

《吃好不吃药》

图书基本信息

书名：《吃好不吃药》

13位ISBN编号：9787561341766

10位ISBN编号：7561341768

出版时间：2008-5-1

出版社：陕西师范大学出版社

作者：洪昭光 审定

页数：227

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《吃好不吃药》

内容概要

本书是洪昭光教授的关于健康教育的最新力作，也是作者自己数十年健康生活经验的总结。它从健康观念到健康生活方式为中老年朋友设计出一套切实可行的健康饮食方案，形式轻松，内容针对性强，让大家一读就懂，一懂就用，一用就灵。

洪昭光教授认为现代的健康概念已不是不得病，活的长，而是让生理、心理、社会适应能力和道德处于一种完美状态。而要想拥有健康的身体，仅仅靠先进的医疗技术、药剂是无济于事的，重要的是要拥有良好的健康的理念和知识。洪昭光教授在本书中根据临床营养学的理论，并结合我国具有悠久历史的食疗学，以及现代医学、养生学等，以丰富翔实的资料集科学性、趣味性、实用性为一体，详细阐述了饮食营养的基础知识与实践方法。本书内容贴近生活、深入浅出，是一部可操作性强、颇具可读性的读物，可供广大城乡居民、临床与营养工作者阅读与参考。

《吃好不吃药》

作者简介

洪昭光教授，现任中国老年保健协会心血管专家委员会主任委员、全国心血管病防治科研领导小组副组长、首都医科大学附属北京安贞医院研究员、教授、主任医师。被聘为中央文明办、卫生部组织“相约健康社区行”首席健康专家。70年代与华罗庚教授合作研制“北京降压0号”。先后撰写及主编《实用高血压学》等十余本著作，发表学术论文百余篇，科普文章五百余篇。

近年来，洪教授一直致力于大众科学健康知识和普及工作，在全国讲演数百场，从中南海到居民社区，从人民大会堂到厂矿油田，到处留下他的足迹。他创编的好听易记、琅琅上口的健康格言，深受广大百姓的喜爱。以其健康新观念为主要内容的十余本科普健康书籍，总发行量超过300万册，各种相应手抄本千万册，创造了大众健康领域的奇迹。

