

<<不可不知的1000个健康细节>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的1000个健康细节>>

13位ISBN编号：9787538017380

10位ISBN编号：7538017380

出版时间：2008-10

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：李月英

页数：304

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>

<<不可不知的1000个健康细节>>

内容概要

吃穿住行、从头到脚说健康——本书从饮食营养、日常居家、旅游和娱乐、睡眠、服饰美容、运动、心理、女性、男性、性爱、疾病防治等细节方面告诉你一年四季、吃穿住行、从头到脚、从里到外不可不知的养生方案和保健技巧。

科学实用——本书将日常生活中复杂的养生道理和健康常识，用科学而又通俗的语言予以阐述。本书所阐述的内容，无论是广度还是深度，均超越了目前市场上同类读物，是一本内容充实、科学性 强而又通俗易懂、引人入胜的科普佳作。

可操作性强——健康离我们并不遥远，只要参照本书提供的正确方法，掌握正确的健康知识并付诸行动，就能使你健康快乐。

<<不可不知的1000个健康细节>>

书籍目录

饮食营养细节与健康 冰啤酒,要当心 冰西瓜好吃,健康堪忧 西瓜生冷,多吃伤身 吃水果当削皮 吃西柚好处多 吃枣子,当用心 水果不能代替蔬菜 黑色水果,越吃越年轻 水果不能代替正餐 冬天吃水果有讲究 早上吃水果营养更高 饭后不能立即吃水果 食用打蜡水果要注意 苦瓜多吃,先苦后甜 常吃苦味食品有益健康 早餐不吃好,毛病少不了 韭菜下酒,不利肠胃 吃素不一定长寿 高纤维食品,少吃有益多吃有害 烤鸭油危害大 生花生营养好 胡萝卜不宜生吃 胡萝卜下酒小心中毒 菠菜不宜多食 食用西红柿的禁忌 吃木耳,切莫贪“鲜” 慎食新鲜黄花菜 酸菜不能多吃 成菜不能多吃 隔夜熟白菜,千万不能吃 吃春笋,防过敏 吃杏仁,分清苦和甜 吃火锅的学问 黄瓜更营养的搭配方式 苦味柑橘不能吃 葡萄皮,营养足 无根豆芽不健康 柿子美味,但要慎吃 鸡臀尖不能吃 腊肉不宜多吃 常吃香肠害处多 烧焦的动物脂肪不能吃 谨慎进食蚕蛹 油炸食品,少吃为宜 方便面只方便不营养 粉丝吃多小心铝中毒 吃螃蟹有学问 多吃鸡蛋会致病 鸡蛋生吃,害处多 不要吃刚出炉的面包 常吃紫菜对身体好 常吃燕麦好处多 吃烫食,有隐患 吃捞饭,不营养 一分为二看粗粮 常吃带馅面食好处多 每顿少吃点,健康又长寿 预防微量元素缺乏要多吃哪些食物 汤泡饭不易消化 白糖不宜久存 深海鱼油要慎吃 吃盐过量,伤身无形 “油渣”多食不健康 牛奶加鸡蛋不是完美早餐 豆制品营养,科学对待 边吃边饮,消化不良 空腹喝茶,有害无益 咖啡加糖不宜多 吃羊肉,有禁忌 牛奶不能高温久煮 煮牛奶不宜加糖 牛奶加钙,画蛇添足 空腹喝酸奶不利健康 豆浆冲鸡蛋不科学 啤酒不能与烈性酒同饮 吃海鲜不能喝啤酒 这样吃海鲜更安全 喝汽水,有讲究 人参蜂王浆,服用要科学 乱吃零食,健康有忧 不宜长期过多食用植物油 吃早餐不宜过早 低脂食品不减肥 蛋糕不要插蜡烛 热饭菜不宜直接放入冰箱 冰箱不是万能箱食物存放有讲究 冰箱里拿出来的饭菜不能直接吃 就餐时听音乐,健康又享受 食不语有益健康 站立进食不健康 哪些人需要少吃多餐 保鲜膜不一定能保鲜 茶叶冲泡次数有讲究 不要用滚水沏茶 煮咖啡水温是关键 蹲着吃饭影响消化 饭后不宜马上喝茶 饭后不要立即洗澡 杯上茶垢,久留无益 贵金属饰物,不是人人适宜 穿耳洞要小心 洗澡后不要马上化妆 女性孕期不宜化浓妆 夏日莫浓妆 佩戴饰物的禁忌 戴眼镜禁忌 不要戴劣质太阳镜

