

<<身体通关密码>>

图书基本信息

书名：<<身体通关密码>>

13位ISBN编号：9787802085732

10位ISBN编号：780208573X

出版时间：2008-3

出版时间：孟宪励 人民日报出版社 (2008-03出版)

作者：孟宪励 编

页数：187

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>

## <<身体通关密码>>

### 内容概要

一套专为领导干部和向往“高层次”生活群体设计的保健用书； 一套树立保健意识的启蒙书；  
一套健康生活观念的指导书； 一套提高生命质量的处方书。  
上百位医学、保健、营养专家走出诊所，面向社会，向人们宣示新的健康革命： ——生活重在绿色； ——感情重在保鲜； ——家庭重在和谐； ——心理重在调理； ——疾病重在预防。

没有太多的说教，只告诉您一个简单的事实：我们本无病，所谓的“病”是自己住出来的、吃出来的、吵出来的、想出来的…… 我们完全可以没有病…… 本书是《健康时报干部健康顾问》系列之一的《身体通关密码》分册，书中具体包括了：什么时间吃什么食物、冬季餐桌别少了大白菜、处暑养生防“秋燥”、谷雨宜吃维生素B族食物等内容。

## &lt;&lt;身体通关密码&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 什么时间吃什么食物第一章 吃在春季春季吃葱防感冒春季健脾养胃好时节春天吃点新荠菜春天给孩子选好“长个餐”春季，让野菜防癌露一手第二章 吃在夏季开胃来份蔬菜包饭夏季，苦味食物别乱吃夏天多吃三种菜夏天吃点丝瓜去暑清心夏季不要拒绝鱼和肉夏日吃鸭正当时第三章 吃在秋季初秋多吃“爽口菜”玉米是最好的主食餐桌上加盘毛豆秋季吃点马齿苋老人秋天多喝雪梨粥秋天排毒四果蔬秋季多吃降压菜第四章 吃在冬季冬天多吃葵瓜子冬季餐桌别少了大白菜冬天多吃根茎蔬菜冬季止咳五道“菜”冬季暖胃喝红茶冬季最宜吃鲫鱼冬天也要吃点凉菜冬季多吃“养生三宝”第五章 节气与饮食立春宜吃“升发”食物雨水时节少吃酸惊蛰饮食重调养春天喝点“抗困粥”清明时节重养肝谷雨宜吃维生素B族食物立夏宜吃稀食小满：饮食防湿热病芒种饮食宜清补夏至养生小暑黄鳝赛人参“三个食疗方”度大暑立秋：先调脾胃后进补处暑养生防“秋燥”白露养生秋分尤须防治胃病寒露养生霜降养生立冬进补，南北方不同小雪养生大雪养生冬至食俗小寒如何饮食大寒，食补强弱要调整第二篇 健康尽在每日三餐中第一章 早餐吃什么早餐应有四种食物早餐必备三要素典型早餐营养评析很多人的早餐没吃对早餐吃点小麦胚芽上班族最希望吃的早餐上班族早餐后吃个水果第二章 午餐吃什么午餐前吃个苹果吃工作餐搭点水果和酸奶工作时吃些“绿色零食”红薯最好中午吃自备午餐少带绿叶菜孩子午餐必须有肉第三章 晚餐吃什么熬夜族晚餐要吃得全面夜班族多补点维A面片汤适合晚上吃老人要早点吃晚饭四种食物影响睡眠质量第四章 三餐怎么吃每天来碗紫菜汤黄豆两吃最营养饭后3小时吃两块黑巧克力累了，喝碗罗宋汤早餐两宜两不宜早晚喝杯姜苏茶餐桌上来点生蔬菜膳食最佳模式：一至七饭前喝汤，苗条健康第三篇 