

——学生套餐



四川科学技术出版社

维格尔健康丛书
托起今天的太阳
——学生套餐

主 编	源 可
责任编辑	康利华
封面设计	李 庆 沈西南
插 画	余显跃
版面设计	康永光 王晓峰
责任校对	戴 林 李 红
责任出版	何明理
出版发行	四川科学技术出版社 成都盐道街3号 邮编 610012
开 本	787×1092 毫米 1/32 印张 4 字数 60 千
印 刷	四川东华印务集团有限公司
版 次	1998 年 2 月成都第一版
印 次	1998 年 2 月第一次印刷
印 数	1—10000 册
定 价	7.80 元

ISBN 7-5364-3810-9/R·827

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

《维格尔丛书》编审委员会

主 审 陈君石

(全国政协委员 著名营养学家 研究员
中国预防医学科学院营养与食品卫生
研究所副所长)

委 员	陈孝曙	著名老年营养学家	研究员
	韩 驰	著名食品毒理学家	研究员
	薛安娜	老年营养学家	研究员
	赵熙和	老年营养学家	研究员
	王光亚	食物营养成分专家	研究员
	夏弈明	微量元素专家	研究员
	朱莲珍	微量元素专家	研究员
	卢承前	营养食品专家	副研究员
	张 坚	脂肪营养学	助理研究员

《维格尔健康丛书》编写委员会

主任委员 靳思源

委 员	曾凡骏	郭旭光	何 云
	林志敏	潘圣理	丁永凤
	张继可	敬源凌	彭崇胜

编 务	邹 波	刘 燕	薛 红
	陈官发	王宇辉	方尧琼

序

健康是人们的第一财富。

自古以来,人类一直都在追求健康。随着历史的发展,健康已不仅仅是强壮的身体,而广泛包含了正常的生理、心理状态和良好的社会适应能力。在营养、运动、休息三大健康支柱中,营养这一人们赖以生存的物质基础占了人体健康的主导地位。一切非传染性疾病,如高血压病、糖尿病、肿瘤等均可从营养学上找到相关的病因及其预防的措施。由于人们健康意识的不断提高,对食物的营养成分和其功能作用的要求也就越来越强,这显然就涉及到人们通常所说的保健食品了。

保健食品代表了当今食品发展的新潮,被誉为“21 世纪食品”。随着社会经

言

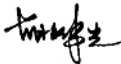
济、科学的进步和人们健康保健意识的增强，近年来保健食品发展迅速，掀起了一个又一个高潮。

面对保健食品的需求和广阔的市场前景，作为国际性的金融投资集团和大规模、高科技水准的制药企业，完全有能力、有义务加入这个造福人类健康，提高人的生命质量的行业，并不断引进新观念、新技术，开发新产品、新功能，为全球保健食品业的发展，为人们的身心健康作贡献。

正是基于这个原因，也为了确立最新健康观念和保健意识，我们给《维格尔健康丛书》提供了尽可能的帮助和支持。愿《维格尔健康丛书》助读者轻松愉快、充满信心，更加健康。

美国通联国际信托投资集团总裁

中美合资成都通联药业有限公司董事长兼总经理

 博士

1997年10月30日

导

对大多数中国人来说,保健食品,是一个既熟悉又陌生的词语。说之熟悉,是因为我国是一个文化悠久、一贯注重食品保健的国家,独具东方特色的“食物进补法”早为国人熟知,并发挥了重要的历史作用。说之陌生,是指受传统“吃什么,补什么”意识和“炖、煎、煲”等技法之限,食品的研究发展缓慢,同发达国家成分清楚、作用明确、营养组合齐全的保健食品差距而言。

众所周知,保健食品是指具有特定保健功能的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的的食品。它的出现是人们保健观念的飞跃和食品业的彻底革命,有重要的现实价值和深远的历史意义。

