

# 洪昭光

## 健康忠告



一种健康的生活方式

能让你健康长寿直到120岁

21世纪的“手抄本”

在民间共流传68种版本

洪昭光  
在中直机关  
所作健康报告的  
最新版本

广东教育出版社

# 洪昭光 健康忠告



广东教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康忠告: 洪昭光在中直机关所作健康报告的最新版  
本/洪昭光著. —广州: 广东教育出版社, 2002.8  
(健康革命丛书)  
ISBN 7-5406-4982-8

I. 健… II. 洪… III. 保健-普及读物  
IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第061013号

敬告读者:《健康忠告》一书,全彩胶印,图片精美,请勿  
购买盗版制品,如有发现,请及时举报。

广东省版权局举报电话:(020)37605411

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路11号)

邮政编码:510075

广东新华发行集团股份有限公司经销

中山市新华印刷厂有限公司印刷

(中山市火炬开发区逸仙大道)

787毫米×1092毫米 32开本 4印张 80 000字

2002年8月第1版 2003年3月第14次印刷

印数 650 001-700 000册

ISBN 7-5406-4982-8/R·13

定价:9.80元

质量监督电话:020-37606267 购书咨询电话:020-37580403 020-83796440

在当代，似乎还没有任何一个学者的任何一部专业著作能像洪昭光教授的健康报告这样有如此多的传抄本和翻印本（据不完全统计，已达68种之多）。

洪昭光，1939年生，福建人，毕业于上海第一医学院，80年代赴美国任访问学者两年，曾任国家卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，现为全国心血管病防治科研领导小组副组长，“英国剑桥国际名人传记中心”和“美国国际名人传记中心”名人录名人。

早在20世纪70年代，洪教授便与华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”及“溃疡合剂”，曾3次荣获科研成果奖；其参与的中国心血管病监测、中国50万人吸烟调查、全国高血压调查、老年人生活质量及幸福度研究等八个重大科研课题，分别获得国家卫生部及北京市有关部门评定的科技成果奖达11项之多。

1992年，洪教授从中国心血管病权威医疗单位北京安贞医院副院长职位隐退之后，专心致志于中国人生活方式与健康的研究，在老年保健及预防医学的科普方面成果卓著、影响极大。

本书是洪昭光教授健康报告中最新、最全的一个版本。

总策划：陈俊年 黄尚立  
出版人：卢锡铭 金炳亮  
责任编辑：黄蒲生 三川玲  
封面设计：黎国泰  
内文版式：范 霓 程春雷  
漫画插图：赵克标 宋德禄  
责任技编：袁 佟



曾经邀请洪昭光教授举办健康讲座的单位和机构（不完全统计）有：

全国人大  
全国政协  
中央组织部  
中央宣传部  
中央统战部  
中央党校  
国务院部分部委  
中央军委办公厅  
解放军总参谋部  
解放军总政治部  
军事科学院  
中国科学院  
中国预防医学科学院  
北京大学  
清华大学  
中共北京市委  
北京市人民政府  
中共广东省委组织部  
中共广东省委直属机关工委  
济南市人民政府  
江西省科协  
北京市的很多街道和社区  
部分省市的工厂、油田和矿山

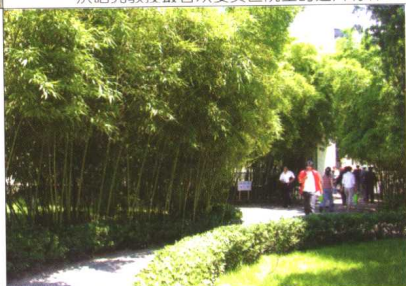


洪昭光教授在医院的办公室 ●



洪昭光教授最喜欢安贞医院里的这片竹林 ●

● 洪昭光教授愉快地与客人交谈



摄影 / 黄蒲生



洪昭光教授在接受中央电视台和本社记者采访 ●

忠告小康社会的人们——

珍惜健康!

享受健康!

创造健康!



如果你正**年轻**，  
并希望快乐和健康地活着，请读本书；

如果你已经**老了**，  
仍希望健康并且长寿，请读本书；

如果你**贫穷**，  
买不起昂贵的药品，请读本书；

如果你**富有**，  
却不健康、不快乐，请读本书。

——仅仅用你一生中无数个4小时当中的  
一个4小时，  
将使你三万六千天天受惠。



## 版本说明

洪昭光教授曾应邀在中央直属机关和各省市作过多场关于《生活方式与健康》的专题报告，所到之处，反响强烈。洪教授所谈的许多问题，可谓振聋发聩，一语惊醒梦中人。有许多听众反映，如果早几年听到洪教授的报告，就不至于身罹重病连累家人；有许多听众感叹自己的朋友或亲人，如果早些听到洪教授的报告，便不至于因为一种观念的差错或者一点常识的缺乏，而导致猝然早逝或者因患重疾而成为无知无觉的植物人。

洪教授举证：去年我国的卫生资源消耗为6100亿元人民币，占整个国民经济总产值的6.4%。洪教授认为：如此浩大的卫生医疗支出，其中有许多便是因为缺乏健康和医疗常识所导致的疾病消耗的。而改变生活方式的错误或观念的迷误，并不像修建一个大工程或治疗一个不可逆转的疾病，非有大笔资金不可，换而言之，这一类因常识引起的疾患，往往只要改变一两个观念，及早听到三五句行之有效的醒世良言便可以一分钱不花地防患于未然。

