

国家卫生部健康教育首席专家

赵霖：

食物是最好的药物



饮食有节 身似无灾

——首席专家  
赵霖谈

离医于食

• 赵霖/著



# 饮食有节 身必无灾

——首席专家赵霖谈寓医于食

赵霖 著

 中国出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

饮食有节 身必无灾——首席专家赵霖谈寓医于食/赵霖著.

—北京: 中国社会出版社, 2006.9

(城乡社区健康管理丛书/钱信忠 李艳芳主编)

ISBN 7-5087-1252-8

I. 饮... II. 赵... III. 食物养生—基本知识

IV. R 247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 101054 号

---

**丛 书 名:** 城乡社区健康管理丛书

**主 编:** 钱信忠 李艳芳

**书 名:** 饮食有节 身必无灾——首席专家赵霖谈寓医于食

**著 者:** 赵 霖

**责任编辑:** 曹霜霜

---

**出版发行:** 中国社会出版社 邮政编码: 100032

**通联方法:** 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698 \* 电 传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

编辑部电话: (010) 66030229 (010) 66032631

编辑部网址: [www.jiankang-jia.com](http://www.jiankang-jia.com)

**经 销:** 各地新华书店

---

**印刷装订:** 北京印刷一厂

**开 本:** 140mm × 203mm 1/32

**印 张:** 6.375

**字 数:** 146千字

**版 次:** 2006 年 9 月第 1 版

**印 次:** 2006 年 9 月第 1 次印刷

**定 价:** 12.00 元

---

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

# 建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

顾问：钱信忠

## 编辑指导委员会

主任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

## 城乡社区健康管理丛书编委会

主编：钱信忠

李艳芳（执行主编）

副主编：于菁（执行副主编）

（按姓氏笔画为序）

于仲嘉 于鲁明 白莉 刘洪海

赵宏 贾谦 梁万年 曹泽毅

编委：（按姓氏笔画为序）

王建璋 王效道 白江滨 全海曦

刘多丽 刘建文 许政刚 吴逊

吴树燕 张华 张俊清 李宗浩

肖锦模 陈西宁 陈宝英 林宝华

林培炎 姚天樵 赵霖 唐步云

殷鹤声 高妍 高和 曹世田

黄明延 程新延 董毅友 鲍善芬

# 总 序

## 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国 1/3 以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家

社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民的素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

值此“新农村书屋”付梓之际，以此为序。

二〇〇六年九月

## 序

健康，就个人和家庭而言，是赖以生存的基本要素，只有身、心得以健康，人们才能保证生存质量和生命质量的提高，才能有益于健康年龄的延长和民族素质的提高。

全民身、心相对健康，不仅为整个社会全面发展打下了良好的自然基础，也标志着一个国家的文明和进步。

通过健康教育，不仅要防治常见病多发病的科学知识普及给广大民众，也要使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式，怎样减少和防止不良的生活习惯，从而提高健康意识和自我保健能力。为保障生存质量和生命质量的提高，要进一步使广大民众认识到，现代医学对健康的理解远不仅仅是躯体没有疾病。健康的全面含义包括着体格健壮、心理健全、人与自然、人与社会环境相互依存、相互和谐发展的新观念。

党的十六大提出要提高全民的健康素质，这为全民“健康管理”、“健康促进”、“健康维护”、“健康研究”，提出了更高的目标，也为健康教育指明了方向。

要想提高全民族健康素质，就应通过各种形式，广泛开展健康科学知识的宣传普及。

世界卫生组织研究报告，说明了健康教育的实际意义，具体指出：人体三分之一的疾病通过预防保健可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

上述，足以说明健康科学知识宣传普及的深远意义。

为贯彻落实党的十六大提出的“提高全民族的科学文化素质，传播科学知识”的精神，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局四部委，体察民意，满足民众需求，共同组织并举办了“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”的暖民心活动，也是一项十分有益于广大群众健康素质提高的活动。

