

健康的钥匙握在你自己手中

——著名医学专家洪昭光教授畅谈生活方式与健康

2002 年 4 月

作者简介

洪昭光

男,1939年生。福建人。

1961年毕业于上海第一医学院。

1981—1983年赴美国芝加哥西北大学任访问学者。

专长:心内、高血压、冠心病、老年病。

◆70年代与华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”。

◆参加“全国高血压调查”、“全国吸烟调查”、“世界卫生组织莫尼卡方案”、“燕麦降脂研究”。共获十余项部、市、局级科技进步奖。

◆1987—1992年任北京市安贞医院副院长。

◆1993年入选《英国剑桥国际名人录》和《美国国际名人录》。

◆发表学术论文近百篇,科普文章400余篇,出版“健康享受每一天,让高血压低头”大型光盘。

◆现任卫生部心血管病专家咨委会副主任

全国心血管病防治科研领导小组副组长

中国老年保健协会心血管专家委员会主任委员

北京安贞医院干部保健科教授

◆历任二、三、四届中华心血管学会委员

中国《误诊学杂志》、《心脏血管病杂志》等十余个杂志编委

安贞医院主任医师、教授、研究员

生活方式与健康、老龄化和心血管病

——国家心血管病科研领导小组

副组长 洪昭光教授

各位领导、各位专家、各位中老年朋友：

很高兴来和大家一起座谈关于“生活方式与健康老龄化和心血管病”的问题。

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65岁至74岁算青年老年人，75岁才算正式老年人。在座的有好多中年、青年老年人。那么人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至7倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20至25岁）来计算，因此人的寿命最短100岁，最长150岁，公认的人的寿命正常应该是120岁。那么应该怎么度过呢？在120岁当中应该是健康7、8、9，百岁不是梦：人人都应该健康100岁，这是正常的生物规律。可现在的情况呢？应该平均活到120岁却只有70岁，整整少活了50岁。本应该70、80、90岁很健康，好多人40多岁就不健康，50多岁冠心病，60多岁死了，也整整提前得病50年。现在提前得病，提前残废，提前死亡成为当今社会普遍现象。我在北京调查，小学生已经有了高血压，中学生开始动脉硬化了，这就是我们今天要讨论的问题。为什么我们经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，有些人反而死得更快了呢？有人以为现在心脑血管病多、肿瘤、糖尿病多都是因为经济发达了，生活富裕造成的。错了，完全错

了！我认为这些病并不是因为物质文明提高了造成的，而是因为精神文明不足，健康知识缺乏而产生的。美国的经验表明：白人跟黑人相比，白人钱多，物质生活好，但是白人高血压、冠心病、肿瘤明显比黑人要少，寿命要更长。美国白领地位高，收入也高，可是他们各种疾病远远低于蓝领，寿命也长。说明什么呢？因为白领受到较好的健康教育，精神文明、卫生知识、自我保健意识高。因此，现在我们得病越来越多，并不是因为物质文明好，而是精神文明不足。如果我们提高了卫生保健知识，那么我们就可以在经济发达的同时更健康，而不是病更多。所以首先要跟大家讲清楚，病越来越多绝不是物质文明丰富了，收入多了，钱多了，而是因为卫生保健知识没跟上。

现在影响我们身体健康的主要是什么病呢？心血管病是第一位。去年全世界死于心脑血管病的是 1530 万人，占总死亡人数的四分之一，是全世界最大的疾病。世界卫生组织总干事讲过，只要采取预防措施就能减少一半的死亡，（也就是说有一半的死亡完全是可以预防的）因此钟道恒博士说过一句话：许多人不是死于疾病，而是死于无知。因此再三提出告诫，不要死于愚昧，不要死于无知，因为很多病是可以不让它发生，可以避免死亡的。有一个例子：有位同志，因为我们知道他有冠心病，一定要避免着急和突然用力。有一回他去搬书，很重的书。其实一回搬二本、三本书一点事也没有，他一回搬一摞书，一使劲，当即心跳停了。经过全力抢救以后，心脏回来了，可脑子死亡了，变成植物人。一个人年医药费花了 150 万。如果他要是受过健康教育，知道老年人不能憋气、突然用力，搬书一回搬二、三本就行了，不去搬这一摞书，就不会

