第一图书网, tushu007.com

<<日常养生百宜百忌>>

图书基本信息

书名：<<日常养生百宜百忌>>

13位ISBN编号：9787800208133

10位ISBN编号：7800208133

出版时间：1998-08

出版时间：人民军医出版社

作者：王增

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

内容概要

内容提要
本书围绕人们在日常生活中普遍关心和希望了解的实际问题，用
通俗的语言讲述了一系列科学养生的知识。
全书分上下两篇。
上篇为日
常养生百宜，列有100多专题，告诉人们怎样去做能够达到增进健康、
抵御疾病、延年益寿之目的。
下篇为日常养生百忌，以医学原理为基础，
对老百姓在生活中长期积累的实际经验作了归纳分析，提出100多条
健康忠告，指出哪些是应当避免的不良行为习惯，哪些是不利于健康的
生活方式，怎样加以纠正、克服。
本书适合广大群众参考阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<日常养生百宜百忌>>

书籍目录

目录
上篇 日常养生百宜
1.日常食谱宜以十种营养食物为基础
2.延年益寿宜常吃的四类食物
3.顺气宜吃哪些食物
4.成年人每天宜摄入多少脂肪
5.一天食用多少醋为宜
6.减肥者宜多食醋
7.老年人宜多食醋
8.喝水三宜
9.老年人睡前宜喝一杯水
10.科学饮食九宜
11.减肥宜少吃黄油
12.老年人饮食五宜
13.老年人宜适量吃点零食
14.科学饮酒四宜
15.食贝壳类食物宜三防
16.宜常吃沙丁鱼，益寿又延年
17.特殊情况下宜吃什么食物
18.哪些人宜常喝牛奶
19.男性宜补四种营养成分
20.补充微量元素宜吃什么
21.哪些病人宜大量补充维生素C
22.吸烟者宜常服维生素C
23.长期服中药者宜补钙
24.高血压患者宜补钙
25.预防糖尿病宜补充维生素E
26.防治老年性痴呆宜多吃豆豉
27.预防心脏病宜每天吃坚果
28.防衰老宜常喝骨头汤
29.防癌宜常喝柿子茶
30.预防感冒宜勤洗手
31.降低胆固醇宜常吃大蒜
32.防动脉硬化宜少吃多餐
33.预防哮喘病宜适量饮些咖啡
34.防治脑卒中宜常饮牛奶
35.防治冠心病宜每天吃苹果
36.防癌治癌宜常吃的食物
37.降低胆固醇宜常吃西红柿
38.阻止血脂升高宜吃哪些食物
39.防脑溢血宜多活动左上肢和左半身
40.防“春困”宜调节饮食
41.春天哪些人宜进补调理
42.春天宜吃哪些粥
43.夏季宜食哪些粥

44.老人消夏宜饮汤
45.盛夏宜常吃哪些食品
46.秋季宜饮哪些粥
47.秋、冬宜常饮清润汤
48.冬季燥咳宜用梨食疗
49.冬季宜吃哪些粥
50.科学饮茶四季有别
51.清晨宜多饮茶
52.减肥者宜常饮茶
53.久看电视的人宜常饮茶
54.老年人宜每天喝一杯咖啡
55.老年人宜常吃哪些水果
56.宜多吃梨的病人
57.病人宜吃哪些水果
58.高血压病人宜吃哪些水果
59.冠心病人宜适量吃鸡蛋
60.冠心病患者宜常吃的食物
61.动脉硬化病人宜吃哪些食物
62.痔疮患者饮食应做到四宜
63.糖尿病人宜多食鳝鱼
64.关节炎患者饮食三宜
65.牙龈出血者饮者三宜
66.感冒患者的饮食四宜
67.黄疸病人饮食三宜
68.胸膜炎病人饮食三宜
69.伤寒病人饮食三宜
70.心肌梗死病人饮食三宜
71.咳嗽病人饮食四宜
72.肝炎病人宜常饮三种药茶
73.肠道病患者吃水果二宜
74.肺结核病人饮食五宜
75.厥证病人饮食三宜
76.尿血病人饮食三宜
77.肾结石病人饮食四宜
78.慢性支气管炎病人饮食二宜
79.便秘病人的饮食六宜
80.鼻出血病人饮食四宜
81.类风湿性关节炎病人饮食三宜
82.皮肤粗糙者饮食四宜
83.生姜可调治妇科病
84.黑豆可调治妇科病
85.孕妇宜多些纤维素
86.孕妇宜少吃盐
87.孕妇养胎九宜
88.妇女产后四宜
89.产妇宜适量吃些红糖
90.孕妇宜多吃水果有益于胎儿智力发育

