

一部让中国人更健康的书

名家

谈健康

宋广林 著

——宋广林教授营养保健12篇

让你拥有
科学健康观念
教你实现个人健康方法



重庆出版社

名家

谈健康

——宋广林教授营养保健12篇

宋广林 著

重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

名家谈健康:宋广林教授营养保健 12 篇/宋广林著.
重庆:重庆出版社,2004

ISBN 7-5366-6878-3

I. 名... II. 宋... III. 营养卫生—基本知识
IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106572 号

MINGJIA TAN JIANKANG

名家谈健康

——宋广林教授营养保健 12 篇
宋广林 著

责任编辑 王 灿 王 念
封面设计 向 洋
技术设计 张 进
插 图 王 念

重庆出版社出版、发行
(重庆长江二路 205 号 邮政编码 400016)
网址: <http://www.cqph.com>
邮箱: fxchu@cqph.com (图书发行中心)
出 版 人: 罗 小 卫

新华书店经销
四川外语学院印刷厂印刷

开本 890 mm × 1240 mm 1/32 印张 9.75 插页 4 字数 196 千
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数 1-4 000

ISBN 7-5366-6878-3/R · 226
定价: 19.00 元

写给读者朋友

惟有健康才是人生，健康长寿是人类永恒的追求。当前，众多中国人已经过上小康生活。他们不再为吃饭发愁，住进高楼，不少人还开上了自家汽车。生活条件的改善理应带来健康水平的提高，传染病和感染性疾病发病率和病死率的大幅降低，以及寿命的延长。

但是我国13亿居民中有2.4亿人体重超重，其中7 000余万人肥胖；1.6亿人患高血压；每年新发心脑血管疾病500万例；每年新发肿瘤160万例；每年新发糖尿病75万例……每年由于这些现代文明病引起的死亡达到500万人。

现代文明病已经成为我国居民健康的第一杀手。

改革开放以前，威胁我国居民健康的首要因素是传染病和感染性疾病。当时，只要有良好的医疗卫生条件，如有技术过硬的医生、良好的药物和设备、行之有效的疫苗，就能确保健康。

现在不行了，无论患了哪种现代文明病，都没有特效药物治疗，再高明的医生也无法治愈。为什么会发生这样的改变呢？根本原因就在于，现代文明病不再是由细菌、病毒等病原微生物引起，而是患者自身营养结构不科学、缺乏运动以及心理不平衡等综合因素导致的。它是一种人们不健康行为引起的疾病。因此，无论预防还是治疗，都离不开自身健康行为的养成。可见，现在已经进入了自我保健时代，健康不再主要掌握在医生手里，而更多地掌握在每个人自己的手中。

天道自然，人道自己。为了获得健康，必须从自我保健做起。自我保健首先要求人们掌握必要的营养保健知识。世界卫生组织前总干事中岛宏博士讲：“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，因为许多疾病是可以避免的。”看来，每个人都需要学习一些营养保健知识。

自1985年以来，我几乎每年都能出版一本书。但近三四年来，由于会议和赴全国各地做报告的机会多了，虽然也发表了300余篇文章，虽然有些健康理念已经或正在被广大公众所接受，如1997年我提出的“为终生骨骼健康，需要天天喝奶”以及2002年我提出的“全

民缺乏膳食纤维”理念，但我再也无法拿出整块的时间，坐下来写一本书。最近，在朋友的一再怂恿下，我下决心推掉了大多数活动，静下心来，坐下来，用4个月时间，将近丰所做的报告，以及所发表的文章，重新加以整理，使之系统化，并增添了不少新内容，旨在拿出来奉献给读者。由于时间仓促，以及个人水平所限，不足和错误之处在所难免，欢迎同行和广大读者批评指正。

