

《细节决定健康大全集》

图书基本信息

书名：《细节决定健康大全集》

13位ISBN编号：9787530870808

10位ISBN编号：7530870807

出版时间：2012-6

出版社：天津科学技术出版社

作者：李济云

页数：420

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《细节决定健康大全集》

内容概要

《细节决定健康(超值白金版)》将日常生活中复杂的养生道理和健康常识，用科学而又通俗的语言予以解答和阐述。详细介绍了决定健康的各个方面的生活细节，内容囊括饮食细节、厨房细节、健康进补细节、排毒细节、睡眠细节、运动细节、心理细节、居家细节、家电细节、美容化妆细节、穿衣细节、生活习惯细节、旅游细节、孕期细节、育儿细节、女性健康细节、男性保健细节、老年保养细节、性爱细节、用药细节、疾病识别细节、防病治病细节等多个方面。

书籍目录

第一章 饮食细节

全麦面包是面包中的“健康明星”

玉米是最好的主食

粗茶淡饭 粗粮+素食

虾皮含钙高，不宜晚餐吃

肝脏应和蔬菜一起吃

吃肉时应适量吃一点蒜

动物肉的哪些部位不能吃

鳝、藕合吃更能滋养身体

偏食素油并不好

猪肉也有“克星”

适当吃些肥肉对身体有益

食用鲫鱼比鲤鱼更安全

鸡头、鸭头少吃为妙

吃香油有利于软化血管

酱油最好还是熟吃

吃生姜有益健康

芹菜叶比茎更有营养

香椿吃前先用开水烫

吃胡萝卜可改善皮肤干燥

吃豆腐过量对肾脏不利

贪吃荔枝当心低血糖

花生可养胃，但不是人人皆宜

水果早上吃更营养

水果不可以取代青菜

水果削了烂处也不能吃

喝水多了也会中毒

白开水过了三天不宜饮用

饮用水并非越纯越好

蒸锅水含有致癌物质，千万别喝

全脂奶比脱脂奶更有益健康

多饮啤酒易致癌

啤酒温度过低易伤身

喝汤不当易致病

喝汤应该在饭前

有些人不宜喝鸡汤

吃汤圆要记得“原汤化原食”

酸奶饮用过量伤身体

豆浆饮用不当，也会诱发疾病

熬夜提神，茶比咖啡好得多

饮茶不当也会“醉人”

咖啡对女性健康伤害多

吃完烧烤可用绿茶来解毒

每顿少一口，能活九十九

饭后八不急，疾病不上门

不吃早餐加速衰老

适当吃辣更有助于健康

哪些食物不能生吃
吃过多蔬菜也有害
过食瓜子会致病
吃水果时间最好放在饭后两小时
哪些食物易致癌
吃过烫的食物隐患多
营养打折的罐头要少吃
油炸食品越薄越有害
常吃酸菜会增加患癌的风险
清晨起来先饮一杯白开水
一些不良的生活习惯会导致
维生素流失

第二章 厨房细节
第三章 健康进补细节
第四章 排毒细节
第五章 睡眠细节
第六章 运动细节
第七章 心理细节
第八章 居家细节
第九章 家电细节
第十章 美容化妆细节
第十一章 穿衣细节
第十二章 生活习惯细节
第十三章 旅游细节
第十四章 孕期细节
第十五章 育儿细节
第十六章 女性健康细节
第十七章 男性保健细节
第十八章 老年人保养细节
第十九章 性爱细节
第二十章 用药细节
第二十一章 疾病识别细节
第二十二章 防病治病细节

章节摘录

版权页：肉汤可以是鸡汤、牛筋汤、猪蹄汤、鱼汤、肉皮汤、羊蹄汤、牛肉汤、排骨汤等。肉汤是非常重要的，但由于效价不同，不同的汤可以起到不同的抗病防疾效果。鸡汤抗感冒：鸡汤，特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部及支气管膜的血液循环，促进黏液分泌，及时清除呼吸道病毒，缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。煲制鸡汤时，可以放一些海带、香菇等。排骨汤抗衰老：排骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环，50~59岁这10年是人体微循环由盛到衰的转折期，骨骼老化速度快，多喝骨头汤可收到药物难以达到的功效。鱼汤防哮喘：鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治疗呼吸道炎症，预防哮喘发作，对儿童哮喘病最为有效。另外，急性病人要喝鱼汤；慢性病人不仅要喝鱼汤，也要喝牛肉汤；癌症病人不仅要喝鱼汤和牛肉汤，而且要喝牛筋汤；糖尿病和血黏稠的病人不仅要喝鱼汤和牛肉汤，还要吃肉皮冻等。鸡汤作为“天下第一汤”，是补虚益气的佳品，历来为人们所钟爱。但是，在现实生活中，却有不少人不适宜喝鸡汤。1.高胆固醇血症 血液中胆固醇升高的病人，多喝鸡汤，会促使血胆固醇的进一步升高。血胆固醇过高，会在血管内膜沉积，引起动脉硬化、冠状动脉粥样硬化等疾病。

《细节决定健康大全集》

编辑推荐

《细节决定健康(超值白金版)》用通俗的话言介绍了人们日常生活中最常见、接触最多，同时也是最容易被人们忽视的细节，让读者即学即用，十分便捷。健康离我们并不遥远，掌握正确的健康知识并付诸行动，这就是得到健康的方法。健康靠自己，只要平时注重养生保健，就能将疾病拒之门外。

《细节决定健康大全集》

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:www.tushu000.com