

# 生活方式与健康老龄化和心血管病

国家心血管病科研领导小组组长

洪昭光教授在中南海的讲话

(根据录音整理)

各位首长、各位专家：

很高兴能和大家一起座谈关于“生活方式与健康老龄化和心血管病”的问题。

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65岁至74岁算青年老年人，75岁至90岁才算正式老年人，咱们在坐的有好多中年、青年老年人。那么人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至7倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20至25岁）来计算，因此人的寿命正常应该是120岁。那么应该怎么度过呢？在120岁当中应该是健康七、八、九，百岁不是梦，人人都应该健康100岁，这是正常的生物规律。可现在的情况呢，应该平均活到120岁却只

有70岁，整整少了50岁。本应该70、80、90岁很健康，好多人40多岁就不健康，50多岁冠心病，60多岁死了，也整整提前得病50年。现在提前得病、提前残废、提前死亡成为当今社会普遍现象。我在北京调查，小学生已经有了高血压，中学生开始动脉硬化了，这就是我们今天要讨论的所在。为什么我们经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，有些人反而死得更快了呢？有人就以为现在心脑血管病多、肿瘤、糖尿病多都是因为经济发达了，生活富裕造成的，错了，完全错了。我认为这些病并不是因为物质文明提高了造成的，而是因为精神文明不足，健康知识缺乏而产生的。美国的经验表明：白人跟黑人相比，白人钱多，物质生活好，但是白人高血压、冠心病、肿瘤明显比黑人要少，寿命要更长。美国白领人地位高，收入也高，可是他们各种疾病远远低于蓝领人，寿命也长，说明什么呢？因为白领人受到较好的健康教育，精神文明、卫生知识、自我保健意识高。因此，现在我们得病越来越多，并不是因为物质文明不好，而是精神文明不足，一手硬一手软。如果我们提高了卫生保健知识，那么我们就可以在经济发达的同时更健康，而不是病更多。所以首先要跟大家讲清楚，病越来越多绝不是物质文明丰富了，收入多了，钱多了，是

因为卫生保健知识没跟上。

现在影响我们身体健康的主要是什么病呢？心血管病是第一位。去年全世界死于新老心血管病是1530万人，占总死亡的四分之一，是全世界最大的疾病。世界卫生组织总干事讲过，只要采取预防措施就能减少一半的死亡，也就是说有一半的死亡完全是可以预防的。因此钟道恒博士说过一句话：许多人不是死于疾病，而是死于无知。因此再三提出告诫：不要死于愚昧，不要死于无知。因为很多病可以不让它发生，可以避免死亡。有个例子：有个同志，因为我们知道他有冠心病，一定要避免着急和突然地用力。有一回他去搬书，很重的书，其实一回搬二本三本书，一点事也没有，他一回搬一摞书，一使劲，当即心跳停了，经过全力抢救以后，心脏跳动了，可脑子死亡了，变成了植物人，一个人年医药费花了150万，如果他要是受过健康教育，知道老年人不能憋气、突然用力，搬书一回搬二、三本就行了，不去搬这摞书，就不会变成植物人了，就不会一个人花150万元。另外一位北京同志在计划经济时代，11月1日买了许多白菜回家放在墙根，结果3日下了一场雪，他怕冻坏了，于是从三楼下来搬白菜，白菜一颗好几斤，第一次搬了三颗，从楼底搬到三楼阳台，第二次又搬了三颗，

第三次搬了七颗白菜，50斤重，可是呢，因为平常不干活，一下子上下三楼，累得直喘，越喘越厉害，咳嗽吐痰，吐血味痰，他知道不行，上医院吧，一到我们安贞医院，一看不得了，急性心肌梗死，急性左心衰竭，赶紧抢救，打上一针，这一针药0.1克15000元钱。同志们，金子1克才100元钱，0.1克才10元钱，这个药0.1克就要15000元钱，药还挺好，打进去之后就化开了，最后花了6万元钱，病治好了，可一想，当时100斤白菜12块钱，50斤白菜才6块钱，为了抢救这6块钱的白菜，花6万元医药费，命差一点就没了，如果他接受过健康教育，要是知道这个事，就不会这样了。唉呀！平常不大活动的人突然之间不要干重活，就可避免这个事了。

我们科学家还经常强调一句话：老年人要注意三个半分钟，三个半小时。三个半分钟是一句话，不花一分钱，可以少死多少人啊！很多人白天好好的，白天没事，说晚上死了。嗯！昨天我还见他，怎么就死了呢？他夜里起床上厕所太快了，突然一起床，唉哟，脑缺血，体位性低血压，脑缺血旋转摔倒，有的颅骨摔碎了，有的心脏骤停。那么科学家怎么提出这三个半分钟呢？因为我们在遥控心电图监测时，发现好多人白天心电图正常，突然晚上老是心肌

缺血，提前收缩，是什么道理呢？因为，他突然一起床，一下子血压低了，脑缺血心脏停跳了。科学家就提出三个半分钟：醒过来不要马上起床，在床上躺半分钟，坐起来又坐半分钟，两条腿垂在床沿又等半分钟，经过这三个半分钟，不花一分钱，脑缺血没有了，心脏不仅很安全，减少了很多不必要的猝死，不必要的心肌梗塞，不必要的脑中风。有一次我们讲完课，有位老干部大哭，我说“你哭什么呢？”他哭得非常伤心地说：“唉，我就是两年前夜里上厕所，上得快了一点，上得猛了一点，头晕，结果呢，第二天半身不遂，整整在床上躺了8个月，背上长起了褥疮，儿子都不孝顺了，我早听这节课，就不致于半身不遂了，早知道三个半分钟，我哪致于受八个月的罪。”

三个半小时，就是早上起来运动半小时，打打太极拳，跑跑步，但不能少于三公里，或者进行其它运动，但要因人而异，运动适量。其次，中午半小时，这是人生物钟需要，中午睡上半小时，下午上班，精力特别充沛。老年人更是需要补充睡眠，因晚上老人睡得早，起得早，中午非常需要休息。三是晚上6时至7时慢步行走半小时，老年人晚上睡得香，可减少心肌梗塞、高血压发病率。

健康教育就是用一些很简单的办法，可以预防很多重

要的病。现在有人讲现代科学发达了，希望治病用高科技行不行。高科技好是好，代价太贵，而且只为少数人服务，我们说心脏移植，全国第一例成功的是在我们安贞医院做的，心脏移植以后活了214天，花了20多万元，每天1000多块钱。它是一种口服药，一小瓶100毫升5000块，打一针就1500块钱，太贵了，而且心脏很复杂，搭桥还要放支架。现在说治冠心病，可以用根导管，再放个架子，好倒是好，这个支架直径3毫米，重量不到0.5克，多少钱呢？25000元钱，一次放2个、3个，再搭一根导管，18000元一根，用一次就得扔了，做一回5万、7万、十几万，而且高科技不可能使人恢复到原来没有病的状态，仍然不如不得病好。我们控制高血压，很简单，一天一片药，减少脑溢血，真正的脑溢血要开颅打洞抽血，你就活了也是半身不遂，你还不如不得脑溢血多好啊！我们医院有个同志高血压12年，他的血压很奇怪，200不难受，可一吃降压药倒很难受了，他老不吃药，他打听了两个医生，一个医生说，你必须吃药，另一个医生说，你既然吃药难受，就别吃药吧！他就不吃了。12年下来，动脉硬化、尿毒症，这可不得了，还要透析，一个礼拜抽三次血，一年9万元钱，结果10年花了90万元钱，他爱人为他请了10年的假，整

