

健康佐餐

人生百岁不稀奇



湖南省电力公司机关工会翻印
二00五年四月

引 言

以《怎样活到 100 岁》的讲演而闻名遐迩的洪昭光教授,又为《解放周末》独家奉献了他的新作——《人生六十才开始》。

这部作品分“人生健康的里程碑”、“健康是座‘金字塔’”、“健康一百岁,关键头六十”、“六十没有病,把住二十年”、“男人四十,十面埋伏”、“女人四十,如花如梦”、“把好‘三关’,培育‘三情’”、“家庭健康,需进‘三补’”、“家庭如花,远离‘三不’”、“‘金星男’与‘水星女’”、“切实回归‘四大基石’”、“像心脏那样工作”、“像蜜蜂那样生活”13 个方面发表了他的宏论,使人对健康人生又增添了无数自信,非常值得一读。

为使大家更系统、更方便地掌握有关的健康知识,我们特意将原来已经编印成书的《生活方式与健康》和《千万不要死于无知》这两本小册子一并编辑在《人生六十才开始》之后,组成这本《健康佐餐——人生百岁不稀奇》,以飨读者。

希望我们馈赠的这一份健康佐餐能给大家带来真正

的健康和快乐。

衷心祝愿：老年人健康长寿，中年人健康幸福，青年人健康快乐！

新时代的健康新观念：健康快乐一百岁，天天都有好心情。六十以前没有病，八十以前不衰老。轻轻松松一百岁，高高兴兴一辈子。

请接受省电力公司机关工会的衷心祝福！

湖南省电力公司机关工会

二〇〇五年四月十二日

目 录

引 言	1
人生六十才开始	1
生活方式与健康	27
千万不要死于无知	68

人生六十才开始

□ 洪昭光

人生健康的里程碑

大自然给予人类美好的生命 120 岁,其中 0~60 岁是第一个春天,61~120 岁是第二个春天。第一春是播种耕耘、辛勤劳作的春天,很辛苦;第二春是收获硕果、享受人生的春天,很幸福。60 岁后,离开了工作岗位,进入了第二春,时间富裕了,空间广阔了,阅历丰富了,经验成熟了,生命得到了全面、自由的舒展,在一定的意义上说,是从“必然王国”进入了“自由王国”。

孔子在谈人生时说:“六十耳顺”,“七十从心所欲不愈矩”。意思是,只有到这个时候,一个人的思想和行为才能符合外界的客观规律,左右逢源,得心应手。英国有句谚语:“人生六十才开始。”也是这个意思。只有到 60 岁以后,人才能真正感悟、回味、享受人生。六十一个甲子,经历了风风雨雨、成败悲欢后,跨进了一个平淡恬静

的新里程。

所以,我认为,在新的时代,人生健康的里程碑应该是: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。

大自然是无限奇妙的,它的规律是不以人的意志为转移的。

生命的生老病死犹如花开花落的春夏秋冬一样,本是自然界的美丽现象。死亡就像出生一样,都是自然辩证法的胜利;并不可怕。自然的生,自然的走,无病无痛,无疾而终,百岁之后,悄悄离去在睡梦中。但在现实中,大多的人并不是这种按照生物钟的自然凋亡,而是病理死亡即提前死亡:中年患病,肉体痛苦,精神折磨,身心煎熬,人财两空。

本应该健康快乐 100 岁,实际上我国人均寿命 71.4 岁,健康寿命 62.3 岁,名列世界第 81 位。什么原因呢?原因只有一条,就是违背了自然规律,违背了生物钟,受到了自然的惩罚。

大自然是人类的母亲,大森林是人类的摇篮,而人类一直在征服自然、恶化环境,母亲身上伤痕累累;人类早已远离森林,进入喧嚣的钢筋水泥城。现代社会的地球生态、人类的生活方式,发生了剧烈的变化;而人类古老的基因,人的本性却没有多少变化。基因研究表明:人类和黑猩猩的基因有 99.2% 是相同的,但生活方式却迥

异。科技的飞速发展、生活方式的剧变和基因、本性改变的滞后,形成了强烈对比,造成了巨大的冲突。社会物质再丰富,但人们的心理不能适应,心灵依然痛苦,生活方式疾病成为当代疾病和死因的主流,也就不足为奇了。

健康是座“金字塔”

(1)四个层次。按世界卫生组织的定义,健康是一座有四个层次的金字塔,健康是指躯体的、心理的、社会人际适应的和精神道德上的良好和完满状态,而不仅仅是没有疾病和不虚弱。因此,假如一个人去医院做体检,一切化验和心电图、B超都正常,那么他是不是就健康呢?不一定,如果他做了亏心事,他贪污了,他已经不健康了。一个人肌肉发达,比如世界拳王,他是不是就健康呢?也不一定,因为他犯罪了,进监狱了。所以健康分四个层次,一层比一层高,一层比一层重要,特别在今天竞争激烈的社会里,心灵健康尤其重要。

