

健康百年不是梦

洪昭光 著
张维杰
周玉杰

——心血管病防治新理念



羊城晚报出版社

健康百年不是梦

——心血管病防治新理念

洪昭光 张维君 周玉杰 著

羊城晚报出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

健康百年不是梦：心血管病防治新理念/洪昭光，张维君，周玉杰著. —广州：羊城晚报出版社，2002.9
ISBN 7-80651-175-X

I. 健… II. ①洪… ②张… ③周… III. 心脏血管疾病—防治 IV. R54

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第051154号

健康百年不是梦——心血管病防治新理念

Jiānkāng Bǎiniǎn Búshì Mèng—Xīnxuèguǎnbīng Fāngzhì Xīn Liniǎn

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编:510085)

发行部电话:(020) 87776211 转 3824

出 版 人/张唐生

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/南海市彩印制本厂(南海市桂城叠南 邮编:528253)

规 格/850毫米×1168毫米 1/32 印张9 字数168千

版 次/2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

印 数/1~5 000册

书 号/ISBN 7-80651-175-X/R·44

定 价/20.00元

版权所有 违者必究(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与承印厂联系调换)

最好的医生是自己

最好的药物是时间

最好的心情是宁静

最好的运动是步行

内 容 提 要

该书由北京安贞医院的著名心血管病专家精心编著，是以预防保健和教育为主的科普读物。

该书用通俗易懂的话语，介绍了影响人们健康的首要疾病——高血压、冠心病、脑卒中等心血管病与其危险因素之间的关系、发病因素和预防保健方法，把学术语言变成老百姓餐桌上的美妙佳肴、茶余饭后的津津乐道、强身健体的轻松点拨，深入浅出地阐释了生活方式与健康人生的内在关系，其中关于中老年疾病的预防和保健方面更显出其特有的内涵，不仅信息量大，饱含哲理，更富有普遍的使用价值，是一篇不可多得的关于健康养生的佳作。

谨于此，把它作为一份厚礼献给大家。祈望大家在新世纪里，把握健康的金钥匙，自己爱护好自己，更加热爱生命、热爱生活，采取健康的生活方式，提高工作质量和生活质量，健康享受每一天。

健康包括身体健康和心理健康，两者缺一不可。健康快乐是人类健康生活的最高境界，要想使其永恒，则需有独特的生活方式。获取健康快乐的秘诀必须从这里开始——

“这里，我送大家 4 句话，共 16 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 4 句话、16 个字，能使高血压发病率减少 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……”

——著名医学专家洪昭光教授
畅谈生活方式与身心健康

目 录

第一篇 知识就是健康	(1)
1. 健康长寿新理念	(3)
2. 青青生命树	(4)
3. 落木萧萧下	(6)
4. “文明病”的迷惘与困惑.....	(8)
5. 1公斤白菜=600元	(11)
6. 三自一包, 百岁不老.....	(13)
7. 健康老年人的标准.....	(15)
8. 不健康的生活方式.....	(16)
第二篇 防患于未然	(17)
1. 3个半分钟	(19)
2. 3个半小时	(21)
3. “魔鬼时间”和“危险年龄”	(24)
4. 四两拨千斤.....	(26)
5. 上医治未病.....	(28)
6. 健康四大基石.....	(30)
7. 好人一路平安.....	(32)
8. 健康就是财富.....	(34)

9. 亚特兰大的启示	(36)
第三篇 民以食为天	(39)
1. “胃癌王国”和“脑卒中王国”	(41)
2. 兔子、鸭子与胆固醇	(42)
3. 买保险少交钱的诀窍	(45)
4. 腰带越长, 寿命越短	(46)
5. 人啊人, 同人不同命	(48)
6. 人比人, 气死人	(50)
7. 健康的金钥匙	(54)
8. 什么都吃	(57)
9. 适可而止	(58)
10. 一袋牛奶振兴一个国家	(59)
11. 饭前喝汤, 苗条健康	(64)
12. 吃肉食素, 牙齿习性	(66)
13. 粗细甜咸, 七八分饱	(69)
14. 抗癌佳肴	(72)
15. 红色的魅力	(74)
16. 这个“黄”不能扫	(76)
17. 茶呈雅韵, 李谢浓妆	(77)
18. 最实惠的早餐	(80)
19. 降低血黏度的黑宝	(82)
20. 高脂血症的膳食控制方案	(85)
21. 胆固醇含量的膳食控制	(87)

