

<<快乐生活点点通>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活点点通>>

13位ISBN编号：9787561345597

10位ISBN编号：7561345593

出版时间：2011-8

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：章悦 编

页数：282

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>

<<快乐生活点点通>>

内容概要

《快乐生活点点通》是一本居家过日子不可或缺的生活宝典，其中涉及了养生、饮食、社交、休闲、理财、时尚等生活内容，小到一针一线，大到购房买车、家居装饰。近千条简单实用的小窍门定会使您成为智慧型的生活高手，让您轻松应对繁琐家事，从容面对生活的棘手难题，有条不紊地享受快乐居家生活。

<<快乐生活点点通>>

书籍目录

心理养生

- (一) 三个你所不知道的心理小常识 /3
- (二) 如何成为“不抱怨”达人 /4
- (三) 激烈竞争下的心理应战 /4
- (四) 提升心理承受能力的方法 /4
- (五) 怎样与人和睦相处 /5
- (六) 挥别白领健忘四处方 /5
- (七) 健心“八戒” /6
- (八) 女人空窗期心理生活必备 /7
- (九) 击退中年空巢心理 /7
- (十) 拥有五颗“心”让你更年轻 /8
- (十一) 更年期心情愉悦舒畅方法 /8
- (十二) 心中怒气不再来 /9
- (十三) 巧用心理法帮你的情绪“熄熄火” /9
- (十四) 如何才能摆脱神经衰弱带来的烦恼 /10

健康小贴士

- (十五) 安抚你的不安情绪 /10
- (十六) 心理健康茶 /11
- (十七) 影响孩子心理的八个细节 /11
- (十八) 堵车时的心理调剂法 /13
- (十九) 房奴的减压小妙招 /13
- (一) 与家人共餐的孩子更健康 /15
- (二) 上班族带饭小常识 /15
- (三) 对健康有益的“日饮三口” /16
- (四) 饭后不要立即吃水果 /16
- (五) “早澡族”吃好早餐再洗澡 /17
- (六) 加蜜热奶可缓解经期不适 /17
- (七) 母乳喂养可减少产妇患心脏病可能 /17
- (八) 少吃盐有助钙的吸收 /18
- (九) 木糖醇的认识误区 /18
- (十) “纯天然”的食品未必健康 /18
- (十一) 切勿饮用久置开水 /19
- (十二) 喝酒后不宜立即喝咖啡 /19
- (十三) 感冒忌食香菜 /20
- (十四) 尽量别买切好的水果 /20
- (十五) 喝蜂蜜防过敏 /20
- (十六) 茶叶不宜过多冲泡 /21
- (十七) 刷牙2分钟即可 /21
- (十八) 穿高跟鞋不磨脚的小窍门 /22
- (十九) 为了健康, 丢掉你的人字拖 /22
- (二十) 总带戒指未必好 /22
- (二十一) 冬天戴口罩需注意 /23
- (二十二) 电脑一族当心飞蚊症 /23
- (二十三) 适度紧张可健康长寿 /24

<<快乐生活点点通>>

- (二十四) 雨中散步有益健康 /24
- (二十五) 下午运动有助睡眠 /24
- (二十六) 空气污染颗粒增加心梗发病率/25
- (二十七) 心仪歌曲强壮你的心脏 /25
- (二十八) 唾液的应激保护作用 /25
- (二十九) 睡觉流口水是不健康的信号 /26
- (三十) 秋冬早晨不宜洗头 /26

运动保健

- (一) 甩甩手缓解紧张情绪 /27
- (二) 常踮脚好处多 /27
- (三) 随时随地动起来 /27
- (四) 踢毽子可使腿部更灵活 /28
- (五) 小运动健身法 /29
- (六) 双耳健身法 /29
- (七) 呵护腰部健康五法 /30
- (八) 运动中的止痛疗法 /30
- (九) 三分钟运动法 /31
- (十) 清晨锻炼的准备事宜 /31
- (十一) 运动的两大误区 /32
- (十二) 运动后喝冷饮有讲究 /32
- (十三) 冬季运动有讲究 /32
- (十四) 运动前后切忌喝可乐 /33
- (十五) 忌剧烈运动后大量饮水 /33
- (十六) 简易通便保健操 /34
- (十七) 简单瑜伽动作疗背痛 /34
- (十八) 糖尿病患者锻炼有方 /35
- (十九) 消除职业病的健康操 /35
- (二十) 运动缓解不良情绪 /36

