

媒体走向生活·健康

《解放周末》系列

活到 100岁

HUO DAO YI BAI SUI

高慎盈 主编



复旦大学出版社

媒体走向生活·健康

《解放周末》系列

活到 100岁

HUO DAO YI BAI SUI

高慎盈 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

编委 以姓氏笔画为序

吕学东 许菊芬 张航

房延军 陆振球 顾学文

徐蓓 曹静 黄玮

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

活到 100 岁/高慎盈主编. —上海:复旦大学出版社,
2003. 9

(媒体走向生活丛书)

ISBN 7-309-03732-4

I. 活… II. 高… III. 保健-普及读物 IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 066408 号

活到 100 岁

高慎盈 主编

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 梁 玲

装帧设计 孙 曙

总 编 辑 高若海

出 品 人 贺圣遂

印 刷 上海江杨印刷厂

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 11.875 插页 1

字 数 327 千

版 次 2003 年 9 月第一版 2004 年 4 月第七次印刷

印 数 137 301—140 300

书 号 ISBN 7-309-03732-4/R · 804

定 价 16.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

代序：让我们对生命心存敬意

解放日报党委书记、总编辑 尹明华

西方哲学家罗素在他的一本书里曾经这样发问：“我们是怎样谈论人的？会不会像天文学家看到的那样只是一点尘埃，无依无靠地在一颗不重要的行星上蠕动？或像化学家所说的是巧妙地摆弄在一起的一堆化学品？或者……”

同样是哲学家的帕斯卡尔，给了我们一个深刻的答案：“人是脆弱的”，但脆弱绝不是生命的惟一；因为“人是会思想的”，思想让人类获得力量，让生命坚强。

生命的脆弱，提醒我们生命本身的存在与维持并不轻松，使我们意识到健康对于美好生活的重要意义，以及生命的质量对于健康的依附。而生命的存在与生命的意义，又总是弥漫着人类的深度思考。怎样呵护生命、怎样健康活到100岁？正是人类一个共同的思考，纯真而深远。

一项调查显示，健康已经成为现代人生活的第一追求。科学也告诉我们，健康活到100岁并不是梦想。因此，脆弱的生命，其实是可以坚韧的，可以活力四射的，可以穿透病痛的折磨与死亡的阴影。关键是，我们必须把对健康的追求付诸实在的行动，并且行动又必须是科学的、持久的。

我们知道，生活方式在最大程度上决定着人的健康状态与生命质量。专家指出，在影响健康的四大因素中，环境占15%，生物

亦即身体因素占15%，医疗服务占10%，而生活方式占60%。这意味着，科学合理的生活方式，就是我们锻造生活品质和经营生命健康的行动指南。如果，我们对生命心存敬意，对生活采取健康的方式，并且持之以恒，那么，生命将展示厚重的质感和绵延的韧性，使我们健康活到100岁的梦想成真。

在令人难忘的“非典”时期，我们的生活方式发生了多少不同寻常的变化。而品味这种变化，我们会自然而然地得到这样的启迪：生活方式是如何与生命健康息息相关，人类活到100岁的追求就该是这般日复一日由健康的生活细节“聚沙成塔”。

我们也懂得，健康并非纯粹是个人的事情。家庭和社会的意义，将个人健康纳入更开阔的方位，氤氲着思想的深意——社会责任感。一个人的生活方式，不仅仅是关系到他自身，还关系到他人和社会的健康程度。因为，在一个群体里，生活方式会相互影响，一个人的健康与否也会影响到他人。选择怎样的生活方式？当这个问题与“健康”和“社会”这两个词联系在一起的时候，我们就会发现，健康也是一种责任，一种沉甸甸的责任。

正是基于这种社会责任感，根据众多读者的要求，在复旦大学出版社的支持下，我们结集出版《活到100岁》，旨在倡导一种健康生活的理念，提供一份健康生活的指导，以助更多的读者收获“活到100岁”的理想。

生命，仿佛是脆弱和坚强的合唱。而指挥着生命唱响坚强，唱出健康与欢快的，是我们对待生命的态度和我们生活的方式。幸福而健康地活到100岁，是生命潜能的活力激扬，是健康文明的生活进程，也是人文关怀的生动表达。

