

<<检验你的健康常识>>

图书基本信息

书名：<<检验你的健康常识>>

13位ISBN编号：9787101068764

10位ISBN编号：7101068766

出版时间：2009-10

出版时间：中华书局

作者：北京电视台《健康北京》栏目组编著

页数：246

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>

<<检验你的健康常识>>

内容概要

根据北京电视台《健康北京》节目内容整理而成。
立足于解决生活中的常见问题。
由北京各大医院著名专家权威解答。

<<检验你的健康常识>>

书籍目录

- 上编 健康生活常识 一、饮食常识 1 渴了才去喝水对吗？
- 2 能一次性大量饮水吗？
 - 3 餐前可以空腹饮水吗？
 - 4 一边吃饭一边喝水对不对？
 - 5 每天清晨喝下一杯冷水真的可以排毒养颜吗？
 - 6 一个人喝水越多越好吗？
 - 7 什么是利尿食物？
 - 8 经常喝含有维生素c的饮料是多多益善吗？
 - 9 饭后能喝大量的浓茶水吗？
 - 10 怎样喝茶才科学？
 - 11 隔夜茶可以喝吗？
 - 12 什么样的菊花最适合饮用？
 - 13 哪些人喝菊花茶的时候不适合加冰糖？
 - 14 如何用菊花茶保护视力？
 - 15 银杏叶片能直接泡水喝吗？
 - 16 浓茶可以解酒？
 - 17 酒后可以吃药吗？
 - 18 大量喝酒对身体有哪些坏处？
 - 19 如何饮酒才是安全的？
 - 20 饮用牛奶要注意什么？
 - 21 早餐奶能当奶喝吗？
 - 22 如何用酸奶健康减肥？
 - 23 喝酸奶有哪些讲究？
 - 24 什么人不适合喝酸奶？
 - 25 喝豆浆可以帮助妇女安度更年期？
 - 26 怎样喝豆浆才科学，什么人不适合喝豆浆？
 - 27 豆浆和牛奶真的不能一起喝吗？
 - 28 豆浆和牛奶谁更有营养？
 - 29 不同人群该怎么选择牛奶、豆浆？
 - 30 吃水果要不要削皮？
 - 31 削去烂掉部分的水果还可以吃吗？
 - 32 霉变有什么危害？
- 怎样才能控制霉菌？
- 33 食用苹果有哪些好处？
 - 34 苹果的品质可以检测吗？
 - 35 食用梨有哪些好处？
 - 36 食用葡萄有哪些好处？
 - 37 葡萄应不应该带皮儿吃？
 - 38 如何才能清除葡萄上的白霜？
 - 39 荔枝对人体有哪些好处？
 - 40 吃樱桃有哪些禁忌？
 - 41 怎样制作荔枝莲子粥？
 - 42 为什么有时候香蕉会加重便秘症状？
 - 43 橘子和牛奶能一起吃吗？
 - 44 橘子皮泡水真能保健吗？

<<检验你的健康常识>>

- 45 为什么要用糖炒栗子而且尽量不要买开口栗子？
 - 46 柚子有哪些防病治病的功效？
 - 47 柚子与降血压药能一起吃吗？
 - 48 食用黄瓜和西红柿有哪些好处？
 - 49 用西红柿拌黄瓜真的会造成营养流失吗？
 - 50 长时间加热后西红柿鸡蛋汤中的鸡蛋为什么会变黑？
 - 51 洋葱有哪些功效？
 - 52 洋葱有哪些食用禁忌？
 - 53 胡萝卜有哪些功效？
 - 54 过多食用胡萝卜会有哪些副作用？
 - 55 如何科学食用菠菜？
 - 56 黄豆芽有哪些功效？
 - 57 如何科学食用黄豆芽？
 - 58 豆腐含有哪些营养物质？
- 哪种豆腐含钙量比较多？
- 59 痛风病人适合食用豆腐吗？
 - 60 体质偏寒的人该怎样食用豆腐？
 - 61 自家腌制酸菜应注意哪些问题？
 - 62 怎样挑选超市的酸菜？
 - 63 食用金针菇有哪些好处？
 - 64 食用金针菇不当会有哪些危害？
 - 65 如何安全食用金针菇？
 - 66 如何用土豆来减肥？
 - 67 为什么说土豆是一种极好的主食？
 - 68 土豆除了能吃以外还有哪些妙用？
 - 69 为什么不提倡吃薯片等油炸的土豆食品？
 - 70 为什么会有“柿子螃蟹赛砒霜”的说法？
 - 71 吃螃蟹应注意哪些问题？
 - 72 吃柿子应注意哪些问题？
 - 73 食用粗粮是越多越好吗？
 - 74 应怎样合理地食用粗粮？
 - 75 薏米有美容功效吗？
 - 76 怎样服用薏米才能达到满意的美容健身效果？
 - 77 薏米有哪些食用宜忌？
 - 78 薏米能防癌抗癌吗？
 - 79 食用过夜的米饭有何害处？
 - 80 方便面有健康新吃法吗？
 - 81 点菜有哪些基本技巧？
 - 82 脂肪对人体有哪些作用？
 - 83 如何科学地摄取脂肪？
 - 84 为什么说油脂是一种必需的调味品？
 - 85 为什么不能空着肚子吃大鱼大肉？
 - 86 怎样正确选择和食用小龙虾？
 - 87 吃肉和海鲜的时候喝茶水能帮助消化吗？
 - 88 何谓饭后“七不急”？
 - 89 长期挑食会有什么样的危害？
 - 90 怎样改正孩子挑食的毛病？

