

《检验你的健康常识》

图书基本信息

书名：《检验你的健康常识》

13位ISBN编号：9787101068764

10位ISBN编号：7101068766

出版时间：2009-10

出版社：中华书局

作者：北京电视台《健康北京》栏目组编著

页数：268

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

《检验你的健康常识》

内容概要

本书根据北京电视台《祝你健康》（现更名为《健康北京》）节目内容整理而成，将每一集电视节目浓缩提炼成一两个关于健康的小问题，由北京各大医院及专业研究机构专家予以解答。

全书分两部分，第一部分讲健康生活常识，包括饮食、保健、美容、心理健康、安全用药等，这些问题是普通人日常生活中经常碰到的，却又常常被忽略或误解，缺乏科学的解决之道。问题虽小，却关系着每一个家庭，每一个人的身心健康；第二部分是疾病防治常识，按照医院的常见分科，分为五官、皮肤、胃肠、骨科、儿科等十四个门类，对于常见病症给予科学权威解答。

1.与强势的宣传平台合作 《健康北京》是北京电视台科教频道收视率很高的日播节目，广受关注，特别是在中老年人中有很多“铁杆儿”粉丝。本书是该节目两年内容的精华浓缩，信息量大，实用性强，也是该栏目第一次推出图书。电视台承诺将在节目中以各种形式宣传本书的出版信息，并拟举行读者见面会、有奖问答及相关的推广活动。

2.问题的普遍性 书中提到的健康常识均为日常生活中常常遇到的问题，具有普遍的指导意义。

3.解答的权威性 所有问题均由北京各大医院及专业研究机构著名专家解答，书中详列这些专家的姓名、所属医院、所在科室等，目的是让读者放心使用。

《检验你的健康常识》

书籍目录

- 上编 健康生活常识 一、饮食常识 1 渴了才去喝水对吗？ 2 能一次性大量饮水吗？ 3 餐前可以空腹饮水吗？ 4 一边吃饭一边喝水对不对？ 5 每天清晨喝下一杯冷水真的可以排毒养颜吗？ 6 一个人喝水越多越好吗？ 7 什么是利水食物？ 8 经常喝含有维生素c的饮料是多多益善吗？ 9 饭后能喝大量的浓茶水吗？ 10 怎样喝茶才科学？ 11 隔夜茶可以喝吗？ 12 什么样的菊花最适合饮用？ 13 哪些人喝菊花茶的时候不适合加冰糖？ 14 如何用菊花茶保护视力？ 15 银杏叶片能直接泡水喝吗？ 16 浓茶可以解酒？ 17 酒后可以吃药吗？ 18 大量喝酒对身体有哪些坏处？ 19 如何饮酒才是安全的？ 20 饮用牛奶要注意什么？ 21 早餐奶能当奶喝吗？ 22 如何用酸奶健康减肥？ 23 喝酸奶有哪些讲究？ 24 什么人不适合喝酸奶？ 25 喝豆浆可以帮助妇女安度更年期？ 26 怎样喝豆浆才科学，什么人不适合喝豆浆？ 27 豆浆和牛奶真的不能一起喝吗？ 28 豆浆和牛奶谁更有营养？ 29 不同人群该怎么选择牛奶、豆浆？ 30 吃水果要不要削皮？ 31 削去烂掉部分的水果还可以吃吗？ 32 霉变有什么危害？怎样才能控制霉菌？ 33 食用苹果有哪些好处？ 34 苹果的品质可以检测吗？ 35 食用梨有哪些好处？ 36 食用葡萄有哪些好处？ 37 葡萄应不应该带皮儿吃？ 38 如何才能清除葡萄上的白霜？ 39 荔枝对人体有哪些好处？ 40 吃樱桃有哪些禁忌？ 41 怎样制作荔枝莲子粥？ 42 为什么有时候香蕉会加重便秘症状？ 43 橘子和牛奶能一起吃吗？ 44 橘子皮泡水真能保健吗？ 45 为什么要用糖炒栗子而且尽量不要买开口栗子？ 46 柚子有哪些防病治病的功效？ 47 柚子与降血压药能一起吃吗？ 48 食用黄瓜和西红柿有哪些好处？ 49 用西红柿拌黄瓜真的会造成营养流失吗？ 50 长时间加热后西红柿鸡蛋汤中的鸡蛋为什么会变黑？ 51 洋葱有哪些功效？ 52 洋葱有哪些食用禁忌？ 53 胡萝卜有哪些功效？ 54 过多食用胡萝卜会有哪些副作用？ 55 如何科学食用菠菜？ 56 黄豆芽有哪些功效？ 57 如何科学食用黄豆芽？ 58 豆腐含有哪些营养物质？哪种豆腐含钙量比较多？ 59 痛风病人适合食用豆腐吗？ 60 体质偏寒的人该怎样食用豆腐？ 61 自家腌制酸菜应注意哪些问题？ 62 怎样挑选超市的酸菜？ 63 食用金针菇有哪些好处？ 64 食用金针菇不当会有哪些危害？ 65 如何安全食用金针菇？ 66 如何用土豆来减肥？ 67 为什么说土豆是一种极好的主食？ 68 土豆除了能吃以外还有哪些妙用？ 69 为什么不提倡吃薯片等油炸的土豆食品？ 70 为什么会有“柿子螃蟹赛砒霜”的说法？ 71 吃螃蟹应注意哪些问题？ 72 吃柿子应注意哪些问题？ 73 食用粗粮是越多越好吗？ 74 应怎样合理地食用粗粮？ 75 薏米有美容功效吗？ 76 怎样服用薏米才能达到满意的美容健身效果？ 77 薏米有哪些食用宜忌？ 78 薏米能防癌抗癌吗？ 79 食用过夜的米饭有何害处？ 80 方便面有健康新吃法吗？ 81 点菜有哪些基本技巧？ 82 脂肪对人体有哪些作用？ 83 如何科学地摄取脂肪？ 84 为什么说油脂是一种必需的调味品？ 85 为什么不能空着肚子吃大鱼大肉？ 86 怎样正确选择和食用小龙虾？ 87 吃肉和海鲜的时候喝茶水能帮助消化吗？ 88 何谓饭后“七不急”？ 89 长期挑食会有什么样的危害？ 90 怎样改正孩子挑食的毛病？ 91 常见的叶酸缺乏有哪几种原因？ 92 为什么要控制盐的摄入量？ 93 生姜的作用是什么？ 94 大蒜的作用是什么？ 95 吃蒜后为什么有臭味？ 96 葱的功效是什么？食葱有何禁忌？ 97 味精有毒吗？ 98 味精对健康只有害处没有好处吗？ 99 怎样合理使用味精？ 100 鸡精是从鸡身上提取的物质吗，如何正确使用？ 101 什么是案板生熟分开？ 102 案板为什么需要经常刷洗？ 103 筷子应该及时更换吗？ 104 用什么材质的筷子比较健康？ 105 用什么样的碗最好？ 106 如何正确洗碗？ 107 鱼肝油能大量服用吗？ 108 龟苓膏比较适用于哪些症状？ 109 哪些人不宜服用龟苓膏？ 110 为什么枸杞吃多了会造成腹泻？ 111 如何正确食用枸杞来养生保健？ 112 使用枸杞有哪些宜忌？ 二、保健常 113 不清洁的空调系统会给人们带来那些疾病？ 114 埋伏在商场里的健康隐患有哪些？ 115 为什么花草可以起到净化空气和解毒的作用？ 116 如何科学合理地摆放“解毒”植物？ 117 冬天应该经常开窗通风吗，要注意些什么问题？ 118 涂改液有毒吗？ 119 环保型的涂改液也会危害健康吗？ 120 平时使用的带有香味的文具也有危害吗？ 121 塑料袋为什么可能使人铅超标？ 122 如何分辨劣质的塑料袋子？ 123 我们应该如何挑选PVC材质的塑料制品？ 124 为什么长期使用

