

绿色生活直通车系列

lǜ sè shēng huó zhí tōng chē xì lì

衣食住行 指南针

石中元◎著

*Yi Shi Zhu Xing
Zhi Nan Zhen*

找到有趣的适合自己的生存方式，是财富持续增长的终身保证。



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

绿色生活直通车系列

L u S e S h e n g H u Z h i T o n g C h e

衣食住行 指南针

石中元◎著

中华工商联合出版社

CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑: 蔡 今

封面设计: 李栋·孙希前

图书在版编目(CIP)数据

衣食住行指南针 / 石中元著. —北京: 中华工商
联合出版社, 2004

ISBN 7-80193-151-3

I. 衣… II. 石… III. 生活—知识—通俗读物
IV. TS97

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 058370 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编: 100027 电话: 64153909

网址: www.gslcbs.com.cn

中国伊协月华胶印厂印刷

新华书店总经销

880 × 1230 毫米 1/32 印张 7.5 160 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-7000 册

ISBN 7-80193-151-3/Z · 42

定 价: 16.00 元



引领时尚潮流 实践绿色生活

生活中有这样一种现象，两个人的年龄、学历相差无几，又同在一个单位甚至住在同一座楼房，但身体状态却极为悬殊。一个无病无灾、健康活泼，另一个则疾病缠身、早衰夭亡。为什么会出现这种现象？究其原因，除了遗传因素、个人先天秉性等情况外，一个不可忽视的问题是衣食住行中的差别。追求美好生活乃人之常情，但美好生活不是一句空话，美好生活贯穿于日常生活的细节之中。世上虽然没有什么灵丹仙草能保证人长生不老，但是通过科学的养生方法，延长人们的寿限，甚至冲破人类自然寿命的年限，实现健康长寿是完全可能的。只有科学地生活，具备相应的绿色生活以及养生、防病常识，学会清除日常生活中的环境污染，您才能健康快乐地工作学习、享受生活，您才显得年轻而健美。

其实做到这些并不难，这就需要您腾出一点时间，看一看这套《绿色生活直通车系列》丛书中的养生、防病“秘诀”以及衣食住行方法，每一条并不都对您有用，但必有一些内容能让您活得年轻，活得健康。如果您能认同其中的生活方式、养生方法，能在日常生活中躬身实践并从中受益，也就达到了本书的初衷和目的。

高消耗生产方式导致了对自然的掠夺和对环境的破坏，高消费的生活方式损害着我们的身体健康。为此，本书倡导绿色生活——选择有利于环境保护、有利于增加人们寿命的衣食住行。什么是“绿色生活”？绿色不仅仅是由树木、花草构成的风景，而且是安全、健康、清洁等等美好事物的象征。绿色生活是将环境保护与人们的衣食住行融入一体的新文明、新风尚的生活。可以将绿色生活概括五个方面——（1）节约资源、减少污染；（2）绿色消费、环保选购；（3）重复使用、多次利用；（4）分类回收、循环再生；（5）保护自然、万物共存。简朴、适度的绿色生活就是现代生活新时尚。如果你抛掉了生活中的那些难事，那些浪费奢侈，然后把时间、精力用在一些简单的事情上，做一些既有利于个人，又有益于社会环境保护的事情，你的生活必然会自在得多，你会享受到返璞归真的生活乐趣。

这套《绿色生活直通车系列》丛书是作者对现代生活的思索与体验，仅是一家之言，它给大家提供的是一种新的行为思路，一种新的生存生活方式的思考。需要说明的是，这套丛书所选药方（偏方、验方）仅供参考，请在医护人员的指导下使用。

