

<<小常识大学问>>

图书基本信息

书名：<<小常识大学问>>

13位ISBN编号：9787801796479

10位ISBN编号：7801796470

出版时间：2008-1

出版时间：中国致公

作者：马银春

页数：328

字数：450000

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>

## <<小常识大学问>>

### 内容概要

你知道合理膳食的原则吗？

你知道哪些衣物不可烘干吗？

你知道枕头多高才算最合适吗？

你知道就餐时横筷所表示的意思吗？

你知道工作中的健康隐患及预防措施吗？

你知道为什么女性月经期间不宜唱歌吗？

其实，这些都是人们生活中必不可少的常识。

生活中充满了各式各样的常识性问题，有时也许看似无关紧要，但却与人们的健康和生命安全有着至关重要的关联。

本书围绕衣、食、住、行、医等方面，旨在帮助人们增加科学生活和生存的知识，让人们远离危害和误区，使生活更加美好和得心应手。

## 书籍目录

饮食篇1.吃出健康——日常饮食与健康的关系 合理膳食的原则 一天三餐的合理陛 早餐是一天中最重要的一顿饭 理想早餐要掌握三个要素 早餐吃得太“酸”易发困 正确饮食可快速缓解疲劳 巧用食物可清除体内垃圾 饮食不当也可诱发近视 饮食可使你“精益求精” 吃粗粮要讲年龄段 绿叶菜应该这样吃 过度松软的面包营养少 茄子富含维生素P 豆浆会喝才健康 鱼和豆腐一起吃最补钙 吃螃蟹宜蒸不宜煮 多吃毛豆有好处 花生煮着吃更科学 鸡蛋还是煮着吃好 畜肉不如禽肉禽肉不如鱼肉 喝水的方法有讲究 多喝水可防肾结石 喝茶可保护牙齿 解决口渴的四大错误方式 酸奶比鲜奶更易吸收 喝咖啡要把握好时间 饮茶有利也有弊 不同水果的吃法也不同 不同职业应吃不同的水果 多吃橘子可护心 吃完芒果一定要赶快洗脸 水果也分“寒”与“热” 上午是吃水果的最佳时段 葡萄酒是酒类中唯一的碱性饮料 葡萄酒要讲究喝法 火锅吃法要讲顺序2.走出饮食误区 传统吃饭顺序不健康 “粗茶淡饭” 粗粮+素食吃野菜并非有益无害 进食纤维素并非越多越好 功能鸡蛋不能乱吃 红壳鸡蛋不比白壳鸡蛋好 红糖不比白糖更有益 海带不是越“绿”越好 食用油并非吃得越少越好 白内障并非牛奶的错 肾结石并非不能补钙 无鳞的鱼胆固醇并非都高 莫把骨头汤当补钙剂 糖尿病禁食碳水化合物不科学 正确补充维C不会得肾结石 酸味食品不是酸性食物 发胖不是土豆惹的祸 减肥不可只吃菜不吃饭 蜂蜜热量虽低但不利于减肥 喝牛奶并不会发胖上火 牛奶并非越浓越好 炼乳不可代替牛奶 甜味剂不能代替糖 蔬菜汁不能代替蔬菜 果汁不能代替水果 餐后吃水果不可取 把水果当正餐不正确 新鲜的并非最好的 新茶不能趁“鲜”喝 酒并非愈陈愈好 喝水不宜赶“时髦” 山楂泡水喝当心伤了胃 西瓜不宜冷藏后再吃 葡萄酒兑雪碧未必味美 酱油并非越鲜越好 调味汁、酱汁 酱油 微波食品弊大于利3.