

<<生活中来的智慧大全集>>

图书基本信息

书名：<<生活中来的智慧大全集>>

13位ISBN编号：9787802555020

10位ISBN编号：7802555027

出版时间：2010-7

出版时间：企业管理出版社

作者：静涛，凤莲 编著

页数：358

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>

<<生活中来的智慧大全集>>

内容概要

生活是充满智慧细节的。这些智慧细节使得生活血肉丰满、栩栩如生，使得生活丰富、多彩、美好。一个家光有了房子，有了一些家具，有人赚钱回来，只能算是有一个家的框架。而这些从生活中来的智慧细节让我们住的地方成为了一个真正的家。否则，生活一定是一片空白。

有些细节虽小，却构成了生活的全部。关注细节就是关注生活，讲究细节就是讲究生活的质量和品位。但是，在生活当中我们常常忽略了细节，在大多数人生活里，有许多细微之处，因嫌烦琐，被删减了；有许多细小之事，因为大意，被忽略了。

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，并不是每个人都应付自如的。而现实生活实践中，前辈们为我们积累了众多丰富经验。

生活中来的许多细节有窍门，也有禁忌误区，需要我们去掌握它，利用它，解决生活中的小难题。

本书从家居智慧、饮食智慧、美容智慧、着装智慧、婚恋智慧、育儿智慧、健康智慧、理财智慧、理家智慧等多个方面入手，进行了精彩的阐述，细致的说明，以及深入的分析。语言平实，详略得体，娓娓道来，恰到好处，不愧为一道源自生活的美味智慧大餐。其香气缭绕，令人胃口大开，细细品来，不觉称奇。

处处留心皆学问。事实上，处处留心也皆智慧。本书就是把我们在日常生活中经常遇见却又常常忽略的智慧一滴滴采集过来，经过精心的加工处理，使其系统化和理论化。

正所谓“源于生活，又高于生活。”这样，我们才更有兴趣去阅读，也才更容易理解和接受。

本书就是针对人们的需要而编写的，是帮人们解决生活中的难题的好助手。本书是取之不尽、用之不竭的百宝囊。拥有它，生活将会变得更轻松、更简单、更美满！

<<生活中来的智慧大全集>>

书籍目录

家居智慧篇——打造完美舒适空间	第1章 生活购物	怎样选购窗帘	怎样选购地毯
怎样选购花瓶	怎样选购陶瓷艺术品	怎样选购电风扇	巧购彩色电视机
怎样选购电冰箱	怎样选购电火锅	怎样选购微波炉	怎样选购电饭煲
怎样选购电吹风	怎样选购电热毯	怎样选购吸尘器	怎样选购手表
怎样选购钢精锅	怎样选购筷子	第2章 居家装修	居室美化装饰应注意的问题
装饰居室的准备工作	装修公司的选择与认证	家庭装修合同的签订方式	防止家庭装修中的欺诈行为
统一筹划居室的空间	扩展空间的基本技巧	空间的分割技巧	家具空间的利用
不同房间的空间利用	走廊、墙角、阳台的空间巧用	客厅的布置	卧室的布置
儿童房间的布置	新婚期居室的布置	年轻人的居室布置	老年人的居室布置
