

洪昭光

走近

ZHAO GUANG
HONG

著名专家透析中国人生问题



洪昭光

走近

洪昭光文集 中国人口出版社



中国人口出版社

洪昭光

走近

ZHANG GUANG

著名专家透析中国人生问题

杨晓升◎等著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

走近洪昭光:著名专家透析中国人生问题/杨晓升主
编. - 北京:九州出版社,2005.1

ISBN 7-80195-235-9

I. 走... II. 杨... III. ①社会生活-问题
- 中国-文集 IV. D669-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 138731 号

走近洪昭光:著名专家透析中国人生问题

作 者: 杨晓升 责任编辑 李 勇

责任校对: 黄 胜

出版发行: 九州出版社

出 版 人: 徐尚定

地 址: 北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码: 100037

发行电话: (010) 68992192/3/5/6

邮购热线: (010) 68992190

电子邮箱: jiuzhoupress@vip.sina.com

印 刷: 北京市后沙峪印刷厂

开 本: 880×1230毫米 1/32 开

印 张: 11

字 数: 200 千字

版 本: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80195-235-9/C·94

定 价: 19.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

F 前言 Foreword

古往今来,没有谁不关心自己的人生。

然而人生究竟是什么?

或者换句话说,对于人生来说,什么才是最最重要的。物质条件——是金钱,房子,车子,地位还是显赫的名声?不可否认,这些东西对于每一个人来说也许都需要,但却并非绝对重要。

人生最为重要的,还是健康。

在所有的人生要素中,古往今来人们最推崇健康。而对于物质生活越来越富裕的当代中国人来说,近些年来人们也越来越注重健康、追求健康,于是,健身热如今也像流行音乐一样弥漫于中国从都市到乡村的各个角落。

自2002年以来,热衷于传授养身之道的大众健康专家洪昭光便成为影视明星一样的人物,所到之处拥趸者众、崇拜者多。他那些并不深奥、只是日常生活饮食起居中如何保持健康长寿的原则和例子,为什么会如此轰动全国?洪昭光教授经历了怎样的人生历练、为什么热衷于传授大众健康理

念？他传授了哪些广受欢迎的健康理念？他到底是一个什么样的人呢？所有关心这一切的读者，会在这本书中得到满意的答案。

与此同时，按照广义的健康理念，这本书同时还收集了与健康相关的其他一些中国人生问题：生与死、子女教育、个人尊严、中年危机、人生的再次拼搏和再次选择，所有的这一切领域，都牵涉到人生，也都牵涉到幸福。如何拥有完美的人生和人生的幸福，就成为我们必须面对的共同课题。

对此，你有足够的认识和思考吗？如果没有，而你又确实又对这些问题有兴趣，那就不妨读一读这本书，相信将大有裨益。

目 录

走进洪昭光 / 1

——洪昭光健康讲座启示录

洪昭光是去年以来，风靡海内外的大众健康专家，他的健康讲座以及所著《登上健康快车》《洪昭光健康忠告》等图书“火”遍大江南北，这两本书以每天1万册的速度在全国热销，每天上百个读者的电话“追打”着洪教授——洪昭光教授为什么会有如此魅力，他的讲座和书籍到底是怎么火起来的？他那些并不深奥、只是日常生活饮食起居中如何保持健康长寿的原则和例子，为什么会如此轰动全国？洪昭光教授经历了怎样的人生历练、为什么热衷于传授大众健康理念？他传授了哪些广受欢迎的健康理念？他到底是一个什么样的人呢？所有关心这一切的读者，会在这部报告文学中得到满意的答案。

我只养你到18岁 / 63

——另类孩子和他的父亲

一个以全校第二名的成绩考上重点中学的孩子，进入中学之后不知怎么的一下子就变成了差等生、坏学生，这到底是孩子的错还是学校的错？

按说家长是教育的消费者，该交的费用都交了，可孩子成绩上不去，做家长的反成了替罪羊，任老师传唤和训斥，这让身为家长的老周心里直搓火！

儿子 13 岁那年，他让儿子退学，说：“回去吧，咱们不玩这个游戏了。”

