

昭光大众健康丛书

大众健康教育读本



让健康伴随着您

洪昭光/著



洪昭光 健康生活讲座全集

从人民大会堂到街道社区,从
中央领导到普通百姓,成千
上万人奔走相传的健康宝典



新经典文库

大众健康教育读本 76647

洪昭光健康生活讲座全集

让健康伴随着您

洪昭光/著

南海出版公司

2002·海口

图书在版编目(CIP)数据

让健康伴随着您/洪昭光著. -2版. -海口: 南海出版公司, 2002.10

(新经典文库)

ISBN 7-5442-2237-3

I. 让… II. 洪… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第062102号

RANG JIANKANG BANSUI ZHE NIN

让健康伴随着您

-
- | | |
|------|----------------------------------|
| 作 者 | 洪昭光 |
| 责任编辑 | 陈明俊 季晟康 |
| 封面设计 | 蒋宏工作室 |
| 版式设计 | 蒋宏工作室 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话(0898)65350227 |
| 社 址 | 海口市蓝天路友利园大厦B座3楼 邮编 570203 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 北京飞达印刷有限责任公司 |
| 开 本 | 787×1092 毫米 1/32 |
| 印 张 | 5 |
| 字 数 | 80 千 |
| 版 次 | 2002 年 11 月第二版 2003 年 1 月第 2 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-5442-2237-3/R·84 |
| 定 价 | 9.60 元 |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

洪昭光教授健康箴言



※ **一个中心** 以健康为中心，以预防为主——花1块钱就可以预防疾病，就可以省去10块钱、100块钱的治疗费，那我们何乐而不为呢？

※ **两个基点** 第一是糊涂一点，不要整天计较一些鸡毛蒜皮的小事；第二是潇洒一点，度量大一些，风格高一些，站得高，看得远。

※ **三大作风** 助人为乐、知足常乐、自得其乐，就能永葆快乐。

※ **四个最好** 最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

※ **起床三个“半分钟”** 醒过来不要马上起床，在床

上躺半分钟；坐起来后坐半分钟；两条腿垂在床沿再等半分钟。

※ **运动三个“半小时”** 早上起来活动半小时，中午午睡半小时，晚上6至7时漫步行走半小时。

※ **运动的三五七** 提倡每次进行步行或慢跑锻炼时，里程应掌握在3公里左右；一星期锻炼不少于5次；运动量应达到每分钟心跳次数加自己年龄等于170。

※ **一二三四五** “一”就是每天喝1袋牛奶；“二”是每天250克到400克碳水化合物，相当于5到8两主食；“三”是每天3份高蛋白食品（1两瘦肉、1个大鸡蛋、2两豆腐）；“四”是四句话：有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱；“五”是500克蔬菜。

※ **红黄白绿黑** “红”是每天1~2两红酒或一个西红柿；“黄”是胡萝卜、红薯等黄色蔬菜；“白”是燕麦粉或燕麦片；“绿”是绿茶和深绿色蔬菜；“黑”是每天5~10克黑木耳。

※ **养心八珍汤**

慈爱心一片、好肚肠二寸、正气三分、宽容四钱、孝顺常想、老实适量、奉献不拘、回报不求。

以上八味药，共置宽心锅内炒，文火慢炒，不焦不躁再放公平钵内研，精磨细研，越细越好，三思为末，淡泊

为引；做成菩提子大小，和气汤送下，清风明月，早晚分服。可净化心灵，升华人格，物我两忘，荣辱不惊。

本方有六大功效：诚实做人，认真做事，奉献社会，享受生活，延年益寿，消灾祛祸。

※ 幸福三部曲

第一步，恋家——世上只有家最好，男女老少离不了。男人没家死得早，女人没家容颜老。有家看似平淡淡，没家顷刻凄惨惨。外面世界千般好，不如家里乐逍遥。

第二步，关爱——男士想要身体好，下班回家半小跑，一杯清茶一张报，闲来多往厨房跑。女士想要容颜俏，天天三笑最重要，晚餐就吃八分饱，夫妻灯前把话聊。

第三步，话聊——说起话聊真奇妙，防病治病都有效。一聊双方误解消，二聊大家心情好，三聊能治血压高，肿瘤糖尿都见好；话聊疏解郁闷气，话聊提高抵抗力。天天话聊三四起，家家快乐甜如蜜。

※ 心态稳定的两个三

第一个“三”：要正确对待自己；正确对待他人；正确对待社会。第二个“三”：第一座要看的山是八宝山；第二座要看的山是井冈山；第三座要看的山是普陀山。

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。

健康的关键在于家庭幸福，心态平衡。



洪昭光是谁

文 / 韩林涛

洪绍光、胡昭光、洪昭邦、胡绍广……上至中央机关，下到工厂、学校，大家最时髦的话题是聊聊这位据说很会教人长寿秘诀的洪教授或者胡教授。很多人不知道他确切的_{名字}，却能把他的“养心八珍汤”一字不漏地背下来。很多人把他的名字记错了，却不能忘记他讲的“起床三个半”。他的健康讲座内容被录音或传抄、翻印至千家万户全国传诵。他到底是谁？

