

# 顶级专家教你

主 编：刘克玲  
戎东贵

## “破解长寿密码”

中国健康教育  
协会会长  
殷大奎  
推荐

# 健康百家讲坛

全国健康教育首席专家：洪昭光、万承奎等精彩亮相

顶级专家为您送来“健康大礼包”！

一流专家阵容 最新健康理念 实用健康大全 防病治病宝典

央文明办  
国家卫生部  
全国“相约健康社区行”活动名家讲稿汇编

# 健康 百家讲坛

顶级专家教你  
“破解长寿密码”

主编：刘克玲  
戎东贵

## 图书在版编目(CIP)数据

破解长寿密码/刘克玲,戎东贵主编. —南京:江苏美术出版社,2007.1

(百家健康讲坛)

ISBN 978-7-5344-2202-7

I. 破... II. ①刘... ②戎... III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第161531号

出品人 顾华明

策划 赵仲龙 丁青 张丽

金钥匙健康图书策划工作室

责任编辑 魏申申

装帧设计 芮玲 唐仪

责任校对 赵菁

专业审读 龙雪

责任监印 贡炜

金钥匙健康图书策划工作室 电话 025—52256590

书 名 破解长寿密码

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏美术出版社(南京中央路165号,邮编210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 武汉市佳汇印务有限公司

开 本 720×1000 1/16

印 张 14

版 次 2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-2202-7/J·2004

定 价 22.00元

营销部电话:025—83248515 83245159 营销部地址:南京市中央路165号33楼

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

### 编委会主任

段大奎(中国健康教育协会会长,卫生部原副部长)

### 编委会副主任(按姓氏拼音为序)

徐善衍(中国科协原副主席)

杨青(卫生部基层卫生与妇幼保健司司长)

姚晓曦(卫生部直属机关党委常务副书记)

### 编委会委员(按姓氏拼音为序)

高勒(中国科协科普部副部长)

洪昭光(卫生部健康教育巡讲首席专家)

胡锦涛(中国健康教育协会副会长)

李春明(解放军总后卫生部防疫局局长)

陶金(卫生部基层卫生与妇幼保健司健康教育处处长)

涂更新(中央文明办协调组副组长)

夏本立(解放军总装备部后勤部防疫大队队长)

徐景兰(卫生部直属机关党委办公室主任)

杨秉辉(中国健康教育协会副会长)

张斌(卫生部基层卫生与妇幼保健司副司长)

### 主编

刘克玲(中国健康教育协会常务副会长兼秘书长)

戎东贵(新华日报报业集团《精品健康导刊》总编辑)

### 策划

赵仲龙(中国健康教育协会副秘书长)

丁青(新华日报报业集团《精品健康导刊》编辑部主任)

张丽(江苏美术出版社营销部总经理)

### 选编人员

戎东贵 陆耀文 丁青 孙欣



## 序

殷大奎

健康教育与健康促进是动员全社会和多部门的力量,营造有益于健康的环境,传播健康相关信息,提高人们健康意识和自我保健能力,倡导有益健康的行为和生活方式,是促进全民健康素质提高的活动。

根据中央文明委等八部委联合下发的《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》,2002年9月30日,中央文明办、卫生部发出《关于开展相约健康社区行活动的通知》,并委托中国健康教育协会具体承办该活动。

2003年1月,全国“相约健康社区行”活动在北京启动,中央文明办和卫生部聘请的14位全国健康教育首席专家到20多个省(市、区)进行巡讲。同时,全国还有大批健康教育专家深入社区,与社区居民进行面对面交流,把保健知识用通俗的语言进行传播,受到广大人民群众的热烈的欢迎。

为了扩大健康教育的覆盖面,新华日报报业集团主办的《精品健康导刊》确立了“健康比财富更重要”的办刊宗旨,以“普及健康知识,帮助



读者树立健康生  
活新理念”为己  
任,在全国健康  
类传媒中率先  
创造性地举办了纸上

“相约健康社区行”。他们根据中  
老年读者的需求,在《精品健康导  
刊》设立了《名家讲稿》专栏,推出一大批通  
俗易懂,适合中老年读者群的有影响的专家讲稿。

