

<<衣食住行皆学问>>

图书基本信息

书名：<<衣食住行皆学问>>

13位ISBN编号：9787513205733

10位ISBN编号：7513205736

出版时间：2011-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：王硕，邢远翔 主编

页数：313

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>

<<衣食住行皆学问>>

前言

生命的长度很重要，生命的质量更重要。

可是，近年来慢性非传染性疾病的逐年高发却严重威胁着我国居民的健康和生活方式。

2008年第4次全国卫生服务调查结果显示，在过去的10年，平均每年新增慢性病例近1000万。

其中，高血压和糖尿病的病例数增加了2倍，心脏病和恶性肿瘤的病例数增加了近1倍。

高血压、心脏病、糖尿病这些慢性疾病随时都可能降临到任何一个人、任何一个家庭之上。

为什么我国居民慢性病的发病率在近些年上升得这么快？

原因之一是人群平均期望寿命延长，老年人口增加；原因之二是具有高血脂、高血压、高血糖、肥胖等危险因素的人群大量增加。

而造成这些危险因素上升的主要原因之一是很多人膳食结构不够科学。

近年来，城市居民畜肉及油脂消费快速增多，谷类消费逐步减少；钙、铁、维生素A等营养素普遍摄入不足；蔬菜摄入量明显不足。

还有很多人高热能食物吃得过多，这些热能被转化为脂肪储存，因而超重与肥胖的人数迅速增加。

在吃得过多和吃得不合理的同时，人们的体能消耗又过于少了，不仅是体育锻炼太少了，而且连步行、上楼梯、做家务等日常活动也减少了。

要让大家既延长寿命又拥有高质量的生活，整个社会的健康素养一定要提高。

为此，人们要先从改善自己的生活方式，从吃和动这两个基本方面做起，让每天的摄入量与消耗量达到平衡。

中国人需要一场膳食革命。

记住科学饮食的八字方针：调整、维持、控制、增加。

一调整：调整进食顺序，先吃水果后吃饭。

二维持：维持高纤维素摄入和维持食物多样化。

三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量。

四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物。

美国科学家对40岁以上中年人提出的把握膳食结构与数量的“10个网球”原则，对我国居民也有指导意义：每天吃不超过1个网球大小的肉类，吃相当于2个网球大小的主食，要保证3个网球大小的水果，还有不少于4个网球大小的蔬菜。

中国人还需要动起来。

要进行规律性的锻炼，并且以有氧运动为主。

耐力型锻炼有快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳等，力量型锻炼可以使用器械、哑铃、拉力器，做俯卧撑、仰卧起坐等。

锻炼的频度，每周至少3次；平均每天半小时以上；要让运动后的心率最好达到170-本人年龄。

要想预防慢性疾病，保证身体健康，只有调整生活方式，除此之外别无他法。

邢远翔 2011年8月

<<衣食住行皆学问>>

内容概要

《健康生活书系》之《衣食住行皆学问》一书，分七个部分，从不同方面介绍了现代人所倡导的健康生活方式，即不但要吃饱，更要吃得营养健康，不但要御寒，更要穿得靓丽舒服，不但能遮风避雨，更要住得舒适安全。

总而言之，我们既要享受生活，又要保持身体健康。

《衣食住行皆学问》由王硕、邢远翔主编。

<<衣食住行皆学问>>

书籍目录

穿戴新主张

春季别急着收衣服
不要站着穿裤子
40岁后别戴隐形眼镜
纯棉的就一定好吗
衣物晾晒存放技巧
宝宝穿衣春季要“下厚上薄”
不能给老人穿软底鞋
3岁前穿上小内裤
劣质老花镜易伤眼
有颈椎病外出着高领衣服
哮喘病人不要戴毛围脖
拍胸片别穿印花衣服
腿脚疼试试足弓垫
口罩还是戴白色的好
选鞋垫有大学问
睡前玩手机早晨心情差
冬天穿鞋大一号
眼镜两年换一副
袜子不好伤脚伤身
袜子里的四大健康问题
假牙五年换一副
低度近视用电脑不必戴眼镜
老人多穿开衫衣少穿系带裤
最好蹲着系鞋带
衣服干洗有健康隐患
睡凉席最好穿睡衣
树脂眼镜不能久戴
布底拖鞋更护脚
平光眼镜也会伤眼睛
足跟裂别穿纯棉袜
穿衣打扮四讲究
初戴助听器多听新闻联播
儿童不宜穿气垫鞋
学生配镜要遵守程序
穿少了易患四种病
三类衣服不能放卫生球
口罩最好去药店买
衣物柔顺剂伤害中枢神经
眼镜鼻垫也要定期洗
皮肤过敏不宜盖鸭绒被
穿拖鞋四注意
水晶眼镜并不好
内衣选择男女老少各不同
民以食为天

