

《专家谈饮食有节 身必无灾-首席专家赵霖》

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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《专家谈饮食有节 身必无灾-首席专家赵痢

内容概要

《专家谈饮食有节身必无灾—首席专家赵霖谈寓医于食》丛书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。

《专家谈饮食有节 身必无灾-首席专家赵痢》

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。现任中华中医药学会微量元素分会副理事长、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，其中《中国人怎么吃》一书于2001年获“第四届全国优秀科普作品”二等奖。

《专家谈饮食有节 身必无灾-首席专家赵痢

书籍目录

1 健康是每个人最宝贵的财富2 关注健康——先进厨房，后进药房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

《专家谈饮食有节 身必无灾-首席专家赵痢

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。

精彩短评

- 1、很多日常生活的小知识，喜欢支持卓越
- 2、很好的健康书籍，讲的都是如何饮食的，而且简单易行，很有帮助，作者也很有名，值得信赖
- 3、这本书挺详细具体的，更好的是将中医与西方营养学相结合，使营养知识更加完整
- 4、同事订了四本,说是很有用
- 5、本书的道理浅显易懂，不过贵在坚持！！！！应该推荐给大伙的一本好书！应该推荐给大伙的一本好书！应该推荐给大伙的一本好书！
- 6、买了两本赵霖老师的书，一本自己看，一本给妈妈。老妈现在把这本书当圣典了，经常督促我们注意饮食，关注身体健康问题。不过，对我来说最大的收获是lg不再吃洋快餐了。
- 7、对国民的健康很有指导性意义，但我也建议这样的书籍把光盘分开，因为书的内容和光盘一模一样，增加很多成本。而且中央台就不应该收版权费，因为这节目就是拿我们纳税人的钱制作的。另外，从公益角度，就更应该降低成本，不收版费
- 8、赵教授的专业知识很丰富，语言幽默得体，平易近人，值得大家欣赏，书中有很多贴近老百姓的知识，受益匪浅。
- 9、喜欢赵霖老师的东西 我买时八块多，现在十二啦！！快降价！！还隐藏我的评论，卓越恶不恶，你要再敢隐藏，我就写个百八十份，我群发~~~~~
- 10、专业营养专家给我们讲病从口入，通俗易懂!
- 11、此书内容太简单，没什么参考性！
- 12、给妈妈看的。。。
- 13、不错，蛮好的一本书。

《专家谈饮食有节 身必无灾-首席专家赵痢

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