

衣食住行实用手册

杨晓光 赵春媛 编著

◎ 衣着篇
◎ 饮食篇
◎ 居家篇
◎ 出行篇



金盾出版社

衣食住行实用手册

杨晓光 赵春媛 编著

- ◎ 衣着篇
- ◎ 饮食篇
- ◎ 居家篇
- ◎ 出行篇



金盾出版社

内 容 提 要

本书汇集了与老百姓衣食住行密切相关的各类信息,运用通俗易懂的文字、简单有序的形式,介绍吃、穿、住、行等方方面面的生活知识,集科学性、实用性、针对性、可操作性为一体,让读者准确无误地找到处理问题的方法。

图书在版编目(CIP)数据

衣食住行实用手册/杨晓光,赵春媛编著. -- 北京:金盾出版社,2013.2
ISBN 978-7-5082-7991-6

I. ①衣… II. ①杨…②赵… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 255153 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:12.5 字数:168 千字

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:27.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

衣着篇

什么质料的衣服更健康·····	3
什么服装更环保·····	3
服装选购的健康之道·····	4
运动着装的选择·····	4
购买和使用棉质衣服三项注意·····	5
穿深色服装更防晒·····	5
阳光下穿红装有利于健康·····	6
怎样预防衣物甲醛污染·····	6
警惕免烫服装成健康杀手·····	6
服装色彩对情绪的影响·····	7
幼儿衣着的美与卫生·····	7
宝宝穿衣八项注意·····	8
儿童穿衣应“三暖二凉”·····	9
不同年龄的儿童着装须知·····	10
宝宝不宜穿花衣服·····	10
宝宝夏季穿啥衣服最舒适·····	11
宝宝秋季穿衣方法·····	11
老年人衣着与健康·····	12
老年人睡觉不宜穿厚衣服·····	13
女性何时开始戴胸罩·····	13
选择文胸的三大原则·····	14
十大性感着装的健康隐患·····	15
女性的卫生护垫不可每天使用·····	18
三种内裤最损害女性健康·····	19
孕期实用舒适着装·····	19
职业女性孕期着装·····	20
产后内衣选择须知·····	21

目 录

男性夏季着装不当有隐患·····	21
春季养生之着装·····	21
夏季养生之着装·····	22
秋季养生之着装·····	23
冬季养生之着装·····	23
秋寒莫忽视“裙装病”·····	24
冬季穿裙子小心得关节病·····	24
领扣领带不要系得过紧·····	24
冬季戴帽子的三个注意事项·····	25
冬天给宝宝戴帽子四项注意·····	25
天冷戴手套注意事项·····	26
每个季节至少应备四双鞋·····	27
买鞋的学问·····	27
警惕五款高跟鞋的“高度”危机·····	28
正确穿高跟鞋方法·····	29
穿运动鞋的误区·····	30
常穿人字拖鞋危害大·····	31
平足与高足弓的人如何选鞋子·····	32
足癣病人别穿硬底拖鞋·····	32
关节炎患者宜穿坡跟鞋·····	32
小孩不宜穿露趾凉鞋·····	32
靴子不宜天天穿·····	33
女士如何选择丝袜·····	33
男士怎样选择袜子·····	34
袜口太紧易引发疾病·····	34
戴首饰不当可致病·····	35
戒指最好是戴一戴，摘一摘·····	36
小儿不宜戴首饰·····	36
戴首饰洗手等于没洗·····	37

戴首饰出现皮肤过敏怎么办·····	37
怎样挑选隐形眼镜·····	37
哪些人不宜戴隐形眼镜·····	38
太阳镜颜色的选择·····	39

饮食篇

五色食物养五脏·····	43
健康早餐的原则·····	44
健康午餐的原则·····	45
健康晚餐的原则·····	46
吃夜宵四大注意·····	47
最适合春季吃的食物·····	47
最适合夏季吃的食物·····	49
最适合秋季吃的食物及搭配·····	49
最适合冬季吃的食物·····	51
女性每天必吃的抗衰老食物·····	52
最适合女性经期吃的食物·····	54
孕妇必吃的十七种食物·····	55
孕妇饮食禁忌的三大误区·····	58
孕妇防辐射必吃的六类食物·····	59
最适合月子里吃的八种食物·····	60
月子里要少吃的食物·····	61
最适合男性吃的食物·····	62
男性最不宜多吃的五种食物·····	63
男性更年期的饮食调养·····	64
适合老年人常吃的八种食物·····	65
老年人不宜多吃的食物·····	66
六种错误吃法有损宝宝健康·····	67

