



健康美丽

*Jiankang Meili
Lingjuli*

零距离

洪昭光 刘克玲 刘伯红
翟凤英 丁 辉 陈新欣 合著

 中国健康教育协会
China Association of Health Education

 湖南科学技术出版社

健康美丽

零距离

2004 2005 2006
第1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 期

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心

中国健康教育协会 / 组织编写 杨苒 李新华 陶金 田旭 / 策划 赵仲龙 / 统稿



健康美丽

*Jiankang Meili
Lingjuli*

零距离

洪昭光 刘克玲 刘伯红
翟凤英 丁 辉 陈新欣 合著



中国健康教育协会
China Association of Health Education

湖南科学技术出版社

愿女人一生平安

健康美丽零距离

合 著：洪昭光 刘克玲 刘伯红

翟凤英 丁 辉 陈新欣

责任编辑：黄一九 罗列夫

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：湖南新华印刷集团有限责任公司(南)

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市韶山路 158 号

邮 编：410004

出版日期：2004 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：6.25

印 数：1—30000

插 页：6

字 数：120000

书 号：ISBN 7-5357-3907-5/R·889

定 价：12.80 元

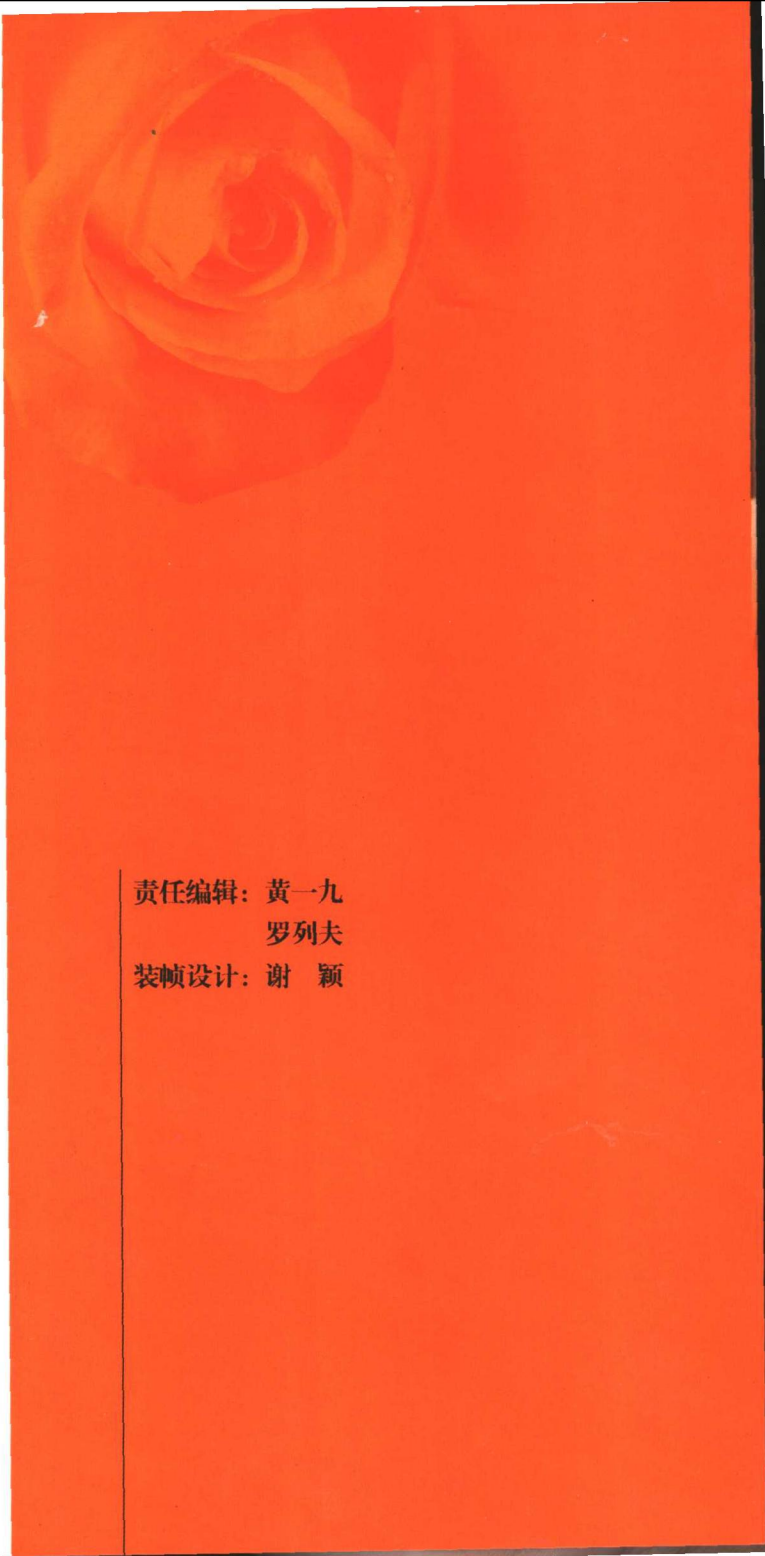
(版权所有·翻印必究)