运动细节与健康 小运动能护肾 运动过量,适得其反 运动后不宜马上洗澡 运动后不宜马上进餐 运动后吃酸性食物更疲劳 运动后大量饮水小心水中毒 运动后不宜吸烟 运动后不要立即吃冷饮 晨练讲究多 冬天运动3预防 冬季体育锻炼3禁忌 冬季长跑讲究多 冬泳健身,循序渐进 倒走健身,安全第一 跑步不当会患病 赤脚走路对健康有益 慢跑有益健康 锻炼前不要憋大便 锻炼前不要憋尿 饭后百步走要科学 散步有讲究 学会跳舞,身心受益 清晨运动须饮水 体力劳动不能代替体育运动 健身锻炼别以出汗论高低 健身时如何呼吸 游泳谨防抽筋 快走健身,一举多得 长时间剧烈运动危害健康 剧烈运动后不可立即休息 酒后不宜运动 多动手指能健脑 跳绳好处多 起床或睡前10个健身小动作 哑铃锻炼,健身又健美 莫让健身器材伤了身 小量随意运动益身心 运动前喝咖啡有讲究 运动中补水有技巧 更年期如何运动 夏练三伏有益处 冬练三九要科学 心血管病人忌冬季晨练 感冒时切勿锻炼 锻炼前进食对身体好 上下班甩手大步走 跑步时不宜听广播 老年人如何运动 不坚持锻炼害处多 心理细节与健康 长吁短叹有益健康 学会巧妙控制愤怒 “笑”有哪些好处 “老来俏”有利于身体健康 过分厌烦属不良心理 平心静气身体好 小事糊涂益健康 “哭”也有益处 怎样克服过度敏感 如何解决“心累” 学会推迟心理衰老 压抑时要学会正确发泄 怎样改变多疑心理 引吭高歌,身心健康 女性细节与健康 敏感性皮肤的日常护理 常吃猪血好处多多 秋季女人吃什么最养颜 女性不宜多喝可乐 怕冷女性该吃啥 女性宜喝葡萄酒 女性吸烟危害多 哪些食物可健美乳房 女性快走最益健康 女性正确对待洗冷水澡 女性需要经常“妇检” 中年妇女应如何补钙 什么是安全期 女性如何预防皮肤色斑 女性如何保护外阴 单肩短带挎包会伤身 女性治便秘的最有效食疗 女性生气易导致多种疾病 女性特殊时期如何用药 服避孕药需补维生素 紧急避孕药不能随便吃 阴道松弛怎样恢复 经期捶腰影响健康 经期不宜做足底按摩 经期不宜过性生活 经期不宜拔牙 哪些女性不宜服用避孕药 妇女不宜长期使用高锰酸钾 更年期妇女要补钙 更年期后要养护皮肤 更年期女性如何注意饮食 女性几种正常的乳房胀痛 乳腺增生一般不会癌变 什么时候要开始怀疑自己的乳房 哪些行为容易伤害子宫?

选购与使用卫生巾5要点 导致月经失调的原因 男性细节与健康 男性也会患乳腺癌 男性日常如何护肾 警惕前列腺炎 缺锌影响男性健康 科学排尿有助于男性身体健康 男人怎样才能睡得更好 男人俯卧睡

