

DengShang  
JIANKANG  
KuaiChe

登 上



# 健康快车

—— 讲课经典 · 健康行动



## 洪昭光

卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，北京安贞医院干部保健科教授。

这位著名的心血管专家、社会活动家以他生动、幽默的语言为我们描述了生命之树常青之道和快乐养生宝典。读者们说，按洪教授说的“养心八珍汤”去做，就能与健康同行，实现人活百岁不是梦。

### 向红丁

中华医学会糖尿病学分会常委  
兼秘书，卫生部老年医学领导小组  
专家委员会成员兼秘书。



六项达标 生活质量高  
多余的脂肪——减掉  
升高的血糖——降低  
升高的血压——平稳  
异常的血脂——调节  
黏稠的血液——不淤  
胰岛素抵抗——减轻

### 胡大一

中华医学会心血管病分会  
副主任委员，首都医科大学  
血管疾病研究所所长。



生命在于运动，健康重在预防，  
但并非任何运动都有益于健康，胡大  
一教授将为你道出科学运动的真谛。

总策划 / 金大鹏 主编 / 关春芳

曾经以68种“手抄本”风靡全国

洪昭光、胡大一、向红丁亲自审定的权威读本

六位院士 联席顾问 百万人的健康风暴

北京出版社

登上

# 健康快车

——讲课经典·健康行动

DengShang  
JIANKANG  
KuaiChe

总策划 / 金大鹏

主编 / 关春芳

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

登上健康快车/关春芳主编. —北京:北京出版社, 2002. 8

ISBN 7-200-04656-6

I. 登… II. 关… III. 保健—普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 049905 号

登上健康快车

——讲课经典·健康行动

DENGSHANG JIANKANG KUAICHE

总策划/金大鹏 主编/关春芳

\*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址 : [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

\*

850×1168 32开本 6.75印张 130 000字

2002年8月第1版 2003年3月第16次印刷

印数 1 000 001—1 050 000

ISBN 7-200-04656-6/R·196

定价:12.00元

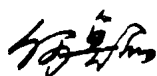
## 《登上健康快车》编委会名单

|                                    |      |      |     |
|------------------------------------|------|------|-----|
| 顾 问                                | 何鲁丽  | 李志坚  | 肖 培 |
|                                    | 吴英恺  | 王忠诚  | 胡亚美 |
|                                    | 翁心植  | 张金哲  | 王澍寰 |
|                                    | 肖学麟  | 任欢迎  | 宫异娟 |
| 总策划<br>编委会<br>主任<br>主编<br>作者<br>编委 | 金大鹏  |      |     |
|                                    | 吴雨初  |      |     |
|                                    | 关春芳  |      |     |
|                                    | 洪昭光  | 胡大一  | 向红丁 |
|                                    | 郭乡平  | 彭 宁  | 陈天舒 |
|                                    | 王 宇飞 | 张 国宪 |     |

## 追求健康就是追求文明进步

全国人大常委会副委员长

北京女医师协会顾问



21 世纪是一个大健康时代，人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。中国正面临着第二次卫生革命的战略转折，生活水平迅速提高的中国百姓，在尽情享受现代文明成果的时候，“文明病”即生活方式病正日益流行，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症等疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。据卫生部统计，脑血管病近几十年间有明显上升的趋势，每年新发生脑血管病 200 万，每年死于脑卒中者 150 万左右，其中 3/4 留有不同程度的残疾；冠心病患者死亡率最近 8 年在城市中升高了 53.4%，这两种病症造成的各种经济损失接近 1 000 亿元人民币。

《北京晚报》“健康快车”专栏与北京市卫生局合作，从 1995 年迄今 8 年，已开出 1 100 多期“车厢”，举办了 200 余场健康大课堂，开展了几十次“健康广场”活动，切实为

百姓健康服务，在百姓中产生了巨大反响。

“健康快车”以 21 世纪人类健康为本，推崇科学、公信权威，搭起了一座政府与百姓、专家与群众之间沟通的桥梁。这本书是“健康快车”的经典实录，是北京三位著名医学专家健康大课堂的精华，为群众讲授了最重要的保健知识和最新的健康观念，介绍了当代文明科学的生活方式，知识信息量大，道理深入浅出，形式生动活泼，为人民群众走上健康之路独辟蹊径，深受广大群众欢迎。

健康是人生最宝贵的财富之一，人们对身心健康的重视标志着社会的进步。无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是社会发展的参与和社会发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的心身一切无从谈起，也无法实现。这本书向人们呼吁文明进步的生活方式，让人们健康的期望成为现实。追求健康就是追求文明进步。

