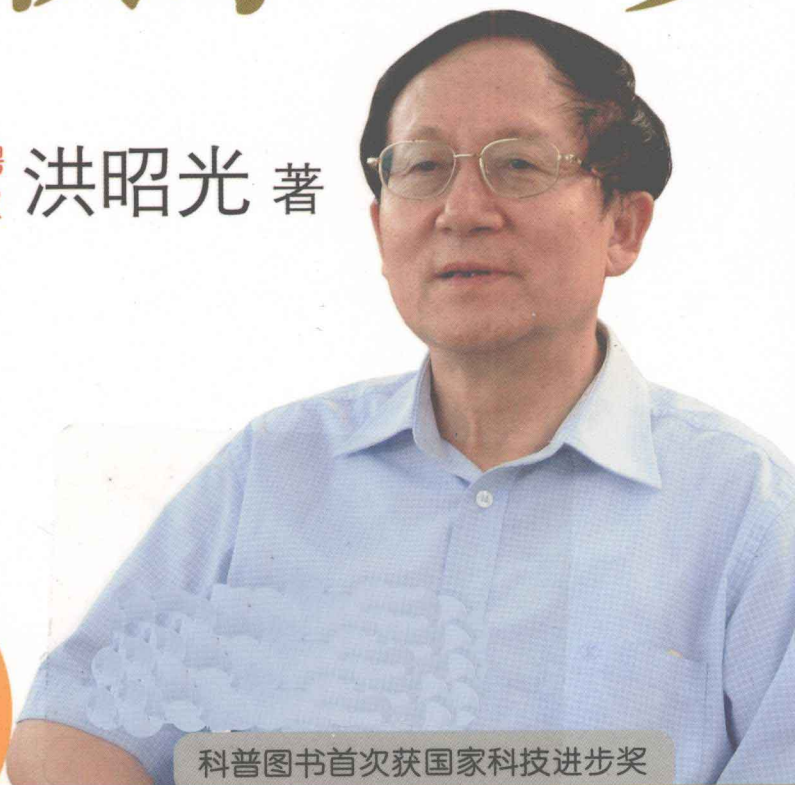


中央文明办·卫生部主办 相约健康社区行巡讲精粹

健康快乐100岁

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家 洪昭光 著



中央文明办·卫生部主办
相约健康社区行
巡讲精粹

第3版

科普图书首次获国家科技进步奖

本套书荣获2005年度
“国家科技进步奖二等奖”

- ◎活到九十不稀奇，健康七十古来稀
- ◎要想人生真快乐，精华都在态度里
- ◎以哲学认识世界，以科学观察社会
- ◎以医学珍爱生命，以坦然面对人生

中国科协科普出版社 北京出版集团公司 北京出版集团北京科学技术出版社

健康快乐100岁

中国科协科普出版社 北京出版集团公司 北京出版集团北京科学技术出版社
编著 冯晓光 著



北京出版集团公司 北京出版集团北京科学技术出版社
编著 冯晓光 著

本书以通俗易懂的语言，结合丰富的实例，系统地介绍了健康生活的方方面面，包括饮食、运动、心理、睡眠、环境、疾病防治等，旨在帮助读者建立健康的生活方式，实现健康快乐100岁的目标。

ISBN 7-302-41111-1

中央文明办·卫生部主办
相约健康社区行巡讲精粹

健康快乐

第3版

100岁

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家 洪昭光 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康快乐 100 岁/洪昭光著. —3 版. —北京: 人民
卫生出版社, 2011. 6

(相约健康社区行巡讲精粹)

ISBN 978-7-117-13700-3

I. ①健… II. ①洪… III. ①保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 215499 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医
师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康快乐 100 岁

第 3 版

著 者: 洪昭光

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13

字 数: 199 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2011 年 6 月第 3 版第 24 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13700-3/R · 13701

定 价: 23.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版编委会

编委会主任 陈竺 张茅

编委会副主任 王世明 陈啸宏 刘谦 尹力 王陇德
殷大奎

主 编 殷大奎

副 主 编 涂更新 姚晓曦 秦怀金 徐科 何维
窦熙照 邓海华 秦耕 胡国臣 刘克玲

编 委 (按姓氏笔画排序)

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 李新华 曾晟堂 鹿文媛 刘利群 徐晓超
陶金 赵仲龙

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版说明

此丛书为我社2003年邀请卫生部、中央文明办聘请的11位首席健康教育专家编写,2003年第1版和2006年第2版出版后深受读者欢迎,社会影响深远,多次重印,多数品种累积印数已达20余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

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,人民卫生出版社决定修订此套丛书,使其在提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。

