

生 活 百 事 通 从 书

SHENG HUO ZHONG DE WU QU

生活中的 误区

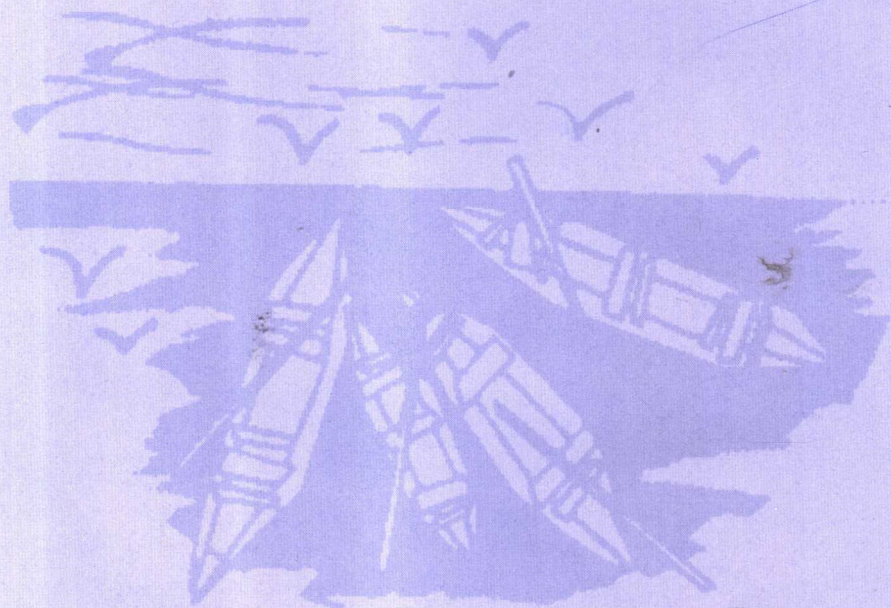
成曙霞 编著



黄河出版社

生活中的误区

成曙霞 编著



黄河出版社

责任编辑 程 鹏 封面设计 华 慧

图书在版编目(CIP)数据

生活中的误区/成曙霞编著. —济南:黄河出版社,
2005.2

(生活百事通丛书/朱晓梅,程鹏主编)

ISBN 7-80152-638-4

I. 生... II. 成... III. 生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 126616 号

书名	生活中的误区
著者	成曙霞
出版	黄河出版社
发行	黄河出版社发行部 (济南市英雄山路 19 号 250002)
印刷	莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司
规格	850×1168 毫米 32 开本 14.875 印张 280 千字
版次	2005 年 2 月第 1 版
印次	2005 年 2 月第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7—80152—638—4/G·122
定价	25.00 元

《生活百事通丛书》编委会

主 编 朱晓梅 程 鹏

副主编 王志玉 肖素华

编 委 李 敏 成曙霞 王志鹏



目 录

一、着装误区 (1)

服装的选购与穿着误区 (1)

选衣服忽视标志的误区 (1)

仅凭手感辨别真丝织锦的误区 (2)

量体裁织锦的误区 (2)

辨别羽绒服只凭含绒量的误区 (3)

换季买打折衣服只看价钱的误区 (3)

草率购买打折衣服的误区 (3)

挑裙子款式无所谓的误区 (4)

高档时装选购的误区 (4)

服饰选择盲从的误区 (4)

衣服装饰的误区 (5)

追求时尚服装的误区 (5)

女性职业着装的误区 (5)

夏季裙装穿着的误区 (6)

裙装穿着习惯的误区 (6)

穿着无袖装的误区 (6)

天热少穿衣的误区 (7)

穿着低腰裤的误区 (7)

“N 分裤”穿着的误区 (7)

情绪不佳时穿衣的误区 (8)

肥大服装可遮体的误区 (8)

深色服装可遮体的误区 (8)



胖人忌穿时尚服装的误区	(9)
胖人选择裤子的误区	(9)
纯棉绒衣穿着的误区	(9)
牛仔裤穿着的误区	(9)
牛仔装穿着效果的误区	(10)
购买内衣的误区	(11)
少女戴胸罩的误区	(11)
随意选购胸罩的误区	(11)
塑身内裤穿着的误区	(12)
紧身胸衣穿着的误区	(12)
塑身内衣松懈继续穿的误区	(12)
塑身内衣穿着时机的误区	(13)
塑身内衣用来减肥的误区	(13)
保暖内衣保暖原理的误区	(13)
袜子材料的认识误区	(14)
涤纶面料时装的误区	(14)
西装钮扣的认识误区	(14)
西装胸前口袋的使用误区	(15)
西装穿着场合的误区	(15)
西装可有可无的误区	(15)
男士裤装穿着的误区	(15)
男士选择衬衫的误区	(16)
男式内衣选择的误区	(16)
西装保养的误区	(17)
老人宜穿平底鞋的误区	(18)
学生宜穿运动鞋的误区	(18)
女性宜穿高跟尖头鞋的误区	(18)



