

《生活宜忌1500例》

图书基本信息

书名：《生活宜忌1500例》

13位ISBN编号：9787548404736

10位ISBN编号：7548404735

出版时间：2011-3

出版社：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：319

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

《生活宜忌1500例》

内容概要

《生活宜忌1500例》内容简介：细节决定健康，细节决定品位，细节决定了生活的质量。现代都市快节奏的生活常常让我们觉得琐事繁多，麻烦不断，压力重重，身心都感到疲惫，更无心去留意身边的重要细节。为了帮助读者朋友们注意到这些微小却重要的细节，我们特意编写了《健康从生活细节开始》、《生活妙招1500例》、《生活宜忌1500例》三《生活宜忌1500例》。

欧阳修曾说：夫祸患常积于忽微。很多疾病都是因为对生活上的小细节不注意、不重视而引起的。《健康从生活细节开始》列举了生活中那些经常遇到而又不可忽视的细节，从衣食住行的方方面面提醒广大读者朋友们提高健康意识，改掉不良生活习惯，远离亚健康的生活状态。

还在为厨房食材的处理苦恼吗？还在为旅行前该准备些什么费神吗？还在为生活中的宜忌苦恼吗？那么请查阅《生活妙招1500例》和《生活宜忌1500例》。这两《生活宜忌1500例》从饮食、居家、旅行、保健、美容、购物等各个方面介绍了生活中可能遇到的小麻烦和不可忽视的各种宜忌，帮助读者朋友们轻松应对这些琐事，帮助读者朋友们提高生活质量和生活品位。

书籍目录

Part 01 日常饮食宜忌

一、常见食材食用宜忌

大米
小米
糯米
玉米
薏米
高粱
大麦
小麦
荞麦
燕麦
扁豆
黄豆
豌豆
绿豆
红小豆
黑豆
蚕豆
豆腐
黄豆芽
白菜
芹菜
卷心菜
茄子
韭菜
辣椒
番茄
菠菜
油菜
胡萝卜
黄瓜
苦瓜
南瓜
冬瓜
香菜
萝卜

.....

Part 02 日常生活宜忌

Part 03 疾病用药宜忌

Part 04 日常保健宜忌

Part 05 美丽时尚宜忌

Part 06 外出旅行宜忌

章节摘录

版权页：插图：苹果苹果醋是用苹果汁酿造而成的，苹果醋的酸性成分有杀菌功效，有助于排除体内毒素、通畅血管、促进消化吸收。将两小匙苹果醋与两小匙蜂蜜混合，加温开水饮用，能帮助消化、消除疲劳。也可在浴缸中加些苹果醋泡澡，不仅能润肤，更能促进关节的血液循环。脾胃虚弱者不宜多食。此外，苹果对口腔、牙齿有侵蚀作用，所以，吃完苹果后要漱口。香蕉脾胃虚寒、胃痛腹泻及胃酸过多者不可多食。因其钾含量高，有急慢性肾炎的人应忌食：新伤治疗期间也不宜吃香蕉。另外，香蕉含有丰富的淀粉质，体胖的人要少吃。草莓草莓适宜风热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑者食用：适宜夏季烦热口干、腹泻者食用；适宜癌症患者，如鼻咽癌、肺癌、喉癌、扁桃体癌患者食用。草莓性寒凉，所以，有肠胃虚寒、大便滑泻症状的人不宜食用；因草莓是含糖的水果，糖尿病患者应少食。西瓜西瓜适宜盛夏酷暑、发热烦渴或急性病高热不退、口干多汗、烦躁时食用；适宜得口疮之人食用；适宜高血压、急慢性肾炎或肾盂肾炎、黄疸肝炎、胆囊炎及浮肿之人食用。

《生活宜忌1500例》

编辑推荐

《生活宜忌1500例》全面的生活宜忌指南。收录多种使用内容，成为您贴心的生活宜忌手册。纠正不良习惯，解析健康生活方式，拥有高品质生活。

《生活宜忌1500例》

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