

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

图书基本信息

书名：<<相约健康社区行巡讲精粹>>

13位ISBN编号：9787117057035

10位ISBN编号：7117057033

出版时间：2003-9

出版时间：人卫

作者：赵霖

页数：222

字数：146000

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>

## <<相约健康社区行巡讲精粹>>

### 内容概要

本书共分为十个部分，首先阐述了合理膳食是健康的物质基础，向读者介绍了世界卫生组织推荐的“地中海式饮食”和美国的“食物指南金字塔”，进而分析了人类疾病模式的多样性与现代营养学的局限性，指出虽然影响人类健康的因素很多，但世界卫生组织提供的数据表明，膳食因素的作用远大于医疗因素。

吃饭似乎是再平常不过的事，然而人类通过漫长的历程，才从“吃饱求生存”发展到懂得“吃好求健康”。

强调重视营养知识的普及，不仅能节省庞大的医疗开支，同时又可有效地提高民族健康素质这一“营养经济学”的观点。

书中就营养不良易感传染病，饮食误区导致“文明病”泛滥为题开展了讨论，剖析了“洋快餐”的由来和发展，解释了“洋快餐”被称为“能量炸弹”和“垃圾食品的”原因。

用幽默、风趣的语言，分析批评了当前存在的、形形色色的饮食误区，号召大家学习和了解中国传统膳食的特点，牢记中国百姓传统饮食的“金科玉律”，切实贯彻中华民族传统膳食和就餐的十大平衡。

本书结合抗击“非典”的斗争，论述了科学饮食、预防传染病的道理，向读者推荐了部分清流、流质、半流质和普通膳食的食谱，此外还提供了部分“食疗”食谱供读者参考。

在“食品安全，无国界的全球性话题”部分，文章尽可能详细地叙述了涉及食品安全的有关知识，以便使读者在生活实践中能有所遵循。

本书最后一部分以“凡膳皆药，食物是最好的药物”为题，通过对食品的功能和“功能食品”，“药片文化”还是饮食文化，“亚健康状态”与保健食品，以及“食疗”是宝贵的文化遗产等4个方面的讨论。

强调“食疗”的保健效果是中华民族亿万人群几千年亲身实践的总结，是祖先留给我们的极其宝贵的文化财富，作为中国人、不仅应当珍视她、弘扬发展她，而且要好好利用她为中国人民和世界人民的健康造福。

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

作者简介

赵霖 研究员，1946年出生，1969年毕业于中国科学技术大学。

现任中国人民解放军总医院营养科副主任，博士生导师。

长期从事微营养素的研究，自1991年到2001年，曾6次以高级访问学者身份赴欧洲，先后在德国慕尼黑技术大学营养生理研究所、动物营养研究所、生命科学中心等学术机

## <<相约健康社区行巡讲精粹>>

### 书籍目录

一、合理膳食是健康的物质基础 吃什么和怎么吃关系着民族的命运 平衡、健康的膳食结构在东方，在中国 人类疾病模式的多样性与现代营养学的局限性 健康促进发展，牢记“营养经济学”二、营养不良易感传染病，饮食误区导致“文明病”泛滥 营养不良易感传染病 文明人吞进了“文明病”，用自己的牙齿在制造坟墓 垃圾饮食——“洋快餐”危害健康 “腰带长，寿命短”，一胖百病缠 “身土不二”，一方水土养一方人 “欲得小儿安，须带三分饥和寒”三、“物无美恶，过则为灾”，傻吃的危害 “常常登高座，渐渐入祠堂” 不吃粗粮，饭白了脸却黄了 嗜甜食无度，“徒取其适口”而“阴受其害” 儿童“果汁饮料综合征” “口重”诱发高血压 油炸食物危害健康 筵席“美食”的误区 “有诸内者、必形于外”，美容绝非表面处理 每天吃多少肉才合适 “沙发土豆文化”威胁人类健康四、中华民族传统膳食的特点 “平衡膳食、辨证用膳” 食物的归经理论 “食药同源”，药补不如食补 提倡食物来源多样化五、中国烹饪术丰富的文化内涵 “养、助、益、充循自然” “五味调和求本味” 科学的烹饪方法 “畅神悦志”的美食观六、平衡膳食是健康的基础 七、中华民族传统饮食的“金科玉律”八、科学饮食，预防传染病九、食品安全，无国界的全球性话题十、“凡膳皆药”，食物是最好的药物