食物营养与药用价值第一章 食物的营养价值明目的食物芽菜保健功能多食物中的“脑黄金”吃蘑菇强健骨骼吃点肥肉助记忆有些食物有助思维有两道菜很补钙吃咸鸭蛋能补钙铁菌类食物不能少花生：坚果里的健康食物呵护全身的食物吃黑芝麻能健骨豆芽：意想不到的好处吃蛋黄有什么营养清汤鸡豆花的营养疗效“东北乱炖”营养很全面土豆烧牛肉是道营养菜熟吃蔬菜有五大好处罐焖牛肉营养价值高黑芝麻补钙效果好黄豆排骨汤可补脑第二章 食物的药用价值肾不好，早晚生食板栗常吃土豆可减肥吃生花生可养胃萝卜丝饼能消食柚子皮食疗功效大木瓜食疗功效多多吃蘑菇防肝病橘皮酱预防多种病菠萝汁有助于退烧常食海带护心脏橘子能防多种病樱桃能缓解痛风吃葡萄有助于睡眠第三章 不容忽视的细节苹果最好带皮吃煮牛奶可以加白糖猪蹄不必刻意多吃菠菜豆腐：想不到的好处别做餐桌上的“清洁员”桃、李、杏都不宜多吃大排档食品要少吃榨菜汁的菜渣不要扔吃香蕉不能润肠通便每天喝酸奶最多250毫升吃茶叶蛋有悖健康补钙者必知的饮食误区“白肉”最好别炸着吃吃肉不吃蒜，营养减一半吃鸡蛋别丢蛋黄不要长期食用一种油牛奶、豆浆每样喝一杯有些食物外皮不能丢萝卜要生吃、细嚼第四篇 健康是吃出来的第一章 饮食原则与习惯遵循八原则能吃出健康低盐习惯要从小培养吃虾进补要适量谨防“甜食综合征”补钙——鱼和豆腐一起料理四个好习惯吃出“健康大脑”苕菰，只能和肉一起炒吃完麻辣火锅吃点枇杷膏吃酸菜时补点维c六色食物一天不能少买酸奶要选冷藏柜里的饮食调控贵在坚持空腹喝奶也健康第二章 常见病的饮食疗法烧心时冲碗鸡蛋水口角常发炎多吃豆米饭胃难受：提前吃点蔬菜紧张失眠睡前喝点醋感冒后最好喝大米粥蜂蜜疗法对付青春痘胃口差，喝碗小米粥“吃”掉关节炎嘴唇干裂吃点啥滋阴润燥吃银耳吃掉你的压力食欲不好吃莴笋累了，喝杯枸杞水防便秘适当进食“油水”上火喝碗银耳粥第三章 好吃不如会吃自制美味的紫菜包饭吃完烤肉喝杯凉茶换着花样吃枸杞吃海参搭配大米饭灌了酒的“泥猴”更好吃餐桌上的防病搭档剩米饭也能做成“营养饭”喝咸汤不如喝粥汤吃鱼要“对症”“另类”搭配多吃点在外应酬点道糖醋菜

## <<身体通关密码>>

### 编辑推荐

《健康时报干部健康顾问:身体通关密码》由人民日报出版社出版。

生活中少点应酬，多点锻炼，少吃点大鱼大肉，多吃点健康食品。

——邱保安人本身具有一定的抵抗力，少量的非致病性微生物不会构成对健康的威胁。

——邓小虹只要尽了最大的努力，不管结果如何，自己都是成功的。

——赵晨滨平常心，多运动，七分饱，勤体检。

——钟南山别人用着好的药，不一定适合自己。

——徐远任何一个家庭都不可能平静如水，关键是要学会调整自己的心态。

——刘学俊孩子们应该吃足够量的肉，不等于说就可以吃得过量。

——陈润东要高度警惕室内环境中的污染物对儿童的伤害。

——宋广生癌症并不可怕，可怕的是自己精神上的颓废和悲观。

——傅全香争取活，不怕死，不在乎，不马虎。

——宋琳琳健康的心态在一定程度上，可提高人体免疫力。

——徐红

<<身体通关密码>>

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>