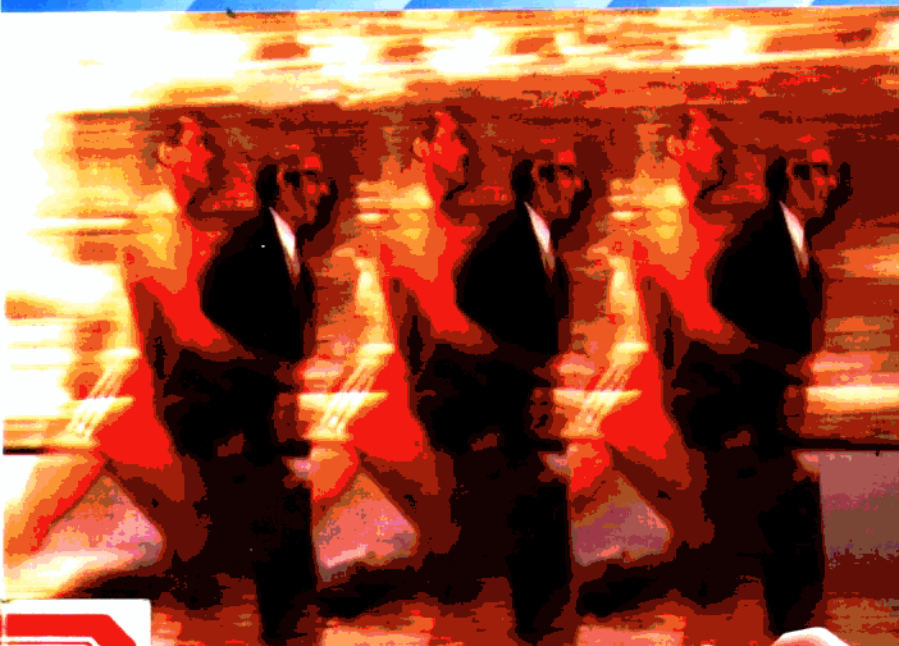


 中国出版社

现代文明家庭书架

Xian Dai Wen Ming Jia Ting Shu Jia



快节奏生活大全

Kuai Jie Zou Sheng Huo Da Quan

目 录

饮 食 篇

进食的方法	(1)	熟蛋不宜用冷水冷却	(9)
吃泡饭的害处	(1)	生吃水果要去皮	(9)
暴饮暴食会引起哪些病	(2)	近视的人要少吃甜食	(10)
晚餐不宜过迟	(2)	不要吃未煮熟的豆类食物	(10)
蹲着吃饭不利消化	(2)	不要空腹饮酒	(10)
饭后不宜做剧烈活动	(3)	酒后不宜多饮茶	(10)
饭后洗澡有害	(3)	酒后不要洗澡	(11)
用餐次数与健康的关系	(3)	谨防酒后低血糖	(11)
长期空腹过久是引起胆结石的 重要因素	(4)	速效解酒方法	(12)
饮食安全准则	(4)	酒对视力的影响	(12)
酱类调味品不能生吃	(5)	喝啤酒不要过量	(12)
冷藏食品维生素不会减少	(5)	泡茶不要用保温杯	(12)
患有某些病的人不宜吃冰淇淋	(5)	热茶可降温解暑	(13)
哪些塑料袋能包装食品	(6)	茶水不宜放久再饮	(13)
切勿用报纸包食品	(6)	茶叶不宜煮	(13)
早餐与寿命	(6)	人累了为啥要多喝水	(13)
早餐不宜干食	(7)	哪些开水不宜喝	(14)
不吃早餐易患胆结石	(7)	咖啡加糖使人疲劳	(14)
米饭减肥法	(7)	蜂蜜不宜开水冲服	(14)
食疗减肥小窍门	(8)	食用花粉制品需防过敏	(14)
夏季鲜肉保鲜法	(8)	快餐食谱	(15)
不要吃半生不熟的蛋	(9)	1. 焖米饭	(15)
		2. 肉末软饭	(15)
		3. 肉末炒饭	(16)

