



本书编写组 编

生活百科 知识大全

海洋出版社



封面设计：宝克孝
责任编辑：范红英

ISBN7-5027-0732-8/Z·164

沪目：220-73 定价：9.50元

生活百科知识大全

主 编 林 辉

副主编 孙维韬

海 洋 出 版 社

1990年·北京

内 容 简 介

《生活百科知识大全》内容广博丰富。全书分为疾病医疗、保健常识、饮食知识、药膳常识、各种饮食的药用、各种疾病的药膳、妇婴保健食疗、食疗中注意事项、科学与生活、家用电器、家庭生活、服装穿着、名胜古迹、世界各地、时制·气象·节气、文化生活、名言·格言·谚语等16个大类，以及附录一则，集辑了古今中外各种知识达1440多条。

此书知识新鲜、文字通俗、趣味性强、实用价值高，是人们家庭生活中不可缺少的良师益友，适合广大读者阅读，亦宜放置案头备用。

责任编辑：范红英

《生活百科知识大全》

海洋出版社出版

（北京市复兴门外大街1号）

新华书店上海发行所发行 常熟市印刷二厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：21.5 字数：678千字

1990年10月第一版 1991年2月第一次印刷

印数：1—12000

ISBN 7-5027-0732-8/Z·164

沪目：220-73 价：9.50元

编者的话

《生活百科知识大全》是为适应现代社会生活需要、提高人们的精神素质、增强人们的身心健康而编辑的。它是一本综合性的生活工具书。

本书所选收的主要内容有：医疗保健，饮食知识，药膳常识，科学与文化生活，家庭生活，世界各地的奇闻异事、风俗习惯，时制、气象、节气，文化生活等。它的主要特点是：范围广，内容新，知识性、趣味性、使用性强，可谓人们生活中不可缺少的良师益友。

本书的资料来源，大多选自近年来国内外出版的书籍、报刊的有关内容。不当之处，欢迎批评指正。

《生活百科知识大全》编写组

目 录

疾病医疗..... (1)

春季应警惕维生素缺乏症(1) 口腔异味——疾病的信号(2) 干燥综合症(3) 皮肤瘙痒症(3) 晒斑(4) 家庭主妇综合症(4) 痤疮(5) 弓浆虫病(5) “心脏发病三级跳”(6) 啤酒心(6) “电风扇病”(7) 电视综合症与电视保健操(7) “中风”的先兆(8) 腹部中风(8) 前列腺素(8) “苹果病”(9) 盯聆(9) 便秘(9) 奇痒难忍的软疣(10) 利姆病(10) 变质甘蔗中毒(11) 中年发生癌症的七个警号(11) 癌前病变(12) 易患恶性黑色素瘤的人(12) 黄曲霉毒素(13) 热疗法(13) “细菌疗法”(14) 五分钟笑疗法(14) 七种人不宜大笑(15) 温泉鱼群会治疗皮肤病(15) 阳光对治疗肺结核病有益(15) 防治胃下垂的简易方法(16) 电吹风止血法(16) 咳嗽复苏(16) 气管误入异物的自救法(16) 跌撞出的“包”不要揉(17) 秋末冬初是驱蛔虫的好时机(17) 治疗粉瘤的新方法(17) 用天花疫苗治疗皮癌(17) 酒精治疗肝癌(18) 癌症有自然消退现象(18) 用高丽红参浸膏治疗痤疮(18) 治疗烫伤的方法(18) 治疗冻伤的方法(19) 溺水以后的处理方法(20) 触电以后的处理方法(21) 被疯狗咬了以后的处理方法(22) 毒蛇咬了以后的治疗方法(22) 被蜈蚣咬了以后的治疗方法(23) 被蜂螫了以后的治疗方法(23) 被蝎子螫了以后的处理方法(24) 蚂蟥叮咬后的处理方法(24) 毛虫螫了以后的处理方法(24) 保护胃的十三守则(25) 推迟大脑衰老的要素(25)

