

<<健康与养生>>

图书基本信息

书名：<<健康与养生>>

13位ISBN编号：9787532067374

10位ISBN编号：7532067378

出版时间：2000-1

出版时间：上海世纪出版社

作者：张晓斌

页数：228

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>

## <<健康与养生>>

### 前言

编者说明 《报刊文摘》的第三版上，专门辟有一个小专栏“健康与养生”，每期刊登三四篇小文章，自1996年以来，已连续刊登了近600篇，可谓内容丰富。

广大读者对此深为欢迎，认为阅后很有启发，有的还参照文章进行了自我保健治疗，取得了一定的成效。

于是，不少读者来信来电，希望《报刊文摘》编辑部能将这篇文章汇编成册，以便阅读参考。

我们认为，这个意见很好，特汇编了这本小册子，并以原专栏栏目名“健康与养生”为书名，以满足读者的这一需要。

这里需要说明的是，书中所选的文章，大部分是个人养生治病的体会、经验，皆是一得之见，不一定适用于每一个人；有的是在缺医少药情况下采用的一些单方、土方、简方，在医疗条件较好的地区，完全可以采取更直接更有效的防治方法，不必生搬硬套。

《报刊文摘》到2000年1月1日，已正式创刊20周年，藉此机会，我们以此书作为礼物，谨献给热爱、关心、支持《报刊文摘》的广大读者，这也算是我们全体编辑同仁为广大读者做的一件实事。

愿我们的读者每天都拥有一个好的心情，拥有一个健康的身体，生活得更加美好！

《报刊文摘》编辑部 1999年8月28日

## <<健康与养生>>

### 内容概要

《健康与养生》内容丰富，深受广大读者欢迎，认为阅后很有启发，有的还参照文章进行了自我保健治疗，取得了一定的成效。

书中所选的文章，大部分是个人养生治病的体会、经验，皆是一得之见，不一定适用于每一个人；有的是在缺医少药情况下采用的一些单方、土方、简方，在医疗条件较好的地区，完全可以采取更直接更有效的防治方法，不必生搬硬套。

## &lt;&lt;健康与养生&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、预防医学、卫生学（一）营养卫生、食品卫生1．都市人：你会吃吗？  
 2．春季吃啥好？  
 3．劳累后吃什么好？  
 4．测测你吃得是否过多？  
 5．清淡不等于吃素6．早餐宜食瘦肉水果7．吃好早餐有助消化8．夏季果蔬也是药9．食果蔬不可抽筋剥皮10．厨房里的偏方11．蔬菜治病有疗效12．豆腐也能治病13．巧用卷心菜叶14．丝瓜叶能治疾15．芹菜的食疗16．食芹菜消脂肪17．洋葱的妙用18．洋葱是良药19．常食生姜可除“体锈”20．常食山芋可益寿21．巧用西红柿健身22．清热解毒数茄子23．成鸭蛋能清肺滋阴24．常吃鸡蛋预防痴呆25．老年虚性水肿的食疗法26．抑郁症食疗方27．用玉米治疗遗传病28．荔枝治病又致病29．方便实用的麻油疗法30．吃鱼因人而异31．鸡汤并非人人皆宜32．茶水煮饭养生保健33．人参并非越大越好34．微量元素并非多多益善35．医药专家提醒：维生素过量会中毒36．哪些人应补充维生素B？  
 37．维生素宜饭后服38．有些人不宜食粗粮39．服用维生素C请勿吃虾40．多食鱼油危险41．多吃素油减少头皮屑42．洋葱去头皮屑43．按摩法治头皮屑44．乌发方两则45．花椒泡酒治秃顶46．多吃苦食有益大脑47．喝面汤也可补脑48．柿饼可戒嚼49．晨起用水有讲究50．三三三健康饮水法51．盐水洗澡皮肤光滑52．如何去除食物中的黄曲霉毒素53．巧除居室异味54．在新居中吸烟危害大55．多吃海带可以御寒56．贪吃山楂当心胃结石57．空腹不要食用黑枣58．喝牛奶宜慢不宜快59．盐分摄取过低可能有害健康60．当心多钙症61．最能补钙是健身62．补钙宜早、宜食补63．青菜炒肉利补钙64．鲜鱼炖豆腐有利钙吸收65．食物混食的几个误区66．萝卜与水果不宜同食67．黄瓜、西红柿不宜同吃68．酸奶可消解抗生素副作用69．畸形蛋瓜果不能吃70．烂姜、老南瓜不能吃71．勿喝隔夜茶水72．蔬菜久存生毒73．三种人应慎食味精74．内热者慎食鲜虾75．豆腐\_虽有益但非人人宜76．柑桔不可多食77．西瓜不宜冰冻过久78．不要长期饮用胖大海79．慢吃苹果80．鲜藕不宜生吃81．嗑葵花籽宜适量82．多吃巧克力也能“醉”83．空腹吃糖有损大脑84．糖对健康没有不良影响85．解酒小偏方86．“伤食”（积食）怎么办？  
 87．除消化不良有方法88．饮茶应当留意时间差89．提防农药残留超标喝茶莫喝“第一泡”90．茶久泡不宜多喝91．春季防病有良方：煎煮凉茶92．秋燥防病有药茶98．舌舐上颚防秋燥94．涂橙皮汁可防蚊95．如何避蚊咬？  
 96．劣质蚊香可导致帕金森氏病97．过“立夏”除“湿毒”98．疖夏可预防99．防止“夏季情感障碍”  
 ……二、内科学三、外科学四、肿瘤防治五、皮肤病六、耳鼻咽喉口腔科

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>