



最好的医生 是自己

洪昭光 著

他被百姓亲切地称为“健康使者”、“健康传道士”；

他是央视《东方时空》、《焦点访谈》、《健康之路》、《夕阳红》及多家电视台栏目的特邀嘉宾；

他的讲演、报告从中央机关到全国各地超过 1000 场；

他的讲座“手抄本”流传全国，版本多达 68 种；他的图书总销量已达数百万册，被奉为“健康圣经”。

权威 · 经典 · 严谨

卫生部首席健康教育专家洪昭光

十余年健康教育之精华



 科学出版社
www.sciencep.com

最好的医生 是自己



洪昭光◇著



 科学出版社
www.sciencep.com

内 容 简 介

本书系卫生部首席健康教育专家洪昭光教授倾情推出的最新力作,集作者十余年健康教育之精华——权威、经典、严谨。

全书共分四个部分,全面分析了中青年群体的十大健康问题,并提出了智慧、精彩又切实可行的健康解决方案。人生三道关,关键在中年。中年人健康到底出了哪些问题?健康的精髓又在哪里?大道至简,智慧百年——跟随健康大师洪昭光,登上健康快车,摆脱中年危机,学会做自己的医生,健康其实就这么简单!

本书适合所有关注健康、关爱生命的人阅读。

需要本书的读者,请与北京清河6号信箱(邮编:100085)发行部联系,电话:010-82702660 010-62978181 转 103,传真:010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

最好的医生是自己 / 洪昭光著. —北京: 科学出版社, 2007

ISBN 978-7-03-018853-3

I. 最... II. 洪... III. ①中年人—保健—基本知识
②青年—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 051423 号

责任编辑: 任 洪 曾 华 / 责任校对: 周 玉
责任印刷: 广 益 / 封面设计: 李鹤伟

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京广益印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 2 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16
2007 年 2 月第一次印刷 印张: 15 1/4

定价: 24.80 元

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。



洪昭光



“让每个人都成为自己的医生”

洪昭光健康自述

——让每个人都成为自己的医生

(代序)

健康不需要高科技

想要健康快乐 100 岁，只依靠药物是万万办不到的，医药只占健康因素的 8%，您要关爱自己，有健康的生活方式要占 60%。8%的医药费花多少钱呢，全国每年 1 万多亿；而 60%呢，您只要少生气、注意饮食、每天走走路，就能做到了，这些都不是高科技，但对于健康，这些比高科技重要得多。您只要自己爱自己，它的功效远远超过高科技。

这可以解释为什么一些亿万富翁，三十多岁就死了；而那些既不当官，也没有钱的农村老太婆，更不懂得什么热量卡路里，她却能活一百多岁。很多人不明白，为什么很有钱、有很多知识的人死得却快？答案很简单，他们违背了自然规律。

在大自然面前，人类真的很渺小。大自然是人类的母亲，提供衣食，她养育你；大自然是人类的老师，生命规律，她教育你；大自然还是人类的法官，做对做错，她奖惩你。健康长寿，是因为顺应了自然；疾病短命，是因为违背了自然。

要做好自我保健并不复杂。既不需要高深的知识，也不需要复杂的设备，更不需要现代化的高科技。

人体是最精密的仪器

人体是世界上最复杂、最精密的仪器。人体里每天大约有 2000 亿的红细胞死亡，每秒有 100 万个神经冲动。人类经过 600 万年的进化，是非常非常复杂的。一个细胞里就有几万个基因，每个基因有 31 亿对碱基对，复杂得超过我们的想象。

治疗感冒，研究出一种疫苗，需要三五年，投资几亿元，可是感冒病毒几百种啊，而且变异很快，防不胜防。那为什么感冒自己就能好了呢？是人体自己的抗体起作用了，人体里三天就生产出抗体来了，一块钱都不用花。所以说，人体多巧妙，人体多精密啊。

