



生活中  
不可不知<sup>的</sup>  
2000个  
健康常识

夏于全 师素英 / 编著

你会生活吗？一册在手，全家受益

SHENGHUOZHONG BUKEBUZHI DE  
2000GE JIANKANGCHANGSHI

居家必备的生活常识 容易忽视的健康细节 经典珍藏的最佳选择

凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社

# 生活中 不可不知的 2000个 健康常识

夏于全 师素英 / 编著

SHENGHUOZHONG BUKEBUZHI DE  
2000GE JIANKANGCHANGSHI

凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

生活中不可不知的 2000 个健康常识 / 夏于全, 师素英编著. - 南京: 凤凰出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80729-500-6

I. 生… II. ①夏…②师… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 156967 号

## 书 名 生活中不可不知的 2000 个健康常识

---

编 著 者 夏于全 师素英  
责任编辑 廉 勇  
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社  
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
印 刷 北京中印联印务有限公司(北京市朝阳区双桥农厂豆各庄分厂)  
开 本 170 × 240mm 1/16  
印 张 24  
字 数 350 千字  
版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-80729-500-6  
定 价 36.00 元

---

(凡印装错误, 可向公司发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



## 前言

# 常识

今天的中国老百姓,比以往任何时候更有条件去关注自己的健康。有趣的是,在人们普遍关注健康的同时,很多人的健康却很成问题。

为什么医疗条件好了,生活水平提高了,却有越来越多的人面临着健康问题?

其实,这不难理解,因为我们的经济条件好了!

为了弥补当年缺吃少穿的遗憾。我们充分发扬了“特别能吃”的精神,吃腻了肉蛋奶禽,又无休无止地吃生猛海鲜。试问,我们考虑过肠胃的承受能力了吗?

看到各式各样的新潮服饰,我们热衷于款式和风度。试问,我们考虑过身体最基本的保暖需要了吗?

为了远离茅屋瓦房的寒碜,我们纷纷住进高楼大厦,居室装修富丽堂皇。试问,在买房和家装时,我们考虑过楼层和装修与健康的关系了吗?

以前日子过得清苦的时候,我们每天走路或骑自行车上班,双脚不停地运动;现在,我们出门就坐车、上楼乘电梯,双脚“寸步不行”。试问。我们在享受安逸的同时,考虑过生命在于运动了吗?

身体稍有不妥,我们就吃药、买补品,有事没事还要吃些保健品。试问,我们这样做符合养生之道吗?

.....

其实,疾病不是无缘无故地找上我们的,我们之所以会招惹疾病,很多时候源于我们对生活的无知,或者对生活的粗心大意,给疾病提供了可乘之机,引发了一系列健康问题。

所以,要关注健康,首先必须要关注生活。

生活是什么?对于绝大多数人来说,生活就是衣、食、住、行、医。说起来很简单,但要每个人打理好自己的衣、食、住、行、医,却不是一件容易的事,因为生活需要细心、耐心、处处留心,比如人生五味怎么吃?四季饮食怎样补?健康住宅如何选?衣服鞋袜怎么穿?美容护肤怎样做?运动休闲哪里去……这些看似无关紧要的问题,其实与我们的健康息息相关。有时,我们忽视了其中一个小小的细节,都有可能给我们的健康和生命造成无法弥补的损失。

可见,生活中无小事,我们必须关注生活,关注生活就是关注我们的健康!

如何关注生活呢?很多人对此会一头雾水,了无头绪:什么都关心吧,没有那么多精力,再说,这样生活起来也累;什么都不关心吧,健康肯定会出问题。怎么办呢?不用犯愁,因为我们这本《生活中不可不知的 2000 个健康常识》很好地为大家解决了这个问题。

本书从大处着眼、小处着手,立足于日常生活中的健康细节,从衣、食、住、行、医 5 大板块 20 多个生活门类中,提炼出 2000 多个必须要注意且又经常被大家所忽略的生活细节和常识,帮助大家走出生活误区,打造健康的生活品质。

本书内容丰富,门类齐全,涉及日常生活的方方面面,加上我们在编撰时,注重科学性、实用性,条理清晰,深入浅出,融方丈于咫尺,把浩瀚的生活简单、具体地归纳为一个个小常识,语言通俗,如话家常,富有生活情趣,适合各阶层人士阅读,是广大读者打理健康生活、营造多彩人生的良师益友,也是馈赠亲朋好友的健康礼品。

