

<<就教您这一招>>

图书基本信息

书名：<<就教您这一招>>

13位ISBN编号：9787543928787

10位ISBN编号：7543928787

出版时间：2006-6

出版时间：上海科学技术文献出版

作者：彭月琴

页数：594

字数：780000

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>

## <<就教您这一招>>

### 内容概要

本书内容涉及社会与生活方方面面，可称得上是一本家庭必备“生活万宝全书”。

虽然它包罗万象，但却非常实用，可操作性极强。

当您的幸福生活遇到困难，碰到难题时，不妨取来查询细读，满意的答案确保您一看就懂，一学就会，立竿见影，茅塞顿开，打开您解不开的疙瘩，让您万事心想事成。

为了让您的幸福生活过得更愉快、洒脱，更上一层楼，我们围绕“幸福生活”这个主题，搜集了医疗卫生、养生保健、饮食营养、服饰选购、家政技巧、社交礼仪、美容健美、家庭婚姻、生育抚养、增智学习、居家装潢、电脑上网、家用电器、爱车养护、就业竞争、花鸟鱼虫、集邮赏票……等方面众多的窍门、禁忌资料与信息，经反复筛选，编纂了这套《就教您这一招——灵》（姐妹篇）。

## &lt;&lt;就教您这一招&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 现代饮食禁忌篇 第一节 膳食与营养的禁忌 哪些营养忌摄入太多 哪些食物忌多食用  
 哪些食物忌空腹食用 哪些食物忌一起食用 为何饮食不能拒绝脂肪 为何高脂肪饮食会损害记忆力 为何营养丰富的膳食忌补充维生素 为何忌食用半生不熟的食物 为何饮食忌过于精细 为何忌忽视进食杂粮 为何忌拒食高纤维食物 为何忌偏食酸性食物 为何忌长期素食 为何忌长期食用方便面 购买熟食品有哪些宜忌 哪些食物忌混杂存放 食物贮存有哪些禁忌 贮存速冻食品有哪“五忌” 烹调速冻食品有哪“三不” 为何冷冻食品解冻后忌再存放 为何忌长时间贮存鱼肉 为何糕点不宜长时间贮存 为何罐头食品忌低温保存 第二节 饮食习惯的禁忌 为何人不能贪食“五味” 为何不能忽视“美味综合征” 为何节日忌吃喝过度 为何忌在生日蛋糕上插蜡烛 夏季饮食有何禁忌 为何常吃夜宵易引发胃癌 .....第  
 二章 现代保健禁忌篇第三章 疾病防治禁忌篇第四章 老年生活与健康禁忌篇第五章 恋爱与婚姻禁忌篇  
 第六章 生育与抚养禁忌篇第七章 美容瘦身禁忌篇第八章 现代服饰禁忌篇第九章 现代教育禁忌篇第十  
 章 家庭建设禁忌篇第十一章 社会礼仪禁忌篇第十二章 现代生活用品使用禁忌篇第十三章 旅游禁忌篇  
 参考文献

## &lt;&lt;就教您这一招&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘为何夏天忌佩戴金属首饰 夏天出汗较多，许多金属装饰品含有铬、镍，佩戴它们可以引起接触性皮炎。

佩戴金属装饰品，如耳环、项链、金戒指、手镯等易引起皮肤病。

主要症状有红斑、丘疹、水疱、鳞屑，甚至糜烂，因为金属装饰品中的某些金属会溶于汗水中，从而增加金属与皮肤接触的机会，并能渗入皮肤内，从而引起接触性皮炎。

戴金属首饰除了机械性刺激引起的不适和过敏外，许多金属首饰还含放射性污染。

不少镀金、镀银首饰中可以在佩戴过程中释放出镍，镍正是皮肤的过敏源。

因此，夏天不宜佩戴金属首饰，出汗较多者尤应注意。

为何夏天忌久穿长统丝袜 夏季气温高，人体皮肤上的汗毛孔处于舒张状态，体内的热量随汗液散发，以保持体温恒定。

若久穿长统袜，由于袜子紧紧地贴在皮肤上，使汗毛孔不能舒张，从而影响汗液排出，妨碍自身体温的调节。

此外，由于不能及时排除汗液中的皮肤代谢产物，会刺激皮肤发痒，甚至发生炎症反应。

为何夏日忌患“太阳镜综合征” 烈日当空，戴上太阳镜不但可以抵挡强烈的阳光，还可作为装饰品，可谓一举两得。

不过选配时要注意：镜框不要过大、过重，戴的时间也不宜过长，否则会很容易戴出“太阳镜综合征”。

“太阳镜综合征”会由开始时眼眶下面和面颊麻木、感觉迟钝，逐渐发展到呼吸时鼻部不适，上门牙麻木，刷牙或漱口时有异常感觉，咬合时下门牙感到压力。

由于人的面部感觉主要由三叉神经支配，三叉神经的眶下支，经眼眶下缘的眶下孔穿出，而厚架、宽边、分量重的太阳镜，往往压住三叉神经眶下支，因而引发一系列症状。

预防“太阳镜综合征”的有效方法就是合理的选用和佩戴太阳镜。

一旦患太阳镜综合征，就要停止戴镜，并服用维生素B1、维生素B6、维生素AD丸，并局部予以热敷、理疗、针灸、推拿、按摩。

症状轻者一般停止戴镜1~4周后，可逐渐消失。

症状严重者应及时到医院检查治疗。

哪种人夏天穿凉鞋有禁忌 夏天穿凉鞋让人感到凉爽舒适。

一般而言，穿新凉鞋很少会使人致病，穿凉鞋同时穿袜子的人，发生皮炎的机会也不多。

但过敏体质的人若光脚穿凉鞋最易发生接触性皮炎。

过敏体质的人会对所穿凉鞋中添加的染料过敏，在脚面与凉鞋接触部位引起皮炎。

首先是脚背上的皮肤瘙痒、发红、出现丘疹，重的还会起水疱、渗液、脱屑，时间长了可呈湿疹样改变，皮肤变得粗糙，皮纹沟消失。

反复接触后或处理不当，可转为亚急性或慢性皮炎，呈红褐色苔癣样变，或湿疹样变，甚至可发生脓疱、糜烂及溃疡。

对橡胶和塑料过敏的人，应穿布底或皮革制成的凉鞋，还要穿上袜子，避免脚部皮肤与凉鞋直接接触。

凉鞋接触皮炎的治疗与一般的皮炎、湿疹类似：禁用热水和肥皂水洗涤患处，忌搔抓。

<<就教您这一招>>

媒体关注与评论

书评在现代生活中，我们每一个人都会碰到各种各样、形形色色的难题与困难，有时哪怕一件小小的事情，的幸福生活带来诸多不便。

在《就教您这一招——灵》一书中，我们为您介绍这二千多个能解答各种难题的窍门与方法，能让您的生活过得更幸福、充实与愉快！

一本在手，成事不愁！

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>