

食品安全与营养 / 范志红
孩子怎样吃更科学 / 高影君
血脂异常及其防治 / 李清朗
老年慢性病与保健 / 苗懿德
高血压监测与预防 / 孙宁玲
脂肪肝的防治 / 姚鹏
健康女性，魅力人生 / 袁凤兰
健康的生活方式与心血管病 / 张维君
营养与慢性疾病 / 张玉梅
与疾病化敌为友 / 欧阳英
让运动打开健康之门 / 赵之心

名家讲堂

昭光健康

北京昭光大众健康研究所 主编

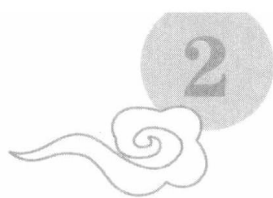


青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

2

名家讲堂 昭光健康

北京昭光大众健康研究所 主编



青 島 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

昭光健康名家讲堂 (2) / 北京昭光大众健康研究所主编.

—青岛: 青岛出版社, 2009

ISBN 978 - 7 - 5436 - 5010 - 7

I. 昭... II. 北... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 187214 号

书 名 昭光健康名家讲堂 (2)

主 编 北京昭光大众健康研究所

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 80998664 传真 (0532) 85814750

责任编辑 郭东明 付 刚

特约编辑 谢 磊

策划编辑 黄 倩 李建颖

封面设计 青岛出版社设计中心·乔峰

插 图 李芳菲

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (700mm × 1000mm)

印 张 12.75

字 数 200 千

书 号 ISBN 978-7-5436-5010-7

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 80998826

观念决定健康(代序)

21 世纪是全世界充满机遇和挑战的世纪,是中国社会和经济快速发展的世纪,也是回归以人为本的世纪。人以健康为本,健康以预防为本,预防以教育为本。

健康是什么?

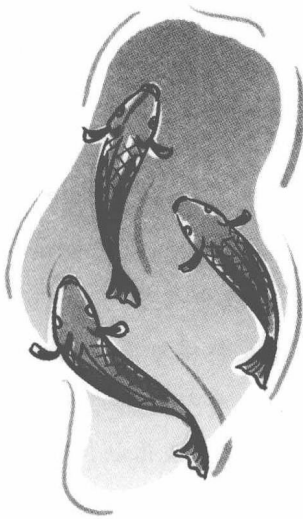
健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子。

人生百岁,大致可分为 3 个阶段:30 岁前为青少年,30~60 岁为中年,60 岁以后为老年。30 岁以前的青年人,精力充沛,意气风发,患慢性疾病的机会很少。60 岁后的老年人,现在大多都比较注意保健养生,衰老速度并不快。但在 30~60 岁期间的中年人,正是人生事业拼搏与疾病快速增长同时并存的时期,有的人为了事业忽视健康,使得人与人之间的健康差距越拉越大。到 60 岁时,差别就很明显了:有的人依然身强体壮,有的人却如风前残烛,更有人则不幸英年早逝。

为什么会有这样的差别呢?根本在观念。因为观念决定态度,态度决定一切。有健康的观念,就有健康的身心;有病理的观念,就有病理的生命。最好的医生是自己,但同时最大的敌人也是自己。有了正确的观念,就能懂得健康在我不在天,除去遗传和环境等不可控制的因素外,健康是九成在自己,一成在医生。自己才是自己生命的主人,只要战胜了自己的无知和弱点,健康就在自己手中。

科学的健康观念的基础就是世界卫生组织维多利亚宣言的健康四大基石,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。而四大基石的核心则是八个字:和谐适度,顺应自然。

西方有一句谚语：“一两预防胜过一磅治疗。”我国古代的《黄帝内经》早已阐明：“圣人不治已病治未病。”现代流行病学研究表明：一元的预防投入，可以节约医药费8.59元，又可相应节省重症抢救费约100元。最重要的是，如果我们不得病，自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会，何乐而不为呢？观念一转变，眼光放远了，心胸开阔了，信心增强了，行动坚定了。紧紧抓住预防疾病，就如同在上游植树造林，避免洪水泛滥的发生，要比每年洪水泛滥时，全力投入抗洪抢险要来的经济得多，安全得多，有效得多！



