

老年健康保健知识

——老年人的生理健康和心理健康

（根据万承奎教授录音报告整理）

政协仪陇县委员会学习文史委员会

一九九三年五月

使，

万承奎教授是中国人民解放军第四军医大学研究员、老年健康教育专家。近年来苦心孤诣、不懈探索，所专事研究的溶各种科学于一体的健康学，被称作生命自我管理科学，是激励人们力争把生命掌握在自己手中的一门新科学。万教授是致力学医的名流，以后又从事政治工作。学医使他从生理、病理来研究人，长期从事政治工作，使他从思想、心理上了解人，利用这两方面的条件和规律，不断选取现代新的科学知识，并从多学科、多角度出发，在医学、马克思主义哲学、心理学中得到补益，拓出研究人的身心健康的途径，阐述老年人的科学养老之道，颇有独见。他主张健康老人应具有身体上、心理上、社会上总的良好状态，换句话说，就是人不仅要注意身体健康，更要注意心理健康，二者不可偏废。1987年以来，他先后在全国二十二个省、市、自治区和中央机关各部委、解放军各总部作过六百六十六场报告，听众达一百多万人次，场场座无虚席，在社会各界引起强烈反响。万教授的报告生动活泼，深入浅出，具有很强的知识性、科学性、趣味性，给人以很好的启迪。我会应广大老同志的请求，将它整理出来，仅供大家参考。期望广大老同志读了这份材料后，亦能将生命掌握在自己的手中，欢度晚年，人人健康，个个长寿。老骥奋蹄，焕发青春，更吐生命的光彩，燃烧晚霞的余辉，便是我们最大的一点慰藉。

老年人的生理健康和心理健康

(根据万承奎教授录音报告整理)

各位老首长、老将军、老专家、老同志、老大姐，同志们、朋友们：

这次我是受中国健康教育协会，中国老年教育中心委托，应四川省老年体协和省老干局、老龄委、军区联合邀请，专程从西安赶到四川，向大家学习，向大家汇报。

今天给全省和军队的老同志汇报，我感到特别高兴。我总这样想，我们国家之所以有今天，我们四川之所以有今天，我们军队之所以有今天，我们每一个单位之所以有今天，我们一代代的接班人之所以有今天，靠谁？靠党，靠毛主席，靠老一代无产阶级革命家，靠我们老同志。他们艰苦奋斗，流血牺牲，打下了江山，创造了今天的新生活，培养了一代又一代的接班人，做出了巨大的、不可磨灭的贡献。我们党、我们国家、我们人民都始终尊敬老同志，始终不要忘记老同志的功德。没有老同志就没有我们今天，谁想忘记老同志就等于否定党的历史，就等于忘记了自己。人人都要老，家家有老人。老年事业万年青，千千万万后备军，都得进来。我们衷心祝愿我们老同志，人民功臣，一定要做到身心健康，长命百岁！

我跟我爱人都是研究健康学的，研究人的健康及其规

律，我们又把它叫做生命自我管理科学。请老首长一定要记住，人一定要管理好自己的生命，一定要把生命掌握在自己手中。健康长寿是每一个老同志最迫切的心理要求，是当代的一个重大社会课题，是党交给广大老同志的一个主要任务。每个人都想健康长寿，都在追求健康长寿。但是，如何做到健康长寿呢？这就要求我们不但要做到身体健康，尤其要做到心理健康。如何对待只有一次的生命，如何真正把生命掌握在自己的手中，大家都在追求，都在实践，但又不是每一个人都能准确回答，从行动上完全做到的。对待这个问题，认识不一样，态度不一样，处境不一样，结果完全不一样。近六年来，我跟我爱人在完成我们本身医疗、教学、科研、写作任务的同时，先后在中央各部委、军委各总部、各军兵种、各大军区以及全国二十二个省市做了六百六十六场报告，直接听我们的报告的已超过一百万，间接听我们报告的已超过一千万。我们进行了很多调查，光座谈会就开了将近二百次，做了几千份问卷调查，做了六百个个案分析。他为什么活得长，他为什么活得短，他为什么得癌马上就死了，他为什么得癌还几十年都活下来了，有的还可以活百岁以上。我们通过调查、研究、分析发现，人们对待健康，对待生命有三种类型：第一种类型，健康观念很强，懂得健康的知识，会健康的生活，有自我保健能力，因此，他不仅可以干一番事业，而且可以享尽天年，有的人还大器晚成；第二种类型，认为“生死由命，富贵在天”，谁要死，谁要活是上帝决定的，阎王爷决定的，叫他走就走，叫他留就留。所以他说，我才不管他呢，我该怎么吃就怎么吃，该怎么喝就怎么喝，该怎么气就怎么气，听其自然。现

