

把握好“黄金20年”
男人30~50岁，女人40~60岁
为一生的幸福提供保证

40岁^{登上} 健康快车

|修订版|

卫生部首席健康教育专家洪昭光对
中青年人士的健康忠告

洪昭光◎著

文化艺术出版社

Culture and Art Publishing House

中国居民膳食指南
中国居民膳食指南

40岁+ 健康快车

修订版

中国居民膳食指南

洪昭光◎著

中国居民膳食指南

中国居民膳食指南

40岁^{登上} 健康快车

修订版

卫生部首席健康教育专家洪昭光对中青年人士的健康忠告
洪昭光◎著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

40岁登上健康快车 / 洪昭光著. —修订版. —北京: 文化艺术出版社,
2011.4

ISBN 978-7-5039-4950-0

I. ①4… II. ①洪… III. ①中年人—保健—基本知识 IV. ①R161.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第036738号

40岁登上健康快车(修订版)

作 者 洪昭光

责任编辑 刘春荣

责任校对 胡 娜

装帧设计 尚书堂

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市东城区东四八条52号 100700

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010) 84057666 (总编室) 84057667 (办公室)
84057691—84057699 (发行部)

传 真 (010) 84057660 (总编室) 84057670 (办公室)
84057690 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 三河市祥达印装厂

版 次 2011年4月第1版

印 次 2011年4月第1次印刷

印 数 1—10000册

开 本 700×1000mm 1/16

印 张 16.5

字 数 188千字

书 号 ISBN 978-7-5039-4950-0

定 价 29.80 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

健康 100 岁 关键在中年

——洪昭光谈中年健康

健康是节约

当今，健康已成为人们最关心的热点话题之一，因为健康的成本越来越高，疾病的负担越来越重，而健康又是生活中最重要的元素。没有健康就没有小康，没有健康就没有一切。

那么，健康是什么呢？

从社会学意义上说，健康是一种节约，健康是一种和谐。

2001 年，我国卫生资源总消耗为 6140 亿元人民币，占当年 GDP6.4%，因病，因伤残，因过早死亡损失 7800 亿元，占 GDP8.2%，合计约为 14000 亿元，占 GDP14.6%。而近年来，其增长速度已远超过国民经济增长及居民实际收入增长速度。14000 亿元，这是什么概念呢？长江三峡工程举世闻名，15 年总投资才 2000 亿元；南水北调是跨世纪工程，50 年总投资才 5000 亿元。而健康问题一年损失上万亿元财富，这是多么惊人。而更为严重的是，健康问题带来了因病致贫、因病返贫和无法估量的肉体精神痛苦等社会问题。

人的生老病死正如花开花落一样，是大自然的循环，但人活要活得健康，死要死得明白。自然凋亡是无病无痛，无疾而终，平安百岁，快

乐轻松。但大多数的人是病理死亡，即过早死亡：中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。

美国的研究表明：高超的医疗技术可以减少10%的过早死亡。而健康生活方式不用花多少钱可以减少70%的过早死亡。也就是说，大多数人可以通过自我保健达到健康百岁。我国的研究表明：1元的预防投入可以节省医药费8.59元。临床经验表明又可相应节约近百元的重症抢救费。

中年是关键

人生百岁大致可分三个阶段：30岁前为青少年，30~60岁为中年，60岁以后为老年。

30岁前，青年人精力充沛，慢性病很少。60岁后，现今老年人已比较注意保健养生，衰老速度并不快。但在30~60岁期间，正是奋斗拼搏期，人与人之间的健康差异越拉越大，在60岁时，几乎不可同日而语。有的精神矍铄，有的风前残烛，有的已然过世。因此人生健康的差异取决于中年。

中年健康又取决于什么呢？

取决于对健康的观念。因为健康最大的敌人是自己。有了正确的观念，就能懂得健康在我不在天，自己是生命的主人。只要战胜自己的无知和愚昧，健康就在你手中。

不同的观念决定了对健康的四种态度：聪明人主动健康，投资健康，健康增值，一百二十；明白的人，关注健康，储蓄健康，健康保值，平

安九十；无知的人，漠视健康，随心所欲，健康贬值，带病活到七十；糊涂的人，透支健康，提前死亡，生命缩水，五十六十。

世上没有免费的午餐，种瓜得瓜，种豆得豆，有付出才有回报。一些白领、骨干、精英，他们虽然拥有智商，却缺少健商，虽然学有所成，有房有车，却没有学会关爱自己，放飞心灵，结果一个个遗憾地死于无知。痛惜之余，还需再重温一下前世界卫生组织总干事中岛宏博士的话：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”“不要死于愚昧，不要死于无知。”正是：“烦恼是想出来的，疾病是造出来的，肥胖是吃出来的，健康是走出来的。”

