

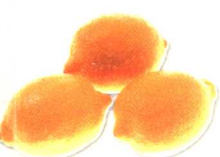


生涯智慧文库

〔美〕DR·丹尼 著



用最好的方式过 美丽人生

- 
- ◎美丽肌肤的保养
 - ◎健康瘦身妙招
 - ◎生活保健常识
 - ◎认识食疗之妙用
 - ◎食物的加工与保存
 - ◎日用品的使用与维护



大众文艺出版社

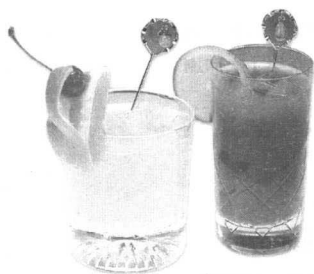
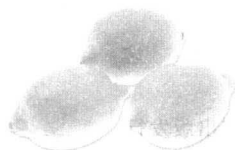


生涯智慧文库

北京市东城区图书馆

用最好的方式过 美丽人生

〔美〕DR·丹尼 著



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

用最好的方式过美丽人生/[美]DR·丹尼著.

—北京:大众文艺出版社,2003.9

ISBN 7-80171-352-4

I. 用…

II. D…

III. 生活—知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 037228 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2003-2247 号

用最好的方式过美丽人生

本书由华文网集团授权大众文艺出版社独家出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

北京兴达印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 7.75 字数 146 千字 插页 4

2003 年 9 月北京第 1 版 2003 年 9 月北京第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80171-352-4/TS·5

定价:16.80 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007

前

言

说起来,世间上的许多事情是相通的,并非一定要用同一种东西才行,有时换一个角度,用不同的东西,或许更方便、更为适用。没有指南针吗?殊不知我们平日常用的手表便是“指南针”,关键是看你会不会用而已。比如工作时,雪白的衬衣上不慎沾上了墨水,如果你用洗涤剂、洗衣粉之类洗的话,就是把衣服洗烂了也洗不掉,所以说有没有比较简单的办法能轻松地洗去它呢?其实这是一定的。

我常想,如果有那么一本既简单又方便能解决日常生活中各种问题的书,那该多好,因此便注意收集这方面的资料,力求用生活中常见的东西解决平日发生的问题。经过去芜存菁,产生了这本简易实用的生活工具书,翻阅此书,掌握方法,你就会发现,解决生活中的许多问题真的可以举重若轻。

第1章

美丽肌肤的保养

- ◆ 保护好自己的皮肤/3
- ◆ 皮肤柔嫩的诀窍/4
- ◆ 保养肌肤的最佳时间/4
- ◆ 气盛有损皮肤/5
- ◆ 面容的老化与阳光/5
- ◆ 夏天的皮肤保养/6
- ◆ 冬天的皮肤保养/7
- ◆ 皮肤去脂法/7
- ◆ 洗澡与护肤/8
- ◆ 小苏打水浴身好处多/8
- ◆ 面部皮肤按摩去皱法/9
- ◆ 面部肌肉运动去皱法/9
- ◆ 鸡鱼软骨汤去皱法/10
- ◆ 这样可去除假眼袋和黑眼圈/10
- ◆ 这样可消除老年人的眼袋/11
- ◆ 日常蔬果面膜DIY/11
- ◆ 补血艳容的糖水苹果汁/12
- ◆ 多吃樱桃增颜色/12
- ◆ 减肥与美容的妙品——黄瓜/13
- ◆ 皮肤健美的良方——药浴/13
- ◆ 白嫩肌肤的蜂蜜紫苏酒/14
- ◆ 咖啡浴和茶浴可美容/14
- ◆ 按摩脚部的美容法/15

- ◆解决皮肤粗糙有良方/15
- ◆凉开水美容的窍门/16
- ◆中年女性美容须注意/16
- ◆醋可美容/17
- ◆几种简单而有效的美容法/17
- ◆调整脸部线条美容操/18
- ◆不可忽视颈部保养/19
- ◆保持颈部皮肤弹性的方法/20
- ◆让颈部的皮肤白嫩/20
- ◆手术除皱须慎重/20
- ◆整形术后应加强功能锻炼/21
- ◆青春痘的预防/22
- ◆敷脸可防青春痘/22
- ◆青春痘的果菜汁疗法/23
- ◆青春痘黑斑可自然消失/23
- ◆合理的膳食可除黄褐斑/24
- ◆黄褐斑和黑斑的果蔬疗法/24
- ◆蝴蝶斑的病因及治疗/25
- ◆雀斑的预防和治疗/25
- ◆汗斑的治疗/26
- ◆保护好自己的头发/27
- ◆防止长出白发/27
- ◆啤酒可护发/28
- ◆正确地梳理头发/28
- ◆男性美容须注意/28
- ◆洁白牙齿有妙方/29
- ◆保养好自己的双手/30
- ◆善于保养指甲/31
- ◆使指甲油不易剥落的妙方/31