他们是全国最权威的健康专家

他们的健康理念引领着我们的生活方式

他们讲述的健康故事让我们懂得善待自己





责任编辑：黄一九
罗列夫
装帧设计：谢 颖



愿女人一生平安

“相约健康社区行”是中央文明办、卫生部等部委联合组织开展的科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的重要组成部分，“相约健康社区行”以讲文明、讲卫生、讲科学、树新风，倡导文明健康生活方式为主题，普及卫生防病知识，普及预防传染性疾病和防治慢性非传染性疾病知识，提高全民健康素质。活动动员了全国各行各业，城乡广大居民积极参与，对我国现阶段精神文明建设，提高人民健康水平有很大的促进作用。

由中央文明办、卫生部主办，湖南省文明办、湖南省卫生厅承办，长沙电视台女性频道、湖南科学技术出版社协办的《21世纪我们做健康女人》论坛是全国“相约健康社区行”活动之一。它从多领域、多角度阐述了妇女健康的理念和知识，受到广大妇女，特别是青年妇女和社区妇女的欢迎，表达了所有参与这一活动单位对女性健康的关注。我认为这很有必要，并表示由衷的赞赏和感谢。

女性健康问题不仅仅是一个生理健康性别差异问题，也关系到女性社会地位问题，体现了一个国家社会进步程度，社会文明发展水平。中国有漫长的封建社会历史，长期以来妇女生活在社会最底层，落后的封建礼教不仅从政治上、经济上对女性以压迫，在生理健康方面也对女性以野蛮的摧残。新中国建立以来，妇女社会地位得到极大的提高，政治上当家作主，经济上自立自强，

妇女的健康状态也有了显著改善。但是由于历史的原因以及时代进步的要求，我们对如何保护和提高妇女健康水平还有许多课题需要研究，还有许多事情需要大家共同去做好。

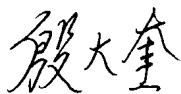
首先，要更新妇女健康的理念，建立妇女在生理、心理、社会适应能力各方面完全健康的新理念。不仅从身体健康的角度，而且要从社会关爱的高度关怀女性健康。

其次，保护妇女健康要以预防为主，以农村为主。针对妇女不同时期生理和心理的特点，提供科学的生殖保健服务和精神健康服务，提倡避孕选择，重点防治严重危害农村妇女健康的疾病，提高农村孕产妇住院分娩率等问题，许多妇女健康教育和公共卫生服务需要加大投入。

需要特别指出，必须高度重视艾滋病对妇女身体的危害。调查显示，妇女感染艾滋病病毒的重要因素是不洁异性性接触，要广泛宣传预防艾滋病知识，切实加强妇女对艾滋病的防范意识。

保护妇女身心健康是一项庞大的系统工程，不仅需要各级政府、部门和社会团体的积极努力，也需要广大妇女切实树立健康观念，远离不健康的生活习惯，努力创建文明的新生活。只有这样，我国妇女的健康水平才能得到真正提高。

感谢湖南科学技术出版社的同志们，他们积极配合“相约健康社区行”活动，并将中国健康教育协会邀请参加《21世纪我们做健康女人》论坛嘉宾的现场演讲整理结集出版，定名为《健康美丽零距离》，让更多的读者能了解精辟的女性健康理念和知识。借此机会，我希望全社会能更多地关心女性健康，为提高女性健康水平多办实事。



