

CCTV 中央电视台大型中医药健康栏目

中华医药

健康教育专家洪昭光从教育与健康、知识就是健康、合理膳食与健康、饮食中的红黄绿白黑、心理平衡与健康、心理暗示与健康、运动与健康等9大方面把脉健康，给国人的健康忠言。

健康新主张

我的健康我做主

智慧而和谐的中华医道
将为您解开健康的密码

中央电视台《中华医药》栏目组 著

上海科学技术文献出版社

CCTV 中央电视台大型中医药健康栏目

● 中华医药

健康新主张

——洪昭光与洪涛的对话

中央电视台《中华医药》栏目组 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康新主张 / 中央电视台《中华医药》栏目组著.
—上海:上海科学技术文献出版社,2011.3
ISBN 978-7-5439-4700-9

I. ①健… II. ①中… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 263397 号

责任编辑:张 树

封面设计:钱 祯

健康新主张

中央电视台《中华医药》栏目组 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 740×970 1/16 插页 4 印张 8.5 字数 102 000

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4700-9

定价:17.00 元

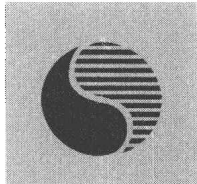
<http://www.sstlp.com>

第一章 洪昭光话健康

- | | |
|-------------------------|----|
| 1. 健康教育与健康 | 2 |
| 2. 知识就是健康 | 8 |
| 3. 合理膳食与健康 | 16 |
| 4. 饮食中的红黄绿白黑 | 24 |
| 5. 运动与健康 | 29 |
| 6. 心理健康是健康的四大基石之一 | 37 |
| 7. 心理平衡与健康 | 44 |
| 8. 心理暗示与健康 | 51 |
| 9. 烟酒与健康 | 56 |

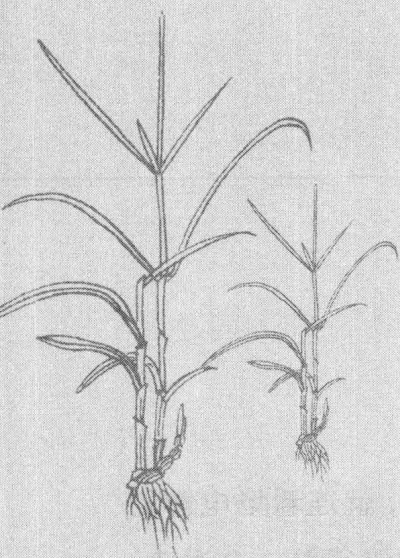
第二章 饮食宝典

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 防止病从口入 | 64 |
| 2. 告别误区 | 72 |
| 3. 食疗处方 | 83 |
| 4. 厨房飘香 | 92 |

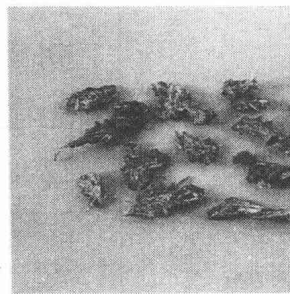
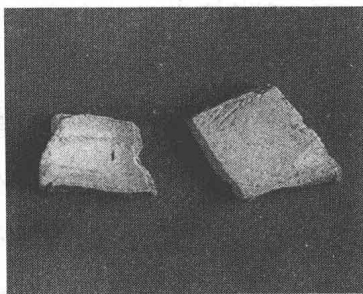
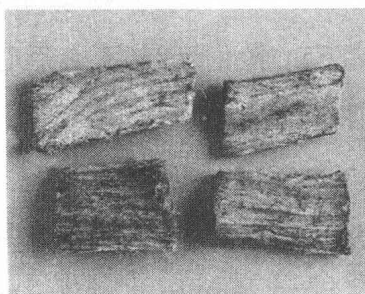
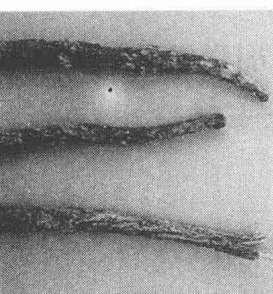


