



生活技巧 4000



武逸、梁泳 等编著

上海人民出版社



天天



诀窍

生活技巧
4000



武逸、梁泳 等编著

天天  诀窍

上海人民出版社

责任编辑 陈惠玉
封面装帧 徐宇清
王建纲

天天多诀窍
——生活技巧 4000

武逸 梁泳等 编著

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海新华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 18.5 插页 5 字数 445,000

1997 年 12 月第 1 版 1998 年 4 月第 3 次印刷

印数 20,001, - 40,000

ISBN7-208-02645-9/G·403

定价 22.00 元

导 读

这是一本介绍生活技巧的傻瓜型的图书,它以简练通俗的语言、丰富密集的信息量,向你快速传递现代生活所必需的常识和技巧,给你带来乐趣、智慧和方便。

人人都希望健康长寿,家家都向往生活幸福美满,事事都能得心应手事半功倍,处处都可顺畅通达左右逢源。这是普通人的生活理想。本书就是为实现这样的理想准备的。本书收集了中外流行的养生术,介绍古今通用的食疗法,有巧妙实用的家政技能,也有精彩纷呈的生活窍门。

本书的特色——

一、内容丰富多采、涉及广泛,编者选编参考了中外书报杂志的有关内容,并且根据生活实践增加了许多条目,条目众多而繁杂,以后又经过依据以生活中最实用最常见的内容为原则的严格筛选,使本书具备亲切生动、深入浅出、贴近生活的特点。

二、本书的内容具有科学性,不少条目属于高新科技知识,书中不仅告诉你怎么做,而且讲明这样做的道理,助你心领神会、触类旁通。

三、本书的形式是每天选八个以上的窍门,侧重于季节与月份的特点来编排的,还注意条目长短结合、错落有致,适合于男女老少闲暇时间随便翻翻,在轻松愉快中学到生活本领。书后还附有索引目录,分类排列,便于需要时查索。

四、本书汇集了众多人的生活经验与智慧,经过实践的检验,具有较强的操作性。既有一看就懂、一试就灵的质朴风格,

也有百看不厌、屡试不爽的永恒魅力,是你步入现代生活的可爱向导。让生命在健康中走向辉煌,让辉煌在家庭中得到体现。

1月

111

“健康之神”——笑

德国生物学家农涅在 92 岁高龄时把他的健身秘诀归结为一个字——笑。我国民间盛传“笑一笑，十年少”的谚语。

笑的作用越来越为人们所重视，各种研究笑的机构应运而生。原联邦德国成立了“笑的中心”、“笑的广场”；美国推广“笑疗法”，洛杉矶一家医院在出院病人的医嘱上写着“每天笑 15 分钟”；有些疗养院让休养者阅读幽默小说，观看喜剧，称为定时服用的“笑剂”。笑已成为人们心目中的“健康之神”。

笑为何能治疗疾病，增进健康呢？据研究，一次尽情的欢笑，等于进行一次适度的体育锻炼，在笑的过程中，面、颈、胸、背、腹、肩和肌肉、关节、韧带都发生有益的活动。人的脸、颈集中了许多肌肉，表情严肃的人，有 17 块肌肉处于紧张状态，而微笑的人只有 9 块肌肉是紧张的。大声欢笑时，几乎所有的肌肉都参加了活动。

伴随着笑，胸廓扩大，增加了肺活量；笑能加强内脏功能，促进血液循环；笑使内脏得到了十分有益的按摩，消化功能会增强，大便变得通畅；笑能消除紧迫，驱散忧郁，增强记忆，改善睡眠。

因此，归结笑有十大好处：1. 增加肺的呼吸功能；2. 清洁呼吸道；3. 抒发健康的感情；4. 消除神经紧张；5. 放松肌肉；6. 散发多余精力；7. 驱除愁闷；8. 减轻“社会束缚感”；9. 有助于克服羞怯情结；10. 能乐观对待现实。

