

高 品 味 的 生 活 决 定 美 好 的 人 生



黄 薇◎编著

# 生活百宝

生活中的 1000 个小窍门

碰到烦恼事情怎么办？如何去除身体异味？怎么调节高血压？夏天吃什么最健康？吸烟时能不能喝果汁？……生活中，也许你正因不知如何有效解决而苦恼。没关系，生活就是解决一个接着一个问题。我们衷心地希望本书能成为你的得力助手。

海潮出版社

浓 缩 生 活 的 细 节      享 受 自 己 的 乐 趣

高品味的生活决定美好的人生

★ ★ ★ ★ ★

# 生活百宝

*sheng huo bai bao*

黄 薇◎编著

**生活中的 1000 个小窍门**

碰到烦恼事情怎么办？如何去除身体异味？怎么调节高血压？夏天吃什么最健康？吸烟时能不能喝果汁？……生活中，也许你正因不知如何有效解决而苦恼。没关系，生活就是解决一个接着一个问题。我们衷心地希望本书能成为你的得力助手。

海潮出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

生活百宝 / 黄薇编著. —北京: 海潮出版社,  
2005

ISBN 7-80151-981-7

I. 生… II. 黄… III. 生活-知识  
IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第018965号

生活百宝

黄薇 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736

(北京市西三环中路19号 邮政编码100841)

中国电影出版社印刷厂印刷

---

开本:850×1168毫米 1/32 印张:16.625 字数:300千字

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

印数:1-10000册

---

ISBN 7-80151-981-7/C·220

定价:28.80元

# 前 言

钥匙断在钥匙孔里怎么办？如何去除身体异味？怎么调节高血压？夏天吃什么最健康？吸烟时能不能喝果汁？……生活中，也许你正被许许多多的问题困扰，也许你正因不知如何有效解决而苦恼。没关系，生活就是解决一个接着一个的问题。我们衷心的希望《生活百宝》成为你的得力助手，在疾病悄悄袭来时，它能帮助你防患于未然；在为自己的身材担忧时，它能还你青春靓丽；在暴饮暴食时，它能帮你科学取舍；甚至在情绪低落时，它能帮你走出阴影，笑对人生。

现代人在追求理想事业的同时，比以往任何时代都更加注重生活的质量。显然，提高生活品位应该体现在生活的每一个细节中，其中自然包括对一些生活常识、日常小窍门的掌握。本书出版的目的是为了给广大读者朋友提供一份全面、科学的生活指南。

综观本书，主旨鲜明，特点突出——



首先，信息量大，知识性强。本书共包括生活小常识373条，在有限的篇幅内，尽可能容纳更多的信息，使读者物超所值。

其次，全面周到，严谨科学。全书包括卫生保健、美容健身、饮食与健康、居室美化、家电使用、家庭理财、心理健康等七个方面的内容，涉及到生活的方方面面。

再次，层次清晰，便于查阅。其中，每个栏目下设众多子栏目，如卫生保健部分，包括上班族健身、健康长寿一百岁、家居小顾问、几大疾病的防治等条目，充分考虑读者的需求层次。

最后，深入浅出，形式活泼。本书语言通俗易懂，形式灵活多样，无论深奥，还是浅显的道理，在作者的笔下娓娓道来，都变得轻松易懂。

本书在编写的过程中，参阅了大量国内外相关材料，并得到了众多专家学者的支持，在此一并表示衷心的感谢。



# 目 录

## 卫生保健

- |           |     |
|-----------|-----|
| 一、上班族健身   | 003 |
| 二、健康长寿一百岁 | 016 |
| 三、家居小顾问   | 047 |
| 四、几大疾病的防治 | 064 |

## 美容健身

- |         |     |
|---------|-----|
| 一、漂亮每一天 | 107 |
| 二、窈窕身材  | 141 |

## 饮食与健康

- |           |     |
|-----------|-----|
| 一、美食天地    | 163 |
| 二、上班族食谱   | 173 |
| 三、饮食健康新观念 | 188 |
| 四、神奇果蔬    | 205 |
| 五、药膳      | 220 |
| 六、家居能手    | 234 |