中年人该怎么办呢？

中年人要健康，必须抓住四句话：三十努力，四十注意，五十轻松，六十成功。就是说要早抓。30岁时就要努力培养健康理念和健康生活方式，“健康是1，其他是0”，“爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零”。40岁时，是转折点，发病危险性大增。男人四十，十面埋伏，谁来领路？女人和书。要多关注家庭，“早上出门牵牵手，神清气爽往前走；晚上回家牵牵手，一天劳累无忧愁”，多话聊，用“心”话聊，用“情”话聊，多看妻子，深情地看，据法国的研究经验，这样就可减少家庭的“亚健康”。

有一种观点：我爱上海牌男人，上海男人懂得生活。说的是上海男人特爱家，在家中男女平等，常早起送孩子，回家下厨房，家中其乐融融。

我认为，这是一种引领社会新潮流的健康时尚生活方式，是社会文明进步的表现。这与最近零点公司的调查结果相符。零点公司对北京、上海、广州、武汉、成都等七所城市1888名18~60岁居民的调查发现同样趋势。婚姻家庭成为男人人生价值的重心，以“家”为贵的文化深

入人心，在男人最珍惜的事情中，家人健康 13.6%，家庭美满 12.3%，好妻子 10.5%，好职业 8%，子女有出息 4.3%。

结合其他研究，总起来说，中年健康的关键就是一、二、三。一是：态度第一，因为态度决定一切；二是：给健康以时间，给健康以空间；三是：好妻子，好孩子，好身子。这主要与心理和感情因素有关。

男性四十要格外注意饮食，我在《怎样活到 100 岁》里讲过的“一二三四五”以及“什么都吃，适可而止”、“一荤一素一菇，燕麦瓜果豆腐”，都只是个指南。由于我国膳食缺钙，中年人每日喝一袋牛奶对增强体质，防止骨质疏松很有必要。神舟六号航天员食谱中，每日晨晚各一袋牛奶，中午是酸奶（防止晚间喝时损伤牙齿），等于每天喝了三次牛奶。

“大长今”养生御膳风靡全国，其魅力主要在于文化，而不是技术。韩国御膳研究院院长韩福丽说，御膳的真谛是“美味出于诚心，佳肴出于双手”。她在教女主角李英爱时再三强调：“诚心”是御膳最基本的要素。御膳的秘诀无他，就是用心，以诚意亲手调理食物就是最好的佳肴。家庭的厨房和晚餐，是营造幸福温馨的最好场所，远胜于鲜花和香水。

男人是难人

有一首老歌叫《随风飘荡》，有两句歌词：“一个男人要走多少条路，才能将其称作男人；一个男人要多少次仰头，才能看得懂苍天；朋友，答案在风中飘荡。”

男人原是普通人，但被戴上“强者”的光环后，男人真的成了“难人”，不摘下光环，男人将永远是“难人”。

从基因学的观点看，男人与女人的基因有99.9%是一样的，男女的差别很有限，各有千秋，又都有七情六欲。但男人又真的很难，他们压力大，得病多；心气躁，死得早。统计表明：刚建国时，我国男性比女性平均寿命长3岁，而现在男性比女性平均寿命短4岁。短短50多年，男性寿命相对短了7年之多，并还在继续增多，而俄罗斯，男性寿命比女性短了13岁，为59岁比72岁。

男性的优势在古代的狩猎活动和田耕劳作上凸显，被称为强者，但在现代智力取胜的信息化社会里，男性优势已微乎其微。然而传统文化和社会习俗仍继续把男性定位为强者，男人必须更强，更快，更出色；男人要争强好胜，首屈一指，不服输；男人要跌倒了不哭，有痛苦不说，轻伤不下火线……结果使男人不得不“有泪不轻弹，有话不爱说，有病不去看，有家不爱回”，似乎不这样就不叫男人，不叫阳刚。

生活本是五味杂粮，酸甜苦辣，谁都会有委屈。但女人可以哭，女人一哭，人见人爱，女人越哭越显得小鸟依人更可爱。而男人一哭，不是窝囊就是废物，没有人觉得男人哭了更可爱。其次，女人有话可以说，女人爱唠叨，三个女人一台戏，女人唠叨是天经地义，而男人唠叨是没有出息。第三，女人有病就去看，男人有病拖着，挺着，扛着，到实在不行就倒下了。

男人的难正如刘德华在《男人哭吧不是罪》里所唱的：“日日夜夜撑着面具睡，我心力交瘁……无形的压力压得我好累。”