<<衣食住行皆学问>>

正餐别不吃主食
多吃谷物好处多
米饭做法花样多
喝汤吃菜更健康
多喝水不如会喝水
给含胆固醇食物排个队
换着花样喝牛奶
藕粉安神助眠
矿物质对您很重要
吃好饭就是补营养
生姜防血栓
植物蛋白肉能替代肉吗
酸菜好吃讲究多
鱼鳞补钙美容
香油促进吸收
中国人坚果和鱼吃得不够
炖菜暖身又营养
柿子既美味又解酒
笋干营养丰富
富含纤维蔬菜知多少
金橘果皮营养胜果肉
苜蓝富含维生素C
买鱼大小有学问
转基因食品三误区
喝全脂奶降低糖尿病风险
剩菜剩饭不该吃
八种润肠排毒好食品
茶水补钾最“给力”
您的生活离不开甜味剂
脂肪肝患者也要适量吃肉
名贵补品平价代
红豆做汤最补血
七类人如何吃肉
“隐盐”六个藏身处
白糖、冰糖、红糖有何不同
蔬菜营养之最
粗粮一周最少食两次
鱼皮胆固醇含量低
菜篮子里“保健品”多
伤胃习惯大排行
食物御寒要讲战术
一锅鸡汤饭菜全有
十类食品百姓不放心
“非油炸”未必更健康
护肠食物各有所长
饭前喝汤半碗就够
多酸少咸能补水

<<衣食住行皆学问>>

五种食物含维生素D多

蘑菇顶饱不输牛肉

冬天多吃“地下蔬菜”

芋类食品富含矿物质

红色柿子椒含维生素C多

血脂高吃柚子

不发酵的茶叶含茶多酚高

木须肉营养最均衡

黑巧克力护心脏

白天吃瘦肉晚上喝牛奶

低钠盐有益健康

美食中的“滋补状元”

