

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

第2版

首席专家洪昭光谈

健康快乐 100岁

洪昭光 著

本书获得2005年度

“国家科技进步奖” 二等奖



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

中央文明办 卫生部 主办

相约健康社区行巡讲精粹

——首席专家洪昭光谈——

健康快乐 100 岁

洪昭光再推健康新概念

第2版

洪昭光 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

首席专家洪昭光谈健康快乐 100 岁 / 洪昭光著.
— 2 版. — 北京: 人民卫生出版社, 2006.12
(相约健康社区行巡讲精粹)
ISBN 7-117-07968-1

I. 首... II. 洪... 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 103555 号

相约健康社区行巡讲精粹 首席专家洪昭光谈健康快乐 100 岁 第 2 版

著 者: 洪昭光

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph @ pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1 / 32 印张: 7.25 插页: 4

字 数: 148 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 16 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07968-1 / R · 7969

定 价: 16.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



《掌握健康钥匙》

王院德 主任医师，现任卫生部副部长。20世纪60年代毕业于兰州医学院医疗系。“文革”后首届中国医学科学院研究生毕业，获硕士学位。曾从事内科和传染病控制工作。20世纪80年代初，作为交换学者赴美国进修两年。回国后从事医学科研与卫生行政管理工作。近年来，潜心于健康教育与健康促进研究，注重通过自身健身实践，总结经验体会。在中央电视台、中央党校、国家部委机关、省、市和军队举办了多次健康教育讲座，深受欢迎。先后在《中华医学杂志》及其英文版、《国际肿瘤杂志》、《国际流行病学杂志》、英国《柳叶刀》、《美国流行病学杂志》等中外期刊上发表论文40余篇，主编论著6部。



《健康在你手中》

殷大奎 原卫生部副部长，现任中国医师协会会长、中国健康教育协会会长。1964年毕业于同济医科大学医疗系，同年到华西医科大学附属医院工作。1989年晋升为主治医师、教授。近10余年来参与、主持制订或修改我国卫生行政法律、法规以及规章的起草工作；主持或参与处理我国重大突发事件（包括重大疾病）的预防、控制工作。曾先后在国内外发表专业学术论文120余篇，行政管理专业学术论文200多篇，主编专著7部。其中专业学术论文获省部级科技成果一等奖1项、二等奖2项、三等奖2项。



《健康自我管理》

万承奎 中央军委保健委员会专家组专家、中国武警部队健康顾问、中国老年保健学会专家组成员。1958年毕业于中国人民解放军第四军医大学。多年来从事健康教育工作。1986年以来，深入调查，潜心研究，在医学、心理学、营养学、社会学等学科的基础上，提出了“健康自我管理”的观点。应邀到全国和全军进行“21世纪健康新观念”和“健康自我管理”演讲，受到热烈欢迎。先后发表论文100余篇，出版《老年人身心健康的五把钥匙》等著作3部。



《自己战胜糖尿病》

向红丁 北京协和医院教授，主任医师，博士生导师。北京协和医院糖尿病中心主任。内分泌专业，尤以糖尿病专业和男性生殖内分泌专业为专长，曾获卫生部科技成果奖3次。现主持国家863计划、国家十五攻关等重大课题和项目。近年来共发表论文70余篇，参与书籍撰写20余部，其中科普著作《糖尿病300个怎么办》获第四届全国优秀科普作品奖等奖项；《自己战胜糖尿病》获2005年度国家科技进步二等奖等奖项。现担任中华医学会糖尿病学分会副主任委员，北京医学会糖尿病专业委员会名誉主任委员，北京糖尿病防治协会理事长，《中国糖尿病杂志》副总编辑，卫生部首席健康教育专家，第十二届北京市人大代表。



《你可以睡得更好》

李舜伟 北京协和医院教授，博士生导师，享受国务院特殊津贴。1958年毕业于上海第一医学院医疗系，现任职于北京协和医院神经科。曾赴美国进修3年，主要研究领域为神经心理学与神经药理学。现为法国神经科学会荣誉委员、美国生物精神科协会通讯会员等国内外重要学术团体委员，是国家药品监督管理局专家组成员、中华医学会医疗事故鉴定组成员。1990年，“意识障碍的分类与分级”被应用在一氧化碳中毒国家标准中，并获“卫生部优秀国家标准”二等奖。担任《国际内科双语杂志》（中、英文）主编，《中国神经疾病杂志》副总编辑，《中华医学杂志》等11种杂志编委。发表论文100余篇，主编（译）书籍25部。

