



大字版读物

不生病的 生活方式

洪昭光
◎ 著



 中国盲文出版社

不生病的 生活方式

洪昭光
◎ 著

中国盲文出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

不生病的生活方式/洪昭光著. —北京: 中国盲文出版社,
2007. 2

ISBN 7 - 5002 - 2468 - 0

I. 不… II. 洪… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 001186 号

不生病的生活方式

著 者: 洪昭光

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 北京市京晟纪元印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 13

版 次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 4 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5002 - 2468 - 0/R · 444

定 价: 19.00 元

前 言

不生病的生活方式人人可为

健康有四大决定因素：一是内因，即父母的遗传因素，占15%；二是外界环境因素，其中社会环境占10%，自然环境占7%，共占17%；三是医疗条件，占8%；四是个人生活方式，占60%。我们不能选择基因，但却能选择健康。

现代研究证明，1元的预防投入可减少8.59元的医疗费用支出。临床经验表明，又可相应减少大约100元的终末期抢救费。而且自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。何乐而不为呢？

怎样才能提前预防，获得健康呢？一句话，从最简单的生活方式做起。

不生病的生活方式就是健康的生活方式。健康的生活方式可以使高血压发病率减少55%，中风减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少33%，更能使健康寿命延长10岁，生活质量也会大大提高。坚持健康的生活方式、注意健康养生的人，与不注意养生的人相比，65岁以上所花的医疗费，仅为后者的1/3~1/2，同时住院次数也大大减少。

不生病的生活方式其实很简单，不用花一分钱，不用花多

少时间，就能获得。这种生活方式就在我们身边，就是顺应自然，顺应天时；顺势而为，顺水推舟；天天三笑容颜俏，七八分饱人不老；相逢借问留春术，淡泊宁静比药好……

只知道这种健康的生活方式还不行，还需要亲身实践。

我曾经说过生活中的“三个半小时，三个半分钟”。许多人实践了，就有很好的效果，一些老同志，认认真真地照做了，就再未发生过头晕、站不稳这些困扰他们多年的症状。

不生病的生活方式现在开始晚了吗？一点儿也不晚。健康生活方式的开始没有早晚之分，只要下决心行动就好，行动就能养成习惯，有了习惯，就会成为一种享受和愉快，而不是负担，再往后就会品尝到健康所带来的快乐。一旦不生病的生活方式成为我们生活的一部分，我们就掌握了健康的钥匙，成为自己生命的主人。

现在，《不生病的生活方式》这本书即将与大家见面，我在书中完整、立体、直观地分解不生病的生活方式，具体化、细节化、生活化地剖析生活方式的利弊，带给大家健康、科学、快乐、轻松的生活方式。方法简便，切实可行。持之以恒地实践这些生活方式，你就不会生病，你就会拥有健康！

1.4.25
07.23.

目 录

第一章 饮食要讲究 搭配应合理

营养元素 一样不少 /1

轻松补钙

调控碳水化合物

蛋白质要适量

果蔬补充维生素

健康厨房 阵地要牢 /7

看住油瓶子

管好盐勺子

五色食品 餐桌必备 /9

热情的红

璀璨的黄

清新的绿

纯洁的白

深沉的黑

天天饮食 心里有数 /15

一天三四五顿

每餐七八分饱

三分饥寒身体安

合理搭配 适可而止 /18

粗细甜咸巧搭配

适可而止学会吃

饮食细节 牢记心间 /20

早餐不能免

慢吃多嚼

不当餐桌清洁员

喝汤五忌

少饮酒多品茶

中年人应吃对食物

老年人要适量饮食

第二章 运动利健康 方式因人而异

生命不息 运动不止 /29

生命在于运动
运动犹如阳光
运动方式 多种多样 /31
最好的运动
最省钱的运动
科学锻炼 远离误区 /35
科学运动半小时
警惕清晨“魔鬼时间”
冬季锻炼要当心
运动“三有”“三不为”
运动劳动 并非互等 /41
做家务也得职业病
劳动不等于运动

第三章 心平气也顺 一生乐开怀

心气不顺 必然受罪 /43
看棋支招气死人
斗嘴差点出人命
离休局长脑出血
蚊子也能要人命
天安门救了他的命
三句话吓死一个人
生气着急易猝死
平和心态 笑对人生 /49
生活是面活镜子
成败得失寻常事
保持一颗平常心
好心态是健康法宝
开心秘方 百岁不老 /54
“三自一包”是灵药
心理平衡“三正确”
好心态来自三“乐”
解放自己常看三座山

