

# 《少食为妙》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802316546

## 编辑推荐

一位中国协和医科大学老毕业生说，健康是非常简单的事情，他向人们支招——少食为妙。  
现代人在饮食上\*\*的过错就是天天美食饱食。

## 内容简介

本书共分六章，内容包括：地理奇观；天文之窗；科学技术；动物世界；植物撷趣；人体解说。

作者写本书是想在“饮食”上打开一条新路。作者认为，不要总盯着疾病本身，要首先纠正人们的错误生活方式，尤其是错误的饮食方式，生活方式问题解决了，疾病问题也就简单多了。

应当让“神医时代”过去，把医学交还给人民大众。让每个人都明白自己的天性，恢复人类自己的天性，就像牛吃草不能改变一样，人类要正确地摄取自己本应该摄取的食物。人类不是杂食动物，更不是肉食动物，人类是地地道道的吃植物性食物的动物。

只要人们心目中掌握了这样的原则，疾病失控的局面，才能给以纠正，人人健康的局面才能到来。

## 作者简介

赵心常，1940年8月生于河北省邢台市，1968年毕业于中国协和医科大学。先后在宁夏、河北、北京等地从事临床、科研、教学、编辑、记者工作。爱好科普写作，曾发表二百余篇文章。

近几年走遍全国80多个城市调查研究，并进行大众健康教育讲座上千场，颇受欢迎。

## 目录

### 第一章 我考上了“协和”

漫长的求学路

休学之后

备战之时

精神病人的治疗

“协和”模式的现代医学出了问题

## 第二章 吃饭出了问题

面临饿死的年代

美食饱食带来了什么

外祖母与我的母亲

肉食越来越贵

食品加工越来越精细

疾病越治越多

肉食与素食PK

## 第三章 问题出在哪里

是基因遗传吗

是细菌还是病毒

农药是杀手还是功臣

空气污染占多大份额

要喝什么样的水

人能不能被吓死

什么都吃才营养均衡吗

牛奶能不能喝

鸡蛋是十全十美的食物吗

主食是指什么

植物浓缩油

精制碳水化合物食品

吃营养还是吃食物

谁死于无知

## 第四章 去问神医

历史上的神医

现代神医

## 第五章 神医是谁

天下健康人

新食物的冲击

新食物的后患

维生素c的发现

## 第六章 大自然给我们出了个题

## 第七章 天人合一

## 第八章 重新认识我们自己

## 第九章 人类拥有节能型身体

## 第十章 我的修炼

## 第十一章 我和他们的断食体会

后记

## 第一章 我考上了“协和”

### 漫长的求学路

1959年9月，我从河北邢台一中考入现在的中国协和医科大学医学系（八年制）。

我是河北邢台地区一个农家孩子，高中毕业，刚刚18岁，只知道“协和”是全国最好的医科大学之一，其详细情况一点都不了解。到了北京永定门火车站（现称北京南站）才知道，前三年在北京大学学习，被北京大学学友接到了北京大学。在北京大学上完三年后，再转到东单三条“老协和”学五年。考上一个大学，上了两个大学，真是没有想到。这种教育方式使我在人生道路上增加了资本，两个大学对我的影响是深远的。

“中国协和医科大学”的前身是美国人创办的“北京协和医学院”。1951年1月20日美国办的协和医学院和协和医院由中央人民政府和卫生部全部接管，校名改为“中国协和医学院”。1957年随着最后一届学生毕业“协和”停办。1959年在原协和医学院基础上，恢复了八年制医学院，我报考时校名叫“中国人民医学院”，入学后改名为“中国医科大学”。在“文化大革命”中几度易名，最后在1985年定名为“中国协和医科大学”。现在，中国协和医科大学归属清华大学医学部。

“八年制”意味着什么？在入学后不久，头脑逐渐清醒过来，感到学制太长。当时，不少同学感到有点后悔，曾经几次给当时校长黄家驷教授提出建议，要求缩短学制。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)