

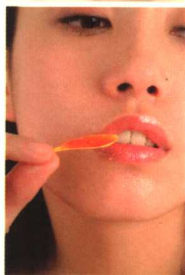
许 愿 ECHO 编 著  
李树家 摄 影

# 101种

## 最省钱的健康生活方式

请将这本书放在你触手可及的地方，感受并记住其中的点滴细节，使之成为一种习惯，让你的生活更加健康、自然、清透……

农相读编出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

101 种最省钱的健康生活方式 / 许愿等编著. —北京:  
农村读物出版社, 2005.11

ISBN 7-5048-4755-0

I. 1... II. 许... III. 生活—卫生习惯—基本知识  
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 120706 号

---

|       |                                          |
|-------|------------------------------------------|
| 出 版 人 | 傅玉祥                                      |
| 责任编辑  | 李 娜                                      |
| 出 版   | 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)         |
| 发 行   | 新华书店北京发行所                                |
| 印 刷   | 中国农业出版社印刷厂                               |
| 开 本   | 880mm × 1230mm 1/32                      |
| 印 张   | 7                                        |
| 字 数   | 180 千                                    |
| 版 次   | 2006 年 1 月第 1 版      2006 年 1 月北京第 1 次印刷 |
| 印 数   | 1~8 000 册                                |
| 定 价   | 28.00 元                                  |

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



# 101种最省钱的健康生活方式

策划=



fengrenbook@126.com

版式设计=

**合一设计**书装·插画 丹瀛  
heyidesign@sina.com

封面设计= 孜滢 (合一设计)

# 101种

## 最省钱的 健康生活方式

编著 / 许 愿 ECHO  
摄影 / 李树家 模特 / 浅 笑 化妆 / 陈刚

农村读物出版社



什么是生活？

柴米油盐的现实与风花雪月的浪漫交错织就现代生活的场景画面，我们每日辛苦奋斗的目的无非是期望获得理想中的生活。

大多数人理想中的生活，并不是像洛杉矶比佛利山庄里那举世无双的昂贵生活，每天去马尔代夫晒太阳吹海风，或者每月去世界各地



SHOPPING,更不是顿顿满汉全席或法国大餐——那无力可及的一切不是平常生活的本质。

身在滚滚红尘中，我们的愿望变得简单。我们希望生活中的自己和家人拥有健康的身体，希望所得的薪水足够家用并有所节余，希望不时有一些小小的乐趣与惊喜从天而降。而我们想要的，无非是一种轻松的、简洁的、健康的、温暖而令人喜悦的实实在在的状态。仅此而已。

这本书会告诉你：原来，让身体强壮真的不必去买昂贵

的营养药；好皮肤并不一定就建立在大牌护肤品上；我们可以不吃减肥药的苦，不受吸脂手术的罪就变得健美苗条——简而言之，它将教会你如何花最少的钱得到最健康最完美的理想生活。

需要提醒的是，所谓“生活方式”，绝非一时兴起拿来玩玩，不高兴了就抛到一边再不理睬。这101个招数，需要你像吃饭睡觉一样自然而然，成为每一个24小时中的一部分。只有如此，它才会真的为你所用。

# 前言



那么，现在请将这本书放在你触手可及的地方，在任何你想起的时候翻开它。感受并记住其中的点滴细节，并用在生活中任何需要的时刻，使之成为一种习惯，久而久之，这些看起来平凡又实在的小方法会渐渐融入你的生活中，不可或缺。仿佛午后3点钟透着窗户格子散进来的细碎阳光，点滴散落，却温暖而实在。

