

专家说健康



赵之心

著名科学健身教练、
北京体育大学教授



王陇德

中国工程院院士、
中华预防医学会会长、卫生部原副部长



周生来

北京安贞医院副院长、
清华大学经济管理学院医疗管理研究中心特聘主任

为什么我们要运动？

赵之心

有人说“千年王八万年龟”，我的观点是静养等于自杀。大家记住乌龟是乌龟，人是人；乌龟是骨头包肉，人是肉包骨头；乌龟是冷血，人是热血，别跟乌龟比，我们两个物种。

王陇德

乌龟和人结构不一样，乌龟身上有230块骨头，90个关节，人有206块骨头，230个关节。给你关节就是让你活动的，我们只有活动才能保证关节软组织的健康，为了你的健康，请运动吧！

你热爱跑步吗？

赵之心

身体要好，我告诉大家首先要把体温提上来。我相信你热爱跑步了，体温就上来了。很多人都有跑一跑，热气往头上走的感觉。如果一个女同胞，每天坚持慢跑20分钟到40分钟，到了50岁，与同龄人相比，她的下肢骨年轻15岁，能够有效地预防下肢骨折。我劝很多

女同胞跑步，很多女同胞说不愿意受那个累，你不受累，年纪大了骨质疏松多可怕。大家走一走，跑一跑，真的非常好。

有一位28岁的工程师下班赶末班车。司机看见了他，于是停车等他。他追上了，车开两分钟后，乘客说司机师傅快停车，这个

人倒地，口吐白沫，大小便失禁，半小时死亡。——如果平时不运动，突然跑起来，你看杀伤力有多大！

我认真看过库珀博士的书，一位企业家大

汗淋漓地跑上飞机。飞机滑行之后又停下，因为这位企业家不行了，工作人员冲到他那里，这个人最后是被抬下飞机的。库珀博士说，假如他是跑步者，绝不可能产生这种问题！

● 你知道肌肉对于糖尿病的预防作用吗？

王陇德

慢性病的防控有三级预防，其中的一级预防就是改变生活方式。怎么改变我们的生活方式？锻炼起到非常重要的作用。

据研究，从30岁左右开始，我们的肌纤维在逐年减少（肌纤维是人生下来多少就多少，少一条是一条，不会再长），如果我们不锻炼我们的肌肉，到75岁，我们的肌纤维和30岁相比剩50%，丢掉一半的肌肉。这对身体各方面代谢的影响非常严重。像糖尿病这样的慢性疾病在45岁以上的人群中上升非常快，这正是其中的重要原因之一。

美国《临床代谢》杂志去年发表了一份报告，研究骨骼肌指数和胰岛素抵抗以及糖尿病发生之间的关系。研究发现骨骼肌指数增长10%，胰岛素抵抗指数下降11%，糖尿病和糖尿病前期患者数量下降12%（除去糖尿病患

者，糖尿病前期患者下降23%），这说明了肌肉对于预防糖尿病的作用。

如果我们刻意锻炼肌肉，一方面延缓肌肉的减少速度，另一方面可以使现有肌纤维增粗，从而提高肌肉的质量。所以，美国心脏学会和世界卫生组织在其最新的保健指南里都提出65岁以上的老人每周也应做2~3次力量锻炼。

我建立锻炼的习惯十多年了，现在每天晚上从10点到11点半锻炼一个半小时，是很强的锻炼。我体会到一般的散步对于70岁老人没有多大作用，需要特别强的锻炼，比如哑铃。我从原来的80公斤减到现在的70公斤，从原来有许多指标不正常到现在全部正常。一年到头不用吃任何药。

● 一包方便面吃掉全天盐份额

王陇德

加强慢性病控制，要多方面开展工作。比如教给家庭妇女一些知识，举例来说关于吃盐：中国人盐吃得太多，人均12克，而营养学会的推荐是人均6克，世界卫生组织推荐5克。如果把盐减下来，高血压就能得到比较好的控

制。餐饮单位也要控制盐的用量，有些餐馆的食物实在太咸了。大家猜猜一袋方便面含多少克盐？一袋方便面2两不到，6克盐。你吃一包方便面把全天的盐份额都吃了……

● 健康就是领导力

周生来

随着社会的发展，我们对人才的要求也发生了变化，不光要求情商、智商，还须加上健商和逆商。对于无论学者、学科带头人还是领导干部的选拔，都要注重健商和逆商的测评，否则我们精心组织的项目可能在投入很大的费用后却由于领导者的健康问题而搁浅。

健康问题不是个人问题，而是社会问题。您作为自然人选择什么样的健康，是您的权利，当您走向社会，担任某一种社会角色或职务的时候，这种社会角色、职务角色不允许您仅做自然人反映，您的健康属于家庭、社会、组织，健康此时既是权利又是责任，作为对家庭、社会、组织负责人，您应该选择健康的生活方式。所以肥胖不仅仅是个人的爱好问题，也是组织问题和社会问题。作为一个民族和社会的精英和领导者，选择健康生活方式，这是任职标准的要求，我们对此有要求并不过分。

