

家庭实用百科全书

王茁芝

(上)

生活百科知识
青苹果电子图书系列

家庭实用百科全书

第一卷

主 编：王茁芝

家庭实用百科全书

总 目 录

第一卷

美食
佳茗
醇酒
佳饮
美容

美发
服饰
家居
养生益寿

第二卷

家庭医疗
婚姻
优生优育
处世交际

求职就业
家庭理财
生活小窍门

第三卷

体育
摄影
影视
旅游
节庆

花鸟虫鱼
计算机
通讯
汽车

第一卷卷目

美食	(1)
佳茗	(156)
醇酒	(204)
佳饮	(265)
美容	(309)
美发	(487)
服饰	(525)
家居	(663)
养生益寿	(984)

第一卷目录

美食

食物的营养与功效

蔬菜	(2)
韭菜	(3)
茄子	(3)
竹笋	(3)
甘薯	(4)
苦瓜	(4)
丝瓜	(4)
南瓜	(5)
黄瓜	(5)
蕃茄	(5)
胡萝卜	(6)
芹菜	(6)
畜肉	(6)
猪肉	(7)
猪肝	(7)
猪血	(8)
猪蹄	(9)
猪肾	(10)
羊肉	(10)

牛肉	(11)
狗肉	(11)
禽肉	(12)
鸡肉	(12)
乌骨鸡	(13)
雀肉	(14)
鹌鹑	(14)
豆类	(15)
绿豆	(15)
水产	(15)
鲤鱼	(16)
鲫鱼	(16)
虾	(18)
鳖	(18)
蟹	(18)
泥鳅	(19)
乌贼鱼	(19)
黄鳝	(20)
花生	(20)
栗子	(20)
莲子	(21)
大枣	(21)
生姜	(21)
盐	(22)
葱	(22)
醋	(22)
饴糖	(23)

蜂蜜蜂乳	(23)
白砂糖	(23)
香菇	(24)
黑木耳	(24)
白木耳	(24)
蛋类	(25)
谷类	(25)
乳品	(26)

烹调技法

煮	(27)
焖	(27)
炖	(27)
煎	(28)
炒	(28)
烹	(29)
炸	(29)
溜	(30)
烧	(30)
贴	(30)
炆	(31)
烤	(31)
煨烤	(31)
熏	(31)
烩	(32)
煽	(32)
扒	(32)
爆	(32)

涮	(33)
氽	(33)
卤	(33)
酱	(34)
拌	(34)
腌	(34)
盐焗	(34)
挂霜	(34)
拔丝	(35)

地方菜色风味简介

黑龙江	(36)
吉林	(36)
辽宁	(36)
内蒙古	(37)
河北	(37)
北京	(37)
天津	(37)
西藏	(38)
新疆	(38)
贵州	(38)
广西	(39)
甘肃	(39)
青海	(39)
宁夏	(40)
云南	(40)
海南	(40)
台湾	(40)

福建	(41)
山西	(41)
山东	(41)
河南	(42)
陕西	(42)
安徽	(42)
江苏	(43)
浙江	(43)
上海	(43)
湖南	(44)
湖北	(44)
江西	(44)
四川	(45)
广东	(45)
孔府菜	(45)
清真菜	(46)
宫廷菜	(47)
家庭菜谱	
糖醋鲤鱼	(48)
西湖醋鱼	(49)
贵妃鸡翅	(49)
东坡肉	(50)
清炸大肠	(51)
白斩鸡	(51)
梅菜扣肉	(52)
白云猪手	(52)
宫保鸡丁	(53)

鱼香肉丝	(54)
回锅肉	(55)
辣子肉丁	(55)
水煮牛肉	(56)
栗子炒子鸡	(57)
金陵盐水鸭	(58)
宋嫂鱼羹	(59)
盐水虾	(60)
干菜焖肉	(60)
芙蓉蜇皮	(61)
清炖肥鸭	(62)
米粉蒸鸡块	(62)
怀抱鲤	(63)
清汤牛尾	(64)
烤全羊	(64)
烤乳猪	(65)
神仙鸭子	(66)
酸辣羊肚	(67)
清蒸鸭子	(67)
砂锅狮子头	(68)
金陵丸子	(68)
樱桃肉	(69)
清汤鱼圆	(70)
白切文昌鸡	(71)
铁板牛柳	(71)
豆瓣鲫鱼	(72)
蚝油龙虾肉	(72)

黄焖鸡块	(73)
德州扒鸡	(74)
清蒸仔鸡	(74)
红扒肘子	(75)
鸳鸯蛋	(76)
龙凤吉祥	(76)
一品豆腐	(77)
麻婆豆腐	(78)
干贝冬瓜	(79)
扬州蛋炒饭	(80)
珍珠汤	(81)
珍珠翡翠白玉汤	(81)

配菜的禁忌

配菜的原则	(82)
鸡蛋与豆浆	(83)
韭菜与白酒	(83)
猪肉与大豆、芫荽、虾	(83)
蟹与柿、梨	(84)
蟹与冰饮	(84)
黄瓜与辣椒、菠菜、小白菜、西红柿	(85)
葱与狗肉、公鸡肉	(85)
萝卜与胡萝卜	(85)
狗肉与茶	(86)
牛肉与栗子	(86)
兔肉与鸡肉	(86)
猪肉与牛肉	(87)

烹调常识

副食烹调须知	(88)
--------------	------

煮饭须知	(89)
蔬菜的营养	(89)
蔬菜中的维生素的保持	(90)
味精的使用	(91)
食物去腥法	(92)
起油锅不宜过热	(93)

食的宜忌

洋快餐的利弊	(95)
餐桌之忌	(96)
早晨忌干食	(97)
饭后不宜	(97)
晚餐不宜迟	(98)
蛋不宜生吃	(99)
火锅“五忌”	(100)
水果“六忌”	(101)
烹饪用水“三忌”	(101)
忌吃鱼肚内黑膜	(102)
铜壶不宜烧水	(103)
塑料桶不宜久存食油	(103)
铜、锌容器不宜存酸性饮料	(104)
不宜用热水浸泡猪肉	(104)
荤素之争	(105)
用筷的禁忌	(105)
胆固醇的益处	(106)
柿子“三忌”	(107)
不宜冷水浸煮鸡蛋	(108)

未成年期膳食调配

婴幼儿饮食	(109)
-------------	-------

儿童膳食调配	(110)
儿童生长离不开脂肪	(110)
给孩子做好早餐	(111)
孩子宜喝白开水	(112)
中小學生飲食搭配	(113)
高考前學生的膳食	(114)
長高的飲食秘密	(115)
成年期膳食調配	
多样化膳食	(118)
怎样安排一日三餐	(120)
脑力劳动者膳食须知	(120)
体力劳动者膳食须知	(121)
夜班工作者的饮食营养须知	(121)
电脑操作者膳食须知	(122)
孕早期膳食须知	(122)
孕中期膳食须知	(123)
更年期膳食调理	(125)
保持适宜的体重	(127)
避免过量脂肪	(128)
避免过量烟酒	(129)
避免过量钠	(129)
老年人膳食“十忌”	(130)
水果宝典	
凤梨	(132)
葡萄	(133)
芒果	(134)
枇杷	(135)

梅子	(136)
脆梅	(137)
西瓜	(137)
甜瓜	(138)
桃子	(139)
樱桃	(140)
柠檬	(141)
草莓	(142)
李子	(143)
荔枝	(144)
红甘蔗	(145)
柳橙	(146)
奇异果	(147)
苹果	(148)
柑	(149)

水果功效简介

龙眼	(150)
甘蔗	(150)
荔枝	(150)
橘子	(150)
葡萄	(151)
梨	(151)
山楂	(152)
香蕉	(152)
西瓜	(153)
樱桃	(153)
健美小常识	(153)

健美小常识	(154)
健美小常识	(154)

佳茗

茶的品类

绿茶	(157)
碧螺春茶	(157)
黄山毛峰	(158)
信阳毛尖	(159)
龙井茶	(160)
红茶	(161)
祁门红茶	(161)
闽红功夫茶	(162)
乌龙茶	(162)
安溪铁观音	(163)
武夷岩茶	(164)
白茶	(165)
白毫银针	(165)
窈花茶	(166)
茉莉花茶	(167)
紧压茶	(168)
云南普洱茶	(168)

茶道

煮具	(170)
盛具	(170)
饮具	(170)
沏茶	(171)

投茶叶的先后	(172)
沏茶的次数	(173)
茶水比	(173)
沏茶的水温	(173)
品茶	(174)
茶诗	(176)
日本茶道	(178)
日本茶道仪式	(178)
茶的选购	
选茶要诀	(180)
选形	(182)
选色	(182)
选味	(183)
茶的鉴审	
观形	(184)
察色	(185)
鉴香	(186)
品味	(187)
冲泡法鉴茶	(188)
新陈茶鉴别	(188)
次品、劣质变质茶鉴别	(189)
茶的存贮	
贮茶须知	(191)
茶饮料	
茶酒	(193)
冰茶	(193)

茶的成分及效用

- 茶叶的成分 (194)
- 防治贫血 (196)
- 抗癌作用 (197)

饮茶宜忌

- 饮茶须知 (199)
- 饮茶五忌 (200)
- 茶叶的营养价值 (200)
- 不宜饮茶者 (201)

醇酒

白酒

- 白酒的特点 (205)
- 白酒的分类 (206)
- 白酒的饮用 (207)
- 茅台酒 (207)
- 五粮液 (208)
- 汾酒 (208)
- 西凤酒 (209)
- 古井贡酒 (210)
- 泸州老窖特曲 (210)
- 郎酒 (211)
- 董酒 (211)
- 剑南春 (212)
- 沱牌曲酒 (212)
- 双沟大曲 (213)

洋河大曲	(213)
其他名牌白酒	(214)
啤酒	
啤酒漫谈	(216)
啤酒的饮用	(217)
葡萄酒	
葡萄酒漫谈	(219)
葡萄酒的特点	(219)
葡萄酒的种类	(220)
葡萄酒的饮用	(223)
香槟酒	(225)
黄酒	
黄酒漫谈	(226)
黄酒的特点	(226)
黄酒的种类	(228)
黄酒的饮用	(229)
蒸馏酒	
外国蒸馏酒	(230)
蒸馏酒的特点	(230)
蒸馏酒的种类	(231)
威士忌	(231)
威士忌的饮用	(232)
伏特加	(232)
伏特加的分类	(233)
伏特加的饮用	(233)
白兰地	(234)

鸡尾酒

- 鸡尾酒的特点 (236)
- 鸡尾酒的分类 (237)
- 基酒 (237)
- 辅料 (238)
- 调具 (240)
- 调酒手法 (242)
- 调酒原则 (243)
- 装饰材料 (245)
- 装饰艺术 (245)
- 著名鸡尾酒 (247)

清酒

- 清酒漫谈 (248)
- 清酒的特点 (248)
- 清酒品牌 (249)
- 清酒的饮用 (250)

中国药酒

- 红茅药酒 (251)
- 鸭血酒 (251)
- 桃仁酒 (252)
- 红颜酒 (252)
- 人参酒 (252)
- 屠苏酒 (253)
- 南瓜饮 (253)
- 葡萄酒 (253)
- 羊血酒 (254)
- 桃花酒 (254)

青梅酒	(254)
佛手酒	(254)
枸杞子酒	(255)
五味子酒	(255)
灵芝酒	(256)
醍醐酒	(256)
荔枝酒	(256)
姜酒	(256)
菊花酒	(257)
胃痛药酒	(257)
山药酒	(257)
陈皮酒	(258)
健体固本药酒	(258)
寒凉咳嗽酒	(259)
酒的饮用	
科学饮酒	(260)
少量饮酒的益处	(262)
过量饮酒之弊	(262)
酒后“三戒”	(263)
佳饮	
佳饮漫谈	
佳饮品类	(266)
营养功能	(267)
交际功能	(267)
医药功能	(268)
咖啡	
咖啡史话	(269)

咖啡的制造	(270)
咖啡饮的调制	(271)
咖啡的饮用	(272)
世界名咖啡	(272)
可可	
可可漫谈	(275)
矿泉水	
矿泉水的特点	(277)
矿泉水的分类	(277)
矿泉水的饮用	(278)
世界名矿泉水	(278)
果汁	
果汁饮料漫谈	(280)
果汁饮料的分类	(281)
果汁饮料的饮用	(284)
草莓奶饮	(284)
仲夏夜果饮	(285)
草莓香蕉饮	(285)
蜂蜜枇杷汁	(286)
蜂蜜杨桃汁	(287)
芒果葡萄柚汁	(287)
葡萄蛋奶饮	(287)
葡萄汁	(288)
芒果牛奶饮	(288)
樱桃咖啡饮	(288)
奇异果蜂蜜汁	(289)
猕猴桃奶饮	(289)

西瓜奶饮	(290)
西瓜鲜果汁	(290)
香蕉牛奶汁	(291)
鲜蔗汁	(291)
柳橙柠檬汁	(292)
健康苹果醋	(292)
清凉苹果果饮	(292)
橘子蜂蜜汁	(293)
鲜李汁	(293)
凤梨鲜果汁	(293)
碳酸饮料	
碳酸饮料漫谈	(295)
碳酸饮料的分类	(296)
可口可乐	(296)
百事可乐	(297)
姜汁啤酒	(297)
其他碳酸饮料	(297)
碳酸饮料的饮用方法	(298)
其他饮料	
花粉饮料	(299)
乳酸饮料	(299)
蔬菜汁饮料	(299)
植物蛋白质饮料	(300)
运动饮料	(300)
饮的宜忌	
水与健康	(301)
怎样科学饮水	(302)

牛奶的科学	(303)
碳酸饮料三不宜	(306)
科学饮咖啡	(306)
喝咖啡的利弊	(307)
夏天宜饮温热饮料	(308)

美容

美容技法

面部的魅力部位	(310)
化妆程序	(311)
化妆程序	(312)
化妆程序	(314)
化妆程序	(315)
补妆与卸妆	(316)
自我美容按摩法	(317)
面部经络按摩	(319)
按摩体操	(322)
美鼻标准	(324)
鼻子的修饰	(326)
隆鼻术	(327)
酒糟鼻矫治	(327)
嘴唇的保护	(328)
嘴唇的修饰	(329)
口唇健美	(331)
唇妆风采	(331)
美唇技巧	(332)
唇膏	(333)

嘴唇厚的整形	(334)
兔唇的整形	(335)
拥有玉齿	(335)
牙齿健美法	(337)
眼睛的修饰	(337)
眼部健美	(341)
黑眼圈疗法	(342)
眼袋的疗法	(343)
单双眼皮的鉴别	(344)
双眼皮手术	(344)
不宜做双眼皮者	(345)
眼部化妆品	(347)
眼睛营养的补充	(348)
眉毛的修饰	(349)
修眉手法	(351)
春妆	(352)
夏妆	(353)
秋妆	(353)
冬妆	(353)
职业妆	(354)
运动妆	(355)
晚妆	(355)
社交妆	(355)
新娘妆	(356)
舞会妆	(358)
郊游妆	(358)
文雅秀气妆	(358)

类男孩妆	(359)
甜美型化妆法	(359)
纯情型	(360)
可爱型	(361)
古典型	(362)
秣丽型	(362)
脖颈的健美	(363)
胸部健美	(365)
丰胸美容	(366)
哺乳与乳房健美	(366)
隆乳术	(367)
腰腹部健美	(368)
手的保养	(369)
手部修饰	(370)
手部按摩	(371)
手的体操	(372)
双手健美	(372)
指甲	(374)
指甲化妆品	(376)
腿的健美	(377)
脚的保养	(378)
脚的修饰	(379)
双足健美	(380)
四肢与面部的脱毛	(381)
四肢健美	(382)
姿态健美	(383)
酒窝形成术	(383)

除皱术	(384)
耳朵再造术	(384)
招风耳的整形	(385)
冷冻整容术	(385)
超声波美容	(386)
速效美容法	(386)
蒸汽美容法	(388)
自然美容法	(389)
乳房、腹部健美食谱	(390)
颈部健美食谱	(391)
皮肤健美食谱	(391)
颜面健美食谱	(392)
四肢健美食谱	(393)
头发健美食谱	(393)
眼部健美食谱	(395)
眉毛、眼睑健美食谱	(396)
口唇健美食谱	(397)
酒渣鼻、鼻臭防治	(397)
脱发防治法	(398)
发须早白防治	(400)
头癣防治	(401)
面部皱纹防治	(401)
香水妙用	
香水家族	(403)
香水性格	(404)
香水禁忌	(409)
护肤大全	
皮肤的类型	(411)

肤质测定	(412)
皮肤的颜色	(413)
洁肤常识	(415)
油性皮肤的保养	(416)
干性皮肤的保养	(417)
中性皮肤的保养	(418)
敏感性皮肤的保养	(418)
敏感性皮肤护理	(419)
混合性皮肤的保养	(420)
手臂的皮肤护理	(420)
皮肤按摩护理	(420)
皮肤美容佳品——水	(422)
春夏秋冬话保养	(424)
洁肤类化妆品漫谈	(425)
香皂	(426)
去死皮膏	(427)
磨砂膏	(427)
清洁水	(428)
弱油性膏霜	(428)
中性膏霜	(429)
化妆水	(429)
乳液	(430)
冷霜	(430)
面膜	(431)
粉底	(431)
胭脂	(432)
防晒化妆品	(433)
貂油化妆品	(434)
芦荟化妆品	(434)

胎盘提取液化妆品	(435)
维生素药物化妆品	(435)
消斑、增白类化妆品	(436)
常见皮肤病	(436)
癣病防治	(437)
青春豆的防治	(438)
黑痣	(439)
黄褐斑	(440)
雀斑	(441)

减肥词典

正常的营养需求	(443)
营养比例	(444)
日常食物	(445)
食品选择	(446)
肥胖的食物来源	(446)
三餐的科学	(447)
饮食规律	(449)
饮食法实例	(451)
最佳饮食习惯	(453)
不宜食品	(454)
步行减肥	(454)
慢跑减肥	(455)
游泳减肥	(457)
减肥舞蹈	(458)
减肥操	(459)
全身运动	(459)
爬楼梯减肥	(460)
跳绳减肥	(461)
按摩减肥	(461)

气功慢跑法	(462)
减肥中药	(463)
减肥酒	(464)
减肥茶	(465)
减肥药膳	(465)
食纤维减肥	(465)
食醋减肥	(466)
食物美容一览	
维生素 A	(467)
维生素 B 族	(467)
维生素 C	(468)
维生素 E	(469)
蔬菜和水果	(470)
粮食类	(472)
豆类和坚果类	(473)
肉类及水产品	(474)
蛋、奶类	(475)
杂食	(475)
良好的饮食习惯	(476)
美容食疗十法	(478)
脱发防治法	(480)
面部浮肿防治	(481)
痤疮防治	(483)
口臭防治	(484)
牙的健美食谱	(485)

美发

秀发养护

秀发漫谈	(488)
------------	-------

干性头发	(489)
油性头发	(489)
中性头发	(490)
混合型头发	(490)
多屑质头发	(491)
影响发质的因素	(492)
洗发原则	(492)
洗发程序	(494)
梳发	(495)
刷发的技巧	(496)
洗发剂的选择	(497)
护发剂的选择	(498)
对多屑发质有益的食物	(499)
脱发防治	(499)
维生素与秀发的维护	(501)
染发护理	(502)
烫发护理	(503)
发型设计	
方脸的塑型	(504)
椭圆脸的塑型	(504)
圆脸的塑型	(504)
菱形脸的塑型	(505)
三角脸的塑型	(505)
长脸的塑型	(505)
少女发型	(506)
青年发型	(506)
中年发型	(506)

老年发型	(506)
夏日发型	(508)
发型与身材	(509)
吹风机	(510)
梳子	(510)

秀发健美

秀发健美原则	(512)
美发香波	(513)
其他美发用品	(515)
美发忠告	(516)
家庭染发	(517)
家庭焗油	(518)
美发灵感	(519)
假发的应用	(519)
摩丝的魅力	(523)

服饰

穿着与款式

西服	(526)
茄克	(529)
牛仔装	(532)
运动服装	(535)
旗袍	(536)
裘皮服装	(539)
编结服装	(540)
婚纱	(542)

穿着与色彩

春季服装配色	(545)
--------------	-------

夏季服装配色	(546)
秋季服装配色	(547)
冬季服装配色	(548)
红色是具有强烈刺激性的颜色	(548)
绿色是青春清新的颜色	(550)
橙色是具有温暖活力的颜色	(550)
黄色是稚气单纯的颜色	(551)
穿着与佩饰	
项链的选择与佩戴	(553)
手镯与手链的选择与佩戴	(554)
戒指的选择与佩戴	(555)
钻石的选择与佩戴	(555)
耳环的选择与佩戴	(556)
胸针的选择与佩戴	(557)
方巾的选择与佩戴	(557)
手提包的佩饰作用	(559)
名牌与名师	
名牌	(561)
服装大师	(564)
穿出个性与品味	
因人穿衣	(571)
不同款式的组合	(573)
不同面料的服装组合	(575)
不同场合的穿着	(577)
服装的选购	
怎样识别合格产品	(580)
怎样识别商品标记	(581)

怎样识别伪劣商品	(581)
怎样识别高档服装质量	(582)
怎样识别进口服装符号	(583)
怎样识别国际认可时装品质	(584)
怎样识别西服衬衫号型、尺码	(585)
怎样识别真皮标志	(585)
怎样根据肤色选购服饰	(586)
怎样根据体型选购服饰	(587)
怎样根据脸型选购服饰	(590)
怎样根据肩型选购服饰	(590)
怎样根据腿型选购服饰	(591)
怎样根据颈型选购服饰	(591)
怎样根据臂型选购服饰	(592)
怎样根据胸型选购服饰	(592)
怎样根据腰型选购服饰	(593)
怎样选购针织服装	(593)
怎样选购机织服装	(594)
怎样选购西装	(594)
怎样选购茄克衫	(596)
怎样选购牛仔裤	(596)
怎样选购运动装	(597)
怎样选购旗袍	(598)
怎样选购皮装	(599)
怎样选购裘皮服装	(600)
怎样选购羽绒服	(600)
怎样选购风衣	(602)
怎样选购婚纱	(603)

怎样选购婚礼服	(603)
怎样选购女式衬衫	(604)
怎样选购男式衬衫	(604)
怎样选购 T 恤衫	(605)
怎样选购羊毛针织衫裤	(606)
怎样选购兔羊毛衫	(606)
怎样选购牛绒衫	(607)
怎样选购羊绒衫	(607)
怎样选购短裤	(608)
怎样选购睡衣	(609)
怎样选购真丝绣衣	(609)
怎样选购泳装	(610)

面料的识别与选购

怎样识别衣料	(612)
怎样识别纯毛精纺毛织物	(613)
怎样识别纯毛粗纺毛织物	(613)
怎样识别全毛、混纺呢	(614)
怎样识别真假毛纺织品	(614)
怎样识别毛粘混纺织物	(615)
怎样识别棉及棉型织物	(615)
怎样识别真丝绸与仿丝绸	(616)
怎样识别化纤织物	(616)
怎样识别麻类织物	(617)
怎样识别毛皮质量	(617)
毛料的选购	(618)
裙料的选购	(619)
女睡衣衣料的选购	(620)

老年人衣料的选购	(620)
童装衣料的选购	(621)
衣物的洗涤	
棉织物的洗涤	(623)
毛巾织物的洗涤	(623)
毛线编织物的洗涤	(625)
钩编织物的洗涤	(625)
拉毛织物的洗涤	(626)
羊毛织物的洗涤	(626)
绣花织物的洗涤	(627)
血渍的去除	(627)
菜汤渍的去除	(628)
瓜果汁渍的去除	(628)
酒渍的去除	(629)
牛奶渍的去除	(630)
蛋渍的去除	(631)
糖渍的去除	(631)
墨汁渍的去除	(632)
蓝墨水渍的去除	(632)
碳素墨水渍的去除	(633)
红墨水渍的去除	(634)
圆珠笔油渍的去除	(634)
衣物的保养	
织物的熨烫温度	(636)
棉布服装的熨烫	(636)
长毛绒服装的熨烫	(637)
毛绒类棉质服装的熨烫	(637)

丝绸类服装的熨烫	(637)
麻布类服装的熨烫	(638)
花呢服装的熨烫	(638)
大衣呢服装的熨烫	(638)
服装虫蛀的预防	(639)
服装发霉的预防	(639)
衣服的晾晒	(640)
衣服的收藏	(640)

浅话内衣

内衣的号型	(642)
内衣的品类	(643)
内衣与体型	(647)
内衣品质的识别	(650)
内衣的品牌分析	(651)
内衣面料鉴别	(652)
内衣的选购	(656)
内衣的保养	(659)

家居

购房指南

房型的选择	(664)
环境的选择	(666)
多层住宅与高层住宅的选择	(667)
商品房的起步价	(668)
购房价格战	(668)
购房合同的签订	(670)
购房手续	(671)

购房税费	(672)
商品房建筑面积的计算	(673)
商品房销售面积的计算	(674)
商品房的公共面积	(675)
不计入商品房建筑面积的项目	(676)
购房“四注意”	(676)
商品房质量问题投诉	(678)
购房职工的政策性贷款问题	(679)
现房选择须知	(680)
期房选择须知	(681)
鉴别商品房质量	(681)
购房十招	(683)
购房查看须知	(683)
二、三级市场购房指南	(684)
商品房出现质量问题怎么办	(686)
订立商品房预售合同后，购房者不满意怎么办	(686)
未成年人的购房问题	(687)
住房公积金	(688)
房屋的验收	(689)
住房的售后服务	(691)
房屋的售后维修	(691)
住房的维修、管理收费	(692)
住房共用部分及设施的公共维修基金	(692)
住户的权利和义务	(694)
物业管理收费规定	(695)
房屋买卖合同的公证	(696)
房地产中介服务收费标准	(697)

住宅的评估	(698)
我国住宅指导价格分类	(699)
房产继承	(700)
换房指南	
房屋交换手续的办理	(703)
房屋拆迁	
房地产开发公司拆除居民的旧房的规定	(704)
当拆迁人和被拆迁人意见不一致时如何解决	(706)
拆迁人不按协议规定安置住房怎么办	(707)
租房指南	
房屋租赁	(708)
承租人的义务	(709)
出租人的权利和义务	(709)
出租房屋的手续	(710)
租赁房屋合同的签订	(711)
私有房屋租赁合同的订立	(713)
出卖出租的房屋时承租人的权利	(715)
房屋租赁的备案登记	(716)
增加房租的规定	(717)
出租人要及时修缮房屋	(717)
居室设计	
家居装饰的预算	(719)
装修付费问题	(720)
家居装修设计的基本思路	(721)
家居装饰遵循的原则	(723)
工薪家庭的装修	(724)
洽谈装修的秘诀	(725)

签订装修合同的技巧	(727)
建筑装饰装修材料的种类	(729)
装饰材料的选择	(731)
常见室内装饰禁忌	(732)
家庭电器的配备标准	(735)
冬季家庭装修注意事项	(737)
居室装修“常见病”	(737)
装修误区解疑	(738)
家装的验收	(739)
家装施工中房屋结构安全问题	(740)
风格策划	
中国传统的居室风格	(742)
西洋古代风格	(743)
西洋中世纪风格	(743)
文艺复兴风格	(744)
浪漫风格	(745)
新古典风格	(746)
现代风格	(747)
空间策划	
居室空间安排	(749)
平面空间计划	(749)
公共空间	(750)
私密空间	(750)
服务空间	(750)
天棚装修	
天棚装修	(752)
墙面装修	
墙面装修原则	(754)

墙面布置	(756)
壁纸的选择	(759)
地面装修	
地面装修原则	(761)
地毯	(762)
卧室设计	
卧室的机能	(764)
设计原则	(765)
卧室布置的特点	(766)
卧室布置“四招”	(768)
客厅设计	
客厅的作用	(772)
客厅的陈设	(773)
西式客厅的陈列品	(774)
餐室和厨房设计	
厨房设计	(776)
厨房内的设施布置	(776)
餐室设计	(777)
餐室的风格	(777)
浴厕设计	
浴厕设计原则	(779)
浴厕陈设	(779)
阳台设计	(780)
家具布置	(781)
居室摆设品	(781)
室内色彩设计	
色彩心理	(784)

颜色的表情	(784)
居室色彩应用	(787)
光的设计	
光的应用	(790)
自然光	(790)
人工光	(791)
灯具	(793)
警惕噪光污染	(794)
家庭灯饰	(795)
灯罩	(797)
彩灯	(798)
花艺装饰	
居室绿化	(802)
绿化的功用	(803)
绿化的方法	(804)
花饰的原则	(805)
家庭花卉的种类	(806)
花卉选购	(807)
花盆的选择	(809)
根据温度条件选择花卉	(810)
净化空气的花	(810)
可食用的花	(811)
悬垂式花卉	(812)
客厅、走廊的花饰	(814)
书房、卧室的花饰	(815)
儿童居室的花饰	(816)
餐厅花饰	(816)

厨房、卫生间的花饰	(817)
阳台的花饰	(818)
小院花饰	(820)
窗口的花饰	(821)
节日花卉装饰	(822)
盆花管理	(823)
花卉整形	(824)
插花艺术	(826)
插花装饰的原则	(826)
插花艺术的特点	(827)
插花的分类	(828)
插花的配色	(829)
花材选择	(830)
花形分类	(831)
插花的用具	(832)
花泥的使用	(833)
插花容器	(834)
自由式插花	(835)
对称式插花	(836)
非对称式插花	(837)
插花作品命名	(838)
插花作品的维护	(839)
客厅插花装饰	(840)
延长插花观赏期	(841)
制作花篮	(842)
花瓶的选择	(843)
盆景装饰	(844)

扬派盆景	(845)
苏派盆景	(847)
川派盆景	(849)
岭南派盆景	(850)
海派盆景	(852)
通派盆景	(853)
徽派盆景	(855)
花语漫谈	(856)
中国的花语	(858)
外国的花语	(859)
中国的用花习俗	(861)
外国的用花习俗	(862)
春节花卉选择	(863)
母亲节、父亲节、情人节、儿童节用花	(864)
圣诞节、复活节等节日用花	(865)
其他节日用花	(866)
水果、蔬菜装饰	(867)
干花制作	(868)
干花装饰	(869)
园艺疗法	(870)
布艺装饰	
布艺漫谈	(872)
布饰的纹样图案	(874)
布饰的款式	(875)
布饰的色彩	(876)
布艺的用法	(877)
窗帘	(878)

帷幔装饰	(880)
铺陈、外套装饰	(880)
杂饰	(882)
卧室布艺	(883)
客厅布艺	(884)
儿童房布艺	(886)
餐厅布艺	(886)
卫生间布艺	(887)
布贴画	(888)

其他装饰艺术

壁画	(890)
种籽拼画	(891)
风筝装饰	(893)

附录

中华人民共和国城市房地产管理法	(895)
城市房屋权属登记管理办法	(909)
房地产广告发布暂行规定	(917)
建设部关于加强商品房销售管理的通知	(921)
个人住房贷款管理办法	(924)
城市房地产开发经营管理条例	(931)
城市私有房屋管理条例	(940)
城市商品房预售管理办法	(945)
城市房屋拆迁管理条例	(948)
公产住房置换入市管理规定	(956)
城市房地产转让管理规定	(958)
房地产中介企业提供公产住房置换信息服务的暂行规定	(963)

城市房地产抵押管理办法	(965)
城市房屋租赁管理办法	(976)

养生益寿

四季养生保健

如何克服春困	(985)
春夏正是养阳好时机	(986)
药枕防暑效果好	(989)
老年人夏季衣着要注意什么	(990)
长夏为何要防湿	(991)
如何设计凉爽宜人的居室	(992)
夏季饮食应注意什么	(993)
秋燥时节谨防咽炎	(994)
如何防治秋疖子	(994)
秋冬是养阴好时机	(995)
耐寒锻炼要从初秋开始	(997)
冬季养生注意事项	(999)
老人如何平安过冬	(1001)
什么是冷天四不宜	(1003)
冬季养生应注意暖背足	(1004)
老年人冬季穿着要注意什么	(1005)
寒冬烟雾对老人危害大	(1006)
老年人冬季体育锻炼好处多	(1007)

中医中药养生保健

推拿与按摩	(1010)
捏脊疗法	(1010)
拍打健身	(1012)

艾灸疗法	(1013)
耳针疗法	(1015)
拔罐疗法	(1016)
刮痧疗法	(1017)
药枕疗法	(1018)
熏洗疗法	(1019)
中医对衰老如何分型	(1021)
中医对衰老如何配餐	(1023)
中医如何调整“亚健康”	(1033)
如何煎服中药汤剂	(1035)
怎样自制药酒	(1036)
怎样使用膏滋剂	(1036)
饮食养生保健	
改善营养可使人长寿	(1038)
老年人膳食结构对患病影响	(1039)
如何根据老年人的健康状况改进膳食	(1040)
如何合理安排老年人的饮食	(1041)
长寿老人的膳食有何特点	(1043)
老年人营养与膳食的目标	(1044)
蛋白质与防衰老的关系	(1046)
维生素 C 与防衰老的关系	(1047)
维生素 E 的抗衰老作用	(1048)
核酸与抗衰老有什么关系	(1050)
如何防止老年人维生素隐性缺乏	(1051)
老年人应如何补充维生素 D	(1052)
老年人为何须补充钙质	(1053)
老年人要多摄取食物纤维	(1054)

中老年人能否吃含胆固醇食物	(1055)
如何增强老人食欲	(1058)
怎样使老人进餐有滋有味	(1059)
老年人饮食有何宜忌	(1060)
长期饱食有损寿命	(1061)
老年人不宜偏食植物油	(1063)
老年人宜吃糖吗	(1064)
少盐能益寿	(1066)
哪些食物可防衰抗老	(1067)
人类食物发展新趋势——“·野·粗·杂”	(1069)
老年人应吃什么样的牛奶	(1070)
老年人吃蛋黄有害吗	(1071)
食醋对老年人健康有益	(1073)
常吃水果可防衰老	(1074)
老年人吃素好处多	(1075)
饮酒不宜过量	(1076)
老年人不宜多食高蛋白食物	(1078)
老年人喝咖啡应注意什么	(1078)
老人不宜吃菜籽油	(1080)
老年人吃肉有何讲究	(1080)
如何正确对待“药膳”	(1082)
老年人选用补品应注意什么	(1084)
药膳养生保健	
蔬菜对养生保健的作用	(1085)
瓜果对养生保健的作用	(1093)
动物食品对养生保健的作用	(1102)
其它延年益寿食品	(1111)

饮酒长寿秘方	(1118)
粥食长寿秘方	(1128)
饮茶长寿秘方	(1138)
药膳长寿秘方	(1143)

美

食

食物的营养与功效

蔬 菜

蔬菜所含营养素与生长环境、成熟度、贮存、运输、加工关系密切。一般说，它所含的营养素有：

水：一般含有 65~96%。含水越多，越鲜嫩；

维生素：新鲜的蔬菜是维生素 C 和 A 的宝库。大多数叶菜类、番茄和辣椒含有较多的维生素 C，带有绿、黄、橙色的蔬菜则富含胡萝卜素；

矿物质：有钙、铁、钾、钠、镁等，以钾最多，一般叶菜类含矿物质 0.4—2.3%，根菜类 0.6—1.5%，葱蒜类 0.3—1.3%，瓜类 0.2—0.7%，茄果类 0.4—0.5%，鲜豆类为 0.6—1.7%；

糖类：胡萝卜、洋葱、南瓜等含糖较丰，而根类植物含碳水化合物较多，如土豆含淀粉 24%。蔬菜中的纤维素能帮助人体清理肠胃；

有机酸：蔬菜中只含少量的有机酸。但在菠菜、茭白、笋等带涩味的蔬菜中含有较多草酸，会影响人体对钙的吸收。

此外，蔬菜还含有较丰富的叶绿素、叶黄素、番茄素。

韭 菜

韭菜，四季常青，剪而复生，有着很强的生命力，古人称之为“长生菜”。韭菜及韭黄是良好的抗突变菜蔬。

韭菜为我国特有蔬菜之一，原产我国，至今已有 3000 多年的栽培史。韭菜富含蛋白质、碳水化合物、大量维生素和矿物质。中医认为韭菜可用于慢性咳嗽、胸胁疼痛、便秘等症。

茄 子

性味甘寒；功能散血、止痛、去瘀、利尿、消肿、宽肠。

治疗黄疸性肝炎。紫茄子数斤，与粳米同煮，连食数日；治疗水肿。紫茄晒干，研成粉末，每次 3 克，开水送下，每日 3 次。

凡脾胃虚寒者不宜食用。妇女经期前后而小腹寒冷者忌。

竹 笋

性味甘微寒；功能消渴，利水道、益气、化热、祛痰、爽胃。

虚烦不安、失眠、产后虚热心烦；鲜竹笋 15 克、竹叶芯 30 克，水煎服。每日 2 次，连服 3 日。

竹性寒滑，寒嗽及脾虚者忌。

甘 薯

甘薯以块根供食用和药用。性味甘无毒，入脾、肾二经，能补中和血，益气生津，宽肠胃，通便秘。

糖尿病。甘薯藤 30 克，冬瓜皮 12 克，水煎服。

狂犬咬伤、蛇伤、虫蜂蝎伤。鲜叶捣烂调红糖敷伤口。

误食河豚、蕈类中毒。鲜甘薯叶捣烂冲开水，大量灌服催吐。

苦 瓜

性味甘苦寒，可除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳、滋阴降火、养血滋肝、润脾补肾。

流感。苦瓜 2 个，去子，煮熟食，每日一次。

痢疾。生苦瓜一条，捣烂，加白糖 60 克，搅匀，搁 2 小时，将水滤出，一次冷服。

青苦瓜性寒，凡阳虚内寒者均忌。但瓜熟色赤者性味甘平虽有养血滋肝，润脾补肾之功，但无涤热清心之力。

丝 瓜

性味甘平；功能凉血祛风、止咳化痰、通经络、行血脉、下乳汁、利湿除黄。

面疮、皮脂腺分泌过多、毛囊炎。将嫩丝瓜叶、茎捣烂、

绞汁，擦涂患处，每日 2 次。或用丝瓜水擦洗，每日数次。

南 瓜

性味甘温；功能温中止咳、驱虫、补益中气。

产后手脚浮肿、糖尿病：南瓜子 30 克，炒熟，水煎服。

黄 瓜

作用：清解暑热，治疗轻度浮肿。

咽喉肿痛。老黄瓜去子，放入芒硝填满阴干，制成末，每次取少许吹入咽喉。

蜂蜇伤。老黄瓜汁涂患处，一日数次，可止痛消肿。

洁肤提神。取黄瓜皮擦脸，每日数次。

腹泻。黄瓜叶晒干取末，每服 6~10 克，小儿减半。

蕃 茄

性甘酸微寒，止渴生津、健胃消食、凉血平肝，清热解毒、降血压。

高血压眼底出血。每日清晨空腹食新鲜红蕃茄 1~2 只，连食半月；

胃弱、胃酸过少。每于饭后食鲜蕃茄一个。

蕃茄中含蕃茄素，对多种细菌具有抑制作用，用于女性美容（蕃茄汁擦脸），能消除小皱纹，使皮肤纹理柔嫩细腻。

胡萝卜

作用：养肝明目，解毒。

胡萝卜大枣百合汤。胡萝卜 100 克，大枣 10 克，百合 10 克。将萝卜洗净切块，与大枣、百合共放砂锅中水煮，熟后，饮汤食胡萝卜、百合、大枣。用于久咳痰少，咽干口燥，乏力自汗病症的调治。

芹 菜

作用：高血压，血管硬化，神经衰弱等病。

芹菜根 10 个，洗净、捣烂，加大枣 10 枚同煎，分 2 次服，连服 15~20 天。可治疗胆固醇增高的高血压和冠心病患者，可使胆固醇下降。

畜 肉

畜肉营养素含量受家畜的类别、性别、年龄、饲养情况、育肥程度影响而有所不同。主要成分有：

水分：年龄越小，含水分越多。幼小的猪含水可达 70% 左右。脂肪含量越多，肉质越老，含水分越少。

蛋白质：畜肉的蛋白质质量很好，也是人体蛋白质的主要来源。一般瘦肉含蛋白质占 17%。

脂肪：家畜脂肪含量一般在 28% 左右。雌性家畜多于雄

性。肉中脂肪含量与风味直接相关，含脂低风味差。

糖类：家畜肉中淀粉主要是动物淀粉，其正常含量约为动物体总重量 0.5%。

矿物质：肉中含有钠、钙、铁、镁、磷等，一般瘦肉多于肥肉，内脏多于瘦肉。

维生素：肉中维生素的含量虽不多，但其中的维生素 B₁ 是人体所需的重要来源。以瘦肉含量较多。肝脏含有丰富的维生素 A 及 B₂。

猪 肉

作用：滋阴润燥，补中益气。

炖瘦猪肉蘑菇。瘦猪肉 100~150 克，蘑菇 50 克。猪肉切块，水煮，加适量盐和葱、姜，肉熟后饮汤食用。用于治疗肝脾不和、腹胀，或治疗慢性肝炎属肝阴虚脾气虚者。

瘦猪肉杞子汤。瘦猪肉 100~200 克，枸杞子 50 克。将枸杞子洗净，水煎，瘦猪肉切片，放入汤内，加少量盐，肉熟杞子烂，饮汤食肉及枸杞子。1 日 1 剂。用于肝肾阴虚所致的头晕、目花、腰酸或酸痛的治疗。

炖猪肉黑豆。瘦猪肉 200~250 克，黑豆 300 克，浮小麦 50 克。将猪肉切成小块，浮小麦纱布包，三味共炖，加少量调味品，饮汤食肉。用于体虚自汗、盗汗的补养和治疗。

猪 肝

作用：明目，补益血气。

蒸猪肝夜明砂。新鲜猪肝 100~150 克，夜明砂 6 克。将猪肝切块，平放在碟上，放入夜明砂拌匀，再用文火蒸，熟即食肝。连服 2~6 次。用于治疗肝虚所致的夜盲症、目花等症。

猪肝骨汤粥。猪肝 100 克，大米 150 克，猪骨适量。将大米洗净去砂，猪骨洗净打成段，先煮猪骨汤，1 小时后，取汤加米及水煮粥，待米熟时将切碎的猪肝放入，猪肝熟即可食。补肝、肾，用于夜盲症、贫血等调养治疗。

猪肝枸杞鸡蛋汤。猪肝 100 克，枸杞子 15~20 克，鸡蛋 1 只。将猪肝切片，枸杞子洗净，鸡蛋打入碗内，再将锅内水烧开，放入少量姜、盐，先煮枸杞子，约 10 分钟后，放入猪肝片，水再沸时，放入打开的鸡蛋，即可饮食。用于肝虚所致之头晕、目花、夜盲症及贫血的调养和治疗。

(4) **猪肝菠菜汤。**猪肝 100 克，菠菜 150 克。将新鲜猪肝切片，菠菜去根洗净切段，锅内水烧开，放少许姜片及盐，放入肝和菠菜，水沸肝熟后，饮汤食肝及菜。二味同用明目养血，用于肝阴血不足所致的夜盲症。

