



中华医学会心血管病学会
中国老年保健协会心血管专业委员会
中国版协妇女读物工作委员会

联合推荐

全国心血管防治科研领导小组副组长
卫生部首席健康教育专家

洪昭光 著

洪昭光 谈

家庭健康

(修订本)

送给中国**亿万家庭**的“全方位健康圣经”

他的健康新观念科普书籍总发行量
超过 **300** 万册，手抄本数千万册



·关注男人女人老人儿童的家庭保健医生·

中国妇女出版社

健康 名家 讲堂

洪昭光 著

全国心血管防治科研领导小组副组长
卫生部首席 **健康教育专家**

洪昭光 谈 家庭健康

(修订本)

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

洪昭光谈家庭健康/洪昭光著. —北京:中国妇女出版社,2005. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 817 - 6

I. 洪… II. 洪… III. 家庭—保健
IV. R161. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 143185 号

洪昭光谈家庭健康 (修订本)

作 者: 洪昭光 著

责任编辑: 李白沙

插 图: 李白沙 廖晶晶

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 14. 75

字 数: 148 千字

插 图: 72 幅

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 817 - 6

定 价: 21. 80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

大 道 至 簡
大 匠 至 愛
造 者 有 壽
仁 者 无 敵

洪昭光



走进千家万户的健康使者

——采访洪昭光教授手记

初见洪教授，望着眼前这位身材不高、面容慈善、轻言细语、和蔼可亲的长者，没有丝毫“大家”的矜持，没有一点儿“名人”的傲慢，我们几乎无法将他与在全国乃至海内外掀起“健康风暴”的大名鼎鼎的洪昭光联系起来。随着数次采访，了解他的工作，走进他的生活，倾听他的心声，展现在我们面前的洪教授，是有一颗平常心的凡人，是一位胸襟开阔的智者，同时还是一位思想家，一位心理学家，一位哲学家，一位文学家，更是怀有一颗爱心的仁者。

“世上只有家最好，男女老少离不了。”得知我们出版这本书定位在“家庭健康”时，洪教授的“洪氏语录”脱口而出，“你们的想法太好了，我的书已经出了十多本，但从家庭的角度谈健康，咱们这是第一本，咱们一定把它出好。”

洪教授说，家庭的地位太重要了，每个家庭都是社会的一个组成部分，每个家庭几乎都有男人、女人、老人、孩子，我们现在谈健康，不可能离开家庭健康，我们的工作就是让健康新观念走进千家万户。我们这不是“中老年保健”，我们这是从根本上传播一种观念，一种新的健康观念，让老人、孩子、男人、女人，让全社会的人都懂得健康，懂得科学知识，珍爱自己，珍视生命。

做一名有爱心的医生

谈起做医生，洪教授说：“很多人都认为医生的职责是治病救人，实际上，这并不是做医生的根本目的，”洪教授说，“医生关注的不仅是疾病，也不只是病人，而应该是促进健康。作为一名好医生，首先应该学会的是用一颗博爱的心去关心病人、爱护病人、引导病人，帮助病人建立正确的健康观念，形成良好的健康习惯，教会病人如何预防疾病，从而杜绝疾病的发生，减少病人的痛苦。只有这样，才能够成为一个优秀的医生，乃至成功的医学家。否则的话，充其量只能算一个熟练的医匠。”

有的医生给病人看病时连眼皮都不抬，看完病甚至不知道病人是男是女。这怎么能做一个老百姓喜欢的医生呢？

洪教授把是不是老百姓喜欢的合格医生分成了五等。



甲等医生：对病人如亲人，满怀亲情，病人看病后感到亲切、舒心；

乙等医生：对病人如熟人、朋友，满腔热情，病人看病后感到满意、放心；

丙等医生：对病人如病人，心怀同情，态度认真，病人感到友善、安心；

丁等医生：待病人如路人，冷冷淡淡，不阴不阳，病人感到失望、寒心；

戊等医生：把病人不当人，居高临下，盛气凌人，病人看病后反而添病，感到气愤和痛心。

洪教授语重心长地说：“如果我们的医生和所有的医务工作者都能记住‘大医至爱’，能用爱心和热情对待病人，那么现在紧张的医患关系就能尽快得到缓解。”

洪教授认为，其实有一半的病人可以不得病，这就需要医务工作者奉献出智慧和爱心，同时需要让老百姓懂得更多的健康知识。

70 多种健康知识传抄本的诞生

早在 10 年前，洪昭光在给病人看病中发现一个问题，很多患者发病的原因都很简单，其实只要一两句话就可以完全避免患病，可就是因为没有这一两句话，就要花去几万、十几万元甚至几十万元来治病。

