

洪昭光
余惕君
◎ 著



健康大师洪昭光
励志专家余惕君

首度对话

你可以

活得更好



洪昭光



余惕君



安徽科学技术出版社

洪昭光
养生观念
大突破

你可以活得更好

洪昭光 余惕君 著

健康大师洪昭光

首度对话

励志专家余惕君



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你可以活得更好/洪昭光,余惕君著. —合肥:安徽
科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5337-4168-6

I. 你… II. ①洪…②余… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175317 号

你可以活得更好

洪昭光 余惕君 著

出 版 人: 黄和平

责任编辑: 吴萍芝

封面设计: 曹颜芳

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路
1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥创新印务有限公司

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 10.75

字 数: 129 千

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10 000

定 价: 22.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

智者的对话

你可以活得更好

代序
智者的对话

1

初识洪昭光，还是10年前的事。

在当时的中国教育电视台，我主持策划制作了一档大型直播栏目——《健康你我他》。这档节目有两点是属于“前无古人，后无来者”的，今天看来仍相当值得“缅怀”。一是每期90分钟时长的全程直播，二是现场邀请的嘉宾是“一水儿的”全国顶级的权威医学、健康专家。比如今天地球人都知道的现任中华医学会会长、著名呼吸疾病专家钟南山院士，如今年过八旬仍在为拯救白血病儿童操劳奔波的著名儿科专家胡亚美院士，北京医院著名的心脏病专家、中央领导保健医生方圻教授等都在那份令人敬重的名单中。当然，对我影响最深的是其中一个家喻户晓的名字——洪昭光。

那是一次例行的前期采访，我去采访节目现场嘉宾之一的洪昭光教授。在北京安贞医院高干病区他那间主任办公室里，身穿白大褂的洪昭光看起来和他大学教授的身份更加吻合，温文尔雅，待人谦和，并没有我们想象中大牌医生的“架子”。那期的节目选题是关于高血压防治的，中华医学会向我们推荐说，洪教授是国内高血压防治方面的专家之一。但是，

随着采访的深入,他更多的是从我们日常生活的角度,提供给我们许多简单易行的所谓“妙招”,目的也很简单,就是告诉人们怎样可以不患高血压、冠心病、心肌梗死、脑溢血等。比如后来被近半数中国老年人熟知的“膳食一二三四五”和“餐桌红黄绿白黑”,就是那次他给我留下深刻印象的精彩内容之一。记得他当时针对高血压的防治,还专门提出了高危人群一定要注意和坚持的“三个半分钟和三个半小时”。我随后不久就以此为题,把对他的采访内容撰写成稿,以自由投稿的形式投到当时的《北京青年报》,居然很快就被选用,并用半个版面发表在周日专版上。其实,那次采访给我印象最深的是,他不仅是诊疗疾病的医师,更是一位关注人生的导师。他的语言亲切自然,朗朗上口,如涓涓泉水沁人肺腑,却又充满哲理,意味深远,让人深受鼓舞和教益。当年的我年轻气盛却又处于事业和生活不知如何平衡的迷茫之中,就在这次采访中,我不知不觉中向洪教授流露了自己的困惑。他听过之后,悉心为我做了分析。最后语重心长地送我一句话:事业要有进取心,生活要有平常心!轻轻的14个字,早已超出了他所专长的高血压、冠心病、心肌梗死或是动脉硬化等一系列心血管疾病的范畴,更像一剂灵丹,令我茅塞顿开,也成为我终生受用的座右铭。更重要的是,我的生活中如此幸运地邂逅了一位可遇不可求的生活导师和学习榜样,一位难得的智者。从那一天起,我开始在他的启发下,不断努力寻求事业与生活的平衡之术,开始随他一起走上一条帮助更多人达成事业与生活平衡的大众健康科普传播之路。

