



聪明过生活

健康不打折

生活中 这些事儿



yishixueying hongludeng

周传林 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

健康生活
百事通

聪明过生活

健康不打折

生活中

这些事儿



周传林 主编

yishixing honglvheng

健康生活
百事通



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生活中这些事儿：衣食住行红绿灯/周传林主编. —青岛：

青岛出版社，2007.7

(健康久久)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4206 - 5

I. 生... II. 周... III. 生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 086106 号

- 书 名 生活中这些事儿——衣食住行红绿灯
主 编 周传林
副 主 编 段海平
编 委 尹双红 李恩鹏 林 严 朱玉红 黄 萍 段樟华 周 俊
林冬连 黄春芽 陈小梅 刘 平 黄丽金 周 娟 廖红玲
丛 书 名 健康久久
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750 (兼传真) 80998664
责任编辑 付 刚
漫 画 刘 萍
装帧设计 青岛出版设计中心·张伟伟
美术指导 申 尧
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (787mm × 1092mm)
印 张 17.5
字 数 230 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4206 - 5
定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题，请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话：(0532)80998826

前 言

衣食住行与每个人的生活息息相关。人不分性别、年龄、职业、种族,都有物质、文化生活的需求,都必须以穿、吃、住、行等种种方式进行消费。但是,不同的消费方式可以得到不同的消费效果。科学的消费方式,可以使人以较小的消费支出,获得较大的消费效益;不科学的消费方式,不仅降低消费质量和消费效益,而且可能适得其反,给家庭生活和个人身心健康带来不利影响。生活是个万花筒。在每个人忙忙碌碌的生活道路上,到处设有“红灯”、“绿灯”,正是这些红绿灯,时时告诉着我们有些事情应该怎样做,有些事情不应该那样做。为了帮助人们系统地了解现代生活中经常遇到的种种“宜”与“忌”,有效避免生活中的各种失误和祸患,把健康的理念融入生活中的每一天,我们采百家之精华,集众人之智慧,编写了本书。

我们在编写这本书时,力求做到知识性、实用性、科学性的统一,搜集了与人们生活息息相关却又常被人忽略了的一些事情,按衣着、饮食、居住和出行分为四大类,内容丰富,语言通俗易懂,可读性强,条理清晰。它能帮您穿得健康、吃得放心、住得舒心、行得安全,使您的生活质量得到提高。

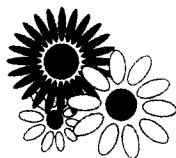
健康的衣食住行人人需要,安全的衣食住行人人放心。在我们日常生活中关于衣食住行的一些误区也许您还不知道,或一知半解却不以为然,而每天发生在我们身边的这些小事如果处理不当也许会导致大问题。请您茶余饭后随意地翻阅一下此书,也许它会带给您意想不到的收获!

编者
2007年6月

目 录

一、流动的色彩——衣着篇

(一)服饰选购鉴别	(3)		(11)
不要“凑合”买衣服	(3)	选眼镜要与脸型配合	(11)
不要在灯下选衣料	(3)	挑选太阳镜忌买蓝色的	(12)
服装面料的判别有技巧	(3)	女性选择太阳镜的禁忌	(13)
买衣服应注意哪些标识	(4)	选佩项链要讲究	(13)
秋冬季节宜选的衣服	(5)	白金首饰的真假识别	(14)
购买内衣有学问	(5)	首饰最好与时装协调	(14)
内衣尺码的测量	(6)	(二)服饰着装打扮	(15)
正确挑选棉毛衫裤	(6)	衣服干洗后不能马上穿	(15)
合理选购羊毛衫	(6)	长期穿牛仔裤有害健康	(16)
选购皮革服装注意事项	(7)	紧身衣裤不宜久穿	(16)
辨别真、假皮衣的简易方法	(7)	不要贴身穿尼龙衣裤	(17)
女性内裤选配的禁忌	(7)	紧勒腰带有害健康	(17)
选购童装“三步曲”	(8)	冬天穿衣服不要过多	(18)
腹带选择的学问	(8)	给孩子穿化纤衣服不好	(18)
如何鉴别领带的质量	(9)	婴幼儿穿裤“五不宜”	(19)
选鞋宜注重舒适	(9)	孩子裤带不要扎在胸部	(19)
皮鞋的质量鉴别	(9)	穿兔毛衫别再套穿外衣	(20)
选购冬天的鞋宜注重保暖	(10)	心脏病忌穿化纤内衣	(20)
选穿高跟鞋有学问	(11)	冬天不宜穿的确良衬衣	(20)
忌不经验光就买眼镜戴		天热穿棉纤维的针织衣物好	