季节与饮食健康 冬春之际宜多喝番薯粥 春天进食大蒜好处多 春季吃烤肉配凉茶消火 春天的草莓和甘蔗不宜多吃 夏季食“酸”好处多 夏天应多吃三类蔬菜 夏季不宜贪吃四种食物 夏天四类人不宜喝牛奶 夏天喝绿豆汤要加点盐 盛夏喝茶最好加片姜 盛夏吃茼蒿可醒脾 夏天吃姜要适宜 秋后当防蜂蜜中毒 秋天多喝粥可预防感冒 秋季吃鱼四类人不宜 立秋后进补饮食四忌 冬季咳嗽可选用食疗 皮肤干燥应多吃胡萝卜 天冷应常喝大枣生姜汤 怕冷与缺少钙和铁有关 冬天吃零食要讲究4.食物的药用——药疗永远不如食疗 食物可治尿频 脸形与耳饰的选择 脸形与项链的搭配 手形与手链、戒指的搭配 耳饰色彩与肤色的搭配技巧 根据脸型和五官选择头饰 肤色与服装搭配技巧 七分裤的搭配 小背心的经典搭配 能使人增高的穿衣方法 瘦男生的配衣技巧 西服、衬衫、领带的搭配技巧 平胸女人搭配服饰的技巧 怎样穿衣服才能掩饰胖 O型腿应该如何打扮 怎样配合衣着搭配胸罩 公务员服饰以素雅为美4.服饰与健康的关系 穿衣可以改善情绪 衣物干洗后不宜马上穿用 穿鞋不当会引起脚部疾病 正确佩戴文胸七步骤 胸衣只可戴12小时 穿隐形文胸危害大 运动时不宜穿纯棉服装 足跟皲裂不可穿纯棉袜 老年人不宜穿平底鞋 老年人不宜穿紧口袜 老人穿内裤有讲究 老人穿真丝有好处 免熨服饰多含有毒物质 钻石饰品是健康杀手5.服饰的贮藏与保养 洗衣也要讲究 文胸的清洗与保养 丝绸衣物的洗涤方法 什么衣物不可烘干 如何保持夏天的衣服不掉色 衣服上霉点的去除方法 柔顺剂泡衣后必须洗 不同衣物的晾晒方法 内衣收藏如何防泛黄 皮夹克的收藏方法 保存儿童衣服不要用卫生球 领带的保养方法 怎样保养旗袍 巧洗牛仔服 白色布鞋怎样刷不泛黄 羊毛衫翻新小窍门 怎样除去衣服上的口香糖 丝袜冰冻过再穿更耐久 指甲油可补丝袜破洞 如何让新买的皮鞋不磨脚 银饰品的保养方法 黄金饰品的保养方法 白金制品可用肥皂水清洗美容化妆篇1.化妆品的选购与使用 选购乳液的方法 选购胭脂的方法 选购粉底霜的方法 选购双层化妆水的方法 选购指甲油的方法 选购眉笔的方法 选购拔眉镊子的方法 选购睫毛膏的方法 选购睫毛夹的方法 选购眼影的方法 选购眼线笔的方法 选购眼影刷的方法 选购洗面奶的方法 选购清洁霜的方法 选购浴油的方法 选购香水的方法 选购发乳的方法 选购染发剂的方法 选购男士化妆品的方法 识别化妆品质量的方法 识别护肤水的方法 老年化妆品的种类 保管化妆品的的方法 保存香水的方法2.化妆的技巧 唇膏自检法 正确的洗脸方法 巧化生活淡妆 戴眼镜者应如何化妆 中年女性化妆的八个要诀 眉笔可代替胭脂 眉笔可代替眼影膏 照相时的化妆技巧 小眼睛的

