

<<生活文萃/人民悦读丛书>>

图书基本信息

书名：<<生活文萃/人民悦读丛书>>

13位ISBN编号：9787228142026

10位ISBN编号：7228142020

出版时间：2011-3

出版时间：新疆人民出版社

作者：文章 编

页数：175

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>

<<生活文萃/人民悦读丛书>>

内容概要

“人民悦读丛书”由新疆人民出版社出版，该系列丛书的主编为文章。

《生活文萃》为“人民悦读丛书”系列之一，共分为饮食篇、医学篇、修养篇、旅游篇、科技篇等七章内容，书中收录了《为什么常吃蜂蜜能延年益寿》、《为什么人会失眠》、《为什么人的血型会变》、《为什么女的寿命一般比男的长》、《为什么近亲结婚易得遗传病》、《为什么会“春眠不觉晓”》等文章。

书籍目录

第一章 饮食篇盲目滋补有害为什么胡萝卜有“小人参”之誉死鱈鱼不能吃为什么不能用生豆油拌馅为什么夏天剩余饭菜保存时应再煮沸10分钟为什么酸牛奶比鲜牛奶好为什么啤酒不宜长期冷冻为什么不宜多吃油炸食品为什么吃零食不好哪些食品小学生不宜多吃哪些食物相克海带有营养价值空腹吃水果为什么不好为什么鲜荔枝不宜多吃为什么不宜在生日蛋糕上插蜡烛为什么不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆为什么不要用温锅水煮饭为什么牛奶不宜与巧克力同时食用你该多吃些什么为什么不宜常吃汤泡饭为什么儿童不宜饮可乐型饮料哪些人不宜饮啤酒多吃“洋快餐”为什么不好未煮熟的豆浆为什么有毒为什么受凉后要喝姜汤第二章 医学篇排尿时突然晕倒的原因为什么久蹲立起时眼前发黑为什么会发生小腿抽筋为什么会见了血就晕倒常看电视为什么要补充维生素A为什么不渴也要喝水挖鼻孔为什么不好感冒时为什么鼻子不通气痣都有危险吗为什么受伤须防破伤风流行性感与普通感冒有什么区别为什么吃东西要细嚼慢咽人突然晕倒怎么办为什么说少年喝茶未必是好事人睡觉的时候为什么会打呼噜眼皮为什么会跳为什么睡觉要用枕头“牙痛不是病”吗什么是生命的28害什么是植物人为什么药片要用温开水送服为什么音乐也治病婴儿生下来为什么马上啼哭生病为什么要多喝开水为什么有的病只会生一次为什么血型和遗传有关为什么有些人脸上会长雀斑为什么不能随便挖耳朵为什么不要乱吃补药为什么切除了一只肾的人还能活为什么会产生细胞癌变为什么艾滋病被称为“二十一世纪的瘟疫”第三章 修养篇为什么常把“我为人人，人人为我”作为社会公德为什么常用“宁为玉碎，不为瓦全”来表达气节如何保持快乐怎样才能拥有好人缘为什么说举止显性格为什么要重视心理健康什么是健康行为为什么要把反省自己当成每目的功课为什么哭也有益于健康为什么要学会适度压抑为什么要有值得骄傲的特长为什么说“金无足赤，人无完人”为什么过分傲慢是自卑心理的表现为什么常说做人要讲“气节”什么是气质什么是性格为什么要选择朋友为什么人们常讲“进一步万丈深渊，退一步海阔天空”为什么常用‘敏于事而慎于言’作为处世信条为什么要把敬业变成习惯为什么不要为失败找借口为什么说毛遂自荐好处多为什么说好朋友要保持距离为什么要接受不同的意见为什么对人要温和友善第四章 旅游篇为什么称山海关为“天下第一关”为什么护照有好几种颜色为什么乘飞机之前都要经过非常严格的安全检查为什么不能在文物上刻写“到此一游”等字样晕车晕船是病吗为什么说旅游是一种享受第五章 生活篇为什么一氧化碳会使人中毒设置厨房要注意通风路线怎样预防高压锅爆炸如何正确使用微波炉为什么不宜久穿牛仔裤为什么不能把围巾当口罩为什么新鞋宜在下午买为什么有人睡觉会磨牙为什么内衣宜用冷水洗除蚊蝇方法有哪些怎样检测自行车慢撒气灭蟑螂有哪些方法为什么鸡蛋攥不破为什么不要用菜刀削水果怎样除冰箱异味夏天保存鲜肉方法电池为什么不电人常用“随身听”好不好梳头都有哪些好处为什么要用热水洗脚洗澡里的学问为什么春节又叫“过年”为什么清明时节要扫墓为什么中秋节要吃月饼第六章 法制篇什么是共同犯罪什么是死刑什么是正当防卫第七章 科技篇为什么100 的水不沸腾为什么电视机会放臭味为什么聋哑人也能打电话什么时候是记忆的最佳时间为什么煮牛奶温度不能太高为什么酒不冻结老年人的身高为什么比年轻时要矮一些为什么常吃蜂蜜能延年益寿为什么人会失眠为什么人的血型会变为什么女的寿命一般比男的长为什么近亲结婚易得遗传病为什么会“春眠不觉晓”为什么人的身高早上高晚上矮为什么电灯的灯丝会断为什么电影院的窗帘多用黑布和红布为什么人不能尸乞得太饱为什么服药要注意定时定量伤口处的血为什么会很快凝固什么是核磁共振

