



快乐生活一点通，健康生活好帮手

生活中来的 小窍门

一本让您省心、省事、省钱的书！介绍了生活中常见小问题的解决办法，内容涉及日常家居、健康饮食、美容养生等方面。数千个小窍门让您的生活变得更轻松、更快乐、更健康、更时尚。一书在手，生活无忧！

高建伟 编著



生活智慧



发现生活一点一滴，捕捉生活每时每刻

生活中来的 小窍门

生活中处处有智慧，智慧就在生活的点点滴滴中。本书汇集了生活中常见的各种小窍门，涵盖了家庭、工作、学习、生活等各个方面，内容实用、操作简单，是每一位热爱生活、追求智慧的人的必备读物。

周国平 编著





目 录

CONTENTS

◆第一章 平安是福,健康是宝

感受世界靠五官:保健诀窍

如何正确刷牙?	3
怎样选购牙刷?	3
如何正确使用牙刷?	5
如何使牙快速变白?	5
如何治疗磨牙?	6
如何止住牙痛?	6
怎样防止龋齿?	7
怎样预防牙周病?	7
如何防止口腔溃疡反复发作?	8
如何防治口干舌燥?	9
如何保健嗓音?	9
眼入异物后如何处理?	10

如何正确滴眼药?	10
计算机族如何护眼?	11
如何消除眼袋?	12
如何消除黑眼圈?	12
如何给眼睛做运动?	13
如何舒缓眼疲劳?	14
如何防治麦粒肿?	14
如何正确保护眼睛?	15
如何给孩子挖耳屎?	16
耳朵进水怎么办?	16
小虫入耳怎么办?	17
耳鸣怎么办?	17
如何正确清洁鼻腔?	18
如何防止鼻塞?	18
如何快速止鼻血?	19
如何健鼻养生?	20

肢体大脑常运动, 身体健康

如何正确洗手?	23
如何正确止血?	24
如何减少四肢麻木?	24
被利器割伤怎么办?	25
烫伤怎么办?	26
抽筋怎么办?	26
如何治疗腱鞘炎?	27
如何防止恼人冻疮?	28
如何进行掌上养生?	29
锻炼时出现小腿骨疼痛如何处理?	30

肌肉拉伤怎样处理?	31
游泳抽筋怎么办?	31
如何巧除鸡眼?	32
如何让双脚舒服?	33
如何保健足部?	33
如何防止起立头晕?	34
如何治头痛?	34
如何巧治腰痛?	34
如何预防电视性腰痛?	35
窒息怎么办?	35
如何自查腰椎间盘突出?	35
如何预防晕车?	36
如何治偏头痛?	37
如何益智健脑?	38

身体要运转,内脏健康不能少

如何对付打嗝?	39
如何治高血压病?	40
如何治胃寒?	41
如何止咳?	42
如何健康呼吸?	42
如何“清”肺?	43
如何防治胆结石?	43
如何自我识别胆绞痛?	43
如何治腹痛?	44
如何预防夜间心绞痛?	44
如何自我诊断心脏病?	45
如何自我检测乳腺癌?	45

如何自我检测肝功能?	46
------------------	----

◆第二章 身体机能,保养为先

身体健康,运动当先

运动减肥一天该喝多少水?	51
如何慢跑有益健身?	51
如何健身消除疲劳?	52
运动中如何呼吸?	53
如何防止运动后肌肉酸痛?	54
如何避免肌肉练“僵”呢?	54
如何预防运动中头痛和头晕?	55
如何改善肌肉适能?	55
如何预防和治疗运动性腹痛?	56
膝痛者如何健身?	57
锻炼后吃什么东西好?	58
什么运动减肥最有效?	58
如何巧做家务健身?	59
如何练习男性快速减肥操?	60
办公室一族如何健身?	61

美丽新生活,习惯来决定

如何养成早上起床后的几个好习惯?	64
吃饭前最好做些什么?	65
如何正确睡眠?	66
熬夜一族如何自我保健?	66

如何戒烟?	67
如何科学饮食?	68
如何增强免疫力?	69
如何改掉服药的几个坏习惯?	70

◆第三章 美丽由内散发

身体发肤的变美诀窍

如何养护指甲?	75
如何防止头发变白?	75
如何正确梳头?	76
如何防止头发泛黄?	76
如何给秀发保湿护理?	76
怎样预防头屑产生?	77
去头屑有何妙法?	78
什么时间刮胡须最好?	79
如何远离肌肤干燥?	79
怎样用偏方对付干燥肌肤?	80
如何解决毛孔粗大的问题?	81
油性皮肤如何去油补水?	81
怎么对付小痘痘?	82
如何彻底消灭粉刺黑头?	83
怎样简单祛除雀斑?	83
怎样巧增长睫毛?	84
吃哪些食品可以使皮肤变白?	84
怎样自制爽肤水?	85

