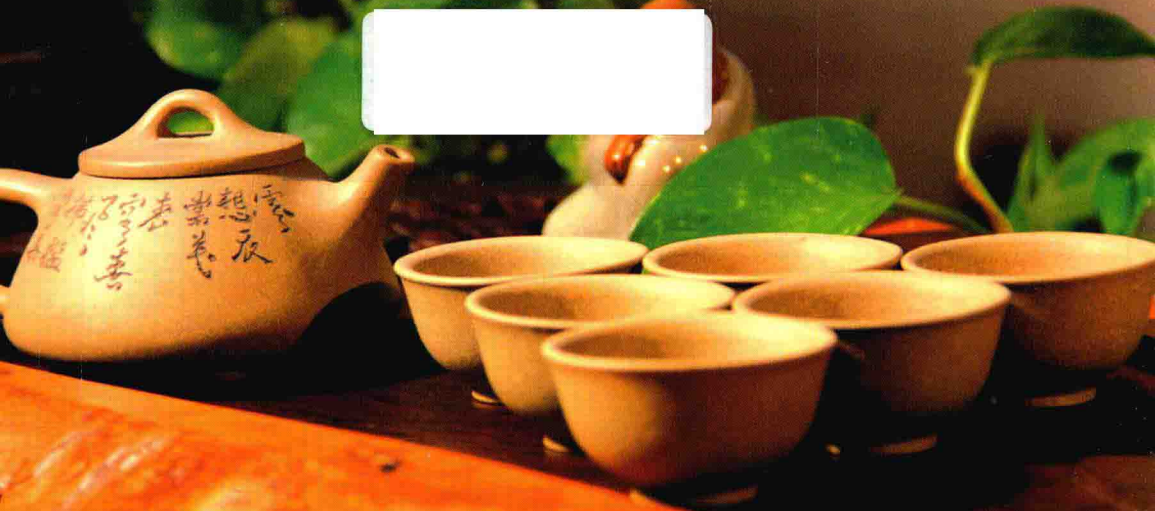


六杯茶 的 美好家生活

——头条家政 600 问

主编 朱红缨





六杯茶^的 美好家生活

——头条家政600问

主编 朱红缨

图书在版编目(CIP)数据

六杯茶的美好家生活:头条家政 600 问 / 朱红缨主编.
—杭州:浙江科学技术出版社,2016.1
ISBN 978-7-5341-7025-6

I.①六… II.①朱… III.①家庭生活—问题解答
IV.①TS976.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 007134 号

书 名 六杯茶的美好家生活——头条家政 600 问
主 编 朱红缨

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006
办公室电话:0571-85176593
销售部电话:0571-85176040
网 址:www.zkpress.com
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 杭州丰源印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	18.5
字 数	332 000		
版 次	2016 年 1 月第 1 版	2016 年 1 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-7025-6	定 价	48.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 张祝娟 责任校对 罗 瑾
责任美编 金 晖 责任印务 崔文红



编委会

主 任 高国飞

副 主 任 郑永标

执行副主任 李星星 朱红缨

编 委 赵建明 丁 敏 吴小苗 吴汉龙

汪群龙 赵路国 费 蔚 陈梅兰

朱继勇 赵伟伟 周 红

主 编 朱红缨 ·



前言 PREFACE

中国人对两样东西特别在意：一是家庭生活，世界上再没有比中国人更重视家庭生活的价值了。《三字经》上说，“子不教，父之过”；古时帝王太子出生后，就要挑选“宽裕、慈惠、温良、恭谨、慎而寡言者”，分别担任孩子的老师、慈母和保姆，即所谓“三母”；儒家有“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信”的教义；禅宗说“担水砍柴、无非妙道”；甚至政治家们也把“治大国若烹小鲜”列为法则；中国历史上汗牛充栋的典籍史书，相当部分就是家庭生活建设类的书籍。二是神形兼备的茶，如果说鲜花可用来表征欧洲人对家庭、对生活的热爱，那么在中国，没有比一杯茶的深沉更能抒发这样的情怀。中国是世界茶的发源地。中国人只要有一壶茶，不管是在手上、还是在心里，走到哪里都是快乐的、美好的、踏实的。茶既代表了精神的修养，也有实实在在的物质享受，以“琴棋书画诗酒茶”与“柴米油盐酱醋茶”相提并论而趣意盎然，老人家又说“充实谓之美”，于是茶还代表了中国式的雅致生活。