4. 叉烧炒饭	(16)	34. 酸辣烩饼	(27)
5. 豆腐软饭	(16)	35. 葱饼	(27)
6. 豆腐鸡蛋炒饭	(17)	36. 烫面葱花饼	(27)
7. 茄汁豌豆炒饭	(17)	37. 鸡蛋饼	(28)
8. 葱油炒饭	(17)	38. 家常酥饼	(28)
9. 什锦炒饭	(18)	39. 煎甜面饼	(28)
10. 什锦果汁饭	(18)	40. 玉米饼	(29)
11. 翡翠炒饭	(19)	41. 玉米煎饼	(29)
12. 咖喱牛肉盖饭	(19)	42. 烤白薯饼	(29)
13. 炸酱面	(19)	43. 煎薯饼	(30)
14. 鸡丝凉面	(20)	44. 三鲜馅烙饅子	(30)
15. 酸辣面	(20)	45. 豆腐水煎包	(30)
16. 酸菜炒面	(20)	46. 炸窝头片	(31)
17. 辣味茄丝炒面	(21)	47. 果料窝头	(31)
18. 麻辣小面	(21)	48. 玉米面菜团子	(32)
19. 玉米面条	(21)	49. 油煎蕃茄玉米粑	(32)
20. 三菇荞麦凉面	(22)	50. 白薯酥	(32)
21. 阳春面	(22)	51. 炸红薯酥条	(33)
22. 小米粥卧鸡蛋	(22)	52. 香酥红薯片	(33)
23. 甘薯粥	(23)	快餐菜谱	(33)
24. 凉粉	(23)	1. 红烧排骨	(33)
25. 薯粉肉丸	(23)	2. 桂花肉	(34)
26. 挂面汤	(24)	3. 木樨肉	(34)
27. 小米疙瘩汤	(24)	4. 糖醋里脊	(35)
28. 煎馅饼	(25)	5. 芙蓉里脊	(35)
29. 羊肉馅饼的做法	(25)	6. 芝麻里脊	(35)
30. 猪肉韭菜馅饼	(25)	7. 椒盐通脊	(36)
31. 肉丁饼	(26)	8. 葱爆肉片	(36)
32. 羊肉脆皮饼	(26)	9. 麻辣肉片	(36)
33. 肉丝扁豆炒饼	(26)		

10. 扒肉条	(37)	40. 清蒸鱼	(48)
11. 鱼香肉丝	(37)	41. 糖醋脆皮鱼	(48)
12. 京酱肉丝	(38)	42. 糖醋黄鱼	(49)
13. 宫爆肉丁	(38)	43. 清蒸武昌鱼	(49)
14. 五味肉丁	(39)	44. 赛螃蟹	(50)
15. 樱桃肉丁	(39)	45. 生炒鳝鱼片	(50)
16. 香辣午餐肉	(39)	46. 芙蓉鳝鱼丝	(50)
17. 红烧丸子	(40)	47. 清炒虾仁	(51)
18. 酥丸子	(40)	48. 翡翠虾仁	(51)
19. 溜肝尖	(40)	49. 爆青虾	(51)
20. 麻辣猪肝	(41)	50. 炸虾排	(52)
21. 炒肚丝	(41)	51. 拍黄瓜	(52)
22. 爆肚头	(41)	52. 黄瓜拌粉皮	(52)
23. 溜腰花	(42)	53. 炒黄瓜条	(53)
24. 溜肥肠	(42)	54. 鸡丝拌黄瓜	(53)
25. 干煸牛肉丝	(43)	55. 黄瓜炒猪肝	(53)
26. 银粉牛肉丝	(43)	56. 虾皮炒黄瓜片	(54)
27. 咖喱牛肉丝	(43)	57. 黄瓜汤	(54)
28. 爆羊肉	(44)	58. 虾米烧冬瓜	(54)
29. 葱爆羊肉	(44)	59. 口蘑烧冬瓜	(54)
30. 焦溜羊肉片	(44)	60. 冬瓜、粉丝丸子汤	(55)
31. 炸脆皮鸡	(45)	61. 冬瓜、番茄丸子汤	(55)
32. 溜炒鸡片	(45)	62. 凉拌西瓜皮	(56)
33. 芝麻鸡条	(45)	63. 酱味西瓜皮	(56)
34. 炸鸡串	(46)	64. 丝瓜瘦肉汤	(56)
35. 软炸鸡肝	(46)	65. 醋溜笋瓜丝	(57)
36. 宫爆鸡丁	(46)	66. 肉末烧胡萝卜	(57)
37. 酱爆鸡丁	(47)	67. 胡萝卜炒肉丝	(57)
38. 滑炒鸡丁	(47)	68. 海米烧萝卜条	(58)
39. 干烧鸭丝	(48)	69. 麻辣菜丝	(58)

