

<<影响儿童的500个成长细节>>

图书基本信息

书名：<<影响儿童的500个成长细节>>

13位ISBN编号：9787544227490

10位ISBN编号：7544227499

出版时间：2006-12

出版时间：海南南海

作者：金版文化

页数：240

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>

<<影响儿童的500个成长细节>>

内容概要

成大业若烹小鲜，做大事必重细节。

男人要取得成功其实很简单，那就是：注重细节，把平凡的事做到极致。

本书分职场篇、人际篇、礼仪篇、健康篇、饮食篇、情爱家庭6个篇章，选取男人生活中500个细节，以“主体内容+细节提示”的结构形式向广大男性朋友展示“细节”对于男人成功的重要性，并且在各个细节方面有针对性地提出了一些建议，是男人走向成功的指南。

<<影响儿童的500个成长细节>>

作者简介

项红 毕业于北京对外经贸大学对外贸易专业，职业涉猎面非常广泛，从事过同声翻译、外贸业务、电脑培训，也曾做过大学讲师、英语教学顾问，兴趣之余涉足美容界，获得国际高级美容师证书。

曾经在梦园皇宫美容院担任高级管理职位，现自开玛丽香薰SPA美容连锁店。

致力于女性的美丽事业是项女士多年的心愿，她对如何成为一名受欢迎的职业女性也颇有见地，并赞同“美来自内心，更来自于细节”的观点，是真正身体力行的美丽传播者。

<<影响儿童的500个成长细节>>

书籍目录

Part 1 职场篇——细节成就事业 001. 精心设计简历 002. 简历是“简练的经历” 003. 简历各部分内容的写法 004. 简历要放弃“废话” 005. 求职信怎么写 006. 求职信要充满自信 007. 简历要突出名、优、特 008. 简历投递要“一对一” 009. 简历上不要贴艺术照 010. 简历上不要写薪水 011. 简历上写求职目标时要慎重 012. 怎样制作电子履历表 013. 外企求职信要重“实际” 014. 怎样制作数字化简历 015. 怎样写简约明快的英文简历 016. 修改简历的实用技巧 017. 面试前应积极自我暗示 018. 面试前应反复练习应变能力 019. 面试要有备而来 020. 知己知彼是真理 021. 面试前要调整状态 022. 别忘了带着两份简历去应聘 023. 面试前用“脑”控制过度焦虑 024. 面试时要明确目标 025. 面试时用适当时间介绍自己 026. 面试时语速应和缓 027. 面试时要表述清晰 028. 面试时要扬长避短 029. 面试时如何让考官喜欢你 030. 面试时巧用体态语言 031. 面试时不要急着回答考官的问题 032. 面试时要细心回答自己的缺点 033. 面试时应避开的话题 034. 面试时不要说废话 035. 面试后应该主动和主考官取得联系 036. 面试时正确定位“自我报价” 037. 面试时如何谈薪金问题 038. 什么时候讨论薪酬问题最好 039. 回答“你准备在公司呆多久”的对策 040. 回答“你为何离开原来的公司”的对策 041. 回答“你将怎样开展工作”的对策 042. 回答“我们不能录用你”的对策 043. 接听面试电话的技巧 044. 电话自荐的技巧 045. 怎样面对突然的电话面试 046. 想进外企要加强口语速成训练 047. 英语面试忌冷场 048. 试用期该如何表现自己 049. 讲求时间效益 050. 外企面试忌耍小聪明 051. 向秩序要效率 052. 把问题一次解决 053. 写备忘录是个好习惯 054. 激励自我, 追求卓越 055. 努力了, 就坚持下去 056. 永远以最佳的精神状态投入工作 057. 学会寻找工作中的乐趣 058. 在细微处表现积极主动性 059. 工作中没有“不关我的事” 060. 工作中努力进行自我改进 061. 工作中要学会“成事不说” 062. 工作中要学会“遂事不谏” 063. 工作中要学会“既往不咎” 064. 要主动承担责任 065. 要敢于主动进取 066. 要学会“明哲保身” 067. 多愁善感影响升职 068. 不要给自己找借口 069. 不要用卑微心态对待工作 070. 不要贪占公司的便宜 071. 不要太势利 072. 克服厌职情绪 073. 忠诚是通往成功之路的阶梯 074. 别让加班成家常便饭 075. 学会说“不”的技巧 076. 怎样面对星期一 077. 生活不要拖拉 078. 凡事“三思而后行” 079. 经常为自己充电 080. 成大事者拘点小节 081. 职场男人也要“养眼” 082. 学会换位思考 083. 为时总不会太晚 084. 要有突破现状的勇气 085. 要做到与众不同 086. 新时期职场男人必备 087. 学会办公室男女间的沟通 088. 和上司搞好关系 089. 和同事相处克制急躁 090. 同事和你争功怎么办 091. 爱上女同事照样追 092. 每天向同事问声“早上好” 093. 怎么应付爱说坏话的同事 094. 学会接受别人的批评指责 095. 如何选礼物馈赠同事 096. 在老板面前主动请愿 097. 主动创造机会与上司沟通 098. 怎么面对新上司 099. 老板的屁股谨慎摸Part 2 人际篇——细节和谐关系Part 3 仪容篇——细节营造氛围Part 4 健康篇——细节决定活力Part 5 饮食篇——细节打造健康Part 6 性爱篇——细节收藏幸福

