

程乐卿
主编

居家金点子



智慧生活
大宝库



关注生活小细节
囊括居家小智慧
家庭生活小百科

居家金点子

程乐卿 主编

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

居家金点子 / 程乐卿主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5552-4981-8

I. ①居… II. ①程… III. ①家庭生活—基本知识

IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 310962 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 居家金点子 |
| 主 编 | 程乐卿 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 曹永毅 江伟霞 E-mail: wxjiang1206@163.com |
| 封面设计 | 刘 晶 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛炜瑞印务有限公司 |
| 出版日期 | 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710 mm × 1000 mm) |
| 印 张 | 14.25 |
| 字 数 | 180 千 |
| 印 数 | 1-6500 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-4981-8 |
| 定 价 | 29.80 元 |

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 生活类·居家养生

目 录

第 1 章

健康饮食

喝酒前先吃个橘子 / 3
适当喝点硬水增健康 / 3
喝 10~30℃ 水最适宜 / 4
饭前半小时喝牛奶最好 / 4
功夫茶不易热喝 / 5
喝茶五大禁忌 / 5
饮茶四条原则要常记 / 6
茶叶冲泡五个误区 / 7
做清蒸鱼别犯这些错误 / 8
吃野菜功效各不同 / 9
吃南瓜好处多 / 9
食物“相克”解救妙方 / 10
白萝卜的五个“好搭档” / 11
家常菜中的补钙高手 / 12
蔬菜调味更提鲜 / 13

做海鲜试试搭配这四种食材 / 13
“鲜亮”炒货得小心尝 / 14
去皮荸荠最好别买 / 15
误食这些食物会中毒 / 16
这些食物可排毒 / 17
吃黄瓜把儿助排毒 / 18
四招留住食物营养 / 18
多吃三类食物增强免疫力 / 19
金针菇番茄汤增强免疫力 / 19
枸杞子的三种吃法 / 20
适量吃杏仁从头养到脚 / 20
晚七点后进食或伤“心” / 21
哪些菜不宜放味精 / 21
烹任用盐时间有讲究 / 22
豆腐不碎有技巧 / 22
青菜怎么炒更营养 / 23
冬天炖肉水果帮忙 / 24
熬粥掌握火候是关键 / 25
炖出营养好喝的骨头汤 / 25
煮米饭别让营养流失 / 26
蒸米饭常犯的错 / 27
海带变软法 / 28

