

10人9不知的秘密，价值连城的常识大全！（图）

【阿波罗新闻网 2016-02-06 讯】



- 1、在古代，汉族人不吃晚饭，连皇帝都不吃；不是为了省钱，而是“晚饭不吃，饿治百病”；大家晚饭尽量吃少一点，对身体绝对有益无害。
- 2、危害健康的四大不良习惯：第一吸烟，第二长期熬夜，第三酗酒，第四暴饮暴食。
- 3、正确的饮食习惯：早上吃的像皇帝，中午吃的像土豪，晚上吃的像乞丐。换句话说：早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少。
- 4、人体一天最佳睡眠时间：晚上10点-清晨6点。
- 5、电脑出了小故障，大多数人会重启；其实关机后彻底断电一会后再开机，更能解决问题。
- 6、国内搜索用得最多的是百度，国外则是谷歌。
- 7、感冒发烧，别动不动就去医院打针输液！记住：“能调理不吃药，能吃药不打针，能打针不输液”。
- 8、人体活动应当顺应四季：春生、夏长、秋收、冬藏；比如夏天应当多运动、多出汗；而冬天则多休息，早睡晚起。
- 9、有沙子或异物进眼睛的时候，立即吐口水，吐多点，然后不停地眨眼睛，百试百灵的。
- 10、薏米和红豆，不需按什么比例，每次一样抓一把，洗干净后放在锅里面加水熬，熬好后就是祛湿健脾的佳品——薏米红豆粥了，记住千万别放米进去。
- 11、常吃苹果可防治口腔疾病，因为苹果的纤维质能清除牙龈中的污垢。但有一点需注意，吃完苹果后应漱口，以防龋齿的发生。



此图片来自微信公众平台

未经允许不可引用

- 12、其它水果可以不吃，但香蕉绝对不能不吃。因为香蕉不仅可以补钙（比口服钙制品吸收效率高），而且也可以通便，尤其适合有便秘和肠胃问题的人士。
- 13、开车上高速，请尽量远离大货车！目前高速路上的交通事故一半以上是由大货车造成的。
- 14、加油的时候别加满了，40升的油箱加个35就行了，估计跑的公里数差不多；在航空领域这个现象叫“油耗油”；别白浪费钱，还污染环境。
- 15、吃了有异味的东西，如大蒜、臭豆腐，吃几颗花生米就好了。
- 16、旅行带衣服时如果怕压起褶皱，可以把每件衣服都卷成卷。
- 17、如果嗓子、牙龈发炎了，在晚上把西瓜切成小块，沾着盐吃，记得一定要是晚上，当时症状就会减轻，第二天就好了。
- 18、冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。