保护肝脏的要诀(26) 久坐易患冠心病(27) 早晨适量饮水可防心脏病猝发(27) 心脏病病人需要朋友(28) 心律不齐轻重自断(28) 上午9—11时常发生心肌梗塞(28) 高血压与氧气摄取量有关(28) 日常生活防癌十七条(29) 留神身边的致癌物(29) “十人九痔”是帖模糊药(30) 防治异样痣(30) 辐射验血可早期发现癌(31) 癌症的简易检查方法(31) 癌症患者第二代不受影响(31) 不可忽视年轻人心肌梗塞(31) 八类病人不宜乘飞机(32) 地甲病的病理与防治(33) 领带过紧会殃及视力(33) 睡眠应注意的事项(34) 菜农谨防芹菜光照性皮炎(34) 中风预测及微循环检查(35) 咳嗽有奇效(35) 闻青霉素也有危险(36) 世界上最早的国家药典(36) 矿物药(36) 蒙药理论及应用(37) 鉴别药物变质的方法(38) 古代的蒙汗药(38) 单克隆抗体(39) 多相脂质体“139”(39) 具有抗癌作用的天然“毒物”(39) 鹿茸(39) 急救炸弹(40) 最贵的液体(40) 鲑鱼毒液的奇特功效(40) 维生素片剂宜在饭后服用(41) 必须用低盐饮食的药物(41) 使用风油精之忌(41) 生病服药应忌口(42) 服药需多饮水(42) 吃药时不可乱加糖(43) 进口人工合成香精有致癌毒素(43) 正确选用防治甲肝补品(43) 大量使用防晒膏对身体有害(44) 药枕(44) 海藻纱布(44)

保健常识..... (45)

“神”(45) 谈气(45) 乐观——长寿之首诀(46) “十乐”长寿之道(47) 十叟长寿歌(48) 生活适度紧张有益健康(48) 简便易行的消除疲劳的方法(49) 消除疲劳新解(49) 进行日光浴的方法(49) 盛夏的午睡(50) 洗澡的科学(50) “洗耳恭听”有助健康(51) 晨光与心情(52) 床铺与保健(52) 要选择合适的睡床(52) 人体的第三状态(53) 赤橙黄绿青蓝紫生理作用(53) 人体肤色奥秘(53)

21世纪医学大突破(54) 中医古籍中的二十四小时别称(55) 有趣的“身体语言”(55) 人类牙齿在缩小(56) 佛门的舍利子(56) 脸红之谜(56) 左脸和右脸的奇怪差异(57) 我国人体脏器的重量(57) 左右手闹矛盾的人(57) 用笑声测试性格(58) 有趣的男女之别(58) 低温奇观(59) 臭氧与皮肤癌(59) 七情(60) 暴躁会使胆固醇增高(61) 制怒方法(61) 人在争吵时会不自觉地站起来(61) 减少烦恼的方法(62) 说谎话会伤害身体(62) 巧用你的生理节奏(62) 人的睡眠有高低潮(63) 睡觉不宜扬起两臂(63) 人的最佳睡眠时间不同(64) 青少年中的病态睡眠(64) 打鼾者易患睡眠窒息症(65) 脑力劳动者最佳生活方式(65) 有趣的记忆实验(66) 坐硬椅有助思想集中(66) 眨眼——大脑在记录信息(66) 进食过饱易使大脑早衰(66) 学外语是锻炼脑细胞的最佳方法(67) 人衰老的原因(67) 影响长寿的几个因素(68) 冷静——长寿的秘诀(68) 有关长寿的小调查(68) 老人的腰背痛(68) 96岁老人长出新牙(69) 更年期女性十要(69) 老年人运动应适量(70) “人老珠黄”的原因(70) 惜人寿星多(71) 老年人看电视“三忌”(71) 中年的岁数(72) 人到中年的生理变化(72) 中年人简易保健法(73) 中年人要学会自我保护(73) 中年人自我保健“四戒”(74) 中年保健三个一(75) 中年须防膝老化(75) 胸痛——中年人的危险信号(76) 中老年人须防缺钙(76) 中老年人适量饮酒有好处(77) 中年人勤学利于防老(77) 中年以后保持智力的方法(78) 中年男子易患“睡眠窒息症”(79) 美国中年人的新敌——CEBV(79) 夫妻高矮对后代的影响(79) 旅行结婚影响优生(80) 测定怀孕的方法(80) 预防畸胎八戒歌(80) 孕妇一滴血可知生男女(81) 及时补充镁可防早产(81) 治疗孕妇流产的新方法(81) 妊娠期间

