

禁忌频道

厨艺频道

保健频道

时尚频道

怪怪作坊

世纪版本“天天翻”丛书——

◎ 马沁尼 / 主编

包装频道

家政频道

家居频道

家电频道

生活

全频道

大众文艺出版社

1200334609

怪怪作坊

世纪版本“天”



1200334609

福州大学
图书馆盖章

生活全频道

◎ 马沁尼 / 主编

TS97-49

454

大众文艺出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

生活全频道/马沁尼主编.-北京:大众文艺出版社,2001.3
(“天天翻丛书”)

ISBN 7-80094-405-0

I.生… II.马… III.生活-知识-普及读物 IV.Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10598 号

大众文艺出版社出版发行

(北京朝阳区潘家园东里 21 号)

邮编:100021

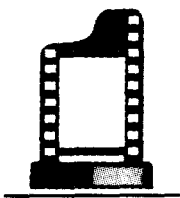
保定市印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 15.5 字数 450 千字 插页 2

2001 年 4 月北京第 1 版 2001 年 4 月河北第 1 次印刷

印数 1-8000 册

定 价:25.00 元



生活全频道



世纪版本
天天新

心理门诊(3) 应酬礼仪(27)

娱乐时尚(54) 走南闯北(58)

时尚频道 时尚频道 时尚频道 时尚频道

世纪版本
天天新

装修概念(75) 装饰摆设(80)

好花常护(89) 个性空间(97)

家居频道 家居频道 家居频道 家居频道

世纪版本
天天新

化妆美容(107) 美发护发(130)

衣装鞋帽(139) 金银首饰(145)

包装频道 包装频道 包装频道 包装频道

世纪版本
天天读

理财方略(161) 购物指南(172)
车房在线(199) 持家点点(212)
家教育儿(222)

家政频道 家政频道 家政频道 家政频道

世纪版本
天天读

药膳保健(235) 运动保健(248)
减肥专列(254) 保健预防(268)

保健频道 保健频道 保健频道 保健频道

世纪版本
天天读

厨前概念(289) 主食巧作(296)
美食烹调(298) 时令风味(302)

厨艺频道 厨艺频道 厨艺频道 厨艺频道

世纪版本
天天读

日常理疗(313) 自诊自检(326)
食疗专线(336) 危急应救(348)

医务频道 医务频道 医务频道 医务频道

世纪版本
天天翻

厨房电器(355) 家用电器(362)

新族电器(381)

家电频道 家电频道 家电频道 家电频道

世纪版本
天天翻

饮食禁忌(395) 医疗禁忌(400)

生活禁忌(403) 其他禁忌(407)

禁忌频道 禁忌频道 禁忌频道 禁忌频道

世纪版本
天天翻

夫妻夜话(413) 无敌楹联(427)

网络沙龙(449) 上帝权益(469)

综合频道 综合频道 综合频道 综合频道



时尚频道

shi shang pin dao

心理门诊

心理健康的五个特点

1. 能正确地面对现实。人对事具有清醒、客观的认识，对生活中出现的各种问题、困难和矛盾，能以切实的方法予以处理，处处表现出积极进取的精神。

2. 了解自己，有自知之明。不仅能正确认识自己的优点、弱点，而且能正确估计自己的能力、个性爱好与情趣，据此妥善地安排自己的工作、学习和生活，进而在学业、谋职及恋爱诸方面作出正确的抉择，以增加成功的机会。

3. 与人为善，乐于与人交往。对别人满腔热情，能与多数人建立良好的人际关系。积极态度（尊重、信任、喜悦）多于消极态度（嫉妒、怀疑、憎恶）。

4. 自尊自重，谦而不卑。在社会交往中既不狂妄自大，又不退缩畏惧。在行为上独立自主，既有所作为，也有所不为，凡是有益的、上进的、健康的，就主动去做；凡是有害的、低级庸俗的，就能自我克制，纵有外诱亦不为所动。

