

内容更全面 方法更实用 体例更科学 观点更权威

★★★
超值白金
典藏版

细节不容忽视，魔鬼在细节中，很多时候细节决定成败。成功属于善于把握细节者，把事情做细，精益求精，方能成就人生伟业。

人一生要注意的 细节

天下难事 必做于易 天下大事 必做于细

陈营◎编著



 北方妇女儿童出版社

内容更全面 方法更实用 体例更科学 观点更权威

人一生要注意的 细节

陈营◎编著



天下难事 必做于易 天下大事 必做于细

北方妇女儿童出版社
· 长春 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

人一生要注意的细节/陈营编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5385-8690-9

I. ①人… II. ①陈… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 257253 号

人一生要注意的细节

REN YISHENG YAO ZHUYI DE XIJIE

出 版 人 刘 刚
策 划 师晓晖
编 著 陈 营
责任编辑 王天明
开 本 787mm×1125mm 1/10
印 张 60.8
字 数 877 千字
印 刷 北京龙跃印务有限公司
版 次 2014 年 11 月第 1 版
印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624

定 价 78.00 元

前言

老子曰：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”成也细节，败也细节。注意细节成就你的一生，不注意细节毁掉你的一生。一些人因为忽略某些细节而错失良机，导致失败；一些人因为抓住了细节，从而走向了成功，改变了命运。细节并不是小事，往往是把握复杂问题、事物真相、社会和人性规律的关键。所以，细节在人的一生中举足轻重、非同一般，我们忽视不得、马虎不得。

决定人生命运的往往是一些看似无关紧要的细节，而这些细节体现的恰恰是一个人的教养、人格和胸襟。很多时候，一心渴望伟大、追求成功，成功却了无踪迹；甘于平淡，认真做好每一个细节，伟大与成功却不期而至。因此，只有注重细节的人，才能深刻体会到“细节决定成败”的真正含义；不善于观察细节，不能从细节中汲取营养、总结经验的人难以获得进步与成功。无论做什么，细节都检验着一个人是否具有敏锐的眼光，是否有于细微处洞察事理的头脑，能否在平凡的岗位上干出伟大的业绩。成大事若烹小鲜，做大事必重细节。在中国，想做大事的人很多，但愿意把小事做细的人却很少。其实，我们不缺少雄才伟略的战略家，缺少的是精益求精的执行力；我们不缺少各种管理规章，缺少的是对管理规章不折不扣的执行。中国有句名言：“细微之处见精神。”细节，在市场竞争中从来不会叱咤风云，不像疯狂的促销立竿见影地使销售额飙升，但细节的竞争，却如春风化雨润物细无声。一点一滴的关爱，一丝一毫的服务，都将成就自我，这就是细节的魅力所在。

一个相貌平平的女孩儿，在一所极普通的中专学校读书，成绩也很一般。她得知母亲患了不治之症之后，想减轻一点儿家里的负担，希望利用暑假两个月的时间挣一点儿钱。她到一家公司去应聘，韩国经理看了她的履历，没有表情地拒绝了。女孩收回自己的材料，用手掌撑了一下椅子站起来，觉得手被扎了一下，看了看手掌，上面沁出了一滴红红的小血珠，原来椅子上有一枚钉子露出了头。她看见桌上有一条石镇纸，于是拿来用它将钉子敲平，然后转身离开。几分钟后，韩国经理派人将她追了回来——她被聘用了。韩国经理正是从她敲钉子的细节中看到了她对别人的关怀和爱，认为她是个可信赖的人。

加藤信三原本是日本狮王牙刷公司的小职员。有一天起床，他匆匆忙忙地洗脸、刷牙，不料，急忙中牙龈被刷出血来。加藤信三不由得火冒三丈。因为刷牙时牙龈出血的情况已不止发生过一次了。他本想到公司技术部大发一通脾气，但走到半路上，他努力平息自己



