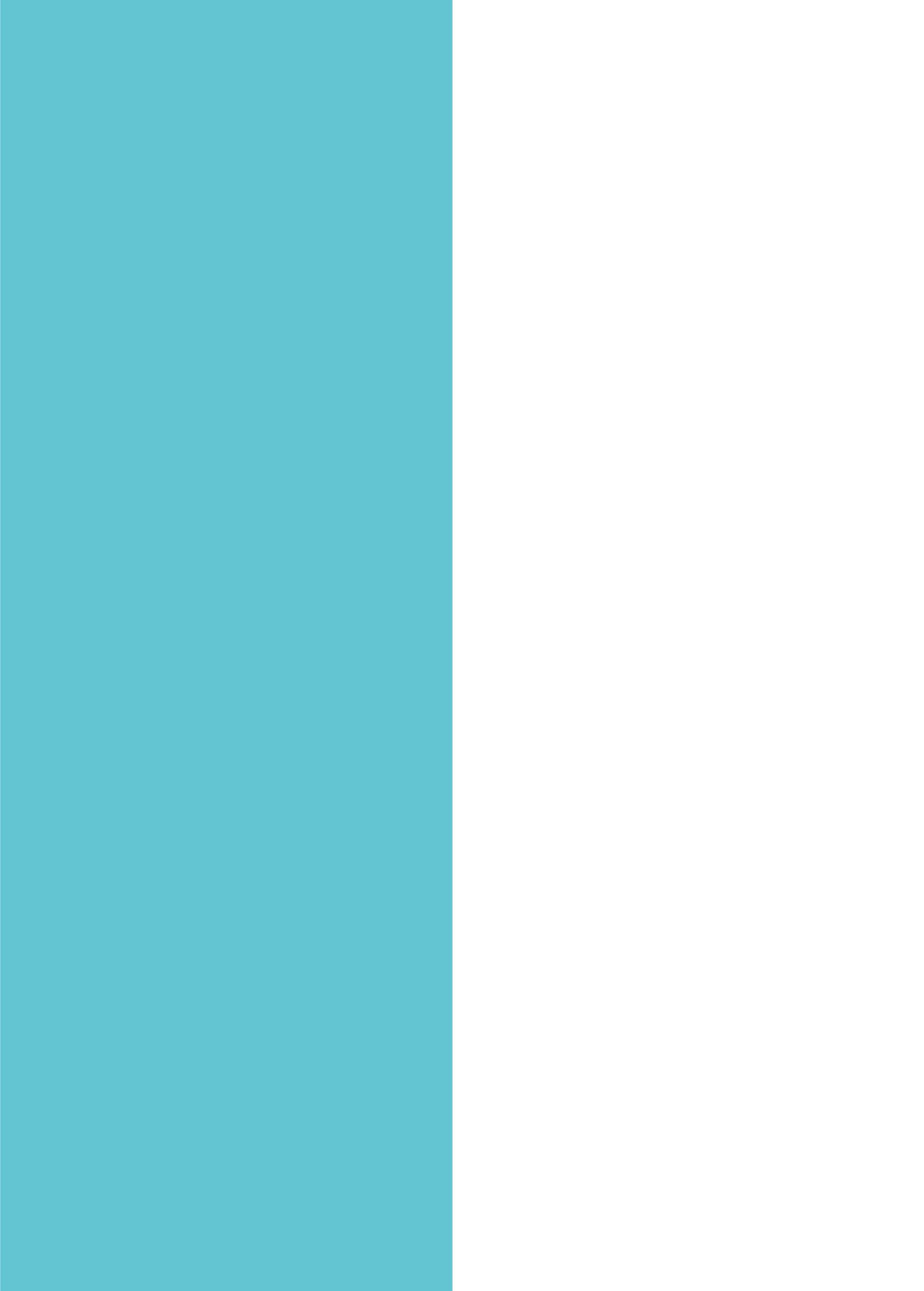


吕青
主编

校园中如何胜人一步 我要美丽生活

学会学习，更要学会生活。高效的学习是建立在健康体魄基础之上的。任何时候都要记住：健康第一。《我要美丽生活》选择了健康饮食、服饰、卫生、礼仪、娱乐等几个方面进行了阐述，但愿这些生活常识能给青少年的生活带来一定的指导意义！





吕青
主编

校园中如何胜人一步 我要美丽生活



河南科学技术出版社
• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

我要美丽生活 / 吕青主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013. 9

(校园中如何胜人一步)

