

<<小事情带来大健康>>

图书基本信息

书名：<<小事情带来大健康>>

13位ISBN编号：9787543672796

10位ISBN编号：7543672790

出版时间：2011-7

出版时间：青岛

作者：何凤娣

页数：348

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>

<<小事情带来大健康>>

前言

日常生活中，人们往往会遇到生活保健中的小问题，诸如，头痛脑热怎么办？

小宝宝不舒服怎么处理？

患病有什么宜忌？

能自己发现疾病吗？

青年人怎样打扮得时尚又健康，看起来更亮丽？

老年人怎么才能更健康长寿？

心理保健有什么技巧？

在家用什么方法治病？

这些健康养生的问题，看起来很小，但是到医院去咨询和看病却是非常不便。

但是，在你成长和生活积累的过程中，你会慢慢地学会许多健康的诀窍，例如，把你的居室的主色调变成淡蓝色，这样可以让你有良好的心情，可以保持充足的睡眠，而且有镇定的作用；阳光和旋律优美的音乐，对人的心情都非常有益处，还有西红柿汁，含有丰富的钙、钾和钠，有些人饮酒之后呕吐，及时补充西红柿汁就可以把丢失的东西补回来。

某糖尿病患者应酬很多，经常喝得人事不省，但又碍于面子，不能不喝。

如果非得应酬没办法，怎么办？

那就喝低糖的酒，比如干啤，可预防血糖增高，在喝酒的同时，可以喝一点牛奶，延缓酒精的吸收，平时尽量补充一些维生素。

为了保证科学、安静地睡眠，应该避免寝室中出现噪音或强光。

漆黑的房间也不好，可以将壁灯安置在脚底下而不是天棚上；如果没有木板套窗，可以对窗户做相应改进。

在一勺细盐中加几滴水，搅拌使食盐溶解。

然后清洁脸部，用指尖蘸盐水在额部和颊部自上而下涂抹，同时做环形按摩几分钟，待脸上的盐水干透呈白粉状时，用温水洗净，再涂上保湿乳液或继续做正常的护肤步骤。

每天早晚洗脸后各做一次。

用食盐美容，不仅可清除脸部毛孔中积聚的油脂、粉刺和露在外表的“黑头”，还能祛除皮肤表面的角质和污垢。

这些都是有利于健康的小窍门。

健康是我们最宝贵的财富，关注健康、珍爱健康是每个人的必修课。

很多人可能还没有意识到，报刊和各种书籍中以及街坊邻居随处使用和传授的巧方妙法，其中不少是我们应该掌握的小窍门。

一个个生活小妙招中，蕴藏着许许多多的健康大智慧。

简单易行的点拨，能让你不断发现生活中的美和乐趣，让自己走出亚健康和不健康状态。

只要我们平时稍稍拿出一点时间掌握本书介绍的健康小窍门，就可以让我们生活得更健康。

牢记：小事情能为我们带来大健康！

小窍门中蕴藏着一生的幸福！

<<小事情带来大健康>>

内容概要

一个个生活小妙招中，蕴藏着许许多多的健康大智慧。
简单易行的点拨，能让你不断发现生活中的美和乐趣，让自己走出亚健康和不健康状态。
只要我们平时稍稍拿出一点时间掌握《小事情带来大健康：幸福一生的健康小窍门》《小事情带来大健康（幸福一生的健康小窍门）》介绍的健康小窍门，就可以让我们生活得更健康。
这些不起眼的小事情你注意到了吗？
小事情背后可蕴藏着您健康一生的大幸福。