再识余惕君,则是10年后的事。

在中国健康教育协会举办的一次专题会议上,首先是安

排原卫生部副部长、中国健康教育协会会长殷大奎教授,刚刚卸任不久的卫生部副部长、现任中华预防医学会会长王陇德教授等若干领导和专家在台上先后发言。他们的讲话高屋建瓴,内容丰富,数据翔实,说理透彻。坐在台下的我像个小学生,一边认真聆听,一边做着笔记,生怕落掉什么重要的内容。接下来会议短暂休息,之后进入第二节自由发言时间。坐在我并排的一位与会者被主持人点名邀请首先发言,我甚至根本没有注意到他叫什么名字。名不见经传的他开口先是介绍自己“四不像”:做过工不长,当过官不大,搞研究不深,学经商不久。一下子引得满场关注。接下来又请大家看“我”是什么:“我”字是“找”字上面加一小撇。其实,“我”就是不断寻找生命中的那一小撇,找到了,“我”就成功了;找不到,“我”就会感到痛苦……他的发言总共不过10分钟,却带给会场一种欢快愉悦的气氛。他的发言充满睿智和幽默,不断引发会场阵阵掌声和笑声;同时更带给我一种奇妙的感受:内心会因他讲的每一句话而激起阵阵久违的共鸣。当时我和他坐在同一排,间隔四五个人,并不能看到他的容貌。所以会议刚宣布结束,我就想去认识他,但见他已落入众多与会者的热烈追捧中。我并没有放弃,直等到最后一位会议代表和他交流之后,我才满怀敬意地走上前和他互换名片。我第一次知道了他的名字:余惕君。按余老师(这是他最得意的称呼)的说法,那一天,我们相识了。一周之后,我应邀到上海,在他公司那幢旧式小洋楼的阳台上,我们促膝畅谈,就像是多年不见的老朋友。他对人生的思考和参悟,让我很难想象他是主持着一家有6 000余员工,营业额达几十亿元的大企业集团的经理人。那一次,余老师说,我们相交了。一个月之后,我盛情

邀请他参加了第四届昭光健康科普传播论坛,在广西医科大学和殷大奎、洪昭光同台演讲,获得圆满成功。从那一刻起,我们开始更多的思想交流和观念分享。还是余老师说的,我们相知了。而我自己一厢情愿地认定,在我的生命中又多了一位可遇不可求的智者。

终于有一天,我有机会邀请二位智者在北京会晤并共进晚餐,席间他们更像是相识多年的老友,谈健康,聊生活,议时政,看人生。他们谈得畅快淋漓,聊得流连忘返,而我则成了最幸运、最幸福的听众。因为我敢肯定,还没有哪个人在我之前能如此近距离地聆听到二位智者充满智慧的倾心交流。这是一场经典的智者间的对话,参透了他们各自的人生历练,充满了他们对生活的热爱和感悟,散发着他们对生命的思考和认知。对于聆听者来说,实在是一堂难得的人生哲学课。我没有理由不让更多人成为聆听者,我有义务让更多聆听者有机会汲取智者的智慧。于是,我们花了些时间和精力,把他们的对话加以适当的整理并编辑出版。希望能够让更多的朋友通过轻轻地阅读,可以聆听到二位智者的对话,并且从中汲取到对自己生命有益的智慧。

圣人曰:三人行,必有吾师。但圣人并没有告诉我们他那时的感受。当二位智者在你面前倾心交流时,你会有怎样的感受呢?我可以透露一点个人体会,两个字,幸福;四个字,非常幸福!

祝愿每一位读者都能从这篇智者的对话中读到你们的幸福!

璧昭 2008年深秋于北京

昭光寄语

你可以活得更好

前言
昭光寄语

世界上最宝贵的,是人的生命和健康。因为健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子。影响人健康的有四大要素,其中遗传因素占15%,自然及社会环境占17%,医疗条件占8%,生活方式占60%。简单说来,就是四“生”——生身父母、生存环境,再加上医生和养生。医疗与健康不同:医疗需要高投入、高科技,有高风险;而健康则很廉价,很简单,很容易。对健康来说,医生不如养生,药疗不如食疗,求人不如求己,求己不如求心。在占60%的养生因素当中,心理平衡占到一半。可以说,疾病的一半是心病,好心态是事业和家庭平衡的基石,是人生健康和幸福的保证。