绿

色

生

活

2



目 录

前言:引领时尚潮流 实践绿色生活 /1

1 生活中的——衣妆

首选生态衣 要穿“环保型” /1

绿色生态服饰走俏 /2

美人优雅的风度 /3

什么样的女性具有魅力 /6

根据脸型造发型,轻松自在做美人 /7

饰物让你漂亮健康 /11

戴首饰引起的疾病 /13

怎样消除金银首饰的污垢 /15

冬日护手的方法 /15

穿好丝袜 令美腿生辉 /17

大衣与毛衣的搭配技巧 /18

早春穿裙装不冷的秘诀 /19

秋季如何穿裙子 /20

勒紧腰带能致病 /20

婚纱照易染皮肤病 /21

挑选西服十要点 /22

白领男士着装要点 /23

西装的搭配与穿着 /24

您适合系哪种领带 /26

- 男袜搭配有讲究 /27
- 职业男士成功着装 /28
- 成功男士上班四要点 /30
- 男子着装十忌 /30
- 选鞋、穿鞋有讲究 /31
- 蚊帐最好长年使用 /34
- 衣服的清洗和收藏 /35
- 怎样收藏夏晾衣物 /37
- 冬装的收藏和洗涤 /38
- 好日子从一点一滴中养成 /39
- 生活简单,生活才有品位 /40
- 衣中的绿色生活 /42

2 生活中的——饮食

- 怎样洗手才能洗干净 /45
- 把好入口关 /46
- 如何健康地喝牛奶 /47
- 菜根、粮根可健身 /48
- 吃一些有益眼睛的食物 /50
- 清除体内毒害吃什么 /50
- 怎样做到平衡膳食、合理营养 /51
- 绿色食品与有机食品 /56
- 怎样选择少受污染的蔬菜 /58
- 使用防腐剂安全吗? /59
- 最佳饮料 —— 凉开水 /60
- 烹调用水小招数 /62
- 素食十大益处 /63
- 素食者美容而苗条 /64
- 孕妇不宜常吃素 /67
- 居家素食美味谱 /67



- 秋季养肺美食谱 /69
- 不良饮食当戒 /70
- 洋快餐与肥胖病 /71
- 贪食蛙、蛇、鸟肉,后患无穷 /72
- 不能吃的动物肉 /73
- 不可忽视饮食中的细节 /75
- 不要养成叼牙签的习惯 /76
- 窈窕细腰的食疗 /76
- 纤纤玉腿的食疗 /77
- “红颜常驻”饮食十法 /78
- 女性脱发的原因 /80
- 秀发光泽饮食方 /81
- 漫话茶饮保健 /83
- 茶为中老年的最佳饮料 /87
- 茶叶养生保健方 /89
- 返老还童茶组方 /91
- 产后巧用红糖 /92
- 生姜红糖茶 /93
- 美容茶方 /93
- 盛夏保健茶方 /94
- 塑料袋、塑料桶对人体有什么危害 /96
- 为什么说陶瓷器皿也要防毒 /98
- 为什么不能用报纸包装食品 /98
- 为什么说铝制品内不宜存放饭菜 /99
- 小心家用餐具致病 /99
- 提倡重复使用消毒过的筷子有什么好处 /100
- 防范环境激素危害有哪些办法 /102
- 食中的绿色生活 /103



3 生活中的——居住

- 家庭装修中的环境污染 /107

- 装修中的“隐蔽工程” /108
- 简化房屋装修 /109
- 家庭装修中的验收及平安入住 /110
- 居室平安须知 /115
- 选购环保家具有哪些标准 /116
- 清除家庭污染之策 /117
- 湿式扫除好处多 /119
- 家庭生活须防电磁辐射 /119
- 家庭装饰用绿化 /122
- 阳台花事 /124
- 为年迈父母营造温馨居室 /125
- 空气湿度低,小心过敏性疾病 /126
- 空气净化器,杀菌也藏污 /126
- 办公室前的小运动 /128
- 肢体舒展操 /128
- 生态环保办公室成为时尚 /129
- 清洁办公室的盆栽花木 /131
- 饲养宠物要防哪几种病 /132
- 受到动物侵害后怎么办 /134
- 怎样睡好觉 /136
- 好枕头,睡好觉 /139
- 不可蒙头睡觉 /140
- 送花的讲究 /140
- 送客出门的学问 /142
- 接受名片的礼节 /143
- 家宴待客的礼貌 /143
- 如何掌握开玩笑的分寸 /144
- 到外国人家做客应注意些什么 /145
- 外国人举办的宴会有哪些礼节 /145