<<不可不知的1000个健康细节>>

觉姿势不可取 男人如何拒绝秃顶 拔胡须带来的危害 男士要健康护肤 男人如何保护大脑 男性减肥要注意什么 男性阴囊坠胀是何因 男人身边的“精子杀手” 排精量过多过少都是病 男性坐浴更健康 男性也有更年期 过度禁欲要不得 导致男性肾虚几大原因 中年男性护肝4要素 男性延缓早泄的方法 自行车座与男性健康 男性傍晚运动安全又有效 男人“洗洗”也健康 几种男性疾病的自我检查 有效预防男人衰老的10招 让中年男人更健康的3大法则 身体健康的4盏信号灯 男性夏天不宜光着上身睡觉 中年男性当心眼病 男性定期适量献血有益健康 男性当心骨质疏松 男人缺钙的几种信号 男性慢性疲劳也可致阳痿 男人有病“写”在脸上 男人下厨有益身体健康 影响男性的性欲望和能力的五类药物 男人常见疼痛预示疾病性爱细节与健康 洗澡后不宜立即性生活 酒后性交害处多 性生活后不宜马上喝冷饮 性生活前后宜清洁性器官 性生活后不可用湿巾清洁 性生活时间不是越长越好 女性患性器官疾病期间不能过性生活 体外射精不能避孕且害处多 性爱能让女性更健美 冷热水交替洗澡能增强男性性功能 性生活也会过敏 忍精不射不利健康 不可盲目崇拜性技巧 性欲旺盛也是病 早晨做爱质量更高 饭后不宜立即做爱 纵欲会导致身体抵抗力下降 中年夫妇怎样推迟性衰老 “性惩罚”危害丈夫健康 女性性功能障的表现 常见的男性性功能障碍 适量运动可以提高性生活质量 性交后阴部隐痛的几种原因 性生活过程中不能过度挤压 肿瘤患者可以有性生活疾病防治细节与健康 骨折早期莫喝骨头汤 腹泻和发烧病人不宜吃鸡蛋 感冒初期少吃西瓜 发热不宜喝茶解热 近视眼患者不宜多吃糖 慢性胃炎患者不能大量喝啤酒 关节炎患者忌肥肉 高血脂患者的营养对策 胃病患者宜少吃稀饭 患了红眼病聪明应对 扭伤不能马上贴膏药 冠心病患者慎用空调 肝炎患者要补钙 高龄老人警惕老年痴呆症 如何护理昏迷病人 高血压患者如何穿衣 创可贴不能随使用 润喉片不能随便吃 补充维生素决不是越多越有益 打针不一定比吃药更易治病 哮喘发作快补水 老戴口罩对预防感冒不利 春季需预防呼吸道疾病 皮肤病不宜过度搔抓 预防老年性白内障 早衰有信号 老人频繁咬舌快查大脑 脑部按摩可保健身体 老人中风的信号 老年人要预防中风 高血压患者鼻出血很危险 高血压患者要预防鼻出血 下肢肿胀谨防静脉栓塞 头痛别忘看鼻科 引发心衰的原因 预防心衰 常见的治疗感冒误区 预防感冒3诀窍 心脏病发作有前兆 健康饮食, 保护心脏 服用强心药物须谨慎 春天“流脑”是高峰 初春易诱发心梗 春季预防哮喘发病 春季的防病良药——板蓝根 春季甲肝到了高发期 忽冷忽热易得“风湿病” 春季适宜调养风湿病 春季心肌炎患者少干体力活 春寒留神呼吸道感染 春季小心。