猪 血

作用：补血生血

猪血含有多种营养物质，是老年人日常可选的最佳食品之一，素有“液态肉”之称。

猪血中脂肪甚少，蛋白质含量较高。每百克猪血中脂肪仅含 0.4 克，而猪瘦肉含脂肪达 15~18 克。猪血中所含人体

必需的无机盐有钠、钾、钙、磷、铁、锌、锰、铜及钴等，它们在参与体内代谢的许多生化反应中有直接相关的作用。猪血中含铁极为丰富，据测定，每百克全血总铁含量高达 45 毫克，而一般肉类的铁含量每百克仅 0.5~4 毫克，由于猪血中的铁为血色素型铁，机体利用率高，经常食用可防治老年人的缺铁性贫血。猪血中还含有一定量的卵磷脂，可防治老年人记忆力减退。

菠菜烩猪血：菠菜 100 克，猪血 200 克，盐、酱油、白糖、素油、湿淀粉、胡椒粉等适量。菠菜洗净切成段，沥尽水分。熟猪血用刀切成厚方片，放入凉水中落水。取锅放入清水 1000 克，置旺火上烧沸，投猪血入沸水中氽一氽，捞起沥水。再将原锅去污水，洗净，于旺火烧热后，舀入素油，熬熟，倒入菠菜，略加翻炒，注入少许清水，倒入猪血，再加入诸调味品，用湿淀粉勾上稠芡，起锅装碗，撒上胡椒粉，即可食用。

猪 蹄

作用：滋补阴液，补益气血。

炖猪蹄香菇花生。猪蹄 1 只，香菇 15 克，带衣花生米 50 克，大枣 20 克。将花生、香菇洗净，再将猪蹄洗净去毛、蹄甲，刮净，用刀切断，四味共放锅中，加清水、盐及其他调料，用火炖，待猪蹄肉煮熟烂后食用。用于气虚出血和脾胃虚弱之症的调养和治疗。

猪蹄通草汤。猪前蹄 1 只，通草 9 克。将猪蹄去毛及蹄

甲后断开，与通草同水煮，猪蹄熟后，取汤饮用。1日1剂，连服3~5天。两味同用补气血，增乳汁。用于产后乳少的治疗。

猪蹄黄芪当归汤。猪蹄1只，黄芪18~20克，当归10克，炮山甲6克，通草6克。先将猪蹄去毛和蹄甲，水煮。蹄肉熟烂后，取汤待用，然后用猪蹄汤加适量黄酒煎余药，水沸1小时后取汤服用。1日1剂。用于产后乳少的治疗。

猪 肾

作用：补肾气。

猪腰胡桃补肾汤。猪腰子2枚，剖开，去肾盂内白筋膜，胡桃肉10克，山萸肉10克（或杜仲10~15克，或补骨脂10~15克），与肾共煮，饮汤食肉。用于肾虚所致的腰酸痛、遗精等症的补养与治疗。

蒸猪肾杜仲。猪肾1个，去除肾盂内膜，用花椒、食盐腌泡2小时后，与杜仲末5克拌匀，蒸熟食用。可治疗肾虚腰酸痛。

羊 肉

作用：温中补虚，温经补血，温肾壮阳。

羊肉粥。羊肉150克，小米200克。将羊肉切片，小米洗净，加水煮粥，放入少许盐、姜。肉熟米烂即可食用。用于脾胃阳虚者的补益。

当归羊肉汤。当归 15~18 克，羊肉 150~250 克，炮姜 12~15 克。先煮羊肉，肉熟后取汤，用汤煎当归、炮姜，煎 1 小时，即可饮汤食肉。用于治疗产后血有虚寒的腹痛，治疗血虚脉寒的痛经。

牛 肉

作用：补益脾胃，补益精血。

牛肉粥。鲜牛肉 100 克，大米 100~150 克。将牛肉切成薄片或剁碎，放于大米粥中同煮，加少许五香粉及盐，食用，常食可大补。

牛肉参芪汤。黄牛肉 200~150 克，党参 15~20 克，黄芪 15~20 克，将牛肉洗净切块，党参、黄芪洗净，共水煎、加调料，以肉熟烂为度，饮汤。用于病后气血不足，筋骨酸软者。

狗 肉

作用：温肾壮阳，补气强身。

狗肉粥。黄狗肉 200~250 克，粟米 400~500 克。将狗肉切片，粟米洗净，加水煮粥，放入狗肉、适量盐、豆豉，待肉熟米烂后，食用。用于脾胃虚寒所致的脘腹冷痛、纳少、肢凉的治疗。用于老人尿多体弱的补养和治疗。

炖狗肉。黄狗肉 500~1000 克，洗净切块，加入八角、小茴香、桂皮、草果、生姜和盐，将狗肉炖熟食用。用于治疗

脾肾阳虚所致的脘腹胀、腰冷痛、小便多、阳痿等病症，亦用于老年阳虚体弱者的补益。

炖狗肉黑豆。狗肉 500 克，黑豆 100 克。狗肉洗净切块，黑豆洗净，两味共放锅内，加水及五香粉、姜、葱、盐、糖等共炖，待狗肉熟烂后，即可分次食用。用于肾阳气虚以及老年人耳聋等症的补养调治。

禽 肉

禽肉指家禽和野禽，两者的营养素含量相差不多。禽肉的水分含量与畜肉近似，蛋白质约占 20%，脂肪含量很不一致。一般鸡肉含 1.5—15% 左右，肥鸭、鹅可达 40—50%。禽肉中的脂肪较易消化吸收。禽的内脏含有丰富的维生素 A，比畜类高 1—6 倍。维生素 B₁、B₂ 也很丰富。禽肉含钙、磷、铁也较丰富。

鸡 肉

作用：补益脾胃，补益血液，补肾填精。

鸡肉归芪。母鸡 1 只，黄芪 50 克，当归 10 克，淮山药 20 克，红枣 20 克。将鸡去毛内脏，洗净，切块，放砂锅中，加水及药材，加调料共煮，鸡熟烂后取汤饮用，食鸡肉。补益气血，用于治疗体弱、心悸、气短、乏力、纳少之症。

鸡肉首乌当归汤。鸡肉 250 克，当归 12~15 克，首乌 15~20 克，枸杞子 15 克。将鸡肉洗净改刀成块，与当归、首乌、

枸杞子同煮，熟后饮汤食肉。补养：肝血不足所致的头晕、目花、易倦等症。

鸡肉冬虫夏草汤。鸡肉 250 克，冬虫夏草 9 克。两味共煮，肉熟后食用。可加少量盐及调味品。补养：体质虚弱或虚劳等症。

桂圆枣鸡。桂圆肉 20 克，大枣 20 克，莲子 15 克，童子鸡 1 只。将鸡去毛及内脏，洗净，用沸水氽一下捞出，与药共放入砂锅中加调料，煲肉熟烂，饮汤食肉。可补益心脾，用于心脾虚弱所致之症的调治。

乌骨鸡

作用：补益强壮，滋肝补肾，补益脾气。

乌鸡杞子汤。乌骨鸡肉 50 克，枸杞子 10 克。将乌骨鸡切片或丝，枸杞子洗净，放锅内加水煮汤，加少量盐、生姜，肉熟后即可饮汤食肉。用于肝肾虚之人的调补，及肝肾虚所致之头晕、目花、耳鸣之辅助治疗。

莲子芡实糯米鸡。乌骨鸡 1 只，白莲子 15~20 克，糯米 150 克，芡实 15 克，将乌骨鸡去毛和内脏，白莲子去心。莲子、芡实、糯米洗净共放入鸡腹中，用线把腹部切口缝好，放入锅内水煮至熟烂后，取出药渣，饮汤食肉。可治疗脾肾虚的白带、白浊、遗精等症。

乌骨鸡冬虫淮山汤。乌骨鸡肉 100~200 克，冬虫夏草 10 克，淮山药 30 克。乌骨鸡肉切块，与冬虫夏草、淮山药一锅煮汤，待鸡肉熟后，饮汤食肉。用于气阴两虚者的补养。

雀 肉

作用：壮阳益气、暖腰膝、缩小便、益精髓。

阳痿早泄、老年阳虚、腰膝酸软。净麻雀 5 只，合少许五香粉，少许盐，共煮，加葱，空腹食用。每日一剂，连服 5 日。或食雀蛋，每天 10 个，连食数日，其效胜如雀肉。此法还可治女子血枯带下；

冻疮。将麻雀脑去筋，调成膏状，每日涂冻伤处一次，连涂 5 天；

老人呃逆。麻雀 5 只，与粳米共煮成粥，每日一次，连食 2~3 日。此法同治老年人遗尿频频，及小儿遗尿。

注意：雀肉性温，凡阴虚火旺诸症皆忌，不能误食。

鹌 鹑

作用：补益五脏、利湿清热。

小儿营养不良，体质体弱。鹌鹑蛋一个，打入米汤内煮熟，每早晚各服一个，常服有效；

神经官能症。鹌鹑蛋每早晚各冲服一只，连用数周。如用煮沸之牛奶冲服，连服数月，可治慢性胃炎；

小儿脾虚腹胀。赤小豆 100 克，煮至将烂时，将鹌鹑蛋 2 个打入，煮熟，全部吃完。每日早晚各一次，连服数日；

脾胃虚弱、食欲不振、筋骨酸软、不耐寒暑。鹌鹑一只，去毛与内脏，加盐少许，煮汤食用。或加枸杞子 15 克，煮烂

后食完。每日一剂，连服 2 周。

豆 类

豆类含蛋白质量很高，一般在 20—50% 之间。大豆含脂肪 18% 左右，其它豆类仅含 1% 左右。蚕豆、绿豆、赤豆等含碳水化合物 50—60% 左右，而大豆仅含 25%。大豆营养素含量很高，但炒熟、烤熟了吃，其消化率很低，而磨成浆、制成豆制品，消化率则可达 90% 以上。绿豆、蚕豆、黄豆等发芽做成豆芽菜，可使维生素含量大大提高。

绿 豆

绿豆性凉味甘，有清热解暑、利尿消肿、润喉止渴、明目降压作用。

解暑。绿豆淘净，下锅加水，大火一滚，制成绿豆汤，饮碧色汤效果好，多滚则色浊解暑效果差。

农药中毒。绿豆 500 克，食盐 100 克捣细加冷水浸泡过滤，尽量多饮。

绿豆枕。绿豆干皮装入枕芯，再加些干菊花，可治疗头痛，具有清火明目、降压的功效。

水 产

我国现有鱼类 2000 余种，蟹、虾、贝类也很多。由于品

种及个体大小、鱼龄、渔区不同，成分差异很大。一般地说，水占70—80%，蛋白质为15—25%，脂肪1—10%，糖类0.5—1%，矿物质1—1.5%；维生素含量较丰富。鱼贝中的蛋白质含量多，质量好，吸收率高，脂肪含量低，又多是不饱和脂肪酸。这些不饱和脂肪酸具有良好的保健作用。个别鱼在产卵期蛋白质含量明显减少。

鲤 鱼

性味甘平；功能利水、催乳、安胎、健胃、除湿、退黄疸。

肾炎水肿。鲤鱼一条、冬瓜250克、葱白10克，共煮汤，一顿服完。忌盐。

妊娠水肿。大鲤鱼一条、赤小豆300克，共煮食，一顿服完。此法同样可治肝硬化腹水。忌盐。

慢性胃及十二指肠溃疡。黑色鲤鱼一条，去内脏，不去鳞，切成小块，用50%白酒浸泡，文火焖煮2小时，过滤取汁，约得500毫升，再加冰糖50克，每次饭后服100毫升，每日2~3次，可连服3剂。

乳汁不通。鲤鱼一条，洗净，去鳞及内脏，烧灰。每次3克，黄酒送服，每日2次，连服3~5日。

妇女崩漏。鲤鱼鳞烧灰，每次5克，每日3次，连服一周。

鲫 鱼

作用：温补脾胃，去湿利尿。

鲫鱼冬瓜皮汤。鲫鱼 1 尾，冬瓜皮 60 克，苡米熟烂后，饮汤食鱼。三味同用益气利尿消肿，用于治疗慢性、急性水肿，治疗肾小球肾炎的水肿颇为有效。

鲫鱼红糖甜杏汤。鲫鱼 1 尾，红糖适量，甜杏仁 9 克。鲫鱼去鳃、去内脏及鳞片，与红糖、甜杏仁共煎，鱼熟后即饮汤食鱼肉。用于慢性支气管炎、气阴不足而有痰之咳嗽的调补和治疗。

鲫鱼赤小豆汤。鲜鲫鱼 2 条洗净、赤小豆 250 克，共煮汤食，一顿服完，连服数剂。此法可治肾炎水肿及体虚浮肿。加冬瓜皮 60 克，利水效果更佳。

鲫鱼猪蹄汤。鲫鱼 100 克，猪前 1 个。将鲫鱼去鳃、内脏，猪蹄剃净，共煮，加少量盐调味。煮至猪蹄熟烂汤浓时，可饮浓汤，食鱼及猪蹄肉。鲫鱼益气健脾，猪蹄补虚增乳。

鲫鱼粥。鲫鱼 1~3 条，糯米 150 克，生姜 3~9 克，大枣 5~8 枚。鲫鱼去鳃、鳞和内脏，放于纱布中包扎好，放于糯米中共煮，再加入生姜片和大枣（去核）同煮，米熟后即可饮粥食鱼。用于脾气虚弱所致的食欲不振、消瘦、乏力等症的补养。

鲫鱼汤。鲫鱼半斤，洗净，加豆豉汁 6 克、胡椒 1 克，干姜 1 克、桔皮 3 克，共煮服。可治疗脾胃虚寒，食欲不振。

鲫鱼黄芪汤。鲫鱼 200 克，黄芪 20 克，炒枳壳 9 克。鲫鱼去鳃、鳞、内脏，先煎黄芪、枳壳，30 分钟后下鲫鱼，鱼熟后取汤饮之，可少加生姜、盐以调味。用于气虚所致的脱肛、子宫脱垂、胃下垂而见气短、乏力等病症的调养和治疗。

虾

海虾性甘咸温；功能补肾壮阳、健胃。河虾性甘温；功能补肾、壮阳。

男子阳痿、女子阴冷带下。虾米 15 克、海马 10 克、童子鸡一只，共炖烂分食。或用虾米 15 克，先用黄酒浸软，与韭菜 85 克同炒食，每日一剂，连进数日即可。

疥疮。海虾壳洗净，焙干后研成细末，涂患处。每日换 2 次，连用一周。

治阳痿阴冷用虾米为好。

鳖

性味甘平；功能滋肝肾之阴、清虚劳之热。鳖甲味咸性平；功能散结消症，有补血消瘀退热之功。

慢性肾炎。鳖肉 500 克、大蒜 60 克、白糖 10 克、白酒 10 毫升，加水煮，文火至烂食之，连服数剂。

脾胃阳虚及寒湿内盛者忌。不宜鸭、兔同食。

蟹

蟹肉性味咸寒，清热、滋阴。蟹壳咸凉，清热解毒、消瘀止痛。

跌打损伤、瘀血肿痛。活河蟹 2 只，洗净，捣烂，加适

量酒拌匀，涂于损伤处，包好，每日换 2 次。

死蟹不能食；有过敏史者忌。

泥 鳅

性味甘平：功能暖中益气、解毒收痔、退黄疸。

急慢性肝炎。活泥鳅若干，放清水中，滴植物油数滴，每日如法换清水一次。数日后令泥鳅排尽肠内污物，然后取出，置烘箱内烘干，或焙干，研末。每次服 10 克，每日 3 次，饭后温开水送服。连服 1~2 周。用于治疗黄疸，肝脾肿大等症。

湿热黄疸及小便不利。活泥鳅如上法去肠污，将豆腐于沸水中煮熟，再放泥鳅锅中，煮熟共食，连服数日。盐不宜多。

阳痿。泥鳅 300 克、虾米 15 克，共煮食，连服 3~5 日。

小儿盗汗。泥鳅 120 克，温水洗净身上粘液，去内脏，油煎至焦黄色，加水煮熟，加盐少许，饮汤。每日一次，连服 3~5 日。

乌贼鱼

性味咸微温：功能收敛止血、滋阴养血、益气强志。

功能性子宫出血。取完整新鲜乌贼鱼墨囊，烘干研末，装入胶囊。烘干研末，装入胶囊。于月经来潮之第一天开始服，每次 1 克，每日 2 次，连服 5 天为一疗程。

胃酸过多。乌贼骨洗净、晒干，将疏松部分刮下研细末。

每次服 3 克，每日 2 次。有活动性胃及十二指肠溃疡者，每次服 3 克，和蜂蜜 10 毫升冲服，每日 3 次，连服一个月。

妇人经闭。乌贼鱼 250 克、桃仁 5 克，一起入锅煮，分 2 次食完，连食 2~3 剂。

舌苔厚腻习惯性便秘者忌。

黄 鳢

作用：补气养血，温补脾胃，治糖尿病。

黄鳢汤。黄鳢 2 条，去内脏，切成段，加几片生姜和少量盐煮汤，肉熟后饮汤食肉。有补气之功，用于气虚所致乏力、脱肛、子宫脱垂等病症的调补。

治口眼歪斜方。鳢鱼一条，用针刺鱼头，取血。左斜涂右嘴角，右斜涂左嘴角，待其干燥，能刺激神经。

花 生

作用：可补脾胃，补血止血，润肺化痰，补血增乳，抗衰老。

花生大枣膏。带衣花生米 6~10 枚，大枣 6~10 枚（去核）。将大枣煮熟，与生带衣花生米捣碎，每日 1 剂，分 3 次，用大枣汤送下。可补益气血，治疗血虚之症，再生障碍性贫血。

栗 子

作用：为补气食品。可益肾气，补脾胃，活血止血。

栗子鸡。栗子 250 克，鸡 1 只。将鸡肉切块，放入锅中微炒，加适量盐、调料，加少许糖，放入栗肉，焖煮至栗熟起粉，即可食用。可治疗脾胃不足、肾气虚弱。

栗粉大枣粥。干栗肉 2 枚，大枣 3 枚，大米 50 克，将栗肉碾为细末，大枣与米洗净煮粥，粥熟后加入栗肉粉，调匀，温服。可补肾健脾，治疗小儿腰腿无力，小便多等症。

莲 子

作用：补虚损，养心安神。

凡气郁痞胀、溺赤便秘、外感初起或病后热未尽之时，皆忌用莲子。

大 枣

作用：补益脾胃，滋养阴血安神，缓和药性，久服益寿。

大枣粥。大枣 5~8 枚，糯米 100 克，放砂锅中加适量水，煮粥，加适量白糖，食用。可补脾胃虚弱、气虚血少。

生 姜

作用：感冒，预防感冒，急性支气管炎，慢性支气管炎，冻疮。

服用姜糖水，也有治疗感冒效果。

冻疮初起，将生姜汁加热熬成糊状，外涂患部，有一定

效果。

盐

作用：咽喉疼痛，便秘，食物中毒。

每天用淡盐开水含嗽几次，有消炎止痛功效。

清晨喝一点冷盐开水，连用几天，有助于排便。

葱

作用：风寒感冒，发冷发热，头疼身痛，鼻塞流涕，健胃，小便不通。

用葱根、白菜根、萝卜根煮汤。用来预防和治疗感冒。

胃口不好，吃饭不香时，在蔬菜中加点葱同炒，或单用葱白 10 克煎水喝都有健胃功效。

醋

作用：胆道蛔虫症，小儿蛲虫病，鱼刺卡喉咙，高血压。

用食醋一两，加温开水 50 毫升，缓缓口服，可以缓解胆道蛔虫症的腹痛。

鱼刺卡在喉咙上，赶快含一口醋，慢慢咽下，慢饮醋数口，可使鱼刺酥软，然后大口吞食馒头或饭团，常能把鱼刺带着咽下肚去。

醋浸花生米。将花生米浸泡于食醋中，7 天后可食用，每

日食用两次，每次 10 粒。长期坚持可降低血压、软化血管、减少胆固醇的堆积，是防治心血管疾病的佳品。

饴糖

作用：滋补强壮，滋阴润肺，补虚缓痛。

蜂蜜蜂乳

作用：滋补强壮，滋润五脏，补气缓痛，补益血液，解毒。

蜜糖羹。蜜糖 100 毫升，放于碗内，蒸熟，空腹服，1 日 3 次。用于治疗胃及十二指肠溃疡。

蜂乳。一般用量，4 岁以下小儿用 5 克，5~10 岁用 10 克，10 岁以上用 20 克。蜂乳壮身体、补五脏，用以治疗传染性肝炎、神经衰弱、风湿性关节炎、消化不良、贫血、体质虚弱者。

蜂蜜雪梨。蜂蜜 30 克，大雪梨 1 个。将雪梨挖去核，把蜂蜜倒入梨中，封盖，放锅内蒸熟，食梨饮蜜。用于肺阴不足之干咳无痰、咽干口燥之病人调养治疗。

治高血压、老年便秘、妇女产后便秘方。黑芝麻 15 克，捣烂，同蜂蜜 30 克调和，每晨空腹服一剂，连服 3 天，亦可久服。

白砂糖

作用：滋阴润肺。

香 菇

作用：补益中气，补益肝血，抗肿瘤，降血脂，托痘疹。

香菇汤。香菇（干品）10克，水发。锅内加水、食油、食盐、生姜、葱白，放入香菇，煮汤，香菇熟后饮汤食香菇。补气健中，养肝补血，辅助治疗食欲不振、高脂血症、慢性肝炎、肿瘤。

黑木耳

性味甘平：功能生津、润肺、益胃、活血、补肾、轻身益气。

黑木耳有破血作用，孕妇不宜食用。凡胃寒精衰者忌。

白木耳

作用：滋阴润燥，用于吐泻所致的阴液亏虚之证。

银耳冰糖汤。银耳10克，冰糖适量。将银耳放于碗内，用清水或凉开水浸泡。以泡开为度，取出放砂锅内与冰糖共水煎，煎30~60分钟，饮食银耳。用于补养和治疗肺阴虚所致的干咳、咯血等症，或高血压、动脉硬化者的滋养，亦用于肺结核病人的辅助治疗。

银耳大枣粥。银耳10克、大枣15克、粳米100克，共煮。粥熟后吃粥。利于口干，食欲不振，恶心欲吐者的调养。

蛋 类

各种蛋的营养含量大致相同。蛋类含水分平均为 70%，蛋白质 13—15%，脂肪 11—15%。蛋黄的蛋白质含量多于蛋清，并且还含有 32% 的脂肪及钙、铁、磷等矿物质。这些物质的消化吸收率极高。蛋类中的维生素 A、D、B₂ 含量较丰，也主要存在于蛋黄中。

谷 类

因种类、品种、地区、加工方法不同谷类所含的营养素的含量有所不同，主要含有以下几类营养成分：

糖类：在谷类中约含 70—80%，主要存在于胚乳中。谷类所含的糖类易被吸收；

矿物质：米、麦中含有磷、钾、镁、钙等，但加工得越精，损失越大；

维生素：谷类中主要含维生素 B₁ 及少量维生素 A 和 E。B 族维生素主要存在于胚和皮内，故粮食不宜加工得过于精白；

蛋白质：粮谷类蛋白质所含的必需氨基酸不完全相同，所以各种粮食混合食用，可令氨基酸互补，使蛋白质的质量提高；

脂肪：谷类含脂肪量很低，仅为 1.5% 左右。玉米和小米的含量较高，约为 4%，主要在粉糊层和谷胚部。

乳 品

牛奶营养丰富，容易为人体消化吸收。蛋白质含量约 3.3—3.5%，脂肪 3—4%，其中含有少量的胆固醇与卵磷脂。牛奶中含乳糖 5%，矿物质 0.7%，每 100 克牛奶含钙 120 毫克，磷 90 毫克。牛奶中维生素的种类也较全面。

烹调技法

煮

煮是将原料初加工或改刀后放在较多的汤汁或水中煮至成熟的一种方法。

焖

焖是将原料用油炸、滑后，加放适量调味品及汤汁，再加盖用文火焖至熟烂的一种方法。

炖

炖又可分为不隔水炖和隔水炖。

不隔水炖是将用开水烫去异味的原料放入陶瓷器皿内，再加入汤汁及各种调味品，加盖后，放在火上，运用火力将原料炖至软烂；隔水炖是将用开水烫去异味的原料装入带盖的钵内，加入汤汁及调味品，再密封好，放入沸水锅中用大火炖至熟烂的一种方法。

煎

将改刀成扁、片形状的原料在加有少量油的热锅中，用文火煎至两面均成金黄色，再放入调料，再煎翻几次的方法称为煎。

煎的原料在煎制前要经过入味，有的则还需要挂糊，也有一些在煎至成熟后不必加入调料品。而是在食用时蘸调料食用。煎制菜肴的特点是色泽金黄，外酥里嫩。

炒

是中式烹调中最常用，最广泛的一种烹调方法，指将经改刀好的丁、条、丝、片等用适量的油进行翻炒至熟的一种方法。其特点是脆、嫩、滑、香。具体可分为生炒、熟炒、干炒、清炒、软炒、滑炒、爆炒等。生炒是将改刀后不上浆、挂糊的原料投入旺火热油勺内炒至六成七熟，再加放配料、调料，迅速翻炒至熟（有的原料形状较大，不易熟，也可在炒制时放入少量汤汁翻炒）；熟炒将原料加工成半熟或全熟品，放入热油勺内煸炒再加入配料、调料或少量汤汁翻炒；干炒是将改刀后的原料加以腌渍入味，而不挂糊，放入旺火热勺中快速翻炒，至外表焦黄时，放入配料、调料翻炒至熟；清炒是指采用一种烹调原料，而无配料；软炒是将原料加工成泥茸状，再用适量的蛋清、上汤、淀粉调成粥糊状，经初步调味后在适量油中烹制；滑炒又称软炒。滑炒将经刀工处理

后的动物性原料入味后再用鸡蛋和淀粉上浆抓匀后，下入三四成热的油中快速滑散滑熟后用少量油放旺火上，下料、放汁迅速翻炒；抓炒是将主料先经挂糊处理，再经过油炸等初步熟处理后，兑汁烹炒；爆炒就是将块状原料进行花刀处理，用沸水或热油冲烫、冲炸后，在适量的热油勺内兑汁迅速烹制。

烹

是将原料改刀后挂糊或不挂糊，用旺火热油炸至金黄色捞出，勺中留少量油，下入炸好的原料，倒入不加淀粉的调料汁，快速翻炒出勺的一种方法，烹的特点是香嫩、鲜醇带有汤汁。

炸

将原料经刀工处理后用多量油炸至成熟。可分为清炸、干炸、软炸、酥炸、脆炸、松炸、纸包炸。

清炸将原料用调料腌渍入味后，不经上浆挂糊下八成热油中炸熟；酥炸将经加工成熟的原料挂上全蛋糊，下入六七成热的宽油内炸至成熟；干炸将原料用调味品腌渍入味后拍粉或挂糊后下入油中炸至成熟；脆炸将带皮的原料，如鸡鸭等用开水烫后，在皮面上抹一层饴糖，风干后下入旺火热油中炸至皮脆肉香；纸包炸将加工好的原料入味后，用食用玻璃纸包起来，放入油内炸至成熟。

松炸将原料加工成型后，经过入味，再挂蛋泡糊下入三四成热的油中炸至成熟；软炸将改刀成片或块的原料挂糊后下入四五成热的油中炸至成熟。特点是外微脆，内嫩香。

溜

溜是将经过刀工处理的原料挂糊或不挂糊用油炸或水氽、煮、蒸后，另用勺置旺火上，将调制成的芡汁下入原料颠翻出勺的一种方法。溜可分为滑溜、脆溜、软溜等。

滑溜是将经刀工处理后的原料用调味品拌渍入味，用蛋清、淀粉上浆后，下入四成热的油内滑散至微熟或全熟捞出沥净油，再下入用淀粉及调味品制成的芡汁中，颠翻均匀出勺；脆溜（焦溜）是将原料挂干粉或水粉糊后下入六七成热的油锅中，炸透至脆硬时捞出，再下入用调味品、鲜汤、湿淀粉制成的芡汁中，快速挂匀芡汁出勺；软溜将蒸熟或煮熟的整形原料放入盘内，同时将制好的卤汁浇在上面即成。

烧

烧是将原料经过初步熟处理后，用调料和汤汁烧开，再加盖用文火烧熟入味，再用大火收汁的一种方法。

贴

贴将原料下入适量油内，煎至一面焦黄色，加入调料至熟。

炆

炆是将改刀后的原料用开水烫或用温油滑后，控净水或油，加入花椒油为主的调料拌匀即成。

烤

烤是将原料腌渍入味后，用木材、炭、煤、煤气等烤制，或放入烤炉，将原料直接烤熟的一种方法。具体可分为明炉烤和暗炉烤：明炉烤是用敞开口的火盆或火炉，将入味或不入味的原料反复烤至成熟的一种方法；暗炉烤是将入味或不入味的原料挂在封闭的并保持一定的高温烤炉内，使原料受热均匀至熟的一种方法。

煨 烤

煨烤是将原料腌渍入味后，包扎上荷叶或食用玻璃纸，再用粘土将其密封裹紧放在火中烤制成熟的一种烹调方法（因原味经密封烧烤，所以成品的原料鲜美，清香扑鼻，具有独特风味）。

熏

熏是将原料（已加工成熟）或用调味品腌渍入味的原料，

放在用糖、茶叶、果树锯末制好的熏锅内，上火烧至锅内起烟，熏制的一种方法。

烩

烩是将多种原料改刀后用调料及汤汁烩至成熟。

焗

焗是将原料改刀成片状后挂匀蛋液糊，下入加适量油的勺内，用小火煎至两面金黄时，加入调味品及适量的汤汁，再用小火将汤汁收尽的一种方法。

扒

扒是将改刀后的原料排放整齐，再用葱、姜、蒜炆锅，将原料整齐地下入勺内，加入调味品入汤汁。慢火烧熟后，用湿淀粉勾芡，淋明油出勺的一种方法。

爆

爆是将余烫过或炸过的原料，用旺火热油迅速翻炒几下即出勺的一种方法。具体分为油爆、水爆、酱爆、芡爆、葱爆。

葱爆是将原料上浆滑透后同大葱段一同烹入调料汁，快速翻勺装盘；酱爆是将主料经过上浆，下入三四成热的油中

滑透后捞出，再用甜面酱或黄酱及其他调味品兑成的汁同主料一同倒入勺内，快速翻炒出勺；水爆是将经过刀工处理后的原料下入沸水锅中烫透（要掌握准火候，时间短则不熟，时间长则老）立即出勺装盘加入调料汁；芡爆是将主料上浆滑透后沥净油，用旺火将勺加底油下入香菜段（芡荽），主料颠翻几下后，快速烹入调料清汁（即不加淀粉的调料汁）翻勺装盘；油爆是将小形鲜嫩的原料挂薄糊，上浆放温油中滑透捞出，炒勺留底油用旺火烧热，下入滑好的原料颠翻几下，立即倒入事先兑好的调料芡汁，快速颠翻几下出勺。

涮

涮：将改刀成薄片或较鲜嫩的原料，放入烧开的火锅中涮烫一下即捞出，蘸调味品食用。

氽

氽：将原料加工成条、丝、片、球状后，下入翻开的汤或水中，再加入调味品，一氽即出勺的方法（也有用冷水下原料的）。

卤

卤是将原料放入用各种调料加汤汁熬制的卤汤中，再用小火慢卤制熟。

酱

酱是将原料用盐、酱油、豆瓣酱腌渍入味后再放入用酱油、白糖、料酒等调料制成的卤汁中煮至成熟，再收干卤汁的一种方法。

拌

拌是将经刀工处理的原料，直接加入调味品拌制。

腌

将原料涂抹上食盐或用盐水腌渍入味叫做盐腌。

将原料涂抹上食盐或香糟卤，加水腌渍入味叫做糟腌。

醉腌是将原料用盐水和酒等调味品腌渍入味的一种方法。

盐焗

盐焗是将原料腌渍入味，晾干后再用薄纸包裹起来，放在炒烫的颗粒盐锅中焗至成熟。

挂霜

挂霜是将改刀后的原料下入油中炸制熟脆后，再用白糖

加水熬化后，下入原料挂匀出勺，或炸熟脆后沾上白糖。

拔 丝

拔丝是将主料拍粉挂糊或不拍粉挂糊，下入六七成热的油中炸熟后，再下入用白糖加水，或白糖加油炒稀的糖浆中挂匀糖浆能拔出丝的一种方法。

地方菜色风味简介

黑龙江

黑龙江厨师以擅长烹制野味、山珍和河鲜出名。菜肴烹制味重、色浓、肥厚实在，菜肴主料突出。擅用扒、燻、炖、煮、熬、烤等技法。著名菜点有清汤飞龙、红烧熊掌、白扒犴鼻、刨花鱼片、酸辣粉皮等。

吉林

吉林菜点取京、鲁诸地风味特色。多取用长白山山珍、松花江水产为料，制作精细。菜点油重、色浓、量多，味型重咸香鲜、软嫩酥烂，善制食疗菜。吉林的朝鲜菜十分道地，很有特色。菜点有渍菜火锅、鹿茸羹、鸡茸哈士蟆、白扒松茸蘑、朝鲜狗肉、带馅麻花、朝鲜冷面等。

辽宁

辽宁菜点集满族菜点、东北菜点、山东风味于一体。特点是一菜多味，酥烂香脆，色鲜味浓，造型讲究。知名菜点有燻大虾、金钱飞龙鸟、老边饺子、吊炉饼鸡蛋羹等。

内蒙古

当地蒙古族人的饮食较为粗犷。以羊肉、奶、野菜及面食为主要原料，以烤、煮为主要烹调方法。菜点崇尚丰满实在，注重原料本味。知名菜点有烤羊腿、烤全羊、手抓羊肉、肉干、蒙古馅饼、奶茶等。

河北

河北菜风味广泛，重色，味香，重用汤治馐，味醇厚。多用山珍野味及海鲜，刀工精细，注重火功，名菜与点心层出不穷。如一品寿虾、金毛狮子鱼、烤金鹿、郭八火烧、王大山爆肚等。

北京

北京菜点融合了汉、蒙、满、回等民族的烹饪技艺，作为皇城菜，它吸取了全国各地的精华，尤其是山东菜的烹饪特点，形成了自己风格：制作精细，选料广泛，品种多样。菜点酥、脆、香，味醇浓厚。著名菜点有烤鸭、涮羊肉、肉末烧饼、芸豆卷、它似蜜等。

天津

天津菜包括回民菜、素菜、汉族菜三大部分。擅长烹制

海鲜、河鲜，重味，讲究时令。口味以鲜咸清淡为主要特色，重火候，讲芡汁，质地多样。小吃品种丰富。代表菜点有扒通天鱼翅、盐爆肚仁、耳朵眼炸糕、煎饼果子、驴打滚、狗不理包子等。

西 藏

藏民菜点粗犷豪放，以糌粑、酥油茶、牛羊肉、奶制品为主要饮食。代表品种有风干牛肉、巴炸马古、灌肠、荞麦饼、芭蕉芋粉条等。

新 疆

新疆维吾尔族饮食以羊肉、牛肉、乳酪、蔬菜、米面为主。菜点粗犷实惠，味浓厚爽利，面食品种风味独特。水果入馔别具风采，节日饮食丰富多样。代表品种有烤全羊、烤羊肉串、桃仁肉卷、酸马奶、手抓饭、拉条子、库东汤面、新疆八宝酿香梨等。

贵 州

贵州菜点是善烹山珍野味。口味咸、鲜、酸、辣、香，尤其突出咸和辣。烹调技法糅和了四川、广东的特色，兼有少数民族的风味。代表品种有蝴蝶竹荪、竹筒烤鱼、天麻鸳鸯鸽、肠旺面、刷把头、破酥大包、爱情豆腐果等。

广 西

广西风味近于广东，但其中杂有少数民族的特色小吃点心。菜肴取材奇特，制作也极具特色。城市中菜点选料精良，烹调精细，口味清淡爽嫩又喜好辣味。著名菜点有无火烹饪鸡、桂乳荔芋扣、虫草炖海狗、马肉米粉、梧州纸包鸡、桂北油茶、蛤蚧粥等。

甘 肃

甘肃菜点以兰州为代表。小吃面点则汇聚了回族饮食之精华。善烹牛羊肉，常用烤、煮、炖，朴实无华，菜品少用配料，口味崇尚咸鲜酸香辣，重用香料，味较浓厚。知名品种有驼峰炒五丝、陇西腊羊肉、薇菜炖猪肉、高担酿皮、兰州拉面、羊肉粥等。

青 海

青海是个多民族聚居之地，因此菜肴点心、小吃品种多，风味也各不相同。概括地说，青海菜点特色是醇香可口、脆嫩鲜香、酸辣味美。少数民族菜多以牛羊肉为原料，粗犷实在。代表品种有三色芙蓉丸子，人参羊筋、雪莲人参果、西宁凉粉、羊肉尕面片、羊肉麦仁饭、酿皮、蛋白虫草鸡等。

宁 夏

宁夏菜点汇聚了回族饮食风味之精华。牛、羊肉菜品丰富，食法多样。小吃点心品种多，风味别致。知名品种有清炒驼峰丝、金钱发菜、白水羊肉、烩羊杂、炒胡饽子、杠子面、宁夏馓子、江米切糕等。

云 南

云南菜点风味与四川相近，并且还包含了许多少数民族独具特色的菜点小吃。总体特色是选料广泛、风味多样。以烹制山珍、野味、水鲜见长。口味鲜嫩清香。讲究原汁原味。代表品种有太极干巴菌、鱼茸乳扇卷、过桥米线、红烧象鼻、都督烧卖等。

海 南

海南风味与粤菜相近。原料选用具有鲜明地方特色、多用海鲜、野味、椰子，选料严格，制作讲究。口味清淡、注重原味。代表菜点有海南椰子盅、蜜仁嘉积鸭、海南粉、椰蓉焗子鸡、萝卜糕、空心煎堆等。

台 湾

台湾菜点以福建菜为基础，杂以广东、四川、江西、湖

南等地风味而形成自己的特色。以海鲜烹制最为拿手，花样品种繁多，口味丰富。菜肴口感以清淡、醇鲜、甜辣为主。著名菜点有玫瑰豉油鸡、满掌金钱、燕皮鱼翅、玉米浓汤、竹筒饭、台制泡菜、台南担仔面等。

福 建

福建风味包括福州、闽南、闽西三路不同的菜点特色。总体来说偏于甜酸，清脆爽淡，尤其讲究调汤，并以红糟作为调料。近海的地方以烹制海鲜见长，味稍浓，也有较多辣味菜。福建的小吃和素馐也颇具特色。代表菜点有：佛跳墙、淡糟香螺片、半月沉江、七星鱼丸、沙茶烤肉等。

山 西

山西最为著名的是面食，品种多样，吃法别致，风味各异。成品或筋韧或柔软，余味悠长。山西面食可以成宴，十几道面食，从头至尾，味味不同。著名品种有头脑刀削面、拨鱼、猫耳朵、莜面栲栳、闻喜煮饼等。

山 东

山东风味由济南、胶东、孔府菜点三部分组成。济南菜点取材广泛，刀工精细，菜点清鲜脆嫩；胶东菜擅治海鲜，口味鲜嫩，偏重清淡，讲究花式。孔府菜是食不厌精、脍不厌

细的具体体现。用料、刀工、烹制都十分精细，一菜一味，注重本味。山东风味的代表品种有：炸全蝎、原壳扒鲍鱼、九转大肠、博山豆腐箱、福山拉面、盘丝饼等。

河 南

豫菜点讲究火候，选料严谨，配菜恰当，刀工精细，菜肴味咸，鲜嫩可口、酥烂不碎、色味兼具。著名风味菜点有：溜黄河鲤鱼、焙面、扒猴头、铁锅蛋、牡丹燕菜、开封牛肉烩馍、博望锅盔、油酥红烧等。

陕 西

陕西菜点选料以猪、羊为主，料重味浓、口味纯正、香肥酥烂，调料多用辣椒、胡椒、香料、重视菜肴的香味。陕西的点心、小吃与菜肴齐名。知名品种有烤山鸡、、手抓羊肉、烤鲤鱼、炸香椿鱼、饺子宴、乾县锅盔、牛羊肉泡馍、岐山臊子面等。

安 徽

安徽风味包括皖南、沿江、沿淮三地的菜点特色。特点是重用茭油、朴素实惠，多以野味、山珍、时蔬入馔。注重火功。烟熏菜颇具特色。名菜点有无为熏鸭、方腊鱼、毛峰熏鲥鱼、耿福兴酥烧饼、绿豆煎饼，蝴蝶面等。

江 苏

江苏风味包括南京、扬州、镇江、无锡、苏州等地特色。总体说来，以选料广泛，制作精细，注重火功见长，菜肴讲究原汁原味，酥烂入味不失其形，滑嫩爽脆不失其味。菜肴主料突出，口味以鲜咸为主。代表菜有扬州三头（扒烧整猪头、清炖狮子头、拆烩鲢鱼头）、金陵三叉（叉烧乳猪、叉烤鸭、叉烤鳊鱼）、叫化鸡、翡翠烧卖、五丁包子、苏州黄天源各式糕团、刀鱼汁面等。

浙 江

浙江风味包括宁波、杭州、绍兴三地特色，以烹制海鲜河鲜见长，讲究刀工，咸鲜合一、嫩鲜滑软。点心中的团、糕、羹品种多、口味好。代表品种有龙井虾仁、西湖醋鱼、雪菜黄鱼汤、新风鳗鲞、定胜糕、宁波汤团等。

上 海

上海菜点又称海派菜点。特色是广采博取，各地风味而自成一家，菜点名称表明是某地风味，而实际上已掺入上海特色。上海菜的特点是选料严谨，制作精致，味厚而不腻，鲜而不薄，清淡素雅，醇香馥郁，风味各异，适应性强，善于

创新，菜品多样。著名的风味菜点有糟鸡、虾子大乌参、生煨草头、灌汤虾球、生煎馒头、鸽蛋圆子、糟田螺、白斩鸡、梅花糕等。

湖 南

湖南菜突出辣味，油重色浓。原料以家畜家禽、水产、新鲜蔬菜用得较多，烹调方法擅长煨、腊、炒、爆。点心小吃品种也较丰富。较知名的菜点有东安子鸡、腊味合蒸、冰糖湘莲、和汨米粉、红椒腊牛肉、火宫殿臭豆腐等。

湖 北

湖北菜以水产为本，制作精细。菜肴大都汁浓，芡稠，味厚，具有朴实的民间特色。湖北煨汤非常出名，用特制泥罐小火炖煨，料酥汁浓，味鲜香醇。湖北小吃点心品种丰富。知名菜点有清蒸武昌鱼、菜苔炒腊肉、热干面、三鲜豆皮、东坡饼等。

江 西

江西善烹山珍野味，菜肴色香味兼具，口感肥厚，喜好辣椒。菜肴丰满朴实。代表菜点有三杯子鸡、香质肉、炸石鸡、信封萝卜饺、浔阳鱼片、萍乡打发糕、金线吊葫芦等。

四 川

川菜重味。号称“一菜一格、百菜百味”。调料多用花椒、胡椒、辣椒，突出麻、辣、酸、香，味道厚实醇浓。选料较广，烹调技法多样。许多菜肴点心小吃都有掌故，文化色彩颇浓。代表品种有鱼香肉丝、干烧岩鲤、麻婆豆腐、夫妻肺片、赖汤圆、龙抄手、担担面、叶儿粑等。

