

洪昭光
·
苏叔阳



人民卫生出版社

感悟

健康

附赠《感悟健康》对话光盘



感悟健康

洪昭光 著
苏叔阳

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟健康/洪昭光,苏叔阳著. —北京:

人民卫生出版社,2006.4

ISBN 7-117-07512-0

I. 感… II. ①洪…②苏… III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024778 号

感 悟 健 康

著 者: 洪昭光 苏叔阳

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)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6

字 数: 93 千字

版 次: 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07512-0/R · 7513

定 价: 19.80 元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



洪昭光小传

洪昭光，1939年生于福建厦门鼓浪屿。1961年毕业于上海第一医学院，1981~1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。现任首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师，长期担任北京安贞医院干部保健及老年心内科主任。

作品有：主编《实用高血压学》、《燕麦降脂研究》、《高血压防治》等学术专著数百万字、论文 70 余篇。洪昭光教授多年来积极倡导科学健康的生活方式，发表医学科普著作、演讲专辑几十种，健康教育系列片、光盘、在众多媒体发表的科普文章以及群众手抄本有百余种。在全国做健康新观念演讲报告数百场，深受群众的欢迎。

曾获联合国国际科学与和平周和平使者，全国科普先进工作个人，中国控烟贡献奖。“北京降压 0 号”、“心血管病莫尼卡方案”、“人群心血管病社区干预”等科研项目先后获卫生部、北京市各科研项目奖共 10 余项。

现为卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，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业委员会主任委员，卫生部健康教育首席专家 《药物与人》杂志社首席健康顾问以及北京昭光大众健康研究所首席研究员。曾任第二、三、四届中华心血管病学会委员，第三、四届《中华心血管病》杂志编委。



苏叔阳小传

苏叔阳，1938 年生于河北保定。1960 年毕业于中国人民大学。先后在中国人民大学、河北北京师范学院（今河北师范大学）、北京中医学院（今中国中医药大学）任教。1978 年调入北京电影制片厂任编剧。1998 年退休。

作品有：话剧《丹心谱》等10余种；电影剧本：《夕照街》等15部；长篇小说《故土》；中短篇小说集《婚礼集》、《假面舞会》、《我是一个零》、《老舍之死》等；散文集《梦里青春》、《树叶集》等；传记文学《大地的儿子——周恩来的故事》；历史文化散文集《中国读本》等；以及文艺评论集、诗歌集等作品多数被译成英、法、日、德、俄、捷克、波兰文等。多次获国家图书奖；中国图书奖；中国作家协会优秀小说奖、散文奖；国家文化部、中国戏剧家协会剧本创作一等奖、优秀剧本奖；中华人民共和国优秀影片奖（华表奖）；电影金鸡奖特别奖；夏衍电影文学奖等国家级奖项。

现为中国文联、中国作协全国委员会委员；中国电影家协会顾问（原副主席）；夏衍电影学会副会长；北京侦探推理文艺协会会长；国家一级编剧，享受政府终身特殊津贴。



宽广的心胸让你健康

文怀沙

短暂的生命，繁杂的生活，必不可少的追求和欲望，让人渴慕健康。新时代有新时代的健康观。教人怎样健康，是门大学问。洪昭光教授开讲座、写文章，普及健康知识，惠人多多，自然是健康学的专家。苏叔阳是我的小友，几次三番从癌魔的指间飞过，依旧欢笑如初，让我觉得疾病也害怕他的灵气。人民卫生出版社诸公的头脑和目光都鲜活得很，把他们请到一起谈健康，出专著，仿佛把理论、经验和实践的体会，拧成一股绳。我相信“开卷有益”这句话用在这本书上，是很贴切的。

昔人有联云：“宽厚留有余地步；和平养无限天机”。颇值得过细咀嚼。窃以为“宽厚”与“和平”都是指人的主观世界，有宽广的心胸，平和的气度。“宽厚”的涵义颇广，厚德是其一也。厚德载物，而且宽载，获得的知识就会很多很多，离大自在的状态就愈来愈近；“恕”是宽厚的核心。子贡曾问孔子有没有一句话可以终身奉行的？子曰：那就是恕吧。



“己所不欲，勿施于人”就是尊重他人、尊重客观世界，这就是“留有余地步”。1993年《全球伦理世界宗教议会宣言》提出把孔子的这句话列为人类伦理的金律，这真是大智慧的表现。有恕存于心，胸襟宽广得可以纵马跑火车，还有什么忧虑不被这广袤的风吹跑呢。于是你有了和平的气度，无限的天机就呈现在你的面前。所谓天机，是那无限的大自然和他所赐予的神秘的力量，那活泼泼的生气。“宽厚”、“和平”是道德的境界，也是获得健康的秘诀。

