

图书在版编目(CIP)数据

名家谈健康:宋广林教授营养保健 12 篇/宋广林著.
重庆:重庆出版社,2004
ISBN 7-5366-6878-3

I. 名... II. 宋... III. 营养卫生—基本知识
IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106572 号

MINGJIA TAN JIANKANG

名家谈健康

——宋广林教授营养保健 12 篇
宋广林 著

责任编辑 王 灿 王 念
封面设计 向 洋
技术设计 张 进
插 图 王 念

重庆出版社出版、发行
(重庆长江二路 205 号 邮政编码 400016)
网址: <http://www.cqph.com>
邮箱: fxchu@cqph.com (图书发行中心)
出 版 人: 罗 小 凡

新华书店经销
重庆科情印务有限公司印刷

开本 890 mm × 1240 mm 1/32 印张 9.75 插页 4 字数 196 千
2005 年 1 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 版第 2 次印刷
印数 4 001 - 9 000

ISBN 7-5366-6878-3/R · 226
定价: 22.00 元



目 录

第 1 篇 把握健康	(猿)
健康定义 健康度量衡	(源)
健康是金 人生的第一要务	(远)
健康敌人 现代文明病	(怨)
健康实践 保健三部曲	(员缘)
第 2 篇 吃出健康	(圆)
吃的警告 营养不良与营养过剩	(圆)
吃的原则 中国居民膳食指南	(圆四)
吃的科学 膳食平衡方略	(猿源)
吃的方法 将平衡进行到底	(猿苑)
第 3 篇 科学补钙	(源)
钙与健康 钙的健康功用	(源)
钙的需求 健康需求量	(源猿)
钙缺乏疾病 佝偻病与骨质疏松	(源缘)
钙与居民 我国居民膳食钙摄入不足	(源远)
钙的补给 食补 药补	(缘)
补钙时机 少儿时期是最佳	(缘猿)
怎样补钙 适量、分次、晒太阳	(缘源)
如何选择 服钙容易 选钙难	(缘四)
钙的伴侣 不能忽视的维生素 阅	(远猿)
骨骼健康 运动与补钙同等重要	(远缘)



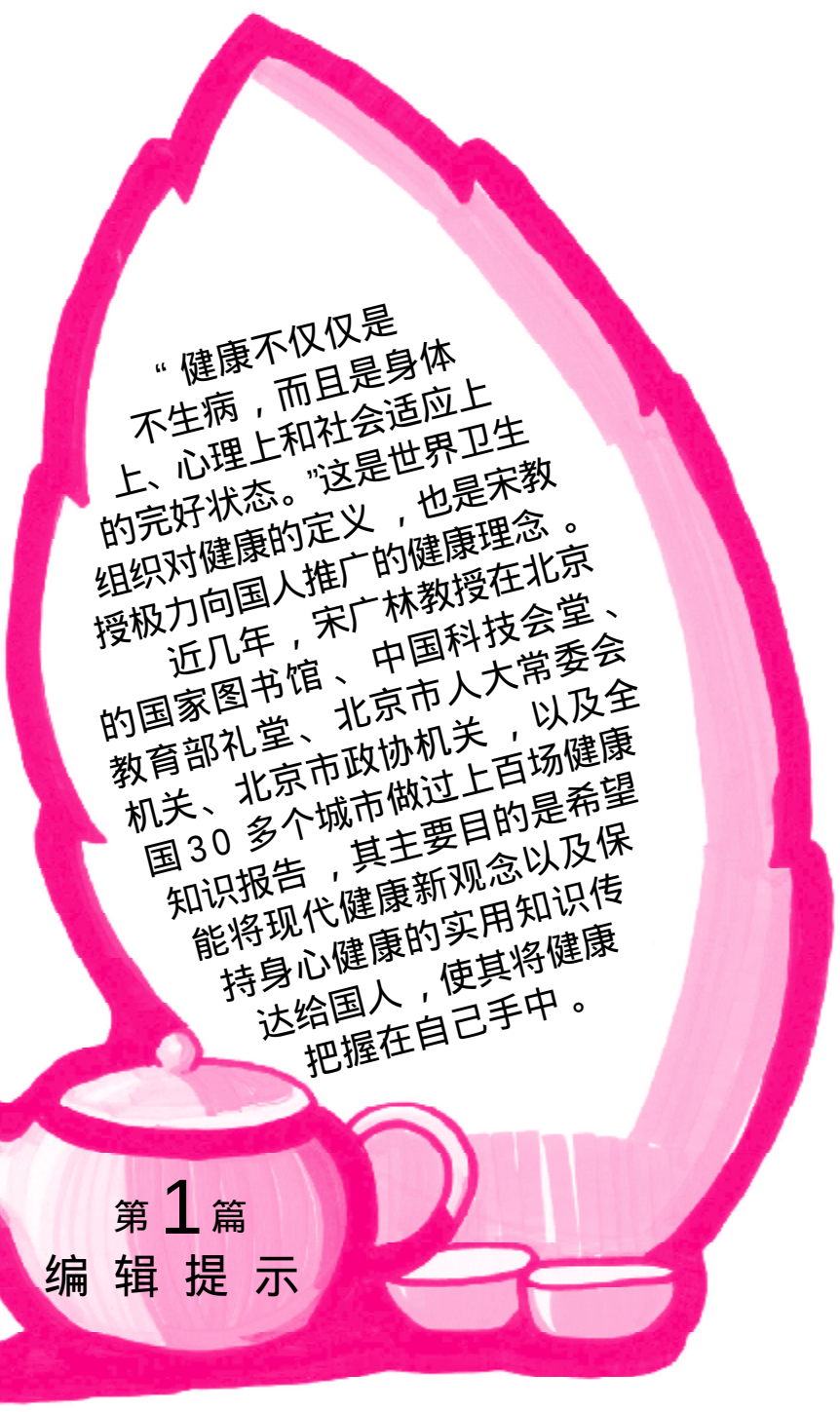
第 源篇摇终生不断奶	(远怨)
健康的要求 :天天喝牛奶	(远怨)
终生不断奶 :钙质天天有	(苑园)
乳品选择 :只选对的 ,不选贵的	(苑园)
酸奶 :营养保健双优食品	(苑缘)
配方奶粉 :没有母乳吃的婴儿的最佳选择	(苑苑)
奶中黄金 :牛初乳	(愿园)
喝牛奶不耐受怎么办	(愿缘)
肥胖者的选择 :脱脂奶	(愿源)
喝奶也要讲卫生	(愿远)
饮奶知识问与答	(愿苑)
含乳饮料莫当奶	(怨园)
第 缘篇摇现代人喝什么	(怨缘)
生命之水 :生命活动的必要条件	(怨缘)
无可替代 :矿泉水、纯净水不能代替自来水	(怨愿)
喝出的毛病 :果汁饮料综合征	(员园园)
咖啡、可乐 :多则为患	(员园缘)
主导饮用水 :白开水	(员园缘)
喝什么听自己的 :向广告说 晕的.....	(员园苑)
明天喝什么 :纯净水、矿泉水 ,还是白开水	(员园怨)
冷饮 :让人喜欢让人忧	(员员员)
第 远篇摇现代科学新理念 :健康离不开膳食纤维	(员员怨)
膳食纤维缺乏 :现代文明病的温床 ...	(员员怨)
不容忽视的现实 :全民缺乏膳食纤维	(员圆源)