第四篇 森林狼医生	(89)
1. 蓝蓝的爱琴海.....	(91)
2. 步行是我的保健医.....	(93)
3. 步行运动三五七.....	(96)
4. 物竞天择, 适者生存	(100)
5. 太极拳, 中国人的智慧	(102)
6. 运动康复计划	(104)
第五篇 健康之友还是罪魁祸首.....	(109)
1. 吸烟买来肺气肿	(111)
2. 吸烟购买提前死亡	(113)
3. 戒烟——利己利人的善举	(115)
4. 女性——戒烟运动的生力军	(117)
5. 酒是一把“双刀剑”	(118)
6. 夜间饮酒损健康	(120)
第六篇 心理平衡三个三.....	(121)
1. 性格就是命运	(124)
2. 活过来的“死人”	(127)
3. 真的来晚了	(130)
4. 良言一句三冬暖	(133)
5. 拍蚊子引起的重度高血压	(136)
6. 吓出来的“肝癌”	(138)
7. 装起搏器的故事	(141)

健康百年不是梦——心血管病防治新理念

8. 甜言蜜语是个宝	(143)
9. 暗示效应(安慰剂效应)	(146)
10. 抗癌明星	(150)
11. 小组疗法	(151)
12. 保持青春就是抗癌	(152)
13. 感时花溅泪,恨别鸟惊心	(154)
14. 自己、他人和社会	(156)
15. 春风桃李花开日,秋雨梧桐叶落时	(158)
16. 幸福的标准	(160)
17. 养心八珍汤	(163)
18. 廉洁有益健康,腐败导致死亡	(168)
19. 世事沧桑心事定,胸中海岳梦中飞	(170)
20. 谁说男人三十一枝花	(176)
21. 老年人心理变异的克服	(181)
22. 心理健康的标准	(182)
第七篇 我健康,我快乐	(183)
1. 最好的医生是自己	(185)
2. 健康是中心	(187)
第八篇 心血管疾病医学常识	(189)
1. 血 压	(191)
2. 高血压	(192)
3. 高血压的诊断标准	(193)
4. 高血压的分级	(194)

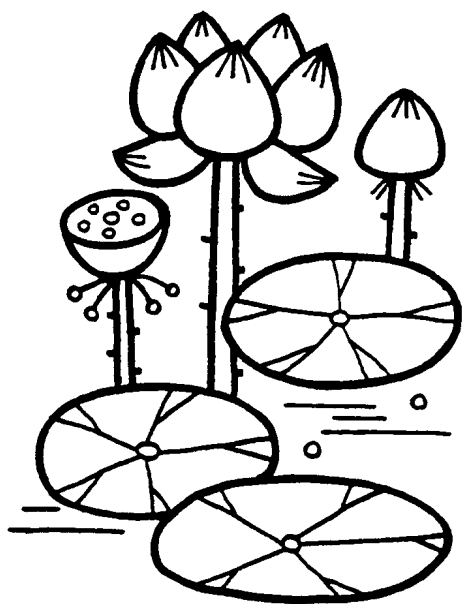
5. 高血压的危险度	(196)
6. 血压的昼夜变化规律	(199)
7. 高血压患者须知	(200)
8. 常用的测血压仪器	(201)
9. 水银血压计的使用方法	(202)
10. 测量血压的注意事项	(203)
11. 动态血压监测	(204)
12. 血压下降的合适水平	(206)
13. 常用的高血压药物	(207)
14. 血 脂	(211)
15. 胆固醇和饱和脂肪	(212)
16. 高密度脂蛋白和低密度脂蛋白	(213)
17. 血脂化验单说明	(214)
18. 高血脂	(215)
19. 高脂血症的分型	(217)
20. 原发性高脂血症的分型	(218)
21. 高脂血症可导致的疾病	(219)
22. 低密度脂蛋白胆固醇增高的危害	(221)
23. 需进行血脂检查者	(222)
24. 高脂血症的预防	(223)
25. 高脂血症的治疗	(225)
26. 高脂血症的药物治疗方案	(227)
27. 高脂血症药物治疗进程监测	(229)