微量元素的作用(82) 酒对胎儿不利(82) 训练胎儿的方法(82) 家有孕妇勿养猫(83) 夏天坐月子不能捂(83) 给婴儿剃“满月头”的习惯不好(83) 小儿每日所需的睡眠时间(84) 抚爱可使子女身高(84) 莫念这样“育儿经”(84) 人类进化史上身高几起几落(85) 月亮盈亏与人体关系(85) 热水盆浴会影响男子生育力(86) 洗澡“四忌”(86) 洗澡并非越勤越好(87) 流汗与人体降温(87) 人体的“空调器”(87) 切勿拔胡子(88) 晚上刷牙好(88) 看电视要开红灯(88) 眼珠子不怕冷的原因(88) 大肠菌群的危害性(89) 世界上首名代理外祖母(89) 对妻子过敏的敏感症(90) 在出血热流行区不宜提倡养猫灭鼠(90) “服夏”的方法(90) 高碘也会引起甲状腺肿(90) 医师的死亡率(92) 夏季午睡时间不宜长(91) 眨眼催眠(91) 无汗腺度过三十九个春秋(92) 缺少社会交往显著增加死亡危险(92) 生活苦闷的罪魁祸首(92) 父母血型不合影响胎儿健康(93) 中风可通过母亲遗传(93) “死”的讳言(94) 直肠癌误诊原因(94) 舞厅的光污染(95) 最大耗氧量的自我测算(95) 防蚊妙方(96) 学会用右脑思想(96) 肥胖标准的计算公式(97) 肝脏——项目最多而又最小的“化工厂”(97) 刮胡须的学问(98) “进餐时差”减肥法(98) 关于人脑思维活动的新发现(98) 吸烟史话(99) 香烟质量等级的评定标准(99) 世界戒烟运动(100) 禁烟趣史(101) 戒烟趣闻(102) 世界第一部戒烟法(103) 戒烟诸法(103) 过滤嘴香烟毒性更大(104) 关于吸烟的小统计(105) 无烟香烟(105) 抽烟危害与戒烟好处对照表(106) 人体美的九条标准(107) “健康”的现代解说(107) 理想体质(108) 小雨中散步能健身(108) 形形色色的摔跤(109) 学会骑车后能终身不忘(109) 运动能使你变得更明聪(109) 锻炼与记忆能力(110) 老年人跳舞有益长寿(110) 肝炎

患者应注意锻炼(111) 气功防治癌症的功效(111) 消耗过剩热量的减肥辅助运动(112) 游泳治疗哮喘(113) 游泳并非最佳锻炼(113) 血脂过高对运动不利(114) 运动后不宜洗热水澡(114) 不要盲目参加马拉松赛(115) 女运动员发生闭经的原因(115)

饮食知识..... (116)

西餐食用知识(116) 食品有效期的意义及表示方法(117) 现代食品五大讲究(117) 昆虫食物前景广阔(118) 早餐合理安排三要素(118) 罐头食品代号(119) 人体需要的营养(119) 合理营养是健康长寿的前提(120) 饮食生活中的最佳温度(121) 九种营养素的主要来源(121) 食物营养含量之最(121) 含微量元素多的食物(122) 野味入粥(122) 山珍海味(123) 充分发挥家常蔬菜的食用价值(123) 鸡蛋中的营养(124) 骨头营养胜过肉(125) 面比米营养价值高(126) 麦饭石保健饮料(126) 黄豆——微量元素库(126) 应常食玉米(126) 常食紫菜好处多(127) 桔皮的妙用(127) 羊奶营养价值高(127) 大豆的多种用途(128) 有机硒营养添加剂(128) 绿豆的营养(129) 小米的营养(129) 啤酒的美食功能(130) “魔水”(130) 沙棘——营养食品新军(130) 新兴的魔力食品——魔芋(131) 金针菇(131) 海带系列化食品(131) 蔬菜根可以健壮身体(132) 冷冻蔬菜“史话”(132) 食物与智力关系(132) 国外的强化粮食食品(133) 国外面粉新品种(134) 国外新兴的大米制品(135) 国外各式煮饭(135) 西方风行的四类素食(136) 核酸能防止人老化(136) 国外开发饮料新品种(136) 巧克力间谍战(137) 可食报纸(138) 减肥塑料食品(138) 外国人受吃豆芽菜(139) 著名菜系(139) 名人与名菜(140) 办好春节家宴(141) 家庭自助餐(142) 赴家宴的礼节(143) 筵席上的“五忌”(143) 交杯酒(144) 春节食趣(145) 少数民族的春节(145) 白族待客“三道菜”(146) 世界上最大的一道菜

