

魅力科学



居家生活的500个

魅力科学

FANTASTIC SCIENCE

刘 烨 主编



- 用科学的方法找回你失去的快乐和轻松!
- 用科学的方法营造健康、舒适、优雅的居家生活!

人人必知 家家必备

魅力科学助你过好每一天!



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

魅力科学



居家生活的500个

魅力科学

FANTASTIC SCIENCE

刘 焯 主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

居家生活的 500 个魅力科学/刘烨主编. —北京:

新世界出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0905 - 9

I. ①居… II. ①刘… III. ①生活 - 知识 - 普及读物

IV. ①TS976. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 053956 号

居家生活的 500 个魅力科学

主 编: 刘 烨

责任编辑: 余守斌 曲静敏

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京市朝阳区印刷厂

经销: 新华书店

开本: 700 × 1000 1/16

字数: 350 千字 印张: 17

版次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0905 - 9

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

序言

* * * * *

《居家生活的 500 个魅力科学》是一本居家科学用书，内容涉及饮食、运动、睡眠、居家、服饰、化妆、美容、疾病防治、家庭急救等众多方面。并从认识、观念、习惯、方法、技巧等多方面入手，集科学性、实用性、权威性、可读性于一体，为现代居家生活提供科学、全面的指导方法。

在此，我们首先来了解一下何为居家？《说文》中这样写道：“家，居也。”家仅仅是一个居所吗？当然不是。那家到底是什么？对此，千万个人有千万个说法。有的说，家是一种文化；有的说，家是一段时光；有的说，家是一种情怀……

①

不管有多少种说法，有两点毋庸置疑：第一，家能为我们遮风挡雨，是我们身体疲倦后的归宿，是我们心灵的居所；第二，家是情感的港湾，这里居住的都是与我们血脉相连至亲至爱的人。因此，每一个居家的人，都会把如何营造良好的居家环境、提高生活质量、为家人和自己的健康保驾护航当成至关重要的事情。

由此可以看出，居家就是“为了这个家”的意思。

自古以来，不知有多少人为求得锦衣玉食、楼阁宅院费尽心思，倾其所有。但在这个物质丰饶、生活富足的时代，人们不仅仅满足于此，他们越来越崇尚科学、健康、快捷、环保的快乐居家生活。除了优雅的居住环境和健康的身体之外，还要追求健美的身材和追赶时尚与潮流，树立自信，展现自我……

当然，健康快捷的居家生活不是仅凭一腔热情和幻想就能得到，我们总是碰到一些问题。如，想让家人天天吃到营养又美味的饭菜，于是不停地改进烹饪方法，积累经验，却总是顾此失彼；也可能你常会对某些“奇怪的现象”感到大惑不解，如，放在冰箱里的牛奶，无端的坏掉；酒瓶莫名地爆炸；蔬菜水果很新鲜，也洗得很干净，甚至还削了皮，吃下去怎么就坏了肚子；面对各种顽渍，清

洁时，却显得无能为力……由此看来，营造一个优雅、舒适的居家环境和打造健康、快捷的居家生活，必须掌握科学的方法和技巧。

有的时候，生活会欺骗我们，一些本来让自己感觉舒服与快乐的习惯也会欺骗我们，那些繁花似锦的后面，往往暗藏杀机，在不知不觉中侵蚀着我们和家人的健康。如，那些能让我们大饱口福的食物、美名健康的保健品、装扮容颜的化妆品等，食之不当、用之不当都会影响人体健康；还有那些长年以来习以为常的不良生活习惯、饮食习惯等，都会对我们的健康造成危害；或是在享受现代科技带来的便利时，如手机、电器、飞机、汽车、居家装饰品、服饰等物品，危害也一步步向我们靠近。因此，千万不可等闲视之。

②

为了解决居家生活中遇到的大小麻烦，多数人都都会通过各种途径收集各种方法来处理和应付居家生活中出现的问题，不管是民间偏方，还是道听途说，都照用不误；或是慌里慌张，胡乱用药。如果其方法没有任何科学依据，极容易使我们踏入健康生活的误区。小则不见效果，大则会适得其反，甚至危及生命。