大米硬度大蛋白质含量高

巧吃发芽食物

“长寿菜”蘑菇的最佳吃法

根据年龄段确定饮食量

维生素含量水果比不上蔬菜

一把瓜子补足维生素E

五种海鲜“-3”最多

杏桃李营养知多少

菜吃深色的，肉挑浅色的

奶酪提高免疫力

水果热量大比拼

营养提示

大嚼无糖口香糖会腹泻

早餐也要吃点蔬菜

食品影响肠道健康

小儿慎吃深海鱼油

空腹吃泡菜腹胀

口蘑保护肝脏

生吃甘蓝预防膀胱癌

食醋之后要漱口

苦味葫芦条不能吃

老人晚饭早点吃

咳嗽不宜吃橘子

吃热喝凉间隔三分钟

鸡汤补身忌盲目

乌梅促进消化

买食品要看清标签

干贝不可过量食用

咸蛋黄蒸完再炒菜

黄豆芽一寸左右最佳

食物伤身速度不同

炼乳不是浓缩奶制品

有毒野菜不可采

猪肉脂肪不足1厘米别买

蒜泥变绿了也能吃

<<衣食住行皆学问>>

长锈斑的生菜不能买
三法喝蜂蜜解燥又排毒
纤细的韭菜更安全
“糖友”吃猕猴桃要适量
米饭蒸比煮保存营养多
炒菜最好别“掂勺”
鸡蛋煮久了影响铁吸收
蜂蜜制品与蜂蜜有别
牛奶要避光储藏
能量饮料可加重心血管异常
高纤维饼干热量高
当心食品增稠剂升m糖
玉米煮熟后再榨汁
虾酱做菜时莫加盐
荞麦吃多了不消化
哮喘患者不宜食腰果
海带最好别吃根
发面莫用含铝泡打粉
“糖友”喝酒伤眼伤肾
胃寒者常吃些孜然
卤菜味美莫忘安全
姜老嫩用法各不同
燕麦片和麦片不是一回事
别吃大白菜最外层的帮子
吃火锅喝白酒伤胃
菜花炒太软抗癌效果差
蜂王浆质量辨
代可可脂做出假巧克力
饮茶之不宜
酸奶现买现吃
豆制品吃前要加热
小注意预防心脑血管病
鱼丸脂肪含量高
植物油都不含胆固醇
冰箱放置食物窍门
五类食品别买散装的
用碘盐须知
泡茶技巧
水果玉米糖尿病人慎食
味精要买无盐的
猪肝做成汤才补铁
变质食物的毒素蒸煮也难分解
泡过的豆子“坏因子”少
果汁摄入过多会腹泻
厨房小窍门
怎样挑鲈鱼
发面加些糖醋酒

<<衣食住行皆学问>>

烹调妙用葡萄酒
粉丝好坏巧判断
汤味鲜美四法
白糖腌过的牛肉更嫩
杭白菊挑花瓣大的
炖肘子去腥放雪梨
优质干辣椒光泽度好
切五花肉蘸点儿水
屉布用法窍门
拔丝菜做法
烤肉松软窍门
柠檬选中等个头
速冻食品蒸炸有别
三招挑到好红枣
真陈醋酸味柔和
香菜冷冻后保存时间长
怎样识别品质不同的猪肉
冷冻鱼虾方法有别
炖牛肉放果酱味道好
花椒、白酒可防虫
买藕就买第二节
快速检测伪劣食品
用勺子剥橙子皮
做泡菜时加些醋
酱烧、红烧离不了桂皮
优质鱼丸不黏
分清江水鱼、湖水鱼看鳞片
肥肉切粒肉饼不出油
炒肉注意三点
叶菜先炒秆
催熟的香蕉无果香味
高压锅巧做肉干
黄色的金针菇好吃
芝麻油低温保存
爪子弯曲的鸡别买
绿叶菜储存远离瓜果
沸水焯山药好去皮
烹饪加酒能减油
辨别味精优劣用温水
如何挑选牛蒡
腊肉、腊肠炒前冷水煮
虾壳先剥第三节
擀面杖擀出土豆泥
海蜇丝除湿有窍门
清蒸黄花鱼腌1.5小时
炒青菜放大料似肉香
温水泡粉条20分钟

<<衣食住行皆学问>>

人造黄油越软越好
鱼下锅五六分钟再放姜
用锡纸保存葱、姜、蒜
烹调用淀粉讲究多
居家百科
健康的室内环境什么样
净水器只净水不治病
健康生活六法则
高枕有时的确无忧
不良睡姿易致颈腰痛
床下灰尘最伤身
饭后十分钟护牙效果好
饥梳头饱洗澡
助听器不会让人听力变差
瓷器鲜艳未必含铅高
五个细菌源没被当回事
泡温泉的学问
选对寝具睡个好觉
明亮灯光缓解抑郁
吸烟伤身有新证据
最佳洗发方法
老人6~8天洗一次澡
尽量不用耳机
刷牙后含漱两分钟
开电视睡觉易患抑郁症
搬家后老人怎么适应新环境
冰箱怎样存物省电
老人流泪向上擦
睡觉时远离五样东西
腰酸背疼常晒床垫
家装低碳环保九个建议
蟑螂的习性
冬季是灭蟑好时机
“三手烟”很“黏人”
老人洗澡要注意
使用保鲜膜有讲究
《室内空气质量指南》帮您监控家中环境
防寒保暖“常识”也有错
给宝宝冬季洗澡要点
住呼吸科带上保温杯
看电视须防斜视
用竹炭谨防二次污染
节能灯使用不当损健康
慎用“老头乐”
早起时午饭后好排便
家中废品需及时清理
牙刷最好一人两把

