

Healthy Lifestyle

程乐卿
主编



生活 妙招 天天用



智慧生活
大宝库

生活小细节
居家小智慧
家庭小百科



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

生活妙招

天天用

程兵卿◎主编

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

生活妙招天天用 / 程乐卿主编. — 青岛: 青岛出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5552-6684-6

I. ①生… II. ①程… III. ①生活-知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 010584 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 生活妙招天天用 |
| 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 | 青岛国彩印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷 |
| 开 本 | 32开(787 mm × 1092 mm) |
| 印 张 | 10 |
| 字 数 | 150千 |
| 印 数 | 1-6000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-6684-6 |
| 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: 居家·保健

序

先生智远自幼习医，矢志笃学，尤爱中医，热衷药理，年逾九十，乐此不疲；每发现治病良方、养生之道、健康诀窍便如获至宝，悉心摘录，以传后世。

先生为人宽厚包容，坦荡如砥，虽一生坎坷，艰苦备尝，然能随遇而安，坦然处之，从不怨天尤人，实乃长寿之道也。

所选偏方验方，药材可寻，疗法简单，省时省钱，使用得当，便可消除烦恼，祛病健身。所选健康居家小常识、养生之道，资料翔实，简单实用，实为家庭所必需。

现将此书公之于世，福泽世人，传之后世，以慰先生，幸甚至哉，是以为序。

程乐卿

于建飞书斋

目录

序

第一章 健康饮食

比糖还毁牙的食物 / 3

这些食物营养赛人参 / 4

山药三种做法生津止咳养脾胃 / 5

春天的野菜是“降火药” / 6

秋季清燥润肺有美食 / 7

秋季多喝润肺健脾汤 / 8

秋季养生争“蜂”吃“醋” / 10

秋干物燥宜常把南瓜吃 / 10

秋季多喝粥暖身又养胃 / 11

秋食薯类好处多 / 12

秋季润燥有妙招 / 14

秋季进补不宜过于滋腻 / 15

- 寒露推荐三种蔬果 / 16
- 西洋参最好秋季服用 / 17
- 常喝杏仁露健脑增寿 / 18
- 老人多吃鱼保护心血管 / 19
- 香干是“钙中王” / 20
- 冬吃芋头消肿抗瘤 / 20
- 立冬后这样饮食更养生 / 21
- 一碗杂粮粥帮你舒服过冬 / 22
- 糖友冬季进补有讲究 / 23
- 三种食物营养再好也不能多吃 / 24
- 玉米这样吃营养又美味 / 25
- 黄精泡水气血双补 / 26
- 坚果吃对才健康 / 27
- 酸辣蘑菇汤提升免疫力 / 28
- 番茄炖牛肉补铁小能手 / 29
- 吃肉有讲究 / 30
- 先焯水肉不腻 / 31
- 补镁多吃深绿色蔬菜 / 32
- 这样吃海鲜更健康 / 33
- 如何煲出绵软南瓜粥 / 35

- 番茄 + 蜂蜜好吃又营养 / 36
- 做菜放虾皮补钙又降压 / 37
- 如何科学吃盐 / 38
- 做菜抓好放盐时机 / 40
- 吃什么鱼更健康 / 41
- 早餐燕麦粥喝出好心情 / 42
- 吃酸味食物助开胃 / 43
- 怎样食用大蒜效果好 / 44
- 四种蔬菜含铁量超肉类 / 45
- 五道养生菜补血养颜 / 46
- 五种人少吃鱼 / 47
- 四类人要少吃花生 / 49
- 泡茶常见五误区 / 50
- 天热喝对茶解渴又消暑 / 51
- 喝茶莫贪杯 清淡利健康 / 53
- 健康饮茶的注意事项 / 54
- 八种吃法让果蔬营养流失 / 56
- 煲鱼汤别犯这些错 / 59
- 喝对粥可养生防病 / 60
- 喝两款清粥助轻松入眠 / 60

- 给姜汤加点“料” / 61
- 做凉拌菜把好四关 / 62
- 好牛奶有四个标准 / 63
- 复合维生素应该饭后吃 / 64
- 出汗后多食补钾食物 / 65
- 五种水果加热吃更营养 / 65
- 被誉为天然良“药”的果蔬 / 67
- 这些食物可排毒 / 69

