

<<现代生活宜忌大全>>

图书基本信息

书名：<<现代生活宜忌大全>>

13位ISBN编号：9787508244761

10位ISBN编号：7508244761

出版时间：2007-3

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：王增

页数：597

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>

<<现代生活宜忌大全>>

前言

随着我国人民生活水平的明显提高及健康意识的大大增强，“吃得饱，穿得暖”已不再是人们生活追求的简单目标，而高质量的物质享受和精神享受则已成为现代人生活的主旋律。

当今，现代物质文明正在不断深入到老百姓生活中去，怎样使生活更科学、更合理，怎样使人更健康、更长寿？

这是人们普遍关注的一个热点问题。

它已经不仅仅是关系到人们身体健康的问题，而且已成为关系到全社会、全人类存在与发展的重大课题以及重要科学研究的内容和项目。

中外医学界对养生保健的探讨和研究，促使现代医学越来越重视生活环境、心理健康、社会因素等方面对疾病的发生、发展、预防和治疗的影响与作用。

生活是一门艺术，也是一门科学。

但是，在现代生活中，由于缺乏科学合理的宜与忌养生理论为指导，不少人步入了种种误区，损害了身心健康。

为了帮助广大群众适应现代生活，引导人们在衣、食、住、行、用、玩等日常生活的各个方面走出误区，树立正确的观念，养成科学的生活习惯与方式，特意编著了《现代生活宜忌大全》一书。

《现代生活宜忌大全》一书，以衣、食、住、行为主线，紧扣现代生活中的各种细节问题，全面而具体地讲述了日常生活中的“宜”与“忌”。

在内容编排上，分为上、下篇，上篇为宜，下篇为忌。

所谓的“宜”，是指在养生方面应该这样做，才是科学、正确的；而“忌”，则是指在现代生活中，不宜这么做，其做法是错误的。

《现代生活宜忌大全》一书，旨在弘扬现代生活中科学的养生理念，传授辩证的养生之道，用正确的科学理论指导人们的衣食住行。

<<现代生活宜忌大全>>

内容概要

这是一本专门讲述现代生活宜忌的大众科普读物。

书中紧密结合现代人的日常生活实际，针对人们衣食住行中的各种细节问题及认识误区，深入浅出地介绍了科学合理的生活方式及道理，明确而具体地告诉大家哪些做法对健康有益应该坚持，哪些对身体有害必须纠正。

全书分为上、下两大篇，上篇专讲“宜”，下篇专讲“忌”。

本书内容丰富，通俗易懂，融科学性、知识性、实用性于一体，适合社会各阶层人士阅读使用，是一本非常难得的养生宝典。

<<现代生活宜忌大全>>

书籍目录

上篇 现代生活中的宜 第一章 穿戴 第一节 衣服 第二节 佩戴 第三节 饰品 第四节 鞋袜 第五节 收藏保养 第二章 饮食 第一节 饮食原则 第二节 科学营养 第三节 科学膳食 第四节 食物搭配 第五节 食物烹调 第六节 四季饮食 第七节 饮水饮料 第八节 特殊人群 第九节 病家饮食 第三章 居室 第一节 住宅守则 第二节 居室环境 第三节 居室布置 第四节 厨房 第五节 卧室 第六节 盥洗 第七节 家用电器 第八节 美容美发 第九节 植物宠物 第十节 性生活 第四章 行旅 第一节 步行 第二节 锻炼 第三节 出游 第四节 乘车 第五节 驾车 下篇 现代生活的忌 第一章 穿戴 第一节 衣服 第二节 佩戴 第三节 饰品 第四节 鞋袜 第五节 洗晒保养 第二章 饮食 第一节 食物搭配 第二节 食物加工 第三节 食物烹调 第四节 调料使用 第五节 饮食习惯 第六节 四季饮食 第七节 食物食用 第八节 蔬果食品 第九节 饮水饮料 第十节 特殊人群 第十一节 病家饮食 第三章 居室 第一节 居室环境 第二节 居室布置 第三节 书房 第四节 厨房 第五节 卧室 第六节 盥洗 第七节 家用电器 第八节 美容美发 第九节 植物宠物 第十节 性生活 第四章 行旅 第一节 行旅 第二节 锻炼 第三节 出游 第四节 骑车 第五节 乘车 第六节 驾车 第七节 日常卫生习惯

<<现代生活宜忌大全>>

章节摘录

小儿穿衣有四宜第一，腹宜暖。

这是因为：肚腹为脾胃的要地，如果腹部受凉，影响消化吸收功能，小儿容易发生腹痛肠鸣、呕吐、泄泻等疾病。

第二，背宜暖。

这是因为：如果背受风寒，小儿容易患伤风、感冒、喘咳、呕吐和气管炎等疾病。

第三，足膝宜暖。

这是因为：如果足膝受凉，会影响脾胃健康，小儿容易生伤风、感冒、寒泄等疾病。

第四，头宜凉。

这是因为：如果头面热，小儿容易生头疮目疾、气喘头晕等疾病。

宝宝宜穿旧棉布衣服在我国民间，一代又一代人流传的做法，家长会选用别的孩子穿过的旧棉布衣服，给自己孩子穿。

很多人认为，“穿过别人孩子的衣服后，孩子会容易带一点”。

有关专家指出，去除迷信因素外，其实这样做，也含有一定科学道理。

这是因为：一方面别人穿过的衣服，在柔软性、舒适性等方面胜过新衣服，宝宝皮肤特别娇嫩，更适合穿棉布旧衣；另一方面经过洗涤多次的旧棉布衣服，基本上消除了甲醛、铅等安全隐患，可以放心使用。

但是，父母最好选择健康孩子的二手棉布衣服，或成人的棉布旧衣裳，而且要多清洗两次再给孩子穿。

内衣柜里宜常富有香味日常生活中，在放置内衣的衣柜里，搁上一块香皂或高级香水的空瓶。

时间久了，其香味会四处飘逸，渐渐地附着在内衣上，穿起来自然会感觉愉快舒适。

这是因为：在忙碌的都市生活中，一方面每天以精神饱满去迎接挑战，另一方面以心情愉快地投入工作，是极其不容易做的事情。

当你睡眠不足，情绪不好时，一件香味微薰的内衣，能使人振奋精神，对职业女性来说，大有裨益。

<<现代生活宜忌大全>>

编辑推荐

《现代生活宜忌大全》是由金盾出版社出版的。

<<现代生活宜忌大全>>

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>