..... (20)

腈纶衫与羊毛衫不宜同穿

..... (21)

不要往衣服上洒香水 (21)

游泳衣不宜不干就穿 (22)

春寒时不宜穿裙装 (22)

真丝织物有益健康 (22)

穿亚麻织物有利于保健 ... (23)

避免“胸罩综合征” (24)

女性穿衣不要模仿男性 ... (24)

女士休闲着装三大误区 ... (25)

女性职业着装五大误区 ... (25)

中年妇女穿着的十忌 (26)

妇女忌秋冬季不戴乳罩 ... (27)

男人服装的色彩变化最好别

超过三种 (27)

衬衫袖口忌露出西装太多或

不露 (28)

臀位低者别穿过分贴身的衣服

..... (28)

腹部肥胖者忌穿紧身毛衣

..... (28)

体胖别穿白色,体瘦别穿黑色

..... (28)

瘦人着装注意事项 (29)

穿衣不能衣领过高 (29)

忌穿紧裆裤的人 (29)

领带不可系得过紧 (30)

戴乳胶手套干家务有益 ... (30)

束腰易引发痔疮 (30)

老人过冬背部要保暖 (30)

冬季脚下要保暖 (31)

冬鞋紧小易冻脚 (31)

老人不宜穿拖鞋 (31)

旅游鞋不宜久穿 (32)

常穿高跟鞋容易性冷淡 ... (32)

莫要光脚穿凉鞋 (32)

怎样穿胶鞋没臭味 (33)

穿鞋不当有损健康 (33)

穿尖头皮鞋不好 (34)

不要穿后跟过高的皮鞋 ... (34)

夏天别久穿长筒尼龙丝袜

..... (35)

干裂脚者宜穿丙纶袜子 ... (35)

冬天穿袜有讲究 (35)

冬天别戴口罩 (36)

别用围巾当口罩 (36)

戴手套四不宜 (37)

女性围巾装饰的四忌 (37)

皮包要与时装交相辉映 ... (38)

帽子要与服装匹配 (38)

夏季凉帽要戴出凉爽 (39)

冬天要戴帽子 (39)

戴水晶眼镜不好 (40)

不可戴别人的眼镜 (40)

别戴隐形眼镜玩电脑 (40)

不宜戴隐形眼镜的场所 ... (41)

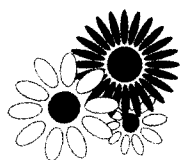
戴隐形眼镜要注意防病 ... (41)

戴近视眼镜如何修饰好眼睛

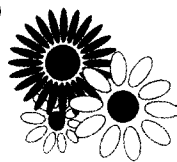
..... (42)

青光眼别戴变色镜和墨镜

..... (42)



