



健康第一

王致清 著

原中央保健局局长谈保健

健康第一



中國人民大學圖書館藏

健康第一

——原中央保健局局长谈保健

王敏清著

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康第一 —— 原中央保健局局长谈保健 / 王敏清著.

长沙: 湖南人民出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5438 - 5576 - 2

I. 健… II. 王… III. 保健 - 普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 204000 号

健康第一——原中央保健局局长谈保健

王敏清 著

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 李思远

装 帧 设 计: 王小选

封 面 题 字: 王敏清

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

印 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 15.5

字 数: 156000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 5576 - 2

定 价: 29.00 元

营销电话: 0731 - 2226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

目 录

CONTENTS

自序	/001
我对“健康四大基石”的感悟	/004
我保持半个世纪的健康纪录	/012
我是如何保健的	/022
我是如何保持半个多世纪体重不变的	/048
我与重度喉癌相逢的日子	/053
我健康的家庭支持因素	/061
爱好京剧使我心态年轻	/083
增强业务能力使我自信	/088
我在“文革”中的心态	/095
随温家宝急赴西藏抢救十世班禅的前前后后	/131
中共元老们为何多活过八九十岁	/141
“来客守则”的保健故事	/152
做好保健的几个要点	/156

目 录

CONTENTS

- 人活着干什么 /166
- 改进不良的饮食卫生习惯 /169
- 保健品之我见 /175
- 小酒常喝保健康 /179
- 睡眠和失眠的防治 /187
- 保持积极乐观的心态 /192
- 与时俱进 /196
- 老年人的合理生活方式 /201
- 老年卫生保健 /215
- 我离休后的社会活动 /228
- 人生十好歌 /240
- 附录 媒体报道失实的更正 /241

自序

P R E F A C E

自

序

23 年前，即 1985 年我担任中央保健委员会办公室主任兼保健局局长时，有人求我题字，我挥笔写了“健康第一”四个大字。在身旁的一位亲友暗暗捅了我一下，大概是说，“不革命啦！”“不要思想政治工作啦！”

以往，长期的革命教育，人们满脑子装的是“革命第一”、“政治第一”、“思想工作第一”、“念念不忘阶级斗争”。他担心我写“健康第一”会犯错误，也在情理中。

我理直气壮地说：“怎么？不对啊！公安部长和交通部长总是把国家和人民的安全放第一位；支部书记整天考虑的是思想政治工作；保健局长自然要题‘健康第一’啦！干什么，吆喝什么。没有健康的身体，任何工作也做不好，自己还要受痛苦。我题‘健康第一’，这才叫保健局长呢！”

尽管现在“健康第一”的观念，已逐渐被人们认同。但真正落实到行动上，并取得良好效果者，为数甚少。许多人的生病与短命，主要在于对卫生保健的无知。这是目前的现状。因

001

此，介绍一些通俗易懂又实用有效的保健知识与方法，十分重要。

我离休后，一些朋友说：“你由 25 岁起，到 61 岁离休，其间五进中南海，这一辈子尽为大官们服务了。离休后，也该为老百姓服务了。”

我回答：“我学医，本来就是为大众服务的，当初根本就没想到为大官们服务。只是历史把我推倒这个位子上罢了。那个年代，党员服从组织，叫干啥，就干啥，这是干部的起码准则。现在离休了，只要社会需要，我一定尽力而为。”

二十多年来，有关保健的书籍、文献资料、电台报道、电视宣传、各种讲座……浩如烟海，各种各样的保健组织实在繁多；至于保健品的宣传，更是铺天盖地，无处不有。其中，由于经济利益的驱动，一些人在胡说话、说胡话，不少产品是伪劣次品，并且花样繁多、层出不穷，使平民百姓不知所措，屡屡上当受骗。

我离休后，不断应邀参加社会的保健活动。其目的有三：一是学习新知识。听听人家是怎么讲的，看看别人怎么做的。二是支持那些真正做保健事业的人们。三是就是为老百姓把关，让老百姓少上当受骗。

有关“饮食要低脂肪、低胆固醇、少盐、多维生素，多运动，要保持乐观心态”等理论，专家们讲了何止千万遍。现在，我再来重复，实则多余，人们也早就听腻了。而我这人，更不愿意重复他人已讲了无数遍的东西。

因此，本书主要以现身说法，讲述我的保健观点和保健有

关的故事、经验，以及我曾发表过保健文章的主要内容，与各位同仁和读者交流、研讨。书中如有不妥之处，请批评指正。

本书与读者见面时将是 2009 年，正值中华人民共和国成立 60 周年，我衷心祝福我们的祖国富强、繁荣，我国的人民健康幸福。湖南人民出版社为了让更多人民大众健康长寿，高质量地出版了本书；我的忘年交记者贝宁女士，为出此书做了大量工作，在此一并致谢！

王敏清

自

序

我对“健康四大基石”的感悟

上世纪90年代初，世界卫生组织提出了健康的四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。作为人类健康文明生活的准则，它高度概括了人们做好自身保健的要领，不仅简明扼要，而且好懂、好记。同时，近十几年来，一些医学专家结合自己的知识、经验，向社会广泛地进行深入浅出的保健科普推介，对人民大众的保健起了积极的推动作用。