《名家讲稿》的作者不仅有健康教育专家,还有具有丰富经验的临  
床医生,长期从事教学、科研的专家,以及多年从事卫生管理的学者。他  
们的特点是将深奥的医学专业内容,转化为一般群众能够看懂的科普  
作品,真正能使读者“一看就懂,一学就会,一用就灵”。所以,《名家讲  
稿》的每篇文章都受到读者的欢迎。许多读者来信反映说,他们“每期必  
看,一期不看心发慌”;还有不少读者看病时,手拿《名家讲稿》文章,以  
便更好地与医生交流。

最近,中国健康教育协会与《精品健康导刊》社合作,在有 50 余位  
专家撰写的 100 多篇“名家讲稿”的基础上整理结集,推出《百家健康讲  
坛》丛书。丛书浓缩全国健康教育首席专家和其他著名专家的优秀演讲  
报告,撷取精粹,以飨读者。

我衷心希望,这套丛书能真正成为广大人民群众防病治病的良师  
益友。

(殷大奎教授曾任卫生部副部长,现任中国医师协会会长、中国健  
康教育协会会长)

## 目 录 *CONTENTS*

---

001/与健康手拉手——洪昭光南京精彩演讲录

洪昭光

025/健康和生命掌握在自己手中

——万承奎南京精彩演讲录

万承奎

067/不活九十多 就是您的错

赵仲龙

123/漫谈中老年保健

黄 煌

159/细节决定活百岁

许冠生

181/养生其实很简单

杨 力

201/少花钱也能找个好医生

赵仲龙

# 与健康手拉手

## ——洪昭光南京精彩演讲录

洪昭光

### 专家介绍

洪昭光,男,1939年生。1987~1992年任北京安贞医院副院长,现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、全国心血管病防治科研领导小组副组长、中国高血压联盟常务理事、北京安贞医院干部保健老年心内科教授。

洪昭光教授多年来积极倡导科学健康生活方式,2003年被中央文明办、卫生部聘为全国首席健康教育专家,为中央及地方机关和企事业单位作健康新观念演讲报告数百场,其演讲稿被各地群众广泛传抄,被老百姓誉为海内外广泛传播健康理念的“传道士”。





## 健康新观念

健康是人生第一财富,是社会第一资源,还是国民第一素质。健康比什么都重要,那健康新观念是什么呢?两句话:健康100岁,天天都快乐。具体说来四句话:60岁之前没有病,80岁之前不衰老,轻轻松松100岁,高高兴兴一辈子。

自然界给我们设计的器官,至少可以用100年以上,所以我们自己不能伤害自己,自己要关爱自己,这是前提。要想健康100岁,就要每天都有好心情。什么叫好心情呢?就是要有好“心”加好“情”。好“心”就是爱心、善心、真心;好“情”就是友情、亲情、爱情。爱心使人健康,善心使人美丽,真心使人快乐;友情使人宽容,亲情使人温馨,爱情使人幸福。有了这三“心”三“情”就能天天健康,天天快乐。

什么是健康呢?分四个层次:躯体的,心理的,社会人际的,还有一个最重要,精神道德上的。这四个方面的良好、完满状态就叫健康。并不是没有病、没有不舒服就叫健康,健康的一大部分是心理上和精神上的。健康取决于什么呢?世界卫生组织说了,它由四部分组成,共100分。其中遗传占15分,环境里面社会环境占10分,自然环境占7分,这32分是不能改变的;还有68分,医疗条件8分,生活习惯60分,这是可以控制的。一句话,健康的钥匙掌握在我们自己手中。生活习惯60分里面,合理膳食13分,心理平衡30分,其他17分。所以我们改变不了父母、环境、社会、气候,但我们可以完善自己。



