

◎健康教育读本◎



郭雪昌/编著

饮食卫生人健康
环境优美人添寿

食物·自然 与健康



Shiwuziranyujiankang

中南大学出版社
www.csupress.com.cn

◎健康教育读本◎



郭雪昌/编著

饮食卫生人健康
环境优美人添寿

食物·自然 与健康



Shiwuziranyujiankang

中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

食物·自然与健康/郭雪昌编著. —长沙:中南大学出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-81105-748-5

I. 食... II. 郭... III. ①食物养生-基本知识②食物营养-基本知识 IV. R247.1 R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 050956 号

食物·自然与健康

郭雪昌 编著

☐责任编辑 谢新元

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 长沙市华中印刷厂

☐开 本 880 × 1230 1/32 ☐印张 7 ☐字数 117 千字 ☐插页

☐版 次 2009 年 5 月第 1 版 ☐2009 年 5 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-81105-748-5

☐定 价 20.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

萬眾增知從此同心
協力除毒食
昌言醒人寰
一書開竅原因達語

賀食物目錄之健康
出版常學文撰

劉師良書
歲在丙戌之秋





同乡镇生长的雪昌兄令我为其大作《食物·自然与健康》(后简称“书”)作序,美言专家序作,可增书色。我从业虽专,却未作过这类文字,但看到雪昌兄历经多年,深入民间调查,得到一手鲜见的健康教育反面材料确实不易。于是,我只好勉为其难,谈谈我个人的浅见。

雪昌兄作为普通农民、商人却十分关心国人健康的饮食,经常投书有关部门促请食品安全立法,他的一些想法与意见常与国家立法同步,有的甚至超前,他还克服重重困难,为此著书建言,而2008年秋,震动全国乃至全世界的三聚氰氨毒奶粉事件,其当事人均名高极重,始作俑者,是何等卑劣,而雪昌兄又是何等难能可贵。

书打头的理论阐述并非教科书的抄陈,对于一个非专家类作者来说,其耗费的心血,我作为一科技专业工作者是深知的。书的膺腹部杂陈自古民间常食,到高科技转基因、克隆产品,有不少读者可能闻所未闻;法度失控,商品经济配合高科技手段,将许多佳肴美食异化成毒品,你会触目惊心;如今一些商业广告赤条条的主观唯心论与形而上学,书中多有揶揄、批判,弘扬了唯物辩证



法，使人头脑清醒冷静。书末谈生态，讲地球村保护，让人眼界大开。通看全书，我觉得书有三大特点：其一，是对应社会时需，部分回答了老百姓关于饮食“不吃会饿死，吃了会毒死，明天吃什么？”的热门话题；还因应了国务院法制办准备在2~3年后对食品安全系统立法，以民生为重的德政。其二，是采集的资料真实，事例生动，许多东西触及行帮私密，填补了国家健康教育反面材料信息库的空白。其三，是颇具阅读趣味性，不缺文学佐料。总之，雪昌兄的书，资讯丰饶，开卷有意。

书开挖到了中国饮食文化精华的富矿，《论语》中有关孔夫子饮食习惯的文段不逊于当今饮食卫生的任何时论，二千五百多年前的孔夫子真乃“圣之时者”也。怎么吃东西，吃了又能保健康，大家都向万世题表孔夫子学习吧。

权做《食物·自然与健康》序言。

可义(博士)

2008年菊科于北京





在去年，机缘巧遇，得识郭君雪昌（协沧）。

雪昌君高中毕业后务农，事屠，兼作广告碑刻，小有名气，资金积累后，转而投身商海，专心做饲料、摩托车生意，还参股投资，事业颇有成就。

或秉性然，或商而优则学。雪昌君喜习字，书法风体，乡人誉之；又好读书，涉猎博杂，感发惊奇，不乏人称道。在前年，君年届不惑，而后转志趣倾心于保健养生之学，很有心得。他除了自己身体力行外，还结稿宣讲于乡里，撰文传布于市井，名声雀起，而后一些文化科学层次较高的群体，亦不时请雪昌设席讲座。作为一个科技工作者的我，青壮年时工作忘我，及至几年前退休后，病恙缠身，始知养生之道对于身体健康的重要，于是看这方面的书，听这方面的讲，自然就多起来，我与雪昌君交往，并甚为投契，那自然是自然之事了。

