

<<健康生活新概念680题>>

图书基本信息

书名：<<健康生活新概念680题>>

13位ISBN编号：9787508256627

10位ISBN编号：750825662X

出版时间：2009-9

出版时间：金盾出版社

作者：杨晓光，赵春媛 主编

页数：366

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>

前言

健康生活的重要性与科学性，虽然早已不是什么新鲜的课题，但它一直是人类十分关注并将永远关注的一个重要课题。

因为，对于一个人来说，没有健康的生活，就不可能有良好的体质，而没有健康的身体，也就失去了人生最大的幸福，甚至失去一切。

尤其是在社会不断进步、生活水平大大提高的今天，人们对自身的健康更加重视，对长寿的追求日益强烈。

与此相应的是，人们也在与时俱进地不断探索、研究健康生活的新概念，了解、掌握保健养生的新方法，以求活得更美好，活得更长久。

自古以来，人们就对健康问题十分重视，在与各种疾病长期斗争的实践中，积累了丰富的经验，逐步形成了一整套的保健理论和养生方法。

当今，随着科学的不断进步，经济的快速发展，以及人们生活条件的明显改善和生活方式的悄然变化，这些传统的理论与方法也在不断地得到修改、补充、完善和丰富，同时在深入研究的基础上，又有不少新的发现、新的概念、新的方法问世。

正是这些新发现、新概念、新方法，为人们的健康生活注入了新的活力，使人类的生命之树获得了更多的科学滋润与理性呵护，从而使“长命百岁”这一千百年来人类共同的古老心愿有望渐渐变成现实。

。

<<健康生活新概念680题>>

内容概要

这是一本专门介绍健康生活新概念的大众科普读物。

书中针对与人体健康关系最为紧密的饮食、睡眠、运动、性爱、心理等日常生活方面的各种具体问题，根据近年来世界各国专家学者关于人类健康研究的最新成果与发现，简要讲解了作为现代人应当了解和掌握的有关健康生活的一系列新概念、新方法，以及许多人们习以为常而有违科学的健康误区。