91.孩子吃鱼肝油宜吃到几岁
92.婴儿常呛奶宜服鱼肝油
93.哪些病人宜用蜂蜜治疗
94.小麦宜调治哪些病症
95.玉米宜调治哪些病症
96.番薯宜调治哪些病症
97.黄豆宜调治哪些病症
98.绿豆宜调治哪些病症
99.洋葱宜调治哪些病症
100.马齿苋宜调治哪些病症
101.苔菜宜调治哪些病症
102.睡前六宜
103.新婚避孕三宜
104.心脏病患者冬天宜多晒太阳
105.健身锻炼宜遵守哪些原则
106.益寿宜遵守的原则
107.防癌治癌宜遵守的原则
108 养生十八宜
下篇 日常养生百忌
1.防癌饮食十四忌
2.吃蔬菜十二忌
3.十四种蔬菜的忌口
4.八种水果的忌口
5.病人吃水果应讲究禁忌
6.忌多吃的十种食物
7.哪些药物与食物忌同时食用
8.吃蛋有四忌
9.喝水九忌
10.抗生素类忌与海味等同用
11.水果不宜与海味同食
12.服药忌吃哪些食物
13.哪些人忌喝牛奶
14.喝牛奶十七忌
15.忌食炼过油的油渣
16.哪些人忌长期素食
17.吃肉有哪些禁忌
18.哪些病人不宜吃鱼
19.哪些人不宜吃燕麦
20.饮茶十五忌
21.哪些人忌饮茶
22.吃玉米六忌
23.哪些病人忌吃花生
24.吃燕窝二忌
25.哪些病人忌食甘蔗
26.吃甘蔗二忌
27.哪些人忌喝鸡汤
28.哪些病人忌吃西瓜

29.吃西瓜三忌
30.饮用啤酒九忌
31.哪些人忌多食山楂
32.儿童吃糖五忌
33.吃火锅五忌
34.营养补品忌用沸水冲服
35.秋冬进补八忌
36.吃饭有十五禁忌
37.晚餐四忌
38.变声期儿童饮食有四忌
39.病人饮食禁忌二十种
40.关节炎患者饮食三忌
41.小儿服驱虫药饮食三忌
42.幼儿腹泻饮食有三忌
43.脑血管病人忌吃鸡肝
44.肠胃病患者吃水果三忌
45.肺病患者忌饱食
46.肾炎病患者忌吃鸡蛋
47.湿疹病人饮食四忌
48.颈淋巴结核病人饮食三忌
49.慢性胃炎患者饮食四忌
50.患先天性心脏病的小儿饮食五忌
51.哮喘病人饮食五忌
52.慢性腹泻病人的饮食五忌
53.老年高血压病患者饮食三忌
54.肝炎病人饮食四忌
55.肝硬化病人的饮食禁忌
56.心脏病患者日常生活十忌
57.冠心病患者节日生活六忌
58.防癌禁忌八种
59.高血压病人冬季生活四忌
60.肝炎病患者家庭生活六忌
61.生痱患者六忌
62.患者四忌
63.咳嗽病人十忌
64.哪些人禁忌预防接种
65.哪些人忌服人参蜂王浆
66.减肥者有四忌
67.近视者不宜多吃甜食
68.女性月经期六忌
69.新婚避孕三忌
70.提醒女士：不要抽烟
71.十种女性忌怀孕
72.孕妇饮食十二忌
73.孕妇不宜喝咖啡
74.孕妇忌服哪些中药
75.妇女做绝育术饮食四忌

76.四种女性忌烫发
77.喂养小孩的禁忌
78.婴儿忌多饮果汁
79.儿童心理健康十二忌
80.玩具卫生三忌
81.饭后保健六忌
82.饮酒后忌洗澡
83.中年人保健八忌
84.老年人长寿有十忌
85.老年人心理健康三忌
86.老人不宜久居室内
87.老年人起居四忌
88.老年人忌常服维生素A
89.老年人体育活动十忌
90.老年人晚年生活十忌
91.老年人用药五忌
92.家庭急救十忌
93.哪些人忌大笑
94.睡午觉五忌
95.睡眠九忌
96.探视病人六忌
97.哪些病人忌跳舞
98.哪些人忌海水浴
99.冠心病患者忌早晨锻炼
100.晨跑有三忌
101.忌骑自行车的10种人
102.中西药混用五忌
103.古代养生二十八禁忌

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