

生活宜忌



权威指导

孟羽贤

爱

尚

健

康

生

活

SHENGHUO

YIJI

SUCHA

SHOUCE

速

查

手

册

科学提供生活宜忌速查

全面的生活宜忌指南

▲ 介绍影响健康的各种细节

记录各种经常被忽视的生活宜忌，把健康的生活理念融入您生活中的每分每秒，为您解读最健康的生活方式。

细致入微的饮食宜忌常识

科学有效的疾病用药宜忌

实用的生活宜忌手册

居家、收纳、美容、旅游等各种贴心的生活宜忌指南

◎ 主编 孟羽贤

纠正不良生活习惯

解析健康生活方式

重视生活宜忌

拥有品质生活



知书达礼
zhishudali 典藏

哈尔滨出版社



图书在版编目(CIP)数据

生活宜忌速查手册 / 孟羽贤主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.12

(爱尚健康生活)

ISBN 978-7-5484-0339-5

I. ①生… II. ①孟… III. ①生活-禁忌-手册
IV. ①TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182239 号

书 名: 生活宜忌速查手册

主 编: 孟羽贤

副 主 编: 王丽萍 范秀楠 盖 丹

责任编辑: 丛海波 孙运娟

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15 字数: 270 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0339-5

定 价: 19.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

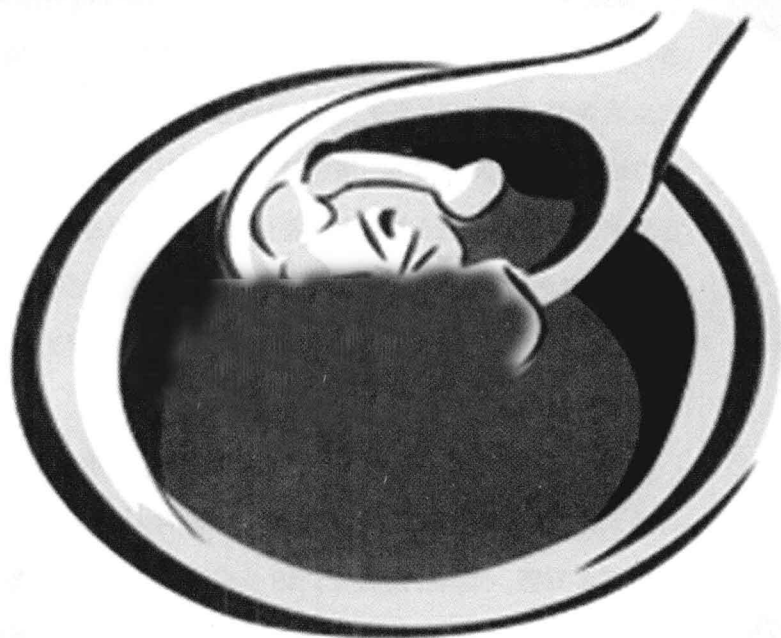
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



爱尚健康生活

AISHANG JIANKANG SHENGHUO

SHENGHUO YIJI SUCHA SHOUCE
生活宜忌速查手册



前言

Preface

有的人认为生活如精妙绝伦的艺术品,每一个细节都完美精致;有的人认为生活如卷帙浩繁的书籍,每一页都芳香馥郁;还有的人认为生活如缠绕纠结的乱麻,每一根细丝都绵长纷杂。但是,无论生活精致也好,琐碎也罢,都需要我们掌握一定的生活智慧,付出一定的心血,只有这样,我们才能从容地面对生活。为此,我们编写了《实用生活妙招完全手册》和《生活宜忌速查手册》两本家庭常备类图书,希望可以和您一起分享。

《实用生活妙招完全手册》是一本内容详尽、讲解清晰的实用工具书,它介绍了日常生活中各种难题的解决方法,包括日常饮食营养、家庭生活保健、居家环境美化、外出旅行技巧,以及穿衣打扮等方面,让您全方位地掌握生活的智慧,帮您轻松打造属于自己的完美生活。《生活宜忌速查手册》则为您详细地解答生活中遇到的各种宜忌问题,包括饮食健康、家居生活、疾病用药、清洁收纳、美容保健、旅游度假等六个方面,帮助您将生活方式与健康保健完美地结合在一起,让您的生活变得更加健康美好。

