

洪昭光◎主编

《养生大世界》系列丛书 I

# 25

25 位顶级健康专家

堂课

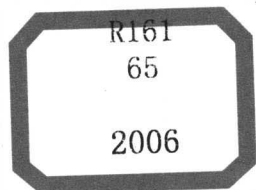
# 养生大讲堂

【卫生部首席健康教育专家洪昭光  
及国内医学界顶级健康教育专家

引领你登上长寿之路

中国老年  
保健协会  
推荐

北京燕山出版社



《养生大世界》系列丛书 I

# 25

25 位顶级健康专家

堂课

# 养生大讲堂

洪昭光◎主编

丛书编委会主任：李 深

丛书编委会成员：封太昌

李天慧 邵 杰

北京燕山出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生大讲堂 / 洪昭光主编. —北京: 北京燕山出版社,

2006.12

ISBN 7-5402-1790-1

I. 养... II. 洪... III. 保健-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157293 号

## 版权所有·侵权必究

书 名: 养生大讲堂

主 编: 洪昭光

责任编辑: 梁 歌

出版发行: 北京燕山出版社

社 址: 北京市东城区灯市口大街 100 号

电 话: 010-65243837 邮 编: 100006

经 销 商: 各地新华书店

印刷装订: 北京市通州富达印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 16 开

字 数: 210 千字

印 张: 15.75

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

印 次: 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5402-1790-1

定 价: 25.00 元

(如发现印装错误, 本社负责调换)

# 以科学的系统工程理念管理健康(代序)

中国老年保健协会会长 李深

健康是人类社会永恒的话题。健康是通向全面小康社会的通行证，是构建和谐社会，使社会可持续发展的最基本的保证。按照国际标准，我国自1999年就进入了老龄化社会。2004年底，我国60岁以上的老年人达1.4亿，占总人口的11%，80岁以上的高龄老人达1000多万人，90岁以上的老人达80万人。老龄化社会是社会发展的必然，是社会进步的标志之一，同时，老龄人口的健康问题也是不可回避的社会问题。

## 健康的需求，呼唤着老年保健事业

建国以来，我国人均预期寿命稳步增长，从建国前的人均预期寿命35岁，发展到2002年中国人均预期寿命71.8岁。但是，中国老年人的健康状况却令人担忧。人们伴随着身体的衰老、患病种类和患病次数的增加，对健康保健的需求也越来越大。

中国科学院对本院职工调查表明，在职科学家平均死亡年龄为52岁，大大低于北京市人均期望寿命。

中国记者协会对上海新闻记者调查，1995年因病去世的记者28人，平均年龄只有45.7岁，可谓“英年早逝”。

清华大学医院体检显示，40~59岁组的患病率高达90%以上，高血脂已连续四年居该校疾病榜首位。

北京市的一项体检调研显示，接受体检的知识分子中患高血脂症、脂肪肝、高胆固醇血症、肥胖症、高血压、癌症的人，竟占84%以上。

中年人六成以上健康有问题。一项针对上海、深圳、无锡等地中年人健康状况调查结果显示，66%的人有失眠、多梦、不易入睡等问题；62%的人经常腰酸背痛；57%的人脾气暴躁；48%的人忧虑不安。

最近有关方面对北京八个城区进行调查，60岁以上老年人占17.75%，其中四成以上是独居或与子女分开居住。老年人各种慢性病患病率为72.7%，身心健康的老人比例仅为15%。他们的保健知识优于一般人群，但保健技能比较差，有1/3以上老人在离退休以后从未做过体检。

冰冻三尺，非一日之寒，这些中老年人的健康问题留给我们的思索是深远的。从发展的眼光来看，当今的老年保健事业要做得好，做得轻松，还是要抓住根本，要防患于未然。人们对健康的关注也应上升到全社会的高度，而不单单是老年人。

## 健康要从娃娃抓起

在当前，往往是老年人比较注重养生，但人若想拥有健康幸福的晚年，应该从小时候就树立良好的健康观念，青年时期做好生命的储备，中年时期积极抗衰，才会有好的收获。人的衰老也是一个过程，如果60岁以后才注重保健，为时已晚矣。

要让儿童养成良好的健康习惯，关键在于家里的长者。长辈容易对子女或孙女娇惯，培养了不良生活习惯，导致一些儿童肥胖、近视、营养不良或孤僻等，这些都对儿童的健康和成长极为不利。