为此，我承应了《城乡社区健康管理丛书》主编的任务。该套丛书，是由我国营养学专家赵霖教授、急救医学专家李宗浩教授、肿瘤学专家王建璋教授、心理学专家王效道教授、心血管专家吴树燕教授、脑血管专家吴逊教授、内分泌专家高妍教授、呼吸疾病专家姚天樵教授、消化道专家许政刚教授、医药保健专家刘建文研究员、口腔医学专家林培炎教授、外科专家肖锦模教授、妇女保健专家陈宝英教授，在短期内分别编撰了高血压病、心、脑血管疾病、糖尿病、呼吸道疾病、消化道、癌症、口腔等疾病的防治，以及家庭急救、养生与保健、心理健康、膳食平衡、女性健康等科普读物，以充实城乡万家社区图书室。

嗣后，将继续组织专家分批陆续出版健康知识的相关读物。这些系列丛书，我们将本着一看就能懂，一懂就能用，一用就有效的原则展示于广大读者。为个人健康、家庭健康、社会健康，为我中华民族素质的提高作出应有努力。

钱信忠  
2006年8.24.

## 作者简介

赵霖，研究员，博士生导师。

1985年调入中国人民解放军总医院，同鲍善芬研究员一起创建微量元素研究室，从事微量营养素的营养生理研究。1998年后兼任解放军总医院营养科副主任。

现任解放军总后勤部卫生部保健专业委员会副主任；中国老年保健学会理事、专家委员会委员；中国食品科技学会理事；中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事、农产品加工分会常务理事；中国烹饪协会美食营养委员会委员。

1994年被欧洲国际学术杂志《Trace Elements in Medicine and Biology》(SCI收录)聘为顾问委员会委员。

2001年被香港特区香港保健协会聘为医学顾问。

2002年被聘为国家农业部“绿色食品专家库”专家成员。

2002年参加了国务院第64个职业准入——营养配餐员职业标准的制定；并应国家劳动和社会保障部的聘请，主编了《营养配餐员国家职业资格培训教程》。

2003年1月参加了中央文明办、国家卫生部举办的“相约健康社区行”全国健康教育巡讲活动，被聘为“健康教育首席专家”。

2005年被中央保健委员会聘为预防保健会诊专家。

自幼受到良好的传统医学教育，通晓中医营养学。结合现代营养学理论，根据“寓医于食”的学术思想，在慢性非传染性疾病的治疗中，运用饮食调理等食疗方法，收到了良好的效果。自1991年到2006年，以高级访问学者的身份，先后8次赴德国慕

尼黑技术大学、奥地利维也纳 BOKU 大学从事客座研究。在国内外专业杂志上发表论文 100 多篇，科普文章 300 余篇，著译书多本。获国家和军队科技奖励多项，指导博士和硕士研究生 10 余名。

与鲍善芬研究员主编的《中国人怎么吃》一书，于 2001 年获“第四届全国优秀科普作品奖”二等奖；为了提高我军指战员健康素质，共同编写了《连队饮食营养新说》一书。2003 年 4 月编写了《科学饮食防“非典”》一书，有力地配合了抗击“非典”的斗争。2003 年 7 月，赵霖研究员荣获中国科协授予的“全国防治非典型性肺炎优秀科技工作者”称号。

2005 年，包括《首席专家赵霖谈——平衡膳食，健康忠告》一书在内的健康教育丛书被授予国家科技进步二等奖。

## 作者的话

1996年，世界卫生组织（WHO）庄严宣布：“21世纪的医学不能以疾病为主要研究领域，而应该以人类的健康为主要研究方向”。由于现代医学越来越强烈地受到了医药公司和仪器公司的控制，医疗行业商业化的倾向日趋严重！形形色色的生化检查，各种各样的诊疗仪器，种类繁多的化学合成药物，造成医疗费用直线上升。特别抗生素等药物、以及血管支架等器械的滥用，造成医疗费用恶性增长。西方发达国家引以为豪的医疗保险体系捉襟见肘，而医疗仪器公司和药物公司则利润倍增。