书籍目录

绪论 吃出健康

一、食物也可以治病

药补不如食补

看病难，看病贵

年轻时用命换钱，年老时用钱换命

最大的愚昧——靠高科技和新药物来保命

观念变一变，健康长又长

民以食为天，食以寿为本

肾水足，开先路

服药谨防伤肾，预防为主食来补

护肾三宝之睡眠篇

护肾三宝之夫妻篇

护肾三宝之运动篇

热水洗脚，如吃补药

一日仁枣，长生不老

脾胃强，身体壮

亚健康的身，亚健康的胃

三大恶习折腾你的胃

保护消化道八项注意

常饮“君子汤”，一生都健康

水的身体，随时梳理

对动脉硬化有改善的食物

步行——软化动脉之路

动脉硬化与心肌梗死

健康用油三主张

晨吃三片姜，如喝人参汤

有事无事喝口水，清茶一杯不离嘴

护好心与脑，长生健步跑

控制冠心病，关键在预防

轻松减压，远离过劳死

起得早，心脏未必好

“护心”饮食法

隐性杀手——肺炎

冬病夏治，养肺有方

防流感，先保暖

闷出来的老年病——老年性痴呆症

多吃健脑益智食物

适量运动，远离健忘与痴呆

二、饮食调理防疾病

身体调养，只为健康

新膳食指南，重在实践

管好家里盐勺，血压不再升高

促进健康，预防疾病

惊蛰来到，不同体质不同调养

合理膳食，五色食品

一：牛奶一杯，民族强健

二：碳水化合物至少克

三：高蛋白三四份
四：四句话儿要记牢
五：蔬菜水果五百克
红：番茄两个，红酒二两
黄：黄色瓜果好
绿：生命的颜色
白：燕麦片、燕麦粉
黑：黑木耳
煲出好汤，苗条健康
饭前喝汤，稳稳当当
喝汤有好处，但是有禁忌
常喝五色保健汤
早喝盐汤如参汤，晚喝盐汤如砒霜
喝汤好处多，春季宜清淡
煲汤有秘诀，小火煲好汤
数字食谱，科学简单
饮食巧搭配，营养无遗漏
主食调控三误区
三天不吃青，两眼冒金星
红黄菜蔬，补充维生素
蘑菇香，回归自然保安康
维C靠青，营养靠荤
适量吃瘦肉，少吃肥肉和荤油
食肉不必恐慌，吃好也可健康
不可一日无豆
豆类和肉类一样不能多吃
绿茶是个宝，常喝身体好
多吃鱼虾，血压降下
对症吃鱼好处多
勿忘蓝色食品
平常饭菜：一荤一素一菇
戒烟限酒，坦荡无忧心舒畅
戒烟限酒，健康长久
吸烟有害健康，吸烟缩短寿命
吸烟量大一倍，危害达四倍
饭后一支烟，害处人无边
男人要戒烟，女人是关键
烟酒亲兄弟，并非一家人
何以解忧，惟有交流
入席少饮酒，闲来多品茶
精神不运则愚，血脉不运则病
仙丹妙药灵芝草，不如天天练长跑
铁不冶炼不成钢，人不运动不健康
化整为零，健身有方
请人吃饭，不如请人流汗
给“运动缺乏症”补补课
常常健身不要忙
对比不攀比，适度不过度
智者长寿，“智”惠百年

三、男女老少饱“吃”健康

男人气须浩，减压靠保健

男人，谁来关爱

男人还是难忍

男人长寿四大障碍

男人如何吃出健康

千保健，万保健，心态平衡是关键

男人的性健康

从“啤酒肚”到“蜘蛛人”

吃好喝好，亚健康自然没了

男人四十，十面埋伏

用家挽救男人

女人保护好，养颜开心笑

营养你的心，苗条你的身

怀孕女性饮食宜忌

职业女性的“心病”越来越重

年轻女性多注意，骨质疏松要逼近

女性更年期，饮食巧安排

完美饮食计划，远离乳腺癌

妻贤夫病少，好妻胜良药

女人如花花如梦，男人护花花常红

水星女人最可亲，金星男人最可信

健康家庭的三个关键

老人抗衰老，夕阳无限好

人生六十才开始

调饮食，莫过饱，身体健，疾病少

早预防，早知道，早治疗

心宽体胖儿女孝，健康快乐一百岁

六十没有病，把住二十年

暗示效应不是“练功不吃药”

每天一万步，健康第一步

孩子是块宝，成长最重要

要想小儿安，三分饥和寒

好孩子多喝奶

一岁以内喝母奶

“成人病”祸起肥胖

预防动脉硬化从儿童饮食抓起

儿童饮食健康知多少

改变饮食，提高IQ、EQ

饮食营养与心理健康

健康教育，抓早抓小

四、顺应天时养生

大道至简，中庸养生

生活无需刻意

中庸适合养生

养心八珍汤，健身宽心肠

春夏养阳，秋冬养阴

祖国医学好，常识要知道

仲夏保健好，冬至发病少

食物选得好，还要吃得妙
什么都吃，适可而止
管住嘴，迈开腿
变胖学相扑，变瘦学贵族
不胖不瘦不堵
吃得慌忙，伤了胃肠
春生保肝脏，御风养阳气
天气转暖，养肝回阳
让身体复苏
杜绝病从口入
春风盛，别伤身
春季饮食忌大寒大热
夏长消湿热，防暑护心脾
夏季“降火”别过火
夏天养好心气
天气炎热，病根复发
雨季清除湿热
仲夏宜清补
夏至不可贪凉，
新陈代谢快，水分营养足
秋收话秋补，滋阴抑肺燥
秋冬养阴，脾胃先行
秋千勿燥，滋阴润肺
秋风红叶话秋补
预防呼吸道感染
天气转寒，防止失调
冬藏祛寒气，温肾越三九
“三高”人群的高危期
冬季进补，开春打虎
寒风袭来先温肾
三九补一冬，来年无病痛
冬季进补宜忌
冬寒预防抑郁
冬季滋养脏器
冬季养阴，温补为宜
后记