天坐在轮椅上，活不活死不死，浮肿贫血，最后也死了。其实呢，一天一片药，3毛钱就管住了，但没有按照科学的办法，结果就花了90万。其实预防也很简单，减少很多人得病，减少很多人得意外，从这方面来讲，高科技远远不如预防好。

那么这里要谈到一个重要的东西，就是观念问题。同志们观念必须转变，什么叫观念转变呢？我们要充分认识到，现在这么多的各种各样的病，归根到底就是生活方式不文明造成的。如果我们坚持文明健康的生活方式，就可以不得病。一共就四句话，十六个字：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这四句话，十六个字，能使高血压减少55%，脑中风、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上，而且不花什么钱，因此健康方式很简单，效果非常大。为什么观念要转变呢？我1981年去美国，1983年专搞预防医学研究，导师是非常有名的斯丹姆教授，世界上的权威，他带我到一个社区，在美国芝加哥西方电气公司开一个会，午餐后老板说今天开会给55岁至65岁退下来的、这十年当中不得病的人发奖，一个人发一件T恤衫、一个网球拍，还有一个信封，里面装一张支票，是象征性的少量奖金。啊！大

家鼓掌，都很高兴，回去一想，美国这个企业家太聪明了，因为他的工人十年不得病、不花钱，可省几百万医药费，他才给你一件T恤衫、一个网球拍，你为他创造的财富有多少钱？他这个公司有游泳池、健身房、网球场，鼓励大家运动，大家都不得病。唉哟，我一回来后，到北京一看，我们的工会主席、支部书记一到过年过节，看的是老病号，病越重，越去看他，健康的人反而没人关心，唉，美国它关心健康人，我并不是说老病号不要关心，不是这个意思。在我们这里，你十年不得病，那你干活去，谁理你。美国这个公司所关心的是健康的这些人，让大家健康，大家不得病。在我们这里，健康反而没人关心。唉，你病越重，倒有人看，长期病假，每到春节总有人看他。我们观念是重视医疗到了位，就是说我们现在医疗费花去5万、10万没问题。我管的病房，住院干部一住院就几万。我国医疗费花100万没问题，但预防费却一分钱也没有，实际上有专家测算，心血管病预防花上1元钱，医疗费能省上100元钱。我在北京农村搞过一个调查，有户农民年收20多万，他很有钱，光过年给小孩买爆竹一花就2000多块钱。这么有钱的人，到他家里一调查，全家7口人一把牙刷，他认为刷牙是多余的。结果这家7口人有4个得高血压，实际上口腔的

健康，可以减少很多病，如动脉硬化、心脏病，在国外口腔健康被认为是第一重要的，世界卫生组织也非常重视口腔卫生健康。所以观念要转变，从治病转变到预防上。

下面再说说动脉硬化、肿瘤、糖尿病究竟怎么得的呢？得这些病有两个原因，一个叫内因，一个叫外因。内因就是遗传基因，外因就是环境因素，得病是内因和外因相互作用的。首先讲内因，内因是一种遗传一种倾向，比如爸爸高血压，妈妈高血压，生出来的小孩45%得高血压，如果爸爸妈妈有一个得高血压，生出来的小孩28%得高血压，如果爸爸、妈妈都正常，孩子有没有高血压，也有，但只占3.5%。因为遗传是一种倾向，为什么有些人生出来胆固醇就高，刚刚生出来血压就高了，这是遗传，遗传有一定的影响。遗传的影响我们简单用一个例子来说明一下，小白兔应该吃什么呢？本应该吃萝卜，但假如从今年开始让小兔子改吃鸡蛋黄拌猪油，蛋黄是胆固醇高，猪油是动物脂肪，四个礼拜胆固醇增高，八个礼拜动脉硬化，十二个礼拜小白兔个个得了冠心病。下面我们换用北京鸭子做实验，让它吃蛋黄拌猪油，结果很奇怪，鸭子怎么吃，天天吃，胆固醇也不高，动脉也不硬化，更没有冠心病。唉！这就奇怪了，怎么兔子一喂就动脉硬化，鸭子就没有动脉

硬化呢？道理很简单，兔子是兔子，鸭子是鸭子，遗传不同啊。人也是一样，为什么张三一吃肥肉胆固醇高，动脉就硬化，冠心病就来了，而李四天天吃肥肉，他什么事也没有，因为张三是兔子型的，李四是鸭子型的，鸭子型就没事，你兔子型就倒霉，先天你就倒霉。为什么有人你看吃得并不多，可就减肥不下来，那个吃得很多的人就胖不了，就因为人的类型不同，有些东西遗传是100%，有些遗传是个倾向。高血压、冠心病是一个倾向。

同志们，人和人表面看起来高矮差不多，胖瘦也差不多，长相都是人，好象也差不多，其实人和人有天壤之别。例如，我们说人生吧，风风雨雨，每个人都会遇到着急不痛快的事，但是遇到生气着急不痛快的事，张三一生气心跳加快，血压高，脸红，气得哆嗦。李四一着急生气心跳也不快，血压不高，可是胃疼，胃穿孔，胃出血，王二一生气着急得糖尿病了，第四个生气着急，既不得心脏病也不得胃病，也不得糖尿病，但得了癌症。我们科有一个病人60岁，一辈子健康很好，有一天他回家一听不得了，原来他大儿子骑自行车从胡同里出去一拐弯，对面来辆大卡车一撞，把脖子掐断了，高位截瘫，就象桑兰一样。他到医院一看可不得了，正抢救呢，身上插着七根管子，从鼻

管、胃管到尿管，还有胳膊上，肢上到处都是。他儿子25岁准备结婚，医生告诉他儿子将高位截瘫，今后大便小便都成问题，不说结婚，工作也不成了，生活也不行，以后一辈子都要人伺候。医药费要多少钱呢？3天1万元钱，可不得了，大儿子是这么一个状况，今后一辈子谁管呢？怎么办呢？回去之后真是吃不消，结果忧虑以后不但吃不下饭，水都喝不下。哟，快上医院看，一拍片食道癌，喉管上阻死了，赶快开刀，一开刀胃里还有两个疡，三个月前很健康，压力一来忧虑，三个月内两个部位三个痛，最后手术，以后忧虑，结果比儿子还死得早，截瘫孩子还在抢救，对他来说压力造成了癌症。第五个人也是遇到压力，变成精神分裂症了。第六个生气着急什么病也没有。都是人都是生气着急、遇到压力，有的人得心脏病、溃疡病，有的糖尿病，有的人什么也没，人的承受能力不同，心理承受能力不同啊！记得文化大革命，红卫兵每天一早第一件事就是揪斗走资派。有一个党委书记是个女同志，前前后后斗了100多次，递光头“坐喷气式”，但这个女同志非常不简单，斗完了回家以后该吃饭吃饭，该睡觉就睡觉，若无其事，我从心里佩服她，她不愧是真正的共产党员，是特殊材料制成的。过不几天又揪出护士长了，一个上海人，

模范护士长，待病人如亲人，真是非常好，她有什么事呢？说她爸爸是历史反革命，跟她有什么关系呢，因为护士长特殊孝顺，每个月给她爸爸寄 20 块钱、阶级阵线没划清楚，她是护士长，说她对病人如亲人，可她没经风雨见世面，一听说明天也要把她揪出来剃光头，可不得了，当时一恐惧，精神就崩溃了。唉哟，与其明天这样受侮辱啊，还不如死了。死没地方死，最好的办法是放血吧，把动脉里的血放掉就完了，又怕把地弄脏了，怎么办呢？找了一个塑料桶，用手术刀片，切手上动脉，两手的动脉都切断了，再将两手放在桶里放血，血放到一半，血压一低，动脉痉挛，血还出不来，想死还死不了，怎么办呢，天亮红卫兵又要来了，咬牙从五楼跳下来，头颅着地，粉碎性骨折，当时就死了。那个地方是我们上班必经之路，虽然尸体撤走了，但是一地脑浆一地血，惨不忍睹，谁见了都终身难忘。怎么人家被斗一百多次，若无其事，明天才斗你，今天精神就崩溃了，这就是人和人不同，人和人心理承受能力、精神、性格、意志和各方面都不一样，所以表面看来人和人千差万别，这就是内因不同。因此有人生出来胆固醇就高，为什么北京小学生高血压，中学生动脉硬化呢？因为他爷爷高血压，爷爷心肌梗死，所以他从小学开始血压偏高，如