一端是茶，一端是家庭生活，最美好的事情莫过于把这两样东西搁一块讲。家庭生活的盘算、操作，称为家政。家政尽管繁琐、内容浩瀚，其实质上是令人愉快的劳动，也是雅致生活的最终体现。中国茶不仅历史悠久、文化深厚，其形态也是十分复杂的，按不同的加工方式分有六大基本类型：绿茶、白茶、黄茶、青茶（乌龙茶）、红茶、黑茶，故不同茶类间品性迥异，有各自的人文理想。这本书虽以茶开讲，主角却不是茶，仅是发挥茶的神奇功能，润润喉，与生活联姻，讲一讲全民家政头条600问、20个主题六大篇章的故事，给美好生活再增添一抹云一般的神奇。

A vertical strip on the left side of the page shows a close-up of a glass teapot and a white teacup with a saucer, filled with tea. The background is a warm, golden-brown color with a subtle pattern of tea leaves.

CONTENTS 目 录

第一篇 绿茶的生活:美食、美衣、美宠 / 001

- (一) 美之食 / 002
- (二) 美之衣 / 015
- (三) 美之宠物 / 031

第二篇 黄茶的生活:安居、安置、安生 / 047

- (一) 安然居住 / 048
- (二) 安识电器 / 057
- (三) 安全环保 / 065
- (四) 安养植物 / 080

第三篇 白茶的生活:清理、清洁、清心 / 097

- (一) 清理储存 / 098
- (二) 清洁保养 / 111
- (三) 清明心理 / 125

第四篇 黑茶的生活:长情、长善、长财 / 141

- (一) 长相依的婚姻 / 142
- (二) 长相系的亲情 / 158
- (三) 长为善的家教 / 171
- (四) 长计划的理财 / 185

第五篇 青茶的生活:细育、细助、细护 / 201

- (一) 母婴照料 / 202
- (二) 病患协救 / 214
- (三) 老人康顺 / 226

第六篇 红茶的生活:乐闲、乐行、乐礼 / 243

- (一) 闲情逸致 / 244
- (二) 快乐出行 / 263
- (三) 礼节仪式 / 275

PARA

第一篇

绿茶的生活： 美食、美衣、美宠

绿茶位于六大茶类之首，不仅历史最为久远，在中国故事最多、产量最大，而且还在六大茶类中以“美”著称。绿茶是不发酵茶，由杀青加工步骤使其保持干茶绿、茶汤绿、叶底绿的“三绿”特征，与茶叶的自然状态最为接近，得到国人审美的偏好。比如，绿茶中的西湖龙井品质卓群，有“色绿、香郁、味醇、形美”四绝之美名，茶形扁平光直，如碗钉；色泽绿中显黄嫩，如同新春嫩柳；汤色清澈碧亮，香馥如兰而不俗；滋味鲜醇甘爽，回味留韵。茶艺师沏上一杯龙井茶，也要符合“有一股太和之气弥留齿颊之间”之美感。

接下来，我们一边品饮龙井茶的美韵，一边来看看爱美达人的家庭生活问答。与绿茶的地位相同，这一篇涉及的也是家庭生活的本源，饮食、衣着，以及人类的好伙伴——宠物三大主题，这些原本的基本生活要素，在现代家庭中已演化为最美的追求。





(一) 美之食

1 人胖脂肪多,哪些食物可以带走你多余的脂肪?

合理饮食,吃对食物就能带走多余的脂肪。红薯可防治肥胖,降低胆固醇含量,预防心血管疾病;菱角含丰富的淀粉蛋白质及多种维生素,最重要的是不含脂肪;冬瓜水分多、营养价值较高,有利尿排湿的功效;黄瓜中的“丙醇二酸”能抑制糖分转化为脂肪;竹笋能促进肠道蠕动,帮助消化,促进排便;山药能增加黏膜与皮肤的润滑度,减少皮下脂肪蓄积;玉米可刺激肠蠕动,防止便秘,还可促进胆固醇代谢,加速肠内毒素排出。

2 饿了就得吃,饥不择食不可取,哪些食物不能空腹吃?

