

倡导健康理念，追求生活品质，生活难题迎刃而解，精彩生活从此开启。



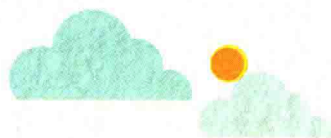
品质生活小窍门

张晨雯 主编

大众美好生活系列



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



大众美好生活系列

品质生活小窍门

张晨雯 ◎ 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

品质生活小窍门 / 张晨雯主编. — 济南 : 山东科学技术出版社, 2019.5

(大众美好生活系列)

ISBN 978-7-5331-9776-6

I . ①品… II . ①张… III . ①生活 - 知识 - 基本知识 IV . ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 014497 号

品质生活小窍门

PINZHI SHENGHUO XIAOQIAOMEN

责任编辑：于 军

装帧设计：侯 宇

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出 版 者：山东科学技术出版社

地址：济南市市中区英雄山路 189 号

邮编：250002 电话：(0531) 82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者：山东科学技术出版社

地址：济南市市中区英雄山路 189 号

邮编：250002 电话：(0531) 82098071

印 刷 者：山东新华印刷厂潍坊厂

地址：潍坊市潍州路 753 号

邮编：261031 电话：(0536) 2116806

规格：小 16 开 (170mm × 240mm)

印张：11.5 字数：158 千 印数：1~3000

版次：2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月第 1 次印刷

定价：42.00 元

主 编 张晨雯

副主编 刘 霞 陈 平

编 者 王秀丽 王 静 刘纪军 刘 芹
李玉喜 李炳庆 李 瑞 李慧丽
辛 红 张玲玲 侯 丽 徐 力
徐建桥 高 鹏

编者的话

所谓“美”，自然离不开美学、美感，在你的生活中创造美、发现美，需要你放慢生活的节奏，学会品味生活并且做出智慧的选择。创造美好生活是一种艺术，或者说是一种“魔法”，能够让人的感官或者心理产生愉悦。你只有内心丰盈、恬静，怀着一颗感恩之心，才能注意到、感受到、看到存在于你身边的美。

当前人们的物质和精神生活都极大丰富了，倡导科学、健康、文明的现代科学生活方式，引导人们树立科学的人生观、富而思进，不断提高生活质量，是我们需要思考和研究的课题。我们作为现代人，要了解中国传统文化和传统生活方式，不断取其精华、去其糟粕，重新定位自己的生活方式坐标。本丛书涉及中国传统文化、品质生活、妇幼保健、家庭用药、安全用水用电等方面，让你了解什么是品质生活，如何保持健康向上的生活理念，如何解决生活细节的难题，从而更好地规划人生、品味人生、享受人生。

目 录

一、生活理念	1
二、健康美食	17
三、食有学问	38
四、居家生活	63
五、饮茶有道	93
六、品酒知香	107
七、健身运动	119
八、百病百治	139
九、养生之道	161

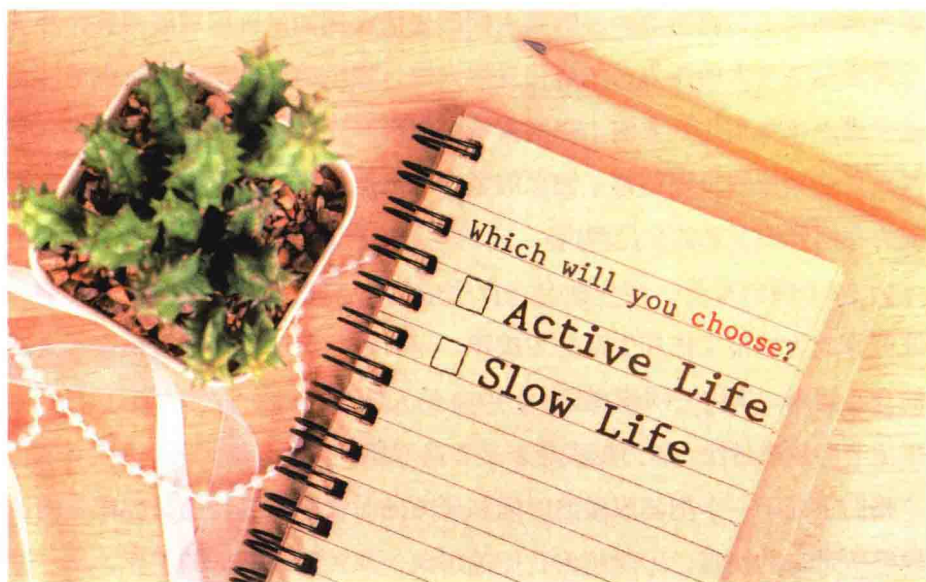
一、生活理念

1. 慢生活

富兰克林说过：“时间就是生命，时间就是金钱”，这对大多数中国人来说是至理名言。“慢生活”的价值理念已经渗透到人们的生活、学习和工作过程中。“你不能实现慢生活，但却可以实现慢节奏、慢速度、慢饮食、慢心态。”

