mrrinboy / January 02, 2014 10:20AM

一些簡單常見的居家生活小知識

預防“鼠標手”
1、按順時針和逆時針方向轉動手腕，各25次。功效：緩解手腕肌肉酸痛。
2、舒展手臂，用力展開雙手五指，每次20秒釧，做2-3次。功效：增強關節抵抗力，促進血液循環。
3、用力握拳，同時急速依次伸開小指、無名指、中指、食指。左右各做10次。功效：鍛煉手部骨節，舒緩僵硬狀態。
4、用壹只手的食指和拇指揉捏另壹只手的手指，從大拇指開始，每指做10秒鐘。功效：促進血液循環，放松身心。
5、雙手持球（如網球），上下翻動手腕各20次。功效：增強手腕力量，鍛煉肢體協調能力。

控制體重少吃紅色食物
紅色、橙色食物能刺激食欲，讓人不知不覺多吃幾口，很容易為肥胖堤埋下隱患。因此，午餐、晚餐要少吃紅色食物。另外，白色、綠色、黑色人；食物可以有選擇的多吃壹些，這些食物壹般熱量低，且食物纖維含量豐富。

紅茶漱口防流感
紅茶裏含有的兒茶酚是壹種抗氧化劑，能抑制人體內自由基的活動，幫助抵禦外界病毒，並防止其感染人體細胞。
方法：將紅茶含在嘴裏15-20秒，然後吐出，如此重復2-3次即可。

巧除衣服黴斑
把衣服放入洗米水中浸泡壹夜後，按常規搓洗，黴斑可除。用綠豆牙揉搓，再用清水漂洗，也可去掉黴斑。

聳肩解乏
做法：下午工作壹陣後，用力聳動雙肩，讓雙肩貼近雙耳，夾緊兩臂，然後放松，這個動作可以重復10次左右。
好處：通過頸、背的活動，刺激肌體的血液循環，從而達到放松頸背的效果。

睡前瘦腰運動
平躺，雙手放在頭的兩邊，雙腿屈膝，腳掌著地，同時擡起上半身和右腿，左手手肘觸碰右膝，眼睛看右膝；恢復起始姿勢；再同時擡起上半身和左腿，以右手手肘觸碰左腿，眼睛看左膝。兩側交替進行，堅持1分鐘或量力而行。

快速擊退黑眼圈
冷熱敷眼：先用溫熱的毛巾敷眼，再用冷毛巾敷眼，促進血液循環，緩解黑眼圈。
茶葉包敷眼：把泡過的茶葉包濾幹，放在冰箱中片刻，取出敷眼。
土豆片敷眼：土豆具有美白的功效，把土豆切成薄片，敷在黑眼圈處，美白黑眼圈處肌膚，改善黑眼圈的狀況。

辣椒辣手怎麼辦？
切完辣椒後如果手辣得疼，可以用酒精板球單方向擦手，然後用淺水洗手，還可用少量食醋洗手，可去除辣味和灼痛感。

春捂防寒應有度
春捂是防春寒的有效措施，但春捂也應有度，15℃是春捂的臨界溫度，超過15℃就要減衣，再捂下去易誘發春火的產生。另外，飲食上要註意調養肝氣、去春火，多吃甘淡食物，如黑料、豆類及其制品；蔬菜有芹菜、油菜、胡蘿蔔等；果品有粟子、紅棗等。

哪些蔬果不能帶皮吃？
土豆皮中含有“配糖生物堿”，其在體內積累到壹定數量後就會引起中毒。
柿子皮中含有鞣酸。鞣酸進入人體後在胃酸的作用下，會與食物中的蛋白質起化合作用生成沈澱物——柿石，引起多種疾病。
紅薯皮含堿多，食用過多會想起胃腸不這。
荸薺常生於水中，其此能聚集有害有毒的生物排泄物和化學物質。另外荸薺皮中還含有寄生蟲，如果吃下未洗凈的荸薺皮，會導致疾病。

刷牙觀景
做法：在洗漱間擡眼就能看見的地方掛上壹幅賞心悅目的風景畫（如果喜歡變化，可以經常變換畫面）。
好處：欣賞美景可以穩定人的情緒，讓體內壓力激素的水平下降很多，為壹天的開始營造壹分好心情。

