

洪昭光 健康新观念

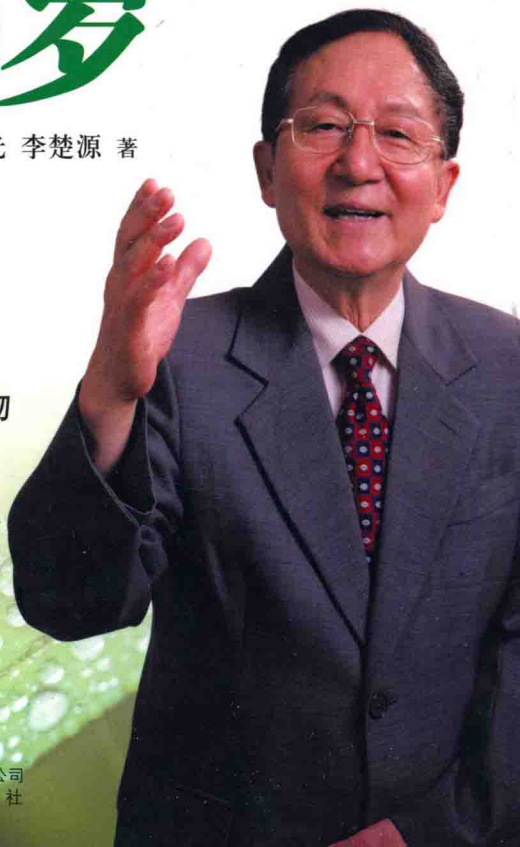
JIANKANG KUAILE HUO BAISUI

健康快乐 活百岁

■ 洪昭光 李楚源 著

送给自己、家人
和亲朋好友的健康礼物

向往健康的人
不可错过的健康指南



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

洪昭光 健康新观念

健康快乐 活百岁

■ 洪昭光 李楚源 著

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康快乐活百岁/洪昭光,李楚源著. —合肥:安徽科学技术出版社,2011.1

ISBN 978-7-5337-4925-5

I. ①健… II. ①洪…②李… III. ①保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 255106 号

健康快乐活百岁

洪昭光 李楚源 著

出版人:黄和平 选题策划:吴萍芝 责任编辑:吴萍芝
责任校对:潘宜峰 责任印制:廖小青 装帧设计:曹彦芳 王一玮
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场

邮编:230071 电话:(0551)3533330

印制:北京联兴盛业印刷股份有限公司 电话:(010)61253838
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:787×1092 1/32 印张:4 字数:56 千

版次:2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4925-5

定价:12.80 元

版权所有,侵权必究

目录

昭光观念	1
人活百岁不是梦	1
100岁还要健康和快乐	3
第二个春天更灿烂	4
快乐是真谛 最美是凋亡	5
不容忽视的亚健康	7
病从何来	9
兔子型还是鸭子型	9
亚健康, 人类流行新“时尚”	13
白领更需要绿色生活	14
添加“灯油”应对熬夜	14
强心活血, 化解压力	16
烟酒、应酬——脂肪肝+胆囊炎=白领公关的成果? ..	17
不可小觑的小疾病	19
感冒	19
感冒也是致命杀手	19
感冒的防治难点	21

中医药的感冒解决之道	21
流行性感冒	22
流感与普通感冒有何不同	22
预防流感的几种常用小措施	24
治疗感冒时,板蓝根颗粒如何与其他药物搭配服用	24
口腔炎症	25
病从口入,口腔炎症酿大祸	25
口腔溃疡的预防和保养有方法	26
咽喉炎的防治	28
手足口病	30
重视预防,病毒不可怕	30
三道防线预防肠道病毒	31
致人死亡的大疾病	33
心脑血管病,“心”健康,新健康	33
心脑血管病,致死性大疾病	33
时刻提醒自己预防心脑血管病	34
抵御心脑血管病是一场持久战	35
心脑血管病人,仲夏时节保健最重要	36
治疗心脑血管病如同解决城市交通拥堵	38
心脑血管病选择用药有讲究	40
心脑血管病,如何预防凌晨的死亡时间	41

防治心脑血管病, 中药综合价值比西药好	42
心脑血管病防治三环节: 降压、降脂、降凝	43
健康心脑血管, 三个“半小时”	44
心脑血管药物三剑客	45

老年痴呆	46
老年痴呆, 老龄化社会的痛	46
老年痴呆不可怕, 最怕对疾病的无知	47
《防治老年痴呆联合宣言》: 5年降低一个百分点 ..	48
移植心脏, 会移植记忆吗	48
里根对老年痴呆症的贡献	49
老年痴呆症的食疗选方有哪些	49
如何预防脑老化	50