学会“慢生活”，可以从运动开始。慢运动可以提高生活品质，慢速度、慢动作所带来的是内心放缓。如今，“每天一万步”的健身方式相当流行，医学研究表明，每天步行1小时以上的男子，心脏局部缺血的发病率是不运动者的1/4。

学会“慢饮食”。细嚼慢咽可以使唾液分泌量增加，唾液里的蛋白质进到胃里以后，可以生成一种蛋白膜，对胃起到保护作用。所以，吃饭时



细嚼慢咽的人，一般不易得消化道溃疡病。细嚼慢咽还有节食减肥的好处。

慢生活与个人资产的多少无关，也不用担心会助长你的懒惰情绪，影响你的事业，因为慢是一种健康的心态，是一种积极的奋斗，是对人生的高度自信，是一种高智、随性、细致、从容地应对世界的方式。它只会让你更高效，更优雅，更接近幸福。

(1) 原因：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”调查显示，90%的中国大城市白领因忙碌而处于亚健康状态。“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。”健康的核心就是亲近自然，顺应自然。

中国当代学者林语堂，被誉为中国古典文化的最佳传承者之一。他崇尚“自由和淡泊”、“智慧而快乐的生活哲学”。他在《生活的艺术》一书中写道：“让我和草木为友，和土壤相亲，我便已觉得心满意足。我的灵魂很舒服地在泥土里蠕动，觉得很快乐。当一个人悠闲陶醉于土地上时，他的心灵似乎那么轻松，好像是在天堂一般。事实上，他那六尺之躯，何尝离开土壤一寸一分呢？”

现在中国人都在为了账单、房子而忙碌工作。中国发展节奏过快，诸多负面问题也初露端倪，影响着人们的生活。例如，资源过度消耗，环境承受着越来越大的压力；城市化发展太快，城市的房价产生了巨大泡沫；社会进入“汽车化”太快，一些大城市似乎一夜之间就变得拥堵不堪，空气质量受到威胁，还加剧了能源的紧张。欲速则不达，所有这些弊端，都成为我们要慢下来的充足理由。

(2) 提出背景：当今社会，竞争白热化，每天高速度、快节奏地奔波劳碌成为城市工作和生活的主旋律。超时、超负荷工作严重损害了人们的身心健康。国内一项调查显示，84%的人认为自己生活在“加急时代”，生活节奏越来越快、压力越大越来越是普遍现象。英国有位时间管理专家说：“我们正处于一个把健康卖给时间和压力的时代。忙，特别是心理上的忙碌感所带来的伤害，可能超出我们的想象，那种不眠不休的工作，是一种

自杀式的生活。”

在我国，也有心理健康专家适时提出了“慢生活”这一理念。我们应该静下心来思考：什么是人生的真谛？人生在金钱方面看似相对丰富了，但导致了生活质量下降，影响到个人的身心健康。专家认为，生活要归于简单，工作要抓住重点，在职场忙得焦头烂额、筋疲力尽的人士，不妨梳理梳理心理，让生活节奏慢下来。

慢生活的提出，是对国人生活质量和生存状态的一种反思，放慢生活节奏是一种技巧，同时也是健康、积极、自信的生活态度。“慢生活”没有固定模式，可以从身边的一点一滴做起，从慢一点吃饭开始，到慢走、慢运动等。有专家因此提倡“节奏慢下来，效率提上去，心态平下来，健康升上去”。

(3) 慢生活方式：该是时候停下脚步，慢慢地享受生活了。享受亲情、爱情、友情的美好，享受树木、花朵、云霞、溪流、瀑布以及大自然的形形色色，享受艺术、旅行、读书等精神上的补给。将身心融入大自然中，是实现慢生活的一个途径。中国人大都喜欢陶渊明，他田园诗中所描绘的“有良田美池桑竹之属，阡陌交通，鸡犬相闻”，至今仍为人们所向往。在他的《桃花源记》里，因为大自然的田园风光如此之美，人的心情变得从容淡然，竟然连时间都忘记了，不知今昔是何世。