编写过程中，得到重庆出版社责任编辑的多方面支持和帮助，也得到许超先生的大力协助，深表谢意！

祝愿每位读者身体健康，万事如意！

宋广林

2004年10月于北京



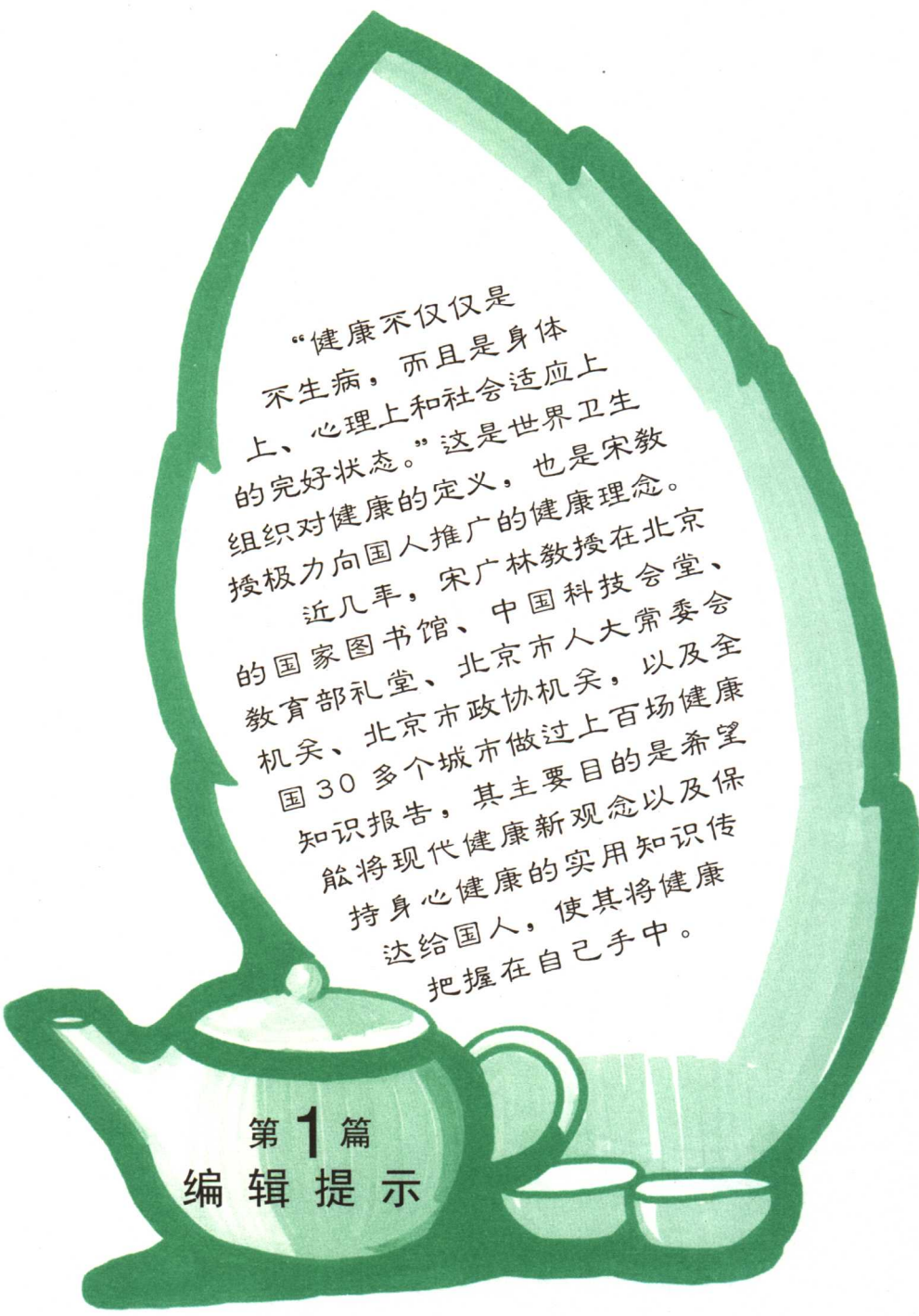
目 录

第 1 篇	把握健康	(3)
	健康定义:健康度量衡	(4)
	健康是金:人生的第一要务	(6)
	健康敌人:现代文明病	(9)
	健康实践:保健三部曲	(15)
第 2 篇	吃出健康	(21)
	吃的警告:营养不良与营养过剩	(21)
	吃的原则:中国居民膳食指南	(26)
	吃的科学:膳食平衡方略	(34)
	吃的方法:将平衡进行到底	(37)
第 3 篇	科学补钙	(41)
	钙与健康:钙的健康功用	(41)
	钙的需求:健康需求量	(43)
	钙缺乏疾病:佝偻病与骨质疏松	(45)
	钙与居民:我国居民膳食钙摄入不足	(49)
	钙的补给:食补 or 药补	(51)
	补钙时机:少儿时期是最佳	(53)
	怎样补钙:适量、分次、晒太阳	(54)
	如何选钙:服钙容易,选钙难	(56)
	钙的伴侣:不能忽视的维生素 D	(63)
	骨骼健康:运动与补钙同等重要	(65)