服饰搭配误区 (19)

女士内衣和外衣搭配的误区 (19)

女士袜子与服装搭配的误区 (19)

裙装搭配的误区 (20)

休闲服饰搭配的误区 (21)

牛仔裤装搭配的误区 (22)

服装与饰物的搭配误区 (22)

服装与化妆的搭配误区 (22)

服装与着装场合的搭配误区 (22)

服装与肤色搭配的误区 (23)

服装与围巾搭配的误区 (23)

男士西装搭配的误区 (23)

西装色彩搭配的误区 (24)

西装与配饰搭配的误区 (24)

男士服装与身材搭配的误区 (25)

衣物洗涤误区 (25)

衣服久泡容易洗的误区 (25)

洗涤剂无区别的误区 (26)

洗涤剂用量与去污成正比的误区 (26)

洗涤剂投放时间的误区 (26)

机洗不干净的误区 (27)

洗衣机可杀菌的误区 (27)

新衣不用洗的误区 (28)

衣物洗涤方式的误区 (28)

洗衣水温的误区 (29)

洗衣粉功能的误区 (29)

脏衣物存放洗衣机中的误区 (29)





洗涤太空棉的误区	(29)
洗涤毛毯的误区	(30)
洗袜子的误区	(30)
冬装换季干洗的误区	(30)
用肥皂洗内衣和婴儿衣物的误区	(31)
洗涤真丝精品的误区	(31)
干洗才上洗衣店的误区	(31)
干洗比水洗好的误区	(32)
干洗后马上贮藏或穿着的误区	(32)
洗衣粉能杀菌的误区	(32)
丝绸服装收藏的误区	(33)
纯棉外衣收藏的误区	(33)

二、饮食误区..... (34)

瓜果蔬菜的食用误区..... (34)

择菜随意的误区	(34)
做馅时挤掉菜汁的误区	(34)
小火炒菜的误区	(34)
烧好的菜稍放再吃的误区	(35)
生吃蔬菜的误区	(35)
吃菜不喝汤的误区	(35)
先切菜再冲洗的误区	(35)
吃炒菜不增肥的误区	(35)
“围边菜”好看又好吃的误区	(36)
蔬菜趁着新鲜吃的误区	(36)
胡萝卜素只存在胡萝卜中的误区	(36)
多吃胡萝卜有营养的误区	(37)
菠菜补血效果好的误区	(37)



酸菜会致癌的误区	(37)
腹泻时吃大蒜杀菌的误区	(37)
腹泻时多吃青菜好的误区	(38)
食用青西红柿的误区	(38)
木瓜丰胸的误区	(38)
吃半熟豆角的误区	(39)
生吃荸荠的误区	(39)
花生老少皆宜的误区	(39)
食用发芽土豆的误区	(39)
吃隔夜熟韭菜的误区	(40)
食用鲜黄花菜的误区	(40)
食用鲜木耳的误区	(41)
吃咸菜忽视腌渍时间的误区	(41)
少儿可以多吃笋的误区	(41)
冬瓜能增肥的误区	(42)
生吃大蒜的误区	(42)
女性不宜吃辣椒的误区	(42)
生菱角不能吃的误区	(42)
芋头宜多食的误区	(43)
食用甘薯的误区	(43)
选购腐竹等豆制品的误区	(43)
水果用酒精消毒的误区	(43)
削水果随便用菜刀的误区	(44)
削果皮可除农药残留的误区	(44)
罐头食品不新鲜的误区	(44)
罐装食品破坏维生素的误区	(45)
饭后吃水果的误区	(45)
吃水果不漱口的误区	(45)
水果代替蔬菜的误区	(46)



饮用水果榨汁的误区	(46)
吃带虫眼果蔬安全的误区	(47)
水果可以当正餐的误区	(47)
吃果蔬不会发胖的误区	(47)
烂水果削了再吃的误区	(48)
包装时间不影响果蔬营养的误区	(48)
大量食用西瓜的误区	(48)
食用冰镇西瓜的误区	(48)
吃西瓜不按时分的误区	(49)
多吃荔枝的误区	(49)
荔枝降血糖的误区	(49)
吃受冻柑橘的误区	(50)
香蕉人人皆宜的误区	(50)
菠萝可多吃的误区	(51)

食物搭配误区 (51)

