

<<生活宜忌全知道>>

图书基本信息

书名：<<生活宜忌全知道>>

13位ISBN编号：9787500849179

10位ISBN编号：7500849176

出版时间：2011-1

出版时间：工人出版社

作者：汪建民，丁振宇 编著

页数：226

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>

<<生活宜忌全知道>>

内容概要

注重日常生活细节，全面提升生活品质，做一个健康时尚的现代人！
日常饮食——帮您纠正不正确的饮食偏见，培养良好的饮食习惯
美容保健——指导您轻松而健康地秀出闪亮人生
运动休闲——适当得体的运动有助于提升您的生活品质
服饰穿着——恰当的装扮足您生活品位和生活质量的体现
居室居家——打造完美的生活环境，演绎居家文明新享受
社会交往——让您知道社会交往中最有效的技巧和绝不可犯的错误

<<生活宜忌全知道>>

书籍目录

- 第一章 个人礼仪让你赢得尚未开始的竞争 第一节 个人仪态礼仪 一、站姿的讲究：站有站相
 1. S站姿 2. 基本站姿 3. 标准站姿 4. 男士标准站姿 5. 女士标准站姿 6. 站姿训练法 二、坐姿的讲究：坐有坐相 1. 别“输”在椅子上 2. 基本坐姿 3. 标准坐姿
 4. 男士标准坐姿 5. 女士标准坐姿 6. 八种最常用的坐姿 7. 离座时的礼仪 8. 七种错误坐姿 三、走姿的讲究：行走也是一种艺术 1. 走出你的风采 2. 正确走姿的三要素：从容平稳、直线 3. 男士的标准走姿 4. 女士的标准走姿 5. 特殊情况下的走姿礼仪 6. 不同场景下的走姿 7. 几种不受欢迎的走姿 四、蹲姿的讲究：如何摆好最容易“出丑”的姿势 1. 优雅蹲姿的基本要领 2. 两种蹲姿 3. 蹲姿禁忌 五、表情礼仪：你的表情会说话 1. 让对方看到一张坦诚、亲切的脸 2. 目光礼仪 3. 从《蒙娜丽莎》的微笑谈起 六、肢体礼仪：举手投足问的优雅 1. 手势礼仪讲究多 2. 点头与摇头的礼仪 3. 鞠躬的礼仪 第二节 个人修饰与服饰礼仪 一、仪容礼仪：修饰你的身体
 1. 面部清洁 2. 嘴部修饰 3. 眼部修饰 4. 耳部修饰 5. 鼻腔的修饰 6. 颈部修饰 7. 手臂修饰 8. 腿部、脚部的修饰 二、发型礼仪：礼仪修养“从头开始” 1. 发型礼仪的基本要求 2. 发型应与脸型相符合 3. 发型要与脖子相符合 4. 选择发型要与个人的性格和气质相符合 5. 选择发型要与个人身材相符合 6. 选择发型要与自己的职业相符合 三、化妆礼仪：“三分模样，七分打扮” 1. 戴安娜：从“村姑”到“王妃”的蜕变 2. 化妆的四个原则 3. 化妆的基本礼仪 4. 不同脸型的化妆术 5. 不同年龄的化妆术 四、香水礼仪：所有的芳香都宜人吗 1. 使用香水应“适可而止” 2. 选择适合自己的香水 3. 避免与他人的香水调性冲突 4. 用餐前后香水浓度应做调整 5. 探病时不易用浓香水 6. 别在大庭广众之下补搽香水 五、着装礼仪：佛靠金装，人靠衣装 1. 着装礼仪的原则 2. 选择服装应与肤色相符合 3. 男士着装礼仪 4. 女士着装礼仪 5. 首饰佩戴礼仪
- 第二章 社交礼仪有礼走遍天下，无礼寸步难行 第一节 基本社交礼仪 一、社交的基本原则：社会人必须遵守的“游戏规则” 1. 态度诚恳 2. 神情专注 3. 谨言慎行 4. 社交平等 5. 因人择语 二、社交的基本技巧：让社交成为一种艺术 1. 善找话题 2. 善用表情因素 3. 善于适时地转移话题 4. 交流中的基本禁忌 三、社交中的扭曲心理：毁掉你前程的无形杀手 1. 冷漠无情 第三章 商务礼仪崇尚礼仪，赢得利益 第四章 职场礼仪办公室生存全攻略 第五章 饮食礼仪餐桌是一副棋盘 第六章 生活礼仪做“有礼儿有面儿”的有心人 第七章 喜庆礼仪让快乐的气氛更浓郁