根据医学知识的不断更新,参考读者的反馈信息,特别是针对目前医学科普图书市场出现的一些误导群众健康养生观念和方法,作者对丛书的内容、结构进行了更新和调整;增加了常见疾病防治的新理念、方法和措施。保留并提炼了原书最有特色和最有实用价值的内容。对全套书的编写形式和版式方面也做了调整,让读者更轻松的阅读。如采用了标题字体变化、段首标注、不同色块变化等;对封面和插图全部进行了更新,更加令人赏心悦目。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版序

《相约健康社区行巡讲精粹》第一版、第二版出版以来,对宣传普及健康知识,提高群众健康意识,推进中国公民健康素养促进行动发挥了重要作用,一直深受广大读者喜爱与好评,并获得了2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

刚刚闭幕的第十一届全国人大第四次会议审议通过的《国民经济和社会发展第十二个五年(2011—2015年)规划纲要》明确要求普及健康教育,实施国民健康行动计划。2009年,中共中央、国务院作出了深化医药卫生体制改革的重大决策,也明确要求医疗卫生机构及机关、学校、社区、企业等要大力开展健康教育与健康促进工作,帮助群众提高健康意识和自我保健能力。大力开展健康教育与健康促进工作,普及科学、正确的健康知识,满足人民群众日益增长的健康需求,是保障和改善民生的迫切需要,也是深化医改的重要内容。

随着经济社会发展,人民群众越来越重视医疗保健和健康问题,渴望获得健康知识提高生活质量和健康水平。中国科协2010年开展的第八次中国公民科学素养调查结果显示,公众最感兴趣的科技信息是“医学与健康”,选择比例为82.7%。与此同时,2008年中国居民健康素养水平调查结果显示:我国居民健康素养水平仅为6.48%,也就是说100人中只有不到7人有能力运用掌握的基本健康知识 with 技能维护自身健康。但当前,网络、

电视、报纸等媒体存在着大量虚假、错误的健康信息,有的甚至打着“医学大家”、“权威专家”的幌子大肆炒作,误导群众,给人民健康带来严重危害。因此,传播科学的健康知识、倡导健康的生活方式,是卫生工作者的重要责任,更是健康教育工作者的神圣使命。

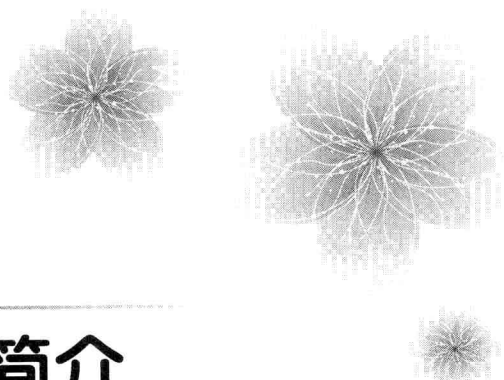
“相约健康社区行”专家巡讲活动自2003年启动以来,百名医学专家走进社区与群众面对面交流,数万名社区群众直接参与这项活动,树立起了“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚,对增强公众健康意识、培养健康生活方式,丰富社区健康教育活动发挥了重要作用。由卫生部和中央文明办共同组织编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书是“相约健康社区行”专家巡讲活动的配套材料,是11位医学专家多年工作心血和智慧的结晶,是经过实践检验、深受群众喜爱的健康科普读物,推动了巡讲活动深入开展。

应广大读者要求,11位作者总结多年来“相约健康社区行”专家巡讲活动实践经验,根据影响健康因素的变化情况,结合医学研究的最新进展等,对丛书再次进行修订,保证其传播健康知识的科学性、准确性和权威性。我相信,这套丛书的再次修订出版,将对提高群众的健康素养,提高群众的健康水平起到重要的推动作用。

卫生部部长



2011年4月



作者简介

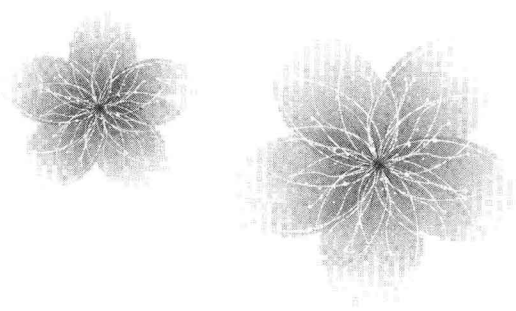


洪昭光 1939年生于福建厦门。1961年毕业于上海第一医学院，1981~1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。现任中国老年保健协会副会长，中国老年保健协会心血管专业委员会主任委员，卫生部首席健康教育专家，首都医科大学附属北京安贞医院教授、研究员、主任医师。曾任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长。

