

CCTV

健康

路

民以食为天

赵霖著

上海文艺出版社



民以

食为天

为天

民以食为天

CCTV

健康
路

民以食为天

赵霖著

上海文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民以食为天/赵霖著. -上海: 上海文艺出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5321-3448-9

I. 民… II. 赵… III. 饮食营养学 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 198268 号

责任编辑: 杨 婷

版式设计: 周志武

民以食为天

赵 霖 著

上海文艺出版社出版、发行

地址: 上海绍兴路 74 号

电子信箱: cslcm@public1.sta.net.cn

网址: www.slcm.com

新华书店经销 北京中华儿女印刷厂印刷

开本 640×978 1/16 印张 10.75 插页 2 字数 221,000

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-30,300 册

ISBN 978-7-5321-3448-9/R · 10 定价: 49.99 元 (含二张 DVD)

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 010-87751832

和观众朋友们讲几句心里话

亲爱的电视观众朋友们:

你们好!

中央电视台《健康之路》是广大电视观众喜爱的栏目,我们曾长期参与《健康之路》栏目的工作。今年该栏目又组织了“健康大讲堂”,邀请各方面的专家、学者举办讲座,向全国观众传播有关养生保健的知识。

膳食营养与人类健康的关系非常密切,90年代美国心脏健康会议提出了预防心脏病的四项原则,“合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡”,并将合理膳食列于首位。世界医学界也公认,医疗、护理、营养是临床治疗的三大支柱。一个七十岁的人,摄取食物的总重量约为体重的一千倍,也就是说每个人每年的平均饮食消费量可以达到一吨之多。而如果日常膳食安排不合理,就会每天都在损害健康,日久天长,自然会带来百病丛生的结果。因此,倡导黎民百姓接受平衡膳食的主张,关注食疗,就可以预防和治疗许多疾病。

改革开放30年来,全国卫生费用由1980年的143.2亿元猛增到2006年的9843.3亿元,增长了68倍。20年来职工工资提高了10倍至20倍,但医药费用上涨的幅度却达到了100至200倍,未富先病,昂贵的医疗费用使我们的社会和家庭不堪重负。中国要为占全球20%以上的13亿人提供医疗服务,但我们所掌握的卫生资源却只占世界卫生资源总量的2%。因此,只有走具有中国特色的、符合中国国情的道路,才是唯一正确的选择。我国贫困人口中,大约有30%~60%,是因病致贫或因病返

贫。因此,加强预防保健是促进“脱贫”,实现和谐社会的重要任务。

于若木同志曾经指出:“科学配餐是不用资金投入,就能提高和改善人民健康状况的有效方法。”为了传播和实践这一科学理念,“民以食为天”系列讲座系统介绍了有关食物和营养学的知识,弘扬中医食疗和现代营养学的平衡膳食理论,号召全国人民坚持中华民族传统饮食结构,科学合理地进行食物消费,达到提高全民族健康素质的伟大目标。

长期以来中央电视台《健康之路》栏目始终秉承传播健康理念,坚持不媚俗、不商业化的原则。收视群体广泛,具有极大的社会影响力。因此当我应邀在“健康大讲堂”讲课时,深感责任重大,每次走上讲台之前,都告诫自己,在心中默念:“一定不能有哗众取宠之心,而要有实事求是之意。”

“民以食为天”系列讲座受到了全国各地电视观众的广泛欢迎,纷纷致函、致电中央电视台,要求将讲座内容做成光盘。在中央电视台、中国国际电视总公司和上海文艺出版社的大力协助下,我将讲座速记稿整理成文,供观众朋友们阅读参考。

在系列讲座播出后,我收到了来自全国各地,四面八方许多观众朋友的来信、来电,提出了许多问题。但由于精力和时间有限,虽然做了很大的努力,在同事们的帮助下尽量回复,仍无法满足每位观众朋友的要求,常为此深感不安!借此次出书的机会,特地从观众来信、来电中,整理出一些带有普遍性的问题,并逐个问题予以详细解答,还特地录像制作了光盘。但由于营养学涉及的学科领域非常广泛,加之受个人学术水平和生活阅历的局限,时间也比较仓促,对这些问题的解答难免存在不足之处。其实,在开展健康教育的同时,我也在不断地学习和提高,从观众朋友的来信、来电中,也学习到了许多知识。因此,非常欢迎各位同仁和观众朋友们不

吝赐教!