1月 21

判断方向二妙法

1. 看北极星 寻找北极星,可先找北斗星,它是由七颗明亮的星组成。形状像一把勺子,然后将大熊星座勺子头上的甲乙两星连成一条直线向前延长,在两星间隔的五倍的地方,有一颗明亮的星就是北极星。找到北极星后,人面向北极星的正前方是北,背后是南,右边是东,左边是西。

2. 看月亮 农历每月十五日,月亮很圆,叫做满月。这时看月亮,晚上6时它在东方,子夜在正南方,次日早晨6时在西方。农历初五、六,月球被照亮的只是一小部分,成为月牙。这时看月亮,晚上六时大约在西南方,半夜在西方,农历二十三日前后,月亮被照亮的也只是一部分,又成了月牙。这时看月亮半夜十二时出来的时候在东面,早上六时约在南方。

珠宝首饰与婚龄

世界上许多国家,尤其是欧美和日本,自古就有在结婚纪念日赠送首饰的习惯,且逢五逢十更为珍贵。结婚15周年称水晶婚;20周年称白金婚;25周年称银婚;30周年称珍珠婚;35周年称翡翠婚;40周年称红宝石婚;45周年称蓝宝石婚;50周年称金婚;55周年称绿宝石婚;60周年称钻石婚;65周年称星光蓝宝石婚。

看鼻子知健康

专家们认为,从一个人的鼻子可大致知道他的健康状况。如果鼻子很硬,可能是有动脉硬化的迹象,或胆固醇太高,心脏脂肪积累太多。如果鼻子发生肿块现象,表示胰腺和肾脏有毛病。如果鼻尖发肿发红,表示心脏可能也发肿,正在扩大。红鼻

尖表示心脏和血液循环系统发生毛病，鼻尖带有棕色、蓝色或黑色现象表示脾脏和胰脏出了问题。

穿红装利健康

大气中的臭氧每减少 1%，照射到地面的紫外线就要增加 2%，而皮肤癌的发生率则增加 4% 左右。在阳光下穿红色衣裙能减轻紫外线对皮肤造成的损害。这是因为紫外线是位于太阳七色光谱中最远离红色光谱线的波长最短的射线，它易被波长最长的红色可见光接纳吸收住，因此穿红衣服能够吸收、滤掉更多的太阳紫外线，从而可减弱紫外线对皮肤的损害。

鲜花保鲜法

蔷薇花。在其剪口处用火炙一下，再插入瓶中。

菊花。在养菊花的清水中，加进微量的尿素或土壤浸出液，可使瓶插菊花长达 30 天才凋谢。

白兰花。晚上用湿布包裹，白天揭开，可使花的凋谢时间推迟 2~3 天。

芙蓉花。先插入热水中一二分钟，再插入凉水中。

大丽花、牡丹花。剪口浸入热水中片刻，再插入冷水中。

山茶花。插入淡盐水中。

百合花。插入糖水中。

栀子花。在水中加 1~2 滴鲜肉汁。

水仙花。插养在千分之一的淡盐水中。

打针结块消除有方

打针几天后，在针眼部位会出现结块，这是由于药物未被吸收引起的。遇到这种情况，可取一块生土豆，切开敷于结块部位，能消除结块。

木砧板“吃”细菌

专家们实验证明：木砧板本身具有极佳的防污作用。他们将一些有害人体的细菌涂在各种砧板上达三分钟之久，发现木

砧板上的细菌递减 99.9%，而同样方法塑胶砧板上的细菌依然存在。然后让这些染有细菌的砧板在室温中过夜，塑胶砧板上的细菌增加了几倍，而木砧板上的细菌却消失得无影无踪。原来是因为树木对抗细菌已有久长的历史，木砧板虽只是树木的一小部分，但它对抗细菌的能力是不变的。

