

<<幸福生活百分百-生活妙招大全>>

图书基本信息

书名：<<幸福生活百分百-生活妙招大全>>

13位ISBN编号：9787204096190

10位ISBN编号：7204096193

出版时间：2008-9

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：《幸福生活百分百》编委会 编

页数：181

字数：140000

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>

<<幸福生活百分百-生活妙招大全>>

前言

随着社会的不断进步，人们生活水平的不断提高，用科学知识丰富和指导我们的生活已经成为人们的观念和迫切需要。

于是，和人们的日常生活密不可分的各种日常生活妙招就成了人们急切想要得到的东西。

生活，其实并不容易。

特别是成家立业的人，更是整日沉浸在各类琐事中！

衣食住行、柴米油盐、养老抚幼、夫妻邻里，想处理得妥帖周到，都需要人们付出一定的精力和心神，而这些细微琐事又往往使在职场奔波、筋疲力尽的人们感到厌倦，感叹家务劳动的现实与无奈。

其实，这些烦恼与无奈都可以通过一些日常生活小妙招来解决的。

本书正是适应时代的需求应运而生。

我们用通俗易懂的语言，简单有效的形式，从美容、服饰、饮食、医疗、保健、家居、文化用品等各个方面为广大读者详细地介绍了现代生活中需要的各种小常识、小经验、小技巧。

它具有科学性、实用性的特点，内容全面翔实，是家居必备的生活用书。

爱美之心，人皆有之。

美容小妙招教您在工作之余利用生活中的一些常见用品在家中便可轻松做美容。

<<幸福生活百分百-生活妙招大全>>

内容概要

本书将中国传统包含养生文化与现代营养科学完美地结合起来，使广大读者在轻松阅读中学到科学的营养保健知识。

这些知识在日常饮食中的合理运用，可使你轻松有效地获取健康。

本书针对人的不同年龄、不同状态、不同身体素质及不同病理，提供了科学的营养搭配与调养方法，并提供了科学营养搭配的菜谱，多层次、多角度的向广大读者提供了一套完整的营养与饮食宜忌方案。

图文并茂，是一本适合家庭使用的营养保健书籍，是家居生活及饮食保健的必备读物。

<<幸福生活百分百-生活妙招大全>>

书籍目录

第一章 日常饮食宜忌 第一节 三餐宜忌 早餐宜吃食物 早餐禁忌 食面包宜忌 午餐宜忌 晚餐宜吃食物 晚餐禁忌 第二节 饮食习惯宜忌 吃饭忌烫吃 容易“趁热吃”的食物 吃饭、喝酒时不宜吸烟 久煮的水不宜喝 饭前饮水 冰箱内取出食物别急吃 减肥者忌过分限制饮食 驾驶员不能空腹吃香蕉 饱餐之后不宜喝茶 坐飞机前餐饮三忌 嚼口香糖不宜过久 空腹饮食禁忌 第三节 饮品宜忌 自制豆浆宜忌 喝牛奶的禁忌 喝茶的提神与养神作用 冬红茶夏绿茶最适宜 绿茶与枸杞不可同饮 喝菊花茶宜忌 喝酒不宜兑饮料 夏日喝啤酒四不宜 啤酒、白酒忌同饮 第四节 吃水果宜忌 吃水果的禁忌 常见水果的宜忌 哪些人不宜吃猕猴桃 哪些人不宜吃苹果 第五节 食用蔬菜宜忌 常见蔬菜的食用禁忌 警惕易中毒的蔬菜 吃豆芽宜忌 蔬菜健康，不宜过量第二章 特殊人群饮食宜忌第三章 四季饮食宜忌第四章 常见几类食物饮食禁忌第五章 烹调宜忌第六章 食物相克搭配第七章 病症饮食宜忌

<<幸福生活百分百-生活妙招大全>>

章节摘录

插图：什么是胎教胎教，是为了促进胎儿身心健康地发育成长，并确保孕产妇安全所采取的各项保健措施。

同时利用一定的方法和手段，通过母体给予胎儿有利于神经系统功能尽早成熟的有益活动，进而为出生后婴儿的继续教育奠定良好的基础。

<<幸福生活百分百-生活妙招大全>>

编辑推荐

《婴幼儿护理大全》是幸福生活百分百系列之一。

日常护理：决定孩子好的习惯和健康身体的前提；疾病预防：了解和认识宝宝早期发病的征兆，妥帖处理婴幼儿的疾病；智力开发：科学的早期智力训练，增强宝宝的学习和创造力；饮食保健：合理的饮食习惯和方法，提高孩子免疫力。

<<幸福生活百分百-生活妙招大全>>

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>