

# 《洪昭光谈中年健康养生》

## 图书基本信息

书名：《洪昭光谈中年健康养生》

13位ISBN编号：9787802033719

10位ISBN编号：7802033713

出版时间：2007-1

出版社：中国妇女

作者：洪昭光

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

“健康是金子”，这是1953年4月7日世界卫生组织提出的世界卫生日主题口号，旨在号召人们重视健康，关爱自己，提高生活、生命质量。现在看来，健康不仅仅是金子，还是节约，是和谐，是生产力，是幸福之源、人生之本，对健康的重要性怎么强调都不会过分。怎么保持健康呢？健康由四个元素组成，父母遗传15%，环境17%，医疗条件8%，生活方式60%。因此，光靠医疗技术可以治疗疾病，却不能带来健康，因为健康是躯体、心理、社会和道德的良好和完满的状态。最近我国公布对残疾人状况调查，结果表明：2005年我国的残疾人比1987年增加了3000余万人，其中75%是60岁以上的老年人。也就是说，许多老人的寿命是延长了，但延长的不是健康寿命，而是带病残疾寿命，生活质量并不高。怎样才能延长健康寿命，使人们高质量地生活呢？医学分四个阶段：健康促进、预防疾病、医疗救治和功能康复。前两个阶段我们称为上游，是健康范畴；后两个阶段我们称为下游，是医疗范畴。使人们更健康的关键是观念前移，抓上游，从中年抓起，从青少年抓起，从小抓起，越早越好。生老病死是自然循环，亘古不变，但死亡的方式却有不同：一种是自然凋亡，一种是病理死亡。前者是无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。后者是中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，事业中止，人财两空。造成两者差别的原因何在呢？只要看看百岁老人与英年早逝者的生活方式就明白了。百岁老人尽管生活方式各不相同，有不吃肉的，有吃肥肉的；有不沾烟酒的，有不离烟酒的；有早睡早起的，有晚睡晚起的。但仔细分析就知道了，所有百岁老人都有共同特点，无一例外，那就是心胸宽阔，性格随和，心地善良；爱活动、爱劳动、爱运动；饮食上什么都吃，吃的很杂，但适可而止，七八分饱。而看看那些英年得病或早逝的白(领)、骨(干)、精(英)们，他们也都有共同规律，那就是“三少”和“三超”。“三少”是：自我保健知识少，保健意识更少，而实际保健行动更是少之又少。“三超”是：压力超载，工作超速，体力超累。他们往往生物钟节律被打乱，疲劳积累，健康透支，违背了自然规律，自然早早夭亡。健康其实很简单：顺其自然，顺应自然，顺应天时、地利、人和，保持阴阳平衡、和谐适度。健康不需要高科技，因为人体自身的本能就是最高的高科技，只是不要去破坏它、干扰它，正如医学之父所说：“病人的本能就是病人的医生。”同时健康也不需要高投入，平常饭菜，平和心态，平均身材，加上日行八千步，夜眠八小时，三餐八分饱，一天八杯水，就可以了。健康面前人人平等，谁违背，谁遭殃，过去，国王皇帝不例外，今天，局长经理也不例外；谁顺应，谁受益，好人一生平安，平民百姓一样健康百岁。最近我读到一篇文章，讲的是“中国营养学泰斗谈长寿”。中国疾控中心营养与食品安全所研究员陈学存教授，刚过九十大寿。他精力充沛，精神矍铄，步履稳健，思维敏捷，不但坚持上班，还每天收发电子邮件。这使记者产生了浓厚兴趣，想探究一下陈老的健康秘诀是什么？是神奇的营养配方？高深的气功心法？还是另有诀窍？结果发现“大道至简”，归纳为三句话：“为人宽容，坚持散步，什么都吃。”让我们看看陈老怎么说：“秘诀？我可没有什么秘诀啊！要说对我帮助最大的，就是心情愉快、经常运动和饮食多样化。”陈老说：“心情愉快是最重要的，快乐的心情带来积极乐观的态度，生活才更有味道。怎么做到心情愉快呢？一是要宽容，二是要多与人交流，不要斤斤计较，算计得越多，心情越难愉快，心理负担越大。心理压力太大，需要找朋友、同事、家人聊天，把压力宣泄出去。”陈老喜欢和年轻人聊天，感受他们的朝气。陈老的经验和中医的“药疗不如食疗，食疗不如心疗”及世界卫生组织“健康因素中，医疗占8%，合理膳食占13%，心理平衡占30%”的观点是完全一致的。在运动上，陈老说：“人的身体就像机器，老不用就会生锈。”他年轻时很喜欢跑步，现在年纪大了，就改为散步，坚持每天走上30分钟。相比身体锻炼，陈老更重视脑力运动，积极求知，天天看报，天天学习，对周围事物充满兴趣。人们以为，陈老是我国营养学界的泰斗，在饮食方面一定是大有讲究的，其实不然。陈老说，他平时从不吃什么特别设计的“长寿”菜谱，也不刻意追求多少卡路里，只是吃得杂一些，肉、蛋、奶、蔬菜、水果、细粮、粗粮，什么都吃。因为什么都吃才能最大限度地保证全面均衡的营养摄取。他说：“有些人年纪一大，就什么都不敢吃了，其实没必要。比如胆固醇，这是人体的正常需求，即使不从食物中补充，人体也会自己合成，还要耗费其他营养。”对于肉类，陈老觉得各种肉都可以吃一点儿，但他本人最喜欢的还是鱼肉，因为鱼肉蛋白含量相对较高，而脂肪少，无论是深海鱼还是淡水鱼都挺有营养。对于蔬菜水果，陈老认为是绝对不能忽视的，因为有丰富的矿物质、微量元素、维生素和纤维素，对于老人摆脱便秘困扰，帮助很大。不同颜色的蔬菜有不同的营养成分，所以“红黄绿白黑”搭配吃最好。陈老还认为应当戒烟限酒，少量红葡萄酒可以喝些，对人体有好处，但千万别酗酒。九十