章节摘录

一、食物也可以治病 药补不如食补 近年来，随着居民膳食结构及生活方式的重要变化，与之相关的慢性非传染性疾病，如肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等患病率增加，已成为威胁国民健康的突出问题。早在古代，药王孙思邈就强调了预防为主养生思想：“上医治未病之病；中医治欲病之病；下医治已病之病。”更强调了寓医于食，寓药于食，药食同源的养生思想。我们只要更好地继承，遵循运用这些科学的养生模式，就能最有效地避免提前得病，提前衰老，提前残废，提前死亡，才能更好地生存，有意义地活！

看病难，看病贵 人这一辈子免不了有个生病的时候，而老年人是一个容易患病的特殊群体，根据卫生部的统计，2007年病人医药费用继续上涨，住院病人人均住院费达4874.8元，比06年增加了350多元。与此同时，人口老龄化问题对整个医疗费用的承受能力提出了严峻挑战。2005年底，全国1%人口抽样调查的结果显示，我国总人口数达到130756万人，其中65岁以上人口达到10055万人，占总人口数的7.7%。我国已经真正成为人口老龄化国家。随着这一态势的发展，中老年人的健康问题日益受到人们的关注。老年人是医疗卫生资源的重要消费对象。卫生部曾经有过统计，60岁以上老年人慢性病患者率是全部人口患病率的3.2倍，伤残率是全部人口伤残率的3.6倍。老年人消耗的卫生资源是全部人口平均消耗卫生资源的1.9倍。从国民经济的角度看，损失健康的代价更是惊人。可是我国卫生医疗事业发展较经济发展却相对滞后。一方面，国家医疗资源消耗迅速增长，2001年为6140亿，2003年为8000亿，2005年已达10026亿，占GDP总额的5.5%；另一方面，慢性病的患病率又勇创新高，发病年龄年轻化，患病人数数以千万计。“健康是金子”，这是1953年4月7日世界卫生组织提出的世界卫生日主题口号，旨在号召人们关爱健康，珍爱生命，提高健康水平，提高生命质量。据社科院发布的2007年社会蓝皮书公布，在调查的17个社会问题中，“看病难，看病贵”排名第一位，而以往广受关注的教育收费则排到了第六位。根据卫生部公布的“中国居民营养与健康状况调查”最新结果，目前我国居民中，生活方式病越来越常见。其中，超重的有两亿人，患高血压的有1.6亿人，患糖尿病的有4000万人……上述数字实在不容乐观。其实真正的原因是那些防病治病的道理没有深入人心，人们在思想上还是没能注意，没能形成一种信念，当然也就不能变成行动。有一个同志，生病半年花了50万，每天花费3000多，钱对他来说是小事。每天有6个护士照顾他，家里觉得不放心，又雇了3个保姆，还有自己两个女儿，加上老伴、住院医生、科主任，一天一共有14个人伺候着他，结果还是死了。14个人照顾、50万花着，也没能留住他一条命。有一位教授，患有冠心病，本来应该避免突然用力。有一次搬书时，书很重，但他一次搬了一摞，一使劲屏气，当即心跳就停了。经过大力抢救，心跳复苏了，可大脑死亡了，成了植物人，4年医药费花了150万元，家人也付出很多时间和精力。一位干部，冬天搬大白菜，楼上楼下地奔忙，用力过度，结果累倒。大白菜不过几元钱，医药费却花了6万元，还差点丢了性命。一位副主任医师，为赶写三篇文章，连续72小时不吃不喝不睡，结果发现时已死在办公桌旁。设想，如果他们曾受到很好的健康指导，并身体力行，这样的不幸是完全可以避免的。不单能节省医药费，还能继续为社会创造更多的价值。年轻时用命换钱，年老时用钱换命生老病死是自然循环，亘古不变，但死亡的方式却有不同：一种是自然凋亡，一种是病理死亡。前者是无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。后者是中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，事业中止，人财两空。人人都希望能自然凋亡，不希望病理死亡，也就是人们常说的：“不怕挣得少，就怕走得早。”而现实的情况是怎样的呢？