啤酒配白酒的误区	(51)
解酒借浓茶的误区	(51)
品鲜鱼饮美酒的误区	(51)
海鲜与水果共食的误区	(51)
火腿与乳酸饮料搭配的误区	(52)
海鲜与啤酒搭配进食的误区	(52)
喝牛奶加糖的误区	(52)
菠菜、豆腐搭配食用的误区	(52)
牛奶与巧克力同食的误区	(53)
牛奶可搭配任何食物的误区	(53)
酒与咖啡共饮的误区	(53)
萝卜与水果同吃的误区	(53)
小葱拌豆腐的误区	(53)



土豆烧牛肉的误区	(54)
豆浆冲鸡蛋的误区	(54)
茶叶煮蛋的误区	(54)
炒鸡蛋放味精的误区	(54)
酒与胡萝卜同食的误区	(54)
螃蟹与茶水、柿子同食的误区	(54)
服维生素 C 又吃虾的误区	(55)
饮酒时多食凉粉的误区	(55)
吸烟时喝果汁的误区	(55)
绿茶和枸杞搭配冲泡的误区	(55)
羊肉与醋同食的误区	(56)
砂糖拌凉菜的误区	(56)
茶饮误区	(56)
保温杯泡茶的误区	(56)
沸水泡茶的误区	(57)
爱品头遍茶的误区	(57)
饮茶过量的误区	(57)
饭后饮茶的误区	(57)
品茶越新鲜越好的误区	(58)
时尚花茶美容的误区	(58)
中草药泡茶的误区	(58)
女性喝茶没讲究的误区	(59)
病人饮茶有益的误区	(60)
病人不宜饮茶的误区	(60)
喝新鲜桶装水的误区	(60)
饮水机不定期“排毒”的误区	(60)
不渴不喝水的误区	(61)
医疗用水可当饮用水的误区	(61)



水中矿物质含量越高越好的误区	(62)
水越纯越好的误区	(62)
饮料代替水的误区	(62)
功能性饮料随意喝的误区	(63)
常饮果汁有益健康的误区	(64)
喝白酒御寒的误区	(64)
不宜饮黄酒的误区	(64)
啤酒营养没分别的误区	(65)
啤酒盛放器皿没讲究的误区	(66)
喝啤酒下酒菜没讲究的误区	(66)
饮啤酒不影响服药的误区	(66)
夏天喝啤酒解暑的误区	(66)
喝汤不吃渣的误区	(66)
爱喝“独味汤”的误区	(67)
汤越烫越有味的误区	(67)
饭后喝汤的误区	(67)
汤泡米饭的误区	(67)
绿豆汤人人皆宜的误区	(68)
随意饮用鲜牛奶的误区	(68)
牛奶高温消毒灭菌的误区	(68)
牛奶含钙量和浓度高有营养的误区	(69)
脱脂奶有利于减肥的误区	(69)
空腹喝牛奶的误区	(69)
喝牛奶时间的误区	(70)
偏爱高加工牛奶的误区	(70)
老年人饮牛奶易得白内障的误区	(70)
高温久煮牛奶的误区	(70)
文火煮牛奶的误区	(70)
保温瓶贮热奶的误区	(71)



空腹喝酸奶的误区	(71)
酸奶加热喝的误区	(71)
饮酸奶后不漱口的误区	(71)
酸奶服药的误区	(72)
婴儿常喝豆奶的误区	(72)
喝未煮透豆浆的误区	(72)
奶片多吃补营养的误区	(72)
禽蛋类食品误区	(73)
鱼、肉、蛋营养比蔬菜好的误区	(73)
劳累后进补鱼、肉、蛋好的误区	(73)
野青蛙清热解毒的误区	(74)
赛前多吃肉的误区	(74)
活鸡现杀现煮的误区	(75)
炖鸡先放盐的误区	(75)
鸡屁股有营养的误区	(75)
肥肉补充体能的误区	(75)
红壳蛋营养价值高的误区	(76)
煎煮鸡蛋老点吃的误区	(76)
“死胎蛋”营养价值高的误区	(76)
臭鸡蛋不影响食用的误区	(76)
“功能鸡蛋”好的误区	(76)
老年人忌吃鸡蛋的误区	(77)
松花蛋剥皮即食的误区	(77)
散黄蛋可食用的误区	(78)
没有鳞的鱼胆固醇高的误区	(78)
多吃鱼有营养的误区	(78)
鱼没烧透吃的误区	(78)
多吃咸鱼的误区	(79)