慢生活是由“慢食”发展而来的一系列慢生活方式，以提醒生活在高速发展时代的人们，慢下来关注心灵、环境以及传统文化，在工作和生活中适当地放慢速度。慢生活不是拖延时间，而是让人们在生活中找到平衡，张弛有度、劳逸结合，提高生活质量，提升幸福感。人们平时可以从以下几个方面慢下来。

①慢慢吃：吃饭狼吞虎咽，看似争分夺秒，其实既享受不到食物的美味，对健康也没有益处。从吃饭开始放慢速度，细嚼慢咽，充分享受美食带来的乐趣，还能缓解人的紧张、焦虑情绪。

②多沟通：下班回到家，吃完晚饭后，大多数人都是在看电视、上网、

玩手机中度过睡觉前的时间。将电视、电脑、手机关掉，与家人一起到户外散步，加强与人面对面的沟通，让心情真正放松平静下来。

③慢阅读：挑一本好书，每天利用半小时的时间，慢慢阅读，细细品味，既能达到良好的阅读效果，也能够给心灵带来更多的愉悦和享受。

④规律作息：失眠是快节奏生活的一个典型表现。人们应该保证每天8个小时的睡眠。到了晚上，就应该将生活节奏放慢，让身心彻底放松，最晚不超过23点睡觉，做到早睡早起。

⑤舒缓运动：选择太极拳、瑜伽、散步、慢跑等舒缓的运动，比断断续续地剧烈运动对身体有益。舒缓的运动不仅能消除疲劳，还能抚慰疲惫的心灵，缓解心理上的压力，调整身心平衡。

⑥改变出行方式：一些上班族上下班开着车，总会觉得前面的车开得太慢，心急火燎、行色匆匆。不如定期换种出行方式，改成骑车、乘公交或换乘地铁出行，路途中慢慢欣赏外面的风景，体验市井人情。

“慢生活”已渗透到生活的方方面面，吃有慢餐，行有慢游，读有慢读，写作有慢写，教育有慢育，恋爱有慢爱，设计有慢设计，锻炼有慢运动……无处不在地提醒人们放缓脚步，享受人生。慢生活并不是将每件事都拖得如蜗牛般缓慢，而是要尽量以音乐家所谓的正确速度来生活。

2. 极简主义生活

极简主义生活是对自由的再定义，简约即是身心舒适。极简主义生活一般表现为：环境简洁，物质单一，事业专注，爱情专一，社交简单，言语简短。

（1）前提：“简化”是有底线的，并不是所有的生活和事务都可以被简化，所以我们应该首先考虑“简化”的前提。

①“简化”应该保留你所必需的。“简化”始终涉及一个对底线的探讨。怎样的生活才是最简单的？我们不能省略那些个人所必需的部分。例如，要不要孩子。虽然孩子是一种生活负担，但中国大多数人仍然认为孩子是

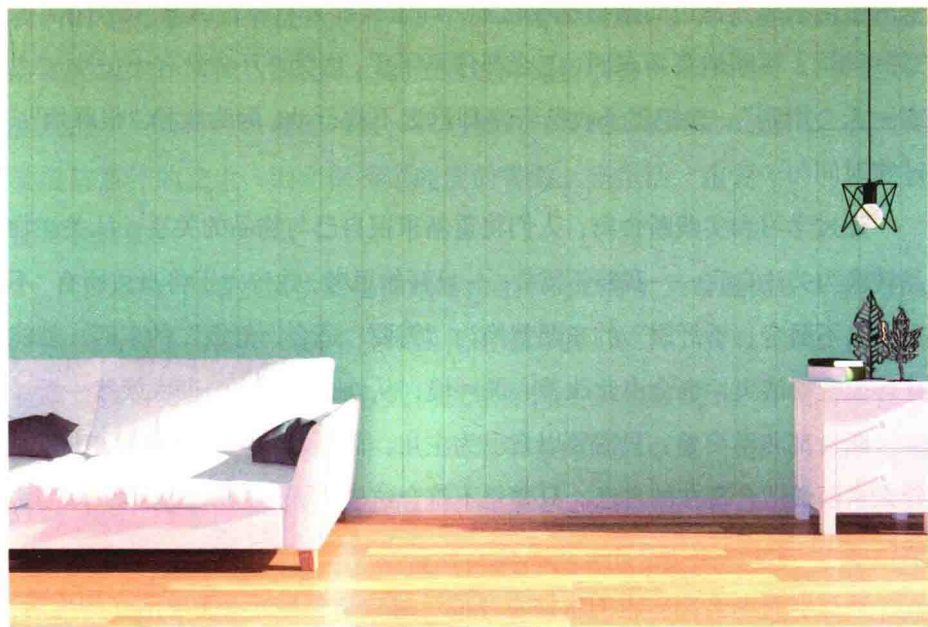
“幸福”必不可少的组成部分。所以，对大多数人而言，“孩子”就是生活不可简化的一部分。