此外，城市青年一代亚健康或不健康者逐年增加，原因有以下几个方面：

**精神紧张** 现代人工作、生活节奏快、压力大，如升学压力、就业压力、工作压力、升迁压力等，使其精神高度紧张；

**过度工作** 目前中国企业家多数在超负荷工作，有近20%的人平均工作时间每

天12小时；

**心理失衡** 主要表现为心理孤独和情感失落；

**信息污染** 信息接受超量，人的大脑就会患“消化不良”，表现出头昏脑胀、消化功能紊乱、血液循环系统功能紊乱等；

**不良习惯** 北京的部分企业家调查显示，40%的人有骨质疏松，38%的人患有脂肪肝；

**缺乏运动** 一些人每天大部分时间在电脑前操作，上下班以车代步，致使全身血液循环不畅，肌肉松弛，脂肪增加；

**情绪不稳定** 由于生活优越，缺乏艰苦的经历，导致感情脆弱，对挫折、失败承受能力差。

这些因素都导致中国的儿童及青年一代健康状况不容乐观，也必将影响到未来的中国老年保健事业，所以说，要想促进健康老龄化，必须从娃娃抓起。

## 学习先进的健康文化

“健康文化”是一个新的命题、新的概念，它应包括两个部分：一是与健康相关的文化理念和意识形态；二是与健康相关的文化活动和行为。人类的先进文化是社会进步和提升健康水平的指导思想，而健康文化是人类先进文化的组成部分。

**哲学与健康** 心理学家威廉·詹姆斯说过：改变一个人的心态就可以改变一个人的命运。人有正确的人生观、良好的心态，就可以正确对待生活中的各种问题，包括生与死。

**文学与健康** 通常把文学分为诗歌、散文、小说、戏剧四种体裁。诗歌是抒发内心情感的美好形式，表达人们对真、善、美的追求。经常诵读诗歌、散文可以益智健脑、怡情养性。

**艺术与健康** 艺术是以美学作为基础的，研习书法、绘画，有利于陶冶情操。工作之余听听音乐或在饭后休闲时高声歌唱，不仅可以放松精神，解除愁闷，还可以增加对艺术的热爱和感悟。

**宗教文化与健康** 宗教现象是社会意识形态之一，它产生于史前时期，并将伴随着社会文明的进步而长期存在。一位哲人说过：宗教是镇静人们的鸦片。各种宗教普遍注重行善、修心，中国的道教尤其注重修炼、养生，在批判的继承中弘扬宗教的精华，对于安定人心、克服浮躁，会起到积极作用。常去寺庙、教堂走走看看，也有益于健康。

此外，学习与健康、科学与健康、交往与健康、旅游与健康等，都是有益的结合和促进。它提示我们，要热爱丰富多彩的生活，才能永葆青春。

## 维护健康是一项系统工程

世界卫生组织公布：个人的健康和寿命40%取决于客观因素，其中15%在于遗传，10%在于社会因素，8%在于医疗条件，7%在于气候影响，而60%取决于自己。目前，国内外公认的影响健康的因素可分成七大部分：健康环境、生活方式、社会影响、经济状况、个体健康相关的知识、态度和行为、卫生服务的可及性以及生物遗传等。总之，健康是诸多因素综合的结果，维护健康是一个系统工程。维护健康应从心理与健康、饮食与健康、运动与健康、环境与健康等方面加以系统管理。

人们对自己健康的程度往往难以掌握，因为有些疾病是潜在的，有时人又处在亚健康状态，这就要求人们的健康需处在被管理之中。定期或不定期地检查身体很重要，通过查体，可以早期发现、早期预防和治疗疾病。总之，健康管理的最终实现是靠自己，以科学的系统工程理念管理健康是积极有效的养生观。