变成植物人了。就不会一个人花 150 万元。另外一位北京的同志,在计划经济时代,11 月 1 日买了许多白菜回家放在墙根,结果 3 日下了一场雪,他怕冻坏了。于是从三楼下来搬白菜。白菜一棵好几斤,第一次搬了三棵,从楼底搬到三楼阳台,第二次又搬了二棵,第三次搬了七棵白菜,50 斤重。可是呢,因为平常不干活,一下子上下三楼,累得又喘,越喘越厉害,咳嗽吐痰,吐血沫痰。他知道不行,上医院吧!一到我们安贞医院,一看不得了,急性心肌梗死,急性左心衰竭,赶紧抢救,打上一针,这一针药 0.1 克 15000 元钱。同志们,金子 1 克才 100 块钱,0.1 克才 10 块钱,这个药 0.1 克就要 15000 元钱,药还挺好,打进去之后就化开了,最后花了 6 万块钱。病治好了。可一想,当时 100 斤白菜 12 块钱,50 斤白菜才 6 块钱。为了抢救这 6 块钱的白菜花了 6 万元医药费,命差一点就没了。如果他接受健康教育,要知道这个事,平常不太活动的人突然之间不要干重活,就可避免这个事。

我们科学家还经常强调一句话:老年人要注意三个半分钟,三个半小时。三个半分钟是一句话,不花一分钱,可以少死多少人啊!很多人白天好好的,白天没事,说晚上死了。嗯,昨天我还见他,怎么就死了呢?他夜里起床上厕所太快了,突然一起床,唉哟,脑缺血,体位性低血压,脑缺血旋转摔倒,有的颅骨摔碎了,有的心脏骤停。那么科学家怎么提出这三个半分钟呢?因为我们在心电图监测时,发现好多人白天心电图正常,晚上老是心肌缺血,提前收缩。是什么道理呢?因为,他突然一起床,一下子血压低了,脑缺血心脏停了。科学家就提出三个半分钟:醒过来不要马上起床,在床上躺半分钟;坐起来后又坐半分钟;两条腿垂在床沿又等半分钟。经过

这三个半分钟。不花一分钱，脑缺血没有了，心脏不仅很安全，减少了很多不必要的猝死，不必要的心肌梗塞，不必要的脑中风。有一次我们讲完课，有位老干部大哭，我说：“你哭什么呢？”他非常伤心地说：“我就是两年多前夜里上厕所，上得快了一点，猛了一点，头晕。结果呢，第二天半身不遂，整整在床上躺了8个月，长起褥疮来，儿子都不孝顺了。我早听这节课，就不至于半身不遂了，早知道三个半分钟，我哪至于受8个月的罪。”三个半小时，就是早上起来运动半小时，打打太极拳，跑跑步。但不能少于三公里或者进行其它运动，但要因人而异，运动适量。其次，中午睡半小时，这是人生物钟需要。中午睡上半小时，下午上班，精力特别充沛，老年人更是需要补充睡眠。因为晚上老人睡得早，起得早，中午非常需要休息。三是晚上6至7时慢步行走半小时，老年人晚上睡得香，可减少心肌梗塞高血压发病率。健康教育就是用一些很简单的办法，可以预防很多重要的病。

现在有人讲现代科学发达了，希望治病用高科技行不行？高科技好是好，代价太贵，而且只为少数人服务。我们说心脏移植，全国第一例成功的在我们安贞医院做的，东北1个14岁的小女孩，心脏移植以后活了214天，花了20多万元，每天1000多元一针。它那种口服药，一小瓶100毫升5000块，一针就1500块钱，太贵了，而且心脏很复杂，搭桥还要放支架。现在说治冠心病，可以用根导管，再放个架子，好倒是好，这个支架直径3厘米，内径3毫米，重量不到0.5克，多少钱呢？25000元钱。一次放2个、3个，再搭一根导管，18000元钱一根。用一次就得扔了，做一回5万、7万、10几万，而且高科技不可能使人恢复到原来没有病的状态，仍然不如不得病好。

我们控制高血压很简单，一天一片药，减少脑溢血，真正的脑溢血要开颅打洞抽血，就是活了也是半身不遂。你还不如不得脑溢血多好啊！我们医院有个同志高血压 12 年。他的血压很奇怪，200 不难受，可一吃降压药倒很难受了，他老不吃药，打听了二个医生，一个医生说，你必须吃药。一个医生说，你既然吃药难受，就别吃药吧，他就不吃了。12 年下来，动脉硬化、尿毒症，这可不得了，还要透析，一个礼拜抽三次血，一年 9 万元钱，结果过了 10 年，花了 90 万元钱，他爱人为他请了 10 年的假，整天坐在轮椅上，活不活死不死。浮肿贫血。最后也死了。其实呢，一天一片药，3 毛钱就管住了，但没有按照科学的办法，结果就花了 90 万。其实预防很简单，从这方面来讲，高科技远远不如预防好。