香蕉空腹吃,会使镁元素突然增高,破坏人体血液中的钙、镁的平衡,对心血管产生抑制作用;大蒜,含强烈辛辣的蒜素,空腹吃会对胃黏膜、肠壁造成刺激,引起胃肠痉挛、胃绞痛并影响消化功能;西红柿空腹下肚,其中成分易与胃酸起化学反应,生成难以溶解的硬块状物,引起胃肠胀满、疼痛等;柑橘空腹吃,使胃酸增加,脾胃不适,嗝酸、败胃,使胃肠功能紊乱;冷冻品空腹饮用,会强烈刺激胃肠道,刺激心脏,使器官发生突发性挛缩现象,久而久之,会导致内分泌失调、女性月经紊乱等病症;空腹大量吃糖,会使血液中的糖升高,引发高血糖昏迷;还有白薯、山楂、牛奶、酯奶、柿子、豆浆等也不能空腹食用。

3 爱美之心人皆有之,哪几种饮食恶习会阻碍你苗条的身材?

为了减肥,把水果当主食,虽然水果富含多种维生素和糖分,但缺少人体需要的蛋白质和微量元素,营养失衡反而易导致脂肪囤积;进食速度过快,食物未充分

咀嚼，一方面，加重肠胃负担，另一方面，咀嚼时间过短，神经仍处兴奋中，容易因食欲旺盛而肥胖；饮水不足，体内缺水，血液浓缩及黏稠增大，易导致血栓形成，诱发脑血管及心血管疾病，影响肾功能代谢，自然瘦不下来；不吃早饭，会没精神，容易以多进食的方式打起精神，且使中午进餐量大增，不知不觉中就胖了；晚餐太丰盛，傍晚血液中胰岛素含量是一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪被凝结在血管壁上，吃得太丰盛，久而久之就肥胖起来了；咖啡喝太多，咖啡因可使心脏功能改变并可使血管中的胆固醇增高，减少肠道消化物的水分，易形成便秘而影响减肥；油腻的盒饭是隐形杀手，盒饭一般过于油腻、口味偏重，而且可能添加化学调味料，这些往往成了看不见的肥胖因子。



4 去皱养颜有秘方，哪些食物适当使用可去皱？

米饭团去皱：煮熟的米饭，挑软的趁热揉成团，放在面部揉搓，可把皮肤毛孔内的油脂、污物黏出来了，用清水洗净，可使皮肤呼吸通畅、减少皱纹。

人参去皱：人参化妆品经常使用，不仅可使皮肤润滑，增加弹性，还有延缓皮肤衰老和推迟皱纹出现的特效。

啤酒去皱：啤酒含酒精少，其所含鞣酸、苔味酸有刺激食欲、帮助消化及清热的作用，适量饮用啤酒，可增强体质、减少面部皱纹。

茶叶去皱：茶是天然的健美饮料，常饮茶能保持皮肤光洁白嫩、推迟面部皱纹的出现，还可防止多种影响面貌的皮肤病。

咀嚼去皱：每天嚼口香糖15~20分钟，连续咀嚼几个星期后，可使面部皱纹减少、面色红润。

果蔬去皱：香蕉捻烂后，加半汤匙玉米油，搅拌均匀，涂在脸上有利于去皱。西瓜皮用清水洗净后擦面，然后用清水冲净，可使皮肤清爽润滑。丝瓜也能去皱，将



丝瓜汁混合酒精及蜂蜜,把汁液涂在脸上,待干后用清水洗净。将西红柿切碎压成汁,加少许蜂蜜调匀,涂抹面部,去皱效果很好。

5 零食有度能养颜,哪些零食做到了?

花生、南瓜子、葵花子富含不饱和脂肪酸、胡萝卜素、过氧化物以及酶等物质,适当食用能保证大脑血流量,令人精神抖擞、容光焕发。奶糖、巧克力奶糖含糖、钙,适当进食能补充大脑能量,令人神爽,皮肤润泽。巧克力则有使人精神愉悦及美容的作用,能产生心情舒畅甜蜜的体内反应物质。黑芝麻、首乌糖、乌枣蜜饯、黑豆馅水晶球皆有乌发、润发、养血之功,还可防治白发、脱发,令人头发乌亮秀美。葡萄干、核桃仁、人参糖均有益气、补血、滋肾、悦颜之益,兼有养肤健美之功效。薄荷糖、甘草橄榄皆能润喉咙、除口臭、散火气,令人神清气爽。柑橘、橙子、柠檬、西红柿富含维生素C,能减慢或阻断黑色素的合成,增白皮肤,能使血液保持中性或弱碱性,从而有健身、美容作用。牛肉干、烤鱼片、猪肉脯富含蛋白质、铁、锌等,适当食用令人肌肤红润。当然,吃这些零食的前提是“适量有度”。

6 美丽是吃出来的,哪些食物有美肤养颜的功效?

