第一图书网, tushu007.com

<<活法儿>>

图书基本信息

书名：<<活法儿>>

13位ISBN编号：9787221097583

10位ISBN编号：7221097585

出版时间：2011-11

出版时间：贵州人民出版社

作者：赵君龙

页数：313

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

第一图书网, tushu007.com

<<活法儿>>

内容概要

生活在21世纪，出现了一个奇怪的现象：人不是老死的、病死的，而是自己折腾死的。
古代人日出而作，日落而息，什么保养知识都没有，活得心宽自在。
现代人看各种养生书籍、各种养生电视节目，却越来越不知道该怎么活了，这个说绿豆养生，那个说饮料致癌，养生方法更是千奇百怪，无奇不有。
不仅误导了普通百姓的健康意识，更对人们的身心健康造成了实质性的损害。

《活法儿》从每个人都曾坚持着的那些“道听途说”的坏习惯入手，从生活中的几个方面以故事的形式一一纠正人们在无意中给自己埋下的健康隐患，作为一本集大成的“纠错本”，针对现在养生书籍中漏洞百出的养生箴言，给读者指明一条正确的活法儿之道。

《活法儿》的宗旨就是：哪怕从现在开始一天只改变一点点，也要以全新、健康的生活方式迎接每一天！
本书由赵君龙编著。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

赵君龙 现居北京，热爱文字及其他一切美好事物。

人生主张：合理做人，幸福度日。
希望通过文字，传递温暖与真诚，和更多的人分享活着的乐趣。

第一图书网, tushu007.com

<<活法儿>>

书籍目录

饮食篇
健康酸奶哪里找
学用鸡蛋巧养生
素食利弊面面观
不该冷藏的食品
食物中的重金属
香蕉好吃有禁忌
蒸煮米饭误区多
合理吃醋有学问
素油多吃也堪忧
凡补必肉害人深
女性饮茶有讲究
饮用咖啡当有节
饮酒是否能御寒
碳酸饮料害处多
牛奶养生新天地
用小火还是大火
肉骨头汤补钙吗
稀饭养胃可靠吗
莫将一热当三鲜
菜汤营养也丰富
火锅汤底宁勿食
早吃热来晚吃凉
零食的爱恨情仇
生活篇
饭后刷牙该喊停
马桶上的书呆子
天天洗发好不好
警惕紧身裤危害
坐石坐木分季节
切勿弯腰搬重物
向小动作要健康
塑身内衣大揭秘
不当洁面全解析
夏天不穿人字拖
腋毛脱还是不脱
公交地铁多不宜
巧为房间通通风
用枕不当麻烦大
灯光对人有影响
白发越拔越多吗
学会正确晒太阳
裸睡美容待商榷
掏耳掏出大问题
面膜使用几注意

第一图书网, tushu007.com

<<活法儿>>

当心手机酿危机
笔记本勿碰裸肤
医药篇
别把人参当神丹
凉茶去火两面谈
改善视力小妙招
糖尿病人养生经
维生素片不是宝
咽喉片勿当糖吃
勿用泻药治便秘
有痣不能随意除
中药虽好非万能
刮痧拔罐要慎行
勿用热水治脚崴
不要滥饮板蓝根
对抗脱发要趁早
正确使用抗生素
夜里流涎或脾虚
选打针还是吃药
脚气不是脚气病
接吻传病正流行
清洗肠子勿盲从
胃痛不等于胃病
干吞药片害处多
慎给孩子灌汤药
抑郁用药讲究多
运动篇
找准时间做运动
饭后百步陷阱多
出汗就能减肥吗
减不掉的小肚腩
运动穿鞋细挑选
局部瘦身难奏效
转呼啦圈藏危险
健身姿势学问大
跑步机上不看书
负重跑步要分开
重视柔韧性训练
练太极拳的细则
这样运动腿不粗
运动口渴要饮水
剧烈运动勿急停
瑜伽错误观念谈
女性特殊期锻炼
运动花样常翻新
倒立健身请三思
锻炼停，体重升

第一图书网, tushu007.com

锻炼后忌吃糖果
运动出血怎么办
暴走族健康误区
附录：灾难中的活法守则
火车遇险逃生守则
飞机遇险逃生守则
船只遇险逃生守则
车辆遇险逃生守则
地铁遇险逃生守则
高楼火灾逃生守则
电梯逃生守则
地震逃生守则
都市水灾逃生守则
台风中的自我保护守则
雷暴下的自我保护守则
失足落水逃生守则
煤气泄漏逃生守则