洪教授说：“现在，许多人得了慢性病，由于缺乏保健知识，治疗不及时，使小病酿成大病，致死致残的步伐加快了。特别是近几年，一些慢性病发病年龄提前，青年人得老年人的病，儿童得成年人的病已屡见不鲜。”

于是，洪昭光教授开始琢磨怎么才能把深奥的科学知识传播给大众。

开始，洪教授利用查房的时间给一个病人和家属讲健康知识，结果连同屋的病人也听入了神，给两个人讲，四个人听，给四个人讲，八个人听……听洪教授讲课的病人和家属越来越多。于是洪教授就给科里全部病人及家属进行了一次小型的健康讲座。结果，有的病人记笔记，有的病人拿录音机，还有的病人不时地对着笔记，生怕漏记一个字。讲完后，全体热烈鼓掌。

后来，应群众的要求，健康讲座从科内到院内，再到院外各个单位、各个地方，吸引了越来越多的人听。人们整理录音、打字、复印，然后像送礼物似的把传抄本送给自己最亲的父母、家人，送给最好的朋友、同事……洪教授深有感触地说：“我这才感觉到，我随便讲了讲，就这么受欢迎，原来病人这么渴望健康教育知识。以后形成了习惯，需要就讲。”就这样，70 多种不同的版本诞生了。

几年来，洪教授不断地了解百姓的需求，把自己讲座的内容逐渐扩大，从怎么预防心脑血管病，到如何合理运动，再到如何调节人的心理，都成了他讲座的重点。他潜心总结自己 40 多年的临床经验，精



心配制了许多“秘方”，并且将其编成浅显易学的健康格言，用不少很有说服力的临床病例，为开展更大范围的健康教育讲座做好准备。洪教授的讲座使大江南北成千上万的家庭受益匪浅，被广大百姓奉为“健康圣经”，他本人也被众多媒体誉为健康生活方式的“传道士”。

语言是医生最重要的法宝

医学之父希波克拉底说过：“医生有三大法宝：语言、药物、手术刀。”对于病人来说，语言、药物、手术刀，哪样最重要呢？洪昭光教授认为，语言是最重要的法宝。“言为心声”，语言是一个人思想、感情、能力、爱心等多种素质的综合体现。通常病人非常相信医生的话，医生的语言有强大的暗示作用，不管是正面或反面的，都能极大地影响病人的心情和病情，甚至有时能达到刻骨铭心、“四两拨千斤”的程度。

医生一句鼓励的话，可以使病人精神倍增，转忧为喜，病情立见起色；相反，一句泄气的话，也可以使病人抑郁焦虑，卧床不起，甚至不治而亡。正如常言说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”

“古代有个谜语：‘它不是蜜，但比蜜还甜；它不是毒药，但比毒药还毒；它不是花，但比花还美；它不是剑，但比剑还锋利。’它是什么？它就是语言。”洪教授讲起这个古代谜语，说了这样一句话，“这真是寓意深刻、入木三分啊！”

洪教授告诉我们，临床上证明，从总体上看，大约有 1/3 的病人是自愈的，1/3 靠药物治愈，1/3 是不易治愈的。一位名医说过，一半以上的疾病是不需要用药的。

语言还是爱心的体现。现代护理学创始人南丁格尔认为，爱心的力量是非常强大的。1854 年的克里米亚战争中，24 岁的英国女护士南丁格尔主动请缨上前线为伤病员服务，她以母亲般的亲情和金子般的爱心关怀照顾着伤病员，使他们感受到春天般的温暖，心中充满信心和力量。结果奇迹出现了，在南丁格尔服务期间，伤病员病死率由 50% 降低至 2.2%，最后降至 1%。爱心的神奇力量的确让人惊叹不已。

大道至简，大医至爱

关于健康的书市场上很多，健康教育工作有很多人在做，为什么偏偏洪昭光这么火，他的书卖得最好，他的健康“顺口溜”成了老百姓的口头禅呢？

洪昭光说，简单地说就是八个字——大道至简，大医至爱。意思是说，最深奥的道理其实最简单，最高明的医生就是要有爱心。我们和发达国家相比，不存在技术和设备的差别，有的只是观念的差别。外国的早期预防工作比我们做得好，有些预防观念我们不是不知道，只是长期以来光讲在嘴上、写在纸上、挂在墙上了，没有普及，就是因为太专业了。

有些专家认为，我的东西是阳春白雪，给老百姓看，老百姓看不



懂，说明自己的水平高；我一讲，你懂了，说明我没水平。很多人把“讲得谁都不懂”当成科学，这个观念需要改变。科学不能吓唬人，科学应该很朴素。钱学森要求每个博士生必须有不到 1000 字的科普论文，你能说他科学性不强吗？我们很多人自认为水平高，认为别人听不懂的是科学，平易的就不是科学，这种是愚昧的观念。