人体这么复杂，超过了我们的高科技，和人体自身功能相比，所谓的高科技还在山脚下呢。

美国为纪念建国 200 周年，曾立下雄心壮志，要给全人类两大礼物：一个礼物是阿波罗登月，一个礼物是攻克癌症，大约各花 200 亿美元。结果，阿波罗登月计划很成功，提前完成，人类不但登上月亮，还在月球上行走；而攻克癌症计划不但没有成功，反而癌症更多了，全线失败。人们不禁反思，同样是花 200 亿美元，怎么一个成功，一个失败呢？道理何在？很简单：登月是高科技，人类已经掌握，而癌症的复杂性远远超过人类的高科技，人类对癌症的了解还不到半山腰呢。

最好的医生是自己

这话不是我说的，古希腊名医希波克拉底精辟地指出：“患者的本能就是患者的医生，医生是帮助本能的。”你看，我们的手刺开一个口子，一会儿出血就凝固了，一个星期它就愈合了。我们的肠子坏了，截一段，没事；肺坏了切掉一边，没事。我们的身体有很强大的再生能力。我们自己能保持好的状态，人体自身有强大的能力，所以患者的本能就是患者的医生，最好的医生是自己。

所以，我们说最精密、最复杂的仪器是人体；最大的本事是自身的免疫力；最好的医生是自己，而不是外部的医药。如果人们能正确认识大自然，正确认识人体的复杂性，就足够了。

你掌握了大自然的规律，并学会尊重它，获得健康其实很容易。从进化论角度看，步行是世界上最好的运动。所以，我每天无论多忙，都坚持步行一小时。漫步在街心公园的林荫道上，享受着清新的空气和浓浓绿意，身心都会放松。

当然，我们说最好的医生是自己，并不是让人们有病不去医院看医生，而是告诉人们，在什么时候应该去找医生，即使在名医指导下，也需要靠自己细心理解病情和医嘱，才能更好地配合治疗。更重要的是，在无病的时候，如何掌握自己的身体状况，调理自己的身心健康，关爱自己，做自己的医生。

知道，更要做到

大家明白了健康其实就在我们自己的手中，可还是有很多

人过着不健康的生活。这其中最大的要害是什么呢？知道，却做不到！也就是知、信、行的落差。

“知、信、行”就是指知识、信念和行动。与之对应的是古人的观点“闻道、悟道、行道”。知道健康的重要性，知道如何预防疾病，这些都容易。拿吸烟为例，100个吸烟的人中知道吸烟有害的至少有95个，愿意戒烟的有50个，而真正能戒烟的不到5个。减肥也是类似的情形。

究竟是什么原因会产生这么大的落差呢？这个原因是人性造成的。这是人性的特点，也是人性的弱点。人性的弱点就在于“人往往是语言的巨人，行动的矮子”，在物欲的诱惑下和社会“虚火”的驱使下更是如此。人性的改变是很困难的，习惯的养成是一个缓慢的过程。习惯就像船上的缆绳，每天加上一小股，用不了多久，它就会强大得不得了。生理学和心理学上讲，习惯就是一种动力定型。大脑对于原来的习惯轻车熟路，因为它按照这样的思路去做，耗能最少，最轻便。生物的本能就是要耗能最少，趋利避害嘛。

习惯养成后，要想把它改过来，是很难的事。所以现在很多人都知道健康重要，但要改正过去错误的习惯却往往做不到。

健康观念要从小抓起

那么，我们该怎么办呢？如何养成一个健康的好习惯呢？这就要求我们，关爱健康必须从小开始。从小时候开始，从小事上开始，从今天开始，否则，你越拖越晚。

这是非常关键的，就好比一棵树。一棵树，还是小树时已

经长歪了，长高后它也一定是歪着的。一个成年人，他的各种不良习惯都能在他的幼年时找到影子。所以说，健康习惯要从小养成，如果我们不从小开始，长大后，我们再去花 10 倍的精力和时间，也得不到最佳的效果。

在美国，小学四年级的时候，老师会专门讲一节课，是关于吸烟的问题。通过图片，老师告诉学生们：烟里面有尼古丁，烟里面有煤焦油，吸烟久了肺就变成黑的了；而且还能患癌症。老师这么一讲，学生们回去后感慨很多。老师让同学们回去写一篇感想，绝大多数的孩子都说，我听了以后太受教育了，我非常恨吸烟，我这辈子也不会吸烟，并且我要劝所有的人不吸烟。如果我能当上总统，第一道法令就是禁止卖烟……也就是说，这一堂课，他们一辈子都不会忘。