## 神奇的养心八珍汤

要想做到健康,最简单的办法:“三自一包”。第一句自己关爱自己,



第二句自己教育自己，第三句自己解放自己。那“一包”是什么呢？一包“养心八珍汤”。下面讲讲这养心八珍汤。

“养心八珍汤”那是真正健康心灵的八珍汤、八味药。第一味药：慈爱心一片。人要对世界充满爱心。第二味药：好心肠二寸。一个人既要对世界充满爱心又要善良，肯帮助人。第三味药：正气三分。人都要讲正气，江泽民同志关于“三讲”中就有讲正气。人要有正气，不能腐败，越是腐败死得越快！为什么呢？腐败的人，整天恐惧、自责、后悔，惶惶不安，什么病都来了，高血压、脑血栓、心脏病等等。白天食不知味，晚上寝不安息。这样抵抗力下降，免疫力下降，怎么能不得病呢？所以一句话，“越是腐败死得越快”！第四味药：宽容四钱。宽容比正气要多，因为人皆非圣贤，多有不足，你要不宽容不行，人必须度量宽，对他人宽容。第五味药：孝顺常想。我们做老年幸福度调查，影响老年人幸福最主要的因素不是金钱、地位，而是有一个孝顺的子女在身边，这是所有老年人感到幸福的首要条件。关于孝顺，一次碰到香港一个经理跟我聊，我说你们选员工怎么选啊？我本来以为香港合资企业的选人标准肯定是外文好、会电脑。“不是，我选人最重要的标准是看他是否孝顺，他如果连父母都不孝顺，他能对别人好得了吗？他肯定是白眼狼。因此我选人，头一个看他是不是孝顺，凡是孝顺，必是好人，他不做违背道德的事，因为他孝顺父母，他一定好。”孝顺是东方美德。我们调查过北京的一些离婚家庭，有的家庭两个人都是白领，个个又酷又帅又爽，最后为什么都离婚了呢？一查就知道了，尽管他们地位高、学问大，模样又都很好，但只要是“率先打破老婆终身制，第一个引进小姐竞争制、三陪钟点制”的，全都是那帮不孝顺的。第六味

### 洪昭光健康语录

女人要想容  
颜俏，天天三更  
最重要。



药：老实适量。人也不能太老实，太老实变成傻子也不行。但是不老实也不行，老实只能看情况适量掌握。第七味药：奉献不止。奉献越多越好。第八味药：回报不求。做了好事，不求回报，这就是雷锋精神。把这八味药放在“宽心锅”里炒，文火慢炒，不焦不躁，就是经常慢慢思考，再放“公平钵”里研，精磨细研，越细越好；做事要三思而行，还要淡泊宁静；做成菩提子大小，和气汤送下，清风明月，早晚分服，可净化心灵，升华人格，陶冶情操，调适心理，物我两忘，宠辱不惊。

“养心八珍汤”有六大功效：第一，诚实做人；第二，认真做事；第三，奉献社会；第四，享受生活；第五，延年益寿；第六，消灾祛祸。

## 踏上健康四大基石

现在这么多的各种各样的病，归根到底就是生活方式不文明造成的，如果我们坚持文明健康的生活方式，就可以不得病。一共就四句话十六个字：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这四句话十六个字，能使高血压减少55%，脑中风，冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上，而且不花什么钱，因此健康方式很简单，效果非常好。

### 健康第一大基石：合理膳食



民以食为天，合理的膳食很重要。因为合理的膳食可以让你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血黏度不黏也不稀。那么合理膳食该怎么办呢？两句话十个字：第一句话叫做一、二、三、四、五，第二句话叫做红、黄、绿、白、黑。记住这两句话十个字，那就是科学的