所以，我有一个梦。希望有一天，我们国家的卫生资源投入能有三成用在疾病预防上，我们国家的医疗资源配置能有六成放在基层社区，我们国家的医生能有一成的时间来做大众健康和疾病预防的宣传教育。让科学的健康理念像“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，融入人们自觉的日常生活当中，使人民的整体健康素养和身心素质有大幅提高，各种急慢性疾病减少七成以上。人人都能“像心脏一样持续有效地工作”，家家都能“像蜜蜂一样勤恳和谐地生活”。

实现这个梦，不需要多少钱财投入，只需要百姓观念转变，更需要政府智慧引导。树立观念，调整机制，加上你我共同努力。教育从小抓起，预防从今天做起，那么，人人都能拥有和谐的身心、和谐的家庭、和谐的社会。七成以上的人们可以做到自然生命，自然凋亡，无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松！

我相信，这个梦总有一天会实现，让我们共同努力吧！

洪昭光

前言

在今天的中国,提到健康讲座,人们大多会想到一个家喻户晓的名字——洪昭光。其实,把健康讲座系列化、专业化、权威化、市场化的是一家在业内颇有影响的专业机构——北京昭光大众健康研究所,简称昭光所。常有朋友关心,洪昭光和昭光所有什么关系?答案是肯定的。如果您也有兴趣究其原委,并且愿意搭上一分耐心和一点儿时间的话,欢迎您轻松地阅读下面的文字。

十年前,在当时的中国教育电视台(CETV-1)播出了一部12集的电视系列片,片名叫《健康享受每一天》。很多人包括电视台的各级领导都没有想到,这样一部每集不足10分钟的专题系列片首次播出即引发了观众的热烈反响。应观众们的强烈要求,总编室很快安排了一次重播。结果又引发了更大范围更为热烈的反响,于是又安排第二次重播,结果更多的观众来信来电,还是要求再重播。因为很多观众都是碰巧先看到这部电视片的某一集或几集,而其中的内容实在太精彩了,都希望能补看那些之前没有看到的内容。于是,CETV-1再次安排重播。最终结果是,中国教育电视台由此创下了一个电视领域的记录,即在一个播出年度里安排同一档专题节目的重复播出达6轮次之多!

据业内人士透露,这个因顺应观众要求而在不经意间创下的记录,几乎是一个无法超越的业界记录。而这个记录的真正缔造者,应该属于后来被媒体普遍誉为“中国健康大师”的洪昭光教授。这部经典的电视系列片第一次把他的健康讲座通过电视媒介系统完整地呈现给观众,他那些脍炙

人口的健康妙诀、深入人心的健康观念也第一次在广大的电视观众中得以迅速传播。

正当此时,洪昭光教授年满60周岁,到了从医院临床医生岗位退休的年龄。这部电视系列片的制片人兼总策划璧昭先生找到洪昭光教授,提出了搭建一个专门研究大众健康科普传播的专家平台和成立一个专业机构的想法,两人一拍即合。于是,国内健康传播领域第一家以专家个人名字命名的专业机构——北京昭光大众健康研究所应运而生。洪昭光教授也由此开启了他个人生命和事业生涯灿烂辉煌的第二个春天!



接下来的近十年中,洪昭光教授的《新世纪健康新观念》主题讲座不仅讲遍了中国的大江南北,也讲到了海外的华人社区。听众不仅有社区百姓,也有政府高官;不仅有人大代表,也有企业精英。他的讲座让事业成功的企业家认识到健康是自己能够拥有的最大财富,也让疾病缠身的患者找到重获健康生活的信心和途径。与此同时,2002年底原卫生部副部长、中国健康教育协会会长