“洪昭光”三个字格外耀眼，他到底是谁？

他就是全国著名心血管病专家洪昭光教授。

打开电脑，登陆新浪网，在搜索栏里敲入“洪昭光”三个字后，619个网页显示出和“洪昭光”有关。在搜狐网站里，记者又敲入“洪昭光”，0.114秒后，又是619个和“洪昭光”有关的网页出现在眼前。而在另一个GOOGLE搜索网站，仅仅用了0.10秒，记者又看到在共约709个网页里，“洪昭光”三个字格外耀眼。

洪昭光是谁？



——健康生活方式的倡导者洪昭光教授——

6月3日上午11点，记者来到北京安贞医院，一进12病房主任办公室，一位穿着白大褂、身高1.70米左右，戴着眼镜，不胖不瘦的老人正在给一男一女讲解如何给老人治疗便秘的小偏方。没等记者开口问，操着浓郁西北口音的一男一女争着向那位白大褂问：“洪教授，能一直擦吗？”“洪教授，还用吃药吗？”记者一问，来自西安的这

五六年来，洪教授一直致力于健康生活方式的普及和推广工作。

一男一女是患者家属，70多岁的老父亲知道了北京有个洪教授后，一定要让女儿和女婿来见一见洪教授，亲耳听一听洪教授的健康指导。

就像这两位远道而来的家属一样，很多人都希望能亲耳聆听洪教授的讲座。洪教授最近这两个月已经推掉了3个国际会议，根本没时间出国开会，而且去外地讲座的次数也少了，光在北京，各大部委和国务院机关约好的讲座就已经排得满满的了。

为什么洪昭光的讲座受欢迎程度会如此之高？洪教授说自己也没有想到，但有一点可以肯定的是，群众越喜欢他的讲座，一方面说明关注健康的老百姓越来越多，另一方面也说明我们以前的科普工作做得很不够，需要我们再继续努力。

早在六七年前，洪昭光在平时看病中，发现一个很简单的问题，就是很多患者发病的原因都很简单，很多情况其实就需要一两句话就可以完全避免患病，可就是因为没有这几句话，就要花去几万、十几万甚至几十万元来治疗心肌梗塞、高血压、冠心病。

如果大家在平时生活中就能掌握正确的生活方式，让人不得病，那就是个人少受罪，儿女少受累，节省医药费。而让老百姓掌握一些基本常识往往就是需要简单的几句话，比如“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”，洪教授讲，只要能按照世界卫生组织提倡的“四大基石”来生

只要能按健康四大基石生活，寿命就能延长10年。

活，慢性病能减少一半，寿命能延长10年。

于是洪昭光教授开始琢磨怎么着把科学的道理传播给大众。

在洪教授开始给一个病人讲时，同屋的患者听入了神。在给一个病房讲时，门口挤满了其他病房的人。在给整个病区的患者讲座时，有的病人在记笔记，有的病人拿着录音机，还有的病人不时地对着笔记，生怕漏记下一个字，有的病人还带来了家属。再后来，只要知道有洪教授的讲座，不单是医院的患者，连患者家属也都不忘互相通知一起去听。于是关于洪昭光讲座的手抄本就开始在病友们之间广为流传了。传来传去，不但是讲稿的版本越传越多，就连“洪昭光”这三个字也被传成洪绍光、胡绍广、洪昭邦、洪耀邦等多个版本。

五六年来，洪昭光不断把自己讲座的内容范围扩大，从怎么防止心脑血管病，到如何合理运动，再到如何调节人心理，都成了洪教授讲座的重点。膳食中的“一、二、三、四、五”，餐桌上的“红、黄、绿、白、黑”，起床的“三个半分钟”，运动的“三个半小时”，心理平衡的“养心八珍汤”等，都是读来朗朗上口、易懂易用的格言，已为许多人耳熟能详。

关于健康的格言很多人都做过，为什么偏偏洪昭光的就能流行不断？

洪昭光说，我们和发达国家相比，不存在技术和设备

洪教授的健康讲座一听就懂，一用就灵，手抄本广为流传。

的差别，有的只是观念的差别。外国的早期预防工作做得很好，可有些预防观念我们不是不知道，而是长期以来就是讲在嘴上，写在纸上，挂在墙上，为什么？就是因为太专业了，有的专家把一些东西搞得高深莫测，以为这就是科学。比如在吃的问题上，如果每天讲的都是摄入2200千卡热量，脂肪摄入不超过30%，其中饱和脂肪酸8%，多不饱和脂肪酸10%，单不饱和脂肪酸7%，胆固醇少于300毫克……等等枯燥的字眼，人们会感到生活中难以适从。于是洪昭光根据国内外营养膳食指南，将其精华一步步提炼概括成健康口诀，并把深奥复杂的科学知识做到“一听就懂，一懂就用，一用就灵”。洪昭光的健康格言没有人听不懂，没有人不会用，它像一股股清泉，清澈见底，捧一掬喝一口，沁人心脾。

