



大字版读物

洪昭光 著

不生病的 生活方式

★ 革新插图版 ★



生活保健类
最佳畅销书

昭光健康系列

中国盲文出版社

不生病

的生活方式

洪昭光〔著〕

★ 革新插图版 ★

健康有四大决定因素：一是父母的遗传因素；二是外界环境因素；三是医疗条件；四是个人生活方式。前三者占影响健康因素的40%，而健康的60%由生活方式所决定。40%由不得我们，但60%一定要抓住不放。抓住这最重要的60%，你就等于抓住健康、事业、爱情、家庭、财富……



昭光健康系列

图书在版编目 (C I P) 数据

不生病的生活方式: 革新插图版/洪昭光 著. —北京: 中国盲文出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5002 - 2622 - 2

I. 不… II. 洪… III. ①疾病—防治 ②保健—基本知识 IV. R4 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 182525 号

不生病的生活方式

著 者: 洪昭光

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100165

电 话: (010) 83895215 83895214

印 刷: 北京东君印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 17

版 次: 2009 年 2 月第 2 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5002 - 2622 - 2/R · 482

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

· 前 言 ·

不生病的生活方式人人可为

——写给珍爱生命的中老年朋友

《不生病的生活方式》是我 2007 年初交由中国盲文出版社出版的，一上市，在读者中即引起了不小轰动，图书也一再加印 17 次。在原书的基础上，我对内容重新进行了修订补充，书中也配上了生动活泼的插图。大家会一看就懂、一懂就用、一用就灵。

当前，健康是广大公众普遍关注的热点、难点和焦点。如何获得健康呢？

只有播种健康知识，才能收获幸福人生。健康是什么呢？健康是节约、是和谐、是责任、是金子。健康的核心是和谐，健康的关键在自己。所以古代老子说：适者有寿，仁者无敌。

21 世纪的健康新观念是：20 养成好习惯、40 指标都正常、60 以前没有病、80 以前不衰老。健健康康 100 岁、快快乐乐一辈子。自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造

福全社会，何乐而不为呢？

1992 年前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“全世界每年有 1200 万人死于心血管病，而如果采取预防措施，可以减少 600 万人的死亡。”他进一步指出：“许多人不是死于疾病而是死于无知。”并再三忠告：“不要死于愚昧，不要死于无知。”他的重大贡献在于指出当代人一半的死亡是多余的，是可以避免的。怎么避免呢？就是要播种科学的养生知识。英国哲学家培根有句名言：“知识就是力量。”今天看来，养生知识还不仅是力量，对健康来说，知识是男人的保健品，是女人的美容霜，是孩子的聪明药，是老人的长寿丹，是免费的维生素，是无毒的减肥药，是强力的杀虫剂，是长效的百忧解。简言之，养生知识是健康的无价之宝。

按照世界卫生组织的观点，健康有四大决定因素：一是内因，即父母的遗传因素，占 15%；二是外界环境因素，其中社会环境占 10%，自然环境占 7%，共占 17%；三是医疗条件，占 8%；四是个人生活方式，占 60%。由此分析知道，父母基因是先天固定的，无法改变，环境因素也不是由人的主观意志就能任意改变的。剩下的 68% 中，医疗条件占 8%，每年要消耗成千上万亿的卫生资源，而主动权也不在自己手里，幸好 60% 的决定因素是掌握在自己手中的生活方式，上天把人类的命运交给了人类自己，这是造化对人类的眷顾。

怎样的生活方式才是科学的呢？科学的生活方式其实

就是不生病的生活方式。不生病的生活方式可以使高血压发病率减少 55%，中风减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 33%，更能使健康寿命延长 10 岁，生活质量也会大大提高。坚持健康的生活方式、注意健康养生的人，与不注意养生的人相比，65 岁以上所花的医疗费，仅为后者的 1/3 ~ 1/2，同时住院次数也大大减少。

不生病的生活方式其实很简单，不用花一分钱，不用花多少时间，就能获得。这种生活方式就在我们身边，就是顺应自然，顺应天时；顺势而为，顺水推舟；天天三笑容颜俏，七八分饱人不老；相逢借问留春术，淡泊宁静比药好……

当然，大家仅仅知道这些健康的生活方式还不行，仍需要亲身去实践。我曾经说过生活中的“三个半小时，三个半分钟”。许多人实践了，就有很好的效果，一些老同志，认真地照做了，就再未发生过头晕、站不稳这些困扰他们多年的症状。