(146) “全羊席”(147) 苏北醉肴(147) 泉州素餐
(148) 宿迁“丁庄大菜”(149) 皮酸(149) 德昂族的
贡饭(149) 各国食俗趣闻(150) 各国饮茶习俗(150)
饮酒趣谈(151) 微电子菜谱(152) 外国新年食俗(152)
美国人喜吃奇形异色果蔬(152) 美推出不含胆固醇食油
(153) 美国的营养标签(153) 美国的加气牛奶(153)
美国食品的新包装(154) 苏制出氧气罐头(154) 英国人的
四餐(154) 法国人的饮食习惯(155) 联邦德国的几种
新香肠(156) 日本面包(156) 日本端午食俗(157) 日
本的荞麦豆乳和豆腐(157) 日本的彩色食盐(158) 日本
的无盐咸菜(158) 日本时兴吃辣(159) 乌干达的“粮食
香蕉”(159) 印度的饮食(159) 亚库那酒(160) 名
人与茶(161)

药膳常识..... (162)

中医的食疗与西医的药素膳(162) 中医营养学的特点
(162) 体质与营养的关系(一)(163) 体质与营养的关系
(二)(164) 人体必需脂肪酸(164) 食物性味与饮食养生
(165) 营养与听力的关系(166) 防病与素食(166) 膳
食对药效的影响(167) 药膳的功用与选择(167) 食欲与
疾病(168) 膳食成分与高血压的关系(168) 我国居民膳
食维生素A缺乏原因(170) 膳食中微量元素过量的危害
(171) 缺少维生素的征象(172) 查查孩子是否患食物过
量性营养不良(172) 含微量元素的食物(172) 早餐蛋贵
如金(173) 粗纤维之益(173) 蛋白质营养与优生(173)
叶绿素的奇妙功效(174) 夏季宜食些苦味食品(175) 赖
氨酸强化食品(175) 世界上正在掀起大蒜研究热(176)
食疗谚语注释(176)

各种饮食的药用..... (178)

蔬菜的抗癌防癌机理(178) 新鲜蔬菜可减少心绞痛发作
(180) 家常瓜菜的食疗功效(180) 青菜豆腐汤吃了保健
康(181) 大蒜的药用(181) 食生姜预防胆结石(181)
韭菜的功用(182) 芹菜治病(182) 菠菜的药用(182)

甜菜的药用价值(182) 夏天多吃空心菜(183) 食用西红柿好处多(183) 茄子的药用(184) 吃豆芽菜可治疗癫痫(184) 食用辣椒可减肥(184) 黄瓜的保健作用(185) 冬瓜的药用(185) 南瓜子可防胆石(185) 丝瓜的食用和药用(185) 蘑菇的药用(186) “水果医院”(186) 苹果的药用(186) 梨的药用(187) 葡萄能治流感(187) 饮些葡萄酒可缓解痛经(188) 青香蕉和生葱的新功用(188) 柿子的药用(189) 甜橙广柑的药用(189) 核桃的药用(189) 嗑瓜子有益健康(190) 枸杞子能够抗衰老(190) 果树根的药用(191) 果子酒能够保护心脏(191) 瓜果皮的妙用(191) 食物民间验方四款(192) 食品与护发(193) 食物治疗局部烫伤验方(193) 食物配方治疗结肠菌膜炎(194) 米饭有助减肥降血压(194) 粳米在中药方剂中的作用(164) 稻米入药方笺(195) 能使头发秀美的食品(196) 玉米的药用功效及方笺(196) 燕麦片可降低血脂(197) 苦荞麦疗效挂面(197) 大豆蛋白可降低血液中胆固醇含量(197) 大豆入药验方(198) 豆浆的药用(198) 食用豆腐延年益寿(199) 豆腐的药用(199) 蚕豆治病疗效(200) 绿豆药膳(200) 红薯的营养和药用价值(201) 花生的药用(201) 动物肉的药膳方笺(202) 几种动物胆的药用(202) 常吃肉皮能美容(203) 常吃骨头汤好处多(203) 猪肉是长寿食品(203) 吃肉能促进铁吸收(203) 肥肉可使皮肤娇嫩光滑(204) 猪牛羊肚的治病方笺(204) 猪蹄甲的药用(205) 羊内脏药膳方(205) 牛奶对一些疾病的疗效(206) 牛奶与安眠(206) 国外对鸡汤药用的研究(206) 经常适量食蛋对健康有益(207) 用于疗疾的药蛋(207) 食用鸭蛋可防老年病(208) 蜂王浆的治疗作用(208) 滋补祛病的蜜蜂幼虫(209) 鹌鹑的营养价值(209) 龟肉是高级滋补品(210) 鱼药膳五款(210) 蟹壳中的抗癌物质(210) 蚂蚁“身价”高(211) 有抗癌作用的海产品(211) 鱼疗五例(211) 吃带鱼可以润肤乌发(212) 鱼油有助于治疗牛皮癣(213) 黄鳝能