养生要及时,健康要管理,养生就是“上医治未病”“四两拨千斤”。研究表明,1元钱投入养生预防,可以节省医药费8.59元,相应地还可以节省重症抢救费大约100元;而且自己少受罪,家人少受累,何乐而不为呢?世界卫生组织指出,坚

持健康的生活方式,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡,可以使各种慢性疾病发病率减少一半,使人的健康寿命延长10年,人们的生活幸福度大大提高。早期进行有效的健康教育和健康管理,可以使70%的人做到自然凋亡,就像许多百岁老人在睡眠中悄然离去,无病无痛,无疾而终,平安百岁,快乐轻松。生如春花绚烂,走如秋叶静美。而不像现在许多人的病理死亡:中年得病,花钱受罪,肉体痛苦,精神折磨,身心煎熬,人财两空!

1992年,世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出:“全世界每年有1 200万人死于心血管疾病。而如果采取预防措施,可以减少600万人的死亡。”他提出了一个重要观点,即:一半的死亡是可以避免的。并指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”他再三忠告:“不要死于愚昧,不要死于无知。”

人生百岁不是梦,重要的是从观念上理解健康的重要性。21世纪健康新观念是:20养成好习惯,40指标都正常,60以前没有病,80以前不衰老,轻轻松松一百岁,快快乐乐一辈子。

健康的核心就是和谐:人与自然和谐,人与社会和谐,人的身心和谐。不管社会如何变革,经济如何发展,生活如何改善,我们对待生活的态度应该是一贯地乐观积极。我们一定要懂得,关爱自己就是关爱家人、关爱社会、关爱祖国。

余惕君先生是我尊敬的老朋友,他对中华文化、文学和

文字有深入的研究,对健康有独到的感悟,并在他所在的企业大力推行。上海铭源集团被列为“全国企业健康促进试点”,我也有幸受邀担任他们企业的总顾问。这次对话中,他的从容和睿智、博学和见解,使我受益匪浅。相信读者也能从中受到许多文化的滋养和智慧的启迪。

最后,我谨代表余惕君先生和我本人,衷心感谢北京昭光大众健康研究所陈冬牛先生和黄倩女士为将“对话”整理编辑成书所付出的辛勤努力。特别感谢安徽科学技术出版社对本书出版给予的大力支持!

洪昭光

联合国《国际科学与和平周》和平使者

卫生部首席健康教育专家

中国老年保健协会副会长兼心血管

专业委员会主任委员

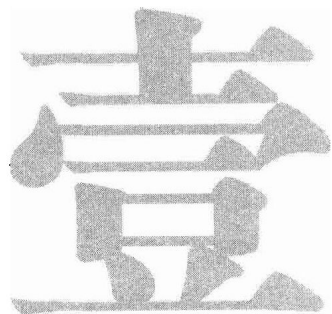
上篇 健康有道

人活百岁不是梦 /3

- 你的日子过得还好吗? /3
- 自然凋亡,还是病理死亡? /5
- 英年早逝为哪般? /6
- 死于疾病? 死于无知! /7
- 储蓄金钱,透支健康,钱在银行,人到天堂 /9
- 健康不仅仅是没有病或身体孱弱 /10
- 健康百岁,关键是在前面60年 /12
- 五大因素决定你的健康长寿 /13

饮食有节,吃好不如吃对 /15

- 你会喝牛奶吗? /16
- “牛奶是牛喝的”?! /17
- 荤素搭配,营养加倍 /18
- 三四五顿,七八分饱 /19
- 五彩餐桌,聪明生活 /21
- 什么都吃,适可而止 /25
- 平常饭菜,一荤一素一菇 /27



生命在于运动 /29

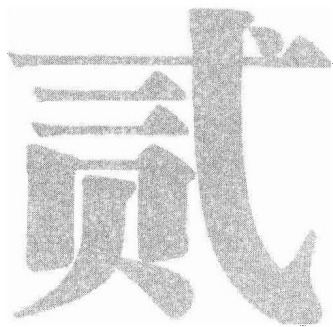
- “忙”是对自己“懒”的最大放纵 /30
- 运动可以代替药物,但没有药物可以代替运动 /31
- 最好的运动是步行 /32
- 适量运动三五七 /34
- 中老年人冬练防误区 /35

