

<<健康的法则>>

图书基本信息

书名：<<健康的法则>>

13位ISBN编号：9787807242970

10位ISBN编号：7807242973

出版时间：2006-12

出版时间：京华出版社

作者：姜庆和

页数：262

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>

## <<健康的法则>>

### 内容概要

健康至关重要，其中有无尽的科学奥秘，多数不被人知晓。

本书精选了日常生活中部分治病、防病、保健、养生的奥秘和知识，十分有益，读了它，能帮助你珍惜人生，珍惜身体，科学生活。

健康，人人都需要。

而其中的诸多奥秘，却鲜为人知。

在古老话题中，寻找我们期盼的良方。

《万象新知大课堂系列丛书》以广大青少年和学生为主要对象，并兼顾各不同层次和领域读者需要，该丛书图文并茂，选材新颖，语言流畅，读来既增长知识、陶冶情操，又解谜释疑、引人入胜。

它的陆续出版，对构建和谐社会的文化建设，对提高全民族的科学素质，将起到积极作用。

本书为其中一册，精选了日常生活中部分治病、防病、保健、养生的奥秘和知识，十分有益，读了它，能帮助你珍惜人生，珍惜身体，科学生活。

## &lt;&lt;健康的法则&gt;&gt;

## 书籍目录

一、饮食禁忌：小心“病从口入” 喝咖啡 喝茶 这些人不宜吃鱼 海鲜，想说爱你不容易 牛奶会致命？  
糖尿病盯上白面食客 春节防病莫忽视 即食食品是否暗藏“杀机” 火锅汤好喝但易致痛风  
吃啥最好与最坏 为不正确饮食搭配“平反” 上班族午餐四大注意 二、吃出健康：合理地调整饮食  
莫怕甜蜜“陷阱” 对症进食告别困扰 蔬菜食用新解 你会吃鸡蛋吗？  
无味巧克力可防血栓 劝君多素食 吃适合你血型的食物 今天你吃鱼了吗？  
“吃”掉忧郁心情 “十日谈” 节日饮食有妙法 春节食文化一览 饮食里的“性别” 正确  
选择“职业蔬菜” 古人的绿色蔬菜 如何选择消暑食品 三餐防病好“搭档” 科学三餐：每隔3  
小时吃顿饭 石榴汁可预防前列腺癌 性功能障碍患者的健康食谱 大豆蛋白降低患心脏病危险  
给自己请个肠胃“清道夫” 十大最有益老人健康食物 三、健康生活：重塑健康的生活习惯和意识  
“密码综合症”袭向人类 最新流行疾病：失眠 千万不要“螨”不在乎 小心“时尚”夺走健康  
警惕“三大黑手”袭击耳朵 太阳镜。  
美不胜“受” 贪睡损健康 破译“咀嚼”的奇效 “秋冻”也健康 食欲“骗局” .....四、卫生保健：重视并维护自己的健康五、养生之道：合理地规划自己的生活六、人体探秘：解读人体的秘密

## &lt;&lt;健康的法则&gt;&gt;

## 章节摘录

一、饮食禁忌：小心“病从口入” 喝咖啡 喝茶 女性每天喝一杯咖啡，受孕几率就有可能下降50% 嗜饮咖啡者容易罹患心脏病 每天喝一杯茶，患心脏病的风险比喝其他饮料减少44% 喝茶在中国很有传统，然而近年来，饮咖啡在我国已渐成时尚，尤其在一些白领丽人中间，早上一杯咖啡才起床、中午冲杯咖啡好解乏已经成了一种习惯。对此，有关营养学家和医学专家提醒国人，饮用咖啡应适可而止，切忌盲目培养习惯。大量的医学研究表明，经常大量饮用咖啡，极易引发各种疾病，对女性最直接的影响是降低受孕几率。

美国一些学者发现，咖啡因的摄入量与妇女的怀孕几率有很大关系。

妇女每天只要喝一杯咖啡，受孕几率就有可能下降50%，喝得越多，怀孕的可能就越小。

他们认为，西方妇女生育率低，可能就与她们大量饮用咖啡有关。

一些报告还指出，妇女在怀孕期，如果每天饮用1-10杯咖啡，婴儿出生后，可能会体质虚弱，或出现呼吸和心率过快等症状；哺乳期的妇女如大量饮用咖啡，咖啡因很容易通过其血液进入乳汁，从而对受其哺乳的婴儿产生影响，使其变得胆怯或激动不安。

此外，女性经常饮用咖啡，还会诱发乳房疼痛或肿块。

嗜饮咖啡还极易引发心脏病。

据英国《医学》杂志报道，咖啡中含有高浓度的咖啡因，可使心脏功能发生改变并可使血管中的胆固醇增多。

挪威医学工作者调查了184名死于心脏病的人，发现大多数人生前嗜饮咖啡，其中男性死者中有43人每天喝9杯以上咖啡，而在女性死者中则有16人每天喝咖啡超过7杯。

适量饮用咖啡有提神醒脑的作用，但过多饮用反而会降低工作能力和效率。

澳大利亚一位心理学家经过研究发现，每天喝咖啡超过5杯者，其理解能力会有所下降，将难以完成复杂的工作。

<<健康的法则>>

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>