(2)四大因素。健康的组成元素是什么?世界卫生组织认为,影响健康的四大基本因素是:父母遗传占15%;环境因素占17%,其中社会环境占10%,自然环境占7%;医疗条件占8%;个人生活方式占60%。其中父母遗传及环境因素属个人不可控因素,而医疗及个人生

活方式属可控因素共占 68%。在这 68% 中,个人生活方式占 60%,相当于可控因素的 88%,也就是说:治病靠西医,养生找中医,若想寿而康,九成靠自己。自己才是自己健康的主人。2400 年前,医学之父希波克拉底就指出:“病人的本能就是病人的医生,而医生是帮助本能的。”

人人都希望能自然凋亡,不希望病理死亡,也就是人们常说的:“不怕挣得少,就怕走得早。”怎么办呢? 美国社会福利局报告:单靠医疗技术,花费成百上千亿美元可以减少 10% 的过早死亡;而养生预防,不用花多少钱,可以减少 70% 的过早死亡。更重要的是,养生预防不只是为了省钱,养生使你健康,不得病,结果自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,还造福全社会,何乐而不为呢?

(3) 四大基石。健康的金钥匙是什么呢? 这就是 1992 年维多利亚宣言提出的健康的四大基石:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。这四大基石可使高血压减少 55%,脑卒中减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 33%,平均寿命延长 10 年,而且生活质量大大提高。上面已提到,如果健康算 100 分的话,健康生活方式就占了 60 分,其中合理膳食占 13 分,心理平衡占 30 分,其余占 17 分。应当指出,这里每一分都非同小可,因为医疗技术只占 8 分,但 2001 年,我国医疗卫生资源消耗就达 6100 亿元人民币,今年将超过 7000 亿元,因此合理膳食、

心理平衡所起的作用是金钱难以估量的,是无论如何宣传也不会过分的。正如我国传统医学所强调的,“药疗不如食疗,食疗不如神疗”。

(4)四种人。健康是座金字塔,塔下有四种人。

第一种是聪明人,他们主动健康,投资健康,结果是使健康增值,走向 120 岁。

第二种是明白人,他们关注健康,储蓄健康,结果是使健康保值,做到平安 90 岁。

第三种是普通人,他们漠视健康,随心所欲,结果是使健康贬值,只能带病 70 岁。

第四种是糊涂人,他们常是中年精英,白领金领;他们透支健康,提前死亡,生命浓缩,往往是 50、60 岁而已。他们常想,40 岁以前用命换钱,40 岁以后用钱买命,却忘了生命是条单行线,没有来回票,恰如一江春水向东流,奔流到海不复回。而金钱是“天生我材必有用,千金散尽还复来”。失去了健康失去了 1,后面的零还有什么意义呢?皮之不存,毛将焉附?

人性的一个弱点是短视,鼠目寸光,只顾眼前功利。近期的利益被放大,根本的利益被忽视,急功近利,急于求成,结果总是适得其反。研究表明:1 元的预防投入可节省医疗费 8.59 元。临床测验表明又可相应节约 100 元的重症抢救费。美国新近报告:中年注意养生,各项心血管危险因素少的人,进入老年期后,医疗费用可减少二

分之一至三分之二。真正体现了“1 两预防胜过 1 磅治疗”的哲理。

所以,我认为应当大力提倡“多做保健,少去‘两院’”。首先是多做心灵保健,有高尚情操,不要道德败坏,突破道德底线,进入法院被判刑;其次是多做身体保健,促进健康,不要一身是病,最后进了医院躺在病床上熬日子。早期保健,可谓防微杜渐,事半功倍,“四两拨千斤”,对个人和社会都有根本性意义。

健康一百岁 关键头六十

健康新观念是:健康快乐一百岁,天天都有好心情。六十以前没有病,八十以前不衰老。轻轻松松一百岁,高高兴兴一辈子。

什么是好心情呢?好心情就是好心加好情。好心是爱心、善心、真心。临床研究表明:爱心使人健康,善心使人美丽,真心使人快乐。好情是友情、亲情、爱情。友情使人宽容,亲情使人温馨,爱情使人幸福。有了好心加好情,就是好心情。心好,抵抗力就强,身体就好,所以“心好身方好”;情长,心情平和友善,各种病都少,寿命就长,所以“情长寿亦长”。