《健康的生活方式》

杨秉辉

复旦大学附属中山医院内科学教授、博士生导师。兼任中华医学学会全科委员会主任委员、中国健康教育协会副会长、中国科普作家协会常务理事、上海市科普作家协会理事长等职。1962年毕业于前上海第一医学院医疗系。多年来从事肝癌的临床研究工作。曾主持国家科委“八五”科技攻关课题，负责编写我国“肝癌筛查的技术方案”。“小肝癌的诊断和治疗”获“国家科学技术进步奖”一等奖，“肝癌二级预防的评价”获“上海市科技进步奖”二等奖。1997年获上海市大众科学奖，1999年及2002年两次被科技部评为全国先进科普工作者。主编《肝胆肿瘤学》、《原发性肝癌的研究与进展》等专著及《家庭保健百科》、《战胜癌症》等科普著作50余部，发表学术论文150余篇、科普文章数百篇。



《健康从“心”做起》

胡大一

主任医师、教授、博士生导师，享受政府特殊津贴。1970年毕业于北京医学院医疗系，1985—1987年在美国纽约州立大学医学院和芝加哥伊利诺大学医学院进修。现任同济大学医学院院长，北京大学人民医院心血管病研究所所长，内科主任，首都医科大学心脏病学系主任，心血管病研究所所长，北京同仁医院心血管病诊疗中心主任，北京军区心肺血管病研究所所长，北京军区总医院心肺血管中心主任，欧亚科学院院士，中华医学学会常务理事，中华医学学会心血管病分会副主任委员等，并担任《中国医药导刊》总编辑等。曾获国家级、省市级科技进步奖共15项，发表论文500余篇，主编（译）专著40余部。



《健康快乐100岁》

洪昭光

中国老年保健协会副会长，中国老年保健协会心血管专业委员会主任委员，卫生部首席健康教育专家，首都医科大学附属北京安贞医院教授、研究员、主任医师。曾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。主编《实用高血压学》等学术专著多部、论文100余篇。在中央电视台及地方电视台多种栏目作节目数百次，举办健康讲座超过1000场。曾获国家级、卫生部、北京市各级科技进步等奖项10余项。曾任第二、三、四届中华心血管病学会委员，第三、四届《中华心血管病》杂志编委。



《平衡膳食 健康忠告》

赵霖

研究员，博士生导师。中国人民解放军总医院微量元素研究室主任，解放军总医院营养科副主任，中华中医药学会微量元素分会副理事长，中国老年保健学会理事，专家委员会委员，中国食品科技学会理事，中华医学学会微量元素分会理事，中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事，中国农学会农产品加工分会常务理事，中国烹饪协会美食营养委员会委员，卫生部健康教育首席专家、预防保健会诊专家。发表论文80多篇，科普文章300余篇，译著10余部。先后获国家科技进步二等奖，科普著作二等奖，军队科技进步二等奖、三等奖等奖项及“全国防治非典型肺炎优秀科技工作者”称号。



《肿瘤可防可治》

徐光炜

教授，北京大学临床肿瘤学院（北京肿瘤医院）名誉院长，中国抗癌协会理事长，中国科协第六届委员，中华医学学会常务理事等职，并担任世界卫生组织胃癌协作中心委员。于1988年被评为国家级有突出贡献的专家，1990年被评为博士研究生导师。长期从事肿瘤外科临床工作，致力于胃癌及乳腺癌的防治研究。曾两次获得国家科技进步奖，两次被评为全国优秀科技工作者及全国优秀医学科普工作者。为推动群众性肿瘤科普工作，组织成立了中国癌症康复会，创办并主编《癌症康复》杂志，发表科普文章30余篇，主编学术专著6部和多套科普系列读物。



