

# 改变你生活的 妙招

G A I B I A N N I S H E N G H U O D E M I A O Z H A O

白洁 © 编著 绘图

 群言出版社

江苏工业学院图书馆

生活的妙招

章

GAI BIAN NI SHENG HUO DE MIAO ZHAO

编著  
绘图

群言出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

改变你生活的妙招/白洁编著/绘图. —北京:群言出版社,  
2006

ISBN 7 - 80080 - 584 - 0

I. 改… II. 白… III. 生活 - 知识

IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 052004 号

---

策 划	方醒
责任编辑	陈列 子玉
整体设计	芳沁
出版发行	群言出版社
地 址	北京东城区东厂胡同北巷 1 号
邮政编码	100006
联系电话	65263345 65265404
电子信箱	qunyancbs@dem-league.org.cn
印 刷	北京大容彩色印刷有限公司
经 销	全国新华书店
版 次	2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
开 本	787 × 1092 1/24
印 张	4.75
字 数	30 千字
书 号	ISBN 7 - 80080 - 584 - 0
定 价	18.80 元

---

[ 版权所有, 侵权必究 ]

如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请寄回本社发行部更换。服务热线: 010 - 65220236。

# 目录



## 保养常识

- ◎ 不宜大笑的人 ~2
- ◎ 冻伤肢体不能用冷水浸泡 ~4
- ◎ 手冻僵了不能马上烤火 ~5
- ◎ 刹住“开夜车” ~6
- ◎ 服西药六忌 ~8
- ◎ 糖尿病患者六忌 ~9
- ◎ 药品不要用牛奶送服 ~10
- ◎ 喉片不能当糖块吃 ~11
- ◎ 不要在噪音中购物 ~12
- ◎ 领带过紧会殃及视力 ~13
- ◎ 骑车旅游不宜戴隐形眼镜 ~14
- ◎ 发热时不要戴隐形眼镜 ~15

# 目录



## 保养常识

- ◎ 不要经常挖耳 ~16
- ◎ 谨防“办公桌职业癌” ~18
- ◎ 高度近视的学生不宜参加剧烈的运动 ~20
- ◎ 运动后不能马上洗冷水澡或乘凉 ~22
- ◎ 晚上锻炼三不宜 ~23
- ◎ 冬季锻炼应该注意什么 ~24
- ◎ 染发害多利少 ~25
- ◎ 切忌长期使用药效化妆品 ~26
- ◎ 高浓度香水有害健康 ~28
- ◎ 减肥不能操之过急 ~29
- ◎ 烫发次数不宜多 ~30
- ◎ 首饰佩戴不当会影响健康 ~32

# 目录



## 保养常识

- ◎ 哪些人不宜穿羽绒服 ~34
- ◎ 不合礼仪的西装穿着方式 ~35
- ◎ 不宜使用电热毯的人 ~36
- ◎ 有害健康的睡眠法 ~37
- ◎ 趴坐睡觉有损健康 ~38
- ◎ 不宜午睡的三种人 ~40
- ◎ 失眠者切勿早上床 ~41
- ◎ 切勿人为挑起“脑胃之战” ~42
- ◎ 肾炎病人要忌盐 ~43
- ◎ 近视的人要控制甜食 ~44
- ◎ 老年高血压病患者饮食三忌 ~45

# 目录



## 居家常识

- ◎ 不可忽视牙刷的消毒 ~ 48
- ◎ 洗澡不宜使劲搓擦 ~ 50
- ◎ 热水瓶不能灌得太满 ~ 51
- ◎ 居室里养花不宜太多 ~ 52
- ◎ 警惕花卉中毒 ~ 54
- ◎ 不可忽视的玻璃污染 ~ 56
- ◎ 别用化纤布洗餐具 ~ 58
- ◎ 电冰箱储物禁忌 ~ 59
- ◎ 电冰箱脏了切忌用水冲洗 ~ 60
- ◎ 厨用电器使用七忌 ~ 61
- ◎ 开灯睡觉不好 ~ 64
- ◎ 谨防电风扇病 ~ 66

