

健康是人类社会永恒的话题，也是我们对老同志的衷心祝愿。现将国家心血管病科研领导小组副组长洪昭光教授的一篇讲话材料，奉献给我们的老同志，希望能给我们老同志的晚年生活，提供一些有益的参考帮助，祝愿我们的老同志健康长寿，生活美满。

生活方式与 健康老龄化和心血管病

——国家心血管病科研领导小组副组长洪昭光教授在南昌市健康与生活方式座谈会上的讲话

各位领导、各位专家、各位中老年朋友：

很高兴来和大家一起座谈一下关于“生活方式与健康老龄化和心血管病”的问题。

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岁以上才算正式老年人。咱们在座的有好多中年、青年老年人。那么人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是它的生长期的5倍至7倍，人的生长期是用最后一颗牙长出来的时间（20至25岁）来计算，因此人的寿命最短100岁，最长175岁，公认的人的寿命正常应该是120岁。那么应该怎么度过呢？在这个120岁当中应该是健康7、8、9，百岁不是梦：70岁、80岁

没有病，活到 90 岁也很健康，没有病；那么活到 100 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，已整整提前得病 50 年。现在提前得病，提前残废，提前死亡成为当今社会的普遍现象。

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？有人就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。美国的经济表明：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，寿命要更长；美国白领人地位高，收入也高，可是他们各种疾病远远低于蓝领人，寿命也长。说明什么呢？因为白领人受到较好的健康教育，精神文明、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，一手硬一手软。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。所以首先要跟大家讲清楚，病越来越多绝不是物质文明丰富了，收入多了，钱多了，是因为卫生保健知识没跟上。

现在影响我们身体健康，主要是什么病呢？心血管病是第一位。去年全世界死于新老心血管病的达 1530 多万人，占整个总死亡的四分之一，是全世界最大的疾病。世界卫生组织总干事讲过，只要采取预防措施能减少一半的死亡，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。举一个例子：有一位同志，因为他有冠心病，我们知道冠心病一定要避免着急，要避免突然用力。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，当即心跳停了，经过全力抢救以后，心脏回来了，可脑子死亡了，变成植物人。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年代，11 月 1 日买了许多白菜回家放在墙根，由于当日下了一场雪，他怕冻坏了，于是从三楼下来搬白菜，白菜一颗好几斤，第一次搬了三颗，从楼底搬到三楼阳台，第二次又搬了二颗，第三次搬了七颗白菜，50 斤重，可他因为平常不干活，一下子上下三楼，累得又喘，越喘越厉害，咳嗽吐痰，吐血吐痰，他知道不行，赶紧上医院吧！一到我们安贞医院，一看不得了，急性心肌梗死，急性左心衰竭，赶紧挽救，打上一针，这一针药 0.1 克要 15000 元。同志们，金子一克才 100 块钱，0.1 克才 10 块钱，这个药 0.1 克就要 15000 元，药还挺好，打进去之后就化开了，最后花了 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，为了抢救这 6 块钱的白菜花了 6 万元医药费，命差一点就没了。如果他接受健康教育，要知道平常不太活动的人突然之间你去干重活，就不可避免发生这个事。

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，白天没事，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，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这三个半分钟呢？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，脑缺血心脏停了。科学家就提出三个半分钟：醒过来不要马上起床，①在床上躺半分钟；②坐起来又坐半分钟；③两条腿垂在床沿又等半分钟。经过这三个半分钟，不花一分钱，脑缺血没有了，心脏不仅很安全，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？”他哭得非常伤心说：“唉，我就是两年前夜里上厕所，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，长起褥疮来，儿子都不孝顺了，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小时，打打太极拳，跑跑步，但不能少于三公里，或者进