“一千个读者眼中就有一千个哈姆雷特”,对于生活来说也是如此。有的人用“柴米油盐酱醋茶”来形容,也有的人说“琴棋书画诗酒花”是它的真实写照。其实,只要我们细心观察,用心体验,就会发现我们习以为常的生活也一样可以变得绚丽缤纷。希望我们编写的图书能成为您开启精致生活的钥匙,让您拥有完美生活。

目录 CONTENTS

PART 1

饮食与健康



一、饮食习惯宜忌

进餐宜保持心情愉快	18
进餐时宜专心	18
进餐宜少,不宜过饱	18
忌勉强进食	18
忌偏食	19
进餐宜定时定量	19
早餐不宜忽视	19
晚餐不宜过饱	19
进餐宜细嚼慢咽	19
不宜隔夜吃的食物	20
不宜多吃黏食	20
忌食水泡饭	20
忌吃“死胎蛋”	21
饭后不宜吸烟	21
进餐时不宜偏侧咀嚼	21
饭前饭后不宜吃冷饮	22
红白萝卜不宜同食	22
喝牛奶不宜多	22
午餐时宜喝酸奶	22
牛奶、豆浆宜同时喝	23
喝豆浆宜忌	23
喝牛奶四忌	23
饮茶的禁忌	24
夏季喝啤酒不宜冷冻	24

蜂蜜不宜用沸水冲调	24
喝咖啡的禁忌	24
宜慎食的几种食物	24
不宜凉吃的食物	25
海鲜和水果搭配禁忌	25
烂水果不烂部分不宜吃	25
不宜食烂姜	25
不宜吃发芽土豆	25
不宜吃生鸡蛋	26
不宜吃霉变红薯	26
不宜吃刚宰杀的鱼	27
不宜吃未熟的涮羊肉	27
吃海鲜时不宜喝啤酒	27
不可过量食用猪瘦肉	27
不同人群的饮食宜忌	27

二、常见食材的食用宜忌

大米	31
小米	31
糯米	31
玉米	31
薏苡仁	32
高粱	32
大麦	32
小麦	32
荞麦	32

目录 CONTENTS

燕麦	33	草莓	39
扁豆	33	西瓜	40
黄豆	33	香瓜	40
豌豆	33	葡萄	40
绿豆	33	龙眼	40
红小豆	33	橘子	40
黑豆	34	樱桃	40
蚕豆	34	荔枝	40
豆腐	34	芒果	41
黄豆芽	34	猕猴桃	41
白菜	34	椰子	41
卷心菜	35	梨	41
芹菜	35	桃子	41
茄子	35	杨梅	41
韭菜	35	柚子	41
辣椒	36	哈密瓜	41
番茄	36	甘蔗	41
菠菜	36	火龙果	41
油菜	36	菠萝	42
胡萝卜	37	木瓜	42
黄瓜	37	柠檬	42
苦瓜	37	杨桃	42
南瓜	37	桑葚	42
冬瓜	38	山竹	42
香菜	38	榴莲	43
萝卜	38	菠萝蜜	43
马铃薯	38	莲雾	43
藕	38	猪肉	43
香菇	39	猪肝	43
蘑菇	39	猪血	44
苹果	39	猪心	44
香蕉	39	牛肉	44

牛肚	44
牛肝	44
羊肉	44
羊肝	45
鸡肉	45
鸭肉	45
鹅肉	46
狗肉	46
鸽子肉	46
鲤鱼	46
鲫鱼	46
带鱼	47
黄花鱼	47
鳊鱼	47
青鱼	47
虾	48
蟹	48
鳖肉	48
田螺	48
蛤蜊	48
鸡蛋	49
鸭蛋	49
鹅蛋	49
葱	49
大蒜	50
生姜	50
花椒	50
胡椒	50
砂仁	51
盐	51
醋	51
芥末	51