洁面有何妙方?	85
如何正确使用防晒霜?	87
如何晚睡不伤脸?	88
如何拥有葱葱玉手?	89
老年斑如何食疗?	90
如何护理混合性皮肤的T字位?	91
中性皮肤如何清爽保湿?	91
如何呵护敏感皮肤?	92
怎样养出一双“媚眼”?	93
如何根据皮肤类型选择食物?	94

好身材,要保持

怎样用好习惯保持身材?	97
怎样变成俏臀佳人?	97
减肥最忌讳什么?	98
发胖后有什么禁忌?	99
怎样吃出秀腿来?	100
中老年人健美身体在饮食上应注意什么?	101
如何靠调节饮食减上腹赘肉?	103
如何靠调节饮食减下腹赘肉?	103
如何靠调节饮食减粗腰?	104
女性如何爱护胸部?	104

岁月无痕:保养诀窍

如何拒绝眼袋?	106
如何拒绝老化抗敏感?	107
怎样消除抬头纹	107
如何消除颈部赘肉?	108

如何消除法令纹?	108
如何利用水果蔬菜去皱?	109
更年期女性如何通过饮食美容?	109
喝什么饮品能去皱?	110

◆第四章 内在美重要,外在美可靠

服装巧搭配,效果好百倍

参加舞会如何着装?	113
衣服怎么配钮扣?	113
如何巧系围巾?	113
各种腿型如何配袜?	114
职业女装色彩如何搭配?	114
裙子色彩如何搭配?	115
服装如何巧配色?	115
黑色与其他颜色如何搭配?	116
黑色系服装如何搭配?	117
花色系服装如何搭配?	118
绿色系服装如何搭配?	118
蓝色与其他色彩如何搭配?	119
黄色系服装如何搭配?	119
红色系服装如何搭配?	120
男士鞋裤如何搭配?	121
鞋与服装如何搭配?	122
包与服饰如何搭配?	123
领带如何巧搭配?	124

帽子与服饰如何搭配?	125
男士西装如何穿着搭配?	126
外衣与内衣如何搭配?	127
冬季服饰如何搭配?	128
如何在冬日里搭配裙子?	129
秋天里如何搭配套装?	131
上班族如何搭配鞋?	132
怎样搭配使腹部显得平坦?	132
怎样搭配使臀部显小?	133
怎样搭配令腿显得修长?	133
背胸、腹部肥胖者如何搭配服饰?	134
老年人着装色彩要注意什么?	134
靴子穿着有何禁忌?	135
男性着装有何要素?	135
西装穿戴有何禁忌?	136

小饰品有大作用

项链如何与颈部、脸形搭配?	139
手指关节特别粗戴什么样的戒指?	140
手指长的人戴什么样的戒指好看?	141
指短小如何戴戒指?	141
手指瘦怎样戴戒指?	141
手指多肉怎样戴戒指?	141
服饰如何与首饰搭配?	142
手镯如何配戴?	143
项链应如何佩戴?	143
戒指应如何配戴?	143
耳环颜色如何与肤色配合?	144

耳饰如何与发型协调?	144
耳饰的选择与服装环境如何搭配?	144
耳饰的形状如何与脸型搭配?	145
黄金首饰与服装颜色如何搭配?	146
腰部饰品与服饰如何搭配?	146
如何巧用服饰配件变造型?	147

为悦己者容,美更在自信

怎样识别唇膏优劣?	150
口红如何巧调色?	150
画好眼线有什么窍门?	151
怎样巧妙使用遮瑕霜?	152
怎样巧妙使用粉底?	153
怎样巧妙使用粉?	153
怎样巧妙使用腮红?	154
怎样打造立体妆? (晚妆、新娘妆等浓妆)	154
怎样打造平面妆? (职业装、生活妆等淡妆)	155
怎样打造自然妆? (流行妆容)	156
怎样打造中性妆? (个性妆容)	156

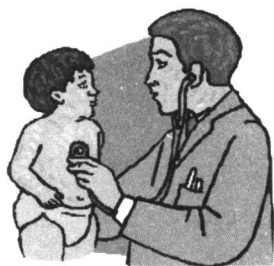
◆附录:不可不知的中医养生保健基础

四性	160
五味	160
归经	161
升降浮沉	162

毒性	163
君臣佐使	165
中药材的命名	165
中药的煎煮与用法	168
中药煎煮的秘诀	170
科学中药的优缺点	172
根据自己的体质对症用药	173
必须知道的中药材禁忌	175

第一章

平安是福，健康是宝



感受世界靠五官：保健诀窍
肢体大脑常运动，身体健康
身体要运转，内脏健康不能少



感受世界靠五官：保健诀窍

小知识

亚健康是什么

在日常生活中，难免会碰到自觉疲乏、胃口不好、失眠等浑身不舒服的症状。可是，到医院一检查，没毛病。这种“自感不爽，检查无病”，介于健康与疾病之间的一种状态（既不完全健康，又达不到疾病的诊断标准和程度），叫亚健康。又称第三状态，也叫灰色状态、病前状态、亚病状态、亚临床期、临床前期、潜病期。

亚健康是国际医学界 20 世纪 80 年代后半期的医学新思维。亚健康虽然不是疾病，却是现代人身心不健康的一种表现，人体免疫功能下降，容易患病。预防、消除亚健康，是世界卫生组织 21 世纪一项预防性的健康策略。据世界卫生组织一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占 5%，经医生检查，诊断有病的人也只占 20%，75% 的人处于亚健康状态。

亚健康是一种动态状态，它不会永远停留在原有的状态中，或者向疾病状态转化，这是自发的；或者向健康状态转化，这是需要自觉的，即需要付出代价与努力的。

如何正确刷牙?