殷大奎教授亲自为昭光所题定办所宗旨:科学为先,普及为本,传播健康,造福民众。鼓励昭光所要不断挖掘和推出更多洪昭光式的大众健康教育和科普传播专家,满足社会各界群众对于科学的健康生活知识日益增长的需求。于是,在全国各地的机关、企事业单位、学校、社区,人们不仅可以听到洪昭光教授的《健康快乐100岁》主题讲座,也能听到中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员张国玺教授教您掌握传统养生的理论和方法;人们不仅能够跟随北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心老师大步走进运动为您打开的健康之门,还能从旅美归来的尹璞老师那里找到开启心理健康的金钥匙;人们不仅可以从北京协和医院营养专家于康教授的专

题讲座里获得“吃什么和怎么吃”的科学饮食指导,也能从著名健康传播专家陈冬牛的心得交流中感受到学习健康可以给生活带来的快乐体验;人们不仅可以聆听科班的北京大学医学部健康教育系主任钮文异教授轻松解析《健康生活21点》,也能直接受到政府高官如原卫生部殷大奎副部长当面传授《做自己健康的主人》的要诀。所有这些经典的讲座都出自一个品牌——《昭光健康名家讲堂》。

国内著名医学健康类图书出版人、中国协和医科出版社社长袁钟博士在分析洪昭光著作风靡全国现象时,曾给出一个精辟的论断:洪昭光的书之所以如此受大众欢迎,是因为他的书是“讲出来的,不是写出来的”。您接下来在这本书里读到的内容,都是诸位“昭光健康名家”在他们各自的经典讲座中讲出来的精彩片段的汇编。我们相信这样的书首先是能让您轻轻松松地读下去,之后您也一定能从中获得对您的健康颇多助益的观念、知识、常识、方法等等。最终您将从中收获健康,收获幸福。

目 录

食品安全与营养	范志红(1)
孩子怎样吃更科学	高影君(25)
血脂异常及其防治	李晴朗(49)
老年慢性病与保健	苗懿德(61)
高血压监测与预防	孙宁玲(75)
脂肪肝的防治	姚 鹏(99)
健康女性,魅力人生	袁凤兰(111)
健康的生活方式与心血管病	张维君(123)
营养与慢性疾病	张玉梅(139)
与疾病化敌为友	欧阳英(157)
让运动打开健康之门	赵之心(169)

食品安全与营养



范志红 中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。中国食品科技协会营养支持委员会理事，中国酒店协会美食营养顾问，中国烹饪协会美食营养委员会专家委员，中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问。

各位朋友大家好,非常高兴有机会到这里跟大家一起交流食物营养与健康方面的知识。今天要讲的内容包括食品安全、食品营养两个方面,以食品营养为主。

● 食品安全

我们常说民以食为天。大家都认为食物对我们的生命是必不可少的,这种观念非常正确。但不能只嘴上说说,我们一定要把它放在心上,为什么呢?名利、财产等都是身外之物,一次大地震就使多少有钱人的财产化为乌有,多少有财势的人丢了性命。健康和生命才是最重要的,一个人三分钟不呼吸大脑就会走向死亡,如果三天不喝水人就活不下去。在地震当中被困6天救出来的人,虽然还活着,但是后半生的生命质量非常低,因为由于长时间没有进食、进水,他的器官严重受损。食物对我们太重要了。



我们当然应该去努力了解食物。曾经有一位听众说:生活都这么累了,我干嘛要了解食物呢?人活着多累啊,上班那么辛苦,回家还要琢磨吃什么,这是不是太辛苦了?我说并不是这样,你买车了没有呢?他说我买了。我说

你买车以后你给它上什么样的油呢?是不是随便加什么油都可以呢?他说那不行,我的车只可以加93号的汽油。我说没错,你买车都知道用不对油车就会慢慢损坏,提早报废,人是生命的机器,你都不知道怎么照顾好这个机器,该加什么油,应该怎么保养,生命的机器还可以长时间、高效地运转吗?你还可以拥有健康的人生吗?所以我们应该想想,是不是把其他的事情看得太重了,把健康看得太轻了。尤其是一些年轻人,因为离衰老和疾病还远,感觉是50岁以后的事,觉得现在考虑太早了。其实以后的疾病