果他还肥胖，那将来是冠心病候选人。

我们现在讲的这些病，内因在慢性病中所占的作用不是主要的，只占20%，80%是外因造成的。因此，可以通过外因调控，用科学的生活方式来减少疾病，健康的钥匙在自己手里。外因可概括为四句话十六个字：第一，合理膳食；第二，适量运动；第三，戒烟限酒；第四，心理平衡。

我们先讲健康第一大基石：合理膳食。民以食为天，合理的膳食很重要。因为合理的膳食可以让你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血凝度不粘也不稀。那么合理膳食怎么办呢？两句话，十个字：第一句话叫做一、二、三、四、五，第二句话叫做红、黄、绿、白、黑，记住这两句话十个字，那就是科学的合理的膳食，世界上最科学了。那么，什么叫“一”呢？每天喝一袋牛奶。我们中国人膳食有很多优点，但缺钙，中国人差不多99%缺钙，缺钙什么结果呢？三个结果，第一骨疼，缺钙的人骨质疏松，骨质增生，腰疼，腿疼，老年易忧虑，反正浑身疼。第二龟背，越活越矮，越活越收缩，岁数越大个子越小，为什么呢，龟背。第三骨折，一折骨头就断了，这个事太多了。我们碰到过一个病人，病人就是咳嗽，气管咳嗽老疼，最后不咳嗽也还疼，他

很奇怪是不是得肺癌了，结果到放射科照，放射科医生一看吓了一跳，他光咳嗽就咳断了三根肋骨，住院以后，他还疼得不能翻身，老不翻身，我帮你翻身，啪，又断一根，断了四根，全身骨头都松了，所以缺钙造成三大症状。那么为什么会缺钙呢？因为每天每人需要800毫克钙，而我们的伙食里仅有500毫克钙，就是要每天补足一袋牛奶，正好补齐了。牛奶什么时候开始喝呢，从一岁开始喝，喝到什么时候呢，终身喝奶。外国人很多人高大健康，实际上因为他们喝奶喝得多。最典型的是日本，1937年侵略中国时系“小日本”，而现在日本人变了，同龄中小学生，日本孩子超过北京孩子，比广东、福建人高得更多，为什么呢，很简单，二次大战后，日本政府每天中午给中小学生每人免费供应一袋牛奶，就这么简单，就这么一袋牛奶，使日本人一代比一代高，现在超过了中国人，所以日本有句话“一袋牛奶振兴一个民族”。英国孤儿院做过专家研究，孤儿没有爸爸妈妈，吃得一模一样，甲组每天加一袋牛奶，乙组不喝奶，就这么一点差别，结果到15岁，都要离开孤儿院，进行工作前的培训，结果一看，一天喝一袋牛奶这组小孩身高比那组不喝牛奶的小孩子均身高高2.8公分。更重要的是喝奶这组，皮肤细腻、眼睛头发有光泽，个个肌

肉发达而且聪明。人家外面来挑的人啊，任你挑，孩子都是孤儿嘛，你爱挑谁就挑谁，第一批挑选，一看名单，全都是喝奶这组。可见喝牛奶与不喝牛奶不一样，一袋牛奶就这么简单，但身高、体重、智慧都不一样。一天喝二袋牛奶的要高4.8公分，很明显。牛奶什么时候喝好呢？睡觉前，因为孩子长个子，白天不长，生长激素夜里分泌，所以睡觉前喝奶加一片维生素C和一片复合维生素B片，这个孩子不但身高，体重好，抵抗力强，感冒、扁桃腺炎、肺炎、发烧什么也没，很健康，一路健康，一袋奶加维生素C、B不到一块钱就够了。

很多家长对独生子女很疼爱，但疼得不得法，怎么疼孩子呢？有的家长给孩子买燕窝，买鳖精，还有什么西洋参、蜂王浆，还有什么各种补品。同志们，其实哪有那么多燕窝，一看燕窝，里面是猪皮。鳖精呢，说得更好，电视台曾报道了一个工厂，一共养了两个鳖，做了三百多鳖精，完了这两个鳖还活着。花那么多钱买补品干啥，其实就是牛奶加维生素C加复合维生素B就够了。可我们中国人很多人一喝牛奶就拉稀，那怎么办呢？改喝酸奶就行了，那我不爱喝酸奶，怎么办？喝豆浆，可是要两袋豆浆，因为豆浆的钙是牛奶的一半。好，那么有的时候，我牛奶不

喝，酸奶我也不喝，豆浆我也不爱喝，那怎么办呢？如果你牛奶不喝，酸奶、豆浆也不喝，那很简单，你就等死吧！为什么呢？健康是你自己的事，健康面前人人平等，你遵循健康规律，一生平安，你违背健康规律，你肯定碰得头破血流，你就是国王、皇帝，一样死得比百姓还快，因为你违背健康规律，健康面前人人平等，不以财富地位而有所变化。我们科里来了一位大款病人，亿万富翁，一个人就一亿五千万，是一个公司董事长，38岁，心肌梗死，广泛心肌梗死，救活了，室背瘤，心脏很薄，正常10毫米，他才2个多毫米，跟牛皮纸一样，因此这个心脏很危险，不能咳嗽，一咳嗽这个心脏就破了，大便一使劲心脏就破了，所以他也不敢咳嗽，大便不能使劲，拄着拐棍很小心。那天问他：“你有什么问题百思不解呢？”他说：“为什么上帝对我这么不公平，我在单位不得了，人家38岁不得病，78岁都没得病，怎么我38岁轮到这么个要命的病，怎么我这样倒霉”。我说“据我所知，上帝是最公平的，自然规律是一样的，人世间很多事不公平，但上帝是公平的，那你为什么得病，很简单。维多利亚宣言，健康四大基石，合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。你违背了这些规律。”他的血抽出来，立刻凝固了，血液太粘稠了，这个血放了

8小时，上面厚厚一层油，血是高脂血症，他体重188斤，腰围3尺3寸半。合理膳食，你这个大款，天天大吃大喝，山珍海味，生猛海鲜，所以你188斤，你膳食不合理。适量运动，你出门就坐奥迪，有时坐奔驰，你起码坐个桑塔纳，你上二层楼都得坐电梯，你运动。戒烟限酒，你一天两包烟，顿顿都喝酒，烟酒无度，心理平衡，你大款哪有心理平衡，你身边多少女秘书，你平衡得了她们吗？好，你这大款，你今天拉着小秘的手，心里就颤抖，心跳就快。你明天拉着情人的手，血压往上走，血压升高，你大哥大、BP机身上挂，白天呼你，晚上叫你。挣了钱你就激动，赔了钱你就着急，你天天没有心理平衡。好，健康四大基石，你条条对着干，你不得心肌梗死，谁得心肌梗死。这正好说明上帝公平，健康面前人人平等，谁违背谁倒霉，谁顺应谁健康，这就叫好人生平安。

