

# 《时尚家庭生活全书》

## 图书基本信息

书名：《时尚家庭生活全书》

13位ISBN编号：9787807105350

10位ISBN编号：7807105356

出版时间：2008-1

出版社：济南出版社

作者：姜富渠

页数：1066

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《时尚家庭生活全书》

## 内容概要

《时尚家庭生活全书》主要内容：随着社会经济的发展和物质文化生活水平的提高，朋友们越来越重视家庭生活质量的提高。编者们利用业余时间，搜集了大量的家庭生活中的方方面面的信息和资料，将其编写成《时尚家庭生活大全》。《时尚家庭生活全书》的特点是内容丰富、信息量大、实用性强，凡我们认为有价值的尽收其中。生活知识无穷尽，研究者常各持己见，实践结果也不尽相同。所以，对于同一问题看似矛盾的观点，也一并收在其中，以供读者朋友相互对照，择善择优而从之。

# 《时尚家庭生活全书》

## 作者简介

姜富渠，研究员，山东信息协会常务副会长兼秘书长。

## 书籍目录

### 饮食养生篇

#### 喝出健康

##### 一、足量喝水

喝水的意义

水好血才好

每天第一杯水应该怎么喝

睡前喝杯水可防脑血栓

老人别忘每天饮三杯水

多喝水能预防膀胱癌

每天多喝凉开水，体健长寿容颜美

饮料不能取代白开水

早晨喝盐开水会使血压更高

喝水成瘾也会危害健康

##### 二、适当喝茶

科学喝茶保健康

饮茶对人体的十五种好处

天热喝点茶水好

茶应该这样泡

一杯茶应该泡多久

喝龙井茶不能用沸水冲泡

饮茶的忌与宜

喝茶须辨清体质

十种人不要喝茶

久喝浓茶易伤骨

茶杯应该经常清洗

酒后不宜立即喝茶

吃完羊肉不宜立即喝茶

饮后不宜立即喝茶

这些时候不宜喝茶

发烧不要喝浓茶

绿茶枸杞不可同泡饮用

茶中加奶更有利健康

茶里放点姜，药用价值高

喝茶可清除青春痘

常喝“红茶包”，易患老年痴呆症

冷冬常饮茶预防瘙痒症

买回“现炒茶”要放一周

新茶储存好不变味

##### 三、慎喝保健茶与饮料

喝出来的健康

喝枸杞水解乏

喝木耳茶走路有力了

喝菊花茶因人而异

苦瓜茶助防暑降温

喝药茶后要及时漱口

早晚喝蜂蜜水有益健康

老年妇女不宜多喝咖啡

过量喝咖啡容易诱发心脏病  
电脑族必喝的健康饮料  
胃溃疡病人不宜多喝汽水  
对号入座喝饮料  
功能饮料对谁亮红灯  
运动饮料只能在运动后喝  
运动前后别喝可乐  
吸管喝饮料能防蛀牙  
盛夏饮凉茶，不同体质不同对待  
冬季话热饮

## 四、少量喝酒

饮酒的利弊  
饮酒的四个最佳  
正确饮酒应遵守的六条原则  
睡前四至六小时不要饮酒  
黄酒的饮法  
喝葡萄酒有“三忌”  
饮用葡萄酒有讲究  
因人而异喝啤酒  
消暑当心“啤酒病”  
啤酒不能冷冻  
哪些人不宜饮啤酒  
啤酒肚“元凶”并非啤酒  
酒与咖啡不能同饮  
白酒与汽水同饮有害  
饮酒时多吃凉粉无益  
消除酒毒的六类食物  
不要用锡壶装酒  
忌用塑料桶贮存酒  
酒后勿浴

## 五、学会喝奶

牛奶应该怎样喝  
喝完牛奶马上喝一小杯温水  
不要用牛奶服药  
煮牛奶时怎样加糖  
有的人喝牛奶为何腹泻  
饮用牛奶不要“好心办错事”  
牛奶米饭同时吃可降血糖  
牛奶与巧克力同吃有害  
牛奶橘子不宜同食  
功能牛奶有保健作用吗  
用微波炉热牛奶可取吗  
喝酸奶会降低辐射危害  
科学喝酸奶减肥又健康  
冷天喝酸奶勿加热  
吃出健康

## 一、营养平衡才健康

营养是健康的物质基础  
人体所需合理营养素

中国人饮食方式的几大不足

调整膳食结构是当务之急

饮食如何搭配有利健康

荤素搭配利健康

多不饱和脂肪酸摄入过多有害

饮食也要“黄金分割”

二、最佳与最差食品

世界卫生组织评选的六类最佳食物

世界卫生组织评选的十大不健康食品

没有不好的食物，只有不平衡的膳食

三、饮食的“黄金搭档”

食物搭配，营养加倍

餐桌上的“黄金搭档”

这些食物搭配不当

吃饭还是多样化好

挑食危害大

按什么顺序吃饭更健康

组合小菜营养好

老醋花生营养“天仙配”

豆腐不宜“打单身”

烧豆腐不可放葱

烤肉最好与萝卜同进同出

不宜和猪肉搭配的食物

食用海鲜的搭配禁忌

食海鲜四不宜

吃酸食会造成“酸碱不平衡”吗

四、百宝瓜果保健康

吃水果的学问

巧吃水果好处多

水果壮骨胜牛奶

秋天多吃水果为“增酸”

秋果食用不当，器官不得“安宁”

不同职业吃不同水果

对“症”吃水果

选择水果把握健康

秋梨食疗

七种水果的正确食法

每天吃一个柿子可预防心脏病突发

每天吃一个苹果的理由

常食草莓可防黑斑，抗老化

吃菠萝好处多

吃菠萝过敏怎么回事

夏天多吃点香蕉

心情不好多吃香蕉

吃香蕉预防“秋季病”

……

卫生保健篇

和谐家庭篇

巧理家政篇

# 《时尚家庭生活全书》

装修装饰篇  
旅游休闲篇  
家用电器篇  
家用汽车篇  
家用安全篇

# 《时尚家庭生活全书》

## 编辑推荐

《时尚家庭生活全书》由济南出版社出版。



# 《时尚家庭生活全书》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)