

钻石工坊
ZUANSHIGONGFANG

第1代富人比肚子
第2代富人比房子
第3代富人比健康



千万不要死于无知

QIANWANBUYAOSIYUWUZHI

洪昭光 等 / 著



绿



黑



黄



白



红

洪昭光 最新健康讲演

虽然

人生的财富、地位、名誉、家庭
都是很重要的，
但是都是零，健康是一，
有了健康就有了未来和希望，
失去健康就失去了一切。

—洪昭光

中国和平出版社

千万不要死于无知

洪昭光等 著



中国和平出版社

图书在版编目(CIP)数据

千万不要死于无知/洪昭光等著. - 北京:中国和平出版社,
2003.9

ISBN 7 - 80154 - 735 - 7

I. 千… II. 洪… III. 保健 - 普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073105 号

本书著作权的有关事宜,已委托中华版权代理总公司统一办理。

(地址:北京西城区车公庄大街甲4号物华大厦五层 邮编:100044

电话:010-68003887 转 5102)

千万不要死于无知

出版发行 中国和平出版社

(北京市西城区鼓楼西大街154号

邮编:100009 电话:010-84026019)

策划创意 钻石工坊

责任编辑 李京

封面设计 朱懋

经 销 全国新华书店

印 刷 北京京丰印刷厂

开 本 850×1168 1/32

字 数 100千字

印 张 9

版 次 2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

书 号 ISBN 7 - 80154 - 735 - 7/G·714

定 价 18.00元

目 录

上 辑

健康新观念

——洪昭光最新健康讲演 / 3

● 一个人健康或者长寿或者短命,不要赖爸爸妈妈,爸爸妈妈只占 15%。外因占 85%,其中社会条件 10%,医疗条件 8%,气候地理条件 7%,个人的生活行为、生活方式占 60%。也就是说过去有一个错误的观念,有病上医院,有病找大夫,这个说法对不对? 对,但是晚了。医生只起 8%的作用,所以美国心脏病协会主席讲了,任何高科技都不可能使病人恢复到没有病以前的状态。

● 为什么说健康是金子,健康最宝贵,那是因为虽然人生的财富、地位、名誉、家庭,都是很重要的,但是都是零,健康是 1,有了健康就有了未来和希望,失去健康就失去了一切。

千万不要死于无知

——中央电视台《面对面》栏目专访 /37

- 世界卫生组织原总干事中岛宏博士讲,许多人不是死于疾病,而是死于无知,死于自己的不健康生活方式。因此他发出一个非常强有力的号召,非常震撼人心,千万不要死于无知,不要死于愚昧。
- 西方白领宁可透支金钱也要储蓄健康,可中国白领呢,透支健康,储蓄金钱。他们说40岁以前用命换钱,40岁以后用钱买命。

活到100岁

——洪昭光做客北京电视台《国际双行线》 /62

- 健康食品不光是红、黄、绿、白、黑,可以说所有食品都可以认为是没有坏的食品,没有适合不适合的食品。
- 什么叫合理膳食呢,我们提出一句话,就是什么都吃,适可而止。

恐惧比病毒更可怕

——洪昭光谈如何面对“非典” /84

- 按照健康的生活方式,合理的膳食,好多人问什么东西能够抗非典,具体还是均衡的膳食,这样抵抗力能达到,尤其是不要恐慌,心理防线不能崩溃,它比病毒还可怕。

仁厚者洪昭光

——洪昭光答《北京青年报》记者问 /93

- 生活上,我经历过中年丧偶的剧痛和紧接着一场大病的考验,这些都是磨练。现在我也常饮自己总结的“八珍汤”,做到宠辱不惊、奉献不拘。
- 我觉得,以我的人生感悟告诫处在现代社会压力下的人们,“适者有寿,仁者无敌”,“善待家人、善待他人、善待自己”,是我的社会责任。

我的健康理论不是用来教训人的

——洪昭光答《北京青年报》记者问 /108

- 我每天早晨6点半起床,起床后出去散步、锻炼。7点半左右回家吃早饭,早饭一般是面包、燕麦、牛奶。8点多,到办公室上班。我每天三餐吃得很清淡,很少有烹炸的食品,我喜欢吃新鲜的蔬菜,而且喜欢生吃,最爱吃凉拌蔬菜沙拉。每天中午会小睡一会儿。

只要记住几句格言就能避免得病

——《时空连线》专访洪昭光 /118

- 医生该为什么样人群来服务,这个问题一问肯定是为病人服务,但是洪昭光的讲座给我的印象就是医生应该为健康人服务,你救助病人的时候你是为他重新获得健康,为什么你不能够在他健康的时候给他一点帮助,让他不去得病呢?这一点提出了一个非常新的治病的思路。