最后,特别要感谢《健康之路》栏目编辑为做好节目付出的心血和汗水!

敬祝观众朋友们身体健康! 万事如意!

赵 霖

2008 年 12 月 1 日于北京

目 录

第一部分 系列讲座

第一讲 “饮食者,人之命脉也”,预防胜于治疗!	3
一、“圣人不治已病治未病”	3
二、应将人民体质建设和经济建设并列	5
三、预防为主,“安身之本,必资于食”	7
四、完全效仿西方的医疗模式,将无法维护民族的生存	10
五、饮食结构“西化”,“文明病”登陆中国	13
六、预防胜于治疗,牢记营养经济学	16
七、“沙发土豆文化”威胁人类健康	20
八、坚持传统膳食结构是健身强国之本	23
第二讲 “审因施食,辩证用膳”,膳食和就餐的十大平衡	26
一、中华民族传统饮食结构的特点和优势	26
二、中华民族传统饮食结构是健康、科学的!	31
三、中华民族膳食和就餐的十大平衡	35
第三讲 “寓医于食,凡膳皆药”,食物是最好的药物	52
一、中华民族食养、食疗的历史实践	53
二、“食药一体,膳药同功,凡膳皆药”	55
三、“寓医于食”,食物是最好的药物	58
第四讲 “茶为万病之药”,勿忘饮茶健身	74

一、茶成为中华民族国饮的历史	75
二、历代古籍中记录茶的养生保健功能	77
三、《七碗茶歌》《茶经》与“饮茶十德”	80
四、茶叶的分类与名称	82
五、茶叶的功能与生物活性成分	84
六、坚持饮茶,远离果汁饮料综合征	87
七、“茶功如神”,如何科学用茶	89
第五讲 “酒为百药之长”,饮必适量	92
一、中国是酒文化的故乡	92
二、“酒为百药之长”	94
三、中华民族的传统节日与酒的健康功能	96
四、饮用酒的种类和区别	100
五、感情深也绝不能“一口闷”	104
六、到底喝多少酒才合适	106
七、脂肪肝偏爱嗜酒徒,肝硬化乐寻老醉鬼	109
八、日常饮酒的保健要点	112

第二部分 问答

总有便秘的症状,请问该吃些什么呢?	117
喝绿茶觉得胃不舒服,感到寒凉,请问喝什么茶好呢? 平时喝茶要注意些什么呢?	119
超市里有许多所谓低糖食品、低脂食品,是否吃这些食品就不容易发胖? 该如何选择呢?	121
平时吃饭特别“口重”,淡了觉得没味,这种习惯是不是特	

别不好?	123
花生是煮着吃好还是油炸了吃好?	125
年轻的怀孕妈妈,未孕之前就有贫血的症状,怀孕之后 更严重了,请问该怎么吃呢?	126
孩子天天看电脑,已经假性近视了,该吃什么食物能补眼睛呢?	128
平时吃饭速度特别快,有人说慢点吃饭有利于减肥,真 的是这样吗?	129
俗话说“不干不净吃了没病”,这种说法有科学道理吗?	131
吃西式蔬菜沙拉有益健康吗?	133
多吃橘子能够预防酒精性脂肪肝吗?	134
到底是喝果汁等饮料好,还是吃新鲜水果好呢?	135
请问多吃肉孩子就聪明吗?	137
喝茶能够去除口臭吗?	139
经常喝粥能够保健、治疗胃病吗?	140
蔬菜是生吃好还是熟吃好?	142
秋季养生保健如何防“秋燥”?	144
应该怎么吃早饭才健康?	146
吃什么才能让备考的孩子减轻压力,缓解疲劳呢?	148
对于糖尿病人在吃的方面有什么好的建议?	150
如何才能有效预防痛风病? 痛风病人该怎么吃?	153
高血压患者有什么食疗方法呢?	155
“植物奶油”或“植物黄油”吃了对身体有好处吗?	156
少吃肉、多吃植物性食物,对健康有好处吗?	158
想吃什么就说明体内缺什么,这种说法对吗?	160
慢性肾炎患者,除了用药以外,有什么食疗的方法呢?	161