ISBN 978 - 7 - 5349 - 6350 - 6

I. ①我… II. ①吕… III. ①学生生活 - 青年读物
②学生生活 - 少年读物 IV. ①G455 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 155663 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65788139

网址: [www. hnstp. cn](http://www.hnstp.cn)

策划编辑: 孙 珺

责任编辑: 孙春会

责任校对: 柯 姣

封面设计: 嫁衣工舍

版式设计: 中图传媒

责任印制: 张 巍

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 787 mm × 1092 mm 1/16 印张: 13. 5 字数: 300 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 22. 80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前 言

主宰 21 世纪人类发展进步的是高素质人才。所谓高素质人才，是指拥有健康体魄、出众才能、高尚情操和完美人格的人。人才不是天生的、偶然的，其成长过程不是一蹴而就的。人才来自于优秀的指导、科学的培养、父母从小抓起的卓有成效的教育，以及自身的努力。如果没有这些方面，再有潜质的天才少年也不可能成为一个杰出的优秀人才，甚至还会流于平庸。自古英雄出少年，当今青少年的教育，仅仅依靠课堂学习和老师传授是不够的。科学早已证实“填鸭”式教育本身就是错误的，学生难以消化和吸收课堂所学的知识。“课堂”式教育给教育本身带来的弊端是显而易见的。从上世纪九十年代到现在，众多教育界专家要求对学生进行第二课堂教育的呼声从没停止过。为此，我们经过精心策划，编写了这套“校园中如何胜人一步”系列丛书。

我们在《我要高品质》里用一个个活生生的事例告诉读者，只有具备良好品质的人才是真正的社会人，才能拥有自己的人生圈，才能生存与发展。所以，从某个层面上来说，品德是第一位的。一个品德败坏的人没有人愿意与之交往，这种人不会获得别人的支持，做任何事情都将一事无成。品德需要我们学习与培养，《我要高品质》里优秀的主人公在最穷困时，因为具备了良好的品德，获得了朋友、亲人以及社会的支持，最终成为在社会上有成就的人。

青少年当前的主要任务是学习、学习、再学习，为什么这样说呢？一个人的一生其实都是在不断地学习，因为我们目前所获取的知识总与现实需要差距太远，还不能为社会做出多大贡献。但是学习如果没有方法，不讲究技巧，就如同轮船失去了船舵。而且，没有技巧的学习将会事倍功半，得不偿失。《我要学习》为青少年朋友总结了一些实用的学习方法和技巧，它指导青少年如何积累学

习财富，如何提高学习成绩以及避免学习上的误区。请从《我要学习》领悟其精华所在吧！

成才是我们人生的终极目标，人生的成功是一个人自我成就的展示。每个人都梦想成功，但成功成才并不是一帆风顺的，只有经过努力学习，掌握一技之长，并经过努力拼搏，沿着正确的道路前进方有成功的可能。对于我们青少年，成功可以说前途是光明的、道路是曲折的，任何的不努力、任何的人生歧途将使我们的成功成才化为泡影。成才不仅是我们的梦想、家长的期盼，更是社会的希望、国家的未来。为了我们的理想和目标，请阅读《我要成才》，让它指引我们沿着正确的道路，努力地奋斗吧！

伟大的革命导师毛泽东曾经讲过，“不会生活的人就不会工作”，当然也就不会学习。《我要美丽生活》其实是我们编写这套丛书初衷之所在，但由于篇幅所限，只能从主要方面进行概述。生活包括方方面面，我们选择了健康饮食、服饰、卫生、礼仪、娱乐等几个方面进行了描述，但愿这些生活常识能给青少年的生活带来一定的指导意义。学会学习，更要学会生活。高效的学习是建立在健康体魄基础之上的，任何时候都要记住：健康第一！

在“校园中如何胜人一步”系列丛中我们力求以事例为主，其中《我要成才》《我要高品质》选用了世界伟人成长过程中所遭受的困难坎坷以及不畏艰险、勇于奋斗的可歌可泣事迹。书中让人震惊的故事令我们反思，以我们现在的条件，还有什么理由不去好好学习与努力呢？《我要学习》《我要美丽生活》是两本带有指导意义的书，我们在有限的篇幅内，尽我们最大的努力，对青少年在学习与生活中遇到的问题进行了解答并给予指导。