老人养生指南

- (一) 延年益寿有绝招 /37
- (二) 老人的快乐四法 /38
- (三) 老人养生五戒 /38
- (四) 谨防老年健忘四法 /39
- (五) 手指运动防老年痴呆 /40
- (六) 呵护双足助健康 /40
- (七) 缺牙老人的保健方法 /41
- (八) 高背椅防腰背疾病 /41
- (九) 老人怎样睡好觉 /41
- (十) 老人的心理健康标准 /42
- (十一) 老人心理保健十法 /43
- (十二) 中老年人的性格养生法 /44
- (十三) 老年心态调试五步法 /44
- (十四) 老年人的饮食误区 /45
- (十五) 老人的饮食七忌 /46
- (十六) 洋葱减少老年斑 /46
- (十七) 老人补钙有讲究 /47
- (十八) 老人眼病的食疗法 /47

<<快乐生活点点通>>

- (十九) 哮喘病老人四忌 /483
- (二十) 高血压病老人的护理 /48
- (二十一) 老人喝酒防寒不可取 /49
- (二十二) 老人冬季疾病“五防” /49
- (二十三) 老人用药有讲究 /50
- (二十四) 老人饭后慎步行 /50
- (二十五) 老人的卫生清洁 /51
- (二十六) 老人旅游的注意事项 /52

第二篇 饮食在线

火眼金睛

- (一) 西瓜的选购方法 /55
- (二) 新鲜鸡蛋的鉴别 /55
- (三) 啤酒的选购方法 /56
- (四) 鲜鱼的鉴别方法 /57
- (五) 羊肉的鉴别方法 /57
- (六) 鲜牛肉的鉴别方法 /57
- (七) 选购猪肉的窍门 /58
- (八) 猪肝的识别方法 /58
- (九) 怎样识别新鲜甲鱼 /59
- (十) 巧选大米 /59
- (十一) 面粉质量的鉴别方法 /59
- (十二) 酱腌菜的选购方法 /60
- (十三) 酸奶的选购方法 /60
- (十四) 酱油质量的鉴别方法 /61
- (十五) 黑木耳优劣的鉴别方法 /61
- (十六) 腊肠的选购方法 /62
- (十七) 巧选辣椒 /62
- (十八) 如何鉴别注水鸡鸭 /62
- (十九) 火腿质量的鉴别方法 /63
- (二十) 果蔬罐头的选购方法 /63
- (二十一) 中老年奶粉的选购方法 /64
- (二十二) 巧辨香油真伪 /64
- (二十三) 食用油的选购方法 /65
- (二十四) 鱼油质量的鉴别方法 /66
- (二十五) 花草茶的选购方法 /66
- (二十六) 豆腐的选购方法 /66
- (二十七) 白菜的选购方法 /67
- (二十八) 萝卜选购小窍门 /67
- (二十九) 春笋选购的方法 /67
- (三十) 鲜甜芒果的挑选 /68
- (三十一) 鲜虾的挑选 /68

食品保鲜

- (一) 水果保鲜妙法 /69
- (二) 奶粉防潮妙法 /69
- (三) 蔬菜保鲜法 /69
- (四) 食用油贮藏法 /69
- (五) 存放鲜酵母的方法 /70

<<快乐生活点点通>>

- (六) 夏天如何保存鲜肉 /70
- (七) 醋的保存方法 /70
- (八) 米的保存方法 /71
- (九) 啤酒的保存方法 /71
- (十) 火腿的保存方法 /72
- (十一) 板栗的保存方法 /72
- (十二) 香菇的保存方法 /72
- (十三) 红枣的保存方法 /72
- (十四) 食糖的保存方法 /72
- (十五) 鲜姜的存放方法 /73
- (十六) 米饭的保存方法 /73
- (十七) 牛奶的保存方法 /73
- (十八) 香菜的保存方法 /74
- (十九) 鲜鱼的保鲜法 /74
- (二十) 大葱的存放方法 /74
- (二十一) 韭菜的存放方法 /75
- (二十二) 萝卜的贮藏方法 /75
- (二十三) 怎样贮存苹果 /75
- (二十四) 柑橘保鲜法 /76
- (二十五) 怎样储存大白菜 /76
- (二十六) 鲜虾的保存方法 /76
- (二十七) 豆腐的保存方法 /77
- (二十八) 面包的保鲜法 /77
- (二十九) 花草茶的保存方法 /77
- (三十) 板栗的保存方法 /78

