

<<80后优质乐活书>>

图书基本信息

书名：<<80后优质乐活书>>

13位ISBN编号：9787514300048

10位ISBN编号：751430004X

出版时间：2011-6

出版时间：现代出版社

作者：文乙

页数：243

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>

<<80后优质乐活书>>

内容概要

日常生活中看似纷繁复杂的事情，总是可以找到轻松应对解决的方法和窍门的，而且，一个个构思巧妙、效果显著、作用独特的小窍门，完全可以让你从复杂的事务中解脱出来，轻松享受解决问题、找到答案、体验人生的乐趣。

文乙编著的本书主要介绍了日常生活中在家庭生活、营养保健、健康饮食、物品妙用、美容化妆、仪表礼仪、养生长寿等几个方面的各种小窍门、小知识。

这些小窍门小知识，通俗易懂，简便易行。

本书可以帮助你解决一些生活中的难题，让自己的生活更科学、更合理，也让你更健康，更长寿。

作者简介

文乙
内蒙古人，汉族，毕业于内蒙古师范大学电教影视专业；中国作家协会内蒙古分会会员，中国文字著作权协会会员。

<<80后优质乐活书>>

书籍目录

第一章 美化生活小窍门

- 附装饰的衣服怎么洗
- 晾晒衣服的窍门
- 服装四季巧收藏的窍门
- 细节洗衣有诀窍
- 为何袜子要翻过来洗
- 如何迅速消除防虫剂的味道
- 清理地毯有窍门
- 除去口香糖的妙方
- 客厅清理看这边
- 清洁马桶的妙法
- 解决香烟问题的对策
- 舒舒服服洗个澡的秘诀
- 选用衣橱有诀窍
- 衣柜的实用收纳妙方
- 保养菜刀的秘诀
- 旅游“十忌”
- 安全街口要注意
- 几种不宜曝晒的衣料
- 怎样干洗毛料西服
- 衣物烫黄能补救
- 巧除服装“结头”
- 怎样清洗黄金饰品
- 巧洗镶金银丝衣服
- 衬衫领口的保洁方法
- 做饭的秘诀
- 怎样办好春节家宴
- 漫话住室的大小
- 巧妙布置小房间
- 让您的房间宽敞些
- 家庭与色彩
- 居室装饰的色彩
- 把新房布置得更美
- 当心居室环境污染
- 水泥墙面怎样钉钉子
- 巧补墙壁
- 图钉加纸垫护画效果佳
- 家庭花卉巧设置
- 居室冬季的立体绿化
- 晚上移盆花其实没必要
- 阳台花草数牵牛
- 家庭摆设要常搬
- 怎样使室内下水道没味
- 巧挂家庭窗帘
- 怎样清除沙发面料上的灰垢

<<80后优质乐活书>>

阳光下不宜擦玻璃
巧用房间凹进部位
寒冬室内如何防干燥
灭跳蚤土法五种
适合家庭使用的灭火灵
怎样保养好白色皮鞋
保存皮鞋不可上鞋油
鞋臭的排除方法
摩托车的日常保养
摆放家用电器的讲究
洗衣机拒绝超量洗涤
相机保存小窍门
延长电视机寿命窍门
用电热毯的窍门
运送、携带彩色电视窍门
使用电饭锅窍门
延长高压锅圈寿命法
电池和电源的安全使用方法
善用吸尘器的诀窍
除去厨房家电臭味的秘诀
去除漂白剂的味道小窍门
第二章 穿衣购物小窍门
穿着小常识
穿西服的学问
搭配合理胖女孩也可穿浅色衣服
不宜穿小一号的胸罩
胸罩不宜一直穿到破损
孕妇的衣着选择宜忌
冬季服装选择宜忌
裙子选择的宜忌
怎样选购皮鞋
手小腕细者不宜戴粗大手镯
佩戴首饰忌不符身份
选戴首饰忌同质异色
耳饰的佩戴忌不科学
不同脸型的穿衣禁忌
不宜穿短裤短裙的人
80后买衣小窍门
选购翡翠的“10字口诀”
真假玉器的鉴定法
怎样配合五官佩带首饰
夏日完美穿衣秘笈
夏日女孩短裤穿着技巧
鞋跟的适宜高度是多少
怎样选购礼帽
如何选择裙子
怎样熨烫褶裥裙

