

<<健康生活百忌>>

图书基本信息

书名：<<健康生活百忌>>

13位ISBN编号：9787216050159

10位ISBN编号：7216050150

出版时间：2008-3

出版时间：张先松 湖北长江出版集团，湖北人民出版社 (2008-03出版)

作者：张先松 编

页数：206

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>

## <<健康生活百忌>>

### 内容概要

健康的生活方式，是现代生活质量的保证；以健康的生活方式生活，是每个家庭、每个人的希望与目标。

健康的生活方式只是一个抽象的名词，需要许多具体做法去阐释与实践，有了这些具体的做法，健康的生活方式才会变得明明白白，您的生活才会有条有理。

所以人们关注健康，更关注关于健康的话题。

在诸多关于健康的话题中，大家极为重视保证健康的正面知识，而可能忽略另一面。

比如只知维生素对人体的必要，却不知不能过量摄取维生素；只知肥胖的危害，却不知减肥也有禁忌；只知多饮牛奶好，却不知喝牛奶应该注意些什么；只知要丰富餐桌，却不知食物的搭配是有讲究的，有不少食物是相克的；只知健身美容的必要，却不知其正确的方法：只知对老人、小孩、孕妇、病患者等特殊人群要特殊照顾，却不知有很多禁忌……其实，生活细节中的许多禁忌，是有科学依据的。

《健康生活百忌》要告诉您的就是一些能让您一看就明白的生活科学知识。

这些生活细节中的禁忌知识，会时时提醒您注意健康的生活方式的方向；这些点点滴滴的人生经验，会时时帮助您纠正错误的生活习惯。

这是我们编辑《健康生活百忌》的目的与愿望。

希望这本小书能给您的生活带来方便与快乐。

## &lt;&lt;健康生活百忌&gt;&gt;

## 书籍目录

1 健身健美禁忌春季锻炼禁忌夏季锻炼禁忌秋季锻炼禁忌冬季锻炼禁忌天不亮不要去树林里锻炼雾天不要在室外锻炼清晨忌空腹跑步晚上锻炼的禁忌散步的禁忌哪些人不宜长跑不宜游泳的人游泳卫生安全十忌练气功五忌儿童忌长跑儿童忌扳手腕孕妇忌长时间站立行走老年人健身锻炼五忌老年人每天散步不宜少于40分钟长跑锻炼中护脚四忌扭伤后的即时治疗禁忌瘦人想变壮切忌只练胸大肌和背阔肌切忌认为多练引体向上就可增长身高切忌认为健美、举重训练会影响身高忌忽视减肥锻炼的最佳时间减肥忌操之过急年轻女子忌盲目减肥中年妇女忌追求减肥老年肥胖者忌跑步忌忽视减肥锻炼的最佳方法忌认为练腹肌就可减少腹部脂肪切忌认为大强度的健美操能减肥塑体忌认为桑拿浴能减肥切忌认为出汗越多减肥越成功减肥者忌过度节食节食减肥最忌减减停停减肥者忌用水果代主食减肥者切勿禁忌吃肉减肥者忌不吃主食吃零食减肥者忌多喝饮料减肥者忌多饮咖啡减肥者忌喝水过多减肥者忌忽视低热量食物减肥者忌缺乏纤维素老年人人体重禁忌超过标准体重的85%婴幼儿忌过度肥胖孕妇忌过度肥胖2 食物烹调禁忌红白萝卜忌同食萝卜与水果忌同食菠菜与豆腐忌同食小葱与豆腐忌同食黄瓜维C忌相配红薯与柿子忌同食柿子与螃蟹忌同食土豆烧牛肉不可取吃猪肝忌食维生素C鱼虾忌与水果同食炒鸡蛋忌放味精鸡蛋与白糖忌同煮茶叶与鸡蛋忌同煮忌用豆浆冲鸡蛋吃皮蛋忌不放醋糖精和醋精忌同用牛奶与巧克力忌同食煮牛奶忌加糖牛奶与橘子忌同食茶与牛奶忌同饮豆浆中忌加红糖喝酒忌吃胡萝卜吃肉忌饮浓茶熬绿豆汤忌加矾煮粥炒菜忌放碱畜禽肉类食物配伍禁忌水产、鱼类食物配伍禁忌蛋、奶类食物配伍禁忌蔬菜类食物配伍禁忌果品类食物配伍禁忌饮料、调味品类食物配伍禁忌忌把酸性饮料放在锌、铜器皿中忌用锡食具使用铝炊食具七忌忌用彩色搪瓷和陶瓷食具忌用聚苯乙烯塑料食具忌用油漆食具食物与器皿配伍禁忌补遗3 饮食习惯禁忌(一) 粮油类食物忌长期食用过精的白米面忌食用硫磺熏白的馒头忌食烧烤青玉米淀粉食物忌凉了再吃忌长期食用方便面粽子食用四忌哪些人忌多食月饼忌多食油条多味瓜子忌多食忌食发霉的大豆、花生、玉米忌多食油炸食物油炸食物的油忌反复使用油炸食物的油忌反复使用忌食变质食用油忌过多食用植物油忌用沸油炒菜忌用生豆油、生棉籽油拌菜(二) 畜禽肉类食物猪身上三种东西切忌吃冻肉忌用开水烫成肉忌煎炸忌过多食用腌制肉鱼肉忌炒得过嫩烧肉忌过早放盐鲜猪肉忌用热水浸泡午餐肉忌多食猪油渣忌食用忌在煮肉熬骨头汤时中途加冷水猪肝忌过多食用忌烹制猪肝前未除毒烤羊肉串忌常吃哪些人忌喝鸡汤忌食鸡屁股忌食在农田里捉的青蛙(三) 水产、鱼类食物忌食烧焦的鱼忌冷冻鲜鱼忌随便吃鱼胆忌食生鱼片忌多吃干鱼片忌食死鳖、死蟹、死鳝鱼哪些人忌食甲鱼忌贪食鲨鱼肝、甲鱼肝忌食生蟹哪些人忌食螃蟹.....4 特殊人群的食禁忌5 特殊体质及食物食品禁忌6 常见病患者的饮食禁忌7 生活习惯禁忌

