

孟所长健康丛书

自己找健康 自己找快乐 自己找幸福

科学的 健康理念

孟宪忠◎编著

本理念产生于

连续十余年每晚四个省级广播电台
现场直播健康节目两小时以上
与患者交流对话超过二十万人次
把人生哲理和健康融为一体

中国中医药出版社



科学的健康理念

孟宪忠 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

科学的健康理念 / 孟宪忠编著. —北京: 中国中医药出版社, 2005.10

ISBN 7-80156-885-0

I.科... II.孟... III.保健—普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 095203 号

科学的健康理念

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 9.5 字数 90 千字

2005 年 10 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 次印刷

书号 ISBN 7-80156-885-0 册数 4000

*

定价: 20.00 元

网址: www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

中国中医药出版社

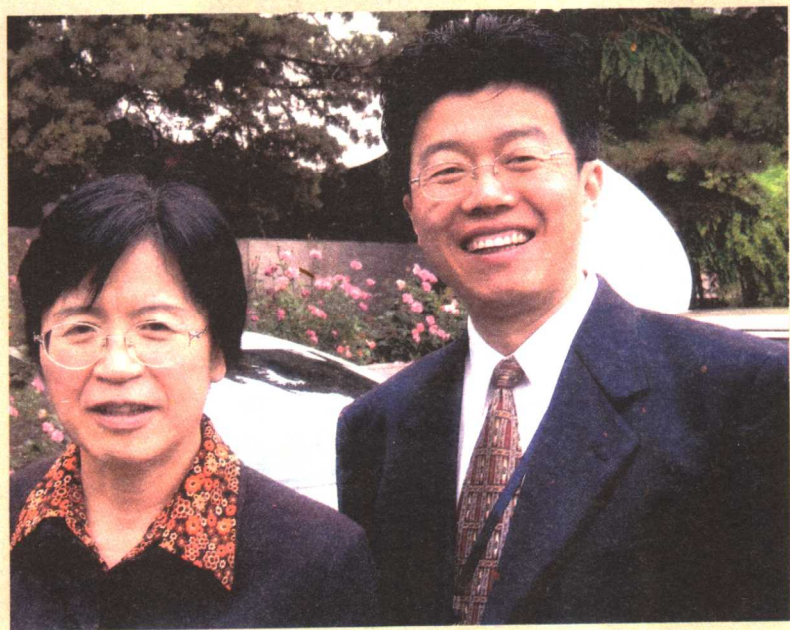
· 北京 ·



全国人大常委会副委员长顾秀莲（右）为孟宪忠（左）颁发“中华敬老杯”



