

<<走出现代家庭生活习惯的误区>>

图书基本信息

书名：<<走出现代家庭生活习惯的误区>>

13位ISBN编号：9787802506374

10位ISBN编号：7802506379

出版时间：2012-1

出版时间：中国言实出版社

作者：陈欣

页数：222

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>

## <<走出现代家庭生活习惯的误区>>

### 内容概要

家庭生活中存在着某些习惯性的误区，因为习惯所以我们对其熟视无睹，它们就在不经意中对我们的日常生活造成了某种程度的危害。

全面探讨了家庭生活中最容易走入的种种误区，并科学地指导我们如何客观、合理地对待日常生活中看似琐碎的各种细微小事。

阅读此书，可以帮助我们改变错误观念，走出生活中的种种误区，真正让家庭的生活科学两健康，美满而充盈，可以让我们尽情享受幸福人生。

## <<走出现代家庭生活习惯的误区>>

### 作者简介

陈欣，婚姻家庭咨询师，高级营养师，长期从事家庭安全知识教育的普及和指导工作，国内多家杂志社家庭栏目特约撰稿人，国内数十家基层妇联、工会组织特约顾问。

## <<走出现代生活习惯的误区>>

### 书籍目录

#### 第一章 防范“病从口入”，走出饮食营养的误区

饮食是我们的一切营养和能源的来源，吃是我们的生命和健康的源头，吃饭是人人都会的事。

但是，怎样吃、如何吃才最科学、最有利于健康，却不是人人都知道的。

如果不注意科学规律、营养卫生的饮食，走入各种各样的饮食误区，疾病就会找上我们，所谓“病从口入”就是说的这个道理。

所以，认识并走出家庭生活的饮食营养误区，对于健康生活尤其重要。

- 1.家庭日常喝的习惯误区
- 2.一日三餐的习惯误区
- 3.蔬菜加工和食用的习惯误区
- 4.吃水果的习惯误区

#### 第二章 小心“爱美伤身”，走出穿衣打扮的误区

除了吃，穿是人生中最重要事情了。

但是在现代家庭生活中，穿早已不仅仅是为了保暖和遮身，更多的是为了美。

以至于有很多人就为了美而不顾一切、随心所欲，甚至挖空心思地穿，最终不仅没有“美”，反倒是损害了健康损害了美，走进了穿衣打扮的误区，这是最不可取的。

所以，要警惕“爱美伤身”的误区，更要走出“欲美反丑”的误区，才能做一个既美丽又健康的现代人。

##### 服装穿戴习惯的误区

- 2.穿鞋子的误区
- 3.女性穿衣误区
- 4.戴眼镜和饰品的误区
- 5.美容化妆的误区

#### 第三章 不必“高堂化屋”，走出买房装修的误区

安居才能乐业，所以，买房和装修是现代家庭最重要的一件大事，谁都希望能住上宽敞明亮的大房子，把自己的家装修得漂漂亮亮，舒服宜人。

但是，有很多人买房时一味地贪大求阔，装修时就讲究奢侈豪华，要求环保却并不了解什么叫环保，贪图豪华自己却根本没有那样的财力……这些都是我们买房装修的误区。

其实家最重要的是温馨和舒适，“高堂华屋”并非就是幸福。

- 1.看房买房的误区
- 2.家庭装修的误区
- 3.居室卫生习惯误区

#### 第四章 摒弃“出入有车”，走出购车出行的误区

出行是每个家庭都要面对的问题，现代人出行的首选当然是汽车。

目前已有很多家庭有车或准备买车，但购车、开车最容易走入误区。

比如购车一味追求配置高、功能全、性能好、外型美，对车的实用性或自身财力却并不太考虑；还有开车、坐车及行车安全、自由出行、旅行的误区等。

只有及早更正，走出这些误区，才能更科学、更安全、更方便地出行。

- 1.家庭购车买车的误区
- 2.开车用车的误区
- 3.乘车坐车的误区
- 4.家庭出行旅游的误区

#### 第五章 改变老旧观念，走出孕产胎育的误区

## <<走出现代家庭生活习惯的误区>>

第六章 讲究科学合理，走出运动健身的误区

第七章 谨防偏听偏信，走出滋补保养的误区

第八章 杜绝有病乱医，走出防病治病的误区

第九章 克服不良习惯，走出生活习惯的误区

## <<走出现代家庭生活习惯的误区>>

### 章节摘录

版权页：(6)用酒催眠。

有些人认为，酒和安眠药一样，睡前喝点酒容易入睡，事实并非如此，因为用酒催眠，酒精的作用过后，会提前醒来，而且更难以入睡。

睡前喝酒，会扰乱睡眠中的呼吸，引起呼吸不规则。

有心脑血管疾病的人，睡前喝酒还易发生脑血管意外或心肌梗死。

因此，不可用酒催眠。

(7)用酒保暖。

不少人认为“酒能防寒”，这是一种误解。

喝酒以后，由于酒精成分的刺激，皮肤温度会升高，使人产生温暖感觉。

但是，这种温暖感不能持久。

因为体表的血管越舒张、松弛，体温的散发就越快，就会使体温急剧下降，人就会产生强烈的寒冷感觉。

喝了酒反而比不喝酒更易发生寒颤，引起着凉或感冒。

(8)施农药前后饮酒。

因为人在饮酒后，神经系统受到较强的刺激，皮肤和黏膜上的血管扩张，这时如沾染上农药或身上已有农药，或者空气中弥散有农药，就会吸附到呼吸道黏膜上和皮肤上，发生中毒或加重中毒。

如使用有机硫、有机磷类农药，即使是有少量农药进入人体内，也会发生反应。

反应后的产物具有强烈的毒性，能直接损害心血管系统，引起心动过速、血压下降、心穿孔、心肌梗死、心力衰竭等，甚至导致死亡。

因此，在施用农药前后都不要饮酒。

## <<走出现代家庭生活习惯的误区>>

### 编辑推荐

《走出现代家庭生活习惯的误区》编辑推荐：去芜存菁，去伪存真，走出家庭生活的误区；变错为对，改误为正，养成健康生活的习惯。

<<走出现代家庭生活习惯的误区>>

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>