- ◆ 化妆的基本原则/31
- ◆ 根据自己的年龄选择化妆品/32
- ◆ 根据自己的皮肤选择化妆品/32
- ◆ 这些人须慎用化妆品/33
- ◆ 维生素与美容/33
- ◆ 几种常见的美容食物/34

第2章

健美瘦身妙招

- ◆ 营养不良也会肥胖/37
- ◆ 喝水太少也会肥胖/37
- ◆ 两种不同的肥胖及预防/38
- ◆ 女性更年期肥胖的预防/38
- ◆ 控制饮食减肥的原则/39
- ◆ 因减肥而不吃早餐会适得其反/39
- ◆ 一种简便的减肥法——提前进食/40
- ◆ 肥胖者的妙食——冻豆腐/40
- ◆ 减肥的良方——绿色减肥法/41
- ◆ 防止肥胖的梅干饮料/41
- ◆ 大蒜也可治肥胖症/42
- ◆ 饭前运动——减肥的妙方/42
- ◆ 呼吸减肥法/43
- ◆ 女子健美四戒/43
- ◆ 快速减肥法有危害/44
- ◆ 自我折磨式的减肥对身体有害/44
- ◆ 素食减肥会影响女性生育/45
- ◆ 适当的丰满是健康的标志/46
- ◆ 适当肥胖能长寿/46

- ◆适当吸收脂肪是必要的/47
- ◆女性改善体质的三个重要期/47
- ◆适当的日光浴使你更健美/48
- ◆儿童多吃蔬菜可使牙齿健美/48
- ◆这样的睡眠姿势有利于健美/49

第3章

生活保健常识

- ◆微量元素与健康/53
- ◆长寿维生素—B₁₂/54
- ◆长寿与核酸/54
- ◆体内水失衡与衰老/55
- ◆饮水疗法可延缓衰老/56
- ◆四种防衰健身法/56
- ◆智力发育关键期须注意营养/57
- ◆揉腹的保健作用/57
- ◆药浴健身心/58
- ◆增强记忆力的一个窍门/58
- ◆健齿七法/59
- ◆摩耳健身法/60
- ◆疾病与忌食/60
- ◆心脏病与饮食/61
- ◆菠萝可缓解冠心病发作/62
- ◆鱼油有助于预防肿瘤扩散/63
- ◆癌症病人要注意补充蛋白质/63
- ◆肝病患者宜少吃含铜的食物/63
- ◆手术后病人须补锌/64
- ◆运动后不可马上洗澡/65

- ◆不要克制身体的自我保护功能/66
- ◆儿童的大脑发育取决于食物/66
- ◆女性一生都要补钙/67
- ◆中年人的自我保健/68
- ◆中老年人须注意腰部锻炼/68
- ◆更年期妇女的饮食/69
- ◆人到老年谨防贫血/70
- ◆老人三慎可延年/71
- ◆老人补充维生素C好处多/71
- ◆老年人补锌可防癌/72
- ◆不妨做做“白日梦”/73
- ◆如何消除不良情绪/73
- ◆出血病人忌用银耳进补/74
- ◆猪蹄煲姜醋——产后的营养佳品/74
- ◆起床不宜先叠被/75
- ◆慎防“鲜花杀手”/75
- ◆减少婴儿夜啼的方法/76
- ◆鲤鱼可增加乳汁/77
- ◆催眠的妙法/77
- ◆如何驱散午餐后的困倦/78
- ◆铬与动脉粥样硬化/78
- ◆缺铜可致冠心病/79
- ◆冷水浴可防冠状动脉硬化/79
- ◆常喝茶可防冠心病/80
- ◆喝牛奶可预防中风/81
- ◆低盐高钙能抗高血压/81
- ◆老年人要严格提防饭后低血压/82
- ◆吃多脂鱼可降低心脏病的再次发作率/82
- ◆酒后低血糖症与预防/83