70. 虾皮萝卜丝汤	(58)	100. 蕃茄粉丝	(68)
71. 醋溜白菜	(59)	101. 蕃茄蛋汤	(69)
72. 辣白菜	(59)	102. 蛋包蕃茄	(69)
73. 海米烧白菜	(59)	103. 奶汁蕃茄	(69)
74. 扒白菜	(60)	104. 麻酱蕃茄	(69)
75. 拌芹菜	(60)	105. 烧茄子	(70)
76. 酸辣芹菜	(60)	106. 肉片烧茄子	(70)
77. 芹菜牛肉丝	(60)	107. 茄子泥	(71)
78. 韭菜炒蛋	(61)	108. 海米烧茄子	(71)
79. 锅烧菠菜	(61)	109. 干煸扁豆	(71)
80. 油菜炒猪肝	(61)	110. 酸豆角炒肉泥	(72)
81. 三丝紫菜汤	(62)	111. 豆芽炒干丝	(72)
82. 海米烧菜花	(62)	112. 银菜炒鸡丝	(72)
83. 鱿鱼菜花	(62)	113. 土豆烧肉	(73)
84. 肉丝炒蒜苗	(63)	114. 肉片烧土豆	(73)
85. 青蒜粉条	(63)	115. 炝土豆丝	(73)
86. 肉片青椒	(63)	116. 荷包蛋	(74)
87. 青椒炒肉丁	(64)	117. 肉丝炒蛋	(74)
88. 青椒炒鸡蛋	(64)	118. 肉丝鸡蛋汤	(74)
89. 辣子里脊	(64)	119. 鸡蛋炒粉皮	(75)
90. 虾籽茭白	(65)	120. 凉拌粉皮	(75)
91. 虾籽烧茭白	(65)	121. 粉丝汤	(75)
92. 糖醋藕片	(65)	122. 榨菜粉丝汤	(76)
93. 炸藕饼	(66)	123. 甜酸蛰丝	(76)
94. 虾籽烧玉兰片	(66)	124. 凉拌三鲜丝	(76)
95. 糖醋海带	(66)	125. 酸辣汤	(76)
96. 脆爆海带	(67)	126. 片儿汤	(77)
97. 蕃茄鸡丁	(67)	127. 麻婆豆腐	(77)
98. 蕃茄鸭片	(68)	128. 橄榄豆腐	(77)
99. 肉松蕃茄	(68)	129. 江南豆腐	(78)

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 130. 红烧豆腐 (78) | 136. 砂锅冻豆腐 (80) |
| 131. 海米烧豆腐 (78) | 137. 香椿拌豆腐 (81) |
| 132. 虾仁豆腐 (79) | 138. 小葱拌豆腐 (81) |
| 133. 肉末烧豆腐 (79) | 139. 酸辣豆腐汤 (81) |
| 134. 葱油豆腐 (80) | 140. 腐竹汤 (羹) (81) |
| 135. 鲜蘑豆腐 (80) | |