儿子 18 岁生日那天，他对儿子说：“我只养你到 18 岁，从明天起，你自己想办法养活自己吧。”而且一个子儿也不给。

为你讨回尊严 / 103

中国人对于成语“天网恢恢，疏而不漏”的含义非常清楚。

2001 年 2 月 14 日，经过一系列的法律程序，李平被安徽省亳州市中级人民法院以抢劫罪判处死刑，缓期两年执行。

就在这一年的年底，还是亳州市中级人民法院，对此案重新进行审理，最终宣判：李平无罪释放。

李平一案的平反，二审、重审的辩护律师桑鸿志起了决定性作用，而桑律师为此案奔波了长达一年的时间，却没有一分钱的收费。

为什么把一个无辜的人送上法庭？

生死之间说坚强 / 201

16 岁，花季少女的她爱说爱笑，一双美丽聪

慧的大眼睛凝聚着对生活与生命的无限憧憬与渴望。然而有一天，可恶病魔却偏偏让她在劫难逃，她不得不接二连三地到医院做手术。

“第二次手术后父亲用三轮车接我回家，我坐在三轮车后面，心里一阵阵难受。父亲停下来，问我，怎么了？我说，我就想问问我到底得的是什么病。父亲还想瞒我，用一些话搪塞我。我说，我知道我得了癌症，病历我早就看见了。当时看病历的时候，前面的字都没看见，就看见一个癌字。听我说我知道了，父亲一下子就哭了。我父亲从来没在我面前哭过，很多人围着看我们父女当街抱头痛哭……”

上述这段话，是这位16岁少女生前面对记者采访时的讲述。

中年危机 / 243

说不清从哪一天起，原本激越飞扬的青春乐曲突然出现了不和谐音：事业上，持续发展的障碍重重，职位再升不上去了；感情上，昔日的浪漫情怀已被琐碎的日子磨褪了色，夫妻间的隔膜矛盾日益加深；身体一天天衰老，疾病和死神正张开血盆大口，择人而食；奋斗多年积压下来的心理疲劳渐渐超过警戒线，各种心理疾患纷至沓来——中年，真是人生的一个瓶颈，是一个非常严酷的阶段！

那么，人到中年该怎么办？在这个坎儿上，

我们该怎样面对中年危机、战胜中年危机？该怎样把危机化为转机，为自己的生命链铸造最坚实、最精彩的一环呢？

人生的再一次搏击 / 299

“打拼才会赢。”这是奋斗者的宣言，更是现代社会激烈生存竞争的普遍共识。如今在中国，在各个领域、各个角落、各个年龄段，所有的男男女女、老老少少都在为生存与发展以不同的方式打拼着、奋斗着。虽然打拼、奋斗不一定就真的会赢，然而他们深深懂得，人只有一往无前，才能寻找到希望。CPA 考试就像潘多拉的盒子，虽然放出了灾难，但是盒子底上还深藏着唯一美好的东西——希望。如果 CPA 考生继续深入探索，希望还在。正是“前途是光明的，道路是曲折的”。一位考生的态度是：“无论是荆棘密布，还是鲜花盛开，在 CPA 面前永远是一条漫长而艰辛的路，只要你踏上了这条路，就要坚定不移地走到底。”亲爱的读者——您呢？如今的您是否也不停地打拼着、奋斗着？您有足够的信心和毅力吗？

走进洪昭光

——洪昭光健康讲座启示录

◎ 舒 云

洪昭光是去年以来，风靡海内外的大众健康专家，他的健康讲座以及所著《登上健康快车》《洪昭光健康忠告》等图书“火”遍大江南北，这两本书以每天1万册的速度在全国热销，每天上百个读者的电话“追打”着洪教授——洪昭光教授为什么会有如此魅力，他的讲座和书籍到底是怎么火起来的？他那些并不深奥、只是日常生活饮食起居中如何保持健康长寿的原则和例子，为什么会如此轰动全国？洪昭光教授经历了怎样的人生历练、为什么热衷于传授大众健康理念？他传授了哪些广受欢迎的健康理念？他到底是一个什么样的人呢？所有关心这一切的读者，会在这部报告文学中得到满意的答案。

洪昭光 健康忠告

按照生物学原理，人应该活到120岁，但提前得病，提前残废，提前死亡成为当今社会的普遍现

象。病越来越多，决不是物质丰富了，收入多了，钱多了，是因为卫生保健知识没跟上。其实预防也很简单，可以减少得病，提高生活质量。从这方面讲，复杂的高科技不如简单的预防来得好。

