

自己少受罪，儿女少受累
节约医药费，造福全社会

60岁^{登上} 健康之路

修订版

卫生部首席健康教育专家洪昭光对
中老年人士的健康忠告

洪昭光◎著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

中国老年学学会
中国老年保健协会
中国老年医学学会
中国老年学杂志编辑部

60岁： 健康之路

修订版

中国老年学学会
中国老年保健协会
中国老年医学学会
中国老年学杂志编辑部

洪昭光◎著

中国老年学学会
中国老年保健协会
中国老年医学学会
中国老年学杂志编辑部

中国老年学学会
中国老年保健协会
中国老年医学学会
中国老年学杂志编辑部

60岁^{登上} 健康之路

修订版

卫生部首席健康教育专家洪昭光对中老年人士的健康忠告
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

60岁登上健康之路 / 洪昭光著. —修订版. —北京: 文化艺术出版社,
2011.4

ISBN 978-7-5039-4949-4

I. ①6… II. ①洪… III. ①老年人—保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第037746号

60岁登上健康之路 (修订版)

作 者 洪昭光
责任编辑 刘春荣
责任校对 李金鑫
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.whyschs.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 14.75
字 数 160千字
书 号 ISBN 978-7-5039-4949-4
定 价 24.80 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

自序

人生六十才开始

人的生命分两个春天，0~60岁为第一春天，61~120岁为第二春天。

60岁以后为什么称为第二春天，而不是简单地称为衰老期呢？这是由生命的客观规律所决定的。

首先是生命的个体间差异很大，正如俗话说：黄泉路上无老少。从胎死宫内到百岁寿星都有。其次是生命的进程差异很大，有的未老先衰，有的老当益壮，生命并非一条匀速前进的直线，而是曲折起伏，有快有慢。

正是由于生命的这两个特点：养生和保健就有了很大的空间，我们可以通过关爱生命和守护健康，使生命减少英年早逝，尽量做到“度百岁乃去”。据研究，养生可以减少70%的提前死亡，而医疗只能减少10%的提前死亡。

今天的科学水平并不能使人类延年益寿，自然进化的结果使人类只能有100~120岁的寿命，但只要做到“顺应自然，顺天而为，天人合一，阴阳和谐”，就能达到生如春花绚烂，走如秋叶静美的“自然凋亡”——健康快乐一百岁，天天都有好心情，六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子。而不是“病理死



亡”——中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。

● 健康的四个层次、四个阶段

健康分躯体、心理、社会人际适应和精神道德四个层次。健康是这四个层次的良好和完满状态，而不是说没有疾病就是健康了。具体来讲，躯体健康最简单，心理就比较复杂，社会人际适应更复杂，精神道德最复杂。从躯体到心理到心灵的健康，一个层次比一个层次高，一个层次比一个层次更进化。一个人心灵高尚，心理就平衡；心理一平衡，生理就稳定；生理稳定了，病理就不发生，即使发生也好得快。

健康分四个阶段。第一个阶段是健康促进，第二个阶段是预防疾病，第三个阶段是疾病治疗，最后是功能康复。我们现在在什么阶段呢？医院现在做的是治疗抢救，康复治病很少，预防疾病更少，而健康促进就几乎没有。

2400年前《黄帝内经》就讲：“上医治未病。”西方谚语：“1两的预防胜过1磅的治疗。”就是说四两拨千斤。现在许多人不愿用4两，宁可用千斤。就像洪水一样，年年抗洪救灾，年年筑高堤坝，年年重建家园，可就是没有上游种树。只要绿化上游，山清水秀，根本就没有水灾。防火也一样，再好的消防车帮助灭火，也不如不着火。

20世纪的医学更多关注的是医疗，但21世纪医学更多地关注预防。20世纪人们更多追求治病，21世纪更多追求健康。今天，在我们全

面进入小康社会时，我们要真正把健康提到关系国计民生的重要地位上来。

☑ “第二春天”更灿烂

英国有句谚语说得好：“人生六十才开始。”

大自然给予人类美好的生命是120岁，其中0~60岁是第一个春天，61~120岁是第二个春天。第一个春天是播种耕耘，辛勤劳作的春天，很辛苦；第二个春天是收获硕果，享受人生的春天，很幸福。60岁后，离开了工作岗位，进入了第二春，时间富裕了，空间空阔了，阅历丰富了，经验成熟了，生命得到了全面、自由的舒展，在一定的意义上说，是从“必然王国”进入了“自由王国”。