随着科学的进步和人们保健意识的增强,食品已从传统的色、香、味、型向着结构合理、保健作用明确的方向转化。这就出现了经过加工提炼与功能试验的第二代保健食品和近年研究开发的功能成分清楚,具有确切生理调节功能的第三代保健食品。根据均衡营养保健的需要,目前西方又兴起了保健食品消费的新时尚——套餐。

当今西方发达国家,保健食品数以千计,市场活跃,发展前景巨大,同时有各种新闻媒体和

言

成套读物的引导。然而在我国,关于保健食品的书籍甚少,更谈不上成套、系统的读本。本着正确引导,促进消费,增加国人健康意识,发展我国保健食品的目标,我们隆重推出了这套《维格尔健康丛书》,以应国人对健康的关注和盼望。

该丛书着力倡导健康新概念和保健新时尚,并以通俗流畅的文笔,陆续地向读者展示数百种有关保健观念、保健方法和保健食品的功能、使用的读物。让“时代的家庭医生——健康手册”、“均衡营养新时尚——保健食品套餐”和来自深海的“强力供氧器”——鱼鲨烯、“天然美容精华素”——芦荟、“轻柔的小夜曲”——眠纳多宁等篇章,带给您新的感受、收获和喜悦。

《丛书》采用珍集书版,轻松高档编排,图文并茂,并集哲理、趣味、知识与休闲于一体。《维格尔健康丛书》愿做每位读者的健康顾问,并祝愿您拥有真正自信和健康。

最后,编委会对《丛书》编审委员会各位专家、教授的辛勤工作和给《丛书》提出的宝贵意见;对四川科学技术出版社康利华先生及其医学编辑部的老师们为《丛书》结构、编辑、出版所做的大量具体工作,在此一并致以诚挚的谢意。

《维格尔健康丛书》编写委员会
1997年10月30日于成都

目 录

第一章 漫漫求索学生路	1
一、悠远历史溯学生	3
二、万般宠爱集一身	5
三、寒窗数十年,求学路漫漫	6
四、上下求索为圆梦	8
第二章 身心疲惫,难负重任	11
一、喘息于重重压力	13
独特的生理期	13
“双重夹缝”的人生	17
“独木桥”的悲歌	18
毕业前的焦虑、恐惧	21
二、现代学生的健康危机	22
疲惫的大脑	23
营养失衡	28
极易发生的缺铁性贫血	33
缺钙——健康的亏损	36
心理因素亦致病	38
睡眠不足影响生长发育	39

体液与智商	41
拒绝体育运动	43
三、警惕“考前综合症”	44
四、健康——学生人生路上	
的第一笔财富	46
健康新概念	47
健康与保健	49
第三章 保健食品——让我们	
明明白白地吃	51
一、你了解保健食品吗？	53
二、给保健食品一个“说法”	55
药食同源不等于药食通用	56
保健食品与药品有什么区别？	56
保健食品的长期效应	58
三、方兴未艾的保健食品市场	59
第四章 保健食品新演绎	61
一、综合调理在“套餐”	63
单一保健食品的“单一性”	63
补与套	64
“套餐”出现，大势所趋	66

二、中西医结合话“套餐”	67
均衡营养的“套餐”	67
符合现代医学原则的“套餐”	69
“套餐”与中医理论	71
三、“套餐”的发展前景	72
兴旺繁荣的国外“套餐”市场	72
沉寂的国内“套餐”市场	74
前景光明的中国“套餐”市场	75
四、“学生套餐”兴起之源	76
第五章 学海无涯,“套餐”作舟	79
一、悉心备至的关怀——“学生套餐”	81
精妙优良的组合	81
周到细致的呵护	82
极具特色的关照	83
二、展示精品的舞台——“学生套餐”	85
生命之源——大豆卵磷脂	86
来自深海的强力供氧物质	
——鱼鲨烯	87
老曲新谱——鳕鱼肝油	89
支撑生命骨架的基础	
——海洋牡蛎钙加维生素 D	93