合理的膳食。

那么,什么叫“一”呢?每天喝一袋牛奶。我们中国人膳食有很多优点,但缺钙,中国人差不多99%缺钙,缺钙什么结果呢?三个结果。第一,骨疼。缺钙的人容易得骨质疏松、骨质增生,腰疼,腿疼,老年易忧虑。第二,驼背,越活越矮,越活越收缩,岁数越大个子越小,为什么呢?驼背。第三,骨折。我们碰到过一个病人,就是咳嗽,气管咳嗽老疼,最后不咳嗽也还疼,他很奇怪是不是得肺癌了,结果去医院检查,放射科医生一看吓了一跳,他光咳嗽就咳断了三根肋骨,住院以后,他还疼得不能翻身,老不翻身,护士帮着翻身,啪,又断一根,断了四根,全身骨头都松了。所以缺钙造成以上三大症状。那么为什么会缺钙呢?每天每人需要800毫克钙,而我们的伙食里仅有500毫克钙,因此,每天补足一袋牛奶,正好补齐了。牛奶从多大开始喝呢,从一岁开始喝;喝到什么时候呢,终身喝奶。很多外国人高大健康,实际上因为他们喝奶喝得多。英国孤儿院做过专家研究,孤儿没有爸爸妈妈,吃得一模一样,甲组每天加一袋牛奶,乙组不喝奶,就这么一点差别,到15岁后,都要离开孤儿院,进行工作前的培训,结果一看,一天喝一袋牛奶的这组小孩身高比那组不喝牛奶的小孩平均高出2.8厘米。更重要的是,喝奶这组皮肤细腻,眼睛、头发有光泽,个个肌肉发达,而且聪明。可见喝牛奶与不喝牛奶就是不一样,一袋牛奶就这么简单,但身高、体重、智慧都不一样。一天喝两袋牛奶的人身高要高4.8厘米,效果很明显。牛奶什么时候喝好呢?睡觉前。因为孩子长个子,白天不长。生长激素夜里分泌,所以睡觉前喝奶加一片维生素C和一片复合维生素B片,这个孩子不但个子高,体重合适,而且抵抗力强,不容易

### 洪昭光健康语录

男人要想身体好,下班回家伴小酌。



生病。

很多家长对独生子女很疼爱,但疼得不得法,怎么疼孩子呢?有的家长给孩子买燕窝,买鳖精,还有什么西洋参,蜂王浆等等各种补品。其实哪有那么多燕窝,一看燕窝,很多是假的。电视台曾报道了一家工厂,一共养了两只鳖,做了三百多盒鳖精后,这两只鳖还活着。所以,我们的家长们不要盲目买各种补品,每天喝牛奶加维生素C加复合维生素B就足够了。

“二”是什么意思呢?“二”是250克至350克碳水化合物,相当于六两至八两的主食。这六两到八两不是固定的,有些年轻人,比如民工,他干活挺重,一餐就要一斤半,有的女同志呢,胖胖的,工作量很轻,不用六两,五两,二两就够了。调控主食可以调控体重,是最好的办法。现在减肥药很多,有减肥霜,减肥药,减肥喷雾剂,实际上不用这么减肥,怎么办呢?调控主食。大家听说过吗?意大利歌唱家帕瓦罗蒂,著名歌唱家,体重151公斤,医生要他减到90多公斤,怎么办呢?就是用这个办法——调控主食。最近有研究报告提出“饭前喝汤,苗条健康”。

广东人就是最好的例子,广东人特别爱喝汤,饭前喝汤,一喝汤,神经反射到脑干,脑干有食欲中枢,就能使食欲中枢兴奋下降,食量就自动减少三分之一,而且吃饭变



慢。如果没有汤,可以拨点菜用开水冲一冲变成汤,先把汤喝掉,立即就能使食欲下降。我们北方人不一样,北方人饭后喝汤,越喝越胖。为什么呢?吃饱饭再喝汤,把胃撑得很大,又加上很多汤汤菜菜,能不胖吗?所以饭后喝汤越吃越胖,饭前喝汤苗条健康。你想瘦人要变胖,饭后喝汤;胖人想变瘦,饭前喝汤。



