

<<居家保健一本通>>

图书基本信息

书名：<<居家保健一本通>>

13位ISBN编号：9787563390779

10位ISBN编号：7563390774

出版时间：2009-11

出版时间：广西师范大学出版社

作者：王海波 编

页数：411

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>

<<居家保健一本通>>

内容概要

养生的书您也许看了不少，但这一本一定会让您感到与众不同： 一、本书博采众长，所有养生经验和技巧均来自他人的经验总结，实践证明行之有效，可谓集大众智慧之大成。

二、本书汇集了吃、穿、住、行、用、养、医等25个方面的养生经验和保健常识，近2000个健康细节和养生箴言。

堪称为现代人量身定做的居家保健枕边书。

三、本书编排时尚，版式新颖、检索方便，是您最贴心的健康顾问，也是馈赠亲友的最佳礼物。

<<居家保健一本通>>

书籍目录

第一章 健康膳食：小营养吃出大健康 早餐吃得巧，整天精神好 吃早餐的最佳时机 早餐“六不吃” 午餐重要且费神，少吃红肉更精神 健康的午餐应该怎么吃 午后犯困怎么吃 做饭学问大，淘米有技巧 巧做米饭，营养更高 怎样让米饭更香 饥饱有度，肠胃不苦 饮食最好八分饱 控制饮食小秘方 饭菜嚼成浆，不劳医生开药方 细嚼慢咽好习惯 干嚼食物利健康 新鲜不新鲜，吃对才重要 新鲜蔬菜营养未必高 吃不得的四种新鲜菜 炒菜有妙招，健康活到老 四大绝招留住维生素 蔬菜应先焯水后烹制 膳食平衡是关键 粗细平衡 色彩平衡 荤素平衡 吃火锅过瘾，当心引“火”烧身 肉片至少涮一分钟 食物乱搭配，皮肤要遭罪 彩色蔬菜，捍卫脏腑健康 彩色蔬果益脏腑 让食物改善你的情绪 吃“丑”蔬果不健康 虫蛀菜未必就是健康菜 畸形蔬果不宜吃 有些蔬菜吃不得 五种有害健康的蔬菜 三类病人吃蔬菜的禁忌 吃蛋有讲究，小心鸡蛋变“炸弹” 吃鸡蛋的“四不宜” 最营养的鸡蛋吃法 吃豆腐，别吃不了兜着走 豆腐吃得少才健康 给豆腐找个“伴儿” 科学用油，健康有保证 日常用油“六知道” 不同的人吃不同的油 咸食折寿，淡食延年 注意四种隐形盐 炒菜盐适量，健康又美味 料酒，谁也无法替代 怎样正确地使用料酒 别用白酒代替料酒 味精不过量，健康又美味 严格控制味精的量 这些菜不宜加味精 吃法不对，水果浪费 吃水果最好削皮 吃“全”水果才营养 饭前半碗汤，苗条又健康 饭前喝汤，减肥健康 忌用汤泡饭 剩饭做得巧，营养味道好 同粗粮或豆类食品一起煮成粥 放入熟的菜肴做成拌饭 蔬菜人人爱，慎防农药害 常用蔬菜去除农药的方法 蔬菜怎么保鲜 晚餐很关键，最好这样吃 晚餐不宜“狂吃” 晚餐过晚不健康 预防“腐败”，保鲜有方 鱼、肉的保鲜技巧 温度是保鲜的关键 锅中的霸主，还数铁锅 教您选个健康锅 挑选铁锅有诀窍 粗粮虽好，也要一分为二 粗粮应该怎么吃 粗粮不是人人都适合 小心筷子夹走你的健康 小心筷子带你入陷阱 半年换一次筷子 食物消毒的认识误区 煮一煮，就可以吃了 成肉、腌鱼等不用消毒 冰冻的食物没有细菌 生吃熟吃，各显神通 生猛海鲜不宜生吃 蔬菜生食，有利健康 年龄不同，吃的当然也不同 儿童期的饮食调理 中老年期的饮食调理 频繁应酬，就要学会巧妙点餐 点道糖醋菜 “问题胃”该怎样保养 警惕糖果的甜蜜陷阱 吃糖要“快”吃 每天吃多少糖才健康 弊多利少，夜宵不宜 常吃夜宵不利健康 吃夜宵有高招 飞火好看，不利健康 如何避免“飞火” 煤气不要拧得太小 节约习惯好，打包打得巧 不宜打包的菜 剩鱼须热透再吃 怎样吃鱼头最健康 鱼头营养，不宜多吃 怎样选择健康的鱼头 小心小小塑料袋的危害 别用塑料袋装食物 不宜用包装带编织的筐盛熟食 鸡肉味美，也有禁忌 三类鸡肉吃不得 鸡汤不是人人能喝 食物发霉，谨防倒霉 食物防“霉”方法多 霉变食物的三大变化 冷水熬汤，美味营养 怎么放水熬汤最营养 煲汤时间越长越没营养

