

<<食物营养健康手册>>

图书基本信息

书名：<<食物营养健康手册>>

13位ISBN编号：9787801745101

10位ISBN编号：7801745108

出版时间：2007-6

出版时间：中医古籍

作者：田鹏霞

页数：328

字数：300000

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>

<<食物营养健康手册>>

前言

健康的女人最美丽。

女人超凡脱俗的气质，源于健康的身体和快乐的心灵。

一个病歪歪的女人，会有什么魅力可言呢？

这就像一朵美丽的鲜花，芬芳黯失，俏影不在，你的生活质量就会明显降低，你的生活激情也将无处可寻！

有句话说得好：“和漂亮的女人交往养眼，和聪明的女人交往养脑，和健康的女人交往养身，和快乐的女人交往养心。

”可见女人养生的重要性。

养生是一门如何保养生命的学问，里面蕴藏着大智慧。

每个女人都应该有自己的养生之道，只有找到了真正属于自己的养生之法，你的生命才会如花般美丽绽放。

那么，作为女人，你如何才能抵御各种疾病的围攻？

如何精心呵护你的乳房？

如何全面了解你潮起潮落的月经？

如何让你的私密处远离病痛的侵袭？

如何让自己睡个以内养外的滋补觉？

如何才能让自己吃出智慧，吃出健康，吃出美丽？

洞房花烛夜，你需要做哪些准备？

如何打造和谐的性生活，做一个“性”福女人？

如何合理避孕？

如何做一个健康、美丽的孕妈妈？

如何拥有“晶莹剔透，吹弹可破”的细嫩肌肤？

如何让皱纹远离你漂亮的脸蛋？

如何自制天然美肤化妆品？

如何让你的头发焕发迷人光彩？

如何穿出一个俏佳人？

如何做一个快乐女人？

如何得心应手地调节自己在婚恋、职场、交际方面的不良心理？

如何享受生命的“后花园”——休闲时光？

……为了让更多的女性走出如何养生的迷茫，快速登上健康快车，让健康的阳光雕塑女人动人的美丽。

我们特组织有关养生专家精心编写了这本《女性养生智慧》。

本书共分八章，分别包括：健康的女人最美丽、会睡的女人青春不老、做一个会吃的小美人、做一个“性”福女人、孕期养生馆、爱美是女人的天性、养心的女人最快乐、享受生命中的“后花园”。

在书中，有你想说而难于启齿的话；有你想知道而还不知道的健康密码；有许多公开的秘密，也有许多秘密的公开。

在袅袅清茶或幽幽咖啡香里捧读，会激活你的健康密码，塑造你的完美体态，提升你的优雅气质。

本书语调清新明朗，内容深入浅出、简繁得当、图文并茂，是女性朋友保养身体、展现青春亮丽、欢渡浪漫时光、享受“性”福生活、消除种种烦恼的知心朋友。

最后，衷心祝愿本书能指引你走出健康误区。

用科学知识筑起一道健康防护墙。

本书在编撰出版过程中，得到了很多专家、学者的审阅校正，在此一并致谢。

编者

<<食物营养健康手册>>

内容概要

本书是一部寻常百姓家庭养生、保健防病的必备读物。

该书从常用食物中筛选出一百多种，按照食物的种类分为：谷物类、豆类、蔬菜类、果品类、水产类、乳品类、肉蛋类、调料类、饮品类，每种食物又分为食物功效、营养价值、食用宜忌、选购指南、专家提示、特色食谱、食疗偏方等，并配以手绘插图，不仅视觉美观，而且便于读者查阅。

<<食物营养健康手册>>

书籍目录

第一章 谷物类 大米 玉米 小麦 小米 燕麦 薏米第二章 豆类 黄豆 绿豆 赤小豆 蚕豆 豇豆第三章 蔬菜类 茎叶类 大白菜 菠菜 油菜 茼蒿 芹菜 生菜(油麦菜) 空心菜 苋菜 芦笋 木耳菜 韭菜 竹笋 根块类 萝卜 胡萝卜 土豆 红薯 山药 藕 荸荠 芋头 百合 洋葱 苜蓝 魔芋 大头菜 浆果类 茄子 青椒 菜花 西红柿 黄花菜 瓜菜类 黄瓜 冬瓜 丝瓜 苦瓜 南瓜 西葫芦 佛手瓜 菌类 草菇 金针菇 竹荪 黑木耳 银耳第四章 果品类第五章 水产类第六章 乳品类第七章 肉蛋类第八章 调料类第九章 饮品类

