



吃油革命

HIYOUGEMING 为健康加油

圣医堂编委会 主 编

吃油宝典！

厨房健康圣经！

家庭主妇必读！

小心掉进吃油的陷阱

儿童健康，吃油排在第一位

圣医堂推荐食用油食疗膳方



中国轻工业出版社

圣医堂“经营健康”

吃油革命

圣医堂编委会 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

吃油革命 / 圣医堂编委会主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2004.5

圣医堂“经营健康”丛书

ISBN 7-5019-4348-6

I. 吃... II. 圣... III. 食用油—脂肪酸—影响—健康—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033213 号

责任编辑: 刘云辉

策划编辑: 刘云辉

责任终审: 杜文勇

封面设计: 钟兰燕

版式设计: 钟兰燕 汤 伟

责任校对: 茅竞伟

责任监印: 李相奎

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号), 邮编: 100740

印 刷: 彩虹印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印 张: 5.5

字 数: 143 千字

书 号: ISBN 7-5019-4348-6/TS · 2576 定 价: 25.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传 真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40302S2X101HBW



圣医堂简介

圣医堂，是一个健康指导和健康管理的专业机构。其中，由多位长期担任老一辈党和国家领导人专职保健工作的专业人士组成了首席专家小组，并集中了我国医疗、护理、营养等领域的权威人士，代表着中国养生保健的最高水平。圣医堂主任由毛主席二十多年的专职保健医生徐涛教授担任。为了使健康教育在广大民众中真正有效地开展，圣医堂组成了编委会，编写百部健康丛书，以期给大家提供生活化、实用性强的健康指导书籍。

圣医堂首席专家简介



问鼎健康生活
吃油必须革命

徐涛

- ▲毛泽东主席二十多年专职保健医生
- ▲国务院特殊津贴获得者
- ▲毛泽东主席原专家医疗组副组长
- ▲中国市场学会健康产业市场发展委员会副会长
- ▲解放军305医院原院长
- ▲中国老年保健协会理事
- ▲北京国际抗衰老医学中心顾问
- ▲中国老年学学会、老龄产业委员会专家领导小组主任



长期不吃油，非但不能减肥，反而增肥。

吴旭君

毛主席二十多年的保健护士长、
中南海保健处原护士长、
三零五医院原副院长



脂肪的种类和数量是心血管疾病的重大影响因素。

张愈

彭德怀元帅、刘华清副主席保健医生、
海军卫生部原副部长



长期吃富含 α -亚麻酸的食用油，可有效降低血脂、血压。

胡士良

邓小平主席专职保健医生、
解放军总医院高干科主任



α -亚麻酸对维护身体正常生理功能起着非常重要的作用。

周光生

陈云副总理十三年的专职保健医生、
原中南海保健处处长



圣医堂“经营健康”丛书编委会

策划总监：李相奎

执 行：李相奎

设计制作：钟兰燕 汤 伟 马 林

责任编辑：韩雪莲 茅竞伟 谷胜东

协助编撰单位：北京市石景山区卫生局

圣医堂“经营健康”丛书

由北京健航传媒文化有限公司总策划

· 圣医堂致读者 ·

尊敬的读者朋友：

健康是人类一个永恒的话题。

随着时代的进步，健康观念正在不断的更新，越来越多的人开始关注自己的饮食、活动、心理调节等健康因素。

在这里，我们要跟大家谈几个问题。

第一，每个人都要重视自己的健康管理。

世界卫生组织及美国健康管理机构的统计报告表明：
实施科学有效的健康管理，可以：

☆减少 50% 的死亡率。

☆有 1/3 的疾病可以避免。

☆有 1/3 的疾病通过早期的发现可以得到有效控制。

☆有 1/3 的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

☆20 多年的健康管理实践证明：90% 的企业和个人在通过健康管理后，医疗费用下降到原来的 10%；而 10% 的企业和个人未做健康管理，医疗费比原来上升了 90%。

☆在中国，每花一元钱用于健康管理，可节省 8.59 元医疗费，节省 100 元抢救费。

我们的结论是：健康管理，可以让 100% 的人更健康、更长寿。

· 圣医堂致读者 ·

第二，圣医堂的使命。

圣医堂，是一家提供综合健康管理的专业机构。

在中国，自古以来中医奉行“上医治未病”的养生保健原则，这就是一种良好的健康管理意识。

与国际上的现代健康管理模式相比，中国建国初期开始建立的“国家领导人保健体系”，是现代意义上的高级健康管理体系，从某种意义上说，与欧、美、日的健康管理模式各有所长。毛泽东、邓小平、朱德、董必武、陈云、薄一波等一大批老一辈国家领导人，都经历了残酷的战争时代，建国后又都承担着繁重的工作，但他们都得享仙龄，普遍活到八九十岁。这得益于这一套“国家领导人保健体系”。