“二”是什么意思呢？“二”是二百五十克至三百五十克碳水化合物，相当于六两至八两的主食。这六两到八两不是固定的，比如有些年轻人，民工他干活挺重，一餐就要一斤半，有的女同志呢，胖胖的，工作量很轻，不用六两、五两，二两就够了，调控主食可以调控体重，是最好的办法，现在减肥药很多，减肥有减肥霜、减肥药、减肥

喷雾剂，减肥太多了，实际上不用这么减肥，怎么办呢？调控主食。大家听说过吗？意大利歌唱家帕瓦罗蒂，著名歌唱家，体重151公斤，医生要他减到90多公斤，怎么办呢？就是用这个办法调控主食。我们治过一个病人，身高一米四九，体重九十九公斤，用这个办法，一天三两，头一个多月一天二两半，结果全年里体重减轻33公斤，控制主食就可以控制体重。最近科学家提出一句话减肥，一句话最科学，最顺利的减肥法，叫做“饭前喝汤，苗条健康”。广东人就是最好的例子，广东人特别爱喝老虎汤，饭前喝汤，一喝汤，神经反射到脑盖，脑盖有食欲中枢，只要你饭前喝汤，就能使食欲中枢兴奋下降，食量就自动减少三分之一，而且吃饭变慢。如果没有汤，你就拨点菜用开水冲一冲变成汤，先把这个喝掉，立刻就能使食欲下降。我们北方人不一样，北京、东北、北方人饭后喝汤，越喝越胖。错了，为什么呢？你吃饱饭再喝汤，把胃撑得很大，又加上很多汤汤菜菜，所以饭后喝汤越吃越胖，饭前喝汤苗条健康。你想瘦人要变胖，饭后喝汤。胖人想变瘦，饭前喝汤。一句话就能减肥。

“三”什么意思呢？三分高蛋白。人不能光吃素，也不能光吃肉，蛋白不能太多也不能太少，三份至四份就好，不

多不少。一份就是一两瘦肉或者一个大鸡蛋，或者二两豆腐，或者二两鱼虾，或者三两鸡和鸭，或者半两黄豆。一天三份，比如说我今天早上吃一个茶包蛋。中午我准备吃一个肉片苦瓜，晚上吃二两豆腐或二两鱼，这一天三份至四份的蛋白不多也不少。蛋白过多，死得越快，为什么？很多氨基酸，从尿里排出影响肾脏，蛋白过多，消化不良，造成肠道毒素太多。蛋白太少也不行，海灯法师是蛋白营养不良加神经综合症，后来我们给他静脉点氨基酸治好出院后他辟谷，不吃不喝，营养就不良，结果死了。人吃蛋白跟谷物有个比例，我们知道人有三十二个牙齿，其中四个自齿，吃肉用的，二十八个是门齿，用来磨碎蔬菜淀粉用的，也就是主要以素食为主，人不能天天吃肉，你不是老虎啊，老虎都是自齿，那当然就是吃肉的，自然界的规律就是这样。

那么什么蛋白质最好，鱼类蛋白质好，吃鱼的地方，阿拉斯加，舟山群岛。吃鱼越多，动脉越软，冠心病、脑中风越少。植物蛋白以什么最好呢？黄豆，豆蛋白不但是健康食品，对妇女还特别好，减轻更年期综合症。中国的妇女五十岁以前挺好，五十以后生活质量大大下降，为什么？更年期综合症。到更年期的妇女，一会儿出汗，脾气很着

急，这就是妇女更年期综合症。外国妇女呢？她没什么事，她五十、六十、七十、八十，看起来线条一样。很多外国八十岁老太太出门就开车，开完车就去游泳池，到了还能游泳还能跳水。中国人就不同，为什么，她五十岁以前可以，一到五十以后胖了，血压高了，骨质疏松了，很快变成老太婆了，因为我们没有补充生理性的雌性激素，最好的现在外国都用DVA。那么很多高层次妇女都在用这个，豆类就有这种雌性激素的作用，可以减轻妇女更年期综合症。

“四”是什么意思呢？四句话。即“有粗有细不甜不咸。三四五顿七八分饱。”粗细粮搭配，一个礼拜吃三四次粗粮，棒子面，老玉米，红薯这些粗细粮搭配营养最合适，三、四、五顿是指每天吃的餐数，我想重点是个七八分饱。

同志们，请大家无论如何记住吃饭一定要七八分饱。记住这一句话就可以延年益寿，这句话非常重要。古今中外，延年益寿办法不下几百种，但是都无效，真正公认最有效的能够延年益寿的办法就是一种，我们叫“低热量膳食”，说白了就是七八分饱。就这一个办法，古今中外公认能长寿，其他什么秦始皇找仙丹，都没用。美国科学家做过这样的实验，100只猴子随它吃饱，另外100只猴子七八分饱，定量供应，结果呢？随便敞开吃饱的这100只猴子10

年下来，胖猴多，脂肪肝多，冠心病多，高血压多，死得多，100只猴子死了50只。另外100只猴子10年养下来才死了12只，现在一直养着，观察到最后证明，所有高寿猴子都是七八分饱。七八分饱确实很重要，中医有句老话，若要身体安，三分饥和寒，很有道理。美国有个很著名的专家，他的话很权威，写了一千多篇文章，来中国讲过学，有一次讲完课，说快要到二十一世纪了，希望人人健康，我送你们两句最重要的话，比一切药物都好。哪两句话呢？第一，吃饭七八分饱，意思是说当你离开饭桌时还有点饿、还想吃，你就离开饭桌，这就是七八分饱。第二，上楼走路慢跑，就是平常出去走路，住楼上不坐电梯经常走路上去。世界上最好的运动就是步行。实际上正常的运动就是预防糖尿病，预防冠心病，预防高血压。

“五”是什么意思呢？就是500克蔬菜和水果。同志们，人生最大的痛苦是癌症，晚期癌症，怎么能不得癌呢？预防癌的最好办法，就是常吃新鲜蔬菜和水果，新鲜蔬菜和水果的一个特殊作用能减少癌症一半以上。河南有个林县，食道癌是全世界最多的地方，后来补充一些维生素、新鲜蔬菜和水果，食道癌明显下降。所以500克蔬菜和水果就相当于八两蔬菜二两水果。经常吃点这个，预防癌症最好。这

就是一、二、三、四、五。

什么叫红、黄、绿、白、黑。“红”是一天一个西红柿。我看在坐的男同志比较多，特别提醒男同志一天一个西红柿，前列腺癌减少45%，熟的西红柿更好，因为番茄红素是脂溶性的。第二个就是说如果健康人喝点红葡萄酒也可以，但酒千万不要喝太多，少量酒是健康的朋友，多量酒就是罪魁祸首。有个统计：监狱里罪犯的50%、交通事故的49%、病人的25%都和喝酒有关，酒精是罪魁祸首，但少量可以。世界卫生组织口号：酒越少越好。如果没有病，没有脂肪肝，没有冠心病，喝点少量红葡萄酒是可以的，如果这个人情绪低落，那么吃点红辣椒倒是可以改善情绪，红辣椒是改善情绪减轻焦虑的东西。

“黄”是什么意思呢？中国人的膳食刚才讲过，缺钙和缺少维生素A，维生素A和缺锌有什么表现呢？小孩感冒发烧，扁桃体腺炎；中年人癌症，动脉硬化；老年人眼发花，视力模糊。补充维生素A，可以使儿童增强抵抗力，老人眼睛不发花，视网膜好。维生素、胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒，或者干脆叫红黄色的蔬菜，红黄色的蔬菜维生素A多。