三个妙招让炒猪肉更嫩 / 28

花生如何吃更长寿 / 29

水果烂了不要吃 / 29

五种水果加热吃更营养 / 30

被誉为天然良“药”的果蔬 / 31

出汗后多食补钾食物 / 32

第 2 章

运动养生

老年人要远离十个“要命”动作 / 35

老年人健身要注意什么 / 36

老人适宜的健身运动 / 38

步行十分钟抵消久坐伤害 / 38

有些人步行比跑步更安全 / 39

健步走，避免五种错误 / 39

怎么散步提高骨密度 / 41

散步遵循“三五七”原则 / 41

适合老人的散步法 / 42

倒着走有诀窍 / 43

赤脚锻炼提高平衡力 / 44

膝关节不好别登山健走 / 44

长寿妙招：搓搓手揉揉脚 / 45

常动脚寿命长 / 46

第 3 章

保健须知

叮咬“药膏”家家有 / 49

抵御蚊虫 中药香包更靠谱 / 49

蚊子咬后痒肿 药物外用可消 / 50

蚊虫叮咬后别喷花露水 / 51

阿司匹林有妙用 / 51

一瓶风油精对付多种病 / 52

家中常备几种救命药丸 / 53

“厨房三宝”是良药 / 53

厨房里的急救药 / 54

七招赶走体内湿气 / 55

七个小动作测试健康状况 / 56

八大信号暗示身体缺营养 / 58

多练四个动作可防摔 / 59

如何服中药安全有效 / 60

服中药也有“黄金时间” / 60

服用胶囊前先喝一口水 / 61

抗过敏药一吃就胖？ / 62

常见补药的正确用法 / 62



- 助眠小妙招 / 63
- 吃人参不如睡五更 / 63
- “478 呼吸法”快速入眠 / 64
- 睡前“开天门”助眠 / 64
- 睡不好 可能是胃在“求救” / 65
- 秋冬睡眠头宜向西 / 66
- 睡硬板床更有利于腰部健康 / 66
- 老年人睡眠有讲究 / 67
- 心律失常要如何有个好睡眠 / 68
- 补钙抓准剂量和时间 / 68
- 一次补钙别超过 500 毫克 / 69
- 醋泡鸡蛋壳助补钙 / 70
- 维生素 E 不能与五种药同服 / 70
- 体液颜色透露健康信号 / 71
- 尿液有变化 身体在“报警” / 72
- 尿是深黄色 身体可能缺水了 / 72
- 利尿药早晨服 / 73
- 泡沫尿提示肾脏异常 / 74
- 装了假牙要补充维 C 和钙 / 74
- 假牙也要定期更换吗 / 75
- 经常游泳, 记着护牙 / 75
- 常在空调房 别忘保湿皮肤 / 76
- 不让皱纹蹬鼻子上脸 / 77
- 每日“狮吼”可驻颜 / 77
- 哪些药物会伤眼 / 78
- 长期频繁使用眼药水反伤眼 / 78
- 有将军肚多拍身侧 / 79
- 养命门强肾固体 / 79
- 按按身体三个暖身开关 / 80
- 起夜莫饮凉开水 / 81
- 如何正确热敷 / 81
- 坐高背椅护腰背 / 82
- 刮痧比拔火罐效果好吗 / 82
- 捏跟腱养生 / 83
- 打好“保胃战”要有时间表 / 83
- 吃胃药需护心 / 85
- 久用胃药记性会变差 / 85
- 保护肠胃, 六类药不能空腹吃 / 86
- 别滥用泻药来清理肠道 / 87
- 吃完祛痰药 记得拍拍背 / 88
- 按摩腰眼益肾延年 / 89
- 四种生活方式最伤肾 / 89
- 睡眠不足会损伤肾功能 / 90
- 晚九点泡脚最补肾 / 91
- 老做噩梦补补肾 / 91
- 养肾护腰四简法 / 92
- 中医养肾法 / 92
- 健康人不需要“排毒” / 93
- 当心排毒不成反受害 / 94
- 闭目养神可护肝 / 95
- 增强肝脏功能可延年益寿 / 95
- 身“虚”体“弱”该补脾 / 95

第4章

疾病防治

午睡过长易“伤心” / 96
这些中成药用错伤心脏 / 96
八种行为最伤大脑 / 97
关节老来“省着用” / 98
擦背捶背可暖背 / 99
手脚各有一个“解忧穴” / 100
泡脚后按摩效果更佳 / 101
嘴里没味可能缺锌 / 101
听力好更长寿 / 102
调养五脏重在啥 / 102
更年期女性学“四招”睡得好 / 103
擅自补充雌激素不可取 / 104
药酒，你喝对了吗 / 105
水肿最好不要服用西洋参 / 106
深呼吸败肺火 / 106
胖大海最多喝七天 / 107
老人最好少用放大镜 / 107
“老来瘦”要有度 / 108
“慢性子”不易老 / 109
脐疝可延年益寿 / 110
“咬牙切齿”可助老人长寿 / 110
想延年益寿就吃苦杏仁 / 111
春季养生两注意 / 112

家里常备“降火”中药箱 / 115
刮背按腿清热泻火 / 116
防火不妨吃点苦瓜 / 116
骨折患者远离四类药 / 117
小腿骨折为何致命 / 118
关节炎不是冻出来的 / 118
防治膝关节炎要注意四个误区 / 119
腿疼不是膝关节炎唯一症状 / 120
骨关节炎慎用止痛药 / 120
缓解关节疼有妙招 / 121
手脚麻木刺痛的原因 / 122
感冒后喝姜汤不要超过两天 / 123
久咳不愈可能是过敏 / 124
滥用止咳药 越吃越咳 / 125
肺部小结节不必“草木皆兵” / 126
消食类中成药对症选方有效 / 127
指甲月牙少 消化功能差 / 128
保肝药治不了脂肪肝 / 128
内脏脂肪有无超标看腰围 / 129
乏力可能是肝在“欺负”脾 / 130
患了糖尿病，必定会得肾病吗 / 131



