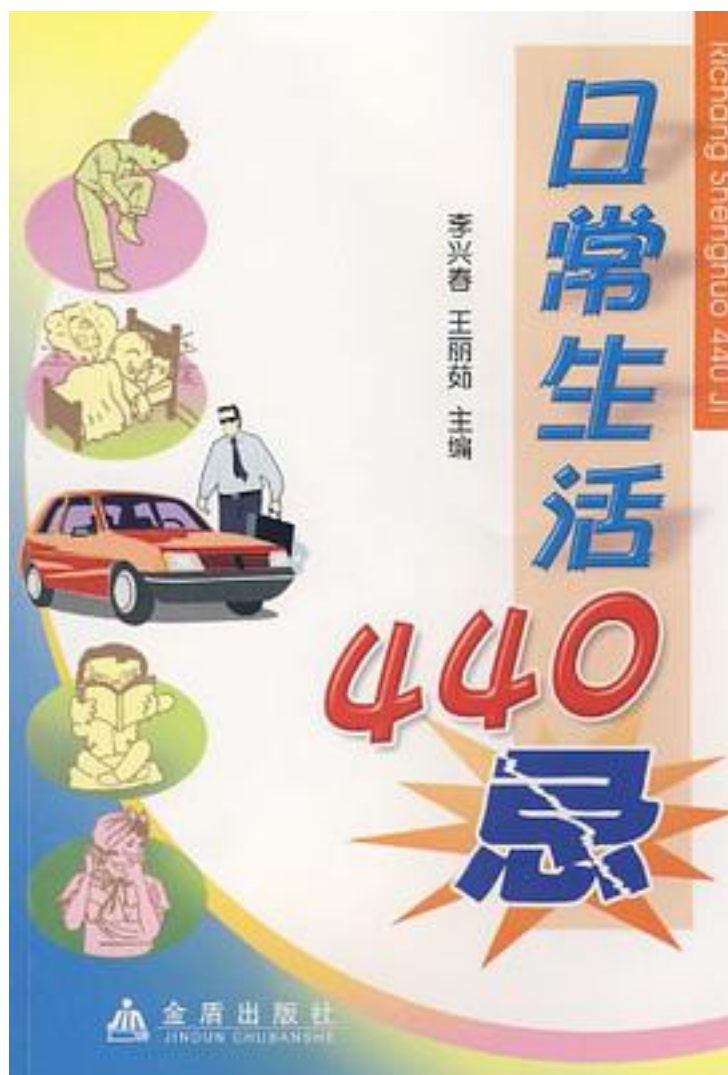


日常生活440忌



[日常生活440忌 下载链接1](#)

著者:李兴春

出版者:中国人民解放军总后勤部金盾出版社

出版时间:2006-6

装帧:简装本

isbn:9787508240695

这是一本专门讲述日常生活禁忌的大众科普读物。书中紧密结合现代人的日常生活实际，从衣、食、住、行等13个方面，对人们常见的440种不正确行为与习惯及其对健康的危害，给予了中肯的告诫，同时深入浅出地介绍了科学的生活方式及道理，明确告诉大家哪些做法对身体有害必须纠正，哪些对健康有益应该坚持。本书内容丰富，科学实用，是现代人为保健康不可不读的生活参考书。

作者介绍:

目录:

- 一、吃的禁忌1.忌吃盐过多2.吃油的禁忌3.忌吃糖过多4.忌常吃方便食品5.上班族不宜在中午用盒饭对付6.吃自助餐忌吃得过饱7.忌经常不吃早餐8.早餐不宜只吃凉食、干食9.晚餐四忌10.忌常吃精米、精面11.主食不宜吃得太少12.不宜吃豆腐过多13.盛夏忌贪冷食14.不宜常吃夜宵15.吃火锅的禁忌16.下饭店打包饭菜不要随意吃17.切忌购买腌不透的咸菜18.下饭店忌吃“围边菜”19.吃羊肉的禁忌20.不宜生吃海鲜21.海产品不要隔夜凉吃22.不要偏嗜动物内脏23.动物某些器官不宜吃24.不宜吃河豚鱼25.不宜常吃水煮鱼26.忌吃蛙肉27.吃螃蟹的忌讳28.吃小龙虾的禁忌29.忌乱吃野生动物肉30.烧烤食物不宜多吃31.忌吃生鸡蛋32.忌吃“死胎蛋”33.不宜多吃的“十大垃圾”食物34.吃水果的禁忌35.罐头食品不宜多吃36.不要吃生芒果37.春笋不宜多吃38.不要吃太新鲜的蔬菜39.不要盲目采食野菜40.十种不宜吃的有毒蔬菜41.不宜随意采摘蘑菇吃42.吃胡萝卜四不宜43.不宜多吃的美味食品44.忌淘米次数过多……
- · · · · · [\(收起\)](#)

[日常生活440忌_下载链接1](#)

标签

评论

[日常生活440忌_下载链接1](#)

书评

[日常生活440忌_下载链接1_](#)