小面积的居室布置	室内学习环境的布置	工作室的布置	门厅的布置
厨房的布置	居室装饰的格局	巧用镜面装饰居室	巧用屏风装饰居室
巧用壁饰美化房间	巧用床罩创造气氛	摆设茶具、文具、烟具的艺术	窗帘的款式和悬挂方式
室内陈列的个性显示	选择字画的艺术	楼梯装饰技巧	柱子装饰技巧
卫生间的装饰	灯具的装饰	室内植物的装饰方法	现代住宅保健宜做到
居室宜有充足阳光	居室宜留充分空间	居室内宜注意防潮	居室忌过度封闭
居室宜常通风换气	室内装修宜做到	新装修的房子忌马上进住	第3章 清洁卫生
巧除居室污染	巧去家具污痕	搞好厨房卫生宜做到	用湿式扫除法打扫房间
重视厨房的卫生	居室切忌空调病	地毯宜经常清洗	卫生间宜注意卫生
宜常消毒	居室养花忌过多	居室内忌饲养动物	忌用洗衣粉洗餐具
餐具忌不讲方法	忌用化纤织物当抹布	菜板上的细菌宜常除	忌合用茶杯碗筷
冰箱忌不讲卫生	食具消毒的方法	家庭消毒方法	擦玻璃小窍门
去除厨房瓷砖接缝处黑垢	醋涂洗物品	醋和酒精除厨房油污	厨房污垢去除
洗涤槽清洁	搪瓷器皿除污	巧除杯中咖啡污迹	浓盐水可保持消毒小窍门
减少煤污染	九种灭鼠方法	巧除苍蝇	驱蟑螂
新铁锅除锈	除锈小窍门	第4章 物品使用	接通电源后电风扇不转
检查电冰箱的密封程度	搬运电冰箱时应注意哪些	安装电冰箱要注意哪些	冬季应停用电冰箱吗
电火锅的使用和保养	微波炉的选购和使用	如何使用电磁炉	如何正确使用电视机
电视机的置放与效果	彩色电视突然变成黑白色	从电视画面中观察故障先兆	影响电视机寿命的十种原因
冬天怎样保护电视机	普通型电熨斗有哪些优缺点	喷气型电熨斗有什么特点	电吹风的使用和保养
电动按摩器的种类与功能	如何正确使用电热毯	电热毯不发热应如何检查	怎样正确使用吸尘器
吸尘器的常见故障及排除	吸尘器的保养方法	怎样用热水瓶	饮食智慧篇——开启健康之门
第5章 鉴别选购	怎样辨别孵鸡淘汰蛋	怎样辨别大米质量	怎样鉴别禽肉质量
怎样辨别注水家禽	怎样辨别冷藏禽肉	怎样辨别病死畜禽肉	怎样辨别病鸡
怎样辨别肉质	怎样鉴别家畜肉的质量	怎样识别瘟猪肉	怎样识别“米心肉”
怎样鉴别牛肉和羊肉	怎样辨别面粉质量	怎样辨别新茶陈茶	怎样辨别虾油优劣
怎样辨别西瓜生熟	怎样辨别啤酒	怎样识别毒鱼	怎样鉴别带鱼质量
怎样鉴别用酒精兑制的酒	怎样选购香肠	怎样选购灌肠制品	怎样选购鲜蛋
怎样选购鲜鱼	怎样选购鱼松	怎样选购虾片	怎样选购虾米
怎样选购活鸡	怎样选购冻鸭	怎样选购腊鸭	怎样选购松花蛋
买红皮蛋好还是买白皮蛋好	怎样选购猪肉	怎样选购羊肉	怎样鉴别家畜内脏质量
怎样选购腊肉	怎样识别真假大料	怎样选购奶粉	怎样选购淀粉
怎样选购蜂蜜	怎样选购海蜇	怎样识别掺假黑木耳	怎样选购鲜菇
怎样识别毒蘑菇	怎样选购银耳	怎样选购豆芽菜	怎样选购胡萝卜
怎样选购香油	怎样选购茶叶	第6章 储存保鲜	番茄简易保鲜
怎样贮存白菜	萝卜越冬保鲜	大蒜头保鲜	怎样贮存半个冬瓜