## 居室美化

- |        |     |
|--------|-----|
| 一、家庭装修 | 265 |
| 二、居室布置 | 282 |
| 三、家居清理 | 297 |

## 家电使用

- |          |     |
|----------|-----|
| 一、家电使用常识 | 317 |
| 二、大家电    | 339 |
| 三、小家电    | 354 |

## 家庭理财

- |             |     |
|-------------|-----|
| 一、家庭理财能手    | 367 |
| 二、储蓄        | 397 |
| 三、彩票        | 404 |
| 四、股票        | 407 |
| 五、保险、房地产、投资 | 433 |

## 心理健康



卫生保健





## 一、上班族健身

### 1. 放松练习

#### 肩膀放松练习

你是否经常在电脑前工作？长期在电脑前保持固定的坐姿，你会感到肩膀的紧张与不适。做下面这个小练习，能使你放松肩膀，以避免背痛。

1) 起始位置：坐着，两臂放在身体两侧，头和上身保持挺直。

2) 动作：缓慢地深呼吸，同时将两肩向前转8次。回到起始位置，将两肩向后转8次。

3) 效果：每两个小时做一次，这样你就可以避免肩部和背部的不适和紧张感。

4) 建议事项：两臂要放松，转动肩膀时要保持头部不动。这个练习可以和放松颈部的练习一起配套来做。

#### 睡前放松练习

每天晚上在睡觉前好好放松一下，这样可以改善你睡眠的质量。你可以抽出一点时间来做放松练习。

1) 起始位置：仰面躺在地上，两臂放在身体两侧。

2) 动作：两手伸到髌上。吸气，再吐气手臂缓慢放在

头上。吸气回到原来位置。

3)持续时间：每天5到10分钟。

4)效果：这完全取决于你放松的时间和在放松时能否使大脑得到休息，3或4次后你的身体有舒适感。注意事项：尽量放松身体，不要再考虑任何问题，深呼吸，每天在起床和睡觉前做这个练习。

## 2. 去除疲劳 让身体更健康

产生疲劳有多种原因：

每天的工作、生活、及家务缠身，很自然地会让人感到精力不足。尤其是为了赶时间进餐结构不平衡，再加上喝用来提神的咖啡、茶、甚至是酒，情况会更糟。这些饮品确可用来提神，但是实际上它们只能掩盖疲劳。有时您甚至是靠甜食来保持精力，而糖份大量摄入会使体重增加。不用说节食也会让人感到疲劳。要做到身体健康，体重适当，应该什么都适量地吃一点，否则会营养不够，精力不足。

恢复精力的秘密：

身体健康和精力充沛是成功的保证。这需要学会自我放松，同时也得注意一下饮食。不要老吃肥肉和油煎食品，而应倾向于配有新鲜野草野菜瘦肉和蒸鱼，它们味道鲜美含有高质量的蛋白质。您也可以选择绿色蔬菜和淀粉类食品来换换口味。最后，给肌体补充大量的水分是至关重要的。冰茶、有气或无气的或有香味的矿泉水，总之

选择多多，乐趣无穷。维他命和金属非金属成分是您赢得抵抗疲劳战的好帮手。维他命C(猕猴桃，柑橘类，绿色蔬菜)和铁(肉类，猪血)是首选。铁元素也存在于绿色蔬菜中，但这样它不容易被吸收。保持食谱多样化和充足化才能给予肌体足够的营养。

适量地恢复体育锻炼：


整整有一年不运动了，就不要一下子就计划打一局激烈的网球，这样有可能产生酸痛和造成肌肉拉伤，重新发动机器要慢慢来。伸展肌肉放松大脑，长距离的散步，和家人一起游泳或骑车散步都是良方。

