家家健康

最受中国家庭欢迎
男人 女人 老人 儿童的家庭保健指南

他的权威解读健康新理念的图书销量已超过500万册

家和万事兴◎健康保平安

对健康要注意，但不要刻意，
也不要随意。不要把健康生活方式
当做枯燥乏味的教条，
当做限制自己的苦差使，
而要当做一种快乐和享受，
当做一种自然的天意和
高雅的情趣，自然而然地融入到
我们的生活中。

福 家庭的健康指导书

爱妻 爱子 爱家庭 不爱健康等于零

中国老年保健协会心血管专业委员会 主任委员
卫生部首席健康教育专家
洪昭光 著

时代文艺出版社

幸福家庭的健康指导手册

家家健康

洪昭光 著

时代文艺出版社

图书在版编目（CIP）数据

家家健康/洪昭光　著. —长春：时代文艺出版社，2009.12

ISBN 978-7-5387-2897-2

Ⅰ.家… Ⅱ.洪… Ⅲ.家庭保健 Ⅳ.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218139 号

出 品 人　张四季

选题策划　郭力家

责任编辑　李天卿

装帧设计　孙明晓

排版制作　隋淑凤

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护
本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有
未事先获得时代文艺出版社许可，
本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载，违者必究。

家家健康

洪昭光　著

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街 1825 号　时代文艺出版社　邮编 / 130062

总编办 / 0431 - 86012927　发行科 / 0431 - 86012939

网址 / www. shidaichina. com

印刷 /三河市文通印刷包装有限公司

开本 / 710 × 980 毫米　1 / 16　字数 / 172 千字　印张 / 14. 25

版次 / 2010 年 3 月第 1 版　印次 / 2010 年 3 月第 1 次印刷　定价 / 22. 00 元

图书如有印装错误　请寄回印厂调换

前　言

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。现实中，要做到家庭和睦、夫妻恩爱、敬老爱幼、其乐融融也是很不容易的，一是因为大千世界物欲横流诱惑多，使人容易迷失方向；二是家庭像一辆精细复杂的两驾、三驾马车，不是单枪匹马，因此一般的骑手是不能胜任的，家庭健康需要智慧、高明的骑手。

健康分三个层次：个人健康、家庭健康和社会健康。其中最重要的是家庭健康，因为家庭健康承上启下，关系重大。可以说人体健康的60%掌握在自己手里，而家庭健康几乎全部掌握在自己手里。

健康是人类第一财富，但是，在现代家庭中有很多因不良生活方式引发的疾病，诸如高血压、高血脂、肥胖症以及心脑血管疾病和癌症发病率都呈明显上升趋势，并且都有年轻化的倾向。医学保健知识是促进健康的卫士，掌握一定的医学知识可以更好地把握家庭成员的健康状况。希望通过这本《家家健康》使大家能对自己和其他家庭成员的身体状况有一个较为清楚的判断和了解，对日常生活中的一些不良习惯能够进行自我调节及改正，做到“自我调节，

无病早防”。即便是必须去医院，在这之前也能对自己的病情、需要进行检查、需要使用的药物有一个提前的认识，这样就不至于就医时过度被动，可以很好地避免过度医疗、过度消费的发生。

而要做到家庭健康，只是个人健康还不行，还得家庭很和谐才行，实际上和谐家庭，才是和谐社会的基础。因为家是沙漠里的绿洲，生活中的港湾，人生的驿站，夫妻之间的心理诊所。和谐家庭最重要的就是互相之间，家庭成员多在一起，吃吃饭，成员之间能够很好地互相沟通思想、感情，还有各方面的沟通，越是沟通得多，越和谐，大家越健康。

岁月像是一道风景线，日起叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火。删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。人们在捡拾经验阅历之时，不要遗落了健康，尤其是家庭成员的健康，且行且珍惜的不光只是阳光雨露，更要将身体捧在掌心中细心呵护，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。站在人生的路口眺望，《家家健康》作为指南为您的而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯。

请大家行动起来吧：幸福家庭，从健康开始。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

前　言 …… 001

第一讲　健康家庭“七要知”

家庭健康是个宝 …… 003
健康家庭要和谐 …… 009
疾病不是你敌人 …… 011
有张有弛身体好 …… 013
关注身体晴雨表 …… 016
十种做法损健康 …… 018

第二讲　健康家庭“五个一”

要健康，观念一定要转变 …… 027
要健康，保持一种慢心态 …… 031
要健康，家里一定要有爱 …… 034
要健康，像蜜蜂一样生活 …… 036
要健康，像心脏一样工作 …… 041

第三讲　永葆年轻的中医秘笈

中医养生话五志 …… 047

中医养生时间观 …… 049
中医养生道德观 …… 052
中医进补保健康 …… 055

第四讲　健康家庭“食为先”

