

<<吃出健康吃掉疾病>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康吃掉疾病>>

13位ISBN编号：9787801578501

10位ISBN编号：7801578503

出版时间：2006-1

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民 主编，宋在兴 等编

页数：329

字数：268000

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>

## <<吃出健康吃掉疾病>>

### 前言

21世纪是“健康时代”、“养生世纪”，人们的养生需求档次在提高，养生观念、养生方法也需要更新，以适应大健康（健、寿、智、乐、美、德——六字人生最佳境界）的需要与实现。

顺应时代的需要，笔者于20世纪末提出了健商（HQ）这一“从总体上把握健康”的新概念，反响比较强烈，得到了普遍的认同与接受。

21世纪又是数字化时代，健商概念开创了数字化养生的先河。

经过数年的普及，2000年10月出版的《健商—S/M，储蓄你的生命》一书中汇集了健商的一系列新概念，确立了健商的科学体系。

此书领受欢迎，并被定为“中国健康世纪行全民家庭健康工程指定读物”和“中国保健科技学会全民健康促进会推荐读物”。

健商需要更多人的研究，健商需要更深入研究，这套宋为民健商在行动系列丛书便是健商研究的深入和具体化。

包括6本内容相关的“专论”，除了贴近生活、突出实用性、具有可操作性外，还首次提出了许多新观点、新方法，以适应新世纪的需求。

这6本书分别为：《吃出健康，吃掉疾病——提高你的吃商》；《睡出健康，睡掉疾病——提高你的睡眠商》；《玩出健康，玩掉疾病——提高你的玩商》；《动出健康，动掉疾病——提高你的动静商》；《笑出健康，笑掉疾病——提高你的心灵商》；《木桶观养生保健全方位》。

限于水平，错漏之处在所难免，希望得到雅正。

## <<吃出健康吃掉疾病>>

### 内容概要

“民以食为天”，针对当前存在的各种饮食不当，本书首先提出了“肠道年龄”、“膳食木桶观”、“多元智慧，健商先行”、“吃商”等新概念；接着通俗生动地介绍了食养、食疗、食补的日常应用；然后全方位地论述了节食、杂食、慢食、鲜食、素食、淡食、稀食、粗食、断食、臭食、美食、野食、聚食、早食、冷食、生食、定食、零食、苦食、辣食、酸食、黑食、挑食、净食、配食、选食等在增进健康中的作用；最后详细指导读者怎样在日常生活中避免食之毒、食之害和食之弊。

作者以其浓厚的中医养生学修养，宣传了中国的饮食文化和养生理念，以其宽阔的视野评价了各国的饮食时尚和观念，并针对我国已基本实现小康的现实情况，以科学、积极的精神，提出了对目前饮食健康的多方面建议。

使读者真正领会和实践“管好一张嘴，少生多少病”的真理，从而达到“吃出健康，吃掉疾病”的饮食新境界。

本书是每一位讲究吃的艺术、关注生活质量的读者的良师益友，可以放在枕边细细赏读。

掌握吃的智慧和艺术，是享受小康时代、构建幸福生活的必修课，谁能自甘落后呢！本书让你体会到高潮叠起的阅读快感，请加入到提高“健商”和“吃商”的行列中来吧！

## <<吃出健康吃掉疾病>>

### 作者简介

宋为民，男，1933年9月出生，1957年毕业于山东大学生物系，师从著名生物学家童第周教授，留校任教。

1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学，1982年晋升副教授、硕士生导师，1989年任教授。

现任中国时间医学会常务理事，江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会、时间医学会等十余个学会的主任委员、常务理事、理事或顾问。

目前在老年大学、江苏省电台、电视台及南京军区将军班讲授养生保健学。

发表专业及科普著作（主编或第一作者）36部，论文及科普文章千余篇。

代表作有：《健商 = S / M，储蓄你的生命》（送中南海，为全民健康促进会指定读物）、《康寿新观——生物钟养生》（获全国优秀图书奖），《人生关键期保养》（获江苏省优秀图书奖）等。

## &lt;&lt;吃出健康吃掉疾病&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 食之益 第一节 “民以食为天”三境界 第二节 关注你的肠道年龄 第三节 膳食木桶观 第四节 中医学的膳食木桶观 第二章 吃的艺术和智慧 第一节 多元智慧——健商先行 第二节 食养、食补与食疗 第三节 吃的艺术 第三章 辨体营养，对“症”进食 第一节 预防为主，科学“吃掉”心血管疾病 第二节 调血脂，拒各“杀手”于千里之外 第三节 会吃才能防治糖尿病 第四节 哪些食物可以防治贫血 第五节 用食品护脑益智 第六节 令人心情愉快、情绪稳定的食物 第七节 食物助眠益处多 第八节 饮食得当防视力损害 第九节 食物防癌、抗癌新尝试 第十节 有助于防治骨质疏松的食物 第十一节 食物“伟哥”生精助育 第十二节 老人“火力”差，食物来“加热” 第十三节 用食物来防胖减肥 第十四节 食疗祛斑 第十五节 饮食防早秃谢顶 第十六节 久坐易生病，饮食来纠正 第十七节 打败感冒的食物 第十八节 饮食有助于弥补个性缺陷 第四章 传统健康好吃法 第一节 节食 第二节 杂食 第三节 慢食 第四节 鲜食 第五节 素食 第六节 淡食 第七节 稀食 第八节 粗食 第九节 断食(间断饥饿) 第十节 臭食 第十一节 美食 第十二节 野食 第十三节 聚食 第五章 健康吃法快行动 第一节 早食 第二节 冷食 第三节 生食 第四节 定食 第五节 零食 第六节 苦食 第七节 辣食 第八节 酸食 第九节 黑食 第十节 挑食 第十一节 净食 第十二节 配食 第十三节 选食 第六章 吃的“陷阱” 第一节 食之毒 第二节 食之害 第三节 食之弊 第七章 食尚展望 第一节 小康时代吃什么？ 第二节 小康引出的不健康现象 第三节 “如皋现象”与饮食祛病延寿 第四节 1大杀手与你的安全 第五节 新世纪饮食预测 第六节 我们距合理营养还有多远 第七节 转基因食品，你有知情选择权后记