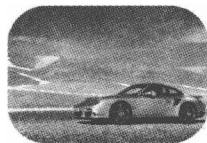
虽然,每个人的生活模式是不一样的,但我们深信每个人追求健康、美好生活的目标是一致的,不管生活如何千姿百态,衣、食、住、行、医都是我们每个人必须要面对的问题。而且我们深信,不管有钱没钱,每个人都不情愿为生病花钱。所以,我们一定要把健康掌握在自己的手里,关注生活,尤其要留心生活中那些容易被我们忽视的细节和常识,在生活中学会养生保健,做自己健康的主人。

愿一切热爱生活的读者在此书的帮助下,过上快乐、健康的生活!

编者

2009 年 9 月

# 目录



# 常识

## 食部

### 饮食健康小常识

1. 何谓绿色食品/3
2. 如何识别绿色食品/3
3. 食品保质期的新规定/3
4. 食品中的五种致癌因素/4
5. 几种易中毒的食物/4
6. 增白食品好看吃不得/5
7. 化解食品中致癌物的四种方法/5
8. 生豆浆喝了害处多/5
9. 不能空腹食用的食物/5
10. 五种宜天天吃的食物/6
11. 十字花科蔬菜可预防乳腺癌/6
12. 九大最新发现的抗癌食品/6
13. 儿童不宜常吃的食物/6
14. 四种食物少吃为佳/7
15. 奇特的除铅食物/7
16. 不宜放进冰箱的食物/7



17. 食品进出冰箱有讲究/8
18. 水也会“衰老”/8
19. 六种水喝不得/8
20. 喝汤时间有讲究/8
21. 蔬菜先洗再切才营养/9
22. 日照消毒最健康/9
23. 蔬菜消毒的四种洗法/9
24. 水果消毒的两种方法/9
25. 两种蔬菜不能吃/9
26. 鲜艳的水果不宜带皮吃/9
27. 两种食物不宜带皮吃/10
28. 果汁、果汁饮料、水果饮料有区别/10
29. 夏天比冬天更需要营养/10
30. 夏日补水多吃瓜类蔬菜/10
31. 夏日凉性蔬菜天然解暑/11
32. 夏日多吃“杀菌”蔬菜/11
33. 荔枝吃好不上火/11
34. 榴莲虽臭益处多/11
35. 莫把乳酸饮料当做酸奶喝/12
36. 乳酸饮料与乳酸菌饮料不相同/12
37. 为什么说碳酸饮料是垃圾食品/12
38. 碳酸饮料儿童不宜/12
39. 比赛好看,喝啤酒要节制/12
40. 怎样喝酒不伤身/12
41. 饮料有利弊,饮用应合理/13
42. 糖尿病病人吃西瓜要节制/13
43. 肾病患者西瓜要“慎”吃/13
44. 两种情况西瓜“吃”得其反/13
45. 西瓜“冰冻”有讲究/14
46. 切开的水果,不要买/14
47. 多喝全脂奶不易得癌症/14
48. 全脂奶让孩子更健康/14
49. 减肥的人、老人宜喝半脱脂奶/14
50. 喝葡萄酒温度有讲究/14
51. 饮茶四季有别/15
52. 哪些茶对人体有害/15
53. 闻“香”能识茶/15
54. “察言观色”巧辨四季茶/15
55. 大蒜——健康的保护神/16
56. 大蒜是血管的清道夫/16
57. 大蒜为什么要捣碎吃/16
58. 大蒜虽好,食要节制/16
59. 食用油的治病功能/17
60. 食盐也能把病治/17
61. 食醋能消炎止痛/17
62. 生姜治病好处多/17
63. 活鱼不宜马上烹调/17
64. 煮粥、烧菜放碱要不得/17
65. 腐竹色泽光亮要小心/17
66. 夏季如何鉴别牛羊肉的质量/18
67. 蜂蜜的挑选和鉴别/18
68. 鲜奶的质量鉴别/18
69. 人生五味,吃中自有大学问/18
70. 营养早餐分开吃/18

### 饮食相克与禁忌

71. 何谓食物相克/19
72. 这些食物绝不能同时吃/19
73. 与黄瓜相克的食物/19
74. 与芹菜相克的食物/19
75. 与韭菜相克的食物/20
76. 与辣椒相克的食物/20
77. 与猪肉相克的食物/20