- 糖尿病患者不能只关注血糖 / 132
- 糖友不可频繁换药 / 132
- 每天四杯红茶预防糖尿病 / 133
- “四不”控糖法 / 134
- 老年斑并非只影响容颜 / 135
- 带状疱疹是癌症前兆? / 135
- 有些神经痛光吃止痛药没用 / 136
- 夏季皮肤问题如何应对 / 137
- 秋季干燥皴裂 悉心呵护足部 / 138
- 冬季哪些皮肤病高发 / 138
- 动脉变“老”的迹象 / 140
- 拍打肘窝净化血液 / 140
- 哪些情况要看血管外科 / 141
- “三动”不给血栓可乘之机 / 142
- 心脏好 抑郁少 / 143
- 警惕脑中风常见的四个征兆 / 144
- 自测中风风险二法 / 144
- 心衰的“喘”和哮喘不同 / 145
- 冠心病患者要“慢”生活 / 146
- 什么样的胸痛是冠心病 / 147
- 夏季睡眠差 血压易升高 / 147
- 夏季莫擅停降压药 / 148
- 老人牙磨损及时治 / 149
- 出现哪些症状应去牙周科 / 149
- 上了年纪要不要防虫牙 / 150
- 牙齿“发酸”定期洗牙 / 151
- 老人防耳背 听力重保护 / 151
- 突发眼睛急病要及时处理 / 152
- 青光眼常见误解 / 153
- 冬季鼻子总出血怎么办 / 154
- 舌面无苔也是病 / 155
- 五种炎症反应有益于健康 / 156
- 经常吃坚果减缓身体发炎 / 157
- 一侧头痛就叫偏头痛吗 / 157
- 正确认识血尿 / 158
- 警惕八大常见“沉默病” / 159
- 喝水有六种“治病”功效 / 160
- 激活细胞抵御老年病 / 161
- “三伏天”如何冬病夏治 / 162
- 这些“冬病”最好“夏治” / 163
- 桑拿天谨防热射病 / 164
- 夏季午睡防卒中 / 165
- 夏天面瘫九成缘于“吹” / 166
- 夏天更要当心肾结石 / 166
- 做好六件事 秋天不生病 / 167
- 秋季小心提防这几种疾病 / 169
- “多事之秋”需防哪些病? / 170
- 秋季“两宝”可去火 / 171
- 秋季谨防“气象病” / 172



