

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

洪昭光 著

首席专家洪昭光

从北京到全国，从城市到乡村，
“学习科学，拥有健康，享受生活”，
这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题，
这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。

谈 健康快乐 100岁

- 最新的健康概念
- 最科学的保健方法
- 最佳的生活方式
- 最权威的健康指南



人民卫生出版社

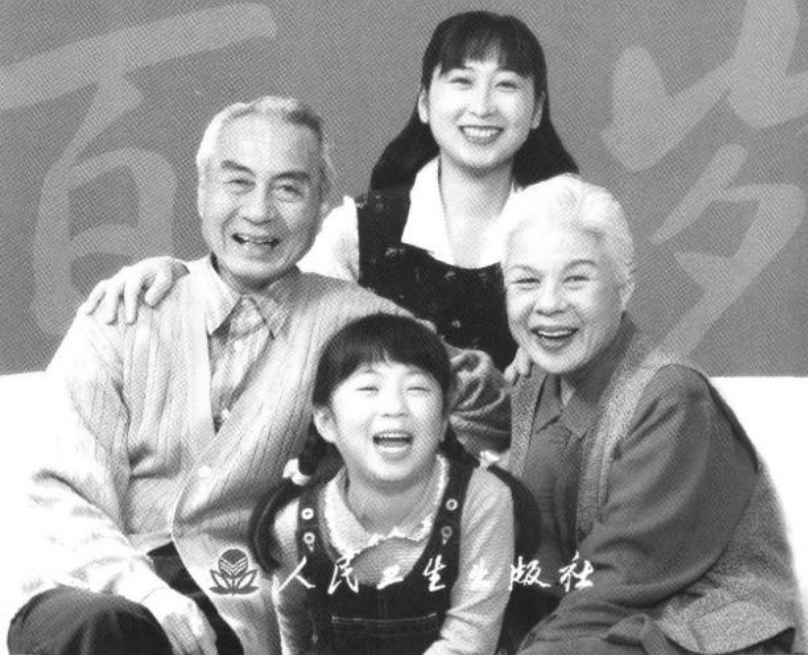
中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

洪昭光 著

首席专家洪昭光

健康快乐 100岁



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

相约健康社区行巡讲精粹: 首席专家洪昭光谈健康快乐
100 岁/洪昭光著. —北京: 人民卫生出版社, 2003.
ISBN 7-117-05704-1

I. 首... II. 洪... III. 长寿-保健-基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072186 号

首席专家洪昭光谈健康快乐 100 岁

著 者: 洪昭光

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.75 插页: 4

字 数: 110 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05704-1/R · 5705

定 价: 8.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》编委会

编委会主任：高 强

编委会副主任：翟卫华 王陇德 朱庆生 殷大奎

主 编：殷大奎

副 主 编：李 伟 李长明 秦小明 刘益清
王环增 陈啸宏 姚晓曦 杨 青
窦熙照 张朝阳 刘克玲 王长收

编 委：（按姓氏笔画排列）

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉
胡大一 洪昭光 赵 霖 徐光炜
郭冀珍

特约编辑：涂更新 李新华 金生国 徐景兰
陶 金 邓海华 鹿文媛 姚建红
曾晟堂 赵仲龙 刘 立

序

改革开放以来，我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高，增强自我保健能力，学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言，从整体上看，我国人民群众的科学文化素质还不高，一部分群众缺乏自我保健意识，沿袭一些不健康的生活方式，甚至保留一些生活上的陈规陋习；一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此，加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力，破除陈规陋习，反对封建迷信，推动全社会建立健康的生活方式，仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争，广大人民群众的自我保健意识大大增强，学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风，加强公共卫生体系建设，加强健康教育，提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此，中央文明办等 8 部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》，卫生部等 11 部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》，中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力，提高身体健康素质，推动社区精神文明建设。促进人的全面发展，共同创造幸福生活和美好未来。2003 年 1 月

12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到广大人民群众的关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日