化妆技巧 不同脸形的眉形设计 巧用发型来掩盖头发缺陷3.美容与饮食 饮食能改变肤色 食物也会使皮肤生出皱纹 吃动物血可以排毒养颜 吃洋葱可减少老年斑 喝黄瓜汁可防脱发 咀嚼可以美容 嚼花生可消除牙齿污垢 新鲜果蔬可祛斑 白木耳能使皮肤光润 蜜枣、核桃也能美容 黄豆粉养颜窍门 维生素A与眼睛 茶水可促长眉毛 拯救枯黄头发 可以护发的食物 过度减肥易脱发 小碗进食减肥窍门 自制六种鲜花养颜护肤品4.美容化妆中的禁忌 补妆前要先吸油 美容时最好别聊天 离子烫会毁掉秀发 染发像吸烟一样有害 化妆品别选太香的 眼圈不要重涂眼影粉 面膜不要涂在眉毛和睫毛上 多种化妆品不宜混用 不要迷信进口化妆品 化妆工具要勤换 不要常用药效化妆品 美白牙贴连用个月会毁牙齿 孕妇应禁忌的美容化妆品 美丽妆容六大禁忌5.美容小窍门 额部皱纹消除法 按摩可消除鼻唇沟皱纹 仰睡可以减少皱纹 白果可祛除面部斑迹 蜂蜜燕麦粉可祛黑斑 香蕉皮可治疣子 醋加蛋可祛除雀斑 醋可增加指甲油光泽 醋可祛除牙齿烟垢 水果、葡萄酒可分解牙垢 盐水洗鼻好处多 细盐可清除黑头粉刺 柿子能治黑眼圈 鸡蛋美容法 拔眉毛减痛法 按摩护发窍门 起床20分钟后刮胡子最适宜 电冰箱防化妆笔折断法 工作篇4.电脑的使用与技巧 忘了屏保密码不用慌 如何辨别电脑异常是否中病毒了 轻松解决电脑速度慢的问题 电脑关机、重启只要秒钟2.工作中的健康隐患 请与电话保持距离 电脑工作者的四大健康隐患 办公室工作存在四大疾病隐患 计算机危害人的呼吸系统 电脑会加剧皮肤老化 白领要谨防“胃肠职业病” 用电脑切忌戴隐形眼镜 别让键盘成了病毒的武器 笔记本电脑放腿匕影响生育能力3.工作保健 “坐班族”如何远离背痛 给办公室久坐一族的建议 给夜班一族的建议 办公一族不宜多吃的美食 防护“鼠标手”保健操 喝绿茶可抵挡电脑辐射 电脑工作者合理饮食可防记忆减退 妙招防止午后犯困 电脑放低一点儿对眼好 减压可找玩具帮忙 医疗篇1.药品的使用常识 药品通用名与商品名不一样 分清“食字”、“食健字”和“药健字” 读懂药品的有效使用期限 读瞳药品的慎用、忌用和禁用 何时服药最适宜 维生素类药不宜饭前服用 维生素过量危害大 吃药要讲究姿势 喝胶囊应低头咽下 不要强行给小孩灌药 如何正确煎中药 服用泡腾片的学问 抗生素 消炎药 四种药常吃易上瘾2.身体上不可忽略的现象 清晨老是饿得慌 醒来总觉关节僵硬 睡足了还是头晕脑昏 短暂失明或讲话结结巴巴 无法解释的紫血块 皮肤过于白皙 出现黑痣 畏寒怕冷 持续发痒 长期低热 面颊呈褐红色 眼圈发黑脸色晦暗 眼皮跳 耳鸣 耳朵发红 出现过敏性鼻炎 鼻子发红 上嘴唇肿胀 唇色异常 指甲异常 刷牙恶心 周期性咳嗽 持续打嗝 尿量过少 腿部痉挛 疲劳 浮肿 春困3.疾病防治 发热对人体有好处 不过分的哭有益健康 补钙可预防女性直肠癌 揉肛、提肛可治湿疹 摩鼻、洗鼻益健康 过分依赖汽车易患肥胖症 儿童挑食、偏食易贫血 孩子弱视6岁前治最好 吸管喝饮料可减少蛀牙 女性月经期不宜唱歌 第一胎不轻言人工流产 少女情绪波动应及时补铁 伏案午睡害处多 防治“热痲”需谨慎 怎样预防牛奶过敏性腹泻 哪些接触方式不会感染上艾滋病 六种引发感冒的新途径 过敏性皮肤病的防治 足癣和股癣的防治 高血压病的防治 湿疹的防治4.医疗自检 中风前的预兆 猝死之前的先兆 白血病的早期表现 怎样知道自己得了痔疮 前列腺炎有什么症状 血尿常见疾病自检 白带异常是多种疾病的信号5.医疗急救 怎样拨打“120”急救电话 医疗急救注意事项 搬运伤员的方法 溺水 晕厥 烫伤 高烧 酒精中毒 房事昏厥 阴道出血 手指切伤 急性胃炎 急性腹泻 雪景伤眼 动物咬伤 大量出血 腿或脚抽筋 急性中毒 指甲受伤 眼耳鼻进了异物6.医疗护理 这两种病不应该多休息 冈湿病^避暑用空调比风扇合适 糖尿病患者秋季要注意 脚部保养 寒冷天当心青光眼 热水泡脚胜吃补药 用脑过度易使人感到忧郁 女性产后易出现手腕痛 可降血压的按摩疗法 慢性肾炎患者的保健 贫血患者的调养 小儿伤寒的护理方法 自治感冒的三个方法7.医疗禁忌 喝中药加糖会伤身体 冬季嘴唇干裂别用舌头舔 不宜长期坚持的三种健身法 腹泻不宜生吃大蒜 阴道瘙痒千万别私下用药8.医疗小窍门 蛋类可加速锌的吸收 维生素B6及E帮人摆脱抑郁 金银花可治痲子 风油精浴可治痲子 花露水的妙用 治疗打嗝的窍门 治疗头痛的窍门 皮肤烫伤止痛的窍门 龋齿止痛的窍门 巧解“伤食” 礼仪篇1.日常交际礼仪 使用称呼中的禁忌 握手时伸手有先后次序 E-mail应有传统书信礼仪 上门送礼应把握好时间段 西服七分在做三分在穿 穿鞋子和袜子的学问 同事聚会也有礼仪 看望病人不宜久留 现代礼仪的距离意识 送花的礼仪 名片使用礼仪 名片的妙用 常用客套用语2.餐饮中的