广 东

广东风味由广州、潮州、东江三地特色组成，广州菜清而不淡，鲜而不俗，选料精当，品种多样。潮州菜以烹制海鲜见长，口味清醇，汤菜最具特色。东江菜又称客家菜，菜多用肉，主料突出，口味偏咸。粤菜总体上特色为口味清淡而丰富、嫩而不生、油而不腻、重时令。特色菜点有竹丝鸡烩五蛇、烤乳猪、东江盐焗鸡、白灼基围虾、沙河粉、广式月饼、艇仔粥、肇庆裹粽等。

孔府菜

孔府菜，又称府菜。孔府位于山东省曲阜县，是孔子及其后裔居住的地方。由于孔子在中国历史上的特殊地位，使孔府成“衍圣公府”。孔府的主人经常接待帝王达官，酒食饮宴极其讲究，从而促进了孔府烹饪发展，逐渐形成了自成体

系的风味菜。

孔府的宴席菜和家常菜历史悠久，用料精良，刀工严格，烹技高超，经验丰富，还寓有文化底蕴。

清真菜

清真菜是信仰伊斯兰教民族所食用的菜肴。早在唐初，由于经济繁荣，社会稳定，与西域各国通商活动频繁，许多阿拉伯商人带来了阿拉伯的文化及物产，同时也带来了穆斯林独特的饮食习俗。直至元朝，回回民族逐渐形成。随着中国的穆斯林人数增多，专供穆斯林食用的菜点食品也随之增加发展起来，其中很多风味独特，备受穆斯林群众所喜爱的菜肴被载入史册，留传至今。到了明末清初，回族大学者马注、王岱舆等人在译伊斯兰教义时提出：“盖教本清则净，本真则正，清净则无垢不污渍，真正则不偏不倚”，“真主原有独尊，谓之清真”。这之后，“清真”一词被广泛使用，“清真教”则成为伊斯兰教在中国的别称。回回菜肴也称之为“清真菜”。按伊斯兰教之习俗制作的食品也称之为“清真”食品，清真不仅流行于民间，而且进入了清代宫廷。清真菜受到了各族群众的喜爱。

其特色在于饮食禁忌比较严格，选料严谨，洁净卫生，菜式多样，工艺精细。烹调技法多样，讲究汁浓味厚，肥鲜而不腻不膻。

宫廷菜

宫廷菜是清代皇宫内由御膳房制作，供皇帝及后妃们膳用的菜肴。

清朝灭亡后，原清宫御膳房的老御厨专门经营原清宫风味，立刻名扬北京城，宫廷菜开始走上寻常百姓的餐桌。

清宫菜的特点：选料考究。所用米、面、肉、蔬、瓜果、禽鱼、山珍海味多为各地精选贡品；御厨精心烹制；配料严格，不得任意搭配；讲究原汁本味；菜名朴素直观。

擅长熘、炒、蒸、炸。制作精致，色形美观。以清鲜、酥嫩著称。

家庭菜谱

糖醋鲤鱼

糖醋鲤鱼是山东传统名菜。是以活鲤鱼为原料烹制而成，其特点外焦里嫩、甜融汇酸、香味浓郁、香而不腻。

主料：活鲤鱼 1 尾，约 750 克。

配料：湿淀粉 80 克。

调料：白糖 40 克，醋 24 克，料酒 10 克，酱油 10 克，精盐 5 克，味精 2 克，葱、姜、蒜末各 3 克，清汤 300 克。

制作方法：将鲜活鲤鱼宰杀，去鳞、鳃，内脏洗净。在鱼身两侧均剞上牡丹花刀，剞好后提起鱼尾使刀口张开，将精盐撒入刀口内稍腌，再将鱼周身及刀口处均匀地抹上一层淀粉糊。炒勺至旺火上，加宽油烧至八成熟时，手提鱼尾，使刀口张开，将油用手勺浇在鱼身上，待花刀定型后，将鱼放入油内，用手勺轻轻推动以免粘勺底，并使鱼炸成弓形，约 4 分钟左右将鱼翻过来，再炸 3、4 分钟呈金黄色时，捞出摆入鱼盘内。炒勺内留底油 25 克，下入葱、姜、蒜末炒香，加入全部调料烧开，用湿淀粉勾芡，淋入明油，将芡汁浇在炸好的鱼身上即成。

西湖醋鱼

西湖醋鱼是杭州传统名菜，著名苏菜代表菜之一，以西湖鱼和醋糖调味制成，故称“西湖醋鱼”。康熙皇帝到西湖游览时，亦品尝过“西湖醋鱼”。其特点是色泽红亮、肉质鲜美、酸中带甜、嫩爽可口。

主料：鲜活鲤鱼 1 条，约重 700 克。

配料：湿淀粉 15 克。

调料：酱油 50 克，白糖 20 克，米醋 10 克，绍酒 25 克，姜末 5 克，麻油 10 克。

制作方法：将鱼宰杀去鳞、鳃、内脏洗净。将鱼背朝外，放在案板上，一手按住鱼头，一手持刀，从尾部入刀，用平刀沿背脊骨劈至鱼颌下，同时将鱼头对劈开，使之成为脱骨相连的两片，斩去鱼齿。锅内放清水 1000 克，旺火烧沸，将鱼摊开，背面朝下放入水中，再烧沸，即改成小火煮约 3 分钟，至鱼的划水鳍竖起，眼珠突出，轻轻倒入漏勺，沥干水分，鱼皮朝上，平摊在鱼盘内，再另用净锅上火，放入余鱼的汤 200 克，加酱油、绍酒、白糖、姜末烧开后，加醋，用湿淀粉勾芡，淋上麻油烧在鱼上即成。

贵妃鸡翅

贵妃鸡翅是江苏菜例之一，以肥壮仔鸡翅膀配以葡萄酒焖制而成。因呈玫瑰色，如杨贵妃醉酒之色韵，翅善飞，飞

与妃音喻而得名。其特色是色泽金红、肥美鲜嫩、酥烂脱骨、汁醇味厚。

主料：肥鸡翅 4 个，约 500 克。

配料：水发冬菇 25 克。

调料：葡萄酒 100 克，酱油 25 克，白糖 10 克，精盐 4 克，味精 2 克，葱段 40 克，姜片 10 克，鸡清汤 750 克，花生油 500 克（约耗 50 克），猪油 30 克。

制作方法：将鸡翅从骨缝处斩段，分成大、小翅，斩去翅尖，洗净沥干水，将炒锅坐旺火上，加上花生油，烧八成热时，放入鸡翅炸至金黄色捞出控净油，原炒锅至旺火上，下入鸡翅，加酱油、白糖、精盐、葱段 10 克、姜片，烧至鸡翅上色，起锅倒入大砂锅中，加入鸡清汤坐旺火上烧开，撇去浮沫，移微火上焖至酥烂，加入葡萄酒，改旺火烧沸加入味精，出勺摆入盘内整齐成菊花形。另将炒锅置旺火上，加入猪油，烧至六成热时，下入葱段炸香再倒入冬菇翻炸几下，捞出放入鸡翅上即成。

东坡肉

“东坡肉”是苏菜系著名代表菜之一，是以苏东坡的名字命名的菜肴。苏东坡十分擅长烧肉。以他的名字命名的“东坡肉”成为中外闻名的传统佳肴，久盛不衰。其特点是色泽酱红、汤肉交融、肉质酥烂如豆腐、醇厚味美。

主料：猪肋条骨 500 克。

调料：葱段 30 克，酱油 75 克，绍酒 25 克，白糖 25 克。

制作方法：将去骨肋条肉切成大块，下开水锅里焯5分钟，除去血水，捞出用清水洗净后放入净锅里，加酱油、葱、绍酒，用小火走红上色，再加入白糖，开水800克，先用旺火烧半小时，再改小火焖90分钟左右，见肉块皮酥肉烂，汤汁稠浓，撇去汤面油腻，装入鬻罐待用。食用前用桑皮纸将鬻罐密封，再放笼里蒸15分钟左右，蒸透即成。

清炸大肠

清炸大肠是以猪大肠为主要原料烹制而成。此菜特点是外脆里嫩、葱香浓郁、清香可口。

主料：熟猪大肠400克。

配料：香菜段20克，大葱100克。

调料：酱油（老抽）20克，料酒5克、精盐2克。

制作方法：将大葱插入大肠内，再用酱油、精盐、料酒给大肠入味上色，炒勺置火上放宽油，烧至六成熟时，将抹好酱油的大肠入油勺中炸至金黄色捞出，抽掉大葱，将炸好的大肠斜刀切成马蹄块，摆在盘中，盘子两侧用香菜段点缀即成。

白斩鸡

白斩鸡是广东名菜，著名粤菜代表之一。是以未产过蛋的嫩母鸡浸烫制成。其特点是色泽澄黄油亮、肉嫩皮爽、汁味正、鲜美甘香。

制作方法：将嫩母鸡清洗干净后，放入沸水锅中浸烫，提出，放入，数次反复，至鲜熟为止，将鸡身上涂抹一层芝麻油，斩成块码入盘内，配以生姜、精盐、味精、芝麻油调成的调料汁一同上桌食用。

梅菜扣肉

梅菜扣肉是粤菜中一道历史悠久的菜肴。是以肥瘦相间的猪肉先煮后炸。再配以梅干菜蒸制而成。其特点是，色泽红润、味香浓郁、肉质酥烂、肥而不腻。

主料：带皮猪五花肉 600 克。

配料：梅干菜（霉干菜）150 克。

调料：酱油 20 克，绍酒 20 克，葱段、姜片 20 克。

制作方法：将猪肉的皮刮洗干净，放入冷水锅内加葱段、姜片、绍酒 20 克上火煮至八成熟，捞出用洁布蘸干水分，抹上酱油。锅内加清油烧七成熟的时候下入五花肉块（皮朝下放入），炸至呈深红色捞出晾凉，皮朝下放案板上，切成 7 厘米长，2 厘米厚的大片，中间横切一刀，不切断皮。切好的肉片皮朝下码入碗内，上面放洗净切碎的梅干菜，撒上酱油，上屉蒸约 30 分钟至肉软烂，取出扣入盘内即成。

白云猪手

白云猪手是广东的一道历史名菜，粤菜系著名代表菜之一。白云猪手制作精细，其色、香、味、形俱佳。其特点是

肉质软嫩、清香可口、肥而不腻。

主料：猪前后蹄各 1 只，约 1200 克。

调料：白醋 1400 克，白糖 500 克，精盐 45 克，五柳料（由瓜英、锦菜、红姜、白酸姜、酸芥头制成）60 克。

制作方法：猪蹄用刀刮净残毛污垢，去蹄甲、洗净。放入开水锅中煮 30 分钟捞出，用清水浸泡 90 分钟取出，剖开切块（每块约 25 克）。再用清水洗净，另用沸水锅，放入猪脚块煮约 20 分钟，至六成软烂捞起，冷却后待用。炒锅上火，下入白醋，烧至微开，加入白糖、精盐，溶解后倒入盆中，用洁布过滤，冷却后将猪脚块放入浸约 6 小时捞出，装盘，撒上五柳料即成。

宫保鸡丁

宫保鸡丁是历史悠久的四川名菜，川菜系最著名的一款特色菜肴。清朝光绪年间由四川总督丁宝桢府中首创。每逢宴客，他都让厨师或亲手用花生仁和嫩鸡肉制做炒鸡丁，很受客人们欢迎。后来丁宝桢被封为“太子少保”人称“丁宫保”，于是这道菜被称为“宫保鸡丁”，得以闻名于世。其特点是肉质细嫩、花生酥香、辣而不燥、油而不腻、口味鲜美独特。

主料：鸡脯肉 150 克。

配料：花生仁 75 克，红干椒 10 克，鸡蛋清 1 只，淀粉 20 克。

调料：甜面酱 10 克，白糖 10 克，酱油 10 克，精盐 3 克，

味精 2 克，蒜片、姜片各 3 克，绍酒 5 克，醋 2 克，鲜汤 50 克，辣椒面 2 克。

制作方法：将鸡脯肉洗净，用刀拍松，切成 1.5 厘米见方的丁，放入碗内，用蛋清、精盐 1 克、淀粉上浆，干辣椒切成小节，花生米用油炸熟，脆后捞出搓去薄皮，取一碗，加酱油、白糖、精盐、味精、绍酒、醋、鲜汤、湿淀粉兑成芡汁备用。炒锅坐火上加宽油，烧四成热下入上浆的鸡丁滑散，滑散后捞出。原锅留底油 40 克，放入干辣椒节炸香，放入蒜片、姜片、甜面酱炒几下，下入鸡丁、花生仁、辣椒面颠翻几下，倒入调好的芡汁，翻炒均匀，淋明油出锅盛入盘内即成。

鱼香肉丝

鱼香肉丝是四川名菜，川菜著名代表菜之一，是以几种原料配以四川特有泡椒及豆瓣酱炒制而成。其特点是色泽红艳，咸、香、甜、酸、辣俱全。

主料：猪精瘦肉 150 克。

配料：青菜心 40 克，水发木耳 40 克，冬笋 40 克，湿淀粉 25 克。

调料：料酒 20 克，酱油 20 克，白糖 20 克，米醋 10 克，郫县豆瓣酱 15 克，泡辣椒 5 克，葱末 15 克，蒜末 10 克，姜末 5 克，精盐 1 克，味精 2 克，鲜汤 25 克。

制作方法：先将猪肉切成 5 厘米长的丝，用酱油 10 克，料酒 10 克，味精 1 克，盐 0.5 克腌渍入味，再将木耳洗净切丝，冬笋切丝，青菜心去筋，豆瓣酱和泡椒剁碎调匀。取一

碗，加料酒、酱油、白糖、米醋、盐、味精、汤、湿淀粉 5 克兑成碗芡汁。炒锅置旺火上加油 80 克，将入味好的肉丝用湿淀粉抓匀上浆后下入锅中炒散，再下入剁碎的泡椒、豆瓣酱煸炒，加入葱、姜、蒜末炒香，倒入配料，随即倒入碗汁，均匀颠翻，使芡汁裹匀充分，出锅盛入盘内即成。

回锅肉

回锅肉是四川传统风味菜肴，是川菜著名代表菜之一，以猪肉先煮至成熟，再改刀后，配以四川特有的调味烹调而成的佳肴。其特点是色泽红艳、香辣味正、醇厚可口。

主料：猪后腿肉 250 克。

配料：青椒 40 克。

调料：郫县豆瓣酱 20 克，甜面酱 5 克，豆豉 8 克，料酒 12 克，大葱 10 克，酱油 3 克，精盐 2 克，味精 2 克。

制作方法：先将猪肉入清水锅内煮至八成熟捞出，改刀成 6~8 厘米长、0.7 厘米厚的大薄片，葱切马耳形、青椒切丝。将豆瓣酱、豆豉分别剁成细茸，豆豉茸用少许油搅匀备用。炒锅坐火上，加大油 70 克，下入肉片煸炒，待肉片炒出油起卷后，加入豆瓣酱、甜面酱、豆豉炒匀，出香味后，加入酱油、料酒、马耳葱、盐、青椒丝、味精，再翻炒几下，出锅盛入盘内即可食用。

辣子肉丁

辣子肉丁是四川风味菜，川菜代表菜之一，以瘦肉丁经

上浆后配以四川特有的调料郫县豆瓣酱炒制而成。其特点是色泽红亮、咸鲜可口，香辣入味、略带甜酸。

主料：精瘦肉 150 克。

配料：青椒 50 克，蛋清 1 只，淀粉 20 克。

调料：料酒 20 克，酱油 15 克，郫县豆瓣酱 20 克，白糖 3 克，醋 1 克，精盐 3 克，味精 2 克，葱、姜、蒜各 10 克，毛汤 20 克。

制作方法：将猪肉片成厚片，两面划上花刀，再切成丁，用酱油 7 克，料酒 10 克，盐 1.5 克，味精 1 克腌渍入味，青椒也切同样的丁，葱切成节，姜切小方片，蒜切片备用。用酱油、料酒、白糖、米醋、盐、味精、汤、湿淀粉兑成碗芡汁。炒锅坐火上加底油 100 克，烧四成热，将入味好的肉丁用蛋清、湿淀粉上浆抓匀后下锅滑炒，再下入豆瓣酱炒出香味与红油后下入葱节、姜、蒜片翻炒，再下入黄瓜丁，炒几下，倒入兑好的碗芡汁颠翻，使芡汁均匀地裹在主配料上出勺装盘即成。

水煮牛肉

水煮牛肉是四川的传统名菜，川菜系著名代表菜之一，以精瘦牛肉加四川特有的调料腌入味再煮制而成。其特点是麻辣香醇、肉质鲜嫩、味美可口。

主料：精瘦牛肉 250 克。

配料：莴笋 50 克，湿淀粉 20 克。

调料：郫县豆瓣酱 50 克，醪糟汁 25 克，精盐 2 克，花

椒 20 粒，干辣椒 5 克，辣椒油 8 克，酱油 5 克，葱 45 克，熟菜油 50 克，肉汤 500 克。

制作方法：将牛肉洗净切成 5 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片，莴笋切骨牌片，葱切成 6 厘米长的段，干辣椒切小节。牛肉片放入碗内加郫县豆瓣末、醪糟汁、酱油、盐、湿淀粉腌渍入味。炒锅上火，下菜油烧五成热，放入干辣椒段炸呈棕红色，再下入花椒粒翻炒几下，再放入葱段莴笋片炒匀，加入肉汤，煮至将要开锅时，下入肉片滑散，烧开后至牛肉伸展发亮，盛入碗内，淋上辣椒油即可食用。

栗子炒子鸡

栗子炒子鸡是苏菜系风味名菜。以去骨的嫩鸡肉、嫩栗子肉为原料烹制而成。其特点是色泽红润、肉质鲜嫩、栗子香脆、鲜香入味。

主料：去骨鸡肉 350 克。

配料：板栗 125 克，葱段 10 克，湿淀粉 50 克。

调料：料酒 20 克，酱油 30 克，白糖 30 克，醋 3 克，精盐 200 克，味精 200 克，芝麻油 20 克。

制作方法：将去骨鸡肉皮朝下，放在案板上摆平，用刀背交叉在肉面上排斩几下，再切 1.5 厘米见方的块，放入容器内，加精盐 1.5 克，料酒 10 克抓匀入味，再用湿淀粉 35 克调稀拌匀上浆。另将料酒、鲜汤 30 克、酱油、白糖、精盐、味精、醋、湿淀粉调成碗汁备用。栗子煮一下去皮，炒锅上火，用油滑锅后，加宽油烧四成热，下入鸡块、栗子滑散、滑

透，倒入漏勺沥油。炒锅内留底油 20 克，放入葱段炒出香味，下入鸡块、栗子煸炒几下，倒入芡汁，颠翻均匀，使鸡块、栗子裹匀芡汁，淋入芝麻油，盛入盘内即可。

金陵盐水鸭

金陵盐水鸭是南京传统名菜，以南京金秋桂子飘香时节品质极优的肥鸭，以精细的工艺制作而成。以选料考究、制作工艺精细、皮白肉红、香味醇厚著称。

主料：肥仔鸭 1 只，约 1500 克。

调料：精盐 120 克，花椒 10 克，葱段 10 克，生姜片 8 克，八角 10 克。

制作方法：将肥仔鸭宰杀整理干净后，在右翅窝下开约 6 厘米的小口，从开口处拉出气管和食管，取出内脏，斩去小翅和脚掌，放清水中浸泡，洗净血水取出控水。将炒锅坐火上，放入精盐、花椒炒熟后放容器内，将鸭子放在案板上，将炒热的椒盐 70 克从翅下刀口处塞入腹内，晃匀。再用热椒盐 25 克擦遍鸭身，将剩余的热椒盐塞入鸭嘴内和刀口处。再将鸭子放入陈卤缸中腌制，（夏季 1 小时，春秋季节 3 小时，冬季 4 小时）。腌好后取出，在翅下刀口处放入姜片 4 克，葱段 5 克，八角 5 克。

将汤锅坐旺火上，加清水 2500 克烧开，放入姜片、葱段、八角改用微火，取一根 12 厘米长的空心芦管插入鸭子肛门内，将鸭腿朝上，头朝下放入锅内，盖上锅盖，焖约 20 分钟

后，转用中火，待锅将开时，揭去锅盖，提起鸭腿，将鸭腹中的汤汁沥入锅内，再将鸭揪入汤中，使鸭腹内灌入热汤，如此反复 3 至 4 次后，再用微火炖约 20 分钟取出，抽去芦管，沥去汤汁，冷却后断成小块，在盘中摆成原鸭形即成。

宋嫂鱼羹

宋嫂鱼羹是浙江传统名菜，南宋高宗皇帝所喜爱的一道美味佳肴。相传此菜是南宋时期宋五嫂所创制。其特点是色泽黄亮、鲜嫩滑润、美味无比。

主料：鳊鱼肉 400 克。

配料：冬笋 20 克，香菇 20 克，鸡蛋黄 3 只，湿淀粉 10 克，葱段 20 克，姜块 10 克，火腿丝 15 克。

调料：料酒 10 克，酱油 5 克，精盐 4 克，米醋 5 克，味精 2 克。

制作方法：将冬笋、香菇均切成丝，葱、姜各 5 克切丝待用。将净鱼肉皮朝下放在盘内将葱、姜各 5 克拍松放在鱼肉上，将料酒 5 克，精盐 2 克撒在鱼肉上，上屉蒸 10 分钟左右取出，拣去葱、姜不用，将汤汁沥出待用，将鱼肉去皮捣碎后放入容器内，将原汤汁兑入。炒锅置旺火上加猪油 20 克，下入葱段炒出香味，加入高级清汤 250 克及余下全部调料，烧开后拣出葱段，撇去浮沫，放入冬笋、香菇，开后将鱼肉倒入，用湿淀粉勾芡，再将蛋黄搅散后倒入锅内搅开，淋入 5 克猪油，出锅装入汤碗内，撒上火腿丝、葱姜丝即成。

盐水虾

主料：活大虾 480 克（10 只）。

配料：萝卜花 1 朵，生菜 10 克。

调料：花椒 3 克，精盐 10 克，葱、姜块各 20 克，料酒 20 克。

制作方法：将大虾去虾须、爪、沙线、沙包后，洗净。汤勺内放 1000 克水，加入全部调料烧开，将虾下入煮 5 分钟左右，再离火浸泡几分钟捞出，摆在盘内，盘中用生菜，萝卜花点缀即可。

干菜焖肉

干菜焖肉是浙江名菜，以带皮猪肋肉为主料，配以绍兴霉干菜烹制而成。绍兴霉干菜闻名海内外，有增进食欲，防暑降温之功效。祖籍绍兴的周恩来总理生前很爱吃这道菜，曾用此菜宴请过美国前总统尼克松。此菜特色：肉色枣红、油润不腻、咸鲜味美。

主料：猪肋肉 400 克。

配料：霉干菜 70 克，米粉 10 克。

调料：绍酒（料酒）15 克，酱油 20 克，精盐 3 克，味精 2 克，白糖 30 克。

制作方法：将肉切成 3 厘米见方的块，放入沸水锅中焯一下捞出，入凉水冲凉捞出，将处理干净的霉干菜切成 0.5 厘

米左右的粒状。锅内放清水 300 克，加入酱油，米粉，放入肉块用旺火煮 10 分钟左右，再放入白糖和干菜，煮 5 分钟，加入味精出锅。取一只碗，将干菜的一半垫底，将肉块皮朝下排放在碗内干菜上，再将另一半干菜盖在肉块上，加入绍酒，上屉蒸 50 分钟取出，扣入盘内即可上桌食用。

芙蓉蜇皮

芙蓉蜇皮是江苏风味菜，以蜇皮、鸡蛋清为原料烹制而成，其特点是色彩协调、脆嫩鲜香、营养味美。

主料：蜇皮 175 克。

配料：火腿末 20 克，鸡蛋清 5 只，香菜叶 15 克，湿淀粉 50 克。

调料：绍酒 20 克，精盐 5 克，味精 2 克，鸡清汤 150 克，猪油 100 克。

制作方法：将蜇皮洗净，切成 5 厘米宽的长条，再切成粗丝，漂洗净矾盐后，用干净纱布将蜇皮水分吸干，加精盐 2 克、味精 1 克、湿淀粉 30 克、蛋清 1 只搅拌上劲。将剩余蛋清抽打成发蛋。将炒锅置旺火上，放入猪油，烧三成热时，将上劲的蜇皮丝投入炒锅内至蛋浆凝固，倒入漏勺。原锅置火上，加鸡清汤、绍酒、精盐、味精，用湿淀粉 20 克勾芡，再倒入发蛋，从锅底向上缓缓翻炒，使卤汁与发蛋融合，待发蛋将凝固时，再投入蜇丝稍炒即出，盘中间撒上火腿茸，用香菜叶围边即食。

清炖肥鸭

清炖肥鸭是著名清宫菜。是“满汉全席”中的一道大菜，也是慈禧太后最喜欢的菜之一。其特点是鸭肉香软脱骨，汤汁浓而肥鲜，味道醇正浓郁。

主料：肥光鸭 1 只，约 1.2 千克。

配料：香菇 30 克，火腿 50 克。

调料：米酒 30 克，盐面 8 克，味精 2 克，葱姜段各 10 克。

制作方法：将洗净的鸭子敲断腿骨去掉爪，放入砂锅内，添入鸭清汤淹没鸭子，加米酒、葱姜段及香菇、火腿片，盖严盖烧开后，撇去浮沫，改小火煨炖 5 小时左右，放入盐面，捞去葱姜，再用文火煨炖 5 小时左右，撒入味精即可。

米粉蒸鸡块

米粉蒸鸡块是著名谭家菜代表菜之一，以鸡块同米粉蒸制而成。其特点是色黄、味香、软嫩、鲜美。

主料：去骨鸡肉 500 克。

配料：米粉 70 克。

调料：料酒 10 克，精盐 3 克，酱油 3 克，葱段、姜块各 10 克，大料 3 克，鸡精 3 克，味精 2 克，五香粉 2 克。

制作方法：将鸡去骨切成块，加入米粉和全部调料拌匀，装入碗中，上屉蒸约 15 分钟取出扣在盘中即成。

怀抱鲤

怀抱鲤是著名孔府菜，以大小两条鲤鱼为原料红烧而成。其特点是色泽红亮，肉质鲜嫩，形象别致，口味咸鲜，是筵席中大件菜。因孔子的儿子名孔鲤，早亡。孔子死后，墓葬在孔鲤墓之后，孔鲤墓前是孔子的孙子孔伋之墓，这种布局称为携子抱孙，“怀抱鲤”因而得名。

主料：鲜活鲤鱼两条，（大的约 750 克、小的约 350 克）。

配料：猪肥膘肉 25 克，荸荠 25 克，葱段 20 克，姜蒜片各 10 克，湿淀粉 8 克。

调料：料酒 30 克，酱油 30 克，精盐 5 克，鸡油 15 克。

制作方法：将两条鲤鱼宰杀去鳞、鳃、内脏洗净后，两面均剞划上竹叶花刀，用料酒 20 克、酱油 20 克、精盐 3 克腌渍入味。肥膘肉切成丝。荸荠用开水氽一下切成片。炒锅放中火上，加宽油烧至九成熟时，将入味好的鱼下入油中，炸至两面呈棕红色，倒入漏勺沥油。原炒锅留底油 15 克，放入姜、蒜片炸锅，烹入料酒、酱油，开后放入鱼，加清汤 200 克、肥膘肉、荸荠、精盐，烧开 3 分钟后，用慢火炖烧 15 分钟，再将鱼翻过来烧 3 分钟即熟，先将大鱼铲出，平放鱼盘一侧，再将小鱼铲出放在大鱼的另一侧，鱼腹相对，用漏勺捞出炖鱼时的配料，摆在鱼上，锅内汤汁烧开后撇去浮沫，用湿淀粉勾芡之后，鸡油浇在鱼上即成。

清汤牛尾

清汤牛尾是以黄牛尾配大枣烹制的清真风味创新菜。其特点：汤鲜味美、营养滋补。

主料：牛尾 500 克。

配料：大枣 8 枚。

调料：啤酒 20 克，精盐 5 克，味精 2 克，葱姜块各 10 克，花椒、大料各 3 克，高级清汤 700 克，白糖 3 克。

制作方法：将牛尾顺节切成 3 厘米长的段，入开水锅中焯一下捞出，放入容器内，加入全部配调料上屉大火蒸 2 小时，捞出葱、姜、大料、花椒即可。

烤全羊

烤全羊是具有传统民族风味特色的清真风味大菜。同时又体现出了我国烹饪的五大特点：色、香、味、形、器。

备好鸡蛋 10 只，面粉 300 克，孜然粉 15 克，姜粉 15 克，胡椒粉、辣椒面各 15 克，调成稠糊待用。

制作方法：选用两岁之内的肥羊为原料，宰杀剥皮，去内脏洗净后，用鲜汤汁浸泡四小时，再将羊外表及膛内均匀地撒上精盐入味。取一根光滑的铁棍（约 1.8 米长，直径 3 厘米）用洁布擦净，从羊的肛门处插入，顺膛内至颈下穿出，再用细铁线将四肢固定住，再用 3 片木片将羊头，颈固定好待用。

将烤炉内用果树木材占燃，烧至炉内四壁受热到 260 度至 300 度时，将火熄灭，并将清水散向炉内四壁，降低表面温度。再取 30 市斤清水放一桶内，将桶放在炉内底部，目的是蒸发水分，使炉内不干燥，保持羊肉鲜嫩。

将调好的糊均匀地涂于羊身表皮上，然后头朝下放入炉内，盖严盖焖烤 2 小时左右取出，去掉铁棍、木片等，将羊摆在餐车上，用红绸布制成花戴在羊头上。用香菜 200 克，洗净控干水分，含放在羊嘴内，将餐车推到餐桌旁，现食现切。用孜然粉、胡椒粉、精盐、味精、辣椒面拌成调味料，趁热蘸食。口味及方法独特，是清真重大筵席、宴请贵宾的一道风味大菜。

此菜特点：造形完整、皮酥肉嫩、色泽金红、鲜香味美。

烤乳猪

烤乳猪又称烧乳猪，以刚断奶的小猪为原料，整只烤制而成。其特点是色泽红润，形态完整，皮酥，肉嫩，肥而不腻。此菜是中国传统名菜，历史悠久，流行较广。全国各地均有此菜，但广东最为流行，制法精湛，是粤菜中最大的一道精品大菜。

制作方法：首先将仔猪约（8500 克重）宰杀放尽血。用开水烫刮去毛，洗净后去掉内脏。从膛内将内脊骨劈开，使之能平摊开，但不可劈破膘肉及皮，臀部内侧肉较厚处剖划几刀，以便入味易熟。取五香粉 5 克，精盐 150 克，白糖 75 克制成调味剂涂抹猪内膛，然后放通风处晾干。再用豆酱 100

克，豆腐乳汤 50 克，芝麻酱 50 克，窖香型白酒（泸州老窖）15 克，蒜泥 8 克，白糖 30 克调匀，再次涂抹膛内，抹匀后放 30 分钟左右。再用麦芽糖 80 克，白醋 200 克，熏醋 100 克，米酒 20 克兑成并烧开的糖醋汁涂抹一遍，用铁叉穿牢，将内膛用棍横向撑开，放在木炭炉上，离火 20 厘米高烤烧，烤制时用小铁针扎小孔排气，并涂抹花生油，先烤头、臂，再烤其它部位。烤熟后从猪身划四刀，片下猪片，改成 32 块按原样再盖在猪身上上桌食用。配千层饼、葱丝、甜面酱、白糖、米醋为佐料，食过皮后，再切制成块，摆成原型再次上桌。

神仙鸭子

“神仙鸭子”原名“生蒸全鸭”是孔府菜中历史悠久的著名大件菜，以质嫩的雏鸭为原料，清蒸而成。其特点是汤鲜味美、肉烂脱骨、肥而不腻。相传，孔子第七十四代孙孔繁坡任山西同州知府时，其家厨做了一道“生蒸全鸭”，主人在大饱口福之际，一时兴起，当即询问此菜的做法，侍者答：“上笼清蒸，插香计时，香尽鸭熟。”孔繁坡称其为“神仙鸭子”，流传至今。

主料：雏鸭一只（约 1500 克）。

配料：香菜叶 5 克。

调料：葱段、姜片各 20 克，花椒 15 粒，小茴香 2 克，精盐 15 克，料酒 50 克，清汤 1000 克。

制作方法：将鸭子宰杀后褪净，从肋处开口取出内脏。刹

嘴留舌冲洗干净。去掉爪尖和翅尖，放入开水锅中氽透，捞出控净水，腹内填入葱、姜、料酒、精盐腌入味。取蒸盒一个将鸭子胸脯朝下放入盒内，加入精盐、清汤、料酒、葱段、姜块，用纱布将花椒、小茴香包好也放入盒内，入笼蒸90分钟取出，拣去调料包，鸭脯朝上放入大海碗内，加入原汤，并用香菜叶等加以点缀即成。

酸辣羊肚

酸辣羊肚是著名清宫菜之一。此菜是乾隆四十三年七月至九月东巡盛京时所食菜肴。其特色：汤汁醇厚、酸辣适口、肚丝柔韧、味道香醇。

主料：熟羊肚 200 克。

配料：冬笋丝 50 克，葱、姜、蒜丝各 10 克，淀粉 10 克。

调料：绍酒 10 克，米醋 15 克，盐面 5 克，辣椒油 20 克，芝麻油 5 克，鸡汤 500 克。

制作方法：将羊肚切成四厘米长的丝，入沸水锅中氽一下捞出，勺内放 10 克油，下入葱、姜、蒜炆锅，添鸡汤，下入肚丝、冬笋丝烧开，撇去浮沫，加入全部调料，出勺装碗即成。

清蒸鸭子

清蒸鸭子是著名清宫菜之一。这道菜是乾隆四十三年七月至九月东巡盛京时所食菜肴之一。其特点是鸭肉香软、形

态完整，汤汁鲜美、肉香醇。

制作方法：将净鸭从背部切开，用手掰按成蝴蝶状，放入沸水锅中烫透捞出，放入容器内，添入鸭汤及花椒、陈皮、盐面，上屉蒸 2 小时取出，将鸭子胸脯朝上放入大碗内，将汁过滤后倒入鸭碗中即可上桌。

砂锅狮子头

主料：猪五花肉（六成肥四成瘦）750 克。

配料：油菜心 40 克，淀粉 30 克。

调料：葱姜汁 10 克，黄酒（料酒）10 克，精盐 4 克，鸡汤 700 克，味精 2 克，五香粉 2 克。

制作方法：将猪肥肉切成小丁，瘦肉切成细末，加入葱、姜汁、黄酒、精盐、味精、五香粉、淀粉 10 克搅匀。手心上蘸上湿淀粉，将肉团成四个大丸子。将团好的丸子放入砂锅内，注入调好味的鸡汤。将砂锅坐火上，用小火炖焖 90 分钟左右，将油菜心用油稍焖，加水烧熟，加盐、味精调味，码入狮子头之间即可上桌。

此菜特点：咸香糯软、鲜热不油腻。

金陵丸子

金陵丸子是南京名菜之一，以精选优质猪肉为原料，配以水发蹄筋垫底，经精细加工后，肉圆酥烂鲜香，蹄筋软糯醇美，汤汁稠浓味厚。

主料：猪上脑肉 125 克，猪肥膘肉 125 克，带肉肋骨 150 克，水发蹄筋 10 根，虾米 8 克。

配料：鸡蛋 1 只，白菜叶 1 张，湿淀粉 20 克。

调料：绍酒（料酒）20 克，精盐 4 克，味精 2 克，葱、姜末 5 克，猪肉汤 600 克，猪油 50 克。

制作方法：将猪上脑肉、肥膘肉剁成米粒状，虾米斩成末，同放一碗内，打入一只鸡蛋，加精盐 2 克、味精 1 克、葱姜末 3 克、清水 40 克搅拌均匀，做成大小一致的肉丸 10 个。炒锅坐火上，加猪油 40 克，将肉丸粘匀湿淀粉，放入炒锅内，按成扁圆形，煎至两面发黄时取出。将猪肋条放入沸水中烫后洗净，放入中等砂锅内。将水发蹄筋改成两段，放在砂锅内肋条上，加入猪肉汤 200 克，加葱、姜末 2 克，绍酒，然后放在火上。将肉丸铺在蹄筋上面，加入猪肉汤 400 克，再加入精盐 2 克、味精 1 克、猪油 10 克，盖上青菜叶，盖好锅盖，坐旺火上烧沸，移至微火上焖 2 小时左右，揭去青菜叶，撇去浮油上桌即可食用。

樱桃肉

樱桃肉是江苏传统名菜，苏菜系著名代表菜之一，以猪肋条肉焖制而成。因其形、色似樱桃，故名。其特点：色泽樱红、光亮悦目、酥烂肥醇。

主料：猪肋条肉 500 克。

配料：豌豆苗 75 克，葱、姜各 10 克。

调料：料酒 15 克，红曲水 15 克，冰糖 30 克，精盐 2 克。

制作方法：将肋条肉刮洗干净，入沸水锅中煮 10 分钟左右取出，用刀在肉皮上直划 1.6 厘米、深 2.5 厘米见方的块状，取砂锅一只，用竹箅垫底，将肉皮朝上放入，舀入猪肉汤，放入葱姜、料酒、红曲水、精盐盖上盖，用中火烧约 30 分钟，再放入冰糖，改小火焖约 1 小时左右，改用中火收至卤汁浓稠，离火后，拣出葱姜不用，去掉筋骨，将肉放入长盘中间，烧上原卤汁，炒锅放在旺火上烧热，舀入菜籽油 30 克，放入豌豆苗、精盐 1 克、味精 1 克炒至翠绿色，起锅放在盘内肉方的两侧即成。

清汤鱼圆

清汤鱼圆是浙江传统名菜，苏菜系著名代表菜之一，以鲢鱼肉为原料余制而成。其特点是鱼圆洁白滑嫩、汤清味鲜、美味可口。

主料：鲜鱼肉 250 克。

配料：菜心 20 克，笋片 3 片，水发香菇 1 个，火腿 3 片。

调料：精盐 5 克，味精 3 克，鸡清汤 750 克，鸡油 10 克。

制作方法：将白鲢鱼肉去皮后刮制成鱼茸泥，放入容器中加入清水 30 克，用筷子顺一方向搅拌，反复加水搅拌，待加水 150 克水止，加精盐 2 克，味精 1 克，再顺劲搅拌至鱼泥起小泡，暂停使其涨发后，炒锅内放入 1200 克冷水置火上，将鱼茸挤出鱼圆入水锅内，在水快开时，加入 150 克冷水，以防止水沸冲坏鱼圆，并随时撇去浮沫，另用炒锅将鸡汤烧开，将鱼圆捞入汤中，并加入精盐、味精、菜心，然后盛入汤器

内（汤碗），将笋片、香菇氽熟捞出，间隔摆放在鱼圆上面，香菇放在中心，四周用菜心衬托，淋鸡油即成。

白切文昌鸡

白切文昌鸡是海南传统名菜，以文昌鸡为原料浸煮而成。其特点是肉鲜香嫩、爽口。

制作方法：将文昌鸡半只入沸汤中反复翻转烫透，加入精盐，然后改小火浸煮40分钟左右，离火后仍在汤中浸泡40分钟左右捞出，抹上一层芝麻油，使皮色呈蛋黄色，再改刀成块，码入盘内，配两碟调料上桌即成。调料一是精盐5克，味精2克，蒜泥10克，香油20克，姜、葱丝各10克。调料二是白醋10克，白糖10克，姜末5克，葱花5克，辣椒酱30克。

铁板牛柳

铁板牛柳是广东名菜，著名粤菜代表菜之一，以嫩牛肉等为原料烹后入铁板而成。其特点是鲜香嫩滑、久热味香。

主料：嫩牛肉300克。

配料：洋葱丝（元葱）50克，鸡蛋1枚，淀粉12克。

调料：生抽8克，老抽5克，白糖5克，番茄酱8克，精盐2克，味精2克，小苏打1克。

制作方法：将牛肉切片，用生抽、小苏打拌匀，然后不断加入清汤抓打，加入60克清汤用精盐、味精1克、淀粉8

克抓匀，再加入 5 克油封住表面，以免汤水外溢。放入四成热油中滑散透捞出。炒锅内放入 80 克鲜汤及全部调料、淀粉炒匀，取出一半待用，将牛肉下锅炒匀，将铁板烧热后放入木托上，铁板上倒 10 克油，铺上洋葱丝，将牛肉倒在上面即成。

豆瓣鲫鱼

豆瓣鲫鱼用全国著名的土特产四川郫县豆瓣酱烹制而成。其特点是色泽红润、肉质细嫩、滋味浓厚、甜酸香辣、味美适口。

主料：活鲫鱼 1 条，约重 780 克。

配料：湿淀粉 10 克。

调料：葱、姜、蒜末各 15 克，酱油 10 克，糖 10 克，醋 5 克，绍酒 20 克，精盐 1 克，味精 2 克。郫县豆瓣酱 40 克，肉汤 300 克。

制作方法：将鱼宰杀后处理干净，在鱼身两侧各划两刀，深至鱼骨，抹上绍酒和精盐入味，炒锅坐旺火上，加宽油烧七成熟，下入鱼稍炸一下捞出。锅内留底油 70 克，下入剁碎的郫县豆瓣酱、姜、蒜末炒至油呈红色时，放入鱼、肉汤，移到小火上，再加入酱油、精盐、白糖烧至鱼成熟后，将鱼盛入盘内，余下汤汁用湿淀粉勾芡，加少许醋、味精，撒上葱花浇在鱼上即成。

蚝油龙虾肉

蚝油龙虾是广东名菜，以潮汕沿海一带特产的大只锦绣

龙虾配草鱼肉烹制而成。

主料：活龙虾一只，750克。

配料：草鱼肉300克，香菜20克，胡萝卜15克。

调料：白酒10克，精盐5克，料酒5克，姜片8克，葱姜汁20克。

制作方法：将草鱼肉切片，用料酒、葱姜汁及2克精盐入味，放在盘内，再将胡萝卜切成碎丁撒上待用。将龙虾洗净，用竹签从虾尾插入肛门，使虾放净屎；再从头部插入，使虾致死。用清水漂洗干净，斩去须、爪，然后横切成段，用刀轻拍、排摆入盘中草鱼肉上，用余下调料调匀，淋在虾上，再放上姜片，大火蒸8分钟后即取出，拣去姜片，淋入沸猪油，放上香菜段，配橘油食用。

黄焖鸡块

黄焖鸡块是以雏鸡为原料焖制而成的。其特点是色泽鲜润、香嫩软烂、酱香浓郁。

主料：白条雏鸡半只，约重600克。

配料：葱、姜块各10克。

调料：甜面酱15克，酱油10克，料酒10克，精盐2克，味精2克，白糖15克，葱油15克。

制作方法：将鸡剁成3厘米见方的块，入沸水锅焯一下捞出。炒勺置火上留10克底油，放入白糖炒成糖色，下入甜面酱炒香，立即下入鸡块和拍松的葱、姜块，炒一会儿之后加入酱油、料酒、精盐以及300克清汤，加盖用小火炖至熟

