

<<细节决定健康全集>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康全集>>

13位ISBN编号：9787802280533

10位ISBN编号：7802280532

出版时间：2006-12

出版时间：7-80228

作者：郭海东 编

页数：266

字数：430000

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>

<<细节决定健康全集>>

内容概要

现代医学之父希波克拉底有一句健康名言，“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。

”自己是自己最好的医生，每个人都可以掌控自己的健康。

事实上，很多疾病都是由个人的不良生活和工作习惯造成的。

要掌控自己的健康，首先要做的就是纠正自己不良的生活和工作习惯。

本书共分为饮食、运动、心理、睡眠、美容、服饰、保健、两性、家电、疾病、用药、急救、环境、旅游十四大部分，从生活中容易被忽视，或者不被重视的细节入手，向您科学地讲述与日常生活密切相关的健康问题。

愿健康每天与您相伴！

<<细节决定健康全集>>

书籍目录

一、饮食 饮食宜忌 早餐宜“热食” 早晨饮凉开水有益 科学搭配午餐 夏季多吃“酸”
 冬天吃水果有利健康 吃水果看疾病 吃水果看成分 吃水果看颜色 按血型选食物
 开水煮饭好营养 茶水煮饭好吃又防病 常吃黑米抗衰老 原汤化原食 枣能滋补强身
 常饮水果蔬菜汁保健康 喝果蔬汁有助消化 糖水苹果汁可补血艳容 喝牛奶的最佳时间
 寒冬温饮啤酒的妙处 喝热白酒对人体危害少 女性宜喝葡萄酒 吸烟者应多吃的食物
 老人要重视肉食 老年人宜多吃兔肉 食醋蛋有助于老年保健 孝敬父母慎买甲鱼 杏仁
 的保健功效 食用螺旋藻延年益寿 大蒜的杀菌作用 科学喝豆浆5窍门 巧妙利用蜂蜜疗
 病 对健康有益的“日饮三口” 8种汁汤可防中暑 绿茶啤酒可消暑败火 梨止咳化痰的6
 个妙方 挑食影响发育 “水沸”三分钟 大量出汗后喝盐开水 喝茶能防龋齿 白酒热
 饮 青少年早餐应有蔬菜 午饭喝酸奶 脑力劳动者晚餐要吃饱 淡盐水洗菜 蔬菜生吃
 好处多 十月萝卜小人参 寒冬多吃炖羊肉 萝卜缨赛过萝卜肉 吃咸鱼配青菜 烧肉迟
 放盐 碘盐食用三招 饭前先喝汤 细嚼慢咽 杂吃米饭有益健康 馒头烤着吃 吃汤
 圆喝汤 玉米让你眼睛更漂亮 煮玉米粥放碱 夏季多食绿豆 红豆养生益处多 吃豆腐
 解酒 苹果熟吃好处多 圆白菜生吃更健康 胡萝卜炖煮营养高 香椿吃前先用开水烫
 肉蒜同吃营养翻倍 吃剩的熟肉应煮沸 吃鱼皮可抗癌 鳝藕合吃营养价值高 吃葡萄不吐葡萄
 皮 不宜常喝碳酸饮料 喝酒不宜吃重荤 酒与咖啡不宜同饮 不宜空腹饮茶 不宜酒后
 饮茶 不宜喝头遍茶 不宜喝隔夜茶 不宜长期喝浓茶 果汁不能替代水果 水果不能替
 代蔬菜 不宜在生日蛋糕上点蜡烛 饮酒时吸烟害处大 饭前、饭后不宜饮水 膨化食品不
 宜多吃 蒸锅水不能喝 喝饮料不如喝白开水 三种人少吃大豆 淘米不要太多太久 荔
 枝美味别贪吃 不宜吃汤泡饭 糕点不宜长期存放 早餐不可忽略 早晨不宜吃干食 晚
 餐不宜太迟 晚餐不宜吃得太饱 时新茶不宜多饮 蹲着吃饭不利健康 常吃粉丝影响智力
二、运动三、心理四、睡眠五、美容六、服饰七、保健八、两性九、家电十、疾病十一、用药十
 二、急救十三、环境十四、旅游附录

