



中华医学会心血管病学会
中国老年保健协会心血管专业委员会
中国版协妇女读物工作委员会

联合推荐



全国心血管防治科研领导小组副组长
卫生部首席健康教育专家



洪昭光 著

洪昭光 谈

中年健康养生

2007年全新推出 洪氏“健康圣经”

他的健康新观念科普书籍总发行量
超过 300 万册，手抄本数千万册



· 专为中年人量身制订的健康养生新方案 ·

中国妇女出版社

健康 名家 讲堂

洪昭光 谈

中年健康养生



全国心血管防治科研领导小组副组长
卫生部首席 健康教育专家



洪昭光 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

洪昭光谈中年健康养生/洪昭光 著. —北京: 中国妇女出版社,
2007.1

ISBN 978-7-80203-371-9

I. 洪… II. 洪… III. 中年人—保健 IV. R161.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第 143185 号

洪昭光谈中年健康养生

作 者: 洪昭光

选题策划: 李白沙

责任编辑: 姜 喆

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

开 本: 170×230 1/16

印 张: 15.75

字 数: 170 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次

印 数: 1-10000 册

书 号: ISBN 978-7-80203-371-9

定 价: 22.80 元

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

作者简介

Introduction of Author

洪昭光，全国著名心血管病专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会副会长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，原卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，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研究员、教授、主任医师。

1939年生，福建人；1961年毕业于上海第一医学院；1981年~1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者；1987年~1992年任北京安贞医院副院长；1993年入选“英国剑桥国际名人传记中心”和“美国国际名人传记中心”名人录。

2001年获卫生部“辉瑞杯”高血压健康教育奖，被评为北京市科普工作先进个人；2002年被评为“全国科普先进个人”，同年获联合国国际科学与和平周“和平使者”，并获“中国控烟贡献奖”。近年被聘为中央文明办、卫生部组织“相约健康社区行”首席健康专家。

上世纪70年代与华罗庚教授合作研制“北京降压0号”。80年代参与世界卫生组织“莫尼卡方案”、中国心血管病危险因素及流行趋势动态监测、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。90年代参与全国高血压调查、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。

近年来，洪教授一直致力于大众科学健康知识的普及工作，应邀在全国各地宣讲科学健康新观念已超过1000场，出版了10余种科普健康图书，总发行量超过300万册，各种相应手抄本数十万册，创造了大众健康领域的奇迹。

中年是人生的关键，充满
机遇又充满挑战，是事业的黄金
期又是健康的脆弱期。

人生一百年，大致分三段。
0-29 青少年。 30-59 中年。
60 岁以上老年。

青少年病性病很少，老年有
足够时间关注健康。

中年时，事业重，压力大，时间紧。
能否把握好事业、家庭和健康这
三驾马车的平衡和协调是人生
百年健康的关键。做到 60 岁前
没有病，就能达到 80 岁前不衰老。

再到那时已经100岁。^{如果}60年前一身是病。
就没有可能活到现在两个月了。

事也很简单，失去后可以从零开始。从头再来，夜夜更重要，失去后破镜难圆，难以再来，健康最重要。失去后如春水东流，永不再来。

中国人把握好三驾马车不仅是技巧，是智慧，更是艺术。一驾马车是孩子，两驾马车是经济科技，三驾马车是幸福的孩子。

√ 曹必忠

2006.12.18



专为中年人量身制订的健康养生新方案



2007年**全新推出**洪氏“健康圣经”

他的健康新观念科普书籍总发行量
超过 300 万册，手抄本数千万册



·前言·

健康是金子 就在你手中

——写给珍爱生命的中年人

“健康是金子”，这是 1953 年 4 月 7 日世界卫生组织提出的世界卫生生日主题口号，旨在号召人们重视健康，关爱自己，提高生活、生命质量。

现在看来，健康不仅仅是金子，还是节约，是和谐，是生产力，是幸福之源、人生之本，对健康的重要性怎么强调都不会过分。

怎么保持健康呢？

健康由四个元素组成，父母遗传 15%，环境 17%，医疗条件 8%，生活方式 60%。因此，光靠医疗技术可以治疗疾病，却不能带来健康，因为健康是躯体、心理、社会和道德的良好和完满的状态。最近我国公布对残疾人状况调查，结果表明：2005 年我国的残疾人比 1987 年增加了 3000 余万人，其中 75% 是 60 岁以上的老年人。也就是说，许多老人的寿命是延长了，但延长的不是健康寿命，而是带病残疾寿命，生活质量并不高。

怎样才能延长健康寿命，使人们高质量地生活呢？

医学分四个阶段：健康促进、预防疾病、医疗救治和功能康复。前两个阶段我们称为上游，是健康范畴；后两个阶段我们称为下游，是医疗范畴。使人们更健康的关键是观念前移，抓上游，从中年抓起，从青少年抓起，从小抓起，越早越好。