烂，然后中火收汁，淋入葱油，颠翻一下出勺装盘即成。

德州扒鸡

德州扒鸡是山东德州的传统风味菜肴。在清朝光绪年间，由德州德顺斋创制。是以肥嫩鸡先经油炸呈金黄色，再加口蘑、酱油、草果、白芷、砂仁、丁香等调料精制而成。其特点是色泽红润、肥嫩适口、香气宜人、味道鲜美、闻名全国。

主料：嫩鸡 1 只，约重 1000 克。

调料：口蘑 15 克，姜 10 克，酱油 125 克，精盐 15 克，五香料（丁香、草果、白芷、砂仁、茴香），饴糖 5 克。

制作方法：将活鸡宰杀，处理干净后，将鸡的左翅自脖下刀口处插入，使翅尖由嘴内侧伸出，别在鸡背上；将鸡的右翅也别在鸡背部，再将腿骨用刀背轻轻砸断交叉相别，鸡爪塞入腹内。饴糖加清水 50 克调匀，均匀地抹在鸡身上，炒勺内加宽油上火，烧八成熟时将鸡放入炸呈金黄色，捞出沥油。于旺火上锅中加入清水，放入炸好的鸡及全部调料，烧开后撇去浮沫，移微火上焖煮半小时左右至鸡酥烂即可出锅，要保持鸡皮完整不破，整鸡装盘即可。

清蒸仔鸡

清蒸仔鸡是以五月龄散养母鸡为原料蒸制而成。其特点是形态完整、原色原味、肉烂骨脱、不腻不柴、咸鲜香醇。

主料：仔母鸡 1 只，约 1.6 千克。

配料：香菜段 20 克，葱白丝 15 克。

调料：啤酒 100 克，大葱 20 克，鲜姜 10 克，精盐 15 克，调味袋（陈皮、甘草、花椒、山楂片各 3 克，香叶、丁香各 1 克），鸡汤 2 千克，调料碟（香油 15 克，辣椒油 15 克，蒜泥 10 克，酱油 5 克，米醋 3 克，味精 3 克）。

制作方法：将鸡宰杀去毛，用酒精火燎去绒毛，从鸡背部开膛去除内脏，斩去背部大骨，清洗干净，将翅膀别在膀根处，头部定型，脚爪斩断。入沸水锅中氽烫去血腥异味。将鸡汤放入净锅内，加入啤酒、精盐、大葱、姜、调味袋，再放入鸡，旺火烧开，改中火煮至熟透捞出，放入盘内上屉大火蒸 1 小时取出，四周围撒上海菜段，葱白丝撒在鸡身上，配调料碟上桌即可。

红扒肘子

主料：猪肘子 1 个，约重 750 克。

配料：油菜心 150 克，蒜米 15 克，葱、姜段各 10 克，湿淀粉 10 克。

调料：酱油 30 克，料包一个（花椒 3 克，大料、陈皮、桂皮、砂仁、丁香、小茴香各 5 克），精盐 3 克，味精 2 克，啤酒 50 克，老汤 200 克。

制作方法：将猪肘子用火烤净后，用热水刮洗，待洗净后放入冷水锅中煮至七分熟捞出，去掉骨，在肉上入几刀，深至三分之二，皮朝下放在一大碗内，加入全部调料及葱姜段上屉二小时取出，拣出调料渣，将汤汁沥出，肉扣入盘内，炒

勺置火上，加入 10 克蒜末，倒入 75 克肘子原汤烧开，用湿淀粉勾芡，再淋入 15 克明油，出勺浇在肘子上，另将炒勺放置火上，下入 30 克底油烧热，下入油菜心煸炒，加精盐炒至入味，加味精，出勺围在肘子四周即成。

鸳鸯蛋

主料：鸡蛋 5 只。

配料：鸡脯肉 100 克，猪肥膘肉 50 克，荸荠 40 克。

调料：蛋清 3 个，湿淀粉 30 克，清汤 200 克，料酒 10 克，葱椒汁 10 克，酱油 10 克，味精 2 克，精盐 3 克。

制作方法：将鸡蛋放入凉水锅中，用中水煮 15 分钟捞出，再放入凉水中，然后剥去外壳，每个切成两半。用精盐、葱椒汁、料酒腌渍 10 分钟将鸡脯肉用清水洗净，将筋皮去掉，用刀背砸成细泥，放入碗内，加清汤搅匀。荸荠去皮与肥膘肉同剁成泥，掺入鸡肉泥里搅匀。蛋清打入碗内用筷子搅打至起细泡沫即倒入鸡泥碗中，加料酒、味精、精盐、酱油、湿淀粉，用筷子顺一个方向搅匀，抹在蛋黄的面上，成原鸡蛋形状，放入盘内。鸡泥面朝上，上屉用旺火蒸 10 分钟取出，竖切成两半，整齐地摆在盘内，炒锅加入清汤，盐葱椒汁、料酒烧开后用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，浇在鸳鸯蛋上即成。

此菜特点：一蛋两色，香嫩鲜美，营养丰富。

龙凤吉祥

龙凤吉祥是以鲜大虾，鸡脯肉为原料烹制而成。其特点

是一菜双味、色泽美观，龙肉嫩爽鲜香、凤丝滑软咸鲜又兼营养丰富、形态美观。

主料：大虾 10 只，鸡脯肉 250 克。

配料：鸡蛋清 1 只，淀粉 15 克，香菜 15 克，葱、姜块共 15 克。

调料：料酒 20 克，葱、姜汁 10 克，蕃茄酱 10 克，白糖 10 克，精盐 6 克，味精 3 克，鸡汤 200 克，香油 15 克，鸡油 15 克。

制作方法：将鸡脯肉切成丝用精盐 1 克、料酒 3 克、葱姜汁 5 克腌渍入味。将大虾去须，沙线、沙包洗净，炒锅坐火上，加入 40 克鸡油，下入葱姜块炸香，再下入大虾煸炒，加入白糖、蕃茄酱、精盐 3 克、料酒 10 克、鸡汤 180 克，加盖中火焖制。另用炒锅放宽油，烧至四成热时，将鸡丝用蛋清及 10 克淀粉上浆后入油滑散滑透捞出。再用碗加料酒、精盐、鸡汤、淀粉 2 克、味精 2 克兑成薄芡汁待用。炒勺坐火上加底油 20 克，下入鸡丝，烹入碗汁颠翻，淋入香油出勺盛入盘中间。再将大虾焖透入味呈金红色后淋入鸡油、味精，出勺围摆在鸡丝四周即成，盘边点缀香菜。

一品豆腐

一品豆腐是著名孔府菜，一块完整的豆腐中间挖出，装入馅料蒸制而成。其特点是豆腐完整，造型美观，馅鲜豆嫩，营养味美。为显示孔府门第显赫，官为一品，以“一品”命名的菜在孔府佳肴中不少，“一品豆腐”就是造型完整的大型

菜肴。

主料：正方形的豆腐约 1 千克。

配料：水发海参 25 克，水发鱼肚 25 克，熟鸡肉、熟猪肉各 25 克，火腿片 35 克，蛋黄糕 30 克，冬菇、玉兰片各 20 克，鲜虾仁 20 克，青豆 20 克。

调料：料酒 10 克，酱油 10 克，清汤 20 克，花椒油 8 克，精盐 3 克，淀粉 4 克。

制作方法：将正方形的豆腐放在案板上，从上面片下一片约 1.5 厘米厚的一片作盖，剩下的豆腐用刀挖去中心成圆形的有底的坑，四边均留约 2 厘米宽。再将水发海参、水发鱼肚用开水焯过切成丁，熟鸡肉、猪肉、玉兰片、冬菇均切成丁，同鲜虾仁、青豆拌匀，加入料酒，精盐、酱油、清汤、花椒油调匀成馅。放入豆腐坑内，用刀托起片下的盖按原样盖好。用刀削去四角，修成圆形。再用火腿片、鸡肉片、海参片各两片摆在豆腐上面。将整块豆腐放大平盘内上屉大火烧开后，用小火蒸熟取出。取下上面的肉片，再用熟火腿、黄鸡蛋糕摆上“一品”二字，并镶上图案花样。另起勺加清汤 100 克烧开，用湿淀粉勾薄芡浇在豆腐上即成。

麻婆豆腐

麻婆豆腐是四川成都久享盛名的传统名菜，是川菜系著名代表菜之一。早在清朝末年，四川成都的万福桥边，有家豆腐店，为过往人众加工豆腐，老板娘脸上有麻点，老板娘又烧得一手好豆腐，于是被人们称为麻婆豆腐。是以鲜嫩豆

腐配以辣椒油、熟花椒、郫县豆瓣等调料烧制而成。其特点是麻、辣、烫、嫩、鲜，浓香扑鼻。

主料：豆腐 400 克。

配料：牛肉 75 克，青蒜苗段 20 克，淀粉 15 克。

调料：郫县豆瓣酱 15 克，豆豉 5 克，酱油 10 克，花椒面 2 克，辣椒面 5 克，精盐 4 克，姜、蒜末各 10 克，味精 2 克，鲜汤 100 克，红油 10 克。

制作方法：将豆腐切成 1.5 厘米见方的丁，放入盐开水内氽烫片刻后沥干水分。牛肉剁成末，郫县豆瓣剁细，豆豉剁细。炒锅坐中火上，下菜油 70 克，烧六成热，放入牛肉煸炒至酥香，加豆瓣酱炒香后，下入姜、蒜末、豆豉炒匀，下辣椒面炒至红色时，加肉汤烧开，下入豆腐丁、酱油、精盐用小火烧至冒大泡时，下入蒜苗、味精，用湿淀粉勾芡，推炒至匀，淋红油出锅装盘，撒上花椒面即可上桌。

干贝冬瓜

干贝冬瓜是著名谭家菜代表菜之一，以干贝，冬瓜烹制而成。其特点是鲜嫩、清淡。

主料：干贝 200 克。

配料：冬瓜 200 克，淀粉 8 克。

调料：精盐 3 克，鸡汤 100 克，葱姜汁 20 克，料酒 20 克，味精 2 克，鸡油 10 克。

制作方法：将干贝上屉蒸 10 分钟。冬瓜去皮切成 3 厘米

宽，1.5厘米厚的片，下开水中氽一下即捞出。炒锅坐火上放入鸡汤、精盐、葱姜汁、料酒、鸡油烧开，下入蒸过的干贝、氽过的冬瓜。烧约5分钟，加味精勾芡出勺装盘即成。

扬州蛋炒饭

扬州蛋炒饭是扬州烹饪中别具情趣的一个类别，是以菜饭合一，配料丰富多彩而深受中外人士欢迎的席上佳肴。其特点是如碎金闪烁、光润油亮、鲜美爽口。

主料：上白籼米饭 150 克，鸡蛋 2 只。

配料：水发海参 20 克，熟鸡脯肉 20 克，水发干贝 5 克，上浆虾仁 3 克，熟鸭肫半个，熟火腿肉 15 克，猪肉 20 克，水发冬菇 5 克，熟笋 5 克，青豆 8 克。

调料：葱末 5 克，精盐 5 克，绍酒 10 克，鸡清汤 20 克，猪油 115 克。

制作方法：将海参、火腿、鸡肉、猪肉、冬菇、笋、鸭肫均切成比青豆略小的丁；鸡蛋打入碗内，加精盐 2 克、葱末 5 克搅打均匀。将炒锅置火上，加入猪油 75 克，烧热后放入虾仁滑熟，捞出。放入所有配料丁及干贝煸炒，加入绍酒、精盐 3 克、鸡清汤烧沸，盛入碗中作什锦浇汁。将炒锅重坐火上，加猪油 40 克，烧五成热时倒入蛋液炒散，加入米饭炒匀，倒入一半的浇汁，继续炒匀。将炒匀的饭盛入碗中三分之二，将余下的浇汁和虾仁，青豆、葱末倒入炒锅内，同锅中饭一同炒匀，盛入碗中即食。

珍珠汤

珍珠汤是著名谭家菜，以嫩玉米为原料，经精心调味，煮制而成。其特点是味道清甜，有嫩玉米的清香味。

制作方法：将刚长成约 7 厘米长的嫩玉米约 500 克，剥皮洗净，切成丁，放入开水锅中煮 2 分钟捞出，放在盘内，加清汤没过玉米丁。上笼蒸 5 分钟取出。豆苗 100 克，用沸汤烫一下捞出。锅内加清汤 1.5 千克、加精盐 4 克、白糖 10 克、味精调好口味，盛入汤碗中，加入蒸好的玉米丁、嫩豆苗即成。

珍珠翡翠白玉汤

主料：鸡脯肉 150 克。

配料：黄瓜 75 克，银耳 20 克，鸡蛋清 1 只。

调料：高级清汤 600 克，五香粉 2 克，料酒 10 克，葱姜汁 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡精 3 克。

制作方法：将鸡脯肉斩成茸泥，放入容器内，加入五香粉、蛋清、精盐 1 克顺一方向搅匀。黄瓜去皮切成象眼薄片，银耳泡开撒成小块，炒勺坐火上加高级清汤烧热，将鸡肉泥挤成樱桃粒大的小丸子下入汤内，在挤的过程中不能让汤滚开，挤完后待小丸子熟时烧开汤汁，加放鸡精、精盐、料酒、葱姜汁，撇去浮沫，下入银耳、黄瓜片烧开加味精，出勺盛入汤碗内即成。

此菜特点：鸡丸似珍珠，黄瓜如翡翠，银耳似白玉；鲜香适口。

配菜的禁忌

配菜的原则

营养学专家认为，有些食物相辅相成，使人体更有效地吸收营养。相反地，有些食物同时食用，相互排斥，减弱了吸收营养的效能。

菠菜与钙质。菠菜含有丰富的钙质，常吃对骨骼有益，但菠菜也含有一种叫草酸盐的物质，阻碍身体吸收钙质，如果同时吃菠菜及饮牛奶，菠菜的草酸盐甚至会阻止身体吸收牛奶中的钙质。

铁质。肉类、家禽、海鲜及蔬菜都含有铁质。为了便于吸收，最好能补充点维生素 C，可提高身体对铁质的吸收量；喝点白酒也有助于吸收铁质，但红酒却不能，因为红酒中的丹宁能够分解铁质。茶也是丹宁的来源之一，缺乏铁质者最好避免饮用过量的茶。

盐。吃盐过多对身体没有益处，尤其是家族中有人患高血压者，更要避免吃太咸的食物。

而含镁极高的水果及蔬菜，如菠菜、蜜瓜、桃子及橙柑等，都可减低食盐所带来的害处。

鸡蛋与豆浆

豆浆性味甘平，含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质，又含皂甙、胰蛋白酶等，这些成分与鸡蛋中的部分生物活性物质相遇，则发生反应，如蛋清中的卵粘蛋白与豆浆中的胰蛋白酶结合后，则失去营养成分，降低了营养价值。

韭菜与白酒

《金匱要略》：“饮白酒，食生韭令人增病”。白酒甘辛微苦，性大热，含乙醇约占60%左右，乙醇在肝内代谢，嗜酒者可引起酒精中毒性肝炎、脂肪肝及肝硬变。酒性辛热，有刺激性，能扩张血管，使血流加快，又可引起胃炎和溃疡复发。韭菜性亦属辛温，能壮阳活血，食生韭饮白酒，不啻火上加油，久食动血，有出血性疾病患者，尤为禁忌。

猪肉与大豆、芫荽、虾

从现代营养学观点来看，豆类与猪肉不宜搭配，原因有：豆中植酸含量很高，60~80%的磷是以植酸形式存在的。它常与蛋白质和矿物质元素形成复合物。而影响二者的可利用性，降低其利用效率；多酚是豆类的抗营养因素之一，它与蛋白质起作用，影响蛋白质的可溶性，降低其利用率；它蛋白水解酶和 γ -淀粉酶、脂酶素等起作用，影响消化能力。多

酚不仅影响豆类本身的蛋白质利用，在与肉类配合时也影响肉类蛋白的消化吸收；豆类纤维素中的醛糖酸残基可与瘦肉、鱼类等荤食中的矿物质如钙、铁、锌等结合成螯合物而干扰或降低人体对这些元素的吸收。故猪肉与黄豆不宜相配，猪肉、猪蹄爪炖黄豆是不合适的搭配。

芫荽辛温、香窜，其性散发，耗气伤神。猪肉滋腻，助湿热而生痰。一耗气，一无补，故二者配食，于身体有损而无益。芫荽（又名香菜）可去腥膻，与羊肉同吃相宜。

淡水虾（如青虾），性味甘温，功能补肾壮阳，通乳；海虾（如对虾、磷虾），性味甘咸温，亦有温肾壮阳，兴奋性机能作用。猪肉助湿热而动火，或二者相配，耗人阴精。故阴虚火旺者，尤忌猪肉与虾配食。

蟹与柿、梨

从食物药性看，柿蟹皆为寒性，二者同食，寒凉伤脾胃，素质虚寒者尤应忌之；就营养成分而言，柿中含鞣酸，蟹肉富含蛋白，二者相遇，凝固为鞣酸蛋白，不易消化且妨碍消化功能。使食物滞留于肠内发酵，会出现呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒现象。

梨味甘微酸性寒，由于梨性寒凉，蟹亦冷利，二者同食，伤人肠胃。

蟹与冰饮

冰饮指夏季冷饮如冰水、冰棒、冰激凌等，寒凉之物，使

肠胃温度降低，与蟹同食，必致腹泻。故食蟹后不宜饮冰水。

黄瓜与辣椒、菠菜、小白菜、西红柿

辣椒的维生素 C 含量丰富，黄瓜中含维生素 C 分解酶，黄瓜生食此酶不失活性。二者同食，则辣椒中的维生素 C 被破坏，降低了营养价值。

菠菜中维生素 C 含量为每 100 克中含 90 毫克，小白菜为每 100 克中含 60 毫克，皆不宜与黄瓜配食，不然，将降低营养价值。

西红柿中的维生素 C 每 100 克中约含 20~33 毫克，为保护其中的维生素 C，亦不宜与黄瓜配食或同炒。

葱与狗肉、公鸡肉

狗肉性热，助阳动火；公鸡肉性味甘温，富含多种激素，中医历来认为是生风动火之物，其性偏热，可发诸病。而生葱辛温助火，故狗肉、公鸡肉最好不要与生葱同食，否则易生火热而伤人。

萝卜与胡萝卜

胡萝卜甘辛微温，性质偏补；萝卜甘辛微凉，性质偏利。此性味功能不合，两者皆含多种酶类，特别在生食或凉拌时，极易发生酶类的分解与变化，如萝卜中含维生素 C，每 100 克

为 30 毫克，胡萝卜中的抗坏血酸分解酶，易将其氧化破坏，而降低营养价值。

狗肉与茶

吃狗肉后忌喝茶。狗肉中富含蛋白质，而茶叶中鞣酸较多，如食狗肉后立即饮茶，会使茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合为鞣酸蛋白。这种物质有收敛作用，能减弱肠蠕动，产生便秘，使代谢产生的有毒物质和致癌物质滞留肠内被动吸收。

牛肉与栗子

牛肉甘温，安中补气，补脾胃壮腰脚；栗子，甘咸而温，益气厚肠胃，补肾气。从食物药性看二者并无矛盾，从营养成分看，栗子除蛋白质、糖、淀粉、脂肪外，富含维生素 C，每 100 克中高达 40 毫克。此外，尚有胡萝卜素，B 族维生素和脂肪酶。栗中的维生素 C 易与牛肉中的微量元素发生反应，削弱栗子营养价值。又，二者不易消化，同炖共炒皆不相宜。

兔肉与鸡肉

鸡的主要性味为甘温或酸温，属于温热之性，温中补虚为其主要功能。而兔肉甘寒酸冷，凉血解热，属于凉性，冷

热杂进，易致泻泄，故二者不宜同食。又，兔与鸡肉，各含有激素与酶类。进入人体后生化反应复杂，不利于人体之化合物产生。刺激肠胃道，导致腹泻。偶食少食无妨，久食多食必病。

猪肉与牛肉

猪肉与牛肉不共食的说法由来已久，二者一温一寒，一补中健脾，一冷腻虚人。性味有所抵触，故不宜同食。

烹调常识

副食烹调须知

合理烹调副食可减少维生素和无机盐的损失。具体做法有：

刀工处理后，应马上使用。如腰花、肉丝等原料，刀工后放置时间过久，会出现放浆现象，造成营养素的大量损失，且影响菜肴的质量。炊具应尽量利用铁锅或铝锅。

炒菜时要急火快炒，即用高温短时间炒，可以减少维生素C的损失。炒菜时不要过早放盐，否则菜不仅不容易熟，还会出现较多的菜汁，一些维生素和无机盐也会同时溶出。中餐菜肴常有用淀粉勾芡的习惯，从营养学角度看，这样可使淀粉结构中的巯基对维生素C产生保护作用，值得提倡。

挂糊油炸是保护营养素、增强滋味的一种好方法。挂糊就是炸前在原料表面裹上一层淀粉或面粉调制的糊。它可使原料不与热油直接接触，从而使原料的蛋白质和维生素减少损失。

对某些涩味很强的蔬菜可用焯的方法去除涩味。焯菜时应用沸水短时间焯，不要用温水长时间焯，以减少维生素的损失。做汤菜时青菜要沸水入菜。

洗菜时要先洗后切，不要先切后洗，下锅前尽量浸泡于

水中，洗切与烹调的间隔时间要短。为了洗净附着在蔬菜表面的农药和寄生虫卵，可用流水冲洗。

煮饭须知

煮饭前，米要淘洗以去除米中杂质、米糠等。但还不是淘洗得愈白愈好。淘洗过程中维生素 B_1 可损失 29~60%；维生素 B_2 可损失 23~25%；无机盐可损失 70%。而搓洗次数愈多，愈用力，浸泡时间愈长，淘洗用水温度愈高，各种营养素损失愈多。所以淘米时应尽量减少淘洗次数，尽量用冷水或微温的水，而不要用流水冲洗或开水烫洗，更不要用力搓洗。但对轻度发霉的粮食（重度发霉不食用）则应增加淘洗次数。

做米饭应用原汤蒸饭或焖饭。做饭时，还不应丢弃米汤，即所谓“捞饭法”，这种做饭法可使大量维生素、无机盐、蛋白质、碳水化合物因溶于米汤中而损失。煮粥不宜加碱。

玉米粥在烧煮中，可加适量（6%）碱（小苏打）。这是因为玉米中的尼克酸有 63~74% 是结合型的，它不能被人体利用，所以在以玉米为主食的地区，常易发生尼克酸缺乏症（癞皮病），但加碱烧煮却可使之变为能被人体利用的尼克酸。如此浓度的碱，尚不致于破坏玉米中的维生素 B_1 与 B_2 。

蔬菜的营养

蛋白质：毛豆 > 香菇 > 黄豆芽 > 黑木耳 > 蚕豆 > 海带 >

香椿>芥菜>榨菜>大头菜。

无机盐：大头菜>海带>榨菜>黑木耳>香菇>塌棵菜>鸡毛菜。

钙：海带>芥菜>黑木耳>大头菜>榨菜>塌棵菜>香椿>芥菜>油菜>毛豆。

铁：黑木耳>海带>韭菜>榨菜>毛豆>芥菜>大头菜。

胡萝卜素：胡萝卜>塌棵菜>苋菜>芥菜>菠菜>韭菜>油菜>柿子椒（青）。

硫胺素：毛豆>豌豆>香椿>蚕豆>黄豆芽>黑木耳>芥菜>青蒜>鲜蘑菇。

核黄素：榨菜>香菇>黑木耳>海带>芥菜>鲜蘑菇>黄豆芽、油菜。

维生素C：柿子椒>青蒜>卷心菜>香椿>芥菜>鸡毛菜>苋菜、菠菜。

蔬菜中的维生素的保持

传统的烹调方法有时会使蔬菜中的大量维生素在不知不觉中遭到破坏或白白损失掉，有以下几点做法：

烧菜时煮的过久。青菜中的维生素C、B₁都怕热、怕煮，据测定，大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若炒后再焖，菜里的维生素C损失59%，所以，烧菜要用旺火，这样烧出来的菜，不仅色美味好，而且菜里的营养损失也少，烧菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。

用铜锅炒菜。因为铜可促进维生素C和B₁的分解，故铜

被称为维生素的“敌人”。

烧菜时不加锅盖。这也是人们常忽略的，若盖住锅盖烧菜，蔬菜中的维生素 B₂ 只损失 15~20%；如果不盖锅盖，就多损失 2~3 倍，不加锅盖煮 7 分钟维生素 C 的损失与盖了锅盖煮 25 分钟所损失的一样，且维生素 A 也易被破坏。

烧好的菜不马上吃。

丢弃了含维生素最丰富的部分。如做饺子馅，把菜汁挤掉，维生素会损失 70% 以上，正确的方法是，切好菜后先用油拌好，再加盐和调料这样油包菜，盐分进不去，馅就不会出汤了。

先切菜再冲洗。

久存蔬菜。新鲜的青菜，买来存在家里不吃，便会慢慢损失一些维生素，保存蔬菜，应在避光、通风、干燥的地方贮存。

味精的使用

在烹制菜肴过程中，适量、合理地放点味精，可以使菜肴味道鲜美，促进食欲。

味精的主要成分是谷氨酸钠，通常含 90% 左右。它有强烈的肉类鲜味，溶于 2000~3000 倍的水中，仍然能感觉出来。人将味精食入胃肠后，它能很快分解出谷氨酸来。谷氨酸也是人体不可少的一种氨基酸，尤其对于智力发育很有帮助。不过人体内可以自行合成谷氨酸，不完全依赖食物供应。

适量、合量地使用点味精对人体并无害处，但是，使用

味精时应注意以下几点：

凉拌菜不宜使用味精。因为凉拌菜温度低，味精不易溶化，不能起到调味的作用。

不能滥用味精。如鸡、鱼、虾、肉等，本来都有浓郁的自然香味，如果再放味精，反而会破坏原有的鲜味。每菜都放味精，也会使人对味精产生依赖性，再吃不放味精的菜就会食欲减退。

避免高温。水温在 70~90℃ 时，味精的溶解度最高。当受热 120℃ 以上时，味精中的谷氨酸钠就会变成焦化谷氨酸钠，不但失去鲜味，而且有一定的毒性，因此蒸煮、快炒的菜不宜多放味精，而烫菜和炒菜使用味精不可下锅过早，而应于临出锅时加入为宜。

不能在含碱或小苏打的食物中使用。因在碱性溶液中，谷氨酸钠会生成有不良气味的谷氨酸二钠，失去其调味作用。

以上是使用味精的注意事项，只要使用合理、适量，味精对身体并无害处。

食物去腥法

食物原料中的异味物质不仅使人反胃，而且食用后会对人体健康产生危害，烹调加工中应注意采取去腥味措施。

中和去腥。动物性原料中蛋白质氨基酸含量较多，由于环境中与本身细菌作用产生许多腥味物质，呈碱性。烹调时可用食醋番茄酱、胡椒中和。

酒类去腥。有些沸点低而不呈碱性的腥味物质不能采用

中和法去腥时，可利用酒精对腥味物的溶解和挥发性能，将原料中的醛酮、含硫物先溶解，加热后一并挥发除去腥味。如烹调时使用料酒、白兰地酒等去腥增香。

香料去腥。花椒、辣椒、八角均可使醛、酮等腥异味成分发生氧化反应和缩醛反应或者酯化反应使异味减弱且增香，特别在膻腥气味较浓的动物性原料烹调时应用，有去腥增香作用。

加热去腥。沸点较低的腥味物质如甲硫醇、乙硫醇可用加热方法去腥。

烹调去异腥方法很多，可根据原料的异味程度，烹调方法综合采用，以达到去除腥味之目的。

起油锅不宜过热

炒菜时，先把油烧得滚热，冒出缕缕油烟，然后把菜放入锅内，这种炒菜方法已司空见惯。其实这种做法对人体健康是不利的。

从营养学角度看，食用油，无论是动物油，还是植物油，都是甘油和脂肪酸组成。动物油的熔点一般为 $45\sim 50^{\circ}\text{C}$ ，植物油则低于 37°C 。油温太高，油脂氧化迅速，油中所含的必需脂肪酸和脂溶性维生素均遭到不同程度的破坏，油锅一旦冒烟，油中已超过 200°C ，在这种温度下，油中的脂溶性维生素被破坏殆尽，各种必需脂肪酸也大量氧化。同时，下锅的菜在与高温油接触的瞬间，食物中的各种维生素，尤其是维生素 C，也遭到破坏。

此外，油温过高，可使油脂氧化产生过氧化脂质，过氧化脂质的聚合物除直接妨碍机体对油脂的吸收外，还会改变蛋白质的结构，阻碍对蛋白质的吸收，从而降低蛋白质的利用价值。过氧化脂质在胃肠道内，还会破坏食物中的维生素，降低人体吸收维生素的量。可见，油和菜的价值都因此而明显下降。

再从卫生的角度看，油温如超过 200℃，其中的甘油会迅速热解失水生成“丙烯醛”。丙烯醛是油烟的主要成分，是一种具有强烈辛辣味的气体，对鼻、眼、咖啡粘膜等有较强的刺激作用，可引起人体不适。

所以，起油锅的温度最好控制在 180℃ 以下，同时，厨房要注意通风，以降低对空气的污染程度。

食的宜忌

洋快餐的利弊

西方快餐业近年在国内发展迅速，许多人尤其是年轻人很快接受并热衷起“洋快餐”来。

常吃的快餐有汉堡包、比萨饼、热狗、肯德基炸鸡等，多偏重于肉食。这些食物本身的胆固醇含量甚高。如一个 105 克的汉堡包含有 30 毫克的胆固醇；而一只重 154 克的快餐鸡腿，竟含有多达 103 毫克的胆固醇。原本从食物中吃进胆固醇对身体并没有多大影响，因为人体会自身调节，使内源性胆固醇少合成一点。但有些人在这方面调节失效，吃了含胆固醇的食物后，体内胆固醇含量显著提高。

此外，快餐食品烹调方式以煎炸为主，加上肉食类动物性脂肪，造成食物的脂肪总含量偏高。因而常吃则血中胆固醇量也会增高。这样胆固醇会沉淀在血管壁，使血管变得狭窄，形成动脉粥样硬化，引起血压增高和血管闭塞。高血压可导致一连串致命的并发症；而心脏的血管狭窄，使血液流量减少，对心脏的血液供应不足，造成心脏功能受损，其后果是相当危险的。

因此，西方快餐偶尔吃还可以，常吃要注意多吃水果、蔬菜、以平衡体内胆固醇含量。

餐桌之忌

忌用餐时生气。有些人时常带着气吃饭。有的是生闷气，强往下咽；有的是边吃边发脾气，动肝火；有的边吃边训斥孩子，甚至将孩子打得哇哇直哭；还有更甚者，火气更大——摔碗筷，拍桌子。这些作法对健康十分有害。人们在生气、发火的时候，会反射地抑制唾液、胃液等消化腺的分泌，食欲大大降低，消化能力明显减弱，影响食物的消化与吸收，并为胃肠道和其它器官患病制造了条件。

忌用餐时分心。不少人习惯在吃饭时思考问题，似乎这是有效地利用时间。其实这种做法弊多利少。边吃饭边思考，由于开动大脑，脑部血液循环会加快，胃肠道中血液循环相对减少，不利于消化。此外，还有人习惯边吃饭边看电视或看书，这都是错误的。

忌用餐时高谈阔论、大声说笑。用餐时心情愉快是有益的，但也要有节制。有些人习惯在进餐的时候高谈阔论，有的人愿意和同桌的人讲笑话，惹得人捧腹大笑，甚至把饭喷出来，特别是还容易使饭粒误入气管，造成意外事故。

忌狼吞虎咽。这种不当的吃法在青少年中比较多见，尤其是为了赶时间，恨不得一口气把饭吃完，不细细咀嚼，囫囵吞枣地往下咽。这种吃法由于食物没经过充分咀嚼，唾液不能充分与食物混合，进胃以后要加重胃的负担，容易得胃病。

忌硬性劝酒。与“豪饮”朋友欢聚，免不了开怀畅饮一

番，主人也免不了频频劝酒。但是，有不少人为表示自己的感情，常常进行“硬性”劝酒——非让客人多饮不可，直至将客人灌醉才肯罢休。还有些青年人，喜欢“豪饮”——大杯大杯地对着干杯。这种劝酒和饮酒的方法都会有损于健康。饮酒要适量，因人而异，适可而止；豪饮由于进酒速度过快，更容易喝醉，每一次醉酒都是一次急性酒精中毒，伤胃、伤肝、伤脑，对身体健康十分有害。

早晨忌干食

经过一夜睡眠，机体消耗不少水份，已经处于半脱水状态，应当及时补充一定的水份。因此，早餐一定要吃些富含水份的食物和饮料，这不但能弥补体内的缺水状况，还能增加热量，扩充血管壁，补充血液量，加快血液循环，使机体的新陈代谢尽快恢复到旺盛状态。

饭后不宜

饭后不宜立即干活或做体育锻炼。饭后不休息，会影响身体健康。因为进餐后，胃肠道的血管扩张，流向胃肠器官的血液增多，这是有利于食物的消化和吸收的。若餐后立即干活，就会迫使血液去满足运动器官的需要，造成胃肠道供血不足，消化液分泌减少。时间长了，还会引起消化不良和慢性胃肠炎等疾病。再者，餐后胃中充满食物，干活时容易发生震动、牵拉肠系膜，会引起腹部不适、腹痛、胃下垂等。

因此，饭后不宜立即干活，最好休息 1 小时后再干。同样道理，饭后也不应马上参加较激烈的体育锻炼，就是做广播体操、打太极拳等，也应在饭后半小时进行才好。

饭后不宜马上游泳。饭后如果马上游泳，中枢神经不得不把血液调配到运动器官，使消化系统各器官的供血减少，消化液分泌也就减少，从而影响人体对食物的消化吸收。同时由于水的压力，也影响了胃的蠕动，妨碍了食物与胃液的充分混合。同时，腹部因水冷刺激，血管收缩，使胃、肠供血更加不足，也容易引起胃、肠道痉挛，发生腹痛或呕吐。

饭后洗澡也不利于身体健康。人在进餐之后如果立即洗澡，由于温热的刺激，使皮肤血管扩张，血流量增加，自然消化道的血流量就会减少；长期这样，会严重损害身体健康。

饭后不宜马上吃水果。水果中含有不少单糖类物质，极易被小肠吸收，若被堵寒在胃中，就会形成胀气，以致发生便秘。所以，吃水果最好在饭后 2~3 小时，或在饭前 1 小时。

饭后不宜喝茶。刚吃过饭，胃内装满食物，胃液正在分泌，大量茶水入胃，会冲淡胃液，影响消化；同时，还加重了胃的负担。

晚餐不宜迟

晚餐的迟早，会影响身体的健康，在多数人对此恐怕都没有认识。食物中含有大量的钙，这些钙遇有适宜条件就会沉积于尿道和膀胱内，导致尿路结石的发生。这适宜的条件就包括晚餐的迟早。

食物中的钙经机体代谢后，没被吸收利用的部分最终要通过尿道排出。据测定，排钙的高峰期一般在饭后的4~5小时。如果晚饭太迟，排钙高峰期正值生命活动减慢的睡眠期，尿液会大量、长时间蓄积于尿道和膀胱内，钙质就会结块沉积。长此以往，极易造成膀胱和尿路结石的发生。不仅如此，晚饭太迟，大量食物来不及消化而积留于胃内，还会影响睡眠的质量，导致胃炎、消化不良的发生。因此，晚餐的时间不要过迟，晚六点左右较为适宜。

晚餐也不宜多，以免影响健康和长寿。

对于体重来说，“什么时候吃比吃什么更为重要”。如果晚餐酒足饭饱，血糖、血中氨基酸及脂肪浓度均会增高，同时刺激胰岛素大量分泌，以便降低血糖浓度，并刺激脂肪合成。加上晚间活动减少，“夜游”的胰岛素加速脂肪转化，终于使人变得体态臃肿。但是，就寝晚的人晚餐不宜少吃。

蛋不宜生吃

生蛋中有抗生物和抗胰蛋白质酶，能妨碍生物素的吸收和抑制胰蛋白酶的活性，使蛋白质的消化吸收降低。此外，鸡、鸭肠道中如有致病细菌或寄生虫时，在蛋的生成过程中，这些病原体就从卵巢或蛋壳上的气孔进入蛋内，生吃鸡蛋对健康不利。当将蛋煮熟时，既可破坏前面提到的抗生物素或抗胰蛋白酶，又可杀死病原体。熟吃无论从营养还是卫生角度看，均较合理。

火锅“五忌”

忌贪食锅汤。火锅配料多是肉类、海鲜和青菜等，这些配料混合在一起煮后形成的浓汤汁中，含有一种浓度极高的“卟啉”的物质，卟啉经过消化分解后，经肝脏代谢生成尿酸，可使肾功能减退，排泄受阻，致使过多的尿酸沉积在血液和组织中，而引发痛风病。所以，吃火锅时应少喝汤，吃后尽量喝水，以利尿酸的排泄。

不宜把剩汤菜放在火锅内过夜。吃火锅剩下的汤和菜，放在火锅内过夜，菜汤能与金属制的火锅发生化学反应，一些化学物质会溶解在菜汤中，人吃了对健康不利。此外，汤中的盐还有腐蚀火锅的作用。

忌烫食。刚从火锅中取出滚烫的食物应放在碗中稍凉一下再吃，以免烫伤食道粘膜造成溃疡。若经常吃烫食还会破坏舌面味觉，降低味觉机能，影响食欲；另外，过烫的食物还会破坏舌面味觉机能，影响食欲；另外，过烫的食物对于牙龈牙齿也有危害，容易引起过敏性牙病，烫食还与食道癌、咽喉癌的发生有密切关系。

忌生食。生菜、生肉必须煮熟后再吃，以便充分杀死食物原料中所带的细菌或寄生虫卵，防止肠道寄生虫病的发生。

忌过辣。用调料辣子要适当，吃进过辣的食物，对胃粘膜有损害。

水果“六忌”

(1) 患肝炎的人，可多吃些桔子和红枣等含维生素 C 较多的水果，但不要多食酸性强的水果。

(2) 患糖尿病的人，应少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等。

(3) 经常大便干燥的人，可多吃些桃子、香蕉、桔子等，因为这些水果有缓下作用。

(4) 经常腹泻的人，不要多吃有缓下作用的水果，可适当地吃些苹果，因其有固涩作用。

(5) 胃酸较低的人，不要吃李子，山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。

(6) 患心脏病和水肿的人不要吃含水量较多的西瓜、椰子汁等，以免增加心脏负担和加重水肿。

烹饪用水“三忌”

炒菜忌用硬水。水有软、硬之分，若水中钙、镁离子浓度大于 80%，属于硬水；小于 80% 则属于软水。用硬水烹制某些菜肴会给予家庭主妇带来麻烦，有些菜肴会变成“木片”，令人难以下咽。据说有位好客的厨师，为喜食豌豆的客人烹制豌豆菜肴，上席后，菜中豌豆外结硬皮，咬不开，嚼不烂，成了橡皮豌豆。原来是豌豆等蔬菜富含有机酸物质，能

与硬水中的钙、镁离子化，合成难溶于水的坚硬的有机酸盐，使菜肴风味大减。

炖肉忌用冷水。炖肉宜用热水，而熬骨头汤宜用冷水。因为肉味鲜美是因为肉中富含谷氨酸、肌苷等呈鲜物质。若用热水炖肉，可使肉块表面的蛋白质迅速凝固，肉内的呈鲜物质就不易渗透入汤中，使炖好的肉特别鲜美。而熬骨头汤，就是为了喝汤，用冷水、小火慢熬，可延长蛋白质的凝固时间，使骨肉中的呈鲜物质充分渗透到汤中，汤才好喝。

煮饭忌用生冷自来水。直接用加氯消毒的自来水煮饭，水中的氯会大量破坏食物中的维生素 B₁ 营养成份。据有关部门测定，维生素 B 损失的程度与烧饭菜的时间和温度成正比，一般情况下损失 30% 左右。若用烧开的自来水煮饭，即可大大减少维生素 B₁ 营养成份的损失。因烧开的自来水中，氯已多随水蒸气挥发了。

忌吃鱼肚内黑膜

吃鱼腩时，确实应刮去鱼肚内的那层黑色腹膜。据资料介绍。鱼腹腔的那层腹膜，在生理上对腹内脏器，如肝胆、肠道等，起着一种缓冲的保护作用，即可减轻腹内脏器运动时与腹壁的摩擦；但另一方面，鱼腹中这层黑膜沉积了水中的一些污染物质，不利于人体健康。另外，这层黑膜腥味极大，一些敏感的人进食后可能会引起恶心或呕吐。由此可见，吃鱼时应将这层黑膜刮去。

铜壶不宜烧水

人们可能都知道，亚硝酸盐是一种血液毒，它进入人体内后，不仅能迅速将血红蛋白中低价铁氧化成为高铁血红蛋白而失去携氧功能，使组织缺氧，同时又能在胃酸环境中与胺合成亚硝酸胺，而亚硝酸胺是致癌的活性物质。试验发现，用铜壶烧的开水中，亚硝酸盐含量比生水中硝酸盐高 2.6~3.5 倍，同时也高出铝锅开水中亚硝酸盐的 2 倍。可见用铜壶烧开水食用对身体是有害的。

塑料桶不宜久存食油

有些家庭和餐厅的厨房里，常用塑料桶（瓶）装食油，这种存放食油的方法很不卫生。

塑料是一种高分子化合物，是由许多单体聚合而成，并在制造过程中加有一定量的增塑剂、稳定剂和色素等。据分析，许多塑料单体和增塑、稳定剂、色素等对人体健康有损害。如聚氯乙烯塑料，长期接触食油则可溶出增塑剂，对人体有害；而且，聚氯乙烯单体也有致癌性。就是使用包装食品最安全的聚乙烯塑料容器来存放食油也不好，因聚乙烯也可移溶于食油中，而使食油出现蜡味，影响食油的感观性状。所以，不宜用塑料容器盛装食油。

铜、锌容器不宜存酸性饮料

有人认为用锌、铜材料制成的容器来盛放酸性饮料是有好处的，道理是，锌铜都是人体内不可缺少的微量元素。然而过量的锌、铜会引起中毒现象。镀锌或铜坯中的酸性饮料的含铜、锌量即超过了安全限量。饮用被锌污染的饮料后，大约1小时左右，出现持续性呕吐、腹痛、腹泻等症状，甚至个别病人出现脱水、酸中毒等较重症状。

饮用被铜污染的饮料后，味觉有苦涩感，舌苔变黑，还有恶心、呕吐等消化道症状，一旦发生铜、锌中毒，应立即送医院治疗处理。

不宜用热水浸泡猪肉

有人喜欢将刚买回的鲜猪肉放在热水中浸洗，以求干净，这样做，会使猪肉丢失不少营养物质。

猪肉的肌肉组织和脂肪组织中，含有大量的肌溶蛋白和肌凝蛋白，肌溶蛋白极易溶于热水中。当猪肉在热水中浸泡时，大量肌溶蛋白就会溶于水中，在肌溶蛋白里含有有机酸、谷氨酸和谷氨酸钠盐等各种鲜味成份，这些物质被浸出后，影响了猪肉的风味。因此，猪肉不宜用热水浸泡。正确的方法是将买回的猪肉先用干净粗布擦洗，除去污垢，然后用冷水快速冲洗干净。

