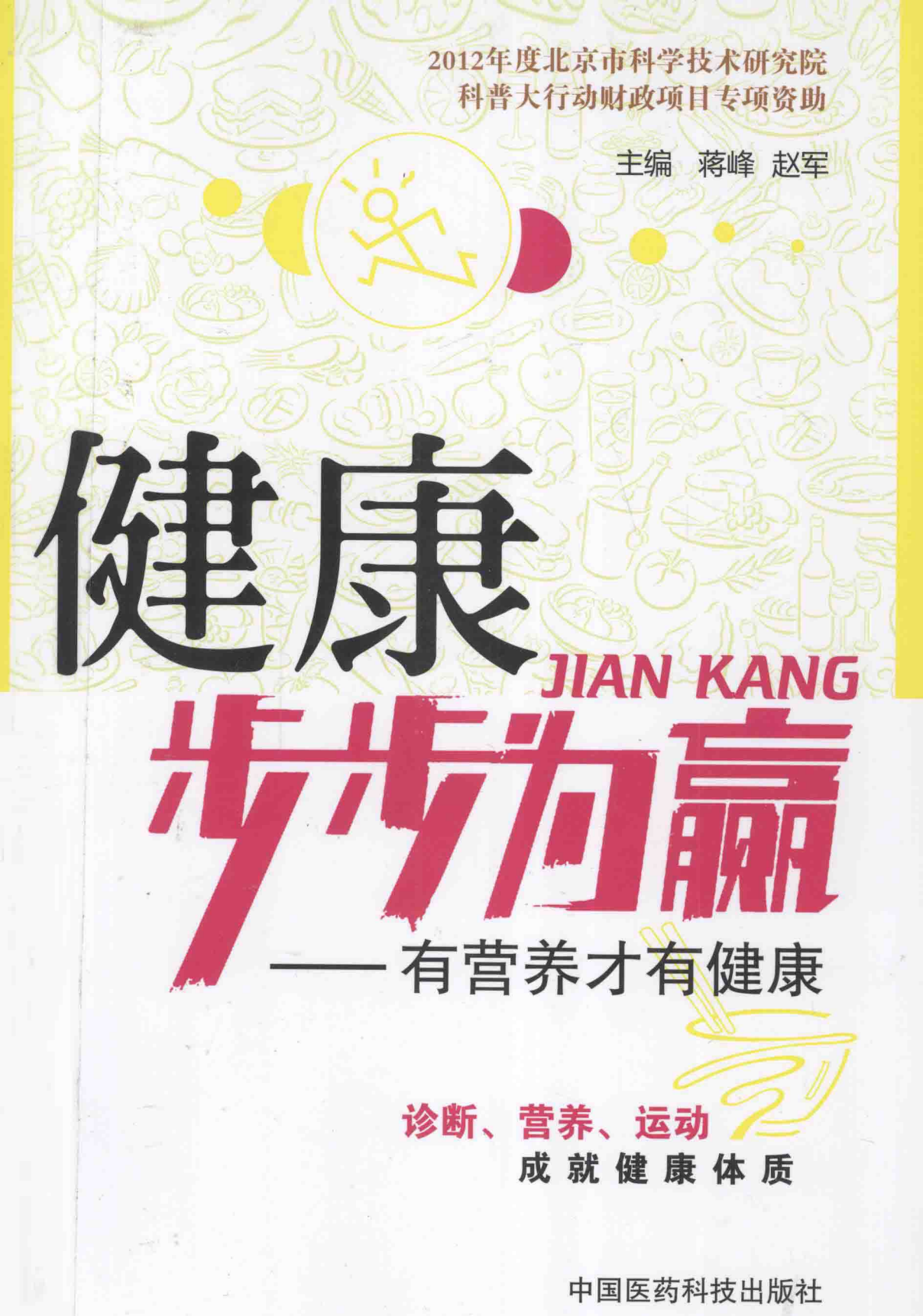


2012年度北京市科学技术研究院
科普大行动财政项目专项资金助

主编 蒋峰 赵军



健康

JIAN KANG

步步为赢

——有营养才有健康

诊断、营养、运动
成就健康体质

中国医药科技出版社

2012 年度北京市科学技术研究院
科普大行动财政项目专项资助

健康步步为赢

——有营养才有健康

主编 蒋峰 赵军

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《健康步步为赢》是从北京市营养源研究所的专家们在几十年从事的营养健康研究、开发、教育方面所取得的成果中精选出的优秀文章整理汇编而成的一部科普图书。这些文章与人们的健康息息相关，内容包括营养与健康的关系、营养对疾病康复的辅助作用等人们广泛关注的健康问题，非常适合大众阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康步步为赢：有营养才有健康/蒋峰，赵军主编. —北京：中国医药科技出版社，2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5372 - 2

