

洪昭光◎著

一书在手 健康无忧

活到百岁

HUODAOBAISUIZHITONGCHE

直通车

(上)



汇集数十年来健康养生精华 首届中国十大健康好书评为第一名

山东美术出版社

洪昭光◎著

活到百岁

HUODAOBAISUIZHITONGCHE

直通车

(上)

山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

活到百岁直通车. 上册 / 洪昭光著. — 济南: 山东美术出版社,
2010.3

ISBN 978-7-5330-2812-1

I. ①活… II. ①洪… III. ①保健—基本知识 IV ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 015842 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

装帧设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东临沂新华印刷集团有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 29.75印张

版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

定 价: 50.00元 (上下册)

出版前言

这是一本让你终生受益的书，它将带给你的是世上最珍贵的礼物：“健康快乐100岁，天天都有好心情。”什么是好心情呢？就是好心加好情。好心是爱心、善心和真心；好情是友情、亲情和爱情。有了好心情，你会感到这个世界真美好，处处充满阳光，生活充满希望。你会全然忘却忧愁烦恼。

本书用浅显、生动的语言把最新的医学知识和理念编成“一听就懂，一懂就用，一用就灵”的百姓语言，平易近人，妙趣横生，使医学保健知识走入亿万民众心中，成为广大民众促进健康的有益指南。“实际行动的一步胜过一打纲领”。最好是从小做起，从小事做起，从现在做起，因为许多疾病起源于少年，植根于青年，发展于中年，发病于老年，预防为主，未雨绸缪，才是上策。所以要读书，有了知识，还要有感悟，最主要的是还要有行动。知，信，行，统一才有力量。

近年来，根据医学科学的飞速发展，常见疾病防治理念的更新，作者巡讲和著书中新观念的运用，对书里的内容、结构和文字进行了大部分的更新、删改和调整，通过具体事例，分析了一些如今经常发生的问题，在内容和风格上焕然一新，通俗、具

体、生动、实用，使知识的灌输变成一种文化的滋养，“随风潜入夜，润物细无声”。

健康是人生的第一财富，有了健康就有希望，失去健康就失去一切，“脱贫致富三五年，一场大病回从前”，“爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零”。关注健康，这是最明智的投资。人生和时间一样，是一条单行线，犹如一江春水向东流，奔流到海，永不复返。古人说：“上医治未病。”让我们关爱自己，不要伤害自己；储蓄健康，不要透支健康，那么生活方式文明，生命之树常青，生命的春天将永远伴随我们一生。

洪光

2009年9月9日于北京

目 录

Contents



第一章 好习惯是你的保健医生

习惯与健康	001
健康“四个本”	002
千金难买健康	003
健康是人生的第一资本	006
健康享受第二春	007
廉价的预防换来无价的生命	008
21世纪时尚比健康	010
适者有寿	012
智者不惑	014
合理膳食	015
适量运动	031
戒烟限酒	040
心理平衡	051
日常生活中自我保健三件事	064
远离辐射保健康	066
饮食莫贪高脂肪	068



科学减肥法	071
急救常识记在心	072
节假日休闲放松不放纵	076
顺天时以养生	079
好习惯才对得起你的胃	082
日常预防冠心病	084

第二章 警惕身边的健康杀手

别让组织器官纤维化侵蚀健康	087
老人死亡的第一病因——肺炎	090
沉默的杀手——心率失常	093
六大诱因引爆猝死“定时炸弹”	096
潜伏的凶手——心绞痛	098
“第一杀手”——高血压	101
营养惹的祸——富贵病	103
你有疲劳综合征吗？	107
癌症来时有声息	111
警惕空调吹出病	115
严防动物疾病传播	118
别去高危场所	121
小虫子是大隐患	123
吸烟是死亡的“加速器”	125
警惕食物中的毒素	127
浴室里的危险因素	130
警惕“卫生间事件”	131