由此，我就成了雪昌君保健养生之学所有文稿的第一个读者。读后我感慨良多，作为一个商人，能舍得在这方面花费这许多精力，是多么难能可贵。文稿紧密联系当今社会的诸多商业活动（特别是食品方面的），又备述



自己的所见所闻，告诫人们食有所慎，避毒害而趋健康，引导人们走出择食误区，真是做了件功德无量的实在事。于是我鼓励雪昌君集稿成书，以飨更广大的读（听）者群，为人类的身体健康提供更多的资讯，善莫大焉！

今天雪昌君将其大作《食物·自然与健康》示我，并请为之作序。我求仁得仁，不敢敷衍，从而再次拜读全书，欣然写下上面的话，并负责地告知读者诸君，此书能增知长识，其中很多资讯是大量同类书刊鲜见难寻的，对于保健养生，大有裨益。俊不遮丑，瑜不掩瑕，至于这本书读起来有点驳杂感（书是集纂而成的）也在所难免，我们对一个初涉此道者也毋必求全责备。

就上面的话，谨以为序。

刘懿义

2008 年冬于益阳市科技局



前言 qian yan

我生来“好读书，不求甚解”，颇有点五柳先生风范，但我却不能像陶渊明一样写出惊世，且又能传诵千古的诗文。我读了书就喜欢与同好、同道者漫侃。

前年，我年届不惑后，可能是身体有些发福吧，转而偏好保健养生之学，除自己致用外，还有点学而不厌，诲人不倦的味道。我经常把一些书籍上写的、报刊上登的、光碟上放的，加上我的亲历亲闻，向亲友、同道宣而讲之。讲得多了，名声外播，社会集群开始请我讲，这个协会那个协会的，一发不可收拾。我不是养生保健方面的专家学者，为何老是有人请我去讲呢？我想第一个原因是社会有需求。自改革开放以来，国家经济发展，社会物质生活水平越来越高，而国人的卫生健康水平并不永远与之谐行。比如说，现在好多人吃得比以前好，结果不少的人倒吃出一大堆毛病来。第二个原因是我出自农家，种过田地，卖过肉，经销过饲料，人吃的，家畜、家禽、家鱼吃的，我都生产、销售过。加上我高中毕业，有一定的自然科学文化知识，特别是生物学方面的知识，涉世后由于需要，还自修过动物饲养学、动物营养学、兽医学。置



身商海，又熟悉了许多行业掌故。加上近几年听专家、学者讲座多，又把我国一流保健养生讲座的光碟百看不厌。这样使我能适应各个层次的听众。第三个原因是我越讲到后来，我越严肃认真对待每一场宣讲。认为自己做的这事，确实是为了有益于广大人民群众的健康，并不是为了侃侃而谈后享受一逞口舌的满足。于是近年来我特别注意讲稿的科学严谨，多方面向师友请教，切忌信口开河，也忌持论偏执，让听众的确能有所裨益。

说到此处，我庆幸能结识刘懿义先生。刘先生是 20 世纪 60 年代中期毕业于我国最著名高校之一的哈尔滨工业大学，是我忘年的良师益友。由于他热心科技知识普及，在听了我几场讲座，又看了我拉拉杂杂的一摞文稿后，竟一再鼓励我纂集成书出版。我当时以为“玩笑开大了”，但刘先生不以为然，不停加油打气，其诚心热意，让我恭敬不如从命。经几番辛苦，遂成《食物·自然与健康》一书，可以说，没有刘先生的支持，这样一本小书是不存在的。

小书结稿后，刘懿义先生将其推介给他的同学又同袍胡世祥中将（解放军总装备部原副部长、中国载人航天工程副总指挥）求他在京找一有影响的出版社出版，胡将军嘱托其秘书于泉玉中校办理。于秘书电告我说：首长初看书稿，认为小书采集的资料真实，事例生动，许多东