中国是世界上最大的发展中国家，我们要为占世界人口20%的13亿人提供医疗服务，但我们所掌握的卫生资源却仅占世界资源总量的2%。20年来，职工工资提高了10倍~20倍，但医药费用上涨的幅度却达到了100倍~200倍。农民中流传的顺口溜说：“脱贫三五年，一病回从前”，“一人得病，几代受穷”，“救护车一响，半条牛白养”。当前，我国贫困人口中，大约有30%~60%是因病致贫，或因病返贫。面对如此严峻的形势，使得大家不得不思考这样一个问题——“完全效仿西方的医疗模式，我们将如何维护民族的生存？”

党的十六大提出了全面建设小康社会的宏伟蓝图：首次将公民健康素质、思想道德素质、科学文化素质相提并论，并将这三者综合表述为人的全面和谐发展。营养状况是人口素质与经济发展水平的决定性因素之一，从宏观和长远的角度看，营养不仅影响人民的体质、智能、发育和健康程度，也影响着整个民族的竞争力与创造力以及社会的文明进步和经济发展。20世纪80年

代，中美学者合作进行的营养调查发现：当时我国各种慢性非传染性疾病的发病率远低于西方发达国家，研究分析证明，这与国民膳食结构密切相关。因为中华民族传统膳食结构既是由我国经济水平、人口与农业资源的平衡所决定，也是中华民族几千年生活体验和食疗保健经验积淀的结晶。改革开放以来，国民经济蓬勃发展，人民生活水平不断提高，营养问题受到了各阶层的广泛关注。但是由于“洋快餐”的错误导向，饮食误区的存在，导致膳食结构不平衡，造成营养不良与营养过剩同在，贫困病与富裕文明病并存的局面。国家“九五”期间进行的有关研究表明，在疾病的预防工作上投资1元钱，就可以节约8.5元的医疗费和100元的抢救费用。预防胜于治疗！防患于未然！要比有病后才忙于治疗高明得多。历代中医学家一致认为：“与其救疗于有病之后，不如摄养于无疾之前！”。因此，广泛开展健康教育，普及消费，才可以用极低的代价，有效地增强国民的防病抗病能力，提高全民族的健康素质！才能建设一个和谐社会，保证国民经济的可持续发展。

由于现代营养学立足营养素，因此存在严重的局限性。食物好比是皮，营养好比是毛，皮之不存，毛将焉附？本书以“饮食有节，身必无灾！”作为题目，目的在于倡导平衡膳食，强调食物是最好的药物这一道理！传播中华民族几千年在生活实践中广泛应用，并且行之有效的简、便、廉、验的食疗养生方法。使全国人民真正接受“寓医于食”的保健理念。从而落实中央科学发展观的精神，为提高中华民族健康素质做出应有的贡献。

