

# 《让健康伴随着您》

## 图书基本信息

书名：《让健康伴随着您》

13位ISBN编号：9787544222235

10位ISBN编号：7544222233

出版时间：2002-8-1

出版社：南海出版公司

作者：洪昭光

页数：204

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《让健康伴随着您》

## 内容概要

《让健康伴随着您》包括：知识就是健康、三个半分钟和三个半小时、膳食中的一二三四五、餐桌上的“红黄绿白黑”、适量运动三五七、心理平衡、健康就是财富等内容。

# 《让健康伴随着您》

## 作者简介

洪昭光

洪昭光教授是我国著名心内科、高血压、冠心病专家。五六年来，洪教授一直致力于健康知识的普及工作，先后举办了上百场大型健康知识讲座，讲座地点从人民大会堂到街道社区，听众从中央领导到普通百姓，场场爆满。洪教授讲座的手抄本在民间、网上及众多报刊上广为流传，但大多支离破碎、残缺不全、错讹较多，洪教授深以为憾。为此，洪教授亲自精心编著了本书，以便广大群众能获取正确的健康知识。本书是洪教授讲座的全记录，并收录了洪教授最近总结出的大众健康知识。为了让大家能亲眼目睹洪教授演讲的风采，亲耳倾听他关于健康生活方式的福音，随书赠送洪教授精彩演讲VCD光盘两张。

# 《让健康伴随着您》

## 书籍目录

### 章节摘录

送健康就送养心八珍汤 七十年代送礼送什么呢?点心,八十年代送礼送保健品,九十年代送礼送鲜花。我管的病房里现在没有送点心的,都是送鲜花。21世纪,送礼送什么呢?21世纪最宝贵的是健康,怎么送健康呢?最健康最好的就是养心八珍汤。养心八珍汤那是真正健康心灵的八珍汤,八味药。 第一味药:慈爱心一片。对世界充满爱心,这个人如果对世界不充满爱心,那这个人不能做人。 第二味药:好肚肠二寸。要善良,一个人对世界充满爱心又善良,帮助人。 第三味药:正气三分。人都要有正气,江总书记关于"三讲"中就有讲正气。 第四味药:宽容四钱。宽容比正气要多,因为人都非圣贤,多有不足,你要不宽容不行,人必须度量,对他人宽容。 第五味药:孝顺常想。我们做老年幸福问题调查发现,影响老年人幸福最主要的因素不是金钱、地位,而是有一个孝顺的子女在身边,是所有老年人最幸福的首要条件,不孝顺的子女不行,那种子女多了也没有用。关于孝顺,一次我碰到香港一个经理跟我聊天,我说,你们选干部选人怎么挑啊,我本来以为香港合资经营企业的选人标准肯定是外文好、会电脑。"不是,我选人啊,最重要的标准是看是否孝顺,他如果连父母都不孝顺,他能对别人好得了吗?他肯定是白眼狼,对爸妈都不孝顺。因此,我选人头一个看他是不是孝顺,凡是孝顺,必是好人,他不做违背道德的事,因为他孝顺父母,他一定好。"孝顺是东方美德。 第六味药:老实适量。人也不能太老实,太老实变傻子也不行,老实只能看情况,适量掌握。 第七味药:奉献不拘。奉献越多越好。 第八味药:回报不求。做了好事不求回报。 把这八味药放在"宽心锅"里炒,文火慢炒不焦不躁,就是慢慢常思考,还要放在"公平钵"里研,精磨细研,越细越好,三思为末,淡泊为引,做事要三思而后行,还要淡泊明志;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,宠辱不惊。