一个人,要想健康 100 岁,关键就一条,就是“六十以

前没有病”，当然感冒、小伤病不算。过去的流行病学研究显示，慢性病患者率随年龄增高而明显增高，但 2004 年 10 月 12 日公布的“中国居民营养和健康就医调查”表明，60 岁以前和以后慢性病患者率的变化不是很大。而新近的一项研究则指出：60 岁以后，一些慢性病如高血压、高血脂、脂肪肝、心绞痛不但不上升，反呈下降趋势；60 岁以前，则随年龄增长而明显上升，并有低龄化趋势。这表明，60 岁是一个真正的关口，这以前，慢性病的发病率不断上升，一过 60 岁，立即平稳或呈下降趋势。因此，只要 60 岁以前没有病，60 岁离退休后，好好注意养生，就基本上可以做到 80 岁以前不衰老。而 80 岁不衰老的人，此后保持健康生活方式，让生物钟按自然节律走，就能轻轻松松 100 岁，而不是病病快快，靠着打点滴、输氧气、卧床不起维持到 100 岁，这样自然就高高兴兴一辈子了。因此，“健康快乐一百岁”这一共 6 行 42 个字的时代健康新观念，核心就是一句话：六十以前没有病。做到这一点，就一通百通。

六十没有病 把住二十年

怎样做到“六十以前没有病”呢？关键在哪里呢？

关键就是 20 年，男性 30 岁～50 岁，女性 40 岁～60 岁。

流行病学的研究表明,慢性病的发病是有其规律的,相关因素有几十种之多,但简单说来最具意义的是年龄与性别。总的说来慢性病患者率是与年俱增,随年龄增长而增高,但增高的幅度不同。大学毕业 25 岁前后,青年人豆蔻年华、意气风发、胸怀壮志,这时慢性病患者率很低,个体之间的差异也很小。但再过 25 年,到 50 岁,一看就完全不同了,有的青云直上,有的事业有成,有的平常百姓,有的进了“两院”,有的甚至已作古。什么原因呢? 其中关键是 40 岁。

据对 5 万多人的调查显示:40 岁时人群慢性病患者率为 9.9%,而 45 岁时,患病率为 20.9%。短短 5 年时间,所增的患病率超过前 40 年的总和,速度之快,让人吃惊。这其中男女有别,以心血管病为例,人群尸体解剖显示,男性动脉粥样硬化斑块增长最快是 30 岁~50 岁,女性是 40 岁~60 岁,这 20 年结束时,几乎三分之二以上的人已有不同程度的动脉粥样硬化斑块,当然这是病理解剖所见,并不是临床上的冠心病。这 20 年既是慢性病的快速增长期、健康的脆弱期、生命的易损期,而同时又是人生家庭事业、工作学习的黄金期、丰收期,如何把握好两者的微妙平衡,成为每个人的一场人生考试。

因此,健康 100 岁,关键在六十以前没有病。要做到这一点,又要重点把住其中的 20 年。

男人四十 十面埋伏

男性 30 岁~50 岁是一生中慢性病增长最快的时期,其中 40 岁是关口。40 岁前后,男人要面临生存压力、生活压力、工作压力、学习压力。在人际关系上,有上级、下级、左右这三方面的压力。在家庭中,还有老、小、夫妻三种不同关系要处理。这些加起来,总共正好是十面埋伏。男人真不容易。

难怪我们社会阴盛阳衰,也难怪男人死得越来越快。刚解放时,男性比女性寿命长 3 岁;至 60 年代,基本相近;70 年代,反过来了,女性比男性约长 1 岁;80 年代,长 2 岁;90 年代,女性比男性长 4 岁了。照这趋势发展下去,21 世纪,男性要变成珍稀动物了。

与女性相比,男性相对寿命越来越短,这还有性格上的原因。心理学家指出:男人有泪不轻弹,男人有话不爱说,男人有病不去看,男人有家不爱回,这些也是造成男人心理压力不易疏解宣泄,日积月累,以致形成身心障碍的原因。

那么怎么办呢?谁能救救男人呢?

男人四十,十面埋伏;谁来领路?女人和书。

这话是孙中山先生说的。上个世纪 20 年代,孙中山先生在日本,有位日本朋友问他,你是一个伟人,我想请问一下,你平常最喜欢的是什么?孙中山说:我最喜欢是两样,第一是书,第二是女人。

为什么这样讲呢?书是什么呢?书是知识的源泉、精神的食粮,书是人生旅途的指南、人类进步的阶梯。如果一个人能好好读书,书能成为你的良师益友。具体来讲,书能使人明白世界,明白人生,有了正确的世界观和科学的辩证法后,你就有了正确的思路,有了思路就有出路,有了出路就有前途,一本书能改变一个人的命运。