<<生活中来的智慧大全集>>

生姜保鲜 青椒干贮 晒干茄片 怎样贮存香菜 怎样保存葱头 怎样贮存大葱 夏季保存黄瓜 怎样贮存栗子 怎样贮存葡萄 怎样贮存西瓜 怎样贮存家用粮 怎样保存剩菜 豆腐防酸 怎样贮存牛油 怎样贮存食用油 啤酒怎样保鲜 酒类怎样贮存 怎样贮存香肠 虾保鲜 怎样保存海蜇 怎样存放牛奶 放生姜巧贮蜂蜜 用冰箱防治米虫 油炸花生米如何保脆 如何防止酱油发霉 如何用冰箱储存鸡蛋 如何防止食用油酸败变质 如何贮存茶叶 怎样防止植物油产生哈喇味 怎样防止牛油产生哈喇味 怎样保存月饼 怎样保存饼干 怎样在夏天保存豆腐 怎样保存土豆 怎样保管冬笋 怎样保管苹果 怎样处理冻苹果 怎样保存鲜蛋 怎样防止牛奶热天变酸 怎样保存鲜鱼 怎样存放咸鱼 怎样保存鲜肉 怎样储存腊味 怎样防止食盐“返潮” 怎样存放食糖 第7章 食材加工 怎样洗掉菜叶上的小虫 怎样给蔬菜焯水 怎样快速剥蒜 怎样泡发鱿鱼干 怎样泡发海带 怎样泡发鱼肚 怎样泡发海蜇 怎样泡发海参 怎样泡发干笋 怎样发好玉兰片 怎样泡发蘑菇 怎样快速发面 怎样把面发好 涨发猪蹄筋 切牛、猪、鸡肉小窍门 切洋葱不刺眼 巧去栗子皮 速退鸡、鸭毛 海带变软法 清洗木耳 加鸡蛋巧和水饺面 第8章 烹饪诀窍 轻轻松松蒸米饭 轻松巧煮滑溜面 陈米煮出鲜味道 轻松巧做糙米饭 轻松来把稀饭熬 软硬米饭巧制作 避免饺子开口笑 巧煮各色美味肉 巧煮猪蹄营养高 巧煮火腿不出渣 轻轻松松熬豆粥 巧煮竹笋脆又鲜 巧煮海带快又软 轻松煮蛋巧剥皮 巧煮美味骨头汤 巧煮稀饭不粘锅 剩饭做出鲜味道 老鸡巧煮出鲜味 巧制咸蛋味道好 轻松自制五香粉 炒肉煮肉新窍门 巧用腐乳炖肥肉 老肉变嫩有新法 夹生饭补救新方法 锅巴巧吃有三法 轻轻松松煮汤圆 巧烹狗肉去膻味 快速自制腊肉法 轻松巧搅丸子肉 巧煮鲜香美味鸡 柠檬汁巧用来炸鸡 巧用鲜鸡鸭血去油腻 巧涂啤酒烤鲜鸭 巧炖老鸭有四法 巧用啤酒蒸鸡肉 巧炸鸡腿 巧煎鱼不粘锅三法 巧除鱼腥味四法 巧炖鸡汤有讲究 味美鸡汤巧放盐 陈鱼烹出鲜滋味 巧搅生蛋有三法 巧煮破壳蛋三法 巧煮生蛋防壳破 第9章 健康吃法 合理的饮食结构 改进饮食方式的基本方法 四季膳食的合理安排 提倡粗细粮搭配 不同状态吃不同食物 以饮食改脾气 怎样饮食才能健康长寿 判断自己缺乏何种维生素 调理膳食对头发有益 吃什么可以防癌 常吃鱼能长寿吗 常吃生姜可抵抗衰老 生姜可预防胆结石 高钾饮食可预防中风吗 糖尿病人饮食应注意什么 哪些人不宜多吃巧克力 如何预防食物中毒 哪些食品可以解毒 妇女应吃低脂食物 中壮年人不宜饮食过饱 老年人吃水果应注意什么 忽冷忽热对口腔有害 有煤油味的鱼虾不可以吃 吃辣椒好处多 常看电视应吃哪些食品 吃饭时为何不宜看电视 什么时候喝水最好 哪些人不宜服用蜂乳 大脑需要哪些营养物质 限食减肥对健康无害吗 高敏饮食与肾脏病变有关吗 饭后可以立即吃水果吗 胃病患者应当多吃稀饭吗 电冰箱与胃癌有关吗 口服补液要注意什么 清晨锻炼前宜先饮水吗 出汗后如何饮水解渴 烧饭宜用开水 忌用蒸锅水煮饭 蒸馒头宜用鲜酵母 食用油忌反复用 忌炒菜火旺油多 怎样搭配食用荤素油 怎样安排荤素菜食用比例 吃胡萝卜有什么好处 怎样吃胡萝卜吸收率高 什么颜色的蔬菜营养价值高 进食海味后不宜吃哪些水果 怎样烹调牛羊肉能提高其营养价值 怎样掌握冷藏食品的温度 怎样吃鱼营养好 怎样掌握鸡蛋的食用量 怎样吃蛋营养价值高 怎样吃豆腐营养利用率高 怎样服用营养滋补品 老年人不宜多吃甜食 怎样合理安排一日三餐 怎样用晚餐 就餐时先喝汤还是先吃饭 饱餐后为何不能喝碳酸饮料 怎样预防家庭食品污染 怎样吃生葱蒜才卫生 吃桃怎样去毛 怎样饮用鲜橘汁 为什么吃酱油要加热 怎样煮豆浆 土豆发芽怎么办 为什么土豆麻嘴 怎样吃罐头食品 炒菜为什么不宜用旺火 炒菜时为什么不宜多放油 油炸食品应注意什么 为什么铁铝炊具不宜混用 为什么不能多饮咖啡 饮酒怎样配菜 白酒为什么要温喝 雄黄酒为什么不能喝 什么人不宜喝酒 每天喝多少酒才适量 喝醉了酒怎么办 为