第三章 塑造青春的容颜

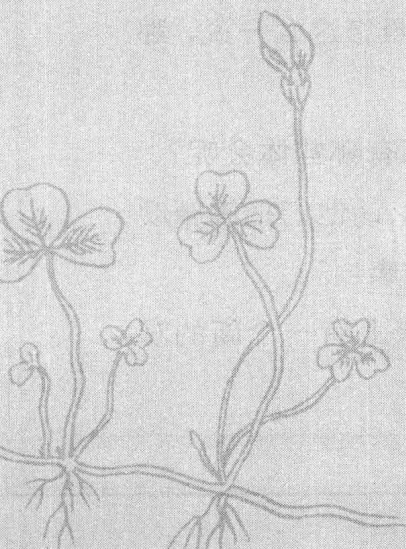
- | | |
|------------------|-----|
| 1. 皮肤护理与保养 | 102 |
| 2. 皮肤春天防过敏 | 109 |
| 3. 消除痤疮的烦恼 | 113 |
| 4. 关于黄褐斑 | 119 |

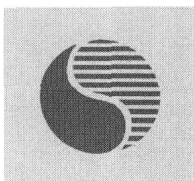


第一章



洪昭光话健康





1. 健康教育与健康

现代生活忙碌紧张，许多人一天奔波下来，就连看场电影的兴致都没有了。可是最近在中国的很多城市却流行着一个讲座，这个讲座无论在北京，还是在其他城市，几乎场场爆满，听这个讲座的不分男女老幼，什么人都有，他们听完了之后还都觉得受益匪浅，在民间有关这个讲座内容的手抄本就多达六七十种。究竟是什么样的讲座这么吸引人呢？

洪昭光（全国心血管病防治科研领导小组副组长）：大夫说：你喜欢吃什么呢？患者说：我喜欢吃东坡肘子，我喜欢吃猪头肉。这绝对不行，为什么？动物脂肪太高。那我想吃点番茄（西红柿）炒鸡蛋行吗？也不行，鸡蛋胆固醇高。那我吃点猪肝呢？还是不行，猪肝禁忌证啊。那我吃点西瓜行不行？更不行了，西瓜糖分高。吃根香蕉呢？香蕉也不行，香蕉热量大。那我吃个桃子？桃子糖尿病绝对不能吃。患者说：大夫，照您这么一说，那我活着还有什么意思啊。

洪涛：听着这些似乎熟悉的语言，人们都有哪些体会呢？

市民甲：应该对中年人、老年人多说一些，让他们把健康观念改变了，可能药费都能减少，大家身体更健康！

市民乙：听了洪教授的讲课，自己在健康上有一个新的观念，新的思想。

市民丙：过去只知道如果生活水平高，吃得好，健康水平就高，听了洪教授（讲课），整个理念都转变了。

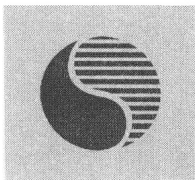
洪涛：这个讲座的主题也没有什么特别之处，它就是许多人每一天都会谈论到的有关健康的话题。就是这么一个随时随地都可以谈到的话题，却引来了这么多人、这么热切的关注，这其中必有它的道理。

洪昭光：我觉得健康是人们最重要的财富，人生有很多要素，但是在各个要素当中，健康最重要，其他都是0，健康是1，没有健康，就没有一切，有了健康才有希望。另外，为什么我们关注健康比关注疾病还重要呢？因为关注健康，不得病，自己少受罪，儿女少受累，还节省医疗费。你得了病以后，无论有多高的高科技，代价很大，都不可能使身体恢复到生病以前的状态。而预防为主，花1元钱的医药费，根据研究可以节省8.59元的医疗费，如果要折合成终期抢救费，那将近100元钱，也就是说投入最少，收效最好，所以人们都很关心健康。

【关键词】

健康是人们最重要的财富

洪涛：大家如果听了这笔账的算法，关注健康的人会更多。很多单位都在做体格检查，一年一次给职工检查身体，发现体格检查完了会有这种现象，比如说有脂肪肝，算亚健康，不能说是完全健康，这种状态的比例很大，有的单位占到体检人数的30%、40%，甚至是50%，到这个时候才发现问题，便到处求医，才意识到健康的重要性，这里边是不是有健康观念的问题存在？