目 录

管好你的盐勺子	134
当心“坐”出疾病	136

第三章 我的健康我做主

男人应给自己多一份关爱	141
高脂血症的调理	145
护肾七法	148
用主动咳嗽保护你的肺	151
自我关照前列腺	153
对付疲劳有妙方	157
内脏清脂总动员	160
女人减肥的黄金法则	165
骨质疏松症“亲近”年轻女性	166
用心防治乳腺癌	167
女性乳房常自检	172
健康是“1”，其他都是“0”	174

第四章 饮食是活力之源

饮食营养，男女有别	179
苹果能让你远离疾病	181
苦瓜消暑	184
清热解暑蔬果汁	185
秋季莲藕美味滋补	186
冬日暖阳里有银耳相伴	187
西红柿——果蔬中的抗癌明星	191



- 香菇好吃又抗癌 193
- 冠军菜——红薯 196
- 菜中上品——胡萝卜 197
- 冬天的小人参——萝卜 199
- 诱人的天然罐头——柚子 201
- 金秋时节话秋梨 202
- 天赐良药——花椰菜 205
- 用好油来炒好菜 207
- 养颜豆浆经 210
- 丰盛晚餐——“三高”之源 212
- 脂肪肝饮食12细节 214
- 5种食物降血糖 220
- 双麦降“三高” 224
- 糖尿病饮食控制的“误区” 226
- 饮茶也有安全问题 228
- 6种食物解酒毒 231
- 常吃姜不劳医生开药方 235
- 爱“吃醋”的人更健康 238
- 驱寒暖心羊肉汤 241
- 喝水对人体的好处与禁忌 242
- 喝水的最佳时间表 244

第五章 运动让青春永驻

- 日常生活中的瑜伽锻炼 247
- 瑜伽健身常识 251
- 辅助瑜伽运动的秘诀 253



目 录

如何消除脑部疲劳	255
让你的血液“动”起来	256
如何走出健康	261
忙里偷闲“懒人操”	263
运动缓解颈椎病	266
早起运动10个“一”	269
健康在于一呼一吸之中	271
开车族更要健身	276
无汗运动好处多	278
运动不当也会受伤	283
定时锻炼有成效	286

第六章 心态健康至关重要

心态好能抵抗疾病	289
“有说有笑，没心没肺”	291
喜怒哀乐疏之有道	292
莫生气的两个意念	297
别掉进完美主义的陷阱	300
文化高了，寿命短了	303
用命挣钱和用钱换命都是骗局	305
像蜜蜂一样生活	307
努力不过力，拼劲不拼命	311
对比不攀比，适度不过度	313
男人别做“难人”	315
像心脏一样工作	319
面对“好心人”要会说不	323

生物钟你慢慢走	327
如何化解中年危机	329
暗示有奇效	333
抑郁症在蔓延	335
女性别对抑郁束手就擒	339
身心健康的吉祥三宝	341
做阳光女人的五大心得	345
幸福“三碗面”	350
你的幸福指数有多高	352
培养点幽默感	355
快乐四君子	357
音乐，心灵的解药	359
学会化繁为简	363
远离脱发之忧	366
让生活返璞归真	370
跟往事干杯	372

第七章 美满婚姻保健康

和谐家庭，女人是关键	377
男人是金星，女人是水星	381
一步错位，一生错位	383
情人节不只属于年轻人	385
桃花源是女性的梦想	389
半糖主义——婚姻好滋味	392
吵出婚姻好味道	396
健康生活三个“平”	400



目 录

给婚姻留一点童真	403
女性“心病”与家务“职业病”	407
老公为何在家总爱发脾气?	409
在家中,女人最需要疼爱	412
小毛病——夫妻间相互说	413
今晚厨房谁当家	415
提升性感能重获亲密	419

第八章 保证睡眠抗衰老

早衰的三大标志	423
谁在控制生物钟	427
失去睡眠,就是失去健康	429
裸睡更放松	432
勿让别人打扰你的梦	433
起得早,心脏未必好	436
睡眠时间季节有别	438
催眠七法	440