1月 31

能吃“去”体内脂肪的八种食物

1. 茶。可降低血脂和胆固醇水平，增强微血管壁的韧性，抑制动脉粥样硬化。云南生产的沱茶，每天饮 3 杯，即可使血液中的脂肪大大降低。

2. 葱蒜。洋葱含前列腺素，有舒张血管，降低血压功能，还可预防动脉粥样硬化。大蒜所含大蒜精油具有降脂效能。大蒜所含硫化化合物的混合物可减少血中胆固醇和阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白，保护心脏动脉。

3. 苹果。含有丰富的钾，可排除体内多余的钠盐，如每天吃 3 个以上苹果，即能维持满意的血压。

4. 牛奶。含较多的钙质，能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，也可减少人体对胆固醇的吸收。

5. 燕麦。含极丰富的亚油酸和丰富的皂甙素，可降低血清总胆固醇、甘油三脂和 B 一脂蛋白，防止动脉粥样硬化。

6. 玉米。含丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素 E 等，具有降低血清胆固醇的作用。印第安人几乎不患高血压、冠心病，主要得益于主食玉米。

7. 鱼。是一种高蛋白低脂肪食品，含有人体必需的多种不饱和脂肪酸，具有抑制血小板凝集和降低胆固醇的作用，并可健

脑益智。

8. 菊花。有降低血脂的效能和较平稳的降血压的作用。在绿茶中渗杂一点菊花对心血管有很好的保健作用。

1月 4日

列车的“语言”

1. 一声长鸣代表的意思最多。机车起动或将到站,前方有道口、桥梁、隧道等,发现有人在铁轨上行走,火车就会长鸣示警。2. 一长三短,是发现危险情况或列车出了大事故的救援信号。3. 连续短鸣,是发现意外情况向邻线火车报警;1短声是通告车距有3车远;2短声是5车远;3短声为10车远。4. 2长声,那是报告火车要后退了。

自制花肥

有些初学养花的人,常常为没有花肥而发愁。其实,日常生活中水果皮、烂菜叶,可直接拌入2/3沙土,装入小桶或盆罐等容器内,用泥封口沤成腐殖土,便成了一种很好的盆花土壤。杂骨蛋壳和鱼鳞片,是很好的盆花基肥,如再泡制发酵成含磷追肥,则能使花儿鲜艳和果硕籽缀。特别是鸡鸭禽毛、牲畜蹄角和猪毛、头发、指甲,如直接埋入花盆盆边土内或浸泡沤制,便是很好的磷肥,其肥效能持续两年以上。药渣是一种干净、含养分比较多的肥料,拌入盆土表面,能逐渐改良盆土,且能保持盆土湿润。如果浸泡沤制成腐熟的肥水,即成很好的追肥。剩茶水、淘米水和草木灰,都有一定的氮、磷、钾成分,能使花木根系发达、枝繁叶茂。

老人用抗生素的三种副作用

1. 胃肠功能紊乱:四环素、红霉素可引起腹泻、腹胀、消化

不良;磺胺类药物可致胃纳减退。

2. 肝脏受损:四环素、氯霉素和红霉素、麦迪霉素,由于老年病人药物半衰期延长,对肝脏的毒性增加。

3. 肾脏受损:庆大霉素、链霉素在老年人中肾脏毒性反应高于青年人近三倍,并易致肾小管急性坏死。四环素能促使蛋白分解,在有肾损害时,使用此药会发生危险。

“不粘锅”使用要诀

1. 不能放在旺火上干烧干烤。否则锅底涂层使用寿命缩短。2. 火头逐步升温。如用旺火,应先用文火预热。3. 用木铲等非金属非硬锐锅铲。无论炒菜、炒年糕、煎鱼都不粘底,所以无须用铲子铲锅底。用筷子也能烧菜。4. 清洗窍门。用毕应让锅体降温后再清洗,清洗时,一般采用海绵或丝瓜筋。每次洗涤后,可在锅内涂少许食油。