4 生活中的——旅行

- 外出旅游及风天出行注意要点 /150



- 游览古典园林的妙趣 /151
- 逛步行街的乐趣 /152
- 选择公共交通出行有哪些好处 /154
- 出行为什么要各行其道 /155
- 要观鸟,不要关鸟 /156
- 改改随地吐痰等坏毛病 /158
- 出境游八提醒 /159
- 旅游生活注意事项 /160
- 蜜月旅游中的性生活 /161
- 反扒有奇招 /162
- 居民住宅、街头停车防范防诈骗对策 /164
- 怎样用好照相机 /166
- 外出购物,别忘了发票 /168
- 鉴别真假发票八招 /169
- 乘坐地铁时,遇到危险的自我保护措施 /170
- 行中的绿色生活 /174



5 生活中的——使用

- 怎样使用好电扇和空调 /178
- 使用洗衣机怎样讲究卫生 /179
- 怎样使用电熨斗 /179
- 怎样选购抽油烟机 /180
- 微波炉使用小技巧 /181
- 怎样安全使用燃气 /183
- 怎样保养自行车 /184
- 少用少吃含铅的物品 /185
- 清除旧家电的隐患 /186
- 家用电器中的环境保护 /187
- 怎样预防电器火灾的发生 /188
- 家庭火灾隐患及常备灭火装置 /189

火海逃生十要领 /191

在大商场购物时,又该如何逃生 /194

用中的绿色生活 /195

6

健康生活方式

“白领族”的健康状况不容乐观 /199

避开不好的生活习惯 /200

为什么说生命在于适量科学的运动 /202

为什么说步行高楼能健身 /204

提倡有氧运动 /206

步行掌握两个字三个原则 /206

人体六处需勤洗 /207

自然疗法有哪些 /208

看病如何少花钱 /211

中老年人慎用滋补药 /213

怎样鉴别药品的真伪 /214

用药有哪些误区 /215

为什么要对药物说“不” /216

最佳的服药时间 /220

服药有讲究 /221

常用药物服用期间的饮食禁忌 /224

内服中药应注意哪些问题 /225

孕妇、儿童用药注意事项 /228

哪些异常变化需要及时就医 /229

怎样分辨“症、证、综合征” /230

绿

色

生

活

通

本



生活中的——衣妆

首选生态衣 要穿“环保型”

色彩鲜艳的时装，使人漂亮、精神，但不少人会在与衣着染料密切接触的部位发生染料性皮炎，出现发红、灼热、斑疹、水泡、丘疹甚至糜烂、渗液等损害。如夹克衫引起的皮炎，常发生于手部与腕部；上装常在颈、腋和肘部屈侧；汗衫背心、胸罩、内裤、游泳衣则发生于胸、腹、背部；袜子在常系鞋带或鞋袪处最明显。由于皮肤受到一定的压力和摩擦，使纺织品的染料溶解于汗液之中，易与皮肤接触致病。要想预防纺织染料性皮炎，在购买衣服时最好选择不易脱色的纺织品，内衣裤以自然本色或白色为好。在衣服“上身”之前应清洗一次，以除去织物上残存的染料，如发现某种颜色的纺织品使您发生过敏性皮炎时，不宜再穿。

我穿的内衣“环保”吗？大概很少有人用“环保眼光”审视自己购买的内衣。由于内衣是贴身穿着的，因此其生态性能直接对身体产生影响，不能小视。谈到纺织品的生态安全性能，大多数国内消费者还不很清楚，其实在欧洲，早在10多年前消费者便就此提出了质疑：所使用 and 穿着的纺织品与服装制品是否会对人体造成伤害？事实上，人们的担忧不无道理。纺织品在生产加工过程中，尤其是在印染过程中

