

<<奥运健康手册>>

图书基本信息

书名：<<奥运健康手册>>

13位ISBN编号：9787200072983

10位ISBN编号：7200072982

出版时间：2008

出版地点：北京出版社

作者：《奥运健康手册》编委会

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>

## <<奥运健康手册>>

### 内容概要

全书为中国医药卫生事业发展基金会、中国疾病预防控制中心和北京市卫生局为北京2008年奥运会联合编写，在奥运服务点免费发放。

共包括健康生活篇、疾病预防篇、紧急救助篇、文明礼仪篇和重要信息篇5个部分。

通过阅读这本手册，市民能够在学习防病保健、急救互救知识和技能、提高健康素养的同时，回顾奥运历史、了解奥运信息、领会奥运礼仪。

这本书不仅是市民参与奥运的动员书，也是奥运之后一本必读的工具书。

该书首批共印刷了20万册中文版和5万册英文版。

<<奥运健康手册>>

作者简介

《奥运健康手册》编委会：中国医药卫生事业发展基金会、中国疾病预防控制中心和北京市卫生局等

<<奥运健康手册>>

书籍目录

章节摘录

版权页：俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。

“人是不能不吃饭的。

吃饭才能生存，正确地吃饭才能健康。

膳食与健康的关系十分密切，与人体的成长和生存息息相关。

“吃”安贯穿于人的一生。

人吃饭的第一目的是为了摄取营养，营养是生命和健康的基本保证。

对个人而言，营养的好坏，关系到人的成长和健康；而对于整个国家来讲，则关系到民族的人口素质和健康发展。

为指导中国居民合理膳食，保持健康，受卫生部委托，中国营养学会制订了《中国居民膳食指南（2007）》。

它的基本原则为：食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜，水果和菌类；每天吃奶类，大豆或其制品；常吃适量的鱼，禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；食不节量，天天运动，保持到合适体重；三餐分配要合理，零食要适当；每天足量饮水，合理选择饮料；若饮酒应限量；吃新鲜的卫生的食物；积极实行这一膳食模式，就能够满足人体对营养的需要，有效地预防和减少“现代文明病”的发生，并预防饮食不卫生带来的疾病，中华民族就会朝着智力更高、身体更壮、寿命更长的方向发展。

## <<奥运健康手册>>

### 编辑推荐

《奥运健康手册》由多位健康教育专家倾情奉献：为2008北京奥运保驾护航，铸就亿万百姓健康之路

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>