远离烟酒 /37

- 吸烟真的有害吗? /37
- “吸烟有害”最早是谁说的? /39
- 吸烟是穷人的选择 /40
- 戒烟一定要心甘情愿 /41
- 酒是一把“双刃剑” /43
- “饱餐、酗酒、激动”——宴席猝死三联症 /44
- 酒可以喝到“君子”,也可以喝成“蠢猪” /45

心理平衡,健康保证 /46

- 人与人的最大区别在于心态 /46
- 心理暗示,不容忽视 /48
- 着急恐慌,说死就死 /50
- 想看天安门,捡回一条命 /52
- 晚期癌症患者的冠军路 /54



上医治未病 /56

- 让高血压低头 /57
- 跟糖尿病斗法 /60
- 冠心病可防可治 /62
- 不要被“中风”击倒 /65
- 摆脱抑郁的困扰 /68
- 生存勇气是战胜癌症的利器 /69

下篇 快乐无限

生命的长度与厚度 /75

- 快乐是人生的根本 /75
- 寻找“我”的智慧 /78
- 快乐在身边 /80
- 快乐源自分享 /82
- 快乐生活“慢”中来 /86
- 学会不攀比,快乐常相随 /88

心好一切好 /95

- 常看三座山,心境好平安 /95
- 爱心、洗心、开心 /96
- 养心八珍汤 /98



态度由心定 /101

- 心情保持原生态 /101
- 苦乐在心 /104
- 怒：心之奴 /106
- 智慧在于调控心境 /108
- 情感带来幸福感 /110

我爱我家，快乐源泉 /111

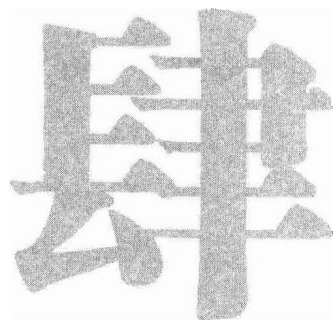
- 家庭健康是一架精细复杂的马车 /111
- 一步错位，一生错位 /114
- 家是人生最重要的驿站 /116
- 夫妻运是最大的运 /118
- 少说“但是”，多说“如果” /124
- 对孩子也要常感恩 /126

善待他人，善待工作与学习 /133

- 命与运 /134
- 放低自己，抬高别人 /135
- 常怀感恩心 /137
- 工作着并快乐着 /139
- 难行能行 /142
- 学习不知足常乐 /148

