

<<生活禁忌全书>>

图书基本信息

书名：<<生活禁忌全书>>

13位ISBN编号：9787501232567

10位ISBN编号：7501232563

出版时间：2008-3

出版时间：世界知识

作者：丁满

页数：288

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>

## <<生活禁忌全书>>

### 内容概要

生活需要有正确的原则指导。

每一个事物都有其自身的规律，每一种游戏都有其独特的玩法，这就是规则。

如果不小心违反了这些规则，就“不妥”，就“犯了忌”。

在现代生活中，人们可能会因为一次“犯忌”或“不妥”，而失去健康、失去舒适、失去财物、失去友谊，毁掉自我形象，毁掉美满的家庭，误了孩子，或者导致前途暗淡、事业受挫。

为了使大家更轻松地适应现代生活，享受更多的快乐，在生活中避免不必要的麻烦和不必要的损失，我们精心编写了《生活禁忌全书》一书。

本书包括：日常饮食和营养的禁忌，家居和生活常识方面的禁忌，生活习惯的禁忌，运动锻炼、保健养生的禁忌，妇女美容健美卫生保健的禁忌，防病治病的禁忌，日常交往和交流的禁忌以及职场和追求成功的禁忌等诸多方面的内容，适合各个层次、各种职业、各年龄段的读者阅读和借鉴。

本书是维护健康生活的理想顾问，是营造幸福家庭的实用指南，更是追求成功事业、绕开诸多陷阱的一盏明灯。

## 书籍目录

一、日常饮食和营养的禁忌 不吃早餐是健康的大忌 早餐忌干食 白领吃午餐的四大禁忌 晚餐四忌 饭后七忌 忌多吃糖 忌过多食用姜、葱、蒜 吃饭时忌用汤泡 吃盐不宜过多 忌多吃酸味食物 喝豆浆四忌 吃蒜五忌 吃蜂蜜的禁忌 吃醋的禁忌 忌食苦杏仁 忌不吃肥肉 忌长期吃油条 吃花生的禁忌 吃火锅的禁忌 食用方便面的禁忌 戒用玉米做主食 吃鸡蛋的禁忌 吃月饼的禁忌 食肉的禁忌 吃菜保营养的禁忌 吃饭时的习惯禁忌 空腹时的饮食禁忌 吃鱼的禁忌 食用螃蟹的禁忌 不宜多吃鱿鱼 切忌多吃羊肉串 煎炸食品的禁忌 橘子忌多吃 空腹时忌吃的水果 吃完萝卜不宜吃苹果 忌同吃的食物 吃水果在祖国医学方面的禁忌 哪些人忌饮用牛奶 牛奶保存和加工的禁忌 饮用牛奶的禁忌 饮酒习惯的禁忌 饮水习惯的禁忌 食用冷饮的禁忌 饮茶的禁忌 儿童健康饮食的禁忌 儿童饮食嗜好的禁忌 儿童戒嗜食火腿肠 女性经期的饮食禁忌 为保持良好的性功能的饮食宜忌 老年人的饮食禁忌 家庭进餐的禁忌 做菜习惯的禁忌二、家居和生活常识方面的禁忌 家居装修设计的禁忌 家庭装修布局的禁忌 家庭装修安全禁忌 改善居住环境的禁忌 实木地板铺设禁忌 卫生间地面装修的禁忌 玻璃安装的禁忌 选择睡床的禁忌 客厅装修布置的禁忌 鞋柜的禁忌 忌放一起的物品 冰箱内储存食品的禁忌 使用不锈钢厨具、食具的禁忌 铁锅忌煮海棠、山里红 食用油存放的禁忌 使用消毒液的禁忌 油锅着火忌用水扑救 忌在家庭里养殖有毒花木 忌在灯光照射下时间过长 晒被子的禁忌 男西装正确穿着的宜忌 女西装正确穿着的宜忌 商界女性服饰装扮的禁忌 矮小女性选衣的禁忌 丝绸清洗宜忌 丝绸衣物收藏“四忌” 领带洗熨的禁忌 皮靴收藏的禁忌 科学使用微波炉的禁忌 洗衣机安全使用的禁忌 高压锅使用禁忌 煤气安全使用的禁忌 家用电器使用禁忌 使用电热毯禁忌 使用空调的禁忌 使用电风扇的禁忌 驾驶汽车的禁忌 开车时操作习惯的禁忌 乘飞机前饮食禁忌 乘飞机安全禁忌 日常消费的禁忌三、生活习惯的禁忌 生活起居的禁忌 生活方式的禁忌 可引起男子不育的生活习惯禁忌 老年人看电视的禁忌 洗澡的禁忌 女性穿着习惯的禁忌 女性夏季穿衣的禁忌 秋天穿衣的禁忌 冬季穿衣的禁忌 忌在吃饭时看书 性生活的禁忌 睡觉习惯的禁忌 睡前饮食的禁忌 睡觉姿势的禁忌 有些人忌午睡 起床后忌立即叠被 忌赤身直接睡凉席 午睡时间忌过长 忌睡眠过多 忌经常熬夜 有些人忌做日光浴 忌经常光顾歌舞厅 刷牙的禁忌四、运动锻炼、保健养生的禁忌 运动锻炼的禁忌 切忌为不爱运动找借口 不宜在晨雾中锻炼 不宜空腹晨跑 感冒时不宜参加体育锻炼 晨跑后不宜再睡觉 游泳的禁忌 老年人参加体育运动的禁忌 玩棋牌的禁忌 夏季保健的禁忌 护发的禁忌 青少年合理用脑的禁忌 忌久听耳机 孩子忌长时间看电视 健康体检的禁忌 中年人的养生禁忌 老年人的养生禁忌 老人长寿的禁忌 老年人过节的禁忌 冬季进补的禁忌 在情绪方面的禁忌 保持心理健康的禁忌五、妇女美容、健美、卫生、保健的禁忌 美容习惯的禁忌 化妆和装扮的禁忌 科学减肥的禁忌 女子健美的禁忌 减肥饮食的禁忌 中年妇女穿着打扮的禁忌 浓妆艳抹的禁忌 日常美容的禁忌 化妆手段方面的禁忌 少女化妆的禁忌 修剪鼻毛的禁忌 保持身材苗条的禁忌 涂抹口红的禁忌 使用香水的宜忌 欲孕妇女作X线检查的禁忌 孕妇用药的禁忌 孕妇慎用风油精 孕期使用抗生素的禁忌 孕妇服用维生素的禁忌 孕妇化妆的禁忌 孕妇使用化妆品的禁忌 孕妇看电视的禁忌六、防病治病的禁忌 用药习惯的禁忌 切忌有病不吃药 科学用药的禁忌 服药方法的宜忌 慢性病人切忌习惯用药 吃退烧药的禁忌 中西药合用的禁忌 服中药需注意必要的忌口 服西药的禁忌 夏季用药的禁忌 激素类外用药的禁忌 服用人参的禁忌 中药汤剂煎法十忌 高血压患者的用药禁忌 神经衰弱者服用安眠药的禁忌 不同的疾病与饮食忌讳 病人吃水果的禁忌 有些疾病忌多吃糖 腹泻病人的饮食禁忌 贫血患者的饮食禁忌 冠心病患者的饮食禁忌 糖尿病患者的饮食禁忌 预防胆石症的饮食习惯禁忌 溃疡病患者的饮食禁忌 慢性胃病患者的禁忌 心血管病人的保健禁忌 哪些病人忌乘飞机七、日常交往和交流的禁忌 与人愉快交往的禁忌 与人交往切忌陷入误区 与朋友交往时容易犯的错误的男人禁忌的话题 威胁美满婚姻的性格禁忌 关系不协调的夫妻常犯的禁忌 有害于家庭的行为禁忌 夫妻间说话方式方法的禁忌 讨论家事的禁忌 老小相处四忌 亲戚交往的禁忌 邻里交往的禁忌 老乡交往的禁忌 异性交往的禁忌 进行有效沟通的禁忌 交谈的一般禁忌 交谈申的习惯禁忌 听人说话的禁忌 问话的禁忌 讨论中对话的禁忌 批评别人要注意的禁忌 握手的禁忌 接电话的禁忌 打电话的禁忌 约会的禁忌 拜访的禁忌 串门告辞的禁忌 参加宴会的礼仪禁忌 宴席上说话的禁忌 为别人选择礼物的禁忌 送礼物时的禁忌 向外国人送花的禁忌 通信的禁忌八、职场和追求成功的禁忌 求职面试着装的禁忌 面试中忌讳的动作 面试中应对的忌讳 职场中表现的禁忌 追求晋升的禁忌 职场中人在想法方面的