然而，理论之所以重要，在于它能指导实践。但是，理论不仅来源于实践，更需要实践的验证、不断充实和提高，它才有强大的生命力。正如一篇好的文章、一部文学作品，不是一次写出来的，而是反复“改”出来的；再如，人们常用的手机、电脑、电视机等科技产品，都是在不断突破前人（包括设计者和生产者自己）的技术与理论约束，不断完善、更新，才使其不断发展、提高。只有突破、创新，才能发展、提高。因此，不可把本本上的理论当成僵死的、不可改动的东西。否则，它就不可能发展进步，甚至会被不断变化、发展的实践所淘汰。

根据以上观点，结合我数十年的保健工作经验，我把健康四大基石的内容与主次顺序，作如下充实和调整。

◆可口、合理、量体控制的膳食

四大基石中，“合理膳食”无疑是第一位重要的。人不吃饭则无法生存。然而在如何实施“合理膳食”，却存在不少实际问题：

何为合理？对此，仁者见仁，智者见智。由于国家、地域、民族、气候、物产、文化、生活习惯、劳动工种、劳动强度、个人的口味、体质（胖瘦强弱）、各种生理改变（如怀孕的不同期间）等的不同，很难确定一个合理的具体标准。例如，我国南方人主要吃大米，而北方人一生多吃面食，山区居民多吃五谷杂粮，西北地区人们常年以牛羊肉为主。南方气候高温、潮湿，人们喜欢喝凉茶，吃辣椒、花椒、胡椒等调料；北方寒冷，人们喜欢喝高度酒，吃高脂肪肉食。山西人吃饭喜欢喝醋，穆斯林禁食猪肉，朝鲜族人喜食狗肉而不食羊肉……其中，谁能说得哪些合理？哪些不合理？

合理但不爱吃，怎么办？例如，牛奶是好东西，营养价值高，但不少人不爱喝或不能喝（喝牛奶后腹胀、腹泻并影响正常食欲）；还有臭豆腐和北京的豆汁，也有很多人吃不了，但它们都是有营养的食品，谁能说这些食品不合理？

现实生活中，几乎所有人都认为自己在吃合理的膳食。没有人会吃自己认为不合理的膳食。

世上有多少人吃食物时，先考虑它是不是合理？可以说，几乎都是首先考虑好吃不好吃和爱吃不爱吃。

教科书中叙述每人、每公斤体重每天需要多少碳水化合物，多少脂肪，多少蛋白、多少克盐等。现实生活中，有多少人按此公式吃饭呢？近 80 年来，上至国家主席，下到平头百姓，我还未曾见过，估计认真的德国人也难以做到。而且，实施中也不可能准确。不准确的计量，当然达不到理想的效果。如此这般生活，人们未免活得太累、太累。

一切保健知识与措施的根本目的是：使人们健康长寿、幸福！只要活得健康长寿、生活幸福，大可不必受过多条条框框所限制，活得太拘泥、太累！

社会上数以亿计的不同地区、不同民族、不同季节、不同习惯、不同生活和劳动方式的人们，用统一的“合理膳食”公式来套用，本身就不合理。

至今，人们所认识、了解的自然科学规律仍然极其有限，人对自然和自身的认识还在不断发展提高。人们昨天认识的事物，被今天所改变、淘汰、更新者，太多太多。这是规律，无须大惊小怪。因此，我们的实践，绝不要被目前许多有限的认识及其条条框框所束缚：这不能吃、那不能吃。

如长期以来，不论百姓和高层领导人，甚至是国宴，都是饭后吃点心、水果，似乎这已成常规，无可非议。然而，由于生活水平的提高和食物的丰富，众多的人在超重。

近年有学者提出水果应在饭前吃。为什么？人们一般在吃饱后，再吃水果，等于给身体额外增加了水果的营养和热量

(特别是含糖较高的水果)。如此一点一滴，积少成多，便是一大堆肉了；若将水果改在饭前吃，则当吃饭感到已饱时，即停止再进食，结果无非是减少了主食的量。这种饮食改变，是有道理的。起码对超重者是合理的。

再如，以往曾说鸡蛋黄有胆固醇，吓得一些人长期只吃蛋白。其实，胆固醇也是对人体有益的营养物质，况且，蛋黄中还有卵磷脂、甘油三酯和卵黄素等对身体有重要作用的物质。这种说法的结果，使得长期只吃蛋白的人营养不平衡。

还有人不看对象地乱吃保健品。有些孝顺的儿女，不管父母需要不需要，爱吃不爱吃，给老人买了许多维生素 E、维生素 D、深海鱼油、钙片等保健品和食品，结果，影响了老人的正常食欲，干扰了机体的新陈代谢，甚至出现腹泻等不适，着实让老人受了罪。

所以，人们的膳食还是应当尊重自然规律、尊重科学，以可口为先较好，但是，绝不能无节制地海吃海喝。必须是个体的、具体的、有科学分析的合理膳食，即饮食应是“可口、合理、量体控制的膳食”。总之，“合理膳食”要以健康为原则。