白糖	52
红糖	52
咖啡	52

三、食物选购与储存宜忌

新鲜时蔬采买禁忌	53
在超市选水果的禁忌	53
应注意问题水果	53
新买水果不宜放入冰箱	53
熟食不宜存放太久	54
保存松花蛋忌低温	54
冷藏海鲜忌反复冷冻	54
面包不宜放冰箱保存	54
豆浆存放宜注意	54
腌渍肉类不宜冷藏	54
不宜用金属容器存蜂蜜	54
冷冻果蔬不宜带水	54
牛奶应避光保存	55

四、烹调方法宜忌

料酒与醋同时使用宜忌	55
宜用茶水煮饭	55
宜用热水煮饭	56
葱不宜长时间烹调	56
葱、姜、蒜炆锅宜注意	56
做鱼宜用的调料	56
海蟹宜蒸食	57
烹调冻鱼宜红烧	57
烹制鳊鱼宜用蒜	57
烹饪海鱼宜清蒸	57
炒菜油温不宜太高	57
拌凉菜宜后放盐	57
煮骨头的注意事项	57

目录 CONTENTS

宜用热水炖肉	58
熬猪油忌用大火	58
烹饪油忌重复使用	58
哪些蔬菜炒前宜焯烫	58
如何焯烫木耳	58
烹制萝卜宜焯烫	58
白菜焯烫时不宜挤汁	58
香椿宜焯烫	59
炒蒜薹时宜先焯烫	59
芹菜、青椒宜用热水焯烫	59
烫竹笋宜注意	59
煮海带宜用碱	59
泡发海参不宜用碱水	59
解冻肉不宜用热水	59
不宜用水浸泡猪肉	60
猪肉不宜用热水清洗	60
烧肉宜在肉熟时放盐	60
不宜立即烹食刚宰杀的禽、畜肉	60
煮蛋应凉水下锅	60
洋葱不宜炒太久	61
胡萝卜宜煮熟吃	61
煮鸡蛋宜把握好时间	61
煮白肉应沸水下锅	61
泡粉条的适宜水温	61
煮大米粥忌加碱	61
海带不宜长时间浸泡	62
炒菜锅忌不清洗连续使用	62
冷藏熟食忌马上食用	62
不要用菜刀削水果	63
忌用铜锅炒白菜	63
铁锅炒菜忌加醋	63
忌用铁锅煮绿豆	63

猪肝宜现炒现切	63
和饺子面宜加鸡蛋	63
发面时宜加盐	63
饺子馅不宜放生油	63
不宜开锅蒸馒头	64
打蛋时宜加盐	64
烧牛肉宜切大块	64
炒豆芽宜加醋	64
不宜用砂糖拌凉菜	64
忌再冷冻经微波炉解冻过的肉类 ...	64
发木耳不宜用热水	65
切菜不宜过碎	65
如何减少蔬菜的污染	65
用淡盐水洗菜可防营养流失	66

五、四季饮食宜忌

春季宜少食酸	66
春季宜少食辣	66
春季宜饮用花茶	66
盛夏宜进补	67
夏季宜多吃苦	67
夏季宜选择的主食	67
夏季宜选择的肉食	67
夏季宜选择的蔬果	67
夏季宜多食粥汤	67
夏季忌食用过量生冷食物	68
夏季忌将饮料当水喝	68
夏季忌多食肥冷食物	68
秋季宜补充维生素和水	68
秋季宜滋阴润燥	68
秋季宜经常食粥	69
秋季宜“少辛多酸”	69