有用的膳食纤维素 :生理功能全方位 ...	(154)
“米袋子”、“菜篮子”和“果盘子”中的膳食纤维素	(155)
第 苑篇摇防患于未然易 除患于已然难 别让食物伤人	(156)
食品卫生 :不得不说的话题	(156)
警惕 :农药入口	(156)
“毒鼠强” :灭鼠还是灭人	(156)
“瘦肉精” :害人于有形	(156)
剧毒 :越冬甘蔗	(156)
致癌毒物 :二恶英	(156)
转基因食品 :吃还是不吃	(156)
第 愿篇摇旁观减肥热潮 科学对待肥胖	(156)
社会流行病 :肥胖	(156)
肥胖 :疾病的一种	(156)
肥胖寻因 :遗传 还是饮食失衡	(156)
肥胖标尺 :科学判断肥胖	(156)
旁观减肥 :理智面对减肥热	(156)
科学减肥 :节食有道	(156)
运动减肥 :瘦身强体之道	(156)
行为减肥 :远离肥胖的保证	(156)
儿童减肥 :切忌随意	(156)
第 怨篇摇糖尿病保健新理念	(156)
糖尿病最怕 :慢性并发症	(156)
糖尿病寻因 :原发 还是继发	(156)
糖尿病治疗 :缘架马车	(156)
糖尿病保健 :膳食纤维素	(156)
第 154 篇摇心理平衡 :健康的另一半	(156)
身心健康 :你中有我	(156)



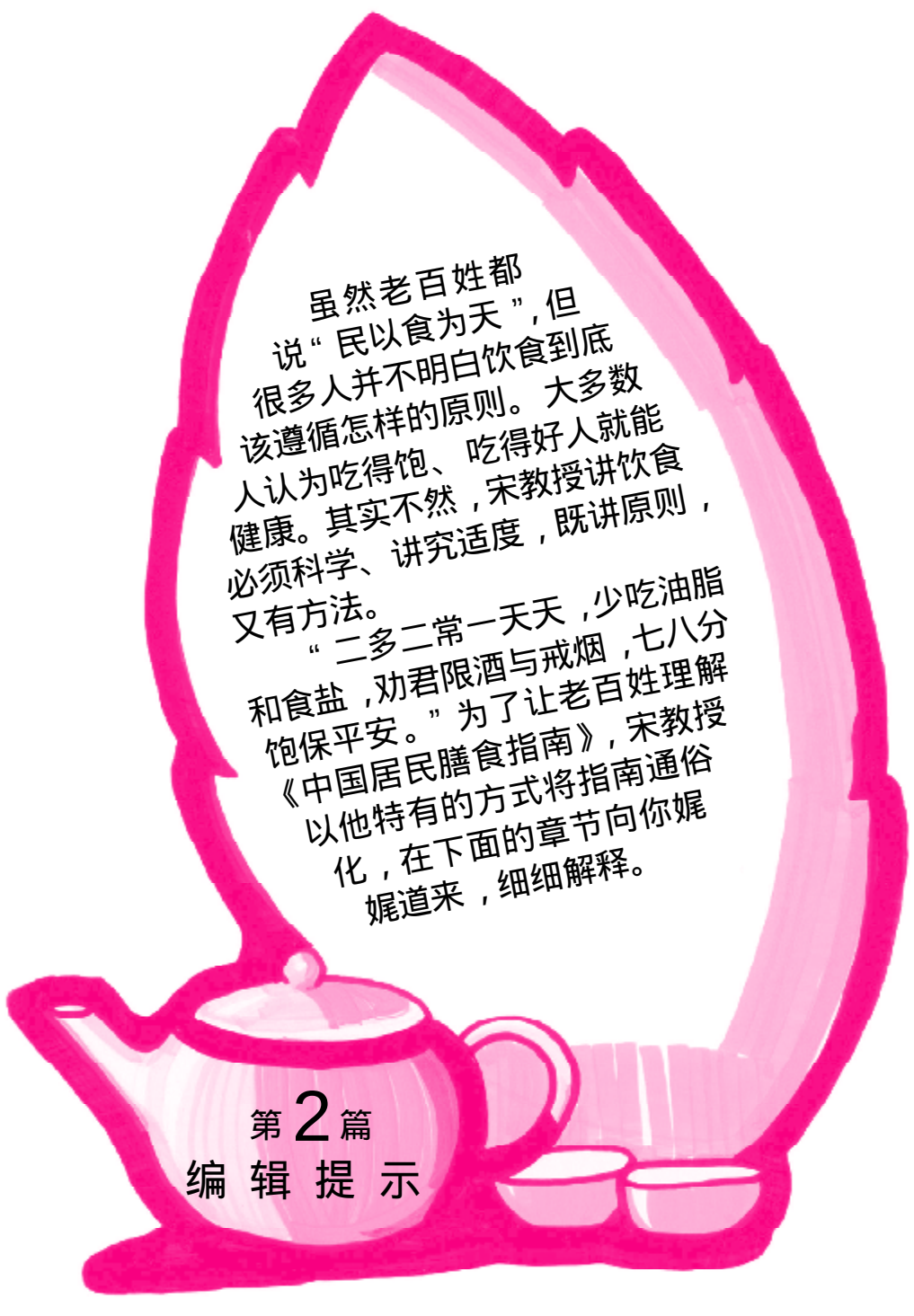
心理活动 有物质基础	(国瑞源)
心理健康良方：“四八九”	(国瑞缘)
心理养生：“一二三四五”	(国瑞恩)
第 五篇 科学运动	(国瑞猿)
运动格言 动则不衰	(国瑞猿)
科学运动 生命必需	(国瑞猿)
快乐运动 有氧运动	(国瑞远)
有氧运动：“三三五”	(国瑞恩)
适度运动 因人而异	(国瑞恩)
有氧运动一 健步运动	(国瑞远)
有氧运动二 爬楼梯运动	(国瑞家)
第 六篇 环境与健康	(国瑞缘)
环境与健康 当今各国的重大课题	(国瑞远)
健康杀手之一 铅	(国瑞远)
健康杀手之二 甲醛	(国瑞远)
健康杀手之三 电磁波	(国瑞员)
健康杀手之四 空调也杀人	(国瑞缘)
现代疾病之一 电视迷综合征	(国瑞恩)
现代疾病之二 电脑病	(国瑞员)
都市家庭流行病 宠物疾病	(国瑞源)
劣质化妆品 美容不足损容有余	(国瑞远)
附录	(国瑞远)
附表 员 我国男子标准体重表	(国瑞远)
附表 圆 我国女子标准体重表	(国瑞圆)
附表 猿 苑岁以下男童卧位标准体重表 ...	(国瑞猿)
附表 源 苑岁以下男童立位标准体重表 ...	(国瑞远)
附表 缘 苑岁以下女童卧位标准体重表 ...	(国瑞恩)
附表 远 苑岁以下女童立位标准体重表 ...	(国瑞远)
附表 苑 愿岁儿童、青少年标准体重表 ...	(国瑞猿)