不宜给宝宝吃的食物·····	68
儿童一定要少吃的零食·····	70
青春期应补充哪些营养·····	70
有助于孩子长高的食物·····	71
能让人精力充沛的食物·····	72
有助于提高记忆力的食物·····	73
各种血型的最佳饮食习惯与搭配·····	75
八种不同职业的健康饮食·····	77
电脑族饮食须知·····	78
不吃主食危害健康·····	79
不宜空腹吃的八种食物·····	81
不宜多吃的九大伤肠胃食物·····	82
会让人“变笨”的十二种食物·····	84
不能隔夜吃的食物·····	85
蔬菜的六种饮食禁忌·····	86
常吃八种菜预防八种癌症·····	87
助眠的九种食物·····	88
上床前千万不能吃的五种食物·····	89
有利于减肥的食物·····	89
经常吃素的人要补充什么营养·····	90
容易让人衰老的食物·····	91
街边十大有毒小吃·····	93

居家篇

什么是“绿色装修”·····	99
“绿色装修”的设计手法·····	99
“绿色装修”的材料选择·····	100
家居装修要注意八类健康禁忌·····	101

重视六大装修细节·····	103
老人居室装修四“忌”·····	104
儿童房间装修注意事项·····	104
室内环境的基本卫生要求·····	105
装修房屋如何防“毒”·····	106
怎样使室内空气清新·····	107
居室防潮妙方·····	107
新家装修巧配色·····	108
警惕室内灯光污染·····	109
家居窗饰三原则·····	110
家居不能忽视的十二个健康细节·····	111
穿衣镜摆放有讲究·····	112
各种浴缸的保养方法·····	112
地板日常保养三窍门·····	113
水暖地热地板如何保养·····	114
最适合人体健康的家具高度·····	115
家居摆设不当影响健康·····	116
房屋装饰画要注意环保·····	117
家电怎样摆放才更健康安全·····	118
如何防止电器辐射·····	119
如何防止家电二次污染·····	119
如何使小家电更省电·····	120
最不该使用的家居“日用品”·····	120
家中必须排查的四个致癌死角·····	121
九个家居健康提醒·····	122
家居巧去污·····	123
八个卧室收纳小妙招·····	124
八种材料高效清洁房间·····	125
八妙招让卫生间香气四溢·····	126

警惕家电背后的健康陷阱·····	127
十六招赶跑冰箱恶臭·····	128
家居健康绿化攻略·····	129
适合室内养殖的花草·····	130
不适合室内养殖的花草·····	132
能镇静止痛的植物·····	133
能驱蚊虫的植物·····	134
能吸收有毒化学物质的植物·····	134
千万别让孩子接触的“毒花”·····	134

出行篇

学会看旅游广告·····	139
学会看旅游合同·····	140
如何选择旅游保险·····	141
避免旅游纠纷四项注意·····	142
参加旅行团防骗二十招·····	142
旅游“防宰”攻略·····	145
旅游防盗要领·····	150
春季出游注意事项·····	152
夏季出游注意事项·····	151
秋季出游注意事项·····	152
冬季出游注意事项·····	153
孕妇旅游注意事项·····	154
孕妇旅游的衣食住行·····	155
带宝宝出游注意事项·····	155
老年人旅游注意事项·····	156
乘坐邮轮旅游注意事项·····	158