汽车尚需一年到4S店保养一次，为什么我们的领导干部、教授每年不做体检呢？我提出建议，以后体检报告归组织部管理，每年的体检报告应纳入干部考核，没有体检报告，没有健康评估，明年不能胜任关键领导岗位，健康就是领导力。



作为社会人，尤其领导者，健康既是权利又是责任

● 医院功能转变为治病加防病

周生来

医院和医生不能停留在救死扶伤的年代，掌握先进仪器、人力资源的大医院，一定要进军健康领域，医院的使命不仅是能对老百姓得了疑难杂症以后进行有效地救死扶伤，更要想办法让老百姓不生病、少生病、晚生病，这是随着时代发展对医院提出的进一步要求。

中华民族要强大，首先需要强健起来。向不良生活方式宣战，不仅是每个干部党员、个体的任务，也是医院这个组织的使命。作为大医院，我们应把医疗服务由院中延伸到院后，对治疗后的各类人员进行服务和管理，巩固以及

防止疾病再次复发。

以安贞医院为例，如果把所有置入支架、心脏搭桥、脑卒中的出院患者管理起来，开药后还要进行督导服务、生活方式干预，以巩固治疗效果，防止疾病再次复发，这样的服务我们称之为疾病管理服务。对一些具有重大危险因素的人群筛查，采取措施预防心梗、脑梗，我们称之为健康管理服务。这样就实现了院前、院中、院后一体化的无缝隙医疗健康服务。让防病与治病有效结合，才是现代化的医疗服务。

● 健康管理服务专业人员

周生来

我们需要受过专业教育的人员来帮助大家做专业的健康管理，让老百姓在职业人士的帮助下，改变观念，进而改变行为，最终改变我们的健康结果。

我们有组织、有系统地开展健康管理医师和疾病管理师的培训，开设标准的150学时课程，然后有标准化的考试。要求医院建立健康管理中心，建立疾病管理中心和设立疾病管理师的专业服务人员，并在全国一些城市率先开展全民健康管理的试点。目前，我们在内江做试点，由政府医保出费用，把大家的健康管起来，重点干预具有重大危险因素的人群以及得了各种慢性病的人群，这样既可

以减少医疗费用，又可以提高生产力。

社会不同人群经济状况和需求不一样，应该采取不同的服务模式。健康不单纯是富裕人群、有钱的人需要，所有老百姓都需要。我们倡导的是全民健康管理。普通百姓虽然没有钱，但是不能没有健康，如果每人一天拿出一块钱，一年健康365，这一元钱不用于买药、治病，仅用于健康维护促进。对于学科带头人，商界、政界领袖的要求更高，否则领导力无从谈起。希望这种理念能够被贯彻到我们整个国家的组织体系当中，而不只是几位专家在呼吁和带头，要成为组织行为渗透到各级组织当中，根据不同人群，采取不同重点的管理措施和方法。

● 健康管理三种类型

周生来

对于健康应采取什么态度？我的观察总结是有三种类型。



第一种，农机修理型。农民买了拖拉机，不坏不修，最后一坏都没法修了，报废了。咱们男同胞大多数是农机修理型。

第二种，汽车保养型。平时定期有一定的维护，脏了擦擦、洗洗，定期保养一下。咱们女同胞大多是这种类型。



第三种，飞机养护型。飞前必检，飞后必养。这一种是我们倡导的。

我们不能光是讲，听着激动，回去想想感动，就是不行动。知识就是力量，在21世纪的今天，知识之所以产生力量的关键要转化为行动，要立即行动起来，不能只是提高认识，一定要有行动。这个行动，一天两天强，三天五天行，常年坚持可就困

难了。怎么样让良好的行为持续化，就要靠习惯。因为习惯可以使人的行为自动化。

因此我们倡导健康的生活方式和习惯。不能让有良好健康习惯的人成为与社会格格不入的人，而具有不良的生活习惯的人反而成为社会的主流。我们要把健康纳入社会文化，站着开会、走着谈心、吃着交流、玩着开心；请吃饭，不如请流汗，让这些新理念转化成新文化。让具有健康习惯的人成为社会的主流，这样我们的民族才有希望，中华民族的富强才能够实现。

全民健康是立国之本，全民健康管理是强国之策。我们倡导全民健康管理，首先是自己管好自己，其次是相互管理。对新人最好的呵护、对干部最好的呵护是关心他的健康。

人生如赛场，分上半场和下半场，上半场按学历权力、职位、业绩、薪金比上升，下半场按血压、血糖、胆固醇等比下降。

希望大家不疲劳也要休息、不富也要知足、再忙也要锻炼！

(以上文章内容根据清华经管学院医疗管理研究中心《中美健康与领导力国际报告会》嘉宾演讲编辑整理)