女性耳部的装饰禁忌	(42)	干洗并不比水洗好	(53)
女性穿耳朵眼的五忌	(43)	日常洗衣不要经常使用柔顺 剂和漂白剂	(54)
戒指要与手形搭配	(44)	雨天皮鞋的保养	(54)
戴戒指应注意防病	(44)	不要将雨衣放在阳光下晒	(55)
接触熟食时忌戴戒指	(45)	不要翻晒内衣	(55)
夏季别戴金属饰物	(45)	夜间露天晾衣服有害	(55)
首饰常戴不好	(45)	消除衣服的樟脑气味	(55)
饰物宜与季节相配	(46)	不宜放樟脑球的衣服	(56)
不可盲目佩戴发饰	(46)	毛衣的洗晒方法	(56)
饰物要巧用	(47)	别用高温烫衣服	(57)
(三)服饰洗涤保养	(47)	熨涤纶服装不宜垫湿布	(57)
新衣穿前先用盐水洗	(47)	衣服放置的正确顺序	(57)
乳罩莫进洗衣机	(48)	长期存放的皮鞋不可擦鞋油	(57)
袜子与衣服别同洗	(48)	西装要交替穿用	(57)
衣服、运动鞋浸泡时间别过长	(48)	衣服洗后要晾透收藏	(58)
洗羽绒服要讲方法	(49)	穿用裘皮大衣要得法	(58)
呢子制服不能随便洗	(49)	皮衣保养三注意	(58)
随便洗涤羊毛衫会变形变小	(50)	正确使用夹克油	(59)
内衣、外衣合在一起洗不好	(51)	衣服除霉要因情制宜	(59)
洗衣服时洗衣粉别放得太多	(51)	纯白衣服要小心收藏	(60)
用洗发精洗毛衣好	(52)	给首饰加油上光作用大	(60)
丝绸和毛料服装不能用洗衣 机洗涤	(52)	首饰别忘常清洗	(61)
汗湿的衣服不要用热水洗	(52)	金项链忌与硬物摩擦碰撞	(61)
汗湿衣服要及时洗	(53)	戴镀金手表忌接触腐蚀性物品	(62)
领带洗涤的学问	(53)		

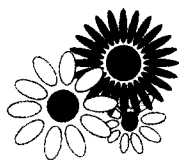




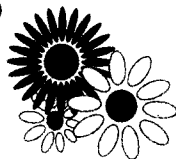
二、生命加油站——饮食篇



- (一) 食品选购鉴别 (65)
- 切好的水果要少买 (65)
- 新派食物有损孩子健康
..... (65)
- 海带不是越“绿”越好 (66)
- 选用保鲜膜有讲究 (67)
- 面粉并非越白越好 (67)
- 价格昂贵的食品不一定是
补品 (68)
- 不要买死螃蟹、死甲鱼、死鳝
鱼吃 (68)
- 四季饮茶各不同 (68)
- 判断蔬菜是否新鲜有学问
..... (69)
- 常见瓜果的选购技巧 (69)
- 丸子的选料很重要 (70)
- 买冰虾你可要看好 (71)
- 如何识别真假大料 (71)
- 教你鉴别大米的质量
..... (72)
- 家畜内脏的品质须鉴别
..... (72)
- 辨认绿色食品等级要细心
..... (73)
- (二) 食品烹饪保鲜 (73)
- 白酒不能代替料酒来炒菜
..... (73)
- 炖牛肉先用面粉水洗净
..... (73)
- 炒菜时应先放糖后加盐 (74)
- 蔬菜解毒不可忽视 (74)
- 不能用暖水瓶装酸性饮料
..... (74)
- 猪肉保鲜有方法 (74)
- 忌用牛奶煮奶糕 (75)
- 烧肉、炖排骨不宜中途加冷水
..... (75)
- 忌用塑料容器盛牛奶 (76)
- 蔬菜不必吃得太新鲜 (76)
- 吃菜要少弃老叶 (76)
- 水快开时打开壶盖 (76)
- 烹调肉类用不粘锅 (77)
- 冻结的大葱不要搬动 (77)
- 熬稀饭不要加碱 (78)
- 烧饭做菜要加盖 (78)
- 化冻鱼、肉要用冷水 (78)
- 吃鲤鱼要抽筋 (78)
- 米不可多淘久泡 (79)
- 当心吃生扁豆中毒 (79)
- 含草酸的蔬菜要烫后再炒
..... (79)
- 黄豆没有煮透不能吃 (79)
- 勿用猛火煎猪油 (79)
- 开水烫蔬菜要得法 (79)
- 做菜急火快炒好 (80)
- 加醋可以保护维生素 (80)
- 吃莴笋莫弃莴笋叶 (80)
- 海带不宜长时间浸泡 (80)
- 茶水不易放置太久 (81)

