



洪昭光

健康快乐活百岁

健康新观念

送给自己、家人和亲朋好友的健康礼物

向往健康的人不可错过的健康指南

总编：徐惟诚 社长：田胜立

图书在版编目（CIP）数据

洪昭光健康新观念/洪昭光著，—北京：中国大百科全书出版社，2005.5

ISBN 7-5000-7320-8

I. 洪… II. 洪… III. 保健-普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第042311号

总 顾 问：殷大奎 钟南山

总 策 划：药物与人杂志社

责任编辑：何秀文

封面设计：曹颜芳

版式设计：曹颜芳

中国大百科全书出版社出版发行

（北京阜成门北大街17号 邮政编码：100037 电话：010-68343190）

网址：<http://www.ecph.com.cn>

北京天顺鸿彩印有限公司印刷 新华书店经销

开本787毫米×1092毫米 1/32 印张：6.5 字数：98千字

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

印数：1-15000

定价：16.80元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。



洪昭光教授



洪昭光教授与我国著名大律师田文昌先生在东方时空特别节目中共同探讨盗版、侵权的问题。



2004年，洪昭光教授受信阳市市长王铁的邀请参加了信阳第十二届茶文化节。



健康教育是洪昭光教授钟爱一生的事业。在这个领域里他不断地探索、研究，不断地学习，并且适时地更新健康理念。每月，他都会通过《药物与人》杂志向广大读者奉献健康知识，传播健康理念。



洪昭光教授与璧昭（北京昭光大众健康研究所执行所长 左一）应邀到马来西亚为所著《健康忠告》一书发行作大型讲座。图中为洪教授和邀请单位代表在一起。

2004年，“三八”妇女节前夕，洪昭光教授赴山东临沂，为老区人民讲了一堂生动的健康课，并代表好乐士健康顾问有限公司为“六姐妹”赠送慰问品。





洪昭光教授为中共党校
中央国家机关分校局级干部进
修班讲座并现场签名



卫生部保健局副局长王
捍峰和洪昭光教授在全国干部
保健工作会议上留影



在山东胜利油田讲座间隙到当地医院会诊



序

洪昭光

为人民健康服务

健康是宝贵的财富，有了健康就有了一切，失掉健康就失掉了一切。但是这个普通的道理虽然很浅显，或者道理是懂了一点，但要按照道理去做还不是很容易的。有些东西理解很容易，但是要落实就很困难了。比如，吸烟有害的道理不少人都懂，但是现在吸烟的人还是越来越多。所以，虽然我们说健康是宝贵的财富，但是要真正把它理解成财富并落实到每一个人的行动中并不是一件容易的事情。

目前我国居民人均期望寿命已经超过71岁，但总体上说，健康寿命不算长。也就是说他的预期寿命是71岁，可其中有10年到15年的生活过得很差，有的生活不能自理，有些干脆就是植物人。所以，提高预期寿命是我们所期盼的，但不应该是医学的惟一目的。医学的目的不仅是延长人的期望寿命，更期盼的是延长健康期望寿命，也就是说不但要求人的寿命长，而且要求生命质量高，这才是医学的真正目的，也是我们党和国家发展社会、发展经济的根本目的。

近几年，洪昭光教授的健康新观念科普讲座在广大人民群众中普遍传播，甚至在全国形成了“洪昭光热”，引起了全社



会的热烈反响和积极响应。什么原因呢？5年前、10年前，为什么没有？我看是时势出英雄，是社会发展的需要，是人民生活水平提高的需要。为什么洪教授一本书、一个报告就能引起这么大的轰动呢？就是因为大众需要它，老百姓认为对他们有好处。

健康教育是一项事业，也是一项宏伟工程。现在洪昭光教授为我们开了一个好头儿，但是，全国十几亿人光靠洪教授一个人讲课，是讲不过来的。我们需要有更多的人来参与这项工作，需要有更好的形式把科学的内容传播出去，让全社会都来学习、认识、掌握科学健康的新观念。

