

<<怎样生活更健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样生活更健康>>

13位ISBN编号：9787801955050

10位ISBN编号：7801955056

出版时间：2006-10-01

出版时间：九州出版社

作者：史韦选编

页数：307

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>

<<怎样生活更健康>>

内容概要

在日常生活中, 有哪些因素影响我们的健康? 有些人经常锻炼, 饮食搭配合理, 睡眠充足, 可是, 疾病照样前来报到。

这是为什么呢? 您是否知道, 您的某些“好习惯”, 也会造成营养的流失。

在布置家居环境时, 人们考虑的大多是美观舒适, 但是您是否知道, 不合理的家具摆放位置, 过多的电器, 过大或过小的空间, 过亮或过暗的光线等等, 都会对您的健康产生不良影响, 就连那些为了美化室内环境的花花草草, 也未必都对健康有利, 某些有毒性的植物甚至会引发疾病。

在吃饭的时候使用一套漂亮的餐具, 不但赏心悦目, 还会令人食欲大增。

但您是否知道, 过于艳丽的陶瓷餐具在受热后会产生许多不利于健康的微量元素, 那些看上去晶莹剔透的水晶制品, 更是导致许多疾病的根源。

《怎样生活更健康: 《中外健康文摘》精粹》将告诉您: 如何正确判断自己的健康状况, 怎样锻炼才最合理, 哪些食物会给您带来好情绪, 怎样生活最健康。

<<怎样生活更健康>>

书籍目录

第1部分健康自我测试你的营养够了吗?看看你是否真的健康身体秘密脸知道你的心脏是否健康?肾虚自测根据脉搏测疾病指甲是健康的晴雨表第2部分饮食与健康谁偷走了你的营养?你了解维生素吗?维生素的忌口公告哪些人要补充维生素?从食物中补充维生素肾亏者应少服维生素c“第三状态”的饮食调养四大营养成分缺一不可带来好情绪的八种食物哪些食物可提高免疫力?你需要哪种水果?六类食物增加热能可消耗多余胆固醇的10种食物深色食物含钙比较高这些毛病易致钙流失形形色色的食物过敏世界卫生组织“通缉”的垃圾食品16种“问题食品”不能吃蔬菜错吃有几多?水果不如蔬菜有营养吃橘子要注意每天吃六种蔬果防心脑血管病如何保存蔬菜中的维生素?餐桌上的血管“清道夫”动动你的奶酪保质期短的牛奶营养高豆腐乳保健功能多豆腐好吃但不要过量多吃蒸煮食物益健康嗜吃甜食损视力素菜荤吃不健康给粉丝洗个健康澡速冻食品会提前过期吃海鲜应该注意什么?小心河鱼的毒素保护心脏吃鱼要清蒸这些人不要吃螃蟹素食者当心肉碱缺乏症食物也能去痘长期喝纯净水易致心脑血管疾病早晨吃猕猴桃治便秘泡茶时间有讲究黄酒益健康烤肉挤点柠檬汁更健康过食粗粮的三大坏处动物内脏的功与过茶蛋其实没营养得了轻度脂肪肝怎么吃?抽筋的饮食对策冬天怕冷吃什么?冬季适当食“冷”有益健康长寿民族的营养秘诀日本健康饮食点滴韩国人苗条与美肤的奥妙第3部分女性与健康女人的10年营养计划女性六大健康误区30岁女人的营养加油站40岁女人的营养加油站女白领当心七宗“罪”女性应时养生“偏食”也养生妇女必需的六种维生素女性怕冷要补铁健康减肥的三个要点桑拿瘦身减重不减脂五种情况降低女性性欲关爱子宫的方法产后减肥谨防厌食10招防乳癌电磁辐射对孕妇有何影响?冬季女性健康对策瘦高女性要防肾下垂中年女性慎服雌激素中老年妇女如何补钙经期莫穿紧身衣女性腹痛勿忽视按生理期保养肌肤被美遗忘的角落如何对付皱纹?古今牛奶美容法护肤越简单越好岁月小鱼,游走无痕胸罩过窄过紧,当心引发颈椎病吃得太少影响内分泌更年期女性要注意膳食保健第4部分男性与健康男子保健10忠告12种有利于男性健康的食品送给男人的健康忠告白领男性的养生学白领男性如何避免发胖男人40谨防坐出病来保护男性健康重地——前列腺鼻炎更危害男人食管癌发病率:男性两倍于女性男人缺锌如何补?中年男士排毒的捷径脂肪酸平衡有利于男性健康第5部分儿童与健康建议10岁前做的32件事困扰都市孩子的新疾患警惕儿童“第三态”10个办法让孩子吃得更健康儿童疾病与食物告诉孩子怎样保护眼睛儿童弱视勿当近视治儿童视力不良的原因与预防儿童应慎用四大类抗感染药常吃小药好不好?防范儿童高血压小儿外用药的注意事项儿童用药有“四忌”儿童健康也要讲养生哪些孩子需“进补”?早餐有蔬菜,孩子长得快孩子补钙补到几岁?小儿遗尿的治疗第6部分中老年与健康冲出“死亡恐惧”的漩涡当心中年后出现的异常信号最易被忽视的身体10个变化中年保健有五大禁忌人到中年慎服补药从身体小信号早发现冠心病人到中年要补水更年期后为何易发福?从皮肤色斑上知健康补钙对颈椎病有好处吗?下肢寒冷应查原因高粘滞血症——心脑血管病的“导火索”老年养生要积极老人冬练注意事项常咬舌头可能已患脑梗塞怎样选择无糖食品?养生需要恪守“九不过”老人腰背痛要防内脏病老人冬季应无“痒”老年人应注意保暖防病“四多”饮食最养老年人洗澡胸痛小心冠心病老年人防流感六措施素食老人需防胆结石老年人“三低”不可忽视改善味觉宜补锌老人“气短”要当心别忽视这些“无痛性疾病”老人适当吃点甜第7部分日常生活与创造家居用脑好环境卧室六大禁忌被辐射一族的护肤宝典日常起居最忌六件事防治冬季室内污染地板缝细菌是病房七倍给室内空气消毒吧谨防客厅中潜伏家居隐患别把隐患买回家别把有毒花木带回家日常生活中的致癌因素陶瓷餐具愈艳愈伤人选择、使用筷子该注意啥?水晶杯盛酒会中毒保鲜膜莫沾油如何选用微波炉餐具?厨房油烟易致癌电热毯的两大副作用油汀取暖器不宜放浴室公共场所应少用香水收藏古玩要讲卫生洗手液要少用避免洗衣机伤害皮肤“消毒”“洗衣”要分开频用多功能洗衣粉危险洗衣粉要兼顾环保与健康洗浴用品小心选躺着洗头有危险不要让马桶成为疾病之源第8部分食疗与健康换个花样蒸米饭品茶品出好身段天然食品疗日常小疾菠萝食疗六验方药粥为你除秋燥肥胖病的茶疗电脑族饮食调养方高血压对症辨型饮药茶便血食疗方冬季尿频食疗方食疗口腔溃疡耳鸣中医食疗方常见疾病的冬季食疗补益药膳三款食疗去黄褐斑无花果药用小方消化性溃疡病的膳食调养子宫肌瘤患者的食疗法儿童补钙美食鳝鱼食疗方六个美食鸳鸯谱第9部分用药与健康10类药物的最佳服用时间对症下药当心五大误区几种不能同用的药哪些常用药会影响化验结果?10类药物可损害肺功能胶囊不可剥开服低温会引起药品变化吃药时要喝足水感冒请勿乱吃药维生素服多了会致哪些病?