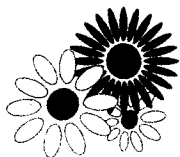


- 美酒不可加咖啡 (81)
- 吃茄子不要削皮 (81)
- 电扇吹风不能使熟食降温防腐
..... (81)
- 用洗衣粉洗食物危险 (82)
- 烧鱼不要过早放姜 (82)
- 吃受冻的柑橘要先用温盐水
浸泡 (82)
- 腌菜要腌透再吃 (83)
- 烘烤烟熏食品不宜食 (83)
- 清明之前腌蛋好 (83)
- 大蒜捣了吃好 (83)
- 刀剁肉馅比机绞肉馅滋味鲜美
..... (84)
- 鸡蛋与豆浆不可同食 (84)
- 剩饭保存别超过 6 小时
..... (84)
- 做凉拌菜要加调味品 (85)
- 用生冷自来水煮饭不好
..... (85)
- 不要在液化气炉上烤食物
..... (86)
- 不要用硫磺熏馒头 (86)
- 味精不可多吃 (86)
- 使用铁锅炒菜好 (86)
- 炒菜不宜油温过高 (87)
- 面引子发酵不科学 (87)
- 不要碰掉冬瓜上的白霜
..... (87)
- 茄子不能着雨水 (87)
- 芹菜好吃叶更佳 (87)
- 西红柿熟吃更有营养 (88)
- 混吃豆腐营养高 (88)
- 吃螃蟹不要用水煮 (88)
- 活鱼忌马上烹调 (88)
- 夏季忌直接食用买来的熟肉
制品 (89)
- 铝制品忌盛食物过夜 (89)
- 水浸蔬菜更卫生 (89)
- 饮茶别贪新 (90)
- 茶叶冲泡三次为宜 (90)
- 茶叶水煮米饭降血脂 (90)
- 夏季贮存土豆四忌 (91)
- 烫手熟蛋用冷水浸易变质
..... (91)
- 科学煮鸡蛋 (91)
- 洗净的鸡蛋容易坏 (92)
- 存放的鲜蛋要大头向上,小
头向下 (92)
- 四种食物不宜放进冰箱
..... (92)
- 热水瓶里有“凶手” (92)
- (三) 饮食营养保健 (93)
- 饮食宜淡、少、生、杂 (93)
- 早餐一定要吃好 (94)
- 早餐不宜只吃鸡蛋 (95)
- 午餐不宜吃得过饱 (95)
- 饭后用牙签刷牙害处多
..... (95)
- 吃饭不能狼吞虎咽 (96)
- 不要长期食用一种油 (96)
- 零食得当可助减肥 (97)
- 食海鲜四忌 (98)
- 白糖最好加热食用 (98)





- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 乘飞机的饮食宜忌 (99) | 饭后喝菜汤防病益健康 (113) |
| 哪些人不宜多吃辣椒 ... (100) | 过敏体质者慎吃野菜 ... (114) |
| 粗粮虽好,不宜多吃 (101) | 草莓性凉可和胃解酒 ... (114) |
| 饭后不宜立即做的九件事 (101) | “粗茶淡饭”≠粗粮+素食 (115) |
| 日常饮食中最好少吃胡椒 (103) | 常吃葱,人轻松 (115) |
| 早餐冷食损健康 (103) | 老人饮食贵在“变” (116) |
| 经常上火的人最好少吃桃 (103) | 心脏要健康,五吃三不吃 (116) |
| 近视眼少吃甜品 (104) | 春天喝点百合粥 ...;..... (117) |
| 小孩不宜多吃糖 (104) | 吃菠萝前一定要用盐水泡 (118) |
| 儿童不宜用水果代替蔬菜 (105) | 吃鱼可以保护眼睛 (118) |
| 水果做正餐易患贫血 ... (105) | 长期吃植物油不利于健康长寿 (119) |
| 不要边走路边吃东西 ... (106) | 饭前吃番茄可瘦身 (119) |
| “吃”不能随心所欲 (106) | 夏季养生“清”为贵 (119) |
| “三少一多”饮食防癌 ... (107) | 夏天要多吃凉性与瓜类蔬菜 (120) |
| 都市人晚餐的三大禁忌 (107) | 吃香蕉避免眼衰老 (120) |
| 冰冻西瓜易伤肠胃 (108) | 孕妇食用番茄要小心 ... (120) |
| 水果不宜榨汁喝 (109) | 多吃红肉易患肠癌 (120) |
| 聪明进餐五法则 (109) | 运动后吃鱼更疲劳 (121) |
| 进食荔枝过量小心“中毒” (110) | 肝病患者切勿“吃肝补肝” (122) |
| 每顿七分饱,健康缓衰老 (110) | 孩子吃得太多会损害智商 (122) |
| 四种反季水果千万不要吃 (111) | 姜汤治感冒并非万能 ... (123) |
| 五色食物一天不能少 ... (112) | 不要生吃鸡蛋 (123) |
| 端午吃粽搭配蔬菜水果 (113) | 柿子、白薯不能同时吃 (123) |



- 婴儿常吃鸡蛋不好 (124)
 咀嚼过的食物不宜喂小儿
 (124)
 饭后吸烟害处多 (124)
 儿童不宜多吃山楂 (125)
 不要吃发霉的花生、玉米
 (125)
 不可贸然食用“胖听罐头”
 (125)
 不要空腹吃柿子 (125)
 不宜过多食用油渣 (126)
 使体液呈碱性有利于戒烟
 (126)
 苦杏仁不能生吃 (126)
 勿食“肉枣” (127)
 酱油不宜生吃 (127)
 不要吃动物的“三腺” ... (127)
 夏天不宜食老鸡 (127)
 萝卜与橘子同食易诱发甲状
 腺肿 (128)
 吃虾忌服维生素 C (128)
 鸡臀尖为什么不能吃 ... (128)
 多食洋姜会腹胀 (128)
 青蛙肉不能吃 (129)
 饭后用茶漱口好 (129)
 吃蚕豆须防蚕豆黄 (129)
 先汤后饭好 (130)
 冬吃姜好 (130)
 盛夏少吃甜食 (130)
 粗纤维食物对身体有益
 (131)
 “少饭多菜”对你不利 ... (131)
 长期饱食会缩短寿命 ... (131)
 营养均衡从早餐开始 ... (132)
 聪明可以“吃”出来 (133)
 快吃甜食慢吃酸 (133)
 常吃红薯好处多 (133)
 米饭萝卜丝,常吃断病根
 (134)
 黄豆玉米混食胜于牛肉
 (135)
 常吃燕麦能防心血管病
 (135)
 常吃发酵的面食好处多
 (135)
 多吃青菜可减少血管疾病
 (136)
 白菜不如白菜 (136)
 豆类要常吃 (136)
 鸡汤虽美有人不宜 (137)
 营养鸡蛋不可乱吃 (138)
 糖尿病患者不宜吃豆腐
 (138)
 冠心病患者不宜多饮可乐
 (138)
 儿童常吃西式快餐易患哮喘
 (139)
 一日三枣,一生不老 (139)
 红枣膳食保健康 (139)
 生姜妙用可治病 (140)
 常吃茄子能防病 (141)
 白萝卜也是一味“药” ... (141)
 植物蛋白肉不能一次食用过多
 (142)