西兰花,富含维生素A、C和胡萝卜素,能增强皮肤抗损伤能力,还有助于保持皮肤弹性。胡萝卜,含有大量胡萝卜素,有助于维持皮肤细胞组织正常性能,减少皮肤皱纹,刺激皮肤的新陈代谢,保持皮肤润泽细嫩。牛奶是皮肤晚上最喜爱的食品,它能改善皮肤细胞活性,有延缓皮肤朽迈,增强皮肤张力,消除小皱纹。大豆,其中的维生素E不仅能破坏自由基的化学活性,更能防止色素沉着于皮肤。猕猴桃,可干扰黑色素产生,预防色素沉着,保持皮肤白净,有助于消除皮肤上已有的斑点。西红柿有助于展平新皱纹,使皮肤细嫩光滑,常吃还不易出现黑眼圈且不易被晒伤。蜂蜜,可使皮肤红润、细嫩有光泽。肉皮,胶原蛋白能使细胞变得饱满,从而充盈皮肤,减少皱纹。

7 饭后调理好,身材才更棒,哪些生活习惯让你饭后不发胖?

烧烤后吃根香蕉,烧烤类食品会产生较多苯并芘(公认三大致癌物质之一),

香蕉能在一定程度上抑制苯并芘的致癌作用，保护肠胃；喝杯芹菜汁，若一餐中吃的油腻较多，喝杯糖分低、纤维素含量高的芹菜汁可以带走部分脂肪；吃火锅后喝点酸奶，火锅汤温度高，配料咸辣，对胃肠刺激大，喝酸奶可有效保护胃肠道黏膜；饭后喝大麦茶或橘皮水，大麦中的尿囊素和橘皮中的挥发油可增加胃液分泌，促进胃肠蠕动，对食物的消化和吸收很有好处；吃蟹后喝生姜红糖水，蟹肉属寒性，吃蟹后喝姜糖水，能祛寒暖胃、促进消化、缓解胃部不适；饭后吃个柿子，润肺止咳，柿子有润肺生津、养阴清燥的功效，但不能空腹吃，其中的鞣酸成分易在胃中形成结块。

8 胡吃海喝要不得，哪些食物给你的生命亮起红灯？

猪肝，1千克猪肝含胆固醇高达400毫克以上，过多摄入胆固醇，会导致动脉硬化；油条，油条中的明矾是含铝无机物，不可经常食用；皮蛋，制作过程中常添加定量的铅，经常食用会引起铅中毒，还会造成体内钙质流失；味精，每人每天对味精的摄取量以不超过12克为原则，多则有害无益；腌菜，制作不得法会含致癌物并含硝酸铵，久吃易致病；臭豆腐，在发酵过程中易被微生物污染，同时又会挥发大量盐基氮以及硫化氢等，这些都是蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。



9 吃对东西延年寿，你知道十大长寿食物吗？

苹果，每日吃一个可以大幅降低患老年痴呆症的风险，苹果中含有极丰富的维生素和矿物质，能提高人体免疫力，改善心血管功能；鱼，有利于心脏健康，每周做三顿鱼或每天吃30克鱼肉，能使中风风险降低50%，患心血管病的概率也小；大蒜，不仅能防感冒，还能降低胃癌、肠癌风险，增强消化功能，并能净化血管，有效预防心血管疾病；草莓，富含维生素C与铁，可提高机体免疫力；胡萝卜，不仅能保



护基因结构预防癌症,还能改善皮肤、增强视力;香蕉,含有各种微量元素,吃一根香蕉就能满足人体24小时所需镁元素的1/6;绿茶,儿茶素能防止动脉粥样硬化和前列腺癌,同时对减肥也有帮助;大豆,能提高思维能力,促进神经系统功能;牛奶,从小喝牛奶积聚的钙能在年老时预防骨质疏松,保障神经系统和肌肉骨骼正常;红辣椒,能促进新陈代谢,帮助减肥,辣椒素能刺激胃液分泌,防止肠胃中有害细菌的滋生。

10 癌症重在防御,哪些是“癌”最不喜欢的朋友?