“健康不仅仅是
不生病，而且是身体
上、心理上和社会适应上
的完好状态。”这是世界卫生
组织对健康的定义，也是宋教
授极力向国人推广的健康理念。

近几年，宋广林教授在北京
的国家图书馆、中国科技会堂、
教育部礼堂、北京市人大常委会
机关、北京市政协机关，以及全
国30多个城市做过上百场健康
知识报告，其主要目的是希望
能将现代健康新观念以及保
持身心健康的实用知识传
达给国人，使其将健康
把握在自己手中。

第1篇
编辑提示



虽然老百姓都说“民以食为天”，但很多人并不明白饮食到底该遵循怎样的原则。大多数人认为吃得饱、吃得好人就能健康。其实不然，宋教授讲饮食必须科学、讲究适度，既讲原则，又有方法。

“二多二常一天天，少吃油脂和食盐，劝君限酒与戒烟，七八分饱保平安。”为了让老百姓理解《中国居民膳食指南》，宋教授以他特有的方式将指南通俗化，在下面的章节向你娓娓道来，细细解释。

第 2 篇

编辑提示

“全民缺钙”的说法，见诸书本、报刊、电视已有近 10 年的时间了。过去一讲“全民缺钙”，便要人们去购买补钙药品和保健品。

宋教授在已发表的数十篇文章和所做过的几十场报告中，提出“科学补钙”理念，即“食补为主”、“食补当先”，告诉人们应如何通过饮食获得足够的钙营养，在什么情况下才需要使用补钙药品和保健品，以及应如何选择钙制剂。同时，宋教授还提出，运动与营养同等重要，为终生骨骼健康，在确保钙营养的同时，还需要经常进行有氧运动。

第 3 篇

编辑提示

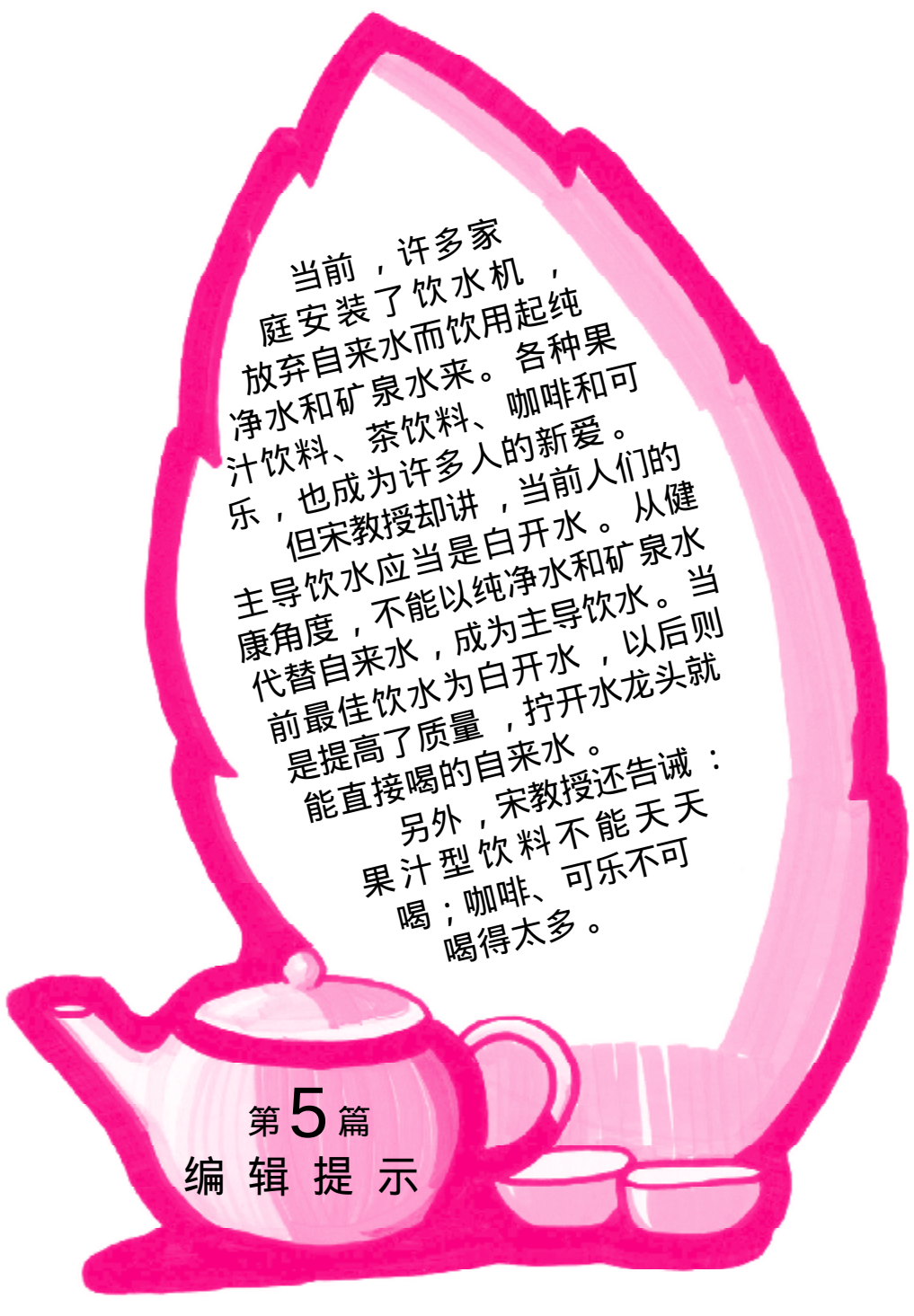
我国婴幼儿 1 /
3 患佝偻病，全国有
8 400 万中老年人患骨质
疏松。我国居民 90% 以上膳
食钙供给严重不足，相差一半
之多。应如何改善我国居民钙营
养，宋教授 1997 年提出“为终生骨
骼健康，应当天天喝牛奶”。