“居家过日子，要有好法子”。为此，《居家生活的 500 个魅力科学》从科学的角度出发，为现代居家生活提供了科学的指导方法，帮你营造优雅、健康的居家环境，并轻松解决生活中遇到的难题，让你的居家生活变得轻松快捷、妙趣横生。

目录

第一篇 科学饮食

第一章 科学的饮食方法

1. 科学饮水	2
2. 科学喝牛奶	2
3. 科学喝酸奶	3
4. 科学饮酒	3
5. 科学饮茶	4
6. 科学喝咖啡	4
7. 科学进补	5
8. 吃水果的科学时间	5
9. 吃点“苦”有利于健康	6
10. 可以清除体内垃圾的食物	6
11. 可以养眼的食物	7
12. 可以养胃的食物	7
13. 可以养肾的“黑五类”食物	8
14. 可以延缓皮肤衰老的食物	8
15. 有助消化的水果	8
16. 吃火锅喝酸奶防腹泻	9
17. 零食不防适当吃一点	10
18. 酸碱食物搭配预防节日病	10
19. 春季饮食注重调养阳气	11
20. 夏季饮食谨防“病从口入”	11
21. 秋季饮食的“养收”原则	12
22. 冬季饮食的“养藏”原则	12

第二章 科学的烹调方法

23. 烧开水有讲究	13
24. 科学的煮饭方法	13

25. 茶水煮饭可防治疾病	14
26. 夹生饭重煮法	14
27. 煮面条不粘糊的科学方法	15
28. 快速发面的科学方法	15
29. 如何做出五颜六色的馒头	16
30. 炒菜油温控制好	16
31. 正确使用调味品	17
32. 炒蔬菜须注意的 4 个问题	17
33. 炒菜用锅巧选择	18
34. 凉拌菜的科学制作	18
35. 肉馅营养美味有讲究	19
36. 吃松花蛋要配姜醋汁	19
37. 烹调时宜加醋的 4 种食物	20

第三章 科学的清洗及储藏方法

38. 科学解冻肉	20
39. 科学健康的洗菜方法	21
40. 在水里切洋葱不会流泪	21
41. 清洗带鱼的绝招	22
42. 吃土豆要先削皮	22
43. 巧去桃毛的方法	23
44. 酸橘子变甜的小技巧	23
45. 如何掌握鲜牛奶的温度	24
46. 啤酒不宜在冷冻室储藏	24
47. 不可低温保存罐头	25
48. 面包与饼干分开存放	25
49. 冰箱存放食物的科学方法	26
50. 夏季如何让食物不易变质	26
51. 水果的“长生不老”术	27

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

52. 大米巧贮藏	27	84. 汤勺冷热按摩法	44
-----------------	----	-------------------	----

第四章 常见的饮食误区

53. 空腹饮牛奶、酸奶和豆浆	28	85. 起床前 7 个一分钟运动	45
54. 饥饿时吃这 6 种食物	28	86. 饭后健康小运动	45
55. 喜欢吃凉了的淀粉食物	29	87. 沙发健身操	46
56. 喜欢吃太嫩的涮羊肉	29	88. 边看电视边运动	46
57. 用铝壶烧水	30	89. 跟音乐一起舞动	47
58. 煮粥放碱	30	90. 简单易学的拖把操	47
59. 炖骨头汤时加食醋	31	91. 厨房健身小动作	48
60. 炒鸡蛋时放味精	31	92. 日常趣味健身运动	48
61. 喜欢吃“活鱼”	32	93. 居家拖鞋美腿操	49
62. 醋与这些食物搭配	32	94. 欧美流行的家庭健身法	49
63. 牛奶和钙剂同食	33	95. 洗澡不忘做“运动”	50
64. 吃饭时喜欢喝汽水	33	96. 伸个“猫式”懒腰	50
65. 喜欢用汤泡饭	34		
66. 酒与这些食物同食	34		
67. 白酒与啤酒混着喝	35		
68. 酒后喜欢喝咖啡、浓茶	35		
69. 吃冷藏过久的西瓜	36		
70. 蟹与梨、柿等同食	36		
71. 吃海鲜时服用维生素 C	37		
72. 橘子与萝卜、牛奶同食	37		