<<怎样生活更健康>>

维生素C泡腾片不可久服如何使用抗生素?“营养药”多补有害小心药物性胃炎如何长期服用阿司匹林?别把消炎药与抗菌药混为一谈喘时莫用这些药肝病患者用药应慎重高脂血症慎用维生素E糖尿病人降压不宜用“双克”消化性溃疡的最佳用药时间乱服减肥会引发心脏病催眠药可造成性功能减退中药汤剂的科学服用10法服中药汤剂不宜加红糖服用中药要“忌口”教您选择合适的中药剂型乌鸡白凤丸不可乱服久服丹参片易致低血钾同是上清丸,作用不一样可降血糖的中草药选对药引事半功倍第10部分急症与健康心绞痛突发无药时怎么办?中风病人的临时急救冰雪游紧急救护“84”消毒液中毒怎么办?打网球须防哪些损伤?急性腹痛勿轻易热敷扭伤后该冷敷还是热敷?揉腹止痛害处大第11部分疾病与健康这些现象不是病八项体检需要考虑对健康有利的五种病多种疾病与熬夜有关每天六个一,提高免疫力八种疼痛的意外真相发热10大元凶警惕九种“感冒”症状八种疾病多由母亲遗传伤胃的10种恶习留神九种饭后异样感觉摆脱紧张七法“节日病”莫忽视预防结石10招常在电脑前,当心血栓症头晕的原因有哪些?“胃痛”背后隐藏哪些病?眼圈发黑未必是肾虚颈椎疾病的六大假象头痛不要忙吃药春季预防抑郁症防治心血管病,请记住这些数字别将“流脑”当感冒如何征服足跟痛感冒调理不当会伤心脏血糖居高不下原因多高血压患者不宜扭秧歌哪些病不宜长卧床?生病也需要特殊运动血液病患者乘飞机注意事项咽炎为何易反复?八种疾患慎拔牙秋季鼻出血需防高血压六类病看中医好慢性腹泻病因多方法不当会加重皮肤病痣若出血变色应及时求医三类皮肤病爱上都市人食欲突然旺盛须警惕耳朵不能随便掏耳鸣与哪些疾病有关?脚气和脚气病不能混为一谈

