

<<现代人生活宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<现代人生活宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787538013559

10位ISBN编号：7538013555

出版时间：2005-5

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：内蒙古科学技术出版社

页数：533

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>

<<现代人生活宜忌全书>>

前言

在我国传统文化中，对生活中的宜忌研究较深，撇去那些封建迷信的，还有许多是科学的。比如在服饰方面非常讲究：春服宜情，夏服宜爽，秋服宜雅，冬服宜艳；见客宜庄服，远行宜淡服，花下宜素服，对雪宜丽服。

这就是穿的哲学与美学，说明我国人民很早就懂得服饰是美术的、是文化的，也是有灵感的。

又比如在食物方面讲究“相生相克”，在有关医药典籍记载的食物相克就达180多组。如鸭卵与李子、田螺与面食、鳗鱼与牛肝、毛蟹与金瓜……现代生活更加丰富多彩，各种各样的生活方式相互交织，传统与现代、本土与外来、科学与落后，相生相克，物竞天择，非常复杂，这就需要研究现代生活中的宜忌了。

服饰要注意宜忌，食物要讲究搭配，睡眠要适合保健，运动要遵循规律……为此，本人在综合国内外最新研究成果的基础上，特别编撰了本书，主要包括服饰穿戴、饮食营养、睡眠住宿、运动保健、美容化妆、日常用品、社交处事、医疗用药以及不同人群的宜忌等，非常全面、系统，具有很强的科学性和实用性，非常易懂和易用，是广大读者用以指导现代生活、创造幸福家庭的良师益友。

<<现代人生活宜忌全书>>

内容概要

你知道为什么饭后忌刷牙吗？
你知道为什么烧骨头不能放醋吗？
你又知道为什么橘子不宜与牛奶同时食用吗？
你又知道吃巧克力能保护牙齿吗？

……《现代人生活宜忌全书》将为您提供更多更丰富的关于现代人生活宜忌的知识大餐。

该书内容详尽系统、通俗易懂，具有较强的科学性与实用性。

阅读《现代人生活宜忌全书》，您将把握科学生活的金钥匙，体验现代人生的高品味。

在我国传统文化中，对生活中的宜忌研究较深，撇去那些封建迷信的，还有许多是科学的。比如在服饰方面非常讲究：春服宜情，夏服宜爽，秋服宜雅，冬服宜艳；见客宜庄服，远行宜淡服，花下宜素服，对雪宜丽服。

这就是穿的哲学与美学，说明我国人民很早就懂得服饰是美术的、是文化的，也是有灵感的。

又比如在食物方面讲究“相生相克”，在有关医药典籍记载的食物相克就达180多组。

如鸭卵与李子、田螺与面食、鳗鱼与牛肝、毛蟹与金瓜……现代生活更加丰富多彩，各种各样的生活方式相互交织，传统与现代、本土与外来、科学与落后，相生相克，物竞天择，非常复杂，这就需要我们研究现代生活中的宜忌了。

服饰要注意宜忌，食物要讲究搭配，睡眠要适合保健，运动要遵循规律……为此，本人在综合国内外最新研究成果的基础上，特别编撰了《现代人生活宜忌全书》，主要包括服饰穿戴、饮食营养、睡眠住宿、运动保健、美容化妆、日常用品、社交处事、医疗用药以及不同人群的宜忌等，非常全面、系统，具有很强的科学性和实用性，非常易懂和易用，是广大读者用以指导现代生活、创造幸福家庭的良师益友。