这还不算，传统观念的“男强女弱”使成功女性也面临很大压力，

她们不仅未能使其丈夫感到“妻贵夫荣”，反而让他们雪上加霜，上世纪芝加哥一项中年人群健康研究表明：妻子收入和地位高于丈夫的，丈夫的幸福度下降，而冠心病死亡率增高。

可见男人的难不是由男人造成，也不是由女人造成，而是由陈旧的传统观念造成的。

俄罗斯一位专家指出：“随着性别研究在社会科学、社会反思中的应用，其影响将与基因的发现相媲美。”看来，男女实现社会观念的平等，真是一场伟大的转变。当男人不再是强者，女人不再是弱者，男人摘去光环，女人解脱桎梏，男女真正平等时，男人就获得了解放，不再是“难人”了。

坚持四个八

中年怎么会早逝呢？

大体上原因有三：一是过劳死，工作过重，时间过长，相当于汽车超载；二是过急死，工作生活压力大，心急气躁，相当于汽车超速；三是过累死，长期睡眠缺乏，疲惫不堪，相当于司机疲劳驾驶。一辆汽车超载、超速，又疲劳驾驶，事故概率必然大幅升高。

世界的规律是要和谐而不能走极端，因为物极必反。2400多年前，古希腊文学家欧里庇得斯说了一句至理名言，曾被后人多次引用，他说：“上帝首先要毁灭那些走极端的人。”这是不以人的意志为转移的客观规律。

人生的事业、家庭、健康，犹如三足鼎立，都很重要，缺一不可。关键是把好度，把好平衡，这是生活的艺术。如果不能兼顾怎么办呢？那就应该学会正确地选择与舍弃，有舍才能有所得。事业固然很重要，但事业失败，可以再来；家庭更重要，婚姻失败就难以再来；而健康最重要，健康一去就永不再来。轻重缓急必须分清。如果过分执著于事业，过分聪明，什么都不肯放弃，那么就将如伯特芝·罗素所预言的：“人类的过于聪明会成为毁灭自己的手段。”这样的悲剧不是一再发生吗？

怎样预防英年早逝呢？

美国白宫总统保健医生给布什总统所开的健康处方是：1. 每周至少与夫人相处 15 个小时以上；2. 每天至少与夫人相处 2 小时以上，还要包括一次共进晚餐或共进午餐；3. 节假日，全家外出旅游，外出时尽量多的时间要夫妻手牵手。

我认为，中年人预防英年早逝的处方就是：给健康以时间，给健康以空间。

第一，在时间上，应该是 8—4—4，即 8 小时睡眠，4 小时生活，4 小时其他。什么道理呢？因为“山洞研究”已证实，自然生物钟需要 8 小时睡眠，每少睡 1 小时死亡率增高 9%。在 4 小时生活中，有 2 小时需要与家人共进晚餐和准备晚餐，1 小时运动，1 小时阅读或休闲。4 小时其他包括上下班路程时间或自行安排，这样的安排符合生物规律。

第二，在空间上，除每日有运动的空间外，节假日要外出走走，回归自然，徜徉山水，从大自然母亲身上汲取心灵滋养，调谐身心。

现在物质丰富了，但不少人心灵困惑了，不懂得心理减压，不懂得休闲。以为休闲就是放纵，去酒吧狂欢，到饭店饕餮，要不就是搓麻将、

上网；有的虽然去旅游，却还是关起门来聊天打牌，卡拉OK，与湖光山色、鸟语花香、身心放松无缘，迷失了快乐的方向，迷失了回归自然的本真。

中年人，应当坚持“四个八”：日行八千步，夜眠八小时，三餐八分饱，一天八杯水。

尤其是早起一杯凉水或温水，可以在5分钟内就从胃里直接吸收，20分钟左右完全吸收，降低血黏度。水是生命和健康的源泉，又是防冻伤，防酷暑，保持正常血黏度的重要元素。饮八杯水，再保持每日1500毫升尿，能使肾脏作功耗能最少，保护肾功能。

学会慢生活

肩负生活、事业、家庭三副重担的中年人，一定要登高望远、看清方向。要记住一位老前辈的肺腑之言：少做多活是多做，多做少活是少做。横批是：实话实说。

在如今快节奏的社会状态中，要避免超载、超速和疲劳驾驶，就要学会“慢生活”，使自己心理生理阴阳平衡。在这一点上，八十高龄，精神矍铄、潇洒从容的金庸先生给了我们一个很好的回答：“乐观豁达养天年。”金庸先生学识渊博，著作等身，但他不尚奢华，而是羡慕“且自逍遥没人管”的生活，饮食简单清淡，七八分饱，衣着自然简朴。他说：“人要善于有张有弛。武侠小说打一会儿，就要吃饭，谈情说爱，不能老是很紧张，要像《如歌的行板》韵律一样，有快有慢。我们性子很缓