那么这里要谈到一个重要的东西，就是观念问题。同志们观念必须转变，什么叫观念转变呢？我们要充分认识到，现在这么多的各种各样的病，归根到底就是生活方式不文明造成的，如果我们坚持文明健康的生活方式，就可以不得病。这里我送大家四句话十六个字：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这四句话十六个字能使高血压减少 55%，脑溢血、冠心病减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 1/3，平均寿命延长 10 年以上，而且不花费什么。因此健康生活方式很简单，效果非常好。为什么观念要转变呢？我 1981 年去美国专搞预防医学研究，导师是非常有名的斯丹姆教授，世界上权威。他带我到一个社区，在美国芝加哥西方电气公司开一个午餐会，老板说今天开会给 55 岁至 65 岁退下来，这十年当中不得病的人发奖，一个人发一件 T 恤衫，一个网球拍，还有一个信封，里面装一张支票，是象征性的少量奖金。啊，大家鼓

掌。都很高兴。回去一想,美国这个企业家太聪明了,因为他的工人十年不得病、不花钱,可省几百万医药费,你才给他一件T恤衫,一个网球拍,你想他创造的财富有多少钱?他这个公司有游泳池,健身房,网球场,鼓励大家运动,大家都不得病。我一回到北京一看,我们的工会主席,支部书记一到过年过节,看的是老病号,病越重越去看你。健康的人反而没人关心!唉。美国它关心健康人,我并不是说老病号不要关心,不是这个意思。在我们这里,你十年不得病,那你干活去,谁理你,美国这个公司所关心的是健康的这些人,让大家健康,大家不得病。在我们这里,健康反而没人关心。唉,你病越重,倒有人看,长期病假,每到春节总有人看你。我们观念是重视医疗到位,就是说我们现在医疗费花去5万、10万没问题。我管的病房,干部一住院就几万。我国医疗费花100万没问题,但预防费却一分钱也没有。实际上有专家测算,心血管病预防花上1元钱,医疗费能省上100元钱。我在北京农村搞过一个调查,有户农民一年收20多万。他很有钱,光过年给小孩买爆竹一花就2000多块钱。这么有钱的人到他家里一调查,全家7口只有一把牙刷。他认为刷牙是多余的。结果这家7口人有4个得高血压。实际上口腔的健康,可以减少很多病。如动脉硬化、心脏病。在国外口腔健康被认为是第一重要的,世界卫生组织也非常重视口腔卫生健康。所以观念要转变,从治病转变到预防上。

下面再说说动脉硬化、肿瘤、糖尿病究竟怎么得的呢?得这些病有两个原因。一个叫内因,一个叫外因。内因就是遗传基因。外因就是环境因素,得病是内因和外因相互作用的结果。首先讲内因,内因是一种遗传倾向,比如说爸爸高血

压、妈妈高血压，生出来的小孩有45%得高血压。如果爸爸、妈妈有一个得高血压，生出来的小孩28%得高血压。如果爸爸妈妈都正常、孩子也有得高血压的，但只占3.5%。因为遗传是一种倾向，为什么有些人生出来胆固醇就高血压就高了，这是遗传。遗传有一定的影响。遗传的影响我们简单用一个例子来说明一下。小白兔应该吃什么呢？本应该吃萝卜，但假如从今天开始让小兔子改吃鸡蛋黄拌猪油，蛋黄胆固醇高，猪油是动物脂肪，四个礼拜胆固醇增高，八个礼拜动脉硬化，十二个礼拜小白兔个个得了冠心病。下面我们换用北京鸭子做实验。让它吃蛋黄拌猪油。结果很奇怪，鸭子怎么吃，天天吃，胆固醇不高，动脉也不硬化，更没有心脏病。唉，这就奇怪了，怎么兔子一喂就动脉硬化，鸭子就没有动脉硬化呢？道理很简单，兔子是兔子，鸭子是鸭子，遗传不同啊！人也是一样，为什么张三一吃肥肉胆固醇高，动脉就硬化。冠心病就来了，而李四天天吃肥肉，他什么事也没有，因为张三是兔子型的，李四是鸭子型的。鸭子型就没事，你兔子型就倒霉，先天你就倒霉。为什么有人你看吃得并不多，可就减肥不下来，那个吃得很多的人就胖不了，就因为人的类型不同，有些东西遗传是100%，有些遗传是个倾向，高血压、冠心病是一个倾向。