<<食物营养健康手册>>

章节摘录

(5)不自高自大把自己的长处常挂在嘴边，常在别人面前炫耀自己的优点。

这无形贬低了别人而抬高了自己，其结果则是使别人更看轻你。

(6)决不抱怨抱怨会使你丧失信誉。

自己做的事没成功时，要勇于承认自己的不足，并努力使事情做圆满。

适度地检讨自己，并不会使人看轻你，相反总强调客观原因，抱怨这，抱怨那，只会使别人轻视你。

(7)目光远大当财运亨通时要想到贫穷，这很容易做到。

聪明人为冬天做准备。

一定要多交朋友。

维护好朋友同事之间的关系，总有一天你会看重现在看来似乎并不重要的人或事。

(8)决不夸张夸张有损真实，并容易使人对你的看法产生怀疑。

精明者克制自己，表现出小心谨慎的态度，说话简明扼要，决不夸张抬高自己。

过高地估计自己是说谎的一种形式。

它能损坏你的声誉，对你的人际关系产生十分不好的影响，有损你的风雅和才智。

(9)言简意赅简洁能使人愉快，使人喜欢，使人易于接受。

说话冗长累赘，会使人茫然，使人厌烦，而你则会达不到目的。

简洁明了的清晰的声调，一定会使你事半功倍。

(10)不要去责备别人你要对自己的行为负责，过去的痛苦会影响你，但是它控制不了你的将来。

当你责备他人的时候，你就放弃了掌握自己人生的机会，逐渐地你会被别人左右你的情绪。

不要怨天尤人，记住，这完全取决于你。

责备别人除了能发泄一下自己的内心不满以外，没有任何好处，让自己的心胸更加宽广，一切事情都会过去，时间是最好的评判师，是对是错，都会有结果。

(11)不要贬低别人你需要知道自己有多了不起。

多伟大的时候，完全用不着去伤害别人，不用为了让自己感觉好些而去贬低别人。

你对于这个世界会有很大的贡献，别人所做的贡献并不会改变你生活的禀赋。

因此，不要不管你的事的时候，对别人评头论足。

(12)勇于付出当在交流过程中轮到你给出意见的时候，你却只字不提，不展现你的天赋，也不做任何贡献，这时你的行动就传达了一个信息：你可能是在暗示你太重要了，或者你不可靠，或者是你没有什么见解。

当然你是个聪明人，如果你不知道你的强项在哪里，试着发现它们，如果你害怕遭到拒绝，那么就从上帝那儿来汲取面对生活的勇气，如果你想锻炼你的本领，那么得保证会这么去做。

整个世界都在等着你那非凡的加入，当你努力尝试的时候请牢记上面的第一点。

尽量改善自己的行为，让你在别人眼中看起来比其他人更优秀、更重要、更有魅力。

5.女性之间的交际艺术俗话说“三个女人一台戏”，女人，作为一个社会角色，她们的和睦相处不仅关系到一个小范围或局部的祥和，而且也关系到整体和全局的安定，更关系到女人的心理健康。

那么，怎样才能做个在交往中讨人喜欢、赢得同性认同的好女人呢？

(1)要平易随和，不要盛气凌人小丽是校花，一向高昂脖颈，金鸡独立。

女孩子们艳羡她的同时又全都孤立她，不同她交谈，不与她为友。

小丽终日天马行空，独来独往。

男生虽说倾慕她，但觉得她太傲慢，不好接近，女生则背后尽说她的坏话。

有架子的人是人人见烦的。

作为女人。

与其做个孤芳自赏的高傲“公主”，不如平心静气地与人谈天说地，做个善解人意的“灰姑娘”。

女人一般不喜欢倚仗容貌骄矜自己的同性。

相比之下，她们更愿意接受那些温柔、随意的女性。

(2)不要出语刻薄，要宽以待人医生慧慧虽不漂亮。

<<食物营养健康手册>>

但性情温柔、大度、热心助人。

周围无论谁人有求，她都乐于帮忙，且不小肚鸡肠，鼠目寸光。

同伴工作有误，她笑说：“我刚来时也这样。

”病人心情烦躁，她宽言抚慰：“您别着急，很快就会好的。

”这样，她的人缘要强于比她漂亮的人。

相比之下，那些出语刻薄的女性则不会受到欢迎。

有些女人的心地或许是善良的，但那两片不服输的嘴巴却往往容易坏事，影响了女人的交际成果。

正所谓“瞧她那副德性，脸抹得跟白眼狼似的！”

”不用说，这种女人肯定不会有好人缘。

因为一个厉害、苛刻、得理不饶人的人是不会真正让人信服的。

<<食物营养健康手册>>

编辑推荐

《女性养生智慧(双色图文修订版)》：女人如花，纵然天生丽质，也需精心呵护与保养。更何况女性还要经历月经、怀孕、绝经等特殊生理期，所以女性的身体更容易受到伤害。而关注女性养生，是决定健康的首要任务！不花钱，不吃药，要想身体好，养生最可靠！

在《女性养生智慧(双色图文修订版)》中，有你想说而难于启齿的话；有你知道而还不知道的健康密码；有许多公开的秘密，也有许多秘密的公开。在袅袅清茶或幽幽咖啡香里捧读，会激活你的健康密码，塑造你的完美体态，提升你的优雅气质。

<<食物营养健康手册>>

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>