第一部分 系列讲座

第一讲

.....

“饮食者，人之命脉也”，预防胜于治疗！

观众朋友们，大家好！今天所讲的是“民以食为天”系列讲座的第一讲，题目是：“饮食者，人之命脉也”，预防胜于治疗！

一、“圣人不治已病治未病”

“饮食者，人之命脉也。”这是中国明代伟大的医药学家、《本草纲目》的作者李时珍说过的一句话。我想通过这个讲座，来阐述这句话非常深刻的内涵。中国古代还有这样一句话：“与其救疗于有病之后，不如摄养于无疾之前。”意思就是说与其得了病才去治疗，不如注意饮食与养生，想办法预防疾病。人生在世，概括地说，需要学习两种知识，第一种是谋生的知识，是为了我们生命存在的基础；第二种知识就是养生的知识。而掌握养生的知识就是为了我们每个人的生命本身，是为了健康长寿。

我们国家历史上第一部医学经典著作，书名叫《黄帝内经》，书里面有这么两段话，第一段话是：“上工救其萌芽，下工救其已成，救已成者用力

多而成功少,吉凶各半也。”意思是,高明的医生会立足预防疾病,要在疾病刚刚处于萌芽状态的时候,即病刚刚要犯的时候,就把它有效地控制住;而糟糕的医生呢,就是患者得了病以后才去治疗;当然,如果患者有了病以后才治,就会用力很多,但成功率却比较小,很可能是一半对一半,有可能成功,也有可能失败。这段话强调了一个观点,就是当医生一定要学习做“上工”,也就是说医学工作者要学习做高明的医生,一定要以预防疾病为主。

第二段话是:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”意思是说有智慧、高明的人,从来是立足于预防疾病的发生,在日常生活中,采取的都是防止生病的各种有效措施;如果不这样做,就好比渴了才想起要去凿井,敌人来进犯了,才忙着要去制造武器,这样一来,不就全都晚了吗?上面这两段话,非常深刻地指明了“预防胜于治疗”这样一个重要的保健原则。

咱们国民的健康状况如何呢?大家知道,1949年,刚解放的时候我们国家居民的平均年龄只有36岁。2007年5月18日,世界卫生组织(WHO)公布的、对全球193个国家进行的最新的统计结果显示,在人均平均预期寿命方面,我国已经进入了世界第二梯队。现在人均平均预期寿命处于第一梯队的,大部分都是西方发达国家,它们国民平均年龄已超过75岁,包括北美、西欧、北欧、日本、澳大利亚、新西兰等。我国目前男性的平均预期寿命是71岁,女性平均预期寿命是74岁,已经逼近了西方发达国家。但是我们还存在着一定的差距,差在什么地方呢?就是我们现在男性的平均健康年龄只有63岁,而女性的平均健康年龄只有65岁,也就是说我们的国民还有这么长的一段时间,即八九年的时间,是带病或残疾生存。所以我们今后努力的方向,就是要加强预防保健,通过开展

全民健康运动,来缩短我们国家居民带病生存的年龄,提高全民族健康素质!