附录 洪昭光语录 447

第一章

好习惯是你的保健医生

健康生活习惯就是4句话，16个字：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。若能做到，高血压将减少55%，脑卒中减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少30%，整体寿命延长10年。



习惯与健康

生活中，一些看似很普通的问题，不同的人会有不同的理解，从不同的角度会得出不同的看法，不同的时期有不同的标准，一直难有统一的固定答案，最关键的是要对具体情况进行具体分析。比如锻炼时走路是向前走好还是倒退走好？是早晨锻炼好还是下午锻炼好？睡觉是南北向好还是东西向好？鸡蛋是多吃好还是少



活到百岁直通车

吃好？水果是带皮吃好还是削皮吃好？菠菜炒豆角是理想的膳食搭配还是不好的搭配？有人说多吃鱼补脑子又预防心脏病，有人说鱼肉含有重金属，少吃吃越好。

那么，到底该怎么办呢？

有关健康的论点大体分三类：一是有医学论据的，国内外一致公认的，如：吸烟导致肺癌、冠心病，有害健康；高血压、高血脂造成心脑血管病，必须及早控制；肥胖引发代谢综合征；健康的四大基石等，这些都是可信的。二是没有任何科学论据的，如鸡血疗法、喝凉水疗法、红茶菌疗法、喝尿疗法等，这些不但无效，还伤害身体。三是有一些理论根据或临床实践，或由相关理论延伸的推测，但又没有医学论据或严格的临床实践证实的，需要根据具体情况具体分析，比如一天应吃 15 种食物，还是 20 种食物，还是 30 种食物？牛奶是早上喝好还是晚上喝好？空腹喝好还是进餐时喝好？是喝热的好还是凉的好？一天吃一个鸡蛋好还是两个鸡蛋好，还是两天吃一个鸡蛋好？食物是生吃营养好还是炖补营养好？这些问题是大量的、复杂的，也是最需要用辩证的观点，用科学的知识，结合不同人的具体情况进行具体分析，同一个人不同时期、不同健康状态的需求也是不同的、动态的。还要看看作者的学术水平及经历，是否从事过本专业科研教学或临床实践。总之，人与人差异很大，不能“一刀切”，最高准则是“对具体情况进行具体地科学分析”。



健康“四个本”

20 世纪医学更关注的是医疗，但 21 世纪医学更关注的是预防。



20 世纪人们更多的是追求治病,21 世纪更多的是追求健康。今天,在我们全面进入小康社会时,我们更要真正把健康提到关系到国家国计民生的极其重要的位置上来。

21 世纪国家以人为本,人以健康为本,健康以预防为主,预防以教育为本。

我们医院有个病人,植物人 4 年,花了 150 万元,死后不到 40 公斤,放在停尸房里看着实在不行,说整一下容吧,用塑胶来填脸部,遗体告别时都认不出是他来了。你看他活着时多受罪。

我国 60 多岁的人平均每个人患 6 种慢性病。

我们现在有个大误区,什么误区呢?有病上医院,有病看大夫,把自己健康的希望寄托在医生身上,其实大错特错。医生有用吗?有用,可以帮助你,不过很有限,只占 8% 左右。美国一个心脏病专家说得好,一个病人,当你得病来找医生的时候,医生能给你的帮助很有限,而且任何医生的帮助都不能使病人恢复到得病以前的状态。因此好的医生是不让人得病的医生。



千金难买健康

“健康是金子”,这是 1953 年 4 月 7 日世界卫生组织提出的当年的世界卫生日主题口号,旨在号召人们关爱健康,珍爱生命,提高健康水平,提高生命质量。如今,50 多年过去了,健康变得更重要了。据中国社科院发布的 2007 年社会蓝皮书,在调查的 17 个社会问题中,“看病难,看病贵”排名第一位。健康不仅仅是金子,健康还是节约、是和谐、是责任。