生老病死是自然循环，亘古不变，但死亡的方式却有不同：一种是自然凋亡，一种是病理死亡。

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。后者是中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，事业中止，人财两空。

造成两者差别的原因何在呢？

只要看看百岁老人与英年早逝者的生活方式就明白了。百岁老人尽管生活方式各不相同，有不吃肉的，有吃肥肉的；有不沾烟酒的，有不离烟酒的；有早睡早起的，有晚睡晚起的。但仔细分析就知道了，所有百岁老人都有共同特点，无一例外，那就是心胸宽阔，性格随和，心地善良；爱活动、爱劳动、爱运动；饮食上什么都吃，吃的很杂，但适可而止，七八分饱。而看看那些英年得病或早逝的白领（领）、骨干（干）、精英（英）们，他们也都有共同规律，那就是“三少”和“三超”。“三少”是：自我保健知识少，保健意识更少，而实际保健行动更是少之又少。“三超”是：压力超载，工作超速，体力超累。他们往往生物钟节律被打乱，疲劳积累，健康透支，违背了自然规律，自然早早夭亡。

健康其实很简单：顺其自然，顺应自然，顺应天时、地利、人和，保持阴阳平衡、和谐适度。健康不需要高科技，因为人体自身的本能



就是最高的高科技，只是不要去破坏它、干扰它，正如医学之父所说：“病人的本能就是病人的医生。”同时健康也不需要高投入，平常饭菜，平和心态，平均身材，加上日行八千步，夜眠八小时，三餐八分饱，一天八杯水，就可以了。健康面前人人平等，谁违背，谁遭殃，过去，国王皇帝不例外，今天，局长经理也不例外；谁顺应，谁受益，好人一生平安，平民百姓一样健康百岁。

最近我读到一篇文章，讲的是“中国营养学泰斗谈长寿”。中国疾控中心营养与食品安全所研究员陈学存教授，刚过九十大寿。他精力充沛，精神矍铄，步履稳健，思维敏捷，不但坚持上班，还每天收发电子邮件。这使记者产生了浓厚兴趣，想探究一下陈老的健康秘诀是什么？是神奇的营养配方？高深的气功心法？还是另有诀窍？结果发现“大道至简”，归纳为三句话：“为人宽容，坚持散步，什么都吃。”

让我们看看陈老怎么说：“秘诀？我可没有什么秘诀啊！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。”

陈老说：“心情愉快是最重要的，快乐的心情带来积极乐观的态度，生活才更有味道。怎么做到心情愉快呢？一是要宽容，二是要多与人交流，不要斤斤计较，算计得越多，心情越难愉快，心理负担越大。心理压力，需要找朋友、同事、家人聊天，把压力宣泄出去。”陈老喜欢和年轻人聊天，感受他们的朝气。陈老的经验 and 中医的“药疗不如食疗，食疗不如心疗”及世界卫生组织“健康因素中，医疗占8%，合理膳食占13%，心理平衡占30%”的观点是完全一致的。

在运动上，陈老说：“人的身体就像机器，老不用就会生锈。”他年轻时很喜欢跑步，现在年纪大了，就改为散步，坚持每天走上30分

钟。相比身体锻炼，陈老更重视脑力运动，积极求知，天天看报，天天学习，对周围事物充满兴趣。

人们以为，陈老是我国营养学界的泰斗，在饮食方面一定是大有讲究的，其实不然。陈老说，他平时从不吃什么特别设计的“长寿”菜谱，也不刻意追求多少卡路里，只是吃得杂一些，肉、蛋、奶、蔬菜、水果、细粮、粗粮，什么都吃。因为什么都吃才能最大限度地保证全面均衡的营养摄取。

他说：“有些人年纪一大，就什么都不敢吃了，其实没必要。比如胆固醇，这是人体的正常需求，即使不从食物中补充，人体也会自己合成，还要耗费其他营养。”对于肉类，陈老觉得各种肉都可以吃一点儿，但他本人最喜欢的还是鱼肉，因为鱼肉蛋白含量相对较高，而脂肪少，无论是深海鱼还是淡水鱼都挺有营养。

对于蔬菜水果，陈老认为是绝对不能忽视的，因为有丰富的矿物质、微量元素、维生素和纤维素，对于老人摆脱便秘困扰，帮助很大。不同颜色的蔬菜有不同的营养成分，所以“红黄绿白黑”搭配吃最好。陈老还认为应当戒烟限酒，少量红葡萄酒可以喝些，对人体有好处，但千万别酗酒。