▣ 大道至简，大医至爱，适者永寿，仁者无敌。

▣ 健康需要天天积累，健康需要人人关爱。

▣ 健康是你自己的事，健康的钥匙在你自己手里。

▣ 最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

▣ 酒是一把双刃剑，少量的酒是健康之友，多量的酒是罪魁祸首。

▣ 吸烟的害处已经举世公认，越早戒越好。

▣ 肥胖是衰老的象征。腹部肥胖，是疾病的信号。

▣ 肥胖是一个很严重的社会问题，与其吃减肥药，不如合理膳食加适量运动。

▣ 三个半分钟：醒过来不要马上起床，在床上躺半分钟；坐起来又坐半分钟；两条腿下垂在床沿又等半分钟。

▣ 三个半小时：每天早上起来运动半小时；中午睡上半小时；晚餐后行走半小时。

▣ 对于高血压患者，要注意四点：定时作息，适应自然，注意清洁卫生，戒除不良习惯。

▣ 老人防意外六不要：一不要做猛烈转头动作，二不要洗澡，三不要豪饮冰水，四不要饱餐和酗酒，五不要空腹跑步，六不要蹲便。

☞ 养心八珍汤：慈爱心一片，好肚肠两寸，正气三分，宽容四钱，孝顺常想，老实适量，奉献不拘，回报不求。把这八味药放进“宽心锅”里文火慢炒，不焦不燥；再放到“公平钵”里精磨细研，越细越好。三思为末，淡泊为引，做成菩提子大小，和气汤送下。清风明月，早晚分服，可净化心灵，升华人格，物我两忘，荣辱不惊，不以物喜，不以己悲。这“养心八珍汤”有六大功效：第一，诚实做人；第二，认真做事；第三，奉献社会；第四，享受生活；第五，延年益寿；第六，消灾去祸。

☞ 一个人心态好，世界上一切都变得很美好。

☞ 一二三四健康法：一个中心，以健康为中心。

两个基点：糊涂一点，潇洒一点。

三大作风：助人为乐，知足常乐，自得其乐。

四项原则：合理膳食，适量运动，戒烟戒酒，心理平衡。

☞ 天天三笑容颜俏，七八分饱人不老，相逢借问留春术，淡泊宁静比药好。

☞ 三自一包，百岁不老。三自：自己关爱自己，自己教育自己，自己解放自己。一天一包养心八珍汤。

洪昭光教授的健康讲座在《北京晚报》全文刊载后，“火”成燎原之势。报刊争相转载，不少出版社也纷纷联系，每天洪教授在办公室和家里起码要接上百个电话。国家体育总局党组书记李志坚建议北京出版社社长吴雨初公开出版。于是，北京市卫生局和

《北京晚报》共同策划主编了《登上健康快车——讲课经典·健康行动》一书，收录了洪昭光等三位专家的健康讲座。广东教育出版社也出了一本《洪昭光健康忠告》。这两本书以每天一万册的速度在全国热销，不仅在北京、上海、广州，甚至在香港的书店也登上了畅销书排行榜。洪昭光教授的新旧著作如江苏人民出版社出版的《健康快乐一百年》，南海出版公司出版的《让健康伴随着您》，湖北人民出版社出版的《生活方式与身体健康》等，也都在热销，这一系列的畅销书，使得“健康”一词在 2002 年变得分外醒目和重要，创造了近年来出版界的一个奇迹。

我们看洪大夫的书，我们听洪大夫的讲座，没有更深奥的理论，就是一般的生活起居中如何保持健康的一些原则和例子，为什么如此轰动全国呢？

洪昭光健康讲座是怎样火起来的

1

拿洪大夫自己的话说，有点像“无心插柳柳成阴”。

看起来有些突然，其实事情早就开始做了，就像滚雪球，越滚越大。

洪大夫回忆，20 世纪 80 年代初他从美国进修预防医学回来后，在心肺中心流行病研究室时就十分关心大众健康的普及。后来他在安贞医院干部病房，发现许多病人花数万元医疗费治疗的病原来完全可以不

治。也就是说，不仅不需要花钱，而且还不需要“遭罪”。于是，他最初先是查房时给病人单独“教练”，怎么得的病，怎么预防，应该注意些什么，把“底”交给病人。当一个人拥有健康时，并不知道健康的重要，对各种卫生防病知识缺乏自觉的要求。然而一旦被疾病打倒，生理和心理上有了损伤，才知道原来健康才是人生中最宝贵的财富。