“三”是什么意思呢？三分高蛋白。人不能光吃素，也不能光吃肉，蛋白不能太多也不能太少，三份至四份就好，不多不少。一份就是一两瘦肉或者一个大鸡蛋，或者二两豆腐，或者二两鱼虾，或者三两鸡和鸭，或者半两黄豆。一天三份，比如说我今天早上吃一个荷包蛋。中午我准备吃一个肉片苦瓜，晚上吃二两豆腐或二两鱼，这一天三份至四份的高蛋白不多也不少。

“四”是什么意思呢？四句话，即“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”。粗细粮搭配，一个礼拜吃三四次粗粮，棒子面，老玉米，红薯这些粗细粮搭配营养最合适，三、四、五顿是指每天用餐的次数，我给大家重点讲讲七八分饱。请大家无论如何记住吃饭一定要七八分饱。记住这一句话就可以延年益寿。古今中外，延年益寿的办法不下几百种，但是效果都不是很好，真正公认最有效的能够延年益寿的办法就是一种，我们叫“低热量膳食”，说白了就是七八分饱。美国有个很著名的专家，他写了一千多篇文章，来中国讲过学。有一次讲完课，说快要到21世纪了，希望人人健康。我送你们两句最重要的话，比一切药物都好。哪两句话呢？第一，吃饭七八分饱，意思是说当你离开饭桌时还有点饿，还想吃，你就离开饭桌，这就是七八分饱。第二，上楼走路慢跑，就是平常出去多走路，上楼尽量不坐电梯。世界上最好的运动就是步行，步行还能预防糖尿病、冠心病、高血压。

“五”是什么意思呢？就是500克蔬菜和水果。预防癌症的最好办法，就是常吃新鲜蔬菜和水果，能减少癌症发生几率一半以上。河南有个林县，食道癌的患病人数是全世界最多的，后来补充一些维生素、新鲜蔬菜和水果，食道癌发病率明显下降。500克蔬菜和水果就相当于八两蔬菜二两水果。经常吃，预防癌症最有效。这就是一、二、三、四、五。



什么是红、黄、绿、白、黑？“红”是一天一个西红柿。特别提醒，男同志一天一个西红柿，前列腺癌发病率减少45%，熟的西红柿更好，因为番茄、红薯是脂溶性的。第二个意思就是健康人喝点红葡萄酒也可以，但酒千万不要喝太多，少量酒是健康的朋友，多量酒就是罪魁祸首。

“黄”是什么意思呢？刚才讲过中国人的膳食，缺钙和缺少维生素A，维生素A缺少有什么表现呢？小孩易感冒发烧，扁桃腺炎；中年人患癌症多，易动脉硬化；老年人眼发花，视力模糊。补充维生素A，可以使儿童增强抵抗力，老人眼睛不发花，视网膜好。胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒，或者干脆叫红黄色的蔬菜，红黄色的蔬菜维生素A含量多。

“绿”是什么意思呢？饮料里茶最好，茶叶当然绿茶最好。绿茶里有一种抗氧自由基，可减缓老化，越喝越年轻。

“白”是什么意思呢？燕麦粉、燕麦片。英国前首相撒切尔夫人胆固醇很高，不吃药，就是好吃燕麦面包。北京很多干部、病人天天早上都是燕麦粥，我本人每天早上也是一两燕麦粥。燕麦粥很便宜，吃一个月下来花的钱还不如吃一片药的钱，为什么呢？你吃一两燕麦粥，可以少吃一两馒头，这就是主食吧，一两馒头三毛，一两燕麦四毛，才多一毛钱，一个月才三块钱，一片降脂药五块钱，可以吃一个月，而且效果还挺好。燕麦粥不但降胆固醇，降甘油三脂，还能帮助老年人通大便，减少脑血管意外。