同志们，人和人表面看起来，高矮差不多，胖瘦也差不多，长相都是人，好像也差不多，其实人和人有天壤之别。例如，我们说人生吧。风风雨雨，每个人都会遇到着急不痛快的事，但是遇到生气着急不痛快的事，张三一生气心跳加快，血压高，脸红，气得哆嗦。李四一着急生气，但心跳不快，血压不高，可是胃疼，胃穿孔，胃出血。王二一生气得糖尿病了。第四个人生气着急，既不得心脏病也不得胃病，也不得糖尿病，

但得了癌症。我们科有一个病人 60 岁，一辈子健康很好，有一天他回家一听不得了，原来他大儿子骑自行车从胡同里出去一拐弯，对面来辆大卡车一撞，把脖子撞断了，高位截瘫。就像桑兰一样。他到医院一看可不得了，正抢救呢，身上插着七根管子，从鼻管、胃管到尿管，还有胳膊上、腿上到处都是。他儿子 25 岁准备结婚，医生告诉他儿子将高位截瘫，今后大小便都成问题，不说结婚，工作也不成了，生活也不行，以后一辈子都要人伺候，医药费要多少钱呢？3 天 1 万块钱，可不得了，大儿子是这么一个状况，今后一辈子谁管呢？怎么办呢？回去之后真是吃不消，结果忧虑，不但吃不下饭，水都喝不下。快上医院看，一拍片食道癌，食道已堵塞，赶快开刀，一开刀胃里还有两个癌，三个月前时很健康，压力一来忧虑，三个月内两个部位三个癌，结果比儿子还死得早。截瘫孩子还在抢救，对他来说压力造成了癌症。第五个人也是遇到压力变成精神分裂症了。第六个生气着急什么事也没有，只是淡淡一笑过去了。都是人都是生气着急，遇到压力，有的人得心脏病、溃疡病，有的糖尿病，有的人什么也没，人的承受能力不同，心理承受能力不同。记得文化大革命，红卫兵每天一早第一件事就是批斗走资派。有一个党委书记是个女同志。前前后后斗了 100 多次，剃光头“坐喷气式”。但是这个女同志非常简单，斗完了回家以后该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，若无其事，我从心眼里佩服她，她不愧是真正的共产党员，是特殊材料制成的。过不几天又揪出护士长了，是个上海人，模范护士长，待病人如亲人，真是非常好。她有什么事呢？说她爸爸是历史反革命，跟她有什么关系呢，因为护士长特别孝顺，每个月给她爸爸寄 20 块钱，阶级阵线没划清楚。作为护士长，说她对

病人如亲人，没有经风雨见世面。一听明天也得把她揪出来剃光头，可不得了，当时一恐惧，精神就崩溃了。唉哟，与其明天这样受侮辱啊，还不如死了，死都没有地方死，最好的办法是放血吧？（动脉里的血放掉就完了，又怕把地弄脏了怎么办呢？）找了一塑料桶，用手术刀片，切手上桡动脉。两手的动脉都切断了，再将两手放在桶里放血，血放到一半，血压一低，动脉痉挛，血还出不来，想死还死不了。怎么办呢，天亮红卫兵又要来了，咬牙从五楼跳下来，头颅着地，粉碎性骨折，当时就死了。那个地方是我们上班必经之路。虽然尸体搬走了，但是一地脑浆一地血，惨不忍睹，谁见了都终身难忘。怎么人家被斗一百多次，若无其事，明天才斗你，今天精神就崩溃了，这就是人和人不同，人和人心理承受能力，精神、性格、意志和各方面都不一样。看来人和人千差万别，这就是内因不同。因此有人生出来胆固醇就高，为什么北京小学生高血压，中学生动脉硬化呢？因为他爷爷高血压，爸爸心肌梗死，所以他从小学开始血压偏高，如果他还肥胖，那将来是冠心病候选人了。

