

百万册畅销书《40岁登上健康快车》
《60岁登上健康之路》作者最新力作

卫生部首席
健康教育专家

洪昭光
著

健康长寿，必做于细，做好
这八件事，活到百岁很容易

活到百岁八件事

★★★
掌握好你手中

60%

的健康大权

活到天年

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

活到百岁八件事

卫生部首席
健康教育专家

洪昭光
/ 著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

活到百岁八件事 / 洪昭光著. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5375-7009-1

I. ①活… II. ①洪… III. ①保健-基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第120264号

活到百岁八件事

洪昭光 著

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

总 经 销: 北京时代华语图书股份有限公司(010-83670231)

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 690×980 1/16

印 张: 16

字 数: 140千字

版 次: 2014年7月第1版

印 次: 2014年7月第1次印刷

定 价: 36.00元



如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂 址: 北京市大兴区黄村镇西芦城黄鹅路西

健康大師
大道至簡
醫學大家
大德至愛

題贈洪昭光教授

錢信忠
二〇〇七年一月



健康七八九，百岁不是梦

洪昭光

健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。世界卫生组织指出：健康是躯体、心理、人际关系适应和精神道德上的良好完满状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。

百姓常说“有啥别有病，没啥别没钱。不怕挣得少，就怕走得早”，“脱贫致富三五年，一病回到解放前。辛辛苦苦到小康，一场大病都花光”。有道是：健康不是一切，但没有健康，就没有一切。健康是一，其余都是后面的零。

生命：自然凋亡？病理死亡？

生命是自然界最美丽的循环。

人的生命正如春夏秋冬、花开花谢一样，自然来去。分为两种：

一种是自然凋亡：无病无痛，无疾而终。平安百岁，快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。



另一种是病理死亡：中年得病，花钱受罪。肉体痛苦，精神折磨。身心煎熬，人财两空。

人人都希望自然凋亡，但理想很丰满，现实很骨感。大多数人都是病理死亡，原因很简单，那就是我们违背了健康和生命的规律，受到了规律的惩罚。

规律就是铁，谁碰谁出血。规律就是钢，谁都没商量，国王平民都一样。谁违背规律，谁碰得头破血流。相反，谁顺应规律，谁就好人一生平安。

人人都能多活10年

世界卫生组织经研究得出结论：健康生活能使各种疾病减少一半，寿命延长10年，而且不用花什么钱。

中国由于历史原因，人们过去比较贫穷，体质比较差，尤其是老人，所以中国人不衰老的标准为：80岁的老人生活一切自如，且在30分钟中能够走1公里。这里，希望大家都能够拥有21世纪健康新观念。20岁养成好习惯，40岁指标都正常。60岁以前没有病，80岁以前不衰老。轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子。自己少受罪，儿女少受累。节省医药费，造福全社会。不用去排队，何乐而不为？

健康的规律是什么？

1992年世界卫生组织的《维多利亚宣言》提出了健康的四大基石和三座桥梁。

四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

三座桥梁：架起科学论据和政府决策之间、知识和行为改变之间、专家和社会公众之间的桥梁。

有了健康生活方式的四大基石和三座桥梁，就能使心脑血管病和糖尿病的发病率下降80%，肿瘤发病率下降50%。总体上，各种疾病减少一半，健康寿命延长10年，而且生活质量大大提高。

《活到百岁八件事》这本书与大家见面了，它将告诉你如何用科学的理念、科学的方法进行养生预防，方法简便，切实可行，让你在轻松的阅读中，获得健康和快乐。有的人会问，从现在开始亲身去实践不生病的生活方式晚不晚？我觉得，一点儿都不晚。健康生活方式的开始没有早晚之分，关键是“知、信、行”，光“心动”还不够，要有“行动”，并持之以恒，养成习惯，就能使健康生活方式变得愉快和享受，而不是任务，不是负担。再往后就会品尝到健康所带来的快乐。一旦不生病的生活方式成为我们生活的一部分，我们就掌握了健康的钥匙，成为自己生命的主人。

我衷心希望大家能持之以恒地实践科学的生活方式，用健康知识来充实自己。那么，大家就不会生病，就会拥有健康，就会“健康七八九，百岁不是梦”了。

引 子 百岁养生新观念	001
-------------	-----

最美的离去是自然凋亡	003
谁的寿命谁做主	005
人活百岁不是梦	007

第一件事 嘴莫馋，心莫贪	011
--------------	-----

管住嘴，迈开腿	013
三餐吃对，健康到百岁	015
要想活得好，不能吃太好	021
宁吃开胃粥，不吃皱眉饭	023
寿命是从嘴里省出来的	025
餐后不能马上吃甜品	027
若要身体壮，饭菜嚼成浆	028
口味重，血压高	030
油炸烧烤食品别贪吃	031
保健品怎么吃	033

