

独家亲笔授权全集版本 ■ 国康大众健康生活丛书

新世界出版社

健康养生精华集

洪昭光

凝结数十年来讲课精要
汇集五百万册畅销精华

赠送
最新讲课VCD光盘
精美健康忠告台历

洪昭光 著

卫生部首席健康教育专家
中国老年保健协会副会长
联合国国际科学与和平周和平使者

2007年健康养生第一书



洪昭光

健康
养生
精华
集

洪昭光
著



新世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

洪昭光健康养生精华集 / 洪昭光著. — 北京: 新世界出版社, 2007.2

ISBN 978-7-80228-269-8

I. 洪... II. 洪... III. 保健 - 普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 002506号

洪昭光健康养生精华集

作 者: 洪昭光

总 策 划: 杨雨前 张海鸥

特约编辑: 张 靖 郭迎节

出版策划: 精典博维

责任编辑: 陈黎明 徐学超

封面设计: 门乃婷

漫画插图: 欧华前程

内文排版: 亿辰时代·周丹

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

发行部电话: (010) 68995968 (010) 68998705 (传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86(10)68996306

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 250 千字 配图: 80 印张: 15

印 数: 1-50000

版 次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-269-8

定 价: 29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

洪昭光 教授



男，1939年生于福建厦门鼓浪屿，1961年毕业于上海第一医学院，1981至1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。

洪昭光教授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，首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师，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，北京国康民健教育咨询中心主任、总顾问。

洪昭光教授作为全国著名心血管病专家，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，并长期担任北京安贞医院干部保健及老年心内科主任。

主要研究成果：

1. 上世纪70年代与我国著名数学家华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”和“溃疡合剂”。

2. 80年代参与世界卫生组织“莫尼卡方案”、中国——北京心血管病监测、我国心血管病危险因素及流行趋势动态监测、1984年全国50万人吸烟调查、燕麦降脂作用临床及基础研究、北京70万人群脑卒中流行病学研究等一系列科研项目。

3. 90年代参与1991年全国高血压调查、心血管病流行动态趋势监测，北京东郊11万人群心血管病社区干预，老年人生活质量及幸福度研究等科研项目，先后获得国家级、北京市、北京市卫生局科技进步奖12项。

4. 近年来，洪昭光曾荣获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号，全国科普先进工作者，中国控烟贡献奖，卫生部“辉瑞杯”高血压健康教育奖，中国老教授协会科教进步奖，北京市科普工作先进个人。并担任中宣部、卫生部全国健康教育巡讲团首席专家。



主要著作：

1. 参加主编大型专业学术著作达285万字，包括《实用高血压学》、《燕麦降脂研究》、《高血压防治》等著作，发表论文70余篇。

2. 近年来撰写提倡健康生活方式的科普文章数千篇，并在全国众多媒体发表。超过10家的国内出版机构先后出版以洪教授报告内容为主的书籍，包括《登上健康快车》、《让健康伴随您》、《健康忠告》、《健康快乐100岁》、《40岁登上健康快车》、《60岁登上健康之路》等，预计总发行量超过500万册。

3. 2006年1月出版的《40岁登上健康快车》，连续7个月在生活类图书中一直排行第一位，2006年9月出版的《60岁登上健康之路》仅一个月内，发行量就已达10万册，深受广大读者的喜爱。

4. 为中央及地方机关和企事业单位做健康新观念演讲报告数千场，其演讲稿被各地群众广泛传抄多达68个“版本”。

总策划：杨雨前 张海鸥

出版策划：精典博维

责任编辑：陈黎明 徐学超

特约编辑：张靖 郭迎节

联系热线：(010)86001207/82576936

互动博客：<http://blog.sina.com.cn/u/1262864613>



《洪昭光健康养生精华集》

全国各大中城市经销商名录

(排名不分先后)