食全食美

- (一) 炒土豆丝不粘锅有妙招 /79
- (二) 煎鱼防粘锅的方法 /79
- (三) 怎样做鱼不易碎 /80
- (四) 蒸螃蟹好吃有窍门 /80
- (五) 煮饺子不破肚的秘诀 /80
- (六) 快速炖烂牛肉的小窍门 /81
- (七) 防米汤四溢的窍门 /81
- (八) 煎蛋怎么做才好吃 /81
- (九) 煮面条的小窍门 /82
- (十) 拌好素馅的小窍门 /82
- (十一) 靓汤鲜美的妙法 /83
- (十二) 炒茄子省油的秘诀 /83
- (十三) 苦瓜去“苦”法 /83
- (十四) 使炒菜保持鲜绿的方法 /84
- (十五) 菠菜去涩法 /84
- (十六) 调味出错补救法 /84
- (十七) 炒肉变嫩法 /85
- (十八) 烹饪的保钙六法 /85
- (十九) 鸡肉去腥的窍门 /86
- (二十) 干硬馒头变美食 /86
- (二十一) 冷天发面法 /87

<<快乐生活点点通>>

(二十二) 蒸米变香小秘诀 /87

合理饮食

- (一) 火锅的健康新吃法 /88
- (二) 上班族的一日三餐 /89
- (三) 看时间吃水果 /89
- (四) 鲜而禁食的四种食物 /90
- (五) 十种饮食最佳拍档 /91
- (六) 孕妇的营养宝典 /92
- (七) 喝牛奶后再喝点温水 /93
- (八) 吃太咸的补救法 /94
- (九) 食用过多碳水化合物的补救方法 /94
- (十) 摄取过量饱和脂肪害处多 /94
- (十一) 咖啡因摄入过量的解救办法 /95
- (十二) 春节饮食的合理搭配 /95
- (十三) 你的饮食合理吗 /95
- (十四) 经期的饮食调理 /96
- (十五) 一天究竟该吃几个鸡蛋 /97
- (十六) 一天的八杯水怎么喝 /97

饮食快报

- (一) 吃中药火锅要注意 /99
- (二) 手脱皮吃胡萝卜 /99
- (三) 不要吃刚出炉的面包 /100
- (四) 洗菜也要讲方法 /100
- (五) 冷藏后的卷心菜营养更好 /101
- (六) 多吃鱼可降低吸烟损害 /101
- (七) 切忌食用鲜红的虾米 /102
- (八) 热鸡蛋忌用凉水冷却 /102
- (九) 别等油锅冒烟才下菜 /102
- (十) 饮食小习惯换来大健康 /103
- (十一) 怎样喝水才是正确的 /103
- (十二) 用微波炉热奶会致癌吗 /104
- (十三) 击退失眠的十二种食物 /104
- (十四) 多吃洋葱有益心脏 /105
- (十五) 莴笋切勿多吃 /105
- (十六) 饮酒过量破坏记忆 /106
- (十七) 鸡汤真的很营养吗 /106
- (十八) 饿时不能吃的 11 种食品 /106
- (十九) 几种可以防醉并解酒的水果 /108

巧手 DIY

- (一) 肉沫茄片 /109
- (二) 桃仁鸡丁 /109
- (三) 爽滑鲜香可乐鸡 /110
- (四) 防癌色拉水果船 /110
- (五) 健康享瘦的粉蒸排骨 /111
- (六) 迷你南瓜饼 /111
- (七) 五彩玉米 /111
- (八) 防感冒的蔬菜排骨汤 /112