《控制高血压 享受美好人生》

郭冀珍

上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科、上海市高血压研究所主任医师、教授，中国健康教育协会常务理事，中国健康教育协会高血压健康教育（上海）中心主任。1966年毕业于中国协和医科大学，赴德国、美国进行高血压病基础研究3年多，主要从事降压药物对高血压病所致脑、肾血管损伤的保护作用以及对伴胰岛素抵抗的高血压病人优化诊断与治疗方案的研究。“胰岛素抵抗的临床与机理研究”、“高血压合并脑小血管病危险因素与干预治疗”，分别获“上海市科技进步奖”二、三等奖。2001年获卫生部疾病控制司授予的“高血压健康教育卓越贡献奖”。参与《临床高血压病学》等20余部专著的编写，主编《名医读百病科普丛书——高血压》等书籍，先后发表论文百余篇，科普文章百余篇。



《相约健康社区行巡讲精粹》

编 委 会

编委会主任	高 强			
编委会副主任	翟卫华	王陇德	陈啸宏	朱庆生
	殷大奎			
主 编	殷大奎			
副主编	李 伟	李小满	李长明	秦小明
	王环增	姚晓曦	杨 青	胡国臣
	窦熙照	张朝阳	刘克玲	王长收
编 委	(按姓氏笔画排列)			
	万承奎	向红丁	李舜伟	杨秉辉
	胡大一	洪昭光	赵 霖	徐光炜
	郭冀珍			
特约编辑	涂更新	李新华	金生国	徐景兰
	陶 金	邓海华	鹿文媛	姚建红
	曾晟堂	赵仲龙	刘 立	

《相约健康社区行巡讲精粹》

• 丛书再版说明 •

人民卫生出版社于2003年邀请全国11位首席健康教育专家编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书，从出版至今两年多来深受读者欢迎，社会影响深远，多次重印，多数品种累积印数已达10余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步二等奖”。随着医学科学的飞速发展，新的疾病诊疗技术和常见病防治方法的不断出现，常见病防治知识理念的不断更新，人们对健康问题的日益关注，为了进一步发挥本套精品图书在普及健康知识中的领军作用，将健康教育巡讲活动推向新的高潮，中央文明办、卫生部、人民卫生出版社决定在2006年修订并再版此套丛书。

根据医学科学的飞速发展，参考读者反馈的有关信息，作者对丛书的内容、结构和文字进行了更新、删改和调整；增加了常见疾病防治的新理念，自我防治方法和康复措施等方面的内容。保留并提炼了原书部分最有特色和对读者最有实用价值的内容。全套书的编写形式也做了调整，如采用了标题字体变化，段首标注，名言警句，各种提示，不同色块变化等；对封面和插图全部进行了更新，采用双色印刷，更加令人赏心悦目。

本套新版书的修订，会进一步在大众健康读物中起到领军的作用，将会把“相约健康社区行”巡讲活动推向一个新的高潮，将会在中央文明办、卫生部、人民卫生出版社以及各位首席专家的努力下，在普及健康知识，提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。

序

改革开放以来,我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高,增强自我保健能力,学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言,从整体上看,我国人民群众的科学文化素质还不高,一部分群众缺乏自我保健意识,沿袭一些不健康的生活方式,甚至保留一些生活上的陈规陋习;一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此,加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育,弘扬科学精神,提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力,破除陈规陋习,反对封建迷信,推动全社会建立健康的生活方式,仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争,广大人民群众的自我保健意识大大增强,学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风,加强公共卫生体系建设,加强健康教育,提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

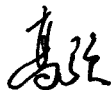
党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此,中央文明办等8部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》,卫生部等11部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》,中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力,提高身体健康素质,推动社区精神文明建设。促进人的全面发展,共同

创造幸福生活和美好未来。2003年1月12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到广大人民群众的关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日



—— 作者简介 ——

洪昭光 1939 年生于福建厦门。1961 年毕业于上海第一医学院, 1981~1983 年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。现任中国老年保健协会副会长, 中国老年保健协会心血管专业委员会主任委员, 卫生部健康教育首席专家, 首都医科大学附属北京安贞医院教授、研究员、主任医师。曾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。

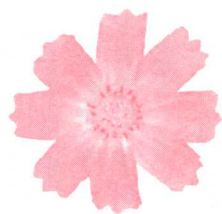
洪昭光教授主编《实用高血压学》、《燕麦降脂研究》、《高血压防治》等学术专著数百万字、发表论文 100 余篇。洪昭光教授多年来积极倡导科学健康的生活方式, 在中央电视台