由于编者水平有限，书中若有疏漏与不足，恳请广大读者批评指正。

编 者

2010 年 11 月

目 录

第一章 健康生活从饮食开始	(1)
餐前吃点蔬菜	(2)
错误的喝牛奶方式	(4)
科学方法吃米饭	(7)
健脑食物	(9)
最好的主食是玉米	(11)
鸡蛋的好处	(13)
啤酒妙处多	(15)
鱼头的吃法	(17)
不要歧视白糖	(19)
嫩肤食物	(21)
夏天多吃南瓜	(24)
水果的正确吃法	(26)
可除口臭的食物	(29)
汤的作用很大	(31)
夏日防晒的水果	(33)
秋季饮食养护	(35)
黑白木耳搭配吃	(38)
常吃毛豆	(40)
莫吃发芽土豆	(42)
豆浆生喝会中毒	(44)
科学调味	(46)
家庭餐具消毒	(48)

第二章 亮丽生活从服饰开始	(50)
着装和谐产生美感	(51)
各国服装色彩	(53)
服饰的搭配	(55)
旗袍的历史	(57)
奇异衣服	(60)
胖女孩的穿戴服饰	(62)
服装色彩搭配	(64)
奇特的鞋子	(66)
围巾与服装巧妙搭配	(68)
学会流行超越自我	(70)
奇妙的眼镜	(72)
第三章 我的家中最健康	(75)
居家除菌法则	(76)
冬季口罩天天洗	(78)
防止感冒有妙招	(79)
感冒后换把牙刷	(81)
患了鼻炎不要怕	(82)
防止药物过敏	(84)
合理用药	(86)
看电视不当会伤及眼睛	(88)
保护眼睛	(91)
裸体睡觉要注意	(93)
青春期女生别穿高跟鞋	(95)
第四章 生活中智慧多	(97)
保养自行车	(98)
保护光盘小窍门.....	(100)
巧妙利用废旧瓶子.....	(102)
衣物除污技巧多.....	(104)
辨别掺假蜂蜜.....	(106)

微波炉做饭的窍门·····	(107)
缓解眼疲劳的小窍门·····	(109)
减肥小窍门·····	(110)
节电小窍门·····	(112)
果皮也能利用·····	(114)
冬天巧置电冰箱·····	(116)
绒制品巧妙去污·····	(118)
正确洗涤革制品·····	(120)
第五章 礼仪优雅学做人·····	(122)
修饰仪容·····	(123)
课堂上的礼仪·····	(127)
有礼貌地握手·····	(129)
给老师提意见要把握分寸·····	(132)
阅览室里的礼仪·····	(134)
有礼貌地借东西·····	(136)
优美的仪态·····	(138)
巧妙利用手势·····	(140)
改掉不雅的习惯·····	(142)
有风度地受礼·····	(144)
待客之道·····	(147)
中餐礼仪·····	(149)
西餐礼仪·····	(151)
学会答谢·····	(153)
接听电话要有礼貌·····	(155)
与老人温馨相处·····	(158)
祝寿时的礼节·····	(160)
做个文明的游客·····	(162)
医院里要注意的小节·····	(164)
第六章 快快乐乐过节日·····	(166)
圣诞节·····	(167)
复活节·····	(168)

春节·····	(170)
元宵节·····	(172)
端午节·····	(174)
龙抬头爆玉米·····	(176)
重阳赏菊·····	(178)
冬至晒冬米·····	(180)
母亲节·····	(182)
第七章 娱乐情趣多 ·····	(183)
学会欣赏音乐·····	(184)
游泳时应自我保护·····	(186)
健康养猫·····	(188)
金鱼的正确养护·····	(191)
浇花的窍门·····	(193)
给花治病有妙招·····	(195)
欣赏中国画·····	(197)
油画欣赏·····	(200)
提高棋艺的妙招·····	(203)
棋艺的实战技巧·····	(205)
提高读书功效·····	(207)

第一章

健康生活从饮食开始

在我国现存传世最早的中医经典著作《黄帝内经》中就提出了“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的观点，也就是说粮食、水果、肉类、蔬菜类相互搭配，相互补充。人们饮食的要求是：食物要多样，饥饱要适中，油脂要适量，荤素要搭配，食盐要限量，饮酒要节制，一日三餐要合理，这样才利于健康长寿。没有养不好的身体，只有找不到真正的、合乎自己身体条件的饮食保健办法，并坚持之。科学合理的饮食，是健康最为重要的环节，怎样利用饮食促进健康，靠的就是自己对科学饮食知识的了解和掌握。



餐前吃点蔬菜



餐前吃点蔬菜能有效地给胃部杀毒。据介绍，蔬菜中含有极丰富的硝酸盐，它进入胃部后可以产生一种叫氧化氮的化合物，而氧化氮能杀死胃中的有害细菌，故餐前先吃些蔬菜可对防止胃炎起到一定作用。此外，蔬菜全部与正餐一同进食，会影响消化及营养的吸收。