在很多人属于这一类，对待自己的健康和生命马马虎虎，顺其自然；第三种类型，不客气的讲，稀里糊涂地活，稀里糊涂地死。有的将军可以率领千军万马，冲锋陷阵，打了多少次胜仗，但是到了欢度晚年的时候，由于生气，偶一暴怒，心脏停止跳动，暴病而死。有的科学家攻下很多科学堡垒，但是往往对待不了自己的疾病。我在军医大连续工作到现在已经四十一年了，常年在医务单位工作，看得很多。近六年来，我和我爱人作了很多调查，发现有些老同志的死亡是难以避免的，到时候了，完成任务了。但不少同志是不应该死的，应该多活几年，甚至几十年，没活够。为什么很多人匆匆而走？这里有很多复杂的原因，但从健康学的观点来看，就是因为很多老同志健康意识比较淡薄，不太懂得健康的知识，不太会健康的生活，缺乏一种自我保健能力，因此他的生命就没有完全掌握在自己的手中。健康，生命，它是一个系统工程，受很多因素制约，包括社会因素、环境因素、心理因素、生理因素、医疗保健因素、生活方式因素等等。因此一个人要将健康的生命掌握在自己的手中，单纯锻炼不行，单纯吃好的不行，单纯吃药不行，单纯休息更不行，必须全方位综合治理。今天，我就老年人的生理和心理健康这一基础课题分四个部分向老同志作个汇报。

一、老同志为什么要重视健康

老同志重视健康是为了适应四个方面的需要：

1、为了适应心理平衡的需要。人的一生中，离退休是一次重大转折，突变一百八十度。各方面带来了很大的变化，尤其是在生活内容、生活节奏、人际关系这三个主要方

面变化更大。这变化一般需要经过四个阶段才能适应，才能平衡。这四个阶段是：

①期待期。六十岁休息，今年五十九岁了，期待着退休的到来，这当中，各人都怀着不同的心情，都在作必要的心理准备。

②休息期。不管你作了什么充分准备，正值休息这天，你的感情是很复杂的，一般人是理解不了的，马上就要离开几十年的战斗生涯，自己一生心血都奉献在这里，一霎那就要离开，恋恋不舍啊。人是有感情的，一草一木，一桌一凳都留下了自己奋斗的印迹，怎么舍得一下子离开它们？没办法，我们这一班已经完成了，下一班要交给年青人，高高兴兴地走吧！

③适应期。退下来后，首要任务就是很快地适应，很快的调整，尤其是如何重新充实生活内容，如何重新调整生活节奏，如何重新组建人际关系。这个时期，心理学认为需要半年到一年。有的同志可能不需要这么长，他早就想休息了，但大多数同志都需要半年到一年，有的同志还需要二到三年，甚至五到七年。我们在全中国调查，发现不少同志是适应不过来，到了七、八年仍然无法适应。因此，适应期是最重要、最困难的时期，是需要每个老同志、每个单位下功夫对待的时期。

④稳定期。适应以后就进入了稳定期。想通了，稳定了，调整过来了，平衡了。人人都要老，家家有老人，没有终生制。没有退下来以前，总感到退下来是一种损失，实际上，等退下来才发现有很多好处：摆脱了繁重的事务，进入了自由王国，身体越来越健康，可以经常锻炼身体了，可以