我现在讲的这么些病，内因在慢性病中所占的作用不是主要的，只占20%，80%是外因造成的。因此，可以通过外因调控，用科学的生活方式来减少疾病。健康的钥匙在自己手里。外因可概括为四句话十六个字：第一，合理膳食；第二，适量运动；第三，戒烟限酒；第四，心理平衡。

我们先讲健康第一大基石——合理膳食。民以食为天，合理的膳食很重要。因为合理的膳食可以让你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血凝度不粘也不稀。那么合理膳食怎么办呢？两句话，十个字：第一句话叫做一、二、三、四、五，第二句话叫做红、黄、绿、白、黑。记住这两句话十个字，它是世界

上最科学、最合理的膳食了。

那么,什么叫“一”呢?就是每天喝一袋牛奶。我们中国人膳食有很多优点,但缺钙。中国人差不多 99% 缺钙,缺钙什么结果呢?三个结果,第一骨疼。缺钙的人骨质疏松,骨质增生,腰疼,腿疼,老年抑郁症,反正浑身疼。第二龟背。越活越矮,越活越收缩,岁数越大个子越小。第三骨折。一摔骨头就断了。这个事太多了,我们碰到一个病人,病人一咳嗽气管老疼,不咳嗽也还疼。他很奇怪是不是得肺癌了,结果到放射科照片,放射科医生一看吓了一跳,他光咳嗽就咳断了三根肋骨。住院以后,他还疼得不能翻身,老不翻身,我帮你翻身。啪,又断一根,断了四根,全身骨头都松了。所以缺钙造成三大症状,那么为什么会缺钙呢,因为每天每人需要 800 毫克钙,而我们的伙食里仅有 500 毫克钙,就是要每天补充一袋牛奶,正好补齐了。牛奶什么时候开始喝呢,从一岁开始喝。喝到什么时候呢?终身喝奶。外国很多人高大健康,实际上因为他们喝奶喝得多。最典型的是日本,1937 年侵略中国时系“小日本”,而现在日本人变了,同龄中小学生,日本孩子超过北京孩子,比广东、福建人高得更多。很简单,二次大战后,日本政府每天中午给中小学生每人免费供应一袋牛奶。就这么简单,就这么一袋牛奶,日本人一代比一代高,现在超过了中国人,所以日本有句话“一袋牛奶振兴一个民族”。英国孤儿院做过专门研究,孤儿没有爸爸妈妈,吃得一模一样,甲组每天加一袋牛奶,乙组不喝奶;就这么一点差别,结果到 15 岁,都要离开孤儿院,进行工作前的培训,结果一看,一天喝一袋牛奶这组小孩身高比另一组不喝牛奶的小孩平均身高高 2.8 公分,更重要的是喝奶这组,皮肤细腻,眼睛头发有光泽,个个

肌肉发达,而且聪明。人家外面来挑的人任你挑选,孩子都是孤儿嘛,你爱挑谁就挑谁,第一批挑选,一看名单,全都是喝奶这组。可见喝牛奶与不喝牛奶不一样。一袋牛奶就这么简单,但身高、体重、智慧都不一样。一天喝两袋牛奶的要高 4.8 公分,更明显。牛奶什么时候喝好呢?睡觉前,因为孩子长个子,白天不长,生长激素夜里分泌,所以睡觉前喝奶加一片维生素 C 和一片复合维生素 B,这个孩子不但身高,体重好,抵抗力强,感冒、扁桃腺炎、肺炎、发烧什么也没有,很健康,一袋奶加维生素 C、B 不到一块钱就够了。很多家长对独生子很疼爱。但疼得不得法,怎么疼孩子呢?有的家长给孩子买燕窝、买鳖精,还有什么西洋参、蜂王浆,还有什么各种补品。其实哪有那么多燕窝,一看燕窝,里面是猪皮。鳖精呢,电视台曾报道了一个工厂,一共养了两个鳖,做了三百多箱鳖精。完了这两个鳖还活着。花那么多钱买补品干啥,其实就是牛奶加 C 加复合维生素 B 就够了。可我们中国人很多人一喝牛奶就拉稀,那怎么办呢?改喝酸奶就行了,那我不爱喝酸奶,怎么办?喝豆浆,可是要两袋豆浆,因为豆浆的钙是牛奶的一半。好,那么有的时候,我牛奶不喝,酸奶我也不喝,豆浆我也不爱喝,那怎么办呢?如果你牛奶不喝、酸奶、豆浆也不喝,很简单你就等死吧。健康是你自己的事,你遵循健康规则,一生平安;你违背健康规则,你肯定碰得头破血流。你就是国王、皇帝一样死得比百姓还快,因为你违背健康规则。我们科里来了一位大款病人,一个人就一亿五千万,是一个公司董事长,38 岁,心肌梗死——广泛性心肌梗死,救活了,室背瘤,心脏很薄,正常 10 毫米,他才 2 个多毫米,跟牛皮纸一样。因此这个心脏很危险,不能咳嗽,咳嗽这个心脏就破了,大便