空腹吃蔬菜，蔬菜的养分会在短时间内进入血液中，有助于补充体力和养分，使人精神焕发。因此，可选择几样爽口而又赏心悦目的蔬菜用来餐前开胃。

推荐餐前小菜：可以将胡萝卜切成丝用醋拌，不仅利口，还能提高人的食欲和对感染的抵抗力。番茄含有大量的柠檬酸和苹果酸，对整个机体的新陈代谢大有裨益，可促进胃液生成，加强对油腻食物的消化；每天吃 2~3 个番茄，可满足一天维生素 C 的需要。还有芹菜味道清香，可增强食欲，芹菜的根叶含有丰富的维生素 A、B₁、B₂、C，适合维生素缺乏者食用。此外木瓜中维生素 C 的含量远远多于橘子中的维生素 C 含量，而且木瓜有助于消化，还能防止胃溃疡。豌豆益气和中，生津止渴，利湿解毒，有治疗腹胀、呃逆呕吐等作用。白菜能够养胃和中，利水除烦。而香菇具有行气健脾、和胃益气、开胃助食的作用。另外，南瓜可补中益气，利水除毒，对脾胃虚弱、少食、腹胀者有辅助治疗效果。



蔬菜越新鲜越好：有些人更喜欢买那些叶片上还挂着点点露珠的青菜，这样做对吗？不可否认，新鲜蔬菜中营养素的含量损失最少。但是有些菜农不按照国家规定办事，在蔬菜上市前还向上喷洒农药，所以从某种意义上说，蔬菜越新鲜，就意味着菜上农药的残留量越多。若食用这些“新鲜”蔬菜，就有可能导致急性农药中毒。如果买了这种青菜，最好放上2~3天，使残留的农药消失后再吃也不迟。



错误的喝牛奶方式



牛奶越浓越好：有人认为，牛奶越浓，身体得到的营养就越多，这是不科学的。所谓过浓牛奶，是指在冲牛奶时多加奶粉少加水，使牛奶的浓度超出正常的比例标准。也有人唯恐新鲜牛奶太淡，便在其中加奶粉。如果婴幼儿常吃过浓牛奶，会引起腹泻、便秘、食欲不振，甚至拒食，还会引起急性出血性小肠炎。这是因为婴幼儿脏器娇嫩，受不起过重的负担与压力。



加糖越多越好：不加糖的牛奶不好消化，是许多人的“共识”，加糖是为了增加碳水化合物所供给的热量，但必须定量，一般是每 100 毫升牛奶加 5 ~ 8 克糖。牛奶里加什么糖好呢？最好是蔗糖。蔗糖进入消化道被消化液分解后，变成葡萄糖被人体吸收。葡萄糖甜度低，用多了又容易超过规定范围。还有一个何时加糖的问题。把糖与牛奶加在一起加热，这样牛奶中的赖氨酸就会与糖在高温下（80 ~ 100℃）产生反应，生成有害物质糖基赖氨酸。这种物质不仅不会被人体吸收，还会危害健康。因此，应先把煮开的牛奶凉到温热（40 ~ 50℃）时，再将糖放入牛奶中溶解。

牛奶加巧克力：有人以为，既然牛奶属高蛋白食品，巧克力又是能量食品，二者同时吃一定大有益处。事实并非如此。液体的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应，生成“草酸钙”，于是，本来具有营养价值的钙，变成了对人体有害的物质，从而导致缺钙、腹泻，少年儿童发育推迟、毛发干枯、易骨折以及增加尿路结石的发病率等。

用优酪乳喂养婴儿：优酪乳是一种有助于消化的健康饮料，然而，优酪乳中的乳酸菌生成的抗生素，虽然能抑制很多病原菌的生长，但同时也破坏了对人体有益的正常菌群的生长条件，影响正常的消化功能，尤其是患胃肠炎的婴幼儿及

早产儿，不可喂食优酪乳，否则可能会引起呕吐和坏疽性肠炎。

用牛奶服药：服药前后 1~2 小时内最好不要喝牛奶，因为牛奶会影响人体对药物的吸收速度，也容易使药物表面形成覆盖膜，使牛奶中的钙与镁等矿物质离子与药物发生化学反应，生成非水溶性物质，不仅降低了药效，还可能对身体造成危害。