第四章 生活好习惯 无病一身轻

戒烟限酒 利人利己 /61

吸烟奖品是心梗

吸烟是公害

风行国际“戒烟法”

酒是一把“双刃剑”

触目惊心说酒害

交流解忧胜于酒

生活细节 不能马虎 /70

早睡早起才从容

清晨不适要重视

记住每日八杯水

不良情绪有危险

谨记三个“半分钟”

有病不能自己看

轻松排毒一身轻

减肥不能影响健康

饲养宠物有禁忌

警惕“卫生间事件”

浴室里面防危险

四点注意现在做起

休闲节假日 放松不放纵 /82

切莫打乱生物钟

麻将娱乐别较劲

缺什么也别缺觉

多什么也别多吃

养生顺天时 增强免疫力 /87

仲夏保健最重要

秋风红叶话秋补

营养补充免疫力

“秋冻”提高耐寒力

第五章 健康好家庭 人生加油站

和谐家庭 人间花园 /93

和谐家庭是花园

家庭健康内外因
家庭健康有“三宝”
男人不累 家和似金 /101
男人是“难人”
男人其实最脆弱
男人长寿有障碍
七等男人评评看
男人三“不”要不得
有苦不要强下咽
健康出路在身边
如金男人最可贵
女人如水 家庭和美 /111
女人是主人
女人最有影响力
家庭健康女人把关
精心培育真感情
“桃花源”内女主人
如水女人才幸福
精心呵护“女人花”

第六章 多做“启明星” 不当“白骨精”

健康观念 是非分明 /119
文化虽高寿命短
英年早逝错错错
公务员平均“老”5岁
好干部要有好身体
扬长弃短 事半功倍 /124
这样忙不是福
上班族要会吃
开车一族早衰老
办公室内做运动
快乐一周减压法
劳逸结合 成就事业 /132
向大领导们学习健身
向心脏学习工作

努力拼劲不拼命
对比适度不过度

第七章 防病于未然 长寿自会来

百病之首——心血管病 /139

心血管病保健常识

有了症状别耽误

时间就是生命

健康第一杀手——高血压 /143

高血压的预防

高血压治疗“三误区”

高血压健康食谱

健康劲敌——冠心病 /151

引起冠心病的危险因素

自幼开始抗衰老

过劳死和冠心病

健康红灯——动脉硬化 /155

动脉硬化源于生活习惯

高胆固醇与“脆皮烤鸭”

潜伏的凶手——心绞痛 /157

掌握心绞痛症状

及时治疗不稳定型心绞痛

并非心绞痛的胸痛症状

注意预防和急救

隐形杀手——心肌梗死 /162

心肌梗死的诱发因素

事后才知心肌梗死

无声死神——心性猝死 /164

什么是猝死

为什么会猝死

防猝死六大诱因

并非“老糊涂”——老年痴呆 /169

重视老年痴呆症

药物预防不可少

适量运动效果好

多用脑勤交流
改善生活方式

第八章 保健养生箴言

- 一个中心 /175
- 两个基点 /175
- 三大作风 /175
- 四大基石 /175
- 四个最好 /176
- “三心三自” /177
- 健康生活“三个平” /177
- 强身健体“八个八” /179
- 养心八珍汤 /180
- 四君子汤 /181
- 健康金字塔 塔下四种人 /181
- 中年健康四句话 /182
- 长寿诗 /183
- 第二春之歌 /183
- 好心情六步曲 /183

第九章 保健养生新观念

- 人活百年不是梦 /184
- 健康面前人人平等 /184
- 失去健康，就失去一切 /186
- 生命最美是凋亡 /187
- 死于无知更可怕 /188
- 健康人更应该被关爱 /189
- 智者不惑 /191
- 遗传基因决定保健方式 /193
- 我的健康我做主 /194
- 科学预防最关键 /195
- 最好的药物是时间 /196
- 学会慢生活 /196
- 健康要从娃娃抓起 /198

第一章 饮食要讲究 搭配应合理

有句老话：“民以食为天。”人不能在饮食上马马虎虎，否则就不能“健康七八九”，健康快乐 100 岁就成梦了。

营养元素 一样不少

压力大、生活无规律、抽烟、喝酒都会额外消耗体内大量营养素，因此，在日常生活中要主动养生，合理补充营养素。千万不要等各种维生素、微量元素缺乏的症状出现甚至疾病发生时，再考虑补充维生素、微量元素，这样做为时已晚，损失太大。