(例如甲醛)，不仅会对环境造成污染，而且在以后的使用和穿着过程中将对人体构成危害。为此，国际环保纺织协会于1992年制定了生态纺织品标准100，专门用来检测纺织品和服装上的有害物质。对通过测试和认证的产品授权使用生态合格标签，方便人们从市场上选购安全的纺织品。据悉，婷美公司已拿到我国内衣产品企业的第一张“绿卡”——《欧盟生态纺织品标准》认证证书。婷美内衣采用的抗菌材料爱米克纤维，是一种由英国发明的具有抗菌效果的功能纤维，抗菌效果在洗涤后依然良好。内衣要环保，要健康——这是人们的正当要求。

绿色生态服饰走俏

“来自衣橱里的疾病”这句话在欧洲广为流传。纺织品和服装的污染主要有两个来源：一是原材料，如棉、麻纤维在种植过程中，大量使用杀虫剂、除草剂和化肥，可导致农药残留在棉花、麻纤维之中；二是在原料储存和纺织品加工，如印染后整理等过程中，使用五氯苯酚等防腐剂、防霉剂、防蛀剂、甲醛等，可致使这些化学物质残留在纺织品和服装上。这些残留的化学物质在纺织品使用和服装穿用过程中，会不断释放出来，对人体造成种种危害：出现皮肤过敏（瘙痒、红肿）、皮肤出现血点或紫斑；有的人会患生态或变态反应性皮炎以及接触性皮炎；有的人感觉呼吸道不适、干咳，有的出现哮喘等症状；严重的诱发癌症。另外，用有毒化学物质加工纺织品和服装的同时，也会对环境造成污染。为此，有绿色标志的生态服装已博得人们的青睐，绿色生态服饰成了消费



者的首选。

绿色生态服饰体现了回归自然的生活哲学，充满了对生命的热爱之情。服装的生产和消费必须以环境保护为标准。一是简化：生产过程中不采用破坏生态环境的软化剂、漂白剂、染料和化学品；二是循环再造：包装用的纸袋由再生纸制成；三是再用：鼓励把旧衣物转赠慈善团体；四是再学习：创造人与人之间，人类社会与地球之间的平衡和睦相处。

香港的一些生态服装厂家设计概念是，“在提高生活水平之余又不损害地球”。在制衣过程中减少使用有毒的化学物质，衣服能进行生物分解。同时，较多地采用手工制作，以此支持世界各地的小型工艺合作社，增加当地人民的就业机会，并且着重从哥伦比亚购买蚕丝，以鼓励当地农民以养蚕取代种植可卡因。这反映出一种健康、博爱、回归自然的生活哲学。

人们在购买服装时，无法用肉眼辨别是否是环保产品，因此要认清包装上的环保标志，保护自己的身体健康。

美人优雅的风度

美人的标准

美容专家曾这样评论美人的标准：白种人的轮廓，黄种人的皮肤，黑种人的身材。据说伊丽莎白·泰勒具备这三个条件。

皮肤白皙，光泽细腻，富有弹性，人的精、气、神俱现，是自然健美的表现，说明脏腑、经络、气血运行正常。如果颜面晦暗、憔悴黛黑，或是痤疮褐斑

满面，说明脏腑失调、经络阻滞、气血失运——正是“脏腑藏于内，必象形于外”。

体形美是美人的重要标志，时代不同，标准也不同。公元15~18世纪，欧洲淑女理想的身材是：浑圆的身躯，丰满的臀部。也有人把女性的瘦弱，但具有媚态视为美。我国古代的人们则普遍以丰腴为美，具有“倾城倾国”之貌的杨贵妃，即是一位“富态”女子。

20世纪50年代的欧洲，经典美人有玛丽莲·梦露、伊丽莎白·泰勒，标准身型是丰满的胸脯、纤细的腰和浑圆的臀部。当代社会，世界多数国家对女性体形美逐渐形成了统一的认识，产生了大体一致的女性体型美的标准：

