第一图书网, tushu007.com

<<旅游天地>>

图书基本信息

书名：<<旅游天地>>

13位ISBN编号：9787801449511

10位ISBN编号：7801449517

出版时间：2005-5

出版时间：宇航出版社

作者：永乐

页数：107

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

《e时代儿童百科知识问答（第2辑）：历史·文学和军事常识》涵盖范围广、内容新、信息量大。
包括历史、文学、军事、体育、音乐、戏剧、舞蹈、书法、美术、文明奇迹、旅游、建筑博览、世界风光、华夏名胜以及健康等多方面常识，近八百个知识点。

书籍目录

科学饮食10为什么要少吃油脂高、糖度高的食品？
11炒菜时为什么要后放盐?11为什么要多吃富含维生素C的食品?11哪些食物富含维生素0712在春季为什么适宜吃些味道清淡的食物?13感冒时为什么最好喝点鸡汤?13为什么说儿童可以适当吃些零食?14为什么说餐前喝水好?15为什么最好在饭前喝汤?15饭前吃水果有什么好处?15每天喝多少水适合?16为什么常吃奶制品、豆制品好?17为什么说生吞蛇胆不科学？
17为什么多喝粥好?17为什么提倡多吃水果、蔬菜和薯类？
18为什么要常吃鱼、禽肉、蛋，少吃肥肉和荤油?19为什么吃的主食要多种多样?19为什么吃植物油好?19怎样吃蛋最合理?20为什么人们爱喝矿泉水?21为什么多吃酸奶和肉皮能美容？
21什么时候适宜吃甜食?21常在电脑前工作的人该怎样合理饮食?22夏季适合吃哪些清凉解暑的食品？
23啤酒为什么又叫“液体面包”？
23我们身边的减肥食物有哪些？
23为什么说“百菜不如白菜”?24为什么根据蔬菜的颜色可以判断它的营养价值?25为什么多吃木耳好处多?25为什么不要在饭后喝浓茶?25什么是“绿色食品”?26为什么“吃葡萄不吐葡萄皮”好？
27秋天吃哪些食物好？
27为什么说“喝鹅汤、吃鹅肉、一年不咳嗽”？
27为什么吃山野菜好?28为什么不要空腹喝牛奶?29怎样吃胡萝卜最合理？
29在冬季适宜吃哪些食物?29吃糖多了就会得糖尿病吗?30哪些食品容易致癌?3 1为什么不要喝冻冷的牛奶？
3 1为什么在煮牛奶时不要加糖?3 1药酒为什么能治病?32什么是碳水化合物?33碳水化合物有哪些作用？
33什么是蛋白质?33蛋白质有什么作用?34什么是脂肪？
35脂肪有哪些生理功能？
35什么是矿物质?35矿物质有什么作用?36什么是维生素？
37维生素有哪些生理功能?38什么是卵磷脂？
它对健康有什么作用？
39什么是亚油酸？
它对健康有什么作用?40吃水果能代替蔬菜吗?41吃“白肉”比吃“红肉”好是什么意思?42为什么说“逢黑必补”?43喝牛奶好，还是喝豆浆好?44为什么喝蜂蜜不要用沸水冲服？
45“1：1：1”是什么意思?46为什么说“每天一苹果，疾病不找我”?47为什么吃水果也要讲究正确方法?48为什么把豆腐和鱼或海带搭配食用好？
49为什么不要交替饮用冷热饮料?49污染少的蔬菜有哪些?50为什么说黄瓜与花生仁搭配吃不好?51为什么不要把红、白萝卜放在一起食用？
5 1为什么吃海味食品时不要同时吃水果?52为什么吃螃蟹后不要立即喝冷饮?53为什么说桃子是水果之王?53为什么不能喝生牛奶？
54为什么说香蕉是“快乐食品”?55为什么不要吃太多的冷饮?55为什么说酸奶是很好的健康食品?56为什么不能吃没成熟的西红柿?57为什么不能吃鲜海蜇?57为什么不能喝生豆浆?58为什么不能生吃龙虾？
59为什么不能吃鲜黄花菜?59为什么说多吃香肠不好？
60人为什么会发胖?61为什么不能拿汽水代替水来喝？
61白糖和红糖比，嘲个营养更全面？
62为什么不能吃生鸡蛋？
63为什么多吃方便茴不好?63为什么不能生8乞鲜木耳？
64为什么最好不吃生鱼?65为什么不能吃生豆油?65为什么生吃白糖不好? 运动休闲与健康68为什么要坚持天天锻炼身体?69为什么在黄昏时运动对身体更好？
69为什么“空气浴”对身体健康有好处?69“森林浴”是怎么回事?70为什么“后退走”能健身？
71为什么“幽默”对健康有益？
71冬季锻炼身体要注意哪些问题？