圣医堂的首席专家们，都是长年对上述老一辈国家领导人实施健康管理的“御医”。他们总结了中国历代保健技术的精华，又组织国际国内著名的专家，吸取欧、美、日等国健康管理的最新技术和成果，融合中国“国家领导人保健体系”，推出了集大成的圣医堂健康管理模式——“全健体系”（简称APP模式）。

圣医堂的使命是帮助人们做到：躯体无疾，心理无惑，行为无悔。

• 圣医堂致读者 •

第三，让我们一起为健康而努力。

圣医堂健康管理模式，融合了传统医学、护理学、公共卫生学、心理学、运动学、营养学、生物统计学、健康行为学和教育学等领域的专家和技术，提供大众化的全面健康管理和保健指导。

为了使更多的人能分享健康的果实，我们将以最有技术水平和实战经验的圣医、专家们，来从事“生命的健康管理”这个神圣的事业。

我们坚信：通过科学的健康管理方法，中国人可以健康地多活30年！

同时，我们也深深感到：健康需要你我共同用心经营。经营好了，我们就可以花最少的代价（时间、金钱），获得最大的价值——拥有美好健康的生命。

相信总有一天，我们可以这样活着——

我们呼吸着带着泥土芬芳的纯净空气，喝着自灵山油下的泉水，吃着绿色健康的食品，穿着能延年益寿的衣服，听着静心怡神的音乐，坐在舒筋活络的摇椅里，在圣医堂山庄的树荫下，与亲朋好友一道，欢庆自己100岁生日……

衷心祝愿读者朋友们健康长寿！

聖醫堂

2004.3.20



序

健康管理 管你健康

一、预防保健医学是现代医学发展的主流

自有人类历史以来,既健康又长寿一直是人们可望而不可及的理想。当今是政治多元化经济国际化的时代,如果从医学范畴讲,现代社会是从基础医学、治疗医学走向生命科学、预防保健养生医学为主流的更高境界。既健康又长寿将变为可望又可及。

二、健康是第一财富

科教兴国,科学技术是第一生产力。掌握着科学、教育、专业技术、企业经营管理与有劳动能力的人是最宝贵的。因此,人们的身心健康才是本人、家族及社会的第一财富。而健康又与寿命关系非常密切。当然,健康不能代表一切。但是,如果丧失了健康,就很可能丧失一切。尤其现今亚健康及患病人群在不断增多,值得特别警惕。

三、科学的健康管理,人人需要

事业发展、家族幸福、身心健康是现代成功者的标志。

但人的身心健康要受先天与后天（如生活方式、环境、疾病等）诸多因素影响，如许多疾病由潜伏至表现，由微恙至重疾，由渐变至突变等。所以不能只凭自我感觉、侥幸心理，或任其自然发展。要想健康不能被动待医，或重治轻防，要主动接受科学的、系统的健康管理，要接受保健专业人员的指导，要认识疾病，也要认识自己。接受指导不是受限制，是因势利导，包括心理、饮食、运动、休闲、生活方式、合理用药、性健康、保健知识等。

毛泽东同志提出的“预防为主”的方针，包含了“上医治未病”、“预防胜于治疗”等名言的精髓，也是健康管理的根本之道。

四、圣医堂健康管理

我和同事们，包括保健医学、保健护理、保健营养的有关专家等，结合长期从事党和国家领导人的保健医疗工作经历，创建圣医堂健康管理体系，是为了实现一个心愿：将我们多年保健工作中的经验、技术、方法，结合国内、国外先进医学成果，结合中西医、中西药的成熟经验，形成一套可推广并造福于人民的保健工程——全健体系。

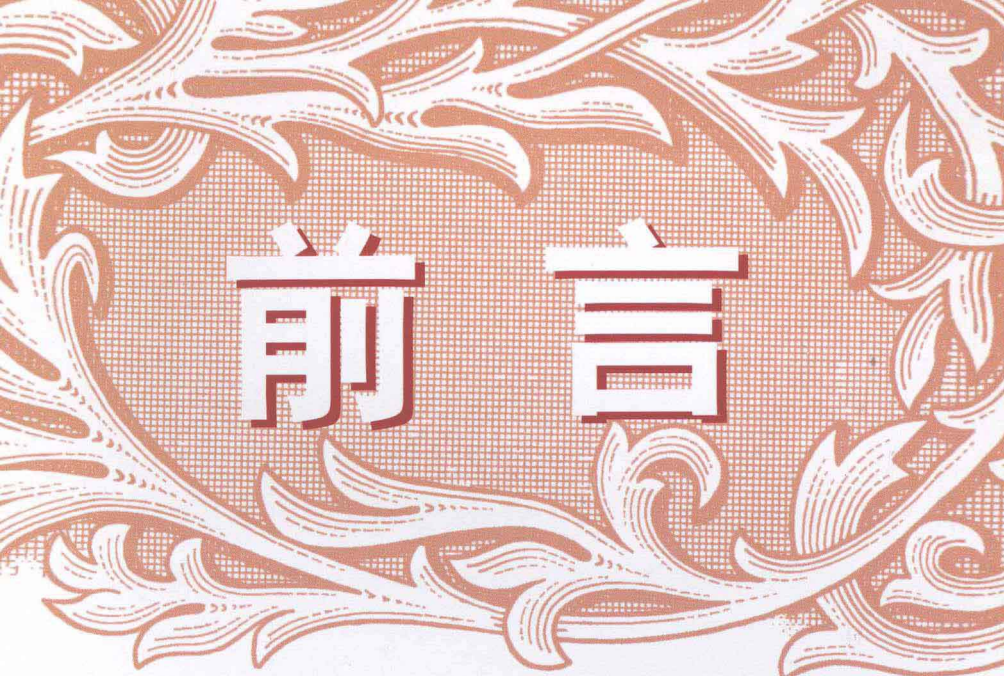
全健体系的核心是：全面健康（指生理、心理和社会方面完全良好的状态）、全家健康（指全家人都健康，共享天伦之乐）、全程健康（指一生中的各个年龄段都健康，尽享天年）。