<<影响儿童的500个成长细节>>

章节摘录

美容食物早知道很多有利于美容的食物，爱美的女性可一定不能错过。

红色的枸杞子。

《本草纲目》中介绍，用枸杞子泡酒，长期饮用可以防老驻颜。

研究发现，枸杞子含有大量的胡萝卜素、维生素A、维生素B族、维生素C、烟酸、磷、铁等滋补强壮、养颜润肤的营养物质。

浅黄的当归。

人体内的酪氨酸酶会产生导致雀斑、黑斑、老人斑的黑色素。

其活性越高，老年斑出现得越早，数量也越多。

当归的水溶液抑制酪氨酸酶活性的功能很强，因而具有抗衰、美容的功效。

黑色的芝麻。

黑芝麻含有大量的不饱和脂肪酸和维生素E，对延缓皮肤衰老非常有益。

雪白的白萝卜。

萝卜可“利五脏，轻身益气，令人白净肌肉”。

白萝卜含有丰富的维生素c，常食可抑制黑色素的形成，减轻皮肤色素的沉积。

白萝卜还有利肠作用，可以抑制肠道内有毒的氨类物质的产生，从而起到养颜益血的作用。

鲜红的樱桃。

红色的樱桃所含的微量元素铁居各种水果之冠，常食用能增加血液中的血红蛋白，从而达到补血红颜的效果。

绿色的豌豆。

《本草纲目》中称豌豆具有“去黑黯（面部黑斑、色素沉着斑），令面光泽”的功效。

豌豆含有丰富的维生素A原，维生素A原可在体内转化为维生素A，而后者具有润泽皮肤的作用。

并且因为维生素A是从一般食物中摄取，所以不会产生毒副作用。

细节提示美容其实不仅是精神上的需要，更与人体的健康有着密切的关系。

想要得到娇好的面容，除了日常对皮肤的保养之外，适当的通过食物以及药物来调节内分泌，也是非常有效的。

营养平衡才能减压养颜大多数的现代女性有着让人羡慕的工作环境和优厚的薪金，但她们每天都面临着巨大的压力，工作及社交活动都十分频繁，因而更应做好日常的膳食调理工作以拥有健康的身体。

首先，应多食含氨基酸较多的鱼、奶、蛋等健脑食物以及一些富含维生素c较多的食物，如水果、蔬菜和豆类等。

还应适当补充含磷脂的食物如蛋黄、肉、鱼、白菜、大豆和胡萝卜等，一般认为每天补充10克以上的磷脂，可使大脑活动机能增强，提高工作效率。

此外，多吃葱、蒜亦有良好的健脑功能。

其次还应平衡营养。

每日饮用一袋牛奶，含250毫克钙，能有效改善膳食中钙摄入量偏低现象；每日摄入碳水化合物250

~350克，即相当于250~350克主食；每日进食3~4份高蛋白食物，每份指的是瘦肉50克、鸡蛋2个、

家禽肉100克、鱼虾100克，以鱼类、豆类蛋白较好；每日吃500克新鲜蔬菜及水果能保证健康、预防癌症。

蔬菜应多选食黄色的，如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿等，因其内含丰富的胡萝卜素，具有增强免疫力的作用；多饮绿茶，因绿茶有明显的抗肿瘤、抗感染作用。