## <<相约健康社区行巡讲精粹>>

### 章节摘录

书摘 “沙发、土豆文化威胁人民健康”。

1997年，世界卫生组织发表的一份报告指出：不健康的生活方式——沙发、土豆文化正在威胁人类健康。

（沙发、土豆文化指坐在沙发上，吃着薯条、喝着可乐看电视）。

我国青少年长时间看电视的比例达12.7%，美国对10 - 15岁青少年调查显示：平均每天看电视5小时孩子肥胖症发生的危险比看电视不足2小时的孩子高5.3倍。

美国商业日报记者用形象的语言描述美国向世界发展中国家发动的以快餐、香烟和酒等为代表的商业文化，“正当快餐店的金色标志风靡全球的同时，香烟广告中的男子又骑着马出现在地平线上，形形色色洋酒的广告更是不绝于耳。

”当我回忆童年的时候，想到的都是烤红薯、煮老玉米棒的香味，而我们现在的孩子长大之后，回忆童年时想到的都是“垃圾食品”，同志们，这将是一幅多么可怕的情景！

英国发现儿童“果汁饮料综合征”，这类儿童学习成绩差，任性，感情冲动，多动、注意力不集中，只有早晨起来好一点，因为一夜没喝果汁，发现“果汁饮料综合征”大都与食用人工合成色素有关，1973年美国医学会就提出食品添加剂与儿童多动症有关。

人工合成色素和香精可引起过敏，如哮喘、喉头水肿、咳嗽、鼻炎、荨麻疹、皮肤瘙痒及神经性头疼。

。可乐型饮料过量饮用，会导致钙/磷比例失调，影响儿童发育。

我们在欧洲访问发现，欧洲的“可乐反对派”家长全都不允许孩子喝可乐，因为可乐有成瘾性。

日本《读卖新闻》2004年3月16日报道日本一项研究证明，预防糖尿病要从饮食和运动入手。

日本糖尿病有另外一个名称叫“生活方式病”，除了控制饮食还要锻炼，所以中国人说“百练不如一走”。

## <<相约健康社区行巡讲精粹>>

### 媒体关注与评论

书评全套书以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食、适量运动、平衡心理、常见病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全套书语言之精辟、耐人回味；言词之通俗，使人永记。

全套书融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

改革开放以来，我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高，增强自我保健能力，学习卫生科普知识之风悄然兴起。

但毋庸讳言，从整体上看，我国人民群众的科学文化素质还不高，一部分群众缺乏自我保健意识，沿袭一些不健康的生活方式，甚至保留一些生活上的陈规陋习；一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。

因此，加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力，破除陈规陋习，反对封建迷信，推动全社会建立健康的生活方式，仍是一项长期艰巨的任务。

特别是经过今年上半年抗击非典的斗争，广大人民群众的自我保健意识大大增强，学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风，加强公共卫生体系建设，加强健康教育，提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

为适应广大人民群众的需求，扩大卫生健康宣传教育，促进《相约健康社区行》活动的深入开展，人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。

这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的一批首席健康教育专家，他们当中有临床经验丰富的医生，有长期进行营养研究的学者，有多年从事卫生管理的专家。

他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版，标志着“相约健康社区行”活动进入了一新的阶段。

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

编辑推荐

全套书以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食、适量运动、平衡心理、常见病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全套书语言之精辟、耐人回味；言词之通俗，使人永记。

全套书融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

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>