洪昭光: 这里就有一个误区, 因为现在好多人一般到老年得了病以后, 才感受到健康的重要。有好多人不到失去的时候, 不知道健康的重要; 不到快死了, 不知道生命的珍贵。我们现在感觉到, 比较关注健康的是老年人, 实际上已晚了, 真正关注健康应该从青少年开始。像动脉硬化这些病, 有些人突发心肌梗死, 突发“脑卒中”, 实际上这种提法就不对, 为什么? 心肌梗死、脑卒中并不是突发的, 动脉硬化植根于青年, 发展在中年, 发病可能在中老年, 它是一个漫长的过程, 一个积累的过程, 它必然是从青少年开始形成斑块, 然后慢慢发展。很多研究证明, 二十多岁的青年人已经动脉硬化了, 已经有斑块了, 到三十多岁已经堵塞一半以上, 到五十多岁就堵死了。看似突然堵了, 实际上还是有一个过程的。因此, 应当从青少年开始就有一个健康的生活方式, 关爱自己。这样到六十岁左右, 动脉才不硬化。0~60岁是生命的第一个春天, 61~120岁, 进入第二个春天, 以健康的状态进入老龄化。当前世界卫生组织最重要的口号就是“健康老龄化”, 希望人们以健康状态进入老龄。第二个春天的这个60年很幸福, 如果是病态、多病的老龄化, 对老人是灾难, 你看一到60岁, 癌症、半身不遂、糖尿病都来了, 这是很痛苦的。

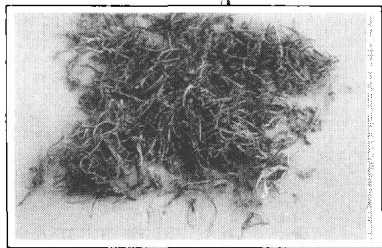
洪涛: 在健康观念方面, 要从青少年抓起, 等于在青少年的时候就给他们一些健康观念方面的教育。您觉得有没有什么好的方法, 比如您到国外考察, 有没有一些好的方法可以借鉴?

洪昭光: 一般国外从学校开始, 小学、中学课本上就把健康教育列入课本; 在社区里也有很多健康教育; 另外在医院里, 医

生也做健康教育，整个说来，国民的素质都比较高。为什么？世界卫生组织经常宣传，我们现在70%以上的疾病并不是细菌、病毒造成的，而是不良的生活方式、生活习惯造成的。如果能做到“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”这4句话，各式各样的病就能减少一半以上，寿命延长10~20年，生活质量也会大大提高。也就是说，如果能从青年开始注意这几条，高血压减少55%，脑卒中减少75%，糖尿病少50%，肿瘤少1/3。中国有11 000万高血压患者，按照这4句话去做，减少6 000万。我觉得国外比较重视健康教育，现在美国的脑卒中、冠心病年年下降，这个很好，我们是年年上升，糖尿病患者一年比一年多，患高血压一年比一年多，就是因为我们缺乏健康教育。

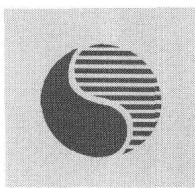
洪涛：前不久发生过这样的例子，有一位记者，30岁出头，突然发现自己患了癌症，经过一段时间治疗还是去世了。像这样的例子在我们身边挺多的，大家都说英年早逝的人好像很多。中年的时候就突发一些疾病和他们平时的生活习惯或者说生活观念有什么关系？

洪昭光：有很大的关系。为什么他得病？总体上，癌症真正有内因的少，多为外部环境和精神压力因素，这个环境是由饮食因素、抽烟因素或者精神压力和苦闷，各种综合因素造成的。可以说绝大多数或者100%都不是遗传造成的，都是因为生活方式不科学、不文明，有些迫不得已，因为很忙，工作压力很大或者环境不顺利，或者自己非常要强，超过了自己所能承受的范围，