秋季宜适时进补	69
秋季适宜食蟹	69
秋季不宜食姜	69
秋季不宜食用狗肉	69
冬季宜食用高热量食物	69

冬季宜多食用滋润食品	69
冬季进补宜适当适量	70
初冬时忌食椒	70
初冬忌食披霜的生菜	70
十一月应慎食四季豆	70

PART 2

居家生活与健康



一、家居布置宜忌

为不同主人选择房间色调	72
居室色调的心理作用	72
书房色调不宜过暖	72
卧室宜以暖色调为主	72
居室配色宜忌	72
不同色彩运用宜忌	72
家具、地板与墙壁配色宜忌	73
居室三大生活区的特点宜区分	73
暗厅布置宜忌	74
布置房间宜注意六要素	74
宜用家具使房间变宽	75
家具风格宜统一	75
客厅布置宜简约	75
利用房间凹部	75
布置舒适睡眠区	76
摆放家用电器六不宜	76
枕头摆设宜忌	76
窗帘选用宜忌	77

壁纸选用宜忌	77
装饰品摆放宜忌	78
灯光选配宜忌	78
厨房布置宜注意	78

二、家庭用品购买宜忌

宜按需选购微波炉	79
抽油烟机选购宜忌	79
选购电饭锅宜注意	79
选购电烤箱宜注意	79
选购菜刀宜注意	80
菜板宜选木制品	80
电动剃须刀选购宜忌	80
瓷器选购宜忌	80
不锈钢制品选购宜忌	80
雨伞选购宜忌	80
蚊香选购宜忌	81
计算器选购宜忌	81
竹凉席选购宜忌	81
藤制家具选购宜忌	81

目录 CONTENTS

三、家庭用品使用与保养宜忌

洗涤衣物宜定时	81
抽油烟机宜早开晚关	82
电磁炉的使用保养宜忌	82
高压锅使用五不宜	82
电饭锅使用宜注意	83
开关电视机不宜直接拔插头	83
电热水器宜常通电	83
巧使热水器喷头出水通畅	83
安装空调宜注意	84
装空调宜选背阴面	84
空调使用宜忌	84
空调宜常清洗	84
微波炉的保养宜忌	84
燃气热水器保养宜忌	84
冰箱保养宜忌	85
实木地板保养宜忌	85
瓷器裂缝如何修补	86
换气扇转速慢怎么办	86
镜子漏光点巧修补	86
家具擦痕巧消除	86

四、物品清洁与收纳宜忌

清洁马桶忌用热水	87
家具清洁两忌	87
布艺沙发清洁宜忌	87
凉席忌用水清洗	87
电视机清洁宜忌	88
空调清洁宜忌	88
电风扇清洁宜忌	88

笔记本电脑清洁宜忌	88
相机镜头清洗宜忌	88
打印机清洗宜忌	89
饮水机清洗宜注意	89
食盐的妙用	89
糖的妙用	89
醋去污法	90
白酒的妙用	90
厨房宜明细储物格	90
卫生间宜同类收纳	91
珍珠的收纳	91
黄金的收纳	91
宝石的收纳	91
遥控器的存放	91
宜多用小提篮收纳小物品	91
家庭宜预备小竹篮	91

五、厨房用品使用与清洁宜忌

不宜用电饭锅烧水	92
铝锅不宜久置不用	92
铝铁制品不宜混用	92
餐具不宜装饰过多	92
沙锅的使用禁忌	92
使用不锈钢厨具禁忌	92
刀具的使用禁忌	93
菜刀防锈、除锈宜忌	93
使用酒精炉的禁忌	93
使用铜火锅的禁忌	93
电冰箱除霜宜忌	93
厨房台面日常保养宜忌	93

切忌将剩饭倒入马桶	94
切忌勤洗抽油烟机	94
洗衣前宜先浸泡	94
洗涤剂添加宜适量	94
菜刀清洗宜注意	95
巧去砧板异味	95
塑料制品清洗宜忌	95
餐具清洗宜忌	95
洗餐具宜按顺序清洗	96
平底锅清洗宜忌	96
去除瓶内油污	96
妙方除水锈	96
微波炉清洁宜忌	96
煤气炉顽垢清除宜忌	96
厨房垃圾除臭宜忌	97

