

<<平衡>>

图书基本信息

书名：<<平衡>>

13位ISBN编号：9787560177755

10位ISBN编号：7560177751

出版时间：2011-11

出版时间：李莹 吉林大学出版社 (2011-11出版)

作者：李莹

页数：212

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>

<<平衡>>

内容概要

饮食是生命活动的表现，也是治疗疾病和健康长寿的保证。

“民以食为天”，“安谷则昌，绝谷则危”：只有足食，才能安居乐业，“安民之本，必资于食”；只有身体健康，才能有所成就，有所贡献。

因此，饮食不仅维系着个体的生命，而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。

合理平衡的营养饮食极为重要，“医食同源，药食同根”，表明饮食营养和药物对于治疗疾病有异曲同工之处。

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，是当今营养学家一致公认的最合理的营养饮食原则，这是我们祖先数千年前就已经提出的至理名言。

而“虚则补之，药以祛之，食以随之”则更进一步指出疾病除药物治疗外，还应重视营养饮食：“三分治，七分养”，营养饮食也在其中。

书籍目录

前言第一章 绪论第二章 科学饮食的原则第三章 基础营养一、基本概念二、六大营养素三、五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充四、何为食物的“五性”五、食物的酸碱性第四章 合理膳食一、饮食者，人之命脉也二、一天吃多少三、饮食误区四、营养问答五、饮水六、主食七、吃豆八、口乞奶九、吃鱼十、吃茶十一、吃姜十二、调味四君子十三、正确食用碘盐十四、肌肤抗氧化的十大食物十五、宫廷进补方十六、膏方十七、民间炖补第五章 抗营养物质一、戒烟限酒二、十大垃圾食品三、“洋快餐”的危害四、碳酸饮料五、瘦肉精六、转基因食品七、十种不宜长期食用的食品八、对待医药要慎之又慎第六章 饮食与疾病一、不合理的生活方式二、成人健康预警三、办公室综合症四、上班族的饮食五、抗辐射饮食六、腰带长，寿命短七、冬病夏治八、预防糖尿病九、饮食与高血脂第七章 养生之道一、养生与四时二、判断自己气血是否充足三、舌苔是身体状况的天气预报四、自我诊断“四虚”五、补血食疗一点通六、家庭补血方七、传统的养生理念八、长寿之道附录中国居民膳食营养素参考摄入量(Chinese DRIS)(简要本)中国居民膳食指南之特殊人群膳食指南参考文献

章节摘录

版权页：5.下垂的眼睑刚过三十岁，怎么眼皮却越来越厚重，还有些下垂呢？

你可不能只想到去美容院，它是许多疾病的早期症状。

“重症肌无力”的先兆就是缓慢发生的眼睑下垂。

比较可怕的还有颅内动脉瘤，如果你的眼睑下垂是一侧性，突然的瞳孔散大，应立即到神经科诊治。

6.彩圈看灯光时，发现灯光的周围出现彩圈，别觉得新奇，这可不是你的特异功能。

它预示着你可能患上了闭眼型青光眼。

早期症状是出现“虹视”，就是这种看见彩圈的现象。

彩圈近看较小，远看较大，紫色在内，红色在外。

7.突然胃口大增，可体重却减轻背后可能隐藏着糖尿病，还有甲状腺机能亢进症、皮质醇增多症、肥胖性生殖无能症等也可以让你食量猛增。

8.胃病，还是心脏病你患过胃病，所以这次竟把心脏病的先兆当成了胃病！

要知道，这可是一个重要的报警。

与一般的胃病不同，心脏引起的胃痛很少会出现绞痛和剧痛，只是憋闷、胀满，有时还伴有钝痛、灼热感及恶心、欲吐感。

9.悄悄变化的美人痣发生恶变，成为恶性黑色素瘤时，有这样一些报警：痣在近期迅速增大；痣表面出现糜烂甚至发生破溃且有痛痒感；痣周围原先平坦无异，新近出现小黑点、卫星结节状组织，或附近淋巴结肿大且伴有黑色。

10.别让汗湿了你的手心手心出汗，可不是在说你身体好，特别是年轻人。

女性手心会发热，前期一般有持续性或间歇性手心发热、出汗，或伴有全身发热，很有可能得了慢性肾盂肾炎。

11.身体姿势在报警若你经常由于不得已而采取了某些姿势，可能是疾病的征兆。

机械式端坐：坐下时，只有两手扶在膝盖上，或扶持床边才感到舒服，心脏在告诉你，你是不是太疲倦了？

闭眼站立时身体摇晃：两脚并拢直立闭眼，身体就大幅度晃动。

这提示你小脑或脊髓功能出现了异常。

坐卧不安：体位变化频繁辗转反侧，坐也不是卧也不是，可能有胆石症、肠绞痛等隐患。

12.肚脐在说话 向上型：肚脐向上延长，几乎成为一个顶端向上的三角形。

那你得多留意胃、胆囊和胰脏的健康状况。

向下型：应注意预防胃下垂、便秘、慢性肠胃疾病及妇科疾病。

肚脐偏右：肝炎、十二指肠溃疡在向你敲警钟。

肚脐突出：当腹部有大量积水或卵巢囊肿时，肚脐就会向外突出。

13.走路姿势的疾病密语 无论是站着还是坐着，经常不断地变换姿势，这是骨质增生或椎间有骨刺的信号。

腰弯不下去，需要弯腰时只能挺直身子，把整个身躯向前倾，这是脊椎软骨组织受损的征候。

步态犹豫不决，总像在寻找某个支撑点似的，很有可能是由高血压导致头晕而引起的。

走路时身体向一侧倾斜，是肾或膀胱疾病的征兆。

14.反复低热夜里反复低热，不超过38℃，到第二天早晨又消退了。

可能是消化道疾病的信号，包括淋巴肉芽肿病等。

15.视力的突然叫停突然间一只眼睛什么也看不见，讲话也变得结结巴巴，但很快又恢复正常。

可能是“一过性缺血性发作”，是由于短时间血液未能供到大脑的一个特殊区域所致。

16.心脏在咳嗽通常一次顽固性咳嗽，不是一种威胁生命的征兆，但很可能是充血性心脏病或肺癌的信号。

如果咳嗽两周以上，又找不出病因，就要赶紧去医院检查，发现得早是好事。

17.抓破皮肤你的手或大腿的某个部位，总是一天到晚痒个不停，而且到后来，甚至想把皮肤抓破才觉痛快，同时又发现有皮疹。

<<平衡>>

这可能是患了淋巴肉芽肿。

另外，持续发痒的征兆还有可能是糖尿病和肝炎等。

<<平衡>>

编辑推荐

《平衡:饮食中的健康密码》由吉林大学出版社出版。

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>