

<<生活常识实用百科（全三册）>>

图书基本信息

书名：<<生活常识实用百科（全三册）>>

13位ISBN编号：9787547005590

10位ISBN编号：7547005594

出版时间：2010-9

出版公司：万卷出版公司

作者：谭丽

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>

## <<生活常识实用百科（全三册）>>

### 内容概要

生活可以简单平凡，也可以瑰丽多彩，只要用心去经营，日常的柴米油盐、衣食住行也能别样精致。就让本书引领您去品味生活吧，由平淡走向精彩也许就在翻看瞬间。

书籍目录

上册

一 饮食之道

1. 饮食原则

- 儿童饮食原则
- 青少年饮食原则
- 中年人饮食原则
- 老年人饮食原则
- 孕妇饮食原则
- 春季饮食原则
- 夏季饮食原则
- 秋季饮食原则
- 冬季饮食原则

2. 饮食健康

- 饮食相宜则益体
- 健康饮食二十五条
- 七种食品要多吃
- 人生最重要的十个健康伴侣
- 健康新鲜吃法
- 食疗十种美食
- 健康饮食十五要
- 解毒食物宜常吃
- 十种防病美容食物
- 十种保护牙齿的食物

3. 饮食禁忌

- 肝病饮食禁忌
- 腹泻饮食禁忌
- 便秘饮食禁忌
- 糖尿病饮食禁忌
- 心脑血管病饮食禁忌
- 呼吸道疾病饮食禁忌
- 肠胃病饮食禁忌
- 感冒饮食禁忌
- 神经衰弱饮食禁忌
- 关节炎饮食禁忌
- 骨折饮食禁忌

4. 烹饪有方

- 刀法十四种
- 怎样掌握油温
- 炒的小窍门
- 菜肴生香五绝招
- 葱姜蒜椒的不同调味作用
- 熬粥秘笈六招
- 煮皮蛋瘦肉粥要诀
- 如何炖鸡汤
- 家庭蒸鱼七大绝招

<<生活常识实用百科(全三册)>>

二 美容保健

1.美肤沙龙

皮肤分类

细心照料干性肌肤

特别护理油性皮肤

混合性和过敏性皮肤护理要点

保持健康中性皮肤

几种不良习惯损害皮肤

洁面品的选择技巧

去除黑头的五个秘方

十款美白法宝来护理你的肌肤

最佳护肤作息时刻表

每天睡前保养十分钟

上底妆的六个步骤

化妆过程中的十个不要

世界十大化妆品品牌

2.美发物语

正确洗头的方法和步骤

天天洗头到底好不好

护发素该如何选择

十个护发妙招

如何选择梳子

染发须注意

烫发的分类

损坏头发的七个不良生活习惯

头皮屑产生的原因及改善

脱发的七大原因

3.减肥美体

肥胖的九大害处

引起肥胖的原因

肥胖的类型

减肥后遗症你知道多少

不利于减肥的运动方式

不容忽视的减肥药八大副作用

快速减肥可能危及生命

.....

4.保健养生

三 社交礼节

中册

四 服饰潮流

五 电器数码

六 家居住房

七 宠物花草

八 汽车视界

下册

九 旅游休闲

十 便民服务

附录

## 章节摘录

插图：那么如何选择合适的枕头呢？

俗语常说“高枕无忧”，其实并没有科学性。

太高的枕头，无论在睡觉时是什么姿势，都不能使颈椎正常的前凸弧度得到保持，还会使颈椎负担加重，引起落枕。

如果出现头痛、头晕、耳鸣、颈部酸痛、失眠、脑神经衰弱等情况，或是睡觉睡到一半有手麻脚麻的感觉，就有可能是枕头太高了。

而枕头过低会引起头部充血，容易出现眼睑和颜面的浮肿，并且下颚会因此而向上抬，容易出现张口呼吸、打鼾的情况。

如果在一觉醒来后颈部与肩部有酸痛的现象出现，那就是枕头太低、不用枕头或枕头太软的原因。

健康专家指出，最好选择无论侧睡、仰睡都可以使颈部正常生理弧度得到保持的枕头。

因为每个人的颈椎不一样，所以我们的最佳选择也许是量身订制不同的健康枕头。

调整四季作息改善睡眠中医认为，顺应自然，以四季变化为根据来对自己的作息进行调整，可以使睡眠质量得到更大的提高，具有很好的养生作用。

#### 1.春季早起晚睡。

万物开始生长的季节是春季，天地之气由这个季节开始萌发，所以春天的睡眠原则应该是“夜卧早起”。

晚上一般在10点半左右入睡就可以，早晨大约在6点左右起床较为合适，这样对机体内阳气的生长十分有利。

#### 2.夏季睡时最短。

夏季，万物处于盛极状态，人也一样。

随着活力渐入高峰，人清醒的时间大大增加，一般人只要五六个小时，就可以满足夏季睡眠了，所以夏季作息更需要“夜卧早起”。

因为夏季的白天是一年中 longest 的，所以睡眠时间应该更晚些，可在11点左右入睡，但不改变早起时间。

#### 3.秋季早起早睡。

如果春天的“生”和夏季的“长”做得比较好，那么人体就会在秋季达到四季中最平衡的状态。

这时的人体状态从夏季时的亢奋向秋季时的内敛转变，所以如果有条件的最好早点入睡，每天的睡眠时间至少保持8小时，这样对于阴精的“收”十分有利。

虽然秋季开始收敛，但“藏”还是没有必要的，所以在早睡的时候，要注意早起，以顺应舒张阳气。

#### 4.冬季晚起早睡。

冬季主“藏”，动植物大部分都进入冬眠状态，以达到养精蓄锐的目的，为来年生长做准备。

人体也应该适当减少活动，来顺应自然界的特点，以免扰动阳气，使阴精受到损耗。

“早卧晚起”是这个季节的睡眠原则，天明才起来是最好的。

但也不要太晚起来，否则无法舒展升腾阳气，对身体的阴阳平衡不利。

媒体关注与评论

此乃一个常识稀缺的时代。

——梁文道人最宝贵的东西是什么？

是生活，因为我们的一切欢乐，我们的一切幸福，我们的一切希望都和生活联系在一起。

——车尔尼雪夫斯基生活，这是一切书籍中第一本重要的书。

——罗曼·罗兰生命不可能有两次，但是许多人连一次也不善于度过。

——吕凯特人人都在生活，但是只有少数人熟悉生活，只要您能抓住它，它就会饶有趣味。

——屠格涅夫世上充满了有趣的事情可做，在这令人兴奋的世界中，不要过着乏味的生活。

——戴尔·卡耐基

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>