的怒火，并开始回想自己刷牙的过程，才发现自己一直都太急躁。同时，加藤信三发现了一个被常人所忽略的细节：他在放大镜下面看到，牙刷毛的顶端由于机器切割，都呈锐利的直角。于是，加藤信三一改往日的急躁、粗心，在一次次试验后最终把新产品的样品正式呈给公司。公司领导看后欣然采纳了他的建议，并迅速投入资金，把全部牙刷毛的顶端改成了圆角。改进后的狮王牌牙刷很快受到了广大顾客的欢迎。对公司做出巨大贡献的加藤信三也从普通职员晋升为部门主管，没几年就成了公司的董事长。谁也想不到，加藤信三因为关注刷牙细节，从此飞黄腾达起来。钦羡之时，也不得不令人思考“细节”这个问题。其实，生活就是由一些点点滴滴的细节组成，而往往正是这些细节在你人生中的某些时候起到了关键性的作用。

英国国王查理三世和公爵亨利准备为选举决一死战，这场战斗将决定由谁统治英国。战斗进行的当天早上，查理派马夫备好自己喜欢的战马。“快点儿给它钉掌，”马夫对铁匠说，“国王希望骑着它打头阵。”“你得等等，”铁匠回答，“我前几天给国王全军的战马都钉了掌，现在我得找点儿铁片来。”“我等不及了。”马夫不耐烦地叫道。铁匠埋头干活，从一根铁条上弄下四个马掌，把它们砸平、整形，固定在马蹄上，然后开始钉钉子。钉了三个掌后，他发现没有钉子来钉第四个马掌了。铁匠准备砸钉子将马掌钉好，但在马夫的催促下，只好将马掌挂在了蹄子下面。两军交锋了，查理国王就在军队的阵中，他冲锋陷阵，指挥士兵迎战敌人。远远地，他看见在战场的另一头自己的士兵退却了。如果别人看见他们这样，也会后退的，所以查理快速冲向那个缺口，召唤士兵调头战斗。他还没骑到一半，那只挂着的马掌掉了，战马跌翻在地，查理也被掀在了地上。国王还没有抓到缰绳，惊恐的战马就跳起来逃走了。查理环顾四周，他的士兵纷纷转身撤退，亨利的军队包围了上来。他挥舞宝剑，喊道：“马！一匹马，我的国家倾覆就因为这一匹马。”从那时起，人们就说：“少了一个铁钉，丢了一个马掌；少了一只马掌，丢了一匹战马；少了一匹战马，败了一场战役；败了一场战役，失了一个国家。”

一趾之疾，丧七尺之躯；蝼蚁之穴，溃千里之堤。故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。细节虽小，却往往决定一个人一生的成败得失。从点滴做起，精益求精，方能成就人生伟业。细节就是这样的神奇，细节就是这样的不可思议，你对平常生活中一个司空见惯、微不足道的小事情的关注或许会让你抓住生命中一次改变命运的机会！

《人一生要注意的细节》汇集了人一生最具指导意义和必须注意的细节，内容从工作细节、识人细节、说话细节、办事细节、礼仪细节和生活细节等多方面入手，全方位、多角度地阐述了细节的重要性，同时，还详细介绍了我们在不同场合下要注意的细节。本书用通俗的语言，将人一生要注意的细节结合精彩的故事和典型案例，从人际交往、职场、面试、识人、处世、谈判、沟通、礼仪、生活等内容进行了深入浅出、细致生动地描述，内容兼具指导性和实用性。可以说，这是一本指点读者学习为人处世之道，从平凡走向伟大、从平淡走向成功的幸福指导书。同时，本书能够让读者及早了解细节的重要性，并尽快掌握人生的主动权，在未来的人生旅途中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。这些经过岁月洗礼、大浪淘沙的宝贵经验是我们受益一生的法宝。只要你深刻领悟其中的细节，娴熟地掌握、运用，相信你一定能够成就自我，走出不平凡的一生。