过去谈牛奶，说它营养如何丰
富，营养素如何全面，是一种天然的优
质营养品。但除婴儿之外，其他年龄的
人，完全可以用别的食物代替牛奶营养，
想喝就喝，不想喝完全可以不喝。然而，
宋教授讲，从钙营养角度也就是群众讲的
从补钙角度，牛奶必须天天喝，这是无可
替代的。

1997 年我国居民年人均牛奶占有量只
有 6.6 千克，而世界年人均占有量却是 103
千克。宋教授为宣传“天天喝奶”的主张，
在国际会议上谈，在国内会议上聊，在电
台里说，在电视中讲，并发表过不同形
式文章 40 余篇。但时至今日，我国居
民年人均牛奶占有量也仅仅提高到
11 千克，距世界平均水平相距还甚
远。

看来，“天天喝牛奶”的健康
观念还需继续大力宣传。

第 4 篇 编辑提示

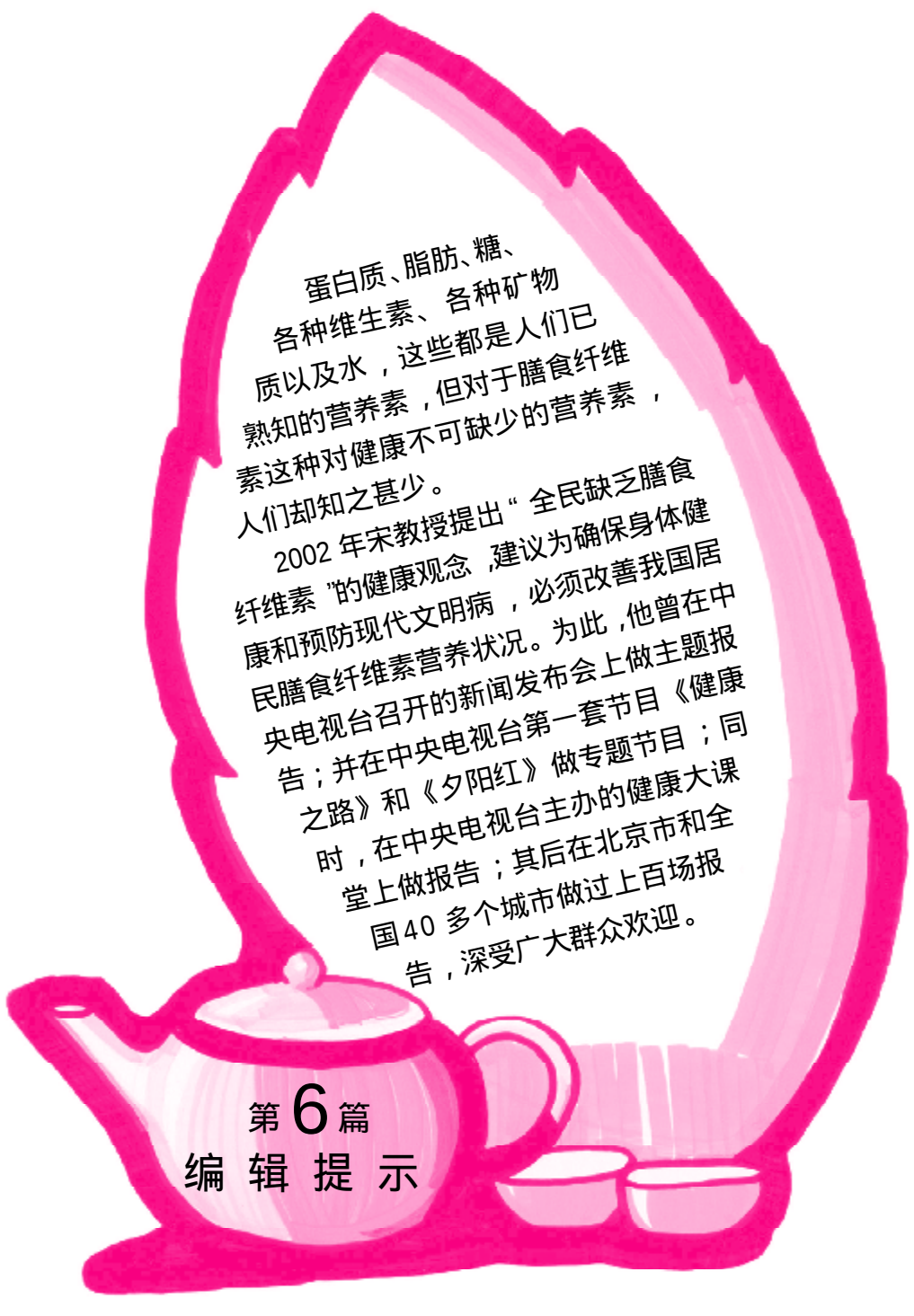


当前，许多家庭安装了饮水机，放弃自来水而饮用起纯净水和矿泉水来。各种果汁饮料、茶饮料、咖啡和可乐，也成为许多人的新爱。但宋教授却讲，当前人们的主导饮水应当是白开水。从健康角度，不能以纯净水和矿泉水代替自来水，成为主导饮水。当前最佳饮水为白开水，以后则是提高了质量，拧开水龙头就能直接喝的自来水。