2005年4月10日，中国著名画家商界精英陈逸飞逝世，年仅59岁！2005年8月18日，著名小品演员高秀敏逝世，年仅46岁！2005年8月30日，著名演员傅彪逝世，年仅42岁！2005年9月18日，网易CEO孙德棣逝世，年仅38岁！2006年1月21日，上海中发电器集团董事长南民逝世，年仅37岁！……现在处于30岁到60岁之间的中年人，各种疾病的发病率明显上升，如糖尿病、脂肪肝、高血压、高血脂、冠心病等，工作节奏快、生活压力大，导致英年猝死的病例时有发生，一再有科学家、名人英年早逝，其损失无可估量，不是用钱能计算的。即使是普通人，猝然去世，对他的家庭、他的亲朋好友来说，这损失也是无可挽回的。为什么我们经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，有些人反而死得更快了呢？这都是由于人们平时对身体健康的重视不够，或者是不知道怎么去经营管理自己的身体而造成的悲剧。

年轻时仗着年轻身子骨硬实，每天脑子中只想着“赚钱、赚钱”，早出晚归，周末、节假日用来加班，一心想着住大房子、开进口好车，在人前光鲜体面，不惜背负沉重的经济债，恨不得把自己变成摇钱树。银行存折的零越来越多了，身体也差不多千疮百孔了。等到身体负荷过重，各个零件开始报警，去医院检查的时候，发现一切已经晚了，存折上的零都挪到医院的账房去了。那真是“年轻的时

