

<<国人必知的2300个生活常识>>

图书基本信息

书名：<<国人必知的2300个生活常识>>

13位ISBN编号：9787547003558

10位ISBN编号：7547003559

出版时间：2009-11

出版公司：万卷出版公司

作者：沈智 编著

页数：457

字数：450000

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>

<<国人必知的2300个生活常识>>

内容概要

生活可以简单平凡，也可以瑰丽多姿，只要您用心去感悟，柴米油盐衣住行也能别样精致。本书撷取现实生活中的方方面面，为您解惑，为您妙思，让您吃出健康，养出美肤，现出雅仪，穿出风采，造出馨房，驶出安全，玩出精彩，活出真味人生。就让这本书去引领您品味生活吧，生活由平凡走向精致也许就在这“一眼”之间。

<<国人必知的2300个生活常识>>

书籍目录

饮食之道 饮食原则 儿童饮食原则 青少年饮食原则 中年人饮食原则 老年人饮食原则
 孕妇饮食原则 春季饮食原则 夏季饮食原则 秋季饮食原则 冬季饮食原则 饮食健康
 饮食相宜则益体 继康饮食二十五条 七种食品要多吃 人生最重要的十个健康伴侣
 健康新鲜吃法 食疗十种美食 健康饮食十五要 解毒食物宜常吃 十种防病美容食物
 十种保护牙齿的食物 饮食禁忌 肝病饮食禁忌 腹泻饮食禁忌 便秘饮食禁忌 糖尿病
 饮食禁忌 心脑血管病饮食禁忌 呼吸道疾病饮食禁忌 肠胃病饮食禁忌 感冒饮食禁忌
 神经衰弱饮食禁忌 关节炎饮食禁忌 骨折饮食禁忌 烹饪有方 刀法十四种 怎样掌理
 油温 炒的小窍门 菜肴生香五绝招 葱姜蒜椒的不同调味作用 熬粥秘笈六招 煮皮蛋
 瘦肉粥要诀 如何炖鸡汤 家庭蒸鱼七大绝招美容保健 美肤沙龙 皮肤分类 细心照料于
 性肌肤 特别护理油性皮肤 混合性和过敏性皮肤护理要点 保持健康中性皮肤 几种不良
 习惯损害皮肤 洁面品的选择技巧 去除黑头的五个秘方 十款美白法宝来护理你的肌肤
 最佳护肤作息时刻表 每天睡前保养十分钟 上底妆的六个步骤 化妆过程中的十个不要
 世界十大化妆品品牌 美发物语 正确洗头的方法和步骤 天天洗头到底好不好 护发素该如何
 选择 十个护发妙招 如何选择梳子 染发须注意 烫发的分类 损坏头发的七个不良
 生活习惯 头皮屑产生的原因及改善 脱发的七大原因 减肥美体 肥胖的九大害处 引起
 肥胖的原因 肥胖的类型 减肥后遗症你知道多少 不利于减肥的运动方式 不容忽视的减
 肥药八大副作用 快速减肥可能危及生命 服用减肥药的六大误区 减肥不等于不能吃油
 十个高效减肥小绝招 大肚子如何快速消减 运动减肥时避免长肌肉的窍门 保健养生 六种
 极不健康的早餐 常见容易犯的健康错误 饭后不应做的八件事 这几种水不能喝 轻松避
 免午后犯困 教你睡得好的十招 睡前可吃的几种食物 “高枕”使你越睡越累 调整四季
 作息改善睡眠 有益于身体健康的生活小常识 增强记忆力的九种方法社交礼仪 食之有“礼”
 中餐宴席上的座位次序 开始用餐要有“礼” 吃中餐时的四个“不要” 餐桌上的肢体
 语言 使用筷子时的十三忌 弄翻餐桌食物时如何处理 打翻酒杯时如何处理 吃中式工作
 餐时的注意事项 参加中餐宴会时应注意的礼仪 吃西餐的基本礼仪 西餐中酒类与食物的搭
 配 如何正确使用餐巾 如何正确使用刀叉 参加西餐宴会时应注意的礼仪 吃西餐时的座
 位排列 从西餐上菜顺序中学会点餐 点西餐时常用的英语 西餐中怎样喝汤 西餐中怎样
 吃面包 西餐中怎样吃牛排 西餐中怎样吃沙拉 西餐中怎样吃甜品 吃西餐时的饮酒方法
 吃西餐时的敬酒方法 如何正确享用咖啡 节日典礼 春节的习俗 元宵节的习俗 清
 明节的习俗 端午节的习俗 七夕节的习俗 中秋节的习俗 圣诞节的习俗 情人节的习
 俗 万圣节的习俗 感恩节的习俗 商界开业的礼仪规范 商界庆典的礼仪规范 商界发
 布会的礼仪规范 商界展览会的礼仪规范 签字仪式的礼仪规范 交接仪式的礼仪规范 中
 国传统婚俗礼仪 世界各国的奇特婚俗 中国传统丧葬礼仪 世界各国的奇特丧俗 涉外交际
 加拿大的习俗礼仪 美国的习俗礼仪 墨西哥的习俗礼仪 巴西的习俗礼仪 秘鲁的习
 俗礼仪 阿根廷的习俗礼仪 俄罗斯的习俗礼仪 英国的习俗礼仪 法国的习俗礼仪 德
 国的习俗礼仪 意大利的习俗礼仪 西班牙的习俗礼仪 澳大利亚的习俗礼仪 日本的习俗
 礼仪 韩国的习俗礼仪 印度的习俗礼仪 南非地区的习俗礼仪 职场公关 求职面试的着
 装礼仪 求职面试的行为礼仪 职场新人的餐桌礼仪 办公室里饰品的佩戴礼仪 穿着西服
 的礼仪细节 打电话时的问候技巧 公司职员打电话的基本礼仪 公司职员的体态礼仪 职
 场交换名片的基本礼仪 公司职员接待客人的基本礼仪 商务洽谈的仪表要求 商务交往有“
 四要” 商务交谈有“四忌” 商务谈判中的礼仪要点服饰潮流 服饰小史 选购指南 穿衣搭
 配 洗烫整理 服饰保养电器数码 电视 电冰箱 洗衣机 空调 综合小家电 数码电子家居住房
 装修安居 美好家居宠物花草 宠物的挑选 宠物的饲养 花草的挑选 养花的技巧 插花与盆景
 汽车视界旅游休闲便民服务索引