民以食为天，食以寿为本 …… 061
一日三个枣，可长生不老 …… 063
常饮君子汤，一生都健康 …… 064
防动脉硬化，食物来帮忙 …… 067
晨吃三片姜，如喝人参汤 …… 069
清茶和清水，常喝利身体 …… 071
吃健脑食物，预防痴呆症 …… 076
荤素菇各一，结构才合理 …… 079
什么都要吃，但要适可止 …… 080

第五讲　健康家庭还靠“养”

膳食合理，健康身体 …… 085
学会喝汤，苗条健康 …… 092
戒烟限酒，健康长久 …… 099
运动适量，健康开朗 …… 115
如要健康，先要健心 …… 123
俩三个半，健康常伴 …… 128
心平气和，健康可得 …… 130

第六讲 老人健康重“五得”

饮食马虎不得，营养搭配少不得 …… 143
“两多”要多做，“三不”使不得 …… 144
水果乱吃不得，带馅食品少不得 …… 145
空腹运动来不得，太极气功宜做得 …… 146
尊重引导老人，老年性痴呆会少得 …… 148

第七讲 男人健康需“四要”

男人要保持精力旺 …… 153
男人要摘下假面具 …… 161
男人更要关心自己 …… 162
男人要常吃健康餐 …… 164

第八讲 女人健康“四须知”

家庭要健康，女性是核心 …… 169
花样的年华，女性自把握 …… 170
要想全家好，先夸家人好 …… 171
建健康家庭，要把好三关和培育三情 …… 172

第九讲 孩子健康要“四做到”

抓健康教育，应长期打算 …… 177
若要身体安，三分饥和寒 …… 179
睡前喝杯奶，活泼健康来 …… 180
防动脉硬化，从儿童抓起 …… 182

第十讲　健康家庭常识

急救常识早知道 …… 187
当心辐射惹大祸 …… 192
情绪周期要避开 …… 195
健康的性生活胜补品 …… 197
“身心健康”是一家 …… 198
“速食生活”要远离 …… 203

第十一讲　健康家庭生活秘诀

永远保持年轻的秘密 …… 209
巧用体内细菌来治病 …… 217

洪昭光

第一讲

健康家庭“七要知”

家庭健康是个宝
健康家庭要和谐
疾病不是你敌人
有张有弛身体好
关注身体晴雨表
十种做法损健康

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

家庭健康是个宝

家是什么？家是沙漠里的绿洲，风浪中的港湾；家是人生的驿站，生活的爱窝；家还是夫妻间神秘的心理诊所。漫漫人生路，没有什么是比家更温暖的去处了。

家庭的地位太重要了，因为家庭是社会的细胞。家庭健康了，社会才能健康；家庭幸福了，社会才能幸福；家庭安定了，社会才能安定。

家庭健康是基石

所谓健康，包括个人健康、家庭健康和社会健康，其中最重要的是家庭健康。因为家庭健康承上启下、关系重大。家庭健康不仅是个人身心安宁、事业成功、生活幸福的源泉，而且是社会健康的基石和保证。

现实中要做到家庭和睦、夫妻恩爱、敬老爱幼、其乐融融是很不容易的。一是因为大千世界，物欲横流诱惑多，使人容易迷失方

向；二是家庭像一辆精细复杂的两驾、三驾马车，不是单枪匹马，因此一般的骑手很难胜任，家庭这驾马车需要智慧、高明的骑手来驾驭。

家庭健康的内外因

人体健康由内因和外因共同决定，家庭健康也有内因和外因。人体的内因是父母遗传的基因，家庭的内因是婚姻前的恋爱择偶；人体的外因是健康生活方式的四大基石，家庭的外因是双方的相濡以沫、共同细心呵护。

总体说来，人体健康的60%掌握在自己手中，而家庭健康几乎全部掌握在自己手里，自己就是家庭健康的主人。

孝顺是家庭稳固的基础

中国是个历史悠久的礼仪之邦，老祖宗传下来很多优秀的美德，孝顺是其中最重要的一个。

老年人是一个家庭的重要组成部分，孝敬父母应该是天经地义的。夫妻相敬如宾，又都关心、孝顺双方的父母，家庭不就其乐融融、快乐又健康了吗？每个人都是要变老的，家庭千万不能忽视对老年人的关心。老年人快乐健康100岁，这是做儿女的福分。老年人也可以给正在婚恋阶段的儿女提个醒：找对象最重要的条件，就是要孝顺父母。如果连自己的父母都不敬、都不爱，试想他（她）会爱你吗？

菜园、乐园、花园

我们的家究竟是菜园、乐园，还是花园呢？

家不是菜园，现代社会的人们不再只满足于开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶。那么，家是乐园吗？也不是，天上不会掉馅饼，地上也没有现成的乐园，似童话中恩爱的王子、公主毕竟是少数。家，可以比喻成一座花园，精心呵护，则百花齐放；不去关爱，则一片凋零。家需要慈母般的爱心，园丁般的精心和织女般的细心。男人是土壤，女人是雨露。没有责任感，没有至真至纯的爱，家就不成其为家，花园就无法繁茂。