第二篇 科学养生

第一章 科学运动

73. 根据体型选择运动方式	39	97. 保持身段苗条的科学方法	51
74. 锻炼最好选择在傍晚	39	98. 运动前热身可提高减肥效果	51
75. 运动后的科学饮食	40	99. 减肥可因性格而异	52
76. 防治跑走损伤的方法	40	100. 减肥塑身必须保证的 5 类营养	52
77. 拍打运动身轻松	41		
78. 跟健身教练学走路	41	101. 饭后散步减肥的方法	53
79. 倒行运动养生良方	42	102. 少吃多餐的减肥原则	53
80. 甩手养生法	42	103. 轻松瘦脸两招	54
81. 4 个 3 分钟运动	43	104. 消除可怕的双下巴	54
82. 强心手指操	43	105. 迷人颈部的健美方法	55
83. 随时揉揉后溪穴	44	106. 打造完美锁骨的 3 个动作	55
		107. 打造“V”字香肩的秘笈	56
		108. 美胸的基础护理	56
		109. 结实手臂肌肉的锻炼	57
		110. 消除腋下赘肉很简单	57
		111. 美化背部曲线的动作	58
		112. 纤细腰部的动作	58
		113. 瘦腹的“方位”对策	59
		114. 科学减掉胖屁屁	59
		115. 告别大象腿重塑苗条	60
		116. 小腿变细的 6 个招数	60



第三章 科学的保养方法

117. 科学护脑的两种方法	61
118. 如何保养眼睛	61
119. 耳朵的科学保养	62
120. 鼻子巧保养	62
121. 舌头也需要保养	63
122. 牙齿的保养方法	63
123. 自调饮料巧养嗓	64
124. 一周减压养心法	64
125. 肺部的科学保养	65
126. 养肝两法	65
127. 科学养胃 3 要点	66
128. 肾脏的养护方法	66

第四章 常见的运动、减肥误区

129. 常做不规则运动	67
130. 初始锻炼强度过大	67
131. 选择这 3 个时段做运动	68
132. 晨练时间太早	68
133. 感冒后坚持运动	69
134. 常常运动过度	69
135. 运动后马上吹空调	70
136. 运动后用烟酒解乏	70
137. 盲目减肥导致脱发	71
138. 体重过重就减肥	71
139. 减肥一味求快	72
140. 混吃多种减肥药	72
141. 用饿肚子来减肥	73
142. 不注重饮食习惯变肥胖	73
143. 用调味料减肥	74
144. 喝浓茶减肥	74
145. 喝咖啡减肥	75
146. 减肥水果不加选择	75
147. 减肥时常食这 5 种食物	76
148. 运动减肥强度高	76
149. 秋冬季生活太随意	77

150. 单用摇呼拉圈来减肥 77

第三篇 科学睡眠

第一章 科学睡眠有方法

151. 通风好睡眠才好	79
152. 调控温度睡眠好	79
153. 湿度适宜促进睡眠	80
154. 科学把握睡眠空间	80
155. 卧室色彩的合理搭配	81
156. 选一张适合自己的床	81
157. 怎样选择合适的枕头	82
158. 被褥常晒睡得香	82
159. 睡眠朝向有学问	83
160. 合理的睡眠时间	83
161. 早睡早起是科学的养生之道 ..	84
162. 保持情绪平稳有利于睡眠	84
163. 经常梳头有助于改善睡眠	85
164. 睡前饮醋巧养生	85
165. 睡前散步好处多	86
166. 睡前饮食要科学	86
167. 睡前 3 件事	87
168. 巧用食物助睡眠	87
169. 巧用植物促睡眠	88
170. 促进睡眠的小动作	88
171. 用音乐促进睡眠	89
172. 失眠时的 3 个心理调节法	89
173. 热水浴治疗失眠	90
174. 紧松摇头治失眠	90
175. 选择睡姿要因因人而异	91
176. 夜晚,像猫咪一样入睡	91