六、居家节俭宜忌

冰箱节电宜注意	97
家电不使用时不宜待机	97
电饭锅省电宜注意	98
微波炉省电宜忌	98
照明宜选节能灯	99
宜合理选择照度和照明方式	99
宜充分利用自然光	99
烧开水省气窍门	100
洗餐具省水宜忌	100
忌重复烧水	100
煮饭前宜先泡米	100
食品宜冷却后再放入冰箱	101
冰箱门要保持密封	101
冰箱宜定期除霜	101
停电时忌往冰箱内放食品	101

饮水机不用时宜关掉电源	101
宜选用节水型喷头	101
刷牙宜用口杯接水	101
家庭绿化用水宜注意	102
绿化用水宜多途径选择	102
宜使用低泡洗衣粉	103

七、生活细节宜忌

室内不宜铺地毯	103
不宜提早入住新居	103
不宜封闭阳台	104
室内养花不宜多	105
有电脑的卧室宜养的植物	105
不容忽视的“电脑病”	105
小心电脑综合征	106
小心电脑键盘藏“病毒”	106
影响人体健康的植物	106
家具摆放不宜贪多	107
工业城市不宜清晨开窗	107
在阳光下看书对眼睛有害	108
日光灯下看电视影响视力	108
看完报纸后应该洗手	108
不要在上厕所时看书报	108
乘车时不宜阅读	109
使用电话宜防疾病传播	109
饮水机要常消毒	109
清晨起床宜喝杯清水	110
隔夜龙头水不宜使用	110
不宜在居室中饲养宠物	111
夏季不宜在室内洒水降温	111
夏季出汗后不宜马上擦掉	111
入住二手房前须消毒	112

目录 CONTENTS

防肺癌宜防室内污染	112
看电视宜避开雷雨天	112
吃饭时不宜看电视	113
饭后不宜立即刷牙	113
不宜滥用消毒剂	114
不宜迷信保鲜膜	114
“卫生筷子”不卫生	115
不宜使用卫生纸擦餐具	115
湿巾选购宜注意	115
床具不宜长期靠墙放	116

选择适宜的睡眠姿势	116
健康裸睡新体验	117
宜经常梳头	117
不宜经常掏耳朵	118
不宜用牙齿开瓶盖	118
鼻涕不宜用力擤	118
不宜舔嘴唇	119
不宜拔胡须	119
洗热水澡的正确方式	120
不宜跷二郎腿	120

PART 3

疾病用药与健康



一、日常用药宜忌

什么是处方药	122
什么是非处方药	122
口服药物应注意忌口	122
切忌同时服用多种药品	123
夏季服用止泻药的禁忌	123
不宜处置中药的几种情况	124
不宜在中药汤里加糖服用	124
滋补药不宜用牛奶送服	124
不宜直接用药瓶喝药	125
不宜过勤地给伤口换药	125
不宜与避孕药同服的药物	125
煎焦的中药不宜服用	126
怎样煎服滋补药	126

药锅宜及时清洗	127
宜站立服药	127
不宜用热水送服的药物	128
服用胶囊类药物不宜剥去外壳	128
药品保存宜注意	128
服药时不宜饮酒	128
化脓伤口忌涂紫药水	129
不宜滥用减肥药	129
不宜病初愈就停药	129
哪些西药不宜与中药同吃	130

二、常用药使用宜忌

用药常识	130
慎用药物	131
阿司匹林	133

去痛片	133
磺胺素	133
头孢菌素	133
甲硝唑	134
红霉素	134
环丙沙星	134
维生素 A	135
维生素 B ₁	135
维生素 B ₂	135
维生素 C	135
维生素 D	136

三、常见病宜忌

水肿	136
牙龈出血	136
鼻出血	137
便血	137
心悸	137
中风	137
多梦	138
健忘	138
骨折	138
痔疮	139
老年人骨质疏松症	139
更年期综合征	140
感冒	140
咳嗽	141
哮喘	141
肺炎	141
肺气肿	142
肺结核	142
胸膜炎	143