鱼类人人皆宜的误区	(79)
冻鱼营养低的误区	(79)
鱼清蒸好吃的误区	(79)
虾米直接煮汤喝的误区	(79)
生食“醉虾”的误区	(79)
海带长时间浸泡的误区	(80)
海带多食有益健康的误区	(80)
吃紫菜不挑拣的误区	(81)
死蟹也可食用的误区	(81)
生蟹可以食用的误区	(81)
螃蟹全身都可吃的误区	(82)
螃蟹食用多多益善的误区	(82)
海蜇要吃鲜的误区	(82)

厨具使用误区

不锈钢锅或铁锅熬中药的误区	(83)
反复擦洗铝锅的误区	(83)
铝锅盛菜肴的误区	(83)
塑料菜板切菜的误区	(83)
生熟食品不分刀菜板的误区	(84)
乌柏木做菜板的误区	(84)
用油漆或雕刻竹筷的误区	(84)
用酒消毒碗筷的误区	(84)
抹布清洗不及时误区	(84)
消毒碗柜消毒的误区	(85)
冰箱存放所有食品的误区	(85)
冰箱内混放生熟食的误区	(86)
盛佐料用各类花色瓷器的误区	(86)
洗衣粉洗餐具的误区	(86)



白纸包食物的误区	(86)
卫生纸擦拭餐具的误区	(87)
毛巾擦餐具或水果的误区	(87)
饮食方式的误区	(87)
家庭晚餐时间的误区	(87)
饮食不讲究比例的误区	(87)
晚餐营养过剩的误区	(88)
晚上只吃菜肴减肥的误区	(88)
高温煮沸能消毒的误区	(88)
腌制食物不用消毒的误区	(89)
变质食物煮沸后可吃的误区	(89)
常嚼口香糖的误区	(89)
趁热吃饭好的误区	(89)
爆炒好处多的误区	(90)
油腻食物增肥的误区	(90)
少吃荤油好的误区	(90)
油热炒菜香的误区	(91)
橄榄油营养最高的误区	(91)
精炼才能保证油质的误区	(91)
好油“不含胆固醇”的误区	(91)
剩菜回锅的误区	(92)
饿了才吃饭的误区	(92)
冰冻食物没细菌的误区	(92)
肉类加工半熟的误区	(93)
素食使人长寿的误区	(93)
调味佐料不厌多的误区	(93)
多吃味精的误区	(94)
食用生酱油的误区	(94)





醋老少皆宜的误区	(94)
服药时食醋的误区	(95)
多吃醋好处多的误区	(95)
鸡精和味精一样的误区	(95)
粽子人人适宜的误区	(96)
米面食品凉吃的误区	(97)
米越白越好的误区	(97)
曝晒大米的误区	(97)
常吃快餐食品的误区	(97)
防腐剂的认知误区	(98)
多吃五香瓜子的误区	(98)
多吃豆制品的误区	(99)

食疗保健误区 (99)

保健品能治病的误区	(99)
药膳大补的误区	(99)
冬令补蛋白质的误区	(100)
“吃啥补啥”好的误区	(100)
保健食品人人皆宜的误区	(100)
食用芦荟的误区	(101)
人参人人皆宜的误区	(101)
服蜂胶保健的误区	(102)
进补没讲究的误区	(102)
老母鸡大补的误区	(103)
胎盘当补药的误区	(103)
吃饱喝足利健康的误区	(103)
肉骨头汤补钙的误区	(104)
肾结石病人不能补钙的误区	(104)
仪器测试钙缺乏的误区	(104)



多补钙防骨质疏松的误区	(104)
有病才忌口的误区	(105)
糖尿病病人不吃碳水化合物的误区	(106)
常吃糖易得糖尿病的误区	(106)
糖尿病患者不能吃水果的误区	(107)
糖尿病患者少吃主食的误区	(107)
心脏病患者不忌口的误区	(108)
肥胖性脂肪肝患者吃水果的误区	(108)
肝病患者禁食可解禁的误区	(109)
肝病患者能吃肥甘辛辣食品的误区	(109)
肝炎患者吃糖的误区	(110)
胆石症患者禁吃油荤食物的误区	(110)
不吃高胆固醇食物的误区	(110)
胃溃疡病人饮食没讲究的误区	(111)
胃溃疡病人少吃多餐的误区	(111)
老年人要忌口的误区	(111)
老年人多吃补品的误区	(112)
老年人常吃泡饭的误区	(112)
老人多吃坚果的误区	(112)
优生就要多加营养的误区	(113)
孕妇吃东西没忌讳的误区	(113)
孕妇随意用药的误区	(113)
妊娠呕吐需禁食的误区	(114)
孕妇多吃肝脏的误区	(114)
孕妇进食龙眼滋补的误区	(115)
孕妇吃热性香料的误区	(115)
产妇多吃鸡蛋的误区	(116)
产妇不吃公鸡的误区	(116)
产后多喝养生汤的误区	(116)