病人和病人家属饱尝疾病之苦，都渴望健康知识，听得认真极了。而同病房的病友，也都围上来听。因为讲得深入浅出，可操作性强，病人出院前，还愿意让洪大夫再讲一次，他又有意多讲一些健康知识。一开始也就是几分钟，逐渐充实内容，越来越长。病人和病人家属边听边记笔记，互相核对，然后抄出来，当成健康教科书。慢慢地，听的人越来越多。病人建议，干脆一块讲，人多点，给整个病房讲，也省得你这么累。于是，这个讲座就成了干部病房的“保留节目”，每个月，为楼上楼下的病人讲一次。许多病人知道后，都想听完课再出院。有时洪大夫外出开会，病人出院还留下电话，嘱咐洪大夫讲课时，一定打电话通知他，他专门来医院听。

没想到这个并不正规的健康讲座这么受欢迎，出院病人邀请洪大夫到单位去讲，一传十，十传百，都说这个讲座太好了。于是，有通过医院大夫，有通过卫生部门，都来请。洪大夫到总参三部讲过一次，反响强烈。总参二部听说，也坚决要听，他又专门去讲了一次。中央组织部、中央宣传部、中直机关也都去讲过。有的单位要组织上千人听，洪大夫认为，健康

座谈，一定要座谈的形式，人不能太多，有问有答。好多人要听，满足不了，没听上的人意见大极了，怎么办？那好，500人，不能再多。

洪大夫非常注意这个问题，从传播的角度看，个别指导，对症下药，效果当然最好，但需要大量的人力和大量的时间。大众传播媒介覆盖面广，但又不能将特定的目标人群区分开。例如电视，因为不可能占用黄金时间，以至于收视率并不理想。而演讲在一定程度上弥补了个别指导和大众传媒的缺点，它是世界上最古老的正规教学方法之一，简便易行，用不着花多少钱。但对演讲者来说比较难，你要吸引听众，除了最生动的例子，除了要对上听众的“胃口”，还有一条，必须允许听众提问题，当场解答，这样才会使演讲达到最佳效果。所以他强调一定要面对面的交流。

洪大夫在家里也接病人电话，回答病人的问题，反复交代，特别耐心，常常一个电话要讲好长时间。有时爱人方虹要打电话直着急，不得不在家里再安一部电话，专门给他一部电话看病。有时洪大夫放下电话，方虹问刚才是什么人呀？他就发愣，没弄太清楚，反正是病人。清华大学一位老教授住院时听洪大夫讲过一次课，就成了忘年交。不断提建议，听到民间什么好的方子都打电话告诉洪大夫，又是患者又是朋友。就是在这种“教学相长”中，洪大夫的健康讲座越“长”越“丰满”，不仅有他苦思苦想总结出来的健康箴言，有精心配制的简单易行的“秘方”，更有大量说服力极强的临床病例。

有人认为这种健康宣传再多也是“小儿科”，看不起。洪大夫不这样认为。他说，医学只有结合老百姓，才能发挥最大的作用。为了老百姓的健康，我就是要做普及工作。世界卫生组织有很多统计，美国心脑血管病年年下降，而中国却年年上升，且发病年龄越来越低。在卫生资源方面，我国主要用于医疗，尤其重于事后抢救，而发达国家却是重视教育和事前预防。在全球6亿高血压患者中，中国占了五分之一。每每想到这些，洪大夫就觉得责任重大。只要有邀请，他时间再紧也要挤出时间去宣传。作为国内外医学界知名的学者和心血管、高血压病防治方面的知名专家，他的讲座有很高的权威性。

洪大夫认为，健康教育要突出以健康为中心，提倡人人参加，主动参与。通过有计划、有组织、有系统的社会活动与教育活动，促使人们更多地掌握健康知识，自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除和减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，提高生活质量。洪大夫说，我是医生，就是要符合老百姓的需要，让老百姓懂得健康常识，只有健康，才能生活质量好。

2

1987年至1992年，洪大夫出任北京安贞医院副院长，专长心内科、高血压、冠心病、老年病，同时他还担任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、全国心血管病防治科研领导小组副组长、中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员。他脑子里有好多