候用命换钱，年老的时候用钱换命”。有一个病人36岁就患了脑血栓，花了十几万治病，住院几个月后出院，然后又回来住院。这是为什么呢？原因是他13岁开始抽烟，36岁时已经有23年的烟龄、18年的酒龄，还有十几年的麻龄，他与有规律的生活方式处处对着干，受伤害的只能是他自己。现在社会上流行一句话：“40岁以前毁，40岁以后养。”年轻的时候以为自己身体棒，能吃能玩能睡，累了睡一觉，身体不舒服，挺一挺就过去了。每天烟不离手，喝啤酒论箱，白酒论斤，KTV一唱就是半宿，打麻将一坐就是一天等等不良的生活习惯，就像一条大船上的小虫子一样，一点一点就把大船掏空了，等到有一天出海扬帆的时候，发现它已经无法拯救了，只能眼睁睁地看着它沉入海底。一个大款病人，亿万富翁，是8个公司的董事长，38岁。心肌梗死，经过医生抢救他的命是救活了。但他的心脏很薄，正常人10毫米，他才两个多毫米，跟牛皮纸一样。他的心脏很脆弱也很危险，平时还不能咳嗽，一咳嗽血管就会破，大便一使劲血管也会破。所以他不敢咳嗽，大便不能使劲，整天拄着拐棍，如履薄冰。有一天他来找我：“洪教授，我想问您一个问题，我百思不解。”我问：“你有什么问题百思不解呢？”他说：“为什么上帝对我这么不公平。我是老总，在单位很风光。人家38岁不得病，78岁都没得病，怎么我38岁轮到这么个要命的病，怎么我这么倒霉！”我说：“据我所知，上帝是最公平的，我讲的上帝是指自然规律。自然规律是一样的，人世间很多事不公平，但上帝是公平的。你为什么得病，很简单，你违背了健康规律，规律是铁，谁碰谁流血。”他的血被抽出来后立即就凝固了，因为他的血液太黏稠了；血放了8小时后，上面厚厚一层油，严重的高血脂病；他体重188斤，腰围3尺3寸半。我对他说：“合理膳食，就是饮食要合理，你有钱，有条件，山珍海味，生猛海鲜，天天大吃大喝，所以体重188斤，这是因为你膳食不合理。适量运动，但你出门就‘奥迪’、‘奔驰’，你上二层楼都得坐电梯，你不运动。戒烟限酒，可你一天两包烟，顿顿都喝酒，烟酒无度。第四，心理平衡，你是8个公司的董事长，秘书多，事情多，天天电话、手机响声不断，挣了钱你就激动，赔了钱你就着急，你天天没有心理平衡。健康四大基石你条条对着干，你不得病，谁得病啊，健康一定远离你。”人生的各个要素：金钱、地位、财富、事业、家庭、子女都是“0”，只有身体健康才是“1”。拥有健康就有希望，就拥有未来；失去健康，就失去了一切。一个人能力再强，本事再大，就算你是个劳模，荣誉是谁的啊？荣誉是领导的。没有领导的关心、爱护、帮助扶持，你怎么会有今天的荣誉？成绩是谁的啊？成绩是大家的。没有大家齐心协力，互相帮助，你又怎么能取得好的成绩呢？金钱是谁的呢？金钱是子女的。你就是有金山、银山，你死了是1分钱也带不走啊！你只能是空空手来，空空手走。老伴是谁的呢？老伴是人家的。今天你死了，明天老伴跟别人走了！荣誉是领导的，成绩是大家的，金钱是子女的，老伴是人家的，只有身体是你自己的。要想做到让自己的身体保持健康，首先就要树立正确的健康观念，切实地认识到健康的重要性，否则，看再多的书，听再多的讲座都没有用。生活中的许多点滴都是健康生活方式的表现，自己心里没把健康当回事，那只能导致一种结果，健康躲你远远的。最大的愚昧——靠高科技和新药物来保命 现代人无论是生活环境还是饮食起居，都无法再恢复到古人田园般悠闲惬意的状态，由于生存环境及生活方式的改变，各种类型的新疾病层出不穷。很多同志人到中年，各种毛病都跑出来了，药罐子离不了身。随着我国社会的老龄化发展，中老年病人的病种也越来越多。用药也就越多，用药多的原因大概有以下几种情况：1、上了年纪，自觉腰酸背痛，腿脚也不灵便了，深怕自己有个什么闪失，只要化验异常都要求用药。2、在不同科室诊察自然会开取不同的药。3、这家医院觉得不行就去别家医院，因为用药习惯不同，往往会造成重叠用药。4、盲目补钙补维生素，把这些当成必须用药。5、生了病自己比较敏感，希望有种特效药包治百病，而对药物广告不加鉴别盲目购买服用。因为对生病的恐惧，很多老年朋友都药不离身，稍有不顺便吃药。要知道用药种类越多，不良反应的发生率越高。有人统计过，同时用1~5种药物的病人，不良反应的发生率为18.6%；5种药物并用，不良反应发生率增至81.4%。另据世界卫生组织的统计，有近1/3死亡的病人，死因不是疾病本身，而是不合理用药造成的，特别是老年人，因为上了年纪，心、肺、肝、肾等重要器官的功能显著减退，个体差异增大，一旦出现药物不良反应，常常促使病情急转直下，造成无可挽回的结果。另外，老年人对药物的不良反应缺乏应有的了解也是其中的一个原因。上海市药品不良反应监测中心曾对该市金山区3352名中老年人做过一份调查。调查表明，该区中老年人慢性疾病的患病率较高。该区91.56%的中老年人一年内曾服过药，在接受调查时30天内曾经用药的占78.16%。但老人们在用药过程中暴露出来的问题令人担忧。相当一部分人服用剩余药品或者是亲戚朋友们送来的药；在用药过程中，多半的中老年人没有注意药品的生产企业、批准文号、产品批号。这都为安全用药埋下了隐患。俗话说“凡药三分毒”，即便是副作用很小的药，日积月累起来，对人体的危害也是很大的。特别是老年同志，各脏器的生理功能逐渐