巧掃寵物毛發
將喝剩下的茶葉末瀝幹，灑在地上，再用掃帚打掃，很容易卷走寵物毛發。
健康該如何飲食
失眠煩燥健忘：多吃大豆、牛奶、鮮橙、土豆、禽蛋類等含鈣、磷的食物。
神經敏感：多吃蒸魚，但要加點綠葉蔬菜。
大腦疲勞：多吃花生、瓜子、松子、榛子等堅果，對健腦、增強記憶力有很好的效果。

草莓亮白牙齒
將草莓切片，然後在牙齒上來回摩擦就能去除牙齒的表面汙漬。當然，小小的草莓不能帶給妳明星式的微笑，但它至少能有效去除牙齒上難看的咖啡漬和香煙漬，讓妳笑起來更自信。

日用品“超齡”很危險
枕頭每年換壹次，頭皮上的油脂長期積累，滲透到枕芯中，會滋生細菌，引起過敏和呼吸道疾病。
牙刷3-4個月換壹次，牙刷毛磨損或用舊後，不僅不能起到清潔作用，反而使牙齒更容易損壞。
淨水機6年壹換，經過長時間使用，淨水機的過濾功能會有所下降，不能起到清潔作用，還會滋生細菌，不利於人們的健康。

冰牛奶舒緩灼傷
將冰水和牛奶以壹比壹的比例混合，然後浸入壹塊幹淨的布，將完全浸濕的布敷在灼傷或者幹痛的部位，就能舒緩肌膚疼痛。

常做夢的人大腦更健康
夢的出現標誌著人的大腦功能正常。如果人大腦中的某壹個中心點受到損傷，就不能形成夢，或只能形成壹種殘缺不全的夢。因此，長期不做夢的人比經常做夢的人更需要關註自己的健康。

消除酒醉後不同癥狀
西紅柿汁治酒後頭暈。
新鮮葡萄治酒後反胃、惡心。
西瓜汁治酒後全身發熱。
芹菜汁治酒後胃腸不這、顏面發紅。
酸奶治酒後煩燥。
香蕉治酒後心悸、胸悶。
橄欖治酒後厭食。
柚子消除口中酒氣。
蜂蜜水治酒後頭痛。

擁有修長美腿小方法
多走路——美麗的大腿走出來。
維生素E能美腿——含維生素E的食物，可以幫助加速血液循環、預防腿部肌肉松弛。
享受腿部按摩——經常從腳掌至膝蓋處進行按摩，能增強腿部肌肉的收縮能力。
穿高跟鞋跟高不宜超過4厘米。

真假皺紋辨別方法
如果笑起來的時候眼角有皺紋，不笑的時候就沒有了，這種皺紋屬於假性的；如果面無表情，還是可以看得到分明的紋路，那皺紋已經形成好久，很可以已經變成了真性皺紋。

間單的健腦術
右手中指輕輕揉眉心3分鐘。
雙手中指同時輕輕點揉太陽穴3分鐘。
雙手食指同時輕輕點揉雙耳耳垂後凹陷處18次。
用雙手食指輕輕按摩後腦玉枕部位3分鐘。

不宜洗澡的幾種情況
血壓過低時洗澡，因為水溫較高，使人的血管擴張，易發生虛脫。
酒後洗澡易發生頭暈、眼花、全身無力，嚴重時還可能發生昏迷。
飽餐後洗澡，會影響消化吸收。
勞動後立即洗澡易引起心臟、腦部供血不足，發生暈厥。
[url=http://sarahyymei.sportblog.fr/1623619/26263-24369-30340-29128-20809-65292-23396-29544-22777-20154/][color=white][size=1px]暗弱的燈光，孤獨壹人[/size][/color][/url][url=http://maywer.da-te.jp/e646201.html][color=white][size=1px]Lemon Law varies from state to state[/size][/color][/url][url=http://iksog001.beeplog.de/184738_3103915.htm][color=white][size=1px]People have no pressure light[/size][/color][/url][url=http://blogsdelagente.com/look2012/2013/12/16/if-you-are-happy-i-have-peace-of-mind/][color=white][size=1px]If you are happy, I have peace of mind[/size][/color][/url][url=http://maybuiow.allmyblog.com/38-wild-northwest-wolf.html][color=white][size=1px]Wild northwest wolf[/size][/color][/url]