现在社会上还流行一句:“40 岁以前毁,40 岁以后养。”年

轻的时候以为自己身体棒，能吃能玩能睡，累了睡一觉，身体不舒服，挺一挺就过去了。每天烟不离手，喝啤酒论箱，白酒论斤，KTV一唱就是半宿，打麻将一坐就是一天等等不良的生活习惯，就像一条大船上的小虫子一样，一点一点就把大船蛀空了，等到有一天出海扬帆的时候，发现它已经无法拯救了，只能眼睁睁地看着它沉入海底，就像当年的“泰坦尼克号”一样，酿成无可挽回的悲剧。

还有一些年轻人，背负着沉重的经济债，每天脑子中只想“赚钱、赚钱”，早出晚归，周末、节假日用来加班，一心想着住大房子、开进口好车，在人前光鲜体面，恨不得把自己变成摇钱树。银行存折的零越来越多了，身体也差不多千疮百孔了。等到身体负荷过重，各个零件开始报警，去医院检查的时候，发现一切已经晚了。存折上的零都挪到医院的账房去了。我在很多场合都提到过一个观点，我们生命的主动权在自己的手中。为什么说健康是金子，健康宝贵？那是因为虽然人生的财富、地位、名誉、家庭都是很重要的，但是都是“0”，健康是“1”，有了健康就有了未来和希望，失去健康就失去了一切。所以世界卫生组织提出了“健康是金子”这样一个说法。

健康的钥匙在自己手里，一个人本事再大，地位再高，荣誉再多，也是领导的，没有领导的爱护、关心和栽培，怎么会有你的现在呢？成绩也是大家的，没有大家的齐心协力，怎么能够得到这些成绩呢？金钱是谁的？金钱是子女的，金山银山，你死了一分钱都带不走，你空空手来，也还得空空手走。荣誉是领导的，成绩是大家的，金钱是子女的，还有什么自己的，只剩下身体是自己的了。

西方人很重视健康，他们提倡“储蓄健康、旅游保健”，中国很多人正好掉过来了，“储蓄金钱，透支健康”。健康是什么？是

命啊！人的命有几条？就一条啊！透支健康，就意味着主动向死神靠拢。不用死神来拉走你，自己就送上门去了。

有一个病人 36 岁就患了脑血栓，花了十几万治病，住院几个月后出院，然后又回来住院。这是为什么呢？原因是他 13 岁开始抽烟，36 岁时已经有 23 年的烟龄、18 年的酒龄，还有十几年的麻将龄，他与有规律的生活方式处处对着干，受伤害的只能是他自己。

还有一个同志半年花了 50 万，每天花费 3000 多，钱对他来说是小事。每天有 6 个护士照顾他，家里觉得不放心，又雇了 3 个保姆，还有自己两个女儿，加上老伴、住院医生、科主任，一天一共有 14 个人伺候着他，结果还是死了。14 个人照顾、52 万花着，也没能留住他一条命。

一个大款病人，亿万富翁，是 8 个公司的董事长，38 岁。心肌梗死，经过医生抢救他的命是救活了。但他的心脏很薄，正常人 10 毫米，他才两个多毫米，跟牛皮纸一样。他的心脏很脆弱也很危险，平时还不能咳嗽，一咳嗽血管就会破，大便一使劲血管也会破。所以他不敢咳嗽，大便不能使劲，整天拄着拐棍，如履薄冰。有一天他来找我：“洪教授，我想问您一个问题，我百思不解。”我问：“你有什么问题百思不解呢？”他说：“为什么上帝对我这么不公平。我是老总，在单位很风光。人家 38 岁不得病，78 岁都没得病，怎么我 38 岁轮到这么个要命的病，怎么我这么倒霉！”我说：“据我所知，上帝是最公平的，我讲的上帝是指自然规律。自然规律是一样的，人世间很多事不公平，但上帝是公平的。你为什么得病，道理很简单，你违背了健康规律，规律是铁，谁碰谁流血。”

他的血被抽出来后立即就凝固了，因为他的血液太黏稠了；血放了 8 小时后，上面厚厚一层油，严重的高血脂病；他体重