相信我，从此，你将会为生活而着迷。

# 第1章

## 目录

### 前言 /2

### 让你的身体更具免疫力的生活方式 /9

01 招 每天化个完美的妆容就能提升免疫力 /10

02 招 经常香熏让呼吸道更具免疫力 /12

03 招 关于友谊的免疫力量 /14

04 招 给自己一天的安静 /16

05 招 试着把灯关掉 /18

06 招 每天都让自己进入深层睡眠 /20

07 招 房间里放种适合你的植物 /22

### 不知不觉就能排毒的生活方式 /24

08 招 使用食盐、蜂蜜以及红糖给肌肤排毒 /26

09 招 常吃能排毒的食物 /28

10 招 养成这样喝水的习惯 /32

11 招 每周吃两天素食 /34

12 招 经常跑步跳动也排毒 /35

13 招 减少盐的摄入 /36

14 招 细嚼慢咽也排毒 /38

15 招 边呼吸边排毒 /40

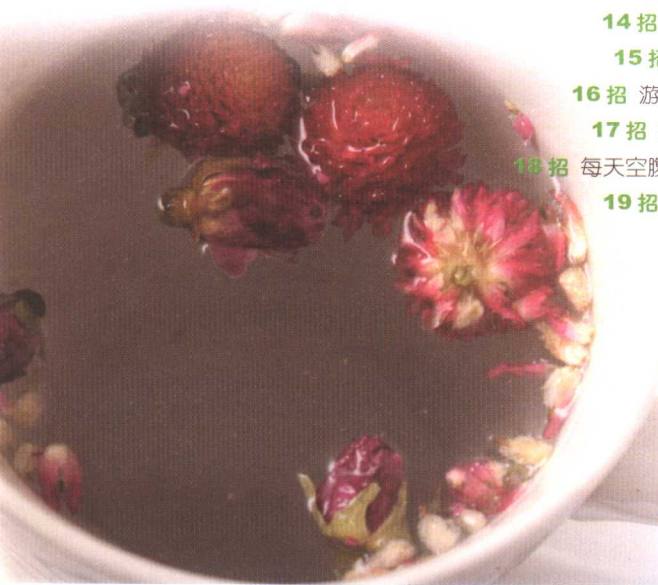
16 招 游泳 VS 走路 VS 瑜伽 /43

17 招 经常按摩通便排毒 /44

18 招 每天空腹喝一杯用温水冲开的蜂蜜 /46

19 招 自制排毒养颜茶 /48

# 第2章



## 全方位健康的讨巧生活方式 /51

- 20招 不花钱远离痛经 /52
- 21招 每天睡前肚脐按摩 /55
- 22招 用食物温暖你的身体 /56
- 23招 用烤盐热敷治疗失眠 /59
- 24招 经常进行大腿运动练习 /60
- 25招 跳跃让骨骼强健不缺钙 /62
- 26招 经常深呼吸帮你缓解压力 /63
- 27招 水、果汁、乳制品预防尿路感染 /64
- 28招 倒立可光亮皮肤、坚固头发 /66
- 29招 餐前做瑜伽护理你的胃 /67
- 30招 用亲切话语治疗感冒 /68
- 31招 用迷迭香增强记忆力 /70
- 32招 闲暇时读读诗让心理更健康 /73
- 33招 寒冷的季节让自己变得温暖 /74
- 34招 自己在家进行健康检查 /77

## 第3章

## 第4章

## 让居家生活更健康的省钱方式 /81

- 35招 健康又省钱的FVN生活方式 /82
- 36招 多开窗户，少依靠空调 /84
- 37招 减少干洗尽量水洗 /85
- 38招 自制省钱健康清洁剂 /86
- 39招 可乐咖啡缓解头疼 /87
- 40招 这些细节让你拥有健康的牙齿 /88
- 41招 当口腔溃疡发生时 /91
- 42招 车前草应急止痛 /92
- 43招 葱头治疗伤风感冒 /93
- 44招 餐餐吃到新鲜食物 /94
- 45招 浓茶减轻眼睛疲劳 /98
- 46招 白酒改善浑身虚弱 /99
- 47招 有选择地吃水果维护健康 /100
- 48招 随时制造一盘一碗一花的情趣 /104
- 49招 健康宜人芳香喷雾 /108
- 50招 纯棉布为旧沙发美容 /109