<<生活中来的智慧大全集>>

什么海带不能长时间泡水中 为什么有人食用海鱼过敏 怎样防止吃豆角中毒 为什么腐烂蔬菜不能吃 为什么食盐不能过多 怎样科学吃番茄 为什么豆浆冲鸡蛋不好 为什么鸭蛋煮熟透才能食用 正常人一天要喝多少水 为什么冷冻食品不能用热水化 为什么会打嗝 怎样除掉口中的葱蒜气 判断自己是不是肥胖了 怎样安排老年人的饮食 怎样安排上飞机前的饮食 上飞机前吃什么最合适 怎样安排献血后的饮食 怎样安排孕妇的饮食 怎样安排产妇的饮食 怎样安排戒烟人的饮食 怎样安排中小学生的饮食 第10章 饮食宜忌 大麦谷芽保胃宜常食 粗粮营养更丰宜常食 豆类食品对人体有宜 宜多吃大豆制品 豆制食品忌过量 豆腐忌与葱同吃 喝豆浆忌不讲方法 蔬菜对人体的营养保健价值 益多吃葱、蒜 菜少季节宜吃萝卜 有健胃作用的蔬菜 大蒜保健宜常食 宜按颜色吃蔬菜 凉拌菜忌不当食用 水果忌不削皮食用 果品健胃宜常食 忌食死胚蛋 忌食臭鸡蛋 忌过量或生吃鸡蛋 喝牛奶忌不注意方法 酸牛奶宜注意方法 忌空腹喝酸牛奶 宜适量吃动物油 鲜肉忌反复冷冻 动物内脏忌炒食 忌食常吃鸡臀 忌常吃烤羊肉串 忌经常吃咸鱼 宜常食海带 宜晨起坚持喝水 强劳动后忌立即喝水 饭后忌过度喝水 忌用沸水冲补品 饮茶忌不讲方法 忌空腹饮酒 保持健康忌酗酒 吃火锅宜注意方法 生日蛋糕忌插蜡烛 忌边走路边吃东西 吃饭时忌看书、电视 饭后忌立即做剧烈运动 预防寒冷宜多吃的食物 宜采用分餐制 保健康宜吃早餐 晚餐忌过好过饱 饱食对健康不利 节日忌吃喝过度 饭后保健宜注意 忌吃过硬的食物 保持健康忌偏食 忌偏吃腌制食物 忌过量吃咸食 忌偏食油炸食物 忌不当使用味精 吃饭宜细嚼慢咽 忌过量食用酱油 方便面忌长期食用 忌长期食用剩饭菜 发芽的土豆忌食用 土豆忌长期带皮吃 忌吃未煮熟的芸豆 宜选无污染的蔬菜 忌吃不知名的蘑菇 忌吃有霉变的水果 忌食发霉甘蔗 美容智慧篇——提升你的扮靓魅力 第11章 美容常识 影响美容的种种因素 皮肤变黑的诱因 威胁容貌的信号 心理疾病与美容 肌肤护理六误区 药物与美容 心理与美容 情绪与美容 文化与美容 精神与美容 丈夫性格与美容 食物与美白 食物除皱方案 食物与抗衰老 水与美容 葡萄酒与美容 五脏与美容 豆类食物与美容 蜂胶与美容 生姜、芥末与美容 营养素与美容 负离子与美容 羊胎素与美容 黄瓜与美容 吃出细腻肌肤 十大养颜食谱 减肥瘦身食物 吃出苗条身姿 第12章 面部美容 洗脸用具的选择 洗脸的次数 选用温水洗脸的道理 选择不同的洁面皂 香皂洗脸需知 洗脸的方法 “贴”出美丽 瘦脸四秘诀 十种瘦脸法 脸部运动抗衰老 面色发黄的预防 脸部松弛预防法 雀斑预防法 脸部皱纹预防法 化妆品除皱法 鱼尾纹去除术 额部皱纹去除法 口周条纹消除法 “青春痘”的防治 防治青春痘六则 黄褐斑治愈有方 脸部色斑必须内外兼治 毛孔粗大知与防 敏感皮肤的护理 注意保养敏感肌肤 脸部瘢痕修复法 面部护理三招 容貌美感法 第13章 化妆技巧 怎样巧画眼线 美眉四部曲 打造睫毛的诀窍 睫毛塑造新招 单眼皮的画法 中年女性眼部护理 眼袋的预防 眼袋的矫治 诱人红唇九招 涂唇技巧 美唇护唇法 急救干唇 预防唇纹 正确卸唇妆 保护好唇色 唇部保湿五步曲 唇部保湿秘籍 涂唇六招 通过口红来修饰唇形 用口红遮盖唇纹 少女化妆绝招 巧用腮红法 深色皮肤化妆术 不同年龄的化妆要点 不同气质的妆容 怀孕女士的化妆 戴隐形眼镜女性怎样化妆 中老年女性的化妆 夏日不脱妆的秘诀 精致妆容八窍 第14章 护发养发 饮食与护发 按摩与护发 洗头与护发 染发与美发 烫发与美发 要慎用染发剂 少女不宜烫发 旅游中的秀发防晒 身高与发型 脸形与发型 发型与发质 护发两部曲 洗发四步 家庭洗发五建议 护发素的使用 春天护养秀发三法 夏季护发四必须 冬季护发须知 改善发质十招 怎样预防白发 头发护理八大对策 安全护发三步曲 按摩护发十招 护发九不许 滋润秀发的四点重要提示 着装智慧篇——好形象可抵千金 第15章 服饰选购