牛奶中添加米汤、稀饭：牛奶中含有维生素 A，而米汤和稀饭主要以淀粉为主，会破坏维生素 A。对于孩子，特别是婴幼儿，如果摄取维生素 A 不足，会导致发育迟缓，体弱多病。

牛奶必须煮沸：通常，牛奶消毒的温度要求并不高，70℃ 时用 3 分钟，60℃ 时用 6 分钟即可。如果牛奶煮沸，温度达到 100℃，牛奶中的乳糖就会出现焦化现象，而焦糖可诱发癌症。还有，煮沸后牛奶中的钙会出现磷酸沉淀现象，从而降低牛奶的营养价值。

瓶装牛奶放在阳光下晒，可增加维生素 D：有人从广告中得知，补钙还要补维生素 D，而多晒太阳是摄取维生素 D 的好方法，于是便照方抓药地把瓶装牛奶放到太阳下去晒。其实这样做得得不偿失。牛奶可能会得到一些维生素 D，但却失去了 B 族维生素和维生素 C。因为这些营养素在阳光下会分解，以致部分或全部失去；而且，在阳光下乳糖会发酵，使牛奶变质。

要注意，不能以炼乳代替牛奶。炼乳是一种牛奶制品，是将鲜牛奶蒸发至原体积的 2/5，再加入 40% 的蔗糖装罐制成的。有人受“凡是浓缩的都是精华”的影响，便以炼乳代替牛奶。这样做显然是不对的。炼乳太甜，必须加 5~8 倍的水来稀释。但当甜味符合要求时，往往蛋白质和脂肪的浓度也比新鲜牛奶下降了一半。如果在炼乳中加入水，使蛋白质和脂肪的浓度接近新鲜牛奶，那么糖的含量又会偏高。

校园中如何胜人一步



生活小盲点

牛奶冷冻保存：许多人取回牛奶后，往冰箱冷冻层里一放，等晚上回来再解冻食用。其实，这种保存方法是错误的。解冻后，会出现凝固状沉淀物、上浮脂肪团以及异常气味等，营养价值大大降低。所以牛奶是不能冻的，因为牛奶冷冻后，奶中的蛋白质、脂肪和乳糖等物质会发生变化，出现不均匀的分层状态。保存牛奶，最好的方法是将未启封的牛奶放在冰箱中的冷藏室里，温度以 $-1\sim 6^{\circ}\text{C}$ 为宜。



我
要
美
丽
生
活



科学方法吃米饭

米饭看似平常，但想要吃得科学、吃得营养并不简单。在选米和煮饭时要注意很多问题，以下介绍一些方法，供做参考。一是尽量不要在米饭中加入油脂，以免增加额外的能量，也避免餐后血脂更多地升高。因此，炒饭最好少吃。加香肠煮饭，或者用含有油脂的菜来拌饭，也应当尽量避免。另外，尽量不要在米饭当中加入盐、酱油和味精，避免增加额外的盐分，否则不利于控制血压和预防心血管疾病。需要解释的是，加入醋、用紫菜包裹、中间加入蔬菜和生鱼一类的做法是符合清淡原则的。醋本身可降低血糖反应，并能帮助控制血脂；紫菜和生鱼也是对心血管有利的食材。只要同时不吃过咸的菜肴，紫菜饭卷是相当适合慢性病人食用的主食。

由于白米饭维生素含量很低，如果选择有色的米，并用其他的食品配合米饭，让米饭变得五颜六色，就能在很大程度上改善其营养价值。比如说，煮饭时加入绿色的豌豆、橙红色的胡萝卜、黄色的玉米粒相配合，既美观，又提供了维生素和类胡萝卜素抗氧化成分，特别有利于预防眼睛的衰老。又比如说，选择紫米、黑米、红米与白米搭配食用，也能提供大量的花青素类抗氧化成分，帮助预防心血管疾病。此外，要尽量减少精白米饭，它们的血糖反应过高，对控制血糖和血脂均十分不利。只有吃足够多的纤维，才能有效地降低米饭的消化速度，同时可以在肠道中吸附胆固醇和脂肪，起到降低餐后血糖和血脂的作用。这样也可以让人吃得慢一些，食量小一些，有利于控制体重。实际上，慢性病人大多数都是脂肪超标的类型，控制体重是饮食调整措施的第一要务。还有一些营养保健价值特别高的米，如糙米、黑米、胚芽米等，虽说有益健康，但每天吃百分之百的糙米饭，口感上觉得不适，难以长期坚持。因此，在煮饭的时候不妨用部分粗粮