<<衣食住行皆学问>>

橱柜台面最怕高温侵蚀
别让暖气伤了健康
卧室颜色影响睡眠质量
锅碗瓢盆竖着放
“健康常识”不可轻信
书架最好离床远一点
七种姿势伤身体
失眠数羊不如冥想
咀嚼可以延缓衰老
休息也要讲节奏
马桶也有健康经
老人适宜洗“半身浴”
保持菜板卫生有窍门
天冷小心低温烫伤
弯腰提物别超90度
创可贴应用须知
老人应选把合适的椅子
办公室卫生有五大死角
下午一点最想睡觉
新房“放味”有窍门
卫生间里六样东西要用对
宝宝洗澡六注意
防晒记住三个“C”
空调配电扇凉得快
戴耳机的“60”原则
家中最脏的四个地方
色浅味淡的香皂更健康
两岁以下别用防晒霜
老了不应少睡觉
气候异常带来十类疾病
打蜡为实木家具防潮
进空调房前洗洗脸
夏季防雷十须知
常摇扇有益健康
冰箱降噪方法
碗柜长菌通风解决
电脑容易导致失眠
身体臭味从哪里来
避免十种危险生活方式
科学使用各类抹布
清洁假牙别用牙膏
散热片是空调的“病菌集中营”
牙刷毛不是越软越好
被雨淋湿及时洗澡
不宜留长指甲
4个月大别用婴儿背带
过早看电视不利发育

<<衣食住行皆学问>>

整理收藏品勿忘个人防护
纱窗最好年年换
防晒指数最高只能标“SPF30+”
摆放电脑有讲究
沙尘天谨防室内污染
中老年睡姿有讲究
十种你想不到的过敏原
猛咳后要稍坐坐
淡色油漆污染小
科学洗漱利健康
使用不锈钢餐具四注意
越冷越耐寒，越冻越结实
买洗衣粉选添加成分少的
泡温泉35 ~ 42 最适宜
开水烫碗杀不了菌
买图书先看后闻
巧用钥匙防静电
淋浴喷头也应常“洗澡”
室内过度加湿不利健康
干洗头超6分钟易损害头皮
生活中的“适宜高度”
养宠物常给空气消消毒
供暖期当心“取暖病”
冬天冰箱不宜停
艳丽壁纸容易“视觉疲劳”
枕芯3个月洗一次
洗衣机应装七成满
垃圾桶不要成“细菌窝”
被褥放床屉内易发霉
宠物独处要留意
装修买涂料别忘索取质检报告
巧用洗衣粉增强去污力
使用一次性餐盒注意事项
儿童房加湿别超3小时
洗澡少用搓澡巾
尿不湿一晚换两次
危险档案
家庭防火从选装修材料开始
谨防煤气中毒
警惕卫生用品巾三氯生过量
留意路灯杆上的“救命符”
矿泉水瓶不能长期反复用
小心笔记本电脑灼伤大腿
石材放射性危害身体健康吗
粗糙卫生纸细菌多
高温易致家装致癌物释放
长期吸烟动脉硬化快一倍

<<衣食住行皆学问>>

“七蜂八蛇”活跃伤人
插座积尘易导电
电烤箱使用不当易烫伤
多种文身颜料含有害物质
哪种手机辐射大
消毒剂使用不当易致病
客厅布置安全第一
送烟就是送危害
微波炉烧水有危险
选电热毯安全防火最重要
打印机粉尘有害健康
炊具怎样使用才安全
卧室别放樟木家具
抽烟会让你慢慢变丑
当心夏日“时尚病”
长期用闹钟损害健康
洗发偏方不可信
漂白牙签一闻便知
生活中如何防辐射
二手烟危害甚于日本核泄漏
玩具噪音大损害听觉发育
警惕泡沫塑料拼图有毒
儿童玩具存在六大安全隐患
生活一点通
抹牙膏去蒜味
废物利用自制肥皂膏
玻璃加热防爆裂
丝巾铺枕上头发不变形
菠菜水防黑衣褪色
润发乳代替柔顺剂
自制开水报警器
黄米面除羊毛膻味
买豆浆机检查密封性
抹橄榄油防倒刺
室内除尘秘诀
如何让“蜗居”储物最大化
赶走烦人的水垢
巧除脚臭
清洁剂有“环保替身”
新瓷碗用醋泡
巧用牛奶除污渍
洗袜子放点醋
怎样洗澡皮肤不干燥
冬天穿衣二凉三暖
巧除家居噪声
食用油还有其他用途
选冰箱别忘看气候型号