培养自己的兴趣爱好了。很多老同志过去忙于打仗，以后又忙于建设，没有多少兴趣爱好，没有时间，现在有时间了，可以培养各种兴趣爱好了，可以学习了。有的老同志退下来以后，把学习当作愉快的目标，还可以为之奋斗半辈子，大器晚成，这方面的例子在全国有几百万。因此，有的老同志高呼“离休万岁！退休万岁！”不是没有道理。身体健康、心理健康的老年人能很快地进行平衡，不健康的老同志在那里气呀，气呀，有的一年就气死了，有的两个月就气死了。

2、为了适应身体衰老的需要。一般来说，女同志五十五，男同志六十进入衰老期，表面和各个脏器都开始衰老。但是你发现没有，健康的老同志，懂得锻炼的老同志，懂得自我保健的老同志退下来以后，比原来还年轻，比原来还健康。他们退休生活的变化，从医学角度来看，可以推迟十五年到二十年。相反，有的老同志退下来以后，心情不舒畅，调整不过来，很快就衰老了。原先叫老王的，过了半年、一年以后，一看，哟，成了王老了。所以，为了适应身体衰老，必须重视健康。

3、欢度晚年的需要。党交给老同志的主要任务是欢度晚年。我到全国各地，很多老同志都有自己的说法。我到北京给中央军级以上老同志作报告，他们对我说：“老万啊，我们现在过的是‘酒菜花’的生活”。什么叫“酒菜花”的生活？就是喝点酒，种点菜，养点花，悠闲自在。我到湖北、湖南，老首长给我讲：“老万啊，我们现在过的是‘斗（逗）批（劈）改’的生活。”什么叫“斗（逗）批（劈）改”，就是逗逗孩子，劈劈柴，改善改善生活，这些老同志以不同的

形式来欢度晚年。老同志到底应当过一个什么样的晚年，以前我给大家送了八个字：“健康长寿，幸福愉快”。现在我要送大家十个字：“健康长寿，幸福愉快，光彩”。很多老同志给我讲，老万啊，老年历史要写好，难啦。是的，老年历史难写，但必须写好，因为我们这一代是特殊的一代，是光彩照人的一代，我们到了晚年，更要光照后人。历史的道路是漫长的，要紧的就那么几步。如何使你的晚年光彩照人乃是我们需要共同探讨的课题。我在全国各地看到一些老同志很可怜。上海监狱里关了一百多个老同志，长春有一年老同志被判刑七个。有个女同志，在中央机关工作，下来以后，看到人家赚钱，眼红了，就利用自己手中的权力，倒卖电视机、汽车，贪污受贿一百八十多万，被判处死缓。这给我们提出了一个尖锐的问题，就是老同志如何过一个光彩的晚年。老同志只要健康，就能长寿，就能幸福，就能过一个光彩的晚年。假如不健康，不仅身体不健康，尤其心理不健康，思想不健康，就要惹麻烦，就要出问题。

4、老有所为的需要。老有所为是江总书记在十四大报告中正式提出来的。我们老同志下来以后，70%左右都有一种心愿：我退下来并不意味着生活到了终点，什么事也没有了，什么事也不干了。我还年轻，有丰富的经验，还能干些事情。有人说还要献余热，我不赞成，我还不只是余热，我还有很大的能量，还想在社会上找到自己的位置，老有所为，继续奉献。当然，老同志的想法是对的，但要受客观条件的限制。大家知道，我国的离退休制度还不够完善，加之国家太穷，人口太多，老同志想再就业不容易。大家看到没有，每年我国还有多少年轻人待业呀！从主观看，我认为，

还要看我们老同志身体健康不健康，心理健康不健康，健康还可以继续做力所能及的工作，有的甚至还可以干一番事业。我们这些老同志在位时就是不可多得的领导人才、科技人才、指挥人才，他们可能年龄大了一点，但他们经验丰富，智力成熟，生命活跃，是我们四化建设不可多得的人才，是我国两个文明建设的一支重要力量，是我们国家的宝贵财富。对他们来讲，健康是金子，是无价宝，是第一财富。不健康就一事无成。

