第一图书网, tushu007.com

<<生活中来金点子>>

图书基本信息

书名：<<生活中来金点子>>

13位ISBN编号：9787537534215

10位ISBN编号：7537534217

出版时间：2006-7

出版时间：河北科学技术出版社

作者：叶高峰

页数：459

字数：360000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<生活中来金点子>>

内容概要

生活是一门艺术，更是一门学问。
生活就需要有技巧。
会生活的人，把家打理得井然有序，干干净净，把生活过得有滋有味，红红火火；工作有激情，生活有情趣。
不会生活的人，一切都显得杂乱无章，让人一眼就能看出毫无品位；而且自己也过得不舒畅，工作没激情，生活一团糟。
生活是一种人生态度，重在品味。
“品味”就是欣赏，无力欣赏或不会欣赏生活的人，生活也就没了味或变了味；懂得欣赏生活的人，讲究生活质量，能利用一切可资利用的条件，活出真我的风采。
本书从吃、穿、住、行、用、持家、保健、美容、医疗、休闲娱乐、法律常识11个方面，用朴实的语言，介绍了一些简便易行的小技巧、小窍门、小点子，以期为您更美好地生活支招，并让每一个有志于提高生活质量的个人或家庭都能尽情地享受生活，享受金点子带来的便利与快乐。
本书所选取的金点子，都来源生活。
有的是我们的亲身体验，有的是朋友、邻里的生活经验，有的是报刊上介绍来并经我们实践检验后整理而成的。
它蕴藏着许多的生活智慧，举凡人们日常生活中遇到的种种迫切需要解决的小难题，都能从本书中找到答案。
所以本书堪称一部家庭巧做妙用的实用百科全书。

<<生活中来金点子>>

书籍目录

一、吃——招鲜 食物的鉴别选购金点子 食物的烹制加工金点子 食物的储存保鲜金点子二、穿——总相宜 服饰选购金点子 衣着搭配金点子 衣物洗涤熨烫金点子 服饰保养收藏金点子三、住——敞又亮 居室布置装饰金点子 居室清洁卫生金点子 环境美化净化金点子 家具清洁保养金点子四、用——总如新 日用品选购使用金点子 厨具清洁卫生金点子五、财——巧打理 家庭节电金点子 节水节气金点子 个人节约金点子 投资理财金点子六、健——乐忘忧 心理保健金点子 运动养生金点子七、美——赛西施 美容化妆金点子 美体减肥金点子八、医——康而健 疾病自查防治金点子 疾病处疗护理金点子 家庭用药备药金点子 家庭急救金点子九、娱——出品位 收藏鉴赏金点子 栽花种草金点子 宠物饲养金点子十、行——遍天下 家庭汽车使用金点子 出行旅游金点子 出国旅游金点子十一、法——巧维权 运用《婚姻法》维护合法权益金点子 运用《继承法》维护合法权益金点子 维护消费者合法权益金点子 申请法律援助金点子

章节摘录

关体减肥金点子　　枸杞子减肥法　　取枸杞子每日30克，当茶冲服，早晚各服1次，连服数日，可有明显减肥　　效果。
枸杞子虽是一种药性平和的良药，但脾虚有湿、消化不良及泄泻患者　　，应慎用。
巧用藕减肥　　可在每10毫升藕汁中加l毫升柠檬汁服用，有减肥作用。
番石榴是最好的减肥水果　　番石榴又称“芭乐”，除生食外，可当蔬菜吃，也可制成果酱。
清甘隽永，当作闲食，也是最好的减肥水果。
它含有丰富的维生素C，尤其　　是绿色的果皮。
但果皮表面高低不平，容易黏附农药，应清洗干净才能食用　　。
步行减肥五种讲究　　1．步速应尽量加快，绝不能比散步慢，须特别注意保持步频，一般不应低于1分钟140步。
2．每次步行可延续至30分钟，脉搏次数在锻炼后应超出平静时拘15%　　左右，体内多余脂肪才可能被有效消耗。
3．注意步行姿势。
头应微扬，上身稍稍前倾，肩膀放松，背部挺直，　　腹部微收，脚跟先着地，步子尽量轻捷，双臂自然摆动，呼吸均匀，精神集　　中，如能模拟竞走姿势、步态则更好。
4．慢慢加大运动量(包括时间和速度)。
如刚开始第一周每天步行仅30　　分钟，速度可稍慢。
第二周可每天增加lO分钟，步频可增加lO%；直至1个　　月后每天可坚持40分钟，步频则增加50%。
5．持之以恒。
如果在一段时间的锻炼后体重减轻仍不明显，那就必须　　更加坚定信心，坚持下去。
切记：半途而废意味着前功尽弃。
保持“三围”妙法　　1．胸围。
如果没有足够承托力的胸罩承托自身乳房的重量，天长日久　　，会加速乳房的下垂和松弛，因此一定要戴符合胸围尺寸、承托力足的胸罩　　。
不能贪凉快而不戴胸罩，这样不但会加速乳房的松弛和下垂，同时会使胸　　肌的结实度、颈部皮肤和肌肉受到影响。
要常做胸部运动，使乳房保持结实　　和弹性。
2．腰围。
若腰部肌肉已有松弛现象，即使是夏天，也要用优质通风的　　腰带，以免受酷热天气的影响而加速松弛，同时要常做腰部运动。
3．臀围。
一般情况下，不要穿布料太少的内裤，特别是那些臀部肌肉　　已下垂和松弛的女性。
最好常穿弹性好且包裹整个臀部和腹部的内裤，这样　　会减少腰部和臀部下垂的程度。
乳房小或扁的补救三法　　有的女性胸部扁平，可以通过加强营养和体育锻炼解决。
锻炼方法有：　　1．仰卧，两臂侧举，挺胸，停一会儿，再下落。
要求尽量抬头、收腹　　。
每次做20～30下。
2．站立、含胸、挺胸。
含胸时两臂内旋，挺胸时两臂外旋，尽量挺胸　　、收腹、抬头。
两臂自然放松，以胸为主动。
每次做20～30下。
3．跪撑，屈臂，全胸触地，大小腿保持90。
，臀保持原位，勿前移。
以手承重，使乳房尽量下垂，停一会儿，再还原。
每次做10～15下。