药材半边莲

【功效】清热
解毒，利水
消肿。



睡觉、饮食不合理。如果大家按照科学的生活方式，劳逸结合，注意饮食，适当运动，压力很大就自己疏解它，可以明显减少这些致病因素。另外，定期做些体格检查也很有必要。

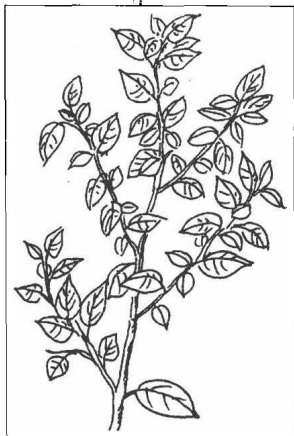
洪涛：刚才您提到心脑血管病在中国有上升的趋势，我这两天刚看到报纸上写到这样一条：心脑血管病危害人类健康，成为第一杀手，在中国，脑血管病的问题更为突出，发病率和死亡率是居世界前列的，还做了一个统计，平均每小时死亡300人。看到这个数字的时候，觉得让人很震撼，您说慢性病在人们生活中居高不下，它是由什么原因造成的，为什么被称为“文明病”？

洪昭光：这个病的确是这么普遍，因为高血压很普遍，而脑血管病、心血管病最主要是先由高血压引起的。中国高血压1990年调查有9 000万人，以后每一年增加350万人，现在至少增加了3 500~4 000万人，中国高血压患者少说也有1 200万人以上。我们国家患高血压的人是太多了，而且治疗不好。科学上把高血压叫“悄悄的凶手”，它没有多少症状，所以在中国很多人有高血压，但是知道自己得了高血压的人不到1/4，吃药的才12%，血压能控制到正常的才2.9%，也就是说绝大多数高血压没有经过认真的治疗，把血压控制到正常，往往处在高的状态，这就很危险。如果你有高血压，血压控制很好，问题也不大。

洪涛：可是现在人们就觉得，过去粗茶淡饭，吃得不是特别好的时候反没有这么高的发病率，现在人们生活水平越来越好了，人们吃饭有鱼有肉，反而这种病越来越多了。

洪昭光：如果文化知识、健康知识跟着也提升，那没事。比

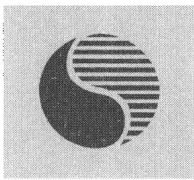
如说，在美国，白领比较有钱，高血压发病率却年年下降，死亡率也在年年下降，相反，蓝领的人高血压的发病率却比较高。这是因为白领受教育程度高，接受健康教育知识多，所以高血压发病率就低；而蓝领由于科学知识、卫生知识、自我保健意识没有跟上，有了钱就大吃大喝，高血压的发病率就呈上升趋势。中国的富人，20世纪80年代比肚子，看谁肚子大，因为饿了许多年，看谁肚子大谁就钱多。到90年代，不比肚子了，比房子，比车子。美国现在有钱人见面谈话说的是健康。美国不更富裕吗？为什么反而更健康了，因为健康知识提高了。美国很多大富豪，没有一个胖子，都很苗条。



女儿茶

【功效】清热，凉血，止血。

洪昭光：有一年去美国参加一个会议，遇到这样一件事：有一家公司老板招待退休的人。到退休前的10年里，他们是不得病的、很健康的人，等到退了，老板感谢他们，每个人发一个网球拍、一套T恤衫，完了再发一个信封，里边放的是支票，有少量奖金，说表彰他们。这一表彰那些人都很高兴，老板带领大家都鼓掌，祝贺他们身体很好。而生病的人他不表彰，他就表彰没有病的人。回来细一想，我觉得这老板太聪明了，10年里全勤，10年不得病，他少花医药费，每年多创造很多产值，一副网球拍才多少钱。回来一看，我们正相反，一到过春节，工会主席、支部书记一起看老病号。越有病越去看，没有病的没人管，而那个老板关心的是健康的人。我不是说病号不要管，病号应该关心，但健康更要关心，多关心健康人，不变成亚健康，从20多



岁到60多岁不得病，三四十年不得病。最近我看到一个奇怪的现象，我们有个干部，62岁离休，现在已经72岁，去医院检查，心功能、肺功能、气色比10年前还要好，多活了10年反更健康了。为什么？他完全按照四大基石去做，还每天走路两个半小时。我跟他说，你好好照这样做，到82岁就像62岁一样。我们所倡导的健康生活方式并不能让人长生不老，包治百病，不过它可以让您很少生病，推迟衰老，至少在60~80岁这段时间基本上不衰老，60岁时怎么样，到70岁也差不多，到80岁也是如此，这就很幸福了。为什么？此时你的孩子正是三十多岁，他们工作很繁重，若你是一个老病号，他们算倒了霉。你不生病，一人健康，全家幸福；一个人得病，全家灾难。我说健康生活好在哪儿？就好在这儿。如果按照这4句话去做，不用花什么钱，年轻时不怎么得病，到老了还健康，60~80岁还不衰老，一生都很幸福。

