

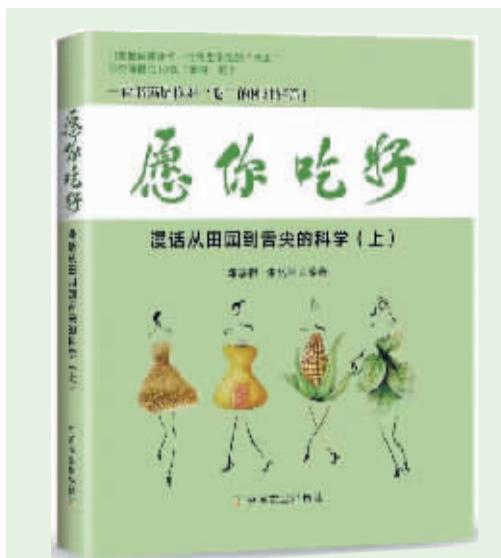
■共读健康(12)

《愿你吃好——漫话从田园到舌尖的科学》

在如今人们健康意识日益增强的时代，大众科普丛书——《愿你吃好——漫话从田园到舌尖的科学》宛如一份珍贵的礼物，将饮食、养生和健康紧密结合在一起，为广大读者提供了丰富的科学知识和实用的健康指导。这套丛书由袁隆平、官春云、邹学校、印遇龙、刘少军、刘仲华、柏连阳、单杨等多位院士的科研成果汇集而成，不仅有着深厚的学术背景，更以通俗易懂的方式将科学知识传递给大众，使得健康饮食变得触手可及。

《愿你吃好》一书共凝炼了520个“吃好之间”和100多幅操作和辨别插画，涵盖了粮油、蔬菜、水果、茶叶、中药材以及畜禽水产类农副产品的认知、储存、辨别、挑选、烹制、食用及加工等科学知识。这些内容不仅是各位院士们多年科研成果的精华，更是对如何实现“吃得安全，吃得放心，吃出健康，吃出美味，吃出快乐”的生动诠释。

书中有一篇特别引人注目的内容，由袁隆平院士撰写，讲述了稻米与大健康的关系。我国作为盛产稻米的古国，稻米不仅是主要的粮食作物，更是调理人类健康的重要膳食。现代科学研究表明，稻米含有丰富的营养物质、微量元素和维生素，特别是含胚与种皮的糙米，更是保障人体活动的重要能量来源。



编者: 邓享棋 张岳平 钟丽凡 单杨等
推荐指数: ****
关键词: 饮食营养 食品安全 健康养生
推荐人: 本报读者 姚晓柏

袁隆平院士还提到，稻米的膳食纤维和维生素B₁对人体健康的诸多益处。通过科学的烹饪和食用方法，稻米不仅能提供充足的能量，还能调理身体，预防多种疾病，为人类的繁衍和世界文明的进步做出突出贡献。

书中另一篇由官春云院士撰写的文章，深入探讨了油脂均衡的重要性。中国作为14亿人口的大国，食用油是人们日常生活中的必需

品。然而，目前我国的食用油自给率不到30%，大部分依赖进口。官院士指出，通过发展油菜种植，提高菜籽油的自给率，不仅能保障国家粮食安全，更能为居民提供营养健康的优质食用油。

高油酸菜籽油因其优质的营养成分和良好的热稳定性，被誉为“安全脂肪酸”，是食用油中的佼佼者。书中详细介绍了我国在高油酸油菜研究方面的进展，以及这种油在健康饮食中的重要作用。

《愿你吃好》一书还特别介绍了茶叶与健康的关系。由刘仲华院士撰写的文章指出，茶叶作为天然绿色饮料，含有多种对人体有益的功能性成分，如茶多酚、氨基酸和咖啡碱，具有降血脂、降血压、降血糖等功效。

书中不仅讲述了茶叶的营养价值，还探讨了茶文化对人类心灵和社会的积极影响，认为茶可以让人们净化心灵、自我修炼，是一种自我完善的哲学。

柑橘作为我国和世界第一大水果，书中详细介绍了其丰富的营养成分和多种保健功效。由单杨院士撰写的文章指出，柑橘不仅可以鲜

食，其皮、籽等副产品也具有重要的保健价值。柑橘皮中的精油和果胶广泛用于食品和日化领域，而柑橘籽中的柠檬苦素则具有抗肿瘤、抗病毒、镇痛、抗炎等多种功能。

读完《愿你吃好》这本书，不仅让我对饮食和健康有了全新的认识，更感受到科学饮食对生命质量的重要提升。这本书通过详细的科学知识和实际操作指南，使得我们每个人都能成为自己的营养师，科学合理地安排一日三餐。

书中的每一个章节都充满了实用的健康知识和科学的饮食建议，让我在日常生活中能够更好地选择健康食材，合理搭配膳食，提高自身免疫力，预防疾病的发生。通过学习书中介绍的粮油、蔬菜、水果等食材的营养成分和健康功效，我学会了如何在日常生活中更科学地选择和烹饪食物，真正做到“吃好”。

《愿你吃好》不仅是一本科普读物，更是一本指导我们如何实现健康生活的宝典。通过它，我们能够更好地理解食物与健康的关系，科学合理地安排饮食，从而提高生活质量，实现健康长寿。