“热感冒” 夏天洗澡警惕心绞痛 夏季当心面瘫 盛夏心血管病人早晨喝杯水 夏季常备防暑药 夏天降压药应减量 用藿香正气, 剂型有区分 肿瘤患者夏季提防中暑 夏季里就要预防冬季患病 入秋后少用拔罐祛寒气 喝水的学问 改变不健康的吃饭习惯 乘车、走路时不要吃东西 保温瓶使用有讲究 生熟食品要分清 不要用金属容器装蜂蜜 油漆筷子藏毒素 厨房器具不要随意用 不要用纱罩盖食物 饭桌不要铺塑料布 饮酒有禁忌 早餐要吃好吃饱 午餐肉忌多吃 烤羊肉串, 多吃易患胃癌 涮羊肉忌太嫩 每日喝牛奶, 细节要牢记 酸性饮料口感好, 不宜过量 红薯长黑斑, 易中毒 青皮土豆不能吃 生鱼片不宜经常吃 忌吃青蛙肉 成鱼怎样吃 炒菜时油温忌过高 不要吃生棉籽油 猪肝鲜嫩有病菌 鲜笋烹调有技巧 油条含铝, 多吃易早衰 不宜多吃的美味 鱼、肉不能长时间冷藏 存放鱼类去掉鳃和内脏 生活中常见的几种错误方式 不要用面肥发面 米饭健康吃 不要把面包放在冰箱里贮存 正确使用味精的方法 晚餐过于丰盛, 不健康 日常饮食营养的几种错误方式 不要吃过咸的食物 每餐只要七成饱 小心患上美食综合征 养生治病药粥, 不能随便喝 不要吃煮熟后变红的元宵 不要食用反潮变硬的奶粉 不要食用变稠凝固的炼乳 鱼不宜吃得过多 鱼头鱼子不宜多吃 忌生吃鱼虾 忌食用鲜海蜇 生吃海鲜小心中毒 哪些人不宜吃甲鱼 “活吃鲤鱼”名菜不健康 河豚鱼有剧毒 生吃鱼胆、蛇胆有危险 猪身上的三种东西不能吃 吃肉有禁忌 烹制火腿禁忌 鸡蛋健康吃日常生活细节与健康 卧床看书的危害 蹲厕看报, 痔疮来找 憋尿会憋出病 经常梳头, 好处多 梳子不要公用 常戴耳机害处多 饭后吸烟害更大 避免蹲厕所抽烟 电话机要经常消毒 钥匙也要经常清洗 化纤布不可做抹布 常点蚊香有害处 不要用手指蘸唾液 二郎腿跷出来的疾病 乘车时不要闭目养神 乘车看书伤眼睛 强光下看书弊端多 交替使用多种牙膏好 牙刷寿命不能超过3个月 温水刷牙利健康 洗牙应注意什么 牙膏残留在口中影响健康 茶水漱口好处多 不要掏耳朵 挖鼻孔等于自毁“门户” 嘴唇干, 不要舔 嚼口香糖有学问 热天不宜用冷水洗脸 洗手液洗手更健康 酒后看电视, 越看越近视 搓澡对皮肤有害 正确对待冷水浴 冬季洗澡避免水温过高 洗桑拿浴有危险 洗澡应注意的细节 隔夜自来水, 健康杀手 卫生筷不一定卫生 不洁卫生纸可能致癌 长时间驾车, 疾病找上门 预防长时间驾车引起震动病 空腹开车易出事 不要经常挤压手指关节 牙齿开瓶