二、什么叫老年人

什么叫老年人，不同的国家和地区有不同的标准。中国卫生部根据中国的情况，规定六十岁以上为老年人；第三世界有些国家规定五十岁以上为老年人；发达国家六十五岁为老年人；日本经过全国多次讨论，认定七十岁才是老年人。他们认为壮年和老年之间有个十年期，即五十一岁到六十九岁，这个时候是经验最丰富的时候，智力最成熟的时候，生命最活跃的时候，是干事业的时候。老年专家经过多年的辨论，到目前为止，据说仍没有对老年人这一概念作出科学的结论。在我们周围，大家也可以看到，同样是六十、七十甚至八十岁，有的身体健壮，有的却百病缠身。我到天津见到一位老炊事员，八十二岁，一直坚持工作，工作之余，每天还坚持游泳五、六个小时，冬天都是如此，什么病也没有。同样在天津，我又见到了一个女同志，年龄不过六十多点，可别人给他数了数，她身上的主要疾病竟达十二种。她痛苦地告诉我说：“老万，我身上除了小儿科的病没有以外，其他科的病都有了。”同样是老年人，有的老当益壮，

有的未老先衰，有的朝气蓬勃，有的暮气沉沉，有的壮心不已，有的万念俱灰。我去年见到全军闻名的申义彬率，走起路来蹬蹬蹬，说起话来思维敏捷，逻辑性很强，身体很健康。他给我讲，他今年八十九了，准备再干十年，干到九十九，壮心不已。有的老同志，万念俱灰，一下来就感到完了，土埋了半截了，现在都到了四线了，等着吧，排队吧。什么叫“四线”呢？他说，从领导岗位一线退到二线当顾问，顾问完了退下来休息到三线，现在到了退休所，就是四线，也叫死线。前天赵老走了，昨天王老走了，明天大概该我了。

从身体情况来看，每个人不一样。到底什么叫老年人，到底怎么确定一个人老不老，到目前为止较为科学的说法是用四种年龄来确定。这四种年龄是：

1、以年代年龄确定老年人。现在国内外大多数学者都以年代年龄确定老年人，六十都得下来。但是，同样年龄的人，他的心理状态不一样，精神状态不一样，社会活动能力不一样，有着很大的个体差异。

2、以生命年龄确定老年人。生命年龄即是指人的身体状况，各个器官的功能，细胞健康水平怎样。有很多老同志，虽然年龄大了，但身体很好，他没有老。生命年龄比年代年龄前进了一步。

3、以心理年龄确定老年人。心理年龄即是指心理状态，精神状态如何，它以个性和意志为主要内容，就是看你意志怎样，毅力怎样，兴趣怎样，爱好怎样，学习能力怎样，思维能力怎样，人际关系怎样，世界观、人生观怎样。我在全国各地也看到有些老同志，虽然年龄大了，身体也不

太好，有各种严重的疾病，但他精神状态好，心理状态好，没有老。生理学祖师爷潘述教授三十年以前有严重的心肌梗塞，差点把命丢了，经抢救，活过来了。以后通过保养，尤其通过心理调整，到九十岁还能正常上班，一天六个小时，一上午讲三小时课，不拿讲稿，讲得非常流利生动，一直活到九十五岁。我到广州给广州军区军团两级领导干部做报告，报告完了，广州军区联络部部长王老将军就找我说：“万教授的报告讲得太对了，我三十年以前患了严重的肝硬化，肝脏疙疙瘩瘩。有些患肝硬化的人一年多就转为肝癌死了。我通过学习，慢慢懂得了锻炼，知道了营养，不生气，知道养身了。”他老伴插了一句话：“万教授，你不知道，三十多年来，我从来不叫老头生气呀，这可是最重要的。”心理年龄又比年代年龄更加前进了一大步。

