

• 科普园地 •

生命第二春 心脏更健康

洪昭光

人的生命分两个春天,0~60岁为第一春天,61~120岁为第二春天。

60岁以后为什么称为第二春天,而不是简单的理解为衰老期呢?这是由于生命的客观规律所决定的。30岁以前,生机勃勃,慢性病很少;30~60岁,事业、家庭、健康三驾马车是人生的重负,在生活压力下,慢性病以几何级数迅速增加,尤其在男性40岁,女性50岁这两个转折点后,更是剧增,所以“男人四十,十面埋伏”,“女人四十,如花如梦”。这个时期也是人与人之间扩大差异的关键时期,从学校毕业时的相差无几到离退休时的“天壤之别”。60岁以后,生活掀开了全新的一页,事业、家庭负担轻了,健康位置凸显,“不怕挣的少,就怕走的早”,一切重新安排,人的精神面貌,体力体能会焕然一新,全面改善,犹如春风扑面,90岁以后,则真正进入了衰老期。

就目前科学水平,人类还不可能“延年”,但却可以“顺天”,即做到20世纪健康人生,就是:健康快乐一百岁,天天都有好心情。六十以前没有病,八十以前不衰老;轻轻松松一百岁、快快乐乐一辈子。自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会。

生老病死如花开花谢是大自然的美丽循环。但死亡方式却有不同。一是自然凋亡:生如春花绚烂,走如秋叶静美。无病无痛,无疾而终,平安百岁,快乐轻松;一是病理死亡:中年得病,肉体痛苦,精神折磨,身心煎熬,人财两空。据美国社会福利局报告:按科学生活方式,健康四大基石,可以减少70%的过早死亡,而用医疗技术手段,则只能减少10%的过早死亡,而且价格昂贵。

研究表明:心血管病在很大程度上是可以有效预防的,这点与肿瘤不同。20世纪70年代,世界卫生组织在对27个国家的同步前瞻性研究中发现,全球心血管病流行趋势呈现三种不同趋势:上升型,稳定型,下降型。

为什么在同一蓝天下,同一地球村,会有截然相

反的流行趋势呢?出现在美国,加拿大,日本,澳大利亚的“下降型”是偶然的吗?不,这是由于科学生活方式的倡导,健康生活行为的干预造成的,而不管这个国家是否是“老龄化”国家,或是否是“富裕”国家,原因找到了,说明在心血管病的发病上,是可控的,“观念决定一切”,“态度决定一切”。

其实,病理学家在一百多年前就已发现了动脉粥样硬化斑块的消退现象。近来,一些高血压研究,他汀类降脂研究及体育运动研究都通过冠脉造影或多普勒超声证实了动脉硬化斑块的部分消退现象。

同样,在许多单位的临床体检中发现,60岁以前的在职人员,高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病等疾病的患病率大多是与年俱增,而60岁以后的离退休人员中,却出现了可喜的慢性病下降趋势,而且许多人体能体质越来越好。

而在临床上,无论是人群之间的横向对比,还是队列内的纵向对比,年龄增大后,疾病更少,体质更好,心脏血管更健康的案例更是屡见不鲜。

简单一句话就是,第二春天确实存在,第二春天可以更健康,更美好。健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子,关爱生命是最大节约,守护健康是最大和谐。

学会慢生活。

那么怎样才能使第二春天更美好呢?方法固然很多,但是重点的就是学会慢生活。

对老人健康危害最大的莫过于“超载,超速和过劳”。因此要学会“慢性活”,使自己心理生理阴阳平衡。正如一位老前辈的教导:少做多活是多,多做少活是少。横批是:实话实说。

在这一点上,八十高龄,精神矍铄,潇洒从容的金庸先生是一个很好的榜样。金庸先生学识渊博,著作等身,但他平和淡然,不尚奢华,“且自逍遥没人管”,“乐观豁达养天年”,饮食清淡,七八分饱,起居有时,自然简朴。他说:“人要善于有张有弛。武侠小说打一会儿,就要吃饭,谈情说爱,不能老是很紧张,要像《如歌的行板》韵律一样,有快有慢,有抑有扬。”“我的性子很缓慢,不着急,做什么都是徐徐缓缓,最后也都做好了,这样对健康很有好处”。徐徐缓缓的他反而作出了出色的成绩,为表彰他的杰出