大蒜被誉为天然抗生素,既可调味,又能防病健身,多吃些独头蒜,可很好地预防癌症,尤其是消化道肿瘤,但高温会破坏大蒜中最重要的抗癌物质——蒜氨酸;洋葱中含有一种栝皮素,是天然的抗癌物质;菌菇类食物,如香菇、金针菇等以及木耳,这些食物中都含有多糖体和粗纤维,都具有抗癌功效与提高人体免疫力的作用;西红柿中的番茄红素,能中和体内自由基,对于抗胃癌和消化系癌有利,并对预防乳腺癌和前列腺癌也有效;花椰菜含较多微量元素钼,可阻断致癌物质亚硝酸胺的合成,能起到抗癌防癌的作用;茶叶中的茶多酚有明显抑制细胞突变的作用,能抑制致癌剂的诱癌作用。总之,胃癌最不喜欢大蒜,肝癌最不喜欢蘑菇,胰腺癌最不喜欢西蓝花,肺癌最不喜欢菠菜,肠癌最不喜欢茭白,乳腺癌最不喜欢海带,皮肤癌最不喜欢芦笋,宫颈癌最不喜欢大豆。

11 人是铁,饭是钢,如何烹煮一锅软硬适中、口感好的米饭?

好的米饭可增加食欲,煮好米饭有一定的小窍门。煮饭时最好用不含矿物质的“软水”,因为矿物质(尤其钙)是淀粉老化的催化剂。做米饭时,加点植物油或糯



米,可延缓其“老化”过程。刚做熟的米饭不要急着开锅,再焖5分钟左右,使水分能够均匀散布在米粒之间,吃起来口感才好。剩饭重新蒸煮,可往饭锅里放点食盐,吃时口感像新煮出来的饭。米饭夹生,可用筷子在饭内扎些直通锅底的小

孔,加水重焖;若表层米饭夹生,可将表层翻到中间加水再焖。陈米煮饭,可多淘几次后浸泡半小时左右再煮或焖,淘过米后,在往米中加水的同时,可加入1/5杯啤酒,这样蒸出来的米饭香甜,且有光泽,如同新米一样。

12 家庭烹饪要严把食品质量关,如何鉴别食品质量?

好材料才能做出好菜肴,购买食材,务必要严把食品质量关,精挑细选。购买肉类时应注意,不可有异味,肉要湿润,无黏液,有弹性,肉表面不要呈瘀血色;牛肉颜色要深红,脂肪呈奶白色;猪肉颜色要浅粉色,脂肪白色、柔软;羊肉颜色要粉红,脂肪白色。家禽,如鸡、鸭、鹅等,胸脯要丰满、柔软,表面无淤血和外伤,腿部易弯曲,脂肪呈白到黄色。购买鱼类,不可有异味,鱼鳞完整,肉要有弹性,颜色鲜明,眼要有光泽,鳃要红,皮要湿润,无破烂。购买蔬菜,绿叶菜要青绿,叶要脆而不黄;豆类要饱满,没有皱纹;根茎类要实,颜色鲜明,表皮没有污点,不要有大量泥土盖着,选购中等大小的。冷藏食物必须坚硬,不可有部分已解冻。总之,购买时要多点细心,多问多看,把好的食材挑回家。

13 感冒是四季常见病,感冒有哪些常见的食疗配方?

感冒有风寒型、风热型之分,除必要去医院就诊外,可针对性地选用食疗,也能收到预期效果。

风寒型感冒,常见寒冷季节,有发热头痛、畏寒、鼻塞流涕、咽痒咳嗽的症状,食疗配方一:葱白粥,生



姜3~5克,连须葱白5~7根,糯米50~100克,米醋10~15毫升,洗净糯米与生姜入砂锅煮沸再加入葱白,待粥将成时加米醋,稍煮即可,趁热服用,盖被静卧;配方二:姜糖饮,生姜10克,红糖15克,生姜切丝放入杯中以沸水冲泡,上盖温浸5分钟后再调入红糖即成,服后宜盖被静卧,微出汗。

风热型感冒,常见暑热,有发热头痛、咽痛口干、咳嗽伴痰的症状,食疗配方一:菊花茶,菊花5克,洗净用开水泡,代茶饮;配方二:银花薄荷饮,银花30克,薄荷



10克,鲜芦根60克,先将银花、芦根加500毫升水煮15分钟,后下薄荷沸3分钟,滤出加适量白糖,温服,每天3~4次。

14 小孩感冒全家不安,哪些食疗配方有利于治疗小儿感冒?