第二章 常见的睡眠误区

177. 长期睡眠不足	92
178. 床的 5 种摆放方式	92
179. 喜欢开灯睡觉	93
180. 睡觉时电器离身体很近	93
181. 喜欢赖床	94



182. 睡出啤酒肚	94	214. 给卫生间添香的“妙笔”	111
183. 睡觉时喜欢面对面	95	215. 冰箱异味巧去除	112
184. 喜欢蒙头睡觉	95	216. 冰箱冷冻室巧除冰霜法	112
185. 喜欢“和衣而眠”	96	217. 梨皮水去油垢	113
186. 头发未干就睡觉	96	218. 去除纸上的油污	113
187. 有睡觉张口的习惯	97	219. 如何去除辣味	114
188. 女性常有的睡眠方式	97	220. 蒜味和口臭的 3 个“克星”	114
189. 越是失眠越早上床	98	221. 去除霉斑的方法	115
190. 清晨醒后立即下床	98	222. 巧除水垢法	115
第四篇 科学居家			
第一章 科学居家有方法			
191. 室内经常通风换气	100	223. 墙壁顽垢去除法	116
192. 定期祛除室内尘螨	100	224. 摆脱“毛毛”的困扰	116
193. 看电视如何防止 X 射线	101	225. 番茄汁可为塑料容器除臭	117
194. 夏日电器巧省电	101	226. 家具的牛奶保养法	117
195. 给居室一个健康的色彩	102	227. 白色家具的清洁法	118
196. 沙发安全舒适的摆放法	102	228. 自制家具的护理	118
④ 197. 巧用装饰“扩大”小客厅的空间	103	229. 残茶叶的 5 种去污功能	119
198. 书房与客厅养花的选择	103	第三章 花草种植的科学方法	
199. 厨房养花的选择	104	230. 浇花用水有什么讲究	119
200. 防止静电袭击的方法	104	231. 巧用废水来浇花	120
201. 让蜡烛不再“流泪”	105	232. 延长插花花期法	120
202. 冬季增加室内湿度的窍门	105	233. 盆花巧保湿	121
203. 冬季防止尘土入室的方法	106	234. 如何调整土壤酸碱度	121
204. 物理驱蚊保健康	106	235. 自制花肥很简单	122
205. 防蚊叮咬的诀窍	107	236. 让盆花长得紧凑的方法	122
206. 香皂水灭蚊卵	107	237. 让鲜花改变颜色的方法	123
207. 点蚊香的学问	108	238. 消灭花木上的腻虫	123
208. “糖衣炮弹”诱蟑螂	108	239. 如何除花盆蚁害	124
209. 气味驱蟑 5 法	109	240. 受冻盆花复苏法	124
210. 消灭苍蝇防重于治	109	241. 桔子皮除花臭	125
211. 诱杀蚂蚁法	110	242. 根除杂草法	125
212. 咖啡因驱除鼻涕虫	110	243. 调整开花时间	126
第二章 居家清洁小妙招			
213. 轻松去除油漆味	111	244. 春季养花的 5 个及时	126
		245. 夏季养花须做的“5 防”	127
		246. 秋季及时给花卉“贴秋膘”	127
		247. 花卉安全过冬	128



305. 女性长期穿着塑身衣	158
306. 文胸喜欢“小一号”	158
307. 腰带扎得太紧	159
308. 喜欢穿贴身内裤	159
309. 男士长期穿着紧身裤	160
310. 喜欢长期穿着牛仔裤	160
311. 长时间穿高跟鞋	161
312. 直接穿上新买的衣服	161

