

十大公益人物·首都医科大学附属北京安贞医院洪昭光教授专访 让健康知识进入寻常百姓家

▲ 本报记者 宋菁

“你无法想象 患者有多么渴求健康知识”

20世纪50年代末，吴英恺院士领衔揭开了我国心血管病防治科研工作的序幕；20世纪70年代末，吴英恺院士率先建立我国第一个心血管病流行病学研究室，以北京首钢和石景山区为基地，组织了全国29个省、市、自治区90个城市及208个农村地区高血压病的普查工作。

实践证实，心血管病防治工作不能局限在医院里，需要走出医院，深入农村、厂矿、机关等广大人民群众中，进行现场诊治和预防。

“20世纪80年代初，我跟着吴英恺院士到工厂、农村去做心血管病流行病学调查，期间见到了大量慢性病患者，治疗效果都不是很好。”这在当时从事心血管病的洪昭光心里埋下了一颗“科普”的种子。他开始思索，究竟该拿这么多患者怎么办？

20世纪90年代初，洪昭光从安贞医院副院长职位退下来后，来到干部病房工作。一次查房的经历，让这颗科普的种子慢慢发了芽。

那是看似普通却又不同寻常的一天。住着两位患者的干部病房里，电视播放的热闹声音似乎中和了住院的孤寂。洪昭光例行公事来查房，在聊天过程中，无意间谈起了该病房中一位做心脏搭桥患者的病因，“你这个搭桥完全是多余

的，一天两片药就可以了，一片药控制高血压，另一片药控制高血脂，少喝酒、戒烟，血压一控制就可以了。你就是不重视预防，最后才开胸搭桥的。”

病房里电视播放的声音越来越小。

这位患者说，“原来是这样造成的，我完全不了解。”

等洪昭光将患者病情为何这般进展解释清楚了，另一位原本专注看电视的患者突然插话，“洪教授，要是早听到您讲的这些就好了。我也抽烟、喝酒。原来控制血压，改变生活方式就可以了，如果早知道，我也可以避免来住院了。”

听到这些话，洪昭光心里咯噔一下。原来很多患者住院都并不知道自身的“内情”。从这天开始，洪昭光便开始了他的漫漫科普路。医院的会议室里，他在给患者科普讲课；到别的医院，他在讲课；到了外地，他还在讲课……

“我讲课的时候，下面很多人都带着笔记本认真地做笔记，事后还将我说的话做成小册子，复印成手抄本。”洪昭光感慨，“我当了这么多年的医生，都不知道患者这么渴望健康知识，我很受教育。”

后来，这位搭桥的患者要出院了，特意给护士长留下电话号码，“哪天有洪教授的讲课，请通知我，我要过来听。”



“百岁光阴传大业，半生甲子换童颜”是洪昭光的真实写照。如今近80岁的他依旧腰板硬朗，精神矍铄。洪昭光说，从小爱运动，坚持体育锻炼是他的健康秘诀。

洪昭光致力科普事业多年，记者问其为何能从众多科普工作者中脱颖而出，获得如此巨大的成功？答曰：“高科技，傻瓜化；新观念，本土化；象牙塔，草根化；大专家，说人话。”

他说，“你必须接地气。将卡路里、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白、组织器官等专业词汇转换成公众都听得懂的表达。你要架起一座桥梁通向百姓家。只有这样，科学的健康知识才能进入百姓家。”

小故事

20世纪70年代初，洪昭光到北京东郊工厂开展慢性病防治工作，在华罗庚教授优选法的启发和运用下，在吴英恺教授的支持下，研制成了北京降压0号。由于0号降压安全有效稳定，达标率高，每天仅需服用一片，临床医生愿意处方0号。加之其价格便宜，服用方便，因此深受患者的喜爱和信任。40年来0号产量已从几百万片发展到年超过10亿片，产品规模增长了100多倍。



“你们太官僚主义了，这么好的材料，你们报纸都不印”

就这样，洪昭光坚持开展科普讲座。在他还没有察觉的时候，“洪昭光现象”就出现了。

有一次，洪昭光被请到南方某省科委做科普报告，给800人讲课。“我讲完后就走了，后来她们给我寄了一份手抄本，原来只印了800份。”洪昭光回忆说，“科委那边的人告诉我那800份发下去后，大家抢着要，再印3000份，还是不够；再印8000份，还不够；再印3