细节提示现代女性的生活和工作压力都非常大。

所以，在忙碌的工作生活之余，更应该注意合理安排自己的膳食结构。

饮食原则应有粗有细（粗细粮搭配）、不甜不成。

膳食结构合理了，现代女性才能既健康又美丽。

饮食美容分年龄女性饮食美容要在不同的年龄段进行，针对不同情况，食用不同的食物，这样才能使之发挥最好的效果。

<<影响儿童的500个成长细节>>

15~25岁。

这一时期正是女性月经来潮、生殖器官发育成熟时期。

随着卵巢的发育和激素的产生，皮脂腺分泌物也会增加。

因此要使皮肤光洁红润又富有弹性，就要摄取足够的蛋白质、脂肪酸及多种维生素，如白菜、韭菜、豆芽、瘦肉、豆类等。

同时，注意少吃盐，多喝水。

这样既能防止皮肤干燥，又可以使尿液增多，有助于脂肪的代谢和面部油脂的减少。

25~30岁。

此时女性的额头及眼下会逐渐出现皱纹，皮下的油脂腺分泌减少，皮肤光泽感减弱，粗糙感增强。

所以在饮食方面，除了养成坚持吃淡食、多饮水的良好饮食习惯外，还要多吃富含维生素C和维生素B的食品，如荠菜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、豌豆、木耳、牛奶等。

30~40岁。

此时女性的内分泌和卵巢功能逐渐减弱，皮肤易干燥，眼尾开始出现鱼尾纹，下巴肌肉开始松弛，皱纹更明显，这主要是体内缺乏水分和维生素的缘故。

因此，这一时期要坚持多喝水，早上起床后最好饮一杯（200~300毫升）凉开水。

饮食中除了多吃富含维生素较多的新鲜蔬菜瓜果外，还应注意补充富含胶原蛋白的动物蛋白质，可吃些猪蹄、肉皮、鱼、瘦肉等。

40~50岁。

女性进入更年期，卵巢功能减退，脑垂体前叶功能一时性亢进，致使植物神经功能紊乱而易于激动或忧郁，眼睑容易出现黑晕，皮肤干燥而少光泽。

在饮食上的补救方法是，多吃一些可促进胆固醇排泄、补气养血、延缓面部皮肤衰老的食品，如玉米、红薯、蘑菇、柠檬、核桃等。

还应多食一些富含维生素E的卷心菜、花菜、花生油等。

细节提示充分了解自己是呵护自己的基础。

所以，不同年龄阶段的女性，应该根据自己年龄段的特征，选择适合自己的食物，以维持自身的健康美丽。

饮食美容分肤质娇好的皮肤不单是来自外用的化妆保养品，还取决于我们所熟悉的食物中的美容成分，正所谓“以内养外”。

在日常生活中针对油性、干性和中性皮肤有意识的进行饮食调养，会使肌肤在不知不觉中发生良好转变。

油性肤质的人皮脂分泌旺盛，毛孔粗大，毛细血管扩张，易生粉刺。

饮食宜以平和、凉性的食物为主，如鲜笋、冬瓜、莲藕、白菜、白萝卜、卷心菜、西瓜、柚子、椰子、银鱼、兔肉等。

少吃油脂含量高、热性、辛辣的食物，如巧克力、可可、奶油、奶酪、羊肉、桂圆、荔枝等。

滋补中药类应选用清热祛湿类的，如珍珠、白菊、灵芝、薏苡仁、白茯苓等；中性肤质的人是最令人羡慕的，因为中性皮肤柔软光滑、组织紧密、富有弹性。

干性皮肤中水分含量少，表皮角质屑易脱落，易产生皱纹；中、干性皮肤的人宜常食豆类食品，如黄豆、赤豆、黑豆、各种新鲜蔬菜和水果、海藻等碱性食物，少吃鱼、蟹、虾、贝等酸性食物。

