



湖北人民出版社

在中央机关的讲座

生活方式 与身心健康

(授权修订本)

洪昭光 著



在中央机关的讲座

生活方式与身心健康

(授权修订本)

洪昭光 著

湖北人民出版社

鄂新登字01号
图书在版编目(CIP)数据
生活方式与身心健康/洪昭光著.- 武汉: 湖北人民出版社.2002.7 ISBN7-216-03402-3
I.生… II.洪… III.保健-基本知识 IV.R161 中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第032672号

生活方式与身心健康 (授权修订本)

著 者 / 洪昭光

出版发行 / 湖北人民出版社

地 址 / 武汉市解放大道新育村33号

邮政编码 / 430022

电 话 / (027)85443776

印 刷 / 文字六〇三厂

经 销 / 湖北省新华书店

开 本 / 850毫米×1168毫米1/32

印 张 / 4

字 数 / 64千字

版 次 / 2002年7月第1版

印 次 / 2002年7月第1次印刷

印 数 / 15 120

定 价 / 8.00元

书 号 / ISBN7-216-03402-3/R·26

版权保护 不得翻印和转载

如有印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

编辑说明

这本小册子的主要内容，是原卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、国家心血管病防治科研领导小组副组长洪昭光教授在中央军委、中央组织部、中央宣传部、中央党校等机关团体数百场健康知识讲座的结晶。他的讲座深入浅出、通俗易懂，融会了大量生活事例、从医经历、实用口诀、调查数据、经济核算及人生体验，把健康生活、延年益寿的道理说得生动明了、简便易行。全文闪烁着科学的辩证思想。

这份录音讲稿的手抄本、私印本、复印本不胫而走，风靡全国（洪昭光教授自己就有不同版本二十多种），社会影响极广，反响极大。讲座中的思想、经验和方法成为许多人的养生指导。

本书由洪昭光教授亲自审定、独家授权，修正民间版本大量讹误，并特别增补三项实用健康策略，作为“老百姓健康丛书”的第一辑正式推出。

关于这套丛书的编辑意旨，我们的想法是：把一流专家学者有关科学生活的大学问、大智慧浓缩成小册子，使之走街串巷、深入乡里、惠泽百姓。希望广大读者能够喜欢这套书。

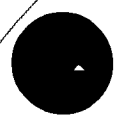
编 者

2002年6月



录 MuLu

一、生活方式与身心健康	1
二、高血压防治实用策略	65
三、高血压自我诊断法	75
四、家庭健康食谱	97
五、顺应生物钟	119



生 活 方 式 与

身 心 健 康

ShengHuo FangShi Yu
Shen Xin JianKan



各位首长、各位中老年朋友：

很高兴来和大家一起座谈关于“生活方式与身心健康”的问题。

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65岁至74岁算青年老年人，75岁才算正式老年人。我们在座的，有好多中年、青年老年人。那么，人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至6倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20至25岁）来计算，因此人的寿命最短100岁，最长150岁，公认的人的寿命正常应该是120岁。那么应该怎么度过呢？在120岁当中，应该是健康七、八、九（指70、80、90岁），百岁健康不是梦；人人都应该健康100岁，这是正常的生物规律。可现在的情况呢？应该平均活到120岁却只有70岁，整整少活了50岁。本应该70、80、90岁很健康，好多人40



1

生活方式与身心健康



多岁就不健康，50多岁冠心病，60多岁死了，也整整提前得病50岁。现在提前得病，提前残废，提前衰老，提前死亡成为社会普遍现象。

我在北京调查，现在不少小学生已经有了肥胖、高血压，中学生有了脂肪肝、动脉硬化等病症，这就是我们今天要讨论的所在。为什么我们经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，有些人反而死得更快了呢？有人以为现在心脑血管病多、肿瘤多、糖尿病多都是因为经济发达了，生活富裕造成的。错了，完全错了！研究表明：这些病并不是因为物质文明提高了造成的，而是因为精神文明不足，健康知识缺乏而产生的。

美国的调查证明：白人跟黑人相比，白人钱多，物质生活好，但是白人高血压、冠心病、肿瘤明显比黑人要少，寿命要更长；美国白领地位高，收入也高，可是他们各种疾病远远低于蓝领，寿命也比蓝领长。因为白领受到较好的健康教