序章 细节决定成败..... 1

万事之始，事无巨细.....	1
要成大事，先做小事.....	3
大的利益源于小的付出.....	5
忽视细节让他屡屡败走大公司.....	7
迟到几分钟，丢掉大生意.....	10
一顿奢侈的晚餐吓走了外商.....	12
小不忍则乱大谋.....	14
莫因小利失荆州.....	16
小疏忽带来大损失.....	18
一个小阀门酿成大惨剧.....	21
细节是一种创造.....	24
细节是一种能力.....	26
细节隐藏机会.....	29
事事留心皆机遇.....	30
说者无意，听者有心.....	33
善于从细节中发现机会.....	35
独具慧眼识商机.....	38
只要多留心，到处都是客户.....	41
把握时机，秀出自己.....	44
细节是开启金库的钥匙.....	46
注重小细节，带来大效益.....	49
留心细节，化腐朽为神奇.....	51
崇尚节俭，创造财富.....	53
点点爱心生财源.....	56
不用一文，占尽风流.....	58



留心小事，捕捉生意灵感.....	61
小智慧带来大财富.....	63
处处留心皆学问.....	65
在细节上找突破.....	68
细心才有灵感.....	70

第一章 人一生要注意的 60 个工作细节 73

1. 睡前多几分钟准备，工作少几小时麻烦.....	73
2. 着装比你想象的更重要.....	75
3. 遵守时间.....	78
4. 向你周围的人问声“早上好”.....	81
5. 提前 5 分钟开始工作.....	83
6. 不要以为迟到只是小事.....	86
7. 保持办公桌的整洁有序.....	89
8. 让别人看到你的热情.....	91
9. 先做最重要的事.....	94
10. 主动向上司汇报自己的工作情况.....	97
11. 不要比你的上司更显眼.....	100
12. 开会或向上司汇报工作时，尽可能关掉手机.....	103
13. 向上司请示工作前先想好一个解决方案.....	106
14. 出现工作失误及时汇报.....	108
15. 原谅别人的错误.....	110
16. 不要轻易打越级报告.....	113
17. 在工作中养成使用“日常备忘录”的习惯.....	116
18. 首先做好分内的事.....	119
19. 不强调分内分外，分外的工作更要出色完成.....	122
20. 切忌不懂装懂，要虚心向上司和同事学习.....	125
21. 避免卷入派系斗争.....	128
22. 一脸苦相自断前程.....	133
23. 不要随便和同事称兄道弟.....	136
24. 避免成为绯闻或闹剧的主角.....	138
25. 养成重要文件留副本的习惯.....	141
26. 工作上忌忽冷忽热，要有始终如一的韧劲.....	143
27. 做决断时再多考虑 3 分钟.....	147
28. “主动完成”和“上司安排”有差别.....	149
29. 让你的工作充满创意.....	153

30. 小事情蕴含大责任	157
31. 保守秘密，不拿秘密四处炫耀	160
32. 贪功抢功会令你陷入孤立境地	164
33. 否定他人成果是最无谓的事	167
34. 做一只尽快适应环境的“变色龙”	169
35. 废弃文件要妥善处理	173
36. 多注重自己的言谈	175
37. 多赞许和承认他人	177
38. 反省比辩解更容易令你受器重	180
39. 别抱怨你的工作单位	183
40. 年节不忘借薄礼与上司沟通	186
41. 开会时切忌人身攻击	189
42. 指使他人办私事要慎之又慎	191
43. 不要介入流言飞语的传播	194
44. 坚持背后只说同事的好话	196
45. 千万不要对批评有抵触情绪	199
46. 攀比薪水会让你踟躅不前	202
47. 微笑着面对你的话筒	204
48. 不贪占公司一点便宜	207
49. 多留意对公司有利的信息	211
50. 不放过任何一个学习的机会	213
51. 请假也需要艺术	217
52. 过去的事情不必全让人知道	220
53. 与同事或朋友聚餐先讲好付账方式	223
54. 离职前安排好自己的工作	225
55. 下班后不要立刻离开单位	227
56. 越是加班越要精神饱满	229
57. 职场中谨慎向人借钱或借钱予人	232
58. 工作之余多和同事协调关系	235
59. 学会说善意的谎言	239
60. 在工作与生活之间找到平衡	242