荤素之争

吃荤好还是吃素好?吃荤的人则认为荤食可使人强壮,精力充沛;吃素的人则认为素食可以祛病延年。从营养成分看,荤食中蛋白质、钙、脂溶性维生素的摄取多于素食者;而素食中的不饱和脂肪、维生素和粗纤维的摄取多于荤食者,这是有利的一面。但素食多为粮食和蔬菜,都是成碱性食物,吃后使人的血液呈弱碱性;肉、鱼、蛋等动物性食物多为成酸性食物,吃后可使血液呈酸性。而血液的过酸或过碱对健康都不利,故素食与荤食各有千秋,不可偏废,科学合理的膳食应是荤素搭配的平衡膳食。

如果长期素食,必然会影响一些有益脂类、维生素、钙、铁的摄入,进而影响到健康。

用筷的禁忌

忌签筷。用筷当牙签,这是一种不卫生不文明的习惯。

忌合筷。得了肝炎、菌痢、伤寒等肠道传染病,饮食一定要分开,筷子更应专用,用后消毒,切忌合用。

忌卧筷。筷不要平放在桌子上,否则容易弄脏筷头,最好搁在碗沿上或筷头悬空在桌沿边上。

忌吮筷。目前我国家庭的饮食习惯,是以合食制为主,因此,用筷一定要讲究卫生,不要用嘴吮舔筷头上的卤汁。

忌握筷头。取筷时手直接接触筷头,手上的细菌、污物

容易沾在筷头上，所以应该握在筷的中间或筷柄上。

忌竖放。洗净、消毒过的筷，竖放在筷筒里，容易沾染灰尘、苍蝇，所以应该平放在有盖的筷盒里。

忌碎筷。挟到的菜嫌太多，用嘴把筷头上的菜肴咬碎后，余下部分仍放回菜盆，这是很不卫生的，应该吃多少夹多少，或者余下的部分放在自己饭碗里。

忌游动筷。在菜盘里这里挑挑，那里拣拣，挟起了又放下，这是很不卫生的，应该拣到那里，就吃到哪里的菜。

胆固醇的益处

现在一提“胆固醇”，人们就知道它是冠心病、脑血栓等许多现代疾病的罪魁祸首，似乎有害无利。其实，胆固醇广泛分布人体全身，不但是血液中脂类物质之一，是构成细胞生物膜的基本成分，也是维护生命、繁衍种族所不可缺少的重要物质。

在人的机体内，胆固醇含量最高的是肾上腺和脑。它能变成激素，如果没有胆固醇，性激素、肾上腺皮质激素合成就成了问题。太阳中紫外线直射人体皮肤，可制造成维生素D₃，这种体内免费自制的维生素，是以7-脱氢胆固醇为原料的。胆汁是消化吸收脂肪的重要消化液之一，构成胆汁的主要成分是胆汁酸，而胆汁酸的主要成分是胆固醇。近所研究发现，天然胆固醇有抗癌功能。可见胆固醇对人体是多么重要了。

人体胆固醇小部分来自食物，大部分由体内自行合成。正

常情况下体内合成量可自动调节，以保持一定的水平，过多过少都不利健康。对代谢旺盛的青少年和经常参加体力活动或坚持锻炼的青壮年，体内胆固醇不易积累，没有必要过分限制胆固醇的摄入量，但对中老年人，由于内分泌水平的改变，或因精神过度紧张，体力活动减少，或患高血压、肥胖等病，脂质代谢失调，使血清胆固醇增多，摄入过多的饱和脂肪和胆固醇可引起这种紊乱，进而可促进血脂升高或发展为动脉粥样硬化的后果。

柿子“三忌”

柿子是许多人爱吃的一种果品；而柿子也含有 14% 的胶酚和 7% 的果胶，未成熟的柿子中还含有可溶性的收敛物质。因此，吃柿子有三忌。

忌与螃蟹同吃。因蟹肉中蛋白质遇柿子中的鞣酸后会沉淀，凝固成不易消化的物质，长时间滞留在肠道内发酵，会出现呕吐、腹痛与腹泻等食物中毒现象。如果两者同食过多，还可能导致严重的肠梗阻现象。

忌空腹吃柿子。柿子的鞣红质与胃酸结合，能形成不溶于水的沉淀物。柿子含有的胶酚、果胶，一旦与胃酸结合，也会形成沉淀，或产生“胃柿石”，这种结石可使人腹部膨大，疼痛呕吐，严重的会引起消化道出血、肠梗阻。因此，空腹或胃酸过多时不要吃柿子，溃疡病患者，也要注意。

忌与红薯一起吃。吃了红薯后人的胃里会产生一些盐酸；另外，红薯内还含有许多纤维素，这些物质与胶酚、果胶结

合，更易凝成胃柿石。

不宜冷水浸煮鸡蛋

人们常有一种不科学的方法煮鸡蛋，即把鸡蛋煮熟后立即投入冷水中浸一会儿，并以为这样煮蛋时蛋壳容易剥去，却不知这样做冷水会进入蛋内，使鸡蛋容易腐败变质。

一个新鲜、干净的鸡蛋表面，有一层胶质性的壳上膜，它可以防止细菌等微生物的侵袭和蛋内水份蒸发。煮鸡蛋时，这层膜就被除去；另外，鸡蛋煮熟后再投放冷水浸时，鸡蛋壳内形成负压，将冷水汲入蛋内，于是那些随着冷水一起进入蛋内的微生物，在适宜的温度下会很快地大量繁殖，分解蛋白，使鸡蛋腐败变质。

未成年期膳食调配

婴幼儿饮食

人奶的营养素比牛奶或婴儿各种配方乳能更好地为婴儿所吸收，并可将母亲对某些疾病的免疫物质传递给婴儿，所以，母乳是婴幼儿最好的食品。在正常情况下，多数婴儿在4~6个月前，是不喂固体食物的。6个月以后可逐渐喂固体食物。延长喂饲人奶或牛奶的时间到6个月以上，不及时吃固体食物或不补充铁，可能造成热量蛋白质、铁、某些维生素缺乏的后果。

要用简单的蔬菜、肉类与水果喂饲婴儿，不要用糕点喂饲。这些食物中可能有些添加剂对婴儿的健康不利。

在喂饲新的辅助食品时，最好等婴儿处于比较饥饿的状态时再喂。

将辅助食品加热到与人奶或牛奶一样的温度，再给婴儿食用。

在喂饲新的辅助食品时，最好在婴儿比较容易接受的时间进行。

要将辅助食品尽量稀释，使它们变成稀薄的奶状汤汁给婴儿喂饲。

喂饲时应与喂饲婴儿人奶一样，将婴儿抱起成直立状态再

喂饲。要使婴儿觉得吃这些新的食物与吃奶一样，并便于吞咽。

儿童膳食调配

满3岁到6岁幼儿的营养。此时幼儿活动能力加强，智力发育迅速，咀嚼能力增强，消化吸收能力已基本接近成人，膳食也可与成人相同，与家人共餐。

营养需要仍相对较高，4岁以上幼儿蛋白质、脂肪和碳水化物的供给量比例应为1:1.1:6。为了保证骨骼和肌肉的良好发育，钙、磷、铁的摄入应丰富。各种营养素之间的平衡应特别受到重视。

食品的花色品种尽量多样化，荤素菜搭配，粗细粮交替，食品的温度应适宜、软硬适中。

幼儿进食应养成不需成人照顾的好习惯，定时定点、定量进食，注意饮食卫生，并尽量让幼儿自主挑选食品，使其对食充满兴趣。同时避免吃零食、挑食、偏食或暴饮暴食，饥饱不匀等坏习惯。

每日膳食构成：主粮约125~250克，荤菜应食蛋1个，鱼、肉、肝类100~125克，豆浆或牛乳200~250克，水果1~2只，蔬菜、鲜豆100~200克，外加豆腐等豆制品50~100克。

儿童生长离不开脂肪

脂肪、蛋白质、碳水化合物是人们饮食中提供热能的三

种营养素。但蛋白质是生命的基础，肩负着很多十分重要的生理功能。因而不该让蛋白质成为提供热量的主力。而碳水化合物的每克供能值又只有脂肪的一半，倘仅从碳水化合物来获取热能，则儿童必须增加食量与糖量，这会加重胃肠道的负担，同时，大量糖分的摄入还使儿童患龋齿、肥胖症、糖尿病等疾病。

每 1 克脂肪便能供给 9 千卡的热能，专家们认为，儿童一日所需热能的 35% 最好由脂肪来提供。适量的脂肪有助于饮食中脂溶性维生素的吸收利用；此外，脂肪还是好几种激素的前体，可促进儿童正常性发育。

更重要的是，脂肪中的不饱和脂肪酸与磷脂是大脑及其它神经组织的重要原料，它们与儿童的智力发育关系很密切。还有脂肪中的亚油酸，更是细胞组成部分，参与脂肪与胆固醇的代谢，维护儿童微血管的功能。

调配婴儿食品时亦宜放些新炼的猪油、麻油。这不但能使食品更加鲜香，增进孩子们的食欲，又能补充部分脂肪。过量进食脂肪当然有害无益，儿童生长也离不开脂肪。

给孩子做好早餐

早晨刚起床食欲最低，也没有太多的时间，所以做一顿满意的早餐并不容易。可注意以下几点：

- (1) 早餐要简单，一般少数几种食物即可。
- (2) 早餐的营养素要全面。一般要有汤类，如米粥、牛奶、豆浆；有主食，如面包、馒头、面条、油条等；有蛋白

质丰富的食物，最方便的是鸡蛋、火腿肉；再配以适量的蔬菜等，如一个苹果、桔子、西红柿或一根黄瓜即可。

(3) 早餐要吃饱。主食应达到 50~100 克，一个鸡蛋加汤、菜基本上可以满足儿童一上午的营养需要。有些儿童早餐无食欲，这主要是儿童起床太晚，最好的办法是早晨早起一会儿，做做户外活动，跑跑步，则可增加儿童的食欲。

孩子宜喝白开水

目前市面上有很多种饮料可供选择，然而不管是何种饮料，让孩子喝多了都会影响健康。有些孩子一天能喝三五瓶甚至十多瓶饮料，长此下去势必因摄入糖分过多热量过剩而成为小胖墩。小儿肥胖易使血脂升高，血压上升，为日后得心脑血管病、糖尿病埋下祸根。一些孩子喝饮料过多而影响吃饭，食欲下降。加上饮料可稀释胃液，降低胃酸，不利于对食物的消化和吸收，天长日久会导致营养不良、贫血、身体消瘦。儿童喝饮料过多，会摄入过量的人工色素，易引起儿童多动症。

这样说不是让孩子和饮料绝缘，关键在于要教育孩子科学选择饮料，适量饮用。如果汁饮料，橘子汁、蕃茄汁、苹果汁、猕猴桃汁、山楂汁等，含有丰富的维生素 C 和无机盐类，可用凉开水稀释后少量饮用。酸奶饮料也适合儿童饮用，每天喝 100~200 毫升为宜。家庭还可自制金银花茶、绿豆汤、茅草根、苇根茶等。这些饮品还具有清热解毒利尿的功效。但最好的饮料还是白开水。从营养学角度来说，任何含糖饮料

或功能性饮料都不如白开水，纯净的白开水进入人体后不仅最容易解渴，而且可立即发挥功能，促进新陈代谢，起到调节体温、输送营养、洗涤清洁内部脏器的作用。尤其是新鲜的 25℃ 的凉开水，其生物活性和细胞内分子活性近似，最易透过细胞膜发挥作用，加快代谢，增加体内血红蛋白含量，增强免疫力，使孩子身体健美。

中小學生飲食搭配

學生時代智力發育迅速，學習緊張，體力勞動增加，故對營養需求較高。

膳食的多样化和合理平衡，并保证足够的量。根据季节及供应情况做到主副食、粗细粮及荤素菜搭配，保证钙的供应充足。

培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。进餐时思想集中，细嚼慢咽，不挑食、不偏食、不多吃零食（糖果、话梅、瓜子等）。

补充钙、铁、碘、锌等元素。这几种元素是学生在青春发育期需要较多也最易缺乏的。应多食富含钙、磷的蔬菜、豆类、海产和乳类，每天喝一杯牛乳或豆浆亦可获得较多的蛋白质和钙，每日应摄入一定量的肉食，来补充生长、发育所需的锌。碘也是生长发育必须的微量元素，故应适当多吃含碘量多的海产品如紫菜、海带、海鱼、虾等。

注意补充各种维生素。课间加餐，中小學生正处于生长发育的时期，大部分中小學生由于父母亲早晨匆忙上班，所

以安排的早餐质量较差，会影响身体健康与生长发育，也会使注意力不集中，学习成绩下降。

首先，根据具体学校的学生营养的基本情况，制定加餐的食物中营养素含量。

一般说来，蛋白质、热能、钙、铁、维生素 B₁ 和 B₂、锌及维生素 A 是易缺的营养素，加餐食物要有干和稀同时食用，即可将牛奶、豆浆、米粥等，与面包、馒头、烧饼、鸡蛋一类食物共同进用。而常吃过甜的食物可抑制学生的食欲，容易造成小学生的龋齿病；过咸、油腻厚味也不好，要保持清淡，因而不宜把过于油甜的食物作为加餐食品。要不断地观察加餐效果，逐渐完善和改进。

高考前学生的膳食

每到高考前夕，家长都在为给参加高考的孩子开“小灶”，但究竟该给孩子吃些什么？这个问题不容忽视。学生在高考前一段时间，由于处于紧张的复习阶段，学习时间长，用脑量大，常会出现精力不足、头昏脑胀、失眠等现象，适当注意营养，是很必要的。然而单纯用补品并不能补充学生所需的全部营养，而且价格较贵，有的还有一定的副作用。所以药补不如食补。

(1) 首先应有足够的主食以提供充足的热量。最好每天补充些鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、牛奶、鱼类、大豆及其制品等。因为这些食品不但能提供人体所必需的蛋白质，而且能提供卵磷脂或胆碱。卵磷脂是构成神经组织和脑代谢的重要

物质。人服用大豆磷脂后比服用前精力充沛，工作、学习坚持力大大增强。大豆、蛋黄、瘦肉、肝等食物卵磷脂含量较高。

(2) 多吃绿色或橙黄色蔬菜和水果。因为这些食品富含胡萝卜素、核黄素、硫胺素、抗坏血酸和纤维素等。硫胺素和烟酸能通过对碳水化合物的代谢作用，影响大脑对能量的需求。纤维素则可促进肠蠕动，从而有利于粪便的排泄，并可防止由于紧张的脑力劳动而出现的便秘。此外，花生米、核桃仁、葵花子、芝麻则含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸和卵磷脂，也可适量选用。

(3) 饮食多样化。高考前，正值气温逐渐升高，人的食欲都会欠佳。而考生由于紧张的脑力劳动食欲相对更差，胃肠道的消化吸收能力也会减弱。因此，要注意食品的色、香、味及多样化，以刺激食欲，保证机体能获得充足的营养，提高复习效率和保证身体健康。

长高的饮食秘密

科学研究人员发现，生活在沙漠、干燥地区的游牧居民，以牛奶、羊奶、马奶等为主食，那里的人们的身材较高。科学研究也证实。经常喝牛奶，可促进儿童生长发育。目前，日本有关方面正在积极推行儿童每天喝奶的措施。泰国、新加坡等国家也正在实行这项措施。其实，人体的高矮，除与遗传因素，体育锻炼等有关外，还与膳食营养状况密切相关。

人的生长有两个高峰期，一是从出生到一周岁，初生婴

儿平均身高 50 厘米，到周岁平均身高为 75 厘米，长高了 50%；二是青春发育期，大概从 10~14 岁开始，受内分泌的影响，身高增长极快。到了 18~20 岁骨骼闭合，生长慢慢下降。

蛋白质为生长发育的重要营养物质，也是内分泌各种激素的重要成分。蛋白质有完全蛋白质和不完全蛋白质两种。完全蛋白质含人体必需的氨基酸，质和量好，吸收率高，能够满足机体生长发育需要。不完全蛋白质所含必需氨基酸不完全，而且质和量差，不利于生长发育。因此，要想长高，膳食中必须有 $1/3 \sim 1/2$ 完全蛋白质。完全蛋白质来源于肉类、蛋类、鱼类、奶类及豆类等。

人体高矮取决于人脑垂体分泌的生长素多少，生长素分泌多，个体就高，反之则矮。据分析表明，脑重的 50%~60% 为脂肪，其中有 40%~50% 的脂肪不能由机体本身制造，而只能从食物中摄取。因此，要想长高，必须适当摄入一定量的脂肪。据资料表明，不饱和脂肪酸对生长发育有益。植物油中的亚油酸、亚麻酸为最重要的。在多摄取植物油同时，配合适量的动物性脂肪，也可以促进生长。

钙、磷是构成人体骨骼的主要成分。如果缺乏钙、磷，会阻碍骨骼的生长发育，影响身高。据调查表明，我国 7~9 岁的儿童中，只有 5% 的儿童钙摄入量达到供给标准，大部分儿童钙摄入量不足。因此，让儿童及青少年多吃些含钙食物，很有利于长高。各种奶制品、海产品、蛋类、豆制品及绿叶蔬菜都含有钙。但是，豆类中含有植酸，蔬菜中含有草酸，故吸收率没有动物性食物好。饮食中钙磷比例对骨骼发育也有

影响，经研究资料表明，当钙、磷比例 1 : 2 时，骨骼发育迅速、完全。此外，维生素 A、维生素 D、维生素 C 以及锌、铁、镁、钠等矿物质，虽然不是促进长高的主要成分，但也是长高的必需营养，不可缺少。否则，也会影响长高。总之，合理膳食结构是长高的物质基础，不可忽视。

成年期膳食调配

多样化膳食

人体为了保持健康，需要 40 多种营养素，其中包括来源于碳水化合物、脂肪与蛋白质的能量、来源于蛋白质的氨基酸、来源于脂肪和油的脂肪酸、维生素和矿物质。

各种食物中含有的营养素不止一种。例如，牛奶中就含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、核黄素与其它 B 族维生素、维生素 A、钙、磷和其它营养素；肉类中则含有蛋白质、若干种 B 族维生素、铁和锌。

在人的生活中，除了刚出生到头 4~6 个月的婴儿吃一种单一的食物“人奶”外，从来没有一种单一的食物能补给你所必需的营养素（就是人奶，目前也发现并不能满足婴儿所有的营养需要）。例如牛奶虽然营养丰富但只含有少量的铁，而肉类虽然含铁量较高，但只含有少量的钙。因此，膳食中必须含有多样化的食物，只有多样化的食物才能提供你所需要的全部营养素。

人的食物可分成五大类。第一类是谷类食物，主要供给热量、碳水化合物和 B 族维生素，尤其是 B₁ 和烟酸。第二类是肉、禽、蛋、鱼、奶和奶制品，主要供给蛋白质、脂肪、钙、

磷、铁、维生素 A、维生素 B₂ 和维生素 B₁₂。第三类是豆和豆制品，主要供给蛋白质、脂肪、碳水化合物和 B 族维生素。第四类是蔬菜、水果，主要供给纤维素、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。第五类是纯热量食品，包括动物油脂如猪油、黄油、奶油与植物油，精糖包括食物糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖、乳糖等以及酒类；这些食物除了供给纯脂肪、纯碳水化合物和热量以外，不能供给维生素和矿物质，所以称纯热量食物。在这五类食物中，第一、第三和第四类食物可以自由摄取，第二类食物应适量摄取，第五类食物，由于它们主要是为了调味与供应零食，是食物中的奢侈品（又称奢侈食品）。在这五类食物中，每天应从每一类中选择不同的食物进食。

由于在我国某些人群中，蛋白质、钙、维生素 A 与核黄素摄取不够，所以应在这些人群的膳食中增加鸡蛋、瘦肉、豆类、奶制品、骨汤、深绿色蔬菜，以增加优质蛋白质、钙、维生素 A 与核黄素的摄取。

必须保证膳食的平衡，摄取过量的食物或营养素没有一点好处，相反，会造成潜在的健康威胁，大剂量的补充任何营养素的作法都要避免。

如果是吃多样化食物的话，很少需要补充维生素和矿物质，但有两个例外。

其一是育龄期妇女可能需要补充铁以取代因每月月经而丧失的铁，不再行经的妇女则不再需要补充。

其二是妊娠的妇女或正常哺乳的妇女，需要更多的营养素，尤其是铁、叶酸、维生素 A、钙和热量。

怎样安排一日三餐

一日三餐不仅要定时定量，更重要的是要能保证营养的供应，做到膳食平衡。

一般情况下，一天需要的营养，应该均衡摊在三餐之中。每餐所摄取的热量应该占全天总热量的 $1/3$ 左右，但午餐既要补充上午消耗的热量，又要为下午的工作、学习提供能量，可以多一些。

“早吃好，午吃饱，晚吃少”的古训是有道理的。早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量。主食一般吃含淀粉的食物，如馒头、豆包、玉米面窝头等，还要适当地增加一些含蛋白质丰富的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，使体内的血糖迅速达标，从而使人精神振奋，能精力充沛地工作学习。午餐应适当多吃一些，而且质量要高。主食如米饭，馒头、发糕、豆包等，副食要增加些富含蛋白质和脂肪的食物，如鱼类、肉类、蛋类、豆制品等，以及新鲜蔬菜，使体内血糖继续维持在高水平，以保证下午的工作和学习。晚餐要吃得少，以清淡、利肠胃为原则，至少要在就寝前两小时进餐。而含蛋白质和脂肪的食物，不容易消化也影响睡眠。另外，人在夜间不活动，吃多了易导致肥胖，甚而导致心血管疾病，故应合理安排一日三餐。

脑力劳动者膳食须知

大脑的主要成分是蛋白质、脂类（主要是卵磷脂），以及

对脑最有影响的维生素 B₁ 和烟酸等维生素。脑细胞工作时，需要大量的氧和糖，因此，在满足热量的条件下，对脑力劳动者还应供给足够的蛋白质和维生素，因此脑力劳动者的膳食结构应该是这样的：

主食。每天应吃粮 444~644 克。要粗细搭配、品种多样；副食。选用大豆和豆制品、鸡蛋、鱼类、肉类；多食蔬菜，每天应该吃 500 克左右；多食花生仁、核桃仁、葵花子、松子、芝麻等，因这些食物中含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素和无机盐等；脑力劳动的效率与糖、蛋白质、脂类及维生素等营养素关系密切，相对要求饮食质量要高些。

体力劳动者膳食须知

体力劳动者多以肌肉、骨骼的活动为主，他们能量消耗多，需氧量高，物质代谢旺盛。

主食宜粗细搭配、花样翻新，以增加食欲。多吃一些发热量高的食物。

副食。适当增加蛋白质的摄入，每天多吃些豆腐或豆制品，最好每天吃 1~2 个鸡蛋，再适当吃些肉类、鱼类、牛奶、豆浆等；多吃些蔬菜和水果，供给充足的维生素和无机盐。

根据不同的工种、工时、劳动量等情况具体调配饮食。

夜班工作者的饮食营养须知

在饮食上要经济调剂花样，并注意菜肴的色、香、味和

配些酸味及其它调味品，以促进食欲；进食时间要有规律，不可吃饱一顿就沉睡一天，更不能一点不吃，倒头就睡。上夜班者，中途要加餐一次，以补充所消耗的能量；为了维持正常视觉，可多吃些富含维生素 A 的食物，如动物肝脏、奶类、蛋类等。

电脑操作者膳食须知

一日三餐营养均衡，早餐吃得好，营养素充分；中餐应多吃含蛋白质高的食物；晚餐应吃得清淡些，多选用新鲜蔬菜和水果；可选食含磷脂高的食物如蛋黄、鱼、虾、核桃、花生等；多选用健眼的食物如动物肝脏、猪腰、牛奶、奶油、花生仁、核桃仁、胡萝卜、青菜、菠菜、大白菜、黄花菜、生菜、空心菜、芥菜、枸杞叶、西红柿等。

孕早期膳食须知

孕妇在妊娠早期常在清晨起床后或饭后发生恶心、呕吐、食欲不振的现象，一般于妊娠 12 周以后逐渐消失。这一时期的膳食应是营养全面、经过合理调配的平衡膳食，既要防止由于强烈妊娠反应而引起的营养缺乏，也要防止某些营养摄入过多。

孕早期蛋白质的摄入量应高于非孕时的摄入量。同时选用容易消化、吸收的优质蛋白质，如畜禽肉类、乳类、蛋类、鱼类及豆制品等。

适当的能量供给。孕早期每天须摄取入 150 克以上的碳水化合物（约合粮食 200 克），以免因饥饿而使母体血中酮体蓄积，并积聚于羊水中，为胎儿所利用（胎儿利用酮体后将的大脑发育产生不良影响，使胎儿出生至 4 岁时的智商低于正常儿童）。含碳水化合物的食物包括面粉、大米、小米、玉米、薯类等。

充足的无机盐、微量元素和维生素供给。禽畜肉类、核桃等富含铜、钙、锌、铁的食品应注意摄取，如果孕妇如经常呕吐，要补充维生素 B₁、B₂、和 B₆ 以及维生素 C。严重呕吐者应多食蔬菜、水果等碱性食物。

孕早期每日的膳食构成：主食 200~300 克，杂粮（小米、玉米、豆类等）25~50 克，蛋类 50 克，牛乳 220 毫升，动物类食品 100~150 克，蔬菜 200~400 克，水果 50~100 克，植物油 15~20 克。

此外，孕早期应少食多餐，烹调时注意清淡，避免过分油腻和刺激性强的食品。

孕中期膳食须知

孕中期孕妇妊娠反应减轻，食欲渐强。

孕妇体内进行着各种营养物质的储备，因此，保证食品的营养质量，提高各种营养素的摄入量，是孕中期膳食的主要特点。

增加能量。增加热量摄入有利于胎儿的生长发育和母体的生理代谢。根据具体情况，体重的增加一般控制在每周 0.3

~0.5 千克为宜。

增加蛋白质。世界卫生组织建议每日增加优质蛋白质 9 克，相当于牛乳 300 毫升或鸡蛋 2 个或瘦肉 50 克。

注意矿物质和维生素的摄取。多食用富含锌、铁、钙的食品（动物肝脏、肉、血、牛奶、豆制品等）。此外，由于脂质是脑结构的重要原料，膳食中还必须供给适量的脂肪，包括饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，以满足此阶段胎儿大脑发育的需要。脂肪供给以占总能量的 20~25% 为宜。

孕中期每日的膳食构成：粮谷（大米、面粉及其他杂粮）400 克肉、蛋、禽、鱼类等动物性食物或豆类及其制品 100 克，动物内脏 50 克（每周 2~3）次，牛乳 220 毫升，蔬菜 500 克，水果 100~200 克，植物油 25~40 克。

增加餐次，食量适度。随着妊娠进展和子宫增大，胃部常因受到挤压而在餐后出现饱胀感。因此可增加每日的餐次，分 4~5 次进食，每次食量适度。而盲目地过量进食，则会造成营养过剩，孕妇体重增加过多，出生的婴儿为肥胖体质，易患心血管方面疾病。此外，巨大儿（出生体重 > 4000 克）的新生儿死亡率几乎与小样儿（出生体重 < 2500 克）相似。

避免服用过量的补药和维生素制剂。维生素制剂应在医师指导下服用。

妊娠后期胎儿生长迅速，体重继续增长。

孕晚期的膳食营养应在孕中期营养基础上作相应调整，适当增加食物摄入量，注意增加蛋白质和钙、铁等营养素的供给。

孕妇餐次每日可增至 5 餐以上，以少食多餐为原则。食

盐用量应适当控制，有水肿的孕妇食盐量限制在每日 5 克以下。此外，还应避免辛辣、酒等刺激性食品。

乳母的每日膳食构成。根据中国营养学会 1988 年的推荐，从事轻体力劳动的乳母其每日营养素的供给量应为：粮谷类 450~500 克、蛋类 100~150 克、豆制品 50~100 克、鱼、禽肉、畜肉类 150~200 克、牛乳 220~440 毫升、蔬菜 500 克、水果 100~200 克、食糖 20 克左右、烹调油 20~30 克。调味品适量，食盐应适当限制。蛋白质、脂肪、碳水化物的能量比应分别为 13~15%、27% 和 58~60%。动物性食品与豆制品可提供优质蛋白质，牛乳富含钙，新鲜蔬菜和水果中有多种维生素、无机盐和膳食纤维，海产品如海带、紫菜、虾米等富含钙和碘，都是乳母所需要的营养食品。

烹调时，鸡、鸭、肉、鱼类以炖或熬为最好，食用时要同时喝汤，这样既可增加营养，还可促进乳汁分泌。餐间要多饮水。辛辣、酒等刺激性强的食品则应避免。

催乳一般可食用鸡、猪肉、排骨和鱼类煮的汤，较经济的食物可用豆浆、豆腐汤、虾皮菜汤、煮麸皮水等。有人认为大豆或花生加各种肉类煮成汤；枸杞子、当归、首乌等与猪蹄或肉、鸡等煮汤、鲜鲤鱼与大米煮粥、花生煮大米粥等均有一定的催乳作用。

更年期膳食调理

更年期男女皆有。随着生命科学和医学研究的发展，人们发现男性和女性都有更年期，这是一个人随着年龄增长进

入老化的必经生理过程。只不过男性更年期因个体差异而没有一个明显的时期。

更年期的变化主要是因性腺逐渐衰萎所致。一般认为女性更年期多发生在 44~55 岁，男性约推迟 10 年左右。

除性腺外，其他各内分泌腺的功能均有改变，同时内脏器官慢慢向老化发展，而出现了神经内分泌系统的一系列症状如潮热感、头昏、头痛、失眠、神经过敏、记忆力减退、情绪不稳、心慌易怒等，也有出现浮肿、腹胀、耳鸣，甚至多疑等所谓“妇女更年期综合征”。这些症状多为暂时性功能紊乱，一般持续 1~2 年。只要正确对待，大多可克服，但必要时可请医生治疗。采取合理的有针对性的膳食也能起到很好的效果。

重视饮食调节。由于更年期的年龄已进入老年期的初级阶段，体内代谢过程也以分解代谢为主，因此，如果营养供给不足，有些妇女在绝经后容易出现缺铁性骨质疏松和其它营养缺乏病；或由于代谢紊乱而出现脂肪堆积使身体发胖、血液中胆固醇含量增高、血管硬化等症状。因此，必须重视调节饮食，一方面多吃较为丰富的优质蛋白质（瘦肉、鸡、鱼、蛋、奶）和含钙丰富的食物（豆类、虾皮、海带、白菜、青菜、苋菜、芹菜等）以补充不足；另一方面要少吃或不吃动物脂肪和含胆固醇较高的食物，同时还要考虑多吃杂粮。

宜用含维生素 B 丰富的食物。在饮食上应选用含维生素 B 丰富的食物，以维持神经系统的正常功能和促进消化、预防头痛眩晕、保持记忆力。如玉米、麦片、小米等杂粮和蘑菇、香菇等食用菌中 B 族维生素的含量都很高，其次是瘦肉、牛

奶、绿色蔬菜及水果等食品。平时饮食要注意低盐，不要饮酒、咖啡、浓茶等刺激性食物，更不要吸烟。

宜食用优质蛋白质（瘦肉、蛋、鱼、鸡、乳类、豆制品）等。

注意饮食防止贫血。

保持适宜的体重

太胖或太瘦对人体健康都没有好处。如果儿童、少年生长迟缓，成人的体重、身高低于标准体重，就应先考虑热量、蛋白质、钙等维持生长、发育与维持劳动热量消耗的营养素摄取量是否足够；其次应考虑是否由于消化吸收不良、分解代谢增加（有病）、饮食习惯不良、喜欢挑食或偏食等引起的。找准了原因，问题就将得到解决。

还有更普遍的情况是肥胖。肥胖会导致一系列的疾病，如：高血压、高脂血症、高胆固醇血症、糖尿病、心脏病、中风甚至肿瘤等等，因而必须通过减肥来维持适当的体重。

要减肥，首先要控制饭量，有助于控制多吃的办法是：慢慢吃。吃较少的一份菜；避免吃完后再来一个。

目前，大家都知道肥胖对人的健康没有好处，因而肥胖的人都想减肥。但对决定减肥的人来说，每周稳定下降 0.5~1kg 直到达到目的为止，才是安全的。

在开始吃减重膳食时，人失去的体重来自体内的水分。长期减重的成功依赖于良好的饮食与锻炼习惯。这就是为什么有些减肥方法或成药，初期往往有效，时间一长就会失效的

缘故。

不要试图过快地减肥，避免吃应急减肥的膳食，因这类膳食严格限制多样化食物，对健康有害。减肥膳食的量降得太低，则是危险的，因这样会使减肥的人发生肾结石、异常心理变化及其它复杂情况，少数人甚至会没有预兆而突然死亡。同样，不要用呕吐或腹泻的方法来减轻体重，这能引起体内电解质的不平衡。

为了减轻体重，应注意以下两点。

首先是做到吃低热量和高营养的多样化的食物。如多吃水果、蔬菜和含淀粉量多的食物如粮食；少吃脂肪和油脂多的食品；少吃糖和甜食；少喝酒等。

此外还应适当增加体育锻炼，如散步、慢跑、打拳、打乒乓球、羽毛球等较轻的体力活动，这是对减肥计划最有力的配合。

此外，千万不要为了减肥让你的体重减轻到适宜体重幅度之下。严重的降重可能带来营养缺乏、月经失调、不育、脱发、皮肤异常、怕冷、严重便秘、精神混乱和其它异常情况。

如果体重突然下降而原因不明，那就要到医院去检查。这可能预示着某种未知的潜在的疾病。

避免过量脂肪

吃过量的饱和脂肪和高热量的食物对大多数人来说，会增高血中的胆固醇含量，其中以饱和脂肪的影响最大。

然而“不公平”的是，有的人能吃高饱和脂肪和高胆固醇

醇的膳食，但仍保持适宜的血胆固醇水平。有些人则很不幸，即使吃低脂肪，低胆固醇的食物，血胆固醇含量也很高。然而，从总体来说，吃过量的饱和脂肪和高热量食物，将增高血胆固醇的含量。

中国人的膳食中脂肪的含量主要来自肥猪肉与猪油。这些食物中饱和脂肪很高，因而建议加以限制（即适量，而不是拒吃）。

要避免吃过多的脂肪、饱和脂肪，我们应做到：

挑选瘦肉、鱼、禽类、豆制品作为蛋白质的来源；奶制品要吃脱脂或低脂的；少吃蛋黄和动物内脏；少吃脂肪和油，尤其是猪油、黄油、奶油以及含饱和脂肪较多的棕榈油与椰子油；多用烧、烤、煮而少用油炸、油煎的烹调方法。

避免过量烟酒

酒精饮料热量很高但无其它营养素，因而多喝容易引起肥胖。抽烟主要是心脏病、高血压、肺癌、脑血管硬化的诱因，因而应该戒烟。

对于喜欢饮酒的人来说，每天最好不要超过：啤酒 350g（7 两）、葡萄酒 150g（3 两）、白酒或其它蒸馏酒（威士忌、白兰地等）50g（1 两）。

避免过量钠

食盐含钠和氯，这两者在膳食中都是必需的，但在钠摄

入量高的人群中，患高血压很普遍。如果高血压患者严格限制钠的摄取量，他们的血压往往会下降，因而含钠和氯为主要成分的食盐，不能多吃。此外在发酵粉、苏打粉、味精、酱油、腌制食品以及许多药物（如抗酸药）中都含有钠。

全国营养调查表明，我国平均每人每日用盐量是欧美膳食标准日用盐量的 2 倍多。适当限制食盐用量是有益的。

老年人膳食“十忌”

油炸类。老年人味觉明显减退，因此都喜欢吃油炸类味道香浓的食品。但是，这类食品含脂肪量甚高，一次食入较多的高脂肪食物，胃肠道难以承受，容易引起消化不良，还易诱发胆、胰疾患的复发或加重。另外，油炸食物产热量高，会引起肥胖。特别应该指出的是，常食油炸的食品，还将增加患癌症的危险性，因为多次使用的油里含有较多的致癌物质。

熏烤类。食物在熏烤过程中，可产生某些致癌物质。

腌渍类。腌渍食品一般含盐量高，维生素含量低（维生素 C 在腌渍过程中大多破坏），不适合老年人食用。

酱制品。包括酱油、各种酱菜，它们普遍含盐量极高。如果老年人多摄取了盐类，从而加重心血管和肾脏的负担，将对健康十分不利。

冰镇类。冰镇食品入胃后，会导致胃液分泌下降，容易引起胃肠道疾病，甚至会诱发心绞痛和心肌梗塞，对患心血管疾病的老年患者尤为不利。因此，老年人不宜多饮，尽可

能不吃冷食、冷饮。

甜食类。甜食类含糖量高，如果糖摄入量过多，可引起老年人肥胖，并能引起血脂增高，对已有动脉硬化倾向和糖尿病的老人，尤为不利。

动物内脏类。老年人经常吃这类食品，会导致血胆固醇增高，血脂升高。

动物血类。吃动物血会使胆固醇增高，血脂升高，对老年人十分不利。

方便食品。过期食品都不宜食用。

水果宝典

凤梨

又名王来、旺来、菠萝，凤梨果实属于聚合果，是由许多小果聚集而成。凤梨正常重量约在1~2公斤左右。凤梨果皮披鳞片，成熟后金黄斑斓，艳美如凤羽，故称之为凤梨。

凤梨主要的营养成分有维生素B₁、B₂、C、E、食物纤维、蛋白质分解酵素、糖类、钙、钠、铁等。

食疗指南

所含的维生素B₁，能增进新陈代谢，有效去除疲劳；凤梨所含的芳香成分，可促进唾液分泌，增加食欲；高量的食物纤维，可促进排便，防止便秘；蛋白质分解酵素可分解蛋白质、脂肪等，可促进消化。

精挑细选：基本上凤梨应选香且重者，用食指弹凤梨皮，如果声音清脆坚实表示品质佳。若作为生食，则需注意果皮颜色，春天果皮至少约需1/2变黄，夏、秋季约需1/3变黄，冬季则需2/3变黄才可吃。

食用方法

供生食 当水果食用时应削皮、切块。生食时沾少许盐巴或梅子粉，则味道更香甜。

炒煮食 凤梨可煮甜汤食用，也可与其他肉类一起合炒

食用。

注意事项

大家都知道凤梨是利口不利腹的水果，这是因为它含有强力的蛋白质分解酵素的缘故，分解力很强，为避免引起肚痛，最好在饭后食用。

葡 萄

葡萄果实呈圆形或长椭圆形，浆果。依品种不同，其颜色或绿或黑紫，大小也有极大差异。

一般生食的葡萄，味甜略带酸味，汁多香气浓郁，受到大众的喜爱。

葡萄所含营养成份，以葡萄糖与果糖为主，另外还含有蛋白质、脂肪、维生素、抗坏血酸及多种矿物质。根据科学分析资料，每 100g 的葡萄中，热量 56 卡路里、维生素 A 少量、0.05mg 的维生素 B₁、0.01mg 的维生素 B₂、4mg 的维生素 C。

食疗指南

葡萄具有补气养血的功能。常吃葡萄可使肤色红润、秀发乌黑亮丽。

可消除疲劳。葡萄所含的丰富葡萄糖与果糖，进入体内后会转化成能量，可迅速增强体力，有效消除肉体的疲劳。

出血症患者病愈后的补气良品。

精挑细选：一大串葡萄里，多少含有几粒不良品，不过在购买时，应选择果粒大小均匀、饱满，色泽光滑、香气四

溢的新鲜品。而新鲜品的标准是，果皮有弹性，轴呈绿色。如果轴已干枯、并有果粒脱落现象，表示该患葡萄已采收一段时日了。

食用方法

供生食 本地栽培加上进口，一年四季几乎都可吃到葡萄。生食葡萄应先将果粒一粒粒剪下（勿伤到果皮），用水确实冲洗干净，剥皮食用。制作果汁饮用 可自己动手制作纯葡萄汁饮用，方法简单。制作葡萄酒饮用 此外，尚可作成葡萄干、果酱等。

果农们为使葡萄顺利成长、结果，在栽培阶段常会大量喷洒农药，故生食葡萄务必确实清洗干净。

芒 果

防癌、防高血压、美肤、止晕车，别名为檬仔、庵罗果

芒果，属于热带水果。果实呈肾脏形，主要品种有土芒果与外来芒果（爱文），未成熟前土芒果果皮呈绿色，外来种呈暗紫色，土芒果成熟时果皮颜色不变，外来种则变成橘黄色或红色。芒果果肉多汁，味道香甜，土芒果种子大纤维多，外来种不带纤维。

芒果所含有的维生素 A 成份特别高，是所有水果中少见的。其次维生素 C 含量也较多。再者，矿物质、蛋白质、脂肪、糖类也是其主要营养成份之一。

食疗指南

芒果可清肠胃、治晕车晕船的呕吐。

现代食疗观点，芒果含有多量的维生素 A，故具有抗癌作用兼美肤作用。除了防癌之外，芒果所含的其他营养素如维生素 C、矿物质等，也具有防止动脉硬化及高血压的效果。而土芒果纤维含量高，可促进排便。

粗挑细选 芒果必须等成熟后才会香甜，购买时应选色黄（土芒果色暗绿）质软，蒂端内陷成圆形，外皮略现褐色斑点者为佳。如果果皮呈青绿色，无光泽，如果闻有一股瓦斯臭味，则表示芒果本身未达到成熟度即采摘，是用“电石”熏熟的，这种芒果的味道必定又酸又涩。

食用方法

生食。当水果食用时，以成熟果实为宜。而在用餐后常会奉送一盘“錶仔青”。这是用未成熟的果实淹渍成的一种蜜饯。

制成果汁饮用。芒果的味道芳香特殊，制成果汁饮用清香爽口。除了生食、制成果汁外，芒果也可以制成罐头或果酱。

枇 杷

枇杷属于早春水果，故一般都是在秋天开花，春天果实才成熟。枇杷果实长椭圆形、橙黄色，果皮外布满茸毛，果肉内藏有 2—3 个子。味酸甜多汁，芳香宜人。枇杷的营养价值高，其中糖类约占 10%，含有胡萝卜素、纤维素、蛋白质、脂肪、矿物质（钠、铁、磷）、维生素 A、C 等。

食疗指南：

传统中医药的说法，枇杷具有利肺气、镇咳化痰、除燥、润五脏等功效。

现代医学研究分析认为，枇杷所含胡萝卜素，进入体内后会转化为维生素 A，对黏膜及皮肤具有保护作用。其次，生食枇杷，尚可去痰镇咳嗽，并可消除疲劳。

精挑细选

购买枇杷时，应选果实硕大丰富，果皮深橙黄色，果皮明显可见白色茸毛者为上品。如果果实小，果皮浅黄、光滑者为不良品。品质好的枇杷味道香甜，果肉脆而多汁，不良品的果肉坚硬且汁少。

食用方法

供生食由于枇杷果皮披有茸毛，生食前应用水洗去茸毛，剥除外皮后再食用；制成果汁饮用。枇杷可与牛奶、蜂蜜等一起打成果汁饮用；可制成枇杷冰糖食用。枇杷冰糖的作法很简单。首先将枇杷放入滚水中烫一下，捞起来剥皮、取出种子，立即浸泡盐水以防止枇杷变色。接着捞起来放入锅中，加入冰糖用小火慢慢熬，直到呈黏稠状即可。