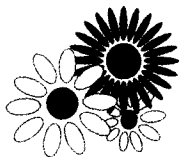
进食高蛋白食物不能过多	(142)
不能用维生素 C 制剂替代蔬菜	(142)
睡前忌食	(143)
餐桌不要太矮	(143)
饭前不能服维生素类药物	(143)
不要长时间吃腌菜	(144)
不要用营养药代替营养品	(144)
鸭肉的食用宜忌	(144)
女人不可百日无红糖	(145)
结核病人别吃无鳞鱼	(145)
别用饮料代替开水	(146)
常喝白开水好处多	(146)
饮水可防突然起立晕眩	(146)
晨起请喝一杯水	(147)
冬季多喝凉开水	(147)
红茶可治牙痛	(148)

吸烟者应多喝牛奶	(148)
冷饮好吃并非人人宜	(148)
喝牛奶的十种错误方法	(149)
喝冰水不可逞一时之快	(151)
凉开水超过三天不宜饮用	(152)
矿泉水不是“治病水”	(152)
适度喝咖啡益健康	(153)
饮柿叶茶可防高血压	(153)
绿茶加冰糖缓解咽喉炎	(154)
用茶解酒影响肾功能	(154)
常饮烫茶不好	(155)
男性饮酒易导致乳癌	(155)
少小饮酒老大悲	(156)
蒸锅水不能喝	(156)
就餐时不要喝咖啡	(156)
长时间用嗓后不可马上喝冷饮	(157)

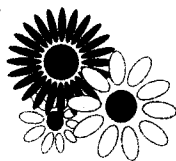
三、生活的港湾——居住篇

(一)居室环境布置	(161)
小空间的大利用	(161)
居室色彩合理搭配	(162)
背阴客厅有“亮”招	(162)
做足“门面”见匠心	(163)
居室装饰的“音乐”美	(163)
美丽的错误——装潢误区	(164)

三层防盗须做好	(166)
厨房设计注意三看	(166)
家具摆放的五点禁忌	(168)
舒服床垫不可少,细心选张好床垫	(168)
合理布置家具的几条原则	(169)
按房间功能配光	(170)



- 现代住宅的卫生要求 … (170)
- 蓝色和绿色会抑制食欲
…………… (171)
- 家有老人,物品归位 …… (171)
- 多给家庭留一些活动空间
…………… (172)
- 房前屋后莫种夹竹桃 … (172)
- 高压线下不宜建房 …… (172)
- 切莫挖自己的墙角 …… (173)
- 小房间内不宜放大家具
…………… (173)
- 居室摆放植物四不 …… (174)
- 书房装修四要素 …… (175)
- 卧室装修缔造舒适睡眠
…………… (175)
- 居室装修吊顶要适度 … (177)
- 居室客厅禁忌安装大吊灯
…………… (178)
- 床不要对门口放置 …… (178)
- 家庭地板忌用立体几何图形
…………… (179)
- 家庭忌安装黑光灯 …… (179)
- 春季装修防潮攻略 …… (180)
- 厨房装修注意事项 …… (180)
- 装修慎用哪些材料 …… (181)
- (二)室内环境维护** …… (181)
- 有花的房子才好住 …… (181)
- 孕妇婴儿居室别放花草
…………… (183)
- 吸油烟机勿常清洗 …… (183)
- 地板巧清洁,健康有保障
…………… (184)
- 窗台加水白蚁无处逃 … (185)
- 吸尘器也害人 …… (186)
- 计算机的“隐形杀手” … (186)
- 超静超净有损健康 …… (187)
- 室内“杀手”知多少 …… (187)
- 电视的“隐形杀手” …… (188)
- 空调开 20~26℃最适宜
…………… (188)
- 光盘也是健康杀手 …… (189)
- 五个家居的辐射杀手 … (189)
- 使用消毒药品有讲究 … (190)
- 防止地毯“川崎病” …… (191)
- 开窗换气不一定都在早晨
…………… (192)
- 杀灭蟑螂要掌握时机 … (192)
- 流通的空气可驱除蟑螂
…………… (193)
- 死蟑螂对人更有害 …… (193)
- 养花驱蚊蝇 …… (193)
- 足不出屋会患“照明病”
…………… (194)
- 选家具要健康第一 …… (195)
- 卫生香忌过多使用 …… (196)
- 使用塑料制品需防污染
…………… (196)
- 新买的家具不要马上用
…………… (197)
- 居室内忌养鸟 …… (198)
- 室内臭氧浓度过高有碍健康
…………… (198)
- 室内不可常用杀虫剂 … (199)
- 居室常消毒 …… (199)