I. ①健… II. ①蒋…②赵… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 282901 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 10

字数 117 千字

版次 2012 年 5 月第 1 版

印次 2012 年 5 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5372 - 2

定价 20.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

主编简介

蒋 峰 政府津贴专家，北京市营养源研究所人类营养健康产业主要领导人。主持编撰理论专著——《系统营养论》、《食物成分与药用功效》、《健康节律运动学》；主持编撰营养学工具书《营养健康教育指南》、《中国饮食营养第一书》、《系统营养与人体健康》系列丛书、《神奇的药食同源》等大量著作。先后主持完成“母乳化氨基酸谱完全蛋白质的研究”、“复合蔬菜水果营养素”、“真菌多糖的提取与应用”等科研项目 30 多项，获市部级科技进步奖、重大科技进步奖多项；发表论文 10 多篇，获得国家专利 20 余项。先后应北京市卫生局及多省政府邀请，作为专家讲师为医师等进行百余场营养健康教育培训。曾就公众营养健康系列问题多次接受中央电视台、北京电视台和西班牙电视台的专访，并就中国营养健康与产业发展等问题多次主持接待英国工贸部、新加坡、新西兰等外国政府、专业团体的访问交流。

赵 军 北京市营养源研究所研究员。北京市系统营养重点实验室——“人类健康预警测评与营养干预研究中心”副主任。“北科院健康公益科普项目”讲师团骨干成员，“北京市营养源研究所开放实验室项目”主要负责人。参与编撰营养理论著作《系统营养论》、《系统营养与人体健康》系列丛书，发表论文 10 余篇。参加科研课题 30 余项，获得中国发明专利 12 项，其中 5 项获中国发明专利奖。

其他编著者 李卫江、尹艳亮、蒋彤、牛树颖、王于虹、蒋文重、陈朝青、岳宏、侯晓霞、李印慧、温栋梁



序

相对于人类探索生命健康奥秘的历史，几十年仅仅是一瞬间。然而，在北京市营养源研究所成立的集营养健康科研、应用、教育为一体的产业团队“东方倍力”，围绕着体质与健康、亚健康 and 疾病，开展了广泛而卓有成效的理论与实践应用，有力推动了体质健康理论体系的科学发展。目前，初步形成了包含营养干预、运动干预、健康评估、健康管理在内的体质健康理论体系。

多年来，我们的专家团队在学术研究、科研实践等多方面，广泛地与大学、医院、研究所的专家们合作，多角度、系统地总结提出了体质健康理论方面的见解。首先，我们总结了关于亚健康的形成原因、表现形式及评价方法，对亚健康的概念和体系进行了系统梳理，并结合健康和疾病的知识，阐明了体质亚健康诊断的基本要素。在此基础上，我们从生理层面对体质进行剖析，从营养代谢出发，初步划分了人体体质分类。通过研究，我们逐步明确了各种体质的成因，各种体质状态下生理代谢的状态，以及不同体质转化时的生理代谢特点等内容。

生命的本质是细胞利用营养素的新陈代谢。我们对体质改善的认识从代谢调节出发，主要包括系统营

养调节和节律运动调节二个最重要方面，其他对人体代谢有影响的因素，还在做相关研究。基于上述认识，我们陆续出版了体质健康理论有关的一些论著。从营养学的重要理论——《系统营养论》，到中国第一部研究体质亚健康诊断方法的专著——《体质亚健康诊断学》，再到国内首部节律运动学专著——《健康节律运动学》，以及即将完成的健康体质研究指导方案——《体质生理学》、《体质干预学》。

体质健康理论体系的建设仅仅是基石，而为国人健康服务，必须要将基石转化为服务民众更有效的手段。“实践健康，传播健康”是“东方倍力”人的目标。为此，我们在健康产业的其他领域广泛开展着各种科学教育活动。近十年来，为传播体质健康的系统理论和思想，在科学性、系统性、适合国情的主导思想指引下，围绕着体质健康干预，我们出版了《营养健康教育指南》、《系统营养与人体健康》、《中国饮食营养第一书》、《神奇的药食同源》、《食物成分与药用功效》、《新营养健康教育指南》等多种营养系列科普读物。同时，我们还成为北京电视台《快乐健身一箩筐》、《步步为赢》专题栏目特约合作伙伴，也为《糖尿病新世界》、《抗癌乐园》等专业杂志提供系统营养支持文章。不仅如此，10年来，“东方倍力”持续进行健康科普教育工作，每年配合政府举办几十场健康教育专题科普培训，并为广大群众开展上百场健康科普讲座。北京、上海、天津、广东、浙江、江苏、江西、湖北、湖南、河南、河北、山东、辽宁、四川……中国大地到处都留下了“东方倍力”追求健康、崇尚科学、造福百姓的足迹！由于在营养与健康领域的长期努力，我们赢得了荣誉，获得了北京市政府和北京市科学技术研究院的嘉奖，得到社会的广泛认可，被誉为健康科学的“传播使者”，2011年被批准为“北京市营养健康科普教育基地”，并即将建成中国首家以营养健康为主题的展览馆，也将成为健康行业最好的营养健康教育平台。