第二章 健康饮品：喝得健康，身体安康 要健康就得常喝水 要喝就喝好水 清晨一杯水，排毒又醒脑 你真的知道怎样泡茶吗 泡茶的学问 一杯茶该泡几次 喝水也要方法对 这样喝水才健康 喝水也有禁忌 烧水的学问大得很 不宜使用隔夜龙头水 三种开水喝不得 改掉喝茶时的坏习惯 喝茶的坏习惯 茶应该这样喝 茶具要经常清洗 新茶具要消毒 茶垢清洗有良方 饮水机要定期清洗 去污泡腾片清洗法 柠檬清洗法 运动过后注意补水 补水的时机 补水量和水的温度 牛奶喝得对，健康又延年 睡前喝牛奶最好 喝完牛奶要喝水 切忌空腹喝牛奶 煮牛奶的讲究多 煮牛奶讲究火候 煮奶时不要乱加“作料” 怎样选择健康的牛奶 两类牛奶不宜喝 牛奶的保存学问大 不同人群饮奶方法也不同 肝炎患者如何喝牛奶 糖尿病患者该怎么喝牛奶 牛奶并非越稠越好 选择酸奶更健康 “不喝”牛奶喝酸奶 什么样的酸奶最健康 吃酸奶要有良方 这样吃法最营养 喝酸奶的禁忌 怎样喝菊花茶才保健 最好别加冰糖 枸杞绿茶不宜一起泡 凉茶应该怎么喝 凉茶不要随便喝 凉茶宜热不宜冷 喝凉茶，因人而异 橘皮泡茶，得不偿失 别用橘皮泡茶 忌用鲜橘皮泡酒 喝豆浆也要讲究方法 喝豆浆有良方 豆浆不可装在保温瓶里 豆浆不能与食物乱搭配 豆浆里不宜打鸡蛋 豆浆里不要放红糖 豆浆不能与药物同饮 咽唾液也能养生 如何“保津养生” 不宜吃酸怎么办 吃蜂蜜应该注意哪些 不吃“热”蜂蜜 蜂蜜不宜与茶同饮 蜂王浆不能随便喝 儿童不宜吃蜂王浆 六大人