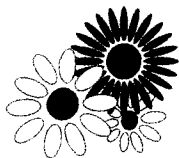




- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 卫生间的清洁误区 (200) | 不可躺在沙发上睡觉 ... (205) |
| (三)起居卫生习惯 (200) | 儿童不能睡弹簧床 (206) |
| 起床后不宜立即叠被子
..... (200) | 煤气泄露,切勿开灯检查
..... (206) |
| 用斜纹布料做被套保暖
..... (201) | 睡人造革床铺不妥 (207) |
| 冬天别盖被太厚 (201) | 睡觉宜离墙壁远点 (207) |
| 夏季毛巾的使用 (201) | 不要蒙头睡觉 (208) |
| 洗澡时间忌过长 (201) | 夫妻同床宜异被 (208) |
| 冬季泡澡防“三大杀手”
..... (202) | 高枕岂能无忧 (208) |
| 冷水洗脸不利美容 (203) | 选择床上用品应慎重 ... (209) |
| 清晨当心五种症状 (203) | 夜晚睡觉不宜关闭窗户
..... (210) |
| 枕巾常洗枕心常晒 (204) | 睡床使用四不宜 (210) |
| 棉被需要经常晒 (205) | 新房建成后忌马上入住
..... (211) |

四、亮丽的风景——出行篇

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| (一)旅游出行准备 (215) | 旅游应准备药品 (218) |
| 旅游前计划要周密 (215) | 短途旅游受益多 (219) |
| 出门旅游要多留个心眼儿
..... (215) | 旅游乘车前不宜吃得过饱
..... (219) |
| 旅游费用需巧安排 (216) | 出境旅游别忘准备好行装
..... (220) |
| 黄金周参加旅游满意度最低
..... (216) | 出境旅游应了解外国的民
俗民风和规矩 (220) |
| 旅游景区避“热”就“冷”
..... (217) | 出境旅游应了解入境手续
..... (220) |
| 旅游方式避“组”就“单”
..... (217) | 登山穿鞋须细挑选 (220) |
| 正确看待旅行的路线和价格
..... (218) | 选择线路要合算 (221) |
| 旅游装备要全面 (218) | 长者出游须知道 (222) |
| | 旅游服饰选择注意事项 |