就埋藏在现在的生活当中,也就是所谓的“不是不报,时候未到”。我们早一点明白这些道理,就能早一点过上健康的生活,我们这一生的生活质量就能更好。

一位美国 CNN 的记者去了十几个不同的国家,在每个国家找一户典型的人家,请他们把吃的东西摆出来,看有什么差别。一户非洲居民吃的食物,除了一些水,没有什么其他的,吃得太苦了。美国人家的食品,有甜饮料、点心、各种大鱼大肉。他们的身材都很壮硕,连小孩都已经很胖了。再看看日本人吃的东西,有大量的鱼类和蔬菜,还有袋装的粗粮、海藻、海带。虽然他们比较富裕,但还是比较节制,吃的东西品种比较多样。而北京居民吃的东西,有大量的可乐,蔬菜少得可怜,肉放得很多,还有一个大火锅和很多的白酒。我们现在更倾向于谁呢?还是倾向于美国人。吃的是这样,得的病也就跟他们类似了,所以食物的选择跟我们生命的质量、跟得什么病是息息相关的。

大家想,人是从哪来的?人归根到底是从一个受精卵演化而来的。父母的精子和卵子结合成为受精卵,这个受精卵还不到 1 毫米,肉眼看起来都很费劲。妈妈十月怀胎,孩子出生的时候有五六斤或者七八斤的重量。一个孩子在母亲的肚子里从小长大,靠的是母亲供应的营养,母亲的营养来源于食物的营养。孩子生下来以后吃母乳,这也是从母亲的食物当中获取的。当孩子长大到体重 100 多斤的时候,体能非常强,这就是靠十几年来他吃的东西来维持的,所以人的身体不是气吹起来的,是食物建造起来的,食物不同,建造的东西自然也不一样。在地震中,有的房子成了碎片,有的房子晃来晃去就是晃不倒,说明什么呢?说明建筑材料不一样。人要想抵抗各种各样的疾病,要想提高体能,在各种残酷的环境当中生存下来,就必须有好材料来建造,好的材料是不是最贵呢?不一定。我们长大后虽然身体不再继续生长,但是还要维护。就像一辆车造好了以后,毕竟还要保养,坏的零件要及时更换,行驶也需要加油,还需要经常进行清



理,加润滑油等等。这些工作也是靠食物当中的各种养分来帮助身体进行的,即使小时候长得好,如果成年以后不好好吃,或者是吃得不合理、不营养,那么天长日久你就会容易得病。现代社会中,病从口入这个概念已经发生了很大的变化。在小时候说病从口入,就是饭前洗手,不让微生物进到身体里边,不要吃一些变质的东西,那会导致某些急性病。现在说的病从口入,是说吃得不合适,40多岁就有可能得糖尿病和高血脂了,这也叫病



从口入,只不过因为它是一个缓慢的过程,往往不能引起人们足够的重视。说得不好听一点,人就是不见棺材不掉泪,自己感觉无所谓,觉得那是别人的事,或者是几十年以后的事。实际上你得病以后就知道了,刚得了病时及时控制还来得及,还没有造成器官的损坏,如

果你还不醒悟的话,将来的这种状况就不可逆转了。

那怎么样才可以做到合理的营养呢?

首先要了解你的食物,要知道食物当中的危险是从哪里来的。了解食物要从两个方面来了解。很多人都说,我特别重视饮食营养,也重视食品安全,可是我不知道该从哪着手好,总感觉现在什么东西都不安全。今天这本书上说要这么吃,明天那本书上说要那么吃,我现在都糊涂了。那怎么办呢?在这种情况下,首先你要有一个正确的观念。我们的讲座就是力图帮助大家建立一个正确的观念,这样大家将来碰到什么事就知道怎么分析了。谁说得有道理,谁说得不靠谱,你自己会有判断的能力。食品当中分安全和营养两大块,安全需要大家特别的小心,因为这是别人给你带来的威胁。大家不知道食物当中到底有没有农药,有多少,有没有污染,搞不清楚心里总是不踏实,很恐惧。食品营养是另一方面,它是我们自己的选