梅 子

梅子的果实有圆形、椭圆形或扁圆形，顶端尖突，果皮颜色因品种各异，果肉为浅黄色。

梅子的成份，主要为水与糖类。其次也含丰富的矿物质、维生素 C 及有机酸类。

食疗指南

预防食物中毒。梅子有强力的抗菌、抗毒效力，可有效防止食物中毒。消肿止痛。身体皮肤上发生局部轻微肿痛时，可取乌梅捣烂、涂擦患部有效。消除疲劳。梅子果实含有丰富的有机酸成分，故可迅速消除疲劳。我国传统中，将梅子青果去核，用烟熏制成乌梅当中药使用，有平气安心、解除烦热的功效。

精挑细选：不管做什么用，购买梅子时，以颗粒大、果形端正、表皮长有白色茸毛者为佳。

食用方法

梅子因酸度强，不适合生食。一般都是用盐渍或糖渍成各种渍梅。如话梅、乌梅、脆梅……等。

脆 梅

制作方法

把六分熟的青梅 3000 克和 500 克盐拌匀，放入广口瓶中腌 48 小时，取出敲裂。

捞出青梅，放在脸盆中，用自来水漂水一晚。

称称青梅的重量，加同重的糖腌一星期左右。

西 瓜

西瓜的品种特多，每一种的皮色、瓜瓢颜色均有所不同。果形或圆形、或椭圆形，果肉颜色或红或黄。其共通点则是外皮平滑，肉甜多汁。

西瓜含有充足的水分，占有成分的94%以上，糖类约占5%上下。此外，还含有磷酸、苹果酸、蛋白质、纤维素、维生素B₁、B₂、C及多种矿物质。

食疗指南

西瓜的鲜果汁对肾脏发炎有疗效，肾脏炎引起的浮肿，服用西瓜汁，可排除体内积存水分，消除浮肿现象；食用西瓜可治妇女尿道炎、膀胱炎等症；夏天口渴，食用西瓜可收生津解渴功效；夏天天气酷热，造成幼儿频尿，但尿量却极少，此种症状服用西瓜，可使尿量增加，次数减少；西瓜可促进新陈代谢，可解宿醉。

精挑细选

选购西瓜有几个要诀：

连接果实的果柄一定要新鲜，若果柄已枯萎表示已摘下一段时间；果实肥满，果型正，表示发育正常，必然较脆甜多汁；果皮光滑且硬，以食指弹果皮，声音坚实者。

食用方法

供生食。

制作果汁饮用 可单独打成西瓜汁，或与其他水果、蔬菜一起打成果菜汁饮用。

甜 瓜

甜瓜又名香瓜、梨仔瓜、哈密瓜，属于浆果，由于大量栽培，目前已成为大众水果之一。一般而言，甜瓜果皮平滑（俗称哈密瓜的品种表皮呈网纹状），外皮颜色有黄色、浅绿

色、绿色等多种。

甜瓜主要成份为水分与糖类,亦含丰富维生素及矿物质。

食疗指南

甜瓜具生津止渴之功效。

甜瓜(哈密瓜)具有利尿作用,能促进体内多余水分的排出。

对肾脏机能不良引起的浮肿及膀胱炎等也有效。

甜瓜还具有预防高血压的疗效。

精挑细选:甜瓜因品种的不同,其成熟特征不一样。选购时,除了应事先了解该品种的成熟特征外,也要注意表皮新鲜度及所散发出来的果香,香气愈浓表示愈成熟。

食用方法

俗称香瓜的黄甜瓜供主食。俗称哈密瓜的甜瓜,除了当水果生食外,另可制成果酱。制成果汁饮用。

甜瓜所含的果糖一旦冰冷后,其甜度会增加3倍,不过,如果长时间冷藏,反而会破坏甜度。因此,甜瓜放在冰箱冷藏的时间,最好不要超过2天。

桃 子

桃子,主要为毛桃与水蜜桃两大类,毛桃体积较小,水份及甜度均较水蜜桃差。桃子果实为核果,果皮生满茸毛,因品种不同,果实颜色、成熟季节多少有些差异。不过,通常桃子成熟后,果蒂带红色。

所含的维生素E比较多,而维生素B₁、B₂、C的含量则

较少。不过，桃子含有大量的食物纤维及多量天然果糖。

食疗指南

桃子因含有高量的食物纤维，故有治疗便秘的效能。桃子所含的天然果糖，可收利痰润肺作用，另因它含有一些鞣酸，故具止咳镇咳效能。

精挑细选

一般桃子以果皮呈绿白色，带白黄色且部分呈红晕时为佳。此一情形的桃子果肉脆多水，甘甜可口。而水蜜桃则以果皮略微变软，果皮呈乳白色并局部出现红晕为佳。

果皮满布长茸毛表示该桃子较香甜，没有茸毛者，味道必差。

食用方法

供生食 由于桃子果皮长茸毛，因此生吃桃子时，最好去皮只吃肉。若要连皮吃，则必须将茸毛清洗掉。桃子去皮后，滴上柠檬汁可防止桃肉变黄。

打成果汁饮用

生食桃子，若不剥皮且茸毛没洗掉就吃下去的话，茸毛会刺激食道或喉头，而引起咳嗽。

桃子成熟后果肉易长虫，若不小心连虫吞下肚里，则虫可能在胃肠内形成寄生虫。

樱 桃

又名紫樱、莺桃。樱桃果实为核果，果形宛如缩小的心脏，果皮初熟为红色，随着成熟度渐转为紫红色。樱桃含

76.8%的水份、0.9%蛋白质、0.8%脂肪、0.6%无机盐类、0.2%纤维质及维生素C。

食疗指南

樱桃属于温补性且带收敛作用的水果，故有人认为适量食用樱桃有补血作用。

精挑细选：购买樱桃应选择颜色鲜红富光泽，果粒饱满者为佳。

食用方法

供生食。樱桃芳香可口，色泽美艳，深受大众喜爱。每逢生产季节，便可在水果摊上见到一箱箱进口樱桃。

制作成罐头食用。

装饰生日蛋糕。

柠 檬

柠檬同属柑橘类，果实为椭圆形，两头稍尖，果皮较一般柑橘类厚且紧贴果肉。未熟前呈深绿色，成熟时变成黄带绿色，味酸而芬芳。柠檬的酸味主要成份是枸橼酸，维生素C的含量亦不低。其次还含有蛋白质、脂肪、无机盐、矿物质等营养。

食疗指南

柠檬汁有分解糖类的作用，故能促进消化，通畅大便；柠檬所含的丰富维生素C，具有预防感冒、防止黑斑、雀斑等疗效；柠檬汁滴在鱼、肉上，可去除鱼、肉腥味，收开胃功效；柠檬皮所含的挥发性芳香气味，中药上用来当健胃，驱风剂；

柠檬的酸味成份具有消除疲劳、解缩醉的功效。

精挑细选：选购柠檬并不需要太挑剔，因为柠檬主要是用来榨汁饮用，故只要果皮上没有斑点、没有突出物，果皮色彩黄带绿，放在手掌上略有重感即可，至于大小则不重要。

食用方法

榨汁食用 可利用手动榨汁器或电动榨汁机榨取柠檬汁使用。榨汁前应先将柠檬洗干净，切成四片。

在控制盐量的病人食物上滴入柠檬汁可代替食盐。

草 莓

草莓果形有长圆锥形以及圆锥形之分，果实均硕大，果肉鲜红，味香气浓。草莓含丰富的维生素C及食物纤维，另外还含维生素B、蛋白质、糖类、矿物质等。

食疗指南

美化肌肤、增强抵抗力。草莓因含有极丰富的维生素C，故不但具有良好的美容效果，同时还可增强身体对疾病（如预防感冒）的抵抗力。

可以增强牙龈抵抗力，防止牙龈出血。

草莓所含的纤维质与香蕉差不多，比柑橘类高出一倍，因此可以有效消除便秘症状。

粗挑细选

购买草莓首重新鲜，果蒂鲜黄绿色，果色鲜红发光者为良品，还要求果实肥大、香气浓郁。

食用方法

供生食。每年冬至春季期间，是草莓的盛产期，到处都可买到新鲜的草莓。目前草莓已成大众水果之一，主要供生食。草莓沾蜂蜜生食，味道更香甜。可制成果酱、果汁。

李 子

李子为核果，球形，果皮有黄色、绿色和红色；果肉以红色为主，亦有黄色品种，果实表皮光滑。水分含量近九成，其余还有糖类占 7.3%、蛋白质、脂肪及维生素 B、C、矿物质等。

食疗指南

根据中医文献记载，李子可治暴食、去痼热，并有调中功效。

李子有解酒醉、清醒的功效。

李子酒有舒筋活血的效用。

精挑细选

李子分成红肉李与黄柑李两大类。购买红肉李时，应选果实硕大，果皮黑，表面有白色粉末者为佳品。黄柑李同样以果实丰满，表皮富光泽，果肉带弹性而稍软者为上品。

食用方法

供生食。李子当水果生食时，皮又苦又涩，所以宜去皮后再吃，不论是红肉李、黄柑李或加州李皆同。

制水果酒或制成果汁饮用。红肉李酒是民间极为盛行的水果酒。

李子含高量的果酸，有肠胃不良者最好少吃。过量食用

易引起胃疼。

荔 枝

荔枝果实近圆球状，外皮为皱襞状，色为美丽的茶红色。剥开表皮，呈现水晶白色的果肉，似龙眼，肉内包裹种子。果肉味道略带酸味。

荔枝所含营养，除了碳水化合物占了近百分之三十左右最多外，其他依序为蛋白质 1.5%、脂肪 0.1%、无机盐 0.7%、粗纤维 1.0%、维生素 C、B₁、B₂、磷、铁等。另外，所含糖类分量，则因品种的不同而有高低之别，通常大约在 17% 上下。

食疗指南

根据中医的说法，荔枝具有养血止烦渴、消肿发痘疮等效用。主治烦渴、益人颜色，通神益智、健气等。荔枝还有保健声带的作用。而荔枝因含有高量天然葡萄糖之故，所以对于心脏衰弱、肺弱及贫血患者，都有极大的益处，亦即所谓的“壮心健肺亦滋亦补”的功效。

精挑细选

荔枝不耐放，从树上采下的荔枝，经过三四天后风味尽失。因此，选购荔枝除了果实要饱满、外皮颜色以深红为佳、没有虫咬痕迹外，首要条件就是“新鲜”。新鲜与否，可以从蒂及外皮的颜色判定。如果因经验不足恐怕买错，不妨向贩卖者要求试吃，这是最直接的方法。

鲜食 荔枝甘美多汁，平日鲜食可先放入冰箱冰凉再吃，

味道爽口宜人。生吃荔枝时，洗净后将皮剥除，去核即可。制干或制罐头食用 荔枝罐头吃起来虽不如鲁品，但亦很可口。至于制成荔枝干，到处可买得到。荔枝肉也可以浸酒饮用。

食用荔枝尽管有诸多好处，但也要适量实用。荔枝吃得太多，可能引发胸腹胀满、口干舌燥、大便秘结等不良情形。而胃肠消化力不佳者，吃了太多荔枝，也会引发肚痛。

红甘蔗

红甘蔗属于草本植物，高达数米，茎皮表面呈紫红色，由十几节连接而成，节间距离的长短，因品种、产地的不同而异。红甘蔗水份多，糖度高。

主要成分为水分，约占 83.9%，其次为糖类占 15.2%，其余则有蛋白质、脂肪、维生素 B₁、钙、磷、铁等营养成分。

食疗指南 治习惯性反胃症状，以甘蔗汁加姜汁搅拌饮用有效。幼童在盛夏期间，尿量少而次数频繁时，可榨取甘蔗汁饮用，可促进排尿，去除脏燥。去幼儿麻疹后余毒。榨取甘蔗汁饮用，可清除幼儿体内的余毒并有效解热。另据古典医书称，甘蔗性甘凉，具有良好的清热润燥、止咳化痰的功效。治热感喉痛。夏天热感引发喉咙疼痛，可榨取甘蔗汁饮用，具消暑解渴治喉痛的良好。

精挑细选

就产地而言，以台湾省埔里甘蔗最为多汁、香脆、品质最佳；就外观而言，应选择粗大，蔗皮光滑、色深紫、节间较长者为佳。

食用方法

供生食 将蔗皮削去，直接啃蔗肉嚼汁。

卤蹄膀 台湾省乡村流行以削皮的甘蔗与猪蹄膀一起卤，可使蹄膀味道更为甜美。

柳 橙

柳橙果实为球形，上下稍扁平，表面滑泽，未熟前色青，渐熟渐变黄色。柳橙皮的气味芳香。

营养成份

柳橙的营养价值高，成份依品种多少有差异，但大体而言，水份约 60%、糖份 6%、蛋白质 0.6%、无机盐 0.4%、纤维质 0.2%，还有矿物质及维生素类等。

食疗指南

柳橙果肉含高量食物纤维，可促进大肠蠕动，通畅大便，治便秘。柳橙所含维生素极丰富，经常食用，可收到养颜美容的功效。柳橙含有高量的果糖，最适合病愈者调养时期食用。它可以促进调养期病人的体温保持正常，并可帮助消化，畅通大便。正常人常吃柳橙，可收利尿、促进新陈代谢的良好效果。

精挑细选

柳橙大小大概与网球差不多，选购时，可先放在手掌上，看是否有重感、弹性。接着再观察果皮颜色，果皮呈金黄色富光泽者为良品，带青色或有色斑者为劣品。最后再用鼻子闻一闻香气，品质佳的柳橙必然香气四溢，没什么果香者则

属劣质品。

食用方法

供生食 柳橙是大众水果之一，主要供生食。生食的方法如下：先将柳橙用水洗净（去除农药及灰尘），去蒂，用刀切成数瓣，食用时将皮剥除（由两端剥）。

榨汁饮用。

奇异果

奇异果的果实呈长卵形，果皮表面布满金褐色茸毛，属浆果。横切开果肉，剖面呈轮形放射状，为鲜绿色。奇异果外观略显怪异，但却是水果类之极品。其所含的维生素C，是其他水果所难相比的。在矿物质方面，钙的含量也不低。它所含的植物纤维，居所有水果之冠。

食疗指南

治疗便秘。奇异果高含量的植物纤维，能促进肠的蠕动，对便秘颇具疗效。治疗高血压。其所含的钙，可逐渐改善高血压症状。因含有丰富的维生素C，故可有效防止黑斑、雀斑的发生。同时还可防血管的老化。另外，奇异果也可以有效地消除疲劳。

精挑细选 未完全成熟的奇异果酸味强、难吃。故购买时应选果肉变软的成熟品为宜，同时以果实肥大、茸毛满布者为良品。

食用方法

供生食。奇异果的吃法简单，只要将皮削除即可，味道香

甜中带酸,深受大众喜欢。制成果汁饮用。与肉类一起煮食。由于奇异果含高量的蛋白质分解酵素,故适宜与肉类同煮。

苹 果

苹果又名林檎。

苹果表面圆滑光洁,颜色虽因品种的差异而略有不同,通常在未成熟前呈青色,成熟后变成红色。苹果闻起来味道清香,吃起来清脆爽口,是老少皆宜的水果。苹果的品种很多,所含营养成分,除了糖分有高有低外,其余成分大略相同。

苹果中含有少量的维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C₃。还含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、纤维素、钙质、铁质、磷及维生素 E 以及碳水化合物等。

食疗指南

苹果含有苹果酸、柠檬酸等成分,故具有整肠作用,可用来治疗下痢。其次也有增进食欲的功效;苹果的纤维,具有促进肠胃蠕动、帮助消化、治疗便秘的功效;苹果含有钙质、维生素 E,故具利尿美颜、防止老化的功效。

苹果虽具整肠止泻功能,但以成熟苹果为主,生苹果反而会肠胃有害。

精挑细选:苹果以成熟但未完全熟透者为宜,适度成熟的苹果,味道微酸带甘甜,最为爽口。挑选时,应选颜色鲜红、用食指指甲弹一弹会有声响者为上选。

食用方法

可供鲜食,不过,鲜食务必削皮后再吃。

自制成果实酒饮用

柑

柑，利胃肠、利小便，别名为乳柑、橘子。

俗称橘子的柑，主要分为枳柑与桶柑两大类。枳柑果实较大，果皮与果肉的结合较松，容易剥、果肉多汁。桶柑果皮较薄，但是果皮紧贴着果肉，较不好剥，不过，甜度极高。

营养成份：柑类所含的营养成份以水份最多，高达85%、其次为糖类，占10%以上。其他还含蛋白质、脂肪、食物纤维、维生素A、C及矿物质。

食疗指南

柑的果肉与柳橙相同，含丰富的维生素C、A，鲜食有美容润肤的功能。平常当水果食用，可收生津解渴的疗效。柑皮即中药所称的陈皮，陈皮有防寒祛寒的功效。中药文献记载，柑性大寒，具解热、治便秘、祛痰等疗效。

精挑细选

不管是枳柑或桶柑，购买时应选果皮光亮、果蒂新鲜、放在手掌上有重感者为佳。若果皮呈干枯状或有斑点，则表示不新鲜，果肉必然少汁不好吃。

食用方法

供鲜食 食用方法是将果皮剥除，果肉一瓣一瓣吃。制作成纯果汁食用，需剥皮去子，以纯果肉打汁，此即俗称的橘子汁。

有胃肠病的人，吃柑一定要节制，并且最好在饭后吃较好。

水果功效简介

龙眼

作用：补益脾胃，补血安神。

甘蔗

作用：滋阴润燥，调中和胃。

荔枝

作用：益气健脾，养血益肝。荔枝核理气止痛。

荔枝淮山大枣粥。荔枝干果 6 个，大枣 5 枚，淮山药 15 克，莲子 10 克。以上几味洗净，放砂锅中，加水，加洗净的大米或糯米，煮粥，莲子和米熟后食用。可治疗脾虚泄泻。

荔枝酒。鲜荔枝肉（连核）500~1000 克，陈米酒 1000 克，浸泡 7 天后可饮用，每日早晚各 1 次。有补益中气作用。

橘子

橘子有着极高医药价值，全身均可入药。

橘皮（又称陈皮）。气香性温。用于理气、健脾、调中、燥湿、化痰，治疗脾胃气滞造成的脘腹胀满、嗝气、恶心、呕吐、腹痛、泄泻以及湿阻所致的胸闷，或痰湿壅肺之咳嗽、多痰等症。

橘络：为橘的中果皮与内果皮之间的白色网状络丝，俗称筋络。可用于宣通经络，行气化痰，治疗咳嗽、咯痰、胸胁疼痛。

橘核。有行气散结止痛作用，用于疝气坠痛、睾丸肿痛及乳房结块等症。

葡 萄

作用：益气强志，逐水、利小便、调中治淋、除烦止渴、强筋骨，通经络。

蒸葡萄枸杞子。葡萄干 50 克，枸杞子 30 克。洗净后放入碗内，蒸熟食用。每日 1 次，可连服用。用于阴血不足、神经衰弱者的补益。

梨

梨性凉味甘微酸，能生津润燥、清热化痰、主治热病伤津，止咳化痰、滋阴润肺等。

雪梨菠菜根汤。雪梨 1 个，菠菜 30 克，百合 30 克，百部 12 克。将雪梨洗净切块，菠菜根洗净切段，再将四味共水煎，水沸 40 分钟后，取汁液饮之。可治疗肺结核。

感冒咳嗽、急性气管炎。生梨一个，洗净连皮切碎，加冰糖蒸熟吃。

肺热、咽疼、失音。雪梨捣汁徐徐含咽，每日服 3~4 次。

各种出血（咳血、吐血、尿血、便血、月经血）及遗精等伤阴疾病，心烦、急躁、口渴口干、尿少、便秘。常食煮梨或梨干，取其益阴润燥。

小儿风热、咳嗽、食欲不振。鸭梨水煎取汁，加入大米煮粥。

咽炎、红肿热痛、吞咽困难。沙梨用米醋浸渍，捣烂，榨取汁液，慢慢咽服，早晚各一次。

山 楂

作用：消食、开胃，具有收敛止痢、活血化瘀等多种功效。

香 蕉

香蕉为食，药兼用果品，香蕉的根、茎、果皮亦供药用。性寒味甘，入肺、大肠经，可清热、润肠、解毒、滋阴、降压，适用于热病烦渴、便秘痔血。

便秘：熟透香蕉 1~2 个去皮吃，早晚各一次。

鼻腔内溃疡作痛：香蕉果皮晒干，焙研细末，调冰片、菜油涂患处。

西 瓜

西瓜瓢、皮、籽可供药用，性寒味甘，能清热解暑，除烦止渴，利小便，治暑热烦渴、热盛津伤、小便不利、喉痹、口疮等。

生吃西瓜，或者每日煎服西瓜皮 20~40 克，均能减轻尿频、尿急、尿痛等症状。

肾炎、水肿。西瓜皮晒干，取 65 克加鲜白菜根 100 克水煎，每日服三次，或西瓜汁 250 克常服。

糖尿病、口渴。西瓜皮、冬瓜皮各 15 克，天花粉 12 克加水煎服。

烧烫伤、口腔炎。西瓜皮晒干烧灰，加冰片少许研末，用香油调敷。

高血压。西瓜皮（风干）30 克，草决明 15 克水煎代茶饮，或单用西瓜汁或西瓜皮水煎服。

樱 桃

性味甘温涩；功能调中益气、补元气、滋润皮肤。

健美小常识（一）

改善支气管炎

急性支气管炎大都是随着感冒引起气管或支气管粘膜发

炎，轻则二三天即可改善，若拖延过久则会演变为慢性化。

支气管炎的患者应严禁抽烟、饮酒，发烧时应多休息，注意保暖。

有益的水果

发烧而引起口干舌燥、声音沙哑、喉咙痛、有痰却咳不出来时，不妨喝梨子汁。

健美小常识（二）

肌肤粗糙

肌肤不光滑、细嫩是最令女性烦恼的事。这或许与化妆品使用不当有关，也或许由于荷尔蒙分泌异常引起。不过，不论是何种因素造成皮肤粗糙，最重要的改善方式就是要从保持体内健康做起。例如：便秘是美容大敌，所以平常应多摄取富含纤维质的食物。此外，平日应维持正常的生活规律，拥有充足的睡眠，才能使你的皮肤光滑细腻。

有益的水果

草莓、奇异果、梅子、柑橘、柿子、苹果。

杨桃汁清凉降火又解渴，不但可清热去燥，并有美化肌肤的功效。其次，患热伤风，大量饮用不加冰块蜂蜜杨桃汁疗效也很显著。

健美小常识（三）

改善更年期症状

女性从成熟期迈向老年期的时期，就称为“更年期”，此时由于卵巢机能降低，进而引起自律神经失调症。主要症状为头痛、肩膀酸痛、头晕、急躁、食欲不振、失眠等。

不过，有些人却因专注于工作或休闲兴趣，以致全然没有察觉到任何更年期症状。

维生素 C 可减低精神压力、维生素 E 则可促进卵巢功能。所以应多吃富含这类营养的水果。

有益的水果

金橘、苹果、柠檬。

改善便秘

造成便秘的主要原因有：肠的蠕动刺激降低，腹压虚弱、肠部麻痹、大肠弛缓等，年龄越大，出现便秘的比例越高。

改善便秘的方法有三：注意饮食、多运动与改善生活习惯。饮食方面应多吃富含纤维质的蔬果，尤其是水果中含有有机酸，可以有效刺激肠部。

有益的水果

无花果、木瓜、香蕉、奇异果、梨子、柑橘类。

佳

茗

茶的品类

绿 茶

绿茶主要产于中国、日本。其制法特点是经高温杀青而不发酵。加工方法是，将采摘的鲜叶放入热锅内炒数分钟（也可在穿孔滚筒内以蒸汽对鲜叶鼓风数分钟），这时产生的大量水蒸汽，使叶色转黄，使酶失去，活性被破坏，称为“杀青”。接着在揉台上用手揉制，然后复炒、复揉二三次，使叶色转呈暗橄榄绿色，直至带有翠绿色或起霜，称为“揉捻”。最后再复炒、烘干，除去茶叶水分后再摊凉，然后即可包装。

绿茶制作时只蒸发水分，因而鲜叶内所含的成分损失极少，蛋白质、氨基酸及维生素 C、A、K 等含量较红茶高。经加工后的绿茶，叶子仍保持绿色，冲泡出的茶汤清淡而微苦，汤色一般呈樱草浅黄绿色或柠檬黄色。“清汤绿叶”是绿茶的基本特质。

碧螺春茶

著名绿茶。产于江苏吴县太湖洞庭东西两山，故又有“洞庭碧螺春茶”之名。关于其名的来历，一说该茶色泽碧绿，

外形蜷曲如螺，每于春天采制，故名。而清王应奎《柳南随笔》上说，此茶原产于洞庭山碧螺峰石壁上，很普通的野茶。康熙年间，有人偶然将茶筐放在林间，茶叶受热气而发出异香，采茶人呼其为“吓杀人香”（方言），后康熙南巡，改为“碧螺春”。

碧螺春外形纤细卷曲呈螺形，“香鲜浓、味鲜醇、色鲜艳”。

该茶以“一嫩（芽叶）三鲜（色、香、味）”著称。由嫩梢初展的一芽一叶精制而成。碧螺春新茶汤色碧绿清澈，叶底嫩绿明亮，香气芬芳，味醇而淡，入口爽甜，饮后有回味。

碧螺春茶的制作精细，其是：高温杀青、热揉成形、揉团显毫、文火干燥四过程连续操作，一锅到底。所谓“手不离茶、茶不离锅，炒中带揉、揉中有炒”，其高超的炒制技艺，更显出外形的美和内在品质的精良。

碧螺春茶原分为七级十三等：一级一等、一级二等；二级三等、二级四等；三级五等、三级六等；四级七等、四级八等；五级九等、五级十等；六级十一等、六级十二等、七级十三等计十三个品种等级，现改七级十三等为特级、一级、二级、三级、四级计五个等级。

“铜丝条，螺旋形，浑身毛茶香果味，鲜爽生津。”长期以来，碧螺春茶以“天下第一茶”享誉中外。

黄山毛峰

著名绿茶，创制于清光绪年间，主要产于安徽歙县黄山

地区，故名。以松谷庵、吊桥庵、云谷寺、桃花峰等地所产，质量最佳。黄山地区乃云雾之乡，长年云雾弥漫，水气凝重，山风穿流，云雾奔、涌、升、降、飘、逸、明、灭，毛峰茶即在如此环境中诞生。早在宋代时，黄山产茶即有“早春、英华”之称。明代采制成“黄山云雾茶”，至清末始有“毛峰”名茶。

该茶按质量分为特级、一、二、三级和一般五种。特级毛峰从采摘到精制，功夫极精。其特点是：芽叶肥壮匀齐，细扁稍卷曲，白毫多而显露，形似雀舌，色泽油润光亮，绿中稍带金黄，色似象牙。冲泡时清香四溢，沁人心脾。茶汤清澈明亮，香气持久似兰蕙，醇厚爽口，回味甘美。可谓“清秀脱俗，茶中仙子”。泡好的黄山毛峰茶芽叶直竖悬浮，继而徐徐沉降而下。

毛峰茶在茶凉之后，仍有余香，人称“幸有冷香”。

黄山毛峰以清明时节采制的最为香鲜。

信阳毛尖

著名绿茶。主产于河南信阳东云山、震雷山、集云山、天台山、云雾山和黑龙潭、白龙潭（五山两潭）等地。

该茶制法独特，既用瓜片茶的帚炒杀青法，又用龙井茶的理条法。制法分：生锅、熟锅、烘焙三过程。生锅杀青，熟锅理条，烘焙又分毛火和足火两次进行。

信阳毛尖的成茶外形紧细，峰苗挺秀，茸毛遍布。汤色明净，清香持久，有熟板栗香，入口滋味鲜醇，回甘生津，冲

沏四至五次，而茶味不减。以高香耐泡著称于世。

信阳毛尖以东云山毛尖品质最优。其外形条索圆直多毫，色泽翠绿光润，内质香高持久，茶汤明净，滋味鲜醇，回味生津，叶底嫩绿匀整。

龙井茶

我国著名绿茶。产于浙江杭州西湖一带，已有一千二百余年历史。龙井茶色泽翠绿，香气浓郁，甘醇爽口，形如雀舌，“色绿、香郁、味甘、形美”四绝。

龙井茶因其产地不同，分为狮峰龙井、梅坞龙井、西湖龙井三种。始产于宋代，明代益盛。龙井茶在清明前采制的叫“明前”，谷雨前采制的叫“雨前”。向有“雨前是上品，明前是珍品”的说法。龙井茶泡饮时，但见芽芽直立，汤色清冽，茶香四溢，尤以一芽一叶、俗称“一旗一枪”者为极品。

先时此茶按产期先后及芽叶嫩老，分为八级，即“莲心、雀舌、极品、明前、雨前、头春、二春、长大”。今分为十一级，即特级与一至十级。一斤特级龙井，约有茶芽达三万六千个之多。

狮峰龙井为龙井茶中之上品。该茶采摘要求严格，有只采一个嫩芽的，有采一芽一叶或一芽二叶初展的。其制作工艺也很讲究，在炒制工艺中有抖、带、挤、挺、扣、抓、压、磨等十大手法。操作时变化多端，令人叹为观止。

“甘香如兰，幽而不冽，啜之淡然，看似无味，而饮后感太和之气弥漫齿颊之间，此无味之味，乃至味也。”这是品茶

名家的赞语。

红 茶

红茶的制法特点是不杀青破坏茶叶中酶的活性，而是以萎凋和发酵来增强酶的活性，形成了红茶“红叶红汤”的特有品质。

红茶制造时，先将新采下的茶丛嫩梢进行部分脱水，吸收并蒸发鲜叶的水分，即萎凋；将萎凋叶经过 2 至 6 次揉捻，使叶细胞破碎，叶子卷曲卷紧，得以把茶汁从叶子中挤出；然后将揉捻过的叶子进行筛分，按粗细不同分别进行发酵。使鲜叶细胞组织在发酵过程中经历一系列化学变化，从而使茶汤产生较多的优良色泽和醇厚特性，逐渐增进茶叶的品质；再将发酵叶通过热空气烘焙，来进一步吸收叶中水分，终止发酵，停止其化学变化，并最后获得稳定的茶叶品质，使鲜叶从最初的绿色变为最后的暗红色。

红茶依成茶的外形和品质不同，可分为：小种红茶、工夫红茶、红碎茶、窈花红茶和蒸压红茶等。

祁门红茶

又称“祁门功夫茶”、“祁门乌龙”。安徽省祁门、贵池等地出产的名茶。品质优异，以其芬芳郁馥、醇厚甜润而驰誉中外，在红茶中最负盛名。祁门山区自然环境优越，云雾弥漫，空气湿润，向有“晴时早晚遍地雾，阴雨成天满山云”之

说，极宜茶树生长，品种优良，制作精细。

该茶特点是：色泽乌润，条索紧细，锋杪秀丽。汤色红艳透明，叶底鲜红明亮。滋味醇厚，回味隽永，即使加入牛奶仍不减茶香，向以高香闻名，其似果香，又似花香，素有“祁门香”之称，声誉日隆。

祁门红茶的制作颇费工夫，故亦称“祁门功夫茶”。解放后，祁门红茶更精益求精，产品远销英国、德国、荷兰等十余个国家和地区，享誉世界。

闽红功夫茶

福建名茶。因制作颇费工夫而闻名。该茶特点是：条索紧结，肥壮重实，色泽黑褐油润，香气浓郁，滋味醇厚带甜，入口舒爽，汤色红浓，叶底红艳而明亮。

乌龙茶

乌龙茶的主要产地为我国福建和台湾等地。

乌龙茶俗称“绿叶红镶边”（叶片中心呈绿色，边缘呈红色），以“黑色的龙”得名，也称“青茶”。因最早产于福建武夷山峰岩，清代又称“岩茶”。

乌龙茶的制法是，鲜叶采摘后，先在傍晚的阳光下曝晒，称“晒青”。目的是使茶叶失水萎凋，以初去青气。晒后移置室内转凉，称“凉青”；凉青后置器皿中摇动并用手轻拨，称“摇青”；然后再凉青、再摇青，反复进行。这时茶周表面组

织破损，茶汁外溢，水分蒸发，氧化作用开始（即形成乌龙茶“绿叶红镶边”的工艺）。凉青、摇青后，适当发酵（过度发酵即成“红茶”，而发酵不够，则有青涩味）；发酵至叶色呈金黄时，用高温烘炒定型，制止其发酵，称“杀青”；杀青后再揉捻，揉后经过初烘、再烘，最后定型成成品茶。

乌龙茶向为闽南、潮州工夫茶品饮对象，饮法上比红、绿茶更为讲究。

安溪铁观音

为闽南乌龙茶中之极品。产于福建安溪。该茶采自铁观音茶种，叶色暗绿，叶面光洁，叶质柔软肥厚，且叶片边缘略呈铁红色，故“沉重如铁”，经十道工序精制而成。

该茶特点是：茶条肥壮，身骨重实，清冽幽香，滋味浓郁，入口微苦，回味甘美。叶片边缘朱红色，中间墨绿色，有“青蒂、绿腹、红镶边、三节色”之说，因“美如观音重似铁”，而有“铁观音”之称。

品质好的铁观音茶，叶面上有一层“沙绿”，即叶面起一层薄薄的白霜。因铁观音茶焙制方法与武夷岩茶有所不同，其萎凋程度减轻，“做青”延长，发酵程度也相应减轻，能保持较多的茶多酚和香味。“杀青”后要用白布包裹茶叶，一边揉捻，一边收缩茶包，几烘几揉再烘干后用低温慢烤，使叶内咖啡碱升华、凝聚于叶面，而形成“白霜”。此为优质铁观音的标志。

该茶泡饮方法：先将小巧玲珑的陶瓷小壶和小盅烫热，装

进约占茶壶十分之七的茶叶，然后冲入沸水，随泡随饮，可连续冲泡三、四次。饮时闻香，品茶，慢啜慢饮。上等铁观音极耐冲泡，其茶香独特，具天然兰花香，香味足且持久。

铁观音分为：春茶、夏茶、暑茶和秋茶。春茶最香，秋茶次之，暑茶再次之，夏茶较差。

武夷岩茶

是产于福建崇安武夷山一带茶叶的总称，因长于山岩中而得名“岩茶”。

武夷茶是我国青茶类中的主要代表，制法计有十三道工序，享有“武夷焙法，实甲天下”之誉。

武夷名品有“四大名丛”，即大红袍、铁罗汉、白鸡冠、水金龟。以大红袍为极品。其茶树生长在武夷山天心岩附近的九龙窠最后一窠岩脚下。九龙窠为一幽深峡谷，九座嶙峋岩峰犹如九条腾空而起的游龙。峡谷中巨石错落，细泉潺流，布满丛丛簇簇的茶树。“大红袍”生长在得天独厚的自然环境中，再加精工细作，使其品质更加优良。茶师评定，其它名茶冲泡至七次时，味即极淡，而大红袍冲至九次时仍不脱茶之真味，有“茶中王”之称。大红袍茶叶芽叶细厚，稍泛紫色，萌芽轮次少。一般茶树结出的茶果呈绿色，而大红袍茶树结成的茶果像红玛瑙一样胭红，质厚、叶大，冲泡后舒展开的芽叶，可见绿叶上镶着一圈朱砂红，恰似披上一件“大红袍”，故名。

岩茶冲泡后，茶汤金黄明亮，有兰香，入口甘醇清宜，颇

有回味。冲泡后所留叶片，边缘微红，中间色绿，号称“绿叶红镶边”。这是因为乌龙茶鲜叶采制加工后，留存颇多叶绿素，故呈绿叶，其红茶色素与蛋白质相结合，又形成红镶边。

白 茶

白茶为不炒不揉的片状茶，形态自然，茸毛不脱，白毫满身，故名。

白茶的制法是，将鲜叶摊放在通风阴凉的自然条件下直接凉干，不用火温加工，制作不经发酵，亦不经揉捻。不用香花熏制而有天然香味。因其是凉干而不吸热的制成品，故冷性更强，有“降肺火”之功效，白茶产地常用其为治疗热症的便药。

白茶根据所采茶树品种、芽叶嫩度及鲜度、采摘标准等方面的差异，又可分为大白、小白、水仙白、寿眉、白毫银针、白牡丹等多种，其中“白毫银针”为名贵品种，遍披白色茸毛，银光闪闪，汤色黄而滋味甜醇，相传已有一千多年历史。

白毫银针

传统白茶为不揉不炒的片状茶，形态自然，茸毛不脱，白毫满身，故名。

白茶主要产区在福建省政和、福鼎、松溪、建阳等地。品种可分：大白、小白、水仙白、白银等，尤以政和出产的

“白毫银针”为白茶中之极品。白毫银针芽叶略瘦长，茸毛略薄，光泽较差，但香气清新，汤色黄而甜醇，滋味浓厚。系采用大白茶种抽芽精制而成。

白毫银针遍披白色茸毛，色白如银，状似针而得名。该茶有天然香味，性冷强，有健胃提神、祛湿退热、“降肺火”之功效。因而产地群众常用它来治热症。

窈花茶

是融茶叶之美味、鲜花之香味于一炉的茶品，利用了茶叶的吸味特性和鲜花的吐香特性，将茶叶、鲜花拌和窈制而成。其品种因所用花异而有不同，一般有茉莉、玉兰、珠兰、桂花、玫瑰等，以茉莉为上品，总称“花茶”，北方又称“香片”。我国福建、浙江、江西、安徽、江苏等省为花茶生产地。

花茶将茶的清香和花的芬芳融为一体，品饮时，阵阵花香，徐徐而来，品茶者似置身于茶园花圃之中。品饮花茶时，除茶叶的药理作用外，利用花的芬芳还可调节人的精神，也同样对人体起着医疗保健作用。

茶叶除以上六大类外，还有：

速溶茶。是将茶叶色、香、味的有效成分，经提炼浓缩后制成的可溶性物质，分红、绿茶两种。其制作方法是：将鲜叶浸泡发酵，然后将茶叶浸泡液浓缩后再蒸发烘干成粉末状，成为一种能重新冲泡的饮料。

袋泡茶。是用碎茶、片茶和末茶加工而成。此茶冲饮极为方便，国外一直较为普及。如美国早在1920年前后即用袋

泡茶，至今近百分之六十的茶叶均以袋泡茶形式消费。而英国袋泡茶占茶饮料的百分之八十四，加拿大占百分之八十七。近年来，我国袋泡茶的消费也与日俱增。

茶叶还可以分类成：春茶、夏茶、秋茶。

这是根据鲜叶采摘时间和采摘季节划分的。一般地说，春茶品质最好，芽叶细嫩，香气清雅，滋味甜醇；秋茶次之，香高味浓；夏茶品质较差，香味低涩。

以加工后的形状分，则有螺形茶：如碧螺春、都匀毛尖；扁形茶：如龙井、大方；眉形茶：如茗眉、珍眉；尖形茶：如猴魁、毛尖；矛形茶：如毛峰、剑毫；针形茶：如雨花、松针；珠形茶：如珠花、火青；条形茶：如烘青、炒青；片形茶：如瓜片、三角片；花形茶：如菊花、绿牡丹；方形茶：如普洱、砖茶；碗形茶：如沱茶等。

茉莉花茶

窈花茶中之名品。茶中加入茉莉花朵熏制而成，故名。

茉莉花是一种亚热带地区的经济花卉。早在二千年前的汉代，从波斯湾地区经“丝绸之路”传入我国。最初在南海地区种植。后逐渐传向广州、昆明等地，再普及全国。

茉莉花茶兼有绿茶和茉莉花的香味，制作时将采摘来的大批含苞欲放的鲜花，堆放于清洁场所，入晚待花半开呈虎爪形，吐香正浓时，将其掺入绿茶中窈制，待鲜花萎缩时除去花朵，烘干茶胚，再用鲜花复窈，如此几次反复即成。

相传早在宋代时，我国即发明了茉莉花茶的窈制。现茉

茉莉花茶的生产，已遍布闽、浙、苏、川、粤等地，其中以福建产茉莉花茶最为著名，远销海外。苏州窰制茉莉花茶亦负盛名，其中香气最佳者为苏州“伏花”茉莉。

茉莉花每年分三期开放。第一期为初夏时节盛开，称为“头花”或“霉花”；第二期于暑期伏天盛开，是为“伏花”（或“夏花”），用伏花窰制的茉莉花茶，其品质最为清香宜人；第三期则为入秋后盛开的“秋花”。

紧压茶

是用黑茶、老青茶、岩青茶、花茶、绿茶等散原料茶经蒸制后，放入特制的模具中压制而成。一般呈砖状，有青砖、茯砖、花砖、黑砖和紧茶、沱茶、金尖等，因压制紧结而得名。其特点是：压制紧实、形状均匀，外观色泽乌润，冲泡后水色黄而红浓，滋味淳正而略带粗涩。

紧压茶以茶中滋生深黄色霉菌孢子，俗称“金花”者为上品。主要产于湖南、湖北、云南、四川等地。

云南普洱茶

中华名茶。主要产于今云南西双版纳和思茅两州，清初，当地六大茶山都划归普洱县管辖，普洱县又为当时重要的茶叶集散地，故称为“普洱茶”。

普洱茶为后发酵茶类，为紧压茶的上品。外形紧结，条索粗壮肥大，色泽乌润或褐红，汤色橙黄，滋味醇厚，回味

甘美，具独特的陈香气。而贮藏愈久愈香醇，品质也愈好。

滇南山川毓秀，气候湿润。茶树生于高山，浸润于云泉幽露，故味甘气烈，必久藏以敛其气，越二三十年则内香潜发，味醇韵正，即著名的普洱“陈香”。尤以贮藏三四十年者为茶中极品。

普洱茶的主要产地因自然条件极其优越，故茶叶品质也就特别优良，唐代以来，一直为著名贡茶。

普洱茶品种繁多，分为散茶和各式紧压茶。紧压茶因压制后的形状差异，又分为碗形沱茶、圆形饼茶、正方块形的方茶、心脏形紧茶等种类。因其采摘时间不同，又分为：采于二月的用细而白的茶蕊制成的“毛尖”，其叶少放而犹嫩者名芽茶；采于三、四月者名“小满茶”；采于六、七月者名“谷花茶”（为稻谷扬花季节，故名）；其中，叶大而圆者，状如古代团扇者，名“紧团茶”；小而圆者为“女儿茶”。

普洱茶性温和，耐贮存，解渴、提神，尤能健身。其对人体有多种药理作用：有降脂、减肥、降压、化痰、抑菌、抗老化、抗癌及增进食欲、消食解腻、和胃生津等诸多功效，被美称为“窈窕茶、美容茶、益寿茶”。

茶 道

煮 具

一般指煮水的锅。煎茶的煮具最好用陶煲或铜壶，次用铝锅，煮出的茶汤不带异味，且清甜爽滑。

盛 具

盛具一般指盛茶的壶，用陶土烧制而成。以江苏宜兴的紫砂陶壶最为著名。

选择一把好的茶壶，可以下述方法鉴别：即用茶壶倒茶时，壶身即使起成 90 度角，壶盖仍不掉地；端把壶时，手过把而壶不烫手；茶壶盖能动，但不松动；倒茶后，壶嘴不向嘴壁流水，嘴边无余滴。