另外，宋教授还告诫：果汁型饮料不能天天喝；咖啡、可乐不可喝得太多。

第5篇

编辑提示

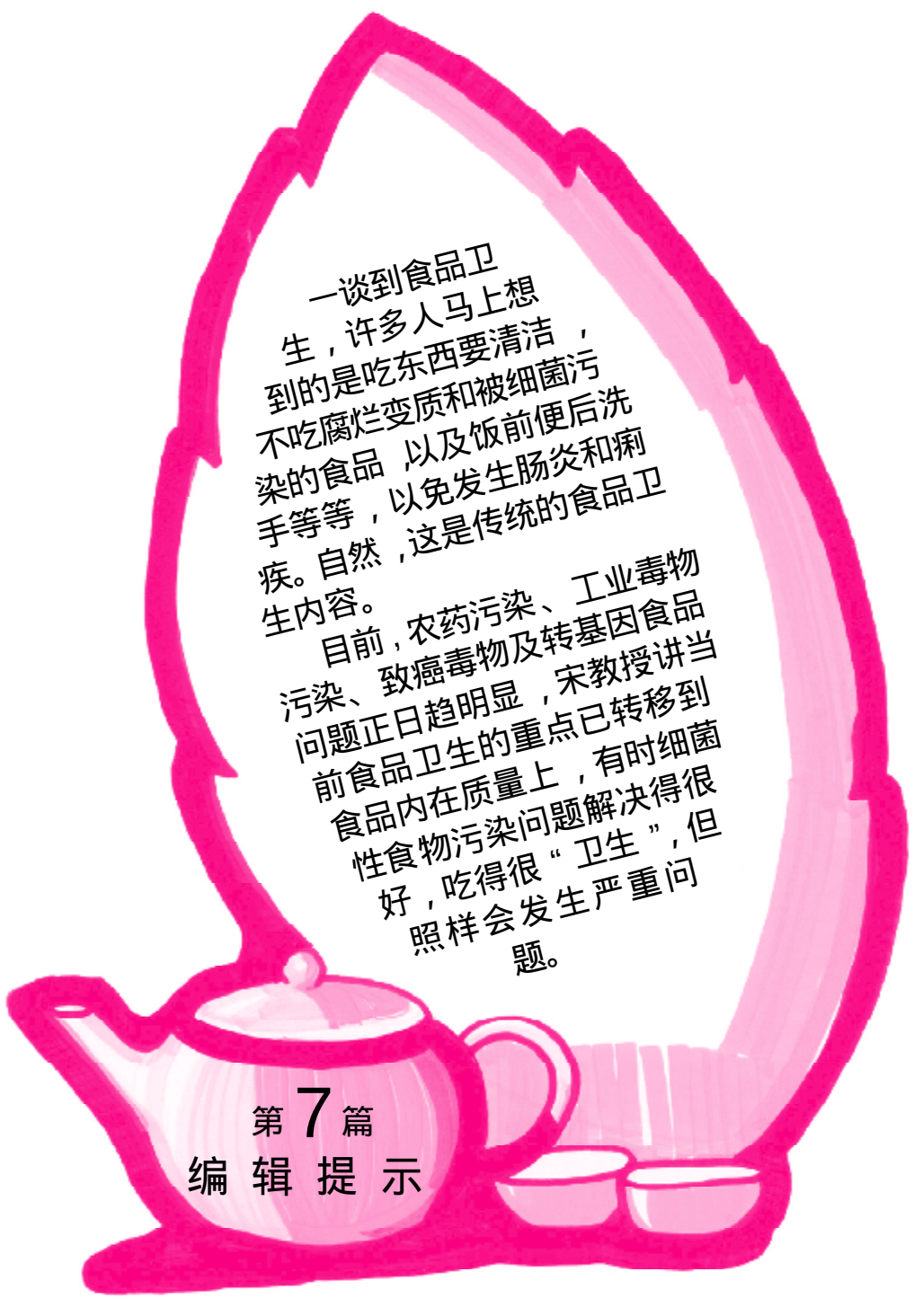


蛋白质、脂肪、糖、
各种维生素、各种矿物
质以及水，这些都是人们已
熟知的营养素，但对于膳食纤维
素这种对健康不可缺少的营养素，
人们却知之甚少。

2002 年宋教授提出“全民缺乏膳食
纤维素”的健康观念，建议为确保身体健
康和预防现代文明病，必须改善我国居
民膳食纤维营养状况。为此，他曾在中
央电视台召开的新闻发布会上做主题报
告；并在中央电视台第一套节目《健康
之路》和《夕阳红》做专题节目；同
时，在中央电视台主办的健康大课
堂上做报告；其后在北京市和全
国 40 多个城市做过上百场报
告，深受广大群众欢迎。

第 6 篇

编辑提示



一谈到食品卫生，许多人马上想到的是吃东西要清洁，不吃腐烂变质和被细菌污染的食品，以及饭前便后洗手等等，以免发生肠炎和痢疾。自然，这是传统的食品卫生内容。

目前，农药污染、工业毒物污染、致癌毒物及转基因食品问题正日趋明显，宋教授讲当前食品卫生的重点已转移到食品内在质量上，有时细菌性食物污染问题解决得很好，吃得很“卫生”，但照样会发生严重问题。