第 4 篇	终生不断奶	(69)
	健康的要求:天天喝牛奶	(69)
	终生不断奶:钙质天天有	(71)
	乳品选择:只选对的,不选贵的	(73)
	酸奶:营养保健双优食品	(75)
	配方奶粉:没有母乳吃的婴儿的最佳选择	(77)
	奶中黄金:牛初乳	(82)
	喝牛奶不耐受怎么办	(83)
	肥胖者的选择:脱脂奶	(84)
	喝奶也要讲卫生	(86)
	饮奶知识问与答	(87)
	含乳饮料莫当奶	(90)
第 5 篇	现代人喝什么	(95)
	生命之水:生命活动的必要条件	(95)
	无可替代:矿泉水、纯净水不能代替自来水	(98)
	喝出的毛病:果汁饮料综合征	(101)
	咖啡、可乐:多则为患	(103)
	主导饮用水:白开水	(105)
	喝什么听自己的:向广告说 NO	(107)
	明天喝什么:纯净水、矿泉水,还是白开水	(109)
	冷饮:让人喜欢让人忧	(111)
第 6 篇	现代科学新理念:健康离不开膳食纤维素	(119)
	膳食纤维素缺乏:现代文明病的温床	(119)
	不容忽视的现实:全民缺乏膳食纤维素	(124)

	有用的膳食纤维:生理功能全方位 … (126)
	“米袋子”、“菜篮子”和“果盘子”中的膳食纤维 维生素 …… (131)
第 7 篇	防患于未然易,除患于已然难:别让食物伤人 …………… (143)
	食品卫生:不得不说的话题 …… (144)
	警惕:农药入口 …… (147)
	“毒鼠强”:灭鼠还是灭人 …… (151)
	“瘦肉精”:害人于有形 …… (156)
	剧毒:越冬甘蔗 …… (160)
	致癌毒物:二恶英 …… (162)
	转基因食品:吃还是不吃 …… (166)
第 8 篇	旁观减肥热潮,科学对待肥胖 …… (177)
	社会流行病:肥胖 …… (177)
	肥胖:疾病的一种 …… (181)
	肥胖寻因:遗传,还是饮食失衡 …… (185)
	肥胖标尺:科学判断肥胖 …… (189)
	旁观减肥:理智面对减肥热 …… (195)
	科学减肥:节食有道 …… (196)
	运动减肥:瘦身强体之道 …… (199)
	行为减肥:远离肥胖的保证 …… (200)
	儿童减肥:切忌随意 …… (209)
第 9 篇	糖尿病保健新理念 …… (217)
	糖尿病最怕:慢性并发症 …… (217)
	糖尿病寻因:原发,还是继发 …… (220)
	糖尿病治疗:5 架马车 …… (222)
	糖尿病保健:膳食纤维素 …… (226)
第 10 篇	心理平衡:健康的另一半 …… (231)
	身心健康:你中有我 …… (231)

	心理活动:有物质基础	(234)
	心理健康良方:“四八九”	(235)
	心理养生:“一二三四五”	(238)
第 11 篇	科学运动	(243)
	运动格言:动则不衰	(243)
	科学运动:生命必需	(243)
	快乐运动:有氧运动	(246)
	有氧运动:“三三五”	(248)
	适度运动:因人而异	(249)
	有氧运动一:健步运动	(250)
	有氧运动二:爬楼梯运动	(251)
第 12 篇	环境与健康	(255)
	环境与健康:当今各国的重大课题	(256)
	健康杀手之一:铅	(260)
	健康杀手之二:甲醛	(266)
	健康杀手之三:电磁波	(271)
	健康杀手之四:空调也杀人	(275)
	e 时代疾病之一:电视迷综合征	(278)
	e 时代疾病之二:电脑病	(281)
	都市家庭流行病:宠物疾病	(284)
	劣质化妆品:美容不足损容有余	(286)
附 录		(290)
	附表 1 我国男子标准体重表	(290)
	附表 2 我国女子标准体重表	(292)
	附表 3 7 岁以下男童卧位标准体重表 ...	(293)
	附表 4 7 岁以下男童立位标准体重表 ...	(296)
	附表 5 7 岁以下女童卧位标准体重表 ...	(298)
	附表 6 7 岁以下女童立位标准体重表 ...	(300)
	附表 7 7~18 岁儿童、青少年标准体重表 ...	(303)