28. 老年人及妇女的降脂治疗·····	(230)
29. 动脉粥样硬化·····	(231)
30. 冠状动脉及其分支·····	(233)
31. 冠状动脉侧枝循环与冠心病的关系·····	(234)
32. 冠心病·····	(235)
33. 心绞痛的自我处理·····	(236)
34. 典型心绞痛的特点·····	(238)
35. 不典型心绞痛的表现·····	(240)
36. 非心绞痛胸痛的特点·····	(241)
37. 劳力性心绞痛·····	(242)
38. 自发性心绞痛·····	(244)
39. 混合型心绞痛·····	(245)
40. 无症状型心肌缺血·····	(246)
41. 心绞痛的严重程度(心绞痛分级)·····	(247)
42. 稳定型心绞痛和不稳定性心绞痛 的区分·····	(248)
43. 不稳定型心绞痛必须及时治疗·····	(250)
44. 心绞痛的治疗·····	(251)
45. 急性心肌梗死·····	(254)
46. 急性心肌梗死的前兆·····	(255)
47. 急性心肌梗死的典型症状·····	(256)
48. 心绞痛和心肌梗死的诱因·····	(257)
49. 小灶性心肌梗死和透壁性心肌梗死·····	(258)

50. 急性心肌梗死的并发症·····	(259)
51. 心脏破裂发生的时间和先兆·····	(260)
52. 心室室壁瘤·····	(261)
53. 心肌缺血与心律失常的关系·····	(262)
54. 急性心肌梗死容易合并的心律失常·····	(263)
55. 再灌注心律失常·····	(264)
56. 阿-斯综合征·····	(265)
57. 事后才知发生过心肌梗死的原因·····	(266)
58. 一天中最容易发生心肌梗死或心源性猝死 的时间·····	(267)
59. 冠心病发作与气候的关系·····	(268)
60. 心肌梗死后的“心室重塑”·····	(269)
61. 激素替代疗法与冠心病·····	(270)

第一篇

知识就是健康



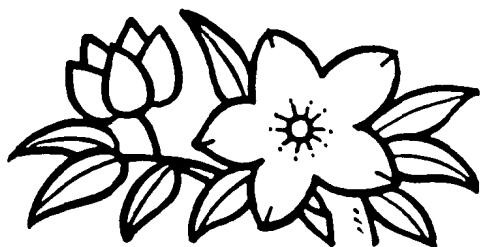
1. 健康长寿新理念

健康是人类古往今来永恒的追求，健康是生命真正的春天，健康是个人、家庭和整个社会最宝贵的财富，健康就是幸福，健康是任何其他东西都无法替代的。

1992年，世界卫生组织（WHO）就响亮地提出了“健康就是金子”的主题口号，旨在唤起人们热爱生活，就像对待金子一样珍惜健康。

世界卫生组织还开宗明义地说：“健康是生理、心理和社会适应的完满状态，而不仅是没有疾病和虚弱。”

新世纪到了，健康要有一个新理念。健康新理念就是1句话、7个字：“健康快乐一百岁”。21世纪，人人都能健康快乐100岁。



2. 青青生命树

新近有一些臆测说，靠基因工程，人的寿命可达360~500岁。但这个观点目前并无可靠的理论和实践依据，缺乏可信度。实际上，从环境、资源、人口增长速度等因素来考虑，人活500岁，既无可能，也无必要。

按照世界卫生组织的定义：青年以后至65岁以前算中年人，65~74岁算青年老年人，75岁以后才算正式老年人。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5~7倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20~25岁）来计算的，因此，人的寿命最短应是100岁，最长可达175岁，公认的人的正常寿命应该是120岁。

那么，应该怎样度过呢？

科学家说：在正常的生命过程的120岁当中，应该是健康七八九（指70、80和90岁），百岁不是梦。70岁以前没有病，八九十岁健康，人人都应该起码活到100岁，这是正常的生物规律。现在有一句话，叫做：“六十正当年，轻松一百岁。”人活到60岁，活到人生的一半了，正是人生最好的时候。黄金时代就是60岁。