“东方时空”，“焦点访谈”，“新闻会客厅”，“面对面”，“健康之路”，“央视论坛”，“实话实说”及地方电视台多种栏目作节目数百次，在全国城乡、厂矿、社区、油田举办健康讲座超过1000场。他报告的录音手抄本就有68种之多。

洪昭光教授曾获1992年联合国国际科学与和平周和平使者，全国科普工作先进个人，中国控烟贡献奖。他参与的“全国高血压调查”、“全国吸烟调查”、“心血管病莫尼卡方案”、“人群心血管病社区干预”等科研项目及科普著作先后获国家级、卫生部、北京市各科技进步奖共10余项。

20世纪70年代他与我国著名数学家华罗庚教授合作研制的“北京降压0号”一直在我国高血压治疗领域中处领先地位。

洪昭光教授曾任第二、三、四届中华心血管病学会委员，第三、四届《中华心血管病》杂志编委。



健康与快乐
人类最美好的追求
活到 100 岁
人人都可以实现的目标





再版前言

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。

本书自2003年出版以来，深受读者欢迎，一直位于各大新华书店畅销书榜首，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，对丛书的内容、结构和文字进行了大部

分的更新、删改和调整；增加了如“像心脏一样工作，像蜜蜂一样生活”；“英年早逝错错错，对酒当歌莫莫莫”；“男人四十，十面埋伏”，“女人四十，如花如梦”，等文章，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”。在倡导和谐社会的今天，再版此书，也算我与大家共创和谐的身心和社会的行动。

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。

洪昭光

2006年10月

目录

◎ 第一部分 21 世纪健康新标准

I

新世纪健康新观念就是：

健康快乐 100 岁，天天都有好心情，
要努力做到维系健康的“七个四”。

1. 健康“四个本” 3
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
2. 记住四个最好 5
最好的医生是自己
最好的药物是时间
最好的处方是知识
最好的心情是宁静
3. 健康的四个层面 8
健康是躯体的，心理的，社会人际适
应的和精神道德上的良好和完满状态
4. 健康的四个元素 8
父母遗传 15%，环境因素 17%，
医疗条件 8%，个人生活方式 60%
5. 健康的四大阶段 10
健康促进、预防疾病、医疗救治、疾病康复
6. 健康面前四种人 11
聪明人：投资健康，维护健康，健康增值，快乐一百二十



明白人：关注健康，储蓄健康，健康保值，平平安安九十
普通人：漠视健康，随心所欲，健康贬值，带病活到七十
糊涂人：透支健康，提前死亡，生命缩水，痛苦中年早逝

7. 常喝“四君子汤” 12

君子量大，小人气大
君子不争，小人不让
君子和气，小人斗气
君子助人，小人伤人

◎ 第二部分 新世纪 健康新概念

15

拥有财富千千万，只有健康才是金，
一生健康的金钥匙就在自己手中。

1. 健康是人生的第一资本 16
2. 健康比金子还要珍贵 17
3. 预防为主——亚特兰大的启示 18
4. 一次难忘的免费午餐会 20
5. “三个半分钟”和“三个半小时” 22
6. 健康享受第二春 24
7. 科学减肥法 26
8. 智者不惑 28

◎ 第三部分 不要死于无知

31

不要透支健康，不要死于无知，
死于无知比死于健康更可怕。

1. 顺应自然 生命如歌心如禅 32
2. 出力出汗不出血, 拼脑拼劲不拼命 33
3. 社会“虚火”都是“躁”字惹的祸 35
4. 不要引爆“定时炸弹”——心性猝死的实例·· 36
5. 什么是猝死 37
6. 为什么会猝死 38
7. 从小抓起 少造“定时炸弹” 40
8. 善待自己 牢记健康第一 42
9. 猝死的诱因很多, 常见下面 6 种 42
10. 不要死于延误 不要死于院前 44
11. 清晨警钟长鸣 避开“魔鬼时间” 46

◎ 第四部分 健康 100 岁, 关键在中年

47

- 一、男人四十 十面埋伏 48

男人是家庭的支柱, 是家庭的一半;
让男人走近健康, 让男人寿命延长。
1. 男人面对的处境 48
2. 40 岁——男人健康的关口 50
3. 男女有别 51
4. 赢得世界, 失去自己 51
5. 男人是难人 52
6. 中年怎么办 54
7. 学会“四个八” 55