医患的沟通在治疗中的作用有多重要

——洪昭光访谈 /127

- 2500年以前医学之父希波克拉底曾经说过：“医生有三大法宝，语言、药物和手术刀。医生的语言就像医生的刀子一样，可以救人也可以伤人，正面的语言和负面的语言有着不同的惊人效果。

有了基因决定论，健康生活方式还能有用吗

——洪昭光访谈 /136

- 以命换钱的人，无论挣多少钱，对于健康则是无知的。
- 很多人对健康的本质认识不够，人工的东西再好也不能超过自然给与的东西。人类用很多时间征服自然，对自身的认识却非常肤浅，而人自身的复杂性比自然多。

健康传教士——洪昭光

——答《新闻周刊》记者问 /147

- 巴西一个有名的医生调查了 583 个贪官和 583 个廉洁的官员，随访 10 年，这 10 年里边，贪官中得病和死亡的比例是 60%，而廉洁官员得病的比例是 16%，没有人死。
- 贪污腐败以后，内心里会有恐惧、后悔、自责，坐立不安，结果免疫力下降，癌症发病率上升，脑血管病的比率也升高。
- 结论只有一句话，廉洁有益健康，腐败导致死亡。玩世

不恭者,要以生命做代价。

● (健康教育)就像长江防洪一样,如果在长江上游植树造林,下游就没有洪水,相反源头要是不管,滥砍滥伐,土地沙化,那山洪一爆发就不得了,只好把堤坝加高,派 50 万武警抗洪。这不行,把钱花在抗洪上,不如到上游去种树,花钱少,一劳永逸。

最好的医生是自己

——中央电视台《健康之路》访洪昭光 /157

● 我国人群平均寿命为 74 岁,男性为 72 岁,女性为 76 岁,社会学认为男人是社会脆弱的群体,因为男人有泪不轻弹、男人有话不爱说,男人有病不去看,这样男人就死得快,因此说男人更需要被关心。

“两种活法的分水岭”

——洪昭光健康点评 /163

● 21 世纪是以人为本的知识经济时代,健康是最珍贵的财富。健康好比艺术品,伤害容易修复难;生命是条平行线,一江春水向东流。宁可透支金钱,储蓄健康,切莫透支健康,储蓄金钱。

下 辑

洪昭光是谁 /171

- 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。

洪昭光养生理论的诞生 /177

- 每次在医院看到公费医疗的病人,国家花费那么多的钱财为其治病;私费的病人最后倾家荡产,洪昭光总是很痛心。“人找病”而非“病找人”的现象让老教授开始反思:提高中国人的健康意识已到了刻不容缓的地步了。

“洪昭光热”的另类思考 /186

- 一夜之间,他从医学专家变成大众偶像。
他有“经纪人”甚至“经纪公司”。
他的走红,凸显出专业健康教育的局限。
他引发了关于健康教育能否产业化的思考。

医学科普要象傻瓜相机

——洪昭光与《扬子晚报》记者谈健康 /199

- 如果真要问健康有什么要诀,他的回答是:“不要随意也不要刻意,注意就行。”

健康已不仅仅是纯医学问题

——《燕赵都市报》记者访洪昭光 /205

● “洪昭光公式——闻到>悟到>行到”。也就是说健康的生活方式,知道的人多于悟到的人,悟到的人多于行到的人。洪昭光说,实际上这道公式的结果是:100个人闻到→50个人悟到→5个人行到,甚至还没有5个人能行到。

适者有寿 仁者无敌

——洪昭光谈家庭健康 /212

● 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;

家还是夫妻间悄悄的心理诊所。

漫漫人生路,再没有比家更温暖的去处了。

世上只有家最好,男女老少离不了。

男士没家死得早,女士没家容颜老。

有家看似平淡,没家立刻凄惨惨。

外面世界千般好,不如回家乐逍遥。

7

洪昭光:健康的100个秘密 /225

● 多心脑血管病、多肿瘤、多糖尿病的三多,并不是因为生活富裕造成的,而是缺乏健康知识产生的。美国经验证明:白人比黑人钱多,生活好,但白人疾病比黑人要少,

寿命更长。美国白领人地位高,收入也高,可是他们各种疾病,远远低于蓝领人,寿命也长,说明什么?因为白领人受到良好的健康教育、卫生组织、自我保健意识高。

● 考验一下洪昭光 /237

● 出了名就“句句是真理”了吗?他说得这么多,讲得这么多,真的就没有可以商讨之处?如果其中确有不当处,却得不到矫正,那么这种差错照例会在名人效应的推动下,造成的损失更大。请看,王春艳的商榷意见集中于洪昭光文章中的两处。

● 洪昭光现象的一喜一悲 /240

● 我在维也纳的大街上,看见最多的是健身房。在咱们北京大街上你看吧,到处是餐馆。中国人好像就知道吃!

