第一图书网, tushu007.com

<<昭光健康-名家讲堂-2>>

图书基本信息

书名：<<昭光健康-名家讲堂-2>>

13位ISBN编号：9787543650107

10位ISBN编号：754365010X

出版时间：2009-9

出版时间：北京昭光大众健康研究所 青岛出版社 (2009-09出版)

作者：北京昭光大众健康研究所

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

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，让我们一起努力吧！

第一图书网, tushu007.com

<<昭光健康-名家讲堂-2>>

内容概要

《昭光健康名家讲堂2》由北京昭光大众健康研究所众多专家为您解读健康，涵盖了现代健康生活相关的方方面面。
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。

第一图书网, tushu007.com

<<昭光健康-名家讲堂-2>>

书籍目录

食品安全与营养孩子怎样吃更科学血脂异常及其防治老年慢性病与保健高血压监测与预防脂肪肝的防治健康女性，魅力人生健康的生活方式与心血管病营养与慢性疾病与疾病化敌为友让运动打开健康之门

<<昭光健康-名家讲堂-2>>

章节摘录

食品安全与营养各位朋友大家好，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。
在大地震当中被困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，这就是靠十几年以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。
我们长大以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，病从口人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。
P2-4

编辑推荐

《昭光健康名家讲堂2》：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。
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。
昭光大众健康研究所组织的10位国内相关领域名家所作的健康知识讲座，与第一册重点将健康观念不同，本册涉及老年病、心血管病、三高症、妇女保健、儿童营养等具体领域，更具实际指导意义。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com