希望更多的人能够阅读《愿你吃好》，从中学习到科学的饮食知识和健康的生活方式，共同迈向健康长寿的新生活。愿我们每个人都能在这本书的指引下，吃出健康，吃出美味，吃出幸福！

音乐与医学的十年交融 心灵音乐会送来今冬第一缕温暖

11月7日正值立冬，湖南省肿瘤医院门诊大厅内却温暖如春，医院第43场心灵音乐会如约而至。现场琴声歌声、声声交织，感动着每一位在场的患者、家属及医护人员。所有人带着期待和关切的神情，静静地坐着，用心地聆听，就这样沉浸在音乐的世界里，享受着生命中难忘的瞬间。这样的音乐会到今年已开展第十个年头，见证了医患间早已不言而喻的默契和深情。

悠扬的旋律缓缓响起，青年演奏家王昌俊、周可斌、博文携手，用笛箫与古琴合奏一曲《归来》，轻轻触动着人们的心弦，音乐和着呼吸流淌，温柔地抚平心灵的褶皱；傅文老师演奏的钢琴独奏《月光》《鸟之诗》，如一股清泉流过听者心田，一时间忘却了生活的琐碎与烦恼；当王昌俊老师的笛箫独奏《幽谷》响起时，听众们仿佛走进了一个神秘而幽静的山谷，任思绪飘扬；周博老师的萨克斯独奏《比爱更深》深情款款，让现场久久沉

醉；家属志愿者刘芸、刘宇带来歌曲《如愿》，寄托着对生命最热烈最真挚的期盼；黄诗娜老师的竖琴独奏《小河淌水》《SUMMER》清新脱俗，宛如天籁；全体演员共同演奏的《珍贵的人间》，气势宏大，情感真挚。音乐会接近尾声时，院长向华缓缓上台，吹奏了一曲葫芦丝《月光下的凤尾竹》，仿佛将人带入一片竹林，幽静而柔美，感受到深深的宁静。最后，当全体演员和观众一起唱起《我和我的祖国》时，整个大厅里回荡着昂扬歌声，人们挥舞着手中的小红旗，共同唱出对祖国的热爱、对未来的期盼。

在音乐的间隙，中医科还在现场开展了互动环节，精心安排了《八段锦养生功法》的实践指导，吸引现场观众积极参与练习；同时，中医/西医结合科李东芳、梁慧两位主任特别介绍了立冬时节的中医健康科普知识，帮助大家养成科学的养生习惯。这样轻松的互动，仿佛一场家庭聚会，每个人都找到了一种归属感。

音乐会结束后，患者家属王奶奶激动地表示：“我真没想到竟然能听到如此专业又让人温暖的音乐会，这让我感受到了医院对患者和家属的关心与关爱，希望我的老伴能在这里得到更好的治疗，早日康复。”

向华院长表示，此次音乐会的成功举办，是医院对医学人文关怀理念的诠释，也是对国家卫生健康委最新发布的《医学人文关怀提升行动方案（2024—2027年）》的积极响应。对肿瘤患者及家属的照顾与关怀，不仅是医务人员的技术与职责，更是一种责任与使命。用音乐搭建起医患沟通的桥梁，可以使患者忘却病痛，保持积极心态面对治疗，使家属们获得力量和希望，也让医务人员减轻工作压力，感受职业的成就感。

音乐是心灵的疗愈剂，是一种无声的鼓励与安慰。未来，医院将继续践行人文关怀，让每一位患者和家属都在这里得到温暖的陪伴，用音乐和关爱为他们的康复注入源源不断的希望。

通讯员 彭璐

传递给患者的温度 总有一天会传递给更多人

医者仁心，有温度的医疗，搭建起医生与患者之间一座信任的桥梁。很多患者有时也会拥有一些让人动容的故事。

我有一个患者，是一名来自广西的女孩，叫薇薇（化名），她之前因为白血病做了骨髓移植，眼睛免疫力低下，出现了病毒性的眼底疾病。

在治疗过程中，她的视力曾经恢复过一段时间，就参加了白血病孩子的绘画比赛，并获得了一等奖。但是，最终因为种种原因，她还是丧失了视力。但她没有气馁，她会写诗，去鼓励那些视障儿童。她也和我一起，以她自己为原型，写了一本书，书名叫《追光的孩子》，希望用她自己的故事，去鼓励更多孩子们努力克服困难，不要轻易放弃和气馁。

虽然薇薇的眼睛最终还是没有复明，但在这个过程中，大家一直在关心她、帮助她，所以她的内心是阳光的、温暖的。她自己也成了一个发光体，照亮更多的孩子。当我们把温度传递给患者，患者又会通过各种方式，把温暖传递给更多人。

对于一名医生来说，精湛的医疗技术固然重要，但不仅仅是借助手术刀、各种药物就足够，医生应该有一种心性，就是发自内心地想要去帮助别人。比如医生可以陪患者聊聊天，释放他们的焦虑，让患者感受到医生的良苦用心。往往是一些细节，会改变很多东西。

作者 陶勇

来源：新华日报·交汇点新闻