

<<戒陋习保健康>>

图书基本信息

书名：<<戒陋习保健康>>

13位ISBN编号：9787508247410

10位ISBN编号：7508247418

出版时间：2007-11

出版时间：金盾

作者：张仁庆

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>

<<戒陋习保健康>>

内容概要

这是一本专门讲述陋习与健康的大众科普读物，书中列举了人们在日常生活中的各种陋习，阐述了陋习对人体健康的危害以及人们在健康方面存在的一些误区，同时指出了改正的方法。本书内容丰富，具有较强的知识性、实用性和指导性，是现代人必读的健康参考书。

<<戒陋习保健康>>

书籍目录

前言第一章 日常陋习 一、随地吐痰 二、手蘸唾液点钞翻书 三、饭前不洗手 四、饭后松腰带 五、饭后即刻洗澡 六、饭后马上饮茶 七、饭后饮汽水 八、不分场所吸烟 九、饭后散步 十、不定时进食 十一、吃饭时争吵、动怒 十二、空腹饮茶 十三、不洗涮暖瓶 十四、用化学洗涤剂清洗餐具 十五、乘车进食 十六、蹲着吃饭 十七、夏季饮食过于清淡 十八、打嗝时喝开水 十九、长期饮浓茶 二十、吃饭看电视 二十一、饭桌前训子女 二十二、感冒吃补药 二十三、空腹吃西红柿 二十四、萝卜与橘子同食 二十五、生食白糖 二十六、生食花生 二十七、吃狗肉后立即饮茶 二十八、喝牛奶催眠 二十九、交替饮用冷热饮料 三十、长期食素 三十一、饮之错 三十二、餐厅大声喧哗 三十三、盲目减肥 三十四、边吃边唱 三十五、与宠物亲密接触 三十六、房事不节 三十七、不及时洗碗筷 三十八、硬劝酒 三十九、饭桌前乱剔牙第二章 饮食陋习 一、不吃早餐 二、偏食 三、不按时吃饭 四、效仿别人饮食 五、饮酒不当 六、暴饮暴食 七、比阔气,讲排场 八、营养搭配不合理 九、进食过烫过冷 十、鸡蛋与豆浆同食 十一、饮食单调 十二、家庭碗筷不消毒 十三、贪贱买烂菜 十四、饮食搭配不合理 十五、错误加工剩菜剩饭 十六、食用热量过高的食物 十七、贪食 十八、互相夹饭菜 十九、共食饭菜 二十、懒得烹调 二十一、不注意饮水卫生 二十二、生吃食物不讲质量标准和用量 二十三、贪酒 二十四、滥食野味 二十五、口味重盐量大 二十六、食用油脂过多 二十七、汤泡饭 二十八、饭后立即吃水果 二十九、多食豆制品 三十、热油炒菜 三十一、多放调料 三十二、爆炒食物 三十三、不注意饮食标准 三十四、晚餐过饱 三十五、不注意厨具餐具的使用 三十六、乱食野菜 三十七、共用生活用品 三十八、街摊饮食 三十九、多吃烧烤美味 四十、多食凉粉 四十一、生食青蛙肉 四十二、生吃海鲜 四十三、多食西餐 四十四、八食用奇形怪状果蔬 四十五、不及时补充水分 四十六、食用变质食物第三章 操作陋习 一、生熟不分 二、蔬菜先切后洗 三、长期用铝锅 四、炒菜不刷锅 五、乱染鸡蛋 六、用洗衣粉刷碗洗菜 七、浸泡干腌菜 八、热水化解冷冻食物 九、长时间浸泡海带 十、报纸包食品 十一、冰箱冷藏火腿 十二、开水蒸馒头 十三、焖煮绿色蔬菜 十四、过量烹烧菜肴 十五、烹调青菜加醋 十六、使用蒸锅水 十七、搪瓷制品煎煮食物 十八、液化气上烤食物 十九、急火炼油 二十、急火猛炒 二十一、炒鸡蛋乱加味精 二十二、煮牛奶时放糖 二十三、用炒菜余油炒饭 二十四、煎炸腌品 二十五、畜禽宰杀即烹食 二十六、不懂火候 二十七、重复使用炸食物的油 二十八、煮骨头汤中途加冷水 二十九、熬粥时加明矾 三十、用急火烹调食物第四章 食用有害食物陋习 一、变质食品 二、汤圆变红 三、烤禽皮 四、久存的香肠 五、涮狗肉 六、鸡尾尖 七、吃肠衣 八、老鸡头 九、有煤油味的鱼虾 十、烧糊的鱼、肉 十一、鲍鱼内脏及消化腺 十二、发红的咸鱼 十三、河豚 十四、畜鱼类器官 十五、不新鲜的茧蛹 十六、生鸡蛋 十七、死胎蛋 十八、未腌透的菜 十九、隔夜的熟白菜 二十、变质的老南瓜 二十一、烂生姜 二十二、霉变银耳 二十三、鲜木耳 二十四、鲜黄花菜 二十五、蓝紫色的紫菜 二十六、有黑斑的番薯 二十七、未成熟的西红柿 二十八、未煮熟的四季豆 二十九、发芽土豆 三十、无根豆芽 三十一、枇杷仁 三十二、生豆油拌食物 三十三、变酸的牛奶 三十四、雄黄酒 三十五、茶锈 三十六、天落水 三十七、启盖后久置汽水 三十八、受潮的奶粉 三十九、禁食类第五章 偏食陋习 一、三白食品 二、方便面 三、油炸食品 四、含铝食品 五、爆米花 六、猪油渣 七、涮羊肉 八、动物的肝、肾 九、皮蛋 十、食蛋量过多 十一、咸鱼 十二、死河蟹 十三、午餐肉 十四、臭豆腐 十五、咸菜 十六、苦瓜、菠菜 十七、甘蔗 十八、辣椒 十九、生番薯 二十、大蒜 二十一、烟熏豆腐干 二十二、味精 二十三、盐、醋 二十四、啤酒 二十五、新茶第六章 卫生陋习 一、不注意个人清洁 二、懒洗澡 三、不勤洗脚 四、“一盆制” 五、洗漱次序颠倒 六、袜子、内裤混洗 七、不注意口臭 八、卫生纸放卫生间 九、不及时倒垃圾 十、用别人的物品 十一、不更换牙刷 十二、不晾晒被褥 十三、喝生水 十四、共用毛巾洗脸盆 十五、乱用肥皂 十六、滥用药物 十七、不及时诊疗 十八、乱扔垃圾后记

<<戒陋习保健康>>

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>