

<<生活禁忌一点通>>

图书基本信息

书名：<<生活禁忌一点通>>

13位ISBN编号：9787543681712

10位ISBN编号：7543681714

出版时间：2012-5

出版时间：青岛出版社

作者：钟成 编

页数：419

字数：600000

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>

<<生活禁忌一点通>>

内容概要

《生活禁忌一点通》从日常衣食住行、婴幼儿养育、青春期保健、孕产妇保健、女性保健、男性保健、老年人保健、疾病防治等方面详尽地介绍了日常生活中大家应注意的禁忌事宜。文字通俗易懂，内容科学实用，囊括了1200多项日常生活禁忌，涵盖了生活的方方面面，为读者提供了一个更加科学健康、更加精致合理的生活模式。

在《生活禁忌一点通》的日常生活篇，通过对衣食住行等各种生活禁忌难题的提出与解答，体现了“以人为本”的人文关怀。

婴幼儿生活篇通过讲述各种婴幼儿养育禁忌，阐明科学的育儿方法。

青春期生活篇详细介绍了青春期卫生保健、心理发育、智力发展、情感发展、社交礼仪、常见疾病防治等禁忌事项。

孕产妇生活篇，从遗传与优生的角度详尽解析了各种孕产禁忌，例如哪些人在什么情况下不宜妊娠，妊娠后应避免做的事情，以及工作环境、生活起居对妊娠的影响，等等。

<<生活禁忌一点通>>

书籍目录

Port 1 日常生活篇

1. 不宜穿短裤或短裙的人
2. 不宜穿羽绒服的人
3. 未经洗涤的新衬衣不宜穿着
4. 尼龙衣裤不宜贴身穿着
5. 不宜长期穿着牛仔裤
6. 不宜穿尖头皮鞋
7. 不宜穿鞋跟过高的皮鞋
8. 不宜长时间穿运动鞋
9. 穿兔毛衫不宜配外衣
10. 接触过樟脑丸的衣服不宜马上穿
11. 收藏皮衣六不宜
12. 丝织品服装收藏四不宜
13. 不宜佩戴隐形眼镜的人
14. 不宜佩戴劣质太阳镜
15. 不宜戴变色眼镜的人
16. 游泳衣不宜不干就穿
17. 夏天不宜久穿长筒尼龙丝袜
18. 领带不宜系得过紧
19. 腰带不宜勒得太紧
20. 胖人穿衣四不宜
21. 洗衣服五不宜
22. 冬天不宜忽视戴帽子
23. 不宜与猪肉搭配的食物
24. 不宜与牛肉搭配的食物
25. 不宜与羊肉搭配的食物
26. 不宜与狗肉搭配的食物
27. 不宜与兔肉搭配的食物
28. 鸡肉不可与鲤鱼合用
29. 鹌鹑肉不宜与蘑菇合用
30. 鲫鱼不宜与猪肉合用
31. 不宜与鳖肉合用的食物
32. 不宜与虾搭配的食物
33. 不宜与蟹搭配的食物
34. 不宜与田螺合用的食物
35. 不宜与葱合用的食物
36. 不宜与韭菜合用的食物
37. 不宜与黄瓜合用的蔬菜
38. 不宜与南瓜合用的食物
39. 不宜放碱烹调的食物
40. 白萝卜不宜与橘子或胡萝卜搭配同食
41. 煮绿豆汤不宜加明矾
42. 烧菜调味不宜加白酒
43. 不宜用来佐酒的食物
44. 木耳不宜用热水发