中央军委原副主席迟浩田亲切接见孟宪忠



孟宪忠和卫生部副部长、国家中医药管理局局长余靖在一起

卫生部原部长钱信忠为本书题词

弘揚中華醫學精華
為人類健康作貢獻

孟宪忠先生

錢信忠



二〇〇五年四月



孟宪忠和世界针联
主席邓良月在一起

弘揚科學精神
維護大眾健康

邓良月

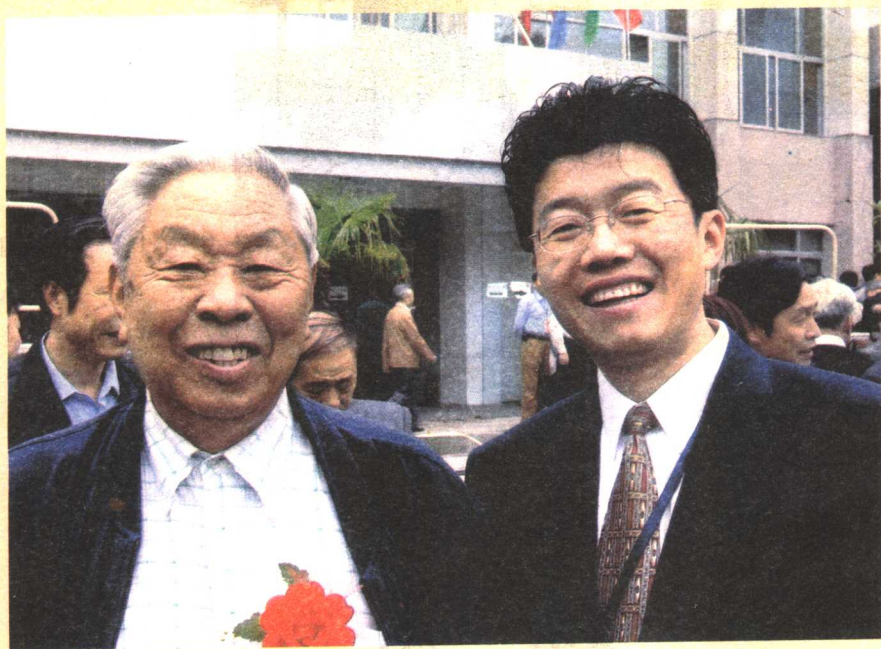
二〇〇五年一月三日



中国针灸学会李维衡
会长(中)一行七人参
观孟氏拔罐生产基地

继承民族文化传统
弘扬科学健康精神

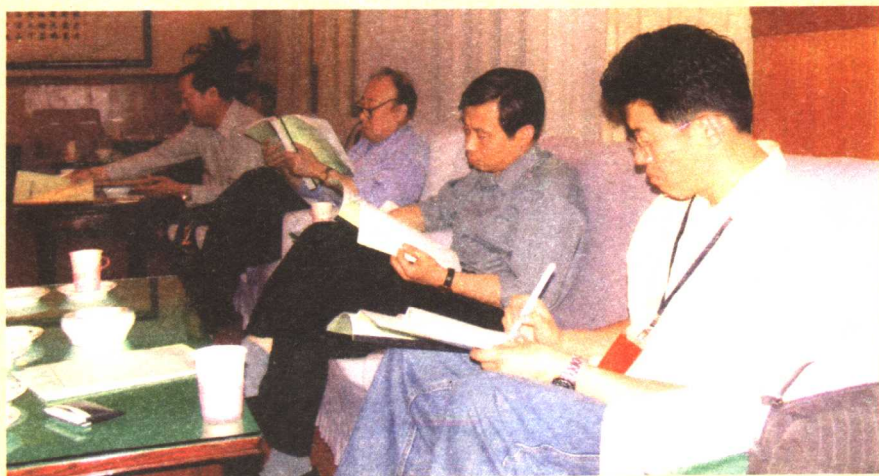
李维衡
2005年春



孟宪忠和世界针联终身名誉主席、著名针灸学家王雪苔在一起



中央人民广播电台中国之声现场



国内著名针灸专家在北京研讨由孟宪忠担任主编的
《中华拔罐大全》一书的编撰工作



孟宪忠在中国针灸学会
2005 年学术大会上发言



孟宪忠在宁夏银川考察
中药枸杞生产基地

序

如果提出“世界上什么最珍贵”，答案可能是各种各样的。有些答案可能有一定的道理，但都排不上第一位。到底什么最珍贵？答曰：健康。因为，健康是一切学识、能力、成就、财富、功业的基础。如果没有健康，就不会拥有任何东西。健康对于人类来说，它是第一财富，没有健康就毋论其他。

健康既然如此重要，人们本应视为珍稀，奋力争取，人人拥有吧。事实并非如此。如果问“什么是健康”，其答案也一定会千差万别。可见，人们并不真正认识健康，甚至还有误解；也并不认真对待健康，有时堪称挥霍；健康意识也不够强烈。

首先，应该让人们了解什么是正确的健康概念。世界卫生组织（WHO）在1948年发表的宪章中，对健康所下的定义是：“健康不仅是没有疾病和羸弱，而是身体、心理和社会适应完好的整体状态。”用这个定义来衡量，可以说相当多的人对健康的认识仍处于蒙昧状态。

其次，需要增强人们的健康意识。现在有相当多的人，对预防保健，促进健康，远离危害健康的因素，提倡科学的生活方式也相当模糊。近20多年来，我国经济发展，社会进步，人民生活水平提高，但是由于健康意识不强和健康知识不足，在这样短的时间内，就出现了“富贵病”，也就是“生活方式病”。体重超常，肥胖病，糖尿病，高血压，动脉硬化，冠心病，脑血管

病，恶性肿瘤，痛风，肝胆疾病，免疫力低下所致的感染性疾病等迅速增多，成为危害人们健康和死亡原因的主要因素。而所谓“富贵病”主要是由于不良生活方式所诱发的。专家们说，80%的非传染性慢性疾病都与饮食不科学、不合理、不平衡有关。WHO指出，我们的寿命与健康，取决于遗传、社会、环境、医疗保健和个人生活方式五种因素；其中个人生活方式因素占60%。在中老年人，时有心脏性猝死、脑卒中、过劳死等意外事件发生，究其原因，相当多的人都是由于健康知识不足，生活方式不健康造成的；但更为重要的是本人对患病的知晓率很低，因此不能早发现、早诊断、早治疗、早预防。如果我们在健康理念、健康意识、对自身健康问题的知晓程度、预防保健知识等方面都处于较低的状态，那么我们的健康和寿命必将受到严重危害。

上述情况不是健康问题的全部。实际上问题还要广泛、深刻、严重得多。不过总的来说，还是能反映出一个迫切的问题，那就是整个社会都需要普及“科学的健康理念”，广泛进行健康教育，提高人们的健康意识，向人们提供预防保健科学知识，推动人们抛弃不良的生活陋习，提倡科学健康的生活方式，预防疾病，促进健康，延长寿命，多作贡献。