人体免疫力并非越高越好

人体免疫力有双重性,它不仅是机体的“朋友”,有时,还是“潜伏”在机体内的“敌人”。免疫作为机体的“朋友”时,具有三大主要功能:防疫功能、稳定功能和监控功能。患病没有用药自愈,就是免疫力发挥的作用。但是,如果机体的免疫调控失灵,免疫可成为机体的“敌人”。如免疫的防御功能过高,可发生“过敏反应”。常见的有荨麻疹、哮喘、肾小球肾炎、接触性皮炎、甲状腺功能亢进等。

海藻的新功能

海藻有消肿块、下水肿的功能,还具有降血压、降血脂、减低血液粘稠度和抑制病菌的作用。但是,人们对海藻的功能远没有完全开发。美国科学家发现,在夏威夷海滩沐浴后的人所以感到肌肤细嫩光滑,是因为海藻中的大量阴离子改变了海水水质。它含多糖质,无毒性,水溶性好,启发了科学家将它作为化妆品与保健品的天然原料,如把它制成 SOFT 香皂。科学家以

此香皂对五百名使用者作沐浴试验,发现它有显著的减肥效果,并有利于改善皮肤病和便秘。



电视机四险象

1. 听到机内有“吱吱、啪啪”的声音,或能闻到一股异味,这是电视机高压打火,必须马上关机,否则不仅会烧坏原件,还可能导致显像管破裂。
2. 发现屏幕上有不规则的星点或黑线,可将频道选择置于空档后观察,若仍不消失,就要立即关机。这常常是电视高压部分跳火所致。
3. 电视画面突然缩小或亮度突然变暗,应立即关机检查电视,以免电流和电压的突然变化而烧机。
4. 电视图像尺寸发生放射状周期性变化,图像上下左右圆滑扭曲,荧光屏上只出现一条横亮线或竖亮线,应立即关机。

煮咸肉的窍门

在锅里放几颗钻过小孔的核桃同煮,就会使咸肉上的臭味消失。

使居室明亮的诀窍

居室光线明亮,能使人情绪高涨,生活更愉快。墙面以淡色为佳,它比深色(或热色)显得典雅、整洁,室内也会明亮些。窗帘、床罩、桌布等可相应配以淡色,既与墙面色彩协调,也使室内增辉不少。室内还可以挂上一两面镜子,借助镜面的反射使室内更亮堂些。墙上的挂画的画面应开阔些,如蓝色的大海,也可增加室内的亮度。室内家具、物品要少而精,台面、桌面摆设尽量少些,可在花瓶里插一些鲜花,如能配以吊灯或壁灯,即使居

室不大,也会给人以明快的美感。

内衣不能反晒

人们常把衣服翻过来晒,贴身内衣却不宜反晒。因为尘埃有许多有害物质如放射性物质、细菌、病毒、虫卵、硫化氢和多种致癌物。这些物质可飘落在所晒的内衣、内裤上。人贴身穿着,容易引起皮疹、瘙痒,还会使妇女患各种妇科疾病。

使用空调的二窍门

1. 空调器本身要保持清洁,要经常清洗入风口过滤网。开启空调期间,要注意使空气对流。如没有排气系统的应每隔3~4小时换气一次。室内室外的温差一般在5摄氏度左右,最大也不宜超过10摄氏度。

2. 空调室内要经常打扫,以保持干净的环境。使用地毯的要经常吸尘,最长不能超过三天吸尘一次。若遇潮湿天气,应启动抽湿系统,但时间不宜过长。空调室最好保持一定的采光度,因为阳光有一定的杀菌消毒作用。

打针、拔牙的最佳时间

上午九时,人体对痛觉最不敏感,是打针的最佳时间。拔牙最好在下午六时,这时牙神经痛觉最迟钝。

一种抑制食欲的激素

科学家们一直在寻找能控制动物食欲的激素。最近发现的一种名为GLP-1的激素,能立即抑制食欲。这种激素之所以能对动物的食欲产生影响,是因为它能够提示大脑:“已经吃饱了,再吃就太多了”。科学家们认为在人体内也可能存在这种激素。也许在十年之后,GLP-1可为人类提供一种新的减肥方式。