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

最近，卡伊的办公室里掀起了一股喝果醋瘦身的热潮。
女同事们的包里都装着一小瓶方便包装的果醋饮料，看上去精巧美观，很是时尚。
工作空当，拧开小小的果醋瓶，办公室里立刻芳香四溢，有苹果的清甜、菠萝的浓郁、葡萄的微酸。
在她们的诱惑下，卡伊也加入了果醋瘦身的队伍。
但是，卡伊还是有很多疑问。
果醋是不是就是果汁兑上食醋呢？
如果是这样，可不可以自制果醋呢？
果醋真的有减肥的功效吗？
　带着疑问，卡伊小心地实施着她的减肥计划，每天一小杯果醋，不多也不少。
一天，意外发生了，不是卡伊，是她的一个同事，由于空腹喝果醋过量进了医院，诊断结果：胃穿孔。
这个消息很快就在办公室传开了，大家纷纷议论着，几个热捧果醋的女同事似乎面色很不好看。
　事已至此，大家的热情很快降温。
卡伊一面为那位出事的女同事默默祈祷，一面又十分庆幸自己这次没被夸大的言辞冲昏了头脑。
看来，果醋虽好，也要懂得取其利、去其弊。
这样，才不至于好事变坏事，花了钱财又伤身。
那么，饮用果醋的利弊又在哪里呢？
　真相　◎果醋营养价值高于传统食醋　传统食醋是以大米、糯米、高粱、薯干、麸皮等淀粉类食材为主要原料，经糖化、酒精发酵、醋酸发酵等传统工艺酿造而成的调味料。
随着果醋的产生，食醋的范围扩大了，它综合了水果与醋的营养，大大提高了食醋的保健功能。
另外，果醋的风味也更齐全，能够满足不同年龄、不同口味人的需求，因此备受人们的青睐。
　以苹果醋为例，它的主要功能有：1.增强肠胃的消化功能，有辅助减肥的功效；2.降低人体有害胆固醇的水平；3.增强心脏功能；4.防治高血压；5.具有初步的降血糖作用；6.增强机体机能，防癌；7.保持皮肤光泽，去除体内有害的重金属。
除此之外，市场上还出现了凤梨醋、葡萄醋等果醋品种，它们的功能也都略有差异。
　◎果醋饮料≠果醋　判断果醋饮料保健作用的大小，关键在于果醋含量的高低。
果醋是指以葡萄、苹果等水果为原料，经发酵直接形成的一种酸性物质。
根据相关标准，其醋酸的含量应大于5%。
果醋酿造工艺复杂，费时较长。
以苹果醋为例，发酵完全需6个月左右的时间。
果醋饮料则名目繁多，所含果醋量的情况也参差不齐，其成分配方往往不一而足，有时甚至以食醋代替果醋，并且通常会添加糖类或其他的食品添加剂。
　◎果醋饮料分勾兑与发酵两种　发酵型的果醋饮料，是指在果醋的基础上，按一定比例添加蜂蜜、糖及其他食品添加剂，调配而成的一种饮料。
其果味与醋味较为融合，口感较为舒适，营养价值也较高。
相比之下，勾兑型的果醋醋味较为明显，这是因为这种类型的果醋饮料实际上不含果醋成分，而是用果汁、醋酸或米醋直接勾兑而成。
也就是说，您实际上喝的是醋与果汁的混合液，而不是有机生成的果醋。
一般，人们可以通过产品配料表上的说明，来辨别出更有利于健康的发酵性果醋。
如若出现“果醋”、“发酵”、“酿造”等字眼，则可较为放心地购买；如若出现“果汁”、“醋酸”、“米醋”等字眼，则可认为是劣质的勾兑型果醋饮料。
　◎吃醋能够解酒　醋能解酒原因在于醋中的有机酸能够中和酒中一部分的乙醇，从而达到降低乙醇浓度、减轻醉酒状况的作用。
　活法守则　◎胃有恙。
慎吃醋　果醋会对胃黏膜产生一定的刺激作用，因此胃溃疡及胃酸过多者不宜喝果醋。

第一图书网, tushu007.com

肠胃健康者每天食醋也不应超过250毫升，并且避免空腹饮用及单独饮用，而应佐以餐食或零食，以减少对肠胃的刺激。
◎服药前后不吃醋　由于醋的酸性较强，饮用后会明显改变体内的酸碱环境，从而使药效丧失，因此人们在用药时尽量不要食醋。
通常，在服用磺胺类药物、碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药品，庆大霉素、链霉索、红霉素等抗生素药物，以及复方银翘片等能够“解表发汗”类的中药时，避免喝醋。
◎低血压、骨折患者忌食　这两类人群食醋或将引发过敏反应，或其他相应的不良症状。
由于醋有降血压的功效，低血压者饮用后将现头痛等不良反应。
另外，醋有软化骨骼和脱钙的作用，骨折患者饮用后会影响骨的愈合。
◎勿寄希望于果醋减肥　对于广告中大肆渲染的果醋能够燃烧脂肪等说辞，人们应抱以审慎的态度来看待它。
健康的人适时适量地饮用果醋确实能够起到辅助减肥的功效，但减肥不可仅仅依靠食用果醋。
过量饮用果醋，不仅不能帮助减肥，而且对身体的危害也是很大的。
P24-26

第一图书网, tushu007.com

<<活法儿>>

编辑推荐

100个致命的活法儿真相，13个绝境求生的活法儿守则。

为了身体更健康，人们都坚持着一些“道听途说”的习惯。

也许此时此刻，你就正在用那些错误的小习惯，亲手毁掉自己的健康。

需知，这些小习惯和做法会给自己的未来埋下无数的健康隐患，这是一个多么可怕的事情。

《活法儿》从每个人都曾坚持着的那些“道听途说”的坏习惯入手，从生活中的几个方面以故事的形式一一纠正人们在无意中给自己埋下的健康隐患，作为一本集大成的“纠错本”，针对现在养生书籍中漏洞百出的养生箴言，给读者指明一条正确的活法儿之道。

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