可见，同样的力量，放在少儿的早期教育，结果会大不一样。这叫做事半功倍，一本万利。

关爱健康：教育胜于治疗

做健康教育，我自己深有感触。我感觉我的一生，有两件事值得一提。

第一，上个世纪，我和著名数学家华罗庚一起研发了“降压 0 号”。一年生产 10 亿片，每一片给患者省 5 元钱，一年能节省 50 亿，其实还不止 50 亿，吃药后不得病，不用住院了，能去上班了，又间接地创造了很大的财富。

每天只需服用一次，每次只服一片，早上起来吃一片药，一天的血压就控制住了。一片药把患者的问题全解决了。这又

一次证明了，对于健康来说，复杂并不是最好的。

这样的功效是怎么出来的呢？我做的这些是遵循了毛主席的哲学“实践出真知”，“从群众中来，到群众中去”。我学的是西医，但我也非常热爱中医，我是用中医的思想来指导工作的，并深入实践中去解决问题，再加上我对广大百姓的深厚感情，促使我研发出了“降压0号”。

第二，我是一名心血管病医生，多年从事临床工作和研究，最后转到健康教育上来了。为什么我的事业方向会做出这么大的转变呢？

这要从我的研究工作说起。高血压自古有之，科学家对它的研究很多。1896年，人类发明了血压计，开始了现代高血压的研究；1904年，第一篇关于高血压的论文问世，自此后，发表了几十万篇文章。研发了几百种中西药，但高血压一直没有被控制，反而越来越多，我国高血压人群，从原来的3500万，到8000万，9000万，1.2亿，一直到现在的1.6亿。

问题在哪里呢？我得出结论，我们应该从根上预防，只靠药物治疗是不行的。通过健康教育，从预防入手，我们最终的目的就是“四两拨千斤”，花几块钱的预防节省几万元的医药费。同样是治疗高血压，我们通过健康教育，注意饮食，加强运动，发病率就能够减少50%。

所以，我开始做健康科普教育，这些是真正从实际出发，为百姓的健康服务。“授人以鱼，不如授人以渔”。要让更多的人从观念上就开始重视健康，而不要等到病了以后，才想到关注自己的健康。我做科普讲座，发表科普文章，这些比我一个一个地看病人强多了。可以说是“书胜十万医”啊。

让每个人都成为自己的医生

也正是这些构想，改变了我的人生走向。我主动要求从医院副院长位置下来，全心致力于临床工作和健康科普教育。这对于我来说是一次重要的选择，也是一次正确的选择。我要为大众健康做一些实实在在的事情。如果说研制“降压0号”是我的人生事业上第一次正确选择，那么后一次的选择，引发了我第二次生命力的爆发。

我爱看毛主席的书，内容很短，但很实用。一篇《论持久战》指出了抗日战争的方向和对策。可见正确观念的重要性，足可以影响一个国家的发展。大众健康事业也是如此，只要我们掌握了正确的思想，就会获得更大的胜利。

这些年来，我所有的努力就是想让每个人都成为自己最好的医生。我最想要告诉广大读者的是，你的健康不能只依赖大医院、名医生，健康的金钥匙就在自己手中。只要你从生活中的一点一滴做起，就可以六十没有病，八十不衰老，轻松一百岁，快乐百零八！

（采访整理：李国泰）

目 录

第一部分 会诊篇

把脉中年 会诊健康

中年健康, 十大问题	3
寿命不短, 质量不高	3
“三十而栗, 四十不活”	4
收入增加, 幸福度没增加	5
钱多, 保健知识不多	6
动得少了, 老得快了	7
长了身价, 丢了健康	8
高智能, 低体能	9
知道, 做不到	11
储蓄金钱, 透支健康	12
赢得了世界, 失去了自己	13
把健康寄托于医生, 大错特错	15
健康金字塔, 塔下四种人	15
健康四阶段, 预防是上游	16
治病不如防病	17
不要死于无知	19
健康需要教育	20
最好的处方是知识	22
是倒霉的兔子, 还是幸运的鸭子	23
心理承受力不同, 后果天壤之别	25

