

<<现代健康生活小百科>>

图书基本信息

书名：<<现代健康生活小百科>>

13位ISBN编号：9787538419832

10位ISBN编号：7538419837

出版时间：2003-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张家林

页数：468

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>

<<现代健康生活小百科>>

内容概要

全书介绍了吃的新主张、食物相生相克与搭配、饮食健康禁忌、衣饰打扮禁忌、生活习惯禁忌、心理保健、运动休闲保健、长寿养生、气功养生、养生保健歌诀、疾病与用药禁忌。内容丰富，语言通俗易懂，可读性强，条理清晰。

本书最鲜明的特点是融科学性与知识性于一体，实用性强，极具针对性、操作性，它给你带来的是实实在在的帮助，依书所示，您和您的家人都会生活得健健康康、快快乐乐

书籍目录

第一章 吃的新主张——吃出健康吃的新潮流专家倡导饮食新结构素食者亦应均衡饮食采用科学的饮食方法有益健康的黑色食品一日三餐的饮食要平衡夏季饮食10要盛宴勿贪食可降血脂的食物食讲科学吃
出智力吃得聪明 活得惬意鲜榨汁颜色与健康6大健脑营养素粗茶淡饭益寿延年发酵食品对人体有益人
体离不开维生素F维生素食用指南多服维生素A有益请吃纤维食品食谱金字塔健康饮食新标准看血型定
食谱能使身材苗条的食物调整饮食 有益健康忙碌更需饮食健康食品亦可缓解紧张美中食中来杨桃：肾
病患者不宜桃：水果之王核桃：保护心脏和血管核桃可治胆石症果中圣品：柿子柠檬治病香蕉是“快
乐食品”香蕉可治病 疾病不找我葡萄可同母乳媲美保健佳品樱桃芒果可治病要讲究水果吃法防癌浆果
秋橄榄柿子预防心脏病瓜子：“超级食品”食疗佳品：干果西红柿益处多多果菜汁：喝出健康吃水果
时的某些误区呼水果可抗癌吃水果不小心也会致病10种抗癌蔬菜健康秘诀：多吃蔬菜果蔬难防乳腺癌
蔬菜的营养价值蔬菜能防癌、治癌哪些蔬菜污染少追根溯源话大蒜不宜食用大标的病人怎样减少果蔬
营养流失低脂食品：海藻桑树浑身宝裙带菜常食有益几种不能正常食用的蔬菜颜色深的蔬菜营养价值
高不宜过食及不宜多吃的食物.....第二章 食物相生相克与搭配第三章 饮食健康禁忌第四章 衣饰打扮
禁忌第五章 生活习惯禁忌第六章 心理保健第七章 运动休闲保健第八章 长寿养生第九章 气功养生第十
章 养生保健歌诀第十一章 疾病与用药禁忌

<<现代健康生活小百科>>

媒体关注与评论

健康生活系列。

《现代健康生活小百科》帮助人们从繁忙的工作生活中找到一条健康之路，全书介绍了衣食住行与自我保健、家庭实用医学、饮食营养与健康、休闲养心、心理治疗、运动健美等内容。

内容全面，条理清晰，通俗易懂，实用性强。

它能帮助您过上健康新生活，享受美好人生。

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>