2003年夏于申城

目 录

A 篇 活到 100 岁——知名专家健康访谈录

- 3 洪昭光现象
- 12 怎样活到 100 岁——洪昭光教授谈生活方式与健康
- 45 幸福活到 100 岁——洪昭光教授谈家庭健康
- 54 健康活到 100 岁——向夏老请教长寿之道

B 篇 有病帮你医——现代人易患的十大疾病

- 65 远离高血压八字箴言——低盐 减肥 减压 限酒
- 73 痛风爱找“工作狂”——多加休息 少喝啤酒
- 82 糖尿病没啥可怕的——少吃一点 勤动一点
- 91 心血管病的自我保护——吃得素点 心态好点 有空动动
- 101 关注男人的“难言之隐”——“补肾壮阳”莫轻信
- 110 警惕“体内炸弹”爆裂——清淡清淡再清淡 放松放松再放松
- 120 远离乳腺癌——每月一次 自我检查
- 129 善待您的肝——戒酒限脂千万别忘记
- 136 吸烟三“20”，容易得肺癌——敬请早早戒烟
- 144 如何走出心理障碍的阴影——张弛有序 笑口常开

C 篇 生活小贴士——在你身边的健康小常识

- 155 家有“老痴”
- 166 解读“夫妻癌”
- 177 糖尿病“低龄化”，警钟响起
- 189 把脉“体检热”

- 198 警惕高脂血症诱发胰腺炎
202 喝水也中毒?
207 吃油条怎会诱发心脏病
211 吃火锅,当心“火锅综合征”
215 膀胱也会“醉”
219 这样“补偿”怎能消受
223 胃内长虫,怎么回事?
227 嘴歪,是风吹的?
231 孩子为何睡不稳
236 九龄童怎会得颈椎病
241 成年人怎会出痧子
245 咳、咳、咳,夜里咳不停
248 不要乱吃药
251 饭后别立即工作
255 感冒了,别去蒸桑拿
259 按摩不当 雪上加霜
263 摔伤了,请别翻动
266 老人多爬楼梯不利关节
270 早春尤需防心梗
275 为啥“春眠不觉晓”?
279 天热吃冷饮,当心“冰淇淋头痛症”
283 入夏了,当心“太阳镜综合征”
287 疾病也会“秋后算账”
291 冬天晨练,不要太早
295 冬季泡澡别太久
299 免疫力是这样增强的
303 吊带衫露脐装惹的祸
306 她为什么特别怕冷?
310 年轻女性警惕隐性更年期

- 315 收发短信要有度
- 319 别让“鼠标手”伸向你
- 323 都是宠物惹的祸
- 327 假日玩乐莫过度
- 331 春游踏青,路边的蘑菇不要采
- 335 春节远离“节日病”
- 343 度假,当心“放松效应”
- 347 女儿为何不停理书包
- 351 贪睡也是一种病
- 355 怎么一上班就心跳气急
- 359 远离“中年压力锅”
- 365 莫让“黄昏心理”缠身

- 369 后记



活到100岁

——知名专家健康访谈录

洪昭光现象

洪昭光“火”了。

他的健康讲座内容,以不同形式在全国各类媒体上频频亮相;健康讲座笔录的民间“手抄本”已达68种之多,复印、通过邮件传递的更是不计其数;几十家出版社争先恐后想要出版他的讲稿;500多个单位团体排队等着邀请他去讲课……

洪昭光这个名字以及与这名字有关的琅琅上口的健康忠告,比如“一二三四五”、“红黄绿白黑”和“养心八珍汤”等等风靡一时,已然“润物细无声”地改变着人们的健康观念和生活方式。

这“热火朝天”的一切,被人们冠之以“洪昭光现象”。

大江南北,百姓争阅“健康忠告”

