

<<不可不知的生活宜忌1000例>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的生活宜忌1000例>>

13位ISBN编号：9787542724366

10位ISBN编号：7542724363

出版时间：2009-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：《图说生活·生活365系列》编委会 编

页数：223

字数：230000

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>

## <<不可不知的生活宜忌1000例>>

### 前言

您的生活，我们的主张生活本身就是一本百科全书，处处皆学问。

但这繁琐和平淡中又充满了各种玄机。

怎样做才是正确的选择，怎样才能不让自己误入歧途，希望我们的新主张能不断提升您的生活质量。

细节决定成败我们的生活被周边许多的细节所左右，稍不留神，就会被一个毫不起眼的小问题所打败，如同牵一发而动全身。

关注生活，要从细节开始，而我们的目的就是手把手地教您留心生活中的细枝末节，让生活变得从容自在。

分门别类，生活宜忌一目了然本书从日常起居、健康饮食、养颜护肤塑身、保健养生、运动旅游等多方面展开，配以精美的图片、独到的小贴士，将您已经遇到的、正在遇到的或即将遇到的疑惑通通汇总，告诉你该做什么，不该做什么，让健康快乐的生活从此开始！

小小的投入，大大的受益希望本书的存在，让您无论在面对生活中的疑难杂症，还是突如其来的小小问题时，都变得游刃有余。

一份不大的投入，换回一个贴心贴肺的关怀。

从此，您就是生活的专家，生活由您来掌握。

## <<不可不知的生活宜忌1000例>>

### 内容概要

生活是一曲优美的赞歌，各种跳跃的音符如同生活中妙趣横生的小智慧，将它们排列组合，一定更加悦耳动听。

在日常生活的方方面面中，将看似琐碎的点点滴滴汇聚于此，生活的篮子盛满了各种精妙绝伦的好经验，运用智慧、经验掌握生活之道，在不经意间的奇思妙想中，蕴藏着生活的乐趣，只有懂生活的人，才能热爱生活，创造七彩人生…… 如何选择适合自己的食材，如何烹饪才能增加营养吸收，如何饮食才能合理搭配膳食，如何起居才能提高生活质量……本书涵盖日常起居宜忌、健康饮食宜忌、保健养生宜忌、为人处世宜忌、家居风水宜忌等，不仅介绍了生活习惯宜忌，还将众多健康的烹调方法、几百款美味健康的食谱细细展示，使生活习惯与健康保健相结合，摒弃传统意识中的错误观念，纠正您的不良生活习惯。

拥有它，您将知道所有生活宜忌；拥有它，您能组出饮食的黄金搭档；拥有它，您就可以做自己的家庭营养师。

一切从细节着眼，让生活从此改变。

<<不可不知的生活宜忌1000例>>

书籍目录

PART 01 日常起居宜忌 生活习惯宜忌 忌醒后立即起床和进食 / 饭后15分钟宜稍卧 / 忌伏案午睡  
睡前宜刷牙 / 忌睡前不洗脸 / 忌睡前洗头发 宜在睡前2小时洗澡 / 睡觉时忌门窗关闭太严 /  
宜裸睡 睡觉时忌穿麻质睡衣 / 宜养成良好的起居习惯 / 忌长时间热水淋浴 黻洗澡四忌 / 宜正  
确梳理头发 / 必须改正的坏习惯 忌经常用电吹风吹头发 / 秋季忌频繁洗头 / 冬季忌穿过紧的高领  
衣、高筒靴 / 打喷嚏忌捂嘴 生活忌过度紧张 / 在电脑前工作宜用隔离霜 / 忌用酒催眠 看电视  
三忌 / 看书四忌 忌空腹开车 / 酒足饭饱后忌运动 / 忌与宠物过分亲昵 生活卫生宜忌 居室内  
忌三种污染 / 宜谨防居室内的放射性侵害 夏季宜做好通风工作 / 宜讲究的餐厅卫生 / 宜保证居室  
具备以下卫生条件 煤气灶宜经常擦洗 / 儿童的居室布置宜注意 / 木砧板宜经常消毒 餐具宜经  
常消毒 / 宜经常打扫厨房 / 忌用热水清洗塑料餐具 厨房用具宜分用 / 厨房抹布宜经常清洗 / 维持  
卧室卫生宜注意以下几点 宜注意床下卫生 / 宜定期清洗床上用品 / 木质家具忌经常除湿 / 布艺沙  
发宜定时清洁 保持洗漱用品洁净宜用的方法 / 卫生间宜摆放的芳香剂 / 冲水时宜盖上马桶盖  
宜注意马桶圈的清洁 / 马桶边忌放废纸篓 / 宜定期清洗空调 家电除尘忌不切断电源 / 忌用湿布擦  
拭镜子 / 电视机、电风扇宜定期除尘 .....PART 02 健康饮食宜忌PART 03 养颜塑身护肤宜忌PART 04  
保健养生宜忌

<<不可不知的生活宜忌1000例>>

章节摘录

插图：

<<不可不知的生活宜忌1000例>>

编辑推荐

《1000例不可不知的生活宜忌:关注细节让您及家人健康永驻》由上海科学普及出版社出版。分享居家生活经验，启迪创意生活灵感。

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>