<<细节决定健康全集>>

章节摘录

早餐宜“热食”现在有很多人喜欢一早就喝蔬果汁，理由是摄取蔬果中直接的营养及清理体内废物。然而此法却忽略了一个非常重要的关键问题，那就是人的体内永远喜欢温暖的环境。

只有当身体温暖的时候，人体的微循环才会正常，氧气、营养及废物等才会得到正常的运送。

从中医角度来看。

吃早餐时是不宜先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶的。

因为，这样一来，也许您在短时间内不会感到身体有什么不舒服，而事实上却会使你的身体日渐衰弱。

吃早餐宜“热食”。

以免伤胃伤身。

早晨饮凉开水有益清晨饮用2杯凉开水，有润喉、醒脑、防止口臭和便秘等作用。

早晨空腹饮下新鲜凉开水后。

由于水在胃中停留时间很短，便可迅速进入肠道，被肠黏膜吸收而进入血液循环，将血液稀释，从而对体内各器官组织产生一种绝妙的“内洗涤”作用，因而增强了肝脏解毒能力和肾脏的排泄能力，促进了人体新陈代谢，增强免疫功能。

有些医学家证明说，经常饮用25 ~ 30 的新鲜凉开水，可防治感冒、咽喉炎和某些皮肤病。

科学搭配午餐俗话说“中午饱，一天饱”，由此可见，午餐是一日中主要的一餐。

由于上午人体内的热能消耗较大，午后还要继续工作和学习，因此，不同年龄、不同体力的人午餐热量应占他们每天所需总热量的40%。

主食根据三餐食量配比，应在150~200克左右，可在米饭、面制品(馒头、面条、大饼、玉米面发糕等)中间任意选择。

副食在240~360克左右，以满足人体对维生素和无机盐的需要。

副食种类的选择很广泛，如：肉、蛋、奶、禽类、豆制品类、海产品、蔬菜类等，按照科学配餐的原则挑选几种，相互搭配食用。

一般宜选择50~100克的肉禽蛋类，50克豆制品，再配上200-250克蔬菜，也就是要吃些耐饥饿又能产生高热量的炒菜，使体内血糖继续维持在比较高的水平。

从而保证下午的工作和学习。

但是，中午要吃饱，不等于要暴食，一般吃到八九分饱即可。

如果是从事脑力劳动少劳力的工作群在选择午餐时，可选一些简单清烫茎类蔬菜、少许白豆腐、部分海产植物作为午餐的搭配。

夏季多吃“酸”夏季天气炎热，让人们普遍感觉不适，会引起人体代谢、内分泌、体温调节等一系列功能失调。

吃点酸味食品对健康有利，一般来说，夏季多食酸味食品，有以下几个方面的好处：1.敛汗祛湿：夏季出汗多而易丢失津液，需适当吃酸味食物，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类，它们的酸味能敛汗止泻祛湿，可预防流汗过多而耗气伤阴，且能生津解渴，健胃消食。

2.杀菌防病：夏季喜食生冷。

用醋调味既可增进食欲，又能够杀死菜中的细菌，可预防肠道传染病。

3.增强胃液杀菌能力：持续高温下及时补充水分很重要，饮水可维持人体充足的血容量、降低血黏度、排泄毒物、减轻心脏和肾脏负担。

但饮水多了会稀释胃液，降低胃酸杀菌能力。

吃些酸味食品可增加胃液酸度，健脾开胃，帮助杀菌并有助于消化。

4.利于营养素的吸收：夏天最需全面均衡营养，在高温环境里，人体营养物质消耗相当大!除了一日三餐外，还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充维生素C、B1、B2和A、D，钙丢失多的人还要补充优质钙制剂。