第 5 章

居家清洁

小小洗碗布 卫生应关注 / 175

纸巾意想不到的清洁用途 / 175

盐水除农残不如清水 / 176

免洗洁手液或不利健康 / 176

怎样选购洗手液 / 177

留心家庭污染 / 177

室内空气污染的五个隐蔽来源 / 178

巧除下水道异味 / 179

坏习惯让衣服越洗越脏 / 180

用柔顺剂当心损害身体 / 180

不同面料的衣服如何清洗 / 181

洗衣水温 40℃ 最去污 / 182

谁来当洗衣机“清道夫”？ / 182

清洗空气净化器的窍门 / 183

这样清洗筷子越洗越脏 / 184

洗碗是个技术活儿 / 184

巧用天然清洁剂 / 185

生活中的清洁好帮手 / 186

妙用洗涤剂 / 187

入夏家居消毒“四部曲” / 187

这些生活用品要注意清洗 / 188

四种方法洗净烧焦的锅 / 189

家居清洁消毒液不可随使用 / 189

洗衣粉和消毒液能一起用吗 / 190

如何正确清洗皮包 / 191

地毯洗涤窍门 / 191

如何清洗真皮座椅 / 192

如何清洗布艺沙发 / 192

如何使皮鞋焕然一新 / 193

如何清洗不同质地的窗帘 / 194

第 6 章

用品须知

购买散热器谨慎选择 / 197

家用空调怎么清洗 / 197

净水器如何保养 / 198

净水器并非滤芯越多越好 / 198

如何选择净水器 / 199

空气净化器用对才有效 / 200

有些居家用品打雷时勿使用 / 200

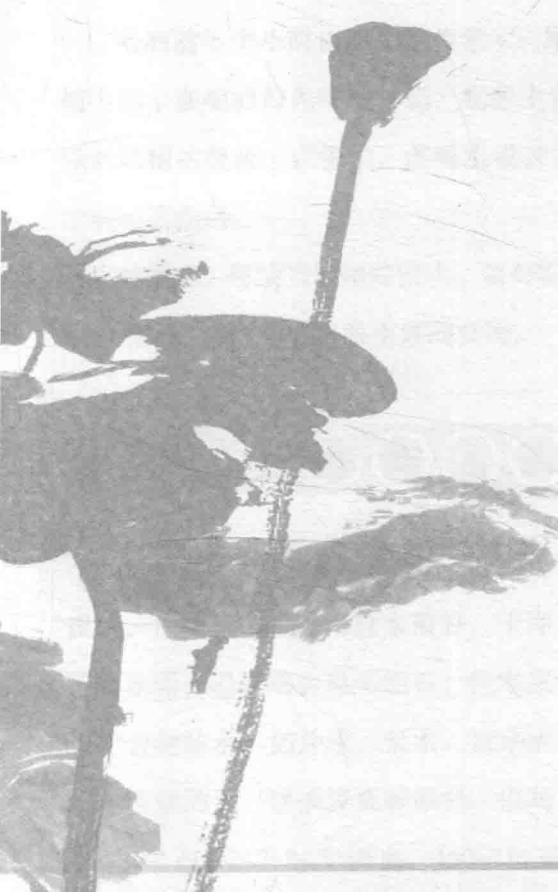
洗衣机使用不当易细菌超标 / 201

冰箱食物保鲜有技巧 / 201

巧用冰箱“特异功能” / 202



- 冰箱如何保存食物? / 203
- 夏季使用电冰箱的窍门 / 204
- 微波炉做菜有窍门 / 205
- 选电饭煲三妙招 / 205
- 电热壶的选购与保养 / 206
- 警惕家电“以旧换新”暗藏玄机 / 207
- 三色床单最好别用 / 207
- 冬天如何挑床好被子 / 208
- 选张好席子爽爽过夏天 / 209
- 如何选把好牙刷 / 209
- 三步选对沐浴露 / 210
- 谨慎使用驱蚊产品 / 211
- 如何选合适的灭蚊用品 / 212
- 傍晚点蚊香效果更好 / 212
- 保鲜膜的使用误区 / 213
- 哪些人不宜用电热毯 / 213
- 三招拯救受潮地板 / 214
- 这些厨具不能乱用 / 215
- 厨房用具用后挂起来 / 216
- 家用厨具保养法 / 216
- 关注家庭用品的“失效期” / 217
- 卧室选灯：第一要务是助眠 / 218



第⑪章

健康饮食



喝酒前先吃个橘子

适量饮酒是享乐。某些低度酒中还含有维生素等营养物质，如葡萄酒中含有维生素 C，啤酒、米酒中富含 B 族维生素等。但过量饮酒，会使身体受到损伤，使体内多种维生素缺乏。

喝酒前半小时内服用维生素 C、维生素 B 或吃上几个橘子，可预防酒精中毒；在喝酒前先喝些牛奶，吃些主食，以便能在胃壁上形成保护膜，减慢对酒精的吸收；在餐中，多喝水或者多喝汤，稀释酒精之余，还可以起一定的解酒作用。