第二件事 喝出不生病的好体质	037
----------------	-----

你喝对水了吗？	039
天天喝奶，终生喝奶	042

喝茶养生有大学问	045
喝汤可治病，其中讲究多	048
少量酒是健康朋友	053
细数咖啡的功与过	055
喝饮料，要三思！	057

第三件事 每天睡得好，八十不见老 059

睡眠：生命之本	061
睡眠障碍要早治	065
春夏秋冬，睡眠有道	069
小睡是大脑的休息时间	072
打造良好的睡眠环境	073
失眠不可怕，我们有办法	077

第四件事 不要让自己“闲”下来 083

运动犹如阳光	085
人闲易生病	085
选最适合你的运动	087
早起运动十个“一”	091
上班常做保健操，健康活力百病消	093
远离运动误区，健身不受伤	097
运动与劳动并非互等	102

第五件事 养成生活好习惯，掌控60%的健康大权 105

细节决定活百岁	107
假期放松不放纵	119
养生顺天时，增强免疫力	123
吸烟百害无一利	128
酒是一把“双刃剑”	134

第六件事 男女巧搭配，和谐更健康 141

家不是菜园，是花园	143
男人不累，家和似金	148
跨跃障碍，男人也长寿	151
男性健康“四个要”	155
女人如水，家庭和美	163
家庭健康女人把关	165
女性健康“四必知”	169

第七件事 好心情就是，有好心，有好情 179

只要心态好，癌症晚期都能好	181
“三自一包”，百岁不老	185
像心脏一样工作	188
像蜜蜂一样生活	190
努力不过力，拼劲不拼命	193

对比不攀比，适度不过度	195
幽默是颗长寿果	196

第八件事 未病常防，长寿自然	199
----------------	-----

雾霾是什么	201
对付便秘有办法	205
胃病须早防	208
肾炎：青壮年男性尤注意	210
肺炎初起要小心	212
冠心病：从小要预防	214
高血压：早发现早治疗	216
心脏病：冬季高发要重视	218
糖尿病：现代文明病	221
牙周病：别让小病“腐蚀”我们的健康	224
乳腺癌：自我检查很重要	226
宫颈癌：定期体检很重要	228
颈椎病：30岁后常见病	229
心肌梗死：“扳机”因素最可怕	231
动脉硬化：源于生活习惯	233
血脂异常的来与去	234
心性猝死：可以避免的人间悲剧	238



百岁养生新观念



100岁，这是大自然赐予我们的神圣的生理寿命，但前提是你必须关爱自己而不要伤害自己。同时还要健康，因为不健康，就要受病痛折磨。这还不够，还要快乐，因为快乐是人生至高境界。每天早上一睁眼，太阳每天都是新的，心情每天都是美好的，生活每天都是充实的。

根据科学推测，人类生理寿命应比现在的实际寿命长得多。那么人的生理寿命应该是多少呢？按照生物学原理，哺乳动物的寿命应该是生长期的5~6倍。人的生长期是到最后一颗牙齿长出来的时间（20~25岁），照此计算，人最长寿命应该是6乘25等于150岁，最短是5乘20等于100岁。也就是说，人的寿命理论上最长150岁左右，最短也应该在100岁左右。



最美的离去是自然凋亡

人都是会死的。有一副对联说得好：“早退晚退官都要退，早死晚死人都要死”，横批：“早退晚死”。但是人的死因不一样：有一种叫自然凋亡，还有一种叫病理死亡。

那什么叫自然凋亡呢？花开就有花谢，日出就有日落，有春夏就有秋冬。人的自然凋亡是指无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松，生如春花绚烂，走如秋叶静美。这句话的意思是说，人活着时像春天的花朵一样，开得美丽灿烂，活得痛快，活得精彩；走呢，就像秋天的落叶一样，风一吹，掉了，挺好，无声无息。

国学国画大师苏菊仙活到114岁，宋美龄活到106岁，他们都是睡着觉就走了，不痛苦，不用做气管切开、心脏按摩，胃管尿管都不需要，多好啊！这叫自然凋亡，生命如歌，人生如画。

我们医院有个同事，他的母亲不久前去世了，走的时候105岁。早上起床老太太还好好的，11点钟突然说了一句话：“我今天特别想吃一碗蛋羹，你能给我做吗？”我的同事说“行，马上给您做蛋羹”。老太太怎么会突然说出这样一句话呢？原来，老太太想起了100年前她5岁的时候，正是清朝末年，家里很穷，有一天她妈妈给她蒸了一碗蛋羹，她吃了以后，觉得味道好极了，老太太整整记住了100年。从5岁记到105



岁，知道蛋羹很好吃。她吃完以后睡着了，下午3点还没有醒，我同事一看，老太太一动不动，他很害怕，赶紧叫120急救车来抢救。大夫一到，做心电图一看，一条直线了，瞳孔也散了，四肢也凉了。大夫说老太太走了。家里人想，老太太什么话都没有说怎么就走了呢？她儿女正想哭，大夫说“别哭别哭，你们应该高兴才对啊，这叫做喜丧。”大夫还说：“我要是能活到105岁也这么走，那我就谢天谢地了，我求之不得啊！”他说这叫“自然凋亡”。