多年来的辛勤工作，今天我们终于欣慰地看到，科学被更好的学习、传播、复制，更好的造福人民大众。为了提高科普宣传的质量，我们在“北京市科学技术研究院—2012年科普大行动”项目的资助下，将多年来的科普文章和电视文稿汇编整理成《健康步步为赢》一书。《健康步步为赢》凝聚了

众多营养专家们在营养健康科普传播过程中的心血和精华，希望它能成为您生活中一本传播健康的案头书。

相信经过大家不懈地努力，在未来的 10 年、20 年、30 年……，“实践健康科学，增强国民体质”让更多人拥有健康体魄、享受快乐人生的目标一定能够实现。

北京市营养源研究所

人体健康预警测评与营养干预研究中心

蒋 峰

2012 年 3 月

让健康创造幸福时光

北京市营养源研究所“东方倍力营养健康家园”在北京人民广播电台开播已经有两年的时间了，七百多天从未间断过。

在播出的 1000 多期节目中，每期节目内容新颖丰富、通俗易懂、理念深刻是我们最大的特色。播出的过程中给人最深刻的感触，不是做为电台节目门外汉的踌躇，不是熬夜准备节目素材的劳累，也不是面对听众打来赞许与感谢电话时的欣慰，而是深入面对一位位听众时，发现他们长期对营养知识的缺乏和误解，导致疾病痛苦的延长和加重。但令我们欣慰的是，他们收听我们的节目后，通过科学的营养知识及系统营养补充实现了健康的改善，感受到他们疾病康复后的愉悦与幸福。这样的转变，是每一位科研工作者都触及心灵、倍感高兴的事情。

1000 多期节目当中，我们按照人体的八大系统，把各类疾病与系统营养的关系进行统一的梳理和罗列，告诉听众朋友一个“生命在于营养，营养决定健康；养生就是养细胞，细胞好，一好百好！”的道理，更是一个养生真谛。通过补充系统营养，数千位各种疾病的患者摆脱了疾病，恢复了健康。同时，在这 1000 多期节目当中，我们多位营养学、医学专家一同准备完成了 600 多个节目话题的选定和资料准备。在这里，我们要向北京市营养源研究所“人体健康预警测评与营养干预研究中心”的蒋峰主任、专家办李卫江主任和黄勇研究员、研究中心的岳宏博士、王于宏主任，以及首席医学顾问姚震教授说声感谢！是他们的无私帮助，保证了这档节目专业的水准与质量，成为了首都市民非常喜爱的一档营养健康

节目。

在节目制作过程中，我们发现很多的老年朋友，与疾病进行了长期的抗争，有一些胃病和糖尿病的患者，治疗时间甚至长达几十年。他们在这么长的时间中，使用过各种药物，去过多家医院，采用过各种的治疗方式。但是效果非但没有好转，反而有越演越烈的趋势。在这几十年的治疗过程中，这些患者唯独没有考虑过通过系统营养来改善疾病症状，促进健康。许多中老年朋友如实的告诉我们，他们从来没有想到营养能够“治病”，更不了解系统营养的力量。许多患者收听完节目后，踊跃来到北京市营养源研究所进行风险测评，并通过补充系统营养，健康状况都得到非常好的改善效果。

节目中，我们一直在强调养生就是养细胞！为什么呢？这是因为我们人体的衰老，其实就是细胞的衰老。比如，以前10个细胞干的活，现在只有6个细胞干了，结果人体的器官就干不动了，本应康复的病康复不了，本该抵抗的疾病，却向疾病缴械投降了，最后莫名其妙的出现骨关节疼痛、肌肉疼痛，过去不得的病，都一一找上门来了。这都是我们细胞衰老、损伤后导致的结果。尽管我们肉眼看不到单个细胞的损伤，但是很多细胞衰老和损伤后我们就能看到了。比如，我们的心脏的排血量，这是心脏健康的重要标志。但随着年龄的增长，我们大多数老年朋友心脏的排血量会减到60%~70%。此外，肺活量会减到50%~60%，肾功能会减到40%~50%。之所以会出现这些情况，就是因为人体细胞数量的减少和营养的摄入能力降低导致细胞功能异常，致使人体器官不能正常工作了。

