

卫生部首席健康教育专家胡大一做客金沙讲坛

说起胡大一，对健康领域有关关注的人可能都听过他的名字。他是中国心血管领域的泰斗人物，最早把有氧运动的理念与方法带到中国，是国家卫生部首席健康教育专家。因为在健康领域的卓越贡献，2005年获得“联合国国际科学与和平周贡献奖”。

昨日上午，胡大一做客金沙讲坛，深入浅出地为成都市民讲授心血管疾病对人体健康带来的危害，并奉上他的“健康要诀”。



提醒

大量吃火锅易致心血管病

疾病的发病通常和人们的饮食习惯密不可分。在四川说到吃，第一个想到的就是火锅。但是你是否知道，大量吃火锅正是导致心血管疾病发病率增加的罪魁祸首之一。“火锅油特别多，盐特别多，而且毛肚、黄喉等动物内脏胆固醇含量很高，因此大量吃火锅无疑增加了患心肌梗死的风险。”胡大一表示，不过同北京等地相比起来，四川人患心血管疾病的绝对风险还是会低一点。“因为四川的生活节奏紧张度和北京比起来还是有差别。在四川生活安逸，舒适，精神压力也就相对要小一点。另外有研究表明，辣椒素可能对心血管有一定保护作用，这可能也是四川人患心脑血管疾病相对较低的原因之一吧。”

预防

医学科普真正实现健康梦

在胡大一一连串的头衔中，有一个头衔是“国家卫生部首席健康教育专家”。

胡大一说，这么多年来，医院似乎形成了一种医生坐堂行医、等人治病的定式，“实际上我觉得，医学的目的不仅仅是单纯和疾病纠缠，医学的目的应该是促进健康，预防疾病。但这么多年，我们把它淡漠了。”

胡大一认为，如果大家都等到得了病再去医院花大力气治疗，无论经济发展多快，这都是一个无法支付的巨大成本。唯一的解决方式就是在“上游”做预防，向公众普及健康知识，传播正能量，这样才能真正实现公众的健康梦。

健康要诀

饭吃八分饱 日行万步路

“管好嘴、迈开腿、不吸烟、好心态、饭吃八分饱、日行万步路、多饮茶和水……”这是胡大一总结的健康要诀。

他强调，健康生活要做到零抽烟，少喝酒。如果实在喜欢喝酒就要限量，白酒不超过1两，葡萄酒2两以下，啤酒不超过350毫升；饭吃八成饱，做饭不要做太多的量，总量控制非常重要；再就是饮食结构要合理，首先要控制盐的摄入，盐和高血压关系密切，40%的高血压和盐吃多有关，我国卫生部建议每天少于6克盐；其次糖的量也要控制，一听含糖高的饮料相当于二两主食。再就是少吃过多的脂肪，多吃素菜和水果。“如果能做到这几个方面，大多数人都能活到90岁以上。”胡大一说。

天府早报记者杨翼实习生李晴丽 摄影方炜

人物介绍

胡大一：国际欧亚科学院院士、世界心脏联盟理事、美国心脏病学学院（ACC）国际理事，北京大学人民医院心血管疾病研究所所长、中国老年学学会心脑血管病专业委员会主任委员，中国康复医学会心血管病专业委员会主任委员，国家卫生部首席健康教育专家。因为在健康领域的卓越贡献，2005年获得“联合国国际科学与和平周贡献奖”。

本文整理：www.easeou.com cwb