痢疾	143
泄泻	143
便秘	143
慢性胃炎	144
胃下垂	144
胆囊炎	145
消化性溃疡	145
神经衰弱	146
抑郁症	146
神经性厌食症	146
老年痴呆症	147
慢性肾功能不全	147
糖尿病	148
前列腺增生	148
白内障	149
过敏性鼻炎	149
咽炎	149
复发性口腔溃疡	150
牙周病	150
神经性皮炎	150
痤疮	150
脱发	151
白血病	151
高血压病	152
低血压	152
冠心病与动脉粥样硬化	153
心肌梗死	153
充血性心力衰竭	154
脑动脉硬化	154

目录 CONTENTS

PART I

日常保健与健康



一、起居保健宜忌

起居十宜	156
假日养生四宜	157
冬季养生宜“冬藏”	157
下棋养生四忌	157
平躺有益健康	158
伸懒腰有益健康	158
常抓背有益健康	158
捶背可强身	158
健胃宜倒行	158
洗脚时宜擦脚心	158
健脑宜活动手指	159
握拳可以提神	159
宜多走路	159
宜快步行走	159
宜多按摩头部	160
等候时间宜锻炼	160
宜经常进行耳部按摩	160

二、运动保健宜忌

宜合理选择运动时间	161
宜进行小量运动	161
不宜用家务劳动代替锻炼	162
爬楼梯有益健康	162
宜常做伸展运动	163

运动前宜喝杯咖啡	163
运动后不宜多吃糖	163
宜用脚心蹬车	163
不宜边跑步边听音乐	163
不宜空腹晨练	164
忌在冬季有雾时锻炼	164
感冒时不宜锻炼	164
运动后的沐浴时间	164
运动不当可引发妇科病	165
运动中如何补水	166
运动后不宜吸烟	166
运动可增加体内的含氧量	166
锻炼是老年人健康的关键	167

三、日常保健宜忌

枕头不宜过高	168
呛咳时切忌捂嘴	169
打牌时间不宜过长	169
老年人宜避免过度日晒	169
宜常洗冷水浴	170
洗桑拿浴宜注意	170
热天不宜光着上身	171
忌空腹开车	171
忌长时间坐着不动	171
鞋跟不宜过高	172

高跟鞋一族的护足方法	172
科学洗澡八不宜	173
出差时宜泡澡	173
忌进行短期减肥	174
喝咖啡可燃脂	174
不宜穿过瘦的衣服	174
不宜经常穿化纤织物	175
夏季不宜久穿长筒丝袜	175
哪些人不宜穿羽绒服	175
新衣不宜刚买就穿	176
不宜每天洗头	176
不宜晚上洗头	176
不宜用尼龙梳子梳头	177
如何提高免疫力	177
热水浸手解头痛	177
活动眼睛可以提神	178
读书可以调节情绪	178
兴趣解压法	178
吃零食解压	179
情绪转移调控术	179
多喝水可减少忧郁	180
走路上班对身体有益	180
乘车时不宜睡觉	180
上班族的简易健身操	181
午饭宜多人共餐	182
抵御白领“空调病”	182
中午宜午睡	183
戒烟有益健康	183
如何缓解宿醉	184
预防假日综合征	184

歌厅 K 歌宜忌	184
----------------	-----

四、两性保健宜忌

男性宜重视尿道分泌物	185
男性宜常“用水”	185
乳房疾病同样危害男性健康	186
纵欲危害前列腺	186
早泄一定是疾病吗	186
不宜留胡须	187
经期腰酸不宜捶打	187
女性宜小心骑车	187
宜注意健康避孕	188
房事不宜过多	188
怎样改善女性性冷淡	188
患性病应做好消毒工作	188
性爱不只是性交	189
性需求如何表达	189
性生活不宜规定日期	189
情绪不佳忌房事	190
宜慎食保健药	190
房事前后应忌冷	190
月经期忌行房事	190
忌在性交中途戴避孕套	190
不宜进行性生活的人群	191
女性宜在什么年龄生育	191
男性宜在什么年龄生育	191
女性不宜过瘦	192
孕妇宜常食鸭肉	192
孕妇饮食宜适时调整	192
更年期并不是衰老的开始	193