识别玛瑙

玛瑙是稀奇珍贵之物,市场上的假货也特多,大多数都是用精炼松脂加入明粉同玻璃原料制成。要鉴别真伪,必须把它放

在掌心中摩擦一番，其色、其形、其气味不变者即是真品。

1月 6日

口腔八异味——疾病的“信号”

1. 口甜：由于消化系统功能紊乱，各种酶的分泌异常，唾液中淀粉酶的含量过多，舌部产生甜感，多属脾胃湿热所致，一般多见于糖尿病患者。口甜伴有纳呆，脘腹满闷，小便短赤，舌苔厚腻，脉濡滑者，可用佩兰开水冲泡代茶饮。也可用黄实、茯苓、扁豆、厚朴花、陈皮梔子、黄连、藿香各 15 克，煎服。

2. 口苦：多属肝胆肠胃热症。癌症患者由于舌微循环发生障碍，唾液成分改变常有口苦之感。如伴有头痛，眩晕，目赤，急躁易怒，睡眠不好，舌苔紫，可用龙胆泻肝汤清泄肝胆郁热，热清，口苦自除。

3. 口咸：主要是肾阳不足，虚火上浮的一种表现。症见腰膝酸软，午后潮热，舌红少苔，脉细数。多见于慢性咽炎，口腔溃疡。有时也可出现在慢性肾炎，肾功能损害者身上。这些人的唾液中含的钠、钾、钙、镁含量增多，pH 值多呈碱性。

4. 口酸：肝热则口酸。多见于胃炎和消化道溃疡。有些肠胃道异常病人胃酸分泌过多，往往有口酸的感觉。口酸如伴有胸胁发闷，舌苔薄黄，脉弦数，可服左金丸或乌贼骨 30 克，水煎服。也可用吴茱萸 1 克，黄连 6 克，加水 300 克煎服。

5. 口淡：口腔感到淡而无味，多见于脾胃虚空或病后脾虚运化无力者。消化系统内分泌疾病及长期发热的消耗性疾病，营养不良，维生素及微量元素锌的缺乏、蛋白质及热量不足等，都可使舌部因味蕾敏感度下降而产生口淡之感。患者常常食欲不振，可用参苓白术散补气健脾。

6. 口辣:肝火偏旺,肾虚痰热肺热或胃火上迫所致。在大叶性肺炎、脓疡、高血压、神经官能症、更年期综合症、长期低热患者也可出现此症。口辣还与舌温偏高,舌粘膜对咸味和痛觉过分敏感有关。可用泻白散泻肺清热。也可用鲜地骨皮煎汤代茶饮服。

7. 口臭:常见于牙周炎、龋齿、口腔溃疡,鼻咽部有炎症或脓性分泌物的患者。口臭与消化机能失调也有关。这种患者唾液成分呈酸性,有利于细菌的繁殖,导致口臭。脾开窍于口,脾胃湿热,内火上熏也会发生口臭。可服保和丸。或用夏枯草 6 克,水煎代茶饮服,症状可在短期消失。

8. 口香:多见于糖尿病重症。患者口腔中常感有一股果味萦绕。必须即去医院治疗,切不可大意。

1月 7日

旋螺丝钉省力法

上螺丝钉前,先将钉头刺一下肥皂,旋时钉头就容易“吃木头”。

凤梨治便秘力强

便秘的人饭后吃凤梨,肠里的秽物会很容易排出。如果体力不足,瘦弱乏力的人不宜吃,因作用太强会造成泻肚子。凤梨酸味很强又有凉身作用,吃凉东西不舒服的人忌食。

黄豆芽治癫痫

黄豆芽是我国特有的一种蔬菜,营养丰富,食味鲜美,清脆爽口。黄豆生芽后,不但保存有黄豆的原有营养物质,而且还增添了许多维生素 C,维生素 B₂ 增加约 4 倍,胡萝卜素增加约 3 倍,而维生素 B₁₂ 增高 10 多倍,黄豆芽不含胆固醇。民间用黄豆