滋补中药类应选用滋阴活血类的，如当归、莲花等。

细节提示肌肤的性质不同，所要摄取的营养必定有所区别。

只有针对肤质来吃东西，才能使营养物质发挥更大的美容功效。

科学分配日常饮食很重要现代女性常常因为工作繁重、时间紧迫而忽视自己日常的饮食，进而影响身体的营养均衡。

其实日常的饮食并不需要花太多心思，首先吃好早餐，早餐并不复杂，只需要在头天晚上准备好一大杯牛奶、一把香蕉片、一片面包和一片火腿就可以了。

这份早餐只需要几分钟就能解决，食后却能使人精神抖擞，为一天的繁忙工作奠定良好的营美和能量基础，其次存办公室备好“健康零食”，它们能在你繁忙的时候助你一臂之力。

<<影响儿童的500个成长细节>>

在自己的办公室中腾出一个小抽屉，放些营养强化类的食物，如杏干、葡萄干、香蕉片、菠萝片、紫菜片之类，再备上盒装的灭菌牛奶或纯果汁。

明智用餐也有利于身体的健康。

如果你有点菜的权力，就为自己多点些新鲜的蔬菜，将肉类换成豆腐，把煎炒类的菜肴换成清蒸类菜肴等。

点菜之后，你还应该很好地控制自己夹哪些菜。

记住一定要远离高脂肪食品，多进食蔬菜、豆腐肯定是非常正确的选择。

最好远离大分量的猪肉菜肴，因为这些菜肴中的脂肪含量太高。

吃西式快餐时则可以把奶酪换成番茄汁，把炸鸡换成烤鸡，这些都是健康用餐的明智之举。

这样的替换不仅能使女性远离脂肪，保持身材苗条，还能均衡营养。

从饮食上调理女性的身体状况，让女性内外兼修。

细节提示身体是工作的本钱，不要因为一时的忙碌而忽视对自己身体的照顾。

建立科学良好的用餐观念，远离疾病，拥抱健康。

吃错食物可能导致未老先衰随着年龄的增长，女性都希望自己看上去能够显得更年轻漂亮。

但往往事与愿违，甚至有些人看上去比实际年龄更显老。

当然，未老先衰的现象是由多种原因造成的，其中常吃某些易催人早衰的食物是一个重要因素。

让人未老先衰的食物主要包括：含铅食品、腌制类食品、霉变食物、含水垢的水等。

人体摄铅过多时，会直接破坏神经细胞内的遗传物质脱氧核糖核酸的功能，不仅易使人患痴呆症，而且还会使人脸色灰暗，过早衰老。

在腌制鱼、肉、菜等食物时，加入的食盐容易转化成亚硝酸盐。

它在体内酶的催化作用下，易与体内的各类物质作用生成亚胺类的致癌物质。

人吃多了此类食物，易患癌症，并易早衰。

粮食、油类、花生、豆类、肉类、鱼类等发生霉变时，会产生大量的病菌和黄曲霉素，这些发霉物一旦被人食用后，轻则发生腹泻、呕吐、头昏、眼花、烦躁、肠炎、听力下降和全身无力等症状，重则可致癌致畸形，并促使人早衰。

茶具或水具用久以后会产生水垢，经常饮用这些水具装的水可能引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变，导致衰老。

这是因为水垢中含有较多的有害金属元素，如镉、汞、砷、铝等。

细节提示吃错了食物可能引起未老先衰，所以，女性在选择食物的时候要注意，一定不可贪图口福而选错了食物。

<<影响儿童的500个成长细节>>

媒体关注与评论

国际高级美容师、玛丽香薰SPA首席美容导师项红审订。
女人注重细节，细节成就美丽一本揭开女人美丽面纱的细节秘籍，讲述女人饮食、运动、美容、服饰、仪态、涵养、生理、心理、居家的500个热点细节，让女人全面升华外形美与内在美。

<<影响儿童的500个成长细节>>

编辑推荐

国际高级美容师、玛丽香薰SPA首席美容导师项红审订。
女人注重细节，细节成就美丽一本揭开女人美丽面纱的细节秘籍，讲述女人饮食、运动、美容、服饰、仪态、涵养、生理、心理、居家的500个热点细节，让女人全面升华外形美与内在美。

<<影响儿童的500个成长细节>>

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>