2002 年 6 月 18 日

## 健康快车列车长的话

北京市卫生局局长



在世界范围内，社会医学、卫生发展的理论与时俱进地变化着。20世纪50年代，在生物—心理—社会医学模式的影响下，人类的健康观产生了重大的变化；60年代，人们意识到健康应是人类的基本权利，人类在享受卫生服务方面应该得到公平的待遇，人类是发展的主体，发展的对象是人类；70年代，人类意识到卫生保健的发展有赖于社会经济的发展，而卫生保健的发展同时又促进社会经济的发展，即“社会医学关于健康与社会经济发展双向性作用的观点”；70年代末，理论和实践两方面证明，初级卫生保健是人人享有卫生保健的关键和基本途径；80年代初，人们意识到人人享有卫生保健不仅是卫生部门的事，而且是整个社会的奋斗目标；80年代中期，人们认识到要使“健康为人人”，必须“人人为健康”，人人贡献，人人参与，才能人人享有；80年代后期，世界卫生组织在总结全球初级卫生保健的经验后指出：“人人享有卫生保健是全球永恒的目的”。

标，到了 21 世纪，我们仍要不断提高人人享有卫生保健的水平。”

在世界范围内，医学同样也是与时俱进地发展着。世界卫生组织按照医学的发展历程，把医学的发展依次排列为：临床医学、预防医学、康复医学、保健医学、自我保健医学。共和国的首都北京，卫生事业的发展可以说经历了一个全过程，并且富有成果，尽管还有很多很多的事业要不失时机地去做。这本《登上健康快车——讲课经典·健康行动》就是在这样一种广阔背景下奉献给您的，它是展示，是表达，是祝福。展示的是我们已经达到的水平，并要努力使人民享有；表达的是一种理念——健康是金子；祝福的是为了共和国的过去、现在和美好明天而全身心奋斗的人们更健康。

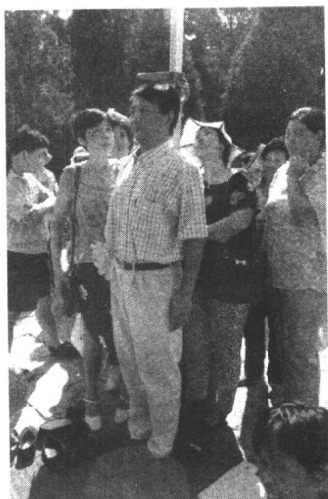
值此，我还要感谢我的老朋友洪昭光教授、胡大一教授、向红丁教授，和像他们那样为了人们的健康担当责任和忘我奋斗的首都所有医务工作者，感谢《北京晚报》“健康快车”的开拓者与实践者关春芳、郭乡平、彭宁等同志，也向他们致以崇高的敬意。

2002 年 6 月 22 日



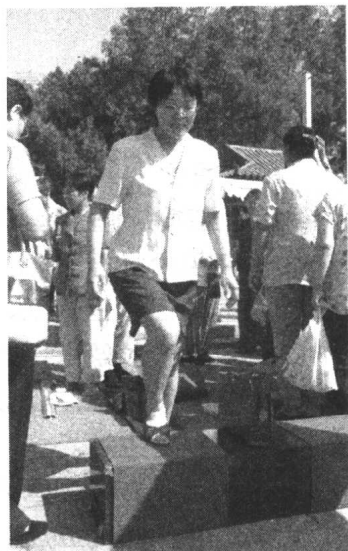
## “健康快车”座右铭

- ◆ 做 21 世纪的健康人——有力的心脏，聪慧的头脑，强健的体魄，充沛的精力，美好的心境，有序的生活。
- ◆ 合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡，踏上健康四大基石。
- ◆ “一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑”，拎起科学菜篮子，过好健康每一天。
- ◆ “养心八珍汤”让你诚实做人，认真做事，奉献社会，享受生活。
- ◆ 危害至少 1 亿中国人的心脑血管病，都源于动脉粥样硬化；知晓血压，还要知晓血脂、血糖，要驯服高血压、高血糖、高血脂三匹害群之马。
- ◆ 高脂血症不只是胖人的专利，也可以危害瘦人；投身血脂革命，总胆固醇每降 1%，冠心病危险度下降 2% 至 3%；高密度脂蛋白每升高 1 克/升，男、女性冠心病危险度分别下降 2%、3%。
- ◆ 快走、慢跑、游泳、骑车、爬楼、登山、跳舞、扭秧歌，大肌肉群与大关节持续耐力的运动，强度低、有节奏、不中断，就是增强人体吸入、输送、使用氧气的有氧代谢运动。
- ◆ 健康是金子，健康是快乐，人活百岁不是梦。
- ◆ 健康，你的权利、尊严与财富。追求健康就是追求文明进步。



40 岁以上的人要防变矮

## 京城涌动



台阶试验，给你的心脏“打分”