72为什么放风筝对身体健康有益?73为什么快步行走有利于健康？
73夏季锻炼要注意哪些问题?74为什么家中养花好处多?75为什么说“ 金鱼一缸，胜服参汤 ”?75为什么多吹笛子还能健身？
75为什么练习书法有益健康?76为什么郊游也可以锻炼身体？
77为什么肥胖的人不宜进行健身跑?77为什么多运动手指能健脑？
77为什么“ 随身听 ”不要经常听?生活习惯禁忌80吃东西为什么不要吃得太快？
8 1吃饭时为什么不要吃得太饱?81为什么最好不用一侧牙齿咀嚼?82为什么不要边走边吃？
83生气时为什么最好不吃东西?83吃饭时为什么最好不多说话?83为什么多吃零食不好?84为什么不要喝隔夜茶？
85为什么最好只使用自己的洗浴用品？
85为什么在运动后马上洗澡不好？
85为什么不要在睡觉前洗头?86为什么不要经常挖耳朵?87腰带扎得太紧为什么不好?87为什么俯卧睡觉不好？
87为什么在冬天不要用冷水洗脚?88为什么不要经常穿紧身衣裤?89为什么不要蒙头大睡？
89为什么说睡觉太多不好？
90为什么男生也该经常梳头?9 1为什么洗澡时不要用力搓皮肤？
91为什么不要枕过高的枕头睡觉？
9 1为什么不要使身体太疲劳? 疾病用药94生病时为什么蕞好别强行吃饭？
95感冒时为什么不要进行预防接种?95发烧时为什么不能喝浓茶?95感冒时为什么不要做剧烈运动?96发烧时为什么不要捂得太严实?97肥胖的人为什么不要再吃巧克力?97发烧时为什么最好不戴隐形眼镜？
97跌打损伤后为什么不要马上热敷？
98“ 睡落枕 ”后为什么不要强扭脖颈?99被毒蛇咬伤后为什么不要快跑?99被铁钉扎伤后为什么不要挤压伤口？
99身体被冻伤后为什么不要用火烤？
100生了热痱子为什么不要洗冷水澡?10l被蚊子叮咬后为什么不要用手抓破皮肤？
101冻伤的身体为什么不要用冷水浸泡?101为什么近视眼患者不要吃太多大蒜?102什么样的人不宜吃辛辣食物?103为什么咽喉病患者不能吃冰淇淋？
103为什么患近视的同学不要坐在前排？
103为什么近视眼患者不能吃太多的糖?104为什么流鼻血时不要仰头止血？
105为什么不要把糖衣药片嚼碎服用？
105为什么不要用茶水服药？
105为什么高度近视患者不要进行剧烈运动？
106服用止咳糖浆、含片后为什么不要马上喝水? 107为什么不要用牛奶或果汁服药？
107打针后为什么不要按摩“ 针眼 ”？
107吃钙片后为什么不要马上吃菠菜？

章节摘录

插图

编辑推荐

本书涵盖的知识范围广、内容新、信息量大，阅读方便、重点突出、图文并茂。
价格实惠，一毛钱就能学会两条知识、欣赏两张精美图片。
重要一点是本知识问答是一本动态读书，内容时时更新、后续作品丰富。
她将随时代进步而进步，长期伴随小读者成长，既是你的老朋友，又是你的新伙伴！

第一图书网, tushu007.com

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