## <<吃出健康吃掉疾病>>

### 章节摘录

插图：吃饭为生存的本意，这是食的基本功能，要活命就要吃饭。

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。

的确，人体的生长发育，人的一切生理活动，一刻也离不开饮食所提供的营养物质及能量。

中医认为“脾胃乃后天之本”，脾胃的功能就在于运化食物。

这个“本”是生存的基础和前提。

唐代名医孙思邈强调指出：“安生之本，必资于食”。

随着一声啼哭，小宝宝降临了人间，他（她）的第一件事，就是吸吮乳汁，从中吸取营养与能量，来维持生命，助生长，促发育。

母亲的乳汁充足（或人工喂养得当），孩子便长得健壮，逗人喜爱。

母亲奶水不足，孩子身体虚弱，带来多病，使人焦虑不安。

现在知道，婴儿早期营养的好坏，不但对他一辈子的体质的影响举足轻重，对神经系统，尤其是大脑的发育也至关重要。

营养好，大脑发育充分、智力就好，这可是享用一辈子的事；营养不好，大脑发育不完全，就可能造成终生低智，这可是对孩子不负责任呀！

人生有好几个智力发育关键期，其一就在出生后头两年，有几个因素对此时的智力形成有关键性的影响，其中营养是智力的基础，对大脑的发育起最关键的作用。

此时婴儿的大脑发育，除了优质蛋白以外，还需要各种维生素、碘、锌等微量元素及充足的氧气。

若其中某个要求不能满足便会出现不同程度的低智儿。

随着孩子一天天长大，所需的营养物质的质与量上都在增加和发生着变化。

如果供应不足，就会阻碍生长发育。

在躯体方面影响最明显的就是身高与体重。

据调查分析，蛋白质供应充足，孩子的个子要高些，体重要重些。

若蛋白质供应相同，其他食物供给充足的儿童，比供应不足的儿童，在身高与体重上也有优势。

## <<吃出健康吃掉疾病>>

### 后记

回顾历史，我们欣喜地看到，我国社会经历了生存型、温饱型、小康型并向富裕型过渡。党的“十六大”宣布我国已实现了总体小康，这是看得见、摸得着的小康，每个人都有切身的感受，人们用10句话来加以概括：鼓起来的钱包；降下来的恩格尔系数；精起来的饮食；靓起来的服饰；大起来的住房；多起来的轿车；快起来的通讯；热起来的旅游；长起来的寿命；高起来的文化程度。这10句话十分生动形象易懂，假如说还有不易懂的地方，那就是“恩格尔”系数。

这又恰恰与吃有关。

恩格尔系数是国际上通用的衡量人民生活水平的指标，它以一个家庭、地区或国家的全部开支为分母，以用于“吃”的开支为分子所得的数字，即为恩格尔系数。

按国际惯例，恩格尔系数在0.51~0.59者为贫困，0.40~0.50者为小康，0.30~0.40者为富裕，我国今年已达0.482，即已进入小康。

但这仅是就数量而言，究竟怎样吃？

吃什么？

即讲究高质量的吃则是今后的重点任务了。

有位名医在重新审视自己已往的饮食习惯时，这样说：“我30岁才开始认真学习吃饭这档事。

”“我发现，30年来一直吃错饭”。

“我相信健康和疾病都是吃出来的”。

她越来越肯定：“饮食和烹饪才是决定健康的主要因素，至于吃药，则是下下策”。

“其实，聪明的中国老祖宗早就指出了这个事实：厨房才是最好的药房！

”。

“我们每天吃到肚子里的佳肴美味，有可能是‘毒药’，也有可能是保证健康的‘仙丹妙药’，差别只在于如何选择及怎样料理”。

## <<吃出健康吃掉疾病>>

### 编辑推荐

《吃出健康吃掉疾病:提高你的吃商》：吃出健康，吃掉疾病——提高你的吃商，睡出健康，睡掉疾病——提高你的睡眠商，玩出健康，玩掉疾病——提高你的玩商，动出健康，动掉疾病——提高你的动静商，笑出健康，笑掉疾病——提高你的心灵商，木桶观养生——提高你的生活高。中国著名养生保健专家宋为民教授，首创“健商”新概念后又提出“吃商”新理念。

<<吃出健康吃掉疾病>>

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>