① 从整体看，无粗笨、肥胖、瘦长和比例失调感；

② 五官端正、与头部的配合比例协调；

③ 骨骼发育正常，关节不显粗大凸出、身体各部分的比例协调，给人以匀称感；

④ 双肩对称、略向后展、肩头圆润、微显下削、无耸肩和垂肩感；

⑤ 胸廓隆起，正、背面看略呈V型，乳房丰满而不下垂，侧视有明显的曲线美；

⑥ 腰细而有力，略呈圆柱形。腹扁平、腰围比臀围约细1/3；

⑦ 臀部圆满适度，不显下坠；

⑧ 下肢修长、大腿线条柔和小腿长；

⑨ 脊柱背视成直线、侧视具有正常的生理曲度；

⑩ 体态丰满，皮下脂肪适度。



女士优雅风度

“仪态”包括了姿势和风度。姿势是属于身体方面的，而风度则属于气质方面。美容的目的在于使一个女性有悦目的容貌；美姿的目的在于使女性有良好的形象。即使身材再优美，如果姿势不好，也不会好看的。胸部萎缩没有精神，即使容貌姣好，也显得不好看。垂胸、弯腰，下腹肥胖等，也多半是姿势不良所致。

世人都说英国女皇伊丽莎白姿势优美，殊不知，这是长期锻炼的结果。伊丽莎白在行程中，常有持续站立两小时以上的时候，因此小腿也不得不随时呈现紧张状态。她是如何维持其惊人的活力呢？其实就是靠敏捷的步行来维持。平日重要的训练内容之一是：抬头挺胸的皇室步行法。“皇室步行法”（敏捷步行法）就是要利落快步地走。抬头挺胸，干脆利落地走路。久而久之，自然而然地腹部便不会再凸起。平时多走路，控制饮食、保持充足睡眠，总之，坐、立、卧、行，举手投足之间，应有良好的姿势。下面介绍几种姿态，供优雅的女士参考。

站着等人的时候 把身体重心放在一条腿上，另一条腿则微曲，并且要拿出精神来，不要使自己弯腰屈背。另外，还要注意被等的人可能来的方向，如果被等的人走到你面前，你才如梦初醒似的吓了一跳，那是不礼貌的。如果等人的时间较长，两条腿的重心可以交替进行。

握手的时候 和善友好地望着对方的眼睛，身体微微向前倾，右手自然地轻轻握住对方的手片刻；如果手上有东西，不要挂在右肘弯上，而应用左手拿住。

说话的时候 说话大方、热情而清脆，一声声婉若银铃轻敲，甜美动人。令人感到亲切的往往是性格爽朗的笑声，让人感到愉悦快乐，即便所说的事情已淡忘了，但动人的语气和音调，给人以美好的回忆。

提手袋的时候 挺胸、抬头、收腹，腰要直，但步子不要迈得太大。

拾东西的时候 无论是穿裙子还是穿长裤，弯腰拾东西的时候，不可把屁股翘得高高的，应尽量把两膝并拢再蹲下，这样显得文雅美观。

坐下的时候 背部贴在椅背上，双膝应并拢，向左或向右微倾。如果坐的是很深的沙发，则尽量往里坐，但以腿能安稳（不宜摇晃）为原则。在公共场所，不可将鞋子脱下。

站起来的时候 拜访朋友在离开的时候，在起立之前应先将左手轻轻扶住椅把，一只脚往后放，然后徐徐起来。不可像突然弹起的皮球似的，一跃而起，那是很不文雅的。

什么样的女性具有魅力

零点公司公布的一项调查结果显示，“活力四溢”而又不乏“细腻”、有现代气质又兼重家庭的外向型南方妹最有可能当选“最具魅力的女性”。

最吸引人的女人，不一定是年轻漂亮的女人，而充满自信的女人最吸引人。快乐的女人最吸引人。快乐的女人如孩童一样自由、天真、无忧无虑。听到音乐就想跳舞，看到湖海就想戏水，一有树林绿草就想徜徉其间。

多才多艺的女人吸引人。忙着音乐舞蹈、阅读绘