- 19、嘴里有溃疡，就用维生素C贴在溃疡处，等它溶化后溃疡基本就好了。
- 20、常吃宵夜，容易得胃癌，因为晚上胃得不到休息。
- 21、牙齿黄，可以把花生嚼碎后含在嘴里，并刷牙三分钟，很有效。
- 22、吃了辣的东西，感觉就要被辣死了，就往嘴里放上少许盐，含一下，吐掉，漱下口，就不辣了。
- 23、仰头点眼药水时微微张嘴，这样眼睛就不会乱眨了。
- 24、手腕粗的MM想带较细的手镯，就不能硬带，应把手上套上一个塑料袋再带上手镯，非常好带，也不会把手弄疼，取下也是同样的方法。
- 25、停车后，车里别放什么东西，别以为不放钱包、电脑包就行了，就是半条烟，也可能搭上你的挡风玻璃。
- 26、治鼻炎的偏方：用盐水冲刷鼻腔。
- 27、痘痘很大严重时挤点牙膏在上面，消肿超快，只是2小时左右就要洗掉，否则那块皮肤会被变黑。
- 28、上午喝绿茶开胃、醒神；下午泡饮枸杞可以改善体质，有利安眠。
- 29、吃荤之后不要立即喝茶，茶叶中含有大量鞣酸蛋白质，这种蛋白质能引起脂肪肝。
- 30、夏天足部容易出汗，每天用淡盐水泡脚可有效应对汗脚。
- 31、夏天枕头易受潮滋生霉菌，时常曝晒枕芯有利健康。
- 32、早上吃姜，胜过吃参汤；晚上吃姜，等于吃砒霜（早上吃姜有益，晚上吃姜有害）。
- 33、早上醒来，建议喝一大杯温开水。身体经历了一晚上的缺水，这是“久旱逢甘霖”啊。
- 34、煮饭不宜用生水，若用开水煮饭，维生素B1可免受损失。
- 35、女孩子的丝袜比较容易被锐物刮破，买回来后放在冰箱冷藏里冻上一会儿，再穿的话就不是很容易破了。
- 36、生日蜡烛先放到冰箱冷冻室里冷冻24小时，再插到蛋糕上点燃后，就没烛油流下弄脏蛋糕。
- 37、煮肉想使汤味鲜美，可把肉放入冷水中慢慢地煮；想使肉味鲜美，可把肉放在热水里煮。
- 38、把装有热水的杯子放入冷水中浸泡，然后在冷水中撒上一把盐，这样能加速开水的冷却。
- 39、涂指甲油之前，先用棉花蘸醋把指甲擦干净，等醋干后再涂指甲油，指甲油就不易脱落。
- 40、家里很多杯子上都有茶渍，可以用牙膏刷，抹在茶渍上，一刷就下来啦。
- 41、吃过大蒜后，喝杯牛奶，可消除大蒜遗留在口中的异味。
- 42、刚出炉的面包不宜马上食用。
- 43、蜂蜜对致病病菌有较强的杀菌能力，经常食用蜂蜜能预防龋齿的发生。
- 44、偏头痛可把双手浸入热水中，水量以浸过手腕为宜，半小时后，痛感即可减轻。
- 45、塑料瓶盖太紧而打不开，将它放入冰箱中冷冻一会，然后就很容易就能拧开。
- 46、将各种花瓣晒干后混合置于一匣中，放在起居室或餐厅，就能使满室飘香。
- 47、触摸塑料袋手感发粘则有毒，手感润滑则无毒；用力抖动声音闷涩有毒，清脆的则无毒。
- 48、煮排骨时放点醋，可使排骨中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来，利于吸收，营养价值更高；此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏。
- 49、识别正版手机的窍门：正版手机机身号码，外包装号码，从手机上调出的号码三号一致。在验钞机下，进网许可标签右下角显示CMII字样。
- 50、空调冷凝水的PH值为中性，十分适合养花、养鱼，用于盆景养殖还不易出碱。
- 51、饮酒过量已有醉意者，可服50%食醋100至200毫升，解酒毒、养肝肾。
- 52、失眠可将一汤匙食醋倒入冷开水中，搅匀喝下，如果加入等量的蜂蜜，则效果更佳。
- 53、少喝奶茶！因为高热量、高油，没有营养价值可言；长期饮用，易罹患高血压、糖尿病等疾病。
- 54、远离充电座，人体应远离30公分以上，切忌放在床边。
- 55、白天多喝水，晚上少喝水。
- 56、睡眠不足会变“笨”，也就是精神不佳。一天需要睡眠八小时，有午睡习惯可延缓衰老。
- 57、10种吃了会快乐的食物：深海鱼，香蕉，葡萄柚，全麦面包，菠菜，大蒜，南瓜，低脂牛奶，鸡肉，樱桃。

