

<<细节决定健康-影响家庭健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康-影响家庭健康的500个细节>>

13位ISBN编号：9787807592426

10位ISBN编号：7807592427

出版时间：2008-7

出版时间：万卷出版公司

作者：崔钟雷 编

页数：413

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-影响家庭健康>>

前言

都市的喧嚣、快节奏的生活方式已经成了人们必须适应的规定模式。许多人为了自己的目标和梦想而拼命赚钱，努力工作，结果透支了自己的健康，使自己的身体一直潜伏着隐患。

更有许多人处在亚健康的状态下而不自知，结果在健康的路上渐行渐远。

难道我们真的必须以牺牲健康为代价来享受生活的美好吗？

答案是否定的。

一位科学家曾说：许多人不是死于疾病，而是死于无知。

实际上，正是由于忽视了生活中一些重要的细节，才使得不良生活习惯成为我们日常生活中的隐形杀手。

但是，人们只要了解相关的健康知识，增强保健意识，养成良好的生活习惯，加强体育锻炼，那么，健康就会始终伴随着我们。

一些好的生活细节可以在潜移默化中促进你的健康，相反，一些不好的生活细节也可以在不知不觉中损害你的健康。

那么，你知道日常生活中的哪些事情不能做吗？

哪些东西应该远离吗？

哪些食物可以治病，哪些食物不能混吃吗？

这些问题你都能在《细节决定健康——影响家庭健康的500个细节》中找到答案。

本书将日常生活中被忽视的种种禁忌和不宜进行了科学细致的梳理，将这些生活细节和健康知识为读者一一呈现，希望能够为读者的健康保驾护航。

最后，衷心的祝愿读者朋友能够拥有健康的体魄和健康的生活。

<<细节决定健康-影响家庭健康>>

内容概要

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每一个人最大的愿望。

《知书达礼典藏·细节决定健康影响家庭健康的500个细节》正是基于这一点，从生活中人们所忽略的细节入手，向读者科学地讲述了我们的生活密切相关的健康问题。

从理论和实际出发，给读者以最通俗、最具体的忠告。

关注您生活中的每一个细节，良好的生活习惯可以使您身体健康、全家幸福。

<<细节决定健康-影响家庭健康>>

书籍目录

第一章 饮食健康001) 晚上喝牛奶最好002) 喝牛奶不宜过多003) 喝袋装牛奶也要加热004) 午饭时喝酸奶好处多005) 坚决不吃“死胎蛋”006) 养成牛奶、豆浆搭配的好习惯007) 喝豆浆的小窍门008) 鸡蛋、鸭蛋生吃不利健康009) 鸡蛋不宜煮得过久010) 煮熟的鸡蛋不宜用凉水冷却剥皮011) 患病人群应会学科学吃鸡蛋012) 皮蛋不宜多吃013) 不吃肥肉的坏处有哪些014) 吃肉对老年人很重要015) 烧肉应在肉熟时放盐016) 方便食品缺乏营养017) 用水果可以进行饮食调整018) 冬天吃水果对健康有利019) 糖尿病患者食用水果要限量020) 按照血型选择食物021) 大米不应在烈日下曝晒022) 淘米次数不宜过多023) 不宜用生冷水煮饭024) 茶水煮饭好吃又防病025) 忌汤水泡饭026) 煮粥不宜加碱027) 常吃黑米抗衰老028) 不要丢掉煮饺子、元宵、面条的汤030) 发木耳不宜用热水031) 萝卜缨胜于萝卜肉032) 十月萝卜小人参033) 芹菜叶、莴笋叶养分高034) 切菜不宜过碎035) 淡盐水洗菜036) 烧豆腐不宜放葱037) 豆腐可解酒038) 猪肝不宜与富含维生素C的食物同吃039) 炒菜油多、火热未必好040) 不适合放味精的菜肴041) 铝锅烧菜不宜放醋042) 过量喝冷饮易引起消化不良043) 碳酸饮料不宜经常饮用044) 咖啡与酒不宜同饮045) 多吃冷藏西瓜会伤脾胃046) 吃零食的学问047) 贮存啤酒四不宜048) 如何防止白酒沉淀变质049) 女性适宜喝葡萄酒050) 红糖不宜长期贮存051) 大枣——滋补强身的佳品052) 杏仁的保健功效053) 吸烟者宜多吃的食物054) 老人应慎食甲鱼055) 妙用蜂蜜可治病056) 葡萄应带皮儿吃057) 吃生日蛋糕不宜点蜡烛058) 糕点不可以长时间存放059) 细嚼慢咽有好处060) 猕猴桃能治八种病061) 胡萝卜能治眼疾062) 科学吃土豆的窍门063) 科学吃白菜的窍门064) 人参不宜与铁放在一起065) 食物摄入要合理066) 不宜吃冰激凌的人067) 酒精中毒的处理方式068) 喝温开水的好处069) 开水要烧沸三分钟070) 常吃番茄可治病071) 活鱼巧保鲜072) 宰杀后的鱼巧保鲜073) 鲜虾巧保鲜074) 虾皮巧贮存075) 海蜇巧贮存076) 干海味巧贮存077) 鲜肉巧贮存078) 肉馅巧贮存079) 香肠巧贮存080) 蛋黄巧贮存081) 蛋白巧贮存082) 茼蒿巧贮存083) 茭白巧贮存084) 洗鲜肉的窍门085) 洗蔬菜、瓜果的窍门086) 洗螃蟹的窍门087) 洗蛤蜊的窍门088) 洗螺、蚌的窍门089) 洗冷冻食品的窍门090) 切鱼片的窍门091) 防辣眼睛的窍门092) 鲑鱼怎样去鳞093) 巧和烙饼面094) 巧发面095) 巧吃肉皮096) 巧去猪肉异味097) 巧去肉的夹生味098) 巧去肉的血腥味099) 巧去猪大肠的臭味100) 巧去冻肉的异味101) 巧去肥肉的腻味102) 巧去羊肉的膻味103) 巧去鸡肉的腥味104) 巧去鸭腥味105) 巧去狗肉的膻味106) 巧去猪腰子臊腥味第二章 良好的睡眠107) 午睡时尽量宽衣解带108) 睡觉时高抬手臂不利健康109) 最佳睡眠时间110) 睡觉时要远离手机111) 不宜戴着手表睡觉112) 睡觉时不宜戴假牙113) 睡觉前不宜化妆114) 睡眠时不宜用电风扇降温115) 孩子不宜在大人中间睡觉116) 睡觉时不宜开灯117) 睡前应喝一杯奶118) 睡前应泡泡脚119) 天冷睡觉可穿袜戴帽120) 湿发不宜睡觉121) 睡觉不宜蒙头122) 夏天不宜赤身入睡123) 冬天不宜盖厚棉被124) 新生儿枕枕头有说法125) 睡软床影响老年人骨骼健康126) 选枕头有讲究127) 应付失眠有妙招128) 缓解失眠的按摩法第三章 居家健康129) 入住新居急不得130) 阳台不封闭更利于健康131) 室内养花不宜多132) 家具摆放勿贪多133) 工业城市里清晨开窗危害大134) 滥用消毒剂危害大135) 开空调也应重视室内通风136) 入住二手房须消毒137) 防肺癌要注意室内污染138) 小心患上“电视综合症”139) 吃饭看电视危害多第四章 服饰与美容第五章 疾病用药第六章 两性健康第七章 运动休闲第八章 外出旅游第九章 心理健康第十章 保健养生第十一章 孕产妇小贴士附表一附表二附表三附表四附表五附表六

<<细节决定健康-影响家庭健康>>

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>