行其它活动，但要因人而异，运动适量。其次，中午睡半个小时，这是人的生物钟需要，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，因为晚上老人睡得早，起的早，中午非常需要休息。三是晚上 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。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，全国第一例成功的在我们安贞医院做的，东北 1 个 14 岁的小女孩。心脏移植以后活了 214 天，花了 20 多万元，服一种药，一小瓶 100 毫升 5000 元，打一针就 1500 元，花钱很多。而且心脏手术很复杂，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，那好倒是好，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，一次放 2 个、3 个，再搭一根导管 18000 元钱一根，用一次就得扔了，做一回 5 万、7 万、10 几万，而且高科技不可能使人恢复到原来没有病的状态，总之不如不得病好。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，你就活了也是半身不遂。你还不如预防脑溢血多好啊！我们医院有个同志高血压12年，他的血压很奇怪，200不难受，可一吃降压药倒很难受，他老不吃药，他打听了两个医生，一个医生说，你必须吃药，一个医生说，你既然吃药难受，你就别吃药吧。他真的不吃了。12年来，支脉硬化、尿毒症，这可不得了，还要透析，一个礼拜抽三次血，一年花9万元钱，结果治了10年，花了90万元，他爱人为他请了10年病假，他也只能整天坐在轮椅上，活不活死不死，浮肿贫血，最后还是死了。其实只要一天一片药，3毛钱就管住了，但没有按照科学的办法，结果花了90万。其实预防很简单，可减少很多人得病，减少很多人得意外，从这方面来讲，高科技远远不如平时预防好。

那么这里要谈到一个很重要的东西，就是观念问题。同志们观念必须改变，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公司开一个会（午餐会），老板说今天开会是为 55 岁至 65 岁退下来，这十年当中不得病的人发奖，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，健康的人反而没有人关心！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，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到了位，就是说我们现在医疗费花去 5 万、10 万没问题。我管的病房，住院干部一住就几万。我国医疗费花上 100 万会想办法解决，但预防费一分钱也没有。实际上有专家预算，心血管病预防花上 1 元钱，医疗费能省上 100 元钱。我在北京农村搞过一个调查，有户农民一年收入 20 多万，他很有钱，他光过年给小孩买烟花爆竹一花就是 2000 多元，这么有钱的人，到他家一调查，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，要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。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 45% 得高血压，如果爸爸、妈妈有一个得高血压，生出来的小孩 23% 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%。因为遗传是一种倾向，为什么有人生出来胆固醇就高，血压就高呢，这是遗传，遗传有一定的影响。遗传的影响我们简单用一例子来说明一下，小白兔应该吃什么呢？本应该吃萝卜，但假如从今天起开始让小白兔改吃鸡蛋黄拌猪油，蛋黄胆固醇高，猪油都是动物脂肪，结果小白兔四个礼拜胆固醇增高，八个礼拜动脉硬化，十二个礼拜这个小白兔得了冠心病。下面我们换用北京鸭子做实验，北京鸭子让它吃蛋黄猪油，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，为什么张三他一吃胆固醇就高，动脉就硬化，冠心病就来了，而李四天天吃肥肉，他什么事就没有，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。为什么有人你看他吃得并不多，可

就减肥减不下来，那个吃得很多的人就胖不了，就因为人的类型不同，遗传不同，有些东西遗传是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，长相都也差不多，其实人和人有天壤之别。例如，我们说人生吧，风风雨雨，每个人都会遇到不痛快的事，但是遇到生气着急不痛快的事，张三着急或生气心跳加快，血压高，脸红，气得哆嗦，李四着急或生气心跳不快，血压不高，可是胃疼、胃穿孔，胃出血。王五生气或着急得糖尿病了。第四个人生气着急，既不得心脏病也不得胃病，也不得糖尿病，但得了癌症。我们科有一个病人60岁，一辈子健康很好，有一天大儿子骑自行车从胡同里出去拐弯，对面来辆大卡车一撞，把脖子撞断了，高位截瘫，就象桑兰一样，他到医院一看可不得了，正抢救呢，身上插着七根管子，从鼻子、胃管到尿管，还有胳膊上、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，生活也难以自理，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？回去之后真是吃不消，结果忧虑的不但吃不下饭，水也喝不下，哟，快上医院看，一拍片食道癌，喉管上阻死了，赶快开刀，一开刀胃里还有两个癌，三个月前时很健康，压力一来忧虑，三个月内两个部位三个癌，最后手术以后由于忧虑，结果比儿子还死得快，截瘫儿子还在抢救，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也没有。都是人，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，有的人什么也没有。人的承受能力不同，心理承受能力也不同。