何妨用幽默对待惊恐，用欢笑对待灾难；回苦痛以歌声，报悲哀以微笑吧，请记住，一切都会过去，没有过不去的火焰山。

吾生也晚，孔子、屈原的时代都没赶上，弄不清他们怎样修德布道，传扬他们崇高的理念。但这并不妨碍我向他们学习。孔子晚年，面对人生最后一道门槛，总结自己一生说：“吾十五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”他73岁走向云端。他对自己那份理性的判断，让人觉得只有圣人才能做到。而屈原一生“美人、香草”的高洁品格，又让人心向往之。孔子在那个时代就算是高寿之人。屈原虽自沉，但算得上“生的伟大”的标杆。他们的人生都是健康的，



因为他们的心胸是博大、高尚的

我四十公岁有余，五十公岁不足，稍长于洪、苏二位，还不算老年。老年人的苦痛是好回忆昨天自己度过的，无论怎样坎坷都有滋有味，而今天的一切都稍逊于往昔。想起未来无多，便忧虑丛生，将自己的心胸压榨到肋骨缝间。于是百病侵扰，辗转床褥，哼哼唧唧，怎生了得？！何苦呢，把眼光投向未来吧，哪怕只有一个明天，只有一次日出，也是新鲜的。把自己最后的呼吸、生命的最后一滴血，投向无限，就像一滴水滴入海洋。

我崇尚“正、清、和”。它可以涵盖真善美却不等同于真善美。它超乎孟子所提倡的浩然之气，使人身心更加舒展，而进入大自由大自在的境地。向生活奉献自己的所能，坦荡地面对一切。这样，离开这世界的时候，就像宴会后走向归途，了无遗憾地回家。

养生之道，自然有许多办法，但拘泥于这些办法，整日嘀嘀咕咕，反而无效。心态最为重要。海很阔，比海阔的是蓝天，而比蓝天更宽阔的是胸怀。是为序。

2006.3.8 于上海锦江饭店

文怀沙（1910~），著名国学大师，96岁健康老人。

目录

- 1 什么样的人健康人 / 1
- 2 健康就是这样简单 / 17
- 3 健康的关键在中年 / 11
- 4 男人是“难人” / 65
- 5 女人是家庭健康的主人 / 73
- 6 健身先要健心 / 86
- 7 健康是和谐 / 109
- 8 投资健康，收获财富 / 126
- 9 要战胜疾病先战胜自己 / 136
- 10 树立健康新观念 / 155

1 什么样的人健康人

健康是一个人人都关心的问题，但是大多数人对健康的真正含义还是比较模糊的。在生活中，有的人身体稍有不适就赶紧往医院跑，不检查出点毛病不算完，就好像和自己过不去似的，这种人应该是“健康的病人”；还有一种人，虽然机体上得了病，但看上去和正常人一样，工作、学习、娱乐什么都不耽误，治疗疾病对他而言只不过是一件平常事，这样的人我们姑且称之为“带病的健康人”。“健康的病人”可能在郁郁寡欢中真得了病，而那个“带病的健康人”则可能在快乐中变成一个真正的健康人。



洪昭光：我相信，人人都很关心自己的健康问题。

从调查来看，过去人们所关注的热点、焦点是收入、住房等，而现在，健康已成为新的热点和焦点。人们常常说，健康是革命的本钱。如果说 20 世纪的医学以病为本，以医疗为中心，那么在 21 世纪，医学就应该以人为本，以健康为中心。也就是说，“健康”这个概念的着眼点要提前。从社会意义上来说，人类的健康是最大的节约。到底什么是健康？这个问题看似简单，可细琢磨好像又挺复杂，因为每个人理解的角度不一样。那到底怎样才能科学地理解“健康”的定义呢？

通常情况下，人们会认为，如果我去医院检查后没有发现问题，那我就是一个非常健康的人，其实不然。1948 年，世界卫生组织刚刚成立的时候，全世界的顶尖专家经过集体研究，对于“健康”的概念取得一个共识，那就是——从躯体、心理及社会人际适应能力这三个方面来看，都具备非常完美的状态，三者缺一不可。到了 20 世纪 90 年代时期，专家们又给“健康”这个概念增加了一条标准，叫做