上 海

2002年7月26日,《解放日报》周末版独家刊登了洪昭光教授授权发表的健康报告《怎样活到100岁》全文,当天上海市3000家便利店和东方书报亭零售的报纸,一个多小时就被争购一空;没“抢”到报纸的读者,则复印报纸争相传阅,以至于一些单位的复印机“吃不消了”;《怎样活到100岁》被各网站转载,无不放在醒目的位置,连续几天来,点击率始终遥遥领先……

这份健康报告,老人们看了津津乐道,年轻人看了大呼“深得我心”,在申城掀起一股健康风潮。



随即,一封封希望《怎样活到 100 岁》再版的读者来信飞进了《解放日报》编辑部。家住上海邯郸路今年 82 岁的苏寿岳老人写道:“我认真读了《怎样活到 100 岁》之后,编写了 8 篇摘要,用毛笔誊写后张贴在我们楼‘科普园地’橱窗里,并题名为‘长寿专刊’。没想到‘专刊’登出后大受欢迎,本楼居民和邻居纷纷前来阅看。有的邻居索性搬来小凳、椅子坐在橱窗前一字不漏地抄回家去。大家看了以后还相互议论,由于操作性强,我们都开始试着做。贵报《怎样活到 100 岁》上下篇合刊出版后,不少邻居闻讯去书报亭购买。我也想买几份送人,跑了几处又是失望而归。看来,这份材料确实受广大群众欢迎,贵报还应该再版。”

广东

8 月 26 日,在广东省委礼堂举办的“生活方式与健康”报告会上,洪昭光讲得激情洋溢,1 200 多位副厅级以上离退休干部听得聚精会神。

无缘聆听报告的人,则另辟蹊径。退休小学教师李柏坤从亲朋好友处搜罗了 3 个版本的洪昭光健康讲座的民间“手抄本”。又有近百人向她借阅或拿去复印。立竿见影,几十年来不碰牛奶的李氏夫妇喝起了牛奶。

“健康面前人人平等,遵循健康规律,你的身体就可能一生平安”,洪昭光一语惊醒梦中人。人们纷纷以拥有他的“健康忠告”为生活时尚。中国农业银行广东省分行工会“善解人意”地为每位职工印了一册讲稿,“飞入寻常百姓家”。

北京

9 月 7 日,被“洪昭光热”裹挟着,记者到北京采访。

北京,是洪昭光工作生活的所在。乍到北京,有关他的耳闻目

睹无不令记者感受到“热”意袭人。

听说,根据洪昭光讲座出版的《登上健康快车》一书以每天一万本的惊人速度被各地读者抢购。北京各大书店里,独占销售榜鳌头的,也正是此书。

记者随意步入北京王府井书店,诧异地看到书店服务台上赫然摆着一本《登上健康快车》,上面贴着一张白纸:“三楼生活部有售”。

一打听,原来是因为“来问这本书的人太多了”,应接不暇的店员想出了这个法子,才从源源不断的问讯中脱身出来。记者走上三楼,看到不少人正津津有味地翻阅着此书。有位张女士,一下子买了4本,笑呵呵地说:“买了自己看,还要送给亲戚。送健康嘛,谁不欢迎?”

听说,有一次洪昭光走在大街上,被一个骑车的中年人认出。那人赶紧下车,惊喜道:“您不就是那个洪教授?您的‘养心八珍汤’我记得一字不差。”抓住时机,向洪昭光问这问那。

这样的故事,时常在北京的街头巷尾上演。人们都说:“洪教授把医学科普做到了我们心里。”

健康讲座,从病人床头开始

穿过狭长的走廊,穿过走廊两侧张贴的人们耳熟能详的“一二三四五”和“红黄绿白黑”等洪氏顺口溜,洪昭光教授的办公室就在医院第12病区的最里端。

那天中午,洪昭光风尘仆仆自内蒙古讲课回来,又马不停蹄为北京崇文区的领导干部开了一堂健康讲座。虽然次日又得奔赴甘肃,他还是在百忙之中接受了本报记者的采访。个子不高,和蔼的洪教授略带着福建乡音告诉记者:“我对上海是很有感情的。1956年至1961年我在上海第一医科大学读了5年书,而我的很多亲友现在也都在上海。”