- ◆乳腺癌与饮食习惯/84
- ◆体内缺铁易患胃癌/84
- ◆补充钙质可抑制结肠癌/85
- ◆多吃新鲜蔬菜能防癌/85
- ◆大蒜有明显的抗癌作用/86
- ◆常吃萝卜可以防癌/86
- ◆海藻类食物可预防乳腺癌/87
- ◆防癌十二法/87
- ◆癞皮病及防治/88
- ◆小白菊可预防偏头痛/89
- ◆阿斯匹林可防白内障/89
- ◆杏仁可降低血脂/90
- ◆空心菜能治痔疮/90
- ◆激素类外用药不是万能药/91
- ◆维生素B₁₂可以防治老年性痴呆/91
- ◆高血压患者用药注意事项/92
- ◆心脏病患者用药注意事项/93
- ◆肺气肿病人须慎用安眠药/93
- ◆服药的饮食禁忌/94
- ◆鲜奶可防治婴幼儿腹泻/94
- ◆人参能辅助治癌/95
- ◆择时服药八法/95
- ◆自拟治颈椎病的药枕/96
- ◆蒲公英治老年人眼疾/97
- ◆何时补钙效果最好/97
- ◆低血压的治疗方法/97
- ◆肺气肿患者的呼吸锻炼法/98
- ◆巧治脚癣/98
- ◆墨鱼骨可治湿疹/99

- ◆用尿素治鱼鳞病效果好/99
- ◆滴鼻剂能治尿崩症/100
- ◆黄鳝治糖尿病效果明显/100
- ◆脂溢性脱发及防治/101
- ◆过敏性鼻炎的速效疗法/101
- ◆防治鼻炎的凉水疗法/102
- ◆牙病的鼻疗法/103
- ◆一种治疗经前期综合征的方法/103
- ◆麝香壮骨膏可止咳嗽/104
- ◆异烟肼治百日咳效果好/105
- ◆四环素可治酒糟鼻/105
- ◆花粉过敏可用蜂蜜治/106
- ◆冷疗——一种治头痛的方法/106
- ◆用灭滴灵治复发性口疮效果好/107
- ◆腰肌劳损的体育疗法/107
- ◆儿童弱视的家庭治疗法/108
- ◆家庭简易热敷法/109
- ◆落枕的家庭简易疗法/109
- ◆白细胞减少的自疗/110
- ◆面部神经麻痹的自疗法/110
- ◆多发性神经炎的自疗法/111
- ◆老年人便秘的自疗法/111
- ◆肺气肿的自疗/112
- ◆心脑血管病的食疗/113
- ◆感冒的食疗/113
- ◆哮喘的食疗/114
- ◆性功能不全的食疗/114
- ◆妊娠呕吐的食疗/115
- ◆肾虚腰疼的食疗/116

- ◆ 鲤鱼可治孕胎漏/116
- ◆ 鲤鱼可治孕妇手脚水肿/117
- ◆ 女性更年期综合征的汤疗/117
- ◆ 止痛剂不是万能的/118
- ◆ 防颈椎病的颈部运动法/118
- ◆ 健脑的一个方法——跳绳/119
- ◆ 内脏下垂与仰卧起坐运动/119
- ◆ 前列腺肥大的按摩疗法/120
- ◆ 老人简便排痰法/121
- ◆ 老人噎食的急救/121

第4章

认识食疗之妙用

- ◆ “祛老圣药”——枸杞/125
- ◆ 骨头汤——一剂减缓衰老的妙药/125
- ◆ 多吃“长生果”/126
- ◆ 常吃红糖有益健康/126
- ◆ 明目降压的决明茶/127
- ◆ 冷水泡茶可降血糖/127
- ◆ 小儿冬令食补方/128
- ◆ 老年人冬令补骨膏/129
- ◆ 药粥六种/130
- ◆ 醋蛋治病作用大/130
- ◆ 芹菜的药用/131
- ◆ 苦瓜的药用/131
- ◆ 韭菜的药用/132
- ◆ 葡萄酒的药用/133
- ◆ 蛇肉的药用/133

- ◆乌骨鸡的药用/134
- ◆洋葱的药用/134
- ◆马铃薯的药用/135
- ◆肉鸽的药用/135
- ◆大豆的药用/136
- ◆梨的药用/137
- ◆香蕉的药用/138
- ◆苹果的药用/139
- ◆橘子的药用/140
- ◆菠萝的药用/142
- ◆西瓜的药用/143
- ◆荔枝的药用/144
- ◆橄榄的药用/145
- ◆刺梨的药用/146
- ◆樱桃的药用/147
- ◆石榴的药用/148
- ◆草莓的药用/149
- ◆椰子的药用/150
- ◆金橘的药用/151
- ◆甘蔗的药用/152
- ◆桃的药用/153
- ◆银杏的药用/155
- ◆桑椹的药用/156
- ◆杨梅的药用/157
- ◆菱角的药用/158
- ◆罗汉果的药用/159
- ◆龙眼的药用/159
- ◆木瓜的药用/161
- ◆葡萄的药用/162

