



大字版读物

洪昭光 著

不生病的 生活方式

【最新版】

生活保健类
最佳畅销书

求真出版社



不生病

的生活方式

洪昭光〔著〕

★ 最新版 ★

健康有四大决定因素：一是父母的遗传因素；二是外界环境因素；三是医疗条件；四是个人生活方式。前三者占影响健康因素的40%，而健康的60%由生活方式所决定。40%由不得我们，但60%一定要抓住不放。抓住这最重要的60%，你就等于抓住健康、事业、爱情、家庭、财富……



求真出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

不生病的生活方式/洪昭光著. —最新版. —北京: 求真出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7 - 80258 - 002 - 2

I. 不… II. 洪… III. 生活方式—关系—健康
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 175307 号

不生病的生活方式

著 者: 洪昭光

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100165

电 话: (010) 83895215 83895214

印 刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 18

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 002 - 2/R · 2

定 价: 26.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

· 前 言 ·

不生病的生活方式人人可为

——写给珍爱生命的中老年朋友

《不生病的生活方式》2007年一上市，即在读者中引起不小轰动，图书一再加印20多次仍难以满足需求。在原书基础上，我对内容重新进行了修订补充，使大家能够一看就懂、一懂就用、一用就灵。

当前，健康是广大公众普遍关注的热点、难点和焦点。如何获得健康呢？

只有践行健康生活方式，才能收获幸福人生。健康是什么呢？健康是节约、是和谐、是责任、是金子。健康的核心是和谐，健康的关键在自己。所以古代老子说：适者有寿，仁者无敌。

21世纪的健康新观念是：20岁养成好习惯，40岁

指标都正常，60岁以前没有病，80岁以前不衰老，健康康100岁，快快乐乐一辈子。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？

1992年世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“全世界每年有1200万人死于心血管病，而如果采取预防措施，可以减少600万人的死亡。”他进一步指出：“许多人不是死于疾病而是死于无知。”并再三忠告：“不要死于愚昧，不要死于无知。”

当代人一半的死亡是可以避免的。怎么避免呢？就是要学习科学的养生知识。英国哲学家培根有句名言：“知识就是力量。”今天看来，养生知识不仅是力量，正确的健康知识是男人的保健品，是女人的美容霜，是孩子的聪明药，是老人的长寿丹，是免费的维生素，是无毒的减肥药，是强力的杀虫剂，是长效的百忧解。简言之，养生知识是健康的无价之宝。

按照世界卫生组织的观点，健康有四大决定因素：一是内因，即父母的遗传因素，占15%；二是外界环境因素，其中社会环境占10%，自然环境占7%，共占17%；三是医疗条件，占8%；四是个人生活方式，占60%。由此分析知道，父母基因是先天固定的，无法改变，环境因素也不是由人的主观意志就能任意改变的。剩下的68%中，医疗条件占8%，每年要消耗成千上万亿的卫生资源，而主动权也不在自己手里，幸好60%的

决定因素是掌握在自己手中的生活方式，上天把人类的命运交给了人类自己，这是造化对人类的眷顾。

怎样的生活方式才是科学的呢？科学的生活方式其实就是不生病的生活方式。不生病的生活方式可以使高血压发病率减少 55%，中风减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 33%，更能使健康寿命延长 10 岁，生活质量也会大大提高。坚持健康的生活方式、注意健康养生的人，与不注意养生的人相比，65 岁以上所花的医疗费，仅为后者的 $1/3 \sim 1/2$ ，同时住院次数也大大减少。

不生病的生活方式其实很简单，不乱花一分钱，不用花多少时间，就能获得。这种生活方式就在我们身边，就是顺应自然，顺应天时；顺势而为，顺水推舟；天天三笑容颜俏，七八分饱人不老；相逢借问留春术，淡泊宁静比药好……

当然，大家仅仅知道这些健康的生活方式还不行，仍需要亲身去实践。我曾经说过生活中的“三个半小时，三个半分钟”。许多人实践了，就有很好的效果，一些老同志，认认真真地照做了，就再未发生过头晕、站不稳这些困扰他们多年的症状。

有的人会问，从现在开始亲身去实践不生病的生活方式，晚不晚？我觉得，一点儿都不晚。健康生活方式的开始没有早晚之分，关键是“知、信、行”，光有

“心动”还不够，要有“行动”，并持之以恒，养成习惯，就能使健康生活方式变成愉快和享受，而不是任务、不是负担。再往后就会品尝到健康所带来的快乐。一旦不生病的生活方式成为我们生活的一部分，我们就掌握了健康的钥匙，成为自己生命的主人。