第二章 人一生要注意的 30 个办事细节 245

1. 遇事多考虑 3 分钟	245
2. 不要轻易责备别人	247
3. 记住他人的名字	249



4. 不要和上司争功.....	251
5. 别抢老板的“风头”.....	253
6. 不要和朋友斤斤计较.....	255
7. 拒绝别人要讲究艺术.....	256
8. 不为自己的错误做任何辩解.....	259
9. 每天反省 5 分钟.....	261
10. 办事礼貌为先.....	263
11. 微笑是办事的一把钥匙.....	264
12. 不轻易许诺.....	266
13. 用亲和力打造关系.....	267
14. 经常进行感情投资.....	268
15. 定期拜访父母的老朋友.....	269
16. 先为自己留好退路.....	270
17. 找领导办事要把握好分寸.....	272
18. 办事要掌握好火候.....	272
19. 让对方尝到甜头再求其办事.....	273
20. 用兴趣牵着对方走.....	274
21. 放长线，钓大鱼.....	275
22. 借亲戚之“名”办事.....	276
23. 懂一点儿送礼心理学.....	277
24. 投其所好送礼.....	278
25. 送礼不一定非得自己出马.....	279
26. 求人办事送礼最忌临时抱佛脚.....	280
27. 送礼可以走老人、孩子路线.....	281
28. 找个理由宴请求其办事.....	282
29. 确定宴请地点要考虑周边情况.....	283
30. 宴会结束时的相关细节.....	284

第三章 人一生要注意的 30 个说话细节285

1. 学会说“对不起”.....	285
2. 切忌喋喋不休.....	287
3. 开玩笑要注意分寸.....	290
4. 谈论对方感兴趣的话题.....	292
5. 赞美要具体而有新意.....	296
6. 不要和朋友争口舌的胜利.....	299
7. 多用“我们”这个词.....	302



8. 把握和领导谈话的细节.....	304
9. 说服前认真听取对方的意见.....	305
10. 劝说,不妨给别人“戴高帽”.....	307
11. 婉转指出他人犯的错误.....	308
12. 拟好说服过程的大纲.....	309
13. 选择适合对方性格的场所.....	310
14. 在说服的过程中注重声音效果.....	311
15. 讲道理时最好打个比方.....	312
16. 准许自己多点时间考虑问题.....	312
17. 拒绝前表明你对他的同情.....	313
18. 说“不”时保持温和的态度.....	314
19. 用幽默的话拒绝别人.....	315
20. 变换话题,转移对方注意力.....	315
21. 拒绝求爱者最好委婉些.....	316
22. 控制一下说话的音量.....	317
23. 培养受人欢迎的语调.....	319
24. 培养恰如其分的节奏.....	321
25. 适时的停顿.....	322
26. 把握说话的语速.....	323
27. 调整好说话的语气.....	325
28. 字正腔圆,音色甜美.....	327
29. 让你的眼睛会说话.....	328
30. 运用手势.....	330

第四章 人一生要注意的 60 个识人细节333

1. 从体型看性格.....	333
2. 从外貌看职业.....	335
3. 从手势透视心理.....	335
4. 从举止风度可见其心理.....	336
5. 从说话的声音辨识人.....	337
6. 从兴趣爱好看人的情操.....	338
7. 从眼睛透视对方的心灵.....	339
8. 从眼神窥视对方的动机.....	340
9. 眉形不同,表明人各有异.....	341
10. 从鼻形和鼻势看心理.....	343
11. 从嘴巴的动作观察人的性格.....	345