<<国人必知的2300个生活常识>>

章节摘录

插图：饮食之道饮食原则儿童饮食原则处于生长发育阶段的儿童，对于各种营养元素的需求十分旺盛，所以在饮食安排上，家长要对食物花色品种的多样化特别留心，粗细粮的变化，荤素菜的搭配，色、香、味、形的讲究，都会影响孩子对食物的兴趣。

烹调时还要讲究方法，尽可能保存食物的营养成分。

儿童饮食应该以清淡口味为主，避免过分油腻，因为油炸食物不易消化，不适合过多食用，同时还应尽可能也少食用刺激性的食物。

对于不好好吃饭的孩子，家长可以尝试着采取让他们参与食物的挑选和制作，这样不但可以使孩子产生对食物的兴趣，还能使孩子了解烹调方面的知识，掌握力所能及的持家本领。

一般说来，4~5岁的儿童已经能够和成人吃相同的食物，但还是容易出现各种营养紊乱的现象，因为他们的消化功能还没完全成熟，所以在对儿童饮食方面家长要注意几个原则：1.不要挑食。

现在大部分家庭都是独生子女，对孩子都十分宠爱，孩子想吃什么就给什么，结果使孩子养成了挑食的不良习惯，时间长了容易导致食欲下降。

为防止发生这类情况，首先父母要以身作则，做到自己不挑食，什么都吃，同时要善于引导，经常对食物的花样和口味进行变换。

2.不好甜食。

一般小孩子都很喜欢吃甜食，偶尔吃一些是没有问题的，但千万不要养成以甜食当主食的不良习惯。

总是吃糕点、糖果等甜食，孩子体内摄入大量的糖分，会使食欲受到抑制，而且对其他营养元素的吸收也有影响，导致营养结构的不平衡。

另外，甜食也是引起龋齿的元凶。

3.不能贪食。

孩子多吃饭几乎是所有父母最希望的事，认为这样会对生长发育起到促进作用。

其实吃得多与长得多并不是等同的概念，在饮食上毫无节制、无规律地对孩子放任，只会使孩子食欲亢进，高糖、高脂肪的食物摄入过多，会引起肥胖，影响智力发育，促使记忆力下降。

4.不宜盲目服用保健品。

如今，铺天盖地的各种保健品的宣传，使得大部分家长听信了经销者夸大的说辞，给孩子盲目进补，这是十分不明智的做法。

市场上大多数保健品都在一定程度上含有激素成分，存在导致孩子出现性早熟、情绪亢奋、骨骼发育异常等情况的可能性。

儿童饮食贵在营养均衡，巧在协调搭配，蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质及微量元素，各有各的作用，缺一不可。