## 又便宜又健康的饮食方式 /111

### (一) 不妨在家里种这些可吃的食物 /112

- 51 招 养株百里香 /113
- 52 招 浪漫好吃的紫苏香草 /114
- 53 招 你的豆苗森林 /116
- 54 招 种植薄荷香草 /117

## 第5章

### (二) 自己调出来的健康饮品 /118

- 55 招 茉莉花茶让你变苗条 /119
- 56 招 来道藕苹早餐果汁 /120
- 57 招 好喝的桃子豆浆青春茶 /122
- 58 招 让你明目又好喝的杞菊茶 /124
- 59 招 DIY 三色水果酿美人 /126
- 60 招 可以在办公室喝的洛神花茶 /128
- 61 招 活血润颜的玫瑰花茶 /130
- 62 招 改善头痛的菩提茶 /132
- 63 招 自制便宜的消暑茶饮 /134
- 64 招 睡前喝杯牛奶桂花茶 /136
- 65 招 午餐后的柠檬草香茶 /138

### (三) 这样吃，你会更健康 /140

- 66 招 营养丰富的水果沙拉 /141
- 67 招 常常自制健康美味的沙拉酱 /142
- 68 招 好吃不胖的水果三明治 /144
- 69 招 经常食蒜令血脂平衡 /147
- 70 招 这样的烹饪让三餐更营养 /149
- 71 招 让自己经常有轻微饥饿的感觉 /150
- 72 招 用物美价廉的鸡汤缓解感冒 /152
- 73 招 常吃胡椒驱寒健胃 /154
- 74 招 尝试爱上黑豆制品 /156
- 75 招 多吃那些让你精神百倍的食物 /158
- 76 招 治疗伤风的淡豆豉葱白煲豆腐 /161
- 77 招 吃便宜蔬菜来防大病 /164
- 78 招 它们让你省掉补钙的钱 /166