<<生活中来的智慧大全集>>

怎样选购裙服 怎样选购连衣裙 怎样挑选真丝绣衣 怎样挑选旗袍 怎样
 挑选茄克衫 怎样挑选羽绒服 怎样挑选毛皮衣 怎样选择山羊皮服装 怎样鉴别
 呢绒的好坏 怎样挑选呢料大衣 怎样选择风衣 怎样选购棉袄罩衫 怎样选购毛
 料 怎样识别化纤布的种类和性能 如何识别各种裘皮 怎样选购旅游鞋 怎样选
 购布面胶鞋 怎样选购胶面胶鞋 怎样选购皮鞋 怎样识别皮革 怎样选购皮棉鞋
 巧购帽子好方法 怎样选购夏季凉帽 巧购胸罩 巧选领带好方法 怎样选
 购袜子 怎样巧购丝袜 第16章 服饰搭配 穿衣巧搭配之道 根据肤色巧配颜色
 根据体形巧配花纹 根据季节巧配衣料 根据脸型巧配衣领 特种体型取长补短
 个子矮小巧配图案 巧选服装有方法 巧着母子装有方法 男士着装巧方法
 女士不完美体形巧穿衣 巧用围巾扮靓好方法 巧着披肩好方法 巧系领带有方法
 巧穿丝袜好方法 佩戴胸花小常识 佩带金戒指小常识 金项链的挑选和使用
 耳环的挑选和使用 第17章 服装洗涤 怎样正确使用洗衣粉 怎样使用漂白剂 使
 用肥皂小常识 巧洗衬衣好方法 巧洗丝绸服装好方法 巧洗毛料服装好方法 巧
 洗羊毛衫好方法 巧洗衣服痕迹 茶水巧用洗毛衣 毛料衣服上“亮光”巧除
 巧洗领带好方法 白帆布巧洗好方法 白色领子或袖子巧洗 白衣物巧洗好方法
 嵌有金银丝的衣服巧洗 巧洗蚊帐好方法 巧洗帽子好方法 巧干洗呢绒衣服 萝
 卜巧用洗白衣服 皮革制品巧除污迹 皮毛污迹巧除 羊皮膻气巧去除 毛料衣物
 污迹巧除 衣物酒迹巧除 巧除衣物奶迹 衣物蜡烛油巧除 衣物膏药迹巧除
 衣物香水迹巧除 衣物霉斑巧除 皮鞋尘污巧除 皮夹克衬里巧清洗 肥大羊毛
 衫巧清洗 印花织物巧清洗 棉衣巧洗好方法 翻毛皮鞋巧洗好方法 绒毛玩具巧
 洗好方法 羽绒衣的洗涤 羽绒服去污妙法 怎样洗涤多花色羊绒衫 怎样洗涤植
 物纤维织品 怎样洗涤拉毛毛衣和围巾 怎样洗涤嵌金银丝织品 第18章 服饰保养
 皮衣巧存好方法 皮鞋保护好方法 巧熨皮衣好方法 巧熨刺绣品好方法 巧熨
 百褶裙好方法 熨烫化纤纺织品小技巧 巧存丝制品服装好方法 羽绒衣的保养
 山羊皮服装的保养 怎样保养丝绸夏装 怎样收藏丝绸衣服 怎样保养夏令袜子
 晒衣小常识 怎样保养皮棉鞋 去鞋臭小常识 怎样收藏冬衣 怎样熨西服
 高筒靴怎样收放 怎样收放毛料衣服 烫熨衣服小常识 去油渍小常识 金饰品的
 保养 珍珠项链的保养 第19章 穿戴宜忌 忌常穿紧身衣裤 新内衣忌不洗就穿
 忌穿尼龙腹带裤 裙子忌不当穿着 忌过度勒紧腰带 夏季忌长时间穿长筒丝袜
 中年女性服装的选择 女孩宜适时戴乳罩 青春女性忌束胸 女性忌戴羊毛乳罩
 儿童忌过早穿皮鞋 少女忌穿高跟鞋 老人忌久穿拖鞋 旅游鞋忌长期穿 维
 持体温宜常戴帽 骑摩托正确戴头盔 领带忌系得过紧 忌戴水晶眼镜 变色镜忌
 不当戴 忌长期戴墨镜 忌长期戴隐形眼镜 忌乱佩戴耳环 婚恋智慧篇——提升
 你的幸福指数 第20章 择偶迷津 同情之心不是爱情 爱情应该是专一的吗 知道什
 么是爱情的错觉 如何避免爱情错觉产生 该相信“一见钟情”吗 好感不等于爱情
 在初识时应注意哪些事项 在交友过程中能否接受对方礼品 如何选择适合自己的伴侣
 选择爱人是否考虑物质条件 择偶是否应考虑职业性质 恋爱双方发现性格不同怎么
 办 不满意父母给选择的对象时应该 怎么办 恋人仍和其他异性交往如何处理
 发现恋人的“隐私”与“不忠实” 该怎么办 恋人之间闹别扭怎么办 选择对象是否
 考虑家庭条件 择偶应考虑身体素质 选择对象应考虑智力因素 选择对象是否应该“
 十全十美” 选择以爱情为基础的婚姻 如何从恋爱过渡到结婚阶段 婚姻法规定的禁
 止结婚的情况 如何选购合适的订婚戒指 因人而异的婚礼 第21章 婚姻磨合 您真
 的了解您的爱人吗 感情为什么在婚后会感到淡化 如何使婚后感情生活不致淡化呢
 丈夫为什么会有“小金库” 夫妻吵架一方不回家应采取 什么措施 孩子哺乳期夫妻
 间为什么 易产生矛盾 夫妻生活到了成熟期应注意什么 夫妻间的平等关系体现在哪
 些方面 爱人遭受了挫折应如何对待 如何正确对待爱人所犯的错误 如何正确对待爱
 人的异性朋友 如何保持家庭的稳定 生活中夫妻如何做到“互补” 要知道夫妻间的