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”及香港凤凰、阳光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科技进步二等奖及卫生部、北京市各类科技进步奖共10余项。2010年又获“全国优秀科技工作者”称号。

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。



洪昭光再推健康新概念

人人都能健康快乐100岁

60岁以前没有病

80岁以前不衰老

轻轻松松100岁

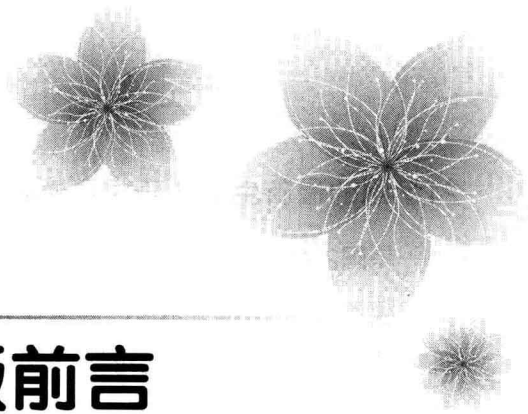
快快乐乐一辈子

健康与快乐

人类最美好的追求

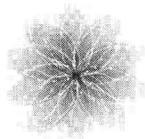
活到100岁

人人都可以实现的目标



第3版前言

播种健康 收获幸福
——登上健康百岁直通车——



21世纪是以人为本的世纪。

世界上最珍贵的,是人的生命和健康,是宝中之宝、重中之重。健康是节约,是和谐,是金子,是责任。健康是生产力,健康是GDP,健康是当今最时尚的低碳生活、低碳经济。

决定人的健康有四大要素,其中遗传因素占15%,自然及社会环境占17%,医疗条件占8%,生活方式占60%。简单说来,就是四个“生”:生身父母,生存环境,医生,养生。其中,医生作用占8%,却耗费巨大。2008年,我国的医疗资源总消耗约占GDP的6%,近2万亿元人民币。而养生占60%,却很简单,很容易,很有效,还不用花多少钱。对健康来说,医生不如养生,药疗不如食疗,求人不如求己,求己不如求心。因为心理平衡一项一枝独秀,在有关健康养生诸因素中独领风骚,占30%。

21世纪的健康新观念是什么呢?

那就是:二十养成好习惯,四十指标都正常;六十以前没有病,八十以前不衰老;轻轻松松一百岁,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?

21世纪的最新生命科研成果说明什么呢？

美国2008年发表研究报告，对8万名35~59岁的中年妇女自1980~2004年连续24年追踪研究表明：健康生活方式可使中年女性死亡率下降55%。研究证明，健康生活方式可以使慢性病总体上减少一半，其中高血压下降55%，脑卒中下降75%，糖尿病下降50%，肿瘤下降33%，并使健康寿命延长10年。生活质量大大提高，幸福指数大大改善。许多人不是死于疾病，而是死于无知，死于愚昧。只要采用健康的生活方式，可以减少一半的疾病和死亡。

21世纪健康的核心价值观是什么呢？

前年一个秋日，笔者与著名作家金庸先生去医院拜访国学大师季羨林先生，季先生语重心长地说：健康的核心就是三个和谐——人与自然的和谐、人与社会的和谐、人的身心和谐。不管今后社会如何变革，经济如何发展，生活如何改善，我们对待生活的态度应该是一贯之的乐观积极、从容平和。有了这一条，人人都能做到身心健康，家庭和谐，事业有成。他还说，这也是我国五千年博大精深的中华文化的核心和精髓所在。信哉，大师所言。

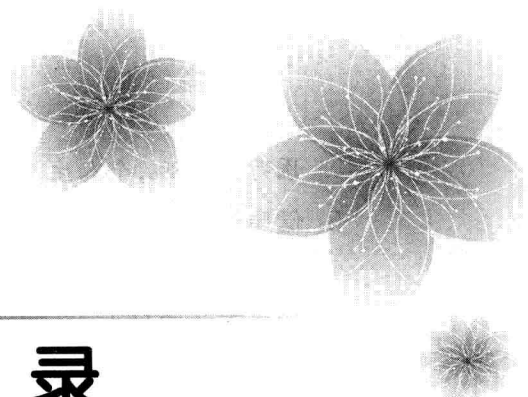
一本科普书，应当像一场春天的杏花雨，沾衣欲湿，润物无声，用文化滋养人们的心灵。让高科技傻瓜化，新观念本土化，大专家平民化。让人们在愉快的阅读中一看就懂，一懂就用，一用就灵，真正做到赏心悦目和信、达、雅。相信读者一定能从新修订的《健康快乐100岁》中获得许多心灵的滋养和智慧的启迪。