芽治病的验方亦不少。取黄豆芽、鲜猪血各 250 克，共煮，食之对大便干结难解及矽肺病人有一定疗效。取黄豆芽用清水煮熟，连汤服食，每日 3 餐，连食 3 天为一疗程，可治寻常疣，治疗其间不吃其他任何粮食及油类。黄豆芽还有缓解癫痫病情的作用，因为豆芽含有硝基磷酸酶，能补充癫痫病人脑所缺的酶，从而减轻症状。

补铁锅漏洞妙法

铁锅有洞，可找一破砂锅片，磨成细粉面，和鸡蛋清调成稠泥状，做成略大于锅眼的沙泥饼补在洞眼处，再放在火上烧两分钟左右，沙泥便和铁锅结成一体了。或用生猪肝加粘土，捣成泥状，补在漏洞处抹平。越烧越牢。

芋艿疗疾三法

1. 吃芋艿能疗热止渴，治中气不足，补肝肾，填精益髓。
2. 若将生芋艿加少量盐捣烂外用，对无名肿毒治疗甚佳。
3. 生芋艿捣烂，与等量的生姜汁搅拌，加适量面粉，制成“芋艿姜汁糊”外敷，对扭伤、挫伤、关节疼痛、腰肌劳损和肋间神经痛有显著疗效。

1月 8日

倒行百步胜过向前走万步

倒行百步比得上向前走一万步。因为总是向前走无意中产生了弊病，使身体的肌肉分为经常活动的部分和不常活动的部分。倒行，可给不常活动的部分以刺激，促进血液循环，进而能够促使机体的平衡。腰背痛的人，不妨可以试一试。另外，倒行，在某种意义上是不自然的，因此，一步一步地不得不让意识集中。用这样的训练能够安定自律神经；高血压病、胃病等，也

不妨试用倒行的方法。

评价猫眼宝石二诀窍

1. 从颜色看：葵花黄色是猫眼石的最佳颜色，一颗具有这种颜色和活光的斯里兰卡最优猫眼石戒面，重5克拉以上者，每克拉价值可高达1万美元；淡黄绿色的次之；白黄色和白绿色者价值较低；最差的是灰色猫眼石。

2. 从线的形状看：上等的金绿猫眼石，猫眼的亮线应位于宝石弧面的中央，并要竖直、强烈、细窄而界线清晰，并显彩色活光。

平躺有益健康

如果在一天之中，能每隔二至三小时平躺十分钟左右，就可大大减轻全身各个部位尤其是内脏器官及腰膝等关节的负荷。对患有痔疮、高血压、下肢静脉曲张、腰椎间盘突出、腰及踝关节伤痛和身体过度肥胖等疾病的人，每天平躺几次，尤为重要。

维生素C加铜防流感

在流感流行期间，在服用一定量的维生素C的同时，应多吃一些杏、甜菜、苹果、香瓜、蘑菇、牛肝等富含铜元素的食物，两者结合在一起，才能起到预防流感的作用。

服药与忌食

1. 服四环素时，忌食豆腐；
2. 服钙片时，忌食菠菜。
3. 服多酶片、胃蛋白酶合剂时，忌喝茶水；服安基比林时，忌吃腌制食品。
4. 服利福平、氯霉素、咖啡因时，忌喝牛奶。
5. 服苦味健胃药时，忌喝糖水。
6. 服抗凝血药物时，忌多吃动物肝和含维生素K的食物。
7. 服维生素K时，忌食猪肝、黑木耳，忌喝绿茶。