如果你是集团购买,请直接就近与本书各地经销商联系,以确保正版并享受折扣供书。

北京鹏飞一力图书有限公司	010-85365660	贺鹏飞
沈阳都市书刊发行中心有限公司	024-23912058	高伟
沈阳方圆书刊有限公司	024-23906766	刘宝山
大连市三合文化图书发行公司	0411-84522195	张玉莲
哈尔滨华东书店	0451-88342326	卞美香
哈尔滨北方书刊发行部	0451-88341806	杨丽
大庆明义书店	0459-5816637	张明刚
吉林省枫叶图书发行有限公司	0431-86119557	曹克岩
齐齐哈尔市文华书店	0452-8980366	杨哲慧
内蒙古巴彦淖尔市临河通慧书店	0478-2213346	高银亮
烟台金角书店	0535-6273633	王成芳
山东潍坊市东源书社	0536-8522980	武大伟
济南市慧源书店	0531-82053455	刘晓明
济南大众书店	0531-82070420	陈建洋
济南世纪鹏博图书有限公司	0531-82050438	田士喜
淄博百科书店	0533-6283114	李艳霞
淄博星河书店	0533-6283105	孙艳
石家庄春风书城	0311-83028597	赵加强
石家庄秋林书城	0311-83038090	张春华
天津市南开区博文书店	022-27694398	陈芳
天津作家协会新星书局	022-27694843	高晓妹
太原新视野图书商务有限公司	0351-5625938	朱保
太原紫苑书社	0351-5625883	黄庆红
杭州翰香图书有限公司晓风书屋	0571-88256020	姜爱军
上海花山文艺	021-63768969	李世江
南京九歌图书有限责任公司	025-83325300	黄庆媛
南昌青苑书店	0791-8592273	万国英
南昌市金盾书店	0791-8592361	李志兵
温州市蓝登图书有限公司	0577-86057155	李晓峰
温州华越图书	0577-86057811	郑冬梅
宁波市香泉文化传播有限公司	0574-87660206	杨兴科
金华市浙中图书销售有限公司	0579-2337093	陈燕
苏州华艺书店	0512-65304112	魏培永
苏州冶金书店	0512-65301698	柴云
长沙创意文化书刊经营部	0731-4423185	何建华

长沙连胜书社	0731-2221038	伍慈英
长沙昌硕书社	0731-2233331	阳 洪
武汉市成才杂志社读者服务部	027-85498419	彭正刚
郑州博览书店	0371-68203826	朱向阳
合肥科华教育图书有限公司	0551-4212529	虞小平
合肥天利书店	0551-4221071	杨丽娟
广州学而优书店有限公司	020-84032161	张宁江
广州致富时代	020-38207441	黄 洁
广州市新萌书刊发行部	020-34297930	郑克勤
深圳市求实图书有限公司	0755-25884648	王 新
深圳鑫文海文化发展有限公司	0755-82446952	肖峥嵘
深圳同人图书销售有限公司	0755-82131534	董晓谊
珠海市文华书城有限公司	0756-8801985	黄康玉
厦门天顶文化传播公司	0592-5888586	叶秀娟
东莞华夏图书	0769-22310999	邓秀葵
海南省海口新南方书城	0898-65228600	陈茂司
成都前沿书局	028-83197392	莫中前
重庆夏山书店	023-67051616	王 瑾
重庆市渝海书店	023-61603033	刘克勤
昆明新知图书城	0871-4184808	王 磊
昆明经济书店	0871-4179197	李清禄
昆明洪盛图书有限公司	0871-4160834	李 洪
贵阳西西弗文化传播有限公司	0851-5809261	李桂黔
贵阳思博图书有限公司	0851-5950681	李久平
贵阳学海书籍有限公司	0851-5982217	孙筑芳
南宁三希堂	0771-5516170	张学峰
南宁市鸿昌图书发行有限公司	0771-5516182	陈钜昌
南宁市民生图书发行有限责任公司	0771-5503557	黄丽琰
广西柳州市柳燕书店	0722-2291937	赵晓燕
西安音乐天地	029-86299651	游 勇
乌鲁木齐大百科文化有限责任公司	0991-5585582	周兴锐
新疆棉麻公司洁玉书刊发行部	0991-5819665	王 英
新疆世纪远望发行有限责任公司	0991-5588981	吴 芳
兰州广场书城	0931-8445356	严 华
甘肃纸中城邦书业有限公司	0931-6155301	王彦平