保 健 篇

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 怎样减缓大脑退化 (83) | 急性扭伤后应立即冷敷 (93) |
| 倒立有助预防脑细胞老化 ... (84) | 关节急性扭伤切忌按摩 (93) |
| 怎样防止遗忘 (84) | 足跟痛的自我疗法 (94) |
| 大脑的四个记忆高潮点 (85) | 老年人牙齿缺失不及时镶补对
身体有害 (94) |
| 保持大脑年轻的十大原则 ... (85) | 不要养成用口呼吸的坏习惯 (95) |
| 五种解忧消愁的有效方法 ... (86) | 感冒咳嗽不应马上止咳 (95) |
| 笑是健身解忧的好方法 (87) | 怎样预防呼吸道传染病 (95) |
| 避免大发雷霆九招 (87) | 强忍大便危害大 (96) |
| 个人相册可调剂精神 (88) | 废纸当手纸的害处 (96) |
| 梳摩可治偏头痛 (88) | 肠道传染病的预防 (97) |
| 防止视力衰减最妙方法 (89) | 腹痛不要马上服用止痛药 ... (97) |
| 雪天怎样注意保护眼睛 (90) | 停止打嗝六法 (97) |
| 正确使用眼药的方法 (90) | 尿路结石患者不要采用“蹦跳法”
..... (98) |
| 勤洗手的好处 (91) | 哪些人易患高血压 (98) |
| 手冻僵不应马上烤火 (91) | 心肌梗塞患者注意的要点 ... (99) |
| 千万不要用汽油擦手 (91) | 精神紧张使冠心病加重 (99) |
| 用冷水浸泡冻伤的肢体会造成
残废 (92) | 如何选择抗心绞痛药 (100) |
| 防止背痛的好办法 (92) | |

警惕旅途肝炎发生·····	(101)	发现闪电雷鸣防雷击应该怎样做	
如何预防传染性肝炎·····	(101)	·····	(118)
中年人注意保护肝脏·····	(102)	谨防球迷综合症·····	(119)
胃病病人应怎样选用中成药·····	(102)	谨防霉菌病·····	(119)
糖尿病人的自我疗法·····	(103)	吸烟的害处·····	(120)
服药片为什么要多喝水·····	(103)	静坐工作者体力活动不宜少·····	(121)
为什么不能用茶水服药·····	(104)	步行高楼能健身·····	(121)
吃错药的处理方法·····	(105)	老年人旅游不宜过劳避免发生	
哪些药物不宜同时服用·····	(106)	意外·····	(121)
中药、西药是否可以同服·····	(106)	怎样知道自己缺哪种维生素·····	(122)
是不是服用药物越多疗效越好		看指甲查病情·····	(122)
·····	(107)	人的五种年龄·····	(123)
发烧为何不能乱用药·····	(108)	什么是健康十戒·····	(123)
打针比吃药病会好得快吗·····	(109)	如何保护耳的听力·····	(125)
怎样服药为好·····	(109)	刷牙之后应多漱口·····	(127)
中药煎熬前为什么要浸泡·····	(110)	自我保健方法·····	(127)
为什么中草药不能用开水煎熬		生津常咽利健康·····	(128)
·····	(110)	心理治疗增进健康·····	(128)
家庭中如何贮藏食品·····	(111)	常打乒乓球可预防近视眼·····	(129)
家庭备药为什么避免“三不该”		紧张并非都是害·····	(129)
·····	(111)	“乳癖”的中医治疗·····	(130)
什么是假药、劣药·····	(112)	眼病与洗头洗脚·····	(130)
为什么街头游医取信不得·····	(113)	便秘宜用食疗法·····	(131)
节奏对健康的影响·····	(114)	春防流鼻血·····	(132)
随时健身的好方法·····	(114)	膝关节肿痛的中医治疗·····	(132)
上夜班应注意保健·····	(115)	养血调经与中医用药·····	(133)
警惕中年人得疲劳症·····	(115)	发烧可以增加抵抗力·····	(133)
警惕电话上的传染病·····	(116)	谜样的感冒·····	(134)
防止静电打人·····	(116)	服药的知识·····	(135)
夏季游玩要防日射病·····	(117)	肝炎病人宜吃花生·····	(135)

饮茶五忌	(135)	老年人便秘少吃泻药	(139)
常患感冒不易得癌症	(136)	音乐与养生	(139)
结婚男子比单身汉长寿	(136)	新法治疗头痛病	(140)
怎样避免“苦夏”	(137)	颈椎病不可轻视	(140)
黑木耳的特殊功能	(137)	癌症并非不治之症	(141)
素食防缺锌	(138)		