2004年3月

目录

健康快乐 100 岁，天天都有好心情 [洪昭光]	1
--------------------------	---

嘉宾简介	1
演讲全文	2
妻子是家庭健康的“护士长”	3
一片爱心	4
十分细心	7
千万耐心	10
妻子是家庭健康的“财政部长”	12
坚持长期的家庭健康计划	13
适时调整短期的健康安排	19
全方位对家庭健康“投资”	20
夫妻关爱是家庭健康的最佳“投资”	21

快乐助健康，健康生快乐 [刘克玲 丁辉]	27
----------------------	----

嘉宾简介	27
演讲全文	28
情绪与思维方式的关系	29
利导思维，解开“心有千千结”的钥匙	31
弊导思维，令人自伤	34
创造良好的人体“生态环境”	41
良好的个性	42
良好的处事行为	44
良好的人际关系	45

把握情绪，远离亚健康	48
了解自己	48
学会生活	53

女性朋友，我们的身体属于我们自己 [刘伯红]	57
------------------------------	----

嘉宾简介	57
演讲全文	58
妇女健康的新概念	61
健康伴随女性一生	61
健康已不再惟“医”	62
用妇女的眼光看健康	64
性别平等体现了妇女的声音	64
文化造成了我们对自己身体和健康的隔膜	67
妇女是自己健康的主体	69
经济全球化对妇女健康的影响	70
生活方式的改变	70
市场竞争下的羔羊	73
过度医疗的伤害	76
生存环境的压力	78
对自己的身体和健康负起责任	82
对自己的健康负责	82
割双眼皮与裹小脚的区别	83
健康的权力在哪里	86

现代女性与营养膳食 [翟凤英]	89
嘉宾简介	89
演讲全文	90
食不在精，合理就好；食不在多，平衡就行	91
平衡膳食	93
合理营养	96
瘦身与减肥，哪一个更重要	99
肥胖的概念	99
节食减肥要讲科学	101
膳食减肥需要坚持	103
减肥还是瘦身	105
膳食与骨质疏松	107
饮食习惯与骨质疏松	108
度过更年期，安享“第二春”	109
膳食与缺铁性贫血	112
缺铁性贫血的好发人群	113
饮食习惯与贫血	114
性健康，健康的重要组成部分 [陈新欣]	119
嘉宾简介	119
演讲全文	120
婚姻与“性”福	121
“既要情，也要性”，鱼与熊掌可兼得	121

婚姻与性，红花还要绿叶扶	124
加点糖，加些蜜，给性生活加点润滑剂	126
婚姻需要爱，更需要理智和付出	132
建立清醒理智择偶标准	133
婚姻需要不断“存款”	134
爱要用一生去创造	139
婚姻，并不是生活的全部	142
做自己命运的主人	145
保持自我，善待自己	149
婚外恋、一夜情.....	150
“红杏”为什么会出墙	151
多元婚姻形态与形形色色的婚外恋	160
婚姻危机时的不同选择	162
一个“弹性解决”婚外恋的故事	165
“身在曹营心在汉”，折磨自己的事	175
性健康教育，需从童年开始	181
家庭性教育，一道难题	181
含苞的花朵不容摧残	185
“青苹果”又苦又涩	190
恋爱与“练爱”	195

健康快乐100岁， 天天都有好心情



洪昭光

卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，北京安贞医院干部保健科教授，全国著名健康教育与科普传播专家，曾出版的有关健康方面的书籍累计销售达四百万册以上。

他致力于用科学的理念和通俗的语言，向广大的老百姓宣传健康的生活方式。《21世纪我们做健康女人》论坛的演讲主题是“女性是家庭健康的管理者”。

健康快乐100岁， 天天都有好心情



女性朋友，下面我给大家介绍一下我在中南海演讲时提到的一些健康新观念。

随着新年钟声的敲响，我们又进入了新的一年。新年要有新观念，新年寄予新希望。

新的一年，我们健康的新观念就是一句话：**健康快乐 100 岁，天天都有好心情！**这就是我们新年的新观念。

那么，新年有什么新希望呢？就是四句话：**60 岁以前没有病，80 岁以前不衰老，轻轻松松 100 岁，高高兴兴一辈子。**这就是新年的新希望。

人的生老病死都是不可避免的，但死的方式不一样。一种死属于自然凋亡，就是说，生命就像冬天落下的树叶一样，无病无痛，无疾而终，这就是自然凋亡。另一种就是提前死亡，就是说人在 80 岁以前，因为受尽病痛折磨而痛苦死亡。我们现在大