“绿”是什么意思呢？饮料里茶最好，茶叶当然绿茶

最好，绿茶有一种抗氧自由基的，减少老龄化，越喝越年轻。我有一次去福建武夷山，武夷山茶农说，你买我们的茶能长寿。我说什么意思呢？茶农说，我们这茶好，因为我们这里很多人茶寿，这里不叫高寿、长寿，而是叫茶寿。不管怎么说，喝茶倒是能够延年益寿，减少肿瘤，减少动脉硬化，这是肯定的。

“白”是什么意思呢？燕麦粉、燕麦片。英国前首相撒切尔夫人胆固醇很高，不吃药，就是好吃燕麦面包。国民党元老陈立夫今年101岁，每天早上吃燕麦粥。我们北京很多干部、病人天天早上都是燕麦粥，我每天早上也是一两燕麦粥，燕麦粥很便宜，吃一个月下来花的钱还不如吃一片药的钱，为什么呢？你吃一两燕麦粥，可以少吃一两馒头，这就是主食吧，一两馒头三毛，一两燕麦四毛，才多一毛钱，一个月才三块钱，一片降脂药五块钱，可以吃一个月，而且效果还挺好，特别对糖尿病，燕麦粥不但降胆固醇，降甘油三脂，还对糖尿病、减肥特别好，特别是燕麦粥通大便，很多老年人大便干，造成脑血管意外，通大便很好，不过现在假冒伪劣很多，烟是假烟，酒是假酒，药有假药，人有假人，文凭也有假的，燕麦也有很多假的，真正好的燕麦片是中国农学院监制的叫世壮燕麦，这个燕麦

是从中国 990 种燕麦中提炼出来的最好的燕麦。

“黑”是什么意思呢？“黑”是黑木耳。黑木耳这个东西特别好，它可以降血粘度。刚才讲的大款，血粘度太高，他吃黑木耳就正好，黑木耳吃后，血液变稀释，不容易得脑血栓，也不容易得冠心病。现在很多老年人痴呆，其实这个痴呆是很多细小的毛细血管堵塞了，不是一根大的堵，突然堵，半身不遂，破了就脑出血，细小的毛细管慢慢地堵塞，最后脑子不行了，傻子，记忆没有了，这种情况大多数是因为血粘度太高造成的。吃黑木耳正好，一天 5 克至 19 克，相当于一斤黑木耳吃 50 天至 100 天，每天一次吃一点，做汤做菜都可吃。

怎么发现黑木耳好呢？美国医生偶然发现，一天看病，病人是美籍华人，医生问“你怎么搞的，是不是药吃多了？”他说“我肯定药没多吃。”“那奇怪了？那你最近吃过什么吗？”他说“我前天到过加拿大中国城，吃了一顿中国饭，木须肉，有肉片、鸡蛋还有黑木耳。”美国医生一想，肉片没用，鸡蛋更没用，恐怕是你们中国人爱吃那种很怪的东西，不信你再去一趟试试看。噢，再去一次，果然见效了，一看行了，最后他研究发现，原来中国的黑木耳降低血粘度。文章一发表后，台湾到处都用这个办法。后来我们北

京心肺中心专门研究了黑木耳。兔子、耗子用了5克到10克就能降低血粘度。后来有一次我为病人看病，碰到一个台湾企业家，很有钱，这个人得了冠心病，血管都堵了，要到美国做心脏搭桥手术，到美国一看，医生说“不行，现在排得满满的，你一个半月以后再来我跟你排一下。”一个半月以后，他再去，一做冠状动脉造影，三个血管通了，你没有病，血管全通了，不用搭桥，你回去吧。唉！你怎么治的，怎么搞的？病人说，只用一个偏方：10克黑木耳、1两瘦肉、3片姜、5枚大枣、6碗水，文煲成2碗水，给点味精，给点盐，每天吃一回，45天，脑血栓都化了，这是他告诉我一个偏方，虽然我没看他的片子，但他这个事情肯定有。总之，黑木耳经过科学实验证明能降低血粘度，黑木耳5克到10克就行了。合理膳食就是两句话十个字：“一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑”。

下面讲健康第二大基石。适量运动。运动也是健康的非常重要的因素。医学之父西波克拉底讲了一句话，传了二千四百年。他说：“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉”。你要想得到生命和健康啊，离不开阳光、空气、水和运动，说明运动和阳光一样。我们知道奥林匹克的故乡古希腊，在古希腊山上的岩石上刻了这样的字，说“你

想变得健康吗？你就跑步吧；你想变成聪明吗？你就跑步吧；你想变得美丽吗？你就跑步吧。”这就是说跑步能使人健康，使人线条好。

那么运动是什么运动最好，走路是世界上最好的运动。这绝对不是高尔夫球、保龄球、游泳，由为人类花了一百万年，从猿到人，整个人的身体结构就为步行设计的，所以步行运动是世界上最好的运动。在这里我还强调一条，动脉硬化是可预防的，动脉硬化可以由重到轻，从轻到重，从无到有，从有到无，是可逆行变化的。1960年我当学生的时候，老师告诉我，动脉一旦硬化，就不能转化了。到最近科学家才能证实，动脉硬化是可逆的过程，动脉硬化由轻到重，由重到轻，从无到有，从有到无，虽不能彻底消退，但可部分消退，走路就是使动脉从硬化变软化一个最有效的方法。研究证明只要步行坚持一年以上，包块就自行消除。经过步行运动锻炼，对血压，对胆固醇，对体重都很好，过量运动有时会造成猝死，很危险，步行运动最合适。

怎么步行最好呢？三个字：三、五、七。什么叫“三”最好，一次三公里，三十分钟以上。“五”呢？一个礼拜最好运动5次。“七”呢？是运动的适量，过分运动是

有害的。那什么叫适量呢？优良代谢，就是运动到你的年龄加心跳等于170，比如说我50岁的话，运动到心跳120，加起来是170，这样的运动优良代谢。那么如果身体好呢，可以多一些，身体差，可以少一些，步行运动量力而行。最近有组资料，老年分两组，一组就是一天平均走4.2公里，一组就是基本上不走路，结果发现走4.2公里的这组老年人死亡率、冠心病比不走路那组下降60%，这是步行走路的好处啊！我看报上报道：雷洁琼95岁，问她有什么爱好，她说什么爱好也没有，唯一一种爱好就是天天走路。我看报上登的陈立夫，他为什么能活到一百多岁，他也是每天步行。北京中华门边上有个庙叫做普渡寺，有一个道士很穷，政府每月给他15块钱，他这个人有个特点，每天早上起来拄着拐棍，从中华门走到建国门，完了从建国门绕回来两个小时，一年四季天天走。那个寺庙旁边还有许多房子，原来这些房子住着一些政要人物和名人，现在这么几十年下来，很多人不知道哪去了，唯独这个道士他今年96岁还生活得好好的，他其实并没有什么很好的营养或者很好的食品，就是每天早上起来手杖一拿就走了，就两个多小时，就这么简单，但一直坚持到现在身体非常好。步行运动坚持下去，可以代替很多保健品。

有一个狼医生的故事。森林里有狼有鹿。人们为了保护鹿，猎人就把狼消灭了，认为这样就把鹿保住了，哪知道适得其反，几年以后，鹿因为没有狼，吃饭后就躺在草地上，休息晒太阳，结果鹿变得胖起来了，鹿成胖鹿，脂肪肝、冠心病、高血压，自身疾病越来越多，死得越早，结果鹿群越来越少，快要到自己消灭、自动绝种了。怎么办呢？派医生给鹿治病，谁能给鹿治病呢？想来想去，最好的办法把狼请回来，重新买了狼放在树林里，狼一来就吃鹿，鹿就得跑，狼追鹿跑，在这样的过程中，鹿锻炼了身体。自然界就是这样非常奇妙，就是在这么互相竞争中，各自得到提高。所以离开运动反而糟了，鹿死得更快，有了狼，狼变成鹿的医生了。