..... (223)	参团出游切记考虑周到	 (235)
野外急救十三种武器 ... (224)	旅游美容有秘诀 (235)	
夏日海滨旅游装备指南	乘坐卧铺讲科学 (236)	
..... (226)	浸泡温泉的八“不宜” ... (237)	
驾车出游带什么 (226)	消除旅行中的疲劳有方法	 (237)
出游带蒜好处多 (227)	游览寺庙有四忌 (238)	
旅游时别忘带醋 (227)	草原旅游骑马要领 (238)	
(二) 旅游途中生活 (228)	游览岩洞五个注意 (239)	
旅游六要素宜记牢 (228)	山地行走注意事项 (240)	
出境旅游贵重物品要存放	野外旅游学会看地图 ... (240)	
总台保险柜 (229)	外出旅游饮水六诀 (241)	
出游旅行途中巧藏钱 ... (229)	手表可辨东南西北 (241)	
出境旅游护照要妥善保管	旅游巧用“112” (242)	
..... (229)	步行旅游不能行程过长	 (242)
旅游路途中的禁忌 (230)	旅游忌日光浴 (242)	
外出旅游要关爱胶卷 ... (230)	外出旅游不要忽视锻炼	 (243)
长途航旅保轻松 (230)	(三) 旅游意外防范 (243)	
入住旅社避“洋”就“土”	乘飞机忌服安眠药 (243)	
..... (232)	旅游要注意运输安全 ... (244)	
一日三餐避“大”就“小”	乘车要防“病从手入” ... (244)	
..... (232)	旅游迷路时的禁忌 (245)	
景点门票避“通”就“分”	旅游途中遭遇雷电时的自我	保护 (245)
..... (232)	长途飞行要防经济舱症候群	 (246)
地方特色产品才是该买的东西	应防止旅游“上火” (246)	
..... (233)	旅游要防阳光灼伤皮肤	 (247)
未必是价高的工艺品才珍贵		
..... (233)		
旅游购物避“景”就“市”		
..... (233)		
不要轻易触摸旅游点货品		
..... (233)		
旅游度假十忌 (234)		



- | | | | |
|---------------------|-------|-------------------|-------|
| 旅游须防花粉过敏 | (247) | 旅行中发生的腹泻须防治 | (256) |
| 雪地旅游要防“雪盲” ... | (247) | 野外踏青需防“莱姆病” | (256) |
| 别戴颜色过深的墨镜驾驶车辆 | (248) | 旅游时突遇洪水如何逃生 | (257) |
| 被宰投诉有科学 | (248) | 漂流安全十六字真言 ... | (258) |
| 蜜月旅行保健不可疏忽 | (249) | 外出旅游须防“旅游病” | (258) |
| 夏游必须防晒斑 | (250) | 骑车远游治百病 | (259) |
| 慎防中风须知道 | (251) | 沙子迷眼不要用手揉 ... | (259) |
| 防治中暑有妙招 | (251) | 带病旅游时忌停药 | (260) |
| 寻找水源好救急 | (252) | 心血管病人不能常旅游 | (260) |
| 脚上打泡早处理 | (253) | 肝炎病人忌旅游 | (260) |
| 有备不怕热昏厥 | (253) | | |
| 毒蛇咬伤巧救治 | (254) | | |
| 不宜乘飞机的人 | (255) | | |
| 防止晕车七法 | (255) | | |

一、流动的色彩——衣着篇

衣居于衣食住行之首。在现代生活中,服饰是与人们日常生活关系最密切、最广泛、最深入的要素。服饰可以御寒防暑,美化生活,还能保护健康。因此,合适得体的服饰应该是美与保健的统一。服饰对于不同的人,不同的环境而有不同的保健要求。古人云:长短宽窄合身体,厚薄式样适于时。过长的裤子易使老年人摔倒,过窄过紧的衣会影响孕妇身体;牛仔裤可引起某些男性不育与下肢神经损害;硬的竖领易致颈静脉窒息综合征、心律失常或脑缺血;尼龙内裤可使妇女罹患“尿道综合征”;化纤织物、羽绒衣服可以诱发哮喘或过敏性皮炎;身处高温环境者,不要穿紧身衣物,以利于汗液的蒸发;冬天外出,可加围巾暖头颈,避免风寒侵袭;关节痛者应避免穿超短裙;痔疮者应避免过分束腰增加腹压;老弱病人尽量不穿套头的衣服,那样不利于脱换;有慢性腰肌劳损的人可以着上“护腰”……总之,穿衣着服必须合乎生理、有益健康。在生活中,注意服饰的宜与忌,有助于造就你的时尚健康形象。