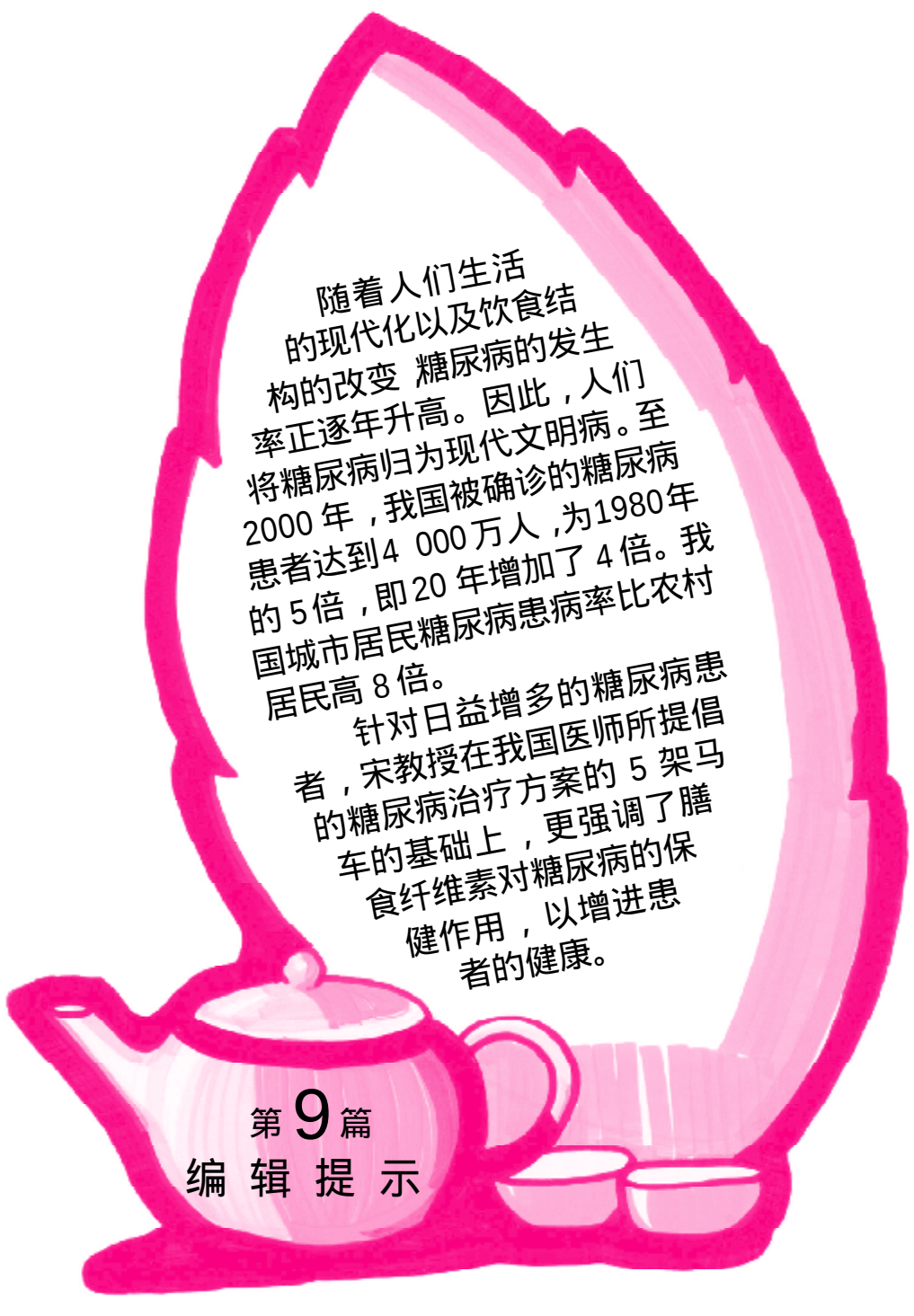
第 7 篇
编 辑 提 示

我国有 2.4
亿人体重超重，7 000
多万人肥胖，减肥已经成为
社会热门话题。但是，真正减肥
成功者并不多见，多数肥胖者是
减了再胖，胖了再减，越减越胖。其
原因在于不了解肥胖发生原因，也没
掌握科学减肥的正确方法。

1999~2001 年，宋教授在北京，为
700 多名儿童和青少年、800 余名成人，成
功实施减肥，并指导他们建立良好的饮食
习惯和天天做有氧运动的习惯。宋教授不
厌其烦，每周与减肥者会面一次，从开始
指导他们直至确信其科学饮食和运动行为
的习惯已经养成为止，大约需要 6~9 个
月。追踪 2 年，这些人中 92.4% 减肥未
反弹。北京电视台和中央电视台青少
年频道均录制过专题节目。中央电视
台第 4 套节目还为宋教授制作过上
下两集的专题片播放。希望肥胖
朋友都能了解宋教授科学减
肥的理论与方法。