<<生活禁忌全书>>

禁忌 影响晋升的习惯禁忌 职场的礼仪禁忌 在职场中称呼的禁忌 使用名片的禁忌 和同事初次交往的禁忌 办公室的说话禁忌 办公室女性的处世禁忌 身为企业管理者的禁忌 对待员工的禁忌 关心下属的禁忌 避免决策中的禁忌 追求创新的禁忌 追求个性的禁忌 追求成功的禁忌 利用时间的禁忌、

## 章节摘录

一、日常饮食和营养的禁忌：不吃早餐是健康的大忌：我国有句俗语：“一日三餐，一顿不吃饿得慌。”

可见少吃一顿是不行的。

西欧也有句俗语：“早餐是国王，午餐是王子，晚餐是贫民。”

它说明早餐更为重要。

可是现在不吃早餐的现象越来越严重，这对人体的营养和健康会有很大的害处，对中小学生的不良影响更是不可估量。

早饭不可不吃。

据调查，目前大、中、小学生中不吃早饭者占1/4以上，这是因为晚上功课多，电视节目晚，睡得晚起得也晚，所以不吃早餐成了常规，这对青少年学生来说是十分有害的，因为青少年一天的活动以脑力劳动为主，脑细胞需要大量的氧和糖。

人的大脑重量不到体重的1/40，但耗氧量却占全身耗氧量的1/4，脑细胞需要的能量也特别多，而且大脑只能利用血糖来供能。

一般情况下，人到了早晨，血糖较低，没有早餐的补充，就只能动用肝糖元或肌糖元。

这时，人容易疲乏思睡，呵欠不停，无精打采，精力不集中，记忆力低下，如果脑细胞经常处于这种低血糖水平工作状态，将受到不可挽回的损伤。

年轻女性因为上班，起床又晚，往往来不及弄早餐。

有些则是基于爱美怕胖，而干脆不吃早餐。

医学专家指出，为了美丽而不吃早餐，结果可能适得其反。

因为，不吃早餐不但伤肠胃，而且容易“显老”，从医学观点来看，不吃早餐，会使皮肤变得干燥，易皱，提早老化，而且早餐与前一天晚餐时间相距太长，胃壁很容易受腐蚀，会造成溃疡。

想减肥的女性，宁可选择不吃中餐，早餐绝对省不得。

你知道相扑运动员为什么都很胖吗？

原来他们一早起来就练功，练功结束后才开始吃早饭，实际已接近午餐时间。

如此长期形成一天两餐，吃饭次数减少，空腹时间变长，每餐的饭量自然增多，处于饥饿状态的胃肠的消化吸收能力必然提高，吃进去的食物几乎全被吸收利用。

<<生活禁忌全书>>

编辑推荐

《生活禁忌全书》由世界知识出版社出版。

<<生活禁忌全书>>

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>