全家协力，营造健康家庭

如今的社会应该是以人为本、健康的社会。健康是大健康。家庭的健康不光是个体的健康，还有家庭关系的健康，包括夫妻之间、孩子和父母之间的关系，这是很大的课题。心理学研究证明：在人生的43种“生活事件”中，“中年丧偶”的打击力度高居榜首，高达100分，远远超过“入狱”（73分），由此可见家庭健康的重要性。

人的健康分三个层次，生理、心理和心灵，也就是说，人的健康最高境界是心灵健康，而要能达到心灵健康这一层次，单靠个人修行是不够的，要强调整体的相辅相成。只有全家都协同作战，才能事半功倍。所以说，在个人健康的基础上，家庭健康才是我们最

应该关注的，即我们的目标应该锁定在家庭的健康与和谐上。

健康家庭三宝

一宝——话聊

话聊是谈心、交流和沟通。话聊的威力很大，几乎家中一切矛盾、隔阂、误解、猜疑都可消除，可以使家庭成员亲密无间，产生巨大的幸福感。

健康家庭成员间的互相影响是非常巨大的。1984 年一次全国性的调查表明：妻子劝丈夫戒烟的威力是父亲加母亲联合力量的两倍之多，仅次于因病戒烟。另外，心理学研究证明：在人生 43 种“生活事件”中，“中年丧偶”的打击力度高居榜首，高达 100 分，远远超过“入狱”（73 分），由此也可见家庭关系的重要性。

健康幸福的家庭中，不仅双方神清气爽，精力充沛，皮肤滋润光泽，而且很少生病。因为幸福能使体内内啡肽含量升高，生长激素浓度也高，所以机体免疫力增强。最新研究表明：对幸福的期望和预期也有神奇的效果，可使肾上腺素水平下降 70%，皮质醇下降 39%（这两种都是压力激素），而使人感觉愉悦的内啡肽增加 27%，生长激素水平上升 87%（这使人免疫力增强）。

说起话聊，真奇妙：一聊双方误解消，二聊大家心情好，三聊能治血压高，治疗肿瘤糖尿都见效。话聊舒解郁闷气，话聊提高抵抗力。天天话聊三四起，家家快乐甜如蜜。

二宝——牵手

皮肤的接触能产生明显的心理和生理效应，不仅成人的感情需

要皮肤接触，儿童和婴儿也有明显的“皮肤饥渴”，轻揉和按摩对他们的身心健康有巨大益处。有些地方把夫妻形容为“牵手”，真是一语中的。许许多多家中的细琐一经牵手都烟消云散了。“早起出门牵牵手，身心愉快向前走；晚上回家牵牵手，一天劳累无忧愁。”但是千万不要牵错手，“牵着小蜜的手，心儿就颤抖；牵着情人的手，血压往上走”，这样动脉硬化会加快，寿命会缩短。

我们发现一个现象，外国夫妇或者是从国外回来的夫妻散步时会手牵手，而我们国内呢？大多数夫妻散步时都相距半米到一米，有的男的在前边走，女的在后边紧追。其实，我们应该提倡牵手。夫妻牵手太正常了，你看美国总统小布什和夫人外出时都是手牵手的。

家庭矛盾有多少根本的利害冲突呢？许多家庭琐事的烦恼一经夫妻牵手，就都烟消云散了。所以我们应该大力提倡“牵手”。

三宝——爱窝

从社会学、生理学、心理学上讲，甜蜜的爱窝是家庭健康的重要法宝。

爱情是人类最美好纯真的感情之一，要把爱人当情人对待。许多研究表明，沐浴在爱河里的人们，他们机体的神经系统、造血系统、内脏功能、免疫调节都处于最佳状态。他们不仅精力充沛、神清气爽，而且连皮肤都显得细腻滋润，头发光泽柔软，感染各种疾病的几率很低，心情愉快，血压下降，连伤口都愈合得快。

笑口常开，积极乐观

很早以前，人们就知道笑的作用。俄罗斯有句谚语，笑是力量的亲兄弟。马克思说，一份愉快的心情胜过十剂良药。美国科学家新近提出，笑可能是最好的药物。现在，甚至对幸福的期望也被证实同样具有神奇的有助健康的作用。

有人说，我每天负担真不少，上有老，下有小，单位事情不老少，还有老婆和我吵，我哪儿笑得出来呀？其实，完全没有纷争的家庭根本不存在，关键是你用什么样的心态去看待矛盾和困难。德国的一项调查表明，乐观的夫妻是成功的夫妻。即使出现困难了，他们始终坚信“一切都会好起来的”，这样的家庭才会和睦、健康，家人才能尽享天伦之乐。

总之，健康家庭是全方位、多层次、动态变化的，不是一次性关心就够了，无法一劳永逸，它需要家庭全体成员用整个身心去关心它、呵护它、爱它，一天也不能放松。

古人说：大道至简，大医至爱，适者有寿，仁者无敌。

短短16个字，对我们今天仍有他山之石的警示作用。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com