第一图书网, tushu007.com

<<健康生活一点通>>

图书基本信息

书名：<<健康生活一点通>>

13位ISBN编号：9787508716404

10位ISBN编号：750871640X

出版时间：中国社会文献出版社

作者：北京市健康教育所

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

内容概要

为深入贯彻落实中共中央“ 关于加快社会主义新农村的建设 ”战略部署，为把北京市构建成为社会主义和谐社会首善之区，北京市人民政府出台了关于贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强农村卫生工作的决定》的意见，全面启动“ 百万农民健康工程 ”。
此工程将从十个方面强力推进农民身边的村级卫生工作，力争在全国率先实现人人享有基本卫生保健服务工作的目标。
为配合我市“ 百万农民健康工程 ”工作的全面、协调、可持续发展，不断提升农村居民健康素质，满足农村居民日益增长的公共卫生的基本需求，我们特编写了此书。
目的是指导人们建立健康的生活方式，让人们学会“ 健康地吃、健康地穿、健康地玩、健康地睡——健康生活每一天 ”。
把政府的关怀送到每一位农民朋友身上。

《专家谈村民保健》是我们组织在京的10多位医学专家、教授精心编写的卫生科普读物。
作者们依据自己的专业知识、临床经验和教学、工作实践编写了这本科普读物，力图将知识性、科普性融为一体，提高可读性。
科普文稿独立成篇，归纳成章，汇编成书。
本书期待的目标是，让每一位读者都能在本书中查找到自己想要的答案，让每一位读者都能从中受益。

<<健康生活一点通>>

书籍目录

吃与健康
1. 民以食为天，重视营养是关键
2. 食物营养成分知多少
3. 营养既不要缺也不要多
4. 暴饮暴食害处多
5. 一日三餐巧安排
6. 挑食偏食后果堪忧
7. 加工、烹调食物有讲究
8. 吃出癌症与吃跑癌症
9. 方便食品应在不方便时吃
10. 控制食盐有好处
11. 粗细搭配食不过精
12. 要吃糖别过多
13. 购买食品要认真挑选
14. 家庭宴席卫生有学问
15. 别让扁豆、土豆危害咱
16. 发霉腐败的食物吃不得
17. 豆猪肉、豆牛肉吃了都不好受
18. 冰箱不是食品保险箱
19. 蜜、棉籽油、鸡蛋、豆浆不可生吃
20. 河豚鱼、苦杏仁不能吃
21. 吃水产品当心寄生虫侵入人体
22. 鲜蘑菇别随便采食
23. 食用野菜有学问
24. 工业用盐吃不得
25. 食用腌菜有讲究
26. 柿子虽甜要小心柿石症
27. 熏烤食品难避危害
28. 病死、毒死的禽、畜肉不能吃
29. 甲状腺摘除后再吃血脖肉
30. 去掉肾上腺才好吃腰子
31. “ 花子肉 ”不要吃
32. 油不可不吃也不可以多吃
33. 油炸食品莫常吃
34. 刚宰的猪肉不好吃
35. 吃狗肉一定要煮透
36. 剩米饭剩牛奶处理到位才能吃
37. 学学怎样鉴别鱼的质量
38. 学学怎样鉴别肉的质量
39. 学学怎样鉴别虾、蟹、贝、蛋的质量
40. 学学怎样鉴别咸鱼、咸肉的质量
41. 学学怎样鉴别粮谷类的质量
42. 学学怎样鉴别奶类的质量
43. 学学怎样鉴别植物油的质量
44. 学学怎样鉴别果菜类食品的质量

45. 学学怎样鉴别冷饮类食品的质量
46. 学学怎样鉴别糕点类食品的质量
47. 吃东西既不太烫也不过凉
48. 吃东西别太“好色”
49. 《中华人民共和国食品卫生法》禁止生产经营的食品
50. 平衡膳食有个宝塔
51. 食物多样容易做到平衡
52. 减肥必须从饭桌上开始
53. 拒绝野味，也保护自己
54. 水果蔬菜互不替代
55. 纯素食不利健康
56. 吃蒜有益健康
喝出健康
睡眠与健康
穿戴与健康
运动与健康
旅游与健康
日常生活与健康
生活环境与健康

第一图书网, tushu007.com

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