

<<懂得健康，懂得生命>>

图书基本信息

书名：<<懂得健康，懂得生命>>

13位ISBN编号：9787543936478

10位ISBN编号：754393647X

出版时间：2008-8

出版时间：洪涛 上海科学技术文献出版社 (2008-08出版)

作者：洪涛

页数：352

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>

<<懂得健康，懂得生命>>

前言

老友洪涛和其团队新作《懂得健康，懂得生命》即将问世，可喜可贺。

我想这不仅是我个人的一种期待，也是十年来，每一个受益于《中华医药》栏目，受益于洪涛的观众、朋友们期待已久的事情。

说起《中华医药》栏目，这些年来，本人有幸与之相伴相随。

这档栏目今年恰逢创办10周年，一个电视栏目，能够保持十年不衰，这在中国电视荧屏上实属不易。

我想，《中华医药》的生命力和其独特的价值是多方面的。

应该说，它在三个维度上，创造了中国电视的一个标杆。

其一，在中国对外文化传播的大格局中，《中华医药》栏目起到了一个以中华传统文化为载体，进行对外传播的窗口作用，以此也成为了一个凝聚全球华侨、华人文化认同与民族情感的重要平台。

其二，在世界健康传播大格局中，《中华医药》面向世界，传播东方人特有的健康观和生命观。

在人类面临新的生存环境挑战的今天，如何找到一种和谐、有效的健康之道显得尤为重要。

在这方面，《中华医药》经过自觉而独特的探索，做出了重大的贡献。

其三，在中国电视传播的大格局中，《中华医药》形成了自己独树一帜的品质和风格。

近十年来，中国电视事业恰好进入市场化、产业化的全面探索阶段，电视传播领域面临空前激烈的竞争，以何种内容、形式来赢得观众的持续关注，的确是摆在所有电视从业人员面前的一大难题。

在社会效益与经济效益，公益性与市场化，美誉度、影响力与收视率之间如何保持一种平衡，说到底，就是节目如何做到又叫好又叫座，成为一个十分值得探讨的问题。

在这方面，《中华医药》经过十年的努力，在选题把握、节目生产、宣传推广等方面形成了一种自己独有且行之有效的方式。

尤其是在健康服务类节目很多只追求短期效益和市场回报，多少带有急功近利心态的环境下，《中华医药》仍然始终如一地坚持高品位、高品质，保持着作为国家大台栏目应有的责任感和公信力，并将其真诚的人文情怀渗透到节目传播的每个环节中，创出了中国电视健康服务类节目中的一个难能可贵的优秀品牌。

说到洪涛，作为《中华医药》迄今为止唯一的主持人和现任制片人，在《中华医药》的创办和发展的历程中，无疑是最具标志性的人物。

在这里，有几个场景让我难以忘怀。

记得1998年的初夏，在栏目开播之前紧张的筹备中，我与栏目的首任制片人刘文以及洪涛等人，在中央电视台一间办公室不足8平方米的隔断的角落里，挥汗如雨地工作着。

大家都对这个即将诞生的新生儿充满了兴奋、紧张与期待之情。

当时的洪涛清丽而稍显青涩，俨然一个刚出校门的女大学生。

她是我认识的所有主持人中最不像主持人的一个，是个言语不多，斯文甚至腼腆，非常内敛的年轻主持人形象。

此后，在没完没了的节目策划工作中，我与洪涛有了更多的交流机会。

和栏目组的同志聚在一起的时候，洪涛总是坐在最不引人注目的角落里，而且悉心地照顾着身边的每一个人。

可以说，《中华医药》栏目能保持十年不衰，很大程度得益于洪涛内心深处的真诚、平和、质朴和大爱。

几乎所有认识洪涛的人都从她的一举一动、言谈话语中体会到一种如沐春风般的温情和温润如玉般的纯净心灵。

这种温柔与善良，亲切与贴近，呈现在电视荧屏中，也让观众感受到了一种发自内心的关爱。

我知道洪涛十年来接收到“铁杆粉丝”的电话与信件数不胜数。

鲁迅先生说过，从血管里流出来的是血，从水管里流出来的是水。

一个电视节目主持人，最大的魅力当属人格魅力，是否以真诚、真爱、真心面对观众，这是无法掩饰的。

多少红极一时的主持人，如流星般划过，但洪涛依然故我地保持本色坐在主持台前，无论外面的世界

<<懂得健康，懂得生命>>

有多少变幻，她发自内心的真爱与真诚，依然时时在感动着我们。

正如洪涛在写给海内外观众的春节寄语中提到的那样：“中医养生之道，不在求仙丹灵药，而首在养心调神，养心养性可称是养生之道的‘道中之道’；洪涛也因此得到启迪，以感恩心待人，以平常心处事，力求表里如一，不愠不火。