<<生活中来的智慧大全集>>

“八互” 家庭的“权力”应由谁来掌握 家庭的经济集中好还是分散好 什么情况会导致对自己的爱人 产生怀疑 如何让夫妻生活不断充实和更新 几种原因会造成夫妻离婚 家庭出现争吵时如何调节 夫妻之间出现矛盾时应如何解决 第22章 家庭生活 孩子被人打伤后应如何处理 儿女在外出时间闯了祸应如何处理 当儿女不服管教该怎么办 当发现儿女有来路不明的财物 应如何处理 父母能追回赠给子女的财物吗 父母与子女共同生活其财产是否为 共同财产 父母和子女是“同居”好还是“分居”好 成年儿女向父母索要财物怎么办 儿女偷父母的财物算不算盗窃 子女能对自己不好的继父母 诉诸法律吗 母亲如何才能更好的帮助女儿 处理问题 如何让父子关系更加和谐 父母应如何对待子女的婚姻 怎样处理好姻亲关系 婆婆应如何对待媳妇 媳妇应如何对待婆婆 儿子在婆媳关系之间应该如何做 如何处理好翁婿关系 女婿不尽“半子之劳”怎么办 怎样搞好兄弟姐妹之间的关系 如何处理好妯娌之间的关系 儿女家庭发生矛盾时应如何调解 如何处理好婆媳关系 人在生气的时候应如何去自我缓解 选用保姆应注意哪些事项 与保姆发生矛盾时应如何处理 亲友发生矛盾时如何作调解工作 如何让邻里之间相处得更好 邻居侵犯了自己利益该怎么办 与邻居吵架后应如何处理 育儿智慧篇——培养优质下一代 第23章 孕产时期 患有哪些疾病要严格避孕 造成流产的原因 为什么孕妇不能乱服药 如何预防孕妇的牙病 在产褥期的饮食营养应注意哪些 为什么孕妇要少吃白糖 妻子有“喜”该吃什么 孕妇能练气功吗 父亲什么年龄生孩子智力高 为什么放环之后还会怀孕 心脏病能怀孕吗 孕妇如何保持健美 孕妇怎样度暑 年轻妈妈为何奶水少 孕妇如何选择食物 孕妇可以睡席梦思床吗 哪些原因会引起女性不孕症 哪些原因会引起男性不孕 如何对待不孕症 剖腹产可同时放置节育环吗 言传身教对胎儿有什么影响 第24章 育婴阶段 怎样给宝宝起名 母乳喂养有什么好处 哺乳期不应过长 如何给婴儿的奶具消毒 如何给婴儿增加辅助食品 婴儿每日应喝多少牛奶 婴儿怕热 不要矫治婴儿远视 孩子也会患性病 禁戒怀抱婴儿打针 不要捏鼻给孩子灌药 炎热夏季光和和尚也有害 春秋不要面罩尼龙纱巾 禁戒摇晃婴儿取乐 婴儿并非先坐后爬 分娩之后能吃味精吗 给婴儿照像能用闪光灯吗 第25章 育儿阶段 怎样给孩子选择玩具 怎样给孩子选择童车 如何给婴儿剪指甲 家教与儿童性格有关吗 教育孩子应注意什么 如何激发儿童的创造力 父母的态度与儿童的自尊心有关吗 如何培养孩子的思维能力 孩子上学前家长该做些什么 怎样给孩子挑选书包 培养孩子需要什么家庭环境 怎样检验您孩子的天资 如何检查您对孩子的了解程度 如何帮助孩子正确了解性知识 发现孩子早恋怎么办 如何给孩子解释“死亡” 贪玩的孩子一定没有出息吗 如何建立儿童成长档案 饮食与儿童行为有关吗 如何纠正孩子学习马虎的毛病 儿童可戴金属饰物吗 孩子夏天可穿化纤织物吗 给孩子戴头盔应注意什么 儿童便秘会影响智力发育吗 多吃鱼的孩子聪明吗 小儿遗尿怎么办 如何给孩子使用爽身粉 儿童牙齿不好吃钙片行吗 夏天婴儿可光着身子吗 小儿偏食怎么办 如何防止孩子的心理疾病 婴幼儿为何易患传染病 多吃补品对孩子有益吗 盛夏可以给婴儿剃光头吗 孩子怕看病怎么办 小儿发烧如何护理 给婴儿喂牛奶应注意什么 家庭噪声对小儿健康有害吗 可以随意给孩子打球蛋白针吗 吃口香糖非吐泡泡不可吗 孩子初潮时如何饮食 颜色对孩子智商有影响吗 孩子有口语病怎么办 孩子长痱子怎么办 小孩可以吃皮蛋吗 孩子的睡眠与智力有关吗 儿童可常看电视吗 孩子吃点芝麻酱有好处吗 女孩到青春期如何注重卫生保健 健康智慧篇——远离疾病,焕发活力 第26章 锻炼保健 锻炼时如何掌握运动强度 日常锻炼多大的运动量才是适度的 体育锻炼运动强度多大最适宜 你知道有多少种减肥疗法吗 练习哪种气功能减肥 更年期的平稳渡过 练习气功时的注意事项 为什么小儿俯卧睡有保健作用 “倒行”运动对身体有哪些好处 散步可以分为以下几个种类 游泳对身心健康有什么好处 “干沐浴”对身体有哪些保健作用 日光浴对人体有哪些保健作用 空气浴对人体有哪些保健作用 哪种运动适合高血压病人 怎样进行打门球比赛 怎样进行高尔夫球