除了步行。还有项运动很好，值得提倡，就是太极拳。太极拳这个运动特殊，这是柔中有刚，阴阳结合。太极拳，最大的用途是改善神经系统，打拳的坚持三、五、十年之久，最重要的是平衡功能改善，走路绊了一下不摔跤。美国老年体育协会专门作了研究，分两组老年人，一组在健身房锻炼，天天练肌肉。另外一组一分钱不花，打太极拳，结果下来一对比，练拳的这组平衡功能好、脑子好、走路不摔跤，摔跤骨折减少 50%，最后美国人得出一个结论：说

非常佩服中国东方人的智慧，不花一分钱的太极拳比现代化的器械效果好得多。我们敬爱的邓小平同志1978年11月16日亲笔题词：“太极拳好。”我们不是说因为小平同志说太极拳好，我们就跟着说，不是，因为经过科研证明，太极拳非常好，要么走路，要么练太极拳。

健康第三大基石：戒烟限酒。抽烟不好就不要说了，如果同志们能戒烟一定要戒烟，戒不了烟的，一天不超过5支烟。我的一个研究生专门研究戒烟，发现一个规律。抽烟量多1倍，危害多4倍；如果烟戒不了，不超过5支烟，危害很有限，超过5支烟，危害就明显增多。酒少量可以，多量就不行。

健康第四大基石：心理平衡。我想今天最重要的跟同志们介绍心理平衡，它是我们保健最主要的措施。心理平衡的作用超过一切保障作用的总和。同志们你别的都不要注意，你只要注意心理平衡，就掌握了健康的金钥匙。在北京调查了很多一百岁的健康老人，那么他们是怎么健康的呢？吃得好还是钱多，不是，健康老人很奇怪，有人早睡早起，身体好，有些健康老人晚睡晚起，有人说他不吃肉，所以健康，有的还爱吃肉，专吃肥肉。有人说健康老人不抽烟，但有的还抽烟。有的不喝茶，有的喝茶，生活

方式和习惯五花八门，但有两点，健康老人都一样，每个健康老人心胸开阔、性格随和、心地善良，没有一个健康老人心胸狭隘，脾气暴躁，鼠肚鸡肠，钻牛角尖。为什么呢？因为心胸狭隘，脾气暴躁活不到一百多岁，50、60岁早一个一个气死了，要么得癌，要么心血管病早死了。第二个呢，没有一个健康老人是懒惰的，这是真的。要么爱劳动，要么爱运动，正好应了英国一个谚言：没有一个长寿者是懒汉。那么为什么心理平衡这么重要？我们平常讲的动脉硬化，冠心病，脑中风，其实它是慢性的过程，动脉不是马上硬化的，动脉硬化要几年、十几年甚至几十年才把血管堵死了。我们一般人因五十岁，动脉硬化每年血管都狭窄，一年大约狭窄1%—2%左右，如果你抽烟，高血压、高血脂可以狭窄在3%—4%，但只要你生气着急，一分钟动脉可能狭窄100%，当时就死，情绪就有这么厉害。

美国报道一个53岁男人回家，一推门进去，儿子、妻子正吵架，吵得很厉害，他刚想劝几句，还来不及张口，儿子盛怒之下，操起水果刀冲他妈妈心脏一刀捅过去，从前胸捅到后胸，当场把妈一刀扎死，他一看恐惧一时痉挛倒在地上当时就死。法医解剖，发现这位老先生53岁动脉没有硬化，很光滑挺好的，怎么就死了呢？属于动脉痉挛闭

塞，整个心脏处在高度收缩状态放不开。报纸上还登过埃及一件事，医生玩忽职守，不负责任，病人昏迷，瞳孔放大，以为病人死了，送太平间，病人一到太平间醒过来，发现自己怎么还在棺材里面时，吓坏了，顶开盖很吃力往外爬，很痛苦，正一只脚在外一只脚还在棺材里面时，有一位护士推开停尸房的门，没有思想准备，一看怎么棺材里爬出一个人那么可怕，看到那人痛苦的样子，惊叫了两声，想往外跑，来不及跑出去倒下就死了，这个病人倒活了。他告了这个医生，说我没有死，怎么就说我死了，法院判医生犯了渎职罪，玩忽职守，判刑三年。有时候一句话要了一条命。我们医院病房，礼拜六探视，有位老太太来看老先生，挺好的，买了水果，高高兴兴，什么事也没有。而她的一句话，差点要了老头一条命，她说昨天晚中央电视台新闻联播，1989年东欧事变，齐奥塞斯库被枪毙了。老先生还挺认真说，这种做法胡来，政治斗争。老太太也挺认真说：“活该，应该枪毙。”老先生说“他就不应该枪毙”。两个人为了齐奥塞斯库该不该枪毙争论起来，结果不到三分钟，老先生胸疼，脸色苍白，满头大汗，不得了，赶紧找医生做心电图，一做心电图，全闭心肌梗死，赶紧抢救，推到监护室，打上一针药，0.1克1500元钱。而这个

药还挺好，半个小时化开了，最后不错，完全恢复了，到出院那天，老太太给我们送了一面锦旗，感谢救命之恩。她说，这回我真的知道生气的危害性，我可以向你们保证，往后我们俩绝对不吵架了，以后老头说什么我就听什么。老先生过去气管严，别的不怕，就怕这个老太太，这回老先生因祸得福，他一说话，老太太不敢气他了。

情绪的波动确实很厉害。有个教授因为跟研究生生气，现在年轻人啊，好的固然是不少，但不听话的更多。年轻人就是不听话，老教授很生气，还没能毕业，你一个博士生这样蛮不讲理，很生气，一拍桌子血管崩了，脑血管当时就破了，这一拍胳膊起不来了，半身不遂，腿也不行，坐不住了，歪着歪着扶不住了倒在地上。年轻人一站起来指着老教授说“我可告诉你，法律有规定，气死人不犯法”，走了。我不讲这个年轻人的道德，就是说跟年轻人生气没必要，他不听话，让他不听话，生活会教训他，他头撞南墙自然听话，你没必要跟他生这气，因为情绪波动，血压猛然升高。我们监察的一个病人就为一只蚊子引起严重高血压。他刚从国外回来，到深圳去旅游，10点钟准备睡觉，蚊帐里面有只蚊子，60多岁的人去打蚊子，蚊子那么好打吗？打到清晨4点钟总算把蚊子打死了，他想我还得躺半个

钟头，看看客厅里面还没有第二只蚊子，听了半个钟头，没事就睡下，再睡就睡不着了，他一直坚持吃降压药，平常每天血压 120，天亮了测试血压 196，长了 76，医生告诉他：“药量可以加倍。”赶紧加倍吃药，还不行，再加一倍，结果到 8 倍药还不行，赶紧上医院，打了点滴才把血压降下来，虽然脑子没出血，但鼻子还是出血，为了一个蚊子，血压就升高 76。

“情绪”确实造成很多意外。人的心理状态很重要，得病与康复因人而异，有的人不容易得病，有些人就容易得病，这与心理状态关系极大，我们的疾病在很大程度上受心理的影响。东北有个病人 38 岁，那天肝区疼，去做 B 超，医生告诉他：“不得了，肝脏长了一个瘤，7 公分，转移了。”他一听当时脸上苍白，摔地上了，他站不住了，腿都软了，到家以后，一宿没眠，孩子才 8 岁，我死了以后，孩子谁来抚养，谁也养不了，整宿没睡到天亮，更疼，到医务所一看，医务所大夫还挺好，很关心他，说“肝癌晚期，我也没办法，不过我倒有个好办法，你喜欢吃什么，就赶紧吃什么，你喜欢玩什么，赶紧玩什么，反正没多长时间了。”拖了半个月皮包骨头，起不了床。工会主席赶紧提了点水果去看他，问他：“最后还有什么要求吗？”他回答：“别的

