

图书基本信息

书名：<<专家谈饮食有节 身必无灾-首席专家赵霖谈寓医于食>>

13位ISBN编号：9787508712529

10位ISBN编号：7508712528

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会出版社

作者：赵霖

页数：178

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>

## 内容概要

由众多著名的营养学家和医学家分别编撰而成，内容包括高血压病、心脑血管疾病、糖尿病、呼吸道疾病、心理健康、膳食平衡、养生与保健等。

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。

在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。

这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。

“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

人体三分之一的疾病通过预防保健可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

本书正是为读者介绍了糖尿病的病因、分类、诊断以及治疗方法等。

健康，就个人和家庭而言，是赖以生存的基本要素，只有身、心得以健康，人们才能保证生存质量和生命质量的提高，才能有益于健康年龄的延长和民族素质的提高。

通过健康教育，将防治常见病多发病的科学知识普及给广大民众，也使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式。

## 作者简介

赵霖，研究员、博士生导师。

1969年毕业于中国科学技术大学。

20世纪70年代在河北省医学科学院从事生物化学等研究。

1985年调入中国人民解放军总医院，创建微量元素研究室并担任该室主任。

1999年后兼任中国人民解放军总医院营养科副主任。

现任解放军总后勤部卫生部保健专业委员会副主任；中国老年保健协会专家委员会委员、中国食品科技学会理事，中华医学会微量元素分会理事、中国生物物理学会“镁”研究会副主任委员、中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事、农产品加工分会常务理事、中国烹饪协会美食营养委员会委员

。1994年被欧洲出版的学术杂志《Trace Elements in Medicine and Biology》聘为顾问委员会委员。

2001年被香港特区保健协会聘为医学顾问。

2002年被聘为国家农业部“绿色食品专家库”专家成员。

曾获“军队科技进步奖”二等奖1项、三等奖4项。

先后在国内专业杂志发表论文80篇，科普文章30余篇，参加8本书籍的撰写和翻译。

书籍目录

1 健康是每个人最宝贵的财富 没有健康,一切等于0 经济腾飞源于健康,健康就是GDP 什么是健康 我国国民健康状况 人类疾病模式的变化 现代医学的偏差是传染病发生的原因之一 甘蔗没有两头甜,凡药都是双刃剑 西药的感冒药再次“感冒” 治疗骨质疏松的药物导致颌骨坏死 现代医学越来越强烈地受到医药仪器公司的控制 完全效仿西方的医疗模式,我们将无法维护民族的生存 “卫生保健”的正确方向何在 世界卫生组织(WHO)倡导的健康医学观念 中华民族传统养生理论 主张防病在先 变疾病保健为健康保健,“不治已病治未病” 把人生最后28天的抢救费用于预防 预防胜于治疗 加强预防保健是促进“脱贫”,实现和谐社会的重要任务 为了提高健康水平,一生都要进行健康投资2 关注健康——先进厨房,后进药房 死于疾病还是死于无知 生活方式病成为人类健康的头号杀手 营养不良与营养过剩同在,贫困病与富裕文明病并存 美国与不良饮食习惯有关的疾病与日俱增 文明人吞进了“文明病”,用自己的牙齿在制造坟墓 饮食误区不扫,“文明病”难除 北京居民存在的饮食“误区” 肉类消费剧增,威胁民族生存 前列腺疾患与过量肉食有关 饮食结构“西化”,大肠癌高发 便秘是“万病之源” 饮食误区造成新生儿和儿童肥胖 小胖墩体弱无力,影响国家未来 儿童性早熟与过量食用炸鸡有关 儿童“果汁饮料综合征” 饮食、身体活动与健康的全球策略 保护自身免疫力的有效武器 引导全民族科学合理地进行食物消费 提倡适量肉食 吃四条腿的不如吃两条腿的,吃两条腿的不如吃一条腿的 增加豆制品消费对提高全民健康素质意义重大 防治糖尿病要“管住嘴迈开腿” 百练不如一走 行走是人类最好的补药 多说话可预防脑衰老 吸烟是杀手 过量饮酒——酒精凶相毕露 长期大量饮酒诱发男性痛风3 要想身体棒,就得嘴头壮4 平衡膳食是健康的基石5 膳食与就餐的“十大平衡”6 肥胖——世界性的流行病7 饮食、健康与女性美8 食药同源,凡膳皆药9 “功能食品”与中国食疗10 危害国人健康,洋快餐“功不可没”11 食品安全——无国界的话题附录结束语

编辑推荐

《专家谈饮食有节身必无灾—首席专家赵霖谈寓医于食》以“饮食有节，身必无灾!”作为题目，目的在于倡导平衡膳食，强调食物是最好的药物这一道理!传播中华民族几千年在生活实践中广泛应用，并且行之有效的简、便、廉、验的食疗养生方法。使全国人民真正接受“寓医于食”的保健理念。从而落实中央科学发展观的精神，为提高中华民族健康素质做出应有的贡献。

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>