一使劲心脏就破了，所以他也不敢咳嗽，大便不能使劲，拄着拐棍。他说：“为什么上帝对我这么不公平。人家 38 岁不得病，78 岁也都没得病，怎么我 38 岁轮到这么个要命的病，怎么我这样倒霉。”我说：“据我所知，上帝是最公平的，自然规律是一样的，人世间很多事不公平，但上帝是公平的。那你为什么得病，很简单，维多利亚宣言提出的健康四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。你违背了这些规律。”他的血抽出来，立刻凝固了，血液太粘稠了，这个血放了 8 小时，上面厚厚一层油，高血脂症。他体重 188 斤，腰围 3 尺 3 寸半。合理膳食。你这个大款天天大吃大喝，山珍海味，生猛海鲜。所以你 188 斤。你膳食不合理，不适量运动，你出门就坐奥迪、奔驰，上二层楼都得坐电梯，你不运动。戒烟限酒。你一天两包烟，顿顿都喝酒，烟酒无度。第四，心理平衡。你大款哪有心理平衡，你身边多少女秘书，平衡得了她们吗？你今天拉着小秘的手，心里就颤抖，心跳就快；你明天拉着情人的手，血压往上走，血压升高；你大哥大、BP 机身上挂着，白天呼你，晚上叫你，挣了钱你就激动，赔了钱你就着急，你天天没有心理平衡。健康四大基石你条条对着干。你不得心肌梗死，谁得心肌梗死。这正好说明上帝公平，健康面前人人平等，谁违背谁倒霉，谁顺应谁健康，这就叫好人一生平安。

“二”是什么意思呢？“二”是二百五十克至三百五十克碳水化合物，相当于六两至八两的主食。这六两到八两不是固定的，比如民工他干活挺重，一餐就要一斤半，有些女同志呢，胖胖的，工作量很轻，二两就够了。调控主食可以调控体重，这是最好的办法。现在减肥药很多，减肥有减肥霜、减肥药、减肥喷雾剂，减肥太多了，实际上不用这么减肥，怎么办呢？

调控主食。大家听说过吗？意大利歌唱家帕瓦罗蒂，著名歌唱家，体重 151 公斤，医生要他减到 90 多公斤，怎么办呢？就是用这个办法，调控主食。我们治过一个病人，身高一米四九，体重九十九公斤，用这个办法，一天三两，头一个多月一天二两半，结果全年里体重减轻 33 公斤，控制主食就可以控制体重。最近科学家提出一句话，最科学的减肥法叫做：饭前喝汤，苗条健康。广东人就是最好的例子。广东人饭前先喝汤。一喝汤，神经反射到脑盖的食欲中枢，就能使食欲中枢兴奋下降，食量就自动减少三分之一，而且吃饭变慢。如果没有汤，你就拨点菜用开水冲一冲变成汤，立刻就能使食欲下降。我们北方人饭后喝汤，越喝越胖。错了，为什么呢？你吃饱饭再喝汤，把胃撑得很大，又加上很多汤汤菜菜，所以饭后喝汤越喝越胖。你想瘦人要变胖，饭后喝汤；胖人想变瘦，饭前喝汤。一句话就能减肥。

“三”什么意思呢？三份高蛋白。人不能光吃素，也不光吃肉。蛋白不能太多也不能太少，三份至四份就好，不多不少。一份就是：一两瘦肉或者一个大鸡蛋，或者二两豆腐，或者二两鱼虾，或者二两鸡和鸭，或者半两黄豆。一天三份，比如说我今天早上吃一个荷包蛋，中午我准备吃一个肉片苦瓜，晚上吃一两豆腐或二两。这一天三份至四份的蛋白不多也不少。蛋白过多，死得越快，为什么？很多氨基酸从尿里排出，蛋白过多，消化不良，造成肠道毒素太多，影响肾脏。蛋白太少也不行，海灯法师是蛋白营养不良神经综合症，我们给他静脉注射氨基酸，治好出院后他辟谷，不吃不喝，营养就不良，结果死了。人吃蛋白跟谷物有个比例，我们知道人有三十二个牙齿，其中四个臼齿。吃肉用的；二十八个是门齿，用来磨碎