全书分为五大篇，共680多个话题。

本书内容新颖，科学实用，深入浅出，通俗易懂，针对性、可操作性强，是一本非常有实用价值的家庭生活参考书。

书籍目录

饮食篇 喝水也有“金字塔” 喝茶好处多 绿茶的特殊保健作用 红茶的特殊保健作用 普洱茶改善睡眠 大麦茶消暑散热 薄荷茶醒脑养胃 冬喝擂茶养生御寒 决明子茶不宜常饮 老年人不可常喝胖大海茶 茶水煮饭可防病 冷水泡茶更健康 电脑族每天应喝的四杯茶 腹空莫饮茶 过量喝浓茶易骨折 孕妇不宜多喝茶 吃荤食后别立即饮茶 哪些人不适宜喝凉茶 补钙前后一小时别喝茶 用浓茶解酒加重心脏负担 茶垢有损健康 不同花茶有不同功效 喝菊花茶先辨色 喝菊花茶莫随意加糖 冲奶茶不宜太浓 咖啡的保健作用 喝咖啡的最佳时间 饮用咖啡五不宜 喝牛奶要适量 鲜奶热饮忌煮沸 煮牛奶时不要加糖 儿童喝奶应长期坚持 睡前喝牛奶伤胃 饮牛奶四不宜 牛奶燕麦片别超三分钟 牛奶和巧克力不要一起吃 常喝牛奶的男性多吃番茄 哪些人应该喝酸奶 酸奶不宜加热 喝酸奶的最佳时间 三个月以内婴儿别吃酸奶 痛风患者别喝酸奶 给孩子冲奶不宜过浓 别用沸水冲奶粉 豆浆的保健作用 喝豆浆要煮透 喝豆浆最好不加糖 常喝豆浆要补锌 豆芽奶比豆浆好 速溶饮品少喝为好 能量饮料会使血压升高 过度喝软饮料增加痛风几率 功能饮料掺酒饮用需慎重 碳酸饮料喝多有害健康 饭后喝冷饮易致肠息肉 哪些人应慎吃冷饮 适量饮酒并非人人有益 “上脸”者应少喝酒 天寒宜饮温酒 过量饮酒危害多 空腹饮酒害处多 晚上喝酒影响视力 酒后护肝吃碗热汤面 饮酒过量者喝咖啡可以护肝 准妈妈豪饮胎儿可能患兔唇 酒后泡澡易引发心血管疾病 戒酒过猛可引发心脏病 不同酒水的不同饮法 啤酒的保健作用 五类人不宜喝啤酒 红酒的保健作用 果酒不宜空腹喝 喝白酒时吃些豆制品 “美酒加咖啡”使不得 酒后头痛喝点蜂蜜 动物越小越有营养 肉吃多了也有害 动物内脏最好煮着吃 猪肝焗着吃最补铁 常吃猪血好处多 老人宜常吃猪蹄 常喝骨头汤延缓衰老 中老年人不宜多吃腊肉 慎吃香味浓烈的烧烤 吃烤肉时不宜喝可乐 胖人吃什么肉好 吃牛肉的宜与忌 吃羊肉的宜与忌 老年男性调养宜吃驴肉 吃狗肉应注意什么 不能吃的动物部位 常喝鸡汤降血压 老人不要多喝母鸡汤 女性抗疲劳多吃鸡心 鸡血有利人体排毒 吃乌鸡可延缓衰老 吃鸭肉的宜与忌 鸭血可补铁排毒 常吃鹅肉，一年四季不咳嗽 兔肉健脑防血栓 吃鸡蛋白的误区 无铅皮蛋也含铅 吃鱼好处逐个数 对症吃鱼更利健康 孕妇多吃鱼有利胎儿发育 鱼鳔可抗癌 吃鱼注意避鱼毒 吃鱼过量伤眼睛 吃鱼不要吃肝脏 过多服鱼油反而易变老 吃鳖莫弃甲 吃甲鱼的禁忌 鱼胶补气养血 吃蟹注意四清除 六类人忌食螃蟹 冬季宜补哈士蟆 吃海鲜时应搭配些什么 吃海鲜应注意什么 三类人少吃海鲜 海藻能提高肠道解毒功能 蔬菜吃得少 情绪不稳定 春季养肝多吃蔬菜 夏季应常吃的蔬菜 熟吃蔬菜好处多 生吃蔬菜营养补得快 蔬菜生吃有讲究 每天必吃的抗辐射蔬菜 年龄不同，吃菜应有所侧重 采食野菜六注意 吃果蔬的“彩虹原则” 童年多吃水果长大不变胖 老年人吃水果要有选择、多吃三种水果预防老年痴呆 饭前吃一小片水果降血糖 水果吃小不吃大 吃水果有时差 水果当饭小心贫血 六种水果不宜多吃 常吃花生好处多 有些人要慎吃花生红外衣 饭后嗑些葵花子有好处 松子保护肠胃 芝麻养颜益寿 栗子生吃止血熟吃活血 素食老人多吃腰果 开心果能减少坏胆固醇 菱角减肥轻身 杏仁的保健作用 饭后吃核桃减少动脉硬化 榛子抗癌健脾胃 多吃豆腐也有弊 冻豆腐降胆固醇 臭豆腐防老年痴呆 腐竹防高血脂血症 因人而异选择食用油 心脏不好别吃菜子油 回锅油促衰老 吃油炸食品多嚼几次 黑酱油可防中风 吃得太成不利健康 低钠盐食用不宜多 定期吃顿无盐餐 醋的保健作用 早晚空腹喝醋防治便秘 孩子厌食多吃醋 多吃糖危害大 口香糖不宜多吃 什么时候吃甜食最健康 一周岁以内的婴儿不宜吃蜂蜜 七类人不可服用人参蜂王浆 儿童不宜多吃巧克力 吃味精每天别超过克 五种菜肴不宜放味精 鸡精过量可致痛风发作 吃火锅别超过两个小时 火锅配料有讲究 吃火锅莫随意配饮料 饭前喝汤并非人人适合 天热多食酸 天冷多吃含碘和铁的食物 早餐该吃什么 老人早餐过早易患胃肠疾病 早餐喝粥血糖高 晚餐过甜易发胖 睡前不能吃的五类食物 常吃夜宵易患胃癌 饥一顿饱一顿更容易发胖 四类食物伤害大脑 年轻常吃撑，老来骨质松 按血型吃饭越吃越瘦 献血后如何进补 科学进餐时间表 吃零食益健康 绿色零食更利养生 吃零食要注意什么 乱吃保健品会伤肝 营养品别用沸水冲服 中老年进补有讲究 老人不能吃得软 老人最好常吃点烤麸 多吃发酵食品抗衰老 燕麦可改善男性性功能 女性从头到脚的“食物地图” 过度节食致子宫萎缩 准妈妈吃的太好易流产 更年期女性饮食应“四舍五入” 女性摄取营养时间表 孩子膳食应“四少一多” 孩子多吃硬食视力好 孩子贪吃伤大脑 西式快餐易让孩子得病 主食不足头发易掉 面汤能增强记忆力 过分吃素也得病 素食者宜常吃腐乳 杂粮应该怎样吃 吃香喝辣伤头发 粉丝不宜多吃 吃薯片等于吸汽车尾气 三类人不宜多饮绿豆汤 三类人不宜吃油条 五类人慎食汤圆 七类人慎食月饼 当心劣质饭盒带来胆结石 塑料饭盒损害

