

<<家事禁忌一本通>>

图书基本信息

书名：<<家事禁忌一本通>>

13位ISBN编号：9787534130502

10位ISBN编号：7534130506

出版时间：2008-3

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：周范林 编

页数：300

字数：520000

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>

<<家事禁忌一本通>>

内容概要

如果您想在衣、食、住行等方面处处获得惬意的享受，那么您最好时刻留神，不让失误来找您的麻烦。

本书是人们生活中最为实用的百秋顾问，也是您生活中一切红灯区的忠实警报器。

本书从人们所熟悉的生活习惯、饮食营养、穿着打扮、美容健美、家用物品、婚姻家庭、家庭教育、养生保健、居室布置、社交友谊等10个方面，详细而全面地介绍了家庭生活中3600多个实际问题的避免方法，力求操作简便，行之有效。

愿您的生活少烦恼、高质量。

<<家事禁忌一本通>>

书籍目录

生活习惯篇 生活习惯忌 睡眠习惯忌 吃饭习惯忌 饭后习惯忌 饮酒习惯忌 酒后习惯忌 饮茶习惯忌 泡茶习惯忌 洗澡习惯忌 旅游习惯忌 游泳习惯忌 节日生活忌 夏日生活忌 冬天生活忌 看电视忌 读书看报忌 空腹忌 用筷习惯忌 饮食营养篇 饮用牛奶忌 饮水解渴忌 食用冷饮忌 喝豆浆忌 吃火锅忌 吃柿子忌 吃糖忌 吃螃蟹忌 吃肉忌 食油忌 吃蛋忌 食物多吃忌 食物生吃忌 吃西瓜忌 吃蒜忌 食用碘盐忌 日常饮食忌 食物同吃忌 味精使用忌 冬令进补忌 食物选购忌 食物加工忌 炒菜忌 煮食物忌 炒菜放盐忌 兔肉烹调忌 制作鲜汤忌 食物贮存忌 穿着打扮篇 穿着打扮忌 添置衣服忌 服饰配套忌 特殊体形着装忌 根据体形选穿服装忌 衣物穿着忌 女性穿衣忌 穿着西装忌 穿着毛织物服装忌 选穿羽绒服忌 丝绸服装穿用收藏忌 胖人穿衣忌 熨烫衣服忌 戴帽子忌 选穿袜子忌 穿鞋护鞋忌 皮毛衣物收藏忌 湿洗筒做毛呢服装忌 洗涤收藏镶嵌金银丝的服装忌 洗涤化纤服装忌 洗涤涤棉服装忌 洗涤风雨衣忌 衣物洗涤忌 毛毯洗涤忌 选用饰品忌 佩戴首饰忌 美容健美篇 家用物品篇 婚姻家庭篇 家庭教育篇 养生保健篇 居室布置篇 社交友谊篇

<<家事禁忌一本通>>

章节摘录

生活习惯篇 生活习惯忌 忌趴着睡觉有些人午间习惯坐在沙发上或趴在椅子上、桌子上打盹睡觉。

当醒来时，会发生头昏、耳鸣、打嗝、腿软、视物模糊及面色苍白，需要一段时间后才能逐渐恢复，这是由“脑贫血”引起的。

当人熟睡后，心率就减慢，而且血管扩张，流经各种脏器的血流速度也相对减慢，若趴着睡觉，流入大脑的血液就会更加减少。

特别是午饭后，较多的血液要进入胃肠系统，趴着或坐着睡觉更加剧了脑组织血流不足。

忌咬唇咬物啃指甲、咬笔杆、咬下唇的习惯，容易使口腔上颌的门牙突出，下颌的前牙后退，影响牙齿的整齐美观。

忌常剔牙缝一旦养成了剔牙的习惯，便会在每次吃东西后都想剔牙。

要知道，这种做法容易剔伤牙床，引起牙龈出血、肿胀、疼痛等炎症反应，久而久之，可使牙缝增大、牙龈萎缩、牙根裸露和牙齿过早脱落。

忌常拔胡须有的青年以生胡须为丑，又恐越剃越粗，于是就动手拔。

拔习惯了，一有空就情不自禁地伸手，以能拔一二根胡子为快。

其实，拔胡须是有害的。

首先，容易引起毛囊炎、疖子、黄水疮的发生，严重时还可引起脑脓肿。

其次，硬拔并不能制止胡须的再生，却可以改变毛囊的位置，使以后长出的胡须横七竖八。

再者，经常拔胡须可使胡须早黄，有碍美观。

忌经常挖耳朵有些人养成了挖耳朵的习惯，一有空就挖了起来，长此下去是有害的。

因为，经常挖耳很容易挖破外耳道的皮肤，让细菌进入伤口，引起感染；如用长短物体来回搔扒，也会将细菌挤入毛囊或皮脂腺管中，引起外耳道发炎流水，甚至会引起疖肿。

有手癣的人，如不洗手就挖耳，会将霉菌带入耳内，感染外耳道，引起奇痒难忍，还易发生湿疹，流黄水，发炎。

经常挖耳，刺激耳道，可使之慢性充血，耳屎分泌旺盛，反而堵塞耳道。

.....

<<家事禁忌一本通>>

编辑推荐

《家事禁忌:一本通(特惠版)》由浙江科学技术出版社出版。

<<家事禁忌一本通>>

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>