（赵燕）

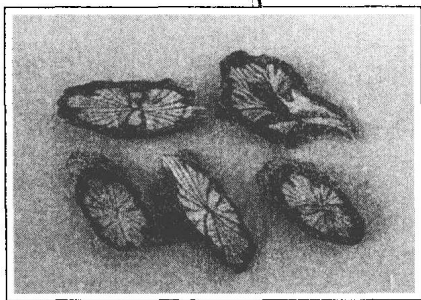
2. 知识就是健康

洪涛：你提到肥胖问题说，过去比肚子有多大，现在人们却意识到肥胖是很严重的问题，无论是男士还是女士都在探讨减肥的问题，这是观念上很大的转变。另外我觉得有一个问题，就是现在很多人也知道健康很重要，尤其是中年人，工作压力很大，

【第一章 洪昭光话健康】

工作也确实很紧张，责任心很强，都想把工作做好，说到这，我就想起来发生在我身边的一个例子。有一位我很敬重的长者，是清华大学的一位教授，他是博士生导师，工作很繁忙，带着研究生，在他发病之前已经有一些不太好的症状，比如出虚汗什么的，但是他一直忍着，平时也是一个很能够忍耐的人，常说忙过这段再说。结果还没有忙过这段时间，就在学校体格检查的时候，查出来肝的指标不正常，然后就住院了，结果从住院到他离开人世，仅仅只有半个月的时间。我去医院见他最后一面的时候，人已经奄奄一息了。当时我就觉得像这位长者，他不是那种愚昧无知或者健康知识很少的人，尤其是在清华大学这样一个地方。由于我曾经在那里工作过，知道清华大学的教授、老师包括学生都非常重视健康，曾经有一位很著名的体育教授马约翰先生提出这样一句口号：“至少为祖国健康工作50年”，这个口号影响了一代又一代学子，所以在清华锻炼是一件很普遍的事情，是大家都非常重视的一件事。我敬重的这位长者，事实上也是很注意自己身体健康的，包括做体格检查，他甚至还冬泳，参加很多锻炼。当他走了之后，我觉得这件事情给我的震动不是悲伤的，而是另外两个字——“遗憾”，因为他只有59岁，身体状况实际上是很好的，尽管有糖尿病，他各项指标都控制得很好，这件事情给我的震动很大。

洪涛：像工作和健康出现矛盾的人有很多，我想请教针对



大血藤片

【功效】清热
解毒，活血，
祛风。



这样的人，你有什么好的意见？

洪昭光：这个问题提得很深刻。我们现在有很多中年人，承担着很重的任务，也很有才能，非常有才能，面临的压力也很大。我就有一个很好的朋友，非常出色，是一个非常著名的国际律师。他的工资高到什么程度？一个小时相当于人民币3 000元，一个小时付给他将近300美元，那是很高的，他工作是极能干，极聪明，极专业，但他有冠心病、糖尿病，来国内无数次，因为知道他身体不好，我们多少人都劝过他，给他找过最好的医生。可他却说，有病可以到纽约去看，他有医生，专门的保健医生。最后我听说他猝死了。我感觉他跟你的那个朋友一样，这么有才能，很少有的人才，可是才五十多岁就去世了。他也是太专注。因为他经常定居香港，跟美国时差比较大，香港是白天的时候，美国是夜间，人家经常来电报，所以他经常……