没什么，我呢，最大遗憾，没有见过北京天安门。”“去不了了，我起不来了”，“不要紧，破例。”四个小伙子抬单架抬他上火车，看完北京天安门，该回去了。有人说，既然到北京，看看有什么好的医生、好的办法，结果到北京一家医院，一个老教授是我的一个同学，一辈子专门做B超，极认真，仔细给做，你下来吧。他问“什么病啊？”“你没有病”。“我怎么没有病，我肝疼啊，都快死了。”“你是吓出来的，”“怎么吓呢”，“很多人都象你一样囊肿，诊断是癌症，结果精神崩溃，一病不起了。实际上，什么也没有。”医生跟他这么一解释，四个小伙子一听可高兴了，你原来没有病，我们抬着你干什么，抛下担架就跑了。医生告诉他：“你这种情况多了，我给你出证明，我敢证明，我敢负责任，你放心。”这样他慢慢相信了，回到东北又能吃又能喝，又能上班了，幸亏他想看天安门，他要不想天安门早变骨灰了。

我本人看过一个病人，有一天他来看病，他说疼啊闷啊，憋气啊，很难受，我很奇怪，起搏器挺好，不应该疼啊，一切都正常，他说：我对你实话实说，前天碰到一个人，他说，你这里怎么了，我在安贞医院装了个起搏器花了38000元。你什么病装起搏器啊，医生说了你这种病不用

装起搏器，花点钱，是小事，有报销，问题是电击头带倒钩的。钩住你的心脏，钩住你的肉，疼啊，还带倒钩，要是电线万一断了，可不得了，沿着血流跑，血流到哪，它附在哪，电极要断了，起搏器装这里，压迫你憋气，是吗？还那么厉害”。回家一年，果然感到他讲得对，疼，觉得起搏盘前面那个电极带倒钩，钩住他的肉，疼了，胸闷憋气难受，上不了班了。我说不会，为什么呢？因为第一代起搏器电极带有倒钩，第三代没有倒钩，就算有倒钩，心内膜没有痛觉，起搏器电线十万次都断不了，根本不可能断，起搏器并不装在肺里，它装在胸腔中，脾下，所以根本不可能堵，不可能疼。他说就是疼，我说：“没关系，我给你开点药调济神经，法国进口的，忆梦丹，七元钱一粒，准好”。再过两个礼拜，好了吗？他说：“不见好，还是疼，上不了班，出不了气，难受。”本来他很好，什么病也没有，结果呢，被人一说，他信了，现在怎么也不行，最后一个外国人救了他。他单位组织个代表团去美国考察，他也一起去了美国，他跟大使馆讲，请帮找一个美国有名望的心脏专家，问他一个问题，我这个病该不该装起搏器。这个大使馆还不错，真给他找了个美国专家，一百美元挂个号，他说：“我就问问你按美国的标准，我这个病该不该装起搏

器。”美国医生给他查得很详细，说可以告诉他二句话：第一句话，你这个病按美国的标准，应当装起搏器。第二句话，你们医生分两派，一派认为应该装，一派认为不应该装，可以明确告诉你，认为应该装起搏器的医生，是世界水平的医生。这话一听，回来不疼了，不闷了，不憋气了，去上班。

暗示作用非常好。什么是暗示作用呢？比如医生治高血压，发给病人一拉胶囊半黄半绿，非常漂亮的胶囊，我说这个降压药美国进口非常好，你吃后下个礼拜再来检查，其实里面装的是淀粉，但下礼拜一看很多病人血压恢复到正常，不疼了，睡觉也好。肚子疼，开刀以后肚子疼得要命，胃大部切除，疼得不得了，我给你打针，打吗啡止疼，一打就好了，其实打的是生理盐水，病人打完，他就不疼了。开刀这么半尺多长的刀口多厉害，打上生理盐水，告诉他是吗啡，48%的人完全不疼。你就打真吗啡，只能95%的人不疼，还有5%的人不管用，这就是暗示催眠的作用。

美国人治癌症，一个一个地治，病人死得快，怎么治呢？小组治疗。癌症病人每个礼拜7、8个人来一下，座谈，大家一起聊聊天，说说话，心理什么难受，尽管说出来，互相介绍鼓励鼓励，这么个小组疗法一来，大家心理很好，结

果化疗副作用很少，死亡率很低，成活率很高。北京总结过抗癌明星，你只能活半年，结果活十八年都好好的，医生奇怪，怎么他癌细胞转移那么厉害，还活得那么好呢，因为他们都在公园，每天早晨北京八一湖公园有二千人都跳啊，活动啊，高高兴兴聊天啊！就成立“抗癌俱乐部”，为什么说有些病人半年就要死，可二十年还是好好的呢？没有一个人说，我是用好药延长寿命，个个说，我心情很愉快，充满信心，我对未来充满希望，我一点都不害怕，因为我们大家心里过得很快活。第一条全都是心理心态良好，心理平衡；第二条，他们都有一个和睦的家庭，家人很关心，单位很关心，一个强大的社会支柱，这是主要的，药物是次要的。

同志们，良好的心理状态就是最好的抗癌，实际上一个人心至平衡，什么病都不会得，得了病也好得快。任何病都是这样，这个力量非常非常强大，有时强大得你不可想象。最近我们有个病人是心肌梗死，他因为在外省，大面积心肌梗塞。食壁瘤，里面还有血栓，医生说这个没有办法，惟一的一线希望上北京安贞医院做冠脉搭桥，把食壁瘤切除了。到我那一看，我说：“你要做可以，但做一个心肌存活试验，如果心肌还有存活的，搭桥就有效，心肌

都死光了，搭桥也无效”。可是一做，没有活的心肌，唉啊，完了，他说这样完了，刚巧那天我们有个健康教育课，每月一次，结果听了这场教育课，他说听了这课，胜读二年书，灵魂受到很大振荡，别看我当了一辈子银行行长，我都不知道什么是健康，怎么得到健康，怎么去做？现在才知道，我们健康四大基石太好了。他回去后自己写了四句话，第一句忘掉过去，因为行长过去是高朋满座，车水马龙，前呼后拥，现在忘记过去，现在不做了，我经常想到过去那样，心理多难受。第二句不看现在，现在行长比我当行长时还威风，再比更生气，我不看现在。第三句享受今天，每天养花养草，听广播。第四句展望明天。我这个心脏好好保养，能活90多岁，一下很高兴，所以忘掉过去，不看现在，享受今天，展望未来。结果现在两年了，回来复查，一照片子，心脏明显缩小。放射科的主任说：“错了，片子拿错了。”我说：“没错，要么重照。”唉啊，我可一辈子没见过，两年前，心脏那么大，能活到现在就很少，现在心脏只能越来越扩大，怎么会缩小呢？第一次见到做超声心波，心脏明显缩小，心功能明显改善，血栓消失，他现在活得很好，天天爬山。