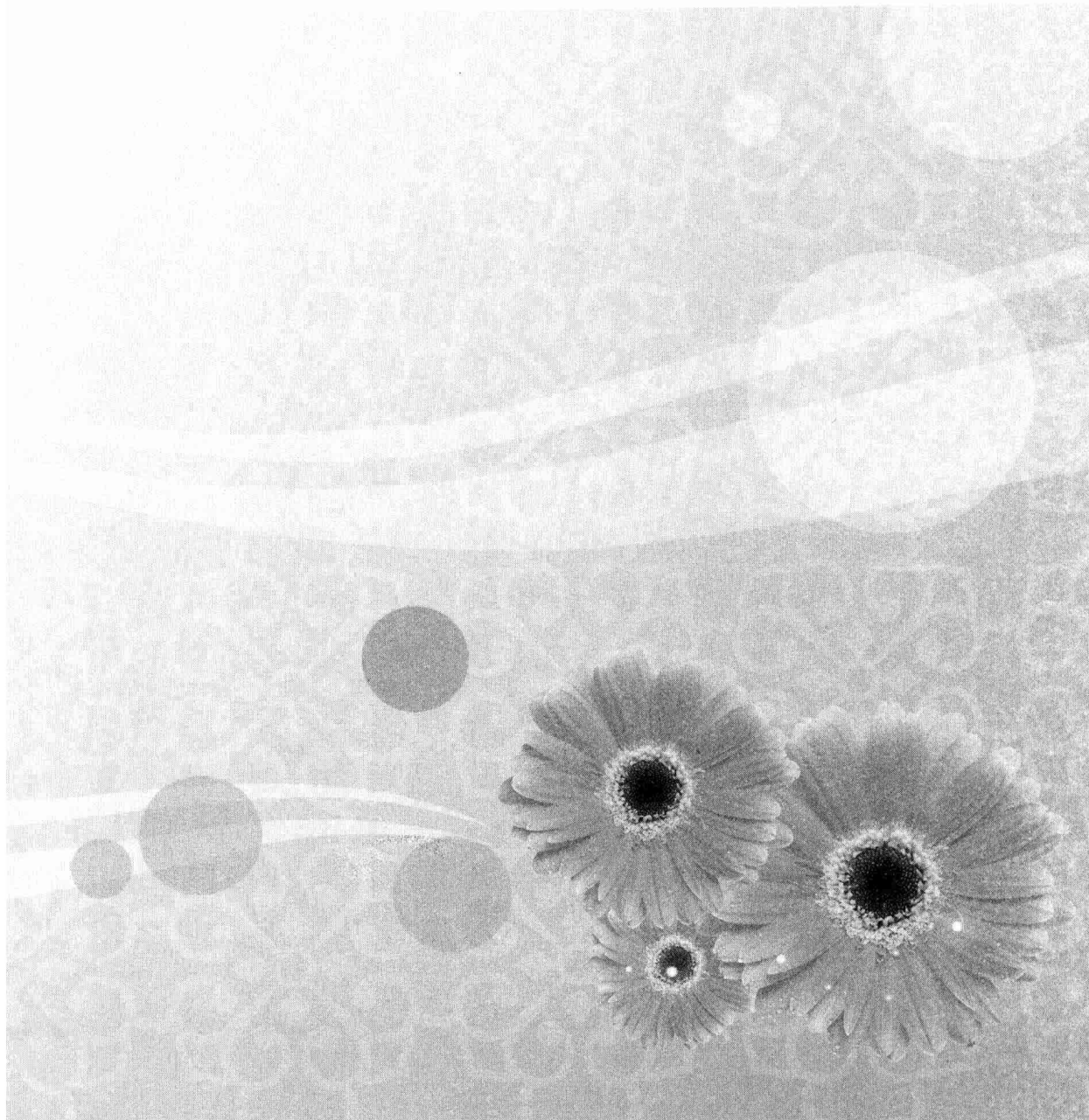
健康与修养 /149

- 适者有寿 /149
- 培养兴趣，多彩人生 /153
- 能赚钱会花钱 /155
- 智商、情商与灵商 /156



上
篇

健康有道



人活百岁不是梦

根据生物学原理,哺乳动物的寿命一般是其生长期的5~6倍。人的生长期是到长出最后一颗牙齿的年龄,一般是20~25岁。照此计算,人的寿命应该是5乘20等于100岁,到6乘25是150岁。也就是说,人再长寿应该不会活过150岁,人再短命也不应该短于100岁,这是大自然赋予我们的寿命。



· 你的日子过得还好吗?

洪昭光:

今天我们聊一个很有意思的话题,人能不能活得更好,怎样才能活得更好?有人说21世纪将是中国的世纪,我看有一定的道理。当今中国正处在新中国成立以来最好的发展时期,改革开放30年带来的经济高速发展,让我们的国力大大增强,人民生活水平也得到极大的改善。据有关报道,截止到2007年,中国GDP总量为25万亿元,近4万亿美元;而美国是13万亿美元,如果按照现在两国各自的增长速度粗略来算,再过16年,中国的GDP总值就能赶上美国。这将是未来中国最伟大的成就,当然,一个国家的兴盛发展不能仅仅看GDP就行了,而要看综合指标。其中很重要的就是整个国民的生存状态是不是有巨大的改善,我们每个人的日子是不是可以过得更好,我们每个人是不是可以活得更好。我相信,这个问