肝胆疾病	51
胆囊炎有哪些常见症状	51
胆囊炎需要做哪些检查	51
胆囊炎, 就要“消炎”加“利胆”	51
预防胆囊炎, 管住自己的嘴	53
胆囊炎患者不要剧烈运动	54
患胆囊炎应该多微笑	54

用药如用兵	55
--------------------	----

什么是处方药和非处方药	55
非处方药要认真识别	56

购买药物要认准“GAP”和“指纹图谱”的标志	56
牢记服药时间	58
正确理解“一日3次,饭前服用”	58
漏服药后应根据具体情况具体定	59
抗生素要慎用	60
需要“冷处保存”的药品,必须严格遵守	61
冰箱存放药品有学问	62
药品的“遮光保存”防变质	63
过期药品危险大	64
家庭药箱小常识	65

祛病的经典疗法 67

吃好吃药	67
膳食宝塔	67
饭前喝汤,苗条健康	68
管住盐勺子	69
健康用油三主张	69
一荤、一素、一菇	70
小运动防百病	71
最好的运动是步行	71
强身健体“八个八”	72
阳光心态 灿烂人生	73
保持一颗平常心	73

生活像镜子,你笑它也笑	74
心胸宽大,活得长远	74
养心八珍汤	75
好心态来自三个快乐	77

健康人群更应关注什么 79

健康应该从娃娃抓起	79
健康人应该得到更多关爱	81
三自一包,百岁不老	84

健康人群的养生保健 85

最好的医生是自己	85
最好的药物是时间	87
昂贵的医疗手段,不如廉价的预防	89

健康的四大基石 91

合理膳食	91
一袋牛奶振兴一个民族	92
250~400克碳水化合物	93
3~4份高蛋白	94
牢记四句话	95
500克新鲜蔬菜和水果	96

餐桌上的红黄绿白黑	97
什么都吃, 适可而止	100
适量运动	102
适量运动三五七	104
戒烟限酒	105
风雨戒烟路, 多少伤心泪	105
酒是一把“双刃剑”	110
心理平衡	112

家庭健康养生

家庭健康有三宝: 话聊、牵手、爱窝	115
培育三情: 激情、爱情、亲情	116
远离三“不”: 不爱回家、不爱说话、不爱说好话	117
家庭健康取决于女主人	118
生活细节与家庭健康	119