醉酒后，可适当服用蜂蜜水、葡萄糖水，或西红柿汁、葡萄汁、西瓜汁，吃些橙子、橘子等富含维生素的食物。

适当喝点硬水增健康

水是人体必需的营养之一。但近年来，人们在科学饮水方面还存在很多误区，比如很多人觉得软水最好，干净又绵软，对健康有好处，而硬水烧开了有水垢，经常喝容易得结石。但专家解释，硬水是指含有较多可溶性钙、镁化合物的水，如井水、泉水、自来水、矿泉水等。我国测定饮水硬度是将水中溶解的钙、镁换算成碳酸钙，以每升水中碳酸钙含量为计量单位，达到 150~450 毫克 / 升时为硬水，450~714 毫克 / 升时为高硬水，高于 714 毫克 / 升时为特硬水。软水则是指水中不含可溶性钙、镁化合物，或者碳酸钙含量低于 150 毫克 / 升的水，雨水、雪水、纯净水、蒸馏水等都属此类。

研究发现，世界上自然长寿的百岁老人一生喝的都是硬水。中国广西拥有 23 个长寿之乡，它们均分布在硬水地区，那里的人世代都在喝这种水。对此专家建议：人们应该消除喝水误区，并非越软的水越好。常喝碳酸钙含量

在 150~450 毫克 / 升硬水，不仅不会得结石，反而更有利于健康。

喝 10~30℃ 水最适宜

天气热要多喝水，但喝什么温度的水最适合？

答案是水温在 10~30℃ 最适宜。此外，饮水应少量多次，要主动，不要感到口渴时再喝水。

水分摄入量因人而异。健康成年人每天需要水的总量在 2500 毫升左右，但对于病人，喝水则需要根据具体情况来判断。例如，同是心脏病患者，当患者表现为冠状动脉供血不足时，每天需适当增加水的摄入量，以免血液黏稠度过高进而导致心肌梗死的发生。但当患者表现为心脏功能衰竭时，则不宜喝水过多，以免加重心脏负担。另外，急性肾炎、肾衰竭的患者也不宜喝水过多，防止加重肾脏负担，而感冒发烧时，需要适当多补充水。

※ 饭前半小时喝牛奶最好

有研究发现，吃同样的一餐，如果在餐前 30 分钟喝牛奶，然后再吃饭，能有效降低餐后血糖反应。如果在吃饭的同时喝牛奶，虽然也有效，但不如餐前 30 分钟效果明显。所以，如果餐前喝奶的时间合适，比餐后喝能更有效地控制餐后血糖上升，而餐后血糖上升延缓，意味着餐后饱腹感能持续更长时间，餐后合成脂肪的风险也会明显下降，这对于预防肥肉上身是非常有好处的。

无论对于控制血糖，还是预防肥胖，餐前半小时都是最佳的喝奶时间。当然这里有个前提，就是没有乳糖不耐受问题，如果确实空腹喝奶后胃肠不适，或对牛奶有不良反应，可以换成酸奶、豆浆等。



※ 功夫茶不易热喝

不少人爱品功夫茶，这种高温及高浓度的茶却是肠胃杀手。在全国肿瘤高峰论坛上，专家警告，近年因喝功夫茶引发食道癌、胃癌的个案越来越多。

功夫茶温度高，浓度高，人的食道黏膜容易被烫伤，而饮功夫茶的习俗是喝完一道，再加一道水，这样不断饮用，反复烫伤食道和胃，会造成溃疡，可能导致癌症。同时，功夫茶的投茶量一般为壶容量的 $1/3 \sim 2/3$ ，饮用过多浓茶，会刺激胃，引起胃炎及溃疡等。

看来，为了身体健康，喝功夫茶的习惯得改改，不能趁热。另外，控制茶叶的浓度也很重要。

喝茶五大禁忌

喝茶有很多学问。营养专家提醒，既要喝茶，还要喝对茶。

喝茶不贪新 从营养学角度来讲，新鲜茶叶的营养成分并不是最好的。

新茶是指采摘下来不足一个月的茶叶，这些茶叶因为没有经过一段时间的放置，有些对身体有不良影响的物质，如多酚类物质、醇类物质、醛类物质。这些物质还没有被完全氧化，人们饮用后可能会出现腹泻、腹胀等不舒服的反应。

