

<<生活宜忌1000种>>

图书基本信息

书名：<<生活宜忌1000种>>

13位ISBN编号：9787538432763

10位ISBN编号：7538432760

出版时间：2006-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：巨天中

页数：228

字数：240000

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>

<<生活宜忌1000种>>

内容概要

拥有健康的生活是每个人的梦想，但是实现这个梦想却并非易事。

不良的生活方式正是毁灭我们美好梦想的看不见的“杀手”。

从只懂得的啼哭的孩提时代，到谈婚论嫁的黄金年华，到取得事业上的飞黄腾达，到熠熠白发的幸福晚年，这些的成功建立与我们平时的生活习惯、饮食搭配、处事原则、应急方式等等都有着密不可分的联系。

作为一名编辑，我们的责任就是尽自己的最大能力去纠正人们生活中存在的各种各样的错误，在辉煌的人生大道上清晰地分清“红灯”和“绿灯”，把健康的生活理念融入生活中的每一天每一秒。

800余种健康生活的经典妙招大全。

从饮食健康、食品购买与储存、居家健康、生活习惯、休闲运动、家居风水、美容化妆、孕产妇健康、婴幼儿健康、社会交往、家庭急救等11个方面帮您分清生活中的“红灯”和“绿灯”！

完全彩色，图文对照，轻松阅读，轻松浏览。

<<生活宜忌1000种>>

书籍目录

饮食健康 忌餐前喝咖啡 忌渴了才喝水 夏季喝冰啤酒忌酒温过低 肾结石病人忌睡前喝牛奶 肝脏病人忌饮酒 心血管病人忌喝咖啡 腹部手术后忌喝含气饮料 吃油腻食物后宜饮茶 慢性胃炎患者忌大龟喝啤酒 糖尿病病人忌饮酒 贫血病人忌饮茶 溃疡病患者忌饮牛奶 元王心病病人忌多饮可乐型饮料 急性胃炎忌猛灌白开水 气管炎病人忌睡前饮酒 女性特殊期忌喝茶 忌只吃植物油不吃动物油 气喘病人忌多吃盐 高血压病人忌多吃盐 肺炎病人忌吃牛姜 肝炎病人忌吃大蒜 忌常吃方便而 忌吃冷后重热的剩饭 淘米前宜用温水泡米 高血压患者宜吃的食品 面包忌热食 早餐忌全吃十食 肺结核病人忌多吃菠菜 两种萝卜忌同吃 眼病患前忌吃大蒜 炎症十牛疾病患者忌吃辣椒 新买蔬菜宜放两天再吃 胖人宜多吃土豆和红薯 秋冬季忌食“问题”食占占 胃肠道疾病忌食用大蒜 尿路结石病人忌吃菠菜 新鲜金针菇忌不煮熟就吃 补肾宜吃豇豆 痛经忌食生冷、寒性食物 糖尿病病人忌多吃水果 夏天吃_曲瓜忌过多过凉 驾驶员忌空腹吃香蕉 空腹忌吃橘子、山楂和柿子 冷冻食品忌快速解冻 胃病病人忌吃冷饮食品 白癫风病人忌服维生素c 酒后男人“吃蜂蜜等9种食物 十二指肠溃疡病人宜少吃多餐 胆结石病人忌多吃糖 肝病病人忌多吃葵花子 肝炎病人忌多吃糖 哪些病人忌吃花生 忌和猪肉搭配的食物 女性最宜吃墨鱼 肝炎病人忌食甲鱼 胆囊炎患者忌吃肥肉 服用异烟肼忌吃鱼肉 忌吃刚从火锅取出的食物 骨折病人忌多吃肉骨头 小儿腹泻时忌严格忌油 粉刺患者忌吃油腻辛辣食物 热证病人忌食辛辣食物 哪些病人忌喝鸡汤 肝硬化病人忌吃粗糙食物 窄腹时的饮食禁忌 多动症儿童忌多吃的食物 婴儿饥饿性腹泻忌限制饮食 痔疮病人忌吃刺激件食物 肺病患者忌饱食 脑血管病人忌多食鹌鹑蚩 冷天也宜吃凉菜 阴虚体质者忌吃麻辣火锅 服中、西药忌滥加糖 人参、萝卜忌一起吃 维生素类药忌饭前服 动脉硬化病人忌吃人参食品购买与储存 宜购买新鲜猪肉 宜根据烹调的需要购买牛肉 宜购买新鲜羊肉 宜购买优质动物肝脏 宜购买新鲜猪心 宜购买新鲜猪腰 宜购买健康的活禽 宜购买优质酱肉和酱肝 宜购买优质烧鸡 宜购买健康鳖 宜购买优质香肠 宜购买优质对虾 忌购买质次鱿鱼和鱿鱼干 宜购买优质牡蛎和活贝 宜购买鲜蟹 宜购买优质海蜇和海参 宜购买鲜鱼 宜购买优质冻鱼 忌购买污染鱼、有毒鱼 宜购买优质虾皮 宜购买优质皮蛋 居家健康生活习惯休闲运动家居风水美容化妆孕产妇健康婴幼儿健康社会交往家庭急救

<<生活宜忌1000种>>

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>