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

313. 回家仍穿工作服	162	345. 科学对付头发分叉	179
314. 以为干洗比水洗好	162	346. 如何预防断发	179
315. 衣服干洗后就穿	163	347. 巧治头皮屑	180
316. 洗衣内衣外衣“一锅烩”	163	348. 科学染发全攻略	180
317. 内衣常常翻晒	164	349. 给皮肤补水的科学方法	181
318. 认为短款显修长	164	350. 睡眠美容法	181
319. 认为黑色能显瘦	165	351. 苦瓜美容法	182
320. 混搭花色服饰变成万花筒	165	352. 黄瓜美容黑肤变白	182
321. 女性常见的服饰搭配	166	353. 白醋美容法	183
322. 男人常见的 7 种着装方法	166	354. 蒸气美容法	183
323. 胖人常见的 5 种着装方式	167	355. 维吾尔族女子美食美容秘方	184
324. 瘦人常见的 6 种着装方式	167		

第六篇 科学化妆与美容

第一章 科学的化妆技巧

325. 略施粉黛,大脸变小脸	169	356. 按摩 4 法驱走黑色素	184
326. 提升气质的额头妆	169	357. 巧治青春痘	185
327. 眉形与脸型的黄金搭配	170	358. 对付眼角鱼尾纹	185
328. 如何增添眼睛的魅力	170	359. 消除下眼袋	186
329. 化妆掩饰鼻子的缺陷	171	360. 防治黑眼圈	186
330. 打造迷人唇妆	171	361. 巧用鸡蛋去黑头	187
331. 生机盎然的春季妆	172	362. 女性美颈 3 法则	187
332. 淡雅清爽的夏季妆	172	363. 保养手臂的窍门	188
333. 成熟丰满的秋季妆	173	364. 纤纤玉手巧护理	188
334. 冰清玉洁的冬季妆	173	365. 腿部皮肤巧保养	189
335. 明朗大方的晴天妆扮	174	366. 专业模特的护足秘方	189
336. 鲜艳亮丽的雨天妆扮	174		
337. 时尚“裸妆”的技巧	175		
338. 时尚干练的职业妆	175		
339. 高贵典雅的宴会妆	176		
340. 艳丽迷人的舞会妆	176		
341. 快速化妆的秘诀	177		
342. 让妆容更为持久的窍门	177		

第二章 护肤美容有妙方

343. 皮肤性质自测法	178	367. 常用眉钳拔眉毛	190
344. 根据头发性质进行护理	178	368. 早上洗脸常用的 4 个方法	190
		369. 美容中常见的 5 种方法	191
		370. 追赶时尚的美甲	191
		371. 夜晚使用白天的化妆品	192
		372. 肌肤保养常用的 4 个方法	192
		373. 纯天然精油随心所欲地使用	193
		374. 水果蔬菜吃得越多越好	193
		375. 乱用自制面膜	194
		376. 美白祛斑产品能速效祛斑	194
		377. 眼部保养常见的两招	195



378. 眼部化妆常用的两种方式	195	409. 注意药品变质发出的信号	212
379. 油性肌肤不补“油”	196	410. 口服药用水的科学选择	212
380. 防晒工作不到位	196	411. 科学趣味的服药姿式	213
381. 春季护肤常见的 4 种方式	197	412. 科学使用眼药水	213
382. 夏季护肤常见的 4 种方式	197	413. 如何对“火”下药	214
383. 秋季护肤大量补油	198	414. 补钙选药要因人而异	214
384. 冬季护肤怕天冷	198	415. 银翘片治感冒有诀窍	215

第七篇 科学防治疾病

第一章 常见疾病的防治

385. 疾病的自我暗示疗法	200
386. 巧防感冒 4 法	200
387. 巧治感冒 4 法	201
388. 紫菜汤助退烧	201
389. 黄豆枕头治头痛	202
390. 冬季吃梨, 巧治咳嗽	202
391. 消化不良的物理疗法	203
392. 腹泻的饮食调理	203
393. 简单治腹泻	204
394. 怎样预防便秘	204
395. 巧治便秘的两个方法	205
396. 巧治痔疮的 3 个方法	205
397. 贫血的预防	206
398. 4 道饮食改善贫血	206
399. 眩晕的自我保健	207
400. 巧用胡萝卜治畏冷引起的头晕	207
401. 呃逆的糖醋疗法	208
402. 关节炎的饮食调养	208
403. 大蒜巧治风湿性关节炎	209