<<衣食住行皆学问>>

牙膏清洁水龙头
巧用丝袜装毛衣
三步去除塑料饭盒异味
使用微波炉的提示
如何清洗带蕾丝服装
选拐杖四方法
树脂眼镜水冲比布擦好
清洗微波炉有讲究
冷冻能延长手机电池寿命
健康清洁剂自己配
如何挑选自动晾衣架
醋的六种妙用
钢琴除尘用吸尘器
柠檬擦手保湿护肤
衣服发亮醋水泡
防冻伤衣裤松一点好
买锅倒过来看看
五招除鞋臭
巧用可乐七法
厕所门朝外开
放块抹布可防滑
三法清除书上污迹
深色衣服更防紫外线
四“帮手”让鞋干爽
五法让台面光洁如新
巧洗领带不变形
巧用电饭锅省电
降噪四法
如何洗涤丝绸
白色家具不变黄的窍门
吸尘器洁窗灭蚊
醋泡尿布不长尿布疹
巧为宠物除跳蚤
三招判断婴儿洗护品质量
电脑防雷电四招
夏季衣物巧熨烫
清洁冰箱用酒精
樟脑丸放在衣柜上层
风油精妙用五法
三法驱蚊不花钱
创可贴的妙用
巧识电磁炉的“黑”与“白”
清洁卫生间掌握好时间
夏日除臭五法
冰箱使用须知
胡萝卜头擦锅盖去油污
淘米水妙用

<<衣食住行皆学问>>

七招保养布艺沙发
去除衣服霉斑技巧
用干燥剂保护冬装
冬衣存放秘诀
健康是一种人生自觉

<<衣食住行皆学问>>

章节摘录

春季别急着收衣服 邻居范奶奶非常爱整洁，家里收拾得井井有条，不久前天气转暖，厚重的衣服穿不着了，加上家中暖气未停，她趁天气好，把棉衣、羽绒服等该洗的洗，该收的收，拿出了春天的衣服。

谁知偶尔光顾的冷空气势头不亚于寒冷的冬天，一家人无一幸免地挨了冻，全都感冒了。她感叹这是过度爱整洁的代价。

医生告诉她：春季昼夜温差大，天气变化不稳定，还是要遵守“春捂秋冻”的古训。对于老年人，身体的各个脏器机能降低，对冷暖变化的适应能力弱，自身免疫力也不如年轻人，稍不注意就会诱发新病，也容易使得陈年老病复发。

“二八月乱穿衣”，衣服是为人服务的，不要单纯为了整洁、利索固执地“以身抗寒”，春天看似暖，切忌突然减衣。

（杨新华） 不要站着穿裤子 站着穿脱裤子，是不少人的习惯。但这种年轻时的习惯，到年老后，就必须改改了。

首都医科大学附属北京同仁医院干部医疗科主任齐跃说，老人年纪大了，腿脚变得不再灵便，平衡性慢慢退化，站着穿脱裤子很容易失衡摔倒。

且老人骨骼因为骨质疏松变得脆弱，受伤几率大增。

临床上，老年人在洗澡后，因站着穿裤子而导致腿骨骨折的更是常见，所以必须尽量避免。

齐跃说，随着年龄的增长，如果发觉站着穿脱裤子开始有点不太稳了，就要引起注意，这可能是身体走向衰老的一种征兆。

衰老有生理性衰老和病理性衰老两种，生理性衰老是自然衰老的一个过程，一般情况下，这和人体的平衡能力、运动系统、神经系统的退化有关；病理性衰老，就可能和身体的某些疾病有关了，需要就医治疗。

因此，当老人发现自己平衡性开始下降后，在排除疾病的前提下，应主动加强锻炼。

“快走、慢走、太极拳、骑自行车等，都比较适合老人。”