多数人都是提前死亡，就像树叶在夏天被虫咬死一样，他得病以后，受尽了痛苦折磨，最终仍然逃脱不了提前死亡的命运。

人人都想自然凋亡，都希望百岁以后无病无痛、无疾而终，但大多数人都做不到。

为什么做不到呢？因为我们违背了科学的生活方式。

那么怎么办呢？现在，我给大家开一个健康药方：**“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，没家立刻凄惨惨；外面世界千般好，不如回家乐逍遥。”**这个健康药方提醒我们，要保持个人的身体健康，离不开家庭健康的滋润和保护，而女性在家庭健康中起着举足轻重的主导作用。

妻子是家庭健康的“护士长”

家庭是社会的细胞，家庭健康了，社会就健康了；家庭稳定了，社会就稳定了；家庭幸福，社会才能幸福。那么家庭健康里核心是谁呢？核心是家庭主妇。为什么呢？宋庆龄同志曾经引用过一句阿拉伯谚语：**教育好了一个男人，就是教育好了一个人；教育好了一个女人，就是教育好了一个家庭。**

家和万事兴，妻贤夫安宁。实际上，我们讲的维护健康的“四大基石”中，合理膳食的关键就在妇女的手里；在心态平衡方面，妇女也起着很大的作用。要想在

家庭中保持健康的生活方式，妇女起一半以上的作用。

我们住过院的人都知道，管理病室的护士长很厉害，她不仅主管着全病室护理人员的工作安排，业务学习和培训；更担负着全病室的管理，如病人住院所需的所有物品，医护人员的日常消耗用品等，可以说她充当着病室管家婆的角色。我们家里的主妇也就像病室的护士长一样，是管理全家人健康的“护士长”，要做好“护士长”这项工作，需要有“三心二意”，这就是要有爱心、细心和耐心，同时要具有科学意识和民主意识。

一片爱心

中华民族五千年文化博大精深，源远流长，积千年之大成研制出了一副“养心八珍汤”，即慈爱心一片，好肚肠两寸，正气三分，宽容四钱，孝顺常想，老实适量，奉献不拘，回报不求。只要我们将这八味药，放在宽心锅里滚火慢炒，令其不焦不燥，然后放进公平钵里碾细磨碎，碾得越细越好，早晚分服，便可以净化心灵，升华人格，陶冶情操，调适心灵，做到物我两忘，荣辱不惊。

这是我给大家开出的第二剂方药，它具有六大功效：教我们诚实做人；认真做事；奉献社会；享受生活；延年益寿；消灾去火。天天喝这一药方，保证你天天高兴，天天快乐，快快乐乐一辈子。这其中的第一味中药就是慈爱心一片，这是主药。

一个人做人最重要的是要有爱心，没有爱心就丧

失了人性，我们千万不能跟没有爱心的人交朋友。没有爱心的人可以父子仇杀、夫妻相残。邓小平同志说：我深情地爱着我的祖国和人民！我们的希望工程是爱心工程、幸福工程。作为一名公民第一要爱国，作为每一位家庭成员最重要的是要爱家，而我们的家庭主妇就是这个爱的基点。

2003年，钱钟书先生的夫人杨绛女士出了一本很深情、很温馨的小书《我们仨》，详细地讲述了他们一家真实而感人的故事。这是一个平淡而充实的家庭，从中人们可以感受到三人一体，心心相印的浓浓亲情。钱钟书老先生是我国文学界的泰斗，但在家里却是一个需要人照顾的“大小孩”。

有一次，杨绛生病住院了，钱老便常常被家里碰到的生活难题弄得不知所措，如碗打破了呀，灯管坏了呀等，于是只好三天两头往医院跑。其一，是去探望病中的老伴，但最重要的还是向“护士长”同志求援。每次看到钱老沮丧不安的神情，杨绛总是说：“别急，我会修的。”只要听到了夫人的这句话，钱老便舒心了。杨绛女士对家庭的巨大贡献再一次印证了一句话：每一个成功男人的后面都有一位伟大的女人。她不愧为这个家庭称职的“护士长”。

现在不少年轻人一旦坠入情网，便激情燃烧，又没注意及时往里面加燃料，结果火势越旺，熄灭得也越快。一般说人的激情最多只能持续几个月，就像鲜花一样，鲜花泡在水里最多几天就谢了。