

<<幸福生活禁忌百科>>

图书基本信息

书名：<<幸福生活禁忌百科>>

13位ISBN编号：9787514121629

10位ISBN编号：7514121625

出版时间：2012-9

出版时间：经济科学出版社

作者：唐帅

页数：145

字数：147000

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>

<<幸福生活禁忌百科>>

内容概要

唐帅编著的《幸福生活禁忌百科》从日常穿着、日常饮食、家居生活、户外出行、日常运动五个方面，精选贴近生活的细节，用生活化的语言进行叙述，让读者生动形象地品读健康生活的来龙去脉。幸福流淌在日常生活的衣、食、住、行中，默默地连接着我们的健康，透过《幸福生活禁忌百科》中这一个个鲜活的禁忌知识，让我们体验幸福生活的无上妙趣吧！

<<幸福生活禁忌百科>>

书籍目录

第一篇 幸福生活之穿衣

1. 忌新内衣不洗就穿
2. 洗涤内裤的禁忌
3. 挑选男性内裤的禁忌
4. 男性穿内衣的禁忌
5. 颜色搭配原则与禁忌
6. 着装面试场合六大禁忌
7. 男士穿西装十忌
8. 服装搭配的禁忌
9. 忌长期穿着牛仔裤
10. 忌过多使用护肤精油
11. 头发不要洗得太勤
12. 忌经常烫头发
13. 忌经常染头发
14. 忌用刀刮眉
15. 忌经常用吹风机吹头发
16. 忌马上穿接触樟脑丸的衣物
17. 忌领带系得太紧
18. 塑身衣不能穿得太紧
19. 内衣裤不能贴得太紧
20. 忌腰带扎得太紧
21. 洗衣服的禁忌
22. 隐形眼镜禁忌11则
23. 忌长期穿着鞋跟过高的皮靴

第二篇 幸福生活之饮食

1. 不吃早餐是健康的隐形杀手
2. 自带午餐时忌带海鲜和凉菜
3. 健康晚餐三大忌
4. 饱饭后不宜马上做的事情
5. 忌乱放葱姜蒜和花椒
6. 鸡蛋生吃坏处多
7. 小葱拌豆腐、大葱炒豆腐影响健康
8. 炒鸡蛋不宜放味精
9. 鸡蛋和白糖、豆浆、兔肉不要一起吃
10. 得这九种病不宜吃豆制品
11. 黄豆炖猪肉, 影响吸收
12. 花生黄瓜忌同食
13. 韭菜与菠菜搭配食用可引起腹泻
14. 爆米花、松花蛋, 含铅多
15. 烂姜有剧毒
16. 生豆油含有苯
17. 久煮的水含有亚硝酸盐
18. 太烫食物不能吃
19. 可以品尝但不宜多吃的食物: 熏制、腌制、酱制食品
20. 远离烧烤

<<幸福生活禁忌百科>>

21. 忌柿子空腹吃
22. 街头熟玉米不能吃
23. 发芽、变青的土豆有毒
24. 新鲜的黄花菜(金针菜)有毒
25. 忌饭前饭后饮浓茶
26. 青西红柿、鲜木耳、鲜竹笋有碍健康
27. 带尖的西红柿,好看不能吃
28. 顶花带刺的黄瓜可能导致不孕
29. 饭后不宜吃水果
30. 炒不熟的扁豆有毒
31. 鸡头、鸭头有毒,吃不得
32. 忌吃鸡翅尖、鸡屁股
33. 猪牛羊身上“三腺”吃不得
34. 鱼筋、鱼腹内黑衣、鱼胆不能吃
35. 死螃蟹有毒,不能吃
36. 切勿食用螃蟹内脏
37. 兔子“臭腺”吃不得
38. 猪肝不宜多吃
39. 河虾与番茄同食易食物中毒
40. 咖啡与白酒同饮伤大脑
41. 啤酒和白酒不宜同饮
42. 忌酒与汽水同饮
43. 边吸烟边饮酒是慢性自杀
44. 情绪低落时,忌借酒消愁
45. 喝酒后,忌马上洗澡
46. 忌酒后喷农药,容易引发中毒
47. 忌酒后马上用药
48. 忌生病时饮酒
49. 孕妇不可喝酒
50. 睡前大量饮酒,会导致成人突发性死亡综合征
51. 忌喝冷酒,酒后不能受凉
52. 不宜空腹喝酒
53. 黄瓜西红柿营养高,一起食用吃不消
54. 大枣不可过量食用
55. 大葱和蜂蜜同时吃,会和胃酸起反应
56. 糖精和鸡蛋不能在一起吃,容易中毒
57. 涮羊肉搭配不好危害健康
58. 柿子不宜与白薯等同食
59. 醋与胡萝卜同食,会破坏胡萝卜素
60. 牛肉与栗子同食,强身又健体
61. 鸡肉与芥末同食,会伤元气
62. 茄子怎样搭配适宜
63. 芹菜不宜和醋一起炒
64. 狗肉与大蒜同食刺激肠胃黏膜
65. 猪肉搭配的禁忌
66. 忌用茶叶煮鸡蛋
67. 土豆烧牛肉,易胀气