治糖尿病(213) 虾皮可预防小儿佝偻病(213) 常食紫菜可防病(213) 维生素C的功效(214) 多吃含维生素B₂食物可防治肝癌(214) 维生素E的妙用(215) 维生素A与性功能有关(215) 锌的功能(215) 常吃含铝食物可防癌(216) 低脂多钙饮食可防癌(216) 帮助合成血红素的铜(216) 缺铜可致冠心病(217) 镁与健康(217) 硒——防癌的重要角色(217) 黑铁锅是一味“补药”(218) 凉开水的疗效(218) 醋的医用(219) 食醋可以减肥(219) 醋可防食海蜇中毒(220) “清酒浴”风行日本(220) 含服人参可治病窦综合症(220) 虫草金龟(221) 沙棘油的疗效功能(221) 饴糖药用治诸病(222) 砂糖疗法根治褥疮(223) 食用巧克力的时间和方法(223) 多食碱性食物有利于戒烟(223) 盐能健体美容(224) 茶叶的作用(224) 药茶种种(225) 老少皆宜的三红汤(226) 茶水煮饭有助消化(227) 入秋自制药茶(227) 夏季进补人参的方法(228) 宜吃人参的病人(228) 长饮百合健身心(229) 花卉可治肺咯血(229) 各类花粉对疾病的疗效(229) 草莓有防治化学物质致癌作用(230) 食仙人掌可抑病(230) 调味品“熨疗”六款(230) 柠檬可治高血压(230) 节日保健饮料五款(231)

各种疾病的药膳…………… (232)

营养不良性水肿的食疗法(232) 瘦人增胖的饮食法(232) 有美容作用的瓜菜(233) 能健美皮肤的食物(233) 低体温与体内缺铁有关(234) 可增强记忆力的食物(234) 无力性便秘患者的饮食(234) 醒酒诸法(235) 治吃红薯烧心的方法(235) 嗜烟者应补充B族维生素(236) 饮食催眠(236) 用食疗方法治打嗝(236) 消除疲劳的食物(237) 防暑八饮(237) 夏季家庭防暑饮料几款(238) 秋季饮食疗法(239) 防秋燥药粥四款(240) 烧伤病人并发症的膳食要素(240) 中药中毒,食物可解(241) 不同病症要食用不同水果(241) 食物纤维的防病作用(241) 节日伤食的食疗方(242) 宜食苏打饼干的病人(243) 血小

板减少性紫癜病食疗方(243) 补血粥四味(244) 失血性贫血食疗方(244) 气血双补的鸡汁药膳(244) 高胆固醇血症食疗方笈(245) 水肿病人的饮食调理(245) 治疗水肿的鲤鱼汤(246) 恶性肿瘤患者可吃蕈类食物(246) 脂肪瘤病人的食疗(247) 去疣的食物疗法(247) 盗汗验方十五则(248) 精神病患者的饮食调理(249) 丹毒的食物治疗(249) 关节炎患者的食物选择(250) 巧用食物调治失眠症(251) 心血管病患者的食疗“三字经”(251) 弥散性血管内凝血患者的饮食调理(252) 高血压病人吃水果(253) 高血压患者可多食洋葱(253) 降血脂的食品(253) 心房颤动者的饮食(254) 轻型心脏病的饮食调理(254) 心脏复苏后的饮食调理(254) 冠心病患者宜多食的蔬菜(255) 冠心病患者的食疗方法(255) 肺癌病人的饮食(256) 肺癌患者的秋季饮食(256) 痛风食疗重在烹调(257) 再障贫血食疗方(257) 日常饮食保护胃的十三要素(258) 胃下垂、浮肿患者的饮疗方(258) 滋养养胃的百合鸡子汤(258) 胃粘膜脱垂患者的饮食调理(259) 急性胃炎的饮食治疗(260) 胃石症的饮食疗法(260) 萎缩性胃炎的食物疗法(261) 胃切除后合并症的饮食调理(261) 胃切除后的饮食注意事项(263) 胃肠功能紊乱的饮食调理(263) 肠梗阻食疗方笈(264) 直肠脱垂的食疗方笈(265) 糖尿病人便秘宜采用高植物纤维膳食(265) 老年糖尿病患者的饮食(266) 乳糜尿病人的食疗方(266) 尿路感染者可饮乌梅茶(267) 运动性血尿的食疗方(267) 尿毒症患者的特殊饮食(268) 尿路感染的饮食疗法(268) 肝炎病人与蛋白食品(269) 肝窦状核变性病人的食物选择(269) 脂肪肝病人饮食调理(269) 细菌性痢疾病人的饮食原则(270) 慢性腹泻的饮食调理(270) 夏秋季泄泻的饮食治疗(271) 肾虚遗精患者的食疗方(272) 肾炎病人忌食香蕉(272) 肺脓肿者的食疗八款(272) 胸膜炎病人的饮食(273) 功能性腰痛者的药膳方(274) 胆石症患者饮食七忌(275) 健脑食物(275) 颅脑损伤者的饮食调理

