

<<日常生活禁忌全书>>

图书基本信息

书名：<<日常生活禁忌全书>>

13位ISBN编号：9787543632738

10位ISBN编号：754363273X

出版时间：2005-1-1

出版时间：青岛出版社

作者：方毅

页数：424

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>

## <<日常生活禁忌全书>>

### 内容概要

每个人都希望拥有一个健康的体魄、一个幸福的家庭和一个快乐的美好人生。

在日常生活中，如何为家人安排更加科学的饮食，如何为家居生活营造更加温馨舒适的环境，如何养育聪明健康的小宝宝，如何护理家中的老人等等，是很多人都想了解的事情。

很多人尤其希望了解生活中的禁忌细节，希望知道哪些事情是不能做的，哪些东西是应该回避的。

《日常生活禁忌金典》点明了家庭生活中易于疏忽的种种禁忌细节，并从科学和实用的角度出发，将这些难题为读者逐一破解。

本书从衣食住行、婴幼儿养育、孕产妇保健、女性卫生、老年人保健、疾病防治等方面详尽地介绍了日常生活中大家应注意的禁忌事宜。

文字通俗易懂，内容科学实用，囊括了1200多项日常生活禁忌，涵盖了生活的方方面面，为读者提供了一个更加科学健康、更加精致合理的生活模式。

在本书的日常生活篇，通过对衣食住行等各种生活禁忌难题的提出与解答，体现了“以人为本”的人文关怀。

婴幼儿生活篇通过讲述各种婴幼儿养育禁忌，阐明科学的育儿方法。

女性生活篇则侧重于关注少女成长、青春期发育、育龄女性保健等各种禁忌事项。

孕产妇禁忌篇，从遗传与优生的角度详尽解析了各种孕产禁忌，例如哪些人在什么情况下不宜妊娠，妊娠后应避免做的事情，以及工作环境、生活起居对妊娠的影响，等等。

老年生活篇则是日常生活禁忌与老年常见病、常见心理、日常保健等方面的密切结合，并从中阐释了禁忌与养生的内在联系。

疾病防治篇列出了老年常见病患者的生活护理、用药治疗等方面的禁忌。

<<日常生活禁忌全书>>

书籍目录

日常生活篇 1.不宜穿短裤或短裙的人 2.不宜穿羽绒服的人 3.未经洗涤的新衬衣不宜穿着 4.尼龙衣裤不宜贴身穿着 5.不宜长期穿着牛仔裤 6.不宜穿尖头皮鞋 7.不宜穿鞋跟过高的皮鞋 8.不宜长时间穿运动鞋 9.穿兔毛衫不宜配外衣 10.接触过樟脑丸的衣服不宜马上穿 11.收藏皮衣六不宜 12.丝织品服装收藏四不宜 13.不宜佩戴隐形眼镜的人 14.不宜佩戴劣质太阳镜 15.不宜戴变色眼镜的人 16.游泳衣不宜不干就穿 17.夏天不宜久穿长筒尼龙丝袜 18.领带不宜勒得过紧 19.腰带不宜勒得太紧 20.胖人穿衣四不宜 21.洗衣服五不宜 22.冬天不宜忽视戴帽子 23.不宜与猪肉搭配的食物 24.不宜与牛肉搭配的食物 25.不宜与羊肉搭配的食物 26.不宜与狗肉搭配的食物 27.不宜与兔肉搭配的食物 28.鸡肉不可与鲤鱼合用 29.鹌鹑肉不宜与蘑菇合用 30.鲫鱼不宜与猪肉合用 31.不宜与鳖肉合用的食物 32.不宜与虾搭配的食物 33.不宜与蟹搭配的食物 34.不宜与田螺合用的食物 35.不宜与葱合用的食物 36.不宜与韭菜合用的食物 37.不宜与黄瓜合用的食物 38.不宜与南瓜合用的食物 39.不宜与碱烹调的食物 40.白萝卜不宜与橘子或红萝卜搭配同食 41.煮绿豆汤不宜加明矾 42.烧菜调味不宜加白酒 43.不宜用来佐酒的食物 44.木耳不宜用热水发 45.香菇不宜用凉水泡 46.苦瓜不宜多吃 47.辣椒不宜多吃 49.胡萝卜不宜做下酒菜 50.隔夜银耳汤不宜再喝  
.....婴幼儿生活篇 孕产妇生活篇 女性生活篇 老年人生活篇 疾病防治篇

## <<日常生活禁忌全书>>

### 章节摘录

插图：(6) 不宜猛拧定时器洗衣机、电风扇等家用电器上的定时器多是机械部件，扭动旋钮时，用力应适当。

不宜过猛。

避免内部机构受损。

(7) 不宜暴晒或不通风不宜用塑料薄膜等不透气的物品罩盖机身，也不要将其放在环境温度过高的地方，更不能在烈日下暴晒。

夏季里，睡熟后仍长时间吹电风扇，次日起来会感觉不适，出现懈怠、无力、肌肤浮肿状况。

这是因为电风扇的风吹在身上，导致毛孔闭塞，使人精神不振。

因此用电风扇时。

一忌近吹，二忌强风，三忌久吹。

居室内，家具、地毯、各种化妆品、清洁剂等都是污染源，加热器、地毯、窗帘等都有利于室内细菌的培养，家具上的油漆、空气清洁剂、化妆品、卫生球，都会散发各种碳氢化合物和其他污染物。

另一方面，人体本身也是一种污染源，伴随着新陈代谢的进行，人体排出的粪便、尿也是主要的污染物。

人呼出的气体中包含二氧化碳以及水蒸气、病菌与其他废气，其中含有毒物质可达25种以上。

所以，房间如果比较狭窄，人比较拥挤，室内空气会特别污浊。

长时间呆在通风不良的室内。

会使人觉得胸闷、气急，甚至引起窒息死亡。

解决居室内环境污染的方法是经常开窗换气，少用化妆品，经常到户外活动。

鲜花不仅赋予人们美的享受，还有净化环境的作用。

石榴、米兰、月季就有较强的吸收和积沉低浓度二氧化硫的能力，菊花、山茶等对治理氯气污染有较好的效果，玉米可降低空气中的含汞量，石榴可以降低空气中的含铅量，仙人掌在夜间可吸收二氧化碳，并使空气中的负离子浓度增加。

居室内是否花养得越多越好呢？

不是的，居室内不宜过多养花。

植物是有生命的，它不仅进行光合作用，即吸收二氧化碳，放出氧气，而且每时每刻都在进行呼吸作用，即消耗氧气，排出二氧化碳。

有人证明，一株鲜花的氧气消耗量相当于在室内吸一支香烟。

如果在居室内养花太多，到了晚上，光合作用停止，呼吸作用仍在进行，就会使室内氧气减少，二氧化碳浓度增多，造成人体缺氧，影响人体健康。

## <<日常生活禁忌全书>>

### 编辑推荐

《现代农家生活禁忌小百科》由钟成主编。

现代社会，随着农村生活水平不断提高，农村生活条件逐步改善，农民朋友越来越希望了解生活中的种种禁忌细节，希望知道哪些事情是不能做的，哪些东西是应该回避的。

在日常生活中，农民朋友承受着繁重的劳作，如果能掌握科学实用的日常生活禁忌常识，就可以为自己和家人创造更加优质健康的生活。

<<日常生活禁忌全书>>

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>