第一图书网, tushu007.com

<<不可不知的生活宜忌1000例>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的生活宜忌1000例>>

13位ISBN编号：9787542724366

10位ISBN编号：7542724363

出版时间：2009-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：《图说生活·生活365系列》编委会 编

页数：223

字数：230000

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

前言

您的生活，我们的主张生活本身就是一本百科全书，处处皆学问。
但这繁琐和平淡中又充满了各种玄机。
怎样做才是正确的选择，怎样才能不让自己误入歧途，希望我们的新主张能不断提升您的生活质量。
细节决定成败我们的生活被周边许多的细节所左右，稍不留神，就会被一个毫不起眼的小问题所打败，如同牵一发而动全身。
关注生活，要从绍节开始，而我们的目的就是手把手地教您留心生活中的细枝末节，让生活变得从容自在。
分门别类，生活宜忌一目了然本书从日常起居、健康饮食、养颜护肤塑身、保健养生、运动旅游等多方面展开，配以精美的图片、独到的小贴士，将你已经遇到的、正在遇到的或即将遇到的疑惑通通汇总，告诉你该做什么，不该做什么，让健康快乐的生活从此开始！
小小的投入，大大的受益希望本书的存在，让您无论在面对生活中的疑难杂症，还是突如其来的小小问题时，都变得游刃有余。
一份不大的投入，换回一个贴心贴肺的关怀。
从此，您就是生活的专家，生活由您来掌握。

内容概要

生活是一曲优美的赞歌，各种跳跃的音符如同生活中妙趣横生的小智慧，将它们排列组合，一定更加悦耳动听。
在日常生活的方方面面中，将看似琐碎的点点滴滴汇聚于此，生活的篮子盛满了各种精妙绝伦的好经验，运用智慧、经验掌握生活之道，在不经意问的奇思妙想中，蕴藏着生活的乐趣，只有懂生活的人，才能热爱生活，创造七彩人生…… 如何选择适合自己的食材，如何烹饪才能增加营养吸收，如何饮食才能合理搭配膳食，如何起居才能提高生活质量……本书涵盖日常起居宜忌、健康饮食宜忌、保健养生宜忌、为人处世宜忌、家居风水宜忌等，不仅介绍了生活习惯宜忌，还将众多健康的烹调方法、几百款美味健康的食谱细细展示，使生活习惯与健康保健相结合，摈弃传统意识中的错误观念，纠正您的不良生活习惯。
拥有它，您将知道所有生活宜忌；拥有它，您能组出饮食的黄金搭档；拥有它，您就可以做自己的家庭营养师。
一切从细节着眼，让生活从此改变。

书籍目录

PART 01 日常起居宜忌　生活习惯宜忌　　忌醒后立即起床和进食／饭后15分钟宜稍卧／忌伏案午睡　　睡前宜刷牙／忌睡前不洗脸／忌睡前洗头发　　宜在睡前2小时洗澡／睡觉时忌门窗关闭太严／宜裸睡　　睡觉时忌穿麻质睡衣／宜养成良好的起居习惯／忌长时间热水淋浴　　黪洗澡四忌／宜正确梳理头发／必须改正的坏习惯　　忌经常用电吹风吹头发／秋季忌频繁洗头／冬季忌穿过紧的高领衣、高筒靴／打喷嚏忌捂嘴　　生活忌过度紧张／在电脑前工作宜用隔离霜／忌用酒催眠　　看电视三忌／看书四忌　　忌空腹开车／酒足饭饱后忌运动／忌与宠物过分亲昵　生活卫生宜忌　　居室内忌三种污染／宜谨防居室内的放射性侵害　　夏季宜做好通风工作／宜讲究的餐厅卫生／宜保证居室具备以下卫生条件　　煤气灶宜经常擦洗／儿童的居室布置宜注意／木砧板宜经常消毒　　餐具宜经常消毒／宜经常打扫厨房／忌用热水清洗塑料餐具　　厨房用具宜分用／厨房抹布宜经常清洗／维持卧室卫生宜注意以下几点　　宜注意床下卫生／宜定期清洗床上用品／木质家具忌经常除湿／布艺沙发宜定时清洁　　保持洗漱用品洁净宜用的方法／卫生间宜摆放的芳香剂／冲水时宜盖上马桶盖　　宜注意马桶圈的清洁／马桶边忌放废纸篓／宜定期清洗空调　　家电除尘忌不切断电源／忌用湿布擦拭镜子／电视机、电风扇宜定期除尘　……PART 02 健康饮食宜忌PART 03 养颜塑身护肤宜忌PART 04 保健养生宜忌

章节摘录

插图：

编辑推荐

《1000例不可不知的生活宜忌:关注细节让您及家人健康永驻》由上海科学普及出版社出版。
分享居家生活经验，启迪创意生活灵感。

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