<<居家保健一本通>>

群不宜服用蜂王浆 喝白酒，讲方法 喝酒要适量 喝酒有讲究，健康不受损 白加啤害处多
 酒并非越陈越好 白酒适合储存多久 如何选择高质量的葡萄酒 凉啤口味好，泡沫少不了
 冰啤在什么温度喝最好 喝啤酒的奥秘：保持泡沫是关键 喝酒就要点“下酒菜” 喝酒适合
 吃什么菜 解酒小秘方 喝咖啡的坏习惯你有吗 喝“浓”咖啡 喝咖啡时抽烟 “拼命”
 喝咖啡 咖啡上瘾怎么办 咖啡不是人人能喝 如何戒掉咖啡因 速溶咖啡喝不喝 速溶咖
 啡10分钟之内喝完 喝咖啡别用咖啡伴侣 喝咖啡的杯子怎么洗 这样喝果蔬汁最健康 怎样
 打出好的果蔬汁 果汁应该这样喝 喝果汁不可过量 喝果汁饮料也得悠着点儿 果汁饮品防
 高糖 少女常喝汽水易骨折 喝葡萄酒也是一门艺术 喝葡萄酒的配菜禁忌 不宜兑其他饮料
 葡萄酒虽好，但不可贪杯 乱喝汤，不健康 独味汤不健康 汤不能乱喝 喝汤忌烫 端
 午节的饮食要注意 雄黄酒该怎么喝 喝碗“午时茶”，四季可防病 端午该吃什么样的粽子
 第三章 睡眠健康：睡眠是个宝，睡对身体好 午睡是个宝，坐着睡不好 午睡多久最健康 不要
 坐着午睡 好枕头让你从头到脚都放松 怎样选择好枕头 选枕头也得看材料 选床好被，睡着
 不累 选被子的诀窍 晒被子的讲究 夜夜打呼噜，健康发警报 怎么预防鼾声四起 什么
 情况应医治 储存睡眠，透支健康 “补觉”不健康 赖床会赖走你的健康 想得开睡得快
 先睡心、再睡眠 失眠者心理自我调适 睡不好易脱发 怎么睡觉才不脱发 小心减肥减掉头
 发 健康睡姿，保证睡眠 哪种睡姿最健康 两种病人睡姿选择 睡长睡短因人而异 好睡眠
 ，不以时间论优劣 成年人的最佳睡眠模式 同床睡，背靠背 面对面睡觉不利健康 夫妻同
 床，不宜同被 头朝南脚朝北，睡眠更甜美 南北睡向磁场助眠 晚上睡觉窗户最好留点缝 打
 瞌睡可能是病 打瞌睡可能是缺氧 打瞌睡可能是“血稠” 晚睡早起皆不宜，规律睡眠最健康
 如何克服晚睡早起 定时觉醒保健康 睡觉时，改变不健康的习惯 睡前弄干你的头发
 枕着胳膊睡觉对健康不利 环境好睡眠就好 温度保证睡眠 睡觉时不宜开灯 床垫软硬适中，
 睡得腰腿轻松 曲线床垫最健康 常用电热毯有损身体健康 安眠药，损健康 安眠药的正确
 使用 不宜服用安眠药的三种人 梦中盗汗流口水，小心疾病拖后腿 盗汗要警惕 睡觉流口
 水，只因“胃不和” 睡觉有讲究，病人禁忌多 高血压病人睡眠有讲究 颈椎病人的睡眠卫生
 子午睡眠事半功倍 金睡眠，子午觉 卧如弓睡轻松 睡前事做对，一夜好安睡 睡前做四
 件事有助睡眠 纠正错误认识有助睡眠 家常食物助你安然入睡 天然的催眠剂——牛奶 睡
 前不宜吃的食物 简易疗法赶走失眠 热水浴法 按摩疗法 太极拳疗法 熬夜自然累，方法
 要用对 消除心理负担是关键 熬夜累人更伤肝 选床还是选木板床 睡木板床最健康 久
 病卧床怎么办 用药不当，难以入眠 容易引起失眠的药物 睡得不够易生病 穿戴不当，睡得
 不健康 影响睡眠的穿戴习惯 睡觉时衣服能少穿尽量少穿 裸睡安全省钱又健康 睡得不香
 ，试试裸睡 裸睡四大注意事项 化腐朽为神奇，让噪音助你入眠 将噪音变成催眠曲 听音
 乐，助睡眠 疯狂假日提防“睡眠紊乱” 规律生活，赶走“睡眠紊乱” 调节情绪，改善睡眠
 运动适量，睡得香甜 早晨、下午运动最好 怎样运动才助睡眠 当心闹铃闹走你的健康
 闹钟是“醒来”杀手 怎样使用闹钟最健康 睡得不少仍犯困，当心嗜睡症 嗜睡了怎么办
 经期嗜睡怎么办 “回笼觉”，睡不得第四章 居家习惯：重视居家细节，给生活添活力第五
 章 四季养生：春夏养阳，秋冬养阴第六章 出行健康：自在出行，与健康零距离第七章 用的健康：凡
 事都有一个“健康”第八章 美容美发：美丽是一种魅力，也是一种力量第九章 减肥塑身：做自己的
 形象大师第十章 运动养生：我运动，我健康，我快乐第十一章 休闲情趣：平衡工作和生活的法宝第
 十二章 延缓衰老：如何让你年轻10岁第十三章 康寿延年：注意细节活百岁第十四章 女性保健：内
 外兼修打造魅力女人第十五章 男性保健：男儿当自强第十六章 孕育保健：打造一生的孕产计划第十七
 章 性爱是神奇的免费保健品第十八章 心理调适：寻找快乐的自我第十九章 修身养性：自在天然，告
 别亚健康第二十章 疾病预防：构筑健康的“防火墙”第二十一章 祛病养生：生活中的祛病之道第二
 十二章 健康进补：补出健康，补出免疫力第二十三章 安全用药：规范用药疾病除第二十四章 中医中
 药：家里有个“大长今”第二十五章 疾病护理：走出疾病的困扰