我衷心希望大家能持之以恒地实践科学的生活方式，用健康知识来充实自己，那么，大家就不会生病，就会拥有健康，就会“健康七八九，百岁不是梦”了！

1. 10. 2
09. 10. 8

目 录

第 1 章 饮食要讲究 搭配应合理

民以食为天。上了年纪的人不能在饮食上马马虎虎，否则就不能“健康七八九”，百岁也就成了梦。

营养元素 一样不少

补钙第一位 / 2

调控碳水化合物 / 3

蛋白质要适量 / 4

果蔬补充维生素 / 5

健康厨房 阵地要牢

看住油瓶子 / 6

管好盐勺子 / 7

五色食品 餐桌必备

红：西红柿或一二两红酒 / 8

黄：黄色蔬菜瓜果 / 9

绿：绿茶和绿色蔬菜 / 9

白：燕麦粉和燕麦片 / 11

黑：黑木耳 / 12

天天饮食 心里有数

温总理的十二字饮食法 / 13

一天三四五顿 / 14

每餐七八分饱 / 14

三分饥寒身体安 / 15

合理搭配 适可而止

粗细甜咸巧搭配 / 16

荤素兼顾重平衡 / 17

补益正气增强免疫力 / 17

适可而止学会吃 / 18

饮食细节 牢记心间

早餐有禁忌 / 20

饮食不当易生癌 / 20

铁锅补铁不是法 / 21

狼吞虎咽伤肠胃 / 21

不当餐桌清洁员 / 22

三餐不当成三高 / 23

喝汤五忌 / 23

吃对食物 自有益处

养心长寿多吃谷 / 26

养生保健常吃豆 / 27

一日不吃姜，身体不安康 / 28

一日俩苹果，毛病绕道过 / 29

一天仁枣，长生不老 / 29

少饮酒多品茶 / 30

中年人应吃对食物 / 31

老年人要适量饮食 / 32

维持女人健康的五种食品 / 33

第2章 运动利健康 方式因人而异

要想健康，运动同阳光、空气和水一样重要。但运动又是一把双刃剑，过量或不适宜，都会伤害身体，甚至造成猝死。

生命不息 运动不止

生命在于运动 / 36

运动犹如阳光 / 37

人闲易生病 / 37

运动方式 多种多样

最好的运动 / 39

最省钱的运动 / 41

忙里偷闲“懒人操” / 41

早起运动十个“一” / 43

科学锻炼 远离误区

科学运动半小时 / 45

警惕清晨“魔鬼时间” / 46

冬季锻炼要当心 / 47

锻炼不能急功近利 / 48

运动损伤有信号 / 49

运动“三有”“三不为” / 50

出汗不迎风 / 51

跑步莫凹胸 / 52

运动劳动 并非互等

做家务也得职业病 / 53

劳动不等于运动 / 54

第3章 生活好习惯 无病一身轻

每个人都想健康，但是要想健康，就要积极地主动地去改变生活中存在的健康问题。

戒烟限酒 利人利己

吸烟奖品是心梗 / 56

吸烟是公害 / 56

数字看吸烟危害 / 58

这些时候吸烟危害更大 / 59

如此戒烟错错错 / 61

“二手烟”对女性危害更大 / 62

风行国际“戒烟法” / 62

酒是一把“双刃剑” / 64

触目惊心说酒害 / 65

不良饮酒习惯伤身体 / 66

交流解忧胜于酒 / 70

生活细节 不能马虎

早睡早起才从容 / 71

清晨不适要重视 / 71

记住每日八杯水 / 73

清晨不良情绪有危险 / 73

谨记三个“半分钟” / 74

有病不能自己看 / 75

着装舒适保健康 / 75

轻松排毒一身轻 / 76

减肥不能影响健康 / 77

饲养宠物有禁忌 / 78

警惕“卫生间事件” / 79

浴室里面防危险 / 81

热水洗脚胜补药 / 82

四点注意现在做起 / 84

休闲节假日 放松不放纵

切莫打乱生物钟 / 85

麻将娱乐别较劲 / 86

缺什么也别缺觉 / 88

多什么也别多吃 / 89

养生顺天时 增强免疫力

仲夏保健最重要 / 89

秋风红叶话秋补 / 91

营养补充免疫力 / 92

“秋冻”提高耐寒力 / 93

第4章 心平气也顺 一生乐开怀

保持心态平衡就等于掌握了身体健康的金钥匙。如果心态不好，爱着急、爱生气、没事找事、没气找气，整天跟自己过不去，那么这种人死得最快。

心气不顺 必然受罪

- 看棋支招气死人 / 96
- 斗嘴差点出人命 / 97
- 离休局长脑出血 / 98
- 蚊子也能要人命 / 99
- 天安门救了他的命 / 100
- 三句话吓死一个人 / 101
- 生气着急易猝死 / 102