<<现代人生活宜忌全书>>

书籍目录

第一章 服饰穿戴 一早服饰穿戴不宜穿羽绒服的人不宜穿紧裆裤的人不宜穿未经洗涤的新衬衣不宜贴身穿尼龙衣裤不宜长期穿着牛仔裤不宜长时间穿健美腹带裤睛纶衫与羊毛衫不宜同穿游泳衣不宜不干就穿衣物干洗后不宜马上就穿春寒时不宜穿裙装不宜长时间穿运动鞋不宜穿尖头皮鞋不宜穿后跟过高的皮鞋不宜夏天久穿长筒尼龙丝袜不宜将裤带勒得太紧不宜戴变色眼镜的人不宜戴着颜色过深的墨镜驾驶机动车不宜戴过深或过浅色的太阳镜水晶眼镜不宜戴不宜戴隐形眼镜的场所冬天忌戴口罩戴口罩6不宜戴帽7不宜戴手套4不宜使用腰带6不宜不宜久戴合金项链夏天不宜佩戴金属首饰严冬穿衣忌过多冬天忌盖被太厚第二章 饮食营养 饮食宜淡、少、生、杂早餐一定要吃好早餐不宜只吃鸡蛋午餐不宜吃得过饱晚餐宜淡而少忌饭后剔牙忌吃苹果后不漱口吃饭忌一边偏嚼不宜吃的“异形”食物不宜空腹吃的食物不宜同时吃的食物饭前睡前不宜吃糖忌避微量元素忌经常处于饥饿状态忌吃剩米饭不宜“饭后松裤带饭后不宜立即吃水果饭后不宜立即唱卡拉OK不宜以吃水果代替吃蔬菜不宜以水果做正餐吃火锅7不宜不宜边走路边吃东西乘车前不宜吃得过饱不宜边吃饭边看书不宜用矮桌吃饭吃火锅时间不宜过长不能吃膨败的食物不能过量食用糖精青少年不宜只吃素食不要在说笑逗闹中进食上飞机前的饮食3忌不宜生吃白糖不宜生吃酱油不宜生吃黄酱不宜过量吃盐不宜过量食用调味品不宜过量食用大蒜不宜多吃醋不宜多吃酱油不宜多吃植物蛋白不宜多吃含果糖的食品不宜长期饱食不宜常吃沙锅菜不宜偏食五味不宜多吃辣椒不宜食用毛棉子油不宜食用“油渣不宜直接食用花粉不宜随便食用“药粥不宜直接吃从冰箱内拿出的饭菜不宜一概排斥胆固醇不宜食用乱加色素的食品不宜过多食用纤维物质不宜吃烫食不宜吃汤泡饭吃饭时可适当喝些水忌过多食用酸性食物忌多吃精制糖忌过量食用含脂肪多的食物忌不渴不喝水忌只吃植物油不吃动物油饭后忌多饮水忌吃霉变的花生、玉米、甘蔗忌多吃腌制食品忌食用哈喇味食油油炸食物的油不宜反复使用制菜肴不宜都放味精冷冻食品解冻后不宜再存放做饺子馅不要挤水不要用生豆油拌饺子馅忌用冷水浸泡干腌菜忌用普通搪瓷制品煎煮食物忌用铜炊具加工蔬菜水果忌直接使用生锈的铜火锅热天不宜大办酒席忌用锅内余油炒饭……第三章 睡眠住宿第四章 运动保健第五章 美容化妆第六章 日常用品第七章 交际处事第八章 医疗用药第九章 妇女宜忌第十章 老人宜忌

章节摘录

喝牛奶并非对任何人都有益。

体内缺少乳糖酶者、流食性食管炎患者、胃大部分切除者、溃疡性结肠炎患者、胆囊炎和胰腺炎患者以及喝牛奶过敏者均不宜饮牛奶。

因为牛奶虽为营养佳品，但又存在着一些缺点，如牛奶蛋白质易过敏；牛奶中绝大部分是酪蛋白，不易消化；所含挥发性脂肪酸较多，刺激肠道；牛奶易受细菌污染；其所含乳糖需要乳糖酶进行消化等等。

饮用牛奶5不宜（1）牛奶不宜久煮：牛奶富含蛋白质，蛋白质在加热时会变性。

在温度80℃时，蛋白质微粒由溶液变为凝胶状，达到100℃时，乳糖开始分解成乳酸，使牛奶变酸，营养价值下降。

因此，牛奶煮开即可，不宜久煮。

（2）煮牛奶不宜早放糖：牛奶含赖氨酸，易与糖在高温下产生有毒成分——果糖基赖氨酸，故牛奶烧开后不应立即放糖，而应等到不烫手时再放。

（3）牛奶不宜让阳光照射：牛奶经阳光照射后，营养价值及香味会明显下降。

据分析，在阳光下照射30分钟，奶中的维生素A和B族维生素及香味成分损失几近大半。

（4）牛奶不宜冰冻：牛奶冰冻后，其蛋白质、脂肪等营养素发生变化；解冻后，出现凝固沉淀及上浮脂肪团，使牛奶营养价值下降。

（5）牛奶不宜放在保温瓶中：保温瓶中的温度，犹如细菌培养箱中的温度。

牛奶若放在其中，细菌在牛奶中约20分钟就会繁殖一次，1小时以后，整个保温瓶中的牛奶就会变质。

<<现代人生活宜忌全书>>

编辑推荐

现代人生活丰富多彩，各种各样的生活方式相互交织。

传统与现代、本土与外来、科学与落后，相生相克，物竞天择，非常复杂，这就需要我们研究现代生活中的宜忌了服饰要注意宜忌。

食物要讲究搭配，睡眠要适合保健，运动要遵循规律……为此，我们在综合国内外最新研究成果的基础上。

特别编撰了《现代人生活宜忌全书》，主要包括服饰穿戴、饮食营养、睡眠住宿，运动保健、美容化妆、生活用品，社交处事、医疗用药以及不同人群的宜忌等，非常全面，系统，具有很强的科学性和实用性，非常易懂和易用，是广大读者用以指导现代生活、创造幸福家庭的良师益友。

<<现代人生活宜忌全书>>

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>