

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787547003275

10位ISBN编号：7547003273

出版时间：2009-10

出版时间：万卷出版公司

作者：崔钟雷 编

页数：228

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>

## <<细节决定健康>>

### 前言

罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。生活亦如此，紧张的工作，忙碌的奔波，我们常常觉得琐事缠身，烦恼不断，无暇发现、感受生活的美好。

生活的美千姿百态、绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，精心安排，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富，感受到一种从容之美。

为此，我们特别编写了《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招1500例》、《优质美女圣经》这五本书。

其中《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招1500例》这四本书，包罗了生活中的方方面面，有营养美味、家庭保健、房间布局、旅行持家等内容从居家过日子的各种实用的小窍门，到容易被人们忽略的各种生活细节，以及对家庭各种常见病的防治，内容详尽，讲解清晰，实用方便，让您一书在手轻松应对各种生活难题。

而《优质美女圣经》则收录了当今最时尚、最细致、最完美的美丽讯息，让阅读它的女性在潜移默化中见证自己由内而外的美的蜕变。

我们希望读者朋友每一次打开这些书都是一次心灵的约会，每一次掩卷便是一次精神的满足，而每一次改变都是一次梦想的实现。

## <<细节决定健康>>

### 内容概要

随着社会的发展和进步，人们的物质和精神生活都得到了极大的改善。可是，越来越多的人感到健康正一点点地离自己远去。人们少了对生活的忧虑，却多了对健康的担心。也许很多人还不知道，有些病症的发生，正是因为不够“细心”。

小细节，大智慧。

生活中总会有一些琐碎小事使人不堪其扰，心烦意乱。

《细节决定健康》向读者科学地讲述了与生活密切相关又容易被忽视的小细节，全面解决生活中的一个个难题。

只要掌握了处理这些小细节、小琐碎的方法，便能轻松面对生活，拥有一份美丽的心情。

## &lt;&lt;细节决定健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 饮食健康——搭配在细节健不健康测一下——饮食行为泄露你的性格秘密生活细节百分百1. 按照血型选择食物2. 食物摄入要合理3. 喝牛奶不宜过多4. 喝袋装牛奶也要加热5. 午饭时喝酸奶好处多6. 喝豆浆学问多多7. 养成牛奶、豆浆搭配喝的好习惯8. 喝咖啡Tips9. 鸡蛋、鸭蛋生吃不利健康10. 坚决不吃“死胎蛋”11. 茶水煮饭好吃又防病12. 忌汤水泡饭13. 煮粥不宜加碱14. 常吃黑米抗衰老15. 过量喝冷饮易引起消化不良16. 碳酸饮料不宜经常饮用17. 咖啡与酒不宜同饮18. 贮存啤酒四不宜19. 女性喝葡萄酒益处大20. 酒精中毒的处理方式21. 喝温开水的好处22. 开水要煮沸3分钟23. 不吃肥肉的害处24. 老年人素食未必能长寿25. 小心食物引起的困倦26. 烧肉应在肉熟时放盐27. 不宜立即烹食刚刚宰杀的禽、畜类肉28. 水果可以调节饮食29. 冬天吃水果有利健康30. 糖尿病病人吃水果要限量31. 多吃冷藏西瓜会伤脾胃32. 葡萄应带皮吃33. 猕猴桃的食疗功效34. 发木耳不宜用热水35. 萝卜缨胜于萝卜肉36. 十月萝卜小人参37. 芹菜叶、莴笋叶养分高38. 切菜不宜过碎39. 用淡盐水洗菜可防营养流失40. 豆制品可解酒41. 猪肝不宜与富含维生素C的食物同吃42. 炒菜油多、火热未必好43. 食用胡萝卜可保护眼睛44. 土豆的科学吃法45. 番茄的食疗功效46. 红糖不宜长期贮存47. 大枣——滋补强身的佳品48. 杏仁的保健功效49. 个别老年人应慎食甲鱼50. 蜂蜜的妙用51. 人参不宜与铁放在一起52. 不要丢掉煮过饺子、元宵、面条的汤53. 不要吃过多的粉丝54. 铝锅烧菜不宜放醋55. 吸烟者宜多吃的食物56. 吃生日蛋糕不宜点蜡烛57. 糕点不可以长时间存放58. 细嚼慢咽好处多多59. 冰箱内不宜存放哪些食物饮食生活会馆60. 常常被忽视的饮食中的小问题61. 主食摄入过少不利于健康62. 什么时候适宜吃水果63. 每天吃多少盐才合适64. 果蔬的颜色不同, 保健功效也不同65. 吃火锅时需要注意的事项66. 海带泡多长时间合适67. 小心食用野生动物68. 如何减少蔬菜的污染69. 常吃野菜可抗癌70. 使血管年轻的食物有哪些71. 哪些食物有助于清除体内“垃圾”72. 哪些食物不宜空腹食用73. 哪些人不宜喝鸡汤74. 小心各种“垃圾食物”75. 不宜吃西瓜的人群76. 不宜吃茄子的人群77. 不宜吃花生的人群78. 以下几种情形不宜喝啤酒79. 烧烤还是少吃为妙80. 苹果熟吃好处多多81. 胡萝卜煮食益处大82. 蒸锅水不可饮用83. 脑力劳动者应注意晚餐84. 不应忌食鸡蛋黄85. 不宜用水浸泡猪肉86. 不可过量食用猪瘦肉87. 不宜过度晾晒大米