## &lt;&lt;小常识大学问&gt;&gt;

礼仪 请客就餐中的饮食礼仪 学会以兴趣分派客人 就餐夹菜的名堂 横筷所表示的意思 宴会敬酒的礼仪 西餐厅用膳礼仪3.礼仪中的禁忌 做客时不要随便使用主卫 这些场合不适合打电话 不要把筷子竖插在碗盆上 拜年穿西服别行抱拳礼 打招呼不必大声喊主要参考书目 排骨汤可抗衰老 鱼汤可防哮喘 鸡汤可抗感冒 鱼眼可增强记忆和思维能力 酸绿食物可治头痛眩晕 常吃胡萝卜可增强免疫力 仙人掌可防糖尿病、肥胖症 醋熘菜可抑制感冒 果蔬可治幼儿百日咳 土豆可防中风 西红柿可治口腔溃疡 咳嗽应多吃糖豆腐 月经不顺可多吃丝瓜 苦瓜是祛火“良药” 菜根也可治病 孜然可治胃寒 蜂蜜可防血管硬化 鸡蛋炖生姜可治咳嗽 甘蔗粥可防口臭、便秘 吃大蒜可使胆固醇下降 吃腐乳可防老年痴呆症 吃巧克力可缓解压力 吃巧克力可防感冒 多喝茶可以补锰 补钙可防肠癌 喝葡萄酒可治感冒 藕汁拌梨汁可治口干咳嗽 猪血菠菜汤可缓解便秘 八种食物可治失眠 九种食品可缓解醉酒痛苦5.特殊人群的饮食营养与健康 想怀孕应该少吃肉 幼儿不宜多吃油条 未岁幼儿不宜吃巧克力 多吃蔬菜孩子情绪易稳定 改变饮食结构可预防性早熟 老年人吃鸡蛋要科学 老年人喝蜂蜜水可通便 素食老人应多吃腰果 未老先衰与饮食有关 女性不宜多吃胡萝卜 月经前后需注意饮食 更年期女性饮食要讲究 女性最需要五种食品 青春痘与饮食关系大 三类人的零食要讲究 五类病人不宜喝鸡汤 发烧时别饮茶 腹泻时要少吃蔬菜 关节炎患者忌吃海鲜 心情不好应多吃香蕉 血压高慎食松花蛋 患胃病喝粥也要吃点“干饭” 剧烈运动后忌饮凉水 驾驶员不宜空腹吃香蕉6.饮食中的禁忌 饮食过咸易患感冒 吃饭太快会危害身体 吃饭时不要喝果汁 吃饭时喝茶易致贫血 吃肉饮茶易便秘 喝菊花茶别加冰糖 保温杯泡茶易变味 用饮水机最怕“干滚水” 洗草莓不要摘叶蒂浸泡 油瓶别放在灶台上 米不可多淘 用锡箔烧烤勿加柠檬 老火靓汤易失营养 煮牛奶时不宜加糖 多吃糖比吸烟危害更大 吃糖过多易导致骨折 吃蔬菜过多易患皮炎 生食白菜易中毒 金针菇不熟会中毒 烂姜不能吃丢掉不可惜 吃白果要当心中毒 橘子吃得太多易“上火” 酒后千万别用浓茶来解 酒后忌用三种姿势休息 吃豆腐过量会危害健康 摄入胆固醇太少易抑郁 吃刚出炉的面包易患胃病 深海鱼的皮和鳃最好别吃 五个动物部位不能吃 消暑不宜多吃冰凉食物 熟鸡蛋忌凉水冷却 吃火锅的四个禁忌 饮用牛奶有六大禁忌 吃西红柿的禁忌 晚上吃姜等于吃砒霜 晚上补钙易患尿路结石 睡前不能吃五类食物 夜宵忌吃太多 忌吃路边早点7.