# 目录

78. 与猪肝相克的食物/20
79. 与羊肉相克的食物/20
80. 与鸡肉相克的食物/20
81. 与螃蟹相克的食物/20
82. 与鲤鱼相克的食物/21
83. 与甲鱼相克的食物/21
84. 与山楂相克的食物/21
85. 与红糖相克的食物/21
86. 与牛奶相克的食物/21
87. 人参忌与铁结合/22
88. 红豆忌同盐作伴/22
89. 豆腐拌葱不科学/22
90. 咸肉忌用高温炸/22
91. 胆固醇过低害处大/22
92. 胆固醇食品须科学地吃/22
93. 老南瓜吃前先检查/22
94. 苦瓜良药不可多食/23
95. 隔夜的炒韭菜不能吃/23
96. 莫让白菜“熬”过夜/23
97. 海带补碘莫过量/23
98. 海带泡发忌过长/23
99. 莫用冷水泡香菇/23
100. 血瘀术后忌吃花生/24
101. 熏烤食物莫多吃/24
102. 熏烤食物有讲究/24
103. 铝锅烹食忌放醋/24
104. 忌用热水洗猪肉/24
105. 鸡头砒霜鸡尾毒/24
106. 小火不蒸鱼/24
107. 生鱼食品少吃好/24
108. 鱼焦后不可食/25
109. “拼死吃河豚”害处多/25
110. 螃蟹生吃要不得/25
111. 佐料酱油与健康相左/25
112. 味精食用忌高温/25
113. 酸碱食品怕味精/25
114. 味精会让婴儿缺锌/26
115. 忌用白酒代替料酒/26
116. 豆油生食易中毒/26
117. 大麻油吃不得/26
118. 棉籽油忌吃生/26
119. 牛油多食无益/26
120. 忌食变质食油/26
121. 蔗糖食多易缺钙/26
122. 糖精是机体的促癌剂/27
123. 酸奶饮用禁忌/27
124. 儿童要远离松花蛋/27
125. 忌与臭蛋“臭味相投”/27
126. 鸡蛋煮后切忌冷水浸泡/27
127. 鸡蛋切忌横放保存/27
128. 吃火锅忌喝火锅汤/27
129. 忌用“面肥”发面/28
130. 粽子味美,也忌多食/28
131. 槟榔嚼食要有度/28
132. 白果多食易中毒/28
133. 苦杏仁不能生吃/28
134. 霉变食品弃之有“理”/28
135. 多味瓜子不可多吃/28
136. 忌吃烂水果/28
137. 西瓜冰冻时间忌过长/29
138. 香蕉切忌空腹吃/29
139. 多吃橘子上火/29
140. 山楂过食伤中气/29
141. 吃荔枝谨防“荔枝病”/29





- 142. 吃桑葚的禁忌/29
- 143. 杏吃多了会伤人/29
- 144. 忌长期饮用蒸馏水/30
- 145. 女性吃红枣有禁忌/30
- 146. 绿茶、枸杞不可同饮/30
- 147. 哪些人不宜饮酒/30
- 148. 哪些人不宜饮茶/30
- 149. 哪些人不宜吃香蕉/30
- 150. 哪些人不宜吃冷饮/30
- 151. 晚餐四禁忌/31
- 152. 含铜食物忌与糖同食/31
- 153. 牛奶忌与果汁同饮/31
- 154. 胡白萝卜莫同吃/31
- 155. 豆奶忌用暖瓶装/31
- 156. 豆奶要煮熟煮透/31
- 157. 三种药物忌与醋同食/31
- 158. 肝炎病人的饮食禁忌/32
- 159. 海鲜忌与啤酒同食/32
- 160. 关节炎患者慎吃产品/32
- 161. 喝酒有禁忌/32
- 162. 啤酒与烟熏食物相克/32
- 163. 咖啡不宜煮太久/32
- 164. 咖啡不宜加糖过多/32
- 165. 喝咖啡忌过浓/32

### 饮食习惯与误区

- 166. 饮食误区一：米越白质量越高/33
- 167. 饮食误区二：蔬菜营养不如鱼肉蛋好/33
- 168. 饮食误区三：水果代替蔬菜/33
- 169. 饮食误区四：肉骨头汤补钙/34