”从某种程度上讲，洪涛已经超越了个体层面的意义，而具有了电视传播、健康传播和文化传播的符号作用。

海内外的观众朋友，从洪涛身上，感受到的不仅是她个人的关怀，更找到了健康观念、生活态度和文化认同等多方面的启迪与共鸣。

令我感到惊讶的是，洪涛不仅是一位被海内外观众誉为充满东方女性魅力的温婉大气的主持人，而且还是一位非常有思想、有智慧的专家型的主持人。

这个专家包含两个方面，一是健康研究领域的专家；一是电视研究领域的专家。

可以说，用“干一行，爱一行，钻一行”来形容洪涛尤为贴切。

<<懂得健康，懂得生命>>

内容概要

二十一世纪，一方面是社会经济高速发展，知识、信息爆炸的时代，一方面是人们在激烈的工作竞争和拥挤的生活环境中，产生巨大压力的时代。

健康与生命的论题，自然成为所有人极端关注的一个命题。

面对我们身边正在变化的生存环境，当持一种什么样的健康观与生命观？

许多人为之焦虑、困惑、迷茫甚至痛苦。

本书的这些健康故事、感悟、知识，既包含着积淀了几千年的中医药文化，同时又具极高的当代意义与时代价值，相信广大读者会从中获取科学、积极的健康方式和理念。

让我们从洪涛和其团队新著的《懂得健康，懂得生命》中，去体悟生命的自信，去分享健康的快乐吧！

本书中选入的就是洪涛和《中华医药》创作团队近几年来，与各界人士、朋友交流、探讨的最重要成果的汇集。

编入本书的有三部分内容。

一部分是各界人士的健康故事，无论是社会名流还是普通人，他们都将与读者共同分享健康的秘诀；一部分是健康感悟，在这里，我们不仅能感受到中医药文化博大精深的内涵，更能体会到一种人文关照的力量；还有一部分是健康知识，于日常的点滴中，为您介绍健康的生活方式与方法。

相信《中华医药》的观众和关注健康的朋友们，都能从中受益良多。

<<懂得健康，懂得生命>>

书籍目录

序《西游记》师徒，寻找“健康真经”“大反派”葛存壮的健康生活归亚蕾，艺坛常青树的养颜密码
“济公”游本昌，爱动才健康耄耋之年，凌元容颜不改的秘诀百岁周有光，被上帝遗忘的人李慧珍，
在歌手和母亲间的抉择美丽的“无胃”美食家从植物人到奥运火炬手在街舞中重生的摩登老太遭遇乳
癌的三个女人打破死亡预言的母亲在糖尿病面前折翅的雏燕患有唐氏综合征的特奥冠军用我的歌救我
的肾用生命歌唱的脑萎缩女孩夺命的家族遗传密码挣脱抑郁的心牢离奇脚痛与癌共“舞”活出精彩
后记 心有大爱 道不远人

章节摘录

享受生活的前提2008年2月19日，在香港玛丽医院，病魔夺走了香港艺坛“常青树”沈殿霞的躯体。她的笑脸我们还清楚地记得，她爽朗的笑声还犹在耳边，但是，年仅60岁的她，已经离我们远去了。肥肥沈殿霞的离开让我们很震撼，但也引起了大家对健康的关注与思考。

在演艺事业上，她是香港最勤力的艺人；在香港娱乐圈中，她是当之无愧、最受尊敬的娱乐“教母”；在女儿郑欣宜的眼中，她是世界上最坚强、最可爱的妈妈；然而，在医生的眼里，她则是最不听话、最让人头痛的患者。

沈殿霞一直患有糖尿病及高血压，2006年，她因胆管手术后出现并发症住院治疗，后证实患有肝癌。其后，她接受了肝肿瘤切除手术，两年时间内多次出入医院，数度转进深切治疗部，但又奇迹般转危为安。

但这一次，她没能挺过来。

有消息说，近年受肝肿瘤、胆管发炎及糖尿病等病魔折腾，病情经常反复的肥姐曾几次接受手术，有病友说她在病房内痛极大叫，不断呼喊“好痛”。

但肥姐去年出院后仍不注意节食，依然暴饮暴食。

2007年7月，沈殿霞又传出病情时好时坏，需回院接受化疗，但是热爱美食的她，不顾此前曾切除肝肿瘤，一直无法忌口，不但没有遵医嘱吃得清淡，反而常常去外面吃火锅、吃宵夜，中秋节甚至还吃月饼。

