

<<生活中的误区>>

图书基本信息

书名：<<生活中的误区>>

13位ISBN编号：9787801526380

10位ISBN编号：7801526384

出版时间：2005-02-01

出版时间：黄河出版社

作者：成曙霞

页数：428

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>

## <<生活中的误区>>

### 内容概要

《生活中的误区》包括了一、着装误区、二、饮食误区、三、农居装修误区、四、出行误区、五、美容误区、六、家庭理财投资误区、七、家庭消费误区、八、养生保健误区、九、育儿与家教误区、十、社会心理误区。

## &lt;&lt;生活中的误区&gt;&gt;

## 书籍目录

一、着装误区服装的选购与穿着误区选衣服忽视标志的误区仅凭手感辨别真丝织锦的误区量体裁织锦的误区辨别羽绒服只凭含绒量的误区换季买打折衣服只看价钱的误区草率购买打折衣服的误区挑裙子款式无所谓的误区高档时装选购的误区服饰选择盲从的误区衣服装饰的误区追求时尚服装的误区女性职业着装的误区夏季裙装穿着的误区裙装穿着习惯的误区穿着无袖装的误区天热少穿衣的误区穿着低腰裤的误区“N分裤”穿着的误区情绪不佳时穿衣的误区肥大服装可遮体的误区深色服装可遮体的误区胖人忌穿时尚服装的误区胖人选择裤子的误区纯棉绒衣穿着的误区牛仔裤穿着的误区牛仔装穿着效果的误区购买内衣的误区少女戴胸罩的误区随意选购胸罩的误区塑身内裤穿着的误区紧身胸衣穿着的误区塑身内衣松懈继续穿的误区塑身内衣穿着时机的误区塑身内衣用来减肥的误区保暖内衣保暖原理的误区袜子材料的认识误区涤纶面料时装的误区西装钮扣的认识误区西装胸前口袋的使用误区西装穿着场合的误区西装可有可无的误区男士裤装穿着的误区男士选择衬衫的误区男式内衣选择的误区西装保养的误区老人宜穿平底鞋的误区学生宜穿运动鞋的误区女性宜穿高跟尖头鞋的误区服饰搭配误区女士内衣和外衣搭配的误区女士袜子与服装搭配的误区裙装搭配的误区休闲服饰搭配的误区牛仔裤装搭配的误区服装与饰物的搭配误区服装与化妆的搭配误区服装与着装场合的搭配误区服装与肤色搭配的误区服装与围巾搭配的误区男士西装搭配的误区西装色彩搭配的误区西装与配饰搭配的误区男士服装与身材搭配的误区衣物洗涤误区衣服久泡容易洗的误区洗涤剂无区别的误区洗涤剂用量与去污成正比的误区洗涤剂投放时间的误区机洗不干净的误区洗衣机可杀菌的误区新衣不用洗的误区衣物洗涤方式的误区洗衣水温的误区洗衣粉功能的误区脏衣物存放洗衣机中的误区洗涤太空棉的误区洗涤毛毯的误区洗袜子的误区冬装换季干洗的误区用肥皂洗内衣和婴儿衣物的误区洗涤真丝精品的误区干洗才上洗衣店的误区干洗比水洗好的误区干洗后马上贮藏或穿着的误区洗衣粉能杀菌的误区丝绸服装收藏的误区纯棉外衣收藏的误区二、饮食误区瓜果蔬菜的食用误区择菜随意的误区做馅时挤掉菜汁的误区小火炒菜的误区烧好的菜稍放再吃的误区生吃蔬菜的误区吃菜不喝汤的误区先切菜再冲洗的误区吃炒菜不增肥的误区“围边菜”好看又好吃的误区蔬菜趁着新鲜吃的误区胡萝卜素只存在胡萝卜中的误区多吃胡萝卜有营养的误区菠菜补血效果好的误区三、农居装修误区四、出行误区五、美容误区六、家庭理财投资误区七、家庭消费误区八、养生保健误区九、育儿与家教误区十、社会心理误区

## <<生活中的误区>>

### 章节摘录

管疾患的保健功能，而水不溶性纤维则更多地用于防止胃肠系统的病变，具有刺激肠道蠕动和促进排便的作用，食物纤维能影响大肠细菌的活动，使大肠内胆酸生成量减少，并能稀释肠内的有毒物质，减少致癌物与肠黏膜的接触时间，因而可预防肠道癌变。

此外，食物纤维还可影响血糖水平，减少糖尿病患者对药物的依赖性，并有防止热量过剩、控制肥胖的作用，还有预防胆结石、降低血脂的功效。

水果榨汁喝对儿童健康不利，易使儿童牙齿缺乏锻炼，面部皮肤肌肉力量变弱，眼球的调节机能减弱。

另外，长期咀嚼无力，下颚会变得不发达，牙齿排列不整齐，上下牙齿咬合错位。

孩子乳牙出全后应吃些富含纤维、有一定硬度的水果，以增加孩子的咀嚼力，通过咀嚼动作牵动面肌及眼肌运动，加速血液循环，促进牙床、颌骨与面骨的发育。

<<生活中的误区>>

编辑推荐

《生活中的误区》：生活百事通丛书

<<生活中的误区>>

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>