- 170. 饮食误区五：肾结石病人不能补钙/34
- 171. 饮食误区六：糖尿病病人吃碳水化合物越少越好/34
- 172. 饮食误区七：晚上只吃菜不吃饭可以减肥/34
- 173. 饮食误区八：胡萝卜素只有在胡萝卜中才有/34
- 174. 饮食误区九：老年人饮牛奶会引起白内障/35
- 175. 饮食误区十：冬令进补就要补蛋白粉/35
- 176. 饮食误区十一：维生素 C 容易发生肾结石/35
- 177. 饮食误区十二：少吃荤油，多吃素油/35
- 178. 饮食误区十三：解决老年人便秘靠服药/35
- 179. 饮食误区十四：没有鳞的鱼胆固醇高/36
- 180. 食物消毒误区一：坏味食物，煮煮就可以吃/36
- 181. 食物消毒误区二：细菌怕盐，咸肉、腌鱼等不用消毒/36
- 182. 食物消毒误区三：冰冻的食物没有细菌/36
- 183. 食物消毒误区四：食物煮沸就可达到消毒目的/36
- 184. 婴幼儿血压高，咸食是祸根/36
- 185. 味精过量有害健康/37
- 186. 健康进餐“五食”要讲究/37
- 187. 二十一世纪健康进餐制/37

# 目录

- 188. 远离非传统食物/37
- 189. 如何吃与吃什么同样重要/37
- 190. 健康火锅,火力要猛/37
- 191. 火锅、麻辣烫食用忌过烫/38
- 192. 夏天该如何吃牛羊肉/38
- 193. 夏天怎么喝啤酒更健康/38
- 194. 水果科学地吃才美味/38
- 195. 水果吃得科学是良药/38
- 196. 饭后水果有益健康/38
- 197. 早餐不宜全吃干食/39
- 198. 早餐不宜只吃鸡蛋/39
- 199. 晚餐早吃,少患结石/39
- 200. 晚餐吃素可防癌/39
- 201. 晚餐适量睡得香/39
- 202. 饭前忌饮冰镇啤酒/39
- 203. 饭前忌服维生素类药物/39
- 204. 饭前、饭后半小时内忌饮水/40
- 205. 饭后不宜马上吃水果/40
- 206. 饭后不宜喝浓茶/40
- 207. 饭后不宜放松裤带/40
- 208. 饱餐后不宜立即洗澡/40
- 209. 不要边吃饭边看电视/40
- 210. 切忌吃饭时训孩子/40
- 211. 饭后不宜立即干活/41
- 212. 运动后忌饮凉水/41
- 213. 运动后不宜多吃糖/41
- 214. 酒后不宜浓茶解酒/41
- 215. 肥胖者禁过分限制饮食/41
- 216. 肥胖者不要多饮咖啡/41
- 217. 吃饭时不宜吸烟/42
- 218. 饮酒时不要吸烟/42
- 219. 不要在说笑逗闹中进餐/42

- 220. 美酒不宜与咖啡同饮/42
- 221. 月经前忌多吃盐/42
- 222. 不要用维生素 C 替代蔬菜/42
- 223. 三种人不宜饭后马上睡觉/43
- 224. 老年人不宜长期吃素/43

## 饮食健康与养生

- 225. 常吃方便面易患营养缺乏症/44
- 226. 上班族的方便面饮食生活对策/44
- 227. 夏季解暑多吃瓜类蔬菜/44
- 228. 夏季食苦味食品可降心火/45
- 229. 夏季防晒,远离感光蔬菜/45
- 230. 多吃番茄能防晒/45
- 231. 伏天不要乱喝水/45
- 232. 常食药粥降血压/45
- 233. 防治高血压药膳三则/45
- 234. 控制血压饮食三宜忌/46
- 235. 蜂蜜治疗口腔溃疡/46
- 236. 巧用蔬菜治疗口腔溃疡/46
- 237. 瓜果也能治疗口腔溃疡/46
- 238. 枸杞最适合用来消除疲劳/46
- 239. 南瓜——糖尿病者的理想食物/47
- 240. 苦瓜——天然的“植物胰岛素”/47
- 241. 洋葱——糖尿病、心血管病的克星/47
- 242. 神经衰弱患者的饮食调理/47
- 243. 秋燥咳嗽的饮品疗法/47
- 244. 秋燥咳嗽的食粥疗法/48
- 245. 香蕉——水果中的开心果/48
- 246. 香蕉抗癌作用新发现/48
- 247. 香蕉也可降血压/48