比如在吃的问题上，如果讲每天摄入 2200 千卡热量，脂肪摄入不超过 30%，其中饱和脂肪酸 8%，不饱和脂肪酸 10%，这些枯燥的字眼，老百姓不理解，没法比较，也记不住，就会感到无所适从。

真正的科普知识就是要让老百姓“一听就懂，一懂就用，一用就灵”。如果能真正做到这“三个一”，老百姓一定会非常满意，而且充满希望，并且身体力行。如果你不说什么千卡、毫克，而直接说一袋牛奶，或者一个鸡蛋、二两豆腐，老百姓觉得好记，就会照着你说的去做。

洪教授又举了一个照相机的例子：“好相机几万块钱，什么长镜头、长焦距、高级光圈、滤色镜等等，进口的，非常好，可老百姓不要，太复杂了。‘傻瓜’照相机只要把胶卷放在里面就行，谁都会用。你说‘傻瓜’不如‘专业’，是不如，但老百姓很少买‘专业’的，‘专业’的不一定好接受，‘傻瓜’虽然不精确，但好用，照出来也不错，就行了。”

洪教授的一些代表性的健康格言，如“养心八珍汤”“三个半分

钟”“三个半小时”“红、黄、绿、白、黑”等，将深奥复杂的科学知识转化成浅显易懂的健康口诀，为老百姓提供了生动形象的“健康处方”。

热爱生活，奉献社会

“事能知足人常乐，心到无求品自高。”是啊，人只有热爱生命，热爱生活，才能奉献社会，品味美好人生。凡听过洪昭光教授健康讲座的人们都认为，洪教授不仅在向人们传播健康知识，也在向人们阐释一种人生哲理。

在洪教授的办公室采访，不时有电话铃声打断我们。趁着洪教授接电话的空当，我们环视了一下四周。不大的空间里洋溢着浓浓的生活气息，窗台上几盆绿色植物郁郁葱葱，巴西木、观音竹枝繁叶茂，将窗外的阳光编织得一缕缕地散落在桌上、地上。最吸引我们的是十几个造型各异、玲珑精巧的紫砂壶，错落有致地沿着墙台站立着，在白墙的映衬下，轮廓清晰，活灵活现，仿佛是一排顽皮可爱、会说话的孩童……

看到洪教授放下电话，我们忙问：“这是别人送给您的吗？”洪教授笑了：“我非常喜欢紫砂壶，出差每到一个地方，只要有时间，我就会转一转，买个紫砂壶带回来。你们看，这都是……”洪教授饶有兴致地一一介绍着它们的“身世”，如数家珍。由此可窥见洪教授对生活的热爱之情。

其实，洪教授的成长道路并非一帆风顺，他也经历过种种不如意。



早年，他因父亲是从新加坡回国的银行家，被视为出身不好，入团入党都比较晚。当初研制出的“北京降压0号”尽管疗效很好，但由于学术界的争议，“养在深闺人未知”达20年。晋升高级职称时，他的条件完全可以破格，但领导提出要他把名额让给其他同志。人到中年，事业正如火如荼，却在一次体检中被怀疑得了肺癌，不久妻子又患癌症去世。这些都对他打击很大。然而，一切的一切洪教授都挺过来了。

洪教授说，他受东方哲学的影响，天人合一，人是自然的儿子，自然是人类的母亲。人是改变不了环境的，只能完善自己。生活中有挑战、挫折、不幸，都是正常的，总体上，机遇和挫折是公平的，人人都会有机会。多周折，不气馁；再得意，莫张狂。洪教授回忆起30多年前的一件事，“十年动乱”时期，他在工厂给工人看病。有一个老工人对他说了一句话让他很感动：“你别往心里去，周总理都有人说坏话，更不要说我们这样的普通人了。”这句话让他一直牢记到现在。“我一想，是呀，我怎么比得了周总理呢？所以我还有什么想不开的呢？”

经历了这么多挫折，如今，洪教授依然热爱生活，热爱着他所从事的事业。有人觉得，洪教授吃了那么多苦，现在应该老老实实做个医生才对；也有人说，搞健康教育，这本应该是教育工作者的事情，而不是一名职业医生的责任。对此，洪教授并不这么看。