C O N T E N T S

目  
录

以科学的系统工程理念管理健康（代序）

中国老年保健协会会长 李深

## 养生新概念

第一讲·洪昭光谈养生 /2

卫生部首席健康教育专家 洪昭光

第二讲·慢养生：让生命之弦保持弹性 /20

中国中医研究院教授 杨力

第三讲·细节决定健康 细节决定生命 /24

第二军医大学长海医院内科教授 许冠奎

第四讲·万承奎谈 21 世纪健康新概念 /37

中央军委保健委员会专家组专家 万承奎

第五讲·实现健康老龄化 关键靠自己 /46

中国老年学学会名誉会长 郭沧萍



## 精神养生

### 第一讲·不养而养——养生的至真境界 /52

生态文明研究所所长 傅荆原

### 第二讲·踏上龙文化养生之路 /74

北京大道中医研究所所长 刘逢军

### 第三讲·中老年人如何保持好心情 /81

中国老年保健协会副会长 李艳芳

### 第四讲·走出心理低谷 /84

解放军总医院老年医学研究所 陶国枢

### 第五讲·李青云养生十诀 /89

清乾隆年间四川名医 李青云

## 饮食养生

### 第一讲·赵霖教授谈“寓医于食” /94

解放军总医院营养科主任 赵霖

### 第二讲·陈昭妃博士谈营养、免疫与健康 /127

美国华裔科学家，“营养免疫学”的创始人 陈昭妃

### 第三讲·科学养生保健，全民同登寿域 /138

北京老医药卫生工作者协会知名专家委员会委员 齐伯力

### 第四讲·营养帮你控压隐压 /154

北京协和医院临床营养科副教授 于康

### 第五讲·预防癌症 从“吃”开始 /162

北京大学医学部教授 宋国菊

## 医药养生

### 第一讲·稳态调节与中医养生保健 /168

中国中医研究院理论研究所专家咨询委员会主任 陆广莘

### 第二讲·中风先兆症状的认识与脑血管的保护 /185

北京大学医学部心血管专业副主任医师 徐顺霖

### 第三讲·中老年人的防癌保健 /188

中国医学科学院肿瘤医院主任医师 王建璋

### 第四讲·痛风与高尿酸血症的健康教育 /193

武警总医院内分泌科副主任医师 吴小苏

### 第五讲·活到老 不弯腰 /198

广东省中医院骨科主任 刘金文

## 艺术养生

### 第一讲·中国书法养生 /204

中国书法养生首席专家 马行之

### 第二讲·万壑于怀抒胸臆，修性陶情画养生 /211

北京汉韵堂文化艺术交流中心艺术总监 周逢俊

### 第三讲·音乐让我们远离疾病 /214

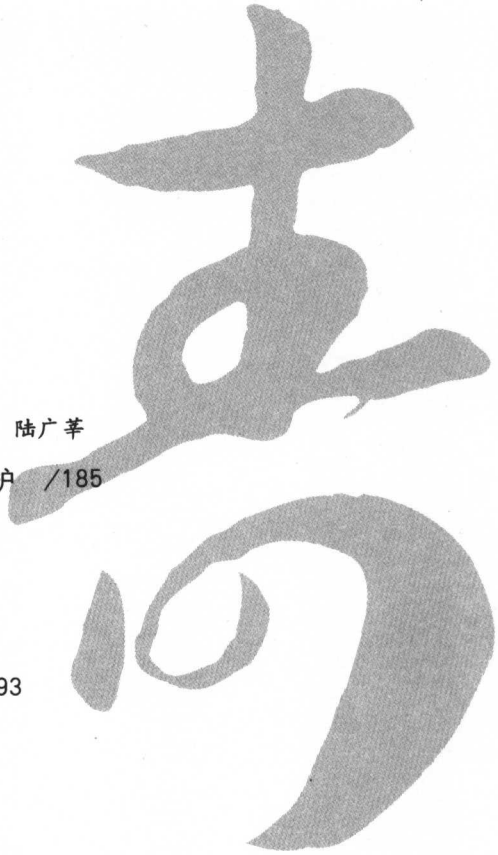
中国音乐治疗协会常务理事 石峰

### 第四讲·我的心理保健操 /221

著名作家 刘心武

### 第五讲·以健康文化创造美好人生 /223

中国老年保健协会副会长 杨中有





# 养生 新概念

Kangshengxingainian

## 第一讲

### 洪昭光谈养生

卫生部首席健康教育专家 洪昭光

中年人是国家、社会、家庭的中流砥柱，但近年来，五、六十岁，甚至更年轻的人的“英年早逝”现象却越发突出起来。这不能不让人担忧。而且，中年时期的健康状况影响着老年阶段的健康状况，是一个人能否健康长寿的关键期。

养生保健的事应该是现在进行时，一刻也不能拖了，尤其是中年人！

### 健康是节约

当今，健康已成为人们最关心的热点话题之一，因为健康的成本越来越高，疾病的负担越来越重，而健康又是生活中最重要的元素。没有健康就没有小康，没有健康就没有一切。

那么，健康是什么呢？

从社会学意义上说，健康是一种节约，健康是一种和谐。

2001年，我国卫生资源总消耗为6140亿元人民币，占当年GDP6.4%，因病、因伤残、因过早死亡损失7800亿元；占GDP8.2%，合计约为14000亿元，占GDP14.6%。而近年来，其增长速度已远超过国民经济增长及居民实际收入增长速度。

14000亿元，这是什么概念呢？

长江三峡工程举世闻名，15年总投资才2000亿元；南水北调是跨世纪工程，50年总投资才5000亿元。而健康问题一年损失上万亿元财富，这是多么惊人的数据。而更为严重的是，健康问题带来了因病致贫、因病返贫和无法估量的肉体及精神痛苦等社会问题。