<<居家保健一本通>>

章节摘录

穿戴不当，睡得不健康睡觉的讲究颇多，不适当的穿戴会影响睡眠的质量；同时，不当的穿戴习惯也会给身体带来不利的影响，甚至是疾病的危害。

影响睡眠的穿戴习惯戴表睡觉。

戴表睡觉使腕部的血液循环不畅，如果戴的是夜光表，还有微量辐射。

手机。

手机在开启和使用过程中，会形成一种电子雾，影响人的神经系统等器官组织的生理功能。

研究表明，手机辐射能诱发细胞癌变。

戴乳罩。

戴乳罩睡觉易致乳腺癌。

因为长时间戴乳罩会影响乳房的血液循环和部分淋巴液的正常流通，使体内有害物质不能及时清除，久而久之就会使正常乳腺细胞癌变。

睡觉时衣服能少穿尽量少穿睡觉时尽量少穿一些，而且睡衣要柔软、舒适、宽松肥大，有利于肌肉放松和心脏排血，使人在睡眠时得以充分休息。

其面料以透气吸潮性能良好、质地柔软的全棉布料为佳。

由于睡衣直接与肌肤接触，最好不要选用化纤制品。

细节提醒：有的女性会带着残妆睡觉，化妆品会堵塞肌肤毛孔，造成汗液分泌障碍，妨碍细胞呼吸，长此以往会诱发粉刺，损伤容颜。

因此，睡觉前最好先卸妆。

另外，为防止假牙脱落掉入食管或气管，睡觉时以不戴为好。

裸睡安全省钱又健康裸睡，廉价简单又有保健作用，因此很多人都喜欢上了裸睡。

但裸睡并不是说简单地脱掉内衣上床睡觉就可以了，同时还要注意睡眠的环境。

睡得不香，试试裸睡裸睡时，全身的肌肉都可以得到放松，没有了衣服的隔绝，皮肤有一种通透的感觉，促进新陈代谢，加强皮脂腺和汗腺的分泌，有利皮脂排泄和再生。

睡衣无论怎样宽松，总会在翻身时把你裹紧，没有衣服束缚，身体自然放松，血流通畅，有助进入深层睡眠。

另外，女性裸睡时可使私处通风透气，不但能减轻手脚冰凉的症状，还能降低患妇科病的几率，提高人体的免疫力。

裸睡四大注意事项第一、裸睡时最好有一个相对隐秘、独立的环境。

否则，会因紧张而导致相反的效果。

第二、居住环境要空气流通、温度适宜，安静舒适，这样可以放松心情，构筑一个好的睡眠前提。

第三，一定要注意保暖，调节卧室的温度和湿度，避免受凉和出汗。

第四，床具的软硬度要适中，床褥要干净、蓬松。

经常清洗并接受阳光曝晒。

细节提醒：吃完饭后，人体会增加胃肠的血流量，导致大脑的容量减少，血压也随之下降，如在这时睡觉，很容易因脑供血不足而发生中风。

所以吃完饭后应先活动活动再睡觉，以免中风的发生。

<<居家保健一本通>>

编辑推荐

《居家保健一本通:你不可不知的2000个家庭保健常识》是养生必备、居家典藏、馈赠佳品。25组生活分类+2000条养生箴言。

居家保健枕边书，馈赠亲朋好友礼物。

《居家保健一本通:你不可不知的2000个家庭保健常识》内容全：涵盖饮食、穿着、居住、用具、美容、医疗、旅行等日常生活的方方面面；细：每一个知识点力求“知其然，也明其所以然”，并且均有细节提醒；新：时尚的编排体例和前卫的版式设计，方便您阅读。

健康膳食、健康茶饮、睡眠健康、居家习惯、四季养生、出行健康、用的健康、美容美发、减肥塑身、运动养生、休闲情趣、延缓衰老、康寿延年、女性保健、男性保健、孕育保健、性爱保健、心理调适、修身养性、疾病预防、祛病养生、健康进补、安全用药、中医中药、疾病护理。

<<居家保健一本通>>

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>