<<生活禁忌一点通>>

45. 香菇不宜用凉水泡
46. 苦瓜不宜多吃
47. 辣椒不宜多吃
48. 红薯不宜多吃
49. 胡萝卜不宜做下酒菜
50. 隔夜银耳汤不宜再喝
51. 萝卜不宜与梨、葡萄合用
52. 柑橘不宜与蟹、蛤等合用
53. 不宜与山楂合用的食物
54. 李子、杏、梅子、柿子、梨不宜多吃
55. 西瓜不宜多吃
56. 荔枝虽美不宜多吃
57. 菠萝未经处理不宜吃
58. 柑橘不宜多吃
59. 吃橘子不宜去橘络
60. 喝水不宜等到口渴时
61. 矿泉水不宜多喝
62. 可乐饮料不宜过量饮用
63. 果汁饮料三不宜
64. 酒后不宜饮咖啡和汽水
65. 就餐时不宜喝咖啡
66. 饮用咖啡六不宜
67. 心情烦闷时不宜喝酒
68. 饭前不宜先喝酒
69. 喝酒时不宜吃高脂肪食物
70. 喝酒不宜过量
71. 酒后不宜饮浓茶
72. 酒足饭饱后不宜洗桑拿
73. 失眠不宜用酒催眠
74. 喝牛奶后不宜喝饮料
75. 牛奶、橘子不宜同食
76. 喝豆浆不宜冲鸡蛋
77. 牛奶不宜与巧克力同时食用
78. 酸奶不宜空腹饮用
79. 蜂蜜不宜用滚烫的开水冲服
80. 酸性或碱性食品不宜添加味精
81. 食用甲壳类食物不宜服维生素C
82. 炒鸡蛋不宜放味精
83. 吃豆腐不宜放葱
84. 小苏打不宜烧煮食物
85. 早餐不宜只吃鸡蛋喝牛奶
86. 不宜用自来水冷却鸡蛋
87. 吃羊肉后不宜马上喝茶
88. 鲜笋不宜切后立即下锅炒煮
89. 鱼、肉不宜贮存时间过长
90. 滋补品不宜用沸水冲
91. 不宜用沸水泡茶

<<生活禁忌一点通>>

- 92. 不宜用保温杯沏茶
- 93. 不宜用开水蒸馒头
- 94. 不宜用金属容器装蜂蜜
- 95. 不宜用铝锅炒菜
- 96. 做菜不宜放油过多
- 97. 动物内脏不宜炒着吃
- 98. 味精使用四不宜
- 99. 海带不宜久泡
- 100. 糕点不宜长时间贮存
- 101. 食油不宜高温加热后贮存
- 102. 冻肉不宜用热水解冻
- 103. 新鲜蔬菜不宜久存

.....

- Part 2 婴幼儿生活篇
- Part 3 青春期生活篇
- Part 4 孕产妇生活篇
- Part 5 女性生活篇
- Part 6 男性生活篇
- Part 7 老年人生活篇
- Part 8 疾病防治篇

章节摘录

版权页：插图：尼龙衣裤一般都容易带静电。

脱腈纶内衣时，常会听到噼里啪啦的声响，在黑夜或暗处会看到火花似的闪光；脱尼龙衫时，尼龙衫会有自行飘逸现象；穿针织涤纶外衣时，容易吸附灰尘等。

这便是尼龙衣物带静电的现象。

尼龙、涤纶、腈纶都是电介质，吸湿性差，会在摩擦作用下产生电。

实验证明，不同类型的化纤所带的静电荷也不同，尼龙带正电荷，涤纶、腈纶带负电荷。

负电荷能激发人体生物电流，促进血液循环，从而起到消炎解痛的作用；正电荷却往往会使人过敏。

尼龙衫裤带的就是正电荷，如果作为内衣贴身穿，会刺激皮肤，使人觉得周身发痒、不适，有的人会引起皮炎，出现丘疹、水疱或疖肿；有的人血液的酸碱值会因此而发生变化，导致体内钙质减少，尿中钙质增加，从而破坏体内电解质的平衡。

妇女若经常贴身穿尼龙衫裤，由于正电场的作用，容易引起尿道综合征，出现尿急、尿频、尿痛等尿道刺激症状，就诊时往往会误诊为细菌性尿路感染。

因此，尼龙衫裤最好不要贴身穿。

若穿尼龙衫裤，可贴身穿上棉毛衣裤，因为棉纤维吸湿较好，还能减弱尼龙衣裤上的静电对人体的不良作用。

<<生活禁忌一点通>>

编辑推荐

《生活禁忌一点通》内容涵盖生活窍门、生活禁忌、饮食宜忌、家庭进补和药膳食疗等各个方面，揭示家庭生活健康秘诀，解读健康生活密码，倡导优质健康生活，让生活变得更轻松、更健康、更美好！

窍门、禁忌、饮食、进补、药膳，指导生活方方面面，关爱家人点点滴滴；诠释健康生活方式，提供健康饮食指导，为家人烹制既营养又健康的美味；做您的居家好帮手，生活难题轻松解，生活烦恼一扫光；让您轻松掌握健康智慧，让您成为精致生活达人，尽享家庭生活乐趣！

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>