5. 情绪乐观，心胸豁达，情

绪稳定，热爱生活。对工作、学习不是视作一种负担，而视为是一种乐趣，努力把自己的才智在工作、学习中发挥出来，对未来充满希望，遇到逆境或烦闷时，能自行解脱。

身心健康的八条标准

世界卫生组织提出人类健康的新标准为机体健康的“五快”、精神健康的“三良”。

1. **食得快** 进食时有很好的胃口，能快速吃完一顿饭而不挑剔食物。

2. **便得快** 一旦有便意时能很快排泄大小便，而且感觉轻松自如。

3. **睡得快** 上床能很快入睡，且睡得深沉酣甜；睡醒后精神饱满、头脑清醒。证明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

4. **说得快** 语言表达准确，说话流利，表明头脑清楚，思维敏捷。

5. **走得快** 行动自如，转动灵活敏捷，证明精力充沛旺盛。

6. **良好的个性** 性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡的胸怀与达观的心境。

7. **良好的处世能力** 看问题客观现实，具有较强的自我控制能

力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪。

8. 良好的人际关系 待人接物大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

心理老化的二十一种表现

1. 已经没有任何创新的企图了，而且经常感到生活空虚乏味。

2. 对需要付出较多脑力的工作，越来越感到力不从心。

3. 认定自己属于时代的落伍者。

4. 觉得家人及周围的人都在和自己过不去，而想超然于众人之外。

5. 对发生在自己身边的事视而不见，反应冷淡。

6. 常不厌其烦地向别人提起自己的往事，全然不顾人家愿不愿意听。

7. 当生活稍不如意时，常常会怨天尤人。

8. 当面临突发事件时，会不由自主地感到紧张无措。

9. 平日里的一切活动都是以围绕自己为中心进行的。

11. 变得越来越固执己见，自以为是。

11. 常常曲解别人的好心劝告，听不进别人的任何意见。

12. 唠叨起来没个完，而且没

有心思听别人讲话

13. 常找不到自己放置的东西，要费很大劲才能找到，记忆力明显不如以前了。

14. 常常沉湎于对往事的回忆之中，并感到不安。

15. 自感办事效率明显降低了。

16. 做某一件事时总是一拖再拖。

17. 渐渐对那些没有用途与价值的东西产生兴趣。

18. 对生活中的繁杂之事感到厌烦甚至惧怕。

19. 常找借口逃避与陌生人接触。

20. 渐渐变得感情用事，言行中的理智成分越来越少。

21. 经常白天也需要较多的睡眠，而且要靠喝浓茶提精神。

六种不健全心理

轻信他人 很多人对自己不太熟悉的同事或者上司坦诚相待，讲话太多，殊不知有些人会根据你的表现认为你太过于夸夸其谈，不可信。专家奉劝大家，在没有长期交往的情况下，千万不要轻信他人，将自己的内心和盘托出。

目空一切 很多人天性自傲，在同事和上司面前表现得过于清高，殊不知无意之间得罪了很多

人，常有人背后说你的坏话。有关专家奉劝大家，与人相处一定要谦虚谨慎。

旧习难改 譬如，有些人刚和朋友断了交，还没来得及总结教训，就忙着和另外的人做好朋友，结果又因同样的毛病而绝交，专家奉劝大家，做任何事都要三思而后行，要不断总结经验教训，避免犯同样的错误。

贪多求全 不少人喜欢给自己安排太多事情做，定下过于宏伟的目标，根本不考虑自己是否有能力完成，专家奉劝这些人养成做笔记的习惯，经常考虑自己做一件事情究竟要花多少时间。