第二章 运动养生

- 护颈小招做起来 / 73
- 应时运动养肺防感冒 / 74
- 练下蹲养肺强身 / 75
- 常做搓手操 防病身体好 / 75
- 手指操健脑益智 / 76
- 腿常蹬 脑常醒 / 77
- 冬天晨练别起太早 / 78
- 膝盖保养有妙招 / 79
- 健步走应避免五种错误 / 79

- 踢小腿肚益心脏 / 81
- 如何让关节更耐用 / 82
- 常做三个动作保护肩关节 / 83
- 老人适宜的健身运动 / 84
- 老年人一分钟健身操 / 85
- 老年人室内锻炼三法 / 86
- 适合老人的散步法 / 87
- 三类运动健康过秋天 / 89
- 倒着走有诀窍 / 89
- 赤脚锻炼好处多 / 91
- 两腿分开下压可以“补”肝肾 / 91
- 每天坚持两万步是对还是错 / 92
- 怎么散步提高骨密度 / 93
- 散步健身有技巧 / 94
- 常动脚寿命长 / 96

第三章 保健须知

- 久坐时“猛起”很要命 / 99
- 按摩“暖身”穴 冬天不怕冷 / 100

- 中药渣“变废为宝”有妙用 / 101
- 别给宝宝用热水泡脚 / 102
- 冬天应适当开窗通风 / 103
- 如何锻炼肺功能 / 104
- 冬季居室莫忘加湿 / 105
- 冬季泡脚加点中药更养生 / 106
- 大雾降温天防护“三法则” / 107
- 四种不良生活方式伤害膀胱 / 109
- 睡前梳头助眠排毒 / 111
- 晚捶背好睡 / 111
- 保护好身体内的七种“润滑液” / 112
- 吃对“红绿”解秋乏 / 115
- 六招防治秋天困乏 / 116
- 秋燥秋乏不妨用点西洋参 / 119
- 秋季养生四调养 / 120
- 寒露过后做好三防能强身 / 121
- 老人晨练后别睡“回笼觉” / 123
- 老年人该如何科学补钙 / 124
- 老人养生宜“四和” / 125
- 五类药服用后不宜激烈运动 / 126

- 胖大海护嗓五种情况不适用 / 127
- 药酒进补有讲究 / 129
- 常揉大包穴肚子好轻松 / 130
- 寒气三“入口” 当细心呵护 / 131
- 气虚体质重调理 / 134
- 多聊天延缓大脑衰老 / 135
- 起床讲究“一分钟” / 137
- 手脚冰凉莫要盲目温补 / 138
- 饭后洗澡血压易高 / 139
- 妙用食盐有益于牙齿健康 / 140
- 贫血者必须要“补气” / 140
- 身体部位症状反映气血状况 / 141
- 养眼的四个小妙招 / 142
- 中医护肺抗霾良方 / 144
- 坚持“337”原则睡得香 / 144
- 肝火旺敲打腿内侧 / 145
- 叮咬“药膏”家家有 / 146
- 中药香包抵御蚊虫 / 147
- 药物外用可消蚊子咬后痒肿 / 148
- 消暑五大利器 / 149

- 家中常备这些中药 / 151
- 体液颜色透露健康信号 / 152
- “慢性子”不易老 / 153

第四章 疾病防治

- 防寒保暖重点各异 / 157
- 骨关节炎的居家治疗法 / 158
- 四种非常规原因竟可致低血糖 / 159
- 降血压多吃五种食物 / 160
- 稳定血压的食疗方 / 162
- 吃生姜可通血管 / 163
- 经常乳痛养肝经 / 164
- 老寒腿发作就用温针灸 / 165
- 高血压也能引起脑梗死 / 166
- 肩腰腿痛或是风湿 / 167
- 每天一把核桃降低哮喘风险 / 167
- 手麻常揉支正穴 / 168
- 拥有“三个一”腰痛远离你 / 169
- 防治“五寒”有妙招 / 170