就在入院前一天，她连吃了6只大闸蟹，而且还品尝了腌制的咸肉，导致肝功能无法负荷，才会昏迷入院。

由此可见，沈殿霞的治病经历真是一个很糟糕的反面典型案例。

专家曾指出，大闸蟹并非所有人都适合吃，它的胆固醇比普通的蟹高出6倍！

健康人都不能一次吃太多，更何况沈殿霞这样患有胆固醇过量、高血压、糖尿病的重患者！

其实她早该和大闸蟹绝缘的。

而经过腌制的各种咸肉等同样也是患者的“大忌”。

沈殿霞的离开，确实有大部分原因都是“祸从口出”。

除了“贪嘴”，“开心果”肥姐还很活跃，不注意静养。

她实在是个不听话的患者。

医生早就提醒她要保持血压正常稳定，出院后要静养，少出家门，避免出去做头发，避免穿高跟鞋等。

。

但天性爱美爱热闹的肥姐一出院便把医生的话抛到了九霄云外，不但特意从香港飞到上海为参加《非常有戏》节目的宝贝女儿打气，而且双脚水肿还穿着高跟鞋；她还曾现身香港红馆力撑干儿子张学友的演唱会，投入时还兴奋拍掌大笑；在香港TVB四十周年台庆晚会上，她又与女儿等共同表演节目，服装、发型都非常讲究，没有一点马虎。

就在肥姐最后一次住院时，她本想再做个漂亮的发型迎接出院，然而当时因为是春节，理发店都已关门了；可惜，春节还未过完，理发店还没开始营业，肥姐就已经匆匆离开了。

沈殿霞的招牌笑声曾感染了很多，她是当之无愧的“开心果”。

沈殿霞的敬业精神也让人钦佩：在TVB四十周年台庆晚会上，她的精神状态已经很疲惫了，脸色明显憔悴，只能坐在轮椅上，但是，为了参加这台晚会，最后一个登台的她居然第一个赶到后台候场，让所有人都很敬佩。

沈殿霞对于女儿欣宜的爱也让人感动，她拖着病体为女儿的表演打气，在病情危急之时坦言最放不下的就是女儿。

但是，如果她可以抛开这些，只是老老实实在地当个听话的患者，医生说，她应该再能活10年！

就是说，她其实可以再与女儿相伴10年，尽享天伦之乐与生活的美妙，再让关心爱护她的亲人、朋友多些欢乐。

其实，这不是沈殿霞一人遇到的问题，在演艺圈，在我们熟知的明星当中，不乏其人。

“林妹妹”陈晓旭因乳癌逝世；深受观众喜爱的著名演员傅彪因肝癌致脏器衰竭逝世；世界著名男高

<<懂得健康，懂得生命>>

音歌唱家帕瓦罗蒂因胰腺癌逝世；《我爱我家》中的“老爷子”文兴宇因肺癌逝世；著名小品演员高秀敏突发心脏病去世……看着这一串熟悉的名字，不禁让人遗憾不已：他们的年龄都不大，可是走得却那样匆忙；他们把欢乐、把艺术享受带给了观众，但是自己却还没来得及享受这成功的喜悦，就永远离开了。

他们的离去，也是家人心中永远的痛。

拼命工作、暴饮暴食、不注意起居的规律、用维生素替代食品、透支健康，其实，这不是明星的专利，在生活节奏快速的今天，这是很多都市人的缩影。

近年来，很多病都有年轻化的趋势，这其实与都市人越来越多的不良生活习惯有着很大关系。

很多人早上不吃东西、晚上暴饮暴食、工作起来熬夜到很晚、一休息就睡懒觉到下午；而且有了钱就吃些生猛海鲜、工作失意时调整不好情绪就借酒浇愁、有时有病也不去医院，经常自己滥用一些抗生素和维生素补剂，这些都是相当危险的因素。

专家表示，这些生活习惯叠加之后，就会造成很大隐患，严重时更有患癌症的危险！

营养不均衡、起居不规律、情绪调整不好、滥用药物等，都会降低免疫力，从而成为导致各种疾病的因素。

当下，还有一批“壮年养老”族。

他们也有自己的理论：我们也很注重健康，也想享受生活，但就是担心以后自己的健康状况，所以才趁着年轻时多赚钱，老了才能踏实，才能真正享受生活。

这样的理论乍一听似乎很有道理，但是仔细推敲，却很难成立：难道最终是用钱来换生命？

在透支的过程中，健康早就离你远去了，如果还是一意孤行，那么，在没有赚到足够的钱时，在没能享受生活时，可能你已经无力工作了，或许倾尽所有的财产，也无力回天了。

沈殿霞就是个很好的例子，近亿元的家产，并没能挽回她珍贵的生命。

生命对于每个人来说都只有一次，并且是不能重来的，年轻时透支健康、透支生命是要付出惨痛的代价的。

在我们节目中的葛老爷子，就为此付出了巨大代价，好在葛老爷子还算是个听话的患者，戒烟、限酒、多运动，才可以安坐在家中尽享天伦。

而那些透支到无法弥补、不听话的患者，只能空留遗憾，不但把他们辛辛苦苦赚来的钱如数交给了医院之外，还给家人的心中留下一道伤痕，因为对于家人来说，纵然有家产千万，也不抵亲人的一句平淡问候。