人啊，只要有个良好的心态，人体有很大的抗病能力，

很大的抵抗力，精神一崩溃，全完了。国家科学院有个著名科学院士，有人告诉他一个消息，某某人死了。这个人原是他的秘书，非常好，跟我这么多年，得这种病，竟然死了，感到很难受。晚上这位科学家也死了。故心理状态对于疾病的发生关系很大很大。癌症、冠心病、高血压、糖尿病都有可能发生，因此稳定心态很重要。那怎么保持稳定的心态呢？三句话：“正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会”。一个人要心态稳定，要正确对待自己，把自己人生坐标定位要定准，不要越位也不要自卑。另外正确对待他人，正确对待社会，望远对社会有种感激之心，要这个做到了，好多事都能解决。人对社会有两种态度，一种人看得远，用乐观的、积极的态度看世界，一种人用悲观的消极的态度看世界，实际上这样划分人的心理平衡不平衡，只要你乐观的积极地看世界，这世界很美好。你如果用悲观消极的态度看世界，这世界很可怕。现在改革开放，很多利益在调整，不稳定不平衡的事太多了，你怎么来看，如果这个人悲观看世界，天天都在生气，从早到晚，每件事都能活活把你气死，值得生气的事太多。相反呢？要是乐观看世界，说实在话，我们现在这个时代，是共和国成立以来最好的时期，国家经济、政治、军事、外交、人

民生活从来没有这么好过，如果你要想高兴的话，就从早到晚，乐观看世界。所以一个哲学家讲过：“生活象镜子，你笑他也笑，你哭他也哭”。

什么叫幸福，幸福没有标准。我的一个研究生专门研究“老年幸福度”。老年怎么才能幸福呢？老年幸福不用研究，钱多肯定幸福，房子多，地位高很幸福。做出的研究结果正相反，有个名大学的名教授，生活最痛苦，名大学的名教授，夫妻俩怎么会很痛苦呢？两个孩子一个是博士、一个是博士后，都在美国，那多好啊！老教授有一天下楼梯，走到最后一格滑了一下，手撑了一下，股骨折了，老太太身体不好，不能帮老头翻身，雇个小保姆，又做不好，时间长了，老教授长出褥疮，尿不出来，插导尿管。一个个亲人都在美国，这里是孤苦伶仃，冷雨敲窗，青灯对壁，一个老太太还能有谁，想说话的人都没有，孩子在美国好倒是好，博士后回不来，只能到圣诞节寄张卡片给你，管什么事啊！非常苦，精神状态不好。相反谁最幸福、最高兴呢？板爷最高兴。北京蹬平板车的、蹬三轮车的。他怎么最幸福呢？板爷虽然住的是平房，早上一起来，两手提着两个鸟笼，上公园溜玩去了，一边唱着京剧，一边溜玩挺好，回来一碗豆浆两根油条，挺好，高兴。板爷的孩子

没有什么硕士博士，他初中毕业，在马路对面修自行车。闺女呢，胡同口对面卖酱油呢，所以他们经常会来看他，有点头痛脑热，一家人都来看他，买点水果点心，一家人天伦之乐，儿孙绕膝，有说有笑。有人说过去我棒子面都吃不上，现在不仅吃水果，还能吃点心，每天有说有笑，非常高兴，而且没有一点难受，闺女也在，儿子也在，挺孝顺。你那个教授儿子都是博士、博士后，圣诞节一张卡片，管什么事啊，你再哭都没有人理你。

人幸福这没有一个绝对的标准，因此我们要做到心态平衡。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人送点心，都是送鲜花。二十一世纪，送礼送什么呢？二十一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的心灵的八珍汤，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

必须度量宽，对他人宽容。第五味药，孝顺常想。我们做老年幸福组调查，影响老年人幸福最主要的因素不是金钱、地位，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，你们选干部选人应该怎么选啊！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，他如果连自己的父母都不孝顺，他能对别人好得了吗？他肯定是白眼狼，对爸爸妈妈都不孝顺，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，但是不老实也不行，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。不求回报。把这八味药放在“宽心锅”慢炒，文火慢炒不焦不燥，就是慢慢经常思考，还放在“公平钵”里研，精磨细研，越细越好，三思为末，淡泊为引，做事要三思而行，还要淡泊宁静，梧桐子大小，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，这里的享受是指他需要更多的业余爱好，知识面要宽一点，有越多的业余爱好，那么他心理越容易平衡，就怕心理太窄，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，那么这需要医生有广泛的知识。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。”世界上是苍桑变化，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‘细推物理酒行乐，何为浮名绊此身’两句话为准则。”仔细地推敲世界上的万物道理，做一些快乐的事情，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。

一个心态好，世界上一切都变得很美好，比如我今天很高兴，全心身都很轻松，走到马路上，看到阳光明媚、蓝天更蓝，空气很清新，满大街的人都很高兴，其实我个人高兴就感到世界很美好，我自己不高兴啊，心里很难受，就是山光水色你也欣赏不了，山珍海味也没有什么味道。因为躺上一张最好的床，高级席梦思床，一万多元钱的一张的床，躺上床翻来覆去整夜地做恶梦也不行，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，夜雨闻铃断肠声”。皇帝的行宫多漂亮，月亮多好啊，但那是伤心的颜色。铃声多好听啊，却是断肠的声音。为什么呢，因为唐明皇听到杨贵妃死了，他心里整天想念着杨贵

妃，很痛苦。在这种心情下，行宫明月则是伤心的事，铃声很好听，却是断肠的声音。就是说自己心态不好，一切都灰暗。因此要保证自己有一个正直、愉快的心态，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，人生最大的快乐是助人，帮助人的过程，净化灵魂，升华人格，做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，你有钱知足不要吃喝嫖赌，你吃喝嫖赌，得了爱滋病，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，助人为乐。有人说，我可助了不少人，我没钱，怎么助人？唉，你看谁比我更有钱，他地位还更高、唉哟，我说，你可别这么比，这么比会气死人，他钱比你多，可是他风险比你大，他地位比你高，他压力大。事情是一分为二的，所以知足常乐，还有个自得其乐，就是倒霉的时候，一定要快乐，因为倒霉的时候，怎么还快乐？唉，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，意味着光明就在前面啊，所以你要自得其乐，祸福相依存，苦难

是生活最好的教师，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。那么，“最好的医生是自己”这话不是我说的，古希腊名医希波克拉底精辟指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的”。你看我手上拉了一口子，一会出血就凝固了，一个礼拜它愈合了。我们肠子坏了，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，你自己保持好的状态。“最好的药物是时间”，为什么呢？时间越早治疗，越早发现越好，我们有个病人是尿毒症，十二年高血压给误了，结果透析花了90万元。其实你早治疗很简单，或象高血压一天一片药，三个月、半年好了，费用小，你要耽误，三、五年甚至更长时间，那不是一片药了，而是两种药合在一起，你再耽误十几天脑出血了，那就不是一片药两片药管得住，那就得穿铁打洞、抽血，最好要越早治疗越好，心肌梗死，你马上上医院打上一针药，半个小时一个小时好，化开了。可六个小时后，心肌梗死在医院，虽有一定的效果，但效果差。十二个小时后，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，美国专家研究，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，总的可以用四句话：一个中心，两个基本点，三大作风，八项注意就行了。“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，二十一世纪就是以健康为中心。“两个基本点”，我们叫两个基点。第一点叫糊涂一点。为什么呢？毛主席高度评价叶帅：“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周到，就象周总理一样。吕端这个宰相呢？大事不糊涂，有人告皇帝那里，说吕端这个宰相老糊涂了，皇帝说：“他哪老糊涂，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，这种人才是笨蛋。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：助人为乐，知足常乐，自得其乐。永葆快乐。八项注意，四大基石，四个最好。四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平

衡。四个最好：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。有这些基本上不要花什么钱，我们个个都健康七八九，百岁不是梦。

最近我们总结了四句话，很简单的四句话：“天天笑容颜俏，七八分饱人不老。相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好。”只要我们按照这样的生活，所有病都很少，我们都能健康一百二十岁，健康享受每一天。

2002年1月