- 颈椎不适试试五个“小动作” / 171
- 如何预防消化系统老化 / 172
- 嘴里的怪味提示健康问题 / 175
- 吞咽功能不好 别用吸管喝水 / 176
- 四妙招有助于预防肝癌 / 177
- 防中风常做四个小动作 / 178
- 慢阻肺的食疗方 / 179
- 两个食疗方改善失眠 / 180
- 吃香蕉、鳄梨防动脉硬化 / 181
- 红糖炒核桃治胃病 / 182
- 两款粥治胃病 / 183
- 吃撑松腰带易致胃下垂 / 184
- 四法缓解天冷头痛 / 184
- 中医针灸可减轻关节疼痛 / 185
- 秋季止咳选药有门道 / 186
- 秋季要防这些“气象病” / 189
- 秋天治燥咳 拍拍尺泽穴 / 190
- 肩痛并非都是肩周炎 / 191
- 六个动作缓解肩周炎症状 / 193
- 拍拍手也能赶走疾病 / 194

- 四种肾病易跑错科室 / 196
- 一张柚子皮搞定七种病 / 197
- 五种食物可防冠心病 / 198
- 吃豆腐益骨防痴呆 / 199
- 枣仁夜交藤合欢茶缓解心悸 / 200
- 最好的止咳药就在厨房里 / 201
- 大风降温防范面瘫 / 202
- 预防闪腰多练仰卧起坐 / 203
- 别把儿童肺炎当感冒 / 204
- 小儿积食喝点三星茶 / 205
- 缓解肌肉抽筋有妙招 / 206
- 生姜水擦背治风寒咳嗽 / 207
- 黄芪桂枝五物汤可治多种病 / 207
- 拔罐疗法治小病 / 209
- 食疗方治妇科病 / 210
- 心肺复苏别乱用药 / 211
- 肝脏呼救的五个信号 / 212
- 七种胸痛易误当心脏病 / 214
- “手痒”应该怎么办 / 216
- 皮肤瘙痒未必因为干燥 / 217

第五章 用品须知

- 铝铁炊具混用危害多 / 221
- 铝锅除锈不利于健康 / 222
- 空调、风扇老人不宜长吹 / 222
- 皱纹卫生纸不能用作餐巾纸 / 224
- 地暖居室尽量避免铺实木地板 / 225
- 暖气漏水爆管不可盲目封堵 / 226
- 微波炉烹饪蔬菜更健康 / 227
- 冰箱停用容易老化 / 228
- 冰箱不是保险箱 / 229
- 不用放冰箱的食物 / 230
- 最好放冰箱的食物 / 232
- 保鲜膜冷藏西瓜细菌反而多 / 233
- 如何选择好墙砖 / 234
- 户外运动水壶如何选择 / 235
- 电饭煲煮鸡蛋节水省时好剥壳 / 236
- 老人沐浴有讲究 / 237
- 老人选沙发有讲究 / 238
- 老人切莫通宵使用电热毯 / 240

如何保养助听器 / 241

洗衣机会“发火” / 243

选好窗帘保护隐私 / 243

三招拯救受潮地板 / 245

三色床单最好别用 / 246

第六章 居家休闲

茶宠养护需掌握这三点 / 249

冬季养花学问多 / 249

浇花用什么样的水好 / 250

家庭养花花土消毒五方法 / 252

居室环境不同 摆放花草有别 / 253

高温天后如何养殖绿植 / 255

盆花秋季应这样管理 / 256

适合在家养的花卉有哪些 / 258

适合老人养的四种花 / 259

冷水花养护注意啥 / 259

兰花秋冬季如何巧分盆 / 260

怎样养鱼才能减少死亡率 / 262

- 金鱼缺氧急救妙招 / 263
- 养鱼先养水 / 264
- 观赏鱼怎么饲养 / 265
- 如何创造金鱼舒适的环境 / 266
- 怎样防治水草缸中藻类暴发 / 267

第七章 居家清洁

- 菜板清洁有妙招 / 271
- 淘米水并非洗菜“神水” / 273
- 好方法去木地板顽渍 / 274
- 常给宠物做清洁 / 275
- 新家具如何除味 / 277
- 旧家具变新法 / 278
- 用天然物品清洗果蔬 / 278
- 轻松收拾小厨房 / 279
- 洗碗莫忽视细节 / 280
- 家中厨余垃圾应当天处理 / 283
- 久待空调房 小心军团菌 / 284
- 巧用天然清洁剂 / 285