北京、广州、上海、深圳等各大中城市的新华书店均为本书经销商

如果读者在以上经销点不能购买到本书,请直接与北京精典博维文化发展有限公司发行中心联系。

发行:北京精典博维文化发展有限公司

电话:(010)86879394 81989318 86001207

传真:(010)82576936

——洪昭光自序——

关爱自己 收获幸福 播种健康 收获和谐

今天的世界，人们都感觉很累。匆匆忙忙，纷纷扰扰。穷人累，富人更累；成人累，孩子更累；女人累，男人更累……

今天的世界上，什么最宝贵？

千重要，万重要，健康最重要。千宝贵，万宝贵，生命最宝贵。

什么是美好生命之最？

“天天好心情，健康 100 岁”。“六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松 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。”这就是美好生命之最。

怎样做到呢？

看看百岁老人就知道了。他们并不显赫，都很平凡，但为什么能健康快乐百岁呢？原因是他们有“三个三”。他们大多心理上“三顺”：“顺应自然，顺其自然，顺时而为”，心胸开阔，心地善良，性格温和仁者寿；饮食上“三意”：不刻意，不随意，但是要注意。“什么都吃，适可而止”“七八分饱，营养正好”，适者寿。运动上“三有”：“有恒、有序、有度”，爱活动，爱劳动，但不过分，动者寿。简单说来就是老子说的：“大道至简，适者有寿”。

反观近几年越来越多的中年早逝的人，大多是白（领）骨（干）精

(英),他们大多是“三超”和“三少”:压力超载,工作超时,身体超累;保健知识少,自我关爱少,健康行动少。不用说是脆弱的人的生命,就是钢铁造的汽车,有“三超”和“三少”也一样要短命折寿。违背自然规律,得不偿失。规律是铁,谁碰谁出血。

生命的过程有两种。一种是自然凋亡,一种是病理死亡,任君选择,前者是无病无痛,无疾而终,平安百岁,快乐轻松。生如春花绚烂,走如秋叶静美。生命如歌,人生如画。后者是中年得病,受累受罪,肉体痛苦,精神折磨,身心煎熬,人财两空。生命成了秋雨梧桐,悲惨世界。

什么原因造成这种差别呢?不在天,不在地,不在父母和别人,关键只在自己。在自己的什么呢?就是三个字:健康的“知、信、行”。

健康的 100 分中,生活方式占到了 60 分,健康的生活方式就是你的保护神,就是你生命的医生。在健康生活方式的合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡四大基石中,最重要的是合理膳食和心理平衡这八个字,而关键是四个字即“心理平衡”,核心是两个字:平衡。即适度、和谐、中庸。要提倡中庸、拒绝平庸。中庸与平庸是完全不同,风马牛不相及的两种概念。中庸是一种文化,是哲学概念,是指复杂事物中的相互和谐关系,是自然界万物运行的普遍规律,是一种完美状态,而平庸是指事物的外在性状,形式状态没有特色、没有创新、没有生气。

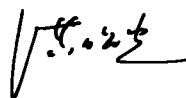
医学的上游是健康,下游是医疗。医疗很复杂,需要高科技,高投入,还伴有高风险,而健康很简单,不用高科技、高投入而且很廉价,很容易,只需要知、信、行。1 元的健康投入可以节省 8.59 元的医疗支出和约 100 元的终末期抢救费,而且自己少受罪,儿女少受累,真是令人神往的“上医治未病”、“四两拨千”。

有位 90 岁老人,精力充沛,精神矍铄,不但每天上班,还收发电子邮件。有什么秘诀吗?他说:“我可没有什么秘诀,要说对我帮助最大的,就是心情愉快,经常运动和饮食多样化。”也就是大道至简:为人宽容,坚持散步,什么都吃。他是我国著名的营养学专家,那么在吃的方面他一定是大有研究的了,其实不然,他说,他平时从未吃过什么特别设计过的“长寿”菜谱,也不刻意追求多少卡路里,多少脂肪酸,多少胆固醇,而是粗粮细粮肉荤蛋奶瓜果什么都吃,什么都适量,因为不同食物有不同营养。