食物的相克 绿茶和枸杞不宜一块儿喝 猪肉配牛肉损失营养 猪肉配羊肝易生怪味 红、白萝卜混合流失营养 胡萝卜配白酒易伤肝 萝卜配水果易致病 水果配海鲜易伤胃 牛奶配果汁、橘子易伤胃 牛奶配巧克力易腹泻 虾蟹+维生素C=砒霜 吃咸鱼喝乳酸饮料易癌变 甲鱼血配酒易患病 吃鱼饮酒易流失营养 酒与咖啡同饮会加重病情 吃海鲜喝啤酒易患痛风 核桃配白酒易致血热 鸡蛋配豆浆降低蛋白质吸收 菠菜与豆腐同炒损失营养8.百味调香——饮食烹调也有学问 放味精也有大学问 调味“四君子”各有所投 减辣味可滴些醋 腰花浸酒可去除腥味 调味放醋要区别对待 做菜何时放盐有差异 肉类切配要掌握正确的方法 冻肉一定要冷水解冻 传统炆锅方法不科学 炸豆腐不碎有妙法 菠菜炒前最好焯一下 煮鱼不宜早放姜 米汤泡发木耳好 牛肉这样炒才鲜嫩 和饺子面有讲究 蜂蜜可代替发酵剂发面 海鲜取肉讲方法9.食品的选购技巧 大米优劣的辨别 选购茄子的学问 伪劣食用油的鉴别 挑选猪肉的方法 注水猪肉识别方法 再冻肉识别方法 挑选猪肝的方法 受污染鱼的鉴别 虾类的选购 螃蟹的选购 如何识别西瓜的生熟 蜂蜜质量好坏的鉴别 鉴别优劣豆浆的方法 真假藕粉辨别法 鉴别松花蛋的好坏 辨别孜然的真假 绿茶的鉴别常识 红茶质量的鉴别方法 花茶质量的鉴别方法 香蕉越熟防病效果越好 如何识别香蕉和芭蕉 进口水果真伪的鉴别10.食物储存常识 不宜放入冰箱的食品 食品保存的最佳温度 洗过的鸡蛋不宜久放 油炸花生米加盐可保脆 做菜放点糖保存时间长 夏天怎么防止大米生虫 食醋的贮藏方法 如何保存葡萄酒 鱼的保存方法 保存猪肉的窍门 豆腐的保存方法 水果蔬菜的保鲜 食用油不宜久存起居篇1.生活用品的选购与使用方法 如何选购床头柜 沙发的选购技巧 家用电器摆放的误区 买电磁炉要看节能效果 高温和臭氧消毒碗柜的区别 购变频空调要看是否适合自己 软水机与纯水机的区别 枕头多高才算最合适 婴幼儿睡的床垫不宜太硬 坐椅靠垫以10厘米厚为最好 选三排、六束的牙刷好 洗衣机拒绝超量洗涤 不粘锅不能制作酸性食品 八种人不宜使用手机 使用手机的五个注意事项 饮水机自行清洗方法 微波炉的使用方法 延长电视机寿命的方法 花露水应稀释后使