4、以社会年龄确定老年人。社会年龄即是指社会地位、社会作用及对社会的贡献等。老同志退下来后，继续参加学习，努力工作，积极为社会服务，这可推迟衰老。我发现有少数老同志退下来后，心理没有平衡，生活没有调整，也没有什么兴趣爱好，也不想学什么东西，成天呆在家里，老俩口你看着我，我看着你，也没有啥话说，这不行，只会越看越老，要到群众中去才行。

人的年代年龄是马克思主义决定不了的，但生命年龄、心理年龄和社会年龄却是自己可以决定的。自己通过努力以后，可以反作用于年代年龄，推迟衰老。健康长寿老人的奥秘就在于此。西安市老年体协副主席郭杰教授今年八十三岁，身高1.78米，体重73公斤，标准体重，一斤不

多，一斤不少，血压90——100，肺活量4600，年轻人望尘莫及，心脏跳动安静时每分钟52次，他不是心跳过快，而是运动员心脏，很有劲，大家不要忘记，心脏是人身的主泵，靠它把血液送到全身，实际上是把氧和营养两种东西送到全身，营养每个组织，营养每个细胞。我们身上大血管、细血管、毛细血管加在一起有四万公里长。健康人，心脏功能好的人，注意锻炼的人，他的血管是健康的，通道也是通的，而且是张开的。郭教授年代年龄83岁，属老年人，可他的生命年龄、各个脏器的功能是中年人，心理年龄是年轻人。人家83岁还照常工作、讲课、写书、搞翻译、作社会报告、积极参加社会活动，年轻得很，上楼梯一步两梯，蹬蹬蹬几下就上去了。今年七月份我给他照了张像，好精神，好健康，好年轻，我想，郭教授如没有特殊情况，活个百把岁没有问题，再努把力，活个一百二十岁也可以。

根据国际公认的三种方法推算，人应该活到百岁以上。这三种方法是：①、根据人的性存数推算，人应该活到一百岁到一百五十岁；②、根据人的生长期推算，人应该活到一百岁到一百七十五岁；③、根据人的细胞分裂和周期程序推算。人体细胞分裂一般为5次，每个周期是两年零四个月，一般人应该活到一百岁。最近，日本一个世界著名的解剖学专家把人的细胞作了生物测定，我们身上的任何细胞，只要健康都应该活到百岁以上。因此，一个人应该活到一百到一百七十五岁。一百岁是起码的，这不光是理论，现在百岁老人大有人在。我们中国百岁老人，1982年第三次人口普查时有3765人，仅仅经过八年，1990年第四次人口

普查，百岁老人就猛增到6434人。日本百岁老人超过了三千，苏联百岁老人超过了两万。我国82年人口普查时，最高寿命135岁，是新疆一位维吾尔族老人，叫吐德萨拉尼。世界有很多百岁兄弟、百岁姐妹、百岁夫妻、百岁双胞胎。世界著名的百岁夫妻是匈牙利的，两人在一起共同生活了143年。还有很多三代长寿的故事，我们四川省肖惠君老太太今年一百零五岁，她家连续五代都是百岁以上，但都是女的。1954年，一个法国红衣大主教马尔格拉德吃了晚饭在外面散步，忽然看到门口一个老人在哭泣，他走上去问：“老人家，你多大年纪了，为啥哭？”他回答：“我今年八十岁了，刚才我爸爸打我。”主教好奇，到屋里一看，有个老人正在生气，他问老人多大年纪了，为啥打儿子，老人说他113岁了，他儿子对爷爷不孝顺，才打他。主教往他后面一看，果然有一位143岁的老爷爷。三代长寿。毛主席年轻时讲过一句话：“自信人生二百年。”他认为，人不仅可以活到一百，而且还可以活到二百以上。你信不信？你不信我给你举些例子：日本万木活到194岁，英国卡思207岁，日本满亭242岁。最长寿的还是咱们中国的李庆元，活到256岁。咱们中国长寿冠军是深山和尚昭惠，整整活了290岁，这是中国名人大辞典有证可查的，当然，这是奇迹，太少了，但这个奇迹毕竟是人创造的。人要度过百岁才叫享尽天年，否则算短命，算夭折，算走早了。当然，话又说回来，大部分同志活不到一百岁以上有很多复杂原因。有社会原因，社会进步可以使你健康长寿，我国刚解放时平均寿命三十五岁，现在终于活到了七十多岁，有环境原因，除客观原因外，主观原因很重要，抽烟厉害的同志，