<<小事情带来大健康>>

书籍目录

前言第1章 餐桌上的小窍门——巧妙吃出好体魄吃水果真有大学问五色蔬菜，吃出健康你喝我喝，喝出健康肉蛋奶，构建健康的平台四季饮食调理的窍门食品保存有诀窍餐桌厨房，创造健康好生活食疗进补，抓住营养救生圈营养搭配，登上健康快车第2章 着装、睡觉的小窍门——休闲之中也健康服饰选购，勿忘健康睡觉——你真的会吗寻找失去的睡眠吃出好睡眠第3章 安全出行的小窍门——潇洒出行，让身心放纵一回旅游前的健康储备健康旅游小宝典旅游中的贴身小护士专家告诉您意外情况的救护第4章 美容护肤小窍门——青春靓丽，魅力加分四季护肤好方法时尚流行的护肤小妙招美白，做现实中的白雪公主皮肤也爱贪食美味抗衰老，青春永驻不是梦祛斑，让斑点全部消失化妆有术，更添妩媚第5章 家居保养小窍门——打造健康的安乐窝居家装修，环保第一室内布置室内环境与家居绿化清洁卫生第6章 四季养生技巧——跟着季节的脚步走春季养生夏季养生秋季养生冬季养生第7章 孕育喂养小窍门——宝妈咪都快乐女性各期自我保健妙法做个快乐的准妈妈胎教的艺术宝宝的科学喂养第8章 身体是幸福的本钱——潇洒职场，走出亚健康的小窍门缓解压力，替自己松绑守护好您的“心灵窗户”护脑健脑，守护智慧的源泉腰颈保健，面面俱到胃部保健——全方位保护第9章 减肥瘦身窍门——与肥胖战斗，重塑美丽享“瘦”生活随时随地形体减肥小窍门局部减肥小窍门怎样才能减肥后不再发胖第10章 健身窍门——“动”出一身活力运动健身局部健身法生活健身法祛病康复的运动处方第11章 延年益寿的小窍门——青春常驻的秘密日常保健有捷径修身养性的小窍门延缓衰老的小窍门聪明饮食健康来第12章 有病早知道——给自己看病的小窍门疾病征兆自测法自我判断疾病小窍门常见病自我判断法第13章 疾病防治一点通——不依赖药物的防病治病法“三高”疾病防治的小窍门胃病防治的小窍门让你的肺畅快呼吸保肝护肝的诀窍生殖疾病的防治诀窍第14章 求己也要求医——求医问药的小窍门教你读懂检查报告单求因可珍有捷径安全用药有讲究病人护理