<<生活宜忌全知道>>

章节摘录

版权页：9.常用电脑的人宜食的食物经常坐在电脑前的人在日常饮食中，更要讲究科学进食。

一是宜吃一些对眼睛有益的食物。

如鸡蛋、鱼类、鱼肝油、胡萝卜、菠菜、地瓜、南瓜、枸杞子、菊花、芝麻、萝卜、动物肝脏等。

二是适宜多吃一些含钙质高的食物。

如豆制品、骨头汤、牛奶、瘦肉、虾等。

此外，在平时宜多注意维生素的补充，多吃含有维生素的新鲜水果、蔬菜等。

还适宜吃一些抗辐射的食物，如香菇、木耳、海带等。

10.航空乘客宜吃哪些食物（1）乘机前，宜适当吃些清淡可口又富含糖、蛋白质的食品。

如面包、点心、面条、绿叶蔬菜、瘦肉、猪肝、牛奶等，还可以吃些巧克力、糖块、蜂蜜等。

这是因为：在高空飞行状态下，人体内的糖类代谢受影响较多。

（2）登机以后，乘客宜吃些巧克力、饴糖、苹果、橘子等，以防耳朵胀闷不适、听力下降等反应，尤其在飞机上升和下降的时候，更要在口里含些小食品，使耳朵鼓膜两侧的气压保持平衡，改变不适状态。

小儿不适会比大人更严重些，可以为其准备饮料及其他小食品。

11.考生饮食宜讲究搭配考试期间，学生会感到精神紧张，容易引起大脑疲劳，加上睡眠不好，影响食欲和身体健康。

所以，在膳食安排方面，宜讲究荤素合理搭配，以助其顺利完成考试。

那么，考生怎样吃才算营养充足呢？

考生一天的膳食应吃主食（米、面）400-600克，鸡蛋1个，食油10克，蔬菜500克，水果200克。

每天需摄入热量2600千卡（1千卡=4.18千焦），早餐占30%，中餐占40%，晚餐占30%。

在荤素搭配方面，具体要求为：（1）在荤菜方面。

要讲究蛋白质的摄入，宜食用含蛋白质较多的鱼、瘦肉和鸡鸭等食品。

（2）在素菜方面。

一方面每天的蔬菜摄入量在400-500克；另一方面要选择新鲜的蔬菜和水果，如刚上市的桃、樱桃、草莓等果品。

不要吃贮存太久的水果，水果贮存太久，许多营养成分被氧化了，失去食用价值。

12.老板族饮食要注意人们常常可以看到这样一些老总：工作忙起来置一日三餐于不顾，可在应酬的酒席宴上大吃大喝，暴饮暴食。

这样的饮食方式对健康是有害的。

老板们的应酬宴会都是以副食为主，动物蛋白占70%~80%，山珍海味、鸡鸭鱼肉，都是些优质蛋白

。然而据有关研究，宴会中的蛋白质最多也只能被身体吸收利用30%，而70%白白浪费掉。

同时，饮食以动物蛋白质为主本身就不利于健康。

因为科学研究已经证实，膳食中蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素在代谢过程中是相互影响、相互利用的。

蛋白质的消化吸收以及在体内的利用和储留，需要碳水化合物提供能量，不然就会消化不良或食欲不振，正常成年人膳食中蛋白质、脂肪和碳水化合物这三大营养素的重量比例应该是1：0.8：7.5。

同时蛋白质中缺乏谷类、蔬菜、水果中含的维生素无机盐和纤维素，而这些恰恰是维持健康身体所必需的。

有关调查表明，以动物性食物为主食的人群，肿瘤的发生率高于以谷类为主食、动物性食物为副食的人群。

总之，吃的学问很多，关系到一个人的身体健康和工作精力，所以，老总们一定要懂得吃的学问。

13.特殊情况下宜吃什么食物（1）筋疲力尽宜吃什么食物？

筋疲力尽的人，可嚼些花生、杏仁、腰果、胡桃一类的干果，这类小食品对于恢复体力有很好的功效。

<<生活宜忌全知道>>

(2) 情绪不好时宜吃什么食物？

在日常生活中，情绪不好时，要及时补钙。

钙具有安定情绪之功效，牛奶、乳酸、奶酪等制品，以及鱼干等食品，都含有丰富的钙质。

(3) 常坐办公室者宜吃什么食物？

常坐办公室伏案工作的人，要预防视力下降，维生素A极具功效。

眼睛过于疲劳时，可多食鳗鱼，韭菜炒猪肝也具有较好的疗效。

此外，整日待在办公室里的人会缺乏维生素。

因此，不妨多食些鱼类、鸡肝等食品。

(4) 心神不定宜吃什么食物？

在日常生活中，当承受强大心理压力时，身体会消耗约平常8倍以上的维生素c。

所以，宜尽量多摄取富含维生素c的食物，如菜花、甘蓝、菠菜、水果等食品。

(5) 连续加班的人宜吃什么食物？

对于连续加班的人来说，理想的夜宵应易消化、含热量低、具有丰富维生素和蛋白质等的食物。

倘若工作结束吃夜宵，应食些菜粥、蛋花汤、馄饨之类不加重肠胃负担的食物，对身体健康有益。

<<生活宜忌全知道>>

编辑推荐

科学的日常生活理念 辩证的健康养生之道 温馨的时尚生活顾问 贴心的居家生活智慧

<<生活宜忌全知道>>

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>