

<<一口气读懂生活常识>>

图书基本信息

书名：<<一口气读懂生活常识>>

13位ISBN编号：9787510015526

10位ISBN编号：7510015529

出版时间：2010-8

出版公司：世界图书出版公司

作者：《一口气读懂生活常识》编写组 编

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

人们每天都在生活，可是又有多少人会静下心来认真考虑一下，我们怎样生活才会更健康？其实，生活也是一门学问，不懂得其中的学问，我们就可能会在不知不觉中失去很多原本很美好的事物。我们就可能会养成很多不好的习惯，从而会影响到我们的身体健康，以及工作和生活质量，为此我们就必须探讨一下应该怎样生活。

那么究竟怎样生活才更健康、更科学呢？

这需要我们重新回到生活中来，因为只有在生活中总结出来的经验，才具有指导性，才具有科学性，才有说服力，才更适用。

## <<一口气读懂生活常识>>

### 内容概要

《一口气读懂生活常识》全书主要包括健康饮食、日常保健、穿衣护肤、运动休闲四个生活方面的内容。

每个方面的每个小节都贴近日常生活，都是生活中倍受人们关注的事项，或是青少年经常接触的常识。

所以说本书对人们尤其是青少年如何健康地成长非常具有指导性意义。

希望青少年通过阅读本书以养成一种更积极、更健康、更安全、更时尚的生活方式，并增强对健康生活的热爱和向往，同时提高青少年的生活质量。

## 书籍目录

健康饮食篇什么是绿色食品?如何识别绿色食品?食品保质期的新规定是什么?什么叫平衡膳食?平衡膳食应包括哪些食物?什么是酸性食物和碱性食物?不宜混合食用的食物有哪些?可以防癌的食物有哪些?可以延缓衰老的食物有哪些?可以天天吃的食物有哪些?不宜空腹吃的食物有哪些?不宜多吃的食物有哪些?不能食用的动物器官有哪些?能激发创造力的食物有哪些?能增强记忆力的食物有哪些?能提高灵敏度的食物有哪些?能集中精力的食物有哪些?能提高分析能力的食物有哪些?能促进睡眠的食物有哪些?能有助于人们事业成功的食物有哪些?能提高学习效率的食物有哪些?能增强免疫力的食物有哪些?富含维生素A的食物有哪些?富含维生素B的食物有哪些?富含维生素C的食物有哪些?富含维生素D的食物有哪些?富含维生素E、β-胡萝卜素的食物有哪些?富含铁的食物有哪些?富含钙的食物有哪些?吃饭为什么不宜太快?为什么不能用矮桌或蹲着进餐?为什么不能边看电视边吃饭?为什么要多吃粗粮?为什么要重视吃早餐?午餐怎么搭配才算科学?晚餐为什么要早吃?如何健康吃火锅?炒菜的剩菜汤能喝吗?吃饭为什么不能偏嚼?如何饮水最科学?吃零食有哪些危害?垃圾食品有哪些?怎么吃才能健康减肥瘦身?吃什么可以防治“少白头”?吃什么可以防治痤疮?日常保健篇迷恋电视有哪些危害?早睡早起有什么好处?哪些生活习惯会损坏大脑?损害身体健康的习惯有哪些?如何保护好眼睛?如何保护好牙齿?头发天天洗有哪些好处?生气对身体有哪些危害?唱歌是健康的“天然良药”吗?床头闹钟是“健康杀手”吗?怎样预防空调病?如何正确使用手机?洗脚有哪些好处?活动手指能健脑吗?伸懒腰有什么好处?打哈欠有哪些好处?经常梳头有什么好处?坐着为什么不能午睡?怎么喝咖啡才是正确的?怎样才能睡好觉?你的睡觉方式正确吗?如何有效预防感冒?如何正确洗澡?青春期少女怎样对乳房进行自我保健?青春期女性私密处如何保健?如何做好经期卫生保健?脸上长青春痘怎么办?变声期如何保护好嗓子?青少年有网瘾怎么办?吸烟对青少年健康有哪些危害?饮酒对身体有哪些危害?青少年为什么易患神经衰弱?每个人都适合配戴隐形眼镜吗?如何预防风湿病?如何预防颈椎病?如何预防沙眼?穿衣护肤篇运动休闲篇

## 章节摘录

绿色食品在中国是对无污染的安全、优质以及营养类食品的总称，是指按特定生产方式生产，并经国家有关专门机构认定，准许使用绿色食品标志的无污染、无公害、安全、优质和营养型的食品。

1990年5月，中国农业部正式规定了绿色食品的名称、标准及标志。

标准规定如下：1.产品或产品原料的产地必须符合绿色食品的生态环境标准。

2.农作物种植、畜禽饲养、水产养殖及食品加工必须符合绿色食品的生产操作规程。

3.产品必须符合绿色食品的质量和卫生标准。

4.产品的标签必须符合中国农业部制定的《绿色食品标志设计标准手册》中的有关规定。

绿色食品的标志为绿色正圆形图案。

上方为太阳。

下方为叶片与蓓蕾，标志的寓意为保护。

在许多国家，绿色食品又有着许多相似的名称和叫法。

诸如“生态食品”、“自然食品”、“蓝色天使食品”、“健康食品”以及“有机农业食品”等。

由于在国际上，对于保护环境和与之相关的事业已经习惯冠以“绿色”的字样。

所以，为了突出这类食品产自良好的生态环境和经过严格的加工程序。

在中国。

它们统一被称作“绿色食品”。

编辑推荐

《一口气读懂生活常识》：图文并茂 主题热门 创意新颖

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>