“健康不仅仅是
不生病，而且是身体
上、心理上和社会适应上
的完好状态。”这是世界卫生
组织对健康的定义，也是宋教
授极力向国人推广的健康理念。

近几年，宋广林教授在北京
的国家图书馆、中国科技馆、
教育部礼堂、北京市人大常委会
机关、北京市政协机关，以及全
国30多个城市做过上百场健康
知识报告，其主要目的是希望
能将现代健康新观念以及保
持身心健康的实用知识传
达给国人，使其将健康
把握在自己手中。

第1篇 编辑提示

第 1 篇

健康是幸福的源泉



第 1 篇 把握健康

把握健康

健康是幸福的源泉,如果健康是可以给予、赠送的,那找不到比它更珍贵的礼物了。下面奉送给大家的是有关健康的理念和实现健康的方法。祝愿每一位读者都能获得健康,并永远健康。



健康定义:健康度量衡

有人说,健康就是身体好,不生病;有人说不但身体好,而且还要精神好。

到底怎样才算健康呢?最早的定义:没有病就是健康。但后来发现这个定义不完整,又加上心理健康,即身体健康和心理健康。后来再进一步,认为光是身心健康还不行,还要能适应社会,就是说社会的适应能力还要好。

1948年,世界卫生组织宪章里是这样讲的:“健康不仅仅是生病,而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。”这是世界卫生组织对健康的定义,即健康是指身体、心理上和社会适应上的完好状态。

人是一种高级动物,社会活动是人类的特点,没有良好的社会适应能力,就无法在现代社会生存。过去我们国家搞的是计划经济,那个时候你只要把阶级斗争搞好就行了。在一个单位参加工作,一般情况下一干就是一辈子。现在不行了,各个单位都在搞竞争,有的搞末位淘汰制。一个部门有10个人,年终评审,排在最后一位就被淘汰了。你没犯错误,就是因为被排为最后一名就被淘汰了。然后你要再找工作,那时竞争就更激烈。你要做生意,竞争就更激烈了。炒股就更不得了。因此,你要是不能适应社会,不能很好生存下来,就没法说你健康。

美国、芬兰和瑞典3国的科学家,将4000多名男女居民分为两组,一组是社会适应比较良好的,另外一组被称为社会疏离组,就是由比较脱离社会的人组成。对这两组进行了长达12年的观察,结果社会疏离组患有严重疾病和死亡的数字是状况比较良好的那个组的2~3倍,说

明社会适应能力不好,身体也不会好,影响健康,甚至会缩短寿命。所以,至少到现在我们应该认为健康的标准是身心健康加上社会的适应能力。

后来,世界卫生组织还把道德加上去,出现道德健康的概念。其实,关于这样的概念在我国古代就有,儒家讲的是“仁者寿”,就是尽做好事的人就能长寿。但老百姓不这么说,老百姓说“好人不长寿,坏人活千年”。这不是科学的说法,只是一种情感的发泄。根据科学的统计,还是有道德的人活的时间长。河北省揪出几个贪官,一贪污都是几千万,像这样的人,他能够睡得好觉吗?他能够不天天提心吊胆吗?像这样的人,他能够健康,能够长寿吗?所以,还是“仁者寿”这句话有道理。为了健康,为了长寿,也应该多做好事不做坏事。