有的人会问，从现在开始亲身去实践不生病的生活方式，晚了吗？我觉得，一点儿都不晚。健康生活方式的开始没有早晚之分，关键是“知、信、行”，光有“心动”还不够，要有“行动”，并持之以恒，养成习惯，就能使健康生活方式变成愉快和享受，而不是任务、不是负担。再往后就会品尝到健康所带来的快乐。一旦不生病的生活方式成为我们生活的一部分，我们就掌握了健康的钥匙，成为自己生命的主人。

我衷心希望大家能持之以恒地实践科学的生活方式，用健康知识来充实自己，那么，大家就不会生病，就会拥有健康，就会“健康七八九，百岁不是梦”了！

1. 12. 10.
08. 12. 10.

目 录

第 1 章 饮食要讲究 搭配应合理

营养元素 一样不少

补钙第一位 / 2

调控碳水化合物 / 4

蛋白质要适量 / 5

果蔬补充维生素 / 6

健康厨房 阵地要牢

看住油瓶子 / 8

管好盐勺子 / 9

五色食品 餐桌必备

红：西红柿或一二两红酒 / 10

黄：黄色蔬菜瓜果 / 11

绿：绿茶和绿色蔬菜 / 12

白：燕麦粉和燕麦片 / 14

黑：黑木耳 / 15

天天饮食 心里有数

一天三四五顿 / 16

每餐七八分饱 / 17

三分饥寒身体安 / 18

一日不吃姜，身体不安康 / 19

一日俩苹果，毛病绕道过 / 20

一天仁枣，长生不老 / 21

合理搭配 适可而止

粗细甜咸巧搭配 / 22

适可而止学会吃 / 23

饮食细节 牢记心间

早餐有禁忌 / 25

饮食不当易生癌 / 25

铁锅补铁不是法 / 26

狼吞虎咽伤肠胃 / 26

不当餐桌清洁员 / 27

喝汤五忌 / 28

少饮酒多品茶 / 31

中年人应吃对食物 / 32

老年人要适量饮食 / 33

第 2 章 运动利健康 方式因人而异

生命不息 运动不止

生命在于运动 / 36

运动犹如阳光 / 37

人闲易生病 / 38

运动方式 多种多样

最好的运动 / 40

最省钱的运动 / 42

科学锻炼 远离误区

科学运动半小时 / 42

警惕清晨“魔鬼时间” / 44

冬季锻炼要当心 / 45

运动“三有”“三不为” / 47

出汗不迎风 / 49

跑步莫凹胸 / 49

运动劳动 并非互等

做家务也得职业病 / 51

劳动不等于运动 / 52

第 3 章 生活好习惯 无病一身轻

戒烟限酒 利人利己

吸烟奖品是心梗 / 54

吸烟是公害 / 54

饭后吸烟的害处大无边 / 56

如此戒烟错错错 / 58

风行国际“戒烟法” / 59

酒是一把“双刃剑” / 60

触目惊心说酒害 / 62

交流解忧胜于酒 / 64

生活细节 不能马虎

早睡早起才从容 / 65

清晨不适要重视 / 65

记住每日八杯水 / 67

清晨不良情绪有危险 / 68

谨记三个“半分钟” / 69

- 有病不能自己看 / 70
- 着装舒适保健康 / 71
- 轻松排毒一身轻 / 72
- 减肥不能影响健康 / 73
- 饲养宠物有禁忌 / 74
- 警惕“卫生间事件” / 75
- 浴室里面防危险 / 77
- 热水洗脚胜补药 / 79
- 四点注意现在做起 / 80
- 开车要有好心情 / 82