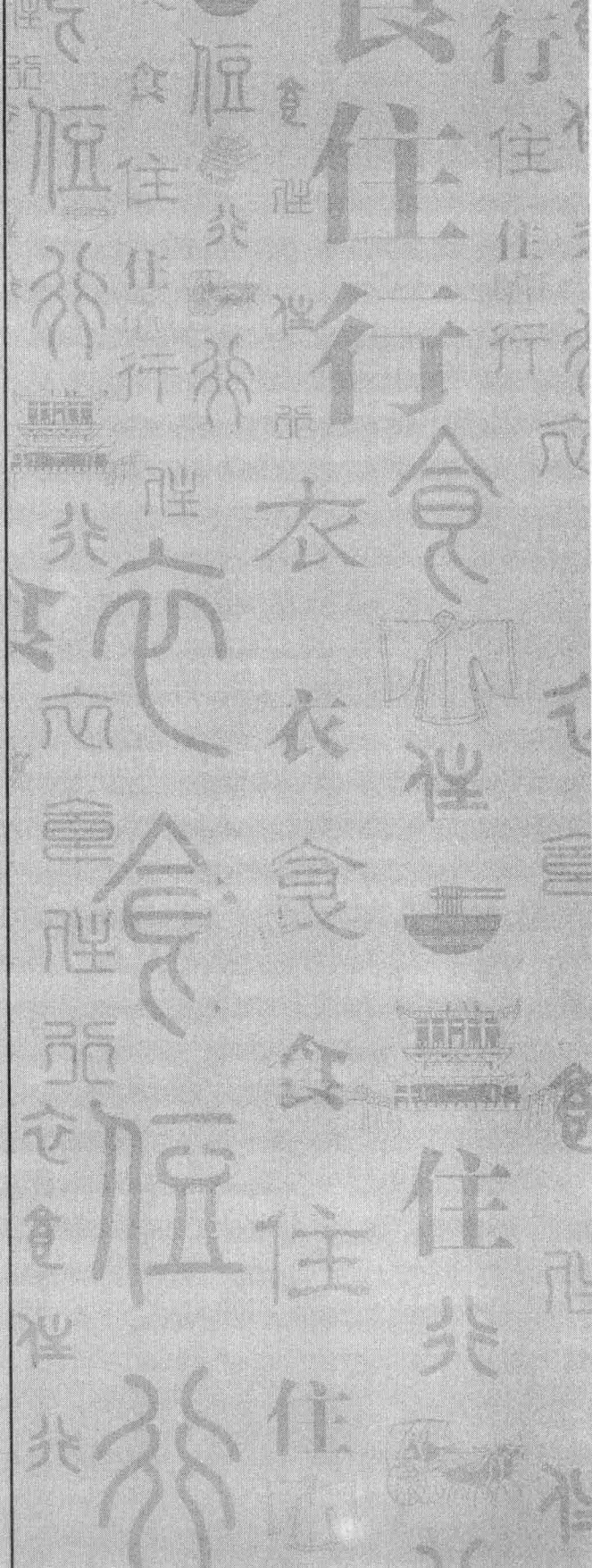
乘坐飞机注意事项·····	159
乘坐飞机十大安全守则·····	160
旅客误机应该怎么办·····	161
乘坐索道安全须知·····	162
乘坐地铁注意事项·····	162
山区旅游注意事项·····	162
登山注意事项·····	164
海滨旅游注意事项·····	164
冰雪旅游注意事项·····	165
沙漠旅行注意事项·····	166
西藏旅游必带的十大装备·····	167
新疆旅游当心四大问题·····	168
内蒙古草原旅游十项注意·····	168
森林旅游十项注意·····	169
原生态旅游注意事项·····	170
徒步旅行的必备物品·····	170
自助游如何找到合适旅馆·····	171
野外生存装备·····	172
自驾游的必备物品·····	174
自驾游十大提醒·····	176
出境旅游前要做哪些准备·····	177
境外旅游买保险有讲究·····	178
出境游的禁忌·····	179
出境旅游支付小费技巧·····	181
怎样避免野外迷路受困·····	182
旅途中五招辨别南北·····	183
登山迷路如何自救·····	183
风雨中迷路如何自救·····	184
黑夜迷路如何自救·····	184

雪地迷路如何自救·····	184
浓雾中迷路如何自救·····	185
出游须防莱姆病·····	185
如何应对旅游病·····	186
怎样写旅游投诉信·····	189
旅游投诉必须符合哪些条件·····	189

目

录

衣着篇



◎ 什么质料的衣服更健康

以下四种质料的衣服相对其他质料会更健康些

丝绸衣服 丝绸衣服兼具舒适及美观，在炎炎的夏日，穿上一袭纯丝洋装，保证通体凉快舒畅。美中不足的是丝绸衣服只能干洗，否则容易褪色变形，对经济宽裕者来说这是首选。

棉质衣服 棉质衣服除天然、不易使人过敏外，还有一个最大的优点就是便宜好洗，唯一缺点就是易皱。质感则与质量有关，所以棉质衣服可说是物美价廉的选项。

人造丝 人造丝清爽舒适，质感佳，清洗方便，皱褶时用水喷一喷挂起，隔夜就恢复笔挺。

纱质衣服 纱质服装适合爱美的女性穿着，兼具飘逸与舒适等优点。有人会问，如果衣服内无成分标示，如何判断？其实很简单，无成分标示或标示不符的衣服中，少有好货，消费者不必冒险。通常情况下，标示越详细的越有品质保证。

◎ 什么服装更环保

纺织品中的甲醛因印花或染色而带入服装中，穿着和使用甲醛含量高的纺织品，会通过呼吸或皮肤的接触引起呼吸道或皮肤炎症，所以选购带有环保标志的服装，尤其是内衣，对健康非常重要。

通常浅色服装比深色服装更环保，因为浅色服装面料在生产中被污染的机会相对较小。同时，尽量选择没有衬里或垫肩的衣服，因为粘衬需要胶水，而大部分胶水是用甲醛来做溶剂的。如购买了免熨的裤子也应该多洗几次再穿，这样可以把布料上残留的游离甲醛去掉。