服 饰 篇

服装的分类	(143)	戴口罩的学问	(152)
服饰的功用有哪些	(144)	头巾、围巾的多种围法	(152)
服饰配套的作用有哪些	(145)	怎样“整洗”毛衣	(153)
服饰款式变化有哪些规律	(145)	怎样洗涤衣服	(154)
服饰流行与个性的关系	(146)	各种衣服污物的除污方法	(154)
怎样进行服饰组合色彩的搭配	(146)	鞋与健康	(155)
时装流行色不要失去时间性和季节性	(147)	妇女不宜久穿高跟鞋	(156)
不要认为流行色只适用于高档服装，不适用于中低档服装	(148)	新皮鞋不宜钉后掌	(156)
怎样着西装才合礼仪	(148)	穿鞋不要过大或过小	(156)
怎样干洗毛料西服	(149)	怎样使变形皮鞋复原	(157)
怎样保护领带	(150)	与服装配套的长筒袜要讲究外形美和健康美	(157)
穿牛仔裤有哪些好处	(150)	易受霉菌、蛀虫危害的衣料有哪些	(157)
新内衣不宜马上穿	(151)	根据生活环境选择衣料	(158)
夏天穿什么内衣好	(151)	怎样佩戴首饰	(158)
橡胶雨衣不宜反穿	(151)	与服饰配套的戒指不要随便戴	(159)
怎样修补塑料雨衣	(152)	饰物和装饰品不要使用失当	(159)

穿超短裙的讲究	(160)	职业女性着装谈	(160)
---------------	-------	---------------	-------

美 容 篇

最容易化妆法	(162)	应在洗脸洗澡前使用洗发香波	(167)
修眉禁止用刀刮	(163)	禁止用不洁的手触摸化妆品	(163)
妇女产后如何健美与减肥	(164)	头发经常吹风的危害	(168)
如何保养皮肤	(165)	烫发不要过频	(168)
怎样保护好头发	(166)	如何使用焗油香波	(169)
碱水洗头发的害处	(167)	运动前如何美容	(169)

儿童养育篇

怎样给新生儿喂奶粉	(171)	怎样教孩子学说话	(175)
不要捏着小儿鼻子喂药	(171)	怎样才能使孩子听话	(175)
小儿感冒不宜过早服退热药	(172)	怎样防止孩子夜间哭闹	(176)
新生儿不宜剃头	(172)	儿童忌在喊叫声中醒来	(176)
不要用电扇给婴儿吹风	(173)	孩子几岁才适合学习	(176)
小儿鼻孔进了异物怎么办	(173)	孩子学乐器从几岁开始好	(177)
生锈的钉子刺伤小孩后怎么办	(173)	对孩子管教太严的危害	(177)
孩子怎样才能长得高	(174)	不能拔苗助长	(178)
“胎儿大学”	(174)	勿让孩子当这种“配角”	(178)
		怎样给孩子立规矩	(179)

社会交往篇

交谈的艺术方法·····	(181)	怎样查工具书·····	(185)
怎样摆脱无益的闲聊·····	(182)	见面习俗·····	(185)
形式多样的朋友聚会·····	(182)	涉外交际“五不问”·····	(186)
话题的搜集及使用·····	(183)	饮酒习礼·····	(187)
日常生活与幽默·····	(183)	怎样送花·····	(188)
在交往中的步态·····	(184)	社交使人长寿·····	(189)
思维方式的特征·····	(184)	人际关系与身心疾病·····	(189)
增强记忆的最佳方法·····	(185)	怎样给恋人送花·····	(189)

出行、运动篇

怎样购买飞机票·····	(191)	巧取气门芯·····	(198)
怎样托运行李·····	(192)	粘补内胎的方法·····	(198)
哪些病人不能乘飞机·····	(193)	女性忌骑男式车·····	(199)
坐飞机要防病·····	(193)	忌妇女“自行车病”·····	(199)
开车不要戴涂色墨镜·····	(194)	骑车也应防病·····	(200)
巧卸轮胎·····	(195)	雪后骑车怎样防滑·····	(200)
骑摩托车的保护措施·····	(195)	怎样预防运动中的腹痛·····	(201)
新摩托车不要高速行驶·····	(196)	伤愈后运动如何防止损伤·····	(201)
警惕骑摩托车综合症·····	(196)	运动须防过度·····	(201)
怎样选购自行车·····	(197)	随时可锻炼的减肥小窍门·····	(202)
防自行车跑气有四招·····	(197)	床上锻炼减肥小窍门·····	(203)
怎样给车胎充气·····	(198)	跑步减肥小窍门·····	(203)