<<快乐生活点点通>>

- (九) 暖心粥 /112
- (十) DIY 果肉冰淇淋 /114
- (十一) 韩国泡菜 /114
- (十二) 美味三丝卷饼 /115
- (十三) 鸭肝炒青椒 /116
- (十四) 豌豆生梨饼 /116
- (十五) 拔丝地瓜 /116
- (十六) 辣味炒卤猪尾 /117
- (十七) 百益果皇丝瓜浸鸡 /117
- (十八) 番茄黄豆煮肉丸 /118
- (十九) 板栗黄焖鸡 /118
- (二十) 唐芹豆豉啫虾 /119
- (二十一) 客家煎蛋角 /119
- (二十二) 松仁玉米 /120
- (二十三) 木瓜薏米浸百合 /1206
- (二十四) 消滞山楂五杯鹅 /121
- (二十五) 凉瓜福果炒虾仁 /121
- (二十六) 韭菜炒墨鱼圈 /122
- (二十七) 木须肉 /122
- (二十八) 紫金酱海味豆腐 /123

食疗有方

章节摘录

第一篇 健康养生堂一、心理养生（一）拥有五颗“心”让你更年轻1.一颗爱美之心。

不管多大年龄，不论何时何地，都应该注重自己的仪表，穿戴整洁，打扮得体，不仅自己享受到了美的感觉，而且对别人也是一种尊重。

2.一颗善良之心。

与人为善，奉献爱心，赠人玫瑰手有余香，与人交往不斤斤计较，亦不患得患失。

3.一颗年轻之心。

不要总想着自己的社会年龄，应该像孩子般对事物充满好奇心，去尝试自己年轻或孩提时代喜欢做的任何事。

4.一颗平和之心。

不要将钱财、名利看得过重，甚至整天为这些身外之物担忧，使自己处在一种烦躁压抑的状态，这样容易使人变老。

5.一颗进取之心。

年龄大并不意味着老了，要多读一些有益的书，学习一些新的知识，社会在进步发展，与时俱进，人就充满朝气。

（二）减掉压力，轻松一身1.大喊。

不爽就喊出来吧！

即使是哈佛、耶鲁这样的名校，学生们都习惯于用这种方式缓解紧张情绪。

现代生活的压力大，何不释放情怀，找一个合适的空间把烦心事儿全部大声喊出来呢？

2.嚼口香糖。

可以将压力“嚼”掉，帮你减缓压力，放松心情。

心理专家采用脑电图的最新技术，发现咀嚼口香糖可促进Q脑电波的加强，有助于舒缓紧张情绪，减轻压力。

3.写作。

太多“不能说的压力”令你无处诉说。

干脆找一个秘密空间统统把它们写出来吧！

“把压力写光”是一种值得提倡的减压方式，令你的身体会有更好的免疫力。

4.运动。

当运动达到一定量时，身体产生的腓肽效应能愉悦神经，帮助你赶走压力和不愉快。

5.大笑。

当压力令你身心紧绷时，看一场让人忍俊不禁的小电影，或者来点黑色幽默、无厘头搞笑对白，这些都能转移你的焦虑情绪。

（三）简单心理平衡术1.对自己不过分苛求。

有些人做事要求十全十美、甚至到了吹毛求疵的地步，如果事情达不到自己的要求时便会感到失落。

为了避免挫折感，应该把目标控制在力所能及的范围内，尽最大努力就好，心情也就会舒畅起来。

2.不要强加于人。

很多人把希望寄托在他人身上，如果对方达不到自己的要求，便会大失所望。

其实，每个人都有他的思想、优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？

3.疏导自己的愤怒情绪。

当我们大怒以致令自己失态，与其事后后悔，不如事前加以自制。

4.屈服于偶然。

一个做大事的人，处事要从大处着眼：只要大前提不受影响，不必过分坚持细节，在某个时候可以减少自己的烦恼。

5.暂时逃避。

在生活受到挫折时，应该暂时放下烦恼，去做喜欢做的事，如运动、睡觉或看电视等，待到心情平静时，再重新面对自己的难题。

<<快乐生活点点通>>

6. 找人倾诉烦恼。

把所有的忧郁埋藏在心里，只会加剧自己的苦恼；但如果把内心的烦恼告知给你的亲人朋友，心情会舒畅很多。

（四）心中怒气不再来

1. 意识控制。
当气愤不已的情绪即将爆发时，要用有意控制自己，告诉自己要有理性，或者进行自我暗示：“别发火，发火会伤身体。”