平和心态 笑对人生

- 生活是面活镜子 / 103
- 成败得失寻常事 / 104
- 保持一颗平常心 / 105
- 好心态是健康法宝 / 106

开心秘方 百岁不老

- 乐观赶走恶疾 / 107
- “三自一包”是灵药 / 108
- 心病还需心药医 / 110
- 心理平衡“三正确” / 111
- 好心态来自三“乐” / 112
- 解放自己常看三座山 / 113

第5章 健康好家庭 人生加油站

家是什么？家是沙漠绿洲，风中港湾；家是人生的驿站；家还是夫妻相互间的心理诊所。漫漫人生路，再没有比家更温暖的去处了。

和谐家庭 人间花园

和谐家庭是花园 / 116

家庭健康内外因 / 117

家庭健康有“三宝” / 119

家庭幸福“三碗面” / 122

男人不累 家和似金

男人是“难人” / 123

男人其实最脆弱 / 126

男人长寿有障碍 / 127

男人不妨改变自己 / 129

七等男人评评看 / 129

男人三“不”要不得 / 130

有苦不要强下咽 / 131

男人也有更年期 / 131

健康出路在身边 / 132

如金男人最可贵 / 133

女人如水 家庭和美

女人是主人 / 133

女人最有影响力 / 134

家庭健康女人把关 / 135

精心培育真感情 / 136

“桃花源”内女主人 / 137

做母亲使女性更聪明 / 138

精心呵护“女人花” / 139

阳光女人的五大心得 / 140

第6章 多做“启明星” 不当“白骨精”

杰出英才的贡献犹如朗朗夜空中的启明星，给人希望，给人力量。然而许多优秀白领、骨干、精英却因为“透支健康，提前死亡”而成了“白骨精”，令人痛惜。

健康观念 是非分明

文化虽高寿命短 / 146

英年早逝错错错 / 147

公务员平均“老”五岁 / 149

好干部要有好身体 / 149

扬长弃短 事半功倍

用命挣钱和用钱换命都是骗局 / 150

这样忙不是福 / 152

上班族要会吃 / 153

职业女性的“心病”重 / 154

骨质疏松逼近中青年女性 / 156

开车一族早衰老 / 156

出租车司机三“超”最危险 / 157

办公室内做运动 / 158

快乐一周减压法 / 160

劳逸结合 成就事业

向大领导们学习健身 / 161

向心脏学习工作 / 162

努力拼劲不拼命 / 164

对比适度不过度 / 165

第 7 章 防病于未然 长寿自会来

靠金钱买不来健康，靠药物得不到长寿。21 世纪医学将向预防疾病方向发展，健康重在保养，疾病重在预防。

百病之首——心血管病

心血管病的十大信号 / 168

两级预防不能少 / 169

心血管病保健常识 / 170

有了症状别耽误 / 171

时间就是生命 / 172

致残率高——脑血管病

脑血管病六大特点 / 174

脑血管病的七大危险因素 / 175

脑血管病的十大信号 / 177

脑血管病易发生在早晨 / 177

寒冷易引发脑血管病 / 178

辨别发生脑血管病的五个细节 / 178

抢救处理六步骤 / 179

简单的脑部保健按摩 / 180

冬季高发——心脏病

冬季是心脏病的高发期 / 181

冬季保健“三法” / 182

冬季有效运用“热力效应” / 183

走路是冬季最好的运动 / 184

健康第一杀手——高血压

高血压的三个趋势 / 185

刚刚发现血压高时怎么办 / 186

高血压的预防 / 187

警惕无症状高血压 / 188

高血压治疗“三误区” / 189

高血压患者的基本辅助检查 / 190

高血压患者鼻出血很危险 / 191

高血压健康食谱 / 192

健康劲敌——冠心病

引起冠心病的危险因素 / 196

冠心病的早期症状 / 198

用药不当可诱发冠心病 / 199

自幼开始抗衰老 / 200

过劳死和冠心病 / 201

健康红灯——动脉硬化

动脉硬化源于生活习惯 / 202