12. 从双手看人.....	347
13. 从敲门声透视对方.....	348
14. 从刷牙探查他人的内心.....	348
15. 从购物方式观察对方.....	349
16. 从笔迹洞悉对方的心理特征.....	350
17. 从下意识的小动作看透人.....	351
18. 从声调探知人心的深度.....	353
19. 透过说话的韵律见人心.....	354
20. 从声音大小探测人心.....	355
21. 从幽默识别对方的性情.....	355
22. 口头禅后面的真实内心世界.....	356
23. 由笑来看透对方.....	357
24. 从打招呼习惯用语中观察对方.....	358
25. 从聊天场合的选择上观察对方.....	359
26. 从接受表扬的态度看透对方.....	360
27. 从回答时间的习惯上看透对方.....	361
28. 从衣服的选择判断人的性格.....	362
29. 从女人对内衣的喜好透视对方.....	363
30. 从头发的质地与发型观察你的对手.....	364
31. 从签名习惯上透视人心.....	365
32. 从打电话的方式分析不同的人性.....	366
33. 从阅读习惯上看人的内心.....	368
34. 从开车来观察对方.....	369
35. 从付款方式看人.....	370
36. 从吃饭的习惯识别对方.....	371
37. 从抽烟的方式看人.....	373
38. 从个人嗜好识别对方.....	374
39. 从音乐的爱好得出人的性格规律.....	376
40. 从读书看人的性格特征.....	377
41. 从益智游戏来观察对方.....	378
42. 从喜欢的宠物看人的心理.....	379
43. 从对水果的喜好看透对方.....	380
44. 从对酒的喜好看人的性格.....	381
45. 从喜欢的汽车观察对方.....	382
46. 从对喝茶场所的喜好观察对方.....	384
47. 从对饮酒场所的喜好看人的品位.....	385
48. 从女人的手探视对方.....	385

49. 从女人的微笑分析她的性格.....	386
50. 从女人的发型观察她.....	387
51. 从心理揣摩女人.....	388
52. 从鞋子看透朋友的心.....	389
53. 从外观上识别有教养的朋友.....	389
54. 从对菜品的喜好分析人的性格.....	390
55. 从点菜的方式透视人心.....	391
56. 从名片偏好分析对方的性格.....	392
57. 从握手观察对方的性格.....	393
58. 开场白太长的人缺乏自信.....	395
59. 喜欢请客的人自我满足欲望强.....	395
60. 主动当介绍人的人喜欢自我表现.....	396

第五章 人一生要注意的 80 个礼仪细节.....397

1. 手插口袋打招呼是不礼貌的.....	397
2. 握手时谁先伸手有讲究.....	399
3. 死鱼式的握手令人生厌.....	401
4. 作介绍分清先后别失礼.....	403
5. 不同场合的自我介绍.....	405
6. 拨打电话选择对方方便的时间.....	407
7. 不是自己的电话也要礼貌对待.....	409
8. 代接、转接别忘礼仪.....	410
9. 一般关系的交谈相距 1.5 米为宜.....	411
10. 声音刺耳会让人头疼.....	413
11. 目光亲善的人有魅力.....	415
12. 请求别人时要“请”字当先.....	417
13. 向人致谢要及时.....	418
14. 及时恰当的道歉能成功取得谅解.....	420
15. 拒绝他人要含蓄委婉.....	422
16. 把握好批评与攻击的界限.....	425
17. 赞美是人际关系的要诀.....	427
18. 口出脏话, 人无修养.....	429
19. 过分的玩笑要不得.....	431
20. 倾听是最大的礼貌.....	432
21. 永远不揭别人的伤疤.....	434
22. 别给失误者再添尴尬.....	436