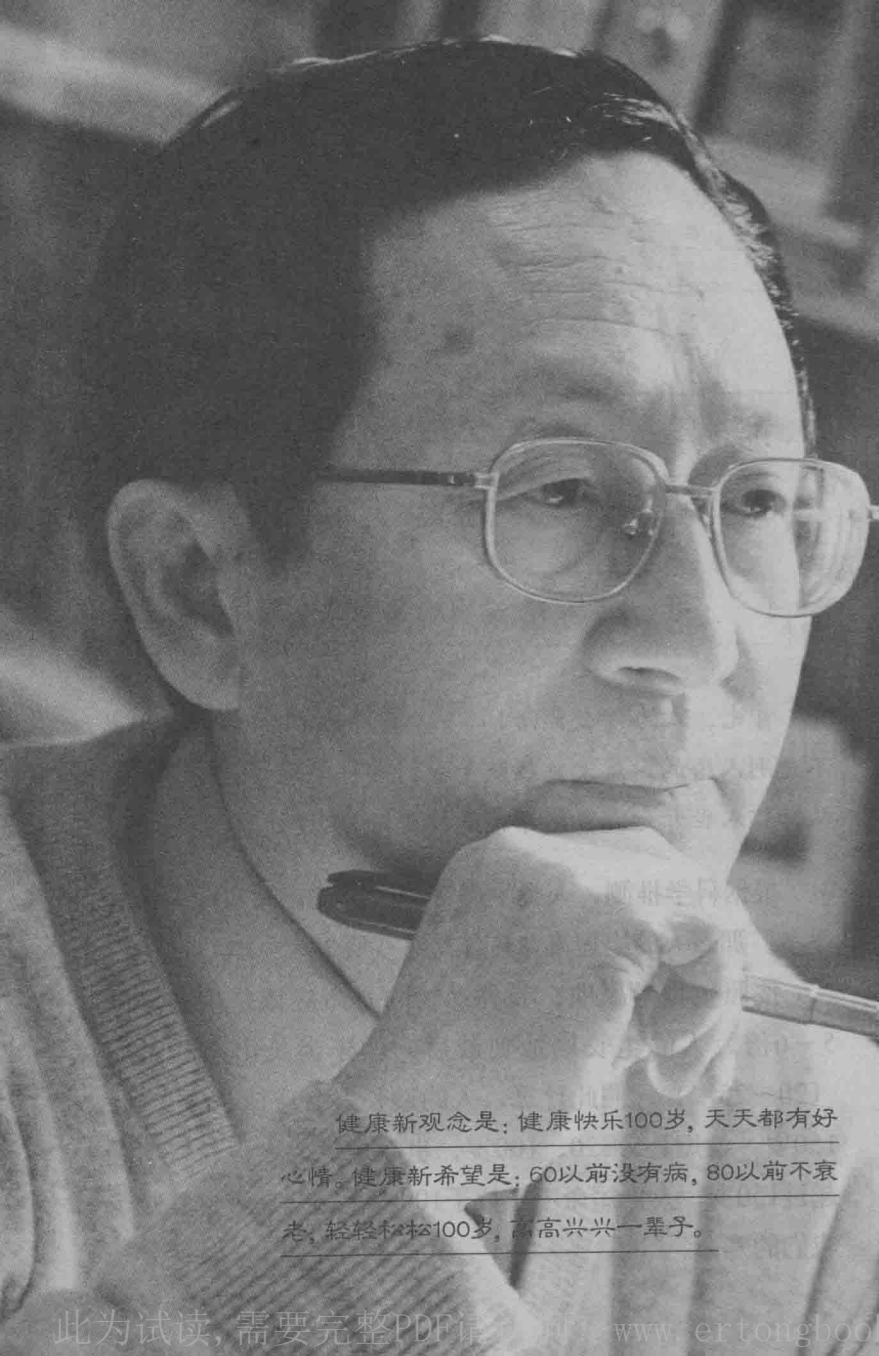
昭光观念

人活百岁不是梦

首先，人为什么能活100岁？谁给我们100岁？100岁不是别人给的，是大自然赋予我们每一个人的。一个生命从降临人世开始，自然界就是按着100岁设计的。

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，人的最长寿命应该是6乘25，150岁，最短是5乘20，100岁，也就是说，人再长寿不会超过150岁，人再短命不应短于100岁，这就是大自然赋予我们的寿命。



健康新观念是：健康快乐100岁，天天都有好心情。健康新希望是：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。

100岁还要健康和快乐

一个人活到100岁还不够，还要健健康康才有意义，不然活着就是受罪。

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65~74岁算青年老年人，75岁以后才算正式老年人。可现在的情况呢？应该活到120岁的却都只活到70岁，整整少活了50岁。本应该70、80、90岁很健康，好多人30多岁动脉硬化，40多岁冠心病，50多岁脑出血，60、70岁活是活着，但是生活质量不高。现在提前得病、提前残废，提前衰老、提前死亡已成为当今社会的普遍现象。

我们医院有一个病人，住院每天花费3 000多元钱，前前后后花了50多万元，最后还是死了。50万对他来说倒是小事，但是14个人照顾他一个人，为什么呢？他一进重症监护室，就有6个护士在左右护理着；他家里人觉得6个护士照顾不放心，又雇了3个保姆，6加3，这就9个人了；两个女儿轮流值班，11个；老伴天天到，12个；住院医生管着他，13个；科主任查房，14个！14个人照顾他一个人，半年花了50万也没能活过来。

所以说，一个人活到100岁还不够，还要健健康康才有意义，不然活着就是受罪。

第二个春天更灿烂

人生从60岁起，正是金色收获的秋天，人们应当在明媚的阳光下，健康享受人生的第二个春天。

我们说人的正常寿命应该是120岁，我把0~60岁叫做第一个春天，61~120岁是人生第二个春天。第一个春天是耕耘的春天，你要上小学、中学、大学，还要成家立业，上有老，下有小，中间还要把老伴伺候好。

真正幸福的人生，是第二个春天。60岁退下来了，时间富余了，空间广阔了，阅历丰富了，经验成熟了，又大多不再为衣食、子女、名利操劳奔波。这个时候正可以享受人生，品味人生，欣赏人生。所以，英国有句谚语叫：人生60才开始！

许多科学家、艺术家、哲学家，都是在第二个春天做出更大成就的。西班牙画家毕加索85岁时，1年画了165张画；苏联科学家巴甫洛夫80岁时提出了大脑皮质反射学说；中国的陆游85岁时写的诗《示儿》流传千古；政治家也是如此，敬爱的邓小平同志提出改革开放伟大理论时，已经70多岁了；著名数学家华罗庚教授也是在第二个春天创造他人生的辉煌。