收稿日期:2006-08-04

作者单位:100029 北京市,首都医科大学附属北京安贞医院干部保健老年心内科

作者简介:洪昭光,男,1939年7月生,福建厦门市人,教授,主任医师。

Tel:010-64456483

贡献,2001年国际天文学联合会把一颗小行星命名为“金庸星”。

“超载,超速,过劳”带来的负面效应就是扭曲了心灵和生命,直接后果就是对细胞的伤害,使细胞凋亡加快,动脉内皮损伤,粥样斑块形成,动脉硬化和衰老加速,而且没有药物可以对抗。同时还带来一种被心理学家称为“幸福延缓综合征”的心理病态,他们没有时间感受快乐,没有时间享受幸福,总为一些未完成的事情苦恼,长期处于焦虑不安中,直接损害了健康。

“慢生活”并非指工作上的懒惰,而是提倡不要将工作带到家中,尽量不要加班,要回家与家人共进晚餐,周末不要查看电子信箱,而是花些时间做做运动,听听音乐,看喜欢的书,给花浇水,给自己慢慢做一顿好饭,或只是在午后的阳光树荫下坐着发呆,从平凡的细节中品味生活的幸福。“慢生活”的实质就是提倡和谐,平和的心态,如《40岁登上健康快车》这本书中介绍的“像心脏一样科学工作”,像“蜜蜂一样快乐生活”,不但使你事业成功,而且快乐轻松。难怪,自1989年“慢生活”概念一经提出,便迅速传遍世界,影响至今。国际慢餐协会针对现代人过于匆忙的生活提出了从慢慢吃开始,慢慢运动,其实是十分科学的。慢吃利身心,慢吃利减肥已有科学证据,而步行和太极拳这种慢运动更是蜚声中外的最好的健身方式。20多年前日本提出的“日行一万步”的口号,不论在忙碌的美国还是在浪漫的澳洲,都已被广泛地接受。更令人吃惊的是,美国研究人

员证明:太极拳使老人体能增强,精力充沛,骨密度比同龄人要年轻了3~10年,最重要的是打太极拳的老人摔跤与骨折的概率只及平常人的一半。

做“四君子”喝“八珍汤”。

1992年维多利亚宣言提出了“合理膳食,适量运动,戒烟戒酒,心理平衡”的健康四大基石,还提出了使“知识和行为”相结合的“知行信”原则。同年,前世卫总干事中岛宏博士提出了“只要争取预防措施,可以使心血管病死亡率下降一半”的论断,并忠告:“不要死于愚昧,不要死于无知”。

每少死一个人就意义重大,更不用说死亡率下降一半等于少死600万人了。四大基石的重点是8个字:“合理膳食,心理平衡”,其关键是四个字:“心理平衡”,而其最核心内容是两个字:“和谐”。

怎样做到和谐呢?

做“四君子”:君子量大,小人气大;君子不争,小人不让;君子和气,小人斗气;君子助人,小人伤人。

喝“八珍汤”:慈爱心一片,好肚肠两寸,正气三分,宽容四钱,孝顺常想,老实适量,奉献不拘,回报不求。清风明月,早晚分吸。

吃南瓜饭。作“清平山”。清淡饮食,清凉居室,清静心态。平常饭菜:一荤一素一菇,燕麦瓜果豆腐;平和心态;不争不恼不怒,爱心宽容大度;平均身材,不胖不瘦不堵,天天早晚走路。三座山:去去井冈山,看看普陀山,想想八宝山。

健康不在别处,就在自己手中;健康方法无数,关键只在心里。

• 消 息 •

欢迎订阅《中华老年心脑血管病杂志》

《中华老年心脑血管病杂志》是由解放军总医院主管、主办的医学专业学术期刊。1999年12月创刊,2000年纳入国家科技统计源期刊。2004年4月确定为中国医药卫生核心期刊。同年10月获全军期刊优秀学术质量奖。主要报道老年心脏、脑部疾病、血管系统疾病的临床诊断及治疗等相关内容,包括临床研究、基础研究、影像学、遗传学、流行病学、临床生化检验与药物、手术和介入治疗以及有关预防、康复等。主要栏目:专家论坛、述评、临床研究、基础研究、循证医学荟萃、继续教育园地、保健与康复、综述、讲座、病例报告、论著摘要、读者·作者·编者等。是一本具有可读性和指导性的杂志。

本刊为月刊,大16开本,72页,铜版纸印刷,每期订价12.00元,全年144.00元。邮发代号:2-379,国内统一刊号:CN 11-4468/R,国际标准刊号:ISSN 1009-0126。欲订本刊的单位及读者请到各地邮局办理订购手续或汇款至本刊编辑部。地址:北京市复兴路28号《中华老年心脑血管病杂志》编辑部,邮编:100853,电话:(010)66936463,E-mail:zhlnxnxg@sina.com.cn

中华老年心脑血管病杂志编辑部