# 目录



## 居家常识

- ◎ 谨防空调病 ~ 68
- ◎ 使用日光灯不宜频繁开关 ~ 69
- ◎ 谨防“电视迷综合症” ~ 70
- ◎ 电源开关不能代替电视机开关 ~ 72
- ◎ 闪光灯使用须知 ~ 73
- ◎ 谨防洗衣机引起的缺奶症 ~ 74
- ◎ 谨防电热毯病 ~ 76
- ◎ 热水袋使用禁忌 ~ 77
- ◎ 残留洗洁精危害健康 ~ 78
- ◎ 家用电器摆设大忌 ~ 80
- ◎ 谨防家用电器噪音病 ~ 81
- ◎ 印油渍不宜用冷水洗 ~ 82



# 目录



## 居家常识

- 丝袜使用禁忌 ~ 83
- 警惕“高领晕厥症” ~ 84
- 存放的茄子不能着水 ~ 86
- 中药煎“糊”了不能服用 ~ 88
- 不要用包装带编织的篮子盛食物 ~ 89
- 穿兔毛衫不宜配外套 ~ 90
- 不宜用保温杯沏茶 ~ 92
- 不能用暖水瓶装酸性饮料 ~ 93
- 冬季不宜在冰箱贮存啤酒 ~ 94
- 煮肉煮骨头中途勿加水 ~ 96
- 电冰箱不宜放药材 ~ 97
- 夏天大米生虫不宜晒 ~ 98