## &lt;&lt;小常识大学问&gt;&gt;

用 新花盆先泡水才能用 吹风机有助清除面部污垢 怎样正确使用家用吸尘器2.家居安全、卫生与防护 空气不佳易患鼻咽炎 谨防家用器皿“中毒” 电视辐射可使脸上起斑 冰箱电子雾会损害神经 洗衣机会“伤害”皮肤 挤含氟牙膏切勿超过厘米 蜡烛可引起铅中毒 浴霸强光会灼伤眼睛 消毒柜臭氧刺激呼吸道 “护眼灯”未必真护眼 “食虫草”反而容易招蚊虫 冲马桶时一定要盖上盖子 马桶边尽量不设废纸篓 每个人必知的消防逃生知识 煤气泄漏切不可开关电灯 不能用水扑救的火 室内温度多高最合适 巧用棉花妙修冰箱密封条n 饮水机加柠檬可去水垢 巧识有毒塑料袋 枕芯至少两年一换3.家居装修知识 强化地板锁扣并非越多越好 地板耐磨并非耐用 柚木地板的几种鉴定方法 装修如何自行验收 家装时不可不注意的数据 雨季装修要小心刷油漆 屋顶防水层最多用年 选购防盗门关键看锁具 选购装饰石材须考虑的因素 如何防止木材“脱水” 如何给木地板打蜡 壁纸的分类4.生活习惯与健康 人体器官工作时间表 节日长假莫当“闷睡族” 超时听MP可致厌食和失眠 洗澡有助疾病治疗 临睡前洗澡别洗头 天天洗头不好 冬天的早晨千万别洗头 酒后千万别洗澡 洗澡最好不要搓澡 老人冬季洗澡别太勤 伸懒腰有助解春困 早晨赖床分钟可改善疲劳 经常下蹲有益身体健康 过度疲劳易听力受损 运动可解除视疲劳 适度运动有助缓解考试压力 经常伸伸脖子可减轻头痛 锻炼前不喝水更易疲劳 运动后喝点酒能缓解疲劳 “饭后百步走”并非人人适宜5.起居禁忌 家庭不宜养的花卉 睡觉吹空调当心吹歪嘴 开灯睡觉会增加患癌几率 天热凉水冲脚悠着点 老人跌倒别急着扶起 老人走路别背手 晨练切莫太早 饭后不宜立即刷牙 饭前运动有损健康 污染环境 中生活易致动脉硬化 被动吸烟也会缺乏维生素C 摆床细节影响健康 六种生活方式使人变笨 体外射精的五个害处6.起居小窍门 巧剥栗子皮 苏打粉可除臭 家庭省燃气法 快速烧开水法 微波炉使用窍门 床头放柑橘有益健康 床上浮灰清除法 绒面沙发除尘法 砧板防裂小技巧 地毯的去污妙招 小居室增大空间布置法 巧除居室烟味 吹风机轻松去标签 洋葱煮水可去焦痕 端果汁时放汤匙可防溢出 修复CD片刮痕 牙膏的妙用 淘米水的妙用出行篇1.交通工具的选购和使用技巧 交通标志 各国交通规则 开车省油十招 车内不宜长期放芳香剂 汽车贴膜应选在阴雨天 选购旧汽车的秘诀 汽车颜色与交通安全 手动挡车型驾驶中的十大恶习 出入胡同先晃大灯 影子闪烁须防行人 进出主路先看车灯 跑高速的15个忠告 刹车、离合千万不要同时踩 快速过弯道的驾驶技巧 警示灯时刻要留意 爆胎时千万别猛踩刹车 刹车失灵怎么办 注意驾驶中看不到的危险 后视镜的调整方法 车身漆膜的保护方法 最毁汽车的错误保养 停车不当同样会出事 停车不当易伤车架 自行车沾水不宜马上上油 冬季防自行车胎漏气的窍门 处理车胎慢撒气的窍门2.出行前的准备 太阳镜的选择方法 收拾行李的技巧 出游千万别忘了防晒 体力储备要充足 常用药物要备好 自驾车救命工具列单 野营帐篷的选择 野外旅行必备应急物品 旅游穿鞋要轻便 出游泰国的衣服选择 出游欧洲不可不知的风俗 住宿空调对健康的影响3.出行中的禁忌 乘车前不宜吃得过饱 公交车上看书不健康 乘车时打瞌睡更易头晕 骑车旅游不宜戴隐形眼镜 警惕神秘杀手——雷电 打雷时切勿下车 夏季油箱里的油不能加满 三个驾驶疲劳期勿开车 乘飞机饮食三忌 九类人不宜乘坐飞机 英国旅游三大忌讳 四季中哪些人不适宜出游 出行慎防“迷药”七大毒招 阳光沙滩也能致病 热带水果宜吃不宜带4.出行常见病的防治 晕车 晕机 牙痛 头痛 胃痛 毒蛇、昆虫咬伤 腰酸背痛、四肢麻木 水土不服 耳痛、耳鸣 喉咙痛 骨折 食物中毒 心绞痛 便秘 冻伤5.旅行小窍门 雪雨天骑车防滑窍门 旅行不必遍游景点 巧打时间差的省钱之道 吃饭要去老字号 旅途中泡茶的窍门 火车上睡觉头朝哪儿最好 野外迷路五招辨南北 欧洲旅游的八个贴心提示 找厕所的窍门 旅途购物的学问 旅途选购食品的窍门 出门防孩子丢失的方法服饰篇1.服装的选购技巧 服装标识的含义 服装测量的部位和方法 进口服装尺寸识别 文胸罩杯尺寸计算方法 女性测量三围法 选择合适文胸的技巧 选购服装要注意的事项 外贸服装的三个鉴别方法 绵羊根本不产绒 羊毛衫的选购 皮革品种鉴别法 怎样识别优质牛仔裤 选购裙子的技巧 袜子的选购 鞋的选购2.饰品的常识与选购技巧 戴戒指所表示的含义 千足金、足金、22K、18K、14K 白金饰品、铂金饰品与银饰 银饰真假的辨别方法 巧识钻石真假 玉器真假鉴别方法 水晶饰品的选购 慧眼识别真假翡翠3.服饰协调与搭配技巧 衣领与脸型协调的搭配



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>