《吃好不吃药》

衰退，发病率增高，用药几率增大。有人讲现代科技发达了，希望治病用高科技，高科技好是好，可代价太高，而且只为少数人服务。相信高科技和新药物能拯救生命是最大的愚昧。我们说心脏移植，全国第一例最成功的是在我们安贞医院做的，东北一个14岁的小女孩，心脏移植以后活了214天，花了20多万元，每天1000多元钱，她用一种口服药，一小瓶100毫升5000块，打一针1500块钱，太贵。心脏很复杂，搭桥还要放支架，现在说冠心病治疗，可以用根导管，再放个架子，好倒是好，这个支架长3厘米，内径3毫米，重量不到0.5克，多少钱呢？25000元钱，一次放2个、3个，再搭一根导管18000元，用一次就得扔，做一回5万、7万、10几万，而且高科技不可能使人恢复到原来没有病的状态，仍然不如不得病好。我们控制高血压，很简单，一天一片药，减少脑溢血，真正的脑溢血要开颅打洞抽血，你就活了也是半身不遂。你还不如下不得脑溢血多好啊！我们医院有个同志高血压12年，他的血压很奇怪，200不难受，可一吃降压药他倒很难受了，他老不吃药，打听了两个医生，一个医生说必须吃药；一个医生说，你既然吃药难受，就别吃了，他就不吃了。12年下来，动脉硬化、尿毒症，这可不得了，要透析，一个礼拜三次，一年9万元钱，结果透了10年，花了90万元钱。他爱人为他请了10年假，他整天坐在轮椅上，活不活死不死，浮肿贫血，最后也死了。其实呢，一天一片药，3毛钱就管住了，他没有按照科学的办法，结果就花了90万。其实预防很简单，减少很多人得病，减少很多人出意外，从这方面来讲，高科技远远不如预防好。当前，医疗与健康已成为政府与公众日益关注的热点、难点和焦点。医疗与健康是医学科学的两个侧面，犹如鸟之双翼，车之两轮，缺一不可。医学分健康促进、预防疾病、医学救治和功能康复四个阶段。健康属于前两个阶段，覆盖全人类，比较具有战略性、前瞻性，侧重理念和人文科学。医疗属于后两个阶段，包含患病人群和一部分亚健康人群，救死扶伤，解除病痛，侧重科技和自然科学。医学的根本目的不仅是治疗疾病，救治病人，更重要的是预防疾病，而最根本的则是健康促进，就是提高全人类的健康水平，使发病减少，使健康水平、生活质量提高，健康寿命延长，使大多数人达到自然生理寿命，做到自然凋亡。自然凋亡犹如花开花谢，日出日落，是一种自然界美丽的循环，在人类就是无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。美国社会福利局报告：单靠医疗技术，花费成百上千亿美元可以减少10%的过早死亡；而养生预防，不用花多少钱，可以减少70%的过早死亡。更重要的是，养生预防不只是为了省钱，养生使你健康，不得病，能够换来无价的生命的延续。结果自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，还造福全社会，何乐而不为呢？

《吃好不吃药》

媒体关注与评论

短暂的生命，繁杂的生活，必不可少的追求和欲望，让人渴慕健康。新时代有新时代的健康观，教人怎样健康，是门大学问。洪昭光教授开讲座、写文章，普及健康知识，惠人多多，自然是健康学的专家。——文怀沙著名国学大师98岁健康老人洪昭光作为教育健康专家，他所从事的健康教育事业对中老年人的饮食运动、心态是非常有益的，特别是现在更显得尤为重要。经历了SARS的疫情之后，健康教育应该更全面、更细致地推广。希望通过做健康教育能进一步提高全民运动的积极性，使大众告别生活陋习，保持良好的卫生习惯，建立良好的心态，普及健康知识，提倡全民健身，以健康的心态对待每一天。——钟南山广州呼吸疾病研究所所长中国工程院院士健康教育活动是有计划、有组织、有系统和有评价的，核心是教育人们树立健康意识，养成良好的行为生活方式，形成一种健康的文化氛围。通过健康传播者，当然这个传播者有个人魅力，他的效果是非常之大，能够产生一种洪流，洪昭光教授在这方面做了很多很好的健康教育工作，为城市社区形成很好的健康文化氛围。——钮文异北京大学医学部公共卫生学院副教授

《吃好不吃药》

编辑推荐

《吃好不吃药:洪昭光健康饮食精华》是洪昭光教授全力打造健康饮食新风尚，掀起2008年健康养生理念新风暴。自己少受罪，儿女少受累，节约医药费，造福全社会，何乐而不为？有人称我是健康的传道士，健康专家教授，甚至健康保健的开拓者。但我最喜欢别人称我洪大夫，我关心和追求的是普通老百姓的身体健康，我倡导的绝不是贵族精英健康和健美，而是每个人都能做到的一个健康饮食和生活习惯。

《吃好不吃药》

名人推荐

短暂的生命，繁杂的生活，必不可少的追求和欲望，让人渴慕健康。新时代有新时代的健康观，教人怎样健康，是门大学问。洪昭光教授开讲座、写文章，普及健康知识，惠人多多，自然是健康学的专家。