齐跃说，如果老人平时身体状况不太好，那就适合在早、中、晚的时候做一些慢走锻炼；如果老人平时身体比较硬朗，则可以做快走锻炼，以增强腿骨力量。

打太极拳和骑自行车，在一定程度上可以起到增强平衡力的作用。

但需要提醒的是，老人骑自行车时，最好选择在一些开阔的场地进行，以免造成危险。

（王蓉蓉） 40岁后别戴隐形眼镜 中国中医科学院眼科医院眼科主任、主任医师谢立科指出，配戴隐形眼镜时，除进行必要的眼部检查外，对年龄也有要求，一般年过40岁后不宜戴隐形眼镜，更不能戴美瞳等彩色软性隐形眼镜。

年过40岁后，人体各器官开始走下坡路，眼睛也不例外，眼部组织会逐渐退化，眼球耐受缺氧能力下降，如果长期戴隐形眼镜，眼角结膜极易缺氧，从而发生角膜炎、溃疡等。

如果以前一直有戴隐形眼镜的习惯，40岁后尽量改为框架眼镜或是缩短戴眼镜的时间，一般是4~5个小时后就要取下来，让眼睛休息一下。

隐形眼镜通常分为软镜、硬镜和角膜塑型镜，以及最近流行的美瞳即彩色软性隐形眼镜，因戴上后可使眼睛变色而深受广大女性欢迎。

谢立科提醒说，这类隐形眼镜的透氧性比普通隐形镜更差，更有可能损伤到眼角膜。

其实，美瞳等彩色软性隐形眼镜应属医疗器械，同样有度数要求，配戴时应到正规医院先进行相关检查，如果是单纯为漂亮而戴美瞳眼镜，即使没度数要求，也要先让医生检查一下是否适合配戴。

另外，春天是红眼病等急性结膜炎的高发季节，习惯戴隐形眼镜的人要减少配戴时间或是暂时不要戴。

患干眼症、角膜炎以及在感冒期都不要戴隐形眼镜。

（李凯菲） 纯棉的就一定好吗 误区一：纯棉的就是天然的 真相：含有甲醛。

由于纯棉制品非常容易起皱，而使用含甲醛的助剂能提高棉布的硬挺度，所以市面上的纯棉制品大都使用了含甲醛的助剂。

<<衣食住行皆学问>>

服装上的图案越大，需要的甲醛越多。

误区二：白色纯棉制品最健康 真相：白色最危险。

纯棉制品的原色并不是纯白的，而是略微显黄的颜色。

纯棉之所以接触皮肤时那么舒适，久穿也对人体无害，全都是因为棉花纤维表面天然就有一层蜡质。而多数的生产者为了使白色纯棉制品颜色更为亮白和崭新，在印染和后整理过程中，已经用各种化学物质消除了这一层蜡质。

所以我们在选购纯棉制品时反而要避免崭新、白得发亮的产品。

误区三：浅色纯棉衣服不吸热 真相：化学纤维比纯棉防晒。

纯棉衣服的编织密度比较稀疏，也是因为天然纤维的关系，所以棉几乎是最易为紫外线穿透的材质，其次是化学纤维中的尼龙、人造棉、丝，而聚酯（人造纤维的合成纤维）紫外线穿透率最差，也最防晒。

误区四：纯棉衣物都可贴身穿 真相：反复染色是硬伤。

由于棉纤维对碱的抵抗能力比较大，在反复染色的情况下纤维也不会发生破坏现象，所以进行过染色、印花的纯棉制品，碱残留也非常高。

.....

<<衣食住行皆学问>>

编辑推荐

健康是一种智慧，健康是一种人生自觉。

《健康生活书系》从生活起居、运动健身、防病治病，科学用药、养生保健、性福婚恋、健康心理等七个方面，为您打开健康世界的一个个窗口，探索健康的奥秘，为您健康状况的烦恼和生活方式的疑惑，提供系统而详细的解答和指导。

《健康生活书系》之《衣食住行皆学问》一书，分七个部分，从不同方面介绍了现代人所倡导的健康生活方式。

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>