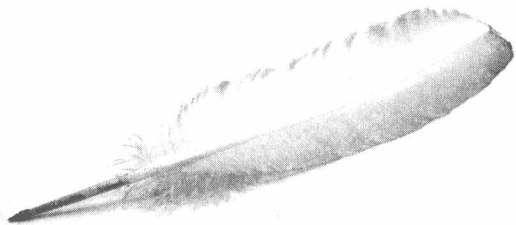
# 目录



## 居家常识

- ◎ 干裂脚者不宜穿棉毛袜子 ~ 100
- ◎ 抹布的卫生不可忽视 ~ 102

# 保 养 常 识



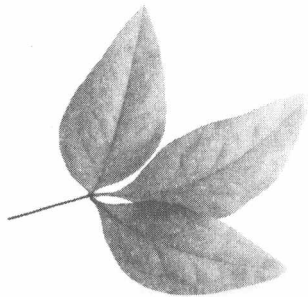
## 不宜大笑的人

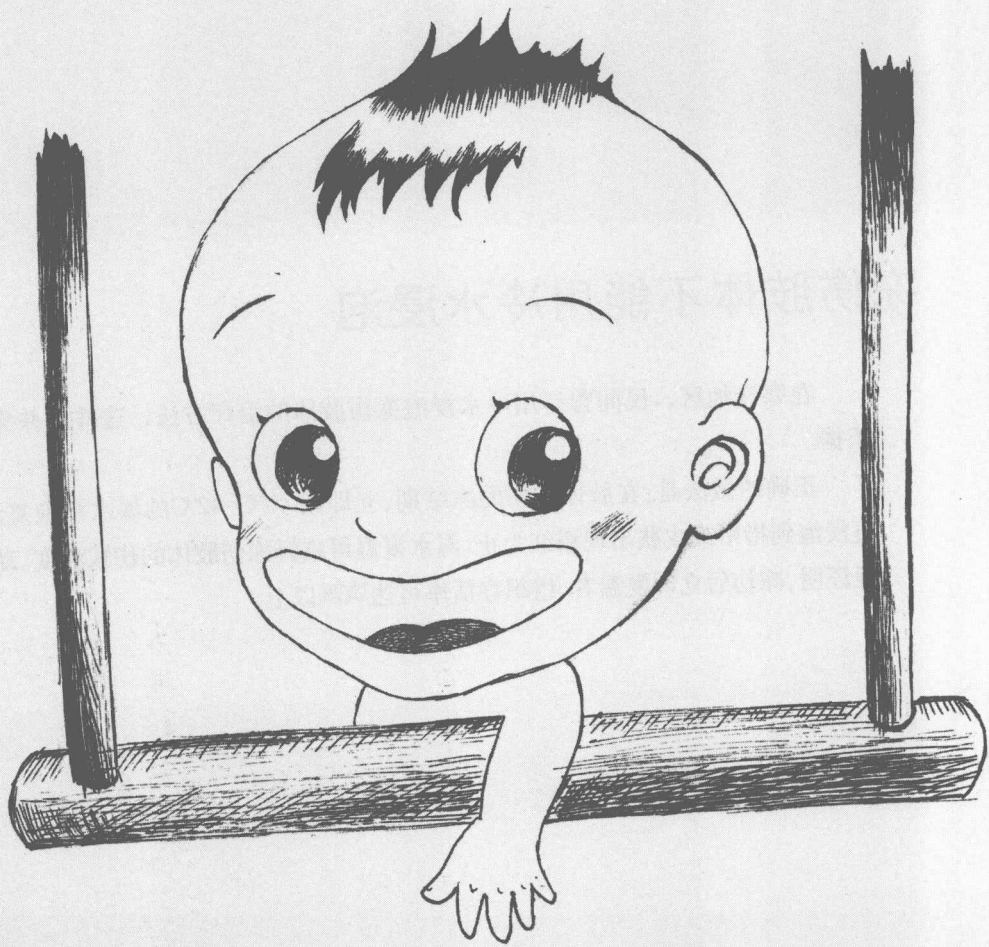
自古有“笑一笑，十年少”之说，但是有些人不宜大笑，否则会乐极生悲。

高血压病人纵声大笑时，头部血管扩张充血、血压骤然上升，很可能会诱发脑血管破裂出血。疝气患者捧腹大笑后，腹部压力增大会加重疝气膨出，甚至发生急性肠腹阻。

近期做过头、胸、腹部手术的病人不可大笑，否则可能引起头部出血，容易出现伤口开裂、内脏突出等严重情况，从而影响康复。

妊娠初期的大笑会导致流产，妊娠晚期大笑会诱使早产，对于孕妇情绪的稳定是非常不利的。有分肛和子宫脱垂的病人也应防止过分大笑。





笑亦有“度”

## 冻伤肢体不能用冷水浸泡

在寒冷地区，民间曾有用冷水浸泡冻伤肢体的治疗方法，这样做并无科学依据。

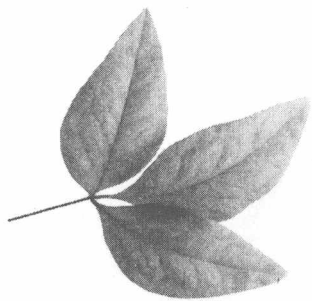
正确的做法是：在肢体冻伤的冻结期，立即用  $40^{\circ}\text{C}\sim 42^{\circ}\text{C}$  的温水浸泡复温，一直浸泡到指甲或皮肤出现潮红为止。温水复温可减轻冻伤肢体的伤残程度。动物实验证明，冻伤后立即复温者，组织存活率可达 70% 以上。

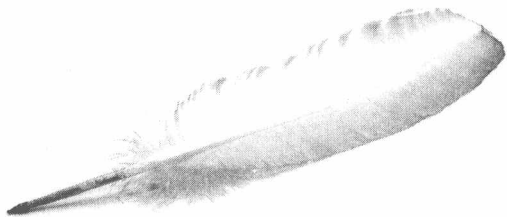


## 手冻僵了不能马上烤火

冻僵了的手,皮肤下面的小血管都是紧缩着的。如果这时突然烤火,那些紧缩的小血管就会极度扩张,失去正常的收缩能力。这样,大量陈血就会积在手内,手就发肿;又因为鲜血进不去,细胞就会坏死,反而容易引起冻疮。