23. 潦草马虎的信还不如不写.....	438
24. 整洁是地位的标志.....	440
25. 垂头耷拉肩是典型的失败者形象.....	442
26. 气质与派头尽在走姿中.....	444
27. 笔直的站姿意味着你正直的人品.....	446
28. 真诚的微笑比所有的穿着都有价值.....	448
29. 当众下蹲，女性品位尽失.....	450
30. 别让你的化妆倒了别人的胃口.....	452
31. 衬衣的袖口要长出西服二指.....	454
32. 学会系好领带是男人生活中最严肃的一步.....	456
33. 配饰是一种身份和品位的象征.....	457
34. 一般性访友不要超过半小时.....	459
35. 贸然上门拜访不礼貌.....	461
36. 赴约一定要准时.....	463
37. 在他人家里做客不可太随便.....	465
38. 隆重仪典请客需先发请帖.....	467
39. 接到请柬后要及时回复.....	469
40. 应当容光焕发地接待客人.....	471
41. 敬客茶斟七成满，诚意如何看杯中.....	473
42. 不要冷落了任何一位客人.....	475
43. 满足需求最让对方开心.....	477
44. 将长辈和重要客人送到门外.....	479
45. 做客后要向主人致谢.....	480
46. 选送的礼物要精致包装.....	482
47. 受礼后要当面打开包装欣赏.....	484
48. 选好礼物送对人.....	486
49. 送礼要选好时机和理由.....	488
50. 公务礼品公开送，私人礼品私下送.....	490
51. 看望病人的时机和礼品选择技巧.....	491
52. 领口越低，职位越低；裙子越短，权力越小.....	493
53. 总穿旧衬衫的人升迁无望.....	495
54. 办公室里小称呼大学问.....	497
55. 工作时间做私事不合礼仪.....	499
56. 切忌在办公室谈论同事隐私.....	501
57. 背后议论领导，后果很严重.....	503
58. 讨论、争论时必须就事论事.....	505
59. 办公室情绪冲动难收场.....	506

60. 对同事常加赞美与鼓励.....	508
61. 进出领导办公室的叩门与关门.....	510
62. 听上司讲话要全神贯注.....	512
63. 站在上司的立场上为他分忧.....	514
64. 开会迟到给人留下不良印象.....	516
65. 参加会议时要关掉手机.....	517
66. 会上发言要简明清晰.....	519
67. 演讲时目光照顾到全场观众.....	521
68. 参加面试应穿深色衣服.....	523
69. 牢记办公室准则与禁忌.....	525
70. 接听电话左手持听筒右手持笔.....	527
71. 复述核实要点后请对方先挂机.....	529
72. 商务接待要做到“三到”.....	530
73. 恰到好处的化妆是对客户的尊重.....	533
74. 没有谁会与穿脏皮鞋的签单.....	534
75. 递名片时要把正面朝向对方.....	536
76. 商务谈话做到不补充、不质疑.....	538
77. 谈判时把上座安排给客方.....	540
78. 双方签字面门而坐，宾右，主左.....	542
79. 公务接待注意规格.....	544
80. 陪同引导，行进中的位次有讲究.....	546

第六章 人一生要注意的 100 个健康细节.....548

1. 早春当心“倒春寒”.....	548
2. 夏季常用凉水冲脚可能惹病上身.....	548
3. 秋夜凉，睡觉不要露肚皮.....	549
4. 秋季洗手不宜过勤，水温不宜过热.....	549
5. 睡眠觉会使免疫力下降.....	550
6. 睡得太晚有损健康.....	550
7. 开灯睡觉易患癌.....	550
8. 在沙发上睡觉易伤脊柱.....	551
9. 高枕也有忧.....	551
10. 衣服最好不要干洗.....	551
11. 起床后不宜立即叠被子.....	551
12. 洗脸方法不当会揉出皱纹.....	552
13. 不宜过频使用精华素.....	552