小孩子感冒亦分风寒型、风热型,除必要去医院就诊外,也可进行食疗。

风寒型感冒,可用葱乳饮,葱白5根,洗净剖开,加母乳(或牛乳)50毫升,加入杯内加盖,隔水蒸煮,去葱白后倒入奶瓶,喂婴儿饮服,每日3~4次,连服2~3天;姜糖饮,取生姜10克,洗净切丝,放入锅内加红糖15克,再加水150毫升煮沸,趁热饮服,出汗为佳;风热型感冒,可用西瓜西红柿汁,取西瓜瓤去子,西红柿洗净,用沸水泡过,去皮、籽,分别用洁净纱布绞挤汁液,将两者等量汁液合并即成,代水随饮,有限量;也可用咸橄榄芦根条,取咸橄榄2枚,鲜芦根30克(或干芦根10克),一起放入锅内,加水500毫升煮沸片刻,去渣,代茶饮。

15 好汤暖脾胃,如何煲一锅靓汤?

餐桌上有碗热气腾腾的鲜汤,常使人垂涎欲滴,特别是春、冬季,汤既能助人取暖,又能使人胃口大开。煲一锅靓汤,首先,汤料的选择很关键,除选富含蛋白质的动物原料外,还要选好配料,火气旺盛就选清热、滋润类的配料;寒气过盛,就选性热的汤料。一般做法遵循三煲四炖五忌,煲一般要3小时,炖一般4小时以上,都是工夫活。五忌:一忌中途添加冷水,使汤失去鲜香味;二忌早放盐,使汤色变暗不美观;三忌过多地放入葱、姜、料酒等,影响汤的原汁原味;四忌过早过多地放入酱油,使汤变酸变暗;五忌让汤汁大滚大沸,以免肉中的蛋白质分子运动激烈使汤变浑浊。



16 烹调讲究色香味形,如何使炒熟的蔬菜保持鲜绿?

很多绿叶蔬菜在烹制时往往会变成黄色,不仅影响菜式的美观,还影响人的

食欲，怎样让炒熟的蔬菜保持鲜绿，一般有三个妙招。第一招，适时盖锅，不要一开始就把锅盖得严严的，那样会使锅里的菜褪色发黄，正确的方法是先将青菜炒或煮一下，再盖好锅盖，这样才不会使叶绿素受酸的作用而变黄了；第二招，可以在炒菜时稍加些小苏打或碱面，能使蔬菜的颜色更加鲜艳透明，好看美观；第三招，在炒青菜时，可以放一点点料酒，这样的话，青菜就会保持脆口和青绿颜色，使人食欲大增。

17 夏补三伏，冬补三九，一年四季的膳食有什么特点？

春温、夏热、秋凉、冬寒，四季中，应根据气温和人体的变化，合理调配膳食。春季，由冬天的膏粱厚味转为清温平淡，少吃高脂肪食物及刺激性强的辛辣食物，不能喝浓度高的烈性酒，冬天蔬菜品种少，春天多，应多选择绿叶蔬菜，以补充维生素的不足，主食多选大米、小米等。夏季，胃纳功能差，出汗多，膳食应清淡可口并注意补充液体，应设法增进食欲，在饭菜的色香味上多下工夫，少吃油腻，多吃蔬菜、鱼类、瘦肉、瓜果及豆制品等，可做些凉面、凉菜、粥类食品。秋季，宜食生津食品，膳食宜有足够热能，调配上注意品种多样化，各种食物比例适当就可以了，季节由热转凉，不要吃过于生冷的食物。冬季，应有充足的热能以抵御严寒，是进补的佳季，多吃热性食物，如牛肉、羊肉、桂圆、板栗等，可增加些厚重食品，如炖肉、火锅等，但不过量，调味品也可多选用些辛辣食物，如辣椒、胡椒、姜、葱、蒜等。

18 常吃鸡蛋营养好，吃鸡蛋真的是多多益善吗？

众所周知，鸡蛋是高蛋白食品，其营养丰富，在中国家庭中食用非常普遍。但任何东西都是过犹不及，一次吃鸡蛋太多，一是大量的蛋白质吸收不了会造成营养素的浪费；二会加重胃肠和肾脏的负担；三是在肠道细菌的作用下，过多的蛋白质可产生对机体有害的分解产物；四是蛋黄中大量胆固醇不利于血脂稳定。所以，通常每天吃1到2个鸡蛋是比较合适的，并不是多多益