孔子在谈人生时说：“六十耳顺”，“七十从心所欲不逾矩”。意思是，只有到这个时候，一个人的思想和行为才能符合外界的客观规律，做到左右逢源，得心应手。这种自由境界正是“60岁”开始后的新天地。不仅如此，“人生六十才开始”还意味着新的生活赋予老年人“第二青春”的情趣、幸福和满足。一幅照片可以证明这一点。一位105岁的老寿星，身着新衣，在接受记者采访拍照后笑嘻嘻地问：“我笑得还好看吗？”一个已度过整整一个世纪的老人居然还那么爱美心切，关心她“好看不好看”，对这位寿星而言，从60岁开始，她的“第二青春”延续了40多年！



60岁以后，不用再请示汇报，不用再看人脸色行事，往日的争强好胜、恩恩怨怨、磕磕碰碰，都已烟消云散。用过来人的眼光辨清人间是非，能够心静如水，找回自我。这时许多不合实际的渴望没有了，争名夺利的念头烟消云散了，如同返璞归真一般，只求在人世中享受属于自己的那一份顺其自然的生活，真正步入了自由自在的快乐人生境界。

60岁以后，离退休下来，时间可自由支配。这时一天可吃五顿：上午加一顿，下午4~5点钟吃一点，晚饭可晚些，总量并不增多。越是少量多餐，血糖波动越小，有助于减肥。少量多餐，只要总量控制，也可防糖尿病、脂肪肝、高血脂。

60岁以后，父母上天安息，子女成家立业，再不用为上老下小的生计劳心费神，回望人生旅途之坎坷，顿觉如释重负，轻松快活。

60岁以后，才真正懂得了“健康是人生第一财富”的道理，精心养生保健，不再计较个人得失，不再过度劳累，不再和生命开玩笑。

60岁以后，明白了“少年夫妻老来伴”的真实意义。回想过去，常因家务琐事拌嘴斗气；展望眼前，两鬓渐染，眼渐花手渐慢，深切体味到相互关爱、难舍难离的可贵。这时的爱是通过心来传递的，愈发闪亮。这时的夫妻感情比爱情更纯真，比亲情更温暖，比友情更执着。

60岁以后，人的肌体还健康，思维还敏捷，最难得的是人的工作、生活经验丰富成熟，退而不休，可做一些自己兴趣中的事业。不少科学家是在60岁以后达到科学顶峰，摘得诺贝尔奖桂冠，说明这又是一个创业的春天。

所以，在新的时代，人生健康的里程碑应该是：60岁以前没有病，

80岁以前不衰老；轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。

对这个年龄的人群做健康教育，就应该是一听就懂，一懂就用，一用就灵。

● 健康教育九个字

健康教育要做好，并不容易，关键是三个“一”、三个“近”、“三个字”。

三个“一”，一听就懂，一懂就用，一用就灵。首先要看人家懂不懂。你的健康教育讲座要是说合理膳食，只说2200卡路里、300毫克胆固醇、小于40%的脂肪酸、8%的饱和脂肪酸。这些数字和单位让人很难懂。内容虽然很科学，但没有一些医学常识的人是听不懂的。

第二，一懂就用。你讲的办法要有可操作性。你不光要说2200卡路里，还得说怎么吃才吃出2200卡路里。你得说一个鸡蛋、一杯牛奶、半斤蔬菜、2两肉，而不是说多少卡路里。一个鸡蛋大家知道，一杯牛奶知道，半斤蔬菜和2两肉大家也容易理解。

第三，一用就灵。你说的那些办法，必须经过科学实验、临床试验，要有根有据，不能信口开河。现在，张三说走路往前走好，李四说倒退着走好。张三说睡觉顺着磁力线睡得好，睡得香，李四说切割磁力线睡得好。张三说饭后百步走好，李四说饭后不能散步，散步会减弱消化功能。弄得老百姓天天连走路都不知道该怎么走好了。睡觉本来还知



道怎么睡，现在都不知道怎么睡了。而且，你说睡觉顺着磁力线睡得好，你有什么根据？你做了多少睡眠实验，观察了多少病例？你说切割磁力线睡得好，你做了多少实验，观察了多少人？所以说，健康教育一定要有科学依据，老百姓才能信服。

三个“近”。贴近百姓，贴近生活，贴近实践。只有这样才是真正抓到热点、焦点、难点。

健康教育还要讲究“三个字”。早年有个著名的翻译家叫林纾，讲翻译有三难：信达雅是也。我借用这句话，科普有三难：信达雅也。信，诚信的信，就是准确。科普作品你不能不讲科学，不能讲自己也不信的东西。科学性很强，就是信。达，就是流畅，文字很通畅。雅，就是很有文采，很有人文性、哲理性。你讲的又很准确，有科学根据，又很流畅，表达很简练，而且很有文采，很有艺术性，很有哲理性，这样才行。