一个人的中年早逝，其本人的不幸其实只是冰山的一角，冰山的90%都在水下看不见。人一走，美满家庭破碎，中年丧偶，幼年丧父，老年丧子，人生三大悲苦集中于此，至少直接打击十位最亲近的人、几十位亲朋，工作损失更无法统计。

心理学研究表明：人生43种应激性“生活事件”中，中年丧偶位居榜首，独得100分（分数越高，打击越重），而进监狱坐牢才不过63分。早逝对配偶、子女、父母的重创，是任何其他办法都无法弥补的。所以保持健康，对个人和社会来说都是最大的节约与和谐。

人的生老病死正如花开花落一样，是大自然的循环，但人活要活得健康，死要死得明白。自然凋亡是无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。但大多数的人是病理死亡，即过早死亡：中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。

美国的研究表明：高超的医疗技术可以减少10%的过早死亡，而健康生活方式不用花多少钱可以减少70%的过早死亡，也就是说，大多数人可以通过自我保健达到健康百岁。我国的研究表明：一元的预防投入可以节省医药费8.59元。临床经验表明又可相应节约近百元的重症抢救费。

## 中年是关键

人生百岁大致可分三个阶段 30 岁前为青少年，30~60 岁为中年，60 岁以后为老年。

30 岁前，青年人精力充沛，慢性病很少。60 岁后，现今老年人已比较注意保健养生，衰老速度并不快。但在 30~60 岁期间，正是奋斗拼搏期，人与人之间的健康差异越拉越大，在 60 岁时，几乎不可同日而语。有的精神矍铄，有的风前残烛，有的已然过世。因此人生健康的差异取决于中年。

## 中年健康取决于什么

取决于对健康的观念。因为健康最大的敌人是自己。有了正确的观念，就能懂得健康在我不在天，自己是生命的主人。只要战胜自己的无知和愚昧，健康就在你手中。

不同的观念决定了对健康的四种态度：聪明人主动健康，投资健康，健康增值，一百二十；明白的人，关注健康，储蓄健康，健康保值，平安九十；无知的人，漠视健康，随心所欲，健康贬值，带病活到七十；糊涂的人，透支健康，提前死亡，生命缩水，五十六十。

世上没有免费的午餐，种瓜得瓜，种豆得豆，有付出才有回报。一些白领、骨干、精英，他们虽然拥有智商，却缺少健商，虽然学有所成，有房有车，却没有学会关爱自己，放飞心灵，结果一个个遗憾地死于无知。痛惜之余，还需再重温一下前世界卫生组织总干事中岛宏博士的话：“许多人不是死于疾病，而是死于无知，不要死于愚昧，不要死于无知”。

## 中年人该怎么办呢？

社会压力是无可逃避的，我们无法改变环境，但我们可以完善自己，不

伤害自己。我们医院来了一位病人，是个企业家，36岁，急性心肌梗塞，溶栓抢救后放了三个药物洗脱支架，花了15万元，出院两个月后又因脑血栓，半身不遂住院。他才36岁，为什么病这么重呢？原因很简单，他虽然岁数不大，但烟龄却不短，13岁就开始抽烟，烟龄23年，酒龄18年，外加赌龄5年，他的病怎么得的呢？是他自己找来的，抽烟，喝酒，胡吃，生气，着急。正是：“烦恼是想出来的；疾病是造出来的；肥胖是吃出来的；健康是走出来的。”

中年人健康，必须抓住四句话：三十努力；四十注意；五十轻松；六十成功。就是说要早抓。30岁时就要努力培养健康理念和健康生活方式，“健康是1，其他是0”，“爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零”。40岁时，是转折点，发病危险性大增。男人四十，十面埋伏，谁来领路？女人和书。要多关注家庭，“早上出门牵牵手，神清气爽往前走；晚上回家牵牵手，一天劳累无忧愁”，多话聊，用“心”话聊，用“情”话聊，多看妻子，深情地看，据法国的研究经验，这样就可减少家庭的“亚健康”。

有一种观点：我爱上海牌男人，上海男人懂得生活。说的是上海男人特爱家，在家中男女平等，常早起送孩子，回家下厨房，家中其乐融融。

我认为，这是一种引领社会新潮流的健康时尚生活方式，是社会文明进步的表现。这与最近零点公司的调查结果相符。零点公司对北京、上海、广州、武汉、成都等七城市1888名18~60岁居民的调查发现同样趋势。婚姻家庭成为男人人生价值的重心，以“家”为贵的文化深入人心，在男人最珍惜的事情中，家人健康13.6%，家庭美满12.3%，好妻子10.5%，好职业8%，子女有出息4.3%。