<<不可不知的1000个健康细节>>

盖,有损牙齿 唾液是宝 多咀嚼好处多 火柴虽小,致癌不得了 冷热水交替洗脸皮肤好 别让牙签毁了牙 药物牙膏不是药 牙膏泡沫不是越多越好 报纸包熟食不卫生 久坐沙发,睾丸受损 冲马桶有学问 起床后不要立即叠被子 刮胡子,有讲究 空调病,要预防 卫生纸不是越白越好 清晨开窗,引毒进屋 雷雨天不宜看电视 防止患上电脑综合征 液晶显示屏也伤眼睛 电脑键盘需要经常清洁 电脑族要预防“鼠标手” “鼠标手”的运动疗法 笔记本电脑也莫天天用 电脑前如何护肤 经常使用电脑应喝什么茶 冬季不宜停用冰箱 挺胸抬头有益健康 用手机注意健康 防电脑辐射有妙招 久坐不动易患病 长期伏案工作须防低头综合征 伏案工作者要多压肩 打哈欠能保健身体 按摩可缓解慢性腰痛 乘电梯有讲究 打领带不可以太紧 怎么缓解眼睛疲劳 服药的4大误区 使用电子按摩器的禁忌 使用负离子发生器时间不宜过长 过湿的头发忌用电热梳 新旧电池不能混用 保护牙齿,刷牙重细节 洗脸四忌 看电视细节 洗澡三忌 腰带松紧有度 塑料桶不要装运汽油 金属餐具使用禁忌 镀金手表不要接触腐蚀性物品 尼龙伞不能用来遮阳 凉席怎么用 安全使用摩托车 自行车车座不宜过高 使用笔记本电脑的禁忌 求医问药不要轻信互联网 上网遨游,时间过长易患病 不宜上网的人 电话使用不当,易患病 不要轻易剪鼻毛 擤鼻涕易导致中耳炎 不要在室内擦皮鞋 使用洗涤剂的禁忌 不要用洗衣粉清洗餐具 不要抑制打喷嚏 不要抑制打哈欠 强憋大便有损健康 手冻僵后忌烤火 内衣外衣忌混洗 不要长期熬夜 不要用卫生纸擦餐具、擦脸 外出归来不宜在床上坐卧 瘙痒时忌搔抓 冬天不宜用凉水洗脚 居家细节与健康 不宜生活在过度安静的环境里 装修须重视居室材料的选择 家庭装修不宜使用超重材料 装修不要改变原有结构 排放管线,严禁凿墙切断钢筋 居室内装饰禁忌 居室内色彩搭配禁忌 居室内灯光设计禁忌 室内污染不容忽视 封闭阳台不科学 应经常吸尘和清洗地毯 夏天室内忌浇水降温 空调房间的温度不宜调得过低 忌将煤气灶放在密封的厨房内 使用燃气热水器一定要注意通风 不要长期使用老化的燃气胶管 装修禁忌心知肚明 木地板选择要实用 石材价格并非越贵越好 室内有色玻璃危害神经 居室照明有禁忌 室内湿度不容忽视 经常使用杀虫剂对人体有害 居室日照时间不应少于2小时 居室养鸟不卫生 卧床不要正对门口放置 客厅家具不宜过多 厨房装修小细节 卫生间的禁忌 新买的家具不要马上使用 吊顶宜简单 地板不宜选择几何图形 过于追求地面平整有隐患 电源插座不宜过少 适当选择人造石材 卧室不宜铺大理石地面 室内养花,有宜有忌 室内绿色植物过多易缺氧 减小室内噪声的方法 室内不要经常使用芳香剂 新装修的房子入住3要点 居家消毒法提高免疫力 小心窗帘中的甲醛污染 卧室窗帘有学问 学会保护实木地板 冰箱不要和其他电器混用插座 电视与录放机不要放一起 电视机使用禁忌 安全科学使用摄像机 录音机使用也要讲科学 新电冰箱不要马上放食物 电冰箱忌装稳压器 电冰箱忌垫橡皮垫 电冰箱忌存放药材 冰箱卫生三要点 不要随意拨动冰箱的调温旋钮 门控开关失灵的微波炉不能再使用 安全使用电饭煲 电烤箱忌经常打开侧盖 电热毯请勿折叠使用 过软的床不宜使用电热毯 使用洗衣机禁忌 家用电器科学摆放 彩电不宜配置稳压器 电视机不宜经常调换位置 电视机旁不宜摆放花卉盆景 使用空调的禁忌 使用电风扇的禁忌 电冰箱温控器不宜调得过低 洗衣机省电节水小窍门 旅游和娱乐细节与健康 外出旅游禁忌 外出旅游食住行购 旅游要带好常用药品 出境旅游要预先了解当地民俗民风 了解出境游的入境手续 随身携带行李的限制规定 托运行李的相关规定 选择适合自己的旅游方式 旅游路途中的禁忌 旅游饮食禁忌 旅游安全不可轻视 旅游期间忌长时间日光照射 女性野外旅游的禁忌 旅途中要重视美容保养 森林旅游禁忌 外出旅游不要忽视脚磨伤 外出旅游,心理安全不可小视 腿脚肿,早预防 登山旅游,有备无患 雪地旅游忌忽视“雪盲” 老年人旅游禁忌 不宜经常用电脑看VCD光盘 这些时候不宜听音乐 通宵电影危害大 唱“卡拉OK”不当也会影响健康 唱“卡拉OK”不可忽视的细节 跳舞不宜“泡舞厅” 不要长时间“泡酒吧” 长期玩麻将易诱发的几种疾病 玩扑克,讲卫生 家庭养鱼,细节关照睡眠细节与健康 选择床垫要合适 棉被太厚,健康有忧 选择合适的枕头 枕头常晒,高“枕”无忧 穿睡衣有讲究 赖床不是享福 冬天早晨忌睡懒觉 睡床摆放有学问 开灯睡觉危害大 裸睡有益健康 温水泡脚好入眠 晨练后不能再睡“回笼觉” 饮酒助兴不助眠 药物催眠有损健康 睡觉为何会流口水 不能猛然叫醒熟睡的人 伏案睡觉不利健康 坐着睡觉坏处多 睡午觉有技巧 不能戴隐形眼镜睡觉 面对面睡觉对身体有害 不要长期熬夜 睡前小便有好处 头发干了再睡觉 饭后不宜马上睡觉 睡前不能做剧烈运动 鼾声过大可能是病 冬季慎用电热毯 睡前不能吃的5类食物 蒙头睡觉坏处多 “夜磨牙”莫小视 失眠可能是疾病的预兆 戴手表睡觉不健康 服药后不能马上睡觉 春季睡眠不宜过长 “恶补”睡眠更疲惫 睡前不宜长打手机 睡前坚持做好6件事 趴着睡觉不健康 忌空腹或饱腹睡觉 每天睡够8小时 夫妻不宜同被共眠 不要和孩子同睡一个被窝 赤膊睡凉席易感冒 冷