第二个春天的健康非常重要，不健康就会带来痛苦。

人生从60岁起，正是金色收获的秋天，人们应当在明媚的阳光下，健康享受每一天。在现代科学技术条件下，带着希望，带着憧憬，人们步入百岁是生命之树的自然过程，就像一条小河弯弯曲曲，最后汇入大海。真正做到轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。

快乐是真谛 最美是凋亡

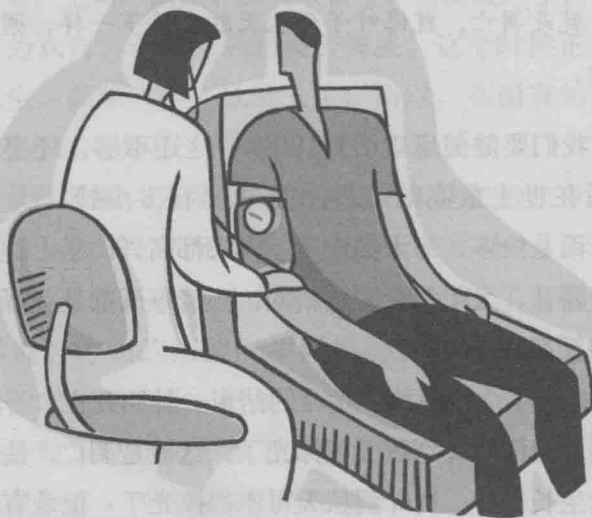
人活在世上最高境界应该是快乐。人一出生就必然要面对死亡，如果能够适应自然规律，顺其自然、适时死亡，就是凋亡。就像叶子到秋天就会落下一样，凋亡是美丽的。

我们要健健康康活到100岁，这还不够，还要快乐。人活在世上最高的境界不是非要有多少钱，天天守着它，而是快乐，每天都快乐，天天都高兴。早上醒来，眼睛一睁开，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。

按照生命的规律，生命的结束一种叫死亡，一种叫凋亡。就像树叶，到秋天都掉光了，这就是凋亡。按一些树种的生长程序，树叶到秋天可不都掉光了；但是有的叶子春天就掉了，有的夏天也掉了，这就叫提前死亡。

对于人类来说，活到100岁、120岁死了，这是正常的；但是才活了50岁、60岁就死了，那就不正常了。生命的凋亡是不可抗拒的，但死亡是可以避免的。

一个人有病了，咱们可以治。在生活中要饮食合理，天天运动，心态平衡，该高兴就高兴，不要大喜大悲。如果做到这几条，基本上都是按照生命凋亡的过程，到该死的时候也就死了，这样的凋亡就是美丽的。



不容忽视的亚健康

“人什么都可以没有，但不能没钱；人什么都可以有，但不能有病。”

人生不如意事常八九，如意之事仅一二。完全符合世界卫生组织“生理、心理和社会”全部达标的“健康”概念的人少得可怜。现在很多人30多岁动脉硬化，40多岁冠心病，50多岁脑出血，60、70岁活是活着，但浑身是病，生活质量不高。据北京的一项调查，北京人平均得6种慢性病：高血压、高血脂、脂肪肝、心脏病、冠心病、癌症，再加上前列腺肥大、青光眼、糖尿病、白内障、骨质疏松，可以说一身是病。最近更是不得了，据流行病学调查，发现小学生肥胖、高血压；中学生得了脂肪肝、动脉硬化；儿童得了成人病，青年得了

老年病。当前的情况是，提前得病，提前衰老，提前残废，提前死亡，已成为普遍现象。现在糖尿病、高血压患者越来越年轻化了。我们大院里有一个孩子，小学六年级体重就有198斤，初中二年级脂肪肝连着动脉硬化，这样下去啊，真是灾难。正是这些亚健康、疾病还有人生的无数个意外夺走了我们的“天年”，让很多人没有活到100岁就夭折或早亡了。

疾病有很多，既有一些诸如感冒、口腔炎症这样的小疾病，也有癌症、冠心病、糖尿病这样的大疾病。目前，我国共有高血压病患者1亿6 000万，高血脂1亿6 000万，糖尿病约4 000万，还有几亿肥胖者和烟民，加起来全国有1/4人口是心脑血管病的危险人群，而感冒、口腔炎症这样的小疾病就更多了。