<<检验你的健康常识>>

- 91 常见的叶酸缺乏有哪几种原因？
- 92 为什么要控制盐的摄入量？
- 93 生姜的作用是什么？
- 94 大蒜的作用是什么？
- 95 吃蒜后为什么有臭味？
- 96 葱的功效是什么？

食葱有何禁忌？

- 97 味精有毒吗？
- 98 味精对健康只有害处没有好处吗？
- 99 怎样合理使用味精？
- 100 鸡精是从鸡身上提取的物质吗，如何正确使用？
- 101 什么是案板生熟分开？
- 102 案板为什么需要经常刷洗？
- 103 筷子应该及时更换吗？
- 104 用什么材质的筷子比较健康？
- 105 用什么样的碗最好？
- 106 如何正确洗碗？
- 107 鱼肝油能大量服用吗？
- 108 龟苓膏比较适用于哪些症状？
- 109 哪些人不宜服用龟苓膏？
- 110 为什么枸杞吃多了会造成腹泻？
- 111 如何正确食用枸杞来养生保健？
- 112 使用枸杞有哪些宜忌？

二、保健常识 113 不清洁的空调系统会给人们带来那些疾病？

- 114 埋伏在商场里的健康隐患有哪些？
- 115 为什么花草可以起到净化空气和解毒的作用？
- 116 如何科学合理地摆放“解毒”植物？
- 117 冬天应该经常开窗通风吗，要注意些什么问题？
- 118 涂改液有毒吗？
- 119 环保型的涂改液也会危害健康吗？
- 120 平时使用的带有香味的文具也有危害吗？
- 121 塑料袋为什么可能使人铅超标？
- 122 如何分辨劣质的塑料袋子？
- 123 我们应该如何挑选PVC材质的塑料制品？
- 124 为什么长期使用塑料瓶盛醋会导致食物中毒？
- 125 如何安全燃放烟花爆竹？
- 126 节日期间如何避免意外伤害？
- 127 如何预防“节日病”？
- 128 考生在参加高招体检时应该注意什么呢？
- 129 年轻人体检的侧重点是什么？
- 130 中年人为什么要定期做体检？
- 131 怎样选择和购买保健品？
- 132 如何应对“春困秋乏”？
- 133 怎样进行全身按摩？
- 134 长时间处于一个体位有什么害处？
- 135 肠胃不舒服时有什么保健的方法吗？
- 136 咽唾液真的对身体有好处吗？

<<检验你的健康常识>>

- 137 睡眠中为什么会出现“鬼压床”现象？
- 138 如何预防和治疗“鬼压床”？
- 139 为什么说吸烟危害健康？
- 140 如何正确戒除烟瘾？
- 141 洗头按摩要注意什么？
- 142 拔胡须会有哪些危害？
- 143 嚼口香糖可以代替刷牙吗？

..... 三、健身美容 四、心灵诊所 五、安全用药上编 疾病防治知识 六、五官科 七、皮肤科 八、呼吸系统 九、胃肠 十、骨科 十一、传染病 十二、肾脏 十三、妇科科 十四、糖尿病 十五、高血压 十六、心血管 十七、其他 十八、儿科 十九、急救

<<检验你的健康常识>>

章节摘录

1 健康生活常识（上篇）人们经常是感觉到渴了才去喝水，其实这是不对的，人不应该等到口渴了才去喝水。

当我们感到口渴时，体液的丧失已经占到了人体体重的0.5%以上，中枢神经系统根据反馈调节传导出渴觉，发出要求马上补充水分的信号。

如果经常这样的话就会造成身体的轻度缺水，扰乱正常的新陈代谢

<<检验你的健康常识>>

编辑推荐

《检验你的健康常识》：精品栏目精心打造，专家学者坐堂会诊。

<<检验你的健康常识>>

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>