(276) 眩晕症的辨证食疗(276) 脑动脉硬化性精神障碍病人的饮食安排(277) 脑血管病患者冬季要多吃食用菌(278) 神经衰弱者应多吃含锌铜食物(278) 有益眼睛的食物(278) 青光眼的食疗(279) 近视眼的食疗防治(279) 高度近视者的饮食(280) 近视与缺铬有关(280) 饮食疗法可辅治干眼病(280) 治疗脱眉毛的食物(281) 治烂口角的饮食(282) 口臭的防治(282) 食物与牙齿健康(282) 牙痛的饮食疗法(283) 器官移植术后康复期的饮食选择(283) 哮喘病缓解期食疗方笈(284) 腮腺炎患者的饮食(284) 咽喉炎食疗简方(285) 主治咽喉炎症的药粥(285) 萎缩性鼻炎的药方笈(286) 治“酒糟鼻”的食疗方(286) 中耳炎食物外敷方(287) 鼻出血患者的食疗方(287) 治雀斑的民间验方(288) 壮阳调经药膳——雪花鸡汤(288) 性生活前后应调整饮食(288) 性功能衰退的饮食调养方法(289) 男子早泄的药膳疗法(290) 梦遗与滑精的饮食疗法(290)

妇婴保健食疗..... (292)

妇女宜多吃富含维生素 B₆ 的食物(292) 妇女更宜常食黑木耳(292) 妇女白带异常的饮食疗法(293) 孕妇的营养要合理(293) 受孕前后妇女的饮食安排(295) 产妇食用麦乳精要适量(295) 妊娠呕吐的饮食疗法(295) 孕妇应防止食物过敏(296) 孕妇应注意锰的摄入(296) 对孕妇有利的酸味食物(297) 先兆流产的简便食疗方(298) 剖腹产妇女的饮食要点(298) 产后三天中的食物选择(298) 产后便秘的饮食四要素(299) 产后喝多少天红糖水好(300) 乳汁不足的食疗法(300) 乳母适宜多吃糙米(301) 母乳喂养与辅食添加(301) 妇女崩漏的药膳调治(301) 妇女骨质疏松症的饮食预防(302) 预防乳腺癌的首选食物——海藻(303) 婴儿体内的微量元素(303) 婴儿辅食宜淡不宜咸(304) 婴幼儿吃母乳可使牙齿整齐(305) 给刚出生的婴儿喂糖水可防止低血糖症(305) 婴儿食物中尽量少用酱油(305) 婴儿湿疹的饮食防治(306) 婴儿不

宜在夏季断奶(307) 用牛乳育儿要防贫血(307) 小儿夜啼的食疗(308) 适量维生素A可提高儿童抗病能力(308) 幼儿大脑正常发育取决于营养平衡(309) 儿童多食蔬菜能健齿(309) 尼克酸对小儿的营养作用(309) 小儿维生素A、D中毒后的治疗方法(310) 儿童常嚼泡泡糖有利于口腔卫生(310) 肥胖儿机体易缺钙(311) 牛奶可促使孩子长高(311) 幼儿牛奶过敏可导至失眠(311) 饮食不当使小儿遗尿(312) 儿童偏食的原因(312) 小儿两岁内服用鱼肝油效果最佳(313) 保证孩子早餐高质量(313) 儿童不宜多吃的食物(314) 儿童吃冷饮要适量(315) 孩子发烧时应多饮糖盐水(315) 有些孩子吃鲜蚕豆会发病(316) 治疗孩子烂嘴角的方法(316) 肾病综合症患儿需补锌(316) 儿童多动症的食疗调节(317)