——文怀沙 著名国学大师98岁健康老人 洪昭光作为

教育健康专家，他所从事的健康教育事业对中老年人的饮食运动、心态是非常有益的，特别是现在更显得尤为重要。经历了SARS的疫情之后，健康教育应该更全面、更细致地推广。希望通过做健康教育能进一步提高全民运动的积极性，使大众告别生活陋习，保持良好的卫生习惯，建立良好心态，普及健康知识，提倡全民健身，以健康的心态对待每一天。

——钟南山 广州呼吸疾病研究所所长 中国工程院院士 健康教育活动是有计划、有组织、有系统和有评价的，核心是教育人们树立健康意识，养成良好的行为生活方式，形成一种健康的文化氛围。通过健康传播者，当然这个传播者有个人魅力，他的效果是非常之大，能够产生一种洪流，洪昭光教授在这方面做了很多很好的健康教育工作，为城市社区形成很好的健康文化氛围。

——钮文异 北京大学医学部公共卫生学院副教授

《吃好不吃药》

精彩短评

- 1、给爷爷买的，以前就看过，很好~
- 2、饮食健康
- 3、这年头养生类的书太多了，不少的砖家们彼此打架，也不知道谁说的更对一些。
- 4、很多观点在他之前出的一本书里就有了，感觉这本书就是这里抄抄，那里抄抄，拼凑而成的1本烂书！
- 5、被书名忽悠了，收到之后，发现书根本看不下去。排版的字体很小，妈妈没耐心看，而且章节也不清楚，费神费力的。就放家里不看了
- 6、公司做的
- 7、帮同事买的，好像还不错！
- 8、想健康的 无所顾及的大开胃口吃吗,快来看看书中的养生真理吧
- 9、戒烟限酒，健康长久吸烟有害健康，吸烟缩短寿命吸烟量大一倍，危害达四倍饭后一支烟，害处人无边男人要戒烟，女人是关键烟酒亲兄弟，并非一家人何以解忧，惟有交流入席少饮酒，闲来多品茶
- 10、书中给出了一些健康饮食和养生的观念，一个绪论就把整本书说完了。
- 11、好书教你有个好身体,好身体让你有个好人生
- 12、内容很好 上学的时候选修过这样的课程 主要以他的书为主
- 13、有点罗嗦
- 14、很全面写的内容.
- 15、用直白的文字讲最有力的话!!!真的非常喜欢~!健康,人人都可以做到.怎样入手?哪里入手?这本书将告诉你!很意外的还有光盘呵呵~感觉很值!还打算再买一本给家人!~
- 16、京腔十足，整个一个演讲草稿。照着念的话特有说相声的感觉
- 17、民以食为天，现在的人们越来越注重健康，不断寻求健康的生活方式，包括健康的食品，因此食疗已成为热门的话题，人们力图通过健康的食品达到健康的目的。这本书就是告诉读者怎样吃才健康。
- 18、 这书很实用 为居家必备!!!
- 19、很多重复内容
- 20、比较基础，基本都是我知道的内容，收获不大。
- 21、一二三四五，红黄绿白黑
- 22、大略的看了书的内容,有些观点对老人家来说要修正,于是买来送给老人看.结果老爷子说比较认同洪昭光的健康生活观点.值得推荐!!!
- 23、送给父母的，他们很喜欢这本书。
- 24、内容太乱。是作者历次讲话的集合，是一本编辑。
- 25、我妈非让我看的
- 26、绪论中第3页结尾与第四页连不上，第11页结尾与第12页连不上.其它的我还没仔细看。感觉内容还可以，只是校对真的不负责任，太对不起读者了。
- 27、内容浅显易懂，适合老年人看
- 28、重复的内容实在是太多了.....