【小窍门】

上牙从上往下刷,下牙从下往上刷,咬合面来回刷,里里外外都刷到。

刷牙别忘了刷牙龈。刷牙是为了保护牙齿和牙齿周围的支持组织不受细菌的侵犯,而使牙齿健康、美丽、稳固。牙面上的细菌容易引起龋齿,靠近牙龈的细菌则会导致牙周炎,把牙齿刷好是为了牙齿不得龋齿,把牙龈的边缘刷好可以预防牙周炎或者控制牙周炎的发展,因此刷牙时别忘了把包绕牙齿周围的牙龈边缘刷好。

有些牙龈出血的人由于害怕出血往往不敢刷牙,结果导致炎症发展,出血加重,所以对于有牙龈出血、红肿、牙缝变大、牙齿松动等牙周炎症状的人,更应该注重刷好牙龈边缘。



正确的刷牙方法是:牙刷毛对准牙龈缘方向,与其成45度角,以两个牙为单位,反复短距离水平颤动4~5下,然后竖刷至牙缘,从左至右顺序进行。刷完外面,还要同样刷好咬合面和里面。注意用力不可过猛,以能去除牙垢为宜。每一天至少有一次(最好是晚上)能够做到如此仔细、彻底地刷牙(3~5分钟),细菌就不会堆积。只有这样,你才会有一口健康美丽的牙齿。

怎样选购牙刷?

【小窍门】

牙刷是人们保持口腔卫生的主要工具。市场上的牙刷品种、

牌号很多,究竟选择怎样的牙刷才比较适宜呢?这要从以下几方面考虑:

1.牙刷头的大小:根据美国牙科协会的规定,牙刷头的长度应为2.5~3厘米,宽度为0.8~1厘米,有2~4排刷毛,每排5~12束刷毛,牙刷头前端应为圆钝形。这些规定可供人们选择牙刷时参考。

2.刷毛的硬度:一般可分为软性、中性、硬性三种,平时使用中性硬度的牙刷比较适合。买牙刷时,可用手指压一下刷毛,如手指有刺痛感则表示太硬,不宜选用。目前市售牙刷的刷毛多为尼龙刷毛。尼龙刷毛的弹性、均匀性及硬度都优于猪毛牙刷,更有利于口腔保健。

3.刷头与刷柄的角度:市售牙刷有直线型和角度型两种。直线型的使用时比较有力;有角度的牙刷对后牙清洁效果较好,此角度以17度~20度为宜。

4.刷毛的顶端:刷毛的顶部应该是圆钝型的,不能有锐角,购买时可用手来触摸判断。

5.特殊牙刷:牙周病病人或是年龄比较大的人,牙龈萎缩,牙间隙增加,除可用一般的牙刷外,更应使用牙间牙刷,这种牙刷的刷毛有锥形、长条形等,可选择使用。还有一种只有两排刷毛的牙刷,这是用来按摩牙龈的。外侧两排刷毛比中间两排刷毛长的凹字形牙刷,是专门为正在进行牙列矫正者使用的,这种牙刷不仅可刷清牙面,而且还可清洁矫正器上的食物残渣。手脚活动不便者(如中风病人),可以选用电动牙刷、光能离子牙刷等。



如何正确使用牙刷?

【小窍门】

1.每次用完牙刷后要彻底洗涤,并尽量将水分甩去,将牙刷头朝上放在漱口杯里,或者放在通风有日光的地方,使它干燥而杀菌。

2.如果条件许可,可同时购买2把或3把牙刷轮换使用,使牙刷的干燥时间延长。这样做对患有牙龈炎和牙周炎的人来说尤其重要。另外,轮换使用也能保持牙刷毛的弹性。

3.刷毛已散开或卷曲、失去弹性的旧牙刷,必须及时更换,否则对牙齿和牙龈不利。

4.集体生活的儿童,每周应将牙刷集中进行一次彻底的清洗消毒。

5.牙刷不能合用,以防相互传染疾病。



如何使牙快速变白?

【小窍门】

每晚在刷牙后,用纱布沾些柠檬汁,摩擦牙齿,牙齿就会变得洁白光亮。柠檬的洗净力强,又有洁白作用,且含有维他命C,能强固齿根。你也可以试着使用牙粉。牙粉很有效,就早起、睡前各刷一次。约五至十天就有成效出现了。不过如果你本身牙的颜色就属于偏黄的话,可能就要到牙医诊所去寻求帮助了。