后记

心有大爱道不远人在本书即将付梓出版之时，许多感慨也纷至沓来。

1998年6月1日，以“关爱生命健康，服务全球华人”为主旨的《中华医药》栏目在中央电视台中文国际频道开播。

十年岁月，眼前一幕幕影像流淌，恍如昨日。

1997年12月31日，刚刚完成大型电视纪录片《香港沧桑》摄制任务的我，有幸成为参与创办《中华医药》栏目的第一任制片人，而另一位创办者就是对《中华医药》日后十年产生了特殊而重要影响的主持人洪涛，2002年至今，洪涛成为了《中华医药》的第二任制片人。

在我的记忆中，1994年，洪涛从清华大学调入中央电视台海外中心。

一开始，洪涛对主持人工作似乎并没有太多感觉。

1998年《中华医药》栏目开播，那古香古色的气息，玄妙精深的中医药文化，平淡质朴的氛围，洪涛似乎一下子遇到了机缘和灵感，于是全身心地投入进去。

从那一刻起，洪涛那端庄典雅、温润如玉、极具亲和力的主持人形象和十年不变的中式服装，成为《中华医药》栏目在海内外观众心中最具影响和魅力的标志。

时至今日，我还清晰地记得，1998年6月1日《中华医药》栏目开播当天，栏目的很多同事守候在电话机前，激动地等待接听海内外观众打来第一个电话的感人场景。

自那以后，海内外观众的祝贺与盛赞、问候和问讯就如潮涌来。

开播10年来，栏目已经回复了海内外来信80000多封，电话近20万个，电子邮件近3万封。

随着品牌效应和社会影响力进一步扩大，《中华医药》彰显出很强的公信力和权威性，成为中央电视台深受海内外观众喜爱和关注的品牌栏目之一。

在世界各地，在能够收看到中国中央电视台中文国际频道的地方，观众们对它的喜爱随着栏目的成长而日渐深厚。

2001年春天一日，一封厚厚的信函自海外翩然而至。

令《中华医药》栏目的编辑们惊喜的是，信封上粘贴的邮票居然是主持人洪涛的肖像！

原来，这是侨居加拿大温哥华的苏畅老人的来信，老人对《中华医药》栏目的喜爱由来已久，终于想出了这样一种方式来表达自己的感情——加拿大是世界上极少数允许申请个人邮票的国家之一，这正是苏畅老人为全家钟爱的《中华医药》主持人洪涛申请的个人邮票！

这位年逾八旬的老人，移居加拿大已有三代，仍然忘不掉祖国的山水人情。

老人一生阅历颇多，足迹遍及五洲四海，在他的眼中，最美好的还是祖国。

于是，中央电视台《中华医药》就成了老人念念不忘的节目。

在给《中华医药》主持人洪涛的信中，老人像聊家常一样，讲述着一家三代的生活，亲切、爱护之情溢于言表，同函寄来的孙女婚嫁的照片，喜气中更透着亲近。

老人的言辞无不带着长者的关爱，信上最后的那句“如果你同意，我愿以苏伯伯具函”，令人不禁心头一暖。

像这样的来函，每天都如雪片纷飞而来，带着五洲四海华夏同族的体温，热情洋溢的言辞可以感到他们的心跳。

中华文化和健康服务将海内外观众的心紧紧连在一起，很多人早已把《中华医药》当成了家庭的一员。

为此，栏目创作人员经常沉浸于兴奋和感动之中，也深感承担的责任和使命，每每都带着回报观众的心情而努力工作。

我们深知：观众是创作的源泉和强有力的支撑！

如果没有他们十年如一日的热情回应和支持，《中华医药》不可能走到现在，也不可能取得令人自豪的业绩。

《中华医药》创作团队以科学、严谨的创作态度，倾注了全部智慧和情感，走过了一条历练之路。

1998年至2008年，十年不变的是我们对观众服务的“爱心和责任感”，对栏目公信力的“坚守和荣誉感”，大家怀揣着一颗“仁心”，甘于寂寞，聚沙成塔，终于成就了一个对社会、对百姓负责的电

<<懂得健康，懂得生命>>

视栏目，成就了一个让观众信任、让观众放心的健康栏目。

<<懂得健康，懂得生命>>

编辑推荐

《懂得健康 懂得生命》的这些健康故事、感悟、知识，既包含着积淀了几千年的中医药文化，同时又具极高的当代意义与时代价值，相信广大读者会从中获取科学、积极的健康方式和理念。十年央视热播的金牌健康栏目，牵引无数观众的美丽健康使者。十载国医养生解读，十年健康人生感悟，十位名人健康要诀，十则生死健康故事。给您战胜疾病的无上勇气，让您的身心共享和谐健康。

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>