赵霖

2006年9月1日



2003 年,赵霖教授被聘为“健康教育首席专家”,参加中央文明办与国家卫生部组织的“相约健康社区行”全国巡讲活动



2003 年 7 月,赵霖教授获“全国防治非典型性肺炎先进科技工作者”称号

2006 年 3 月 6 日,赵霖教授在中央党校春季省部级干部学习班上做题为“饮食有节,身必无灾——食物是最好的药物”的报告



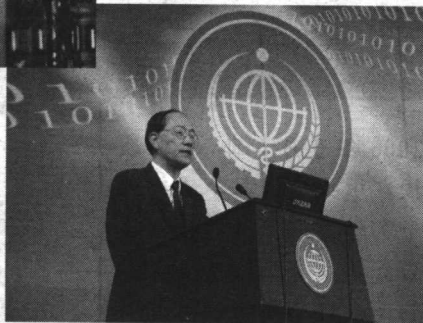


2005年1月14日在人民大会堂举行的“新时代健康大讲堂”上做题为“吃什么和怎么吃关系着民族的命运”的专题讲座



赵霖教授在人民大会堂举行的健康报告会的演讲台上

2005年赵霖教授在乌鲁木齐举行的中国科协年会上,做题为“食品、营养与人类健康”的报告



# 目录

## Contents

### 1 健康是每个人最宝贵的财富

没有健康,一切等于0 / 3

经济腾飞源于健康,健康就是GDP / 3

什么是健康 / 3

我国国民健康状况 / 4

人类疾病模式的变化 / 4

现代医学的偏差是传染病发生的原因之一 / 5

甘蔗没有两头甜,凡药都是双刃剑 / 6

西药的感冒药再次“感冒” / 7

治疗骨质疏松的药物导致颌骨坏死 / 8

现代医学越来越强烈地受到医药仪器公司的控制 / 8

完全效仿西方的医疗模式,我们将无法维护民族的生存 / 9

“卫生保健”的正确方向何在 / 9

世界卫生组织(WHO)倡导的健康医学观念 / 10

中华民族传统养生理论主张防病在先 / 11

变疾病保健为健康保健,“不治已病治未病” / 12

把人生最后28天的抢救费用于预防 / 13

预防胜于治疗 / 13

加强预防保健是促进“脱贫”,实现和谐社会的重要任务 / 13

为了提高健康水平,一生都要进行健康投资 / 14

### 2 关注健康——先进厨房,后进药房

死于疾病还是死于无知 / 19

生活方式病成为人类健康的头号杀手 / 19

营养不良与营养过剩同在,贫困病与富裕文明病并存 / 21

美国与不良饮食习惯有关的疾病与日俱增 / 21

文明人吞进了“文明病”,用自己的牙齿在制造坟墓 / 22

饮食误区不扫,“文明病”难除 / 22

北京居民存在的饮食“误区” / 23

肉类消费剧增,威胁民族生存 / 24

前列腺疾患与过量肉食有关 / 25

饮食结构“西化”,大肠癌高发 / 25

便秘是“万病之源” / 26

饮食误区造成新生儿和儿童肥胖 / 27

小胖墩体弱无力,影响国家未来 / 27

儿童性早熟与过量食用炸鸡有关 / 28

儿童“果汁饮料综合征” / 28

饮食、身体活动与健康的全球策略 / 29

保护自身免疫力的有效武器 / 30

引导全民族科学合理地进行食物消费 / 30

提倡适量肉食 / 31

吃四条腿的不如吃两条腿的,吃两条腿的不如吃一条腿的 / 32

增加豆制品消费对提高全民健康素质意义重大 / 33

防治糖尿病要“管住嘴,迈开腿” / 33

百练不如一走 / 34

行走是人类最好的补药 / 34

多说话可预防脑衰老 / 35

吸烟是杀手 / 35

过量饮酒——酒精凶相毕露 / 36

长期大量饮酒诱发男性痛风 / 37

### 3 要想身体棒,就得嘴头壮

人类需要三大营养,饮食营养居首位 / 41  
食物对脑力、体力功能的影响 / 41  
“寓医于食”,饮食是首选的医疗方式 / 42  
酸性体质是健康的大敌 / 42  
酸性体质就是亚健康状态 / 43  
无“毒”才能一身轻 / 43  
肾为“先天之本” / 44  
脾胃是“后天之本”,“调理脾胃,以治百病” / 44  
消化道是食物的“精细化工厂” / 45  
消化道是人体重要的内分泌和免疫器官 / 45  
“腹脑”——腹部复杂的神经网络 / 46  
肠道健康是人体健康的基础 / 46

#### 4 平衡膳食是健康的基石

食物——人类文化的载体 / 49  
膳食安排不合理,就会每天都损害健康 / 49  
一个癌字三个口——海吃、傻喝加瞎抽 / 50  
高蛋白、高脂肪的饮食才有营养吗 / 50  
我国居民膳食纤维摄入量不足 / 51  
从无用之物到“第七大营养素”——对膳食纤维的重新评价 / 51  
从抗生素时代转变为微生态时代 / 52  
“平衡膳食理论”——20世纪营养学的最大贡献 / 53  
科学配餐,预防疾病 / 53  
营养干预可有效预防慢性非传染性疾病 / 54  
平衡膳食是预防心脏病的健康基石之一 / 55  
预防癌症不能依靠营养素,而要依靠食物 / 55  
中华民族传统营养学的哲学内涵 / 55  
“天人合一”的整体营养观 / 56