不过，大多数人都是病理死亡。

那什么又叫病理死亡呢？中年得病，花钱受罪，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。有一位病人，做了两次肝移植手术，花了将近100万。受了不少痛苦不说，仅是抗排异药，一年至少5万块钱。最后呢，钱也花了，罪也受了，人也走了，人财两空。这叫病理死亡。

我们谁也不希望病理死亡，谁都希望自然凋亡，但为什么大多数人都做不到自然凋亡呢？道理就一句话：我们违背了生命的规律，受到了规律的惩罚。其实顺应规律很简单，不用花什么钱，我们就能做到自然凋亡。

我们科里来了一个病人，36岁，千万富翁，急性心肌梗死，抢救时，一针药0.1克就要15000块钱。黄金多少钱啊？当时1克黄金160元，0.1克黄金也就16元！药效挺好，打进去，半个小时后，血栓化开了；赶紧又做冠脉造影，花了8000元；发现三支冠脉主干都狭窄了，又赶紧上支架，美国进口的，三个支架12万，一根管子18000元，一个手术做下来，花了15万，挺高兴，出院了。不到两个月，他又回来了，这回为什么回来呢？不是上次的病，这次是脑血栓、半身不遂，偏瘫了。

36岁，怎么病得这么重呢？道理很简单，您别看他岁数不大，“烟

龄”可不短，13岁开始抽烟，“烟龄”就23年，“酒龄”18年，“麻龄”12年，外加“赌龄”5年。五毒俱全，能不得病吗？他病怎么得的？抽烟抽出来的，喝酒喝出来的，生气气出来的，着急急出来的，病是自己找来的。所以俗话说得好：烦恼是想出来的，痛苦是比出来的，毛病是吃出来的，健康是走出来的，病是自己找出来的。

谁的寿命谁做主

我们怎样才能做到自然凋亡，健康快乐100岁呢？很简单，世界卫生组织说了，健康满分100分，由四个元素构成：第一是父母遗传基因；第二是环境；第三是医疗条件；第四是生活方式。

首先，一个人健康或者生病，长寿还是短命，个子高矮、胖瘦、长相……父母起很大作用。父母个高你就高；爸妈健康你就容易健康；父母有糖尿病，你就容易得糖尿病——这个倾向是肯定的。姚明身高多少啊？2.26米。姚明怎么能长得那么高呢？道理很简单，姚明爸爸是上海篮球队主力中锋，身高2.08米；姚明妈妈身高1.88米，是国家女篮主力中锋。所以姚明才能长得这么高嘛！

人得病也是一样，有个医院的工会主席，16岁就高血压，28岁全身动脉硬化，32岁急性心肌梗死，37岁第三次心梗走了，留下一个小孩。他怎么血压这么高，这么早就会得心梗呢？道理很简单，爷爷高血压，奶奶高血压，爸爸高血压、心脏病，妈妈高血压、脑出血，连13岁的小妹妹也是高血压（高压180、低压110），全家都是这样的。

以前有一个小女孩7岁胆固醇高，11岁心绞痛，13岁心肌梗死，15

岁一走路就心绞痛，没有办法上体育课，最后不得不做冠状动脉搭桥术，搭了四根桥。15岁的小女孩搭了四根桥！跟叶利钦搭的一样多，比克林顿还多搭了一根。那么她又是为什么小小年纪就会得这么多病呢？原因很简单，她的父母都有高胆固醇的病，她属于家族性纯合子高胆固醇血症。

人的高矮、胖瘦、长相、得病、健康、长寿都与父母有关系。那么父母因素占多少呢？平均15%。所以，有些人天天吃肥肉也没事，胆固醇不高，动脉也不硬化。还有些人从来不吃肉，永远吃素，结果呢，胆固醇也高，也胖，这又是为什么呢？有一个佛教界名人，他从来不吃荤，但就是胆固醇高，全身动脉硬化，什么道理呢？道理很简单，遗传不同，基因不同。

我们曾用白兔做实验。用鸡蛋黄拌猪油喂白兔，结果4个礼拜后白兔胆固醇增高，8个礼拜后动脉硬化，16个礼拜以后，每只白兔都得了冠心病、心绞痛。后来我们又用北京鸭做实验，也吃鸡蛋黄拌猪油。奇怪的是：4个礼拜、8个礼拜、16个礼拜后，鸭子挺健康，什么事也没有。胆固醇也不高，动脉也不硬化，也没有得冠心病。怎么兔子一吃就动脉硬化，而鸭子吃了就没事呢？道理很简单，兔子是兔子，鸭子是鸭子，遗传不同，基因不同。所以，第一个因素，我们说和父母有关系，父母健康子女容易健康。

第二个因素是环境，占17%。环境山清水秀，没有污染，那当然好。如果到处水污染，空气污染，食物污染，都是自然污染，那肯定病多。

第三个因素是医疗，占8%。我们现在最大的误区是很多人平常不注意健康，说没事，得病了上医院，得病了找大夫去，这是大错特错的！医疗仅占健康的8%，很多高科技好是好，但只是暂缓了痛苦，并不能带