为了达到全健的境界，我们提出了“健康，就是多活30年！”的口号。因为中国人目前的人均寿命是71岁，多活30年，意味可以活过100岁，做个健康快乐的百岁老人。

圣医堂全健体系，愿为更多的人提高生活生命质量，带来健康长寿效果，为更多的人在事业、工作、生活中保驾护航。为此我们将奉献毕生的精力。

徐涛

2004年3月30日



前言

毫不夸张地说，至今，健康教育已成为世界各国的主流教育之一。我们都坚信，健康作为人的第一财富，需要教育、需要经营。

从预防到治疗，到康复，到生活方式管理，我们绝大多数人缺乏太多的知识和技能，这就严重地影响了我们生活和生命质量的提升。为此，我们组成圣医堂编写委员会这个班子，专门从事这方面的工作。我们的计划是：在三年内编写出版百部健康丛书，在十年内编写出版1000部健康丛书，为大众健康服务。

《吃油革命》是百部健康丛书中的一本，主要介绍吃油的知识。

民以食为天。随着人们日常生活水平的提高，如何吃得健康，正成为大众时尚的追求，您知道怎么做菜，怎么

做饭,可您知道怎么吃油吗?面对市场上层出不穷琳琅满目的食用油,您会选择吗?

我们日常生活中有个平衡膳食宝塔,宝塔共分五层:

第五层是谷类食物;第四层是蔬菜、水果;第三层是鱼、禽、肉、蛋类;第二层是奶类、豆类;高居宝塔顶端的正是食用油。

所以,吃油能吃出截然不同的生命形态。

不会吃油——高处不胜寒!油可以使您百病缠身。心脏病、高血脂、脑中风、心肌梗塞、高血压等心血管疾病,还有糖尿病,肿瘤等八十多种疾病,都与吃油不当有关。

会吃油——风光无限!油可以帮您防病治病。如果会吃油,不但可以调节血脂,增强免疫力,强神健脑,增强注意力和记忆力,还能缓解更年期综合征,辅助治疗多发性硬化症和类风湿性关节炎等,帮助您延年益寿。

塔尖上的明珠—— α -亚麻酸,是本书的主体内容。通过食用亚麻油,不仅可以调节血脂,还能调节免疫系统。亚麻油中富含神奇的 α -亚麻酸,它的重要生理作用将在本书中一一介绍。

吃油的革命性时代已经到来,以科学为依据,以健康为准则,希望您吃对油,祝您一生平安!

编者

2004年3月

C CONTENTS 目录



第一章 千万把吃油当回事儿

1

- 第一节 小心掉进吃油的陷阱 4
- 第二节 食用油面面观 12
- 第三节 膳食宝塔油为峰 33

第二章 慧眼细看食用油

36

- 第一节 油里藏着什么 38
- 第二节 油的生理作用 51
- 第三节 长期吃素需防心血管病 56

第三章 吃油必须革命

58

- 第一节 为什么吃油要革命 61
- 第二节 油是人体系统的总指挥官 63
- 第三节 食用油王国的明珠—— α -亚麻酸 69
- 第四节 你应该这样吃油 77
- 第五节 鼎健康降脂油 83



CONTENTS

第四章 吃亚麻油可防病治病

91



第一节 高血压	94
第二节 糖尿病	97
第三节 防癌	100
第四节 减肥	102
第五节 平衡免疫系统	108
第六节 脂肪肝	110
第七节 更年期综合征	112
第八节 防治哮喘	114

第五章 我们该如何吃油

116

第一节 孕妇如何“加油”	117
第二节 儿童健康，吃油排在第一位	122
第三节 亚健康应吃亚麻油	125
第四节 亚麻油与老年人	127
附 录 专家指点	130

第六章 圣医堂推荐亚麻油御膳方

138

第一节 高血压御膳方	140
第二节 糖尿病御膳方	145
第三节 冠心病御膳方	146
第四节 更年期综合征御膳方	147
第五节 高血脂御膳方	148
第六节 抗疲劳御膳方	151