《检验你的健康常识》

塑料瓶盛醋会导致食物中毒？ 125 如何安全燃放烟花爆竹？ 126 节日期间如何避免意外伤害？ 127 如何预防“节日病”？ 128 考生在参加高招体检时应该注意什么呢？ 129 年轻人体检的侧重点是什么？ 130 中年人为什么要定期做体检？ 131 怎样选择和购买保健品？ 132 如何应对“春困秋乏”？ 133 怎样进行全身按摩？ 134 长时间处于一个体位有什么害处？ 135 肠胃不舒服时有什么保健的方法吗？ 136 咽唾液真的对身体有好处吗？ 137 睡眠中为什么会出现“鬼压床”现象？ 138 如何预防和治疗“鬼压床”？ 139 为什么说吸烟危害健康？ 140 如何正确戒除烟瘾？ 141 洗头按摩要注意什么？ 142 拔胡须会有哪些危害？ 143 嚼口香糖可以代替刷牙吗？

三、健身美容 四、心灵诊所 五、安全用药上编 疾病防治知识 六、五官科 七、皮肤科 八、呼吸系统 九、胃肠 十、骨科 十一、传染病 十二、肾脏 十三、妇科科 十四、糖尿病 十五、高血压 十六、心血管 十七、其他 十八、儿科 十九、急救

《检验你的健康常识》

章节摘录

1 健康生活常识（上篇）人们经常是感觉到渴了才去喝水，其实这是不对的，人不应该等到口渴了才去喝水。当我们感到口渴时，体液的丧失已经占到了人体体重的0.5%以上，中枢神经系统根据反馈调节传导出渴觉，发出要求马上补充水分的信号。如果经常这样的话就会造成身体的轻度缺水，扰乱正常的新陈代谢

《检验你的健康常识》

编辑推荐

《检验你的健康常识》：精品栏目精心打造，专家学者坐堂会诊。

《检验你的健康常识》

精彩短评

- 1、嗯，质量不错，还没一个月就送到了，实在是太快了，不过可以谅解，很喜欢
- 2、10年借过的书。

《检验你的健康常识》

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