有一次洪教授讲完课，一位老干部就大哭。洪教授问他哭什么，他非常伤心地说：“我就是两年前夜里上厕所，起得快了一点，猛了一点，头晕。结果呢，第二天一早醒来发现半身不遂，整整在床上躺了8个月。我要是早听这节课，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？”

我国的心脑血管病发病40年来一直持续上升，目前已占城市人口死因的41%，北京则高达51%。而心脑血管病发病在美国、日本却都是前20年上升，后20年下降，目前仍保持下降趋势。从1974~1993年，美国冠心病死亡率

下降52%，脑卒中死亡率下降59%。这一升一降耐人寻味。究其原因，洪教授认为我国卫生资源的绝大部分用在医疗上，医疗中的大部分又用在疾病晚期、终末期的治疗抢救中。相比之下，美国、日本把较多的卫生资源用在健康教育和预防上。

工作的繁忙让洪昭光教授平时没有时间多去打球，没有时间多去游泳，但是每天的走路是可以保证的，他每天要坚持走一个小时，吃完晚饭也要到户外去走一走，他用自己的实际行动实践着自己的格言：最好运动是步行，最好的药物是时间，最好的医生是自己。

接过洪教授的名片，记者看到名片上印着他的职务：全国心血管病防治科研领导小组副组长、北京高血压联盟顾问、中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员。另外，洪教授还曾任卫生部心血管病专家咨委会副主任、中华心血管学会委员、中华心血管病杂志编委、北京安贞医院副院长、北京安贞医院干部保健老年心内科主任等职务。而在互联网上，网民们给洪教授“封”的职务是——国内大众健康科普教育的倡导者和推广者。

对于各种各样的称呼和职务，洪教授最喜欢的，还是别人叫他一声：洪大夫！多年来，洪昭光一直认为自己不过是一个普通的医生，自己做的也是一个普通医生该做的事，都是自己责任内的事情。

（作者为《健康时报》记者）

被光环笼罩的洪教授最喜欢的称呼还是一片朴实的“洪大夫”！

洪昭光教授 简介



洪昭光 我国著名心内科、高血压、冠心病、老年病专家。1939年生于福建。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医学院任访问学者。

20世纪70年代，与华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”及“溃疡合剂”。80年代参与的科研项目获卫生部二等、三等、北京市二等奖等8个奖项。90年代参与的“全国高血压调查”、“心血管病流行动态趋势监测”、“老年生活质量”等研究，获卫生部科技进步二等奖2项。撰写及主编有《实用高血压学》等10余本著作，发表学术论文100余篇、科普文章300余篇。2000年荣膺北京市科普先进工作者称号，2001年获卫生部“辉瑞杯”高血压健康教育奖。1993年先后入选“英国剑桥国际名人传记中心”和“美国国际名人传记中心”名人录。

最近五六年来，洪教授一直致力于健康知识的普及工作，先后举办了上百场大型健康知识讲座，讲座地点从全国政协到街道社区，听众从中央领导到普通百姓，场场爆满。洪教授讲座的手抄本、录音带至少有68个版本在民间广为流传。

目 录

洪昭光教授健康箴言 /1

洪昭光是谁 /4

洪昭光教授简介 /10

第1讲 知识就是健康 /1

人活百岁不是梦

人们患的是不文明病

亚特兰大的启示

健康面前人人平等

6块钱白菜和6万元医药费

第2讲 顺应生物钟，关注家庭幸福 /13

顺应生物钟

稳踏四大基石

如何活到100岁

谁能拯救男人

谁说幸福有标准

第3讲 无声杀手——高血压 /24

为什么会得高血压

高血压的三高和三低

高血压病人的误区

一天一片药，管住高血压

第4讲 三个半分钟和三个半小时 /34

三个半分钟

三个半小时

健康享受第二春

第5讲 兔子、鸭子与动脉硬化 /43

兔子型和鸭子型

心血管疾病的三个固有因素

科学生活，控制致病的外因

第6讲 膳食中的一二三四五 /51

一杯奶强壮一个民族

250克碳水化合物

三份高蛋白

牢记四句话

500克蔬菜水果

第7讲 餐桌上的“红黄绿白黑”/64

西红柿或一二两红酒

黄色蔬菜瓜果

绿茶与绿色蔬菜

燕麦粉、燕麦片

黑木耳

第8讲 适量运动三五七/71

运动犹如阳光

最好的运动是步行

三五七原则

太极拳

第9讲 戒烟限酒，心甘情愿 /80

吸烟的危害

戒 烟

酒是一把双刃剑

第10讲 心理平衡/88

健康的金钥匙

一句话差点要了一条命

气人小伙子与烦人小蚊子

要健身先健心

养心八珍汤

第11讲 心理暗示 /100

暗示效应

我爱北京天安门

起搏器勾出来的疼

心态稳定的两个“三”

第12讲 腰带越长，寿命越短 /108

苹果型和鸭梨型

科学减肥法

第13讲 健康就是财富 /115

健康就是财富

21世纪的健康格言

第14讲 关爱生命，自幼开始 /125

动脉与健康

预防动脉硬化的三关

储蓄健康

附录 高血压保健知识 /131