## 全民健身潮



健身是快乐

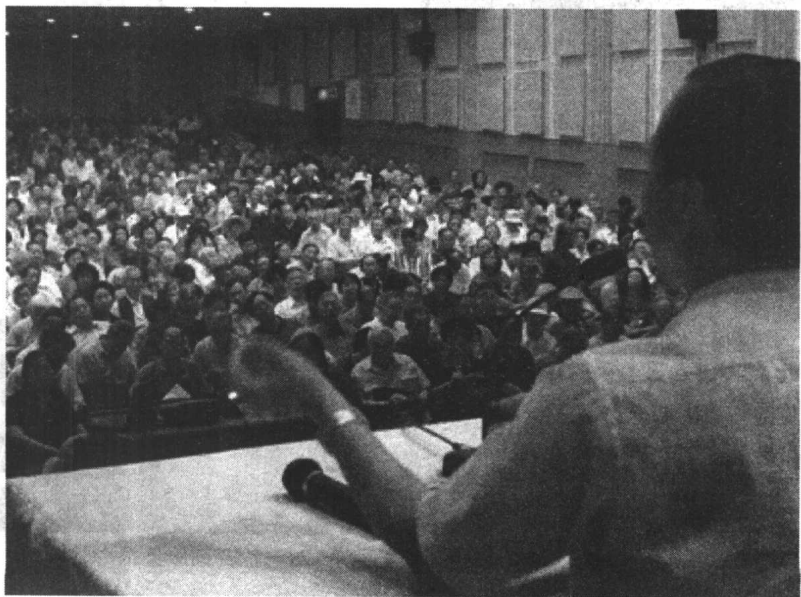
今天



35 岁以上的人都要测血压

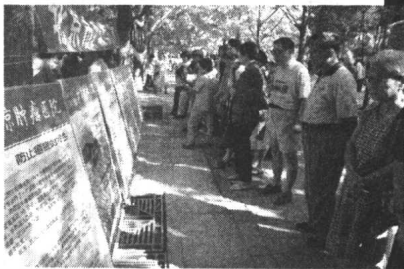
健康最重要

今天测测肺活量，明天开始有氧锻炼



百姓健康大课堂，百听不厌，场场爆满

# 这就是



展板进社区，健康进家门



量身定做每个人的健康处方

## 『风光无比的 健康快车』



北京市 18 个区县同时开设  
健康广场，仅一次活动，  
就发放宣传材料 10 万余册



面对面，一对一，咨询服务很个性

# 目录



## 洪昭光 让健康伴随您

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 健康生活新观念·····       | ( 3 )  |
| 健康第一大基石——合理膳食····· | ( 19 ) |
| 健康第二大基石——适量运动····· | ( 29 ) |
| 健康第三大基石——戒烟限酒····· | ( 33 ) |
| 健康第四大基石——心理平衡····· | ( 39 ) |
| 健康“养心八珍汤”·····     | ( 50 ) |



## 胡大一 打造健康,从“心”开始,从“动”做起

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 构筑心血管疾病防治的广泛联盟··· | ( 61 )  |
| 心血管病的五条防线·····    | ( 64 )  |
| 有氧代谢运动改变你我·····   | ( 77 )  |
| 有氧代谢塑造快乐人生·····   | ( 89 )  |
| 谨防过度运动·····       | ( 95 )  |
| 有氧代谢快走为先·····     | ( 97 )  |
| 爬山——有氧代谢特别礼物····· | ( 100 ) |
| 争取一切运动的机会·····    | ( 103 ) |



## 向红丁 远离肥胖和糖尿病

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 肥胖是祸不是福·····      | ( 107 ) |
| 吃得多、活动少是肥胖的根····· | ( 118 ) |
| 三“管”齐下,减肥有望·····  | ( 124 ) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 风靡世界的自然减肥风·····   | (129) |
| 警钟：中国糖尿病正在暴发流行··· | (131) |
| 糖尿病进行曲·····       | (137) |
| 糖尿病预防的三个层次·····   | (142) |
| 明明白白吃药，只选对的不选贵的·· | (150) |



### “健康快车”工作室 完全健康十大行动

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 行动一——吃一粒维生素·····  | (159) |
| 行动二——学一项心理自测····· | (168) |
| 行动三——做一种有氧代谢运动··· | (173) |
| 行动四——测一次身体素质····· | (178) |
| 行动五——做一套体检·····   | (183) |
| 行动六——喝一杯牛奶·····   | (186) |
| 行动七——测一个体质指数····· | (191) |
| 行动八——打一针肺炎疫苗····· | (192) |
| 行动九——服一粒钙片·····   | (195) |
| 行动十——服一片阿司匹林····· | (198) |

### 主讲 洪昭光



男，1939年生，福建人。

现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，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病专家委员会主任委员，北京安贞医院干部保健科教授。

## 课题 让健康伴随您







## ♥ 健康生活新观念

- ✦ 轻轻松松 100 岁
- ✦ 更应关心健康人
- ✦ 预防可减少一半死亡

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 岁才真正算是老年人，90 岁至 120 岁算高龄老年人。那么，人的生理寿命应是多大岁数呢？

根据生物学的原理，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）来计算的，因此人的寿命最短 100 岁，最长 150 岁，公认人的寿命正常应该是 120 岁。0 至 60 岁是生命第一春天，播种耕耘、辛勤劳作；61 至 120 岁是生命第二春天，金色收获、温馨从容。那么人的一生应该怎么度过呢？在 120 岁当中，70 岁以前没有病，活到 80~90 岁也很健康，活到 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，可现在好多人 40 多岁就不健康，50 多岁患冠心病，60 多岁死了，也整整提前了 50 年得病。提前得病、提前残废、提前死亡成为当今社会普遍现象。据北京市调查，小学生有了肥胖、高血压，中学生有了脂肪肝、动脉硬化，这就是我