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“坐喷气式。”但是这个女同志非常不简单，斗完了回家该吃饭吃饭，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。过几天又揪出了个护士长，一个上海人，模范护士长，待病人如亲人，真是非常好的人。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，阶级界限没划清楚。一听说明天要把她揪出来剃光头，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；死没地方死，最好的办法是放血吧？把动脉里的血放掉就完了，又怕把地板弄脏了，怎么办呢？找了一个塑料桶，用手术刀片，切手上动脉，两手的动脉都切断了，再将两手放在桶里放血，血放到一半，动脉痉挛，血还出不来哩，想死还死不了。怎么办呢，天亮了红卫兵又要来了，咬牙从五楼跳下去了，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，谁见了终身难忘。怎么人家斗了一百多次，若无其事；你明天才斗，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、性格和意志以及各方面都不一样，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，所以他打小学开始血压偏高，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

占的作用不是重要的，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。那么合理膳食怎么做呢？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，那就是科学的合理的膳食。

那么，什么叫“一”呢？每天喝一袋牛奶（小袋）。我们中国人膳食有很多优点，但缺钙，中国人差不多 99%的缺钙，缺钙导致什么结果呢？三个结果：第一骨疼。缺钙的人骨质疏松，骨质增生，腰疼，背疼，腿疼，老年忧郁症，反正浑身疼；第二龟背。越活越矮。越活越收缩，岁数越大个子越小，为什么呢，龟背；第三，骨折。一摔骨头就断了，这种事太多了。我们碰到一个病人，病人就咳嗽，气管咳嗽老疼，最后不咳嗽也

还疼，他很奇怪是不是得肺癌了，结果到放射科照片，唉哟，放射科医生一看吓了一跳，你光咳嗽就咳断了三根肋骨，住院以后，他还疼得不能翻身，老不翻身不行，我帮你翻身，啪，又断了一根，断了四根，全身骨头都松了。所以缺钙造成三大症状。那么为什么会缺钙呢？因为每天每人需要 800 毫克钙，而我们的伙食里仅有 500 毫克钙就需每天补足一袋牛奶，正好补齐了。牛奶什么时候开始喝，喝到什么时候呢？终身喝奶。外国很多人高大健康，实际上是因为他们喝奶喝得多。最典型的是日本，1937 年侵略中国时都叫“小日本”、“矮子兵”，而现在日本人变了，同龄中小学生，日本小孩的高度超过北京小孩，比广东人、比福建人高得多，为什么呢？很简单，二次大战后，日本政府每天中午给中小学生每人免费供应一袋牛奶，就这么简单，就这么一袋牛奶，日本人一代比一代高，现在超过了中国人，日本有句话“一袋牛奶振兴一个民族”。英国孤儿院做过专门研究，孤儿没有爸爸妈妈，吃得一模一样，甲组每天加一袋牛奶，乙组不喝奶，就这么一点差别，结果到 15 岁，都要离开孤儿院，进行工作前的培训，结果一看，一天喝一袋牛奶这组小孩

身高比那组不喝牛奶的小孩，平均身高高过 2.8 公分；更重要的是喝奶这组，皮肤细腻，眼睛头发有光泽，个个肌肉发达，而且聪明。人家外面来挑选人啊，任你挑，孩子都是孤儿嘛，你爱挑谁就挑谁，第一批挑选，一看名单，全都是喝牛奶这组。可见喝牛奶与不喝牛奶不一样，一袋年奶就这么简单，但身高、体重、智慧都不一样，一天喝二袋牛奶的要高 4.8 公分，更明显。牛奶什么时候喝好呢？睡觉前，因为孩子长个子，白天不长，生长激素夜里分泌，所以睡觉前喝奶加一片维生素 C 和一片复合维生素 B，这个孩子不但身高，体重好，抵抗力强，感冒、扁桃腺炎、肺炎、发烧什么也没有，很健康，一路健康；一袋奶加维生素 C、B 不到一块钱。

很多家长对独生子很疼爱，疼得不得法，怎么疼孩子呢？有家长给孩子买燕窝，买鳖精，还有什么西洋参、蜂王浆，还有什么各种补品。同志们，其实哪那么多燕窝，一看燕窝，里面是猪皮；鳖精呢，说得更好，电视台曾报道了一个工厂，一共养了两个鳖，做了三百多盒鳖精，完了这两个鳖还活着。其实花那么多钱买补品，你就是牛奶加维生素 C 加复合维生素 B 就够了。可我