新茶还会刺激到人的胃黏膜，容易诱发胃病。所以要少喝新茶，存放不足一个月的新茶更要忌喝。

喝茶不贪浓 浓茶会使人体的兴奋性增高，对心血管系统、神经系统等造成不利影响。患有心血管疾病的人要避免饮用浓茶，否则很可能出现心跳过速，甚至心律不齐等情况。

不喝头遍茶 茶叶在栽培和加工过程中会受到农药等有害物质的污染，

茶叶的表面总会有一定程度的农药残留。所以，头遍茶是用来洗涤茶叶的，应弃掉不喝。

进餐前后不大量饮茶 餐前或进餐中若大量饮茶或饮用过浓的茶，会影响钙、铁、锌等营养元素的吸收。

在喝牛奶或其他奶类制品时也不要同时饮茶。茶叶中的茶碱和丹宁酸会与奶类制品中的钙元素结合成不溶解于水的钙盐，并排出体外，大大降低奶类制品的营养价值。

酒后不饮茶 饮酒后，酒中乙醇会通过胃肠道进入血液，然后在肝脏中转化为乙醛，乙醛再转化为乙酸，乙酸再分解成二氧化碳和水排出体外。

若在酒后饮茶，茶中的茶碱可以迅速对肾起到利尿作用，从而促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏。乙醛对肾会产生一定的刺激。

饮茶四条原则要常记

每天喝 10 克茶 从医学角度上，人体一天需要的液体量，大概是 1500~2000 毫升。除了进食的时候会进一些液体，如果按 1500 毫升液体量来算，大概中等茶杯 8~10 杯液体的量。根据茶叶的折算，一天大概 10 克的茶叶。

别喝隔夜茶 一般我们不太建议大家喝隔夜茶，因为隔夜茶有被一些微生物污染的可能性。同时茶泡时间长了，一些致癌物质，残留的农药，也就都被泡出来了。

空腹别饮茶 空腹饮茶对胃肠有直接的刺激。另外空腹喝茶会使消化液被冲淡、稀释，影响消化。同时空腹的时候，茶里的咖啡因等物质容易被吸收，更容易导致茶醉的现象。

茶食有讲究 因为茶里面含有维生素、氨基酸等物质，所以在喝茶的同时，蛋白类的食物，如牛肉、羊肉、海鲜等，一般不建议和茶一起饮用。另



外市面上绿茶偏多，由于绿茶茶性偏凉，若和水果等凉性食物一起食用，会对脾胃产生伤害。

茶叶冲泡五个误区

茶叶素有“康乐饮料”之王的美称，备受消费者青睐。但是，茶叶要科学冲泡，合理饮用，才能达到提神益脑、解渴驱疲、益寿保健的目的。

误区一：用保温杯泡茶 用保温杯泡茶叶，茶水较长时间保持高温，茶叶中一部分芳香油逸出，使香味减少；浸出的鞣酸和茶碱过多，有苦涩味，因而也损失了部分营养成分。正确的方法是，沏茶时使用陶瓷壶、杯，这样才能使茶叶的茶香和口感保持最佳状态。

误区二：用沸水泡绿茶 用沸腾的开水冲泡绿茶，会破坏很多营养物质，例如维生素 C、P 等。另外，水温过高，绿茶叶容易泡熟，变成红茶，失去原有的茶香和口感，而且还溶出过多的鞣酸等物质，使茶带有苦涩味。因此，冲泡绿茶，特别是各种芽叶鲜嫩的高级绿茶，水温应控制在 80℃ 左右，茶叶越嫩、越绿，冲泡水温要越低。

误区三：长时间泡茶 一般而言，长时间泡茶，茶水会有苦涩味。放在暖水瓶或炉灶上长时间煮的茶水，还易发生化学变化。因此，茶叶应适当浸泡。一般而言浸泡 4~6 分钟后饮用最佳，因为此时已有 80% 的咖啡因和 60% 的其他可溶性物质已经浸泡出来。

误区四：扔掉泡过的茶叶 大多数人泡过茶后，喜欢把用过的茶叶扔掉。实际上这种做法并不经济。有专家称，可以对茶叶进行适当咀嚼，因为茶叶中含有较多的胡萝卜素、粗纤维和其他营养物质。

误区五：习惯于泡浓茶 泡一杯浓度适中的茶水，一般需要 10 克左右的