<<幸福生活禁忌百科>>

68. 忌饮酒时食用胡萝卜
69. 忌牛奶与橘子一起吃
70. 忌鲤鱼咸菜同食
71. 韭菜与酒同食易引起胃肠疾病
72. 菠菜豆腐色鲜美, 钙酸凝结实不宜
73. 山楂配海鲜犯大忌, 引起腹痛与便秘
74. 牛奶放红糖影响蛋白质的吸收
75. 酸奶最好不要与香蕉一起吃
76. 健康生活, 忌吃油炸食品
77. 吃鸡精的注意事项
78. 忌过量吃味精
79. 空腹喝牛奶, 浪费多多
80. 喝豆浆, 四不宜
81. 空腹吃香蕉, 易导致心肌梗塞
82. 吃糖过多害处多
83. 吃盐过多容易患高血压
84. 忌白萝卜和胡萝卜一起吃
85. 忌萝卜与橘子同吃
86. 小心, 隔夜银耳汤有毒
87. 日常喝茶十五禁忌
88. 切勿用错误方式泡茶
89. 开水泡香菇, 营养被破坏
90. 南瓜不宜与哪些食物一起吃

第三篇 幸福生活之居住

1. 忌长期吹空调
2. 电热毯的使用禁忌
3. 暖贴的使用禁忌
4. 高压锅的使用禁忌
5. 微波炉的使用禁忌
6. 洗衣机的使用禁忌
7. 家用电器的使用禁忌
8. 忌长期不晒被子
9. 不同材质的衣物清洗禁忌
10. 忌用水浇灭油锅
11. 家庭防火“四大禁忌”及防火四宝
12. 液化气使用要“三心二意”
13. 地震发生时的逃生注意事项
14. 食物中毒的应急处理
15. 老年人的禁忌动作
16. 预防老年人中风的注意事项
17. 鱼刺卡喉的紧急措施

第四篇 幸福生活之出行

1. 自驾游出门记着准备修车工具
2. 自驾游充分准备保安全
3. 自驾游行车全攻略
4. 旅行险投保全攻略
5. 夏季旅游血吸虫病预防措施

<<幸福生活禁忌百科>>

6. 出门旅游必备物品
7. 摄影景深有什么选定的办法
8. 怎样进行徒步旅游
9. 春游出行要注意什么
10. 出境旅游有哪些结算方式
11. 出外旅行如何选好住宿地
12. 黄金周出游有哪些省钱秘籍
13. 自驾游异地出险注意
14. 乘飞机出游旅客须知

第五篇 幸福生活之休闲运动

1. 运动不足害处多
2. 儿童运动不足, 易得口腔传染病
3. 强直性脊柱炎患者要少运动
4. 孕妇做运动有哪些禁忌
5. 老年人运动锻炼五大禁忌
6. 哪些糖尿病患者禁止做运动
7. 慢性前列腺炎患者在运动方面有哪些禁忌
8. 高血压病患者的运动禁忌
9. 心血管病患者运动注意事项
10. 剧烈运动后的禁忌
11. 游泳有哪些禁忌
12. 拒绝健身房的运动伤害
13. 夏天运动四大禁忌
14. 冬季体育锻炼五大禁忌
15. 运动减肥五大禁忌
16. 晨雾中跑步, 当心感染呼吸道疾病
17. 室外健身不是越早越好
18. 心急运动脚遭殃
19. 忌穿高跟鞋跳舞, 爱美更要保护脚
20. 篮球运动十大禁忌
21. 女性有氧运动禁忌
22. 女性月经期运动禁忌
23. 自行车运动有哪些注意事项
24. 登山五大禁忌
25. 冠心病患者运动注意事项
26. 近视眼做激光手术后运动时有哪些注意事项
27. 高血脂患者合并哪些疾病时, 禁忌运动
28. 运动前后半小时喝可乐伤身
29. 瑜伽运动“一忌两注意”
30. 气胸患者的适宜运动与禁忌运动
31. 心律失常患者哪种情况禁忌运动
32. 心脏疾病的预防
33. 运动后不能吃鸡鸭鱼肉
34. 老年人养生“五忌八要”

