

「新安百姓讲堂」最佳主讲人

戴光强 说保健

戴光强 著

21 世纪保健新概念



上海教育出版社

『新安百姓讲堂』最佳主讲人

戴光强 说保健

戴光强 著

上海教育出版社

21

世纪保健新概念

图书在版编目(CIP)数据

戴光强说保健 / 戴光强著. —上海: 上海教育出版社,
2008.4

ISBN 978-7-5444-1856-0

I. 戴... II. 戴... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第038373号

戴光强说保健

戴光强 著

上海世纪出版股份有限公司出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 安徽省绩溪县星云印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6.75 插页 2

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5444-1856-0/R · 0005 定价: 20.00 元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)

戴光强，教授、主任医师，中国疾病预防控制中心专家咨询委员会专家，中国健康教育协会常务理事，安徽省科普作家协会副理事长，曾任安徽省卫生厅厅长。他自20世纪60年代从北京医学院（现北京大学医学部）毕业后，多年从事医学临床、教学、科研和健康保健工作，曾获全国卫生先进工作者光荣称号。戴光强教授著有专著多部，并发表数百篇保健科普文章，其中《中年保健全新指南》一书得到广大读者的好评，《人到中年当大修》获省科普作品一等奖。近年来，他每年坚持做健康保健讲座几十场，被评为“新安百姓讲堂”最佳主讲人，是深受百姓喜爱的“保健大使”。

责任编辑：孔妮妮

封面设计：一室设计 | www.ybj.net

百姓自己的保健书

由安徽省图书馆与新安晚报社联合打造的“新安百姓讲堂”自2006年3月诞生,迄今已一年有余了。仅仅一年多时间,“新安百姓讲堂”已推出了贴近人们生活的150余场公益讲座,内容涉及各个领域。“新安百姓讲堂”的问世,为人们的物质和精神生活增添了一道亮丽的风景,被广大市民亲切地称为“属于老百姓自己的学堂”。

“戴光强说保健”是“新安百姓讲堂”第一个以专家命名的系列讲座。主讲人戴光强教授,曾任安徽省卫生厅厅长,但与其接触,觉得更具学者风范。讲堂上,戴教授语言精炼,幽默风趣,无需讲稿,总是侃侃而谈,将最新的科研成果应用于保健领域,将最新的医学理念和方法生活化、通俗化、大众化。该系列讲座一经推出,就受到听众的欢迎。每期讲座都是座无虚席,听者云集。讲座终了,听众仍久久不愿离去。如今,“戴光强说保健”已成为“新安百姓讲堂”的知名品牌,而戴光强教授也被听众评为最佳主讲人。也正是有了众多像戴光强教授这样知识渊博的主讲人,“新安百姓讲堂”获得了第十四届“群星奖”这一政府颁发的群众文化活动最高奖项。

《戴光强说保健》一书的出版,是“新安百姓讲堂”结出的丰硕成

果,它凝结着戴光强教授的心血。该书内容丰富,兼具科学性和大众化。书中汇集了十二场讲座的精彩内容,都是读者所关注的健康热点问题。

《戴光强说保健》是与你健康相伴的良师益友,值得大家去细细品味。

易向军
安徽省图书馆馆长

期待健康生活

由省图书馆和新安晚报社联手打造的“新安百姓讲堂”今年获得国家文化部颁发的群众文化活动最高奖——“群星奖”。这一荣誉的获得离不开图书馆、报社诸位员工的辛勤付出，同时也要感谢众多热心专家、学者和各级领导的鼎力相助、无私奉献。来新安百姓讲堂讲座的专家、学者和各位领导全部是义务奉献，不取半分报酬，这在日趋功利的今日尤其令人感动。

戴光强先生就是其中最突出的一位。

作为省卫生厅原厅长、省政协常委、中国疾病预防控制中心首届专家咨询委员会的专家，他不仅不辞劳苦义务到“新安百姓讲堂”传经送宝，而且一讲就是十二期，他开辟的“戴光强说保健”系列讲座，成为新安百姓讲堂最知名的品牌，堂堂听众爆满，深受大家欢迎，被听众评为2007年“新安百姓讲堂”最佳主讲人。他用智慧造福百姓，他的“义举”得到群众称赞，这可能是给戴先生最好的精神回报吧！