仔细深究起来,洪昭光的“健康宝典”,正是源于在校园苦读时奠定的基础。朦胧地,那时的他就意识到了健康教育的重要性。1961年,他大学毕业离开上海来到北京。穿上白大褂的他,潜心医学事业,尽心为病人看病。

洪昭光看病,有自己的特色。安贞医院的第12病区属于高干病房,在这里住院的病人几乎全都是患心血管疾病的。在给他们治病时,洪昭光发现,很多疾病的诱因缘自日常生活中一些不良习惯,稍加注意是可以避免的。于是,他给病人看好病开完处方后,不是简单地让护士送药打针就完了,而是走进病房“额外”给病人讲讲“你为啥会得这个病”、“平时怎样生活才能避免生病”等等。不知不觉地,他开始琢磨起该如何把科学的医学道理传播给大众。

一个偶然,开启了心血管病专家洪昭光的大众健康科普教育这一“副业”。

8年前,洪昭光在病榻前为一位病人单独讲授养生之道。没想到,同屋的病人听得入神,纷纷围拢过来。渐渐地,其他病房的病人也一个接一个地被吸引来。甚至,他们还叫了自己的家属到病房来旁听。

不期地,洪昭光察觉到“人们是多么渴望健康啊”!被责任感激励着,洪昭光的讲座开了一次又一次,病人和病人的家属们带着小录音机、带着笔记本,如饥似渴地聆听着、记录着。于是,洪昭光的讲座越做越大,从病房讲到医院,从医院讲到会堂,从一座城市讲到另一座城市,孜孜不倦地倡导健康生活方式。

记录心得的纸片,家中随处可见

百闻不如一见。洪昭光教授侃侃而谈,果然幽默风趣。不由得让记者想像起他成百上千次站在讲台上的姿态,并且想起很多人对他讲座的评价来:

“比小说还好看”,北京一位学者看过洪昭光健康报告后,这样

由衷地赞叹。

“如同清泉般清澈见底”，全国无数人听过洪昭光健康报告后，这样形象地比喻讲座的易懂可行。

其实，我国的健康教育宣传由来已久，却因讲授艰深和枯燥，令听者却步。为什么洪昭光的讲课却偏偏听者如云？他的健康报告“一听就会懂，一懂就能用”，是成功的关键所在。

洪昭光曾在美国当了两年的访问学者。他的导师，荣膺“美国医学最高成就奖”的斯坦姆曾说过，营养学可以写成厚厚的书，然而概括成一句话简单不过：“什么都吃，适可而止”。

受此启迪，为了深入浅出地配制养生“秘方”，洪昭光费尽思量。

在两万多字的健康报告中，为了阐明科学健康生活的道理，他前后共引用了40多个生动的例子。看似信手拈来的例子，却是他40多年临床医学实践的有心积累。许多“顺口溜”式的健康口诀，看似浅显，却蕴涵着丰富的知识底蕴，得之不易。比如，关于吃的科学，诸如一般常用的“饱和脂肪酸8%，胆固醇少于300毫克”等等专业术语，让人听了摸不着头脑。

于是，他决心“改头换面”把膳食科学的精华提炼成通俗健康口诀。日夜推敲，几近痴迷。有时，睡梦中偶有所得，醒来他赶紧抓起笔记录下来。这样的纸片，他的家中随处可见。妻子收拾房间时，便小心地把它们收集到一起。而且，妻子还成了洪昭光的第一个科普对象。每有所得，他会兴冲冲地把正在操持家务的妻子拉过来，绘声绘色地念给她听。

因此，洪昭光的报告总是引人入胜。有一次，他作报告，刚讲到老年人要注意的“三个半分钟”，忽闻台下哭声大作。有位干部向他伤心地哭诉：“唉！我就是两年夜里上厕所上得快了点、猛了点，头晕，结果第二天半身不遂，整整在床上躺了8个月，背上长了褥疮，儿子都不孝顺了。早知道三个半分钟，我哪至于受这8个月的罪啊！”