- 58、睡觉的时候，鼻子塞住，很难受，在脸上盖一块小手绢(轻薄的就可以)，过会儿鼻子就通气了。
- 59、酸梅具防止老化作用，青春永驻，肝火有毛病者宜多食用。
- 60、帮助头发生长：多食用包心菜，蛋，豆类，少吃甜食（尤其是果糖）。
- 61、苹果是机车族、瘾君子、家庭主妇的常备良药，一天一颗，能让自己有个干干净净的肺。
- 62、每天一杯柠檬汁，柳橙汁，不但可以美白还可以淡化黑斑。
- 63、女性不宜喝茶的五个时期：月经来时，孕妇，临产前，生产完后，更年期。
- 64、指甲油涂完后把指甲浸泡在冷水中，会干的很快速。
- 65、梨可防晒！常食梨能使肌肤保持弹性，不起皱纹。梨中含有丰富的维生素E，对太阳光的暴晒能起到防护作用。
- 66、喝酸奶能解酒后烦躁，酸奶能保护胃黏膜、延缓酒精吸收，并且含钙丰富，对缓解酒后烦躁尤其有效。
- 67、芦笋可减肥！芦笋能提高人体的基础代谢，促进人体内热量的消耗，并有很强的脱水能力，因此，多吃新鲜芦笋能变得苗条。
- 68、瓜果的清洗：食用前，先将瓜果在盐水中浸泡20-30分钟，可去除瓜果表皮残存的农药或寄生虫卵，且盐水还有杀灭某些病菌的作用。
- 69、挑选熟透的西红柿，将柿肉挖出，搅拌均匀，敷在眼睛上，约十分钟后用湿毛巾擦掉。此法可淡化黑眼圈，同时还可延缓眼周皮肤的老化。
- 70、双手易变得干燥粗糙，用醋泡手十分钟可护肤。
- 71、寒冷的冬天，想让双脚更温暖些，不妨尝试在鞋里前端处，摆个红辣椒。由于红辣椒有刺激皮肤、促进人体血液循环的功效，能让双脚不由自主地暖起来。
- 72、在电风扇的叶子上洒上几滴风油精，随着风叶的不停转动，可使满室清香，而且有驱赶蚊子的效用。
- 73、《黄帝内经》：“冬不藏精，春必病温”。
- 74、舒缓眼部疲劳小窍门：用水浸泡药用小米草或母菊花，然后将毛巾浸湿，敷于眼部10到15分钟，可有效舒缓眼部疲劳。
- 75、炸馒头片时，先将馒头片在冷水里浸一下，然后再入锅炸，这样炸好的馒头片焦黄酥脆，既好吃又省油。
- 76、煮饺子时，饺子皮和馅中的水溶性营养素除因受热小部分损失之外，大部分都溶解在汤里，所以，吃水饺最好把汤也喝掉。
- 77、在洗碗水中放几片柠檬皮和橘子皮，或滴几滴醋，能消除碗碟等餐具上的异味。同时，它还能使硬水软化，同时增加瓷器的光泽感。
- 78、烤肉防焦小窍门：烤肉时，可在烤箱里放一只盛有水的器皿，因为器皿中的水可随烤箱内温度的升高而变成水蒸气，防止烤肉焦糊。
- 79、面包与饼干不宜一起存放。面包含水分较多，饼干一般则是干而脆，两者如果存放在一起，就会使面包变硬，饼干也会因受潮失去酥脆感。
- 80、揭胶纸、胶带的妙法：贴在墙上的胶纸或胶带，如果生硬去揭，会损坏物件，可用蒸汽熨斗熨一下，就能很容易揭去了。
- 81、茶叶与食糖、糖果不宜一起存放。茶叶易吸潮，而食糖、糖果却恰恰含水分多，这两类物品存放在一起，就会使茶叶因受潮而发霉或变味。
- 82、当你收到她（他）发来信息：“你在干嘛呢？”，实际上她（他）是想说：“我想你了”。
- 83、如果衣物上不小心滴上了油，在洗衣服之前，保持衣服是干的，然后在滴油的地方滴上洗洁精，再搓两下，洗的话就不会有油印子了。
- 84、鼻头上的黑头粉刺很不雅观，用手去挤又常会留下痕迹，其实可以在洗完脸后，用手指沾些细盐在鼻头两侧轻轻摩擦，然后再用清水冲净，黑头粉刺就会清除干净，毛细孔也会变小。
- 85、开快车如果怕被拍，最好走最外侧的车道，因为80%的摄像头是安装在内侧的快行道上。
- 86、在灯下挂一把香葱，或用纱袋装几根葱段，各种小虫都不会飞来。蚊子最怕橘红色光，用橘红色玻璃纸或绸布套在灯泡上，蚊子就不会靠近了。
- 87、抽烟或长时间使用深色指甲油会使指甲变色，可每天用半个新鲜柠檬擦拭，连续擦上两周即可除去污渍。
- 88、使衣物香气袭人：用完的香水瓶、化妆水瓶等不要立即扔掉，把它们的盖打开，放在衣箱或衣柜里，会使衣物变得香气袭人。
- 89、手表内不小心进水，可用一种叫硅胶的颗粒状物质与手表一起放入密闭的容器内，数小时后取出，表中的积水即可消失。硅胶可反复使用。
- 90、“春捂秋冻、不生杂病”：春天不要急于脱掉棉衣，秋天也不要刚见冷就穿得太多，适当地捂一点或冻一点。
- 91、最好的运动和减肥方式：每天坚持步行一小时，最好是快步行走，就能够达到很好的锻炼效果。
- 92、旅途中处理脚泡的方法：先用热水烫脚十分钟，用消过毒的针刺破脚泡，使泡内液体流出、排干，再将脚泡部位消毒；忌剪去泡皮，以防感染。

- 93、**酿酒用的葡萄皮有丰富的抗氧化剂，经常适量饮点红酒，能增加好的胆固醇，减少血管硬化。
- 94、**化妆时，先把微湿的化妆绵放到冰箱里，几分钟后把冰凉的海绵拍在抹好粉底的肌肤上，你会觉得肌肤格外清爽，彩妆也显得特别清新。
- 95、**西红柿.黄瓜不宜放冰箱储存！将西红柿.黄瓜放入冰箱存放，其表皮会呈现水浸状态，从而失去它们特有的风味，乃至变质腐败，不能食用。
- 96、**热水泡脚不但可以起到滋肾明肝的作用，还有利于提高睡眠质量；选择在晚上**9**点左右泡脚，效果最好。
- 97、**每天保持轻松愉快的心情，疾病也会远离你。
- 98、**生活中，我们应以平静之心，去接受无法改变的事；以勇敢的心，去争取能改变的事；最后用你的智慧，去分辨这二者的差别。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：爱微帮

本文URL: <http://www.aboluowang.com2016/0206/688513.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]