改革开放以来，经济繁荣、社会进步、家庭和谐，人们的物质和文化生活得到了极大丰富。饱暖思健康，愉悦望长寿。凝结着戴光强先生的智慧和心血，为百姓保健和健康生活方式带来帮助和指导的《戴光强说保健》一书终于在2008年的春天问世了。可以说这本

书是应“运”而生，为民而作，我们表示衷心祝贺！我们完全有理由相信这本“经典保健宝典”一定会使读者大受其益。

“为老百姓办，给老百姓看”是新安晚报的办报宗旨，因此我们特别尊重、推崇为老百姓说话、为老百姓服务的各界人士，戴光强同志始终不渝为群众服务，为百姓办事，他的行为令人敬佩，他的精神值得学习，他的报告值得推广，他的文章值得细读。

“落红不是无情物，化作春泥更护花”。戴先生的保健经验和理念，定会为百姓健康生活造福！

我们期待着！

丁传光

新安晚报社总编

目 录

序一 百姓自己的保健书 / 1

序二 期待健康生活 / 3

第一讲 维生素,今天我们怎样看您

——维生素 C、维生素 E、B 族维生素保健大全 / 1

维生素是人体六大必需营养素之一 / 2

维生素家族 / 2

缺少维生素会患相应的营养缺乏病 / 3

维生素缺乏病与维生素每日推荐量(RDA) / 4

维生素类抗氧化剂概念的确立——维生素成为保健明星 / 6

B 族维生素挑战心脑血管病 / 7

维生素的不同概念与不同的补充摄入量 / 9

仅仅从膳食中获取维生素是不够的 / 10

补充维生素——健康保健新观念 / 12

维生素 C 保健大全 / 14

维生素 E 保健大全 / 22

B 族维生素保健大全 / 29

第二讲 保健新秀,神奇的硒、不可小觑的铬 / 45

硒的简历 / 46

硒与癌症 / 46

硒与心脏疾病 / 49

硒与糖尿病 / 50

硒与肝病 / 51

硒与白内障 / 52

硒与人体免疫力 / 52

硒是天然解毒剂 / 53

硒是强抗氧化剂 / 53

人体硒水平是早衰和长寿的指示器 / 54

服用硒,感觉妙极了 / 54

硒急需补充人群 / 55

硒补多少、怎么补 / 55

铬是什么 / 56

铬与糖尿病 / 57

铬与冠心病 / 58

铬的其他重要作用 / 60

铬的每日需要量及其来源 / 61

第三讲 您所不知道的钙 / 63

您了解您身体中的钙吗 / 64

钙与骨质疏松症 / 65

钙与高血压 / 68

钙与老年人的心脏保护 / 69

钙与胆固醇 / 70
钙与中风(脑卒中) / 70
钙与糖尿病 / 70
钙与癌症 / 71
钙与肾结石 / 72
钙与经前及更年期症状 / 72
钙与脾气及睡眠 / 73
钙与寿命 / 74
如何增加摄钙量 / 74
钙摄入安全性问题 / 76

第四讲 科学吃油“三合一套餐” / 77

食用油的类型 / 78
脂肪是人体的一种营养素 / 79
科学吃油的最新理论研究 / 80
多吃动物油对人体健康的不良影响 / 81
氢化植物油有害人体健康 / 83
$\omega-3$ 脂肪酸与 $\omega-6$ 脂肪酸 / 84
常用植物油存在缺陷 / 86
含 $\omega-3$ 脂肪酸最多的植物油是亚麻籽油 / 87
富含 $\omega-3$ 脂肪酸的食物 / 87
吃橄榄油是一种健康时尚 / 88
今天我们怎样吃油——“三合一套餐” / 90
科学吃油 5 项基本原则 / 91