第二章 科学的家庭用药方法

404. 科学使用家庭药箱	209
405. 正确掌握服药时间	210
406. 吃药要按时按量	210
407. 服用中药有要求	211
408. 三类忌热水服送的药物	211

416. 治疗龋病的 4 味中药	215
417. 润喉片含法有讲究	216
418. 贴麝香壮骨膏有讲究	216
419. 女性月经期用药需谨慎	217

第三章 常见疾病治疗禁忌

420. 感冒期间吃滋补、油腻等食物	217
421. 咳嗽者食用 6 类食物	217
422. 发烧期间如此饮食	218
423. 偏头痛患者的 3 种生活方式	219
424. 口腔溃疡滥用激素	219
425. 消化不良凭经验用药	220
426. 腹泻光“止”不“补”	220
427. 慢性胃炎患者的 5 种饮食习惯	221
428. 便秘者的 5 种生活方式	221
429. 呃逆者饮食 4 习惯	222
430. 缺铁性贫血患者过多补铁	222
431. 眩晕患者喜吃这 4 种食物	223
432. 痔疮患者生活 6 方式	223
433. 前列腺炎死扛硬拖	224
434. 高血脂患者用食疗代替药疗	224
435. 糖尿病患者随便进补	225
436. 治疗神经衰弱只靠药	225

第八篇 科学急救

第一章 外伤急救

437. 头部外伤的急救	227
--------------------	-----

oooooooooooooooooooooooooooo

438. 电击伤的急救	227	470. 如何对付雷雨天气	243
439. 电击伤的自救	228	471. 被困电梯莫惊慌	244
440. 雷电击伤的急救	228	472. 地震来时如此逃生法	244
441. 烧伤与烫伤的急救方法	229	473. 震后求生法	245
442. 冻伤处理与急救	229	474. 海啸落水自救法	245
443. 溺水的自救	230	475. 遇到泥石流如何避险	246
444. 溺水的急救	230	476. 烈火中的保护策略	246
445. 异物入眼的处理	231	477. 火灾中的“三救”技巧	247
446. 崴脚了怎么办	231	478. 水灾逃生与自救	247
447. 割脉者的急救	232	479. 公交车遇险逃生法	248
448. 被刀割伤的处理	232	480. 小汽车车祸如何逃生	248
449. 狂犬病的急救处理	233	481. 汽车入水后的逃生方法	249
450. 毒蛇咬伤的急救	233	482. 地铁遇险的逃生技巧	249
451. 蝎螫伤的急救与处理	234	483. 如何科学选择航班飞机	250
452. 蜂螫伤的处理	234	484. 面对空难的逃生策略	250
453. 蜈蚣咬伤的应急处理	235		

第二章 内科急救

⑧ 454. 食物中毒的自救	235
455. 误食药物及毒物的急救	236
456. 误食有毒蘑菇的急救	236
457. 一氧化碳中毒的急救	237
458. 酒精中毒的处理	237
459. 中暑的急救方法	238
460. 洗澡晕厥的急救措施	238
461. 流鼻血的处理方法	239
462. 简单易行的抽筋急救法	239
463. 胃穿孔的急救措施	240
464. 咯血的急救方法	240
465. 高血压危象的急救	241
466. 中风的急救方法	241
467. 脑出血急救方法	242
468. 急性心肌梗塞的自救与急救	242
469. 哮喘的急救法	243