通过补充系统营养，可以得到很好的营养效果：

(1) 可以维持各脏器的正常工作。人体摄入食物的目的是为了获取营养，营养人体细胞，这样心脏就有力的跳动，肌肉就有力量，各脏器就能正常的工作。这就是为什么许多听众朋友补充了系统营养，滋养了细胞，从而感觉浑身精力充沛，冰凉的手脚开始温热，以前失眠的情况得到改善，能够安然入眠。通过补充系统的营养，让营养直接滋养人体细胞，胃

肠道细胞有力量，胃肠道功能得到改善，我们大家就会想吃东西。细胞有营养，最明显的表现就是体力增加。以前走不动路，现在能走路了，走不远的能走远了。以前走 10 分钟要休息的，现在走 30 分钟也没事。补充系统营养，维持生命运转，可以促进健康，减慢疾病恶化。

(2) 加快人体损伤细胞修复。人体几乎所有的器官都有自我修复的功能，在疾病发生时，通过补充系统的营养可以让我们衰老的细胞更新、损伤的细胞修复，疾病就会慢慢好转甚至自我愈合。比如，如果我们皮肤上破了口子，14~20 天的时间内，能够长出新的皮肤。这就是细胞再生的自我愈合能力。研究发现，疾病大多都是细胞损伤造成的，疾病要想得到康复，损伤的细胞必须要得到修复、更新。细胞修复的过程我们通常看不见，但是我们生病是能感觉到的，恢复健康的过程也是能感觉到的，健康的过程就是细胞修复的过程。细胞这个自我修复的能力，是必须建立在得到系统营养补充，让细胞营养充足的前提下。否则当我们年龄大了，疾病康复能力就会差，很多疾病就会一时半会好不了，伤口愈合速度比年轻的时候慢。之所以我们很多手术后的病人，住了很长的院，吃了很多药，却一直没有好，不是药不管用，而是缺少细胞，一体多病的患者缺少营养，新的细胞长不出来，没办法完成细胞更新和修复。补充了系统营养，可以加快人体受损细胞的自我修复速度，为各种细胞的再生提供基础，从而加快疾病康复。

(3) 可以让细胞“年轻态”。我们人岁数大了以后，细胞和我们人一样衰老了，干不动了，磨洋工。像我们的胃肠道，老了以后，最常出现的情况是什么？不想吃、吃了消化不了，吃什么拉什么，这是细胞老化不工作的表现；心脏衰老了表现为跳不动、时快时慢，这是我们心脏细胞衰老的表现。为什么我



们年轻的时候很能吃，可是血压不高、血糖不高、血脂不高、血尿酸不高，什么毛病都没有？这些其实都是我们细胞年轻健康的表现。补充系统营养，“叫醒”我们全身的细胞，使全身的细胞积极的开始工作，增强我们细胞的抗病力和修复能力，改变我们老年朋友不想吃、不消化，吃了用不了，心跳无力、胸闷气短的情况。我们的细胞被激活了，年轻态了，有干劲了，我们的各种老化问题，包括血糖、血脂才能代谢正常，我们的血压才会平稳。

“生命在于营养，营养决定健康。养生就是养细胞，细胞好，一好百好！”——这是两年来，我们对 1000 多期节目实践过程中的总结，也是我们带给广大听众朋友，对于系统营养让细胞健康、有活力、有力量的一个浅显易懂而全面高度的总结。

借此机会，我们希望通过《健康步步为赢》这本大众科普读物，让大家掌握正确养生知识，避免进入养生误区；明白健康的根本是要细胞好，细胞好才能健康的道理。营养为什么能治病？是因为营养是修复受损“细胞”的“建筑材料”。营养不是万能的，但没有营养是万万不能的。只有对体质进行科学的诊断，补充了系统全面的营养，加上适当规律的运动，让细胞得到修复和激活，人体才能摆脱疾病，恢复健康。

最后，我们希望有更多的朋友获得正确的健康知识、获得营养、获得健康、享受幸福美好时光。

编著者

2011 年 12 月

目录 CONTENTS

第一篇 科学养生，享受健康

面对新时代的“炼丹术”，人们如何获得健康？养生之路何去何从？在这里可以找到您的答案。通过“细胞好，一好百好”，揭示营养细胞、提升免疫、全身健康的科学养生理念，告诉您营养是战胜疾病的力量这个科学道理。