少活十到十五年，喝酒厉害的同志少活八到十年，肥胖过度，每超过自己的标准体重十公斤，就要少活十三年，假如还老生气，就不知还要扣掉多少，就这么七折八扣，就扣到现在这个年龄了。因此我们应该坚定信心，人应该活到百岁以上。

人活到一百岁以上，有三个阶段。三十岁以前是打基础的阶段，三十到六十是做贡献的阶段，六十岁是人生第三个阶段的开始，这个阶段不是一两年，三五年，而是平均十五年到二十年，对少数老同志来说，还有三十年到四十年的时间，你怎么设计，怎么追求，怎么度过？一个婴儿从生下来到大学毕业才二十来年，六十岁以后有这么长的时间，还有多少东西可以学，有多少事情可以做。因此，千万不要悲观，不要沉沦，不要放纵，不要老认为土埋了半截了而消极等死，无所事事，内心空空，千万要振作起来，重新回到社会，很好总结自己的经验，很好锻炼自己的身体，认真学习新的知识，重新在社会上找到自己的位置。和社会合拍，跟社会前进，就会出现人生第二个青春期。人生有两个青春期，二、三十岁是第一个青春期，很有生命力，那是生理上的青春期，我们老年人虽然年龄大了，但心理却成熟了，还可以干出更大的一番事业，所以我们一定要把握住第二个青春期，我把它叫做创新时期。时间全是你的，就看你怎么利用，要抓住这个机遇，创造人的第二个春天。

杜甫曾说：“人生七十古来稀”。那是古代，是生产落后的时代，现在什么七十古来稀，全世界平均寿命七十岁，中国人均寿命也是七十岁，再也不是七十古来稀了，就是八十都不稀奇。我们应该充满信心活到七十、八十、九十，甚

至一百岁。一个人生理上做到返老还童是不容易的，但心理上返老还童却是完全可以做到的，“革命人永远年轻”。人就那么怪，你说老他就老，在工作岗位上拼搏了几十年，一宣布他休息，一夜之间他就认为自己老了，很快也就变得老态隆钟，老气横秋了，干脆他就以老卖老了。你说不老，他就不老，关键要从老字中解放出来。用这个观点看，我们很多老同志都不老。

三、什么叫健康

对健康，有不同的理解和说法。有的说你我又福又胖，健康；有的说能吃能喝，健康；有的说没有病，坚持锻炼，风雨无阻，健康；有的说体瘦，千金难买老来瘦嘛，健康，等等。这些说法，听起来好像有些道理，实际上并不科学。又福又胖健康吗？不，越胖越不健康，女同志特别要注意这点。老大姐一见面就说：“哟，你又发福了。”她高兴得不得了。我说你别高兴，不是好事，越胖越不健康，标准体重才健康。有人说能吃能喝就健康，很多女同志还津津乐道自己能吃能喝。同志们，能吃能喝不一定健康，会吃会喝才健康，胡吃胡喝就完蛋。我到个省区作报告，听省邮电部门给我讲，他们三个邮电局长，一个五十八岁，一个五十二岁，一个四十八岁，都相继得肺癌突然死去，为什么？我经过一番调查，发现他们不是突然死亡，他们必然死亡。怎么死的，我说他们是吃死的、喝死的、抽死的。因为这个邮电部门经济效益很好，一年翻一番，非常可观，为了照顾职工和领导利益，抽烟不要钱，喝酒不要钱，吃肉不要钱，吃粮不要钱。这些人成天在宴会上转，有位领导我给他算了