债务缠身 信用卡问世后，人们买东西再不用付现金，因此养成滥花钱的毛病，结果入不敷出，康宁博士奉劝这些人，放弃信用卡，每次购物都使用现金。

表现过火 为了给别人留下一个深刻印象，有些人经常有过火的表现，结果往往适得其反，心理专家认为，最好的表现就是诚实稳重。

心理平衡的自测

据心理学家研究，我们可以通过以下方法对自己的身心健康进行测定和评价：

下面四个方面问题各有若干项

目，你可根据自己最近一周内的实际感觉，在各种题前标上1~5作为分值。其中“1”表示自觉无该项症状；“2”表示自觉有该项问题，但发生不频繁或不严重；“3”表示自觉有该项症状，程度为轻到中度；“4”表示自觉常有该项症状，其程度为中到严重；“5”表示自觉常有该项症状，其频率和程度都十分严重。

敏感度（主要指个人不自在感与自卑感） 对旁人求全责备；容易哭泣；感情容易受到伤害；感到人们对你不友好、不喜欢你；感到别人不理解你、不同情你；感到比不上别人；当别人看到你或谈论你时感到不自在。

忧郁度（代表症状是苦闷忧郁的感情和心境） 对生活的兴趣减退，缺乏活动的愿望，丧失活动力等；对异性的兴趣减退；感到自己精力下降，行动迟缓；想结束自己的生命；感到受骗、中了圈套或有人想整自己；与异性相处时感到害羞或不自在；责备自己；感到孤独；感到苦闷；过分担忧，对事物不感兴趣，感到前途没有希望；感到任何事情都很困难；感到自己没有什么价值。

敌对度（表现为敌对思想、感情及行为） 容易烦恼和冲动；自己不能控制而大发脾气；有想打人或伤害他人的冲动；有想摔东西或

破坏东西的念头；经常与人争论；大叫或摔东西。

偏执度（主要指思想方面偏执） 责怪别人制造麻烦；感到大多数人都不可信任；感到有人在监视你、议论你；有一些别人没有的想法或念头；认为别人对你的成绩没有作出恰当的评价；感到别人想占你的便宜。