！
什么样的人
是健康人

“精神道德健康”。我认为这个概念提得非常好，使“健康”的含义更加完整了。一个人如果患有高血压、心肌梗死或者糖尿病，他当然不算一个健康的人。但在我们的生活中，很多的人并没有任何生理上的疾病，但是他的脾气、性格很坏；有的人则心态不好，人际关系糟糕，社会适应能力很差；更有些人道德低下，违法乱纪。从精神道德的层面上分析，这些人都不是真正健康的人。

因此，健康与否最关键的是适应能力是否良好。一个人在生理方面适应不良，那他的躯体就会得病；如果对社会适应不良，那么他在工作、家庭、社会交往等方面就容易出现各种问题，表现为精神不振。生物学上的适应不良和社会学上的适应不良都可以造成真正的疾病。健康的本质绝不仅仅表现在生理状态上，要做到真正意义上的身心健康并不容易。

苏叔阳：刚才洪教授说，20世纪的医学以病为本，以医疗为中心；21世纪则是以人为本，以健康为中心。我以为这是一个很科学又“与时



俱进”的观念。的确，随着社会的进步与发展，“健康”的观念也在不断变化。人是社会性的个体，所以关于健康的观念必然会注入更多的社会因素。有报道说，目前处于“亚健康”状态的人数占到总人口的70%，而产生这种现象的原因与现代都市人节奏快、压力大的生活方式有着密切的关系。所以我认为，在现代社会中工作、生活，人们健康观念的转变是非常重要的。

也许不少人碰到过这样的情况——身体某个部位感觉不舒服，可去医院检查并没有发现异常。其实，不舒服的感觉很有可能是由于工作上的事情影响了情绪，或者是由进食不当引起的，并不一定就是身体健康出了问题。因此，心理因素对健康的影响很大。洪教授“健康教育报告”，其核心内容就是提倡人们通过调整自身来解决健康问题。就洪教授的观点，我也深有同感。一个人如果想拥有真正的健康，一定要靠自身良好的适应能力，不仅要适应生物学，更要适应社会学。当然了，即便适应得非常好，生命也有一个自然的过程，就像

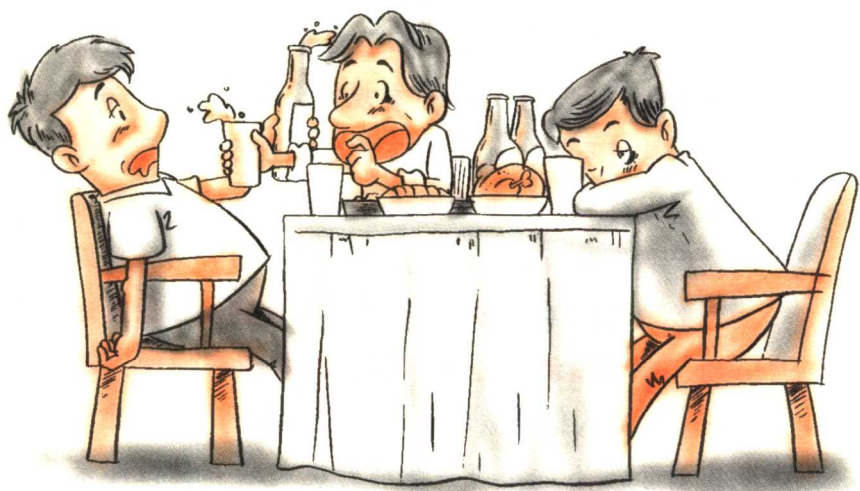
花开花谢一样。



洪昭光：健康往往取决于人们的观念正确与否，

健康就在人们心中。与此同时，也千万不能忽略了行动。比方说，很多人明明知道抽烟有害健康，可还是照抽不误；知道酗酒不好，可还是放纵狂饮；知道生活应该有规律，饮食应该平衡，可还是做不到。如果我们光是心里想着健康，没有实际行动，那也是空谈。所以，我们不仅要對健康有正确的认识，更应该付诸行动。到底应该怎么做呢？其实很简单，就是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，这是健康的四大基石。如果人们能做到这四点，应该不容易得什么疾病了。不过任何事情都是说起来容易做起来难。比如说好多人感觉压力大，想去放松一下，可是却误解了放松的意思，把“放松”理解成了“放纵”，叫上三五好友出去撮一顿，在酒桌上暴饮暴食，喝得酩酊大醉，最后还要搓一宿麻将。这样的“放松”方式当然会适得其反。我就看到媒体报道过一个人连续搓三天麻将、结果暴毙在麻将桌边的例子。

！
什么样的
人是健康人



放松不是放纵