乳房大的补救三法　女性乳房过大是由于乳腺发育过度，内分泌过于旺盛，脂肪贮量太多，形成堆积的缘故。
因此需要进行身体锻炼，以减少全身的脂肪。
除慢做俯卧　撑等增强胸肌群的力量练习外，还应做以下徒手操：　1．慢举上臂，由前向上举，由前慢下落，每次至少做20～30下。
要求　上体直，臂直，肩自然，有上提胸肌群的感觉。
2．两肘侧曲于肩侧，缓慢地由前向上、向后、向下绕环，做8～10次后　再向相反方向绕环。
要求上体和头正直。
3．两臂曲肘放于胸前，右手尽量慢上推，右足起踵，右手、右踵下落　还原，左手上推，左足起踵，左右轮流慢慢上推，每次至少做20～30下。
减少腹部脂肪三法　肥胖莫过于腰粗，腰粗莫过于腰腹脂肪过多，减少腹部脂肪除了适当控制饮食外，体育锻炼也是较有效的方法。
1．仰卧举腿。
双腿并拢、伸直。
运用腰腹部力量，尽可能使双腿上举　，使腰背和臀部离开床板向上挺直，然后慢落，反复进行。
2．仰卧起坐。
双手抱于头后，身体伸直或屈膝，连续做起躺动作，反　复进行。
3．仰卧屈体。
运用腰腹部力量向上举腿，同时双臂向前平伸屈　体，使双臂和两腿在屈体过程中相碰，连续进行。
以上锻炼方法可单独或结合进行。
共10分钟左右，每周4～5次，坚持3　个月，效果极佳。
提前进餐减肥法　人体内的新陈代谢活动在一天的各个时间内是不相同的。
一般来说，从　早晨6点起，人体新陈代谢开始加强，8～12点达到最高峰。
减肥者只要把吃　饭时间提前，比如说早饭5点吃，中饭安排在9～10点吃，就会削弱你的食欲，达到减肥目的。
正确的节食减肥法　正确的节食减肥法应该是：吃得全面(营养不缺)，减少热量摄入(量要少)，经常更换食谱(不厌食)，适量运动(消耗热量)。
下列具体做法可供参　考。
多喝水：饭前15分钟喝l～2杯开水，这样既能少吃，对胃也有一定好处　。
缓食：每吃一口饭菜都要细嚼慢咽，品尝滋味，在几十分钟的进食过程　中，使大脑能有充裕的时间接受来自胃的刺激，产生饱感。
多吃含维生素较多的食物，如水果、蔬菜和粗粮，不仅可以减少一定热　量的摄入，且易产生饱感。
节食过程中的窍门　采用控制饮食的方法，可达到减少热量的吸收。
然而，节食并不是简单　的每天尽量少吃点东西，重要的是讲求合理饮食，既要求有营养，又应是低　热量。
1．限制脂肪。
主要是限制脂肪含量高的肥肉、硬果及食油等。
脂肪是　体内供能的主要物质之一，但它一超标，就直接使人肥胖。
减肥者每日脂肪　的摄入量应控制在40克左右，包括食物中所含的脂肪及烹调用油。
2．限制糖的摄入。
主要是限制谷类和糖。
这些食物吃得过多，超过机　体消耗能力的那一部分，就会转化为脂肪保存起来。
所以，瘦身者不但要少　吃粮食，还要少吃各种糖果、糕点。
3．保证蛋白质的供应。
蛋白质主要是用来构造机体组织和调节生理机　能，它一般不用来供能，也不用来合成脂肪。

肥胖者需要减少脂肪和糖类的　　摄入，而不是蛋白质，以免损害身体健康。
　　4．保证维生素及矿物质的摄入。
它们是保证健康不可缺少的营养物质　　。
蔬菜内含纤维素和水分多，体积大而热量低，可增强饱感，又可促进肠道　　蠕动，防止便秘。
　　5．清淡食物。
即少吃盐，食盐具有亲水性，体内盐多时，水滞留得也　　多，能增加体重。
　　另外，不可吃零食，不可吃夜宵，坚持一日三餐的原则。
慢慢习惯以后　　，你节食减肥的目的就实现了。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com