算，一年三百六十五天，在家吃饭仅二十六天，一天两包烟，一天一斤酒，一天就是肉，他还高兴得很，结果怎样？死了。现在有些单位，有些人也是这样，公家的，不要钱，他就死撑，忘记命是自己的。他不想想，胃只有这么大，只能盛一升，自己死命撑，胃扩张，胃穿孔，突然死亡。我到过一个省，有人告诉我，有一个年轻人可以连喝二十斤酒不上厕所，那不要命？前年我到长春，大家知道长春人，尤其是男同志抽烟厉害，喝酒也凶得很，每个单位都有喝酒冠军。我去的第二天，两个冠军喝酒比赛，带来了严重后果。两个大单位，一个冠军叫张不醉，一个冠军叫李不倒，怎么也喝不醉，怎么也喝不倒，两个拼命竞争，看谁能拿冠军，还专门为他们设了一个裁判。高粱酒六十度，一口半斤，两人从一点喝到四点，每人喝了三斤多。什么不醉，不倒，两人都成烂泥了。一个送到单位收发室，一个送到家里，一个晚上12点，一个第二天早上7点双双步入天堂，因急性酒精中毒，喝死了。无知，世界上没有什么比无知更可怕。据调查，全国每年喝酒喝死的达一万人。我再次强调，一个人健康不健康，不是指能吃能喝，而是会吃会喝。身体没有病健康吗？过去认为身体没病健康，这不假，可我也发现不少老同志，表面看来没有病，现在还坚持锻炼，坚持做气功，一年四季风雨无阻，精神可嘉，但是一回家，就和老伴吵架。见儿子骂儿子，到街上碰到谁吵谁，别人都叫他“刺儿头”，都怕他，见了 he 躲着走，这健康吗？我说这最不健康，最可怜，因为他心理不健康。瘦就健康吗？我到南京遇到一个老教授，一摸他，哟，瘦如麻杆，风都吹得倒，不健康。瘦也要瘦到标准体重才健康，偏瘦就不健康。

随着生产的发展，医学模式的转变，健康的概念在深化，在扩展。老一辈医学家傅连章同志认为：健康有四条标准，即身体健康，体质健强，精力充沛，情绪乐观。世界卫生组织对人们的健康早就提出了十条，即：精力充沛，处事乐观，睡眠良好，保持标准体重，适应能力强，能抵抗一般性疾病，牙齿完坚，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤弹性好。我认为这是全面的、科学的十条。世界各国对健康都有自己的论述，最有意思的是日本，1945年日本投降时，日本全国人均寿命45岁。当时，世界平均寿命最高的国家是瑞典，七十岁，但日本很厉害，这四十年一跃就成为世界第一，把瑞典都挪到后面去了。去年公布的日本女同志平均为82.5岁，男同志平均为76.2岁，现在日本人民满怀信心向人平80岁大关迈进。日本人健康意识比较强，他们认为，人健不健康就看你能否做到四快，即吃得快，拉得快，睡得快，说得快。吃得快，胃口好，拉得快，消化系统好，睡得快，神经系统好，说得快，思维敏捷。有个老同志对我说，他能做到“四快”：首先吃得快，3分钟就吃完。我认为这是最糟糕的，人吃饭的一条重要原则是细嚼慢咽，越有营养的东西越要细嚼慢咽，才能减轻胃的负担，提高营养吸收能力。吃饭是分泌唾液最好的时候，健康人每天要分泌一升到二升唾液，唾液是很好的营养品，又是天然的抗癌剂，是津液、玉液、甘露，健康人很少把唾沫吐到地上。抽烟的人“叭叭叭”把精华都吐掉了，很可惜。口腔有三对唾液腺，细嚼慢咽，充分分泌唾液，把每口饭嚼成食糜才往下送，尤其是老同志，每口要咀嚼二十次以上，就是年轻人也应该慢吃。其次拉得快，他说他每隔两小时拉一次。