②“简化”应该尊重个体之间的“差异性”。“简化”的标准具有个体差异性，对某些人来说是不可缺少的东西，对你来说也许就是可以省略的。当今的家庭类型和社会结构日益多样化。如果有人认为每一个人都必然地适合于“结婚生子”，那就没有充分尊重个体之间的差异性。

③“简化”应该符合“自然”和“容易”的标准，不然难以持久。例如，我们刚刚收拾完房间的时候，看起来会非常整洁。但是，过了一段时间之后，它又重新开始混乱。原因也许在于我们没有照顾到日常生活的需要，把一些经常使用的物品统统放进了柜子里，这样“高难度”地保持整洁，势必难以长久。

④“简化”不能改变太多或太剧烈。“简化”之后不能让人感到极大的不适应。我们的生活应该保持相对的稳定，争取“稳中有变”，而不是进行剧烈的、跳跃性的转变。

⑤从总体来评估“简化”的效果。我们不能简化了某些部分，而使其



他部分变得更加复杂，否则，那不是“简化”，那是变相的“复杂化”。我们对生活应该有一个通盘的考虑，并需要从总体上来评价“简化”的效果。

⑥“简化”是对于自己的生活而言的。“极简”本身只是一种最终的目标或趋向，而不是固定的标尺，也不是一个确定的、适合于每一个人的相同标准。我们无法说，谁的生活、怎样的生活能称为“极简主义生活”。实际上，每一个人的生活很难与其他人的生活相比较。但我们能够说，相对于你以前更为繁忙的生活，你现在的的生活已经进行了最大可能的“简化”，并且不能再被“简化”了，这就是“极简单主义生活”。

（2）断舍离：日本美学有一种叫做宅寂之美，它讲的是简约、静谧和禅韵。断舍离就是要将物消减到本质，但不剥离它的韵味，保持空间、物的干净纯洁，却不剥夺生命力的一种表现方式。这应该就是断舍离物化方面所追求的精髓吧。把自己从过多的负累中解脱出来，腾出空间、时间和精力，真诚对待每件物品、每件事和每个人，慢慢过上既轻快又有品质的生活。它不强迫自己在过多的选择和应对中面面俱到，却又对精挑细选后的周围事物保持一定的自律不松懈，不费力地刚刚好，就是断舍离要追求的生活状态。身边的杂物越堆越多，却怎么都丢不掉，因为“舍不得”、“好可惜”；不断地买新东西，怎么都停不了手，因为“万一没有……”、“总有一天会用到”；想把屋子收拾干净却迟迟不肯行动，因为收拾“很麻烦”、“费时间”……

通过学习和实践断舍离，人们将重新审视自己与物品的关系，从关注物品转换为关注自我——我需不需要，一旦开始思考，并致力于将身边所有“不需要、不适合、不舒服”的东西替换为“需要、适合、舒服”的东西，就能让环境变得清爽，也会由此改善心灵环境，从外在到内在，彻底焕然一新。

断舍离非常简单，只需要以自己为主角，而不是以物品为主角，去思考什么东西最适合现在的自己。只要是不符合这两个标准的东西，就立即淘汰或是送人。

通过实践断舍离，人们将清空环境、清空杂念，过上简单清爽的生活，

享受自由舒适的人生

（3）具体方法：

①约简：极简主义生活方式遵循“减法”原则，例如，去除一些无聊的应酬、不必要的人际交往和多余的工作等等。只有去除繁芜，才能突出一些具有决定性意义的关键任务，才能把有限的时间和精力投入其中。去除繁芜的一个前提是，在特定的时间段内应该有一个或几个明确的中心目标，并能够简化自己的欲望，约束自己的行为。例如，有人上网本来是为了查询某个特定的信息，但不停地被网页上其他的内容所吸引，从一点游走到另一点，结果在不知不觉中浪费了大量的时间，却依然没有完成原来的任务。