<<健康生活新概念680题>>

生殖能力 餐桌别铺塑料桌布 “打包”食物怎样吃 不宜常吃沙锅炖菜 吃得过冷过热都伤肠胃 吃油腻后喝冷饮易致癌 吃热喝凉最好间隔三分钟左右 细嚼慢咽可减少热量摄入 充分咀嚼增记忆 干嚼食物防大脑老化病 进食过快易增加癌症发病率 每顿饭吃半个小时左右最科学 不能等饿了才吃饭 微饿益寿 饥饿择食有禁忌 科学饮食十条 饭后十二不宜 养成饭后好习惯 饮食的最佳温度睡眠篇运动篇性爱篇心理篇

章节摘录

多吃糖危害大 蔗糖可直接在人体内代谢产生热量，过多食用蔗糖产生的多余热量极易导致肥胖及相关疾病。

蔗糖摄入多会引起体重的增加或肥胖；容易蛀牙；影响食欲，导致营养失衡；引发心脑血管疾病、糖尿病等慢性病；容易骨折；抑制免疫系统，导致抵抗力下降；引起过度兴奋、焦虑、注意力难以集中以及孩子的偏执狂；引起睡意，减少孩子的活动；对孩子的学习成绩产生不利的影响；使视力减退；对肾脏造成伤害；加速衰老的过程，导致皱纹和白发；引起关节炎，引发哮喘等。

口香糖不宜多吃 无糖口香糖内含的甜味剂山梨糖醇会导致体重大幅下降、腹痛及腹泻。一块无糖口香糖含1.25克山梨糖醇，每天吃四块到八块无糖口香糖，便可能引起轻微肠胃问题，出现腹胀及肠胃痉挛。

山梨糖醇还含有泻药成分，摄入过多会引起腹泻。

山梨糖醇并不能被肠胃吸收，肠胃功能差的人，过量吞食这种不被消化道吸收的糖，比起其他人更容易引起腹泻、腹胀等肠胃问题。

什么时候吃甜食最健康 血糖过低 由于过分控制糖分摄取，而出现低血糖导致的休克症状时，饮糖水或其他甜性饮料，可使患者渡过危机。

运动前 人体在运动过程中付出大量体能，而运动前又不宜饱餐，这时，适量吃些甜食可满足人体运动时所需的能量供应。

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>