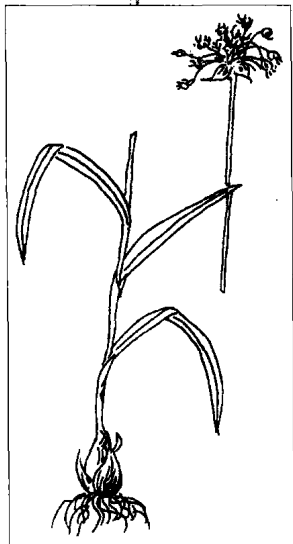
洪涛：有点像连轴转这样的状态。

洪昭光：他也知道健康的重要性，家住得非常大，3 000多平方英尺，而且在香港是寸土寸金，说实在，也是过分注重事业，因为他事业做得太好了，本事太大了，他觉得停不下来了。归根到底就像那天在《实话实说》节目里有个白领说，“我很注意健康，可我没时间锻炼。”我后来就直接告诉他，我说你很忙，我知道白领没有不忙的，说实在我也很忙，你再忙能忙得过邓小平同志！他该游泳就游泳，该打桥牌就打桥牌，该放松就放松；你能忙得过布什总统！一个国家的总统，号召每个人每天需要1小时运动，成人、青少年两个小时，他自己带头，穿着短裤，从白

宫开始跑，5 000米跑了21分钟，第26名，成绩非常好；新加坡吴作栋总理也是一样，身为总理也很忙，但亲自带头做操、跑步，把健康放第一。想来想去，如果真把健康放在第一位，就能减少很多不必要的遗憾。

洪昭光：我也感到，因为事情多得不得了，有时候是日日夜夜，永远没有礼拜六、礼拜天。不过我怎么办？我是按照3个半小时、3个半分钟来锻炼。无论多忙，哪怕我今天晚上11点钟才刚刚回家，我半夜也出来走路，因为我是3个半必坚持，早上起来一定走半小时，有时候还多。晚上如果不是很忙，回家吃过晚饭，看过《新闻联播》以后，我就跟爱人一起出去走走，走1个小时或者1个半小时。因为我有一种感觉，今儿不走路难受，这已经成为生活中很重要的一部分。

洪昭光：就是难受，不舒服，好像能量微循环不行。一旦走上1个半小时就行了，睡也睡得好，吃饭也吃得很舒服。我无论多忙，运动是必须有的。今天的情况比较特殊，你今天中午一点钟跟我见面，不然我中午一点钟睡觉，生活按照生物钟进行。我们有一个副主任医师，他为了开全国会议，需要连赶3篇文章，72小时不吃不睡，结果发现他时已经死在办公桌上了。他才42岁就死了。我想他应当活到92岁，但是为了这72个小时，我想真太不值得了。你应该放在6天里做完，一天干12小时，6天不也72小时吗？生命这个东西有生物钟，有节律，尽量不要扰乱它。临时太忙没办法，一有空，我自个儿基本上一定按照每天3



小蒜

【功效】温中，下气，杀虫。



个半分钟、3个半小时去做，生活比较节律。

洪涛：我想起我们曾经采访过一位很有名的皮肤科专家陈彤云，她是中医界很有名的皮肤科专家，她也是每天坚持步行半个小时，而且这半小时是3 000步，最后用计步器一算，一步都不差，而且正好走半个小时，她每天坚持。另外您说的生活节律，她是每一天10点30分上床躺下，11点她就可以入睡，早晨是6点15分起床，生活节律保持得很稳定，80多岁看上去就像60多岁一样，非常健康，而且很年轻。看来生活节律很重要。

洪昭光：我非常相信，尤其是老年人，生活规律不要打破，只要一打破就乱了，太老的人外出旅游都得小心。

洪涛：我觉得很多健康的观念，尤其对一部分上年纪的老年人来讲，就比较难说服。比如我身边的老年人，你对他说，哎呀，您有心脑血管病，不可以搬重东西，他却偏偏要去搬，还说没关系，没事，你们都忙，我来吧，这样很容易出现一些问题。但你要是跟他这样去讲，他不会受到触动的。这让我想起来，您在一本书里面谈到过6元钱白菜和6万元医药费的例子。您再给讲一讲。

洪昭光：因为老年人动脉硬化，心脏功能只能满足一般情况的需要，突然一下用力，使劲或者憋气，很容易造成心脏骤停或者心肌梗死。我在那本书中介绍的情况是，有个人在11月1日买白菜，3日下一场大雪，大雪把白菜冻坏了，他就从墙根搬到三楼阳台，第一趟搬三棵，上去已经很喘了，他说我下回