章节摘录

有些人迷信滋补，以为多吃些补药或补品，总有好处，至少没有害处，常常希望医生开人参、鹿茸、肉桂、枸杞子、天麻等中药，或开多种维生素、肌苷、辅酶A、细胞色素丙、ATP等，以为常吃补药就可以健康无虞了。

其实不然，所谓补，即是增添体内不足与缺损的营养成分。

如果无缺损和不足，随意滋补，反而会将好端端的一个人“补”出毛病来。

这好比衣服破了打上补丁是有用的；但如果非要往新衣服上打补丁，不仅徒劳无益，反而可以损害衣服的整体美感。

对人体来说，由于某种原因造成机体某些物质的不足，利用相应物质给予补充，那么该物质便叫补药或补品。

如海带可以治疗因缺碘所致的甲状腺肿，米糠可以治疗维生素B1缺乏引起的脚气病，硫酸亚铁可以治疗缺铁性贫血。

米糠、海带、硫酸亚铁虽没有称为补品，但这些对于缺乏维生素B1、缺碘及铁的人来说，也无异于补品。

各种补药或补品，都有各自的寒热温凉属性，人的体质也有阴阳虚实之分。

正确有益的滋补，要看补物与体质是否相适，补物与病情是否相应，补物与季节、气候是否相当。

例如人参，用得恰当确能补益人体，甚至救人性命，如果不顾病人体质强弱和病情是否需要，盲目地服用人参，特别是长期过量服用，不但无益，反而有害。

如果平素体质偏热，又逢炎热的夏季，这时服用人参，则会助火，不仅会发热、口干、便秘，而且会引起烦躁和失眠甚至鼻血。

人参虽能补气健脾，增强消化机能，但如长期过量服用，反而使食欲减退、腹胀和腹泻。

在感冒时，如元气虚而乱投人参，也只会加重病情。

美国加利福尼亚大学神经病研究所的西格尔医生，对长期服用人参的113人进行了观察，发现他们大多出现一些不良反应。

其中14人每日服3—5克，到第24个月，有10人变得兴奋、激动、烦躁并长期失眠；而服用大剂量的4人则出现精神错乱。

俗话说：量体裁衣，对症下药；药症相符，大黄也补；药症不符，人参也毒。

这是人类在千百年的医学实践中总结出来的一个真理。

有些价格昂贵的补品，如鱼翅、鲍鱼、燕窝、海参等高级滋补品，虽然含有大量蛋白质，但其中每种仅含几种必需的氨基酸，都不是完全的蛋白质，因此不能满足人体的营养需要。

而瘦肉、鸡蛋及黄豆等普通食品，都含有8种人体必需的氨基酸，而且含量丰富。

如果只是一味地吃那些所谓的珍贵补品，而不吃普通大众食物的话，那么就可能引起营养不良，生长发育迟缓，甚至可能产生疾病，乃至危及生命。

本世纪20年代，美国科学家摩尔发现草食动物肝内都含有丰富的维生素A，而患干眼病的动物肝时却没有。

不吃荤食的动物肝内的维生素A是从哪来的呢？

一次，摩尔又发现几只山羊在有滋有味地咀嚼抛在地上的胡萝卜，于是他用胡萝卜喂老鼠，结果出现了奇迹——患干眼病的老鼠痊愈了。

难道胡萝卜内真有防治干眼病的维生素A？

他经过实验分析，大失所望。

后来，摩尔同德国化学家卡勒经过数年研究，终于发现胡萝卜内有一种胡萝卜素，它在草食动物肝内的氧化酶的作用下，可转化成维生素A。

至此，上述问题才得到解答。

胡萝卜是含有大量胡萝卜素（即维生素A元）的一种蔬菜，它的含糖量也比较高，还含有维生素B1、B2及蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等，营养丰富，故有“小人参”之称。

胡萝卜是一种保健食品，对人体兼有食补和药补的作用。

人们早已知道，经常食用胡萝卜，增加维生素A，可以维持构成视觉细胞的视紫质的正常效能，防治夜盲症。

祖国医学认为，胡萝卜性平味甘，有补五脏、益肠胃、利胸膈等功效。

现代医学研究认为，胡萝卜有降血压、降血脂和降血糖的作用，对高血压、糖尿病患者是一种佳蔬良药。

据文献报告，胡萝卜还有加速排出人体内汞离子的作用，可防止汞中毒。

所以经常接触汞的人，应多吃些胡萝卜。

另据国外调查，胡萝卜素有防治甲状腺肿；德国山区儿童吃胡萝卜多的，甲状腺肿的发病率低；吃胡萝卜少的，甲状腺肿的发病率约两倍于前者。

尤其值得重视的是，吃胡萝卜可以防癌。

美国科研人员和英国癌症研究会主席理·多尔的研究，对此都予以证实。

吸烟的人常食胡萝卜，癌症发病率明显下降，胡萝卜素甚至对已转化的癌细胞也有阻止进展或使其逆转的作用。

不吸烟的人经常摄入这种食品也有同样效果，据苏联资料介绍，有一名晚期肺癌患者，经常饮胡萝卜汁，吃胡萝卜，经过半年左右，其体力基本恢复。

胡萝卜所含的可以防癌的维生素，比化学药物维生素的疗效要好，因为，如大量服用后者则会引起中毒。

胡萝卜物美价廉，经常食用有益健康，不过最好用油炒或与牛、羊肉同煮而食，生吃则影响人体吸收，因为胡萝卜素是脂溶性物质。

当然，食用胡萝卜也不宜过多，否则会引起皮肤黄染（称黄皮病），不过只要停食2—3个月，黄染即自行消退。

.....

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>