第一图书网, tushu007.com

<<衣食住行实用手册>>

图书基本信息

书名：<<衣食住行实用手册>>

13位ISBN编号：9787508279916

10位ISBN编号：7508279913

出版时间：2013-2

出版时间：金盾出版社

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

内容概要

《衣食住行实用手册》汇集了与老百姓衣食住行密切相关的各类信息，运用通俗易懂的文字、简单有序的形式，介绍吃、穿、住、行等方方面面的生活知识，集科学性、实用性、针对性、可操作性为一体，让读者准确无误地找到处理问题的方法。
《衣食住行实用手册》由杨晓光、赵春媛编著的。

<<衣食住行实用手册>>

书籍目录

衣着篇 什么质料的衣服更健康 什么服装更环保 服装选购的健康之道 运动着装的选择 购买和使用棉质衣服三项注意 穿深色服装更防晒 阳光下穿红装有利于健康 怎样预防衣物甲醛污染 警惕免烫服装成健康杀手 服装色彩对情绪的影响 幼儿衣着的美与卫生 宝宝穿衣八项注意 儿童穿衣应“ 三暖二凉 ” 不同年龄的儿童着装须知 宝宝不宜穿花衣服 宝宝夏季穿啥衣服最舒适 宝宝秋季穿衣方法 老年人衣着与健康 老年人睡觉不宜穿厚衣服 女性何时开始戴胸罩 选择文胸的三大原则 十大性感着装的健康隐患 女性的卫生护垫不可每天使用 三种内裤最损害女性健康 孕期实用舒适着装 职业女性孕期着装 产后内衣选择须知 男性夏季着装不当有隐患 春季养生之着装 夏季养生之着装 秋季养生之着装 冬季养生之着装 秋寒莫忽视“ 裙装病 ” 冬季穿裙子小心得关节病 领扣领带不要系得过紧 冬季戴帽子的三个注意事项 冬天给宝宝戴帽子四项注意 天冷戴手套注意事项 每个季节至少应备四双鞋 买鞋的学问 警惕五款高跟鞋的“ 高度 ” 危机 正确穿高跟鞋方法 穿运动鞋的误区 常穿人字拖鞋危害大 平足与高足弓的人如何选鞋子 足癣病人别穿硬底拖鞋 关节炎患者宜穿坡跟鞋 小孩不宜穿露趾凉鞋 靴子不宜天天穿 女士如何选择丝袜 男士怎样选择袜子 袜口太紧易引发疾病 戴首饰不当可致病 戒指最好是戴一戴，摘一摘 小儿不宜戴首饰 戴首饰洗手等于没洗 戴首饰出现皮肤过敏怎么办 怎样挑选隐形眼镜 哪些人不宜戴隐形眼镜 太阳镜颜色的选择 饮食篇 五色食物养五脏 健康早餐的原则 健康午餐的原则 健康晚餐的原则 吃夜宵四大注意 最适合春季吃的食物 最适合夏季吃的食物 最适合秋季吃的食物及搭配 最适合冬季吃的食物 女性每天必吃的抗衰老食物 最适合女性经期吃的食物 孕妇必吃的十七种食物 孕妇饮食禁忌的三大误区 孕妇防辐射必吃的六类食物 最适合月子里吃的八种食物 月子里要少吃的食物 最适合男性吃的食物 男性最不宜多吃的五种食物 男性更年期的饮食调养 适合老年人常吃的八种食物 老年人不宜多吃的食物 六种错误吃法有损宝宝健康 不宜给宝宝吃的食物 儿童一定要少吃的零食 青春期应补充哪些营养 有助于孩子长高的食物 能让人精力充沛的食物 有助于提高记忆力的食物 各种血型的最佳饮食习惯与搭配 八种不同职业的健康饮食 电脑族饮食须知 不吃主食危害健康 不宜空腹吃的八种食物 不宜多吃的九大伤肠胃食物 会让人“ 变笨 ” 的十二种食物 不能隔夜吃的食物 蔬菜的六种饮食禁忌 常吃八种菜预防八种癌症 助眠的九种食物 上床前千万不能吃的五种食物 有利于减肥的食物 经常吃素的人要补充什么营养 容易让人衰老的食物 街边十大有毒小吃 什么是“ 绿色装修 ” “ 绿色装修 ” 的设计手法 “ 绿色装修 ” 的材料选择 家居装修要注意八类健康禁忌 重视六大装修细节 老人居室装修四“ 忌 ” 儿童房间装修注意事项 室内环境的基本卫生要求 装修房屋如何防“ 毒 ” 怎样使室内空气清新 居室防潮妙方 新家装修巧配色 警惕室内灯光污染 家居窗饰三原则 家居不能忽视的十二个健康细节 穿衣镜摆放有讲究 各种浴缸的保养方法 地板日常保养三窍门 水暖地热地板如何保养 最适合人体健康的家具高度 家居摆设不当影响健康 房屋装饰画要注意环保 家电怎样摆放才更健康安全 如何防止电器辐射 如何防止家电二次污染 如何使小家电更省电 最不该使用的家居“ 日用品 ” 家中必须排查的四个致癌死角 九个家居健康提醒 家居巧去污 八个卧室收纳小妙招 八种材料高效清洁房间 八妙招让卫生间香气四溢 警惕家电背后的健康陷阱 十六招赶跑冰箱恶臭 家居健康绿化攻略 适合室内养植的花草 不适合室内养植的花草 能镇静止痛的植物 能驱蚊虫的植物 能吸收有毒化学物质的植物 千万别让孩子接触的“ 毒花 ” …… 出行篇