## 章节摘录

插图：春季锻炼禁忌春天是人们进行户外健身的大好时光，但是切忌大汗淋漓。

中医养生学家认为，春季人体处于“阴退阳长”的过渡阶段，体内阳气易发泄。

若春季运动过量，汗液排泄过多，体能消耗过度，不仅使人体内的电解质（Na<sup>+</sup>、K<sup>+</sup>、Mg<sup>+</sup>）糖元、腺体分泌物、水溶性维生素大量丧失，而且会耗人心血，损人阴气，不利养生健体。

此外，健身运动中身体活动量过大，出汗过多，人体皮肤会出现血管舒张，毛孔松弛，一旦被冷风吹拂或受寒风侵入，极易招至身体着凉、感冒而诱发上呼吸道疾病。

对此，春日晨练者在健身运动中一定要严格掌握适宜的运动量。

以自我感觉心情舒畅、精神愉快，虽有轻度的肌肉酸胀、疲劳之感，但绝无气喘吁吁、心跳难受、四肢乏力、心悸等感觉为宜。

夏季锻炼禁忌在酷暑炎夏，坚持不懈地进行体育锻炼可以提高机体在恶劣气温下的适应能力，增进健康。

但应特别注意以下几点：（1）忌大汗后骤然降温。

夏季锻炼后出汗较多，可谓“汗流浹背”，需要及时清洗身体，才感到舒爽。

切忌用凉水中洗，以避免皮肤突然受到冷的刺激，毛细血管骤然收缩，体内的热量难以散发，反会感到不适，而且还容易突然发生感冒、发热。

（2）忌运动后大量喝水。

暑天锻炼出汗多，会感到格外口渴。

但不要大量喝水，运动后人的机体器官系统正需要休息，大量喝水会给消化系统、血液循环系统，特别是心脏增加沉重负担。

同时，大量喝水后人体出汗更多，会使体内丧失更多的盐分。

容易引起抽筋、痉挛等现象。

<<健康生活百忌>>

编辑推荐

《健康生活百忌》由湖北长江出版集团，湖北人民出版社出版。

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>