有本医学书里讲到这样一个实验:一条狗被牵着,它平静生活,一切挺好。当它看见一块牛肉,想去吃,可是身子被牵着,往前走不了,只能眼巴巴地看着肉却吃不上,狗又急又气,暴跳如雷,心跳快,血压高。其实,生气对它的伤害还是有限的,最后是嫉妒。这时候,牵来另一条狗,让它轻轻松松、有滋有味地把牛肉吃了。没吃上肉的那条狗更生气了,“我这么费劲,还吃不上,你倒好,晚来的倒先吃上了。”这一来,生气加嫉妒使狗的血压更高,心跳更快,浑身哆嗦,而且心电图上出现频发室性早搏,室性心动过速,几乎丧了命。所以英国谚语说:“No hurry, No worry, No hypertension.”即:没有着急,没有烦恼,就没有高血压。

许多好书还告诉我们,人生本来就有酸甜苦辣,没有人一切万事如意,只要有好心态,不要嫉妒,不要有报复心,工作就能成为享受,苦难都能变成快乐。契诃夫说得好:“要是火柴在你的衣袋里烧起来,那你应当高兴,而且感谢上帝:多亏你的衣袋不是火药库。要是你的手指被扎了一根刺,那你应当高兴,多亏这根刺不是扎到眼睛里。要是有穷亲戚来找你,那你应当高兴,幸亏来的不是警察。要是你有一颗牙痛,那你应该高兴,幸亏不是满口牙痛。朋友,照我的劝告去想吧,你的生活就会欢乐无穷了。”因此,凡事要对比,不要攀比。对比是理性的,取长补短,见贤思齐,使人进步;攀比是盲目的,激起怨气怒气,非但无益,而且首先伤害的是自己。凡属于你的,不要着急,慢半拍,早晚都是你的;凡不属于你的,一定不要去争,就算争来了,也还会失去。常怀慈爱心、感恩心,有这样的心态,成功一定会属于你。因此,一本好书,就像一把好的钥匙,启开生命之锁,让你走向光明。

还有就是女人。汉字结构很巧妙,“女”加“子”等于“好”,即一男一女在一起,不但心情好、感情好,连事情都好办。常言说:男女搭配,干活不累。岂止是不累,还能提高效率和质量呢!因为男女间有一种天然的互相展示和表现的欲望。一位海外学人讲了个故事:一次在哈佛大学讲课,有一堂课效果特别好,学生们气氛热烈,提问

活跃，一反平时郁闷状态，什么原因呢？后经人提示方知，原来那天有十几位中学生被允许旁听，大学生见到年轻异性在座，体内荷尔蒙指数上升，精神为之一振，纷纷发言提问以展示自己的才华。

有了女人，有了家，一个和谐温馨的家，男人得病的几率就会大幅减少。泰国有一位公主，是研究妇女问题的专家，她有一句话讲得很精辟：“男人要想得到幸福，不用什么，只要有一位爱他的妻子就够了。爱的女人过多，得不到真正幸福，过少也一样。”一个好的女人，是上天给予男人的最大恩赐和最好礼物，回到家就好像回到了绿洲，而不是回到沙漠，看到妻子盈盈的笑脸就像回到了心灵的港湾、人生的驿站。所以说，好妻子就是丈夫的天然美容霜和最佳保健品。

女人四十 如花如梦

女人四十，如花如梦；谁能护花？男人和家。

女人四十，正处于人生的十字路口。40岁以前，女性各种生活方式病相对较少，比男性更健康，显得靓丽如花。但40岁以后，尤其是到了50岁更年期，由于卵巢萎缩，造成一系列植物神经、内分泌和心理紊乱，包括高血

压、骨质疏松、动脉粥样硬化明显增多,由于慢性病增加较快,逐步赶上男性,有一种“人老珠黄”的凋谢之感。

以急性心肌梗死为例,流行病学研究表明:50岁以前,男女比例为4~5:1,50岁~59岁则约为3:1,60岁~69岁约为2:1,而70岁以上,几乎是1:1。这些数字足以说明,更年期是女性健康的关口。

更年期后,女性慢性病患率上升明显加快。因此,这段时期的自我保健就尤为迫切,因为这关系到女人40岁后是依然靓丽如花,还是迎来一场噩梦?是健康快乐一百岁,还是无可奈何花落去?女人四十,如花?如梦?任君选择。

选择的结果就取决于有什么样的健康理念和有什么样的家庭生活,这决定了人的一生。

把好“三关” 培育“三情”

健康的家庭犹如一个等边三角形,稳固而又美观。底边是发自真心、琴瑟共鸣的爱情,不是口是心非、貌合神离,更不是爱钱或爱权;左边是责任心,不是玩世不恭的花心;右边是包容心,不是鼠肚鸡肠的嫉妒心。有了这三样,家庭一定美满。