“黑”是什么意思呢？“黑”是黑木耳。黑木耳这个东西特别好，它可以降血黏度，使人不容易得脑血栓，也不容易得冠心病。现在很多老年人痴呆，其实痴呆症是很多细小的毛细血管堵塞了，不是一根大的堵，而是突然堵，造成半身不遂，血管破了就容易脑出血，细小的毛细血管



慢慢地堵塞,最后脑子不行了,傻了,记忆没有了,这种情况大多数是因为血黏度太高造成的。吃黑木耳正好,一天5克至10克,相当于一斤黑木耳吃50天至100天,每天一次吃一点,做汤做菜都可以吃。



### 健康第二大基石:适量运动

运动也是健康的非常重要的因素。医学之父希波克拉底讲了一句话,传了两千四百年。他说:“阳光、空气、水和运动,是生命和健康的源泉。”你要想得到生命和健康,就离不开阳光、空气、水和运动,说明运动和阳光一样。我们知道奥林匹克的故乡是古希腊,在古希腊山上的岩石上刻了这样的字,说“你想变得健康吗?你就跑步吧;你想变得聪明吗?你就跑步吧;你想变得美丽吗?你就跑步吧。”这就是说跑步能使人健康,使人线条好。

那么什么运动最好呢?走路是世界上最好的运动。1960年我当学生的时候,老师告诉我,动脉一旦硬化,就不能转化了。最近科学家才证实,动脉硬化是可逆的过程,动脉硬化由轻到重,由重到轻,从无到有,从有到无,虽不能彻底消退,但可部分消退,走路就是使动脉从硬化变软化一个最有效的方法。研究证明,只要步行坚持一年以上,斑块就会自行消除。经过步行运动锻炼,对血压、胆固醇和保持体重都很好,过量运动有时会造成猝死,很危险,因此,最好的运动是步行。

怎么步行最好呢?三个字:三、五、七。什么叫“三”呢?一次3公里,30分钟以上。“五”呢?一个星期最好运动5次。“七”呢?是运动的适量,过分运动是有害的,那怎么叫适量呢?就是运动到你的年龄加心跳等于170。比如说我50岁的话,运动到心跳120,加起来是170,这样的运动是





优良代谢。如果身体好呢,可以多一些,身体差呢,可以少一些。步行运动量力而行。最近有组资料,老年分两组,一组一天平均走4.2公里,一组是基本不走路,结果发现走4.2公里的这组老年人死亡率,冠心病比不走路那组下降60%。这就是步行走路的好处啊!我看报上报道,雷洁琼95岁,问她有什么爱好,她说什么爱好也没有,惟一一种爱好就是天天走路。

### 健康第三大基石:戒烟限酒

抽烟不好就不要说了。如果同志们能戒烟一定要戒烟,戒不了烟的,一天不超过5支烟。我的一个研究生专门研究戒烟,发现一个规律:抽烟量多1倍,危害多4倍;如果烟戒不了,不超过5支烟,危害很有限,超过5支烟,危害就明显增多。酒少量可以,多量就不行。

### 健康第四大基石:心理平衡

心理平衡的作用超过一切保障作用的总和。健康100分里面,心理平衡就占了30分!

美国报道一个53岁男人回家,一推门进去,儿子、妻子正吵架,吵得很厉害,他刚想劝几句,还来不及张口,儿子盛怒之下,操起水果刀冲他妈妈心脏一刀捅过去,从前胸捅到后背,当场把妈一刀扎死,他一看,一时恐惧



痉挛倒在地上当时就死了。法医解剖,发现这位老先生53岁动脉没有硬化,很光滑,怎么就死了呢?属于动脉痉挛闭塞,整个心脏处于高度收缩状态。有时候一句话就能够要了一条命。我们医院病房,礼拜六探视,有位老太太来看老先生,买了水果,高高兴兴,什么事也没有。而她的一句话,差点要了老头一