"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。 我想心理要平衡,一个人既要奉献社会,还要会享受生活。过去光提奉献不对,还要享受生活。这里的享受是指人需要更多的业余爱好,知识面宽一点,有越多的业余爱好,那么他心理越容易平衡。就怕心胸狭窄,因为我们现在很多医生只看病,不会看病人;你怎么不好,高血压;还有什么不好,抓点药走吧。他把病人当作一种机器,千篇一律。实际上人跟人不同,心理状态,性格相差很多,你必须看病人才懂得调整他的心理状态,解决他的问题,不然病就看不到。那么,这就需要医生有广博的知识。马寅初老先生讲过两句话:"宠辱不惊闲看庭前花开花落,去留无意漫观天外云展云舒。"这个度量很大。梁启超给谢冰心写过:"世事沧桑心事定,胸中海岳梦中飞。"世界上虽沧桑变化,我心事定,无论你怎么变化,我心里有数,心里各种烦恼的事啊,做一个梦,睡一个觉就过去了。这就是度量。张学良将军,1932年就是国民革命军副总司令,海陆空的副总司令,仅次于蒋介石,1936年却成为阶下囚。如果心理不平衡,度量小,十个张学良都死了。而他无论受多大的挫折,都能维持心理平衡。诺贝尔奖金获得者李政道教授,中科院在北京为他举行七十岁生日庆祝会时,他讲了两句话,他说:"我一辈子做事做人的原则,以杜甫细推物理须行乐,何为浮名绊此身两句诗为准则。"仔细地推敲世界上万事万物的道理,的确如此,我们每个人一定要多做一些快乐的事情,多做一些自己喜欢做的、高兴的、有益的事,不必为了一些空名而放弃了自己喜欢做的事。 一个人心态好,世界上一切都会变得很好。比如,我今天很高兴,全身心都很轻松,走到马路上,看到阳光明媚,蓝天更蓝,空气更清新,满大街的人都很高兴。其实是我个人高兴就感到世界很美好。我自己不高兴啊,心里就很难受,就是山光水色也无心欣赏,山珍海味也感觉没有什么味道。即使躺在一张最好的床上,高级希梦思床,一万多块钱一张的床,躺在床上翻来覆去整夜地做噩梦也不行,心情不好,多好的东西都不行。实际上就是这样,心情好,一切都美好,所以杜甫讲过:"感时花溅泪,恨别鸟惊心。"花鸟多好啊,为什么会流眼泪、心惊肉跳呢?因为"烽火连三月,家书抵万金"在打仗的情况下家里亲人死活都不知道,一看到花鸟只能更伤心。白居易诗中曾写过:"行宫望月伤心色,夜雨闻铃肠断声"为什么呢?因为唐明皇听到杨贵妃死了,他心里整天想念杨贵妃,很痛苦。在这种心情下,行宫明月是伤心事,铃声很好听,却是肠断的声音,就是说自己心态不好,一切都灰暗,因此要保持自己三个正直、愉快的心态,或者叫"三个快乐" 第一助人为乐;第二知足常乐,第三自得其乐。为什么要助人为乐,人生最大的快乐是帮助人的过程,净化灵魂,升华人格,助人是人生最大的快乐。我管的病房里经常住着一些大款,我经常劝他们,你有钱要知足,不要吃喝嫖赌,得了艾滋病,死得更快,还没有药治。你有钱赶紧捐给希望工程,你把钱给老少边穷地区,他高兴,你高兴,全社会都好。有人说,

## 《让健康伴随着您》

我可助不了人，我没钱怎么助人？哎，你看他比我更有钱，地位还高。我说，你可别这么比，这么比会气死人，他钱比你多，可他的风险比你大，他地位比你高，他压力大。事情是一分为二的，所以知足常乐，人生是风水轮流转，本来这个世界上，月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，十年河东十年河西。没有一个人永远走运，没有一个人永远倒霉，巴尔扎克讲过：“苦难是生活最好的老师”。你现在倒霉，意味着光明在前面啊，所以你可自得其乐。祸福相依存，苦难是生活最好的老师，所以一个人要保持永远快乐的心情。