248. 动脉硬化者的饮食治疗/48  
 249. 动脉硬化者的饮食习惯宜忌/49  
 250. 心血管病者的饮食治疗/49  
 251. 心血管病者的饮食习惯宜忌/49  
 252. 食疗祛痹痛一则/49  
 253. 能够活化脑细胞增加智能的食品/49  
 254. 老年人的液态肉——猪血/50  
 255. 生猛海鲜老人别动心/50  
 256. 番茄中的“黄金”——番茄红素/50  
 257. 番茄红素的抗癌功能/50  
 258. 番茄红素——心血管的保护神/50  
 259. 番茄红素——天然的抗氧化剂/50  
 260. 家庭菜谱必备食物——胡萝卜/50  
 261. 家庭菜谱必备食物——菇类/51  
 262. 家庭菜谱必备食物——茄子/51  
 263. 家庭菜谱必备食物——鲜枣/51  
 264. 健脑益智的天然补品——核桃/51  
 265. 消除雀斑的天然食物——西红柿汁/51  
 266. 消除雀斑的天然食物——黄瓜粥/52  
 267. 消除雀斑的天然食物——柠檬汁/52  
 268. 消除雀斑的天然食物——黑木耳红枣汤/52  
 269. 消除雀斑的天然食物——胡萝卜汁/52  
 270. 便秘的饮食治疗/52  
 271. 排毒的天然食品——樱桃/52  
 272. 排毒的天然食品——葡萄/53  
 273. 排毒的天然食品——苹果/53  
 274. 排毒的天然食品——草莓/53

275. 能对抗头皮屑的食物——菠菜粥/53  
 276. 能对抗头皮屑的食物——绿豆薏米汤/53  
 277. 能够吃出体香的食物——茉莉花/53  
 278. 能够吃出体香的食物——芦荟/54  
 279. 能够吃出体香的食物——桃花/54  
 280. 能够吃出体香的食物——杏仁/54  
 281. 上班族的“调情”食物——全麦面包/54  
 282. 上班族的“调情”食物——巧克力和香蕉/54  
 283. 上班族的“调情”食物——柑橘和葡萄柚/54

### 果蔬食用与药用

284. 激素水果巧鉴别/55  
 285. 水果冰冻不宜洗/55  
 286. 水果探病对症选(一)/55  
 287. 水果探病对症选(二)/55  
 288. 水果探病对症选(三)/56  
 289. 水果不宜菜刀削/56  
 290. 水果、海味不同吃/56  
 291. 水果温寒要记牢/56  
 292. 红枣的食疗药效/56  
 293. 红枣偏方巧治病/56  
 294. 西瓜的食疗药效/57  
 295. 苹果的食疗药效/57  
 296. 苹果切开防变色/57  
 297. 苹果家用妙处多/57

# 目录

- 298. 梨的食疗药效多/57
- 299. 梨的民间小偏方/57
- 300. 桃的食疗药效广/57
- 301. 香蕉的食疗药效/58
- 302. 香蕉的民间偏方/58
- 303. 橙子的食疗药效/58
- 304. 橘子的食疗药效/58
- 305. 柠檬的食疗药效/58
- 306. 菠萝的食疗药效/58
- 307. 菠萝选购巧识别/59
- 308. 草莓的食疗药效/59
- 309. 草莓的民间偏方/59
- 310. 桂圆的食疗药效/59
- 311. 桂圆挑选有五招/59
- 312. 荔枝的食疗药效/59
- 313. 葡萄的食疗药效/59
- 314. 葡萄干的巧挑选/60
- 315. 山楂的食疗药效/60
- 316. 山楂的民间偏方/60
- 317. 柿子食用有讲究/60
- 318. 板栗的食疗药效/60
- 319. 巧吃板栗有诀窍/60
- 320. 核桃的食疗药效/60
- 321. 核桃的民间偏方/61
- 322. 核桃的妙用两则/61
- 323. 大葱的妙用两法/61
- 324. 大葱的食疗药效/61
- 325. 大葱的民间偏方/61
- 326. 巧切洋葱不流泪/61
- 327. 洋葱的食疗药效/61
- 328. 大蒜可防铅中毒/62
- 329. 大蒜的食疗药效/62
- 330. 大蒜的民间偏方/62
- 331. 姜可防饭菜变馊/62
- 332. 生姜保鲜法三则/62
- 333. 生姜的食疗药效/62
- 334. 生姜的民间偏方/62
- 335. 晚吃萝卜益处多/62
- 336. 胡萝卜能美容/62
- 337. 胡萝卜食疗药效/63
- 338. 胡萝卜民间偏方/63
- 339. 白萝卜食疗药效/63
- 340. 西红柿巧识别法/63
- 341. 西红柿的食疗药效/63
- 342. 冬瓜的食疗药效/63
- 343. 南瓜的食疗药效/63
- 344. 丝瓜的食疗药效/64
- 345. 丝瓜的民间偏方/64
- 346. 黄瓜的妙用二则/64
- 347. 黄瓜的食疗药效/64
- 348. 苦瓜苦味去除法/64
- 349. 苦瓜的食疗药效/64
- 350. 苦瓜的民间偏方/65
- 351. 茄子的食疗药效/65
- 352. 茄子的民间偏方/65
- 353. 芹菜的食疗药效/65
- 354. 芹菜的妙用二则/65
- 355. 芹菜的民间偏方/65
- 356. 韭菜并非穿肠草/65
- 357. 韭菜的妙用二则/65
- 358. 韭菜的食疗药效/66
- 359. 卷心菜食疗药效/66
- 360. 莴笋叶子营养丰/66
- 361. 莴笋的食疗药效/66