孟宪忠所长长期致力于科学的健康理念研究，并在临床实践中积累了丰富的健康疗法经验。他把自己的研究、实践经验

和健康领悟加以提炼和总结，写成了《科学的健康理念》一书。

《科学的健康理念》针对我国当前社会人群中比较普遍存在的健康意识薄弱、预防保健知识不足和具体指导不够等问题，用通俗易懂、深入浅出的语言，从理论到实践，多侧面、系统地阐述了有关科学的健康理念问题，指导人们正确认识和对待健康，纠正错误观念，引导人们走上正确的健康之路，同时，提出了科学的养生保健方法，预防疾病，促进健康。可以说，本书的出版恰逢其时，恰合社会需要。

我相信，读者一定会从《科学的健康理念》中获得助益。

中国老年保健医学研究会会长
中华人民共和国卫生部原副部长
中央保健委员会原副主任

顾英奇

2005年12月18日

前言

科学的健康理念

自己找健康 自己找快乐 自己找幸福

进入崭新的21世纪,经济发展,社会进步。在全面建设和谐社会的步伐中,在创造、享受富裕生活的同时,人们越来越意识到健康的重要。尤其在经历SARS(非典)之后,越来越多的人意识到了生命的脆弱并渴望健康,全民族的健康意识空前高涨,健康已成为人们最为关心的热点之一。然而,由于多年来科学知识普及的不足和健康意识的淡薄,人民群众对于健康理念尚缺乏科学的认识。国情与时代呼唤科学的健康理念。

多年来，本人在研发和推广孟氏中药拔罐这一健康疗法的同时，充分认识到人民群众只有具备了科学的健康理念，才能真正懂得什么是健康，懂得怎样才能拥有健康，从而有意识地去维护健康。实际上健康的问题是个观念问题。因此，我始终以积极倡导和大力实践科学的健康理念为己任。现将近年来做健康讲座、健康咨询的讲稿和资料等整理成本书。

本书共分为六个章节：第一章简单介绍科学的健康理念产生的时代背景；第二章论述科学的健康理念的丰富内涵，包括健康的心态、适当的运动、健康的生活方式、饮食调理、科学用药及器械调理等；第三章主要讲述与实践科学的健康理念相关的许多认识问题；第四章科学地指导人们改变在健康领域存在的众多错误思维模式，以走出传统误区，遵循科学的健康理念，形成一套科学的思维模式，走上科学健康之路；第五章讲述本人在倡导科学的健康理念的过程中所做的不懈努力；第六章介绍几种科学的养生保健法。全书力求做到既深入浅出、通俗易懂、切合实用，使广大读者都能读懂，又具备知识性、新颖性和科学性的特点，使人民群众能更好地理解 and 实践科学的健康理念。

本书着重介绍了本人在倡导和实践科学的健康理念过程中的一些思维和感悟。如：只有失去健康的人，才懂得健康的重要；健康靠自己，爱惜自己，就是爱惜别人；生命经不起折腾；年轻



人切勿透支健康，健康是买不来的，预防为主，“不治已病，治未病”，治疗与保健并用，“三分治，七分养”，调理中治疗，治疗中调理，疗效是硬道理，养生保健调理要把握“度”，不少疾病是吃出来的，不少疾病是吓出来的，许多疾病是从年轻时得的，平和的心态是健康的基础，养生保健与防治疾病应当个体化，向健康投资，等等。希望与大家共同探讨，使这些思维和理念能帮助更多的人维护健康。

要想健康长寿，一要乐观，二要运动，三要调理。人的健康应该是从小事做起，从年轻做起，从饮食、运动、心态等全方位做起。健康是个过程，健康在于积累。自己找健康，自己找快乐，自己找幸福。所以说我提倡的大健康就是让人人懂得健康，人人呼唤健康，人人都健康！

一个好的健康事业必须以不断地满足社会 and 患者的需求为宗旨。我多年来为了这个健康事业一直用心地努力着，通过不间断的10多年的讲座、值班、做活动已经接触了近20万的患者，深感患者的痛苦、生活的不易，决心以自己的健康事业帮助他们解除疾苦，改善生活。我的工作激情就来源于这种责任感。这种责任感支撑我实践着自己的人生定位——做一名快乐的健康使者，用科学的、实事求是的态度研究、宣传、普及、推广我们的健康事业，创造健康新思想，传播健康新理念，普及健康知识与方法，

把每个患者作为亲人、作为朋友，为更多的人带去健康，把整个生命都溶入到健康的事业中！

历经10多年的不懈努力，我们的健康事业已经取得了不小的成就。然而，祖国医学博大精深，现代科学突飞猛进，本人唯有殚精竭虑，开拓进取，以更加优秀的成果为更多患者解除病痛，为更多家庭送去安康，除此之外，别无选择。我相信，同时具有了激情、毅力和智慧，就一定能走得更远，做得更好，人生也更有意义。

在本书的编写过程中，参阅了许多著名专家、学者的论著和资料，由于篇幅所限，未能一一列出，谨向其作者和为本书提供各种直接和间接帮助的各位同仁表示衷心感谢！

由于时间及本人水平所限，书中难免有谬误和不足之处，恳请广大专家和读者给予批评指正，本人不胜感激！

愿本书给大家带来健康和快乐，带来幸福与长寿！

孟宪忠

乙酉初春于北京