解除疲劳篇

怎样消除疲劳·····	(205)	不要趴坐睡觉·····	(214)
疲劳对劳动有哪些影响·····	(205)	睡觉忌关闭窗户·····	(215)
厌倦对劳动有哪些影响·····	(207)	恶梦是怎么回事·····	(215)
弹性工作制有哪些好处·····	(208)	梦游是怎么回事·····	(216)
音乐与工作效率·····	(209)	老年人一天睡眠几小时为宜·····	(216)
疲劳与黑眼圈·····	(210)	老年人不要坐着打盹·····	(217)
消除眼部疲劳操·····	(210)	三秒钟去除瞌睡虫·····	(217)
牙痛与疲劳过度·····	(211)	不宜猛然叫醒熟睡的人·····	(217)
妇女化妆可以消除疲劳·····	(211)	防止失眠十法·····	(218)
按摩小指消除疲劳·····	(211)	失眠的自我按摩疗法·····	(218)
肌肤疲劳时不要过度按摩·····	(212)	小米治失眠·····	(219)
劳累过度会有哪些信号·····	(213)	睡眠好可减轻白天关节疼痛·····	(220)
古人谈睡眠要法·····	(213)	精神紧张松弛法·····	(220)
舒适睡眠五个条件·····	(213)	日常生活轻松法·····	(220)
头东脚西睡觉好·····	(213)	警惕慢性疲劳·····	(221)
枕头忌过低·····	(214)	积极休息的方法·····	(222)
睡觉忌高枕·····	(214)		

电 器 篇

电视机不要随意摆放·····	(223)	收录机不宜边走边听·····	(225)
电视机关机后不要立刻移动·····	(224)	收录机上睡眠自停开关不宜多用·····	(226)
遥控彩电用后不要忘记关机·····	(224)	录音机停用后不要忘记拨下电源插头·····	(226)
不要用水浇着火的电视机·····	(225)		
录音机作记忆“增强器”·····	(225)		

不要让录音机、电唱机长时间运行	(227)	搬运洗衣机不要倒置	(239)
磁带用完要取出	(228)	使用洗衣机时间有焦糊味应停止使用	(239)
磁带不能曝晒、积尘和受潮	(228)	用电饭锅烘烤熟食不能无人看管	(240)
不要用传声法对录音机磁带	(228)	对不能自动保温的电饭锅要检查修理	(240)
防耳塞机综合症	(229)	电饭锅忌用粗糙物清理	(241)
不要频繁复制录像带	(230)	对通电不热的电烤箱要检查修理	(241)
放录像时不要接错录像机和电视机	(230)	通电后的高频电磁灶不要用手触摸	(242)
从冷处移到热处的录像机不要立即使用	(231)	刚用完的电热杯不要把水倒干	(242)
搬运电冰箱不要过度倾斜和碰撞	(231)	给电热壶加水时不能先通电	(243)
电冰箱停机后不要立刻启动	(232)	电热毯不要与其它取暖物体同用	(243)
冰箱的调温旋钮不要任意拨动	(233)	有漏电现象的电热毯不要将就使用	(244)
贮冰防停电	(233)	收存电热毯不要让其受挤压	(244)
冰箱绝不是保险箱	(233)	不要忽视吸尘器的保养	(244)
不要将热食品直接放电冰箱内	(234)	用电熨斗熨烫衣服不要喷水过多	(245)
怎样在冰箱贮肉	(234)	电熨斗不要插入水中降温	(245)
消除冰箱内的霉菌应注意清洗剂的选择	(235)	电熨斗底板上的污垢要清除	(246)
电风扇不要连续使用时间太久	(235)	要了解电动剃须刀的保养常识	(246)
电风扇不宜久吹	(236)	要掌握电推剪的保养、维修常识	(247)
不要用金属丝拴挂吊扇	(236)	做 X 光透视时不要戴电子表	(248)
不要忘记给电扇的电机注油	(237)		
空调机停机后不要立刻启动	(238)		
要经常给空调器除尘	(239)		