最好的解决办法是两手不停的互相摩擦,帮助血液流通。此外,用些温水泡手也可以。对于冻僵了的脚和脸部也可采用这个办法。





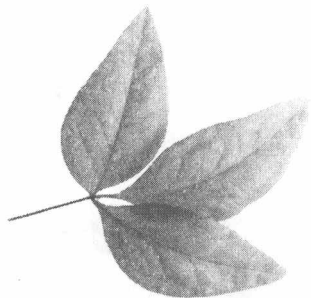
## 刹住“开夜车”

“开夜车”是一种不科学的生活方式。

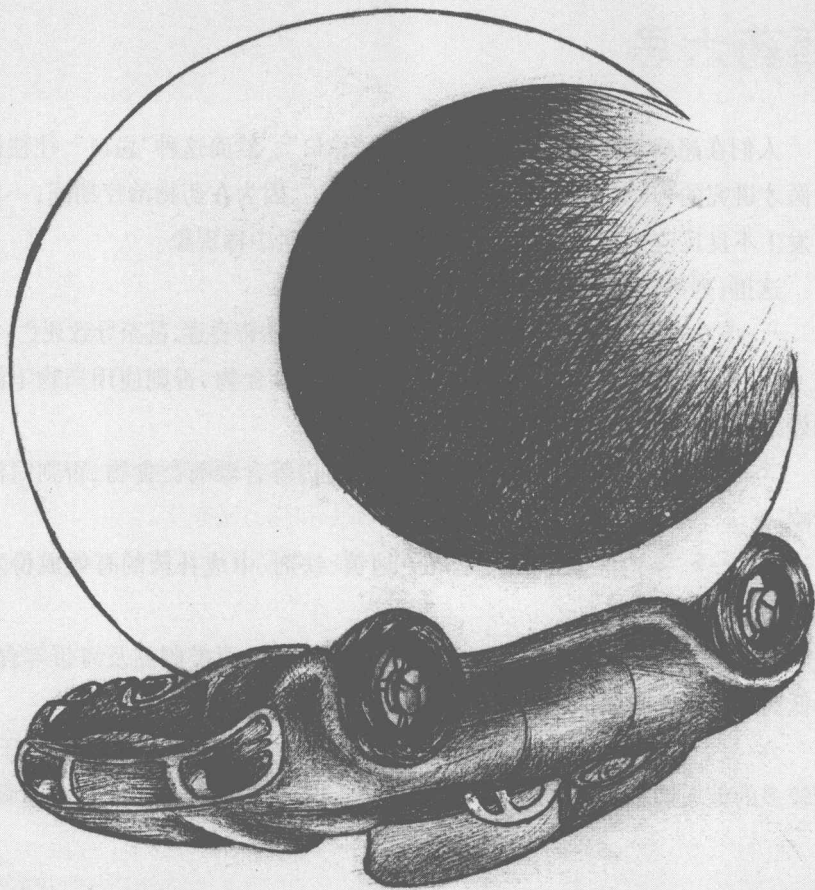
对于夜间能够保证 7-8 个小时睡眠的人来说,早晨至中午是脑工作效率最高的时间;下午至晚上这段时间,脑则渐渐迟钝起来,等到临近第二次睡眠时,脑最迟钝。据说这个时候 2 个小时的工作效率只相当于充分睡眠之后的 20 分钟。可见,“开夜车”是得不偿失的。

那么,怎样才能在保证睡眠的前提下提高学习效率呢?答案很简单——利用好脑力最佳时间,即早晨和上午,因为此时体力和脑力最旺盛。

其实,要想改掉“开夜车”的习惯并不难。最初几天可能早睡睡不着,而想起又起不来。这不要紧,只要坚持几天后,这种不适感就会渐渐消失,而一种崭新的活力就会注入你的机体。这样你就乐于自觉地做下去,形成习惯。一旦好习惯养成,就不要轻易变动,不要因看电视、看小说、和朋友交谈等再熬到深夜。







“开夜车”是一种不科学的生活方式