1、许怡“吃”作为中国人最重要的日常生活内容之一，其目的不仅仅是填饱肚子，在更多的场合，它意味着生活品质，关系亲疏，礼仪教养等等。中国传统文化几乎都与“吃”有关，中医里更是有相当一部分理论是阐释食物的食性和功效。这本《吃好不吃药》突出的也是一个“吃”字。或许你早已习惯了在公交、地铁里以最快的速度的把早餐解决，刚进办公室就感到胃痛；或许你在酒桌的觥筹交错中塞进无数山珍海味，不到一年之后发现曾经在球场上驰骋的自己现在爬两层楼梯都累得气喘吁吁；或许你的孩子在过年过节时带来了大包小包的保健食品，可是去医院检查测量出的血压值仍然高居不下。在整个如艺术一般神奇的人体系统中，食物给我们带来的愉快和麻烦几乎同样多，而我们对它给自身带来的影响却知之甚少。一个好的食物系统与饮食习惯必定会赋予你力量，让你获得权威的知识，还能使你能够过上更健康，更年轻和更美好的生活。几年前洪昭光的出现带动了一场全国上下的“健身养生”热潮。他一直致力于大众科学健康知识的普及工作，几年以来，从中央机关到全国各地，开办了超过1000场健康知识讲座，从中南海到居民社区，从人民大会堂到厂矿油田，到处留下他的足迹。他的图书畅销数百万册，被广大读者誉为“健康圣经”。一时间，各大报纸电台电视台蜂拥而至，他曾作为《东方时空》、《焦点访谈》等多家电视台的特邀嘉宾。最新推出的《吃好不吃药》首先将改变你先前对于食物功效的认识和各个时期人体对食物的不同需求。它会带你了解身体与饮食之间的亲密关系，包括对健康的四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡的阐释，预防冠心病、高血压、糖尿病的方法等等。洪教授突出了药补不如食补的观念，很多老年人几乎药不离身，稍有不顺便吃药，日积月累，即使是副作用很小的药品，对人体的危害也是明显的。所以，与其治疗不如预防，“自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，还造福全社会”，何乐而不为呢？根据洪教授的观念，动脉硬化、过度肥胖、心血管疾病等病症完全可以通过调理饮食来预防。如牛奶以及奶制品可以很好的预防老人中的高血压心脏病，牛奶含有一种因子，可降低血清中胆固醇的浓度，牛奶中还有大量钙质，能减少胆固醇的吸收。老人喝牛奶，动脉硬化慢，高血压发病率就低。中午喝酸奶，改善肠道菌群状况。针对不同的人群，洪教授也提出相应的健康饮食方法：“男人气须浩，减压靠保健；女人保护好，养颜开心笑；老人抗衰老，夕阳无限好；孩子是块宝，成长最重要。”一年中不同的时节，博大精深的中国饮食当然也少不了与之相对的食品。春天保护肝脏、御风养阳气，此时应少吃辛辣油炸刺激性食物、动物脂肪性食物，注意全面营养，多吃含蛋白质、维生素的食物，如鱼虾、新鲜水果、菌类等；夏天消除湿热、防暑护心脾，注意预防湿性心脏病，养心的食品如圆肉柏子仁炖猪心、燕窝煲鸭心等，饮食要清淡，保证足够的水分摄入；秋收话滋补、滋阴抑肺燥，尤其要注意早餐，不易太油，要吃热，还要注意滋养津液，适量饮开水、淡茶、豆浆都是不错的选择；冬藏祛寒气，温肾越三九，也是三高人群的高危期，要控制食量，坚持“七八分饱”原则，注意维生素的补充，可食用热量偏高的肉类、蛋类、牛羊肉等，也应该吃一些提高情绪的食品如粗粮面包、柑橘、巧克力咖啡等。《吃好不吃药》继承了洪昭光教授一贯的风格，科学实用，简洁幽默。你将会从书中获得你需要的事实和建议，以保持身体机能长久而有力的运转，你将会发现诸多病症是如何开始的，不良的饮食习惯是如何堵塞了血管或伤害到我们的内脏。你会从书中获知如何预防那些剥夺生命的疾病，如何改进自己的健康状态，如何形成良好的饮食习惯。本书还附带了洪昭光教授现场讲座的DVD光盘，告诉读者锻炼诀窍、营养指导、简单易行的生活方式的改变以及一些可供选择的方法。中国已逐步进入一个老龄社会，现代生活节奏快，工作压力大，再加上医疗体制不健全，看病的成本对很多人造成了压力。人人都怕生病，人人急切地渴望寻找到一种健康快乐的生活方式。那么，就让我们从最简单的日常饮食开始人生的健康之旅吧！

《吃好不吃药》

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：www.tushu000.com