近年来,健康已成为广大公众普遍关注的热点、焦点和难点。“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。”最近社科院发布的 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,而以往广受关注的教育收费则排到第六位。让广大读者能更轻松、更方便、更省时间地领略到健康的“知、信、行”的精髓,今天《洪昭光健康养生精华集》问世了,经过出版社编辑的编排,力求做到题材新颖,眼光独到,图文并茂,通过一幅幅有趣的图画,精致的说明,使健康知识“随风潜入夜,润物细无声”,使“健康是和谐,健康是金子,健康是责任,健康是节约”的观念更深入人心。

我衷心地感谢北京国康民健教育咨询中心的张靖、郭迎节女士,作为特约编辑,他们为此书的出版所作的努力及精心策划,同时也衷心感谢新世界出版社的编辑为此书所付出的心血。

在此,衷心祝愿每一位读者都能健康快乐每一天,平安幸福到永久!



2007 年 1 月 10 日于北京

收获健康 收获和谐

尊敬的读者朋友：

非常感谢您购买《洪昭光健康养生精华集》。21 世纪,人们对健康的认识已经达到了前所未有的高度,拥有健康已成为人们的不懈追求,健康也已成为广大公众普遍关注的热点、焦点和难点。而近年来呈现出“压力超载,工作超时,身体超累;保健知识少,自我关爱少,健康行动少”的“三超三少”现象不能不引起大众的关注与深思,我们提倡人们应该通过不懈努力去创造、去工作,为自己、为家庭、为社会创造财富,获取成功和幸福,但决不能以失去健康为代价,健康是收获幸福、收获成果的基础,是社会经济发展的资源,也是社会经济发展的目的。获得健康需要自身地关爱与呵护,应在学习中运用科学的知识和方式去适时地实践。

为了更好更贴近地服务于社会,倡导健康生活方式,传播健康知识,由北京国康民健教育咨询中心全面提供专家支持,精心策划共同组织的“国康名家健康讲堂”已广泛为社会不同层面的中老年人群多次针对性地开展课堂教育、咨询活动。2007 年,中心在百余名国内各学科权威专家的全力支持下,还将在北京及部分主要城市选取固定地点、时间,开设讲堂;全面开展各种形式的健康促进公益活动;策划出版精品健康读物。如您有意向参与活动并享有机会获得更多的健康服务。建议您成为我们的固定会员,您将享受免费课堂、邮寄资料、主题活动、专家热线等专属服务。填写完整表格的朋友,邮寄或传真至北京国康民健教育咨询中心,将自动成为读者健康俱乐部会员,拥有专属您的会员代码,届时,对您的需求初做了解,在我们为您提供健康服务或向您发布活动通知前,工作人员会以信件及电话向您告知。(会员服务不涉及任何商业行为!)

读者健康俱乐部会员将享有以下权利及服务(更多的会员服务将来源于您的参与及不断地需求反馈!)

- 优先免费参加在各地组织开展的“国康名家健康讲堂”及各项健康教育活动
- 可获得医学名家提供的疾病咨询与 VIP 健康服务
- 根据读者健康状况,由北京国康民健教育咨询中心不定期针对性地向会员朋友邮寄健康教育科普资料
- 获得更多名家主编的健康教育科普优质丛书出版信息,会员将享受独有优惠折扣

姓名	性别	年龄	职业
电话	固定电话	移动电话	E-mail
邮寄地址	邮 编		
您的身体状况	☐ 健康 ☐ 亚健康 ☐ 疾病	是否定期体检 ☐ 一年一次 ☐ 不定期 ☐ 没做过 ☐ 其他	
曾经得过哪些疾病	☐ 高血压 ☐ 糖尿病 ☐ 高血脂 ☐ 冠心病 ☐ 骨关节病 ☐ 其他 _____		
经常服用的药物	降压药	降糖药	其他
希望获取哪方面健康知识			
您平时的爱好	☐ 高尔夫 ☐ 登山 ☐ 游泳 ☐ 健走 ☐ 慢跑 ☐ 旅游 ☐ 歌舞 ☐ 健身操 ☐ 手工制作 ☐ 太极拳 ☐ 烹饪 ☐ 其他		
乐于接受健康教育的方式	☐ 刊物 ☐ 网络 ☐ 手机短信 ☐ 健康教育课堂 ☐ 社区健康展板 ☐ 健康教育主题活动 ☐ 其他		
曾参加过的健康活动	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____		