关注青少年：

青少年也会受到疲劳的侵袭。睡眠不足和饮食失衡是罪魁祸首。早上一杯咖啡打发，白天饮用太多的汽水和甜食，钙和维他命不足都会导致活力不足。借假期之机可以考虑一下这些习惯。丰盛的早餐是必不可少的，尤其是在去冲浪和划板前，对这一点我们始终强调得不够。早餐可以包含谷类和面包，牛奶或酸奶，机榨或直接嚼的水果。其他两餐可以吃鱼或肉，加上绿色蔬菜或淀粉类食品。青少年也需要每餐有奶制品：奶酪、酸奶、白奶酪，丰富的钙质确保他们的背部健康成长。

补充能量的冠军：

豆类植物、面饼、富含谷物的面包和干饼干是能量的来源。它们由碳水化合物组成，能把能量释放给整个肌



体，包括肌肉和大脑。当然不能忘了饮料，要靠它们给肌体重新补充水分。

### 3. 夏日冷气房养生绝招

冷气房是密闭式的空间，在研究单位的检测评比中，其实冷气房的空气已经算是人们活动的环境中属于污染的等级，每天一堆人的呼吸混在一起，然后不断地在同一个房间里循环，可想而知其污浊程度。

通常在使用空调时，一般人都只想到要清洗滤网，因为担心被灰尘阻塞之后会降低冷暖气的效果，而且为了减少室内外冷热交换，还会尽量少开门。当然，就节省电力的角度来看，这些做法并没有什么不对，但若考虑空气品质的清新与否，换气孔的利用就显得重要多了。

换气孔是冷气房与室外的通路，只要一关闭，外头的空气就跑不进冷气房里，冷气的效果也会比较好，但相对的，冷气房成为封闭的空间，空气的品质会因冷气使用时间的拖长而越来越恶化。换气孔若打开，则可引进室外清新的空气，虽然这么一来冷气的效果可能会降低，可是为了身体的健康着想，至少在每次使用冷气机时，隔一、二个钟头，就要去把换气孔打开二、三十分钟，让室内混浊的空气流动出去。

除了空气以外，整天处在空调环境里的上班族皮肤容易变得干燥、起小细纹，该注意随时多补充水份，因为当人体缺乏水份的时候，尿液也会跟着减少，身体里的毒素

无法排出体外，很容易造成疲倦、思维紊乱的情形发生，所以多喝水绝对有好处！

上班族们因为工作上的需要，不得不长时间地待在冷气房里，要提醒您的是，多呼吸清新的空气、多喝水、多休息外，利用闲余的时间做些适度的运动，对自己的健康有益处。


#### 4. 白领女性轻松健身(上)

写字楼里的小姐总是长时间在案头忙碌。用电脑、看文件、商量研究……好静不好动，这就比较容易和肥胖、心脑血管病、糖尿病、骨质疏松等疾病挨上边。生命在于运动，老话还得听听，办公室里再忙，仍要坚持为锻炼留点时间，消除疲劳，远离亚健康、预防疾病。

写字楼里工作节奏快，所以锻炼也要简单易学且有效，以下介绍一套适合写字楼工作的健身操，试一试能不能坚持？

1) 叩头。每天早晨或晚上睡前轻叩头部——刺激头部穴位，能够调整人体健康状况。全身直立，放松。双手握空拳举于头部，自然活动腕关节，用手指轻叩头部，先从前额向头顶部两侧叩击，然后再从头部两侧向头中央。次数视各人情况自定，一般50次左右为好。

2) 梳头。首先直向梳刷，用木梳(别用塑料、金属制梳，最好是黄杨木梳，若无木梳，也可用手指代替)从前额经头顶部向后部梳刷，逐渐加快。梳时不要用力过猛，



以防划破皮肤。接着斜向梳刷。先顺着头形梳，将头发梳顺，接着逆向梳，再顺着头形梳。每分钟约20~30下，每天1次，每次3—5分钟。这样可以刺激头皮神经末梢和头部经穴，通过神经和经络传导作用于大脑皮层，调节经络和神经系统，松弛头部神经，促进局部血液循环，达到消除疲劳、强身和促进头发生长的效果，对脑力劳动者尤为适宜。