饮 具

饮具指饮茶用的茶杯、茶盏、茶碗等。饮具以瓷质的为好，搪瓷杯和保温杯都不宜。因搪瓷材料的透气性差，影响茶味。有人爱用搪瓷缸泡茶，认为既方便，又可以随时加热，将茶叶进一步煎熬。其实茶经过煎熬，茶中的鞣酸煎出过多，

在消化道吸收后，常会和食物中的蛋白质结合生成鞣酸蛋白而凝固，影响食欲和消化，也易发生便秘，有害于人体健康。而用保温杯泡茶（或保温瓶），使茶叶长期浸泡在高温、恒温的水中，非但使茶叶颜色变黄、影响茶汤香味，而且茶中的维生素会遭到破坏，芳香油大量挥发，鞣酸、茶碱大量溢出，而大大降低了茶的营养价值，且使茶叶失去香味而苦涩。长期饮用，易导致消化、心血管、神经、造血系统等发生多种疾病。

用江苏宜兴紫砂陶土烧制而成的紫砂陶茶具，是举世公认的质地最好的茶具。

紫砂壶久用后，以沸水注入空壶也有茶味；其耐热性能也好，冬天注入沸水不用担心冷炸，还可文火炖烧；传热慢，冲入沸水也不烫手。

细嫩的名贵绿茶，宜用透明玻璃杯冲泡，以显示其独特的品质特色，边冲泡边欣赏茶叶在水中缓慢吸水而舒展、徐徐浮沉游动的姿态，即“茶舞”。冲泡中高档发红绿茶，如眉茶、烘青、工夫红茶和珠茶等，因为闻香品味为首要，而观形略次，可用瓷杯直接冲饮。低档红绿茶，其香味及化学成分略低，用壶冲泡，水量较多而集中，有利于保温，能充分浸出茶叶之茶味，可得较理想之茶汤，并保持香味。

沏 茶

饮茶煮好水后，即是如何合理地沏茶了。要沏出一杯醇香沁人的好茶，第一是选择好茶叶，第二是用好水质。

沏茶，特别是名茶，要有上佳的水质，沏出的茶汤才能香气纯正。

茶中含茶多酚类物质，遇水中铁盐溶液会变成黑褐色，遇碱性或含铁质的水，泡出的茶汤还会有一层“锈油”漂浮，并带有涩味。故泡茶宜用“软水”冲泡，这样泡出的茶汤色、香兼优。

沏茶的水除甘冽的泉水外，能饮用的江、河、湖水经沉淀处理后，再经煮沸，这样可将水中杂质分解沉淀后变成软水，用以沏茶。

而用日常家用的自来水要想沏出理想的茶汤，则应经去氯处理。因自来水含氯气及其它杂质。可以敞口容器将自来水贮存静置 24 小时，使氯气自动挥发，杂质得到沉淀，沏茶时用容器上方 2/3 的水煮沸即可沏茶，这样可提高茶汤之色、香、味。

家庭有条件者也可于水沸后再用沙漏或滤水纸进一步隔去杂质后，再沏茶饮用。

投茶叶的先后

沏茶时在杯中放置茶叶有三种方法。日常沏茶习惯都为先放茶叶，后冲入沸水，此称为“下投法”；沸水冲入杯中约三分之一容量后再放入茶叶，浸泡一定时间后再冲满水，称“中投法”；在杯中先冲满沸水后再放茶叶，称为“上投法”。

身骨重实、条索紧结、芽叶细嫩、香味成分高，并对茶汤的香气和茶汤色泽均有要求的各类名茶，可采用“上投”法；

茶叶的条形松展、比重轻、不易沉入茶汤中的茶叶，宜用“下投”或“中投”法沏茶。对于不同的季节，则可以“秋季中投，夏季上投，冬季下投”的方法参考应用。

沏茶的次数

日常沏茶，无论绿茶、红茶、乌龙茶、花茶，均采用多次冲泡法，一般以冲泡三四次为宜，以充分利用茶叶中的有效成分。但沏茶次数过多，则茶汤色淡，也无营养成分，甚而有害人体健康。

茶水比

沏茶时，茶与水的比例称为茶水比。不同的茶水比，沏出的茶汤香气高低、滋味浓淡各异。茶水比过小，即沏茶的用水量多，茶汤会味淡香低；如茶水比过大，而滋味苦涩。故沏茶的茶水比应适当。

一般认为，冲泡绿茶、红茶、花茶的茶水比约可采用 1 : 50 为宜。品饮铁观音、武夷岩茶等乌龙茶类，因对茶汤的香味、浓度要求高，茶水比可适当放大，以 1 : 20 为宜。

沏茶的水温

沏茶的水温高低是影响茶叶水溶性内含物溢出和香气挥发的重要因素。水温过低，茶叶的滋味成分——香味就不易

充分溢出；水温过高，特别是闷泡，则易造成茶汤的汤色和茶叶的暗黄，且香气低。但用水沸过久的水沏茶，则茶汤的新鲜风味也要受损。故沏茶究竟用沸水，还是用温水，要因茶而异。

一般来说，细嫩的高级绿茶，以水温 85 度左右的水冲泡为宜。而乌龙茶、花茶宜用 90 度—95 度的开水冲泡；红茶如滇红、祁红等可用沸水冲泡；普洱茶用沸水冲泡，才能泡出其香味，且要即冲即饮，沏水后以浸泡 2—3 分钟为佳，勿超过 5 分钟，以保持茶香；一般绿茶、红茶、花茶等，也宜用刚沸的水沏茶；而原料粗老的紧压茶类，还不宜用沸水沏，需用煎煮法才能使水溶性物质较快溶解，以充分提取出茶叶内的有效成分，保持鲜爽味；调制冰茶时，宜用 50 度的温水沏茶，以减少茶叶中的蛋白质和多糖等高分子成分溶入茶汤，也防止茶汤中加入冰块时出现沉淀物。

掌握沏泡的时间。沏茶时间短，茶汁没有泡出；沏茶时间长，茶汤会有闷浊滋味。一般红绿茶以冲泡五分钟为宜；红碎茶、绿碎茶因经揉切作用，颗粒细小，茶叶中的成分易溢出，冲泡三、四分钟即可；乌龙茶因沏茶时先要用沸水浇淋壶身以预热，且茶水比较大，故冲泡时间可缩短为：第一次冲泡时间为一分钟，第二次冲泡时间为一分半，第三次为二分，第四次为二分半，紧压茶为获得较高浓度的茶汤，用煎煮法煮沸茶叶的时间应控制在十分钟以上。

品 茶

饮茶在于品茶，在茶的淡淡微香中，在茶气氤氲的氛围

中，人们进入一种淡泊宁静的高远情境里。。

饮茶目的之一是通过品茶味、水味的探求、品评，而达到“悟”与“超”的境界。从这点上讲，茶中味就不仅仅是荷味，也应是人生之味、天地万物之味。

人们认为，饮茶时的悠闲宁静与饮酒时的酣畅豪迈是截然不同的。品水饮茶讲究品味与情调，讲究水质的清纯甘冽、茶具的洁净雅致、环境的清静幽雅。通过茶的品饮而达到身心的愉悦和舒适。品茶是一门有深意的艺术。

内容：

尝茶：从干茶的色泽、老嫩、形状，观察茶叶的品质。

闻香：鉴赏茶叶冲泡后散发出的清香。

观汤：欣赏茶叶在冲泡时上下翻腾、舒展之过程，茶叶溶解情况及茶叶冲泡沉静后的姿态。

品味：品赏茶汤的色泽和滋味。

茶之可贵，是其能给人们以刺激，使人兴奋，却和酒根本不同的是其“乐而不乱”。使人们对饮茶嗜而敬之。而且，茶境中之沉思可陶冶性情，修身养心。

故中华历来以茶香与书香、墨香齐名（号称“三香”），是高雅、安详、和谐之社会精神的体现。有名茶、名水，再好的品茶家必可深得茶之神韵。

古人认为，“茶品”与“人品”有关。品茶者的道德修养最为重要。从品茶中可看出品茶者的修养，一个品茶者所品的不仅在于茶汤本身的色、香、味等物质特性，还在于通过品茶产生联想，将“茶性”与“人性”相联，以茶性来象征人类的种种美德。

(2) 品茶与其他饮茶方式的不同

按饮茶方式不同，有：品茶、喝茶、饮茶、灌茶四种，其中品茶，或称品茗，为饮茶之最高方式。

“品茶”时，如品的是名茶，则除要求所品的茶叶和沏茶的水质要上乘外，对所用茶具和茶叶的冲泡方式也要十分讲究，另外，品茗者“品饮”时还须动作高雅。

品茶时先要将茶杯举至鼻端前闻其香后，再雅致地啜饮，同时要求品茗时品味出茶叶的各种香型、味型及茶汤叶底的颜色类型等。

“喝茶”则次之，所用茶具也要略大些，气氛也较品茶悠闲自在，如需向来客敬茶时，也只须礼节式地说声“请”，即可举杯喝茶。

而“饮茶”更为随便，茶具的使用也较随意，没有特别的讲究，也可用小瓷碗代茶杯沏茶，冲泡的次数也无规定。会饮茶者一般冲“三开”，不讲究者往往冲泡至茶汤无味。

“灌茶”，俗称“牛饮”，大都在口渴难熬，或急事在身时。这时或手捧大碗，大口吞饮；或一杯在手，倒干为止；甚而举起茶壶直往嘴里灌。灌茶时无须注意饮茶时的动作、形态，目的只是为了“解渴”。

茶 诗

a. 唐代著名诗人白居易，字乐天，号香山居士。他嗜酒又嗜茶，认为饮茶是人生一大乐趣，对其有益于人体的各种保健功能推崇备至，其诗曰：

携手池边月，开襟竹下风。驱愁知酒力，破睡见茶功。

b. 一代文豪苏东坡，嗜茶成性，自称“我馆于南今儿时，尝尽溪茶与山茗”。苏轼对天下名茶都有了解，对饮茶也有深入的研究，平生作茶诗数十，以诗人的特殊才情，深深地洞察茶之神韵。

仙山灵雨湿行云，洗遍香肌粉末匀。

明月来投玉川子，清风吹破武林春。

要知冰雪心肠好，不是膏油首面新。

戏作小诗君莫笑，从来佳茗似佳人。

全诗通篇以“仙姝神女”喻茶，赞誉了茶的特性。特别是诗中“从来佳茗似佳人”之句，传神入微，成为千古佳句，广为流传，与其所作“欲把西湖比西子”之句，同为神来之笔。旧时，杭州的茶馆曾以此二句为茶馆的楹联，平添高招，引得不少游客流连品饮。

c. 苏东坡又作著名《试院煎茶》诗，是他在杭州“试院”监考时，煎茗而饮后记作的：

蟹眼已过鱼眼生，飏飏欲作松风鸣。

蒙眼也磨细珠落，眩转绕瓯飞雪轻。

银瓶泻汤夸第二，未识古人煎水意。

君不见昔时李生好客手自煎，贵从活火发新泉。

又不见今时潞公煎茶学西蜀，定州花瓷琢红玉。

我今贫病长苦饥，分无玉盅捧蛾眉。

且学公家作茗饮，砖炉石铫行相随。

不用撑腰柱腹文字五千卷，但愿一瓯常及睡足日常时。

诗中描写了煎茶过程及诗人对饮茶之满足。

d. 清乾隆皇帝也是历史上著名的嗜茶客。他在六下江南时，曾专程到杭州龙井品茗，并作《坐龙井上烹茶偶成》诗：

龙井新茶龙井泉，一家风味称烹煎；
才芽出自烂石上，时节焙成谷雨前。
何必凤团夸御茗，聊因雀舌润心莲；
呼之欲出辩才在，哭我依然文字禅。
诗中抒发了对龙井新茶的赞美之情。

日本茶道

中国茶叶约在唐代时，便随着佛教的传播进入到朝鲜半岛和日本列岛。因而最先将茶叶引入日本的，也是日本的僧人。日本茶道的精神实质，追求人与人的平等相爱和人与自然的高度和谐，而在生活上恪守清寂、安雅，讲究礼仪，被日本人民视为修身养性、学习礼仪、进行人际交往的一种行之有效的方方式。日本最有名的茶道流派是所谓“三千家”，被称为“千家流派”。

日本茶道仪式

每次茶道举行时，主人必先在茶室的活动格子门外跪迎宾客，头一位进茶室的必须是来宾中的一位首席宾客（正客），其他客人则随后入室。

来宾入室后，宾主相互鞠躬致礼，主客面对而坐，而正客须坐于主人上手（即左边）。这时主人即去“水屋”取风炉、

茶釜、水注、白炭等器物，而客人可浏览欣赏茶室内的陈设布置及字画、鲜花等装饰。主人取器物回茶室后，跪于榻榻米上生火煮水，并从香盒中取出少许香点燃。在风炉上煮水期间，主人要再次至水屋忙碌，这时众宾客则可自由在茶室前的花园中闲步。待主人备齐所有茶道器具时，这时水也将要煮沸了，宾客们再重行进入茶室，茶道仪式才正式开始。

沏茶：主人先将各种茶具用茶巾擦拭后，用茶勺从茶罐中取茶末二三勺，置茶碗中，再注入沸水，并用茶筴搅拌碗中茶水，直至茶汤泛起泡沫为止。

敬茶：敬茶时，主人用左手掌托碗，右手五指持碗边，跪地后举起茶碗（须举案齐眉，与自己额头平齐），恭送至正客前。正客接过茶碗也须举案齐眉，以示对主人致谢。然后再放下碗后重新举起才能饮茶，饮时口中要发出“啧啧”的赞声，表示对主人“好茶”的称誉。待正客饮茶后，余下宾客才能一一依次传饮。饮时可每人一口轮流品饮，也可各人饮一碗，饮后将茶碗递回给主人。

一次茶道仪式的时间，一般在两小时之内。结束后，主人须再次在茶室格子门外跪送宾客，同时接受宾客的临别赞颂。

茶的选购

选茶要诀

以“一看、二闻、三摸、四品”的原则选购“新、干、匀、香、净”的茶。

“新”是选择当年采制的茶叶，避免购用“香陈味晦”的隔年陈茶；

“干”是指选择含水量低的干茶叶，用拇指和食指捻捏茶叶时，能将茶叶捏成粉末。若捻不碎而成小片状的茶叶，则表明茶叶较湿，如湿度大而至霉变，则千万不能饮用，因霉变茶叶非但香气全失，更含有毒素；

“匀”是指茶叶的粗细一致，色泽均匀；

“香”是指茶叶的香气高而纯正；

“净”是指茶叶净度好，不掺入诸如茶梗、茶籽、毛衣或树叶、泥沙、草叶、竹丝等杂物。

“看”是看干茶叶的外观色泽。

外观外形，如龙井则扁平、挺直，而碧螺春呈螺旋形卷曲。看芽尖，一般芽尖多，则茶叶相对嫩；茶叶的外形还以条形紧细者为好，粗松者为次；

看色泽，质量好的茶色泽鲜艳，如绿茶呈翠绿色，红茶则乌润光泽；色泽枯暗者，多为陈茶或次茶；

“闻”是闻干茶叶的香气。消费者可先哈气、后嗅香。好茶有茶的清香，而次的茶则有异味。一般绿茶有清香，红茶带甜香；

“摸”是摸干茶叶的“身骨”和“干潮”。手感重实者，品质好，手感轻者，品质次。茶叶捏上去有较脆的“沙沙声”，用手指捻茶叶能捻成茶末，说明含水量低，是好茶；

“品”是品尝冲泡后的茶味。品尝茶味是否清香幽雅，是否鲜爽醇厚、是否耐泡。

水质要求“清、活、轻”。

“清”对浊而言，要求水“澄之无垢、挠之不浊”；“活”是对死而言，要求水“有源有流”，不是静止水；“轻”对重而言，好水“质地轻，浮于上”，劣水“质地重，沉于下”。

水味要求“甘、冽（清冷）”。

“甘”是指水含口中有甜美感，无咸苦感。“冽”则是指水含口中有清凉感。

茶道已成为在主张以茶修德的前提下，讲究泡茶方式、品茶艺术的代名词和以茶待客的一整套礼仪。茶道源于唐宋，盛于明清，由“献茗、受茗、闻香、观色、尝味、反盏”六道顺序组成。茶煎好后，主人要持紫砂壶肃行至主客前，各注茶半杯，并宾主各一鞠躬，即为献茗与受茗；客人双手捧杯至鼻前嗅之良久，再徐徐放下，为闻香；再凝视杯中一刻，是为观色；再双手捧杯，微饮半口，细辨其味，尔后慢咽（半杯茶分四口饮完）是为尝味；饮毕，宾客将空杯覆盖于茶盘中，并向主人致谢，是为反盏。

茶道除讲究独特的品饮方法外，还强调在品饮的同时，蕴

含茶“礼”，以茶来修“德”。故饮茶者也应是“精行俭德”之人。强调在品茶的同时，“自修内省”，在自然中培育文明。中华茶道的精神主旨是陶冶人的情、敬、怡、真，使人心境处于平和之中。清，乃清洁、清廉、宁静；敬，即尊人慎己、仪态诚恳；怡，精神与行为愉悦；真，即在智慧中达到真善美的和谐。

选 形

市场上的假茶常以桑芽、槐芽、蚕豆叶、冬青叶、柳叶等树叶假冒。真茶边缘呈锯齿状，齿上有腺毛，叶背面有绒毛，叶组织有星状草酸钙结晶体，而假茶就没有上述特征；真茶主脉明显，背面叶脉隆起，形成网状脉。假茶则脉多，呈羽状脉；真茶的叶片在茎上呈螺旋状互生，而假茶叶片多数为对生或几片叶簇生在一起。真茶的叶面锯齿上有腺毛，腺毛一旦脱落，还会留下斑点，而用树叶楣冒的假茶则无。真茶的叶面光滑，叶背有茸毛垂直生长，假茶叶背或无茸毛或有而呈 30 度角生长。

选 色

在色泽的鉴别上，一般应是绿茶呈深绿色；乌龙茶则青褐中带润；红茶乌黑有光。凡茶叶色泽滞枯，绿茶过绿而呈青色，红茶过黑等色泽异常者有假茶之嫌。

选 味

真茶含有茶素和芳香油，闻之有明显茶香，而假茶无香味，但有青草味。用鼻嗅干茶时，有茶叶固有的清鲜香味者为真茶，有青腥气、霉气和其它异味者为假茶。

茶的鉴审

观 形

审评外形包括“干看形状，湿看叶底”。

干看外形：抓一小撮茶叶散开，使条条暴露在眼前，从形状、大小、色泽，鉴审干茶叶的品质。品质优良的茶叶，要求形状、大小、色泽均要一致。

形状要求圆状均为圆状；扁状均为扁状；条状均为条状，能够表明制茶技术的高低。

大小要求圆状的粒粒大小相同；扁状的条条厚薄相等；条状的长短匀称，能够表明鲜叶的采摘技术的高低，制工精粗。

色泽是否一致，茶叶色泽需茶树品种、采摘的茶园、叶色三要素一致的前提下，再加精良的制工，其色泽才能一致，如果“三相同”则“加制工好”。

干茶叶的色度依茶类不同有很大差别。以绿茶为例：色度以黄绿最好（表明叶绿素能全部溶于茶汤中），次为浅绿，深绿最差。细嫩绿茶色泽翠绿油润、有神采；嫩度稍差的，色泽青绿带暗；较老的，色泽绿中带枯暗。

另外，好茶叶外形卷曲优美、圆浑重实，均匀整齐，表面油润、洁净，不含木质纤维、粉末及杂物。

在外形审评中，察看茶叶的嫩度也是关键。嫩度好的，条

索紧结、色泽调匀、净度也好；嫩度差的，条索粗松、色泽花杂、净度也差。

察 色

色泽鉴审在于干看茶叶外表、湿看茶汤和叶底色泽。从辨别茶叶色泽，可以了解茶叶品质的好坏、制工是否精良。

干看茶叶色泽：茶叶除看色度外，还可从外表光泽来辨别。光泽均匀、明毫发光的，说明鲜叶细嫩，制工好；光泽不匀，明亮无光，说明鲜叶老嫩不匀，或者也可能是制作时“杀青”不匀所致；而无光泽又暗枯的，则说明鲜叶粗老，或者是制工不好所致。

湿看茶汤色泽：茶汤的色泽以鲜、清、明、净为上品。凡茶汤色泽浊暗、浅薄者，则为品质差之茶叶。

汤色的深度、混浊与味道无关。一般色深味则浓，色浅味则淡。鲜叶品质的好坏、制法的精粗和贮藏是否妥当，显著影响茶汤汤色的深浅、清浊、鲜陈、明暗。茶汤冲泡后，以在短时间内汤色不变为上品。以绿茶为例：汤色以碧绿为最佳，次为深绿、浅绿，黄绿最差。汤色清澈，说明无沉淀、无浮游物，汤色明亮。碧绿汤色大多是既清澈又明亮；深绿汤色清澈较多，明亮较少；浅绿汤色大多是清澈而不明亮；黄绿汤色则大多无清澈、无明亮。低劣红茶的茶汤色泽沉暗似酱油汤。

名茶的茶汤色泽各不相同：如庐山云雾茶、黄山毛峰、都匀毛尖等，汤色皆浅绿清澈；龙井和玉露茶的汤色碧绿；铁

观音茶的汤色金黄艳丽；武夷岩茶的汤色澄黄；白牡丹（白茶）的汤色浅杏，清秀可人；祁门红茶的汤色红亮；云南滇红的汤色红浓鲜明；上等普洱茶的汤色褐紫红而醇厚；花茶的汤色浅澄黄而明亮等。

湿看叶底色泽：叶底色泽与汤色关系较大。叶底色泽鲜亮，汤色清澈；色泽枯暗，汤色混浊。绿茶叶底色度一般以淡绿微黄色最好，次为淡黄绿色，深绿、青绿较差。红茶叶底宜鲜红。

另外评叶底老嫩时，还可用手指揸压叶底。一般以柔软无弹性的叶底表示细嫩，硬而有弹性的表示粗老。以绿茶来讲，叶底以幼嫩多芽、叶肉厚软匀整、色泽明亮的为好，而叶质硬薄，色泽灰暗，带红梗红叶的为差。

鉴 香

干嗅茶香：干嗅是手捧茶叶，将鼻子靠近茶叶，吸入茶叶发出的香气。高香茶、新茶、足火茶，干嗅香气必高，而劣质茶、陈茶或水分含量多的茶，干嗅香气必低。

湿嗅茶香：湿嗅是茶叶经沸水冲泡三五分钟后，用漏瓢捞取泡开的茶叶，迅速反复用鼻嗅。也可将茶叶先冲泡在有盖茶杯内，经三五分钟闭盖后再倒掉茶汤，左手拿杯送至鼻口，右手开杯盖，半掩半开，反复嗅剩下泡叶的香气，细心辨别。注意嗅香宜缓吸、短促。评乌龙名茶——武夷山岩茶时，茶汤不倒出，而用杯盖沿杯边来回搅荡茶汤和泡叶，同时用鼻嗅杯盖和茶汤接触部分，将杯盖从鼻前通过到耳边，反

复多嗅，直至辨别到香气为止。

嗅泡叶香气时，闻有花香、嫩香、栗香者为佳，如有闷、霉、烟、焦、油气等异气者则品质差。

饮茶不但用味觉享受茶味，以视觉享受茶汤色泽，也可用嗅觉享受茶汤香味。

茶香因品种而异。因茶叶本身含芳香物质，而茶中的蛋白质、氨基酸及茶多酚等化学成分，亦能形成各不相同的茶香，故茶叶亦称之“香茗”。如“祁门红茶”即具独特而馥郁的玫瑰花香，即著名的“祁门香”；乌龙茶中的“铁观音”茶有天然茶果香，香味醇爽；龙井、寿眉与香片，香气清鲜，透澈心脾，历久不衰；而茉莉花茶，则特别幽香醒神。

品 味

茶汤正常的味道以不苦涩为好。好的茶汤，其味先微苦而后甜，次为苦后不甜，先苦后也苦则为最差。

舌头各部位的味觉是：舌尖对甜味敏感，舌根对苦味敏感，舌中部对鲜涩味敏感。品茶汤味时，茶汤入口不咽下喉，循回吞吐，用舌尖打转二、三次即吐出，不宜过久。

茶叶制作时的火工与茶汤味也有关系，茶汤有焦味，则火工过老；香气低、味淡，则火工不足；火候适度的茶叶，味则佳。

茶叶品级以鲜爽而有微甜味为上，往下依次为鲜爽、鲜醇、纯和、浓涩，有异味者最差。

冲泡法鉴茶

方法是抓取可疑茶叶和真茶叶各一小撮，分别用开水冲泡两次，每次泡 10 分钟。待叶子充分泡开后再分放于两只白瓷清水盆内，这时可仔细观看茶叶的外形、叶脉、锯齿等特征：

真茶应有明显的网状叶脉，主脉直接射向顶端，侧脉伸展至叶缘 $2/3$ 部位后即向上方弯曲，并呈弧形与上方支脉相联合，在叶的背面有白色茸毛，叶的边缘有明显锯齿，近叶尖部分密而深，近叶基部分稀而疏，近叶柄部分则平滑无锯齿。

假茶冲泡后则无明显叶脉，一般侧脉直射边缘。有的正反两面均有白毫，有的全无白毫。叶的边缘无明显锯齿，或有锯齿但齿形粗大。

新陈茶鉴别

品饮新茶的利弊：

酒当然是越陈越香，但一般说来茶却越陈越次。刚上市的新茶，外表色泽油润，香气清高爽口，饮之清香醇和，确是一种生活享受。故喜欢嗜新茶者相当普遍。但要适量饮用如过多地饮用，会“醉人”。

这是因为刚采撷制作的新茶，茶叶中含有活性较强的鞣酸、咖啡碱、芳香物质和其它生物碱。如大量饮用浓质新茶，

茶中的咖啡碱及多种芳香物质，会使人的神经系统 and 大脑极度兴奋，会使人如酒醉一般出现血液循环加快、心跳加快、心慌、心悸等现象。

从饮茶卫生来讲，刚上市的新茶存放时间不足半月的，不宜饮用。买回后可存放一段时间，以让其所含对人体有刺激作用的物质降低、挥发后再饮用，有利于人体健康。

新茶与陈茶的识别法：

从外观上，新茶的外观新鲜油润、青气重、色泽较碧绿、茶褐素少，条索匀称而疏松。而陈茶因经氧化，久放后叶绿素分解，外观灰暗干枯无光，茶褐素增多，条索则杂乱干硬。新绿茶呈嫩绿或翠绿，表面有光泽。而陈绿茶灰黄，色泽晦暗、枯灰无光。新红茶色泽油润或乌润，陈红茶则色泽灰褐或灰暗。

从手感上，新茶手感干燥，用手指捏干茶叶或放于手掌心捻，茶叶即成粉末。而陈茶手感松软、潮湿，一般不易捻碎。

从冲泡后的色泽和香味上，新茶经冲泡后，叶芽舒展，汤色清澄，闻之清香扑鼻。而陈茶冲泡后，芽叶萎缩，汤色暗浑，闻之则香气低沉。

从茶味上，饮新茶，舌感醇和清香、鲜爽；饮陈茶，舌感淡而不爽。

次品、劣质变质茶鉴别

凡鲜叶采制技术不当或保管不善而产生的烟、焦、酸、馊、

霉、油气及有药味、日晒味、鱼腥味，或有较多的红梗、红叶和花青素等病变茶，均可称为次品茶或劣质变质茶。

鉴别次品、劣变质茶可用下述方法：

嗅焦气：茶叶嗅之有高火气、焦糖气，但经短期存放后可消失之茶为“次品茶”；而干嗅或冲泡后湿嗅都闻有焦气，存放后也不易消失的，则为“劣变质茶”，不能饮用。

此外，如果嗅有霉气、烟气、日晒气、油气、药物味、鱼腥味等异味，但经处理后异味可消除的茶叶为次品茶；如经处理后仍不能消除异味的茶为劣变质茶，不能饮用。

此外，如果嗅有霉气、烟气、日晒气、油气、药物味、鱼腥味等异味，但经处理后异味可清除的茶叶为次品茶；如经过处理后仍不能消除异味的茶为变质茶，不能饮用。

茶的存贮

贮茶须知

茶叶中含大量的亲水性化学成分,极易吸湿和沾染异味,容易在空气中氧化。又可因温湿度、异味、光线、空气、微生物等诸多原因,而引起茶叶的变色、变味、失去茶香等不良变化。因而,茶叶的贮存必须注意密封、避光、防止陈化,更切勿放于阳光能直接照射的地方,以免产生日晒味,应置于密封性好的锡罐(最佳)、漆罐或马口铁罐内,这些罐口都为双层罐盖,可进一步隔绝潮气,较能保味。密封容器应尽量选用外形细小者,容器内的茶叶也要尽可能多放,以减少空气,利于保存。

讲究一点的,还可于茶罐的下方,再用洁净小布袋装入少许干燥木炭粒,这样对防潮大有好处。可每隔半年(初夏或初冬时较宜)更换袋中木炭一次,可进一步保持茶叶的干燥;茶叶罐的放置也应注意置于无光透、又阴凉干燥的暗柜中,切勿置于厨房内等潮气重的地方;并且茶叶极易吸收异味,存放时要与异味隔开,特别与香皂、煤油、烟酒、樟脑、花椒等异味物质隔离;不同等级、品种的茶葉,也要分类保管,切忌混放。防止相互窜味。

盛茶叶的罐头、塑料袋,宜放在温度较低的地方(最好

在摄氏 5 度左右)。茶叶密封后置冰箱内是最佳场所，一般可置冰箱下层，以延缓茶叶变质。

贮存茶叶“宜温燥而不宜冷湿，宜清凉而不宜闷热”。

茶饮料

茶 酒

茶酒是一种低度含醇的碳酸饮料。有的用传统的茶叶提取液，加入增甜、增酸剂和酒基，直接配制。也有在茶叶提取液中加入酒母经发酵处理，产生酒香后滤去沉淀物，再加入其他配料制成的。

茶酒有酒的芬芳。酒度一般在 2~5 度，糖度 8~9 度，酸度在 0.2~0.8 度，具有酒质色泽明亮、香郁，酸甜适中，口感强等特点。目前主要有绿茶汽酒、乌龙茶酒、文君系列茶酒及云雾茶酒等。国外有将红茶的茶水注入放冰块容器内，再加入适量的葡萄酒、糖等制成的葡萄冰茶酒。

冰 茶

国外，特别是欧美风行饮用冰茶。冰茶的调制方法是先在杯内放入占杯子容量 2/3 的冰块，然后将红茶汁倒入，同时加入适量蜂蜜，再加 1—2 片新鲜柠檬调制而成。

冰茶调制时，可加入各种水果，如菠萝片、鲜草莓等，再加冰块或置冰箱内冷冻后饮用，则为各种冰镇水果茶。

茶的成分及效用

茶叶的成分

茶叶中含有蛋白质、茶多酚、咖啡碱、碳水化合物、各种矿物质、维生素和氨基酸，还含有脂肪和芳香物质等，茶叶是一种营养较为全面的物质。

茶叶中的蛋白质含量约 15%~25%，但冲泡时能溶于水的仅 2%左右，由谷蛋白、球蛋白、精蛋白和白蛋白组成。其中谷蛋白所占的比例最大，而对茶汤味道有重要作用的是溶于水的白蛋白。茶叶中的蛋白质能与茶多酚结合后产生沉淀作用，使可溶性茶多酚减少，从而减轻了绿茶的苦味。

茶多酚是茶叶中三十多种酚类物质的总称，其主体物质为儿茶素。茶叶中含 20%~30%的茶多酚，主要有黄烷类、花色甙类、黄酮类、酚酸类等。

其中黄酮类化合物含路丁，常用来治心血管疾病。因乳类能与茶多酚形成复合物，故如在茶中加进牛乳，能降低茶叶的收敛性，促进人体对蛋白质的吸收。茶多酚中的主体物质儿茶素能防治心血管疾病，并能抑制、杀伤癌细胞，提高抑制癌细胞生物酶的活性，从而增强抗癌能力。

茶叶中的生物碱类，主要是嘌呤类生物碱。包括咖啡碱、茶碱、可可豆碱、黄嘌呤、腺碱等。其中咖啡碱是一种含量

高的生物碱，对人体非常有益。在茶叶中的含量约百分之二至五，而泡茶时有百分之八十的咖啡碱可溶于水中。咖啡碱的主要药理作用是能兴奋中枢神经，消除疲劳，排毒利尿，加速血液循环，促进新陈代谢。

碳水化合物又称糖类，在茶叶中含量较高，包括葡萄糖、果糖、核糖、蔗糖、甘露糖、半乳糖、棉子糖、麦芽糖等。茶叶中糖的含量约 30% 左右，但不易溶于水，泡茶时的浸出物仅 5% 左右，故茶是低热量饮料。

矿物质在茶叶中品种较多，约含 4%~7%，多半溶于水，被人吸收利用。主要是钾盐，约占 50%，磷盐约占 15%，其次是钙、镁、铁、锰、氯、铝，微量成分是：锌、铜、氟、钴、钠、钛、硼、硫等。

茶叶中含多种人体必需的维生素，有水溶性和脂溶性两类。

水溶性维生素中含量较多的是维生素 C，在高级绿茶中达 0.5%，而红茶因维生素 C 大量氧化而含量比绿茶少得多。水溶性维生素中还有维生素 B₁、B₂、B₃、B₁₁、B₁₂ 等，都是人体不可缺少的有益成分。脂溶性维生素含量较多的是维生素 A，每 100 克高级绿茶中可含 180 毫克。还有维生素 D、E、K、P 等。

氨基酸在茶叶中多达 30 多种。有茶氨酸、光氨酸、脯氨酸、赖氨酸、精氨酸、甘氨酸、天冬氨酸、丙氨酸、谷氨酸等。其中茶氨酸、天冬氨酸、谷氨酸含量最高。氨基酸是茶叶中主要的滋味物质。

脂多糖，是糖和脂肪结合在一起的大分子复合物，有重

要的药理作用，呈粉状。是组成茶叶细胞壁的重要成分。

茶叶中含百分之九的脂多糖。有防辐射损伤、改善造血机能、保护血相的功能。还有降血糖、降血脂、抗凝血、抗血栓，增强机体的免疫功能，增强冠状动脉的血流量等药理作用。

茶叶中的脂肪类在红茶中约占2%~3%，含磷脂、硫脂、糖脂、甘油三酸脂等，茶叶中的脂肪酸主要是亚油酸和亚麻酸，都是人体必需的物质，是脑磷脂、卵磷脂的重要组成部分。

此外还有芳香类物质，占茶叶的0.6%，含庚稀醇、茉莉花素、香茅醇、紫罗兰酮等。芳香类物质的作用有杀死病原菌、消炎镇痛、促进人体糖代谢。

防治贫血

利尿解毒。

明目益气

茶叶含维生素A、B₂、C，对缺乏维生素A、B₂引起的目昏、目涩、羞明、角膜炎、干眼症、夜盲等目疾，有一定的防治作用。另外，因茶有清肝热、消炎杀菌的功能，故也可防肝热目昏，风火伤目及急性角膜炎。

由于茶叶中富含蛋白质、糖类、维生素等营养物质，咖啡碱又能兴奋中枢神经，强心提神，增强胃肠、肝、脾、肾的机能，消除疲劳，增强骨骼肌的收缩力，从而对人体起到补益元气、增加体力、强身保健的作用。

浓茶漱口的医疗保健作用

饭后不宜立即饮茶，但从医疗保健角度看，可泡一杯浓茶漱口。

饭后泡浓茶漱口可有效地消除口腔内的肥腻，并能清热消炎，有轻微的杀菌作用，同时亦可防治龋齿。如不慎咬伤舌头、牙肉，或有轻微的口腔炎，也可用浓茶漱口，以减轻口腔内细菌的活力，洗净伤口、消炎解毒。茶中的茶多酚与鞣酸还可使单细胞菌类蛋白质凝固，而促使口腔内的轻微创伤愈合。用茶汤漱口还可有效地防治流行性感冒；平时饭后坚持用茶汤漱口，能有效地抵御流感病毒对人体的侵袭。

但用茶汤漱口，不宜用头泡茶，也不宜用冷茶，而应用刚冲泡的二泡或第三泡温茶漱口为宜。

茶还可预防牙床出血、浮肿及眼底出血。咀嚼干茶叶则可减轻怀孕妇女妊娠期的反应及晕车、晕船引起的恶心。茶叶还具有防止甲状腺机能亢进的功效。用加有牛奶的煮沸的甜浓茶可作为酒精中毒、麻醉药中毒时的解毒剂等。

抗癌作用

人类的生存环境中存在着许多致癌物质，而其中的亚硝基化合物，对人体有较强的致癌能力，是目前比较肯定的致癌物质。而茶叶中的茶多酚则可阻断亚硝基化合物在人体内的合成，抑制引起突变的变异原，抑制癌细胞的生长，抑制肿瘤细胞的增殖，起明显的抗突变作用。茶叶能提高机体和器官的抗氧化能力，使人体细胞的免疫功能加强，从而提高

防癌抗癌的效应。

绿茶、紧压茶、乌龙茶、红茶等均可阻断亚硝基化合物的形成，各类茶叶对亚硝基化合物的平均阻断率达 65%，其中尤以绿茶防癌效果最好（因绿茶中的多酚类含量最高）。经对我国采茶区 145 种茶叶的试验筛选，发现绿茶阻断亚硝基致癌物的阻断率达 90% 以上，其次为紧压茶、花茶、乌龙茶等。

有研究表明，喝茶能有效地减少患皮肤癌的机会。在预防皮肤癌方面，喝红茶比喝绿茶有更大的优越性。

茶叶中具有抗癌功效的有效成分主要是茶多酚。其主体物质是多种儿茶素，它具有抗氧化的作用，能阻断某些致癌物的生长，起抑制促癌物，杀伤癌细胞和抑制癌细胞生长的作用。

另外除茶多酚外，茶叶中还含有多种维生素 A、C、E、脂多糖、微量元素锌和硒等，都有抑制亚硝基化合物致癌的作用。茶叶能治癌的效应，可能是以茶多酚为主的多种有效成分协同作用的结果。

饮茶宜忌

饮茶须知

饮茶要适当，忌饮冷茶。温茶、热茶能使人神清气爽，耳聪目明，饮冷茶则对身体有滞寒、聚痰的副作用。而喝过烫的茶对人的咽喉、食道、胃的刺激较强，长期饮用烫茶，易使胃壁受损，引起胃部病变，甚而引起咽喉癌等。饮茶温度一般应控制在摄氏 55 度以下为宜。

饮茶宜清淡，不宜过浓，温茶淡茶最养人。茶汁太浓，茶叶中的咖啡碱、茶碱会引起精神过度兴奋，并刺激心脏和血管，茶汁过浓，还会引起胃酸分泌过多，易引发胃肠道病理变化，特别对溃疡病患者不利。

饮茶也要适时。饭前饮茶会冲淡胃液，妨碍食物消化，使饮食无味。一般以饭后饮茶为宜。故饭后隔一小时后再饮茶为宜，这时，胃液的消化功能减退，饮茶则能刺激胃液分泌，帮助消化。空腹时忌饮茶。空腹饮茶，会冷脾胃，并冲淡胃液，减少胃酸的分泌而妨碍消化。

饮茶也要适量。茶性质寒凉，饮之不宜过多。过多饮茶会使体内水分增加，血液循环加快，心跳加快，而加重心、肾脏的负担，导致植物神经功能失调，并引起茶碱在胃内积聚，刺激过多的胃酸分泌，引起肠胃道的病理变化，甚而加重或

引起溃疡，故患胃病、神经衰弱者，尤其不应多饮茶。中老年人每天以饮四至五杯为宜，每杯约放二至三克茶叶。

饮茶五忌

茶叶营养丰富，经常饮茶有益于身体健康，但饮用时必须科学得法。

忌空腹喝茶。有的人喜欢早晨起床后空腹喝茶，这对身体没什么好处。因为早晨空腹喝茶会冲淡胃酸，不利于消化。茶叶性寒味苦，可抑制胃活动而降低食欲，影响早上进食量。

饭后忌立即饮茶。因为茶叶的鞣酸可使蛋白质凝固，使胃肠难以消化吸收；食物中的微量元素也容易与茶中的酸、碱发生反应，形成不溶性盐，妨碍食物营养成分的利用。

临睡前少饮茶。茶叶中含有咖啡碱、茶碱、可可碱，都具有提神兴奋之作用。睡前饮茶过多，势必影响入睡。

喝茶忌醉。喝茶过量或不当，能导致茶醉。空腹喝茶，素食喝浓茶，都能引起茶醉。茶醉表现为心慌或心昏，四肢无力，站立不稳，胃肠不舒服，还感到腹中饥饿。喝点白开水或吃几块糖、吃些水果类和饭菜，都有解茶醉的作用。

泡得过久的茶不宜喝，最好当天泡当天喝。夏日也不可喝隔夜茶，以防肠道感染。

茶叶的营养价值

茶叶是世界著名的三大饮料之一，是我国人民最主要的

饮料。

茶叶营养丰富，所含的成分很多，将近 400 种。主要的咖啡碱、茶碱、可可碱、胆碱、黄嘌呤、黄酮类及苷类化合物、茶鞣质、儿茶素、酚类、醇类、醛类、酸类、酯类、芳香油化合物、碳水化合物、多种维生素、蛋白质和氨基酸。茶叶中还含有钙、磷、铁、氟、碘、锰、钼、锌、硒、铜、锗、镁等多种矿物质。这些成分对人体大多有益。它的主要功能是止泻生津、提神醒脑、消食解腻、通便利尿、去痰止咳、明目清火、消暑止痢、消炎解毒等。由于茶叶中对人体防病治病有重要意义，我国民间的“开门七件事”（柴、米、油、盐、酱、醋、茶）中就包括了茶叶，同时还有“不可一日无茶”之说。

不宜饮茶者

睡觉易失眠者 晚上睡觉易失眠者不宜临睡前饮茶，更忌饮浓茶。因茶叶中内含的咖啡碱和芳香物质都是一种兴奋剂，能使中枢神经及大脑兴奋，并促使心跳、血流加快，而导致人久久不能入睡。

感冒发热者 感冒发热是由细菌侵袭，病毒感染或其它各种疾病引起的症状。感冒者往往皮肤血管扩张，并大量出汗，使人体中的水分、电解质及营养物质消耗，以至有口渴的感觉。这时，正确的方法是，给感冒者多喝开水，而不宜饮茶，更不能饮浓茶。因茶叶中的茶碱会提高人体温度而加剧患者的发热，另外，由于茶碱利尿，而使患者服用的解热

降温药物的疗效减小，对退热不利。

胃溃疡患者 胃溃疡病患者宜少饮茶，更不宜饮浓茶。人体胃部内的磷酸二脂酶，起抑制胃壁细胞分泌胃酸的作用，而茶叶中的茶碱，则能抑制磷酸二脂酶的活力。胃溃疡患者饮茶一多，则使胃酸分泌过多，从而影响溃疡面的愈合，并产生疼痛等症状。溃疡病患者饮茶时，可在茶叶中放些牛奶进行稀释，以减少饮茶促使胃液分泌的作用。