作者简介 ■ ■ ■ ■

洪昭光



首都医科大学附属北京安贞医院研究员、教授、主任医师、全国心血管病防治科研领导小组副组长、中国老教授协会主任委员、中国老年保健协会副会长。

1961年毕业于上海第一医学院。

主要从事心血管内科、心血管病流行病学研



新世纪新观念
人人都能健康快乐 100 岁

60 岁以前没有病
80 岁以前不衰老
轻轻松松 100 岁
高高兴兴一辈子

健康与快乐

人类最美好的追求
活到 100 岁
人人都可以实现的目标

前言

CONTENTS

这是一本让你终生受益的书，它将带给你 100 岁，是快乐的 100 岁，是健康的 100 岁，也就是健康快乐 100 岁，而且天天都有好心情。

什么是好心情？就是好心加好情。好心是爱心，善心和真心；好情是友情，亲情和爱情。有了好心情，你会感到这个世界真美好，处处充满阳光，生活充满希望。你会尽心尽意奉献社会，你会全然忘却忧愁烦恼。

前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而且死于无知”。又指出：“不要死于愚昧，不要死于无知”，“如果采取预防措施，可以减少一半的死亡”。这本书就是用平白浅显，生动风趣的语言把深奥的医学知识和理念变成“一听就懂，一懂就用，一用就灵”的百姓语言，使知识从书本中解放出来，走入亿万民众心中，使“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，医学知识成为广大民众促进健康的有益指南。

但是这本书光读一读是不够的，还要想一想，还要做一做。因为读了，只是有了知识，这是需要的；想了，就有了感悟，这是必要的；做了，就有了行动，有了效果，这才是最主要的。一位哲人说过：

前言

CONTENTS

“实际行动的一步胜过一打纲领”。什么时候行动呢？最好是从小做起，从小事做起，从现在做起，因为许多疾病是起源于少年，植根于青年，发展于中年，发病于老年，预防为主，未雨绸缪，才是上策。

健康是人生的第一财富，有了健康就有希望，失去健康就失去一切。1953年世界卫生组织就旗帜鲜明地提出健康主题口号：“健康就是金子”，“健康的钥匙在自己手中”。研究表明：一元钱的预防投入可以节省8.59元的医疗费用和相应约100元的终末期抢救费。因此，关注健康，可以自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会，何乐而不为呢？这是最明智的投资，这本书就是你的金钥匙。

人生和时间一样，是一条单行线，尤如一江春水向东流，奔流到海，永不复返。古人说：“上医治未病”，让我们关爱自己，不要伤害自己；储蓄健康，不要透支健康，那么生命之树常青，生命的春天将永远伴随我们一生。

洪昭光

2003年8月

目录

CONTENTS

第一部分 健康寄语

语言浅显，寓意深刻，朗朗上口，获益终身。

一个中心 → 1

两个基点 → 1

三大作风 → 2

四个最好 → 2

起床三个“半分钟” → 2

运动三个“半小时” → 2

运动的三五七 → 2

一二三四五 → 2

红黄绿白黑 → 2

养心八珍汤 → 3

长寿的两大秘诀 → 3

幸福三部曲 → 3

心态稳定的两个三 → 4

长寿诗 → 4

强身健体八个八 → 4

第二春之歌 → 4

目 录

CONTENTS

第二部分 健康观念

新世纪健康新观念就是：

健康快乐 100 岁，天天都有好心情。

新世纪健康新观念 → 5

大自然给我们 120 岁 → 8

病多不是因为钱多，是因为保健知识不多 → 10

许多人不是死于疾病，而是死于无知 → 11

昂贵的医疗手段远远不如廉价的预防措施 → 12

为什么要强调“四大基石” → 14

四大基石十六个字，核心是什么 → 15

健康平衡“八字歌” → 17

不良生活方式的危害 → 19

健康的生活方式是一生健康、幸福的基石 → 20

健康是人生第一资本 → 22

健康比金子还要珍贵 → 23

知识是健康最好的钥匙 → 25

知识与文明能够减少疾病 → 26

预防为主——亚特兰大的启示 → 27

目 录

CONTENTS

- 一次难忘的免费午餐会 → 29
- 当倒霉的兔子还是幸运的鸭子有时是
由上帝安排的 → 31
- 心血管疾病的三个固有因素 → 34
- 科学生活，控制致病的外因 → 36
- 三个半分钟和三个半小时 → 37
- 健康享受第二春 → 41
- 顺应生物钟 → 43
- 腰带越长，寿命越短 → 46
- 科学减肥法 → 47
- 透支健康，提前死亡 → 50
- 恐慌比病毒更可怕 → 53
- 智者不惑 → 56