因为讲座鲜活生动,所以才真正打动人心,最终让听者理解、接受,并实施健康的生活方式,获益匪浅。

渐渐地,讲座越开越多,属于自己的休息时间被各种活动“洗劫一空”,洪昭光仍乐此不疲。最忙的时候,他一天连着在3个地方讲3次,每次都要花两个多小时。每次讲座,他还没有上台,听众手里就都有了上的讲话稿了。原来,都是事先从网上下载的。等他一开讲,大家都忙着改错别字,一边听一边改。讲座结束了,错字改完了,听众还是抢着购买洪昭光的书。

站在讲台上,看到大家那渴望的眼神,听到大家踊跃的提问,洪昭光满怀激情:当科学生活方式的理念不再只是学术会上探讨的话题,而成为走进千家万户,变成广大民众实实在在的行动时,才是真正意义上的科学。

为了这个,他努力着。这种努力,既热闹,因为受到了无数人的欢迎;又有些寂寞,因为像洪昭光这样的人还太少。

他的家中独有“洪氏五色汤”

眼前的洪昭光教授,精神矍铄,身体硬朗。他对记者开玩笑说:“我今年64岁了,耳不聋眼不花。就是脸上的皱纹多了几道,那是因为经常笑咪咪的,笑出来的。”

于是,话题自然转到了此行记者关心的另一个问题上:教别人怎样活到100岁的洪昭光,他自己是怎样养生的呢?

与往常一样,那天洪昭光也是走着来到医院的。他告诉记者:“很多年了,我无论多忙,都坚持每天步行1小时。漫步在街心公园的林阴道上,享受着浓浓的绿意和清新的空气,身心放松。”

平常,洪昭光每天早上6点起床,起床后出宿舍区在附近散步、锻炼。有时,遇上听过他的健康讲座的人,也会聊上一会儿,顺便指导一下人们饮食、锻炼等保健方法。7点左右,他回家用早餐,燕麦、牛奶是餐桌上的必备之物。

洪昭光有自己的饮食理论，“别因为年纪大了就禁食这个禁食那个，别怕有病后这个不能吃那个不能吃，其实，什么都能吃，但吃什么东西都要有个度，这个火候一定要掌握好。”

多年来，洪昭光也养成了自己的饮食习惯。每天，必有一餐吃西红柿，他最爱吃的是青菜和清蒸鱼。他喜欢吃得清淡，很少烹炸，讲究吃新鲜蔬菜，而且大多生吃。他们家中，有两道传统菜。一道是凉拌蔬菜色拉，还有一道是“洪氏五色汤”——绿色蔬菜、西红柿、黑木耳、鸡蛋……这正是其“红黄绿白黑”营养搭配的实践。

生活中，洪昭光自己一直坚持做到“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”这4点，着力构筑起自己的健康四大基石。邀请他参加的宴会几乎天天都有，但他能推就推，更愿意在家里或者单位食堂用餐。他从不吸烟。健康规律的饮食习惯和经常的运动帮助他做到了控制体重、预防肥胖、提高机体工作能力和增强机体免疫力。1961年，洪昭光大学毕业时的体重是62公斤，如今40多年过去了，他的体重是63公斤。偶尔有浮动，但上下不会超过一两公斤。

不难发现，洪昭光十分注重心理平衡的保健因素。人们又好奇了，对此他又是如何身体力行的呢？其实，对普通人洪昭光而言，所有困扰人们的烦恼他也难免有。每每遇到不顺、误解和非议，他都会用周恩来和马寅初这两位伟人身处逆境时的胸襟和风范来激励自己。

他的人生，也非一帆风顺，有过中年丧偶的剧痛，有过大病的折磨……“苦难是生活最好的老师”，那教会了他一身抗压的本领，教给了他平和的心态。他的家人说，最佩服他的正是他总是平和的，从不着急。他从不把办公室的烦恼带回家，也从不在家人面前议论他人的是非。这就是得益于他常常自饮自酌自配的“养心八珍汤”。

以其一贯的风格，洪昭光又以“顺口溜”总结了自己的生活方式：“一日三餐，粗茶淡饭；上班不用车，全凭两条腿；吃饭只饱七八