健康小常识

1、早上醒来.先喝一杯水. 预防结石

　　2、喝豆浆时不要加鸡蛋及糖. 也不要喝太多

　　3、空腹时不要吃蕃茄, 最好饭后吃

　　4、做完家务，双手易变得干燥粗糙，用醋泡手10分钟可护肤;

　　5、多吃菌类食物。可调整体内菌群，提升机体抵抗力;

　　6、夏日足部容易出汗，每天用淡盐水泡脚可有效应对“汗脚”;

　　7、多吃薏米小豆粥等燥湿健脾的事物，以防暑湿;

　　8、夏日游泳后晒晒太阳，可防肌肤劳损等疾病发生;

　　9、夏季枕头易受潮滋生霉菌，时常曝晒枕心有利于健康;

　　10、早餐多食西红柿、柠檬等酸性的蔬菜和水果，益于养肝;

　　11、葡萄含有睡眠辅助激素，常食有助睡眠;

　　12、吃酸性物质马上刷牙会损坏牙齿健康;

　　13、将白醋喷洒在菜板上，放半小时后再洗，不但能杀菌，还能除味;

　　14、龙眼营养丰富，有健脑益智等功效，但多食易滞气;

　　15、新购的瓷制餐具放入醋水内煮2、3小时，可去除微量铅。

　　16、皮鞋皮包放久了发霉时，可用软布蘸酒精加水(1：1)溶液擦拭即可。

　　17、蜡烛冷冻24小时再插到生日蛋糕上点燃时不会流下烛油。

　　18、过多食用生葱蒜会刺激口腔肠胃,不利健康,最好加一点醋再食用。

　　19、遇雷雨时汽车内是躲避雷击的理想地方。

　　20、每天早晨用豆腐摩擦面部几分钟，坚持一个月面部会变得白嫰滋润。

　　21、用水质蜡水直接喷在原木家具表面再用干布抹干，家具会光洁明亮。

　　22、加酶洗衣剂放在温水中需要较长的分解时间才能使洗衣效果更佳。

　　23、豆浆不含胆固醇，能防止动脉硬化延缓衰老。

　　24、原木家具表面有刮痕，可先涂上鱼肝油，晾干后用湿布擦拭即可。

　　25、头痛时把苹果磨成泥状涂在纱布上帖在头痛处症状可减轻。