常  
识

362. 辣椒不辣眼的切法/66  
 363. 辣椒的食疗药效/66  
 364. 薯类食物好处多/66  
 365. 发芽土豆害处多/67  
 366. 土豆防发芽新法/67  
 367. 土豆的民间偏方/67  
 368. 土豆的食疗药效/67  
 369. 红薯霉变不能食/67  
 370. 巧煮红薯有妙方/67  
 371. 红薯的食疗药效/67  
 372. 山药去皮有妙方/67  
 373. 山药的食疗药效/68  
 374. 煮藕不宜用铁锅/68  
 375. 藕的食疗药效/68  
 376. 藕的民间偏方/68  
 377. 竹笋巧除羊膻味/68  
 378. 竹笋的食疗药效/68  
 379. 蘑菇食用好处多/68  
 380. 蘑菇毒否巧鉴别/69  
 381. 蘑菇清洗有妙招/69  
 382. 香菇选购有说法/69  
 383. 香菇味美功效多/69  
 384. 银耳的食疗作用/69  
 385. 银耳食用要注意/69  
 386. 木耳的食疗药效/69  
 387. 木耳掺假鉴别法/69  
 388. 木耳泡发宜凉水/70  
 389. 莲子的食疗药效/70  
 390. 泡发莲子有妙招/70  
 391. 芝麻的食疗药效/70  
 392. 芝麻的民间偏方/70  
 393. 花生的食疗药效/70

394. 花生炖食最有益/70

## 肉类食用与药用

395. 猪肉烹制有说法/71  
 396. 内脏挑选有讲究——猪心/71  
 397. 内脏挑选有讲究——猪肺/71  
 398. 内脏挑选有讲究——猪肝/72  
 399. 内脏挑选有讲究——猪肾/72  
 400. 内脏挑选有讲究——猪肠/72  
 401. 内脏挑选有讲究——猪肚/72  
 402. 劣质猪肉巧鉴别——注水肉/72  
 403. 劣质猪肉巧鉴别——病死猪肉/72  
 404. 猪肉清洗有妙招/72  
 405. 猪腰膻味去除法/72  
 406. 猪肝的食疗药效/73  
 407. 猪肝的民间偏方/73  
 408. 炒猪肝忌炒太嫩/73  
 409. 猪蹄毛垢巧清除/73  
 410. 猪蹄的食疗药效/73  
 411. 牛肉烹饪有技巧/73  
 412. 牛肉炒制宜用啤酒/74  
 413. 牛肉炒制不宜用碱/74  
 414. 牛肉的食疗药效/74  
 415. 羊肉烹饪巧选购/74  
 416. 羊肉膻味去除法/74  
 417. 羊肉的食疗药效/74  
 418. 鸡肉吃法各不同/74  
 419. 炖鸡健康小常识/75  
 420. 鸡肉的食疗药效/75  
 421. 鸭肉的食疗药效/75  
 422. 鸭毛快速剔除法/75