◆正直、宽容、积极、乐观的心态

一般讲，健康的四大基石中，“心理平衡”或“心理健康”仅次于“合理膳食”。而在特定的条件下，如政治运动、遇到磨难和坎坷、精神受到重大打击等，“心理平衡”则显得比“合理膳食”更为重要了。

每个人在自己的生活和事业道路上都有种种艰辛、坎坷的经历，只不过是大小、多少不同而已。因此，如何正直、宽容、积极、乐观地面对种种逆境和不快，关系着一个人的成长、事业、前途，甚至宝贵的生命。因此，我将“心理平衡”提到了第二位，并充实为：“正直、宽容、积极、乐观的心理”。

不少人，遇到不顺心的事便暴跳如雷，不计后果；一些心胸狭窄者，往往生气不已，甚至轻生。这些不良的心态不仅于事无补，反而导致机体新陈代谢紊乱和免疫力下降，后果则是疾病缠身与短命。

“心理平衡”，首先是做人要正直。人正直，说话做事就能理直气壮。一个不光明正大的人，事事搞歪门邪道、处处自私自利、总想占便宜、耍阴谋诡计陷害他人的人，必然理亏心虚、坐卧不宁、提心吊胆、吃不好睡不好，他们不可能健康。

社会上谁人无弱点、缺点和过错？而作为社会的人，必须对他人的缺点和过错抱以宽容的态度。只有对人宽容，才能谈得上和谐，也才能生活得愉快，事业有成。若总是“手电筒照人”，只看他人的缺点和错误，不看自己的，势必是人际关系紧张、孤独苦闷、处处不顺、长期痛苦。最后，吃亏的还是自己。

不少人在逆境中，往往失去信心、悲观泄气、精神不振，甚至厌世轻生。这些消极的心态对健康极其有害。因为种种消极心态，只能加剧失败的结局。而积极地善待自己、千方百计应对现实的逆境，争取较好的结果与胜利，才是智者。

生活在今天的人必须明白：逆境、磨难、困苦，正是锻炼人、造就人的机会。应当在苦难的逆境中，努力锻炼自己、提

高自己，使自己更坚强、更成熟。无数有成就的先人，都是在逆境中摸爬滚打锻炼出来的，他们是我们学习的榜样。

有了健康的心理，自然能在任何情况下始终保持乐观的心态，生活得丰富多彩。

◆有趣、适当、持之以恒的运动

运动对于人体健康十分重要。今天，人人都知道“生命在于运动”，但要保持经常运动，可不是一件容易的事。如果不能持之以恒，便收不到好的效果。

做任何事，若要持之以恒，重要的是有“兴趣”。因为，兴趣是最好的老师。有了兴趣，有了行动的动力，就有了孜孜不倦、不屈不挠克服困难的决心。例如硬性规定某些肥胖女士，一周要做三次运动，恐怕大多不能持之以恒，但如果让她们一周去逛三次商场，可能绝大多数不仅欣然接受，而且还可能嫌少呢！因此，我在“适当运动”一项中，首先加了“有趣”二字。

许多人对有兴趣的事，又常常不知疲劳地做得过了头，这也对健康不利。因此，还要有“适当”二字。于是，我将“适当运动”，充实为“有趣、适当，持之以恒的运动”。

◆戒烟、限酒、良好的生活方式

“戒烟少酒”无疑是重要的，但是，尽管戒烟提了数十年，

可目前吸烟者仍然处处可见。如果吸烟者亲眼看看那些咳嗽不停、咳痰不断又上气不接下气的病人的凄惨情景时，恐怕就不寒而栗了。因此，在这里郑重提醒吸烟者：别拿自己的健康和生命当儿戏！不要等到得了病、上气不接下气时再后悔。到那时，你可就来不及了！

要真正做到健康，除戒烟少酒外，还须在衣、食、住、行、睡中，有一套益于健康的生活方式，如居住环境有益健康、生活要规律、注意劳逸结合、保持充足的睡眠、养成良好的卫生习惯，包括饭前便后一定要洗手；勤换衣洗澡；早晚刷牙；三顿饭和进食后应漱口，以保持口腔的清洁；不吃不卫生的食品，尤其是在夏季和流行病期间，尽量不吃没有加热过的食品，以及经常保持室内空气新鲜等。

我将“戒烟少酒”这一条，增加为“戒烟、限酒、良好的生活方式”。

总之，我将健康的四大基石充实调整为：

可口、合理、量体控制的膳食。

正直、宽容、积极乐观的心理。

有趣、适当、持之以恒的运动。

戒烟、限酒、良好的生活方式。

最后，还须指出：要做好以上保健措施，首先应有重视科学的自我保健意识为前提，要多听听专家和懂行者的建议，绝不可道听途说而劳民伤财、延误病情，也不要自以为是行事。

必须牢记：保健的最大敌人是自己忽视健康。

也许，有读者会问：你说了这么多，而你这近 80 岁的人，又有着不平凡的经历与坎坷，你是如何保持健康的呢？这，就是本书目的。