参考书目

<<幸福生活禁忌百科>>

章节摘录

版权页： 15.忌经常用吹风机吹头发 经常使用吹风机，头发所含的水分若降低至10%以下，发丝就会变得粗糙、分叉，最好让头发自然阴干。

很多人都认为吹头发会损伤头发，而发型师认为每次洗完头后必须用风筒吹干头发，但要注意吹的方法、角度和程度。

第一，洗完头后，如果没有条件让其自然风干，可适当使用电吹风。

因为头发湿的时候最脆弱，不能用力搓干，也不能用毛巾拼命抖动头发，否则头发会断裂或打结。

正确的做法是用吸水性较强的毛巾包裹吸掉头发的水分，当头发不再滴水时，高举吹风机，手举过头垂直吹干头发，只要让吹干时风筒不断移动，并注意与头发的距离保持在20厘米以上，风筒是不会伤害头发的，头发吹至七八成干即可。

第二，湿发是最脆弱的，最好不去碰它，要不用不了多久你的头发就会有严重的干枯、分叉出现的，而且容易出现断发，头发变得毛躁、不易打理。

最好的方法是自然晾干。

当然，如果你的头发已经出现上述问题的话，首先是要剪掉分叉的头发，然后定期焗油，最好是每月一次。

第三，平常要用洗护分开的洗发产品，选择自己合适的品牌，这样更有利于头发的保养。

第四，不要用塑料或尼龙的梳子梳头，最好是黄杨木的梳子，桃木梳子也不错。

头发洗干净后，任其自然风干，最好不用电吹风吹干，以免头发弹性减弱，产生断发现象。

第五，很多人都习惯在家洗完头之后用电吹风把头吹干，但如果使用不当就会把头发中的水分吹走。因此大家要记住这个数字：20~30厘米，让电吹风与头发保持这个安全距离，头发的伤害自然会降低。

16.忌马上穿接触樟脑丸的衣物 金秋，夏季的衣物、鞋帽该收起来了，一般人们都喜欢在储物柜里放几颗樟脑丸，殊不知，樟脑丸中含有对二氯苯，这种成分是一种化学物质，在保护衣服的同时也在悄悄地伤害人体，不知不觉就成了“隐形杀手”。

樟脑丸有天然樟脑丸与合成樟脑丸之分。

合成樟脑丸是一种有机化合物，含有萘的樟脑丸大多呈白色，气味刺鼻，且沉于水中；而天然樟脑丸则是光滑的呈无色或白色的晶体，气味清香，会浮于水中。

樟脑丸是家庭常用的防止衣服被虫蛀的物品，其主要成分是萘酚，具有强烈的挥发性。

当人穿上放置过樟脑丸的衣服后，萘酚会通过皮肤进入血液。

如果出生后不久的新生儿接触了樟脑丸，会使体内大量的红细胞被破坏，导致急性溶血，甚至危及生命，或留下不同程度的后遗症，如智能落后、运动障碍等。

因此，存放新生儿的衣物时不要用樟脑丸。

如果已经放了，则要在穿之前几天把衣服放在阳光下直晒，让樟脑丸的味道挥发掉。

家人的衣服放置了樟脑丸后，拿出来穿之前也要晒一阵子，待樟脑丸的气味消失后再穿，以免新生儿接触后发生溶血。

<<幸福生活禁忌百科>>

编辑推荐

居家度日、时尚美食、当代生活、快乐人生、医用吃穿。

《幸福生活禁忌百科》是现代生活的健康宝典，一部适合亿万人使用的工具书，一本细致入微的健康宝典。

<<幸福生活禁忌百科>>

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>