# 目录

423. 兔肉的食疗药效/75

424. 兔肉老年人最宜/75

## 水产品食用与药用

425. 水产品鉴别常识/76

426. 鲜鱼选购四常识/76

427. 鱼破苦胆巧处理/76

428. 烹鱼美味有讲究/77

429. 鲜鱼要配豆腐吃/77

430. 咸鱼搭配青菜吃/77

431. 儿童宜吃鱼卵子/77

432. 鲤鱼的食疗药效/77

433. 鲫鱼的食疗药效/77

434. 鲢鱼的食疗药效/77

435. 草鱼的食疗药效/77

436. 带鱼的食疗药效/77

437. 黄花鱼食疗药效/78

438. 墨鱼的食疗药效/78

439. 鳝鱼的食疗药效/78

440. 鳝鱼炒制的宜忌/78

441. 甲鱼的食疗药效/78

442. 鱼翅营养并不丰/78

443. 虾的食疗药效高/78

444. 鲜虾挑选有窍门/79

445. 虾皮选购有讲究/79

446. 虾类烹饪小常识/79

447. 蟹的自古四味说/79

448. 海蟹选购有讲究/79

449. 河蟹挑选窍门多/79

450. 螃蟹吃法讲究多/79

451. 海蟹宜蒸不宜煮/80

452. 海带的食疗药效/80

453. 海带挑选说法多/80

454. 海带浸泡不宜长/80

455. 海带炖肉健康多/80

456. 海蜇挑选小常识/80

## 五谷健康小常识

457. 大米不宜暴晒/81

458. 大米健康存储法/81

459. 米饭营养保持法/81

460. 陈米飘香有诀窍/82

461. 粳米的食疗药效/82

462. 小米又称保健米/82

463. 小米的食疗药效/82

464. 小麦的食疗药效/82

465. 绿豆的食疗药效/83

466. 绿豆的民间偏方/83

467. 夏季多食绿豆好/83

468. 巧煮毛豆色泽鲜/83

469. 黑豆的民间偏方/83

470. 赤豆的药用三则/83

471. 大豆的食疗药效/84

472. 豆腐常吃好处多/84

473. 玉米的食疗药效/84

474. 玉米防癌益处多/84

475. 玉米煮粥宜加碱/84

476. 玉米的民间偏方/84

## 饮品健康小常识

477. 适量饮酒可防病/85

常  
识

- 478. 酒量也有警戒线/85
- 479. 健康喝酒不伤身/85
- 480. 自制药酒益处多——橘子酒/85
- 481. 自制药酒益处多——梅子酒/85
- 482. 塑料容器忌存酒/86
- 483. 饮酒温度各不同/86
- 484. 酒与汽水分开饮/86
- 485. 女性酗酒害处多/86
- 486. 女性宜喝葡萄酒/86
- 487. 葡萄酒烹饪妙用/86
- 488. 啤酒营养又防病/86
- 489. 啤酒寒冬温着饮/87
- 490. 啤酒烹饪有妙用/87
- 491. 茶可堪称饮料王/87
- 492. 茶的妙用好处多/87
- 493. 茶叶低温存储好/87
- 494. 淡茶温饮最养人/87
- 495. 强胃利尿选红茶/87
- 496. 防癌抗癌饮绿茶/88
- 497. 减肥去脂用青茶/88
- 498. 美容养颜选花茶/88
- 499. 咖啡饮用莫过浓/88
- 500. 嗜饮咖啡害处多/88
- 501. 常饮咖啡需补钙/88



## 住房选购常识

- 502. 何谓真正的绿色建筑/91
- 503. 好房子的标准是健康/91
- 504. 健康住宅的六个标准/91
- 505. 营造住房精神空间/92
- 506. 住房采光关系人体健康/92
- 507. 吉祥宝地自会风水好/92
- 508. 选住房要先选开发商/92
- 509. 住房健康要看容积率/92
- 510. 三招教你选套好户型/92
- 511. 三种住房户型不宜选/93
- 512. 二手房购买的六必要/93
- 513. 新婚买房学会五步走/93

## 健康家装常识

- 514. 家装健康常识一：忌全部选用大理石/94
- 515. 家装健康常识二：忌随意拆修/94
- 516. 家装健康常识三：卫浴间须防水/94
- 517. 家装健康常识四：要注重空间感/94
- 518. 家装健康常识五：电线须用铜线/95
- 519. 家装健康常识六：确保管线安全/95
- 520. 家装健康常识七：排除厨房安全