## 《洪昭光谈中年健康养生》

高龄的一代宗师，以简洁的语言说出了深刻的哲理，使人深受启迪，深受教益。健康就是金子，健康在你手中，健康属于你我，只要关爱自己。中年人，关注健康就是关爱自己，关爱家庭，关爱事业：学会养生就能自己受益，家庭受益，事业受益。

# 《洪昭光谈中年健康养生》

## 内容概要

《洪昭光谈中年健康养生》专为中年人量身制订了健康养生新方案。作者为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。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。该书由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。

# 《洪昭光谈中年健康养生》

## 作者简介

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，保健协会副会长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员。首都医科大学安贞医院付院长、研究员、教授、主任医师；1939年出生于福建厦门鼓浪屿，1961年毕业于，1981至1983年在美国西北大学医学院任访问学者，作为全国著名心血管病专家，安贞医院干部保健及老年心内科主任。上世纪70年代与我国著名数学家华罗庚共同研制成“北京降压0号”，80年代参与世界卫生组织“莫尼卡方案”，1984年北京70万人群脑中风流行病学研究等一系列科研项目。1991年全国高血压调查、心血管病流行动态趋势监测，老年人生活质量及幸福度研究等科研项目。曾获联合国国际科学与和平进步奖称号，“中国控烟贡献奖”，“卫生部辉瑞林高血压健康教育奖”，国家级科技进步奖12项。近年洪昭光在中央电视台“东方时空”、“焦点访谈”多种栏目频繁露面，在全国各地举办健康演讲、报告超过1000场，他的图书《登上健康快车》在短短二个月就畅销100万册。

# 《洪昭光谈中年健康养生》

## 书籍目录

前言 健康是金子 就在你手中——写给珍爱生命的中年人第一部分 中年健康谁做主 最好的医生是自己21世纪中年健康新标准活着就要健康快乐每一天人活百年不是梦吗健康的核心是和谐健康是最大的节约生命是一条单行线三个“平”让你健康快乐对比不攀比，适度不过度不要死于愚昧，不要死于无知健康金字塔下，你做哪种人驾好中年的三架马车人生四十是道坎为什么会英年早逝违背生命规律易致病理性死亡预防英年早逝的处方——时间和空间中年人要学会“慢生活”中年人想健康，牢记四句话像心脏一样轻松工作学习小蜜蜂，拼脑拼劲不拼命像蜜蜂一样快乐生活爱心蜜蜂，日子越过越轻松千万不要学蚂蚁和蜘蛛第二部分 中年人事业 更要健康不可阻挡的趋势——发病年龄提前哀莫大于对健康无知工作最费心、健康最省心吗让人担忧的中年人工作忙可不是借口过劳是中青年健康的“隐性杀手”IT人的健康同样不容乐观好干部不要倒在工作岗位上吓一跳——检查发现癌症已晚期可别先用命挣钱，后用钱买命很多病是“坐”出来的中年人的四个“怎么办”健康：你漠视它，它更漠视你“白领”健身操省时省力又见效廉洁有益健康，易怒也会死亡公务员平均“老”5岁男人哭吧不是罪……第三部分 中年人健康养生 提早预防是关键第四部分 男人到中年 要学会投资健康第五部分 女人到中年 既是花朵又是核心第六部分 健康大厦 四大基石 适者有寿 仁者无敌

## 《洪昭光谈中年健康养生》

### 编辑推荐

《洪昭光谈中年健康养生》主要内容：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。2007年全新推出洪氏“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。专为中年人量身制订的健康养生新方案。健康就是节约；健康就是和谐；健康就是财富；健康就是发展。健康的核心是和谐，健康的关键在家庭。平常饭菜，一荤一素一菇，燕麦瓜果豆腐；平和心态，不争不恼不怒，爱心宽容大度；平均有身材，不胖不瘦不堵，天天早晚走路。君子量大，小人气大；君子不争，小人不让；君子和气，小人斗气；君子助人，小人伤人。中年人健康，必须抓住四句话：三十努力，四十注意，五十轻松，六十成功。一人得病，一家不宁。英年早逝，更是犹如“泰坦尼克”，冰海沉船。家庭破碎，配偶撕心裂肺，子女痛苦永随，父母欲哭无泪。人生三大悲苦，永远无法弥补。对付心脑血管疾病，关键是把好三关。第一关，别让它得病；第二关，有了病也没关系，别让它发病；第三关，发病也没关系，别耽误治疗。这三关如何把住了，那就安全了。

## 《洪昭光谈中年健康养生》

### 精彩短评

- 1、父母有空时翻翻，还好。
- 2、普及提高健康意识,养成健康习惯.着眼于健康促进,对中年人尤其男人是很好的教育.
- 3、本书写得还好，只是过去看过同类书不少，所以感觉比较浅，再多加点内容就好了。
- 4、如上，喜欢健康养生的书，希望长辈健康快乐
- 5、是给父母买的一套书，自己先看了一下，还不错，很多养生的知识非常有用。但就是书的纸质感觉不太好。
- 6、中年朋友最好都看看，对自己的生活很有帮助。

# 《洪昭光谈中年健康养生》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)