

教您 如何生活



编著 / 黄镜生

教您 如何生活

编著／黄镜生

花城出版社

教 您 如 何 生 活

黄镜生 编著

*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路11号)

新华书店经销

番禺市官桥彩色印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11.875印张 18插页 230,000字

1996年8月第1版 1996年8月第1次印刷

印数1—15,000册

ISBN 7—5360—1809—6

G·102 定价:14.80元

目 录

一、生活篇

人生何时为最佳	3
人生三个最佳时期	4
生活中的十最	5
生活中的最佳时间	5
生活中的最佳温度	6
生活中的最佳高度	7
人体最佳状态各不相同	7
最佳身高一米六八	8
美的黄金分割点	9
现代人生活的秘诀	10
科学利用时间的要诀	11
人生训示十一条	11

二、穿戴篇

儿童最好穿背带裤	17
衣着美的三个原则	17
穿西装有讲究	18
穿健美裤有学问	19
红色服装 有益健康	20
夏天宜穿黑色服装	20

巧做棉衣衣更暖	21
戒指最好戴一枚	21

三、饮食篇

最理想的场合食品	25
食物营养之最	27
十种最利健康的食物	27
有助记忆力的十种食品	28
食物美味的最佳温度	28
顺气食物种种	29
豆奶·奶粉·牛奶您喝哪种更有益	30
脑力劳动者补什么最好	32
产妇吃什么最好	32
冬令怎样进补才能见效	33
何时吃滋补品最佳	34
醋鸡蛋是滋补佳品	35
冬季进补莲藕好	35
能生吃的食物最好生吃	37
吃什么更聪明	37
吃鱼使人更聪明	38
用餐的最佳姿势	39
晚餐宜早不宜迟	40
上菜的顺序有讲究	40

进餐点菜有学问	41
吃鱼好处多	42
消暑佳肴西瓜皮	43
吃丝瓜好处多	43
喝水的最佳时机	44
饮用凉开水最好	44
口渴宜饮白开水	45
饭前饮水促进食欲	46
吃糖的最佳时候	47
吃水果的学问	47
吃水果的最佳时间	48
水果应挑雌的吃	48
寒天可食热水果	49
劝君多食沙田柚	50
西瓜冰冻一个半小时最佳	50
冷饮的最佳温度是十度左右	51
饮酒大有学问	51
喝啤酒怎样才适度	53
啤酒冬饮好处多	53
如何喝牛奶最好	54
晚上喝牛奶最好	54
服药者喝牛奶的最佳时间	54
孩子每日喝一杯鲜奶好	55
妙喝咖啡	55

烹调七个好方法	56
怎样除去食物中的致癌物	57
除食物异味妙法	58
炒绿叶蔬菜的最佳方法	58
深色蔬菜营养价值高	59
这样熬出的猪油最好	59
食用精炼油对人体更有益	60
烹调用酒何时最佳	61
炒菜先放盐好处多	61
糖水浸泡干蘑菇味道更好	61
用啤酒烹调的妙处	62
醋的妙用	62
煲靓汤，有奥秘	63
怎样使饺子味道更鲜美	64
夏天用醋好处多	65
克服饮食十大误区	65
科学饮茶四季有别	68
泡茶学问多	68
四时花卉皆美食	69
海带——长寿菜	70
男子最重要的四种营养成分	71
五种容易得到的纤维素	72
五月，孩子增加营养最佳时机	72
年近百岁如少妇 长春不老靠灵丹	74

四、居住篇

城市的空气何时最清洁	79
室内“风水”	79
空调的最佳温度	80
夏季最佳空调室温	81
消除新房漆味的好办法	81
主卧房设置的科学	82
颜色浓淡应相宜	83
婴儿孩子的卧室以安全为佳	84
青年人居室布置：整洁·性格·特色	85
老人居室怎样才最佳	85
远离电器少恶梦	86
吃过早饭再叠被	86
巧扮节日居室厅堂	87

五、运动篇

生命在于什么样的运动	91
运动，每天应不少于 20 分钟	92
有此一说：黄昏是运动最佳时间	92
傍晚锻炼最有益	93
跳绳是最佳的健康运动	94
春天正是踏青最佳时	94

走快路更有益健康	95
斗室可健身	96
幼儿赤足行走好处多	97
旅游巧用地图册	97
泰戈尔健身的五大爱好	99

六、学习篇

最佳的读书心理	103
怎样选择最佳记忆方法	103
取得最佳成绩的七条秘诀	105
躺着思考问题最好	105
读书的三条经验	106
食前记忆好	106
睡前学习效果更佳	107
寻找发展才能的最佳突破口	107
保持头脑年轻的十大原则	110
中年勤学有益健康	111
积极思考有益健康	111
吃甜食有助于条件反射	112
书橱的布置	112

七、休息篇

休息的艺术	117
-------------	-----

休息的学问	117
怎样休息才有益身心健康	118
一分钟消除疲劳的秘诀	119
快速消除疲劳法	120
伏案疲劳自我消除法	120
快速健脑法	121
应付精神压力七法	122
当你悲伤忧愁疲劳时 不妨长吁短叹对你 会有益处	123
散步五法	124
睡眠是最好的药物	125
何时入睡最佳	125
头向东脚向西睡觉好	126
裸体睡觉有益健康	126
午睡的最佳时间——一小时	127
夏季午睡有好处	128
临睡前应注意什么	128
睡前三宜三忌	129
抗失眠的妙法	130
五种简易催眠法	131
仰睡可减少面部皱纹	132
苏东坡的睡眠术	132