章节摘录

版权页： 男士怎样选择袜子 天然纤维含量在55%以上的袜子可有效避免异味的产生。
天然纤维包括棉、麻和桑蚕丝。
其中，以麻的性能最为优异。
麻具有天然的抗菌和抑菌功能，吸湿排汗的性能比棉和化纤都要优越，因此给人一种“干爽”和“凉快”的感觉。
含棉量在55%以上的男袜，是一种经济实惠的选择。
棉花是柔软而舒适的天然纤维，其吸湿性、透气性和舒适性适中，价格较麻质以及真丝便宜。
真丝男袜的舒适性较高，但美中不足的是真丝不结实、不耐磨。
男士在选择袜子时，应避免几个误区。
比如，一般人不选择化纤男袜，其实男袜中如果没有氨纶（莱卡）成分，袜子的弹性和保形性就不理想。
更何况目前出现了一些新的化纤品种，吸湿和散湿效果甚至优于棉袜。
另外，目前市场上还存在许多功能性袜子，号称有多种疗效，对此，只能是商家姑妄言之，消费者姑妄听之，一双袜子要对人体产生保健作用，实在是太难了。
袜口太紧易引发疾病 有许多人为了防止袜子下滑，喜欢穿袜口稍紧一些的袜子，这种袜子会把脚踝部都勒出红痕来。
可见，袜口过紧，对于健康是非常不利的。
这是因为脚踝是脚部血液循环的重要关口，如果袜口松紧合适，静脉血液就能顺利通过脚踝流回心脏，如果袜口太紧，就会导致本该流回心脏的静脉血液淤滞在脚踝附近，将使心脏负担加重，长久下去甚至会引发高血压。
人们常常感觉脚发凉，可能也是袜口太紧的缘故，是由于动脉血液不能及时到达脚部，导致脚局部的新陈代谢降低所造成的。
另外，袜口太紧，还会导致脚部皮肤角质层增厚，变得粗糙、干燥，日子久了就会诱发鸡眼、脚垫等。
对于中老年人来说，更要格外注意，因为中老年人常存在不同程度的高血脂和动脉硬化，袜口对脚踝局部的压迫常常会导致血压增高，严重的甚至诱发心脏病。
糖尿病患者的下肢以及足部常存在不同程度的血液循环不良，袜口过紧无异于“雪上加霜”，容易诱发或者加重糖尿病足。
所以，在选择袜子时，除了注意袜子的质地、大小以外，更要看袜口的松紧是否合适。
已经买回来的袜子，如果袜口过紧，不妨借助蒸汽熨斗给袜口迅速“增肥”。
具体做法是：先用软尺量一下脚踝处的周长，然后找一块宽度适中的废弃硬纸盒，将袜口撑起，根据袜子的质地，设置电熨斗的温度，在两面的袜口处轻轻各熨一下，这样原本过紧的袜口就能宽松很多。

编辑推荐

《衣食住行实用手册》由金盾出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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