《60岁登上健康之路》这本书的修订本与大家见面了，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。

我衷心感谢中国老年保健协会和特约策划张靖女士及出版社的编辑为此书所作的工作，并真诚感谢为此书作推荐的各位领导。

我衷心希望大家都能健康快乐地生活在祖国的蓝天下，天天都有好心情，享受60岁这个美好的第二春。

目 录

自序

人生六十才开始

健康的四个层次、四个阶段 / 002

“第二春天”更灿烂 / 003

健康教育九个字 / 005

第一部分 21世纪健康新标准

最好的医生是自己

健康的钥匙在自己手中 / 003

治病不如不病 / 004

健康需要教育 / 005

健康九成靠自己 / 007

药补不如食补，食补不如心补 / 008

有病不能自己看 / 009

健康生活三个“平”

平常饭菜：一荤一素一菇 / 011

平和心态：乐观是超级保健药 / 012



60岁

登上健康之路(修订版)

002

心态好，活到老 / 013

平均身材：不胖不瘦不堵 / 014

肥胖是健康的大敌 / 015

饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖 / 016

想变胖，学日本相扑；想变瘦，学英国贵族 / 017

慢慢吃，多咀嚼 / 018

强身健体“八个八”

日行八千步 / 019

夜眠八小时 / 020

三餐八分饱 / 021

一天八杯水 / 023

养心八珍汤 / 024

强体八段锦 / 026

米寿八十八 / 028

茶龄百零八 / 028

生物钟你慢慢走

人体内有个“隐形时钟” / 029

神奇的“三节律” / 030

不曾谋面的平安顾问 / 031

第二部分 健康尽在细节中

管好你的盐勺子

口味重，血压高 / 035

设法限制用盐 / 036

办公室里常养生

早餐慢慢吃 / 037

从从容容出门 / 037

开车血压升高 / 038

做做简单的运动 / 039

工作讲究高效率 / 041

外出就餐的烦恼 / 043

过节别过累，放松不放纵

麻将娱乐别较劲 / 045

缺什么，别缺觉 / 047

多什么，别多吃 / 048

入席少饮酒 / 049

闲来多品茶 / 049



60岁

登上健康之路(修订版)

004

警惕“卫生间事件”

屏气用力危险大 / 051

憋尿血压猛上升 / 052

小心应付低血压 / 052

大便通畅癌症少 / 053

浴室里的危险因素

沐浴与高血压 / 055

洗澡水温度要适中 / 055

急性猝死的“定时炸弹”

不要引爆“定时炸弹” / 057

死亡三联征：冬天、凌晨、扫雪 / 058

死亡三联征：饱餐、酗酒、激动 / 059

三个“半小时”，健康有活力 / 061

清晨的健康警告

发病高峰在清晨 / 062

不良情绪危险大 / 063

清晨不适感被忽视 / 064

注意“三个半分钟” / 066

有了症状不硬扛 / 068

时间就是心肌，时间就是生命 / 069

秋风红叶话秋补

一叶知秋，未雨绸缪 / 071

人体生理与廿四节气 / 072

营养补充，增强免疫力 / 073

“秋冻”适应，提高耐寒力 / 074

健康家庭有“三补”

话聊聊出好心情 / 076

夫妻手牵手，幸福共长久 / 078

性爱是夫妻间第一等补品 / 079

第三部分 治病不如防病

令人畏惧的杀手——肺炎

老人死亡的第一病因 / 085

防寒保暖，护肺养生 / 086

健康第一杀手——高血压

认清五大致病因素 / 087



60岁

登上健康之路(修订版)

006

高血压是只真老虎，也是纸老虎 / 089

早期发现，早期治疗 / 091

中药好还是西药好 / 092

患者六大行为误区 / 094

高血压的并发症——冠心病

不良生活方式是祸根 / 097

引起冠心病的危险因素 / 098

丈夫得了冠心病，妻子应该怎么办 / 099

自幼开始抗衰老 / 101

过劳死和冠心病 / 102

试试快乐一周减压法 / 103

不要小看心绞痛

掌握心绞痛症状 / 105

及时治疗不稳定型心绞痛 / 107

并非心绞痛的胸痛症状 / 107

注意预防，及时急救 / 109

动脉硬化与心肌梗死

动脉硬化源于生活习惯 / 111

抗动脉硬化，植根青少年 / 112

莫当“脆皮烤鸭” / 112

心肌梗死的诱发因素 / 113

事后才知心肌梗死 / 114

当心老年性痴呆症

闷出来的老年病 / 116

50年后即将大流行 / 117

药物预防不可少 / 118

适量运动效果好 / 119

多吃健脑益智食物 / 120

多用脑，多交流 / 121

改善生活方式 / 122

心血管疾病急救锦囊

头部后仰，下颌上抬 / 124

检查呼吸 / 125

人工呼吸 / 126

检查脉搏 / 127

心脏按压 / 128

心肺复苏 / 128