科学研究本身不是我们最终的目的，我们要通过各种方式的普及，让尽可能多的人民群众去掌握它，让科学能够为人们的健康服务，这才是我们的最终目的。

殷大奎

殷大奎 教授

原卫生部副部长，呼吸系统疾病专家，现任中国健康教育与健康促进协会会长，中国医师协会会长，中国医学基金会会长。2002年欣然受聘北京昭光大众健康研究所所务委员会主席，《药物与人》杂志健康顾问。长期以来积极支持和致力于大众健康教育事业。



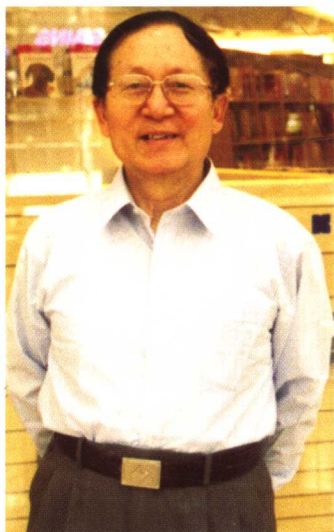
1. 序：为人民健康服务 殷大奎

昭光观念

健康新观念是：健康快乐 100 岁，天天都有好心情。

健康新希望是：60 以前没有病，80 以前不衰老，轻轻松松 100 岁，高高兴兴一辈子。

- 2 天天好心情，快乐 100 岁
- 3 人活百年不是梦
- 5 健康的四个层面
- 6 健康的四个因素
- 7 昂贵的医疗手段不如廉价的预防
- 8 知识就是健康最好的钥匙



- 47 餐桌上的红、黄、绿、白、黑
- 55 什么都吃，适可而止
- 59 体重超重，疾病增多
- 60 腰带越长，寿命越短
- 心跳越快，死得越快
- 61 饭前喝汤，苗条健康
- 63 常喝保健汤，健康每一天
- 63 喝汤的误区

适量运动

- 68 最好的运动是步行
- 72 适量运动三五七
- 75 冬练防误区
- 77 强身健体“八个八”

戒烟限酒

- 79 风雨戒烟路，多少伤心泪
- 85 酒是一把“双刃剑”

心理平衡

- 91 看棋支招气死人
- 91 老两口斗嘴差点要人命
- 92 高度恐惧导致死亡
- 94 心理暗示的力量



- 98 心态不好，蚊子也能要你命
- 100 晚期癌症患者走上冠军奖台
- 102 看天安门救了一个肝癌患者
- 105 如何保持平和心态
- 106 三自一包，百岁不老
- 108 真正的心灵鸡汤——养心八珍汤
- 112 心理平衡三个正确
- 113 好心态来自三个快乐
- 117 有空常看三座山
- 118 常饮“四君子汤”一生平安健康
- 120 心胸宽大，活得长远
- 122 健康面前，人人平等

家庭健康

家庭健康不仅是个人身心安宁、事业成功、生活幸福的源泉，而且还是社会健康的基石和保证。

- 126 家庭健康是一驾精细复杂的马车
- 128 一步错位，一生错位
- 131 菜园、乐园、花园
- 133 话聊、牵手、爱窝

男人健康

“男人四十，十面埋伏”，压力这么大，负担这么重，怎么办呢？





- 139 男人四十，十面埋伏
- 143 40岁——男人健康的关口
- 144 男女有别
- 144 赢得世界，失去自己
- 145 女人和书——男人健康的出路
- 146 一本好书，一生幸福
- 148 公主的忠告
- 149 男人如何吃出健康

女人健康

女人四十，正如人生的十字路口，40岁以前，女性各种生活方式相对较好，40岁以后，尤其到了50岁更年期，发病率明显上升。对于女人来说，40岁以后，是仍然靓丽如花还是迎来一场噩梦？是健康百岁，还是提前病理死亡？也就是：女人40，是花？是梦？任由选择！