3) 击掌。两手前平举，呈90度角，两手五指伸直展开。然后用力击掌，越响越好。击掌主要是刺激两手上相应穴位，一般在20次左右。

4) 浴手。浴手是保健按摩中的一种。取习惯体位，排除杂念，心静神凝，耳不旁听，目不远视，意守肚脐，两手合掌由慢到快搓热。

#### 5. 白领女性轻松健身(下)

5) 搓面。把搓热的手平放在面部，两手中指分别由前沿鼻两侧向下至鼻翼两旁，反复揉搓，到面部发热为止。然后闭目，用双手指尖按摩眼部及周围。

6) 搓耳。耳廓上有很多穴位。用两手食指、中指、无名指三指，前后搓擦耳廓，刺激分布在耳廓上各种穴位。次数多少也是视各人情况而定，一般以20次左右为度。

7) 搓颈。先用两手食指、无名指反复按摩颈后部的风池、风府穴，力量由轻到重，直到局部发热，然后左右前后转动颈部，速度要慢但幅度要大。

8) 缩唇。呼吸直立，两手叉腰，先腹部吸气。停顿片刻，然后缩唇，不要用力，慢慢呼气，直到吐完为止，再深深吸一口气，反复十余次。这样能延长氧气在肺泡内的时间，促进氧气与二氧化碳交换。


9) 弯腰。双脚自然分开，双手叉腰，先左右侧弯30次左右，再前后俯仰30次，然后两臂左右扩胸数次。

10) 散步。散步是指不拘形式，闲散、从容地踱步。

散步前应该让全身放松，适当地活动一下肢体，调匀呼吸，平静而和缓，然后再从容展步，否则达不到锻炼目的。步履宜轻松，犹如闲庭信步。这样，周身气血可调达平和，百脉流通，内外协调。散步宜从容和缓，不宜匆忙，把一切琐事暂时抛开，方能解疲劳、益智神。散步宜循序渐进，量力而行，做到形劳而不倦，可别气乏喘吁。散步的速度，分缓步（指步履慢，行走稳健，每分钟约60—70步，这样散步适于年老体弱者及饭后运动）、快步（指步履速度稍快的行走，每分钟约120步左右，由于这种散步比较轻快，久行之能振奋精神，兴奋大脑，使下肢矫健有力）和逍遥步（指散步时且步且停，且快且慢。走一段距离后停下来稍作休息，然后再走；或快走一程，再缓步一段。这种走走停停快慢相间的散步，适用于病后康复和体弱多病的人）三种。散步最关键的一点是持之以恒，日久天长功用才能显现出来。

## 6. 白领女性教你瘦小腹





长时间坐在办公室工作的美女们有一个共同令人头疼的问题：小腹脂肪越积越多，如何消除这些赘肉呢？久坐办公室，活动是非常有限的，往往是坐下几个小时都不需要动一下，这样就使越来越多的美人形成下半身比上半身胖的形势。发胖刚开始的征兆大多都表现在小腹上，有没有什么简单易行的方法可以没有“小腹之患”呢？现在介绍一种办公室运动：

第一步，坐在椅子上，两腿慢慢往上抬。

第二步，两手轻轻放在小腹上，慢慢地吐气，吐气的同时渐渐收紧小腹。

第三步，吐气慢慢加快，小腹越收越紧，肩膀保持轻松。

第四步，小腹已收到最紧的程度时，气也同时吐完。

第五步，肩膀与小腹都放松后，慢慢地开始吸气。

第六步，尽量吸气，此时小腹不用刻意收缩，转而换成腹部向下压的方式。

这种体操主要目的是为了消除小腹的赘肉，只做两三次是看不出任何效果的，至少得持之以恒的每天上下午各做两三次，每次至少做八拍，持续三个月后，你一定能看出效果来，不但能维持美美的身材，而且也能舒解紧张的上班压力呢！

另外，凡事追求完美的你，在晚上洗浴后最好用一些美体的产品(纤体塑身类的)涂于身上，并在腹部做一会儿