第五讲 正确认识脂肪肝 / 93

认识脂肪肝之一——什么是脂肪肝 / 94

认识脂肪肝之二——什么原因造成脂肪肝 / 94

认识脂肪肝之三——脂肪肝危害不可低估 / 96

认识脂肪肝之四——科学防治脂肪肝 / 97

认识脂肪肝之五——值得注意的几个认识误区 / 100

第六讲 胆固醇面面观 / 103

正确认识胆固醇 / 104

如何防治高胆固醇(高坏胆固醇)血症 / 108

提升好胆固醇 / 110

胆固醇与碳水化合物及蛋白质 / 112

第七讲 怎样降低结(直)肠癌患病风险 / 115

结(直)肠癌发病形势及其特点 / 116

结(直)肠癌是“吃”出来的 / 117

结(直)肠癌是“坐”出来的 / 118

体重超标是结(直)肠癌风险增加的重要因素 / 119

其他人为因素 / 120

降低结(直)肠癌发病风险的预防措施 / 120

早期发现结(直)肠癌很重要、很关键 / 123

第八讲 关爱女性的“粉红丝带”

——如何预防乳腺癌 / 125

乳腺癌发病形势及特点 / 126

影响乳腺癌发病风险的非人为因素 /	126
影响乳腺癌发病风险的月经生育因素 /	128
影响乳腺癌发病风险的人为因素 /	128
降低乳腺癌发病风险的预防措施 /	133
患乳腺癌风险的自我监测 /	136
乳腺癌的早期发现 /	136

第九讲 话说“肠道革命” / 139

认识肠道 /	140
肠道的重要功能 /	140
肠道是人体不可小觑的重要器官 /	141
肠内菌丛的概念 /	142
肠内细菌大战与肠内健康 /	142
菌群失调对人体健康的不良影响 /	143
导致菌群失调的原因 /	144
双歧杆菌的伟大作用 /	144
肠道健康的保健思路 /	145
饮食对双歧杆菌的影响 /	146
微生态制剂增加双歧杆菌 /	147

第十讲 酸性、碱性体质与健康保健 / 149

有关人体酸碱度(pH 值)的故事 /	150
人体的酸碱度(pH 值) /	150
碱性体质——人体处在健康状态 /	150
酸性体质对人的健康很不利 /	151

“片濈”学说 / 152

造成酸性体质的原因 / 152

纠正酸性体质、保持碱性体质指南 / 153

第十一讲 只有科学运动,才对健康有益 / 155

运动少——让您“坐以待病” / 156

只有科学运动 才对健康有益 / 157

科学运动三要点 / 157

关于有氧运动 / 158

为什么需要加强肌肉的锻炼 / 159

有关运动持续时间的新观念 / 159

值得关注的几个新观点 / 160

如何锻炼心肌 / 162

选择最佳锻炼时间 / 163

运动锻炼者须知 / 164

糖尿病者运动注意事项 / 165

动以养身 静以养心 / 166

科学运动 赢得健康 / 166

第十二讲 全面提高抵抗力 / 169

人体抵抗力的概念 / 170

人体抵抗力的四大基石 / 171

中年以后,人体抵抗力开始下降 / 174

增强人体抵抗力的途径与方法 / 176

附录 体检常用检验项目简明解读(供参考) / 185

血常规检查 / 186

尿常规检查 / 188

大便常规检查 / 190

血脂检查 / 191

血糖检查 / 193

肝胆功能检查 / 194

乙型肝炎检查 / 195

第一讲

维生素,今天我们怎样看您

——维生素 C、维生素 E、B 族维生素保健大全

维生素,从字面上解释,有维持生命元素之称。如今,随着健康保健成为一种时尚,一种需求,人们对维生素的关注也达到了前所未有的高度。维生素是人体不可缺少的营养素。它不仅仅只是一般营养素的概念,还有一种对抗被称为疾病之根、老化之源的氧自由基的有力武器——抗氧化剂。因而,按现代医学的新观点,维生素犹如上天恩赐之物,是“保健明星”。