善。蛋黄与蛋清营养价值都很丰富，蛋黄的营养优于蛋清，那种不吃鸡蛋或吃鸡蛋不吃蛋黄的做法实在是不可取。

19 素食主义者容易营养跟不上，应注意补充哪些营养？

素食主义者一般营养跟不上，这就要求合理地进行膳食调配，确保营养平衡。一是利用蛋白质的互补作用，在缺乏动物性食物的素食里，尽量利用各种植物性食物间的互补，获取足够的各种必需的氨基酸，一般豆类、谷类、核果和蔬菜，都具有相当的互补性，选择食物种类愈多，营养就愈容易完全；二是在素食中容易缺乏的各种营养素，如钙、铁、维生素B₂、B₁₂，均应注意补充，如喝一杯牛奶，不仅可供给蛋白质，也可补充其他维生素以保证所需的营养，尤其对儿童、孕妇及哺乳妇女，更为需要，决不能忽视；三是可适当补充些菌类及海带等食物，使营养摄取全面、平衡，有利于身体健康。

20 水是生命之源，一个人一天应该喝多少水？

水是生命之源，对人的各种生理活动、体温调节、体内润滑都至关重要。由于水与人的生命息息相关，缺水比绝食对工作、体力的影响更大，所以保持体内水的



平衡十分重要。人体水分主要来自饮水和食物，其次是蛋白质、脂肪、碳水化合物在体内氧化后产生的水。一个人不饮食或断水绝粮之后，每日体内还可能有300毫升的内生水，正常情况下，每日需水量与所消耗热量成正比，即每释放1千卡的热量大约需水1毫升，故一般

成人每天大约需要2500毫升的水。不过个人需水量与气温、身体状况、工作条件都有关系。消耗热量越多，需水量就越大，参加剧烈运动或从事高温作业，就要及时合理补充液体。当然，喝水要讲科学，一次不可喝得太多，应少量多次饮，以不渴为度。

21 人温雅，水温雅，古今幽情一杯茶，喝茶有哪些不宜？

喝茶对人体有好处，但若习惯不好，却会适得其反。一是饭后不宜喝茶，因为茶中的鞣酸可以使食物中蛋白质凝固成颗粒，很难消化吸收；二是空腹不宜喝茶，因为腹中没有东西，茶水直接进入肠胃，会对肠胃产生不良刺激；三是睡前不宜喝茶，因为茶叶中含有咖啡因、茶碱和可可等，喝了使人难以入眠；四是不宜喝凉茶，因为喝凉茶不仅没有清火化痰的功能，反而有凉寒、聚痰的副作用；五是不宜茶水服药，因为茶水中有茶碱，茶碱能提高人的体温，所以用茶水服药有对抗药效的作用；六是喝茶不宜不选，因人而异选茶喝；七是不宜喝浓茶，因为茶叶中的咖啡因会导致兴奋过度，浓茶容易造成心动过速、心律不齐；八是酒后不宜喝茶，因为酒精对心血管的刺激很大，浓茶同样具有兴奋心脏的作用。

22 小学生饮食应该注意些什么？

7~12岁的儿童正处于迅速发育阶段，对营养的要求较高。课堂教育要求注意力集中，脑力劳动加大，为此，小学生的饮食应注意：一要膳食的多样化，量要充足且平衡合理，根据季节情况，做到主副食粗细搭配，荤素、干湿适宜，多供给乳类和豆制品，保证钙供应充足。二要适当安排餐饮，除三餐外能增加一次点心，三餐能量分配大致为早餐20%~25%，午餐35%，点心10%~15%，晚餐30%。早餐必须丰富优质，要吃饱吃好；午餐要充分重视，提供质量好的午餐对提高孩子身体素质有极大的作用；晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，晚饭后最好不再进食。三要培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生，食前便后应洗手，瓜果应洗净后再吃，养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

23 中学生饮食应该注意些什么？

中学生，脑力和体力活动均处于增多时期，身体也处于发育期，若营养供给不足，不仅影响正常发育，还可出现消瘦、贫血、容易疲劳、视力下降、记忆力差等现象，并因抵抗力下降而感染疾病，故饮食首先要注意热量的充足。一、每天须保证足够的主食，一般每餐应达150~200克，可吃一些产热量高的食物，还应增加副食，