轻松补钙

钙是构成骨骼和牙齿的主要成分，可支持身体，坚固牙齿。同时，钙还参与了机体的一切活动，例如血管的收缩、心脏的跳动等。

东方人以素食为主的膳食习惯有很多优点，但也有些缺点——钙太少，因此，中国人多数缺钙。

缺钙会导致什么结果呢？三个结果。钙一少，容易造成骨痛、龟背、骨折。第一骨痛，缺钙的人骨质疏松、骨质增生、

2 不生病 的生活方式

腿疼发麻、小腿抽筋，反正浑身疼；第二龟背，越活越矮，越活越萎缩，岁数越大，个子越矮；第三骨折，稍微一动就骨折，一摔骨头就断，这种事太多了。有一个老年病人先是咳嗽时感到胸部很疼，最后不咳也疼，一照片子，把放射科医生吓了一跳，光是咳嗽就咳断了3根肋骨。后来住院，由于行动不方便，翻不了身，护士帮他翻身，啪，又断了1根肋骨，一共断了4根肋骨。全身骨头都疏松了。还有一个女士下楼梯，最后一个台阶滑了一下，用手一撑，桡骨、尺骨双骨折，尾骨也断了。

中国人大多数都缺钙，缺多少钙呢？一个人每天需要800毫克钙，而我们的饮食里仅有500毫克，剩余的300毫克需要靠每天1袋牛奶补充，250毫升牛奶正好含钙300毫克。

牛奶从什么时候开始喝呢？从1岁开始。喝到什么时候呢？终生喝奶。欧美很多人高大健康，和他们喝奶喝得多很有关系。最典型的是日本，1937年侵略中国时的“小日本”，个子矮、罗圈腿。现在变了，同龄中小学生对比，日本孩子平均身高超过了北京孩子，比广东、福建孩子高得更多。原来，第二次世界大战战败后，日本政府给中小学生每人每天负责供应1袋牛奶，结果就这么1袋牛奶，日本人一代比一代高，一代比一代壮，现在超过了中国人。

牛奶什么时候喝好呢？睡觉前。特别是对于孩子，他长个子，长个子不在白天，夜间入睡1小时后，生长激素开始分泌，4小时后分泌最多，所以睡觉前喝牛奶再加1片维生素C和1片复合维生素B，这样孩子不但身体高、体质好，皮肤更好，而且

抵抗力强，不会经常感冒、发烧，很健康，而每天的花费却很少。

很多人说一喝牛奶就拉稀，那怎么办呢？你可以试试喝酸奶。要是不爱喝酸奶怎么办？喝豆浆，可是要喝2袋，因为豆浆里含的钙是牛奶的一半。还有人说，我牛奶不喝、酸奶不喝、豆浆也不爱喝，怎么办？那很简单，你就等着受罪吧！

♥ 知心贴士：喝牛奶时应注意的细节

- ① 煮牛奶时先不要加糖，要等到煮熟离火后再加。
- ② 加热时不要煮沸，也不要久煮，否则会破坏营养素，影响人体吸收。科学的方法是用旺火煮奶，奶将要沸腾时马上离火，然后再加热，如此反复3~4次，既能保持牛奶的营养，又能有效地杀死奶中的细菌。
- ③ 不要空腹喝牛奶，喝奶的同时还应吃些面包、糕点等，以延长牛奶在消化道中停留的时间，使其得到充分消化吸收。
- ④ 婴儿喝纯牛奶需经过适当稀释。
- ⑤ 肠胃功能较弱的人不宜大量饮用牛奶。
- ⑥ 喝牛奶时不要吃巧克力。因为巧克力中的草酸会与牛奶中的钙结合成草酸钙，使钙无法被充分利用。

调控碳水化合物

碳水化合物是人体中主要的，也是最经济的能量来源。

碳水化合物，也就是主食。

每个人每日应摄入250克~400克碳水化合物，也就是5~8两的主食。

4 不生病 的生活方式

这5~8两不是固定的，因个人的劳动量、体重、性别、年龄而异。比如民工，他干活挺重，一天要吃一斤半；有些女士呢，胖胖的，工作量很轻，不用5两，3~4两就够了。

节食能减肥吗？调控主食可以调控体重，这是最好的办法。现在减肥的东西很多，什么减肥霜、减肥药、减肥喷雾剂、减肥裤腰带……太多了。实际上，不用这么减肥，调控主食加适量运动是最好的。

