

<<最新实用生活禁忌>>

图书基本信息

书名：<<最新实用生活禁忌>>

13位ISBN编号：9787801209948

10位ISBN编号：780120994X

出版时间：2005-10

出版时间：中国华侨

作者：万钟

页数：315

字数：280000

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>

## <<最新实用生活禁忌>>

### 内容概要

饮食烹调禁忌、食物相克禁忌、社交礼仪禁忌，穿着打扮禁忌、居住装饰禁忌、美容保健禁忌。  
最容易忽视的生活细节，最简明直白的科学解释。  
反省你的生活细节，谨防暗藏的健康杀手，剔除习惯中的不良成份，全面提升你的生活品质。

<<最新实用生活禁忌>>

书籍目录

第一章 饮食禁忌 1 水果食用禁忌 忌吃水果不削皮 吃柿子的禁忌 吃枇杷的禁忌 吃梨的禁忌 吃荔枝的禁忌 吃芒果的禁忌 吃香蕉的禁忌 吃冰西瓜的禁忌 吃桔子的禁忌 吃菠萝的禁忌 吃桑椹的禁忌 吃杏的禁忌 忌空腹吃的七种水果 忌与海味同吃的水果 2 饮食习惯禁忌 忌吃饭时喝水 忌吃汤泡饭 忌用矮桌或蹲着进餐 忌边看电视边吃饭 忌吃饭时说笑 忌吃过烫的饭菜 忌吃“捞饭” 忌喝火锅汤 忌饮食过度 忌睡前吃甜食 忌进食偏嚼 忌饭盒里羹匙 忌用旧报纸包装食品 忌直接吃从冰箱内拿出的饭菜 忌饱食后立即洗澡 忌饭后马上去排便 忌饭后立即睡觉 忌饭后立即唱卡拉OK 忌多吃鱼肝油 忌用维生素C药片代替水果、蔬菜 忌长期吃素食 早晨忌吃干食物 忌用巧克力和奶糖充饥 忌经常吃油条 忌吃长时间浸泡的海带 饮水习惯禁忌四条 乘飞机前饮食四忌……第二章 烹调禁忌第三章 社交礼仪禁忌第四章 穿着打扮禁忌第五章 居住的禁忌第六章 美容保健禁忌

## &lt;&lt;最新实用生活禁忌&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘忌饭后马上去排便有人习惯在吃过饭后立即去大便，这不是一种好习惯。饭后马上去大便，屏气、收腹，会使腹压升高，胃粘膜、腺体受到挤压，致使分泌功能紊乱、胃壁血流减少，造成消化不良。

时间长了，就会诱发胃炎，并会使胃溃疡症状加重。

同时，胃体受到挤压，食物还会发生倒流，从而损伤食管粘膜，引起食管炎。

因此，大便至少应在饭后1个小时后进行。

忌饭后立即睡觉吃完饭后就睡觉，有损身体健康。

年龄在65岁以上或体重超过标准20%、血压过低和血液循环系统有严重障碍，以及由于脑血管变窄而经常出现头晕的人，饭后立即睡觉有更大的危险性。

因为饭后胃肠开始紧张工作，大量血液集中到胃肠去了，如果这时睡觉，很易出现大脑局部供血不足而导致意外。

因此，饭后忌立即上床睡觉。

忌饭后马上游泳有的人有时饭后马上去游泳，认为这样可以消暑纳凉，帮助消化。

其实，这种认识是不对的，饭后立即游泳，不但无益，反而有害。

饭后胃肠在中枢神经的调节下，开始了紧张的消化吸收活动，消化道血管扩张，血流增多。

同时，消化液也大量分泌，以保证人体摄取营养物质的需要。

如果饭后马上游泳，中枢神经系统就会发出指令，使血流重点供应运动器官，消化系统血流量就相应减少，消化液的分泌也就受到了抑制，这直接影响到消化系统对食物的消化和吸收。

此外，人体浸没在水里，一方面由于水的压力影响了胃的蠕动，妨碍食物与胃液的充分混合；另一方面，腹部血管受到冷水刺激引起收缩，使胃供血不足，容易产生胃痉挛，发生呕吐和消化不良。

因此，饭后半小时内忌游泳，于饭后2小时后去游泳最好。

忌饭后立即唱卡拉OK如今，带卡拉OK的组合音响逐步普及到普通百姓家，受到男女老少的欢迎。

许多酒楼餐厅为了招徕顾客也纷纷添置卡拉OK设备，供食客餐后欢娱一番。

但是，餐后唱卡拉OK对身体是有不良影响的，长期下去，甚至会引起疾病。

这是因为：首先，人们上酒楼一聚，免不了杯盏相碰，随着酒精的刺激，人的喉头、声带自然充血，此时若操起麦克风唱上几支歌，势必加重喉头、声带的充血、水肿，容易引起急性咽喉炎。

其次，人们在饱餐后唱歌，将有损健康。

因为饱餐使人胃容量增大，胃壁变薄，血流量增加，此时唱歌，会使膈肌下移，腹腔压力增大，引起消化不良。

P28-29

<<最新实用生活禁忌>>

媒体关注与评论

书评当代生活必备的辞典，平安一生的经典教材。  
一定要买，一定要学，一定要读，一定要做。

<<最新实用生活禁忌>>

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>