第三部分 四大基石

维多利亚宣言中提出健康的四大基石是：

合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

一杯奶强壮一个民族 → 62

250 克碳水化合物 → 64

目录

CONTENTS

- 三份高蛋白 → 66
- 牢记四句话 → 68
- 500 克蔬菜水果 → 71
- 餐桌上的“红黄绿白黑” → 72
 - 西红柿或一二两红酒 → 72
 - 黄色蔬菜瓜果 → 74
 - 绿茶与绿色蔬菜 → 74
 - 燕麦粉、燕麦片 → 75
 - 黑木耳 → 76
- 适量运动三五七 → 78
 - 运动犹如阳光 → 78
 - 最好的运动是步行 → 79
 - 三五七原则 → 80
 - 太极拳 → 83
- 戒烟限酒，心甘情愿 → 84
 - 吸烟的危害 → 84
 - 戒烟 → 86
 - 酒是一把双刃剑 → 87
- 心理平衡 → 88

目 录

CONTENTS

- 恐惧、惊吓、发怒——心理杀手 → 88
- 情绪波动致命——打蚊子引起高血压 → 91
- 情绪安定救命——看天安门 → 92
- 暗示的力量——起搏器和假吗啡 → 94
- 精神治疗的力量——抗癌明星 → 96
- 幸福观——教授和“板爷”谁更幸福 → 97
- 万应灵丹——“养心八珍汤” → 99
- 心理平衡三个“正确” → 101
- 坦荡荡三个“既要” → 104
- 好心态三个“快乐” → 105
- 幸福家庭三部曲 → 107
- 廉洁有益健康，腐败导致死亡 → 109

第四部分 健康家庭

家是沙漠里的绿洲，风浪中的港湾；
家是人生的驿站，幸福生活的爱窝；
只有家庭健康了，才有个人的健康；
只有家庭幸福了，才有社会的幸福。

家庭健康重于个人健康 → 111

目录

CONTENTS

- 世上只有家最好 → 111
- 家庭像一辆精细复杂的马车 → 112
- 家庭健康的内外因 → 114
- 一步错位，一生错位——离婚率居高不下 → 114
- 车子、房子、票子不是爱情的基础 → 116
- 孝敬父母——年轻人谈恋爱的准则 → 118
- 菜园、乐园、花园 → 119
- 全家协力，营造健康家庭 → 119
- 目标锁定家庭健康 → 119
- 家庭健康第一宝——话聊 → 120
- 家庭健康第二宝——牵手 → 122
- 家庭健康第三宝——爱窝 → 124
- 笑口常开，积极乐观 → 124

第五部分 健康男人

男人是家庭的支柱，是家庭的一半；
让男人走近健康，让男人寿命延长。

男人的健康成了大问题 → 127

男人怎么死得越来越快了 → 127

目录

CONTENTS

- 不健康的生活方式和观念是罪魁祸首 → 129
- 剖析男人——社会学家的四条理由 → 130
- 长了脾气，丢了健康 → 134
- 情绪波动影响健康 → 135
- 男人一样有更年期 → 136
- 让健康走近男人 → 137
- 男人如何吃出健康 → 137
- 运动对男人至关重要 → 139
- 男人请注意保护大脑 → 140
- 男人别硬撑着 → 141
- 男人发胖，从肚子开始 → 143
- 腰带越长，寿命越短 → 144
- 警惕男人40岁综合征 → 145
- 改变坏习惯，扮演好角色 → 146

第六部分 健康女人

教育好一个男人只是教育好了一个人，
教育好一个女人就是教育好了一个家庭，
女人在关爱家庭的同时别忘了关爱自己。