我们治过一个病人，身高1.49米，个子不高，体重却有99公斤，相当胖。用这个办法减肥，每天三两主食，头一个月一天只让吃三两半，结果一年下来，体重减少了33公斤。控制主食就可以控制体重。当然每天还是有必要摄入足够的蛋白质，但主食很少，以求消耗脂肪产生热量。

蛋白质要适量

蛋白质是构成身体的一个重要成分，可提高机体抵抗疾病的能力。

一个人最好每天进食3~4份高蛋白食物。人不能光吃素，也不能光吃肉。蛋白不能太多也不能太少，3~4份就好，不多不少。

1份高蛋白食物相当于50克瘦肉或者1个大鸡蛋，或者100克豆腐，或者100克鱼虾，或者100克鸡鸭鹅肉，或者25克黄豆。一天要吃3份。比如说我今天早上吃1个荷包蛋，中午我准备吃1份肉片苦瓜，晚上吃1份豆腐和2两鱼，这样一天3~4份高蛋白食物不多也不少。

蛋白质吃的过多，也不利健康。为什么呢？很多氨基酸从尿里排出，影响肾脏，蛋白过多，消化不良，造成肠道毒素太多。蛋白太少也不行，少林寺的海灯法师 60 多岁还练“一指禅”，但蛋白营养不良，消瘦，得了帕金森氏综合征，后来静脉点滴氨基酸，治好出院后他辟谷，不吃不喝，最后因营养不良去世。

什么蛋白质最好？鱼类蛋白质好，它有证据确凿的预防动脉硬化作用。吃鱼的地方，例如美国阿拉斯加、我国舟山群岛，居民吃鱼越多，动脉越软，得冠心病、脑血栓的越少。

植物蛋白以什么最好呢？黄豆蛋白。它不但是健康食品，还有一定程度的降胆固醇作用和防癌作用，对妇女还特别好，能减轻更年期综合征。

♥ 知心贴士：鸡蛋保存有妙招

鸡蛋最好在冰箱内保存，最适当的温度在 $5^{\circ}\text{C} \sim 7^{\circ}\text{C}$ 之间。在往冰箱里放的时候，要记得把鸡蛋的大头朝上小头朝下，这样可以使鸡蛋更好地呼吸，延长鸡蛋的保存寿命。买回来的鸡蛋，即使外表有污垢也不能用水洗，因为鸡蛋表面的胶状物质被洗掉后，细菌很容易从鸡蛋的小孔进入，使鸡蛋变质。最好的办法是用抹布擦掉污垢再存放。

果蔬补充维生素

维生素是维持机体健康必需的一种营养素，但人体不能合成或合成量很少，不能满足需要，需从食物中摄入。

营养学家建议：每日进食 400 克新鲜蔬菜和 100 克新鲜水

6 不生病 的 生活方式

果，可以充分补充维生素。

新鲜蔬菜和水果除了可补充维生素、微量元素、纤维素之外，还有一个特殊作用，它在预防结肠癌、乳腺癌、前列腺癌、胃癌方面，在降脂减肥、保持健美身材方面，在防治便秘引起的头痛、失眠、心血管病等突发事件方面，均有不可替代的益处。有研究表明，仅每日进食 500 克蔬菜和水果一项，就可使肿瘤发病率下降 1/3 以上。

♥ 知心贴士：水果蔬菜食效大比拼

抗癌明星——西红柿：含有丰富的胡萝卜素、维生素 B 和维生素 C，维生素 P 的含量居蔬菜之冠。

大夫第一药——苹果：营养价值和医疗价值都很高，许多美国人把苹果作为瘦身必备，每周节食一天，这一天只吃苹果，号称“苹果日”。

里外都是宝——葡萄：葡萄中的糖易被人体吸收，还含有多种无机盐、维生素以及多种具有生理功能的物质。“吃葡萄不吐葡萄皮”，因很多招牌营养素都存在于皮中。

低脂进补好帮手——山药：山药中含有多种微量元素，且含量丰富，具有滋补作用，为病后康复食补之佳品。

好吃又抗癌的美味菜——香菇：香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点，还含有一般食品中罕见的伞菌氨酸、口蘑酸等，味道特别鲜美。

餐桌上的降压药——芹菜：芹菜是辅助治疗高血压病及其并发症的首选之品，对血管硬化、神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。