另外，应当心所谓的“出口转内销”产品，因为这些服装中有由于衬里和垫肩存在环保问题而被退回的产品。

有些新衣服一打开包装，气味就特别大，或有颜色的衣服在洗涤甚至出汗时都会掉色，这都不是环保型服装，会对人体造成危害。

◎ 服装选购的健康之道

优选 从色泽上讲，浅色优于深色，特别是贴身内衣裤以及孩子的服装应首选浅色。另外，尽量选择没有衬里或垫肩的，因为粘衬需要胶水，而大部分胶水是用甲醛做溶剂。

细闻 选购服装时仔细闻闻有否令人不舒服的气味，若有类似于新装修家居的气味就不宜购买。

洗涤 新选购的衣裤、床上用品以及童装最好先用清水充分漂洗，将甲醛等有害物洗掉一些，以增加安全性。

如出现皮肤过敏、气喘咳嗽、饮食欠佳等症状，应考虑是否为新买服装问题。

◎ 运动着装的选择

健身着装可以随意，但要讲究科学性。特别是脚下的鞋要选合脚的、弹性较好的专业跑步鞋、综合运动鞋等。因为在运动时，尤其是在跑跳时，地面对人体的反作用力会通过脚上的鞋向上传导，对踝关节、膝关节、脊柱、大脑及内脏等都有不同程度的冲击。时间一长，

就会造成关节的劳损和其他部位的不良反应，如头晕、恶心等。质量较好的鞋可以缓冲地面的冲击力，减少人体受伤的可能。

此外，喜欢跳健身操的人可选择有弹性的运动服装，以动作不受束缚为好。棉制服装吸汗性较强，适合运动时穿着。有人为减肥，喜欢穿化纤紧身衣运动，化纤紧身衣的确可促使人在运动时大量出汗，但是减轻的体重很容易反弹。另外，该类服装还会阻碍身体活动，影响锻炼效果。

衣服越轻越有利于健康，轻便的衣服对人的行动无约束且不妨碍呼吸及血液循环。如衣服的总重量超过4公斤，就会严重妨碍行动。

◎ 购买和使用棉质衣服三项注意

1. 其实100% 棉的面料弹性差，易掉色和被染色。如果不是特别敏感的皮肤，90%~95%的棉质衣服反而会比100%纯棉衣服穿起来舒服些。

2. 在洗涤棉质衣服时，不宜浸泡过久(不超过15分钟)，而且应用冷水浸泡。

3. 新买的全棉衣服，第一次洗之前，可用淡盐水浸泡约15分钟来固色；全棉衣物深色与浅色最好分开洗涤，在晾晒时也应避免拉扯，可以采取对折挂晒或者平铺放在晾衣篮里晾晒。

◎ 穿深色服装更防晒

研究表明，在炎热的夏季，穿黑衣服比白衣服更凉爽。这是因为，人体的热量可通过辐射、传导、对流和蒸发的方式向外散发。虽然黑色衣服比白色衣服吸热多，但吸收的热量可成为衣服内空气对流的动力，将皮肤表面的汗液和部分热量带走，人体自然感觉凉爽。

◎ 阳光下穿红装有利于健康

在阳光下穿红色的衣裙能减轻紫外线对皮肤的损害。这是因为紫外线易被波长最长的红色可见光接纳吸收住，因此穿红色衣服可以吸收、过滤掉更多的太阳紫外线，从而可减轻紫外线对皮肤的损害。至于面料，当以混纺的T恤衫为佳，其最佳混合比例为33%的棉和67%的聚酯。

◎ 怎样预防衣物甲醛污染

1. 含甲醛的助剂能提高棉布的硬挺度，因此尽量不要购买进行过抗皱处理的服装。
2. 尽量选择印花小且软的童装，也避免购买漂白过的童装。
3. 有刺激性气味的服装尽量不购买。新服装特别是童装买回家后，最好先用清水充分漂洗，无法漂洗的则充分晾晒。
4. 免烫衬衫要打开包装晾1~2天再穿。

◎ 警惕免烫服装成健康杀手

由于棉、晴纶以及一些混纺织物“防缩抗皱”性较差，近年来适应消费者需求的“免烫”服装概念也就应运而生。

所谓免烫，是一种使得服装经家庭洗涤和干燥后无须熨烫或仅需轻烫就能满足日常生活所需的外观平整度、接缝外观和尺寸稳定的一种工艺。纺织品研究专家杨建海说，为达到这种效果，服装在加工过程中一般都要进行树脂处理，而目前大部分树脂整理剂都是N-羟甲基酰胺类化合物，它们在织物整理、服装制造和穿着使用过程中会释放出游离甲醛。

人体吸入甲醛可以引起慢性呼吸道疾病、结膜炎、咽喉炎、哮