如此防患于未然，不但可以大幅度地减少患者的痛苦、有效地延长整个国民的平均寿命，还可以节约大量的国家资源。所以说，洪教授所全身心投入的预防医学，乃是一个利国利民、少花钱多办事，甚至不花钱也办事的极有意义的事业。

洪教授的报告精辟入里，启发良多，内容不胫而走，各地广为翻印和传抄。广东教育出版社潇洒编辑部本着与洪教授携手共同推进预防医学这一事业的宏愿，经与洪教授多次磋商，以其几个主要报告为蓝本，编辑出版了这本深入浅出的小册子。为了明了起见，我们将报告分为上中下三篇，提纲挈领，分别加了小标题，并从正文中摘录出振聋发聩的段落，以期收到开篇明义、过目不忘的效果。

本书经洪教授授权编定，结构与传抄的各种版本迥然有别，内容和序次亦有所调整，版权所有，未经许可不得转载；此外，洪教授的其他相关著作，《潇洒》编辑部将陆续推出，以飨读者。倘能以此为国人的健康和民族兴旺尽一点微薄之力，当是本书编辑在所至盼的事情。

编者

2002年7月

总策划：陈俊年 黄尚立  
出版人：卢锡铭 金炳亮  
责任编辑：黄蒲生 三川玲  
封面设计：黎国泰  
内文版式：范霓 程春雷  
漫画插图：赵克标 宋德禄  
责任技编：袁佟



## 目 录

### 1 代序:小康社会的健康忠告

——本书的出版缘起及编辑小识 陈俊年

## 上篇 观念篇

观念可以改变人生。

深刻的道理，往往潜藏在浅显的语言之中。

以下这些观念非常朴素，但可以一语惊醒梦中人。

10 只要观念方法得当，人应该活到 120 岁

11 病多不是因为钱多，是因为卫生保健  
知识不够多

- 13 许多人不是死于疾病，而是死于无知
- 16 昂贵的高科技医疗手段，远远不如廉价的预防来得好
- 18 美国经验：健康人应该比病人得到更多社会的关心
- 21 当倒霉的兔子还是幸运的鸭子有时是由上帝安排的
- 27 健康面前人人平等，谁违背规律谁倒霉，谁顺应谁健康
- 31 腰带越长，寿命越短
- 33 最好的医生是自己

## 中篇 修身篇

去年我国的卫生资源消耗为6100亿元，占整个GDP的6.4%。如此浩大的医疗支出，许多是缺乏健康和医疗常识所导致的疾病造成的，及早听到三五句行之有效的醒世良言便可以一分钱不花地防患于未然。

### 人人遵守版

- 36 合理膳食十个字：一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑
- 36 一：一袋牛奶振兴一个民族
  - 40 二：250克主食使你苗条健康
  - 43 三：三份高蛋白解开外国老太太不老之谜
  - 45 四：四句话延年益寿最有效
  - 50 五：500克蔬菜和水果减少癌症一半以上



- 51 红：一天一个西红柿
- 52 黄：红黄色的蔬菜胡萝卜素多
- 52 绿：喝茶，尤其是绿茶
- 53 白：燕麦粉、燕麦片
- 54 黑：黑木耳
- 57 你想健康聪明美丽，你就走路吧
- 60 怎么步行最好呢？三个字：三、五、七
- 62 不花一分钱的太极拳比现代化的器械效果好得多
- 63 戒烟限酒五一五

### 老人专有版

- 68 知道三个半分钟，少死多少人
- 69 带来健康快乐的三个半小时
- 71 生活起居四注意
- 73 老人防意外六不要

## 下篇 养心篇

心态平衡比一切健康长寿秘方都管用。

最好的医生是自己，保持良好的心态，就是最成功的健康。

- 78 恐惧死、惊吓死、气死——心理杀手立竿见影

- 82 情绪波动致病：打蚊子引起高血压的故事
- 83 情绪安定救命：看天安门的故事
- 85 暗示的力量：起搏器和假吗啡的故事
- 88 精神治疗的力量：抗癌明星的故事
- 89 幸福观：教授和“板爷”谁更幸福？
- 91 万应灵丹：“养心八珍汤”
- 94 心平衡三个“正确”
- 98 坦荡荡三个“既要”
- 99 好心态三个“快乐”
- 102 幸福家庭三部曲
- 103 廉洁有益健康，腐败导致死亡

## 总结篇

健康七八九 无病胜富有  
百岁不是梦 长寿靠自重

108 用四句话总结健康：

一个中心，二个基点，三大作风，四项原则

111 附录：他构筑大众健康桥梁

靳玮





## 代序：小康社会的健康忠告

——本书的出版缘起及编辑小识

陈俊年

今年春节期间，有一位好心的作者，给编辑部送来了一份珍贵的贺年厚礼——本书最初的民间文本复印件，题目是《生活方式与健康——洪昭光在中直机关“健康讲座”的演讲稿》。这份堪称“把医学科普做到了极致”的健康箴言，委实让人“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，因而，在出版社内广为传阅，争相复印，一时间洛阳纸贵，被纷纷寄给远方的亲朋好友……

后来，我们才获悉，这份健康经典的讲授者洪昭光教授，在近七八年间，不断地被邀请到北京中央机关乃至全国众多大中城市，为千千万万听众举办了成百上千场的大型健康知识讲座。其轰动效应令人浩叹：无数深