联合国《国际科学与和平周》和平使者

卫生部首席健康教育专家

洪昭光

2011年3月



目 录

第一部分

21世纪健康新观念

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” 2
 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 3
 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
3. 健康的四个层面 5
 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 6
 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 7
健康促进、预防疾病、医疗救治、疾病康复
6. 健康面前四种人 8
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” 8
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
8. 健康是人生的第一资本 10
9. 健康比金子还要珍贵 11
10. 预防为主——亚特兰大的启示 12
11. 一次难忘的免费午餐会 13
12. 智者不惑 14

第二部分

家——健康幸福的源泉

家是沙漠里的绿洲, 幸福生活的爱窝;
只有家庭健康了, 才有个人的健康;
只有家庭幸福了, 才有社会的幸福。

1. 家庭健康像一驾精细复杂的马车 16
2. 菜园、乐园、花园 17
3. 一步错位 一生错位 18
4. 以孝敬父母为基准, 练就找“朋友”的火眼金睛 20
5. 把好三关: 硬件, 配件, 软件 21

6. 培育三情: 激情, 爱情, 亲情	22
7. 家庭健康有“三宝”: 话聊、牵手和爱窝	23
8. 远离三个“毒品”, 防止三个误区	24
9. 家庭健康取决于女主人	25
10. 笑口常开, 积极乐观	26

第三部分 健康100岁, 关键在中年

一、男人四十, 十面埋伏 28

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. 生活很严峻, 现实很残酷——男人死得越来越快了	28
2. 男人哭吧哭吧不是罪——其实男人更需要关爱	30
3. 男人短命的四条原因——不要赢了世界, 失去自己	31
4. 健康意识, 警钟长鸣——不要高了知识, 短了寿命	33
5. 英年早逝错错错	34
6. 四句话, 四个八, 还要学会慢生活	38
7. 女人和书——男人的健康出路	42
8. 细节决定健康——注重生活中的细节	43
9. 警惕男人的肚子——腰围越长, 寿命越短	46
10. 饮食男人——男人如何吃出健康	48

二、女人四十 如花如梦 50

教育好一个男人只是教育好了一个人,

教育好一个女人就是教育好了一个家庭,

女人在关爱家庭的同时别忘了关爱自己。

1. 和谐家庭, 女人是关键	50
2. 男人来自金星, 女人来自水星	51

3. 魅力与年龄无关——做一个永远美丽的女人	51
4. 女人减肥的黄金法则——多做省钱运动,走出减肥怪圈	53
5. 实施做母亲的权利——做母亲使女性更聪明	54
6. 警惕“职业病”——职业女性的“心病”与家务“职业病”	55
7. 骨质疏松症——正在“亲近”年轻女性	57
8. 心理健康不能忽视——更年期女人的心灵鸡汤	57
9. 在家中,女人最需要疼爱	60

第四部分 关爱老人儿童,一家其乐融融

一、健康老人必读	61
(一) 第二个春天才是真正美好的春天	61
1. 夕阳无限好——人生六十才开始	61
2. 生命之树不该在春天就凋零	62
3. 暗示效应不是“练功不吃药”	63
4. 要长寿,就得心理健康	64
5. 三八年老革命和八三年小白领	65
6. 保持青春就是抗癌——良好的状态是最好的抗癌药	66
7. 因祸得福的老先生	67
8. 别跟蚊子较劲	67
(二) 健康的钥匙在您手中	69
1. 饮食要讲究,不能瞎凑合	69
2. 老人膳食三注意	70
3. 有氧运动适合老年人	70
4. 太极拳和气功——不花钱的健身方法	71

5. 夜间下床“三个半”，夜间意外少一半	72
6. 早中晚“三个半”，健康又简便	72
7. “两多”要多做，“三不”要记得	73
(三) 关注老年健康，享受健康人生	74
1. 当心老年性痴呆症	74
2. 顺应生物钟，逞强会倒霉	75
3. 警惕死亡三联症	76
4. 给老年朋友的健康留言	77

二、健康儿童必读

(一) 儿童为什么得了成人病	78
1. 动脉硬化是个“瓜熟蒂落”的病	78
2. 家庭遗传不可忽视	79
3. 关爱生命，自幼开始	79
4. 若要身体安，三分饥和寒	80
(二) 牛奶和母爱伴随孩子一生	81
1. 一袋牛奶振兴一个民族	81
2. 猴妈妈的实验	82
3. 母乳与母爱	83
(三) 健康教育必须关注家庭教育	84
1. 心理健康教育是长期工程	84
2. 造就和毁掉一个孩子有时就在一句话	85
3. 儿童教育来不得急功近利	86

第五部分

健康核心 适者有寿

拥有健康就拥有未来
失去健康就失去一切

一、四大基石之合理膳食