用各单项得分之和除以项目数，即为某方面的均分。若均分高于3，表明你可能在该方面失去了心理平衡。

怀揣“六心”益健康

1. **信心** 对生活抱有十足的信心，什么关口都能渡过，这种信心能产生强大的生命力，是坚韧不拔的精神支柱。

2. **粗心** 在日常生活中，能将就则将就，不挑剔不刁难不计较不责备，不生疑无忌讳。

3. **善心** 与人为善，助人为乐，好事做过，心里坦然。同时，也能博取别人的相助和关照，融洽人际关系，宽松生活环境。

4. **舒心** 人人都有烦恼事，家家都有难念经。要能自我调节，将烦化乐，转忧为喜，难经顺念，眼里总是叶绿花红，心中常刮宜人春风。

5. **童心** 像孩子一样，天真

活泼，纯洁无邪，无忧无虑，无怨无恨，并向上进取、不甘落于人后。

6. **欢心** 豁达乐观，常喜无愁。一切都顺心如意，纵有不快，也一笑了之。

白领女性如何调适心理

身处要职的女性要将男性的刚毅与女性的温柔艺术地结合，并非易事，如果你经常为微妙的人事关系心烦意乱，不妨听听前辈姐妹的经验之谈。

1. 不要试图超过老板。不要使老板黯然失色，无论他是男是女。如果上司有优越感，那么他们就愿意提拔部下。

2. 重视个人的生活。处在领导地位的女人，千万不要将工作当成是生活的全部。否则，上下级都会跟着你辛苦。

3. 别被说大话的男性所蒙蔽。多数男性都对自己评价过高，而且这种现象到处存在，女领导必须始终保持头脑清醒。

4. 保持自尊很重要 为了成功，固然需要有进有退，但是，也应该注意，不能使自己的尊严受损。

5. 听取长者的建议。每当你失去主见时，最好主动请教并听听年龄大的人和有经验的人的建议。

这样往往比你感性地自己摸索经验要好得多。

消除精神压力二十法

1. 每天早上提前 15 分钟起床散步或慢跑。

2. 学会自我放松。例如在眼上敷一块湿润的眼罩躺 15 分钟。

3. 欢笑和呼喊。当你想发泄时，可在人少的公园或高山对天大笑、大叫。

4. 把心中的郁闷、牢骚对朋友谈出来，获得安慰。

5. 做事不要顾虑太多，要尽力而为。

6. 当你认为自己不想接受这项工作或邀请时，不要勉强去答应。

7. 把你的烦恼、忧虑反复写在纸上，你会感到前景光明。

8. 参加一些集体的义务工作，你会从助人中寻得乐趣。

9. 呼吸。慢慢地呼气或吸气。

10. 打扮美容。一旦发现了美，会感到心情舒畅，情绪也会好起来。

11. 做点家务。每天花点时间处理家务，不仅不会累坏，相反，疲劳会慢慢消失。

12. 听音乐。欣赏喜欢的乐曲，会达到忘我境界，从而忘了烦恼。

13. 遇到经济困难时，要敢于谈出来，憋在心里压力更大。

14. 月光可战胜精神压力。晚上到外面呼吸新鲜空气可较快缓解紧张情绪。

15. 用膳正常，定时吃饭，并多吃蔬菜 and 新鲜水果。

16. 切勿暴饮含酒精饮料。这些饮料中的酒精会刺激大脑神经，使你先兴奋后疲劳。

17. 运动是消除精神压力的最佳途径，要多参加游泳、骑自行车、跑步等体育项目。游泳后可在莲蓬头下尽情淋浴。骑自行车可醒脑，既练身体又能换呼吸新鲜空气。同时胃神经也能得到松弛。

18. 做瑜伽。瑜伽可使人的身心得到平衡（瑜伽为调息、静坐的修行方法）。

19. 要有充足的睡眠。好的睡眠，可令你精神振奋。

20. 使家中放出芳香。当你在休息时，在房中点一炷香或买一束鲜花。

写日记可除病

美国心理学教授詹姆斯博士说：“养成写日记的习惯，会成为我们一个抵抗疾病的军火库，因为写日记可以把危险的压力发泄掉，进而加强免疫系统，改善健康。”詹姆斯博士还发现，接受调查的人

在讲出了烦恼之后，他们的血压就显著地降低了，因此他相信，常写日记也有降低血压之效。

抑郁症的八种表现

抑郁症的主要表现有：

1. 时不时有哭一场的念头。
2. 食欲不振，睡眠失调。
3. 一到傍晚开始自我感觉不佳。
4. 不想跟人交往，即使该人招人喜欢。
5. 体重下降。
6. 莫名其妙感到疲劳。
7. 心跳加快。
8. 对未来失去信心，作出某项决定也越感困难等等。

避免做恶梦四法

做恶梦的原因有两类，一类是做梦人本身的问题，另一类是睡眠环境的问题。前者主要是由于怀有心事或不安、身体不适以及暴饮暴食等而引起的。后者的原因主要是改变了睡觉的环境、盖的被子太重以及拘束的睡姿等。最主要的方法是消除上述引起恶梦的原因。做“明日梦”。训练使之在知道自己正在做梦的状态下，能够自由地控制梦境。使恶梦也能转变成好梦。

1. 要使自己在清晨自然地梦中醒来。

2. 清醒后，立即回忆并记住所做过的梦。

3. 提醒自己：“在下次做梦时我要感觉到自己正在做梦。”

4. 闭上眼睛，使自己的眼球上下左右急速活动。

自我改造梦境三法

日本著名作家斋藤认为，睡觉也是人生的一部分，梦是人生的体验之一，也应该是一种愉快的享受。他摸索出的方法主要是通过运动和改变饮食来控制梦境。

1. 你想做大饱口福的梦 可以在睡前一两小时，做下列运动：松弛全身肌肉，活动舌头，吞咽唾液，变换面部表情，咬合牙齿，腹式呼吸，跳绳，干布擦身。在饮食上要吃微酸食物，多喝水，不要吃鸡蛋、牛奶、黄油等。