连接电线接头不要马虎····· (248)	电吹风的妙用····· (250)
不要选用不合要求的保险丝 (249)	组合音响的功能和选择····· (251)
卫生间电灯自动开关一法 (250)	常用家电最怕什么····· (252)
不要触碰螺口灯头的金属 (250)	

其 它 篇

怎样安全使用液化气····· (253)	遇到火灾怎样处理····· (260)
减少厨房烟尘污染的方法 (254)	家庭下水堵塞怎么办····· (260)
冬季当心煤气中毒····· (254)	纱窗去污法····· (261)
蜂窝煤炉快速点燃法····· (255)	厨具异味去除法····· (261)
怎样使湿煤燃烧更快····· (255)	家庭除油污方法····· (261)
暖气片上放水壶可得温水省煤气	家庭巧饰烟道孔····· (262)
····· (256)	“带秤”的购物容器····· (263)
烧开水怎样省火····· (256)	怎样挑选晴雨伞····· (263)
怎样修复拉链····· (256)	取款省时小窍门····· (264)
在钥匙链上留下标记····· (257)	当心染上“宠物病”····· (264)
怎样擦玻璃既快又透明还干净	巧用过期胶卷····· (265)
····· (257)	怎样鉴别和选用餐具洗涤剂 (265)
书刊污迹去除方法····· (257)	购物划价有“秘诀”····· (266)
编织毛衣时手出汗怎么办 (258)	名片的正确使用····· (266)
怎样选配眼镜····· (258)	盛夏居室凉爽的方法····· (267)
不戴花镜老年人怎样看清小字	换房应注意的事项····· (268)
····· (258)	十二生肖速算法····· (268)
怎样防止蚊子叮咬····· (259)	邻里十戒····· (269)
怎样清除室内苍蝇····· (259)	现代家庭的气氛····· (269)
怎样防止灶台蚂蚁····· (259)	



饮 食 篇

进食的方法

消化器官由口腔、食道、胃及肠组成，其中，口腔的作用尤为重要。如进食太快，就不能充分发挥口腔中唾液淀粉酶对食物的分解和牙齿的咀嚼功能，而使 1/3 养分未被吸收而浪费掉，同时也加重胃的负担。长此下去，可酿成胃炎和胃溃疡。提倡细嚼慢咽，禁忌用汤水泡饭进食，这样食物随汤水咽入胃中，既未达到细嚼慢咽的目的，又使涌入胃内的汤水冲洗了胃酸而影响食物的消化分解，日久亦可患胃病。细嚼慢咽同时也是增进食欲的良好方法，因为食物在口腔慢慢咀嚼不仅刺激唾液分泌有利对食物的分解，而且使进餐者充当“美食家”的角色，在充分品尝美味中，得到一种怡然自得的享受。

吃泡饭的害处

有些人喜欢用开水或菜汤泡饭吃，这种习惯极有害。因为口

腔内唾液中含有一定量的淀粉酶,可将食物中主要营养淀粉水解成单糖,便于人体消化吸收。而用汤水泡饭吃,往往不加咀嚼地咽下,食物在胃中不易被消化吸收,这样既浪费又不利于健康,特别是有胃病者更不宜这样吃。

暴饮暴食会引起那些病

暴饮暴食是造成消化道疾病的主要原因。首先,暴饮暴食容易引起急性胰腺炎。病人感到剧烈腹痛,一般心痛剂无效,需要到医院救治,否则引起生命危险。这是暴饮暴食造成的最严重疾病。其次暴饮暴食还会引起急性胃扩张,大量食物很快进入胃内,撑胀胃壁,使胃壁肌肉失去弹性,发生急性胃扩张。病人疼痛难忍、上腹胀满,并有呕吐。患有这种病需做手术治疗,取出胃内积存的食物,或插入胃管,洗出多余食物。暴饮暴食还可引起急性胃肠炎,患者上吐下泻。由于暴饮暴食而引起的疾病,治疗很困难,病人也非常痛苦,因此决不可为嘴伤身。