邮寄地址：北京市西城区西直门南大街2号成铭大厦C座25层

中国老年保健协会健康教育部(收)

邮 编：100035

电 话：010—66001256 传真：010—66002591

洪昭光 健康养生精华集

一个中心：

以健康为中心。健康
不得病，个人少受罪，家人
少受累，节省医药费，造福
全社会。

2007-2008年健康养生台历

2007.1

January						
S	M	T	W	T	F	S
	1 十三	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 小寒
7 十九	8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五
14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 十二月	20 大寒
21 初三	22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九
28 初十	29 十一	30 十二	31 十三			

2008.1

January						
S	M	T	W	T	F	S
	1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七	6 小寒
7 廿九	8 腊月	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六
14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三
21 十四	22 十五	23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十
28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四			



洪昭光

健康养生精华集

2007-2008年健康养生台历

2007.2

February						
S	M	T	W	T	F	S
				1 十四	2 十五	3 十六
4 立春	5 十八	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三
11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 情人节	15 廿八	16 廿九	17 除夕
18 春节	19 初二	20 初三	21 初四	22 初五	23 初六	24 初七
25 初八	26 初九	27 初十	28 十一			

两个基点：

糊涂一点，不要整天计较一些鸡毛蒜皮的小事；
潇洒一点，度量大一些，
风格高一些，站得高，看得远。

2008.2

February						
S	M	T	W	T	F	S
					1 廿五	2 廿六
3 廿七	4 立春	5 廿九	6 除夕	7 春节	8 初二	9 初三
10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十
17 十一	18 十二	19 雨水	20 十四	21 十五	22 十六	23 十七
24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	



洪昭光

健康养生精华集

2007-2008年健康养生台历

2007.3

March						
S	M	T	W	T	F	S
				1 十二	2 十三	3 十四
4 元宵节	5 十六	6 惊蛰	7 十八	8 国际妇女节	9 二十	10 廿一
11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六	16 廿七	17 廿八
18 廿九	19 二月	20 初二	21 春分	22 初四	23 初五	24 初六
25 初七	26 初八	27 初九	28 初十	29 十一	30 十二	31 十三

2008.3

March						
S	M	T	W	T	F	S
						1 廿四
2 廿五	3 廿六	4 廿七	5 惊蛰	6 廿九	7 三十	8 二月
9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	15 初八
16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四	22 十五
23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二

三大作风：

助人为乐、知足常乐、自得其乐。



洪昭光

健康养生精华集

2007-2008年健康养生台历

四个最好：

最好的医生是自己，最好的
药物是时间，最好的心情是宁静，
最好的运动是步行。

2007.4

April						
S	M	T	W	T	F	S
1 十四	2 十五	3 十六	4 十七	5 清明	6 十九	7 二十
8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七
15 廿八	16 廿九	17 三月	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五
22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二
29 十三	30 十四					

2008.4

April						
S	M	T	W	T	F	S
		1 廿五	2 廿六	3 廿七	4 清明	5 廿九
6 三月	7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七
13 初八	14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四
20 初五	21 十六	22 十七	23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一
27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五			



洪昭光

健康养生精华集

2007-2008年健康养生台历

“运动的三五七”之三：

提倡每次进行步行或慢跑锻炼时，里程应掌握在3公里左右。

2007.5

May						
S	M	T	W	T	F	S
		1 劳动节	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九
6 立夏	7 廿一	8 廿二	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六
13 母亲节	14 廿八	15 廿九	16 三十	17 四月	18 初二	19 初三
20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十
27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五		

2008.5

May						
S	M	T	W	T	F	S
				1 廿六	2 廿七	3 廿八
4 廿九	5 立夏	6 初二	7 初三	8 初四	9 初五	10 初六
11 初七	12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三
18 十四	19 十五	20 十六	21 小满	22 十八	23 十九	24 二十
25 廿一	26 廿二	27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七