- ◆猕猴桃的药用/163
- ◆金樱子的药用/164
- ◆柚子的药用/165
- ◆哈密瓜的药用/166
- ◆枣的药用/167
- ◆柿子的药用/169
- ◆山楂的药用/170
- ◆核桃的药用/171
- ◆柠檬的药用/172
- ◆槟榔的药用/174
- ◆刺玫果的药用/174
- ◆无花果的药用/175
- ◆枇杷的药用/176
- ◆荸荠的药用/177
- ◆杏仁的药用/178
- ◆佛手的药用/179
- ◆甜瓜的药用/180
- ◆梅子的药用/181
- ◆李子的药用/183

第5章

食物的加工与保存

- ◆煮米饭的一些窍门/187
- ◆巧煮荷包蛋/187
- ◆炒出蓬松而金黄的鸡蛋/188
- ◆做蛋汤的一些方法/188
- ◆炒蔬菜脆嫩的窍门/189
- ◆食醋在炒蔬菜中的妙用/189

- ◆做糖醋菜肴的诀窍/189
- ◆炒肉鲜嫩的窍门/190
- ◆把冷冻肉做得鲜香些/190
- ◆两种做色拉的妙法/190
- ◆这样煮排骨营养又味美/191
- ◆炖鱼的妙法/191
- ◆蒸鱼的窍门/192
- ◆这样做虾味道更美/192
- ◆怎么较快地喝到热汤/192
- ◆让热汤冷得慢一些/193
- ◆使汤不感油腻的窍门/193
- ◆一种做西红柿沙司的方法/193
- ◆巧做调味品/193
- ◆煮咖啡的妙法/194
- ◆做三明治的一个方法/194
- ◆橘皮在食品中的妙用/195
- ◆做甜食不宜纯甜/196
- ◆可把豆制品的“腥味”去掉/196
- ◆巧除瓜菜的苦涩味/196
- ◆这样可把黄曲霉素赶尽杀绝/197
- ◆剖鱼时,鱼胆破了怎么办?/197
- ◆洗蔬菜时,最好顺带消消毒/197
- ◆巧除螺蚌的泥土/198
- ◆巧洗蘑菇/198
- ◆巧洗蛤蜊/198
- ◆这样泡发干食品会快些/199
- ◆巧剥蒜皮/199
- ◆巧剥桃子皮/199
- ◆巧剥栗子皮/199

- ◆水果在家中也可保存较长时间/200
- ◆妥善保存火腿/200
- ◆蜂蜜可长久保存/201
- ◆一年四季都可吃上西瓜/201
- ◆家庭存放鲜蛋的一些方法/202
- ◆烹调菜肴时,请不要把维生素破坏掉/202
- ◆烧菜过咸的补救/203
- ◆中和过重醋味的窍门/203
- ◆尽快地把冷冻食品做成菜的窍门/203

第6章

日用品的使用与维护

- ◆金银制品的保养/207
- ◆玉制品的保养/207
- ◆象牙制品的保养/208
- ◆琥珀的保养/208
- ◆石膏制品的保养/208
- ◆清洁雕刻制品的窍门/209
- ◆巧修陶艺品/209
- ◆防玻璃制品破裂的窍门/210
- ◆让室内飘出独特的香味/210
- ◆让家中悬挂的油画复新/211
- ◆善加保护图书/211
- ◆寻找小东西的窍门/212
- ◆存放药品的窍门/213
- ◆存放胶卷的窍门/213
- ◆这样处理眼镜不会产生水害/213
- ◆这样除邮票污迹不会损坏邮票/214

- ◆这样分离邮票不会损坏邮票/214
- ◆怎么清洁过去的照片/215
- ◆底片划伤的补救/215
- ◆醋在摄影中有大作用/215
- ◆自己也可以修补漏气的球类/216
- ◆野外迷途时,怎样识别方向/216

第7章

其 他

- ◆处理皮沙发刮痕的一个窍门/221
- ◆洗衣服的一些窍门/221
- ◆巧洗拉毛织物/222
- ◆让洗出的羊毛衫蓬松/222
- ◆爱出汗的人怎样洗衣服/223
- ◆巧去衣服上的青草迹/223
- ◆巧去衣服上的墨水迹/223
- ◆巧去衣服上的油漆迹/224
- ◆巧去衣服上的蜡迹/224
- ◆延长鲜花的开放期/224
- ◆让盆景中长出青苔来/225
- ◆巧治金鱼白点病/225
- ◆巧治宠物疾病/226