目前为止还没有任何一种食物可以为人类提供全面的营养，因此，保证儿童健康成长的方法，只能是不挑食、不贪食，各种食物都吃。

青少年饮食原则进入青春期后的少男少女们，将会迎来一生中体格和智力发育最重要的阶段。

这是人思维最活跃、记忆力最强的一个时期，此时，迅速的身体生长和性发育需要得到充足的营养作为保障。

1.保证热量的供应。

青少年处于生长旺盛期，活泼好动，同时学习任务繁重，会消耗很多热量，所以一定要多吃一些米、面等主食，以保证获得充足的热量。

有些青春期少女节制饮食以保持身材的苗条，这是容易损害健康的做法。

节食不当是营养不良的导火索，会导致身体的抵抗力下降，甚至会造成“神经性厌食症”和内分泌功能紊乱等严重后果。

2.注意蛋白质的补充。

青少年应该多食用高蛋白食物，如肉类、蛋类、牛奶及羊肝、猪肝、豆制品、鱼、虾等，为生长发育供应丰富充足的原料。

3.少吃辛辣刺激性食物。

<<国人必知的2300个生活常识>>

青少年正处于“变声期”，面对外界刺激，声带和喉头都特别敏感，应避免食用过多辛辣刺激性食物，如辣椒、大蒜、胡椒粉、烟酒等，以防对声带黏膜造成刺激，引起急、慢性喉炎和咽炎。

