

<<现代生活健康提醒>>

图书基本信息

书名：<<现代生活健康提醒>>

13位ISBN编号：9787508722184

10位ISBN编号：7508722183

出版时间：2008-7

出版时间：中国社会

作者：杨晓光//赵春暖

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>

<<现代生活健康提醒>>

前言

关于健康，时下有一句话可谓精辟：“你的健康是你的事，我的健康是我的事，我们的健康却是国家的事。

”显而易见，没有民众的健康，就没有社会的小康。

这已是不争的现实和人们的共识。

而人的健康，除了先天的遗传基因，更重要的是取决于后天的生存环境、生存条件、生存状况以及由此产生的诸多物质的和精神的因素。

这些因素往往为人们司空见惯却又熟视无睹，往往为人们习以为常却又良莠不辨，以致于无形中影响了自身的健康，又经日积月累，对身心造成了戕害。

殊不知，真正的健康就来自于生活之中，健康的积累，也正源于生活的细节，而这细节，恰恰包含在日常的方方面面。

特别是近年来，随着现代化的进程，各个年龄段、各种职业的人们的生活环境、生活内容、生活习惯也在与时俱进，需要面对的现实已是今非昔比，对人们的健康提出了新的挑战。

缘此，我们围绕着现代生活的变化，精选了大量相关的资料汇成此书，从细微之处提醒人们：为了健康，该做什么，不该做什么；应该怎么做，不该怎样做。

<<现代生活健康提醒>>

内容概要

《现代生活健康提醒》分为：“饮食健康提醒”、“运动健康提醒”、“睡眠健康提醒”、“衣着健康提醒”四部分，分门别类、分条缕析地介绍了既深入又浅出、既实用又易行的相关知识，相相会对百姓健身养生大有裨益。