择,是我们饮食方式的问题。一般来讲人都有劣根性,人性的缺点就是把麻烦都推给别人,好的留给自己,对自己犯的错误无限宽容,对别人犯的错误一点也不饶恕,所以人们往往对安全过度苛求,对营养却很漠视。

但是大家想想,有一些事情是你把握不住的。食品有没有污染你可以控制住吗?埋怨有用吗?现在世界上还有没被污染的地方吗?连南极都已经被污染了,在南极鱼虾的体内都检测出了一些有污染的东西,中国能没污染吗?那如果是被污染的情况下,是不是人人都生病,都活得短呢?不是。为什么有的人活得神采奕奕,体能非常强,生命很有活力,但有的人同样是一个世界,同样的大气,同样的水,同样的一个超市买的东西,为什么他就大腹便便了呢?就不如别人健康呢?可见,埋怨别人不是首要的事情,关键是把握我们可以把握的东西,能把健康握在自己的手里,这才是明智的做法。

我们要学会如何选择食品,还要学会如何搭配膳食,你选错了、营养不良就等于是污染。如果选得不合适,可能食物当中的污染物也比别人选得多;选得好的话,在这个污染的世界里,你可以少摄入有害的东西,多摄入对你有保护和有益的东西,这样你就可以拥有比别人更健康、更幸福的人生。

不要从小节去看,那样看总是很糊涂,要把眼光放远一点。食物是从哪来的?归根到底就是农村生产的原料,经过加工,拿到家里烹调,所以就是一个从土地到餐桌的过程。全过程当中都有可能引入污染物质,每个环节我们都要做一定的调节。



第一个环节是环境。大家想,空气有问题,水有问题,土壤都已经脏了,可能生产出很干净、没有污染的食品吗?所以说环保是什么呢?就是



保护我们自己。环境都是坏的,食品是不可能安全的。有毒的东西分为两种,一种是加热就能破坏掉,放在水里就跑了,这种东西很容易分解,食用后不会发生中毒,这是小事。另外一些东西量虽然不是很大,但是一直不分解,也不可以从身体排出,就天天攒着,活一天攒一天,活一年攒一年,这样慢慢年纪大了以后,量越来越大,以后在一定的程度就会产生危害。所以说残留的、积累的才是最吓人的。

第二个环节是生产,也就是农作物和畜产品的生产。比如化肥、农药啊,给鸡吃点药啊,给牛打针啊,这些都是生产环节当中引入的污染,是属于农业部门来管的。

第三个环节是加工的环节。这包括在工厂里面加工,比如说食品生产的企业,他们可能加原料、添加剂等,有的时候加的东西都不怎么好,或者说加的量超标了,这对健康可能带来一些威胁。

最后就是烹调。所有的环节加在一起,会给我们带来各种各样的污染。这里还没有讲到生物污染,就是病菌和寄生虫,这些大家都比较了解,就不说了。

刚才说了环境是第一个大因素,比如水的问题。大家都在电视上看见了,去年6月份世界环境日有连续的报告。长江上,记者在船上看到两岸的工厂排污水,红的、黄的、绿的,什么颜色都有。这些污水排到江里,鱼、虾吃不到吗?这些污物进到鱼虾的身体里,消费者将来就可能吃到。我们国家的污水处理率还是比较低的,一多半的污水没有被处理就被排到江里了。松花江周围也有很多的工厂和城市排污,这里面长出来的鱼你吃不吃呢?另一方面,污染后的江水拿来灌溉。种地的时候不可能是浇纯净水,也不可能是自来水,浇的是湖里面的水。如果这些水遭到污染,那粮食、水果、蔬菜、饲料样样东西都受到污染,最后早晚还是到我们的肚子里来。所以说环境污染是非常可怕的事情,只不过老百姓还没有足够重视它。

第二个因素是农业生产中的污染,这个大家比较重视。比如说化肥、

农药、激素等。这些东西的确是需要严格控制的,但是消费者就一双肉眼,一个鼻子,你可以闻出来、看出来什么呢? 哪个污染大,哪个污染小,你可以搞清楚吗? 这些事情是由政府负责的,只可能由政府管得严一点,不可能由自己控制。个人可以采取的措施比较少,家里又没有实验室可以去除这一切,所以说我们只能选择比较可靠的产品。