育，卫生知识、自我保健意识强。

因此，现在我们得病越来越多，并不是因为物质文明不好，而是因为精神文明不足。如果我们提高了卫生保健知识，那么我们就可以在经济发达的同时更健康，而不是病更多。所以首先要跟大家讲清楚，病越来越多绝不是物质文明提高了收入多了钱多了的原因，而是因为卫生保健知识没跟上。

现在影响我们身体健康的主要是什么病呢？

心血管病是第一位。去年全世界死于心脑血管病的是1530万人，占总死亡人数的四分之一，是全世界最大的疾病。前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“只要采取预防措施，就能减少一半的死亡，也就是说有一半的死亡完全是可以预防的。”因此中岛宏博士说过一句话：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”他再三提出告诫：“不要死于愚昧，不要死于无知。”因为很多病是可以不让它发生的，可以避免死亡。

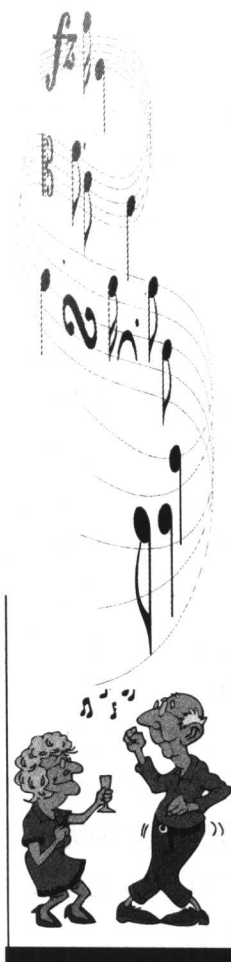
有一个例子：有位同志，患有冠心病，本来应该避免着急和突然用力。有一回他去搬书，很重的书。其实一回搬二、三本书一点事也没有，他一回搬一摞书，一使劲屏气，当即心跳停了。经过全力抢救以后，心跳复苏了，可脑





子死亡了，变成了植物人。一个人四年医药费花了150万。如果他要是受过健康教育，知道老年人不能憋气、突然用力，搬书一回搬二、三本就行了，不去搬这摞书，就不会变成植物人，就不会一个人花150万元。

另外，一位北京同志在计划经济时代，11月1日供应冬贮白菜，买了许多白菜回家放在墙根，结果11月3日下了一场雪，他怕白菜冻坏了，于是从三楼下来搬白菜。白菜一棵好几斤，第一次搬了三棵，从楼底搬到三楼阳台，感到气喘，第二次又坚持搬了两棵，更喘，第三次又搬了两棵，三次共搬了七颗白菜，50斤重。可是呢，因为平常不干活，一下子上下三楼，累得心跳气喘，越喘越厉害，咳嗽吐痰吐血，他知道不行，上医院吧！到安贞医院，一看不得了，急



性心肌梗死，急性左心衰竭，赶紧抢救，打上一针，这一针药0.1克15000元钱。同志们，金子1克才100块钱，0.1克才10块钱，这个药0.1克就要15000元！药还挺好，打进去之后很快就好转了，最后出院时一算花了6万块钱。病治好了，可一想，当时100斤白菜12块钱，50斤白菜才6块钱，为了抢救这6块钱的白菜共花了6万元医药费，命差一点就没了。如果他接受健康教育，要是知道这个事……唉啊！平常不大活动的人突然之间不要干重活，就可避免这个事了。

我们科学家还经常强调一句话：老年人要注意三个半分钟，三个半小时。三个半分钟是一句话，不花一分钱，可以少死多少人啊！很多人白天好好的，说晚上死了。嗯，昨天我还见过他，怎么就死了呢？他夜里起床上厕所太快了，突然一起床，唉哟，眼前发黑，脑缺血体位性低血压，脑缺血，天旋地转摔倒，有的颅骨摔碎了，有的心脏骤停。那么科学家怎么提出这三个半分钟呢？因为我们在心电图监测时，发现许多人白天心电图正常，晚上老是心肌缺血，期前收缩。是什么道理呢？因为，他突然一起床，一下子血压低了，心肌缺血，脑缺血，心律失常，心跳骤停了。



科学家就提出三个半分钟：醒过来不要马上起床，在床上躺半分钟；坐起来后又坐半分钟；两条腿垂在床沿再等半分钟。经过这三个半分钟，不花一分钱，脑缺血没有了，心跳也很正常，还减少了很多不必要的猝死，不必要的