西是百姓知少而民生必知的大事，应广而宣之。元宵节后，应于秘书热情邀请，我与廖世民老师遂成京华旅次，于秘书亲自接站，并安排在航天城食宿，还跟我联系了著名出版社。由于种种原因，事落好当，恐怕多磨，我不久即舍远求近，问道长沙。同乡好友湖南教育报刊社龚鹏飞副社长推介中南大学出版社谢新元副社长、何彩章老师领事，将小书定在中南大学出版社出版。如今编校接近尾声，付梓在即，我的谢忱荡漾于心，一吐方为快事，我不会忘记他（她）们的帮助，对于他（她）们的谢意将永填胸膺。

在此期间，我还把可义博士拉下水，为我小书作序，凭空白话，占人宝贵时光，我真是幸运啊！还有国务院段永升秘书、中纪委舒海威秘书、铁道部结算中心曹惠萍处长，他（她）们在百忙中抽空接待，为我小书做具体事、有效指点、竭诚的帮助，令我铭刻心头。在此，我对他（她）们表示深深的、见诸文字的谢意。

我将小书送刘弼良先生斧正时，顺便将我自己设计的“福海寿山”为主要内容的书面附上，不意，作为我地著名书法家的弼良先生不吝墨宝，慷慨题写书名，让我小作大放光彩，令我不知如何感谢才好。先生弼助，良善情真，晚生实在难以领当！义理所在，我应人品、书品兼修，才对得起先生的重意。



由于我做事性急，当我把刘懿义先生的建议听入耳郭后，我即埋头案牍，还把我的几个中学老师也搅得旬月不安。刘国媛老师多方鼓励，又多次具体指导；杨仲德老师几读粗稿，多次补充；曾学文老师、钟庆云老师赐教之余，还赠我诗词，以资奖掖；还有廖世明老师为书稿合成反复费心，个中辛苦，学生是不敢忘记的；还有高级兽医师彭焕新老师的专业相帮。我在此处，一并深深感谢！

这本小册子并非预设主题，而后一气呵成（乃集十气、二十气方成），诚如序中言，不免读来驳杂；若以一席菜肴比譬，虽其风味不列体系，虽其一盘一碟难以色、香、味得兼，但我自信食之有营养、益健康。

郭雪昌

2008 年冬日于银城





第❶讲	提高人类觉悟,加深对食物,自然与健康的认识	(1)
一、	大千世界,芸芸众生,但不可浑浑噩噩	(4)
二、	新陈代谢和谐,健康基础坚实	(5)
第❷讲	纳新有道,健康长寿	(7)
一、	谈空	(9)
二、	谈玄	(11)
三、	谈天	(20)
第❸讲	有毒的不吃,犯法的不做	(71)
一、	食物中毒及其危害性	(74)
二、	谨防农副产品农药残留中毒	(77)
三、	少吃或不吃某些食品加工厂的产品	(80)



四、不让蔬菜、瓜果中天然有毒有害物吃进肚子	(82)
五、不要让新技术这把双刃剑伤了自己	(84)
六、不买伪劣植物油	(86)
七、择食小知识	(87)
八、关于转基因与克隆食品	(103)
九、鲜花不能随便吃	(111)
十、“免检奶粉”造成一起重大的安全事故 ...	(112)
十一、纯天然食品不一定是绿色食品	(114)
十二、餐馆“秀色可餐”背后	(120)
十三、权威资讯萃取	(127)
十四、邪门歪道伎俩聚焦	(151)
十五、国内外食品安全体系概况	(155)
十六、百姓“菜篮子”安全将有法律保证	(162)

第四讲 呼唤健康教育 (173)

一、我国“营养盲”十分普遍	(175)
二、健康教育要追求知、信、行	(177)
三、我们必须占领健康教育阵地	(178)



四、中国尤其需要提倡一种终生健康的观念

..... (180)

五、世界卫生组织制定的健康标准 (182)

第五讲 说点有趣的 (185)

一、拼死吃河豚 (187)

二、日本怪吃 (193)

第六讲 献给“世界地球日”的话 (195)



食品
。自然
与健康

第一讲

di yì jiǎng

提高人类觉悟，加深对 食物、自然与健康认识

特别提示

不干不净吃了没病是错，
饮食卫生预防疾病是真。