## 第6章

### 其他你不知道的省钱减肥方式 /169

79招 自己在家做普拉提 (PLATES) /170

80招 每天走路上班也减肥 /174

81招 做家务也减肥 /177

82招 每天10分钟的背部运动 /178

83招 电脑族的瘦身秘密 /180

84招 吃辣减肥又省钱 /182

85招 去学肚皮舞, 减肥也能风情万种 /186

86招 经常热吻能减肥 /188

87招 带着宠物一起减肥 /190

88招 周末30分钟情侣互动按摩 /194

89招 跟他一起做家庭情侣塑身运动 /196

### 关于美丽的省钱生活方式 /201

90招 一周三次DIY保湿面膜让肌肤永远水嫩 /202

91招 率性哭VS笑 /204

92招 每日早晚胡萝卜汁敷面 /206

93招 饮用柠檬冰糖汁 /208

94招 一个星期三顿黑木耳红枣淡斑汤 /210

95招 坚持下去就能看到效果的西红柿去斑法 /211

96招 常做眼膜造就的明亮双眼 /212

97招 浪漫的接吻美容 /214

98招 粗盐浴去除身体死皮 /216

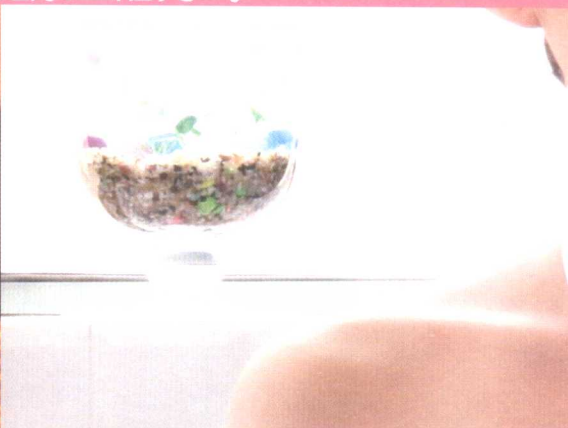
99招 每天坚持颈部按摩 /218

100招 每天使用优酪乳让双手白皙 /221

101招 冬天使用方糖牛奶改善肌肤干燥 /222

## 第7章

# 种最省钱的健康生活方式



# 让你的身体 更具免疫力的 生活方式

## 第 1 章

免疫力，  
就像我们健康的警戒线，  
守护并保证着我们身体的健康与平衡，  
一旦被打破，  
病菌便势如破竹，  
呼啸而来让我们无力招架。

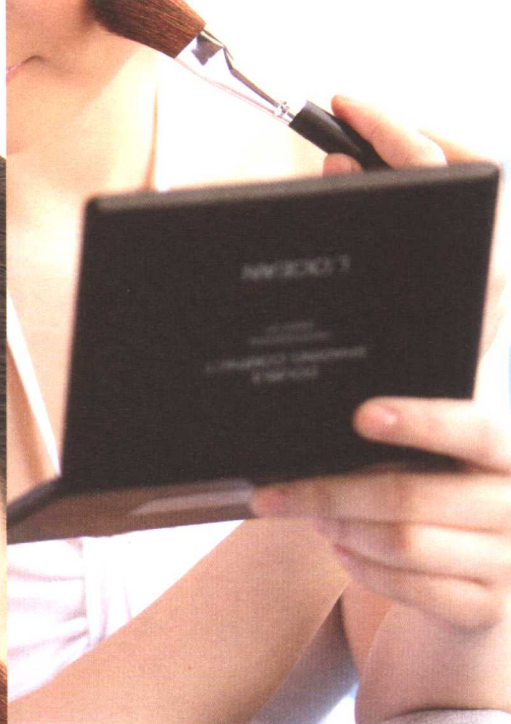
因此，  
当我们提到健康的生活方式时，  
就必须从提升免疫力的妙招说起。  
因为当身体的免疫力达到健康标准时，  
疾病自然就很难找上门来！

## 每天化个完美的妆容 就能提升免疫力

01

日本一家化妆品公司日前发表的一项调查显示，女性使用化妆品，除了显得容光焕发外，还可以加强免疫系

统机能。因为在你花了一个钟头的时间化了一个时尚流行的妆容后，除了缓解压力外，也会显得更加进取。它还指出：“研究显示，化妆品同时有一种效果，让女性的光彩从内至外散发出来。”冈田富雄领导的研究小组，研究了X名年龄从24岁至52岁的女性（平均年龄35岁）。这批女性首先被卸除所有化妆，然后等一小时再化妆。在这个过程中的每一阶段，都会被抽取唾液样本进行研究分析。唾液样本显示，女性化妆后，一种名为皮质醇的激素水平会降低，这种激素与压力有很大的关联。



## 经常香熏让呼吸道 更具免疫力



# 02

据说，一位古希腊内科医生曾在雅典被瘟疫肆虐时，教导市民以燃烧芳香植物的方法来避免感染，取得了非凡的效果。芳香疗法可用香熏灯或香熏炉进行熏香，也可以用热敷、按摩、泡澡、吸入、甚至漱口等方式进行。以预防呼吸道传染病而言，用熏香的方式来进行芳香疗法，不但可从周遭环境开始净化，同时在潜移默化中提升自己的免疫能力，简单方便又行之有效。

\* **柠檬精油**：可抗菌，减轻喉咙痛、咳嗽等呼吸器官的感染；再加上清新芬香味，还有净化空气、醒脑与帮助集中注意力的效果。

\* **尤加利精油**：最具抗菌力的精油，对于流行性感冒的症状，如气管炎、痰、发疹，都有不错的效果。甚至发生其他传染病如疟疾、伤寒、麻疹、霍乱时也可用。

\* **杜松子精油**：具有很好的抗菌性，对呼吸道感染有防治作用，亦可治疗痉挛性咳嗽。古埃及人用它来当消毒剂，古希腊及罗马人也都使用杜松子来抗菌并防治传染病。

