

<<健康宜忌1000问>>

图书基本信息

书名：<<健康宜忌1000问>>

13位ISBN编号：9787537543965

10位ISBN编号：7537543968

出版时间：2011-3

出版时间：河北出版传媒集团公司，河北科学技术出版社

作者：石磊

页数：303

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>

## <<健康宜忌1000问>>

### 内容概要

随着社会的进步，人们的健康意识逐步提高，大都注意自身的生活质量和健康状况。但由于健康知识比较缺乏，往往误认为不痛不痒就身体无恙，而长期处于亚健康状态却不知不觉，更不知病魔早已潜伏在身，因而导致迁延失治，大病一旦暴发，难以治愈，甚至危及生命。

《健康宜忌1000问》从11个方面讲解了健康知识，包罗了生活的方方面面。

## <<健康宜忌1000问>>

### 书籍目录

第1部分 生活起居篇为什么生熟食品忌合放？

为什么洗过的东西忌用抹布擦？

为何忌用化纤布洗餐具？

为何忌用报纸包装食品？

为什么忌用洗衣粉洗餐具和食物？

为何忌用彩瓷餐具？

为什么塑料袋忌乱用？

为何包装带编织的篮子忌存放食物？

为什么铝制品忌存放面粉？

为什么淘米忌反复搓洗？

为什么存放鸡蛋忌横放？

为何食糖久贮须防霉？

为什么鲜木耳忌鲜食？

为什么煮熟鸡蛋忌用冷水浸泡？

为何冻肉忌用开水解冻？

为什么忌用塑料容器盛牛奶？

为什么忌用锡壶盛酒？

为何忌用旅行水壶装酒？

为何忌用塑料桶贮存酒？

为什么葡萄酒忌久存？

为什么铝锅不宜久放饭菜？

为什么忌用热水冲烫冻鱼？

为什么贮青菜忌用水洗？

为何蔬菜焯水忌在水冷时下锅？

为什么存放鱼不要保留鳃和内脏？

为什么贮青菜忌用水洗？

为什么冰箱中的鱼不宜存放太久？

为什么冷冻食品解冻后不宜再存放？

为何速冻肉不宜迅速解冻？

为什么火腿忌在冰箱内存放？

为何做饺子馅忌挤水？

为何不要用生豆油拌饺子馅？

为什么忌直接使用生锈的铜火锅？

· · · · · ·第2部分 卫生习惯篇第3部分 饮食健康篇第4部分 营养进补篇第5部分 日常嗜好篇第6部分 心理保健篇第7部分 运动锻炼篇第8部分 夫妻生活篇第9部分 治疗养生篇第10部分 美容化妆篇第11部分 旅游安全篇

<<健康宜忌1000问>>

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>