2. 你想做事业成功的梦 则在早晨做倒立运动，使血液集中于脑部，并且做俯卧撑，一次几秒钟，反复几次即可。饮食上关键是要咸，不要吃甜食，多吃糙米、土豆、豆腐和生蔬菜，多喝水，不要吃面食、鲭鱼和猪肉。

3. 你想做旅游的梦 多做一些刺激足内侧凹处的运动，如跑步、穿木屐散步等。饮食上要多吃含蛋白质丰富的食品，如鱼、猪肉等，多喝姜汤、姜汁、啤酒和醋。

气味能改变人的心态

气味可改变人的心理状态，特别是炒咖啡和烤面包的气味能使人心情变得温和。美国的罗伯特·伯伦博士，在食品店旁以 116 名行为对象进行的实验结果表明，强烈的咖啡气味和烤面包气味能使人心情变得顺和，对他人的态度更为亲切。

香水可调节精神

香水如果使用得当，其幽雅持久的馨香，会令人心旷神怡，产生一种愉快和舒畅之感，起到调节心情的作用。美国科学家对香水进行研究和分析后发现，香水有缓和精神紧张的作用。它可使血压下降，注意力提高，并能辅助治疗忧郁症。日本心理学家提出一项新的措施，即让适宜的香气充满工作环境。试验表明，利用通风系统散发一种花香型的香水味，可提高工作效率，降低由于过度紧张带来的精神萎靡。

受突然打击应变四法

1. **自我鼓励** 面对突如其来的打击，要学会用生活的哲理和明智的思想进行自我鼓励：走过这一段风雨交加的地区，前面定有一片阳光明媚的天空。一个人在痛苦和

逆境中善于有效地进行自我鼓励，他就能坚强地挺起身，迅速振作起来，及时摆脱打击的困扰。

2. **改善环境** 环境能有效地调节人的感情。当你突然遭受打击时，不要沉溺于其中，一蹶不振，不妨到湖岸、山野、幽林去走一走，美丽的湖光山色一定会帮助你消忧解愁，茅塞顿开。

3. **转移目标** 寻求新的奋斗目标来摆脱情感的打击。找到了人生的新目标，打击带来的痛苦也就被冲淡了。

4. **调节自己** 还要学会调节和控制自己的情绪，保持良好的情绪状态，让自己的理智和意志有效地抵御来自精神打击的冲击力。

克服怯懦五诀窍

1. 盯住对方的鼻梁，让人感到你在正视他的眼睛。

2. 开口时声音洪亮，结束时也会强有力。

3. 学会适时地保持沉默，以迫使对方开口。

4. 会见一位陌生人之前先列一个话题单子。

5. 想方设法接触能力强的人，这样既会增知识，更可观察强者的弱点和缺点，增强自信心。

消除烦躁情绪的妙方

1. 豁达乐观法 塞翁失马，焉知非福；失之东隅，收之桑榆。所以，遇到麻烦的事情不要过度重视，宜以积极的态度豁达处之。保持乐观的思维方式，即使出现烦躁情绪也比那些没有产生烦躁情绪但消极生活的人要快乐得多。麻烦并不重要，重要的是你的心，如果有“相信明天就是一支歌，热爱今天今天就是一张帆”的精神，就足以使一个快要消沉的人振作起来。请记住：即使有一百个理由哭泣，也要寻找一百零一个理由而带微笑。

2. 饮食缓解法 营养学家认为，饮食结构与烦躁情绪有着紧密的关系。提神醒脑的咖啡，过量辛辣调味品烹制的精肉，强体壮身的人参、鹿茸等，对某些情感脆弱、情绪易于波动者而言，要严格控制其摄入量，否则将加重烦躁情绪。而蛋白质及碳水化合物，如鸡蛋、瘦肉、鱼类、淀粉、乳糖等则可对大脑产生缓解情绪、镇定神经的作用。另外，柔软的易于人体消化吸收的食物对缓解烦躁情绪，保持身心健康也有一定的作用。