总的说来，健康对我们是最宝贵的。健康不能靠高科技，不能靠药物，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。“最好的医生是自己”这话不是我说的，古希腊名医西波克拉底精辟地指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”你看我手上拉了一道口子，出一会血就凝固了，一个礼拜就愈合了；我的肠子坏了，截了一段，没事；肺坏了，切掉一个，没事；肾脏坏了，那都可以治，你身体有着强大的再创能力，关键要靠你自己保持良好的状态。最好的医生是自己，你自己有强大的能力，所以病人的本能就是病人的医生。最好的药物是时间，为什么呢？对疾病越早治疗，越早发现越好。我们有个病人是尿毒症，十二年高血压耽误了，结果透析花了90万元，其实你早治疗很简单，像高血压一天一片药，三个月、半年好了，费用小，你要耽误三五年甚至更长时间，脑出血了，那就不是一片药两片药管得住，那就得穿颅打洞、抽血，最好要早治疗早就医。心肌梗死，你马上上医院打一针药，半个小时一个小时好了，化开了，可六个小时后，心肌梗死再送医院，虽有一定的效果，但效果很差；十二小时后，特效药毫无效果，你打一针都不管用，相反你早去，不用打15000元的针，1500元国产药就管事，时间是最好的药物。那么最好的心情是宁静，最好的运动是步行。其实很简单，美国专门研究，花在预防上1元钱，节省医疗费100元钱。合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡，人不胖也不瘦，胆固醇不高也不低。

最后，可以用四句话总结健康，四句话是：一个中心，两个基点；三大作风，四项原则。“一个中心”是以健康为中心。因为健康失去了，那你什么也没有了！二十一世纪就是以健康为中心。“两个基点”“第一点叫糊涂一点，第二点叫潇洒一点。”什么叫糊涂一点呢？小事糊涂一点，为什么呢？毛主席高度评价叶帅，叶帅确实德高望重，毛主席用了两句古诗评价叶帅，“诸葛一生惟谨慎，吕端大事不糊涂”，诸葛亮一辈子做事小心谨慎很周到，就像周总理一样。吕端这个宰相呢？大事不糊涂。有人告到皇帝那里，说吕端这个宰相老糊涂了，皇帝说“他哪儿老糊涂，你才是糊涂蛋呢！吕端这个宰相小事糊涂，大事清楚。”这是表扬真聪明的人啊，小事糊涂，但脑子一清二楚，他装糊涂。小事认真，整天计较一些鸡毛蒜皮的事，这种人才笨蛋呢！所以，糊涂一点，潇洒一点，度量大一些，风格高一些，站得高，望得远一些，这样处人处事多好啊！“三大作风”即助人为乐，知足常乐，自得其乐，就能永远保持快乐。“八项注意”分为四大基石、四个最好。四大基石是；合理膳食、适量运动，戒烟限酒，心理平衡；四个最好是：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。有了这些基本上不要买什么药，我们个个都能健康七八九，百岁不是梦。我还总结了四句话，很简单，即“天天微笑容颜俏，七八分饱人不老，相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好”。同志们，只要我们按照这样的方式生活，我们都可能健康活到一百二十岁，健康地享受每一天，健康能使个人幸福，家庭幸福，社会也幸福。

同志们，现在中华民族处在伟大复兴的关键时刻，在新的世纪，我们有很好的健康，对个人家庭都是好事，希望大家都能“健康七、八、九，百岁不是梦”，那就能为我们国家全面振兴做出更大的贡献。 谢谢大家！

# 《让健康伴随着您》

## 媒体关注与评论

从人民大会堂到街道社区，从中央领导到普通百姓，成千上万人奔走相传的健康圣经！！让洪教授告诉你，不用花钱就能健康快乐的秘诀“一听就懂，一懂就用，一用就灵”是送给自己、家人和亲朋好友的健康礼物。

# 《让健康伴随着您》

## 编辑推荐

《让健康伴随着您》是送给自己、家人和亲朋好友的健康礼物；《让健康伴随着您》是从人民大会堂到街道社区，从中央领导到普通百姓，成千上万人奔走相传的健康圣经！！著名心内科、高血压、冠心病、老年病专家洪昭光教授告诉你，不用花钱就能健康快乐的秘诀，此秘诀“一听就懂，一懂就用，一用就灵”。



## 《让健康伴随着您》

### 精彩短评

- 1、挺好，价格也不高，物流也可以
- 2、如果能按书中写的坚持下来，身体一定很健康！
- 3、值得参考的意见很多
- 4、受益匪浅的一本书，送人自用都好！这本书纠正了很多饮食不良习惯，现代人的不健康的生活习惯太多了，对照自己和家人的生活，特别是作为妈妈，更是觉得这本书对于孩子健康生活习惯的养成尤其重要。我自己买了一本，也买来送给几个长辈，都说挺好的！
- 5、高中看过，还不错

# 《让健康伴随着您》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)