

<<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>

## <<日常养生百宜百忌>>

### 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。

## <<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

<<日常养生百宜百忌>>

- 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

<<日常养生百宜百忌>>

- 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

<<日常养生百宜百忌>>

- 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.生疝患者六忌
- 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

<<日常养生百宜百忌>>

- 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

<<日常养生百宜百忌>>

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>