第 8 篇

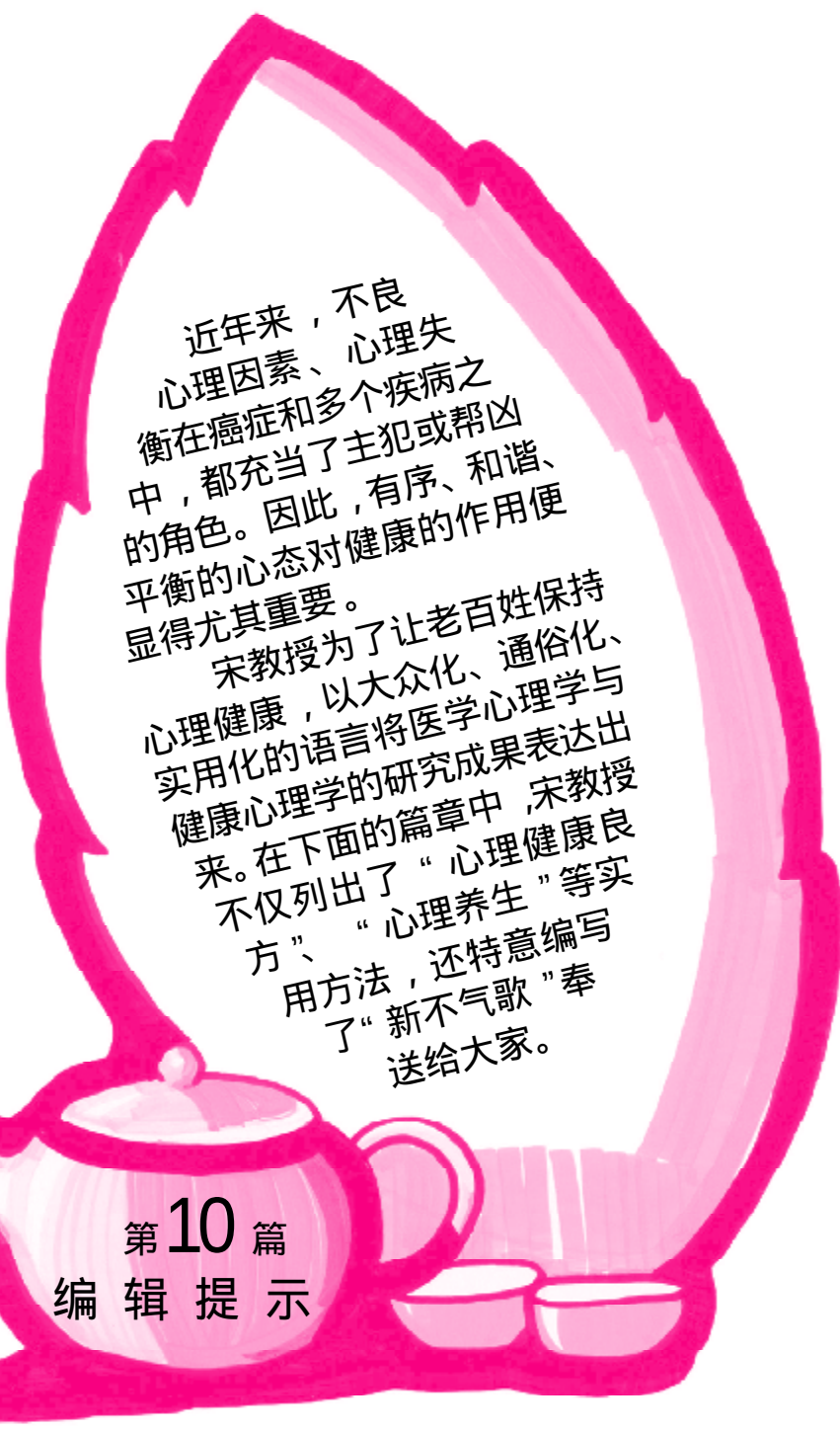
编辑提示



随着人们生活
的现代化以及饮食结
构的改变 糖尿病的发生
率正逐年升高。因此，人们
将糖尿病归为现代文明病。至
2000 年，我国被确诊的糖尿病
患者达到4 000万人，为1980年
的5倍，即20 年增加了4 倍。我
国城市居民糖尿病患病率比农村
居民高8 倍。