14. 面膜别等干了再揭.....	553
15. 果酸美容要慎之又慎.....	553
16. 不化妆也要卸妆.....	554
17. 洗发不可反复搓洗.....	554
18. 梳子的选择不能太随便.....	554
19. 常喷发胶会给健康带来危害.....	555
20. 经常舔唇, 只会加重唇部的干燥.....	555
21. 常拔眉毛害处多.....	555
22. 居住楼层不要超过 6 楼.....	556
23. 居室不要太洁净.....	556
24. 充满阳光的居室更健康.....	557
25. 新房不要急于入住.....	557
26. 封闭阳台有损健康.....	557
27. 硬木家具有益健康.....	558
28. 夏天不宜在室内泼水降温.....	558
29. 不要在室内摆放太多家具.....	558
30. 哪些花卉不宜在室内摆放.....	559
31. 不要长期使用室内照明.....	559
32. 少用芳香剂, 健康有保障.....	560
33. 床的摆放有哪些不宜.....	560
34. 马桶边的废纸篓要慎用.....	561
35. 别拿电脑的“后脑勺”冲人.....	561
36. 别让电脑伤害了你的脸.....	561
37. 电冰箱最忌倾斜.....	562
38. 食品在冰箱里的贮存时间不要太长.....	562
39. 看电视要谨防致癌物.....	563
40. 勿将植物与电视机摆在一处.....	563
41. 每天看电视不要超出 3 小时.....	564
42. 不宜边吃饭边看电视.....	565
43. 微波炉清洁不能只顾“面子漂亮”.....	565
44. 饮水机不宜放在厨房里.....	565
45. 虾皮含钙高, 不宜晚餐吃.....	566
46. 吃肉时应适量吃一点蒜.....	566
47. 鸡头、鸭头少吃为妙.....	566
48. 酱油最好还是熟吃.....	566
49. 腐烂生姜绝不能吃.....	567
50. 吃豆腐过量对肾脏不利.....	567



51. 贪吃荔枝当心低血糖.....	568
52. 水果早上吃更营养.....	568
53. 喝水多了也会中毒.....	569
54. 蒸锅水含有致癌性物质, 千万不能喝.....	570
55. 熬夜提神, 茶比咖啡好得多.....	570
56. 饭后八不急, 疾病不上门.....	570
57. 适当吃辣更有助于健康.....	571
58. 吃过烫的食物隐患多.....	572
59. 油炸食品越薄越有害.....	572
60. 常吃酸菜会增加患癌的风险.....	573
61. 蔬菜垂直竖放, 维生素损失小.....	573
62. 大葱怕动不怕冻.....	573
63. 油瓶别放在灶台上.....	574
64. 给剩菜覆上保鲜膜.....	574
65. 尽量不使用铝或铝合金餐具.....	575
66. 不锈钢餐具要慎用.....	575
67. 大米淘洗次数愈多, 营养损失也愈多.....	575
68. 生肉解冻莫用水泡.....	576
69. 煮鸡蛋不要用凉水冷却.....	576
70. 每炒一道菜, 请刷一次锅.....	576
71. 味精不能随便放.....	577
72. 男性不宜穿过紧的衣裤.....	577
73. 坐着打盹事小危害大.....	578
74. 在伤处涂抹唾液的做法不可取.....	578
75. 饭后马上刷牙有损牙齿健康.....	578
76. 洗澡不要太频繁.....	579
77. 搓澡时不要过于用力.....	579
78. 不要用浓茶解酒.....	579
79. 总跷二郎腿, 易得四种病.....	580
80. 不要随便挖耳屎.....	580
81. 蹲厕所看书报易得痔疮.....	581
82. 上班路上不宜补觉.....	581
83. 服药也有时间限制.....	581
84. 有些药片不能掰开吃.....	582
85. 服药前后不宜吃水果.....	582
86. 服中药勿忽视忌口.....	583
87. 服用西药也需忌口.....	583



88. 服药后不要立即睡觉.....	584
89. 运动后不宜立即洗澡.....	584
90. 运动后不宜大量饮水和吃冷饮.....	585
91. 运动后不宜吃鸡鸭鱼肉.....	585
92. 剧烈运动后不宜马上停下来.....	585
93. 运动过度将导致未老“心”衰.....	586
94. 吃饭前后不宜剧烈运动.....	586
95. 老人行走莫背手.....	586
96. 久坐不动, 易诱发哪些疾病.....	587
97. 早晨空腹跳并不能长高.....	588
98. 赤足健身不能随意.....	588
99. “饭后百步走”未必适合你.....	588
100. 溜达也要定时、定量、定强度.....	589