

<<现代生活中的1000个不宜>>

图书基本信息

书名：<<现代生活中的1000个不宜>>

13位ISBN编号：9787509128787

10位ISBN编号：7509128781

出版时间：2009-8

出版时间：人民军医出版社

作者：孟庆轩，陈国玲 主编

页数：305

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>

<<现代生活中的1000个不宜>>

前言

《现代生活中的1000个不宜》自2001年3月出版以来，因其紧密切合群众生活需要，具有较强的科学性和实用性，因而受到城乡广大读者的欢迎。

4年来，先后印刷7次，发行25000册，畅销大江南北、城乡各地。

随着科技的发展和水平的提高，人们对科普知识也有了进一步的需求。

为了与时俱进，使本书更好地服务于读者、服务于生活，编者从以下几方面对第一版进行了修订。

1.有增有删，使其更切合读者生活需要。

古人云：“食，色，性也。”

说明自古以来，饮食和性欲都是“心之大端”——人的本性。

人们经济水平提高后，必然要求饮食生活和性生活质量也有进一步的提高。

为此，本次修订中，除重点在“吃的不宜”“喝的不宜”两章中充实了较多内容外，并新增了“性保健的不宜”一章。

同时，为了控制本书总字数，删除了“存物的不宜”一章。

2.恰当整合，使其更具条理性、系统性。

例如，在“吃的不宜”一章中，尽量将吃水果的不宜、吃蔬菜的不宜、吃肉的不宜等各类条目分别集合在一起；在“妇女的不宜”一章中，则将一般女性的不宜、孕妇的不宜、产妇的不宜各自归拢在一起。

在各章节中，均将类似和接近的条目尽量归纳在一起，使本书条块分割更清楚、更合理。

3.补新弃旧，体现出科学生活的时代感和新趋势。

全书新增了400多条新内容，删减了100多条较为陈旧的内容，修改完善了100多条内容，从而使本书更换了近1/2的内容。

<<现代生活中的1000个不宜>>

内容概要

本书由科普作家和医学专家共同编写，在前两版的基础上修订而成。作者参考大量文献，综合运用预防医学、临床医学、运动医学、性医学、营养学等科学原理，紧密结合现代生活实际，对吃、喝、烹调、健身锻炼、美容瘦身、用药、伤病防治、穿戴、睡眠、性保健以及妇女、儿童、老人等13个方面共1000余个日常生活中不够科学、不够合理的做法，进行了科学的分析，讲清这些做法“不宜”的道理和纠正的方法，读者可从中吸取大量科学知识，从而趋利除弊，促进身心健康，使生活更加幸福美满。

本书内容丰富，叙述简练，科学实用，系军医版畅销书之一，适于广大群众阅读参考。

<<现代生活中的1000个不宜>>

书籍目录

吃的不宜 哪些人不宜吃鱼 哪些人不宜吃甲鱼 哪些人不宜吃鱿鱼 哪些人不宜吃螃蟹 哪些人不宜吃海鲜 哪些人不宜吃海参 哪些人不宜吃涮羊肉 哪些人不宜吃牛肉 哪些人不宜吃狗肉 哪些人不宜吃鸡肉 哪些人不宜吃腊肉 哪些人不宜吃粽子 哪些人不宜吃西瓜 哪些人不宜吃碘盐 哪些人不宜吃辣椒 哪些人不宜吃生蒜 哪些人不宜吃生姜 哪些人不宜吃豆制品 哪些人不宜吃蜂王浆 哪些人不宜吃月饼 哪些人不宜吃鸡蛋 哪些人不宜吃花生 哪些人不宜吃银耳 哪些人不宜吃香蕉 哪些人不宜吃冷食 哪些人不宜吃菠萝 哪些人不宜吃蘑菇 哪些人不宜多吃糖 哪些人不宜多吃巧克力 吃螃蟹八不宜 吃海鲜四不宜 六种鸡蛋不宜食用 不宜食用冰冻西瓜 不宜多吃西瓜 夏季不宜贪吃的四种食物 开车时不宜多吃哪些水果 不宜空腹吃的十六种食物 不宜搭配食用的食物 不宜食用的水果、蔬菜皮 不宜吃野生动物 春笋鲜美但不宜多吃 豆腐虽好但不宜多吃 疲劳时不宜吃肉、鱼、蛋 劳累后不宜暴饮暴食 不宜拒食肥肉 不宜多吃“红肉” 不宜吃色泽过分鲜艳的熟肉 不宜偏食猪肉 吃狗肉五不宜 不宜多吃午餐肉 不宜多吃香肠、火腿 涮羊肉不宜“太嫩”……喝的不宜 烹调的不宜 健身锻炼的不宜 美容瘦身的不宜 用药的不宜 伤病防治的不宜 妇女的不宜 儿童的不宜 老年人的不宜 穿戴的不宜 睡眠的不宜 性保健的不宜

<<现代生活中的1000个不宜>>

章节摘录

- 吃的不宜哪些人不宜吃鱼
1. 痛风患者 因为鱼类含有嘌呤类物质，痛风患者如果吃鱼，会使病情加重。
 2. 出血性疾病患者 因为鱼肉中所含的二十碳五烯酸，可抑制血小板凝集，从而加重出血性疾病患者的出血症状。
 3. 肝硬化病人 鱼类脂肪中含有二十碳五烯酸，具有降血脂、降低血液黏稠度、抑制血小板凝集作用。
肝硬化时机体难以产生凝血因子，加之血小板偏低，容易引起出血，如果再食用富含二十碳五烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等，会使病情急剧恶化，犹如雪上加霜。
不过，含二十碳五烯酸较少的鲤鱼、比目鱼等则可少量食用。
 4. 结核病人 结核病人服用异烟肼时如果食用某些鱼类容易发生过敏反应，轻者恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜充血等，重者会出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、腹痛、呼吸困难、血压升高，甚至发生高血压危象和脑出血等。
上述症状往往在吃鱼后半小时内发生。
- 哪些人不宜吃甲鱼 中医历来认为，甲鱼的主要功能是滋阴，所以久病体虚、阳虚怕冷、胃肠功能虚弱、消化不良、食欲缺乏者均应慎食，避免影响食物消化吸收。
凡脾虚、胃口不好、孕妇及产后泄泻的人亦不宜食用，以防食后肠胃不适或产生其他不良反应。

<<现代生活中的1000个不宜>>

编辑推荐

《现代生活中的1000个不宜》内容丰富，叙述简练，科学实用，系军医版畅销书之一，适于广大群众阅读参考。

《现代生活中的1000个不宜》是由人民军医出版社出版的。

<<现代生活中的1000个不宜>>

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>