目录 CONTENTS

女性 35 岁后必作的五大检查	193
更年期应注重心理调整	194

PART 5

关注男性更年期	195
男性更年期的调理方法	195

时尚与健康



一、美容护肤宜忌

各年龄段的皮肤保养宜忌	198
四季皮肤护理宜忌	199
不宜忽视夜间的皮肤护理	199
宜对皮肤进行防晒保护	199
皮肤不宜过度去油	200
洗澡后不宜急于化妆	200
洗脸水温度不宜过高	200
洗脸时不宜只洗面孔	201
切忌随便拔眉毛	201
不宜将香水直接洒在皮肤上	201
香水不宜四季使用	202
化妆品宜慎用	202
化妆品如何选购	202
美白化妆品不宜多用	203
宜作好眼部护理	203
忌重复使用去角质产品	203
熬夜一族宜按摩敷面	204
美容宜经常敷面膜	204
忌用面霜代替眼霜	204
宜经常清理化妆包	204
用完电脑宜护肤	205
在电脑前工作宜用隔离霜	205
忌经常用吹风机吹头发	205

不宜长期使用一种洗发水	205
染发和烫发不宜同时进行	206
丝巾选择宜忌	206
买衣十忌	206

二、美容饮食宜忌

干性皮肤	207
油性皮肤	207
黑色素沉积皮肤	207
肤色暗沉皮肤	207
色斑皮肤	207
皮肤粗糙	208
脸色苍白	208
除痘控油	209
头发护理宜忌	209
掉发的饮食宜忌	210
黑眼圈饮食宜忌	210
美白牙齿饮食宜忌	210
嘴唇干裂饮食宜忌	211
唇色暗淡饮食宜忌	211
清脂减肥怎么吃	211
想要丰胸怎么吃	213
杨柳细腰吃出来	214
纤长美腿吃出来	215
美腿坐姿有讲究	216

熬夜不利于美腿 216

三、衣物的收纳与清洗

牛仔褲的收納 216

收納化纖衣物忌用防蟲劑 216

絲襪使用小秘方 217

宜依照長短收納衣物 217

冬季大衣的收納 217

四季衣物收藏宜忌 217

毛呢衣服收藏六宜 217

純棉衣物收藏宜忌 218

羊毛衫收藏二忌 218

羊絨衫的收納方法 218

長靴的收納 218

衣服宜洗淨後熨燙 218

熨燙小竅門 218

衣物晾晒宜忌 219

皮鞋保養宜忌 219

衣物收藏四宜 220

絲綢衣物收藏宜忌 220

皮衣收藏三忌 220

高跟鞋的倒放收納 220

清洗化纖衣物宜注意 220

清洗羊毛衣物忌用熱水 220

絲綢衣物的清洗宜忌 221

羽絨製品清洗宜忌 221

除葡萄汁漬忌用肥皂 221

除裘皮油漬宜用面粉 221

兔毛衣服洗滌宜注意 221

去除圓珠筆油漬宜注意 222

除食用油漬宜用牙膏 222

清洗血跡忌用熱水 222

清洗真絲圍巾宜注意 222

牛奶漬忌用熱水清洗 222

草織帽不宜用水沖洗 222

宜先將洗衣粉溶解 222

PART 4

旅游与健康



一、旅游健康常识

準備出游衣物宜忌 224

長途旅行宜穿牛仔褲 224

運動鞋宜大一號 224

宜選擇淡季出游 224

防暈車宜用姜 224

暈船宜用芒果 225

外出住宿忌盆浴 225

旅途扭傷宜冷敷 225

盛夏旅遊穿衣宜忌 225

景點門票選擇宜忌 225

旅行就餐宜忌 225

旅遊中宜注意飲食衛生 225

宜提前預訂酒店 225

旅途中不宜睡得太少 226