里放血，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，天亮红卫兵就要来了，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，虽然尸体撤走了，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。所以表

面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就高，为什么北京有的小学生血压偏高，如果他还肥胖，那将来是冠心病候选人。

我们现在讲的这么些病，内因在慢性病中所占的作用不是主要的，只占20%，80%是外因造成的。因此，可以通过外因调控，用科学的生活方式来减少疾病。健康的钥匙在自己手里。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。那么合理膳食怎么办呢？两句话，十个字：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，那就是科学的合理膳食。

那么，什么叫“一”呢？每天喝一袋牛奶。我们中国人膳食有很多优点，但缺钙，