

拥抱行业春天 实现健康中国

专访胡大一教授：开创心脏预防康复新时代

▲ 马鲁锋

“这是最好的时代，也是最坏的时代。”——英国文学家狄更斯这样描述工业革命发生后的时代。

目前，就慢性非传染性疾病而言，情况相同。8月16日，刘延东副总理在《求是》撰文谈健康中国建设，谈到慢性病防控形势非常严峻。随着工业化、城镇化、人口老龄化不断加快，疾病谱、生态环境、生活方式不断变化。我国60岁以上人口已达2.3亿，2030年将达3.7亿，2050年将达4.87亿，心脑血管病、癌症等慢性非传染性疾病导致的死亡占总死亡人数85%左右，成为危及人民健康的第一“杀手”，心血管病、肿瘤、糖尿病、呼吸系统疾病负担已占总疾病负担的70%以上，成为影响国家经济社会发展的重大公共卫生问题。

当然，这也是最好的时代。刘延东副总理表示，卫生与健康事业改革发展到了攻坚克难的关键时期，也面临翻开新篇章的重大机遇。应当坚持“大健康”发展理念，从“以治病为中心”转到“以健康为中心”，突出预防为主，坚持政府、社会与个人共同参与，积极创造良好的生态、生产、生活环境，促进健康政策融入全局、健康服务贯穿全程、健康福祉惠及全民。

心脏预防与康复发展道路上尚存诸多制约因素，心脏预防与康复团队亟待形成高水平、有创新能力的学术队伍。



胡大一教授（左）接受马鲁锋博士专访

心脏康复五大处方——慢病防控的“小处方”

如果说，刘延东副总理在《求是》杂志上开出了健康中国的大处方，那么北京大学人民医院胡大一教授等在2011年初提出的心脏康复五个处方，则是防控慢性非传染性疾病的小处方。

经过几年的努力，心脏预防与康复历经无声无息—奄奄一息—生生不息，到目前形成星火燎原之势，迎来行业的春天。心脏预防与康复从单纯的运动康复，

逐步扩展到营养、运动、心理、戒烟和药物等全面处方；康复也由单纯的心脏逐步扩展到肺、肾等多脏器康复。各种心脏预防与康复学会组织如雨后春笋般涌现成立，从2011年6家医院进行心脏康复，到目前已有400多家医院成立心脏预防与康复中心；长城国际心血管会中的心脏预防康复论坛从最初的80多人半天的workshop，扩大到

目前有300多人贯穿整个会期的论坛，且场场爆满。

经过胡大一教授等的传经布道，心脏康复五大处方：营养、运动、戒烟、心理和药物处方，已被更多群众所了解。

在28227人参与的中国心脏康复社会认知网络调研中，有17%的人表示非常了解心脏预防与康复，同时已在进行中；42%的

人表示听过此概念。胡大一教授提出的“管住嘴，迈开腿”，已家喻户晓，成为全国亿万人民群众走向健康的口号和行动指南。从北方的奥体公园到南国的越秀公园，每天的傍晚都有男女老少，成群结队在走万步路。

香烟——“吸入是自杀，呼出是杀人”。胡大一教授等一直在不遗余力地推动戒烟。全国掀起了一场轰轰烈烈

的戒烟运动，北京、上海等地相继出台了公共场所无烟条例，2016年中国烟草消费量较2015年下降2.4%（即减少约600亿支）。

睡眠是人生宴席的滋补品，双心治疗（心脏和心理）已逐步贯穿到心血管医生的临床诊疗过程中。许多慢性非传染性疾病患者也逐步接受，要与疾病为伍，不与疾病为敌，需要长期终生服用药物。

心脏预防与康复发展道路上尚存制约因素

首先，正如刘延东副总理指出，“深化医改进入深水区和攻坚期，触及更多的深层次矛盾和问题，面临的都是更难啃的硬骨头。公立医院的逐利机制尚未消除，大处方、过度检查等问题仍然存在”。

公立医院没有从根本上调整其发展思路，在这种趋利性的根本问题没有破解的情况下，配套的就是大处方过度诊断，追求利润。目前进行康复的医院大多数是中医院、中西医结合医院，以及二级医院和相

对小的医院。

当然，增加政府投入，让医院回归公立性质；加强医保激励和约束机制，将医疗向预防、健康倾斜，或可改变此现状。真正落实建设健康中国，要“防”字当头，关口前移，落实中医强调的“上工治未病，不治已病”和西医强调“一盎司的预防胜过一磅的治疗”理念。

其次，患者对预防康复的理解不够。大多数患者对康复局限于偏瘫、截瘫、失语及脑障，对脏器康复并不了

解。另外，患者执行五个处方的依从性不高。如许多患者并不了解提高有氧运动的能力，需要循序渐进，要坚持半年至一年。

世界卫生组织发布的健康公式显示，100%健康等于60%生活方式、17%环境、15%遗传和8%卫生服务。只有保持健康的生活方式，才能更好干预慢性非传染性疾病。在互联网+的时代，我们也希望通过互联网+医疗平台，实现“医患互动，患患互动，医医互

动”，让更多的医生、患者获益。

同时，继续大力普及健康知识技能，将维护健康的“金钥匙”交到群众手中，让群众成为自己健康的主人。

开展减油、减盐、减糖，健康体重、健康骨骼、健康口腔——“三减三健”行动，推进公共场所控烟，开展健康教育，用民众听得到、听得懂、听得进的途径和方法普及健康知识技能，让健康知识潜移默化地植入人心，在全社会形成良好的健康新

生态。

第三，目前心脏预防与康复团队的培训还需加强推广。一方面，医生积极参加心脏预防与康复会议，但对基本的双心入门并不了解，就意味着开不出心理处方。

另一方面，心脏预防与康复团队没有真正形成高水平、有创新能力的学术队伍。做康复的同时忙于做实践，少有时间真正进行科研。而心脏预防与康复要进一步发展，必须有中国数据、中国证据。

心脏康复专栏编委会

专栏主编：胡大一

副主编：

高传玉 耿庆山 黄峻
姜垣 孟晓萍 王建安
王乐民 于欣

本期轮值主编：胡大一

编委：

常翠青 郭航远 郭兰
丁荣晶 刘梅颜 李瑞杰
刘遂心 毛家亮 赵文华

专栏秘书：马鲁锋

（按姓氏拼音排序）



开创心脏康复
& 双心医学时代



业锐药业
中发实业集团

曼德拉讲，“抓紧时间干正确的事”。在中国从“以治病为中心”转到“以健康为中心”的大变革时代，在中国经济、社会快速发展，日益具备更强大的经济实力的时代，中国医药卫生事业发展的制度创新、机制创新、模式创新，加之其附带的生物技术和产品的创新，必将对世界人民的健康做出贡献。未来，不仅会实现健康中国梦，中国的创新成果也一定会造福于世界人民的健康！