<<80后优质乐活书>>

穿用风雨衣的学问

第三章 健康生活小窍门

做饭防溢有3法

鲜桃除毛有妙招

怎样编制家庭食谱

一日为何要吃三餐

脑力劳动者的膳食营养

最好和最差的食物

受欢迎的新型食品

哪种面食吃法好

不必畏肥肉如虎

油炸食品之弊

怎样喝啤酒

调味品的作用

正确使用味精

茶叶与健康

冬季最宜饮红茶

绿茶与健康

健康饮酒有讲究

酒是一种很好的营养剂

适量饮酒可促进消化

适量饮酒有益于身心健康

饮用咖啡的学问

饮食生活小窍门14例

如何辨别掺假蜂蜜

怎样贮藏食用油

含碘盐的鉴别与保管

主动咳嗽清肺

少吃多餐防动脉硬化

服用哪些药不宜喝热水

吃药讲究姿势

劳累后喝点醋可调节疲劳

运动后不宜马上洗热水澡

治口腔溃疡1法

防治口干舌燥3法

治牙痛3法

治疗少年花白头及黄发2法

治胃寒3法

吃笋小知识

除蟑螂小窍门

第四章 健康饮食、居家生活宜忌须知

人们的一般饮食禁忌

吃油条过多会影响健康

生鸡蛋并非营养多

炒鸡蛋中禁放味精

解酒不可饮浓茶

睡前不宜进食夜宵

<<80后优质乐活书>>

青色的番茄不宜吃
胡萝卜不宜生吃
酱油不宜生吃
忌长期吃素食
早晨不宜只吃干燥食物
酸性饮料不宜多饮
啤酒、汽水不可混饮
不宜蹲着吃饭
忌牙齿常偏侧咀嚼
吃饭不宜太快
忌带气吃饭
饮食不宜太精细
方便面不宜长期食用
不可混食食物说明
忌吃过烫、过热的食物
不宜用化纤布洗餐具
生熟食品不宜合放
淘米忌反复搓洗
不宜使用油漆筷子
包装带编织的篮子忌存放食物
煮熟鸡蛋忌用冷水浸泡
冻肉忌用开水解冻
方便面忌久存
高压锅上忌加压重物
微波炉加工食物体积忌过大
忌用塑料容器盛牛奶
忌用锡壶盛酒
忌用旅行水壶装酒
忌用热水冲烫冻鱼
蔬菜焯水忌在水冷时下锅
存放鱼不要保留鳃和内脏
葡萄酒不宜久存
打开的罐头不要分多次吃
忌用温锅水煮饭
忌用彩瓷餐具盛酸性食物
忌用普通搪瓷制品煎煮食物
忌直接使用生锈的铜火锅
忌用热水浸泡年糕
水果罐头启封后忌存放时间过长
存放鸡蛋忌用水洗
不宜长期用可乐瓶盛装食用油和酒类
电饭锅忌磕碰震动
不宜在冰箱内久存凉拌菜
忌用塑料餐桌布
瓦罐砂锅的清洗
塑料食具的清洗
衣服浸泡不宜过久

<<80后优质乐活书>>

洗衣不宜多用洗衣粉

看电视后忌不洗脸

胡须不宜常拔

墙上装饰禁忌

室内灯光禁忌

室内色彩搭配禁忌

室内装饰四忌

床不宜正对门口放置

厨房忌布置太乱

墙画装饰忌主次不分

客厅家具不宜过多

花卉放置禁忌

卫生间里的禁忌

看电视不宜关灯

空调器忌不注意保养

电吹风切忌在通电之前开启开关

使用洗衣机十忌

忌叠放音响器材

第五章 常用生活小妙招

妙用冷水得健康

牙膏的其他用法

用牙刷清除领口顽垢

沏茶的最佳温度

生活中巧用酒

鸡蛋壳的妙用

日常“废物”多妙用

生活巧用醋

盐的妙用

巧用淘米水

肥皂的用处

苹果的妙用

巧用废瓶盖

废瓶子的妙用

家用冰箱的妙用

第六章 美容化妆小窍门

如何喷香水

指甲油快干秘诀

涂指甲油有窍门

慎用卸妆用品

正确使用洗面奶

如何选择洗面奶

巧妙给皮肤补水

让你的皮肤睡眠

只要青春不要青春痘

女孩皮肤保养

沐浴小细节

第七章 80后巧媳持家小窍门

<<80后优质乐活书>>

创造美满幸福的和谐家庭

妯娌不和怎么办

姑嫂不和怎么办

兄弟姐妹不和怎么办

家庭经济困难怎么办

老公酗酒怎么办

老公赌博怎么办

夫妻两地分居怎么办

夫妻吵架搬兵好不好

如何管理好家庭

父母子女不和怎么办

邻里不和怎么办

家务劳动规律化

怎样协调家务活

家庭物品ABC管理法

第八章 应酬礼仪小窍门

正确行路姿势

女性服装不宜过分暴露

握手的来由

敬酒是传统的礼节

斟酒、敬酒、干杯古礼

酒宴做客礼仪

古人交友有学问

“团圆”习俗面面观

男左女右的由来

初次见面介绍的学问

女孩还要“走如风”吗

为何要求“坐如钟”

