

<<快乐太太宝典>>

图书基本信息

书名：<<快乐太太宝典>>

13位ISBN编号：9787802022409

10位ISBN编号：7802022401

出版时间：2006-5

出版时间：中国人口

作者：张家林著

页数：178

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>

<<快乐太太宝典>>

内容概要

《快乐太太宝典》是一本给太太看的生活读本。
在阅读中。
你能学习和体会到生活的快乐，居家的情趣，夫妻的和谐，理财的智慧，婚恋的爱意。
育儿的科学，生命的激扬。
一句话.字里行间，你能切切实实地感受到现代太太的幸福与快乐。

书籍目录

一 扮靓一家人——让自己美丽，让老公潇洒怎样选购高档男西装怎样选购针织内衣为你的个性配上色彩——服装色彩的选择怎样选配领带怎样选择围巾怎样选购胸罩怎样选购衬裙怎样选择婚纱怎样挑选裘皮服装女性怎样选配手袋怎样根据自己的身材选择裙子怎样根据不同的职业选择服装如何判断头发属于哪一类脸型不同，化妆有技巧中年妇女怎样打扮美容时要注意什么如何按摩脸部女性修养的体现女性优雅仪态要点为女性增添魅力的绝招女性参加社交活动前的准备女性巧用社交中的手势女性美化自己声音的方法二 美味在家里——做出最诱他的一日三餐一日三餐的饮食要平衡饮水的学问夏季饮食十要盛宴勿贪食发酵食品对人体有益人体离不开维生素F维生素食用指南多服维生素A有害冬令话热饮可降血脂的食物食讲科学吃出智力吃得聪明活得惬意鲜榨汁颜色与健康请吃纤维食品金字塔食谱健康饮食新标准看血型定食谱能使身材苗条的食物调整饮食有益健康忙碌更需饮食健康食品亦可缓解紧张美从食中来杨桃：肾病患者不宜桃：水果之王核桃：保护心脏和血管果中圣品——柿子柠檬治病香蕉是“快乐食品”黄瓜不宜与花生仁或富含维生素C的食物搭配同食动、植物性食物混食可提高食物蛋白质的利用率肉类食品宜与蔬菜搭配食用白萝卜不宜与橘子或红萝卜等搭配同食烤肉、烤鱼等烧烤食物宜与萝卜或玉米糠搭配食用煮绿豆汤不宜加明矾哪些食物不宜用来下酒富钙食物宜与高蛋白质食物或高乳糖食物搭配食用含葡萄糖食物宜与富钠食物搭配食用精、粗粮合理搭配获益多多烧菜调味不宜加白酒吃生梨后不宜喝开水三 我爱我家——一个温馨的港湾什么是整体厨房门厅的色彩装饰夏季如何保养木质家具怎样按功能区分，给不同房间配光怎样按使用要求配光现代茶几的种类怎样选择合适的茶几怎样选择卧室的色彩怎样营造气氛装饰画——墙上的风景能“吸烟”的绿色壁纸布艺作用表现在哪里如何选配布艺家居的灵气怎样选择书房家具居室美化装饰的11条基本原则布置房间六要素布置房间的简易缩排法怎样使房间显得宽敞使居室明亮的诀窍布置家具三要诀夏天怎样使房间更凉快怎样选择客厅灯具摆放家具电器八讲究摆花布置房间的学问四 我一双慧眼——做个识别真伪的消费者消费者维护自己权益的窍门……

章节摘录

插图：3.清新口气即使仪表出众，衣饰不凡，也会因带有异味的口气而令个人形象大打折扣。通常口腔的不良气味，主要是由于烟、酒、蒜、葱等气味浓重的食物引起的，此外，呼吸道、胃肠疾病或口腔疾病也会导致口腔异味。

为了及时有效地解决这一问题，应及时去医院诊疗，并在饮食结构上加以调整，培养良好的口腔卫生习惯。

在日常生活中，还可以采用几种简便易行的方法去除口臭：在清晨起床后应先空腹饮一杯淡盐水；随身携带口香糖或口腔清新喷雾剂；经常咀嚼茶叶或在吃蒜、葱后喝一杯新鲜的牛奶。

4.适度保持自我虽然中国的传统美德讲究谦虚、礼让，但过、分的迁就、盲从、无主见的性格反而会被他人忽略或引起他人的反感。

在公众场合，则更要注意适度地保持自我。

想说就说，想笑就笑，谈笑自如，随性而为，如果想穿牛仔裤就不要因为他人的非议而改穿淑女装。但这种自我并非行为粗俗不雅，任性胡为，更不要为突出自我而与周围环境形成强烈的反差。

既要形成自己独特的一面，又要合群，以免受到他人甚至社会的排斥。

5.风趣的谈吐男性们都以风趣的谈吐引以为傲，同样也是女性所必不可少的魅力因素。

偶尔在工作中开一些无伤大雅的小玩笑，或说几个调皮新奇的小笑话，或正话反说恰到好处地表现幽默的主见，甚至适当地做一下自嘲，都会在逗人开心令人乐不可支的同时，使自己充满情趣的形象深入人心。

<<快乐太太宝典>>

编辑推荐

《快乐太太宝典》：一本最新准太太必读完全书。

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>