蔬菜淀粉用的。也就是主要是以素食为主，人不能天天吃肉，你不是老虎啊。老虎都是白齿，那当然就是吃肉的，自然界的规律就是这样。那么什么蛋白质最好，鱼类蛋白质最好。阿拉斯加，舟山群岛，吃鱼越多，动脉越软，得冠心病脑血栓越少。植物蛋白以什么最好呢？黄豆。黄豆蛋白不但是健康食品，对妇女还特别好，减轻更年期综合症。中国的妇女五十岁以前挺好，五十岁以后生活质量大大下降，为什么？更年期综合症。更年期的妇女血压忽高忽低，一会儿脸红，一会儿脸白，一会儿心慌，一会儿出汗，脾气很着急，这就是妇女更年期综合症。外国妇女呢？她没什么事，她五十、六十、七十、八十，看起来线条一样。很多外国八十岁老太太出门就开车，开完车就上游泳池，能游泳还能跳水。中国就不同，为什么，一到五十以后胖了，血压高了，骨质疏松了，很快变成了老太婆了，因为我们没有补充生理性的雌性激素，现在外国都用 DVA，那么多高层次妇女都在用这个。豆类就有这种雌性激素的作用可以减轻妇女更年期综合症。

“四”是什么意思呢？四句话。即“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”。粗细粮搭配，一个礼拜吃三四次粗粮，棒子面、老玉米、红薯这些。粗细粮搭配营养最合适，三、四、五顿是指每天吃的餐数，我想重点讲个七八分饱。请大家无论如何记得吃饭一定要七八分饱。记住这一句话就可以延年益寿，这句话非常非常重要。古今中外，真正公认最有效的能够延年益寿的办法就是一种。我们叫“低热量膳食”，说白了就是七八分饱。像这一个办法，古今中外公认能长寿，其他什么秦始皇找仙丹都没用。美国科学家做过这样的实验，100只猴子随它吃饱，另外 100 只猴子七八分饱，定量供应。结果

呢？随便敞开吃饱的这 100 只猴子 10 年下来，胖猴多，脂肪肝多，冠心病多，高血压多，死得多，100 只猴子死了 50 只；另外 100 只七八分饱的猴子，苗条、健康，精神好的多，很少生病，100 只猴子 10 年养下来才死了 12 只猴子，现在一直养着，观察到最后证明，所有高寿猴子都是七八分饱。七八分饱确实很重要，中医有句老话，若要身体安，三分饥和寒。美国有个很著名的专家，他的话很权威，写了一千多篇文章，来中国讲过学，有一次讲完课，说快要到二十一世纪了，希望人人健康，我送你们两句最重要的话，比一切药物都好，哪两句话呢？第一，吃饭七八分饱，意思是说当你离开饭桌时还有点饿还想吃，你就离开饭桌，这就是七八分饱。第二，上楼走路慢跑，就是平常出去多走路，住楼上不坐电梯。世界上最好的运动就是步行，实际上，正常的运动就是预防糖尿病、冠心病、高血压最好的办法。

“五”是什么意思呢？就是 500 克蔬菜和水果。同志们，人生最大的痛苦就是癌症——晚期癌症。怎么才能不得癌呢？预防癌的最好办法就是常吃新鲜蔬菜和水果，新鲜蔬菜和水果的一个特殊作用就是能减少癌症一半以上。河南有个林县，食道癌是全世界最多的地方，后来补充一些维生素、新鲜蔬菜和水果，食道癌明显下降。所以 500 克蔬菜和水果就相当于八两蔬菜二两水果，经常吃点这个，预防癌症最好。这就是一、二、三、四、五。

什么叫“红、黄、绿、白、黑”？“红”是一天一个西红柿。在坐的男同志比较多，特别提醒男同志一天一个西红柿，前列腺癌减少 45%。熟的西红柿更好，因为蕃茄、红薯是脂溶性的。第二个就是说如果健康人喝点红葡萄酒也可以，但是酒千万