实破传统的补血剂	
——铁加维生素 C	94
强化生命的机能—— β -胡萝卜素	95
三、真情挚爱,尽现于此	98
疲劳的大脑需要注入活力	99
疲惫的身体需要加油	100
虚弱的你需要抵抗疾病的屏障	101
均衡营养需要补充多种营养素	103
第六章 健康才是真永恒	105
一、健康的身体	107
均衡营养	107
适量运动	109
二、健康的心理	110
三、学生保健应加上抗衰老的内容	112
四、“学生套餐”	
——托起今天的太阳	113

托起今天的太阳——学生套餐

第1章 漫漫求索学生路

在寒窗苦读的岁月，在茫茫无涯的学海，莘莘学子们艰难跋涉，执着追求，只因“梅花香自苦寒来”。



无论是高楼林立的都市，还是田园鸡舍的农村；无论是窗明几净、设施完备、环境优雅的城市校园，还是残垣断壁、设备不全、条件恶劣的乡村学校，听到的都是阵阵琅琅读书声，学生的求学生涯已成为现代社会一道独特的风景线。

一、悠远历史溯学生

学生，古亦有之，从落后的原始社会到高度文明的现代社会，学生都是不可忽略特殊的社会群体。

古人对学习极为推崇，从皇亲贵戚到市井草民，从文人墨客到三教九流，无不有从师学习的经历。圣人孔子虽已有七十二弟子从师于他，但仍在《论语》中表达了他“三人行，必有我师焉”这种不耻下问的求学精神；“诗仙”李白留传下来的千古佳句也缘于他有“若要功夫深，

铁棒磨成针”的坚韧不拔的学习态度……,若不做学生,不通过学习,怎么能“指点江山,激扬文字”呢?

跨入二十一世纪的现代社会,科学技术高速发展。在繁华喧嚣的都市大街小巷,学生作为一道流动的风景区,点缀了这一片钢筋水泥的“丛林”。校园是城市中的一方净土,它给学生们提供了一个安静、优雅的学习环境,在阵阵书香中,老师把知识和为人的道理传授给学生,让他们纯净的心灵经过教育的洗礼变得更加圣洁无瑕。

在散发着泥土和野草清香的乡村,虽然没有都市的高楼大厦、车水马龙和霓虹闪烁,但有蔚蓝如玉的天空和同样清纯可爱的学生,他们在条件恶劣的环境中艰难地求学,追求着理想,为他们的未来拼搏。

学生,犹如清晨冉冉初升的太阳,初春刚抽出嫩芽的幼苗,祖国这片沃土上

含苞待放的花朵，迎接他们的是美好亮丽的生活，他们是未来的希望。

二、万般宠爱集一身

俗语有“活到老、学到老”之说。因此，广义的学生概念指的是只要仍在学习就是学生。而狭义的学生概念，即是仍在学校读书，没有毕业，尚未踏入社会的那些儿童和青少年。他们在这个阶段，不仅学习知识，而且正在生长发育，二者对学生的一生将产生重大的影响。

我国在校学习的学生有 2.6 亿，占全国人口的 1/5，他们的健康以及学习情况如何关系到国家的前途和命运，未来是属于他们的。学生的文化素质、道德品质和健康状况靠当代的成年人对他们的关怀、爱护、培养、教育，使他们德智体美劳全面发展，这是国家和社会义不容辞的责任。

我国是具有十几亿人的泱泱大国，人口的众多，为国家的经济发展和国民教育带来了诸多困难，为了限制人口的继续增长，国家在七十年代实施了计划生育措施。因此，现在许多学生都是家中唯一的孩子，长辈们对独生子女的骄纵，“众星捧月”般的宠爱，学生们过着富裕、安逸的“蛋壳生活”，如同泡在蜜糖罐里。

三、寒窗数十年， 求学路漫漫

培根说过：“知识就是力量”。知识是一笔挖掘不尽的财富，为了追求知识，人们不懈地努力；为了追求知识，古人“凿壁偷光”、“头悬梁，锥刺骨”；为了追求知识，学子们寒窗苦读，从少年到白头。

这是一个知识主宰世界的时代，也