第二章 家居健康——关注在细节如何装修——根据个人喜好正确选择装修材质生活细节百分百1. 室内铺地毯危害多2. 入住新居急不得3. 用装修阻挡烦人的噪声4. 家庭致癌物知多少5. 阳台不封闭更利于健康6. 室内养花不宜多7. 家具摆放勿贪多8. 工业城市里清晨开窗危害大9. 滥用消毒剂危害大10. 日光灯下看电视影响视力11. 不容忽视的“电脑病”12. 使用电话要谨防疾病传播13. 手机对人体的危害14. 小心电脑键盘藏“病毒”15. 饮水机要常消毒16. 摆脱静电的“骚扰”17. 别把冰箱当成“保鲜箱”18. 厨房用具四忌19. 保鲜膜不保鲜20. “卫生筷子”不一定都卫生21. 隔夜龙头水不宜使用22. 使用牙刷有讲究23. 最佳的刷牙时间24. 不要使用卫生纸擦餐具25. 开锁钥匙要经常清洗26. 慎用湿巾27. 如何正确使用微波炉28. 如何正确使用电烤箱粉靓你的家居生活29. 怎样减少噪声30. 如何打扫房间31. 房间多尘怎么办32. 如何进行家中防潮33. 怎样清除室内异味34. 怎样搞好厨房卫生35. 怎样搞好卧室卫生36. 怎样使室内空气清新37. 颜色对健康的影响38. 卧室中有电脑适宜养什么植物39. 对人体健康造成影响的植物有哪些40. 不宜在居室中饲养宠物41. 厨房的抹布应注意清洁42. 夏季不宜在室内洒水降温43. 入住二手房须消毒44. 防肺癌要注意室内污染45. 看电视应避开雷雨天46. 开空调也应重视室内通风47. 吃饭看电视危害多48. 伤人的荧光屏静电49. 预防电脑综合征50. 电脑可对儿童产生副作用51. 使用移动电话会影响健康

第三章 用药健康——科学在细节安不安全测一下：测试你用药的安全底线生活细节百分百1. 口服药物应注意忌口2. 要科学安排用药时间3. 药品保存应注意的问题4. 正确判断药物的有效期5. 切忌服用多种药品6. 常见无效用药现象7. 夏季服用止泻药的5种错误观念8. 不要病初愈就过早停药9. 吃药打针应小心谨慎10. 注意不要被药物损害容貌11. 不宜处置中药的几种情况12. 中草药的煎煮方法13. 不宜在中药汤里加糖服用14. 蜂王浆不适用于每个人15. 滋补药不宜用牛奶送服16. 不适当地服用药品会导致失眠17. 不宜过勤地给伤口换药18. 患病不宜自行买药治疗19. 不宜与避孕药同服的药物20. 煎焦的中药不宜服用21. 药锅应该及时擦洗干净22. 哪些药物会上瘾23. 哪些西药不可和中药同时吃24. 站着服药易吸收25. 眼药水要躺着滴26. 不适宜用热水送服的药物27. 服用胶囊类药物不宜剥去外壳用药也有大道理28. 购买药物时应注意的

<<细节决定健康>>

问题29．不能在服药时饮酒的原因30．产后缺奶服用哪些药好31．怎样帮助孩子乖乖吃药32．适合补锌的儿童33．用香蕉帮助服药34．老年人用药的禁忌35．给孩子喂药切忌捏鼻子……第四章 养生健康——长寿在细节第五章 心理健康——平衡在细节第六章 运动健康——合理在细节第七章 时尚健康——安全在细节第八章 两性健康——和谐在细节

## &lt;&lt;细节决定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

习惯吃汤水泡饭的人，往往为图快，在米饭里加汤水，认为好消化。其实这是一种错误的饮食方式。

食物在人体内的整个消化过程中，口腔是第一个关键的消化步骤。如果吃水泡饭，就会削弱牙齿对食物的咬、切、磨碎以及与唾液的混合能力。而加快食物下咽的速度，减少了食物在口腔内咀嚼的时间，就会导致唾液淀粉酶减少，使食物在口腔内的消化程度大打折扣。

很快吞咽下去的食物，加重了胃对食物的磨烂和搅拌工作。由于水泡饭中水分太多，会冲淡胃液的浓度，也减弱了胃对食物的消化作用。食物消化不充分，加重了肠道的消化负担，最终影响食物的良好吸收。长此以往，人就会 13.煮粥不宜加碱 有些餐厅或家庭在煮粥时，习惯加碱，认为这样煮粥熟得快、黏稠、好吃。

其实这种做法很不科学，会使米中的养分大量损失。原因是米中的维生素B1、维生素B2和维生素C等都是喜酸怕碱的。

大米和小米中含有丰富的糖、蛋白质、脂肪和矿物质，还含有丰富的维生素B1、维生素B2和维生素C，尤其是大米、小米中所含的维生素B1，是人们日常膳食最主患胃肠疾病，影响身体健康。

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>