食疗注意事项..... (318)

饮食习惯与寿命的关系(318) 饮食五宜(318) 服用滋补药品应注意的事项(318) 区别食物中毒和食物过敏的方法(319) 饮啤酒的利弊(319) 暴饮暴食的害处(320) 节制饮食可延年益寿(320) 滥用丙种球蛋白有害无益(321) 长期素食会引起锰缺乏(321) 偏食植物油不好(322) 一天食量的分配(322) 人体内维生素B₁₂不易缺乏(322) 不吃早餐的人易发胖(323) 空腹与胆结石(323) 吃糖与体力(323) 不必强求孩子什么都吃(324) 姑娘爱吃零食的原因(324) 考试或运动前进食要适当(324) 谨防铁中毒(325) 午餐肉对人体的危害(325) 味精能引起过敏者哮喘发作(325) 吃爆米花当心铅中毒(325) 缺锰可引起癫痫(326) 用茶水送服铁剂对缺铁性贫血疗效显著(326) 糖不是发生龋齿的根本原因(327) 吃味精要讲科学(327) 不宜吃汤泡饭(327) 美味综合症(328) 咖啡喝多有伤身体(328) 饭前先喝汤好(328) 吃蟹的方法(329) 高氟区居民的饮食(329) 根据身体状况选择蔬菜(330) 饮酒适度十条(330) 中医学上的四季膳食调配(331) 不同职业者每天的热量消耗(331) 脑力

劳动者的饮食与营养(332) 露天作业者需及时补充叶红素(333) 油漆工人的特殊营养需求(333) 中学生的饮食营养(334) 暗房工作人员注意补充维生素A(335) 时装模特的食谱(335) 乘飞机要吃糖果(336) 应多摄入脂肪的运动员(336) 运动员要补充镁(337) 汽车驾驶员的饮食调理(337) 航海人员的营养与膳食(338) 潜水员的膳食要求(339) 老年人补锌可增强免疫力(339) 老年人要多吃富含锰的食物(339) 老年人更宜食豆制品(340) 糖醋蒜有利老年人保健(340) 饮水与老年人健康(340) 治疗老年人消化不良的饮剂(341) 老年人智力与维生素摄入量有关(341) 老年人应当多食醋(342) 老年人最好不喝浓茶(342) 老年人夏季健身汤(342) 老年常见病的保健食疗法(343) 老年性白内障的饮食调理(343) 老年咳喘病的食物选择(344) 老年人胃大部切除后的饮食调养(344) 十二种肉食的忌口常识(345) 吃得过饱会促使大脑衰老(345) 吃狗肉四不宜(346) 焦化及烟熏食品对人体有害(346) 晚餐太迟易诱发尿结石(346) 食物与偏头痛(346) 多食高热食物易患癌(347) 晚餐四忌(347) 食用半熟鸡蛋可能中毒(347) 吃鸡蛋会否生冠心病(347) 鸡蛋与豆浆勿同食(348) 吃水果也要适量(348) 吃柿子有三忌(348) 青番茄吃不得(349) 吃桔子有讲究(349) 红白萝卜不宜合煮(349) 生吃红薯会过敏(349) 冬令进补后要注意身体情况(349) 不要误食动物甲状腺(350) 饭后嚼块口香糖(350) 偏食酸性食物影响记忆力(350) 饮糖水的时机(350) 水果宜对症食用(351) 食用腐烂变质银耳会中毒(351) 过量饮酒会引起“手风琴样心脏”(351) 冬泳前后不要饮酒(352) 妙用隔夜茶(352) 饮茶与贫血(352) 浓茶不能解酒(352) 饮浓茶易致胃溃疡(353) 不宜饮用的开水(353) 汽水不宜多喝(353) 服药与禁食(353) 草药中毒的食解法(354) 服用雷米封期间不能吃鱼(354) 心脏病病人不宜饮浓茶(354) 肝病患者不宜吃葵花籽(354) 肝炎病人不宜吃羊肉(355)