3. 改变环境法 改变自己身边的小环境，可以抑制和消除烦躁情绪。比如晚间室内的灯光较弱，给人一种压抑的感觉，最容易产生

烦躁情绪，若多安置几盏灯具，如壁灯、床头灯、吸顶灯等，并且最好让光线射向墙壁再反射照明，则可使人体体验温馨、安宁的气氛，易于平和烦躁情绪。或者在室内安装五颜六色随节奏不断闪烁变化的节日彩灯，则可使入忘却烦恼，产生欢快乐观的情绪。

又比如，脑力劳动者久坐桌前，定期去大自然中活动一下筋骨，或者在工间操时间出来晒晒太阳，也可消除郁闷、烦躁的情绪。

颜色通过视觉的作用也可使人产生振奋或沮丧的情绪。在自己的办公桌或书桌下铺一张赏心悦目的淡粉或浅藕荷色的衬纸；把卧室的墙围子刷成具有安抚和镇静作用的浅天蓝色；总穿深色服装，换一身浅色或颜色明快柔和的服装等都可改变烦躁的情绪。

4. 出声发泄法 出声发泄是将心中积压的委屈、烦恼、忧伤、痛苦向外倾倒的一种方法。当自己不痛快时，在人烟稀少的河边、公园的树林、高楼阳台，甚至自己的卧室里，放声大喊，或在卡拉 OK 歌舞厅中高唱一首喜欢的歌曲，你便会好受许多、放松许多。这就像久居城市的人们初到崇山峻岭的峰顶时，易被祖国大好河山所感染而纵情欢呼一样，身心放松，精神愉快。

青少年常见的心理问题

单恋 是指一方对另一方的痴情愿的倾慕与热爱。它多是一场情感误会，是青少年“爱情错觉”的产物，属畸形恋情。单恋俗称单相思，而单相思有两种情况：一种是毫无理由的“单相思”，对方毫无表示，甚至对方还不认识自己，而自己执著地爱对方，追求对方，这种恋爱是纯粹的“单向”；另一种是自认为有“理由”的单相思，错认为对方对自己有情，于是“落花无意”变成“落花有意”，这是假“双向”，真“单向”。

失恋 是指一个痴情人被恋爱对象抛弃。失恋引起的主要情绪反应是痛苦和烦恼，常常表现出以下几种消极心态：失恋者羞愧难当，陷入自卑和迷惘，心灰意冷，甚至绝望轻生，成为爱情的殉葬品；失恋者对抛弃自己的人一往情深，自欺欺人，从而陷入单相思的泥潭；或因失恋而绝望暴怒，失去理智，产生报复心理，造成破坏性的结局；或从此嫉俗厌世，怀疑一切，看着什么都不顺眼、爱发牢骚；失恋者或从此玩世不恭，得过且过，寻求刺激、发泄心中不满。

自卑 是一种因过多的自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。在人际交往中，主要表现为对自己的能力、品质等自身因素评估

过低；心理承受能力脆弱；经不起较强的刺激；谨小慎微，多愁善感；常产生疑忌心理；行为畏缩，瞻前顾后等。自卑心理的产生主要来源于心理的消极的自我暗示，其具体表现为：

(1) 交往中的自卑心理往往是现实交往受挫，产生消极反应的结果。青少年在交往过程中常会遇到不能克服的障碍，导致交往挫折感的发生。

(2) 生理上的某些不足引起消极的自我暗示。

(3) 对自己智力估计过低带来的消极暗示。

(4) 对性格与气质自我评价带来的消极的自我暗示。

孤独 指青少年不愿投入火热的的生活，又抱怨别人不理解自己，不接纳自己。青少年产生孤独感主要有以下两点：独立意识的增长，自我意识的发展。

挫折 指愿望得不到满足时而带来的失望、压抑、沮丧、忧郁、苦闷等。导致青少年挫折心理的原因有：主客观矛盾，主观指青少年的自我需求，客观指满足其需求的现实条件；个性不完善，如情绪不稳定，认识片面，自尊心和好胜心过强等。