# 目录

- 隐患/95
521. 家庭装修误区一：使用环保材料就健康/95
522. 家庭装修误区二：豪华装修就健康/95
523. 家庭装修误区三：装修验收图美观/95
524. 家庭装修误区四：门窗多通风就好/96
525. 家庭装修误区五：卫生间直通卧室方便/96
526. 家庭装修六误区六：卧室放置音像设备/96
527. 年前装修备忘录一：忌讳盲目赶工/96
528. 年前装修备忘录二：严格按合同行事/96
529. 年前装修备忘录三：留下明晰验收单/97
530. 年前装修备忘录四：保护好未完工的施工现场/97
531. 春季装修备忘录/97
532. 夏季装修辩证看/97
533. 夏季装修对策一：选购干燥板材有诀窍/97
534. 夏季装修对策二：油工活儿别放在工程最后进行/98
535. 夏季装修对策三：保证通风，便于挥发有害物质/98
536. 秋季装修细节一：避免把木材放在通风处/98
537. 秋季装修细节二：季节性问题不要急于修补/98
538. 家装常见污染一：甲醛污染/98
539. 家装常见污染二：苯污染/98
540. 家装常见污染三：氨气污染/98
541. 家装常见污染四：氡污染/99
542. 家装常见污染五：光污染/99
543. 家装常见污染六：色污染/99
544. 家装色彩与健康一：不要用蓝色装饰餐厅/99
545. 家装色彩与健康二：忌黑白等比/99
546. 家装色彩与健康三：紫色会导致空间压抑感/99
547. 家装色彩与健康四：粉红色会带给人烦躁的情绪/99
548. 家装色彩与健康五：红色不宜长时间作为空间主色调/100
549. 家装色彩与健康六：咖啡色不是餐厅和儿童房的理想色彩/100
550. 家装色彩与健康七：不要用单一的金色装饰房间/100
551. 家装色彩与健康八：橙色会影响睡眠质量/101
552. 家装色彩与健康九：不要在书房用黄色/101
553. 家装色彩与健康十：黑色忌大面积运用/101
554. 绿色家装妙招一：所有家具要全封边/101
555. 绿色家装妙招二：卫生间要体现节能环保/101
556. 绿色家装妙招三：充分利用太阳

常  
识





能/101

557. 绿色家装妙招四：绿色植物家中摆/102

558. 绿色家装妙招五：装修心态要摆正/102

559. 绿色家装妙招六：行家里手做指导/102

560. 厨卫装修不能省/102

561. 白领装修误区一：忽视厨房功能性/102

562. 白领装修误区二：相信品牌忽略细节/102

563. 白领装修误区三：“样本至上”主义/103

564. 白领装修误区四：轻信“环保”认证/103

565. 白领装修误区五：“吸引眼球”的附加件/103

566. 儿童房家装对策一：简洁、科学、环保/103

567. 儿童房家装对策二：家具选择要注意/103

568. 儿童房家装对策三：要注意通风/104

569. 儿童房家装对策四：防治环境污染/104

570. 老人房家装细节一：储物/104

571. 老人房家装细节二：照明/104

572. 老人房装修细节三：通讯设备/104

573. 老人房家装细节四：采暖设备/104

574. 婚房家装要讲究一：阳光一定要充足/104

575. 婚房家装要讲究二：色调不宜太阴暗/105

576. 婚房家装要讲究三：床头不宜朝卫浴/105

577. 家装完工验收一：家具验收/105

578. 家装完工验收二：电力线路验收/105

579. 家装完工验收三：地面、墙面验收/105

580. 家装完工验收四：排水设施验收/105

581. 家装完工验收五：油漆验收/105

## 居家生活常识

582. 室内甲醛污染三原因/106

583. 居室净化的五大攻略/106

584. 防止家具污染对策一：新买家具勿急于入室/106

585. 防止家具污染对策二：衣柜衣物常晾晒/107

586. 防止家具污染对策三：布艺用品的选择/107

587. 居室烟味去除二方法/107

588. 居室油漆味去除方法/107

589. 天然过滤器——花卉吊兰/107

590. 植物净化环境四禁忌/108

591. 居室花卉摆放有讲究/108

592. 儿童卧室不宜放花草/108

593. 儿童房的三大污染源/108

594. 写字楼空气最易受污染/108

595. 警惕室内环境六污染/109