2. 认清自我。

首先承认自己喜欢发脾气，可以求助于他人，以便不再犯类似的毛病。

3. 反应适度。

不论是谁受到不公正的待遇时，心里都会火冒三丈，但不管遇到的事是什么，都要心平气和，让对方认识并承认他的错误。

4. 推己及人。

凡事要将心比心，就事论事，站在对方的立场考虑问题，这样你就会觉得找不到迁怒于人的理由，心中的怒气自然也就消失了。

5. 宽容大度。

不斤斤计较，不打击报复，当你学会宽容时，爱发脾气的毛病也就随着那些不愉快的情绪烟消云散了。

（五）你的心理老了吗

1. 竞争意识退化。
在事业没有创新思维，空虚无聊，特别是脑力劳动者，深感力不从心。

2. 自卑心理。

独自一人，往往长吁短叹。

面对时代和生活，感到自己已经落伍了。

3. 反应异常。

有时很敏感，感觉家人、朋友与自己过不去，多疑；有时又对自己身边所发生的事情视而不见，态度冷漠。

4. 固执己见。

不管做什么事情，都想以自我为中心，按自己的意愿行事。

5. 性格孤僻。

遇到稍不顺心的事就大发雷霆，怨天尤人，喜欢独来独往，我行我素。

6. 思维迟钝。

面对突发事件，慌张无措，急不可耐。

7. 性情急躁。

易感情用事，言行中理智程度降低，曲解他人好意，听不进他人意见，不冷静，一触即发。

8. 情绪恍惚。

喜欢沉湎于对往事的回忆，感情脆弱，情绪“儿童化”。

9. 精神不振。

常感精力不足，好静恶噪，睡意绵绵，经常靠酒、茶来提神助劲。

10. 办事效率低。

记忆力下降，做事优柔寡断，缺乏朝气，做一件事要开几次头，一拖再拖。

（六）新的一周，心的调剂

1. 早餐不可省略。
每天的早餐一定要吃好，以满足每天精力所需。

早餐最好吃低脂肪、高蛋白质的饮食，蛋白质可增加正。

肾上腺素的分泌，使人精神集中，低脂肪不会给身体造成太大负担。

2. 养成运动的习惯。

平时若有良好的体力，即使哪天熬了点夜，也还可以应付白天的任务，不至于显得病恹恹。

3. 周末别玩过头。

周末活动安排一定要有所控制，熬夜最好不要超过星期日，星期天就要把生活作息回复规律。

<<快乐生活点点通>>

4.预先制定星期一任务计划。

即使任务一成不变,也要在周日晚上睡觉前,简单规划星期一上午、下午,各要完成哪些重点任务,或思考怎么安排事情。

5.星期一更要善待自己。

星期一早上情绪越是低落,越应该精心打扮一番再出门。

穿得美美的,心情自然好,别人也会给你正面反馈,形成良性交互。

(七)五招助你心情好1.和家人、朋友、邻居和同事建立良好的关系,可以使你的生活多姿多彩,还会为你的生活提供帮助。

2.经常运动,培养爱好,或者养成每天散步的习惯也,以便增加身体的灵活性,促进身心健康。

3.注意观察日常生活的美丽和不寻常之处,学会享受时光并进行思考,以欣赏的眼光看待世界。

4.学习乐器或者烹饪等,挑战和成就感会带来乐趣和自信。

5.帮助朋友和陌生人,把自己的快乐延伸至广泛的社会当中,你将获益匪浅。

(八)心理健康茶1.能够为“自我”做出恰当的评价。

心理健康的人,能在相互比较以及别人的评价中不断提高对自己的认识,更深入地了解自己,并对自我能力、品质做出适度的评价。

2.能够从经验中有所得。

心理健康的人,能够正确认识人生所需的能力、知识、技能,总是保有高度的热情和坚定的学习毅力,孜孜以求,永不满足。

3.能够建立良好的人际关系。

心理健康的人,与人相处融洽,接纳他人;乐于助人,富有同情心,关注他人的疾苦、欢乐、兴趣和爱好;待人真诚,有知心的朋友。

4.能够适应外界环境的各种变化。

心理健康的人,不管在什么环境中,都能随机应变,处变不惊;面对困难与挫折,可以进行自我安慰,自我解脱。

5.能够保持人格的完整与和谐。

心理健康的人,对前途充满信心,对自己从事的工作和事业,充满热情,认真负责,不怕困难,脚踏实地,表现出坚强的意志品质。

(九)摆脱抑郁就这么简单1.抑郁常因惰性而起,行动则是它的克星。

因此,需要做一些有益的事情。

应制定出每天的行动计划。

2.以利他主义精神给人以帮助,是治疗精神抑郁的良方。

你应对自己说:“我能做有利于他人的事,我不是无价值的人。”