<<生活中来的智慧大全集>>

比赛 老年人强身保健应做到以下 八条建议 第27章 疾病防治 心脏病的高发
 期 心痛时应采取怎样的急救措施 心脏骤停该采取怎样的急救措施 心悸该采取怎样
 的急救方法 怎样处理心绞痛的发病情况 如何防治急性感染性疾病 如何防治老年性
 眩晕 如何防治老年人哮喘病 老年中风有哪些先兆 高血压的预防方法 对于呕
 血的急救方法 咯血病人应采取怎样的急救措施 应怎样处理割伤的伤口 刺伤应怎样
 紧急处理伤口 擦伤应怎样处理伤口 挫伤应怎样处理 扭伤应怎样处理 骨折后
 应采取怎样的急救措施 触电病人应怎样紧急抢救 烫伤和烧伤的应怎样急救 急性中
 暑应怎样处理 酒中毒应怎样急救 眼外伤采取怎样的急救措施 你知道哪些厨房调味
 品可 应急治病吗 低血压也是病, 不容忽视 预防鼻出血要注意哪些方面 当鼻
 出血时应采取怎样的措施 根据尿的颜色来判断身体的疾病 在哪些情况下会便血 当
 尿液中有血时应提高警惕 牙痛应怎样处理 有哪些人是不宜拔牙的 如何防治牙周炎
 老年人应如何保护口腔的健康 如何防治更年期妇女的牙病 如何防治口疮 当
 口腔中有异味时要提高警惕 日常生活中如何保护眼睛 如何预防近视眼 戴近视眼镜
 后度数会逐渐加深吗 如何防治眼睑肿胀 哪些原因会造成耳痛 外耳道炎的防治方法
 有哪些的 挖耳是一种不好的习惯 如何防治神经性皮炎 如何防治颈椎病 如何
 防治腰肌劳损 厚趾甲和脚茧应该如何治疗 拔火罐应注意哪些事项 在家中拔罐治疗
 时应注意的事项 喉炎不可忽视 进行中药热敷的方法有哪些 如何进行家庭热敷疗法
 如何根据观察指甲来判断疾病 你知道身体的最佳入睡时间吗 你知道保养肌肤的最
 佳时间吗 用来治疗便秘的几种简易方法 什么原因易促成晕厥 如何预防过敏病
 情绪紧张能导致偏头痛吗 体操有助于控制糖尿病 梦可锻炼脑功能的说法正确吗
 有时发烧是身体对抗病毒的 一种自然反映 如何治疗口吃 新婚女性容易出现的哪些
 疾病 通常所说的胎教是指什么 为什么少女月经期应保护嗓音 少女青春期如何防治
 牙病 如何自我检查乳房 什么原因会造成发育期的少女 没有月经 阿司匹林等
 药物一定要慎用 为什么喝牛奶对身体有好处 生理盐水有哪些医疗效用 白醋可以防
 治感冒和脚气吗 如何用土霉素去脚臭 胃酸缺乏的病人安排饮食的 注意事项
 消化不良的病人应如何安排饮食 高血压病的发生与饮食的关系 护理心脏病老人应该注意
 的事项 老年排尿障碍的病人生活中应 如何照料 老年人便秘的应如何照料 患
 有肝癌的老年病人饮食应注意 哪些方面 你知道多用左手可防中风吗 中老年人常饮
 茶对身体有哪些好处 中老年人失眠症应如何自我治疗 如何建立家庭小药箱 为什么
 情感变化会影响身体 理财智慧篇——会理财, 财可生财 第28章 理财常识 家庭理财的
 作用 家庭理财的基本诀窍 家庭理财三分法 家庭经济的目标管理 家庭财务管
 理模式 家庭理财应备的帐册 要把文化消费排上日程 第29章 储蓄与保险 储蓄
 “生财”诀窍 巧选储蓄品种 区别大额存单与定期存款 储蓄存款“搬家”法
 个人保险 办理家庭财产保险要诀 参保后搬家别忘办手续 第30章 经济投资 投
 资选择三原则 债券投资策略 股市格言 证券投资基金 商品房的价格构成
 子女教育投资 家庭成人教育投资 第31章 个人贷款 是否适合贷款的判断方法
 贷款能力的自我判断 申请哪一种贷款最合算 消费贷款的种类 按揭贷款 小
 额抵押贷款 申请汽车消费贷款的步骤 个人申请创业贷款程序 国家专项贴息贷款
 教育类贷款的申请程序 理家智慧篇——会理家, 家家幸福 第32章 家政服务 家政
 管理的主要内容 家政服务的主要形式 制订合理的生活计划 建立一套家庭档案
 家务料理的意义 料理家务可增进夫妻感情 家务劳动要讲究科学性 第33章 家庭安
 全 煤气失火应采取怎样的紧急措施 报火警时应注意哪些事项 家中油漆家具时如何
 防火 保护家庭免遭经济损失 家中被盗以后应做些什么 家中被窃后, 报案时应注意
 哪些事项 报案后如何保护被盗现场 如何预防煤气中毒 遇煤气中毒事故时应
 当怎样处理 楼梯间着火紧急自救 使用天然气热水器要注意哪些 安全事项 为
 什么电灯不能靠蚊帐太近 点蚊香时要注意哪些事项 如何检修电路燃烧 电炉为什么
 不适宜在家庭中使用 修理电器时的注意事项 家庭内安全用电的窍门 发现液化气漏