②重复：重复在这里，并不是一个使生活复杂化的贬义词。所谓“重复”，是指相同的部分在不同时段或空间内反复出现。在极简主义音乐之中，就存在单一曲调的重复。相同的音节或音素的反复出现，使曲调大大简化，形成了清淡、平静和从容的音乐风格。我们可以用重复的方法让生活变得简单。因为重复有多种功能，它可以减少对感官的刺激，减轻记忆负担等。我们的手机号码如果是三连号（3个号码连续重复），那么记忆的负担就会减轻很多。这种“简化”，就是通过降低新事物、新情境对人的刺激而实现的。当新情境出现的时候，我们被迫耗费更多的精力去适应，并时刻要提防意外的发生，因而保持了高度的警觉。当生活“重复”时，一切就能驾轻就熟。

③秩序：极简主义生活也强调维持生活的秩序。只有遵循生活的秩序，才能带来真正的简单。在不应该简化的地方偷工减料、省时省钱，往往会把事情搞得更加复杂。例如，我们应该保持办公室的秩序，即使每天需要多花几分钟的时间，也要把书籍、纸笔和文件放回原处，把办公桌收拾得井井有条，逐渐形成良好的习惯。

④高效：极简主义生活不等于什么都不干，而是要提高时间的利用率，无论这些时间是用于休闲，还是工作。精力集中地做工作，或完全放松地

享受闲暇时间,都能使我们精力充沛、神采飞扬,并相对地拥有更多的时间。时间的有限性则迫使我们集中精力,不允许自己拖延和怠慢工作,并计划好怎样休息和娱乐。

“简化”生活集中体现了“极简主义”崇尚理性、规则、秩序、高效的现代主义风格,能“化繁为简”,减轻人们的压力和负担。“极简主义”更多地指向一种生活态度和价值观念。

3. 低碳生活

低碳生活(Low Carbon Living),就是指在生活中要尽力减少所消耗的能量,特别是二氧化碳的排放量,从而减少对大气的污染,减缓生态恶化。主要是从节电、节气和回收3个环节来改变生活细节,减少对生活的污染。

低碳指较低(更低)温室气体(二氧化碳为主)的排放,低碳生活可以理解为:减少二氧化碳的排放,低能量、低消耗、低开支的生活方式。低碳生活意味着更健康、更自然、更安全,返璞归真地去进行人与自然的活动。当今社会,随着人类生活发展,生活物质条件的提高,对人类周围



环境也带来了影响与改变。低碳生活对于普通人来说是一种生活态度，同时更是一种可持续发展的环保责任。

如今低碳这种生活方式已经悄然走进中国，不少低碳网站开始流行一种有趣的计算个人排碳量的特殊计算器，以生动有趣的动画型式，不但可以计算出日常生活的碳排放量，还能显示出不同的生活方式，住房结构以及新型科技对碳排放量的影响。

低碳是人们推进社会进步的新方式，我们要注意节电、节气、熄灯 1 小时……从这些生活点滴做起。除了植树，有人买运输里程很短的商品，还有人坚持爬楼梯，形形色色，有的很有趣，有的不免有些麻烦。但前提是在不降低生活质量的情况下，提高“节能减排”意识，改变自己的生活方式或消费习惯，一起减少全球温室气体（主要减少二氧化碳）的排放，意义十分重大。“低碳生活”节能环保，有利于减缓全球气候变暖和环境恶化的速度。

低碳生活是一种经济、健康、幸福的生活方式，它不会降低人们的幸福指数，相反，会使我们生活得更加幸福。

（1）背景：200 多年来，随着工业化进程的深入，大量温室气体（主要是二氧化碳）的排出，导致全球气温升高、气候发生变化，这已是不争的事实。倡导和践行低碳生活，已成为每个公民建设生态文明义不容辞的环保责任。

低碳生活虽然主要靠人们自觉转变观念加以践行，但也需要政府营造一个助推的制度环境，包括制订长远战略，出台鼓励科技创新等政策，实施财政补贴、绿色信贷等措施，也需要企业积极跟进，加入发展低碳经济的“集体行动”。实现低碳生活是一项系统工程，需要政府、企事业单位、社区、学校、家庭和个人的共同努力。

