

<<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

出版单位：南海出版公司

作者：洪昭光

页数：176

字数：130

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：<http://www.tushu007.com>

<<让健康伴随着您>>

内容概要

洪昭光教授是我国著名心内科、高血压、冠心病、老年病专家。五六年来，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，地点从人民大会堂动街道社区，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、录音带至少有68个版本在民间广为流传。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”。

<<让健康伴随着您>>

作者简介

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

<<让健康伴随着您>>

书籍目录

洪昭光教授健康箴言洪昭光是谁洪昭光教授简介养心八珍汤健康食谱40例健康教育处方37贴餐桌上的红黄白绿黑运动中的三五七饮食上的一二三四五运动的三个“半小时”起床的三个“半分钟”身体健康的四大基石健康生活的三大作风谨防意外“六不要”心理平衡的两个“三”顺应生物钟谁能拯救男人家庭幸福三步曲

<<让健康伴随着您>>

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。

<<让健康伴随着您>>

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，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。

<<让健康伴随着您>>

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

<<让健康伴随着您>>

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>>

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:<http://www.tushu007.com>