把健康寄托于医生，大错特错.....	26
最好的医生是自己.....	27
人生三道关，关键在中年	29
英年早逝谁之过.....	29
多做“启明星”，不当“白骨精”	30
健康是“1”，其他都是“0”	31
健康不仅属于你自己.....	32
生命是条单行线.....	33
人的生理寿命应该是多少.....	34
生命最美是凋亡.....	35
人生三道关，关键在中年.....	36
中年健康取决于什么.....	37
30 努力，40 注意，50 轻松，60 成功.....	38

第二部分 治则篇

大道至简 智慧人生

师法自然，智慧人生	41
出力出汗不出血，拼脑拼劲不拼命.....	41
像心脏一样工作.....	43
心脏的工作：智慧加理性.....	43
心脏的精神：敬业又自爱.....	44
像蜜蜂一样生活.....	45
蜜蜂为何强于鳄鱼.....	45
蜜蜂的软实力：“三心三自”	47
学习蜜蜂，日子越过越轻松.....	48

莫学蚂蚁苦做工，莫学蜘蛛害人虫.....	49
顺应自然节律，奏好生命和弦.....	50
神奇的“生命三重奏”.....	50
不曾谋面的平安顾问.....	52
拨慢你的生物钟.....	53
二十四节气与养生.....	54
仲夏保健好，冬至发病少.....	56
秋风红叶话秋补.....	57
简单生活，精致人生	59
健康其实很简单.....	59
健康生活三个“平”	62
平常饭菜：一荤一素一菇.....	62
平和心态：乐观是超级保健药.....	63
平均身材：不胖不瘦不堵.....	64
强身健体“八字歌”	66
日行八千步.....	66
夜眠八小时.....	67
三餐八分饱.....	68
一天八杯水.....	69
养心八珍汤.....	70
强体八段锦.....	72
米寿八十八.....	73
茶龄百零八.....	74
平安快乐，和谐人生	75
“聪明人”一生平安.....	75
药补不如食补，食补不如心补.....	76

快乐面前人人平等.....	78
生活像镜子，你笑它也笑.....	79
给健康时间，给健康空间.....	81
适者有寿，仁者无敌.....	82
智者不惑，智“惠”百年.....	83
高风亮节，常饮“四君子汤”.....	84
快乐和谐，常服“养心八珍汤”.....	86
“一二三四”，健康常相伴.....	87

第三部分 固本篇

生活方式 四大基石

三座桥梁，四大基石.....	91
四大基石之一：合理膳食.....	93
一：一袋牛奶强壮一个民族.....	93
二：250~400 克碳水化合物.....	95
三：3~4 份高蛋白.....	95
四：牢记四句话.....	96
五：500 克新鲜蔬菜和水果.....	97
红：西红柿或一二两红酒.....	98
黄：黄色蔬菜瓜果.....	98
绿：绿茶和绿色蔬菜.....	99
白：燕麦粉、燕麦片.....	101
黑：黑木耳.....	101
常喝五色保健汤.....	102
什么都吃，适可而止.....	102

四大基石之二：适量运动 105

没有一种药物可以代替运动.....	105
你比总统还忙吗.....	106
亿万富翁还不如乞丐.....	107
最好的运动是步行.....	108
道士的养生经.....	110
适量运动的“三五七”.....	111
三个“半分钟”，让你少受罪.....	112
三个“半小时”，健康有活力.....	113

四大基石之三：戒烟限酒 114

吸烟是死亡的加速器.....	114
吸烟比赛的奖品是心梗.....	115
历经两年的绝密研究.....	116
一分钟戒烟.....	117
每天限 5 根，不妨试试看.....	118
风行世界的“五日戒烟法”.....	119
酒是多情物，也是双刃剑.....	120
酗酒之害，触目惊心.....	122
何以解忧，唯有交流.....	124

四大基石之四：心理平衡 125

心理压力是疾病之源.....	125
看棋支招气死人.....	127
老两口斗嘴，差点要人命.....	127
心理杀手，立竿见影.....	128
心态若不好，蚊子也要命.....	129
“倒霉”的办公室主任.....	130
心理暗示力量大.....	131