慢，不着急，做什么都是徐徐缓缓，最后也都做好了，这样对健康很有好处。”徐徐缓缓的他做出了自己的事业，为表彰他的杰出贡献，2001年国际天文学联合会把一颗小行星命名为“金庸星”。

当快节奏的生活成为生存所必须适应的规定模式，也许在人们心底，对脚步不再匆忙、生活舒缓安逸的渴望已如山花般灿烂。所以，当“慢生活”的概念在1989年一出现，便迅速震动世界影响至今。

快节奏的城市生活可能带来的负面效应就是扭曲了生命和环境。因此，人们要从慢慢吃开始，抑制生活快节奏。这是国际慢餐协会对忙碌的现代人提出的忠告。国际慢餐协会是一个源于意大利，提倡放慢节奏，注重生活质量的协会。

与之相反的一种被医生称为“延缓幸福综合征”的心理疾患。患这种病的人，总是为没有充足时间去完成应该完成的事情而感到焦虑，而且永远把自己的兴趣和爱好以及休息时间放在次要位置。据估计，全世界每100人中就有40人患有这一隐性的心理疾病。

心理学家表示，不少都市人在高效率的工作节奏中感到精神疲惫，没有满足感，主要是因为其“吝啬”拿出时间来进行心理上的自我整理。其实，适时地“刹车”是为了走得更远。经常有计划地拿出整块的时间来做运动，给自己慢慢做一顿好饭、看喜欢的书、给花浇水，甚至只是坐着发呆，都是一种自我调节，人们可以在这些平凡的细节中感受到生活的幸福。

如今，受“慢生活”理念影响，一些公司也明白了“欲速则不达”的道理，著名的安永管理咨询公司建议职员不要在周末上网查邮件，日本丰田公司则不再允许员工把年假推迟到来年。

学会“慢生活”，并不是指在工作上的懒惰，而是提倡人们不要将工作带到家中，尽量不要加班，杜绝周末还要查看电子信箱、打工作电话。

学会“慢生活”，可以从运动开始。慢式运动能提高生活品质，那种形式上的慢速度、慢动作，所带来的是内心本质加速度地放缓。如今，无论是在忙碌的美国还是在浪漫的澳洲，一种“每天一万步”的健身方式相当流行。医学研究表明，每天步行1小时以上的男子，心脏局部缺血的发生率只是很少参加运动者的四分之一。

»» 目录

健康 100 岁 关键在中年——洪昭光谈中年健康

健康是节约 / 001

中年最关键 / 002

男人是难人 / 004

坚持四个八 / 006

学会慢生活 / 008

第一部分 40 岁健康新观念

不要透支健康，不要死于无知 / 003

把好人生命关键的 20 年 / 004

像心脏一样工作

心脏的工作：科学加艺术 / 005

心脏的精神：敬业不蛮干 / 006

像蜜蜂一样生活

新世纪幸福度并未增加 / 008

蜜蜂凭什么能够生存 / 009

蜜蜂的秘密武器：“三心三自” / 010

莫学蚂蚁，日复一日苦作工 / 012

莫学蜘蛛，布下陷阱害人虫 / 013

爱心蜜蜂，日子越过越轻松 / 013

努力不过力，拼劲不拼命 / 014

对比不攀比，适度不过度 / 015

英年早逝错错错

不要忘记好心态 / 018

健康不仅属于你 / 020

英年早逝谁之过？都是“躁”字惹的祸 / 021

学习心脏和蜜蜂，又闲又健又轻松 / 022

人活百年不是梦

生命最美是凋亡 / 026

健康比金子还宝贵 / 027

人生 60 才开始 / 028

智者不惑，一“智”千金 / 029

健康人更应该被关爱 / 031

你是倒霉的兔子还是幸运的鸭子？ / 033

病多不是因为钱多，而是因为保健知识不多 / 035

不良生活方式的危害 / 036

我的健康我作主

死于无知比死于疾病更可怕 / 039

健康金字塔，塔下四种人 / 040

失去健康，就失去一切 / 041

最好的药物是时间 / 043

1 元钱比 90 万更管用 / 043

生物钟你慢慢走 / 045

健康要从娃娃抓起 / 047

恐慌比病毒更可怕 / 048

你比布什总统还忙吗？ / 050

身体健康才是“1”，其他因素都是“0” / 051

“一二三四五”，健康常相伴 / 052

演艺明星更要做健康明星 / 053

第二部分 男人四十 十面埋伏

男人处境不太妙 / 057

男人死得越来越快了 / 058

其实男人更需要关爱 / 059

男人长寿，四大障碍 / 060

文化高了，寿命短了 / 061

男人七等，心态难平 / 063

40 岁是男人健康的关口 / 064

赢得世界，失去自己 / 065

公务员：卸下你的假面具 / 066