现在更有人把与环境的和谐也作为健康的标准。

健康的人应该具备“五快”、“三句话”。什么是“五快”呢?就是“吃得快、睡得快、便得快、行得快、说得快”。不能够达到“五快”就很难说健康。“三句话”,就是“说话洪亮有力、走路轻盈快捷和正常的性功能”。食色性也,过去人们都不愿意谈性。但是,性生活是每个人不可少的一部分。通过我们多年的呼吁,现在性教育已经列入了中小学正常的课堂教育。但是,家庭对孩子的性教育还是一块空白,父母对孩子不言“性”,这是中国最大的悲哀。你不言,孩子就不知道“性”是怎么回事儿,他就自己通过一些不良渠道获得了一些很不科学的知识,有的弄不好,还可能引发性犯罪。所以性教育不管是对成年人,还是对儿童和青少年都是必需的。

健康是金:人生的第一要务

1. 健康格言

第一句话是:“人生第一任务就是健康。”这是日本作家小路笃实奉献给大家的。

第二句话是:“健康犹如真正的朋友,不到失去的时候,不知道它的珍贵。”这是英国哲学家培根奉献给诸位的。

前一段我看中央电视台的一个电视节目,介绍天津血液病医院得白血病的那些孩子们。记者去了,问他们最想要什么?他们说我们想到外面去玩一玩,最想去公园。这些孩子得了白血病以后,要隔离,由于抵抗力低,别人接触他们都要戴口罩。白血病就是血液里白细胞无限增多,但是粗制滥造,白细胞的质量特别差,所以免疫能力极低,到后来死亡主要都是由感染引起的。当他们失去健康的时候,本来正常的小孩很容易获得的经常在室外做的游戏,他们却做不了。这时就知道出去玩很珍贵。1966年,我到农村下乡医疗。当时农村的电线杆都是木头的,竖在农田里。电线干根部腐朽了之后,须换新杆子。操作上要求先把新杆子立起来,跟旧杆子捆在一起,电工再爬上去把电线换到新杆子上,然后下来再把旧杆子放倒。可是村里那名电工为了图省事,他先爬到旧杆子上去拆除电线,打算弄完了之后再竖新杆子。他把自己捆到旧电线杆上,然后操作。这个时候,腐朽了的旧电线杆倒了,虽然倒在很松软的麦田里,但人是拴在那根杆子上的,杆子砸到他身上,最后,脊椎损伤,完全性下肢瘫痪。这名电工本来很快就

要办喜事,结果受伤后对象也不跟他了。那个时候没有轮椅,他就只能瘫痪在床。他说:“现在如果能架着双拐下地走路该有多好呀!”我们正常人谁不能走路呀,当你失去了走路的功能时,架着双拐走路就成了最大期望。培根送给我们的那句话很有意义:不到失去的时候不知道健康的珍贵。所以,我们在身体好的时候就要加倍珍惜健康。

第三句是:“惟有健康才是人生。”这是德国诗人哈格多恩奉送给大家的。没有健康,你的人生就没有价值。

第四句话是:“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”这是德国哲学家叔本华奉送给大家的。国王权力有了,金钱有了,要什么有什么。但是,他得病的痛苦哪个大臣、亲信都代替不了。乞丐什么都没有,没有衣服穿,没有饭吃。但是他如果身体健康的话,他就比有病的国王更幸福,因为他不需要经受疾病的痛苦与折磨。

第五句话是:“人最宝贵是生命,生命对于我们只有一次,生命需要健康。”这是我奉送大家的。

第六句话:“健康与疾病,生命与死亡之间只是一步之遥,假如我只有一次选择,我将选择健康。”这也是我奉送给大家的。健康与疾病,生命与死亡之间只是一步之遥。我举这样一个例子:有人游泳去了,活蹦乱跳的一个人,一下去,就再也没上来。你说生命与死亡不是一步之遥吗?我曾经碰到过这样的情况:一个6岁的小男孩,他爸爸跟他扔花生米玩。爸爸扔,小孩拿嘴接住,再吃下去。从近距离开始扔,一步步往后退。当退到第6步的时候,小孩用嘴一接马上就倒在地上了。爸爸以为他摔了跟头,走近一看,发现不对!小孩大口大口地喘气,最后嘴都憋青了。赶紧将其送到医院。等我接待这个小孩的时候,他的心跳、呼吸完全停止,已经死亡。什么原因?就是这一扔一接,花生米跑到气管里去了,把气管堵死,还能活得了