<<生活中来的智慧大全集>>

了你应当怎样做 厨房内的灭火方法

章节摘录

中医认为，大麦性温，味甘咸，微寒，有调中益气、止渴除寒之功效，可宽肠胃、化谷食、补虚壮血脉。

对食谷不化、腹部胀满，或胸闷烦满、呕吐泻痢者，服用大麦有补胃消化、宽胸破积、舒气止泻之效。

大麦芽有和胃健脾、助消化、疏理肝气的作用，可防消化不良、胃部胀满和防止食欲不振的功效。对于肠胃功能不好的人来说，大麦和小麦成分含有的维生素A、维生素B、维生素E和淀粉酶、麦芽糖、转化糖酶、卵磷脂、蛋白质分解酶、脂肪和矿物质以及谷芽中含有的淀粉、淀粉分解酶、蛋白质、维生素B等成分，可以健脾开胃、益气生津，糙米其外皮含有的丰富维生素，可刺激胃肠蠕动。

加速肠的吸收与运动，预防便秘，并且对胃溃疡等疾病有一定的疗效。

粗粮营养更丰富常食在现在的市场上，经过加工的细粮是人们首选。

但是经过研究发现，粮食的维生素和其他营养物质，多含在表皮和胚芽中。

因此经过脱皮加工。

其营养物质就有一定程度的损失。

而且加工越精细，营养物质的损失越大。

所以，细粮虽好吃，但营养价值却不如粗粮。

为了获得合理全面的营养，有利养生保健，要多吃些粗粮，并做到粗细粮搭配，这样才合理。

豆类食品对人体有益豆类可分为大豆和其他豆类，其所含营养成分不同。

大豆含有一种抗胰蛋白酶的因子，它能抑制蛋白酶的消化作用，使大豆难以分解为人体可吸收利用的各种氨基酸。

如果经过热煮熟后，这种因子即被破坏，消化吸收率随之提高。

所以，大豆不能生吃，必须加热煮熟或加工成豆制品才可以吃。

豆类中含有丰富的无机盐类钙、磷、铁。

无机盐也叫矿物质，这些物质在身体内的含量虽然不多，却是构成肌肉、骨骼、血液等的主要成分。

人体如果缺钙，就会发生很多病症，尤其是幼儿、孕妇不可缺钙。

幼儿缺钙会使发育迟缓，以致形成佝偻病；孕妇缺钙，容易得骨质软化症、抽筋和胎儿发育不良，出现畸形。

铁是构成红血球的主要成分，缺少铁人就会发生贫血和并发其他疾病。

此外，豆类还含有脂肪、蛋白质等营养成分。

<<生活中来的智慧大全集>>

编辑推荐

《生活中来的智慧大全集(超值金版)》：难题，迎刃而解，烦恼，瞬间消散，采集生活中点点滴滴的智慧，给您实实在在的帮助！

真正来自于生活的实践，实用、有效、方便、省钱，家居智慧：打造完美舒适空间，饮食智慧：开启健康之门，美容智慧：提升你的扮靓魅力，着装智慧：好形象可抵千金，婚恋智慧：提升你的幸福指数，育儿智慧：培养优质下一代，健康智慧：远离疾病，焕发活力，理财智慧：会理财，财可生财，理家智慧：会理家，家家幸福。

<<生活中来的智慧大全集>>

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>