”与人隔绝、离群索居是抑郁症的主要原因。

3.安排一些高兴的事情,把愉快的活动列入日程。

如访友聊天,或参加野餐、文娱活动,看电影、听音乐会等。

4.经常锻炼。

医学家认为,步行、慢跑、游泳、骑自行车等会增强患者的自信心,增强安宁幸福意识,松弛精神,提高精力。

5.患有季节性抑郁症的人,要经常到户外接触阳光,接触绿色植物,有助于疾病的治疗和康复。

(十)赶走冬季抑郁还你好心情冬季抑郁与人体内的一种基因变异有关。

由于夜长昼短的变化,眼部的一种负责编码感光蛋白质的光色素基因会发生变异,从而导致人对光线的敏感度下降,情绪失调。

光疗对缓解抑郁能起到意想不到的作用。

将卧室里面的灯换成比较亮的日光灯,清晨睁开眼睛就随手将灯打开,照射几分钟后再起床,这不仅能解除瞌睡的困扰,还能让你一天的情绪高涨,晚上远离失眠。

(十一)心理疲劳速除法1.劳逸结合,适当参加体育锻炼,睡眠时间要充足,精力充沛。

2.对自我要有一个客观、准确的估计和要求,不能对自己要求过高,凡事要讲求一个适度,办不到的

事不要硬拼蛮干。

后记

在当今快节奏的生活中，日常琐事充斥着生活的方方面面，面对做也做不完的家务活，看着家里零乱的物品摆设，你是否感到力不从心？

繁杂琐碎的生活小事是否弄得你焦头烂额？

有人说“生活就像一团麻”，既忙又乱，让人感觉枯燥乏味。

但是我认为，只要我们用心挖掘，多多运用小窍门，就能使家庭生活变得简单快捷，并从中得到许多乐趣。

生活充满琐事，琐事体现智慧，智慧点亮生活。

本书收录了近千条日常生活中的小窍门，可谓是实用性极强的现代家庭健康生活宝典，其内容涉及日常生活的方方面面，包括养生、饮食、时尚、休闲、理财、社交等。

这些简单实用、好学易懂的生活小窍门，能够使你的生活化繁为简，让你在打理家务时得心应手、轻松自如地解决种种生活难题与烦恼。

本书可谓是你最忠实的生活“小管家”，它可以用手中的金钥匙为你打开方便之门！

它不是一剂灵丹妙药，却可以使你和家人的健康多一份保障；它不是一位名医，却可以告诉你不生病的智慧；它也不是一位名厨，却可以让你的餐桌丰盛起来。

它能做的就是让你在繁忙的工作之余轻松掌握处理生活琐事的技能，体会生活的多姿多彩，成为一名智慧型的生活能手。

<<快乐生活点点通>>

编辑推荐

《快乐生活点点通》由陕西师范大学出版社出版。

孝敬爸妈、讨好公婆的必备佳品，时尚主妇、模范丈夫的良师益友，高招、绝招、巧招、妙招，招招领“鲜”，省时、省力、省心、省钱，创意无限。

一学就会、一点即通轻松解决生活困扰，打造完美快乐生活。

“纯天然”食品就一定健康吗？

刚出炉的面包能吃吗？

少吃盐也可以补钙？

小厨房怎么变大？

你究竟应该办几张信用卡？

家里没有人也能浇花？

熬夜的人也能拥有好皮肤？

布置新家怎样才能省时省力？

汇聚百家智慧，创意生活妙招；享受温馨生活，尽览秘笈千条；打造优质品味，尝试新法窍门；生活别有洞天，快乐一点即通。

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>