多吃点酸味水果和食品可以增加和帮助钙等营养素的吸收。

<<细节决定健康全集>>

冬天吃水果有利健康冬天空气干燥，常常使人感到鼻、咽干燥不适，这时如果能吃些生津止渴，润喉去燥的水果。

会使人有清爽舒适之感。

冬季有保健医疗性质的水果，包括梨、苹果、橘子、香蕉、山楂等。

梨有降低血压、清热镇静的作用，尤其对咳嗽、小儿风热、咽喉疼痛、大便干燥等有较好的防治效果。

此外，适于冬季吃的水果还有苹果、橘子、香蕉、山楂等，苹果可生津止渴、和脾止泻；橘子可理气开胃、消食化痰；香蕉可清热润肠、降压防痔；山楂可扩张血管、降低血脂、增强和调解心肌，有防治冠状动脉硬化的作用。

吃水果看疾病人有不同的体质，水果也有不同的成分和特质。

好比人的体质有寒热，水果也是如此。

因此，什么人吃什么水果，都有一定的禁忌。

1.冠心病、高血脂病人宜吃山楂、柑橘、柚子、桃子、草莓等水果，因这些水果中含较为丰富的维生素C和尼克酸。

具有降低血脂和胆固醇的作用。

2.糖尿病病人宜吃菠萝、梨、樱桃、杨梅、葡萄、荔枝、柠檬等富含果胶或果酸的水果，能够使胰岛素的分泌量发生改变，使血糖下降。

3.肝炎患者宜吃富含维生素C的水果，如橘子、枣、猕猴桃、香蕉、梨、苹果、草莓等。

4.呼吸道感染病人尤其是那些伴有咽痛、咳嗽、痰多的病人，宜多吃梨、杏、枇杷、柚子等止咳、化痰、润肺的水果。

5.高血压、动脉硬化病人宜吃哈密瓜，哈密瓜钾含量较高，但又不含钠及脂肪，有助于控制血压。

橙、橘子、山楂、枣等水果含丰富的维生素C，可降压、缓解血管硬化。

柠檬和其他酸味水果，也可起到同样的作用。

6.心肌梗塞、中风的病人宜吃香蕉、橘子、桃等帮助消化的水果：不宜吃柿子、苹果等水果。

因果中含鞣酸，会引起便秘，加重病情。

吃水果看成分苹果：苹果含有大量的糖类和钾盐，摄入过多对心、肾保健不利；患有冠心病、心肌梗塞、肾病、糖尿病的人，不宜多吃。

香蕉：香蕉性寒，含钠盐多，患有慢性肾炎、高血压、水肿症者尤应慎吃；此外，由于香蕉含糖量比较大，糖尿病病人也应少吃。

柑橘：柑橘性凉，胃、肠、肾、肺功能虚寒的老人不可多吃，以免诱发腹痛、腰膝酸软等症状。

橘子吃多了还容易上火，引发痔疮、口角生疮、目赤肿毒等症状。

西瓜：西瓜含水量多，是盛夏消暑佳果，但肉质寒凉，年迈体虚者多吃易发生腹痛或腹泻；心力衰竭者和水肿严重的病人也不宜多吃。

荔枝：大量连续地食用荔枝，会使人脸色苍白，产生头晕、心慌、出冷汗、打呵欠、乏力等症状，这是由于荔枝引起外源性低血糖反应所致，医学上称之为“荔枝病”。

柿子：柿肉含有大量的单宁、柿胶酚，单宁收敛力强，故便秘症患者不宜多吃。

另外，空腹吃柿子或吃蟹后，易产生柿石。

因此，胃炎、胃酸过多、脾胃虚寒等病人，在空腹、劳累后最好不食或少食柿子。

吃水果看颜色红色：红色的根源为类胡萝卜素，它能抑制促进癌细胞形成的活性氧，并能提高人体免疫力，甚至还具有防止老化的作用。

代表水果有苹果、李子、无花果、桃子等。

黄色：黄色素是一种黄酮类，具有抗酸化的作用，能够有效地预防动脉硬化、癌症、老化。

代表水果有柠檬、木瓜、香蕉、柚等。

橘色：柑类的橘色素具有抗癌的作用，其抗癌效果约为胡萝卜素的5倍多，并含丰富的维生素C。

代表水果有橘子、哈密瓜等。

紫色：紫色是对消除眼睛疲劳相当有效的原花色素，这种成分还具有增强血管弹性的机能。

代表水果有葡萄和李子等。

<<细节决定健康全集>>

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>