<<不可不知的1000个健康细节>>

天睡前忌洗头 盛夏睡眠四忌 睡觉时忌门窗关闭太严 睡眠时间忌过长 忌睡软床的人 睡觉忌多虑服饰美容细节与健康 不同肤色人的衣着禁忌 不同脸型人的衣着禁忌 乳房过大或过小者衣着禁忌 腰部粗或细,长或短者衣着禁忌 腹部大或小者衣着禁忌 不同臀部形状者衣着禁忌 不同体型者衣着禁忌 矮瘦或矮胖者忌穿横条服 不宜穿过瘦的衣服 新衬衣洗了再穿 化纤织物不宜长时间穿着 贴身衣物小心穿 忌长时间穿健美腹带裤 不适合穿短裤(短裙)的人 穿羽绒服的禁忌 腈纶衫与羊毛衫不宜同穿 内衣内裤忌翻晒 穿西装的禁忌 服装衣领过高不利健康 早春时忌穿裙装 女性衣着禁忌 美丽丝袜,穿着小细节 穿鞋要与衣服配套 冬天忌穿的确良衬衣 衣服存放也要讲方法 羊毛羊绒制品的选购 羊毛羊绒制品的保养 干洗的衣服一定要晾晒后穿 免烫服装不合格人身健康有危害 不要常穿牛仔裤 不能常穿紧身衣裤 新衣服洗过再穿 丝绸衣服有益健康 冬天衣服不是越厚越保暖 衣服也有保质期 不宜常戴变色眼镜 配戴隐形眼镜注意眼睛健康 彩色隐形眼镜有哪些隐患 水晶石镜片并不养目 长时间戴乳罩容易诱发乳腺癌 胸罩过紧会致病 隐形文胸并非人人皆宜 女性穿丁字裤不利健康 选购鞋子,讲究时间 常穿运动鞋影响健康 塑料拖鞋不宜常穿 长时间穿高跟鞋有害健康 鞋跟高度不宜自行更改 常穿尖头鞋害处多 深色泳衣对健康不利 腰带宜松紧有度 围巾不能当口罩戴 指甲过长影响健康 美甲健康隐患多 秋季头发养护全方案 头发“原生态”,不染不烫更健康 洗发后不宜立即吹干 护发素使用有讲究 对付干性头发的5招 经常洗头有益健康 选择合适的护手霜 眉毛不可随便拔 淘米水洗脸能美容 增白化妆品会损害健康 蒸气熏脸巧润肤 预防皮肤干裂有办法 用香水讲究多 脸上有皱纹不宜涂香粉 玉饰品有益健康 假玉危害健康 首饰不宜长戴不摘