- 1. 谨防现代“炼丹术” 3
- 2. 正确认识养生 5
- 3. 人体健康的根本是细胞健康 7
- 【营养聚焦】 9

第二篇 营养为什么能“治病”

面对疾病造成生活品质的下降、死亡的恐惧，人们习惯去求证一种“灵丹妙药”。单纯相信药物已成为健康的“误区”。世界卫生组织认为，疾病康复需要三个手段，即医药治疗、营养治疗和护理治疗。

1. 一只柠檬撑起的“日不落帝国”	13
2. “聪明孩子得 60 分”的启示	14
3. 细胞“重建”——疾病康复的关键	16
4. 营养让免疫更有活力	18
5. 走出“膳食营养”误区	19
【营养聚焦】	23

第三篇 系统营养与人体健康

什么是系统营养？系统营养对人体健康有何作用？二者之间的关系又是什么？

我们经常将人体比作是一座房子，房子要想矗立风雨之中不动摇，需要优质的原材料，且这些材料必须按照一定的比例合理应用，不能多也不能少。同样的道理，人体健康也需要多种营养素的合理“配伍”，协调作用，即系统营养的支持。

实践证明，通过补充系统营养，让您拥有健康的体质。通过补充系统营养，让您的胃肠好，吃得香；血管好，心脑血管；关节好，拥有灵动生活……拥有健康，离不开系统营养的支持。

1. 人体健康就像“盖房子”，系统营养是关键	27
【营养聚焦】	35
2. 胃肠道的一封信	35
• 请关注我的益生菌	36
• 让我合理蠕动，让您远离便秘和腹泻	39
• 我也是肉，为什么没有被自己消化掉	42
• 对我无知，让您“无胃”	43
【营养聚焦】	46

3. 打赢血管“保卫战”	47
• 都是高胆固醇惹的祸	48
• 下一个12秒会是谁	49
• 清淡饮食吃出的高血脂	51
• “两阻三促”营养干预 打赢血管“保卫战”	53
• 将“保卫战”进行到底	55
【营养聚焦】	58
4. “骨市”投资，稳投不赔	59
• 生命中的“骨脆脆”	60
• 别让“骨金”流失	62
• 关节——“骨市”中不得不投的“潜力股”	64
• 小心“骨性关节炎”诱发健康“大盘”暴跌	66
• 50拐点，加大“骨市”投资	69
• 如何投资“骨市”	71
【营养聚焦】	73
5. 打通微循环，眼明身体健	75
• 微循环——生命之环	75
• 点亮心灵之“窗”	76
• 拥堵的微循环——百病之源	78
• 微循环的“修复工程”	79
【营养聚焦】	81
6. 一呼一吸话健康	82
• “吸尘器”——呼吸器官	83
• 营养帮助我们清洗“吸尘器”	84
【营养聚焦】	87
7. 身体里的交响乐队——内分泌激素	88
【营养聚焦】	91

第四篇 糖友与糖尿病

糖友作为生活中的一大群体，长期承受着高血糖及并发症的“侵害”，且因为长期不能很好的控制血糖而陷入困惑。为了能够尽量减轻痛苦，糖友努力在控制饮食，同时也在寻找好的办法来减轻痛苦。但是，由于他们的细胞不能“吃好”和“吃饱”，结果会形成营养不良，进而影响身体健康。究竟怎么吃？吃什么？由谁来告诉糖友们……

1. 糖友过度控制饮食害处多	95
2. 如何让糖友的细胞吃好吃饱	96
【温馨提示】	100
3. 糖尿病微循环病变及营养支持	102
【温馨提示】	104
4. 糖尿病与感染	104
【小知识】	108
5. 便秘、腹泻与乳酸菌——糖尿病合并腹泻或便秘的营养支持疗法	108
【小知识】	112
6. 糖尿病与高脂血症	112
7. 糖尿病与骨骼疾病	115
8. 糖尿病与口腔溃疡	119
9. 糖尿病及并发症风险预警测评及营养干预	121
【营养聚焦】	125

第五篇 健康管理与你同行

生活中，一年四季，大家都经常说“养生”。但是，年轻人亚健康了，中老年人“富贵病”了。每个人都在困惑，究竟是什么影响着我们的健康？

1. 我的健康谁做主	129
2. 测出亚健康，防病于未然	134
3. 科学运动为健康护航	135
 附录 系统营养与节律运动干预方案	138
 后 记	144

第一篇

科学养生 享受健康