世界卫生组织在这个报告中非常明确地强调指出:“膳食营养因素是居民健康长寿的重要因素。”所以我讲座的标题,就用了李时珍的这句话:“饮食者,人之命脉也。”

二、应将人民体质建设和经济建设并列

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,并将这三者综合提升表述为“人的全面和谐发展”。

根据世界银行的测算,在过去40年中,全球的经济腾飞和增长,大约8%到10%是依赖于健康的人群。亚洲由于劳动密集型产业比较多,所以亚洲的整个经济腾飞大概有30%到40%,都依赖于健康的人群。从1978年到1998年的20年间,我国经济高速发展,这种高速发展的经济体系里边,资本的贡献达到了28%,科技进步的贡献是3%,而剩下的69%是谁的贡献?都是中国人民的健康劳动力的贡献。所以我们说:“健康就是GDP!”绝对不要忽视健康!因为健康是我们国民经济总产值的基础,只有保证全民族的健康,我们才有可能来保持国民经济的可持续发展,才能建设一个和谐的社会。

1993年,我和夫人鲍善芬教授,共同完成了我们解放军总医院老年病房膳食的营养调查。根据研究结果撰写了一篇文章,题目叫“以质补量,调整优化食物结构”,发表在国家科协主办的《科技导报》上。文章发表后,1994年,我们非常意外地收到了当时任中国科协主席的钱学森教授发来的一封信。钱教授在来信里写道:“保证人民体质,是社会主义中国的一件大事。在社会主义的物质文明建设中,应该有人民体质建设和经

100853

本市中国人民解放军301医院临床基础医学研究所
赵霖同志：

您2月26日来信及与袁雯范同志、鲍善芬同志
在《科技导报》文也收到。文章我去年就见到
并引起我的注意。所以我十分感谢您送来此
文复制件！

我之所以注意此事，是因为保证人民体质是
社会主义中国的一件大事。涂元季同志和我曾另
一短文（附上复制件）提出在社会主义建设的物
质文明建设中，应有人民体质建设与经济建设
并列。您的工作即属人民体质建设中的一项
重要研究，因此我要向您在这方面所取得的
成绩表示祝贺！

此致
敬礼！

钱学森

1994.4.24

钱学森写给作者的信

济建设并列。”这封信给我们的触动很大。大家知道,营养学就像一部车,它的一个轮子是研究开发,而另一个轮子是宣传普及。如果两个轮子都同时转,这个车就能够在正确的轨道上前进。如果只搞研究开发,没有宣传普及,就如同这个车只有一个轮子动,车子就会在原地打转,营养学离开了普及工作,就不能为我们国家的经济发展做出应有的贡献。所以从那个时候开始,我们就特别注意加强膳食营养知识教育和科学普及宣传方面的工作。

20世纪80年代,有一次我和夫人去王府井买打字机。进了打字机行,碰到一位老师傅,老师傅对我们讲了一段话,到现在为止,我们还经常回忆。老师傅说:“我知道你们是搞营养的,现在改革开放了,生活都好了,钱也挣得多了,什么东西都买得起了,但我们许多人却不知道吃什么才健康,吃什么才能够健康长寿。”这句话给了我们很深的触动,我们广大的老百姓,他们迫切需要有正确的膳食营养方面的指导,需要营养知识的普及!而引导全民族科学合理地进行食物消费,是我们营养工作者不能推卸的历史责任。我们认识到,要想保证民族健康,要想能够实践“预防胜于治疗”的目标,就必须要在饮食上下工夫。

三、预防为主,“安身之本,必资于食”

《营养圣经》的作者、英国著名营养学家 Patrick Holford 尖锐地指出:“在西方的文化中,没有什么东西真正教会我们如何保证健康。所谓的‘卫生保健’事实上是‘疾病保健’,现代医学并没有给人民提供真正的卫生保健,相反却从中赚取了巨额的利润。”所以,他将西方的“卫生保健”称作是“发展最快的失败的产业”,并且认为“现代医学只不过是预防健康状况恶化的手段!”现代医学确实越来越强烈地受到了仪器公司和药材公司的控制。我以高级访问学者的身份访问德国时,认识了一位德国博士