针对日益增多的糖尿病患
者，宋教授在我国医师所提倡
的糖尿病治疗方案的5 架马
车的基础上，更强调了膳
食纤维素对糖尿病的保
健作用，以增进患
者的健康。

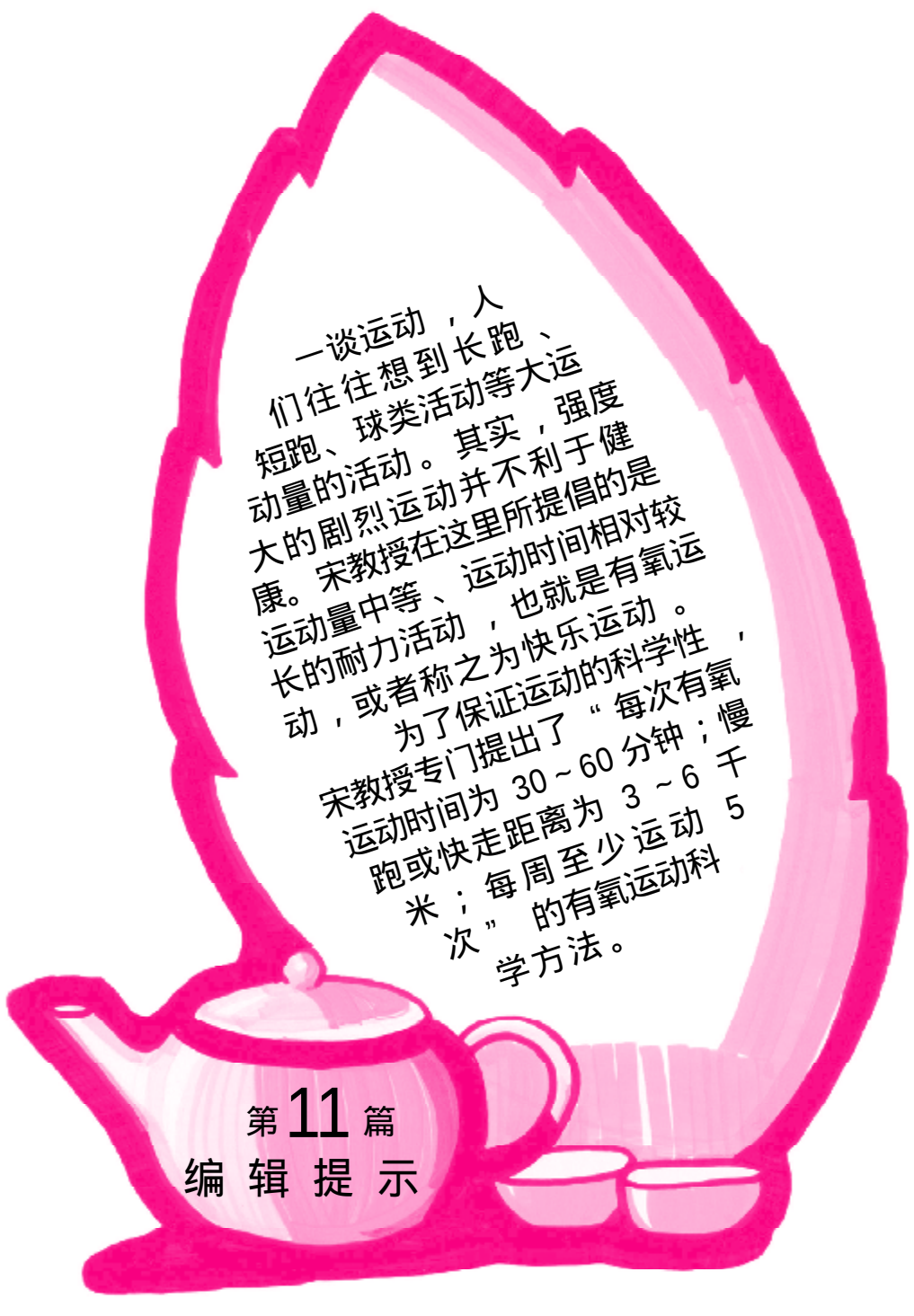
第9篇
编辑提示



近年来，不良
心理因素、心理失
衡在癌症和多个疾病之
中，都充当了主犯或帮凶
的角色。因此，有序、和谐、
平衡的心态对健康的作用便
显得尤为重要。

宋教授为了让老百姓保持
心理健康，以大众化、通俗化、
实用化的语言将医学心理学与
健康心理学的研究成果表达出
来。在下面的篇章中，宋教授
不仅列出了“心理健康良
方”、“心理养生”等实
用方法，还特意编写
了“新不气歌”奉
送给大家。

第10篇
编辑提示

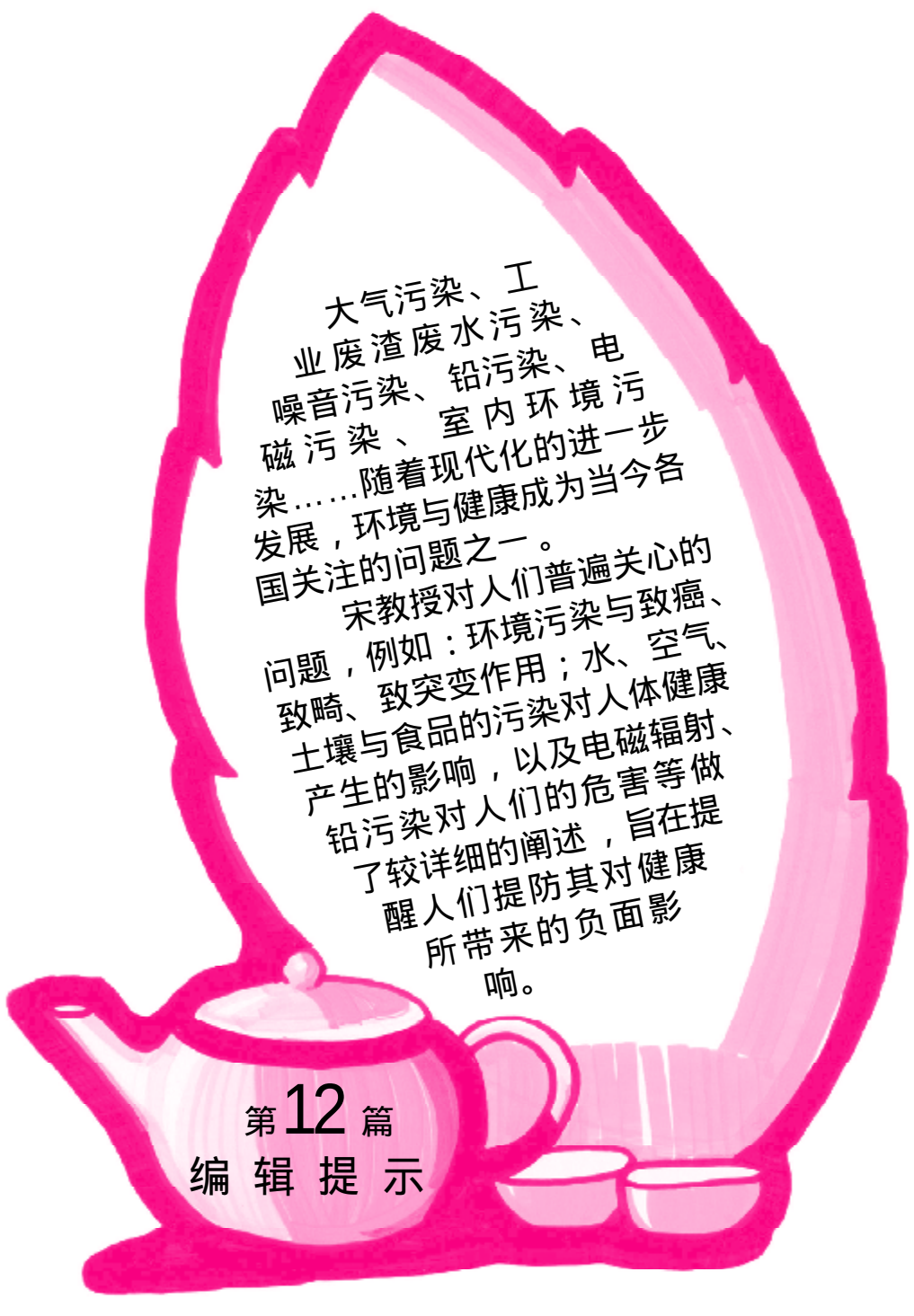


一谈运动，人们往往想到长跑、短跑、球类活动等大运动量的活动。其实，强度大的剧烈运动并不利于健康。宋教授在这里所提倡的是运动量中等、运动时间相对较长的耐力活动，也就是有氧运动，或者称之为快乐运动。

为了保证运动的科学性，宋教授专门提出了“每次有氧运动时间为30~60分钟；慢跑或快走距离为3~6千米；每周至少运动5次”的有氧运动科学方法。

第11篇

编辑提示



大气污染、工业废渣废水污染、噪音污染、铅污染、电磁污染、室内环境污染……随着现代化的进一步发展，环境与健康成为当今各国关注的问题之一。

宋教授对人们普遍关心的问题，例如：环境污染与致癌、致畸、致突变作用；水、空气、土壤与食品的污染对人体健康产生的影响，以及电磁辐射、铅污染对人们的危害等做了较详细的阐述，旨在提醒人们提防其对健康所带来的负面影响。

第12篇
编辑提示