

<<万年历全书>>

图书基本信息

书名：<<万年历全书>>

13位ISBN编号：9787560146355

10位ISBN编号：756014635X

出版时间：2009-7

出版时间：乔赫水 吉林大学出版社 (2009-07出版)

作者：乔赫水 编

页数：1141

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>

<<万年历全书>>

内容概要

《万年历》属居家必备之书，现代人利用它已不限于其原有的用途了，所以我们特将其内容进一步扩大充实，融进许多常识性、趣味性、实用性的文化知识，内容涵盖干支、生肖、阴阳八卦、天文、地理等方面的基本常识，以及民俗、民谚、家庭养生、夫妻生活必备、生活小窍门、出行与旅游等方面的知识，还附有世代流传的千古贤文、实用性强的对联集锦等等，堪称家庭百宝书。

<<万年历全书>>

书籍目录

第一卷万年历表第二卷干支与生肖天文历法气象与天文地理周易八卦中国传统民俗民间常用谚语家庭养生与保健饮食养生保健药膳养生保健用药一般常识妇女用药禁忌儿童用药禁忌老年人用药禁忌家庭急救处理夫妻生活必备第三卷优生优育优生与胎教、饮食、营养育儿常识幼儿优教生活小窍门家庭防骗常识出行与旅游中国八大名山中国八大风景名胜区中国著名海滨游泳胜地中国99座历史文化名城世界名都旅游交通铁路旅行常识轮船旅行常识飞机旅行常识千古贤文与立身处世对联集锦附录

章节摘录

版权页：插图：为何孕妇不宜吃罐食品常见孕妇抱着水果及其他各种罐头吃，这是不妥当的。因为为延长水果或罐头内食物的保存期，罐头都加入了防腐剂。

另外，为了色佳味美，加进了一定的添加剂，如人工合成色素、香精、甜味剂等，这些物质在允许标准范围内对人体健康影响不大，但过多连续服用也会产生积蓄，带来副作用，这对孕妇，尤其是对胎儿发育不利，因为胎儿处在形成时期，各器官对一些有毒化学物质的解毒功能还未健全，所以受到损害更大。

同时，母体在摄入较多防腐剂后，体内各种代谢过程和酶的活性会受到影响，从而波及胎儿。

从营养学角度看，罐头食品在生产过程经过高热蒸煮杀菌的工序，使这类食品，尤其是水果、蔬菜类的营养成分有很大损失。

因此，在孕妇超出日常营养素需要量时期，还是以多吃新鲜食品来增加营养素摄入量为好。

为了母体和胎儿的健康，妊娠期间不宜多吃罐头食品。

为何孕妇不能多食酸性食物一般来说，妇女在怀孕初期，常会出现恶心、呕吐等反应，而我国民间历来有用酸性食物来缓解孕期呕吐的做法，甚至有用酸性药物止呕的做法。

这些方法是不可取的。

近年来，国外研究指出，酸性食物和药物是导致胎儿畸形的元凶之一。

研究人员分别测定了不同时期胎儿组织和母体血液的酸碱度，认为在妊娠的最初半个月左右，不食或少食酸性食物或含酸性的药物（如维生素C、阿司匹林等）为佳。

因为大量的酸性食品，可使体内碱度下降，容易引起疲乏、无力。

长时间的酸性条件下的体质，不仅容易使母体罹患某些疾病，更重要的是会因此而影响胎儿正常、健康地生长发育，甚至可导致胎儿畸形。

因此，孕妇不宜过多食用酸性食物。

为何孕妇忌多吃油条在美国长岛地区，长期流行着一种震颤麻痹性神经系统疾病，后经过科学家试验，发现当地土壤中含铝的成分高得惊人。

又有人用含铝高的饲料喂养动物或直接把铝注入猫的脑内，结果这些动物都变成了痴呆。

也有科学家解剖了一些因痴呆而死亡的病人，同样发现其大脑中含有高浓度的铝元素，最高者可达正常人的30倍以上。

由此判断铝的超量对人的大脑是极为不利的。

在油条的制作时，须加入一定量明矾，而明矾正是一种含铝的无机物。

炸油条时，每500克面粉就要用15克明矾，也就是说，如果孕妇每天吃两根油条，就等于吃了3克明矾，这样天天积蓄起来，其摄入的铝相当惊人了。

这些明矾所含铝通过胎盘，侵入胎儿的大脑，会使其形成大脑障碍，增加痴呆儿的几率。

<<万年历全书>>

编辑推荐

《万年历全书》在编写过程中，编者参阅查找了大量的历书资料，力求内容准确充实，既保持其“皇历”本色，又尽量剔除其中的封建糟粕，希望能对读者朋友的居家生活起到一定的帮助和指导作用。

<<万年历全书>>

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:<http://www.tushu007.com>