<<怎样生活更健康>>

章节摘录

形形色色的食物过敏 现代科技水平的提高带来饮食上的巨大变化，食物更丰富、种类更繁多，从而出现食物变态反应性疾病即食物过敏发生的几率也大大增加。

一方面，现在我们常能接触到以往很难见到的食品种类，如腰果、开心果等；另一方面，化肥、农药、人工饲料及食品加工过程中的防腐剂、抗氧化剂、色素等各种添加剂的使用也增加了人们发生食物过敏的几率。

因此，只有了解易引起过敏的食物及自身的体质，人们才能远离过敏。

蛋白质过敏：有些人吃了含蛋白质的食品如鱼、虾、鸡、鸭、蛋、豆制品等会引起过敏，出现各种皮疹、胃肠道症状，甚至会影响大脑和身体发育，出现白化症、癫痫等。

这种蛋白质过敏症是因为蛋白质中有种叫苯丙氨酸的物质，有人先天缺乏苯丙氨酸羟化酶，不能把苯丙氨酸转换为黑色素，因而出现白化症。

苯丙氨酸在体内积累还会影响大脑功能，引发癫痫。

如果出现蛋白质过敏，应尽量少吃或者不吃这类食物，或者在医生的指导下进食。

牛奶过敏：对牛奶过敏的人是由于体内缺乏一种半乳糖-1-磷酸尿苷酰转移酶，致使不能分解牛奶中的半乳糖。

半乳糖积累会产生毒性，影响全身，引发过敏。

容易发生牛奶过敏的人主要是婴幼儿，喝了牛奶就出现湿疹或呕吐、腹泻，严重者还会引起肝脾肿大，出现黄疸、腹水、抽搐、营养不良以及白内障、发育停止等症状，极少数患者甚至会中毒死亡。

做家长的万万不可忽视，一旦出现不良症状，需尽快去医院就诊。

蔬菜过敏：有些人吃了某些绿叶蔬菜会过敏，出现走路摇摇晃晃、说话含混不清、听觉失灵、视力减退等症状，还有些人会出现心肌炎、皮肤癣、周围神经炎、肌肉萎缩等症状，严重者甚至会死亡。

对蔬菜过敏的人大多是由于体内缺乏植烷酸水解酶，不能正确利用绿色植物中的植烷酸，而植烷酸的积累会使人体中毒。

菠萝过敏：菠萝是最易引起过敏的水果之一，这是因为菠萝中含有糖苷物质、五羟色胺和菠萝蛋白酶。

糖苷类物质容易引起口腔发痒；五羟色胺食后可收缩血管，使血压升高；而菠萝蛋白酶是一种蛋白水解酶，是引发菠萝过敏的主要成分。

一些人食用菠萝15分钟到1小时后，即可出现阵发性腹痛、呕吐、皮肤瘙痒、潮红、全身起荨麻疹以及四肢与舌发麻、多汗等症状，严重者出现呼吸困难，甚至休克，若能得到及时治疗可很快康复。

因此，有严重过敏体质和高血压的患者不宜多吃菠萝。

大蒜过敏：大蒜过敏又叫卟啉病。

这种病的发生是因大蒜中有种叫二羟二硫的化合物，会使卟啉代谢有缺陷的人加重代谢异常，干扰血红素代谢，诱发疾病发生。

这些人在吃了大蒜后会产生腹痛等症状，常被误诊为“急性肠炎”或“急性阑尾炎”等。

蘑菇过敏：有少数人吃了蘑菇会出现贫血、肝大、黄疸、胃出血、手足发抖、语言不清等症状，严重者可引发肝硬化、昏迷甚至死亡。

对蘑菇过敏的人，往往对巧克力、动物肝脏、鱿鱼、乌贼以及核桃、田螺、河蚌等硬壳食物也过敏。

蘑菇过敏是因为体内缺乏一种血清铜氧化酶，不能把食物中多余的铜排出体外，以致中毒过敏。

蚕豆过敏：蚕豆过敏主要是由于近亲结婚而引起的一种隐性遗传疾病。

蚕豆过敏症又叫蚕豆黄病，是因患者体内缺乏一种磷酸葡萄糖脱氢酶，吃蚕豆后会造成血液中的红细胞破坏而引起过敏症。

因此，这些人吃了蚕豆，甚至闻了蚕豆花香就会发病，出现呕吐、贫血、黄疸、肝脾肿大、腰痛等症状。

面食过敏：吃了面条、馒头等面食，少数人会患一种奇怪的肠炎，大便恶臭、灰白色、呈泡沫状。

<<怎样生活更健康>>

面食过敏又叫谷蛋白敏感性肠炎，发病原因是食物中谷蛋白内的麦醇溶蛋白有变态反应。

.....

<<怎样生活更健康>>

编辑推荐

你知道谁偷走了你的营养吗?你是否真正了解维生素?你知道女性的六大健康误区吗?你知道哪12种食品有利于男性的健康吗?你知道儿童10岁前应做的32件事吗?你是否知道哪5种疾病对身体有利?《怎样生活更健康:《中外健康文摘》精粹》将回答所有困扰你的健康问题。

<<怎样生活更健康>>

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>