<<小事情带来大健康>>

章节摘录

版权页：五色蔬菜，吃出健康7.什么季节吃什么菜我们的身体是按照季节更替的节奏而工作的，所以吃应季的食物就会让身体跟上四季变化的节奏。

吃新鲜、健康、应季的食物，同时要注意吃的量。

什么季节吃什么食物，不仅可以吃到新鲜、营养丰富的品种，而且应季食物市场供应充足，价格也便宜。

还可以利用科学的贮存方法，将时令食品进行加工，供较长时间食用。

某些食物由于季节原因或其他特殊原因价格昂贵，可以用其他品种代替以节省开支。

例如，夏天我们爱吃的西瓜，冬季吃的大白菜，就是应季的食物。

人体在不知不觉中会调节阴性与阳性的平衡，食物也会随着季节的变化保持着平衡。

如果我们在夏天吃本应冬天出产的食物，身体的健康平衡就会失去。

所以，我们要从与季节相适应的角度去饮食。

如冬吃萝卜夏吃姜，春天多吃葱韭，到夏天就吃大冬瓜，都是很有道理的。

8.怎样食用受冻的蔬菜？

冬季气候寒冷，对越冬贮存的蔬菜，一时保管不好会受冻。

对这些受冻的蔬菜怎样食用呢？

下面介绍几种处理的小窍门。

冻土豆。

食用前先将受冻的土豆放在沸水中烫3~5分钟，取出，去皮切好即可做菜用，或将冻土豆洗净后，蒸焖至五成熟时取出，切丝或炖或炒。

冻萝卜。

不可用热水泡洗，否则会使营养素损失很多。

而应先将冻萝卜浸泡于冷水中0.5~1小时，待冰融化后再洗净。

如果炒菜，要用急火快炒；若做炖菜，可将萝卜切成细条，在汤煮沸时下锅烹制；如果做饺子馅，将萝卜切成细条与凉水一同下锅烫煮，待萝卜条煮至七分熟时捞出备用。

冻白菜。

应先将冻菜放入冷水中浸泡1~1.5小时，待冰融化后再洗净切好备用。

千万不要先用热水泡洗，也不要用手挤去菜汁，因为这样做不但损失营养成分，吃起来口感也不好。

冻白菜和冻萝卜一样，炒制时宜用旺火急炒，这样既可减少维生素C的损失，味道也会稍好些。

9.怎样选购果蔬选购苦瓜，要挑选瓜身周正、鲜嫩、无烂伤的。

选购菜豆角，要挑选豆荚细长，长短一致，新鲜脆嫩，富有光泽，无病虫害感染的。

选购丝瓜，要挑选瓜形挺直，皮色翠绿鲜艳，无皱缩，无变黑，不断、不烂、不伤的。

选购大葱，要挑选棵大均匀，茎粗直径在3厘米以上，茎长30厘米以上，无泥土，无烂叶，无虫、无病的。

购买茭白，要挑选色白肉实而细长的，茭白皮上如有红色，是由于采摘时间长引起的，质地老化。

质量好的山药应该是：粗壮肥嫩，条直而不弯曲，条长半尺以上，不冻、不烂、不伤，无分叉。

质量好的油菜应是鲜嫩、叶肥，无虫、无病、无黄叶。

质量好的香椿应该是枝叶肥嫩，香味浓，梗内无丝，芽长不超过15厘米。

无虫眼，无杂质。

挑选西瓜的方法是：熟瓜瓜体匀称，瓜皮坚硬、光滑，脐部凹陷较深，且贴地面的瓜皮发黄。

用手轻拍瓜体，声音浑浊，托瓜的手感到颤动的均为熟瓜。

而手拿西瓜有沉重感，拍打时手无颤动感，声音清脆，一般是生瓜。

10.怎样挑选无公害蔬菜食物的均衡营养就是应尽可能地选择营养丰富的蔬菜及其品种，安全，同时要保证蔬菜无污染。

由此，选择具有绿色食品、无公害食品、有机食品认证资格的蔬菜是一个很好的选择。

目前市场上销售的绿色蔬菜等经过认证的蔬菜，一般都是由有一定生产规模、管理比较规范的蔬菜基

<<小事情带来大健康>>

地所生产，由于严格执行国家有关农药使用的各种规定，因此所生产的绿色蔬菜受到广大消费者的欢迎和喜爱。

虽然由于这些基地的生产、贮存、包装、运输等成本高于其他生产者，尽管价格会比普通蔬菜稍贵一些，但质量却比较令人放心。

如何选择或识别绿色食品呢？

凡绿色食品产品的包装上都同时印有绿色食品商标标志、文字和批准文号，其中标志和“绿色食品”四个字为绿色衬托的白色图案。

除包装标签上的印制内容外，还贴有中国绿色食品发展中心的统一防伪标签，该标签上的编号应与产品包装标签上的编号一致。

<<小事情带来大健康>>

编辑推荐

《小事情带来大健康:幸福一生的健康小窍门》:健康是我们最宝贵的财富,关注健康、珍爱健康是每个人的必修课。
很多人可能还没有意识到,报刊杂志、各种书籍中,街坊邻居随处使用和传授的巧方妙法,都是我们应该掌握的小窍门。
一个个生活小妙招中,蕴藏着许许多多的健康大智慧。
通过简单易行的窍门点拨,能让你不断发现生活中的美和乐趣,让自己走上了亚健康和不健康状态。
只要我们平时稍稍拿出一点儿时间掌握由何凤娣编著的这本《小事情带来大健康:幸福一生的健康小窍门》中的健康小窍门,就可以在有限的时间内提高我们的健康功效。
小事情,能为我们带来大健康!
小窍门,蕴藏着一生的大幸福!

<<小事情带来大健康>>

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>