<<不可不知的1000个健康细节>>

章节摘录

不同肤色人的衣着禁忌皮肤白皙者。

服装色彩忌太淡太深。

脸色嫩的人若选穿白色服装反而会产生“面无血色”的感觉；而颜色太深了，又会使人感到“黑白”分明，若选穿天蓝、草绿、橘黄、米黄、绯红、浅灰等稍淡点的服装就比较适宜。

因为光线的反射作用，冲淡了“苍白”色。

脸色黝黑者。

服装宜淡忌深。

黑肤色的人若选穿棕色、深蓝、黑色等深色的服装，由于光线的反射作用，会使面孔映得更加灰暗。

适宜穿浅色调、明亮些的衣服，如浅黄、浅粉、白等色彩的衣服，这样可衬托出脸色的明亮感，显得年轻、清秀。

脸色萎黄者。

忌穿黄色、白色、黑色的服装，以免脸色更显得焦黄，增加病态感；也不适合穿品蓝、藏青，紫色的上衣，否则会使脸色显得更黄。

选穿的服装颜色以浅棕色、草绿色，银灰色、浅蓝色、苹果绿色为宜；穿蓝色或浅蓝色的上装，可使偏黄的肤色衬托得洁白娇美。

脸色红润者。

忌穿绿色衣服，否则会显得俗气。

适宜穿茶绿或墨绿色的衣服。

脸色黄白者。

忌穿绿色和浅灰色衣服。

适宜穿粉红色、橘红色等柔和的暖色调衣服。

皮肤偏粗者。

忌穿色彩娇嫩、纹理细密的织物。

适宜穿杂色、纹理凸凹性大的织物，如粗花呢等。

气色欠佳者。

忌穿青灰色、紫红色衣服，否则会显得憔悴。

适宜穿白色衣服，显得健康。

不同脸型人的衣着禁忌圆形脸者。

忌穿圆领口的衣服和领口马球衫或带有帽子的衣服。

应该穿紧贴于身体的衣服，以显示出线条的轮廓：用无领、小领，大尖领、西服大开领等竖线条的衣领式样，以拉长脸型；V字形领或者翻领衣服，简单且具有角形感的衣服，才不至于突出圆形脸。

长形脸者。

忌穿长型，尖型或狭长型的领式，否则会突出脖子的长度。

衣着宜为弧形披肩领、圆领等服装，开领越浅越好，这样颈项外露小；高领口、马球衫或带有帽子的上衣。

方形脸者。

忌选穿横型领或方型领口的服装。

宜穿的服装领型以双翻领、青果领、领带领、小圆角领为宜，以具有纵方向感的V字形衣领最佳。

三角形脸者。

忌穿着靠近颈部的方领、圆领口服装。

由于脸型下巴较宽，故宜选穿V字或u字形领口的衣服，在领口上最好配上较富于变化的领型。

倒三角形脸者。

忌穿V字形衣领或纵方向开领的衣服，适宜穿着船形无领或无开领的衣服。

大翻领的最适宜，因为它可以通过外领的领式增加宽度，借以弥补下巴尖的缺陷。

脸型大者。

<<不可不知的1000个健康细节>>

忌穿着花边衣领或太复杂的衣领，以明显的倾斜样式且开领的衣服较为合适。

脸形太大者脖子比较粗，如果穿V字形领的服装，会使人看起来觉得面部和脖子为一体，显出纤细的效果。

所以，脸形大者着装必须使外表显得细长，尤其衣服的肩膀设计以稍宽为宜，如有垫肩则更佳。

面料应以明亮的单色或浓色较为适宜，脸形小者。

忌穿着衣领大或领口宽大的衣服，但过分小的衣服也会使小脸形引人注目。

中等程度的衣领最恰当不过了。

<<不可不知的1000个健康细节>>

编辑推荐

《不可不知的1000个健康细节》由内蒙古科学技术出版社出版。

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>