- 153 家庭健康取决于女主人
- 155 第一是把好三关：硬件、配件、软件
- 156 第二是培育三情：激情、爱情、亲情
- 157 第三是亲近三“补”：话聊、牵手、爱窝
- 159 远离三“不”：不爱回家、不爱说话、不爱说好话
- 160 女人如花花如梦，男人护花花常红
- 161 水星女人最可亲，金星男人最可信



163 生活细节与家庭健康

健康箴言

- 166 一个中心
- 166 两个基点
- 167 好心态来自三个快乐
- 167 心理平衡三个正确
- 167 有空常看三座山
- 167 三个“半分钟”
- 168 三个“半小时”
- 168 运动三五七
- 168 对健康的四种态度
- 169 四君子汤
- 169 四个最好
- 170 一二三四五
- 170 红黄绿白黑
- 170 强身健体八个八
- 172 养心八珍汤
- 172 好心情六步曲
- 173 幸福家庭三步曲
- 173 长寿诗
- 174 第二春之歌



昭光观念

1

健康快乐活百岁

21 世纪是以人为本的世纪，人是以健康为本。健康是人生与社会最宝贵的财富，追求健康与幸福也是人类一切社会活动的原始动力和终极目的。

过去医学更多地是关注医疗，今后将更多地关注预防；过去人们更多地是追求治病，今后人们将更多地追求健康。但是我们需要更新健康观念？

健康新观念是：健康快乐 100 岁，天天都有好心情。健康新希望是：60 以前没有病，80 以前不衰老，轻轻松松 100 岁，高高兴兴一辈子。





天天好心情，快乐100岁

健康新观念里最重要的是天天都有好心情；健康新希望中最重要的还是60岁以前没有病。

人的生老病死如春夏秋冬一样是自然规律，但死的方式却不同。一种是自然凋亡，一种是病理死亡。怎样算是自然凋亡呢？

自然凋亡即程序死亡，正如春天的花儿凋谢，冬日的树木落叶，对人而言就是无病无痛，无疾而终，百岁之后，静静离去在睡梦中。就像宋美龄106岁，睡了一觉就走了。然而现在绝大多数人都是病理死亡，即提前死亡，这种死亡犹如树木经风雨摧残，病虫损害，在夏天即枯萎死亡。对人而言就是患病后的肉体痛苦，心灵折磨，七十八十，身心煎熬，人财两空。