生活中，处处要彬彬有礼

女性握手的学问

居家生活礼仪

女孩参加宴会礼仪

除了对座位席次有讲究外，宴会上我们

还应该注意：

电话沟通的礼仪

拜访礼仪

公共场所礼仪

婚丧礼仪

探病须知

少喝酒，多办事

礼物轻重得当

送礼间隔适宜

送礼前要了解风俗禁忌

礼物要有意义

消除误会的几种方法

分清朋友和生意

不要为友情而抵押面子

<<80后优质乐活书>>

立契约

为友情找个支点

同时与多人见面时要表现出对每个人的
尊重

迎送客户前必须要做好三件事

请客吃饭的三大原则

注意“行”、“明”、“便”、“诚”

如何与看不惯的人沟通

第九章 养生长寿小窍门

二十四宜养生法

要想活百岁 关键在自己

养生先养神

体虚者养生法

排毒养生三法

涌泉穴养生

足浴养生

健康要诀

奇异疗法保健康

<<80后优质乐活书>>

章节摘录

版权页：插图：如两腿成交叠状时，膝盖下小腿要并拢呈倾斜状，两手自然地摆在膝盖上。保持愉快的心情，放松自己，自然大方地坐着，这种姿势是最优雅的了。

穿短裙时，侧坐比正坐好，牛仔裤是目前一般青少年所喜爱的服饰，既显得年轻帅气，又轻快方便，除了正式场合不宜穿着外，其他活动如参加生日庆祝或郊游旅行等，均可穿牛仔裤而且十分轻快自在。

但不能因穿着牛仔裤，在坐姿上就可随便忽略了。

穿牛仔裤的坐法，首先身体侧坐，一脚支撑身体的重量，另一脚的足跟靠在这脚的脚尖上。

也可以采取盘坐的方式，两脚交叉盘坐，脚尖朝上，两手自然地摆在膝盖上。

如果坐沙发椅，就可不必太拘束，顺其自然地坐着，保持优雅的坐姿即可。

坐姿是“整体美”之一，只顾身材的美感而忽略了坐姿，美就有了缺点，所以保持优雅的坐姿，也要抱有昂然爽朗的精神。

生活中，处处要彬彬有礼1．接送物品时当你要送一份礼物或拿一件东西给对方时，必须用双手交给他，并且眼睛注视对方，表示一种诚意、一种礼貌。

如果用单手交给对方，或眼睛看别的地方，一点都不在意对方，这是有违礼节，没有诚意的行为。

当你拿剪刀或其他尖锐利器给对方时，要格外小心，千万不能以尖锐的一头向着对方，这可能会伤到对方，是很危险的。

一定要将有把柄的一头向着对方的手心，这是平常应有的礼貌。

拿钢笔、书本、花瓶等也是一样，要确定对方已拿稳后才可以松手，尤其是玻璃之类易碎的东西，试想当别人漫不经心或不甘不愿地拿这类东西给你时，结果东西未拿稳却掉到地上去，甚至摔碎了，你是否很气恼呢？

如对方是长辈，交付东西的态度更要表现得诚恳，恭敬地把东西交给对方。

赠送给人的东西，不论轻浅或厚重，最好是送那种对方用得着的东西，才是真诚又体贴的礼貌。

2．上下车时女孩子在乘坐公车时，上下车不要争先恐后地抢上或拼命挤，常见有的女孩粗鲁地将自己挤进车厢内，实在不雅观，虽然是上下车也要从容不迫，不要使别人对你投以不屑的眼光。

搭车时，态度要保持心平气和，不要急忙地上车，甚至为了抢座位和乘客起争执，那是最要不得的事。

看到老弱妇孺，应该起身让座，自顾自的安坐会令人不齿。

坐车时，要特别注意坐姿，不要让衣襟卷到大腿上，双脚要并拢，最忌随便地分开，不要跷起二郎腿，也不要坐得歪歪斜斜的。

下车时，应该等到车子停下来后，再起身快速下车，不可车子未停即冲到前面去，唯恐下不了车似的。

下车时必须等一脚先着地，然后另一脚再快速跨出车身。

搭出租车时，身体保持优雅的姿势先入车内，然后两脚先后摆进车内椅角下，背部紧靠车椅，不要倾向前座。

有的人习惯先把头伸入车内，而臀部朝车外，这是错误的姿势。

3．行礼向长辈或师长行礼时，眼睛必须注视对方，向其鞠躬或微笑点头示意，态度要诚恳以表由衷的尊敬。

行礼时，如仅是以点头示意，这时眼睛一定要注视着对方，如没有这样做，那就表示你只是表面的行礼，心里其实没有尊重对方的意思，会使对方感到不愉快，这是很没有礼貌的表现。

<<80后优质乐活书>>

编辑推荐

《80后优质乐活书:写给所有爱生活的年轻人的绝对优乐小窍门》：你是否为日常复杂而又繁琐的生活烦恼呢？

你是否正羡慕一些人总是能够轻松应对生活中的各种事情？

当代生活必备读本，让你轻松享受美好人生。

<<80后优质乐活书>>

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>