第三章 灾害逃生

第四章 常见的急救、逃生禁忌

485. 发现病人时易出现的 3 种情况	251
486. 护理病人时常见的 3 种方式	251
487. 降温时易出现的两种情况	252
488. 报告病人病情时争相言语	252
489. 绑扎止血的时间过长	253
490. 强行给患者喂药	253
491. 发现急重病人自行送医院	254
492. 急救时乱掐人中	254
493. 轻视小而深的伤口	255
494. 鱼骨卡喉食醋急救	255
495. 小飞虫进耳乱掏一气	256
496. 扭伤立刻抹红花油	256
497. 急性腹痛难忍就吃止痛药	257
498. 地震来时如此逃生	257
499. 火灾逃生常见的 3 种方式	258
500. 水灾来时这样逃生	258



“饮食”维持人的生命，但饮食也有好坏之分，不同的饮食有不同的营养作用。饮食的好与坏，关键在于会不会吃。会吃，饮食则有利于人的健康。反之，则有害无益。会吃不仅仅是让饮食满足味觉，还要会合理地运用各种材料科学地搭配，吃出健康的身体。



第一章 科学的饮食方法

1. 科学饮水

研究证实，以下三种情况常饮水，对身体大有裨益。

(1) 晨起喝水。起床后喝一杯水，可增进消化功能。

(2) 运动后喝盐开水。运动中大量出汗，体内盐分大量排出，喝盐开水可补充水分，增强体力，盐水的浓度应为 0.1% ~ 0.3%。

(3) 病中多喝开水。病人多喝开水，既可补充因病（发烧、呕吐、腹泻等）消耗的水分，又可加速细菌、病毒的排泄。

另外，每人每日对水分的需要量，因工作性质、劳动强度和气候变化而有所不同。一般情况下，每人每天需饮水 1000 ~ 1500 毫升，以 6 ~ 8 杯为宜。

科学原理：饮水可以增加血容量，促进排泄，使尿量增多，体内代谢的废物随尿液的排出也快，尤其是白开水。另外，水还具有一般饮料中所含物质不具备的生理功能。但饮水过多对身体无益。

②

2. 科学喝牛奶

牛奶是日常生活中营养丰富的天然食品，但也不可想喝就喝，必须讲究科学方法：

(1) 牛奶是人们的一种基础性食品，任何季节都可饮用，可根据个人生活习惯在三餐之中或之外喝，但之前要先吃点谷类食物。

(2) 一般来说，成年人一天应喝 400 ~ 500 毫升，最好不超过 1000 毫升。避免高脂肪摄取过多。

(3) 有以下情况的人不宜喝牛奶：经常接触铅的人；对乳糖不耐的人；对牛奶过敏的人；返流性食管炎者；做过胃切除手术的人；肠道易激综合征患者；胆囊炎和胰腺炎患者；平时有腹胀、多屁者。

科学原理：牛奶中的乳糖是乳制品中存在的主要碳水化合物。乳糖进入人体后，经过小肠乳糖酶作用分解成葡萄糖和半乳糖。有些人小肠缺乏乳糖酶、不能消化牛奶中的乳糖，乳糖进入结肠后，经结肠中的细菌发酵，产生大量气体以及醋酸等物质，导致腹痛、腹胀和腹部不适等症状。





3. 科学喝酸奶

酸奶中含有丰富的双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、干酪乳杆菌等益生菌。这些益生菌在人体的肠道内繁殖时会分泌对人体健康有益的物质，提高机体免疫力，并能够有效调节体内菌群平衡，促进胃肠蠕动，缓解便秘，还可达到一定的减肥效果。但从营养角度来说，喝酸奶必须注意以下几个问题：

- (1) 对于胃酸过多、脾胃虚寒、腹胀者来说不宜喝酸奶。
- (2) 一般来说，饭后两小时左右饮用酸奶效果最佳。
- (3) 喝完后一定要及时漱口。

科学原理：酸奶很容易导致体内胃酸过多，影响胃黏膜功能及消化酶的分泌，降低食欲，破坏电解质平衡。在通常状况下，胃液的 PH 值在 1~3 之间；人空腹时，胃液呈现酸性，PH 值在 2 以下，不适合酸奶中活性乳酸菌的生长。只有当胃部 PH 值比较高时，才能让酸奶中的乳酸菌充分生长，有利于健康。饭后两小时左右，人的胃液被稀释，PH 值会上升到 3~5，这时喝酸奶，对吸收其中的营养最有利。



