

## ● 医学与文化

# 推动人类健康 医生究竟能起多大作用？

## 记有氧代谢运动之父 Kenneth H. Cooper 教授

▲北京大学人民医院心脏中心 胡大一

一名医生究竟能在推动人类健康的进程中发挥多大作用？看看我的老朋友、有氧代谢运动之父 Kenneth H. Cooper 教授的故事，你就知道了。

青年时代的 Cooper 曾是俄克拉何马州的田径与篮球明星。20 世纪 60 年代初，冷战时期的美苏太空竞赛如火如荼，Cooper 在空军部队做军医，开始致力于太空医学研究，并训练宇航员。他在这一时期出版的《有氧代谢运动》，不但对美国的航天工业阿波罗 II 成功登上月球作出突出贡献，也大大推动了美国的全民健康。这本书已成为全世界的健康经典，被翻译成 40 多种文字。Cooper 先后在 50 多个国家演讲，推动普及有氧运动。他先后出版了 18 部有关有氧运动的专著。美国坚持跑步运动的人数从《有氧代谢运动》出版前的 10 万人，快速攀升至 1984 年

的 3400 万人。有氧运动成为美国公众的生活时尚，也快速在全世界风行。有氧运动的研究成果广泛推广，迎来了一代美国人健康的辉煌时代。心血管死亡率开始明显下降。

1970 年 Cooper 正式辞去医生工作，和夫人一起在达拉斯一个风景秀丽的地区建立了有氧运动研究所和有氧运动中心。然而，这一举动引发医学界广泛议论，“医生不宜把自己的工作限于关爱健康人群”，“人只有得了病，才去找医生”，“让人们、尤其是患者在活动平板上跑步，做运动负荷试验，无异于杀人”……

质疑、批评、指责，Cooper 从头顶国家荣誉光环一下跌入了前所未有的舆论漩涡。然而，舆论审判非但没有让他意志消沉，反而更坚定了他“让人们的运动处方建立在科学证据的基础之上”的信念。

因为他深深明白，自己是有氧运动的第一个试验患者，并从中受益。

1960 年，Cooper 在运动时发现患有心律失常。在医学院的紧张学习和毕业后当医生的繁忙工作中，他常不健康饮食，又不再坚持运动，体重从年轻经常运动时的 76 kg 增至 93 kg，且经常有疲劳感。Cooper 说：“肥胖是精神紧张、压力增大的最常见表现，这正发生在我自己身上。6 个月内，我成功减重，并无神丹妙药，只是少吃多动。体重减了下来，高血压、糖尿病前期、疲乏和食欲不佳等一切问题迎刃而解。这段经历也改变了我的职业人生。”

宇航员、飞行员、橄榄球运动员、健康人到心力衰竭患者……他坚持收集研究不同人群的心率运动数据。如今，他的有氧运动研究所已积累了 40 多年的数据，数据库可谓价

值连城。虽然 Cooper 有氧运动中心只为占美国人口 2% 的高端人群提供医疗保健服务，从健康管理到康复 / 二级预防，均由自己付费，没有医保。但 Cooper 从这 2% 人口中获得的珍贵数据与研究成果却为推动全民健康，发挥了指导与推动作用。

研究所走廊墙壁上挂满了他的团队发表在新英格兰医学杂志、美国医学会杂志、循环杂志、美国心脏病学会杂志、柳叶刀杂志等的论文。研究成果和有氧运动中心模式使无数心血管疾病患者，包括美国前任总统乔治·布什，改善了预后，提升了生活质量。Cooper 有氧运动研究所在 1982 年根据科学数据形成的运动方案，现已成为美国在校学生运动的标准方案。他以志愿者行动发起达拉斯心脏行走 (Dallas heart walk)，2014 年为 AHA 募捐科研



有氧代谢运动之父 Kenneth H. Cooper 教授

经费 500 万美元。

Cooper 深有感触地说，他一生目睹人们视运动为风险，到运动成为人们生活必需的两个极端转变。他又自豪地说，千里之行，始于有氧运动！如

今，Cooper 有氧运动中心已落户世界不少国家。我也 4 次访问 Cooper 有氧运动中心，深深被 Cooper 精神感动。我决心在有生之年，为中国人的健康奋斗不止！

## ● 图说医界

## 走进埃博拉

开栏语：一张优秀的图片超过一堆言不达意的文字。具象的直接冲击更能让人在一瞬间了然诸多意犹未尽的事实。没有华丽的辞藻，没有煽情的笔墨，让图像的真实走进您的内心。从本期开始，图说医界正式开栏，期待您的镜头故事。

故事背景：1 月 15 日，我军第三批援塞医疗队抵达西非塞拉利昂，来到首都弗里敦市郊的中塞友好医院埃博拉患者留观治疗中心，穿戴好 11 件防护用品、经过 36 道程序，与埃博拉患者“零距离”接触。



图 1 战友，我来为你穿防护服。  
图 2 马上进入病房，再做最后的检查。

图 3 亲爱的患者，该吃药了。  
图 4 我们是最棒的！配置消毒液人员（左一、左二）与医生（右一）相互打气。

摄影 / 解放军 302 医院 洪建国