“梁启超曾经写给冰心一首诗，里面有这样两句：‘世事沧桑心事定，胸中海岳梦中飞。’说得非常好。其实，每一个浪涛过来，都会淋湿一大片，船也会跟着摇晃。但无论怎样，关键是你心里要明确，什么是对的，什么是不对的；应该坚持什么，不应该坚持什么。受党和人民教育多年，我的知识、智慧都是人民给的，病人给了我很多，老师、同仁、社会给了我很多，我应该为中华民族做点儿事，为国家做点儿事，为社会做点儿事。”

洪教授笑得很祥和：“当初我跟华罗庚教授合作研制‘北京降压0号’，每一片给国家节约几块钱，一年生产5亿片，就可以节约25个亿，后来一年生产10亿片，就节约50个亿，可我一分钱没拿着。这没关系，我很高兴，为什么？因为我们俩的智慧能为中国几十年节约500个亿！烈士们为中华民族抛头颅、洒热血，命都没了，我们还在乎这点儿钱吗？现在我不仅给病人看病，还在做健康教育普及工作，这同样是因为我觉得这是我的一种社会责任，只要是对人民有益，我就应该把我的智慧和能力奉献给人民，尽我自己所能。”

洪教授说：“我的原则是诚实做人，认真做事，无愧于心。”

他是健康观念的实践者

与洪昭光教授面对面，听着他平静地叙述，仿佛他是在讲着一个



个已经久远了的故事，语气平缓，不急不火。你哪里看得出，他每天面临的工作千头万绪，而且全国有上千场报告在等着他去讲。每当有电话打进来，他都会很抱歉地对我们说声“对不起”，然后拿起听筒。对方有向他咨询病情的，有通知他开会的，有请他出差去做健康报告的，有约他写文章出书的……一个一个电话打进来，洪教授没有一点儿不耐烦，接完电话又和我们继续谈下去。

我们很想知道，眼前这位闻名全国以至海内外的健康使者，平时在生活中是怎样的。洪教授告诉我们，只要不出差，他都会按照他讲的健康生活方式度过每一天；无论工作再忙再累，他从不把烦恼带回家。看来，他既是健康观念的宣传者，又是健康观念的实践者，给别人讲的健康知识，也正是自己身体力行的。

他每天6点起床，走路半个小时，然后回家吃早餐：或燕麦粥、玉米面粥，或牛奶、面包，不一定吃水果；中午在医院食堂吃饭，然后睡午觉一到一个半小时。上下午的工作、活动安排非常满，但晚饭尽量回家吃。晚饭一般是夫人做，他也会帮忙。他喜欢吃青菜和清蒸鱼，喜欢清淡，很少烹炸，每天必吃西红柿和水果。总之他吃得很简单，比较随意。晚上看完“新闻联播”后和夫人一起散步半小时到一小时，即使出差在外，也尽量保证散步的时间。

洪教授说，1961年他大学毕业时体重是62公斤，40多年过去了，现在体重是64公斤，平均20年长1公斤，平时没有刻意地去保持。他从不吸烟，合理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、体形良好、提高工作效率和抗病能力。

洪昭光谈家庭健康

hongzhaoguang tan jiating jiankang

如今，60多岁的他血压不高，心脏很好，身体没有什么病，工作起来精力充沛。所以，他深有体会地给人们讲“运动可以代替药物，但没有任何药物能够代替运动”。

洪昭光成了名人，成了明星，成了老百姓心目中的亲人，越来越多的人认识了洪昭光，越来越多的人会背诵“洪氏语录”。不管洪教授走到哪里，都会被人认出来，人们热情地围住他，问这问那，请他签名留念。洪教授深有感触地说：“说实在的，老百姓记住了我，是对健康教育工作的肯定。我的这一套健康理念最早应归功于中科院老院士吴英恺教授，是他建议开辟服务百姓健康的‘第二战场’，并主动捐款建立健康演讲基金，是他教导我们一定要把老百姓的疾苦放在心上。他说，医生不能被动地在家里坐等病人，要跨出一步，承担健康教育的责任。这不仅是一个普通医生应做的分内事，也是社会的需求。”

洪教授还特别强调，健康教育不是单凭几个医生的热情就能做好的，健康教育作为一项可持续发展的事业，必须要有四个条件：一、政府支持；二、媒介关注；三、企业赞助；四、专家参与。洪教授之所以把医学专家放在第四位，无疑是要强调“健康教育是一项需要多方支持的全社会工程”。

查房、开会、做报告……洪教授每天的日程都排得满满的，我们的采访也断断续续持续了几个月。采访结束时，我们请洪教授为本书



题词，洪教授欣然提笔，写下 16 个遒劲潇洒的大字：

“大道至简，大医至爱；适者有寿，仁者无敌。”

我们在心里为洪教授祝福：为了全国的百姓，为了普及大众健康的科普知识，请多保重！

编 者