人人都希望自然凋亡，但现实中大多数人又都是提前死亡，饱受折磨，这是为什么呢？原因是我们违背了自然规律，违背了生命规律，一句话，我们违背了科学的生活方式。

老子道：大道至简。健康的道理其实很简单，谁违背自然规律，谁早早病理死亡；谁顺应自然规律，好人一生平安。





顺口溜

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

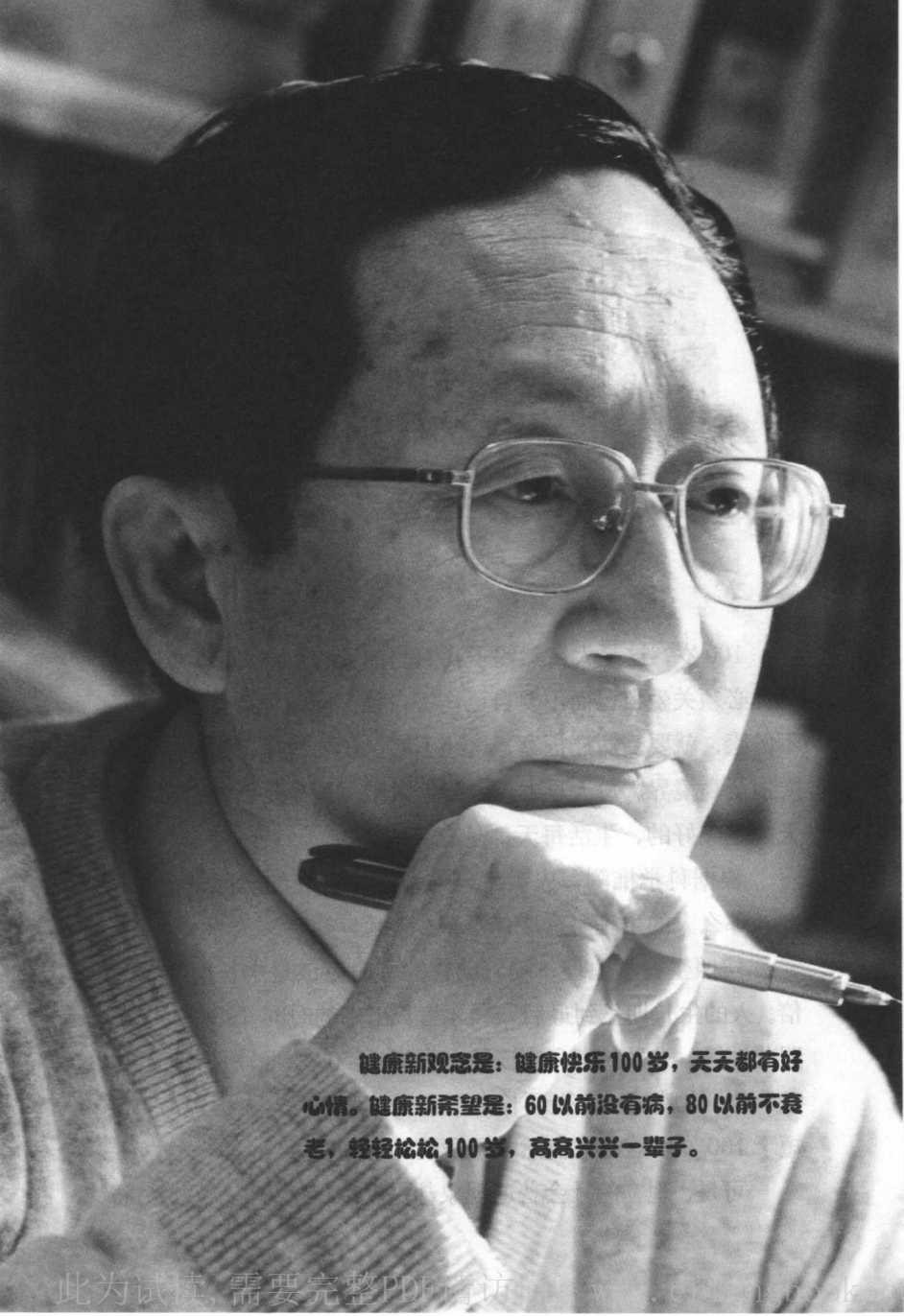
人活百年不是梦

100 岁，这是大自然赐予我们的神圣的生理寿命，但前提是你必须关爱自己而不要自己伤害自己。同时还要健康，因为不健康，就要受病痛折磨，这还不够，还要快乐，因为快乐是人生至高境界。每天早上一睁眼，太阳每天都是新的，心情每天都是美好的，生活每天都是充实的。

根据科学推测，人类生理寿命应比现在的实际寿命长得多。那么人的生理寿命应该是多少呢？

按照生物学原理，哺乳动物的寿命应该是生长期的 5~6 倍。人的生长期是到最后一颗牙齿长出来的时间（20~25 岁），照此计算，人最长寿命应该是 6 乘 25，150 岁，最短是 5 乘 20，100 岁，也就是说，人再长寿不会超过 150 岁，人再短命不会短于 100 岁，这是大自然赋予我们的寿命。

可是，现在的社会普遍现象却是提前得病，提前残废，提



健康新观念是：健康快乐100岁，天天都有好心情。健康新希望是：60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。