

生活妙招集萃

(中)



点击翻页

81.冬天如能常喝凉白开水可预防感冒,尤其是上午起床喝杯凉白开水,能使肝脏解毒能力和肾脏排洗能力增强.

82.来苏尔泡脚可治冻疮。每晚用放有2—3滴的医用来苏尔的温热水泡脚,几次后冻疮可好。



83.白萝卜治鼻塞。取白萝卜3—4个,放入锅中加清水煮,沸后即用鼻吸蒸汽,数分钟后鼻子即可通气。

84.吃酸的食物过多,牙会感觉发酸,俗称“倒牙”。只要吃两个核桃仁,就可立虽然牙恢复正常。

85.使牙迅速变白土方:用食盐,小苏打等量,加水调匀,每日刷牙一次,4天可除牙齿表面色斑.使牙齿洁白.

86.吞食韭菜治鱼刺卡喉,将一把已切碎的韭菜炒熟,然后吞咽下去,能清除卡喉鱼刺.




87.治疗贫血土方,取乌鸡鲜血流在一张白纸上,晒干将干血揉成粉,用红酒调服,一次半匙粉,一日两次.

88.盐水除鸡眼,用一匙食盐加水煮沸,待稍凉后烫脚,烫脚后擦干即可,每次半小时,一周左右鸡眼可自行脱落.

89.煮熟的白菜如隔夜食用,菜里的硝酸盐会还原成亚硝酸盐,使人体因缺氧产生疾病,所以白菜一定要现作现吃.

90.吃火锅时汤中倒入适量啤酒有降火作用.吃火锅配饮啤酒,酒中二氧化碳可帮助散热,预防食物烫伤口腔.




91.脚枕枕头治抽筋.每晚睡觉时在脚下垫一种枕头,可防治抽筋症状在睡觉时发生.

92.涂抹肥皂可消肿止痛.不论是开水或火烫伤后,立即在伤处涂抹些肥皂,可临时消肿止痛。

93.海带泥掺蜂蜜治口疮,将海带(或茄子皮)烤焦倒碎,掺入蜂蜜后涂抹在患处,效果很好.

94.空腹吃核桃仁可治风湿,每天空腹吃5-6个核桃,坚持几个月后,风湿症状可消失.



95.假如毛衣袖口或下摆失去了弹性,可在热水中浸泡20分钟,通风干燥处晾干后即可恢复弹性.

96.要清除冰箱霉菌,可用干布蘸肥皂水擦拭,如擦不掉,可用干布蘸上少许酒精擦拭.

7.按摩眼眶治鼻炎,双手食指按在两眼下的眼眶骨,每天两次揉二百下,一段时间后可见效.

98.嚼吃花生有效治倒牙,嚼几粒花生或一段生葱,牙齿立即恢复如初,就能够继续嚼东西了.



99.牛奶能使鱼汤鲜美.在家炖鱼汤时可在锅里滴几滴牛奶,这么不但可使鱼肉白嫩,鱼汤也会很美味.

100.用完的香水瓶, 化妆水瓶不要立即扔掉, 把他们的盖打开, 放在衣箱或衣柜里会使衣物变得香气袭人.

101.抽烟或长时间使用深色指甲油会使指甲变色,每天用半个新鲜柠檬擦拭,擦上两周即可除去污渍.

102.液态奶包装的主要成份聚乙烯在高温时会分解,有毒物渗到牛奶里会危害健康,所以牛奶不要连袋热.



103.胃寒疼痛,可用生姜少许,加水煮沸,趁热服.对胃口不好,消化不良的患者,此措施也有效.

104.柚子中具有柚皮苷,可降低血液的黏稠度,降低血栓形成,适合中老年人食用.

105.秋季皮肤比夏天更易晒黑,秋天离子层浓度比夏天稀,紫外线更强,更需防晒.

106.做鱼时应多放姜,姜可缓解鱼的寒性,解腥,帮助消化,烧肉时宜多放花椒,花椒有助暖作用.



107.中药汤在37度时舌头感觉最苦,所以药汤煎好后最佳先凉一下再服.

108.烹调蟹,虾等水产品时,先用1%的食醋液浸泡一种小时,可预防嗜盐杆菌引起的食物中毒.

109.品茗不宜过浓,过浓的茶会使胃黏膜收缩,蛋白质凝固,并冲淡胃液,影响消化个人对铁质的吸收.

110.做豆腐时不可放葱,葱中的草酸轻易和豆腐的钙质结合成草酸钙,会破坏豆腐的营养成份.




111.久坐电脑前的人应常吃苹果,它能与体内的放射性元素结合并排出体外,具有防癌及养生的功能.

112.新的瓷器餐具放在10%的醋水内煮三个小时后再用可除去新瓷器所含微量铝,防止铝毒危害身体.

113.干燥的秋季应慎用泡沫型洗面奶,不然会使皮肤角质层失去水分,造成皮肤搔痒问题.

114.假如觉得苦瓜太苦.烧时可放点醋,可降低苦味.合适的苦味有利于调整人体阴阳平衡,具有提神醒脑的作用.



115.板栗含多种维生素及磷.钙等,对人体滋补功能几乎可与人参当归等媲美,尤其对肾虚者有明显疗效.

116.少量饮酒可舒经活血,松弛精神,但是有高血压,心血管疾病,消化道溃疡等疾病的病人都不宜饮酒.

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/107160001145006154>