九十高龄的一代宗师，以简洁的语言说出了深刻的哲理，使人深受启迪，深受教益。健康就是金子，健康在你手中，健康属于你我，只要关爱自己。

中年人，关注健康就是关爱自己，关爱家庭，关爱事业；学会养生就能自己受益，家庭受益，事业受益。



目 录 CONTENTS

前言 健康是金子 就在你手中

——写给珍爱生命的中年人 / 1

第一部分 中年健康谁做主 最好的医生是自己

21 世纪中年健康新标准 / 3

活着就要健康快乐每一天 / 4

人活百年不是梦吗 / 6

健康的核心是和谐 / 7

健康是最大的节约 / 8

生命是一条单行线 / 10

三个“平”让你健康快乐 / 11

对比不攀比，适度不过度 / 12

不要死于愚昧，不要死于无知 / 14

健康金字塔下，你做哪种人 / 15

驾好中年的三架马车 / 16

人生四十是道坎 / 17

为什么会英年早逝 / 18

违背生命规律易致病理性死亡 / 19

预防英年早逝的处方——时间和空间 / 20

中年人要学会“慢生活” / 22

中年人想健康，牢记四句话 / 24

像心脏一样轻松工作 / 26

学习小蜜蜂，拼脑拼劲不拼命 / 27

像蜜蜂一样快乐生活 / 29

爱心蜜蜂，日子越过越轻松 / 31

千万不要学蚂蚁和蜘蛛 / 33

第二部分 中年人要事业 更要健康

不可阻挡的趋势——发病年龄提前 / 37

哀莫大于对健康无知 / 38

工作最费心、健康最省心吗 / 39

让人担忧的中年人 / 40

工作忙可不是借口 / 41

过劳是中青年健康的“隐性杀手” / 42

IT 人的健康同样不容乐观 / 43

好干部不要倒在工作岗位上 / 44

吓一跳——检查发现癌症已晚期 / 46

可别先用命挣钱，后用钱买命 / 46

很多病是“坐”出来的 / 47

中年人的四个“怎么办” / 48

健康：你漠视它，它更漠视你 / 51

“白领”健身操省时省力又见效 / 52



- 廉洁有益健康，易怒也会死亡 / 53
- 公务员平均“老”5岁 / 54
- 男人哭吧不是罪 / 55
- 布什总统不比你忙吗 / 56
- 健康是“1”，其他的都是“0” / 57
- 做演艺明星，更要做健康明星 / 58
- 有车族尤其要注意健康 / 59
- 出租司机三个“超”最危险 / 61
- 开车要有好心情 / 62
- 健康从预防开始 / 63

第三部分 中年人健康养生 提早预防是关键

- 一天1元钱，赛过90万 / 67
- 一天1元钱，减少8000万 / 68
- 拒绝心性猝死，不要引爆“定时炸弹” / 70
- 从小抓起，少制造“定时炸弹” / 71
- 冠心病的四大凶手和四位朋友 / 73
- 六大诱因导致猝死 / 74
- 不戴“高压铁帽”，不当降压药罐 / 76
- 管住嘴、迈开腿，就能预防高血压 / 77
- 我们的血压也有日出日落吗 / 78
- 动脉硬化的三大凶手 / 80
- 别让“癌老三”找上门 / 81
- 心态好才能抵抗疾病 / 83

最好的保健医生是自己 / 84

老年病在向中年人招手 / 85

中年人要关注生命“第三态” / 86

登上补脑直通车 / 87

别让自己变“苹果” / 88

不做“超载大货”，莫当“脆皮烤鸭” / 89

喝水也有时间表 / 90

早晨不适马虎不得 / 91

清晨的“魔鬼时间” / 92

冬天的早晨，心梗多四成 / 94

面对心梗，一两预防胜过十磅治疗 / 95

缺什么别缺觉，多什么别多食 / 96

恐慌比病毒更可怕 / 98

自信能提高免疫力 / 99

最好的药物是时间 / 100

“乐观”是超级保健药 / 101

不良情绪增加发病危险 / 103

想不开就去看“三座山” / 104

常唱“健康8字歌” / 105

第四部分 男人到中年 要学会投资健康

中年——男人健康的关口 / 109

男人为什么是“难人” / 110

健康比面子更重要 / 112



- 男人分七等，心态不平衡 / 114
- 为什么男人的寿命比女人短 / 115
- 三十而栗，四十不活 / 117
- 男人长了脾气，丢了自己 / 118
- 书和女人是男人健康的出路 / 119
- 更年期，男人照样躲不过 / 121
- 警惕心脏不健康的早期信号 / 122
- 男人健康远离“三不” / 123
- 不要“病从口入” / 124
- 和谐家庭是男人的港湾 / 126
- 过节别过累，放松不放纵 / 127
- “一二三四五”，健康常相伴 / 129
- 男人要学习健康养生之道 / 130
- 做个健康好男人 / 131

第五部分 女人到中年 既是花朵又是核心

- 走到人生的十字路口 / 135
- 女人是家庭的核心 / 136
- 家庭健康女主人是关键 / 137
- 把好“三关”，培育“三情” / 138
- 女人驻颜，需进“三补” / 140
- 夫妻牵手走路一举三得 / 141
- 做“水星”女人，做“金星”男人 / 143
- 女人使家庭成为“桃花源” / 144