近年来，随着现代化的进程，各个年龄段、各种职业人们的生活环境、生活内容、生活习惯也在与时俱进，需要而对的现实已是今非昔比，对人们的健康提出了新的挑战。

缘此，围绕着现代生活的变化，《现代生活健康提醒》精选了大量相关的资料，从细微之处提醒人们：为了健康，该做什么，不该做什么；应该怎么做，不该怎么做。

<<现代生活健康提醒>>

书籍目录

饮食健康提醒喝水不够，大脑会迟钝饮水的最佳温度有效的喝水方法五种水千万不能喝矿泉水喝多有危害矿泉水不宜煮沸喝长期喝纯净水易致心脑血管疾病温泉水不宜饮用绿茶的特殊保健作用女性“五期”不宜饮茶保温杯沏茶有损健康大麦茶有助消化喝白茶少中暑喝草药茶注意护齿苦丁茶非人人皆宜银杏叶不能当茶饮时尚花茶应慎喝咖啡最好中午喝八种人不宜饮咖啡怎样正确喝牛奶饮用酸奶要注意什么豆浆比牛奶好喝豆浆的宜与忌女性常喝可乐易得骨质疏松蜂蜜不宜开水冲蜂蜜不宜与哪些食物同食打呼噜应少喝酒嗜酒易患胆结石经常喝酒容易肥胖嗜酒易患精神病大口喝酒易诱发肠癌夜间饮酒有损健康饮酒时不宜吃的食物混合酒更易喝出脂肪肝抠喉咙解酒易导致胃出血停止酗酒受损脑功能可部分恢复戒酒过猛可引发心脏病人夏喝啤酒不宜太冰啤酒喝太多易得肺癌红酒兑雪碧伤胃白葡萄酒养心护肺洋酒兑绿茶伤胃喝米酒增强记忆力常饮黄酒抗衰护心吃肉太少易引起贫血吃深色猪肉更有利于健康吃煎炸咸肉有害身体常吃腌肉制品伤肺吃动物肝脏当心骨质疏松猪肺含毒量居内脏之首猪胆有毒切勿食用吃狗肉要注意什么吃羊肉要注意什么烤羊肉串比苏丹红危害大鸡肉能增强免疫力吃乌鸡延缓人体衰老感冒不宜食用鸭肉老人不宜吃烤鸭鹅肉营养价值高慎吃鸡鸭鹅鱼头冬季少吃兔肉不能吃的动物部位吃蚕蛹不当会中毒蟾蜍有毒切勿食用适量吃鸡蛋好处多女性天天吃鸡蛋不利健康婴幼儿吃鸡蛋两不宜营养鸡蛋不可随便吃常吃茶叶蛋损健康六种鸡蛋不能吃吃咸鸭蛋能补钙铁血压高慎食松花蛋肥鱼有益于肾脏沙丁鱼可抑制乳腺癌吃鱼带鱼骨营养更丰富吃鱼过量伤眼睛哪些患者不宜多吃鱼多吃鱼松可引起氟中毒不能空腹吃鱼常吃水煮鱼的五大隐患鱼头不宜下火锅烤鱼不可多吃鱼干要少吃多吃鱼翅对身体有害哪些人不宜吃甲鱼常吃海鲜易患鼻咽癌常吃海鲜不利生育吃虾应注意什么食蟹六禁忌哪些人不宜吃螃蟹吃海参的宜与忌女性吃海藻养颜又补铁冬吃海带助御寒多吃海带保护乳房蔬菜颜色不同保健功能有别秋季吃辛辣蔬菜要适量冬季吃点凉菜好消化功能不好不宜多吃蔬菜有些蔬菜不宜生吃剩菜回锅毒素更多吃了这些菜别晒太阳吃腌制菜应同时吃点蒜采食野菜六注意看颜色吃水果对症吃水果水果不能当饭吃哪些水果不宜空腹吃烂水果不烂部分也有毒长期饭后吃水果易致便秘水果不宜榨汁喝警惕被“炮制”的水果鲜花不可随便吃食用坚果须注意什么哪些人不宜吃花生多味瓜子不宜多吃芝麻缓解眼睛干涩搭伙“吃豆腐”增营养多吃豆腐也有弊多食冻豆腐可降胆固醇血豆腐不是“血管清道夫”豆腐乳应蒸15分钟后再吃臭豆腐不宜多吃长期吃一种油易使脂肪酸失衡豆油不能生吃每天每人食油别超过25克酱油分两种混用损健康盐吃多了易长皱纹过度低盐饮食也有弊喝醋保健不可取五种人不宜吃醋少吃糖可换回15年寿命空腹吃糖易患眼疾女性喜甜须防四种病以蜜代糖更保健婴儿不宜吃蜂蜜人参蜂王浆并非人人皆宜咀嚼口香糖别超过15分钟巧克力能防心脏病过多摄入味精的危害涮火锅别超过一个半小时吃火锅的禁忌哪些人不宜吃火锅巧喝汤有益健康不吃早餐害处多不吃早餐有损女性容貌早餐的“两宜与两不宜”上班族午餐面食优于米饭上班族午餐四不宜晚餐不当会导致八大疾病常吃夜宵有四害成年人吃零食要有谱辨明体质再进补保健品不适合青少年营养过剩比营养缺乏危害更大哪些营养不宜多长期饱食害处多暴饮暴食影响女性智力“辟谷”瘦身伤身体女性吃得太少毛病反而更多女人吃全素老得快粗粮吃多了会降低免疫力吃煤火烤食品易致癌吃方便面应注意什么粉丝不宜多吃燕窝不宜多吃变声期不宜吃蜜饯慎食“色泽艳丽”的食品吃山珍野味须防中毒五味偏重损健康口味单一助减肥听音乐进餐有助消化多嚼硬食有益健康吃饭时间太长容易得龋齿各类工种职业的营养保健运动健康提醒睡眠健康提醒衣着健康提醒

<<现代生活健康提醒>>

章节摘录

当人们不吃早饭时，其身体只能动用体内储存的糖原和蛋白质来维持正常的生理活动，久而久之，就会导致皮肤出现干燥、起皱、起斑等现象，从而加速人体的衰老。

早餐的“两宜与两不宜”宜软不宜硬清晨，人体的脾脏困顿呆滞，常使人胃口不开、食欲不佳，老年人更是如此。

故早餐不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物，否则易导致消化不良。

早餐宜吃容易消化的温热、柔软食物，如牛奶、豆浆、面条、馄饨等，最好能喝点粥。

如能在粥中加些莲子、红枣、山药、桂圆、薏米等保健食品，效果更佳。

宜少不宜多饮食过量会加重胃肠的消化功能，食物便不能被消化吸收，久而久之，会使消化功能下降，胃肠功能发生障碍而引起胃肠疾病。

另外，大量的食物残渣储存大肠中，被大肠中的细菌分解，其中蛋白质的分解物——苯酚等会经肠壁进入人体血液中，对人体十分有害，并容易患血管疾病。

因此，早餐不可不吃，但也不可吃得过饱。

上班族午餐面食优于米饭 人体缺乏维生素B1会感到乏力，缺乏维生素B：会感到肌肉运动无力、耐力下降，也容易疲劳。

而面食中富含维生素B1、维生素B6维生素B12等B族维生素，是缓解压力、营养神经的天然解毒剂。

<<现代生活健康提醒>>

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>