晚餐不宜过迟

晚饭时间过迟,并且是进食难消化的食物,会助长胆固醇在动脉壁上的沉积,促进动脉硬化的发生。而在中午或清晨同样食些高脂肪饮食,对血液中的脂肪含量影响极少。

蹲着吃饭不利消化

蹲着吃饭上身须向前倾,食道角度也随之改变。上腹部受挤压,影响胃的蠕动、食道呈牵拉状,使人不舒服。长时间蹲着,腹股沟动脉受到压迫,血液循环受阻,妨碍胃部毛细血管供血,影响胃的消化功能。长此下去,不仅引起消化功能失调,而且还有

产生消化道溃疡的可能性。

饭后不宜做剧烈的运动

饭后胃里装满食物,立即做剧烈的运动,会使胃发生震动、悬荡和激烈蠕动,从而使人出现恶心、呕吐、腹痛等症状,并会引起胃下垂、消化不良及慢性胃肠炎等疾病。因此,饭后不宜剧烈运动,一般1个半小时后运动为宜。

饭后洗澡有害

人在饱食后,胃肠蠕动加快,消化酶分泌增多,全身血液集中地流向心脏,对食物进行紧张地消化和吸收。如果饱食后马上洗澡、会使胃肠蠕动减慢,消化系统分泌减少,皮肤血管扩张,血流量减少,增加心脏功能的负担,易导致心绞痛和心肌梗塞等疾病发作。一般在饭后半小时到一小时后洗澡为好。

用餐次数与健康的关系

人每天用餐次数与健康有关,每天餐数越少,越容易患某些疾病。通过调查表明:每天就餐次数在3次以内者,肥胖病患者占57%,胆固醇偏高占51%。贫血心脏病患者占30%,而每天就餐次数在5次以上者,肥胖病患者仅占28%,胆固醇偏高者占17%,贫血心脏病患者19.9%。在对某所学校进行调查结果表明,每日三餐的学生和每日五餐的学生对比,前者皮下脂肪厚,特别是腹部皮下脂肪,女子间的差别更大。显然,空腹的时间越长,造成脂肪积蓄的可能性越大。另外,患者的共同特点是摄入热量过多,并大部分集中在夜间摄取的。所以夜间进食丰盛的饭菜是有害的。

长期空腹过久是引起胆结石的重要因素

空腹时间过长与胆结石有关。空腹使胆汁分泌减少,胆汁的成分也发生变化。此时胆汁中胆酸含量减少,而胆固醇含量不变,因此形成一种含高胆固醇的胆汁。如长期空腹时间过长,胆汁中的胆固醇就会出现饱和状态,使胆固醇在胆囊中沉积,形成结晶,即胆固醇结石。若一个人原来就胆酸分泌不足,或胆固醇分泌过多,空腹过久,就更容易形成胆结石。因为夜间空腹时间较长,早晨起床后必须用早餐,这是非常必要的。

饮食安全准则

1. 食物做好立即吃掉。因许多有害细菌在常温下可大量繁殖扩散。

2. 未经烧好的食品通常有可诱发疾病的病原体。因此食物必须煮熟后才能食用,特别是家禽、肉类和牛奶。

3. 应选择已加工处理过的食品。如消毒牛奶紫外线照射过的新鲜的冷冻家禽。

4. 食物做好后难以一次吃完,则应在高温(高于 60℃)或低温(低于 10℃)条件下保存。

5. 存放过的熟食必须重新加热(70℃以上)才能食用。

6. 不让生的食品与熟的食品互相接触。否则熟食会染上细菌。

7. 保持厨房、烹饪用具、刀叉餐具的清洁。

8. 处理食品前先洗手。

9. 不要让昆虫、猫、鼠和其它动物接触食品,它们通常带有致病的微生物。

10. 饮用水和准备食品时所需的水,应干净。如果水不清洁