

# 洪昭光健康忠告



[洪昭光健康忠告\\_下载链接1\\_](#)

著者:洪昭光

出版者:广东教育出版社

出版时间:2002-8

装帧:平装

isbn:9787540649821

《洪昭光健康忠告》(洪昭光在中直机关所作健康报告的最新版本)一书讲述了一种健康的生活方式，能使你健康长寿直到120岁，21世纪的“手抄本”，在民间共流传68种版本。在当代，似乎还没有任何一个学者的任何一部专业著作能像洪昭光教授的健康报告这样有如此多的传抄本和翻印本（据不完全统计，已达68种之多）。早在20世纪70年代，洪教授便与华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”及“溃疡合剂”，曾3次荣获科研成果奖；其参与的中国心血管病监测、中国50万人吸烟调查、全国高血压调查、老年人生活质量及幸福度研究等八个重大科研课题，分别获得国家卫生部及北京市有关部门评定的科技成果奖达11项之多。1992年，洪教授从中国心血管病权威医疗单位北京安贞医院副院长职位隐退之后，专心致志于中国人生活方式与健康的研究，在老年保健及预防医学的科普方面成果卓著、影响极大。

搜狐视频独家在线观看：

<http://store.tv.sohu.com/web/content.do?pid=1002278&vid=291046&productId=181>

作者介绍:

目录: 代序：小康社会的健康忠告——本书的出版缘起及编辑小识

上篇 观念篇

- 1 只要观念方法得当，人应该活到120岁
- 2 病多不是因为钱多，是因为卫生保健知识不够多
- 3 许多人不是死于疾病，而是死于无知
- 4 昂贵的高科技医疗手段，远远不如廉价的预防来得好

.....

中篇 修身篇

一、人人遵守版

- 1 合理膳食十个字：一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑
- 2 一：一袋牛奶振兴一个民族
- 3 二：250克主食使你苗条健康

.....

二、老人专有版

下篇 养心篇

- 1 恐惧死、惊吓死、气死——心理杀手立竿见影
- 2 情绪波动致病：打蚊子引起高血压的故事
- 3 情绪安定救命：看天安门的故事
- 4 暗示的力量：起搏器和假吗啡的故事

.....

总结篇

- 1 用四句话总结健康：一个中心，二个基点，三大作风，四项原则

附录：他构筑大众健康桥梁

..... [\(收起\)](#)

[洪昭光健康忠告 下载链接1](#)

标签

健康

洪昭光

保健

经管文

养生

【待考察】

【待KINDLE】

## 评论

全家都是养生控

---

生活中很多细节，其实多注意后自己会少很多病痛。“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”这几条都得好好注意。

---

这是很小的一本读物，适宜于快速阅读和收藏。我买了这么多的医学养生保健方面的书，其实细想起来，根本没必要买那么多，只要认真地做起来，动起来就好了。买了书，不运动、不执行，有什么用呢？

---

定期要看看健康读物，正如定期要打打鸡血一样。//全书分为三个部分：观念、修身、养心。观念方面，按生物学原理，人的寿命应该是超过100岁的，而人的抗病力可以很强，而对待疾病，事前预防远胜过事后治疗。修身，一些健康知识，比如要喝牛奶补钙，黑木耳降低血粘度，腹部肥胖很危险等等。用十六字总结是：合理饮食、适量运动、戒烟少酒、心理平衡。养心，心理会对生理造成重大影响，所以人生一定要豁达，随和。//基本就是演讲稿整理成书，看到后面感觉是面向老干部的演讲。风格活泼，但也显

得挺不严谨的——说“有一个研究表明”，“有个特别著名的美国医生说”什么。//心理那部分给人触动挺大的，为了健康，也不能生气啊。//毕竟是15年前的书了，书中说西红柿好，男同志要多吃，年代感扑面而来。

-----  
[洪昭光健康忠告\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[洪昭光健康忠告\\_下载链接1](#)