第三个因素就是食品的加工和烹调,当中会加很多不该加的东西。不过该加的还是要加的,像食品添加剂有时候不加不行,防腐剂该加就得加。大家听到防腐剂心里就发毛,这是什么东西啊? 其实我们吃的量非常小,

而且毒性也非常小,有一些防腐剂是盐做的,大家可能不相信。大家认为盐是有毒的东西吗? 我告诉各位,盐是有害物质,盐吃得太多是会要命的。大家一天即使吃 10 多克,20 多克盐无所谓,你拿半斤盐吃下试试,肯定是要倒下的。盐是人类使用的非常古老的防腐剂,大家想,为什么



家里的盐不会坏,大酱也不会坏,因为盐多到一定的程度就会抑制细菌,自古以来做的咸肉、咸鱼、咸菜都用非常多的盐,盐量太大对我们的身体不好。现在用的防腐剂就用一点儿,比如说 0.5% 已经可以很好地起到抑制细菌的作用了,国家现在允许的用量还是比较安全的。

有一些东西不该多用,比如说吃肉的时候,有两种做法,一种是西式,一种是中式。西式肉看起来不是红的,就是褐色的,你小时候吃的肉不可能是这样的。现在你再吃肉是什么颜色的呢? 至少在北京我现在吃不到特色的酱牛肉,全部是红的了。我在家里煮出来都是灰白色的,为什么外面卖的肉制品都是红的呢? 加什么了呢? 加的是亚硝酸盐。大家知道这是什么东西吗? 这是一种有毒的物质,如果说它没有得到充分的分解、发

散的话,在胃里和食品当中就会形成致癌的亚硝酸盐。传统的肉制品企业控制得都很严,因为国家要抽查,不可以超标,如果超过予残留量就要给予惩罚。我们吃一般的西式肉制品比较放心,因为它的残留量非常小,都分解掉了。如果说小作坊里的,随便拿一些东西做一下,你说那可以定量吗?可以控制没有残留吗?这种方式比较危险,所以说我一看到餐馆里的肉红红的,心里就很难受,想万一有残留呢,万一残留超标呢,就会增加患胃癌的危险。所以说你以后看到有一些人把肉弄得红红的,菜染的绿绿的,那种情况你要抗议,不要给我染色,不要加硝。大家都警告,他们就守规矩了。现在的餐馆,红的、绿的多漂亮啊,牛柳多漂亮啊,但是牛柳不应该是红的。大家不向他提抗议,别的店主就感觉那家做得真漂亮,我家卖相不好,就感觉人家的技术含量高,我就要学习一下,也要处理一下肉。有的人就加食用色素,但是毕竟多吃色素对我们即使没有毒也没有好处,所以说大家要警惕这种滥用的情况。

有的食品是加很多的明矾,明矾这个自古就用的东西。大家知道这个有什么坏处吗?它会促进老年痴呆发病,而且它对心脏有坏处。有调查发现,它跟心脏病的发生有一定的关系,比如说它会促进心脏病的发生,另外对小孩的智力发育不是很好。但是好多东西都加明矾,因为它吃起来口感很酥的,像泡芙、虾片一炸都大了,就是加了含有明矾的疏松剂。想做什么特脆的食品加这些东西就可以了,想特别松软加这些也可以。现在贴饼子特别好吃,里面有好多的窟窿眼,用什么发的呢?就是这些东西。一些点心也是这样。

另外一方面,你要问问自己,请大家看看这几道题,扪心自问:你是不是吃过油炸的食品呢?你是不是特爱吃烧烤呢?我知道东北人特别爱吃烧烤。你下馆子的时候是不是发现油是反复用的?菜馆是怎么做的地三鲜呢?把菜在油里捞一遍,油一遍一遍地用,是不是不新鲜呢?

有一些人家里也这样,做油炸食品不可能一点一点炸,就放一大锅油,