● 洪昭光的那道风景线 /242

● 若只谈生活方式或心理治疗,坊间有不少“悠闲生活”、“心灵鸡汤”一类书。若只谈医学知识,心、肝、脾、肺、胃的细细分析,一般读者很难全情投入。但把社会学、保健学、养生学、医药学结合起来“侃”就能侃出一道新风景。

● 洪昭光现象透视 /247

● 与心脑血管疾病和各种老年病斗争了40多年的洪昭光

看到病人为治病花了很多的钱,五万、十万地投进去,身体还遭受了痛苦,心里很不是滋味。洪教授说,如果采取了健康的生活方式,至少有一半的病人可以不得病。

很多人都认为医生的职责是治病救人,而实际上,这并不是做医生的根本目的,医生的真正职责应该是促进健康,因为我们关注的不是疾病,而是健康。

健康花钱是投资,是储蓄,而不是消费,而且回报率很高,它不但节约医药费,更能提高生活的质量。所以对年轻人来说,不要储蓄金钱而透支健康。等你年纪大了,再拿出储蓄的钱来买健康时,你会发现自己的钱根本不够花,自己的生活质量更是变得一塌糊涂了。关心健康,要从现在做起。

● 洪昭光“火”了 /254

洪昭光曾在美国当了两年的访问学者。他的导师、荣膺“美国医学最高成就奖”的斯坦默曾说过,营养学可以写成厚厚的书,然而概括成一句话简单不过:“什么都吃,适可而止”。

● 洪昭光的十年 /267

医生分为小医、中医、大医,小医是就病治病,头疼医头,脚疼医脚;中医不仅治病,还关注病人的心理状态,通过分析帮助病人以后不再得病;大医则关注整个人群,使发病率下降,死亡率下降。

洪昭光开出健康新处方 /270

● 怎样缓解男人压力？洪教授开出的方子还是家：男士要想身体好，下班回家半小跑，一杯清茶一张报，夫妻灯前把话聊。

解读“洪昭光现象” /272

● 洪昭光提倡的“红、黄、绿、白、黑”走进了许多家庭的厨房，“一二三四五”许多人会算了，燕麦粥、木耳汤端上了许多人家的餐桌，电梯不乘改爬楼，汽车少坐多走路，敬烟嫌寒碜了，敞开喝白酒的改喝红酒了。

上

辑

健康新观念

——洪昭光最新健康讲演

时间：2003年4月12日14:30

地点：湖南长沙岳麓书院

主持人：今天有幸请到的讲学嘉宾是一位医学专家，也是中国健康生活方面的创始人洪昭光教授，现在有请洪昭光教授登台演讲。大家欢迎。

洪：尊敬的女士们、先生们，大家下午好！（鼓掌）

江南三月，能来到长沙和大家座谈大家所关心的课题，我非常高兴。今天我要讲的题目是“健康新观念”。

“健康新观念”就是一句话——七个字：“健康快乐一百岁”。生命是大自然设计的，原本应该是一百岁，按照生物的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至7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，人应该有五个生长期，每个生长期是二十到二十五岁——五乘二十就是一百岁。任何人再短命，

也不会短于一百岁，这是大自然给的。但是有一个前提，就是必须自我关爱，而不能自己伤害自己。如果自己伤害自己，比如暴饮暴食，那是不行的。有一个病人36岁，13岁开始抽烟，36岁时已经有23年的烟龄、18年的酒龄，还有十几年的麻龄，结果到36岁就患了脑血栓，花了十几万治病，住院几个月后出院，然后又回来住院。还有一个病人，四年的时间花了150万的医疗费。到死的时候，已经是皮包骨头，看起来很可怕。遗体告别时进行了化妆，鼻子是假的、脸上的肉也是假的，因为太瘦了。有一个同志半年花了五十万，一天有六个护士照顾他，还有三个保姆，还有自己的老伴、医生等，一天一共有十四个人伺候着他，结果还是死了。所以不仅要健康一百岁，还得快乐。

同志们，人生最大的意义是快乐，天天都高兴，天天都快乐，每天一醒过来，太阳是新的，心情是美好的，生活是充实的——“健康、快乐、能活一百岁”这就是我们今天讲的健康新观念。

“健康、快乐”是本来每个人都可以做到的，但当前的情况是怎样的呢？很多人三十多岁动脉硬化，四十多岁就得了脑血栓、糖尿病、冠心病等等，反正一身都是病，生活质量不高。朱总理在政府工作报告中说到，中国人均寿命不短，有71.8岁，但是健康寿命不长，只