结合其他研究，总起来说，中年健康的关键就是一、二、三。一是态度第一，因为态度决定一切；二是给健康以时间，给健康以空间；三是好妻子，好孩子，好身子。这主要与心理和感情因素有关。

男性四十要格外注意饮食，我在《怎样活到100岁》里讲过的“一二三四五”以及“什么都吃，适可而止”、“一荤一素一菇，燕麦瓜果豆腐”，都

只是个指南。由于我国膳食缺钙，中年人每日喝一袋牛奶对增强体质，防止骨质疏松很有必要。神舟六号航天员食谱中，每日晨晚各一袋牛奶，中午是酸奶（防止晚间喝时损伤牙齿），等于每天喝了三次牛奶。

“大长今”养生御膳风靡全国，其魅力主要在于文化，而不是技术。韩国御膳研究院院长韩福丽说，御膳的真谛是“美味出于诚心，佳肴出于双手”。她在教女主角李英爱时再三强调：“诚心”是御膳最基本的要素。御膳的秘诀无他，就是用心，以诚意亲手调理食物就是最好的佳肴。家庭的厨房和晚餐，是营造幸福温馨的最好场所，远胜于鲜花和香水。

## 男人是“难人”

有一首老歌叫《随风飘荡》，有两句歌词“一个男人要走多少条路，才能将其称作男人；一个男人要多少次仰头，才能看得懂苍天；朋友，答案在风中飘荡”。

男人原是普通人，但被戴上“强者”的光环后，男人真的成了“难人”，不摘下光环，男人将永远是“难人”。

从基因学的观点看，男人与女人的基因有99.9%是一样的，男女的差别很有限，各有千秋，又都有七情六欲。但男人又真的很难，他们压力大、得病多、心气躁、死得早。统计表明：刚建国时，我国男性比女性平均寿命长3岁，而现在男性比女性平均寿命短4岁。短短50多年，男性寿命相对短了7年之多，并还在继续增多，而俄罗斯，男性寿命比女性短了13岁，为59：72岁。

男性的优势在古代的狩猎活动和田耕劳作上凸显，被称为强者，但在现代智力取胜的信息化社会里，男性优势已微乎其微。然而传统文化和社会习俗仍继续把男性定位为强者，男人必须更强、更快、更出色；男人要争强好胜，首屈一指，不服输；男人要跌倒了不哭，有痛苦不说，轻伤不下火线……结果使男人不得不“有泪不轻弹，有话不爱说，有病不去看，有家不爱回”，



似乎不这样就不叫男人，不叫阳刚。

生活本是五味杂粮，酸甜苦辣，谁都会有委屈，但女人可以哭，女人一哭，人见人爱，女人越哭越显得小鸟依人更可爱，而男人一哭，不是窝囊就是废物，没有人觉得男人哭了更可爱。其次，女人有话可以说，女人爱唠叨，三个女人一台戏，女人唠叨是天经地义，而男人唠叨是没有出息。第三，女人有病就去看，男人有病拖着，挺着，扛着，到实在不行就倒下了。

男人的难正如刘德华在《男人哭吧不是罪》里所唱的：“日日夜夜撑着面具睡，我心力交瘁……无形的压力压得我好累。”

这还不算，传统观念的“男强女弱”使成功女性也面临很大压力，她们不仅未能使丈夫们感到“妻贵夫荣”，反而让他们雪上加霜，上世纪芝加哥一项中年人群健康研究表明：妻子收入和地位高于丈夫的，丈夫们的幸福度下降，而冠心病死亡率增高。

可见男人的难不是由男人造成，也不是由女人造成，而是由陈旧的传统观念造成的。

俄罗斯一位专家指出：“随着性别研究在社会科学、社会反思中的应用，其影响将与基因的发现相媲美。”看来，男女实现社会观念的平等，真是一场伟大的转变。当男人不再是强者，女人不再是弱者；男人摘去光环，女人解脱桎梏；男女真正平等时，男人就获得了解放，不再是“难人”了。

## 中年怎么会早逝呢？

大体上原因有三：一是过劳死，工作过重，时间过长，相当于汽车超载；二是过急死，工作生活速；三是过累死，长期睡眠缺乏，疲惫不堪，相当于司机疲劳驾驶。一辆汽车超载、超速，又疲劳驾驶，事故概率必然大幅升高。

世界的规律是要和谐而不能走极端，因为物极必反。2400多年前，古希腊哲学家欧里庇得斯说了一句至理名言，曾被后人多次引用，他说：“上帝首先要毁灭那些走极端的人。”这是不以人的意志为转移的客观规律。