八、娱乐篇

选最佳时间听音乐	137
看完电视最好洗洗脸	137
何时罩电视机最好	138
电视机省电诸法	138
科学摆放家电	139
摄像机使用诀窍	140
孕妇最好不看电视	141
请做“电视保健操”	141

九、社交篇

与外商打交道的礼仪	145
涉外商务洽谈的礼仪	147
谈生意的技巧	148
递送名片有讲究	148
打电话的艺术	149
做客要领	151
敲门有礼节	152
告辞的礼仪	153
·何对待异性交往	154
·嫁送礼的礼仪	155
·样和上司相处得好	156
题写赠言须贴切	157

对他人称呼家人的谦词和敬语	158
---------------------	-----

十、家庭篇

夫妻相差五岁最佳	163
怎样科学选择婚期	163
夏秋，怀孕的最佳时节	164
什么年龄生孩子最佳	165
妇女最佳育龄：24 岁至 34 岁	165
优生十八忌	166
怎样给婴儿取名	167
育儿益智八法	168
多抱婴儿有好处	168
预防儿童肥胖症的十条措施	169
什么样的家最受孩子喜欢	170
美满家庭的 14 项因素	171
稳定家庭的秘诀	171
维系夫妻之爱的阳光和养料	172
夫妻和睦双十诀	173
缩小“代沟”十要	174
治家格言	175

十一、家教篇

走向成才的“三”字诀	179
------------------	-----

胎教何时开始最佳	179
天才儿童应如何培养	180
怎样识别孩子的才能	181
如何观察孩子的音乐才能	181
顺其自然、发挥优势	182
潜移默化才是上策	183
如何培养孩子的意志力	184
教子阅读十大妙策	185
多讲话更聪明	186
抚摸——人生不可或缺	187
让孩子听话的好方法	188
父母转移情绪的妙法	189
星期天最好不责备孩子	190
训斥孩子的最佳方案	190

十二、家务篇

生活中的七巧	195
使用厨具的科学	195
清除厨房污垢有妙法	196
除家具污渍的好办法	197
去除衣服油迹四法	198
常用衣物去皱妙法	198
清洁毛衣有窍门	199

巧洗衣物不掉色	200
家庭生活节能种种	200
节约煤气五诀	202
烧水时间有讲究	202
节能烧水法	203
电吹风的巧用	203
巧用小家电	204
电冰箱的妙用	204
最好用右手按电器开关	205
收藏食物有窍门	205
如何妥善收藏人参	206
巧剥板栗硬壳法	207
家用食盐的妙用	207
柠檬汁的妙用	208
醋的妙用	208
牛奶的多种妙用	209
妙用葡萄酒	210
桔皮的妙用	210
淘米水的妙用	211
残茶叶的妙用	212

十三、购物篇

购物五诀	215
------------	-----

怎样选购年货	216
怎样挑选活鸡	217
如何选购优质米	218
如何挑选大闸蟹	219
怎样识别金钱龟	219
巧辨生田螺	220
选择西瓜五诀窍	220
挑选哈密瓜的绝招	221
怎样选购茶叶	222
人参还是小的好	222
辨玉购玉诸要诀	223
买新鞋宜在下午	224
怎样给孩子选购玩具	225

十四、美容篇

中年女性美容要诀	229
美容的秘诀：及时消除疲劳	229
良好睡眠可美容	230
有美容作用的瓜果蔬菜	231
凉开水洗脸利于美容	232
使面部青春常驻	232
洗面奶洗脸好	233
怎样使孩子五官长得更美	234

十五、健美篇

从小塑造美体型	237
女性三围的最佳比例	237
衡量女性健美十二条	238
健美贵饮食	239
女性有三次改善体质的最佳时机	240
些许小事使你健美	241
长高个的学问	241
这些运动可促使青少年增高	243
减肥保健十四法	244
科学搭配食物减肥显著	245
饮食与睡眠结合减肥	246
体重宜保持稳定	247

十六、保健篇

人体保健的最佳时间	251
人体健康十条标准	252
中年健康七守则	252
中年人保健四要诀	253
女性中年保健六要	254
中年知识分子日常生活的加减乘除	255
老人保健三要素	256
老年人的生活基调	257

消除人体内的污染乃保持健康的最佳选择

之一	258
推迟衰老的秘诀	258
延缓大脑衰老的十项措施	259
多活动手指有利健脑	260
中老年人要多使用左半肢体	261
大蒜是健脑食品	261
膳食与防癌	262
防癌始于日常饮食	263
适宜全家食用的保健品	264
老年人的十种最佳保健食品	266
维生素 A —— 儿童防病的“金子弹”	267
早晨饮凉开水最有益	268
含钾量丰富是健康的关键	268
多吃蔬菜比水果更有益	269
老年人吃些猪血好	270
饮食与老人健康	271
人到老年要多吃醋	272
金秋已至何药宜补	272
吃南瓜治好糖尿病	273
适量饮咖啡对防哮喘有利	274
茶叶的奇妙功能	274
晚吃萝卜早吃姜不劳医生开处方	275
乌龙茶、茉莉花茶保健防病作用	275