（2）温室效应的危害：美国媒体 2009 年 12 月 5 日发表的一项研究成果指出，地球“发热”也给人类的健康造成了巨大危机。

①过敏加重。研究显示，随着二氧化碳水平和温度的逐渐升高，花期

提前来临，让花粉生成量增加，使人们春季过敏症状加重。

②物种正在变得越来越“袖珍”。随着全球气温上升，生物形体在变小，这从苏格兰羊身上已现端倪。

③肾结石患者增加。由于气温升高、脱水现象增多，研究人员预测，到 2050 年，将新增泌尿系统结石患者 220 万人。

④外来传染病暴发。水环境温度升高会使蚊子和浮游生物大量繁殖，使登革热、疟疾和脑炎等病症时有暴发。

⑤夏季温度升高，凉风减少会加剧臭氧污染，极易引发人的肺部感染。

⑥藻类泛滥引发人类疾病。水温升高导致蓝藻迅猛繁衍，从市政供水体系到天然湖泊都会受到污染，从而引发人的消化系统、神经系统、肝脏和皮肤疾病。

（3）低碳生活方式：在提倡健康生活的今天，“低碳生活”已不再是一种理想了，更是一种“爱护地球，从我做起”的生活方式。

每天的淘米水，可以用来洗手、洗脸、洗去含油污的餐具、擦家具、浇花等，干净卫生，天然滋润。

将废旧报纸铺垫在衣橱的最底层，不仅可以吸潮，还能吸收衣柜中的异味；废旧报纸还可以擦洗玻璃，减少使用污染环境的玻璃清洁剂。

用过的面膜纸可以用它来擦首饰、擦家具的表面或者擦皮带，不仅擦得亮，还能留下香气。

浸泡过后的茶叶渣，把它晒干，做一个茶叶枕头，既舒适，又能帮助改善睡眠；茶叶渣还可以用来洗碗，作手工皂的原材，晒干后可吸异味。

出门购物尽量自己带环保袋，无论是免费或者收费的塑料袋，都要减少使用。出门自带喝水杯，减少使用一次性杯子。

多用永久性的筷子、饭盒，尽量自带餐具，避免使用一次性的餐具。

养成随手关闭电器电源的习惯，避免浪费电力。

尽量不使用空调、电风扇，不太热时可用扇子降温。

夏天开空调前打开窗户通风换气，开电风扇让室内先降温，再开空调

（调至 25 ~ 26℃，最好 26℃以上），用小风，这样既省电也低碳。

用过的塑料瓶，洗干净后可用来盛各种液体物质（也可以盛放一些豆类）。

食物废料、残渣，可以用作肥料。

短途出行建议坐公交车、地铁，或者骑自行车，少开一天车，减少尾气排放。

少用纸巾，重拾手帕，保护森林，低碳生活。

每张纸都双面打印、双面写，充分利用。

随手关灯、开关、拔插头，也是个人修养的表现；不坐电梯，爬楼梯，省下大家的电，换自己的健康。

洗澡水可以涮拖把，冲洗马桶。

关掉不用的电脑程序，减少硬盘工作量，既省电又维护你的电脑。

认为把水龙头开到最大，才能把蔬菜、盘碗洗干净，那只是心理作用。

可以理直气壮地说，衣服攒够一桶再洗，不是因为懒，而是为了节约水电。

把一个孩子从婴儿期养到学龄前，花费确实不少，部分玩具、衣物、书籍用二手的就好。

定期检查轮胎气压，气量过低或过足都会增加油耗。

定期清洗空调，不仅为了健康，而且可以省不少电。

洗衣机开强挡比开弱挡更省电，还能延长机器寿命。

电视机待机时的耗电量是开机时的 10% 左右，这笔账算起来还真不少。

冰箱内存放量以 80% 为宜，放得过多或过少都费电。

衣服多选棉质、亚麻和丝绸，不仅环保、时尚，而且优雅、耐穿。

在午休和下班后，关掉电脑电源；手机一旦充电完成，立即拔掉手机充电插头。

少买不必要的衣服。服装在生产、加工和运输过程中，要消耗大量的能源，同时产生废气、废水等污染物。每人每年少买一件不必要的衣服，可节约 2.5 千克标准煤，相应减排二氧化碳 6.4 千克。如果全国每年有 2 500 万人做到