万份，还不够；最后印了5万份。”这个手抄本先后传到全国各个地区，共有60多个版本。

有一位老干部，甚至拿着手抄本跑到《北京晚报》说，“你们太官僚主义了，这么好的材料，大家都在手抄，你们报纸都不印。”不久，晚报就连续三天用三个整版连载了，受到极大的关注，人们甚至排队买晚报，所有晚报都卖光了。

不久后，上海《解放

日报》也进行了报道。日报的编辑来北京找到洪昭光说，“报纸一印刷出来，全上海报摊都卖光了。报纸不够，第二天再印。”这是《解放日报》自解放后极少出现报纸被抢光的现象，编辑说第一次报纸被抢光是20世纪60年代原子弹爆炸的时候。

手抄本内容被刊登上，报纸是公众的需求，同时也更加坚定了洪昭光将科普这条路走下去的决心。

小到在菜市场买菜，大到出差出国，洪昭光总被人认出来。“和读者们不期而遇，和他们交流健康知识，都使我非常难忘。”

至今，近80岁的洪昭光还在做着科普工作。他用好听得、朗朗上口的健康格言，向大众传递科学健康知识。他的科普健康书籍总发行量超过500万册，各种手抄本千万册，创造了大众健康领域的奇迹，掀起了席卷中国的“健康风暴”。

“医药费一年花了106艘航母”

坚持做科普工作，这背后有洪昭光的担忧、思考与远见。

“我仔细研究过一些数据：2000年，中国医疗资源消耗了6140亿，占当年GDP的6.4%；2013年，医疗资源消耗了31800亿。一艘航母300亿，长江三峡水库的总费用才1800亿，31800亿医疗资源消耗相当于一年的花了106艘航母。而且现在医疗资源消耗每年约增加13%，其速度超过了GDP的增长。2015年，医疗资源消耗已经接近4万亿了。”洪昭光遗憾地说。虽然现状堪忧，但却少有人去思考深究这个问题。

医疗花费这么大，这个窟窿到底该如何去补？

洪昭光指出，研究表明，健康生活方式可以使慢性病发病率减少一半，而慢性病的医疗资源消耗占医疗总消耗的80%。如果有1/10的医生，或者现有的医生愿意花其工作时间的10%，去做科普教育工作，那么医疗资源消耗将可以减少一半，轻轻松松就可以省一万多亿。就当下国内的经济情况来看，要在别的地方省钱很难，医药费是一个很好的突破口。正如习总书记所说，要把卫生健康事业的重点，从治病转向防病，从医疗转向健康。

如果说总的医疗花

费让洪昭光叹息，那么总费用占比大的高血压治疗花费是更是让洪昭光感到了无奈。

在市场的作用下，医疗行为受到资本的影响，部分医生养成了使用进口药物的习惯，而这又反过来增加医疗花费。

譬如，患者使用进口药控制血压每天需花费5元，而使用国产的降压0号（复方利血平氨苯蝶啶片），每天只需花费1元就可以达到同等的效果。在同样的效果下，进口药物的花费更高。

“不久前刚发布的降压0号专家共识（复方利血平氨苯蝶啶片临床应用中国专家共识），用科学的论据证明了降压0号确切的降压作用，效果明显，作用持久，而且价格便宜。”洪昭光强调，科学证实，降压0号还可预防老年痴呆。40年的临床实践更是证实了，有效药是经得起考验的。

“降压0号的使用可以为我国节省巨大的医疗花费。”作为降压0号的研发者之一的洪昭光说，0号推而广之可极大降低成本，提升效益，使高血压治疗费用由每日5元降至1元，如果全国有1/10的高血压患者，即2500万人治疗高血压使用0号的话，那么每天可节省1亿元，每年可节省365亿元。

“我会坚持到我不能再做的那天”

叹息也罢，无奈也好，就算个人的力量再渺小，洪昭光都会将科普工作继续下去。他说，“我会坚持到我不能再做的那天。”

吴英恺院士曾说过，“我开了一辈子刀，能治好多少患者？但如果公众都懂得预防，不得病了，即便作为医生，失业了，我也欣慰。”

他常常告诫医生，“高明的医生首先是防病，然后才是治病。医生要把自我保健的知识教给群众。预防是可以四两拨千斤的！”对此，洪昭光深有体会。

“预防是公共事业，需要政府主导，需要人人参与。”这是他内心千百万次的呼唤，你是否听见了！