心肌梗死，不必要的脑卒中。有一次我们讲完课，有位老干部大哭，我说：“你哭什么呢？”他非常伤心地说：“我就是两年前夜里上厕所，上得快了一点，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，背上长起褥疮来，儿子都不孝顺了。我要是早听这节课，就不至于半身不遂了，早知道三个半小时，我哪至于受8个月的罪。”

三个半小时，首先是早上起来活动半个小时，打打太极拳，走走路，跑跑步，2-3公里。或者进行其他运动，但要因人而异，运动适量。





其次，中午睡半小时，这是人体生物钟需要。中午睡半小时，使血压有了个低谷，可以保护心脏，而且下午上班，精力特别充沛。老年人更是需要补充睡眠，因为晚上老人睡得早，起得早，中午非常需要休息。再次，晚上6至7时慢步行走半小时，可减少心肌梗塞、高血压发病率。老年人晚上睡得香，可减少心肌梗塞、高血压发病率。健康教育就是用一些很简单的方法，可以预防很多重要的病。

现在有人讲现代科学发达了，希望治病用高科技行不行？高科技好是好，代价太贵，而且只为少数人服务。我们说心脏移植，全国第一例成功的是在安贞医院做的，东北1个14岁的小女孩，心脏移植以后活了214天，花了20多万元，





每天 1000 多块钱。有一种口服药，一小瓶 100 毫升 5000 块，打一针 1500 块钱，太贵了。现在说冠心病，可以用根导管，再放个支架，确实高科技，好倒是好，这个支架长 3 厘米，内径 3 毫米，重量不到 0.5 克，但多少钱呢？25000 元一个，一次放 2 个、3 个，再搭一根导管，1 万多元钱一根，用一次就得扔了，加上其他费用，做一回 5 万、7 万甚至十几万，而且高科技不可能使病人恢复到原来没有病以前的状态，仍然是不如不得病好，正如再高明的裁缝也不能做到天衣无缝。我们控制高血压很简单，一天一片药，减少脑溢血。真正的脑溢血要开颅打洞抽血，就是存活了也是半身不遂。你还不不如不得脑溢血多好啊！

有个女同志高血压 12 年，她的血压很奇怪，200mmHg 不难受，可一吃降压药倒很难受了，她老不吃药，咨询了两个医生：一个医生说，你必须吃药；一个医生说，你既然吃药难受，就别吃药吧！她就不吃了。12 年下来，肾动脉硬化、尿毒症，这可不得了，需要透析，一





个礼拜血透三次，一年9万元钱，结果病了10年，花了90万元钱，她爱人也请了10年的假。她整天坐在轮椅上，十分痛苦，吃不下，活不活死不死，浮肿贫血，最后也去世了。其实呢，一天一片降压药，不到一元钱就控制住了，但没有按科学的办法，结果就花了90万。其实预防很简单，能减少很多病人，减少很多人的意外，从这个方面来讲，高科技远远不如预防好。

所以古人说“上医治未病”、“圣人不治已病治未病”，就是这个道理。

那么这里要谈到一个重要的东西，就是观念问题。同志们观念必须转变，什么叫观念转变呢？我们要充分认识到，现在这么多的各种各样的病，归根到底就是生活方式不文明造成的。如果我们坚持文明健康的生活方式，就可以不得病。这里我送大家四句话十六个字，就是维多利亚宣言的健康四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这四句话十六个字能使高血压减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上，而且生活质量大大提高，





还不花什么钱，因此健康方式很简单，但效果非常大。

为什么观念要转变呢？我1981年去美国芝加哥做访问学者，1982年专搞预防医学研究，导师是全美非常有名的斯坦默教授，世界权威。他带我到一个社区，在美国芝加哥一个公司开一个午餐会，老板说今天开会给55岁至65岁这十年当中不得病的退休人员发奖，一个人发一件T恤衫，一支网球拍，还有一个信封，里面装一张支票，是象征性的少量奖金。啊，大家鼓掌，都很高兴。

回去一想，美国这个企业家太聪明了，因为他的员工十年不得病、不花钱，可省多少医药费，你才给他一件T恤衫，一支网球拍，真是太合算了。

他这个公司有游泳池、健身房、网球场，鼓励大家运动，大家都不得病。唉哟！我一回来后，到北京一看，我们的工会主席、支部书记一到过年过节，看的就是老病号，病越重越去看他，健康的人反而没人关心！

唉，美国它关心健康人。我并不是说老病号不要关心，不是这个意思。在我们这里，你十年不