休闲节假日 放松不放纵

- 切莫打乱生物钟 / 82
- 麻将娱乐别较劲 / 84
- 缺什么也别缺觉 / 86
- 多什么也别多吃 / 87

养生顺天时 增强免疫力

- 仲夏保健最重要 / 88
- 秋风红叶话秋补 / 91
- 营养补充免疫力 / 92
- “秋冻”提高耐寒力 / 93

第 4 章 心平气也顺 一生乐开怀

心气不顺 必然受罪

- 看棋支招气死人 / 96
- 斗嘴差点出人命 / 97

- 离休局长脑出血 / 98
- 蚊子也能要人命 / 99
- 天安门救了他的命 / 100
- 三句话吓死一个人 / 102
- 生气着急易猝死 / 103

平和心态 笑对人生

- 生活是面活镜子 / 104
- 成败得失寻常事 / 105
- 保持一颗平常心 / 106
- 好心态是健康法宝 / 108

开心秘方 百岁不老

- “三自一包”是灵药 / 109
- 心理平衡“三正确” / 111
- 好心态来自三“乐” / 112
- 解放自己常看三座山 / 114

第 5 章 健康好家庭 人生加油站

和谐家庭 人间花园

- 和谐家庭是花园 / 116
- 家庭健康内外因 / 118
- 家庭健康有“三宝” / 120

男人不累 家和似金

- 男人是“难人” / 123
- 男人其实最脆弱 / 126
- 男人长寿有障碍 / 127

- 七等男人评评看 / 129
- 男人三“不”要不得 / 131
- 有苦不要强下咽 / 131
- 男人也有更年期 / 133
- 健康出路在身边 / 133
- 如金男人最可贵 / 135

女人如水 家庭和美

- 女人是主人 / 136
- 女人最有影响力 / 137
- 家庭健康女人把关 / 138
- 精心培育真感情 / 140
- “桃花源”内女主人 / 141
- 做母亲使女性更聪明 / 142
- 精心呵护“女人花” / 142

第 6 章 多做“启明星” 不当“白骨精”

健康观念 是非分明

- 文化虽高寿命短 / 146
- 英年早逝错错错 / 148
- 公务员平均“老”5岁 / 149
- 好干部要有好身体 / 150

扬长弃短 事半功倍

- 这样忙不是福 / 152
- 上班族要会吃 / 154
- 职业女性的“心病”重 / 155

- 骨质疏松逼近中青年女性 / 156
- 开车一族早衰老 / 157
- 出租车司机三“超”最危险 / 158
- 办公室内做运动 / 160
- 快乐一周减压法 / 162

劳逸结合 成就事业

- 向大领导们学习健身 / 164
- 向心脏学习工作 / 164
- 努力拼劲不拼命 / 167
- 对比适度不过度 / 169

第 7 章 防病于未然 长寿自会来

百病之首——心血管病

- 心血管病保健常识 / 172
- 有了症状别耽误 / 174
- 时间就是生命 / 175

冬季高发——心脏病

- 冬季是心脏病的高发期 / 177
- 冬季保健“三法” / 178
- 冬季有效运用“热力效应” / 179
- 走路是冬季最好的运动 / 180

健康第一杀手——高血压

- 高血压的三个趋势 / 181
- 高血压的预防 / 183
- 高血压治疗“三误区” / 185

高血压健康食谱 / 186

健康劲敌——冠心病

引起冠心病的危险因素 / 190

自幼开始抗衰老 / 192

过劳死和冠心病 / 194

健康红灯——动脉硬化

动脉硬化源于生活习惯 / 195

高胆固醇与“脆皮烤鸭” / 196

潜伏的凶手——心绞痛

掌握心绞痛症状 / 197

及时治疗不稳定型心绞痛 / 199

并非心绞痛的胸痛症状 / 199

注意预防和急救 / 201

隐形杀手——心肌梗死

心肌梗死不可怕，“扳机”因素才可怕 / 202

预防心梗，谨防“扳机”因素 / 204

一旦发病，应及时就医 / 204

无声死神——心性猝死

什么是猝死 / 205

为什么会猝死 / 207

防猝死六大诱因 / 209

心性猝死急救锦囊 / 211

老人死亡第一病因——肺炎

老年人不可轻视肺炎 / 217

防寒保暖，护肺养生 / 218

并非“老糊涂”——老年痴呆

重视老年痴呆症 / 219

药物预防不可少 / 220

适量运动效果好 / 221

多用脑勤交流 / 222

改善生活方式 / 222

第 8 章 保健养生箴言

一个中心 / 226

两个基点 / 226

三大作风 / 226

四大基石 / 226

四个最好 / 228

“三心三自” / 228

健康生活“三个平” / 229

强身健体“八个八” / 231

四君子汤 / 232

健康金字塔 塔下四种人 / 233

中年健康四句话 / 234

长寿诗 / 235

第二春之歌 / 235

好心情六步曲 / 236

话聊好 / 236

牵手好 / 236

第 9 章 保健养生新观念

- 人活百年不是梦 / 238
- 健康面前人人平等 / 238
- 失去健康，就失去一切 / 240
- 生命最美是凋亡 / 241
- 死于无知更可怕 / 242
- 健康人更应该被关爱 / 244
- 智者不惑 / 246
- 遗传基因决定保健方式 / 248
- 我的健康我做主 / 250
- 科学预防最关键 / 252
- 最好的药物是时间 / 253
- 学会慢生活 / 253