4. 科学饮酒

适当饮酒不但不会影响健康，而且有益于健康。但是，饮酒必注意以下4点：

- (1) 最佳饮量：人体肝脏每天能代谢的酒精约为每公斤体重 1 克。一个 60 公斤体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在 60 克以下。低于 60 公斤体重者应相应减少，最好掌握在 45 克左右。一般来说，60 度白酒 50 克、啤酒 1 公斤、威士忌 250 毫升、红葡萄酒每天 2~3 杯。
- (2) 最佳时间：每天下午两点以后饮酒较安全。此外，空腹、睡前、感冒或情绪激动时不宜饮酒，而肝病患者应禁酒。
- (3) 最佳佐菜：从酒精的代谢规律看，最佳佐菜当推高蛋白和含维生素多的食物。如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。
- (4) 最佳方式：少量慢饮比较适宜，切忌逞强好胜、饮得过猛过快。

科学原理：适当饮酒可使动脉血管扩张、血压下降，有利于患轻微高血压及血液循环不良的患者。而适量葡萄酒更能提升有利的高密度脂蛋白及降低有害的低密度脂蛋白，故有利于防止心脏病发作。但是，过量饮酒，肝脏容易受损，严重危害人体健康。

5. 科学饮茶

茶是人们喜欢的饮品，喝茶需辨清体质，适当饮用。

常见的茶叶主要分为：绿茶、清茶（包括乌龙茶、铁观音、大红袍）、红茶、黑茶（普洱茶）等几大类。其中绿茶和清茶中的铁观音属于凉性的茶，清茶中的乌龙茶、大红袍属于中性茶，而红茶、普洱茶属于温性茶。

专家建议，有抽烟喝酒习惯、且是燥热体质者宜喝凉性茶；肠胃虚寒，或体质较虚弱者，应喝中性茶或温性茶；老年人适合饮用温性茶。

除此以外，一年四季气候不同，喝茶种类宜做相应调整：春季宜喝花茶；夏季宜喝绿茶；秋季宜喝青、白、黄茶；冬季则宜喝红茶、黑茶。

科学原理：不同种类的茶功效不同：花茶有祛除体内的寒邪，促进人体阳气生发之功效；绿茶味甘、苦，微寒，有清热、解毒、利尿之功效；红茶、黑茶，味甘、温，有散寒、温阳、暖胃之功效；青茶、白茶、黄茶，味甘、平，有清热、生津、润燥之功效。

④

6. 科学喝咖啡

有些人喜欢喝咖啡，认为咖啡可以使人头脑清醒、精神振作，但有些人则认为咖啡易伤胃、造成神经紧张、心悸。

其实，咖啡既有好处也有害处，不过，只要懂得如何适时、适量饮用咖啡，就会最大限度地发挥咖啡的益处。

(1) 每天以不超过4杯（约800毫升）为宜。

(2) 每天喝咖啡最好的时间是：夏秋季的下午4~6时，冬春季下午3~5时，因为这时是人体最疲惫的时候。咖啡最好在用餐后饮用，但不要选在晚餐后，否则会对睡眠造成影响。

(3) 肝病患者、消化系统疾病患者和孕妇不宜饮用咖啡。

科学原理：咖啡中的咖啡因会刺激大脑皮质，消除睡意，增加感觉与思考力，可作调节心脏机能的强心剂，也有扩张肾脏血管、利尿等作用。还可以促进肠胃的蠕动，帮助分解消化刚吃下去的高热量、高脂肪食物。但摄取过多的咖啡因，容易发生耳鸣、心肌亢进（心脏跳动迅速，脉搏次数增加）和脉搏跳动不均等现象。