在进食时，要细嚼慢咽，切忌狼吞虎咽，多食用软质和精细的食物，不宜吃粗硬食物。

在吃鱼时更要留心，以防咽喉被鱼刺伤到。

4.保证水分充足。

一般来说，青少年运动量较大，排汗较多，应多注意补充水分。

饮水还能够帮助体内毒素和代谢产生的废物的清除，适当增加饮水量，对身体健康有利。

5.保证钙和铁的供给。

青少年需要大量钙元素来促进骨骼生长，可以多吃富含钙质的奶类、豆类、虾类等食物。

充足的铁是血液所需要的营养，特别是少女会因月经来潮而造成的铁质流失，所以，要注意铁的补充。

6.粗细食物搭配。

随着生活条件的逐步改善，大部分青少年的饮食结构较精、较细，这会使纤维素供应缺乏。

不产生热量的膳食纤维能够促进肠蠕动，帮助排出体内有毒有害物质，防止便秘，对高血压、糖尿病、肥胖症、结肠癌等疾病的预防都很有益。

因此，青少年饮食要在粗细搭配方面多注意，保证每天摄入一定量的膳食纤维，如粗粮、香菇和海带等高纤维食物。

中年人饮食原则饮食的合理性对中年人疾病的减少及避免早衰具有非常重要的意义。

1.控制总热量。

因为运动能力下降，中年人的肌肉组织活动相对减少，脂肪组织逐渐增加，过度肥胖的现象极易出现。

因此，重体力劳动者除外，中年人每天摄入的热量应限定在1500~2000千卡，这样对把体重控制在标准范围内很有帮助，也能减轻心血管负担。

据统计，在40~49岁这个高危年龄段，胆石症、糖尿病、痛风、高血压、冠心病等慢性病是胖人的易得症。

2.蛋白质的适量补充。

人体进行生命活动的基础物质是蛋白质，它也是人体组织的重要成分。

维持人体的体液平衡、酸碱平衡、传递遗传信息等也是蛋白质的重要作用。

研究表明，一个中年人每天摄入70~80克蛋白质是必需的，其中要有不少于1/3的优质蛋白质成分。

牛奶、蛋类、瘦肉、鱼类、家禽等都含有丰富的优质蛋白质，大豆等植物蛋白质能够对消化功能起到促进作用，对中老年人的健康有益。

3.适当控制糖类。

到中年以后，喜欢甜食或饭量过大的人要加以控制。

因为过多吃糖容易导致肥胖，而且因为胰腺功能在中年后会减退，如果含糖食物摄取过多，就会使胰腺的负担增加，生发糖尿病。

在日常饮食外，也不要额外再多吃甜食。

淀粉类食物如米、面等虽无甜味，但经消化后，在体内会转化为葡萄糖，因此也不应吃得过多。

在饥饿时，含糖量少、含纤维素多的水果、蔬菜等可适当多吃，这些物质可帮助肠道蠕动和清除胆固醇。

4.低脂、低胆固醇饮食。

一般来说，中年人每天脂肪量的摄取应控制在50克以内。

动物的油脂、内脏和贝类含胆固醇较多，为了不诱发血管硬化，以植物油代替脂肪为好，因为含有不饱和脂肪酸的植物油能对胆固醇的代谢起到促进作用。

5.补充钙质。

中年人应多吃含钙丰富的食物，因为骨骼钙质已经开始大量流失。

一些食物可预防骨质疏松并增强骨密度，如牛奶、虾皮、豆制品等。

6.防癌饮食。

<<国人必知的2300个生活常识>>

富含维生素的各种蔬菜、水果等都被包括在其中。

7.限盐。

为防引起高血压，每天不宜超过8克的食盐量。

8.节制饮食。

要注意饮食的定时、定量，并对食量进行适当控制。

老年人饮食原则进入老年之后，人体脏腑活动功能减弱，各种生理机能也慢慢衰退，这决定了老年人的饮食和营养摄取需要特别照顾。

营养专家以老年人的生理特性及各项营养需求为根据，对饮食原则做出以下归纳：1.少食多餐，注意补充营养。

老年人往往进食时间较长，因为咀嚼及吞咽能力都较差，每餐不会吃太多东西。

为了使老年人每天摄取的热量及营养得到足够保证，可以对就餐次数进行适当增加，每天进食5~6次。

。

如果老人不方便自己做饭，在正餐之外可以准备一些食用方便、容易消化的点心，也可以吃一些水果补充营养。

2.以植物蛋白质为主。

豆腐、豆干等豆制品应该作为老年人主要的蛋白质来源，适当地对肉类的摄取量进行限制，以预防脂肪和胆固醇的升高。

但因为植物中所含的优质蛋白质很少，所以在老年人的饮食内容里，每餐中瘦肉、鱼、牛奶等要有一定的比重。

习惯素食的老人要加大摄取豆类及各种坚果类，如花生、核桃、杏仁、腰果等食物，以防缺乏蛋白质。

。

3.每天半公斤蔬菜。

蔬菜是对老年人健康最有益的食物，不但能补充大量维生素，还能够补充丰富的纤维素和植物胶质，使新陈代谢加快，减缓衰老。

为了容易咀嚼，要尽量挑选如西红柿、丝瓜、冬瓜、南瓜、茄子等质地比较软的蔬菜。

确保每天至少食用500克的蔬菜。

4.每天吃水果。

老年人常忽略水果，但水果中有着很难被蔬菜等其他食物所替代的果胶和维生素成分。

而且如香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、芒果、猕猴桃等一些质地软的水果，都非常适合老年人食用。

此外，为避免血糖升高，一些高糖的水果，如大枣、哈密瓜等，一次不能吃太多。

5.粗细粮搭配。

研究表明，没有精加工的谷类及坚果中所含有的维生素B都非常丰富，老人易患的心血管疾病、肾脏病、白内障、脑部功能退化等都与缺乏维生素B有十分密切的关联，所以在煮饭时，老年人可以加进一些杂粮、糙米、豆类等，或者将花生、胡桃仁等碾碎后适量加在白米中一起煮成稀粥。

<<国人必知的2300个生活常识>>

媒体关注与评论

此乃一个常识稀缺的时代。
——梁文道

<<国人必知的2300个生活常识>>

编辑推荐

《国人必知的2300个生活常识》：精致生活的引导页，500多个条目，400多幅精美图片，2300个索引。

彩色引导页，装点出生活七彩门，引发读者阅读之趣。

2300个索引蕴含生活的点点滴滴，便于读者查阅，轻松自如地点击生活奥妙。

大量精美插图，让读者直观地审视生活，享受生活中的无限趣味。

“国人必知”系列是具实用性、知识性、可读性的文化常识系列。

“国人必知”系列：在当今这个知识爆炸的时代，人们更需要的反而是常识。

我们知道，所有的真理都是常识，历代名人的败局往往是常识的错误。

“国人必知”文化常识系列，第一辑包括历史、地理、唐诗鉴赏、书法、绘画、国学、汉字等二十种，涵盖了最广泛的文史及科普知识，足以供您之需。

并且，本系列每本书都由各学科专家学者精心选目，以广为人知和不可不知的学科知识为编选原则，贯穿2300个知识点，浓缩了中外文化常识的精华，提纲挈领，将您该知道的常识尽收囊中，为广大读者轻松自如获取知识开辟了捷径，是您值得拥有的权威文化常识珍藏读本和一本即通的实用版本。

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>