孕妇 茶叶中的咖啡碱会对胎儿产生不良刺激，影响胎儿生长发育。孕妇可适当饮含锌量较高的绿茶，但以淡茶、少量为宜。

肾脏功能虚弱或不健全者，宜少饮茶，尤其是晚饭后入睡；肠胃功能不健全者也宜少饮茶，特别忌清晨空腹饮茶，以免阻碍维生素 B₂ 和铁质的吸收，导致出现胃痛，增加肾脏的负担；女性月经期、哺乳期、服避孕药期间，均不宜多饮或饮浓茶，否则易形成缺铁性贫血，或妨碍乳汗分泌，或降低避孕药药效，使药物难以溶解吸收。

临睡前不宜饮茶 饮茶能强心利尿、兴奋神经、刺激肠胃、血管，故临睡前不宜饮茶，特别是浓茶，以免损伤肠胃，影响睡眠。

服药前后不宜饮茶 因茶含鞣酸、茶碱、咖啡碱等，易与药物引起化学反应而改变药性，甚而形成有毒物质，不但失去治疗作用，且会引起不良副作用。一般在服药前后二小时饮茶较为适宜。同时，也不宜用茶水服药。用茶水服药，茶叶中的鞣酸同样要与药物结合、沉淀，阻碍吸收，影响药效。

饭前饭后不宜饮茶 饭前饭后均不宜立即饮茶，特别是

浓茶。因为茶水除冲淡胃酸外，茶中的茶多酚易与胃中的蛋白质结合，而鞣酸也会与食物中的铁质和蛋白质起凝固作用，从而降低肠胃对蛋白质和铁质的消化、吸收。另外，饭前饮茶也会冲淡唾液，使饮食无味，并使消化器官吸收蛋白质的功能下降。一般以饭前或饭后一小时饮茶较为适宜。

酒后不宜饮茶 饮酒后不宜立即饮茶，特别是饮浓茶。

饮酒开阳发热，使阳气上升，促进血液循环。而茶叶则味苦、属阴、主降。酒后饮茶则酒性驱肾，而肾主水、水生温，易造成寒滞，导致小便频浊、阳痿、大便燥结等症状。另外，酒中含酒精，其对心血管有较大的刺激。而浓茶同样具兴奋心脏的作用，两者相合，更加剧了对心脏的刺激，对于心脏功能不健全者尤为不利。

醇

酒

白 酒

白酒的特点

白酒又称“白干”、“烧酒”，是以曲类、酒母等为糖化发酵剂，利用谷物为原料，经蒸煮、糖化发酵、蒸馏、贮存、勾兑而成的蒸馏酒。白酒是我国特有的一种蒸馏酒，它与白兰地、威士忌、伏特加、朗姆酒、金酒并列为世界六大蒸馏酒。

酿造原料多种多样：酿制白酒的主要原料有高粱、玉米、大米等；薯类原料有鲜薯、干薯、木薯等；代用原料有高粱糖、粉渣、青杠子等。

曲种丰富多彩：用于酿制白酒的曲种品类很多，总的可分成三大类：大曲、小曲和麸曲。每个大类又根据生产要求，分成许多不同的曲种。

酿造工艺复杂：酿造白酒需经过原料处理、制曲工序、糖化发酵、蒸馏提纯、贮存老熟、勾兑调味等一系列生产过程，工艺要求高。

酒品命名独特：我国白酒品牌很多，名称纷繁复杂。有以原料取名的，如五粮液、高粱酒；以所用酒曲取名的：大曲酒、小曲酒；以产地取名的：茅台、泸州老窖；以工艺特

点命名的：二锅头、老窖酒；以泉水取名的：白沙液、卧虎泉酒；采用复合名称的：双沟大曲、桂林三花酒；以古代人名称呼的：杜康酒、太白酒，等等。

我国白酒香型多、酒度高，酒液无色透明，具有饮用、药用和烹饪调味的功能，是一种独特的谷物类蒸馏酒。

白酒的分类

我国白酒主要根据香型分成五种类型。

酱香型以贵州茅台酒为代表，所以又叫茅香型。酱香型酒以“四高一长”的生产工艺（高温制曲、高温堆积、高温发酵、高温流酒以及长期贮存），形成自己独特的风格。这样的生产工艺，使产品质量具有酱香突出、优雅细腻、酒体醇厚、香味谐调、回味悠长、留香持久的特点。

清香型以山西汾酒为代表，故又称为汾香型。其风味是清香芬芳，酒味纯正，入口醇厚甜润。

浓香型以四川泸州特曲和五粮液为代表，因此又叫泸香型或窖香型。这种香型的酒具有芳香浓郁，绵和甘冽的特点。其特点可概括为：香、醇、浓、绵、净等五个字。

米香型以桂林三花酒为代表。它具有一股蒸煮大米时喷发出来的清柔甜香，幽雅纯净，入口绵柔，清冽甘爽的特点。

其他香型包括以一种香型为主兼有其他香型或不属于上述四类香型，并形成独自风格的白酒，均可归属此类。这类酒以贵州董酒为典型代表。董酒既有大曲酒的风味，又有小曲酒的味型。其香味独特，甘冽清雅。

白酒的饮用

我国白酒一般作为佐餐酒，纯饮为宜，常温饮用，但在北方严冬季节，可温烫，东南亚一带习惯将白酒冰镇后饮用。

饮用白酒可用利口酒杯或高脚烈酒杯，亦可用陶瓷酒具，每客标准用量 25 毫升，不宜一次性斟入太多的酒，以免散失酒味。

中国白酒可以作为调制中式鸡尾酒的酒基，如用茅台酒调制的“中国马天尼”，用五粮液制成的“遍地黄金”等鸡尾酒，用洋河大曲调成的“梦幻洋河”。

中国白酒可长期保存，竖立瓶子、避光、常温存放。用毕应立即将瓶塞盖紧，以免酒香逸失，降低酒度。

茅台酒

茅台酒产于贵州省仁怀县赤水河畔的茅台镇，正宗产品为仁怀县茅台酒厂生产的“飞天牌”、“贵州牌”茅台酒，它已成为享誉国际社会的一种中国传统名酒。1915 年，茅台酒荣获巴拿马万国博览会金质奖，1985 年获法国国际美食及旅游委员会金质奖，五次蝉联国家名酒称号及金质奖，1992 年获美国国际名酒博览会金奖。茅台酒被称为我国“国酒”，与英国苏格兰威士忌、法国干邑白兰地一起被称为世界三大著名蒸馏酒。

茅台酒以纯小麦为原料，经 8 次发酵、9 次蒸馏、7 次流

酒，前后生产过程长达 8 个月，再陈贮 3 年以上，然后勾兑调配，再贮存 1 年，最后装瓶出厂。全部生产过程需要 5 年的时间。

茅台酒是风格最完美的酱香型代表酒品。其酒液晶亮透明，酱香突出，幽雅细腻，酒味丰满醇厚，回味悠长，饮后空杯留香，持久不散。茅台酒酒度为 53 度。

五粮液

五粮液是四川省宜宾市五粮液酒厂的产品。1985 年、1988 年获国家商业部优质产品称号及金爵大奖，并四次蝉联国家名酒称号及金质奖，1992 年获美国国际名酒博览会金奖。

宜宾地区酿酒历史悠久，早在汉代该地区已盛行酿酒、饮酒的风俗。宋代，宜宾人民已经掌握了多种粮食酿酒的技术，故古代有“杂粮酒”之称。“五粮液”是用高粱、大米、糯米、小麦、玉米等五种粮食为原料酿造而成，故此得名。

五粮液酒无色透明，香气悠长，口味醇厚，各味谐调，入口甘绵。酒度分为 39 度、52 度和 60 度三种。饮后无刺激感，属浓香型酒之佳品。

汾 酒

汾酒产于山西省汾阳县杏花村，古井亭牌、长城牌、汾牌的汾酒均是杏花村汾酒厂的产品。1915 年荣获巴拿马万国

博览会一等优胜金奖，五次蝉联国家名酒称号，1992年获法国巴黎国际名优酒展评会特别金奖。汾酒采用杏花村西北方一口千年古井的水及晋中平原产的优质高粱为原料，经过二次发酵法，蒸馏、调配而成。汾酒的特色有：酒液颜色清澈透明；气味香而不冲鼻；口味圆正甘柔。其酒度高而不烈（65度、53度），是色、香、味俱全的名酒佳名。

西凤酒

西凤酒产于陕西省凤翔县柳林镇，西凤牌西凤酒是西凤酒厂的产品。1984年获轻工业部酒类质量大赛金杯奖，四次荣获国家名酒称号及金质奖，1993年获法国巴黎第15届国际食品博览会金奖。

凤翔县酿酒历史悠久。古人有“开坛十里香，隔壁醉三家”的美誉。西凤酒以高粱为原料，采用老六甑法和泥窖发酵法，经蒸馏后陈贮3年，最后勾兑调制而成。

西凤酒有“酸而不涩，香不刺鼻，苦而不黏，辣不呛喉，饮后回甘”的特点，因此被称为“酸、甜、苦、辣、香五味俱全而各不出头”的酒。西凤酒是集浓香和清香于一体的其他香型酒，故有人称之为“凤香型”。

董酒产于贵州省遵义市北关乡董公寺，董牌董酒是遵义董酒厂的产品。1984年获轻工业部酒类质量大赛金杯奖，四次蝉联国家名酒称号及金质奖，1992年在美国洛杉矶国际酒类展评会上获华盛顿金杯奖。

清代末朝，董公寺的酿酒业已有相当的规模，所造的名

酒“董公寺窖酒”后改称为“董酒”。该酒以整粒高粱为原料，采用精湛独特的传统工艺，将大曲酒的浓郁芳香和小曲酒的柔绵醇和，和谐地融为一体，形成董酒独特的风格。

董酒酒液晶莹透亮，微带药香，香气幽雅，入口醇和，饮后甘爽绵长，被列入“其他香型”之列，有人称之为“药香型”。酒度有 38 度和 58 度两种。

古井贡酒

该酒产于安徽省亳州市减店镇，正宗产品“古井牌”古井贡酒为亳州市古井贡酒厂生产。此酒四次蝉联国家名酒称号及金质奖，1992 年获美国首届酒类饮料国际博览会金奖及香港国际食品博览会金奖。

亳州是曹操、华佗的故乡，古称谯陵，早在汉代就以酿酒著称。该酒厂酿酒用水取自 1 400 多年前开掘的古井，以本地优质高粱作原料，沿用陈年老发酵池，并运用现代酿酒工艺，酿制出此一具有独特风格的酒品。

古井贡酒酒液清澈透明，香味幽雅，粘稠挂杯，入口醇和，回味悠长。酒度有 38 度、55 度和 60 度三种产品。属浓香型大曲酒。

泸州老窖特曲

泸州老窖特曲，又称泸州老窖大曲酒，产于四川省泸州市。泸州牌、麦穗牌的泸州老窖特曲均是泸州老窖酒厂的产

品。该酒五次蝉联国家名酒称号及金质奖，1990年获法国巴黎第14届国际食品博览会金奖。“窖”是我国传统的一种发酵设备，使用20年以上者称“老窖”。“特曲”则专指百年以上窖龄的老窖酿制出来的酒。该酒取用优质“龙泉”井水及沱江之水为浆，采用当地特产糯高粱为原料，以纯小麦制曲，精心酿制而成。

此酒无色透明，窖香浓郁，口味爽冽，饮后留香，回味悠长。具有浓香、醇厚、味甘、回味长等特点。酒度有38度、52度、60度三种。

郎 酒

郎酒产于四川省古蔺县赤水河畔的二郎镇，郎泉牌郎酒又称“回沙郎酒”，是古蔺县郎酒厂的产品。1984年及1988年在全国第四、五届评酒会上荣获国家名酒称号及金质奖，1989年在香港第三届国际旅游博览会上获金杯奖。

古蔺县酿酒历史悠久，因取当地“郎泉”之水酿造而得名。郎酒按茅台酒的传统工艺酿造，以小麦、高粱为原料精工酿制而成。其酒液微黄，清澈透明，酱香突出，酒体丰满，饮后空杯留香。酒度分为39度、53度两种。世人称此酒的特点是：山泉酿酒，深洞储藏，泉甘酒冽，洞出奇香。

董 酒

董酒产于贵州省遵义市北关乡董公寺，董牌董酒是遵义

董酒厂的产品。1984年获轻工业部酒类质量大赛金杯奖，四次蝉联国家名酒称号及金质奖，1992年在美国洛杉矶国际酒类展评会上获华盛顿金杯奖。

清代末期，董公寺的酿酒业已有相当的规模，其周围一带就有酒坊10多家，所造的名酒“董公寺窖酒”后改为“董酒”。该酒以整粒高粱为原料，采用精湛独特的传统工艺，将大曲酒的浓郁芳香和小曲酒的柔绵醇和，和谐地融为一体，形成董酒独特的风格。

董酒酒液晶莹透亮，微带药香，香气幽雅纯正，入口醇和浓郁，饮后甘爽味长，有人称之为“药香型”。酒度有38度和58度两种。

剑南春

剑南春产于四川省绵竹县，剑南春牌剑南春酒是绵竹县剑南春酒厂的产品。该酒三次蝉联国家名酒称号及金质奖，1988年获香港第六届国际食品展览会金花奖，1992年获德国莱比锡秋季博览会金奖。宋代苏轼的诗称赞其“三日开瓮香满城”。

剑南春用纯小麦制曲，以高粱、大米、糯米、小麦、玉米等谷物按比例投料，采用浓香型大曲酒生产工艺酿制而成的。其酒液无色透明，芳香浓郁，清冽爽净，余香持久。酒度分为28度、38度、52度、60度等四种。

沱牌曲酒

沱牌曲酒产于四川省射洪县沱牌曲酒厂。1981年、1985

年、1988年获商业部优质产品称号及金爵奖，1989年在全国白酒评比会上又获国家名酒称号及金质奖，同年又获得香港第六届国际食品展览会金瓶奖。

沱牌曲酒始创于1911年，该酒以优质高粱及糯米为原料，继承传统工艺，精心酿造而成。其酒质以甜净著称，以窖香浓郁，清冽甘爽，绵柔醇厚见长。酒度为38度和54度两种。属浓香型大曲酒。

双沟大曲

双沟大曲产于江苏省泗洪县双沟镇，已有250多年的历史，双沟牌双沟大曲是泗洪县双沟酒厂的产品。1984年获轻工业部酒类质量大赛金杯奖，两次蝉联国家名酒称号及金质奖。

双沟酒厂的前身“全德糟坊”建于清代雍正十年，迄今已有260多年的历史。此酒以优质高粱为原料，采用传统混蒸工艺，经老窖长期发酵，精心勾兑而成。具有酒香浓郁，绵甜爽净，芬芳和谐，醇而不烈的特点。酒度有33度、39度、46度和54度等四种。

洋河大曲

洋河大曲产于江苏省泗阳县洋河镇，洋河牌洋河大曲是江苏洋河酒厂的产品。1984年获轻工业部酒类质量大赛金杯奖，三次蝉联国家名酒称号及金质奖，1992年获美国纽约首

届国际博览会金奖。《康熙字典》中已有“洋河大曲产于江苏白洋河”的记载，迄今已有 300 多年的历史。乾隆皇帝两次下江南品尝此酒曾留下“洋河大曲酒味香醇，真佳酒也”的御批。

洋河大曲以当地“美人泉”的水和高粱为原料，采用老窖长期发酵酿成。此酒具有芳香浓郁，入口绵甜，酒质细腻，素以“甜、绵、软、净、香”著称于世。酒度有 38 度、48 度、55 度三种。属浓香型大曲酒。

其他名牌白酒

- | | |
|-------|-------------------------|
| 张弓酒 | (张弓牌、低度浓香型、河南张弓酒厂) |
| 龙泉春 | (龙泉春牌、麸曲浓香型、吉林辽源市龙泉酒厂) |
| 老白干酒 | (胜洪牌、麸曲酱香型、哈尔滨白酒厂) |
| 老窖酒 | (辽海牌、麸曲酱香型、大连酒厂) |
| 浏阳河大曲 | (浏阳河牌、小曲米香型、湖南浏阳县酒厂) |
| 德山大曲 | (德山牌、大曲浓香型、湖南常德市德山大曲酒厂) |
| 武陵酒 | (武陵牌、大曲酱香型、湖南常德武陵酒厂) |
| 宝丰酒 | (宝丰牌、大曲清香型、河南宝丰酒厂) |
| 桂林三花酒 | (津牌、低度浓香型、天津酿酒厂) |
| 六曲酒 | (麓台牌、麸曲酱香型、山西祁县酒厂) |
| 陈曲 | (向阳牌、麸曲浓香型、内蒙古赤峰市制酒厂) |

- 叙府大曲 (叙府牌、大曲浓香型、四川宜宾市曲酒厂)
- 特酿龙滨酒 (龙滨牌、大曲酱香型、哈尔滨市龙滨酒厂)
- 湘山酒 (湘山牌、小曲米香型、广西桂林饮料厂)
- 迎春酒 (迎春牌、麸曲酱香型、河北廊坊市酿酒厂)
- 凌塔白酒 (凌塔牌、麸曲酱香型、辽宁朝阳酒厂)
- 凌川白酒 (凌川牌、麸曲酱香型、辽宁凌川酒厂)
- 津酒 (津牌、低度浓香型、天津酿酒厂)

啤 酒

啤酒漫谈

啤酒 (Beer), 是以大麦为主要原料, 大米或玉米为辅料, 经发酵, 并添加特殊香味的啤酒花 (hop) 及过滤、杀菌处理等一系列的酿造工艺而制成的低酒精度饮料。啤酒是人类有史以来最古老的酿造酒, 是当今世界谷物酿造酒中最具典型的代表酒。啤酒起源于何时, 至今尚无定论。根据考古发现有关古巴比伦王国早期啤酒作为献祭品的记载, 外国学者认为啤酒的酿造, 始于公元前 8000—6000 年的某个时期。

特点

啤酒是一种国际性的低酒精度饮料。多数啤酒原麦汁浓度在 12% 左右, 其酒精含量约 3.5%; 少数低浓度啤酒含酒精量为 2.0%, 无醇啤酒仅 0.7%。因此很适宜多数人饮用, 适量喝啤酒对人体有益无害。

啤酒泡沫丰富、具有杀口感, 并且色、香、味俱全。啤酒有洁白、细腻泡沫, 挂杯持久, 不易消失; 其碳酸气体口感爽冽、杀口; 啤酒花给啤酒带来独特的香味和爽口的苦味, 与菜肴佐食, 相得益彰; 啤酒禾秆色的酒体与洁白细腻的泡沫互为衬托, 使人感到清新淡雅; 棕红色的啤酒鲜艳夺目, 富有吸引力; 黑啤酒则给人以力量和淳厚的感觉。啤酒

含有丰富的营养成分，有“液体面包”的美称。根据科学分析，啤酒含有 17 种氨基酸，其中 8 种是人体所必需的；啤酒热量高，一升啤酒可以产生 3 180 焦耳热量，相当于成年人一天活动所需热量的 $\frac{1}{3}$ ；啤酒含有多种维生素，其中 B 族维生素包括 B₁、B₂ 和 B₆。据测定，每升的啤酒含有 B₁ 维生素 0.005～0.15 毫克，B₂ 0.3～1.3 毫克，B₆ 0.4～1.3 毫克，这些维生素容易被人体所吸收。此外，啤酒中含有大量的二氧化碳气体，具有清热解暑，生津止渴的功效。

啤酒能量高，低酒精度，长期大量饮用会引起“啤酒病”。能量过剩，体内脂肪堆积，可造成肥胖症、高血压、动脉硬化；酒精度虽低，但容易被人体所吸收，大量饮用必然严重损害身体健康。

啤酒的饮用

啤酒要冰镇后饮用，最佳饮用温度在 8～10℃ 左右。啤酒所含二氧化碳的溶解度是随温度高低而变化的。温度高，二氧化碳逸出量大，泡沫随之增加，但消失快；温度低，二氧化碳逸出量少，泡沫也随之减少。因此，啤酒的饮用温度很重要，适宜的温度可以使啤酒的各种成分协调平衡，给人一种最佳的口感。冬季饮用啤酒时不必冰镇，如需热饮，可将酒瓶放入 30℃ 左右的水中浴热，然后取出摇匀即可。

啤酒决不能冷冻保存。啤酒的冰点为 -1.5℃，冰冻的啤酒不仅不好喝，而且会破坏啤酒的营养成分，使酒液中的蛋

白质发生分解、游离。同时，啤酒是经过人工气体加压制成饮料，在过度冷冻中，由于体积膨胀造成瓶内气压上长，容易发生瓶子爆裂，造成伤害事故。

饮用啤酒应该用啤酒杯。一般可采用各种形状的水杯，但杯具容量大小要适宜，不宜过小。Beer, Glass, Pilsner, Handled Mug, Scandinavia, Stein 等各种古典式的或现代化流行的啤酒杯具很有特色，而且美观实用，是专用啤酒杯。油脂是啤酒泡沫的大敌，能消蚀啤酒的泡沫。因此盛啤酒的容器、杯具要热洗冷刷，保持清洁无油污。服务时，切勿用手指触及杯沿及内壁。

倒啤酒时以桌斟方法进行。斟倒时，瓶口不要贴近杯沿，可顺杯壁注入，泡沫过多时，应分二次斟倒。酒液占 $\frac{3}{4}$ 杯，泡沫占 $\frac{1}{4}$ 杯。啤酒一旦开瓶后，要一次喝完，不宜细饮慢酌，否则酒在口中升温加重苦味。开瓶后的啤酒不仅二氧化碳会散失，泡沫容易化尽，而且会增加啤酒的苦味。因此喝啤酒的方法有别于喝烈性酒，宜大口饮用，让酒液与口腔充分接触，尽情品尝啤酒的独特味道。不要在喝剩啤酒的杯内倒入新开瓶的啤酒，这样会破坏新啤酒的味道，最好的办法是喝干之后再倒。

葡萄酒

葡萄酒漫谈

葡萄酒 (Wine)，是指以葡萄为原料，经发酵、陈酿、过滤、澄清等一系列的工艺流程所制成的酒精饮料。葡萄酒被称为“酿造酒之王”，是当今世界上的主要饮品。

关于葡萄酒的起源，众说不一。在自然界中，果实或浆果的表面，都繁殖着酵母菌。这些果实和浆果从树上落到地上之后，就会自然发酵成酒。因此科学家认为，早在旧石器时代，以采集、渔猎为生的先民们，对野果自然发酵成酒的现象，会有所观察和了解，并逐渐有意识地去品尝和仿效，经过不断的实践而最终葡萄酒出现在人们的生活中。

葡萄酒的特点

葡萄酒在各类酒精饮品中占据着十分重要的地位。它不仅历史悠久，技术设备先进，而且产销量大，是最普遍的低酒精度佐餐酒。

葡萄酒以生产干型或半干型为主。多数红葡萄酒属干型，白葡萄酒则以干或半干型为多。香槟酒按含糖量也分成多种类型。

国外各地生产的葡萄酒均具有独特的色、香、味，并形成各自的风格。葡萄酒的色泽主要来自葡萄果实的表皮和陈酿用的木桶色素等物质，不同的葡萄品种，不同的酿造工艺，制造出颜色深浅不一的葡萄酒。葡萄酒的香气包括果香(roma)和酒香(bouquet)两个部分。酒龄短的葡萄酒往往果香浓郁，酒龄长的则酒香突出。优质葡萄酒在色、香、味等三个方面均配合得当，恰到好处。

葡萄酒的种类

外国葡萄酒的质量等级划分极为严格。如法国，最优秀的葡萄酒是以原产地的名称作为商标，并享有“国家产地名称机构”(I. N. A. O.)授予的“产地名称管制”(A. O. C.)的使用资格。因此，在商标上出现的村庄、葡萄园的名称越明确，葡萄酒的档次就越高。又如德国，享有“产地优质葡萄酒”称号的工厂，有权在产品商标写上“Qmp”的符号及指定产酒区的名称。这种葡萄酒质量监控制度在多数葡萄酒生产国广为实行，各国均有独自一套管理的制度。

成品葡萄酒装瓶后贮存到一定时间，酒质能达到最佳状态，以后会缓慢地老化。一般来说，红葡萄酒的“寿命”比白葡萄酒长。普通红葡萄酒可贮存2~5年，好的红葡萄酒可贮存6~20年或更长的时间。白葡萄酒存放1~3年，优质白葡萄酒可存放4~12年。因此，葡萄酒具有陈贮升值的特点。如法国波尔多一级产地1961年生产的干红葡萄酒，现在每瓶售价高达上千英镑。

香槟酒是葡萄酒中最富有吸引力的饮品。香槟酒被美称为“酒中皇后”，它与欢乐、喜庆、胜利连在一起，是重要场合、国际宴会的干杯酒。香槟酒是一种极富浪漫色彩的酒。香槟酒多数呈淡黄色，或无色透明，开瓶时产生令人兴奋的响声，斟后略带白沫，气体充足，细珠在瓶中串串升起，酒香清雅爽口，回味无穷。酒度为 12 度左右。

根据葡萄酒的含糖量分类

(1) 干 (Dry)	含糖量小于 4g/1	不甜
(2) 半干 (Medium-Dry)	4~12g/1	微甜
(3) 半甜 (Medium-Sweet)	12~45g/1	较甜
(4) 甜型 (Sweet)	45g/1 以上	甜

根据香槟酒的含糖量分类

(1) 原 型 (Brut 或 Nature)	含糖量 0%~0.5%	极不甜
(2) 极 干 (Extra-Sec)	1%~2%	不甜
(3) 干 型 (Sec)	2%~4%	微甜
(4) 半 干 (Demi-Sec)	4%~6%	较甜
(5) 甜 型 (Doux 或 Rich)	8%~10%	甜

根据原料和酿造方法分类

红葡萄酒、白葡萄酒、玫瑰红葡萄酒、香槟酒和葡萄酒汽酒。

红葡萄酒 (Red Wine) 以红葡萄酒为原料，把皮、渣与葡萄汁混合发酵制成的酒属红葡萄酒。一般来说成品红葡萄酒的颜色有洋葱皮色、红棕色、血红色、石榴红、宝石红及紫红色等若干种。红葡萄酒酒度为 12 度左右。

优质红葡萄酒的特点是：红宝石一样的色泽；酒味浓而不烈，酒香悠长，醇和协调；口感温和、滑润。

白葡萄酒 (White Wine) 以葡萄为原料, 把皮、渣与葡萄汁分开发酵制成的酒属白葡萄酒。白葡萄酒近似无色或呈淡黄、黄色或禾秆黄等色泽, 深于这些颜色, 一般有过氧化现象。白葡萄酒的酒度约为 9~13 度。

优质白葡萄酒 (Rose Wine) 用玫瑰香或叫汉堡麝香 (Muscat Hamburg)、玛大罗 (Mataro) 等葡萄品种为原料, 连皮、渣汁一起进行短时间发酵后, 汁与皮渣分离, 汁再单独进行发酵所制成的酒属玫瑰红葡萄酒。在中国, 玫瑰红葡萄酒又称为“桃红葡萄酒”, 以便和玫瑰香葡萄酒区别。玫瑰红葡萄酒的颜色一般有: 淡红、桃红、桔红和砖红等色泽, 是介于红、白葡萄酒之间的一种葡萄酒。酒度为 11 度左右。

优质玫瑰红葡萄酒应具有新鲜的口味, 醇和的酒香和明显的果香味。

香槟酒 (Champagne) 只用法国北部香槟地区生产的黑品乐、查当尼或品乐麦尼等三种葡萄品种为原料, 采用香槟法工艺进行生产的自然生汽白葡萄酒, 才能称为香槟酒, 并有权在酒瓶商标上注明“Champagne”的字眼。这条不成文的公约已为世界大多数产酒国所遵守。

(5) 葡萄气酒 (Sparkling Wine) 除法国香槟区以外任何地方生产的有汽白葡萄酒均叫葡萄汽酒。这种酒多数采用人工方法, 在白葡萄酒中直接加入二氧化碳。这种方法要比香槟法来得简便。具体制作步骤是: 用上等的白葡萄酒为基酒, 然后加入糖、特制香料、白兰地 (或食用酒精) 等原料, 并加以混合均匀后进行冷冻、过滤, 然后再用人工的方法加入二氧化碳, 最后装瓶。葡萄汽酒的酒度为 12~13 度左右, 酒

体淡黄色，酒香似香槟酒，售价较便宜。外国著名葡萄汽酒的品牌有：

Cremant d'Alsace	阿尔萨斯（法国）
Asti Spumante	阿斯蒂斯普曼特（意大利）
Pink Lady	红粉夫人（英国）
Codorniu	科多尼尔（西班牙）
Sekt	塞克特（德国）

葡萄酒的饮用

在世界各种酒品中，葡萄酒属一种娇嫩的饮品。只有掌握正确的饮用方法，才能使品饮者真正领略到葡萄酒的品质和风格。

饮用温度

温度是最直接影响品尝葡萄酒效果的重要因素之一。不同的葡萄酒，饮用温度则不一样。红葡萄酒一般不能冰镇，除个别地区生产的红葡萄酒，可适当冰镇，饮用效果会更好。饮用红葡萄酒的最佳温度是 18~22℃，通常人们以室温来决定红葡萄酒的饮用温度，但这种方法严格说并不准确。干白葡萄酒、桃红葡萄酒要冰镇，饮用温度为 8~12℃。香槟酒、起泡葡萄酒也要冰镇，饮用温度 6~8℃。

选择杯具

饮用葡萄酒时均采用无色透明的高脚玻璃酒杯，这样既便于鉴赏酒色，又避免手温传递的影响。红葡萄酒用红葡萄酒杯，一般斟倒 1/2 杯；白葡萄酒和桃红葡萄酒用白葡萄酒

杯，斟倒 $2/3$ 杯；香槟酒和起泡葡萄酒采用浅碟型或郁金香型杯均可，浅碟型斟倒 $1/2$ 杯，郁金香型斟倒 $2/3$ 杯。

开启香槟酒无需用开瓶器，但应注意瓶口不能朝人或电灯的方向，不能让瓶塞自动弹出，开启后的爆响声音不宜太大。

干红葡萄酒适宜佐食红烧肉类、牛肉及猎物；白葡萄酒适宜佐食海鲜食物；桃红葡萄酒佐食肉类、海鲜皆适宜；香槟酒、起泡葡萄酒可以在任何时候饮用，佐食任何菜肴都可以。此外，上酒时还应注意遵循如下规则：低度葡萄酒在先，高度酒在后；干葡萄酒在先，甜型酒在后；酒龄较短的葡萄酒先于酒龄长的葡萄酒；普通葡萄酒先于名贵葡萄酒。

贮存保管

葡萄酒是一种贵重的酒品，贮存方法和保管要求颇为讲究。

葡萄酒有不同的寿命。不同产地、不同等级的酒品，其保质期和最佳饮用时间各不一样。因此，贮存葡萄酒时要加以分门别类，注意酒品的保存时间；葡萄酒容易受温度的影响。因此应存放在阴凉的地方，保持在 $10\sim 14^{\circ}\text{C}$ 的状态下最为理想，避免季节性及日常温度的波动尤为重要；葡萄酒应存放在相对干燥、通风的环境，防止软木塞受潮霉变或酒标变色、脱落；葡萄酒应避光保存。如果长期受自然光线的照射，必然会使酒液变质混浊、颜色退化变色；葡萄酒易受震动的影响，造成酒品质量下降。实践证明，长时间的震动，会使葡萄酒的风格发生明显的变化。如果经过一段时间的“休

息”调整，酒品的风格才能逐渐恢复原样；葡萄酒容易被空气氧化而变质。因此贮存葡萄酒必须把酒瓶平放在酒架上，让软木塞与酒液充分接触。

香槟酒

香槟酒是由法国一位名叫唐·白里容的教士于公元1670年首先创制的。他在密封的葡萄酒瓶中偶然发现了葡萄酒二次发酵的现象。由于葡萄酒在瓶内发酵，产生大量的气体，引发瓶子爆裂，所散发出浓郁的酒香和丰富的二氧化碳气体，启发他发明了葡萄酒瓶内发酵的技术。经过几百年的发展，形成了今天一整套香槟法（Methode Champenoise）的生产工艺流程。

酿造香槟酒必须采用严格的“香槟法”。香槟法的基本生产程序是：按比例把混合好的葡萄汁注入大桶中进行第一次发酵，制成原料酒，然后把原料酒装入玻璃瓶内，贮存于几十米深的地窖内进行第二次发酵（即瓶内发酵），发酵期约需5个月左右，并需将每个瓶子的瓶口向下倒置斜插在架上，由经验丰富的转瓶人员把所有的瓶子每天旋转 $\frac{1}{4}$ 圈，天天如此，持续三个月左右的时间。最后让葡萄酒中的沉淀物集中在瓶口，并加以冷冻处理，打开瓶塞，让沉淀物喷出，再换上新的瓶塞，再次陈酿至少一年半，标准需要二年半，4~6年将达到最佳品质。

黄 酒

黄酒漫谈

黄酒是我国民族传统的酒类，是世界谷物酿造酒中最古老、最具特色的酒类之一。它在国内乃至世界酒业中，占有重要的位置。

黄酒又称老酒、料酒、陈酒，是以大米、糯米、黄米、黍米等谷物为主要原料，经蒸煮、摊凉，加入酒曲进行糖化发酵后，压榨出酒液精制而成的。其色泽黄亮，故名为“黄酒”。

黄酒经过了历代劳动人民的改进和提高，逐步形成了三大种类，即：江南绍兴酒、北方即墨老酒及福建老酒。

绍兴地区生产黄酒极为悠久。两千多年前的春秋时期，饮酒的风俗已广泛存在于民间。越王勾践用酒来奖励生育，就是证明。吴越两国交战的时候，越王出征前，把前来送行百姓所献上的一坛绍兴陈年黄酒倒进江中，以此激励三军将士奋力抗敌。

黄酒具有酸、甜、苦、辣、鲜五味一体的风格。它具有饮用、药用、调味三重价值，是我国酒类中最独特的品种。

黄酒的特点

黄酒含有多种糖类

根据对绍兴酒中的加饭酒检测结果表明，加饭酒以葡萄糖为主，每 100 毫升的含量为 1.7~2.0 克左右，约占总含糖量的 54%~66%。因此加饭酒具有浓郁的鲜甜味，其营养成分容易被人体所吸收。

黄酒属低度酒

黄酒的酒度在 12~18 度之间，是一种低度的原汁酒。其酒味醇厚，风味独特，素为消费者喜爱。

黄酒含有丰富的氨基酸

黄酒含有多种氨基酸，其中含有人体必需的 8 种。根据对加饭酒的检测，其氨基酸含量达 5 647.7 毫克/升，是啤酒的 7.2 倍，葡萄酒的 3.55 倍。黄酒中各种氨基酸的含量如此之高，是世界酒类中少见的。

黄酒具有一定的药用健身功能

由于黄酒含有多种营养成分，而且因为所含热量高，适量饮用可达到舒筋活血，健脾补胃，强身健体等功效。我国常以黄酒为酒基配制药酒，中医则用黄酒浸泡、炒煮、蒸炙中草药制成各种中成药。

酿造黄酒的原料质量高

酿造黄酒的主要原料是米和水。酿酒人把水看成是“酒的血”，把米看成是“酒的肉”。因此，各地酿造黄酒，均采用当地的优质水源和谷物。绍兴酒取当地鉴湖水，故绍兴黄酒又有“鉴湖名酒”之称。

酿造工艺独特

我国的黄酒是采用多种曲和酒药进行复式发酵酿造而成的，这是世界酿酒技术中的独特发酵工艺。淋饭法、喂饭法、摊饭法等都是我国黄酒传统的生产方法。

黄酒的种类

黄酒按生产方法、生产地区及风味特点，可分为江南黄酒、福建黄酒和北方黄酒等三大类型。

江南黄酒以绍兴酒为代表，主产于浙江省绍兴地区，为我国传统的名酒。绍兴酒以糯米或大米为主要原料，以小曲和麦曲为糖化发酵剂。由于原料配比、工艺操作、酿酒时间等方面不同，形成不同风格的绍兴酒。主要品种有：元红酒、加饭酒、花雕酒和善酿酒。

元红酒，又称“状元红”，这类酒的外包装多在酒坛外面涂上朱红色，故此得名。该酒液呈琥珀色或橙黄色，有明显的绍兴酒酯香，口味清冽，甘甜鲜美。酒度在 15 度以上，糖、酸度较低。

加饭酒比元红酒投米量增加 10% 以上，故此得名。其酒质醇厚，酒度为 18 度，糖度略高于元红酒，是绍兴酒中的上品。

把加饭酒陈贮多年就成了花雕酒。按浙江地方民俗，生下女儿之年要酿酒数坛，并泥封窖藏，待女儿长大结婚之日才取出饮用，所以后人把这种酒称为“女儿红”。又因这种酒在酒坛外常雕绘有我国民族风格的彩图，故又名“花雕酒”。

善酿酒用已贮存 1~3 年的陈酒与新酒混合再发酵，酿制成的酒需陈贮 1~3 年，即为善酿酒。所得之酒香气浓郁，酒质醇厚香甜，并且风味独特，可与优质的甜葡萄酒相媲美。是绍兴酒之高级品。

福建黄酒主要产于福州和龙岩两城市，以“福建老酒”和

“龙岩沉缸酒”为代表。浙江、台湾等地区亦有类似的酒品出产。福建黄酒以糯米、大米为主要原料，用红曲和白曲为主要糖化发酵剂酿制而成。其酒液色泽褐红鲜艳，故又称为“红曲酒”；酒质醇厚，入口余味绵长，酒度为15度。

北方黄酒代表品种为山东“即墨老酒”。用黍米为原料，以天然发酵的块状麦曲为糖化发酵剂酿制而成。黍米，又称粘黄米或糯小米，是我国最早栽培的粮食作物之一，它的淀粉糖和蛋白质成分含量较高。以此为原料所酿制的即墨老酒呈深棕色，清亮透明，有突出的焦糜香，饮后回味悠长，酒度为12度。

根据黄酒的含糖量，一般可分成四种类型：

干型：含糖量在0.5%以下；半干型：含糖量在0.5%~3%；半甜型：含糖量在3%~10%；甜型：含糖量在10%以上。

黄酒的饮用

黄酒主要作为佐食酒，常温或加热后饮用。采用陶瓷酒杯盛酒，也可用小型玻璃杯饮用。

加饭酒适宜吃冷菜时饮用，可温烫后上桌；元红酒饮用时稍加温，吃鸡鸭时佐饮最适宜；善酿酒则宜佐食甜味菜肴。

福建老酒不仅烹饪时可作调味品用，亦可在餐桌上直接调入菜肴中，尤其加入鱼类、蚶类的汤菜里，更加适合，可增加食物的风味。

黄酒可存放，但开瓶后，久存必失其鲜味，所以最好一次性喝完或短期内用完。黄酒酒瓶一般竖立贮存，避光常温下保存。

蒸馏酒

外国蒸馏酒

把水果或谷物酿制而成的酒液加以蒸馏,并经过稀释、调香、陈酿、勾兑等一系列生产工艺精制而成的酒属蒸馏酒。外国最主要的蒸馏酒是白兰地和威士忌,其次为金酒、伏特加、朗姆酒。蒸馏酒是继酿造酒之后发展起来的酒品。

蒸馏酒的特点

外国蒸馏酒的酒度较为严格统一。一般在40~43度左右,均属烈性酒,45度以上者较少。各产酒国对酒度标准控制均有一套严格的法规。世界著名蒸馏酒绝大多数分布在欧洲和北美洲。

蒸馏酒的酿造原料多种多样。由于气候、土壤、水质等诸多因素的影响,国外著名产酒区均拥有自己优质的造酒原料,并生产出世界著名的酒品。如法国干邑地区种植生产优质葡萄,酿制出世界最优秀的干邑白兰地;墨西哥人以当地的龙舌兰(agave)为原料,酿造出世界独一无二的蒸馏酒特基拉;而加勒比海地区的国家用当地盛产的甘蔗,生产出香气浓郁的朗姆酒。

蒸馏酒的酿造工艺各具特色。如苏格兰威士忌采用当地

特有的泥炭(peat)为燃料熏烘麦芽,使威士忌具有烟熏味的特有风格;法国干邑地区的酿酒世家都有独自の“勾兑”秘方,能配制出各种风格的白兰地。

外国蒸馏酒的发酵工艺与我国白酒的用曲糖化发酵酿酒的生产方法绝然不同。因此,外国蒸馏酒的香气没有我国白酒的浓烈,香型亦较单一。但多数外国蒸馏酒酒体颜色较丰富多变,酒质醇和甘美。

蒸馏酒的种类

根据酿造原料,外国蒸馏酒可分为:葡萄蒸馏酒、谷物蒸馏酒、水果蒸馏酒、其它蒸馏酒等四大类。根据各国生产的主要品种,可分为:白兰地、威士忌、伏特加、金酒、朗姆酒、特基拉、阿夸维特等七种。

威士忌

威士忌酒(Whisky 或 Whiskey)是以大麦等谷物为原料,经过发酵、蒸馏、陈酿、勾兑而成的酒精饮料,威士忌是谷物类蒸馏酒中最具代表性的酒品。目前,世界各国均有生产,主要生产国有:英国、爱尔兰、美国、加拿大和日本,以英国苏格兰生产的威士忌最负盛名。

威士忌是以谷物为原料蒸馏而成的,故在香味、口味、酿造法、酒体风格等方面与白兰地迥然不同。威士忌的酒度都在40度以上,酒体呈浅棕红色,清澈透明,富有光泽;气味焦香或带有烟熏味;口感干冽,酒质醇厚。

威士忌的制造原料麦芽是经烘烤的，因此威士忌带有谷物特有的焦香味。苏格兰人用他们当地特有的泥炭去熏烘麦芽，使苏格兰威士忌带有烟熏的焦香味，风味独特。

威士忌按其风格、特点及主要生产国家可分为：苏格兰威士忌、爱尔兰威士忌、美国威士忌、加拿大威士忌和日本威士忌等 5 种。

威士忌的饮用

喝威士忌，加冰块时用古典杯，纯饮可用利口酒杯。威士忌的标准用量为每客 40 毫升。威士忌可作为餐前或餐后酒。饮用威士忌可兑冰水、苏打水，并加入冰块。方法是先放入冰块，再倒酒，最后加冰水。威士忌开瓶后的保管方法与白兰地相同。

伏特加

伏特加 (Vodka)，又译为俄得克，在俄语中意为“水酒”，是用马铃薯和大麦、小麦、黑麦等谷物为原料，经发酵、蒸馏、过滤等生产工艺酿制而成的纯度很高的一种烈性酒。伏特加已成为一种国际性的重要酒精饮料。

伏特加的酿制工艺较为特殊，是经过两次蒸馏提炼，使酒精含量高达 96% 之后，兑以软水稀释至 40~50 度，再经过活性木炭过滤，或用精细石英砂过滤，将原酒液中所含的杂质去除，成为无杂味，无色透明，高纯度的酒精饮料。这种纯正的伏特加，具有容易和各种饮料混合的特性，故很适宜

作为调制混合酒的基酒。

伏特加的分类

根据原料和酿造方法不同，伏特加可分成：中性伏特加，绿色伏特加和其他调味伏特加。

中性伏特加 (Neutral Vodkas)

把谷物、马铃薯等原料，经发酵、蒸馏，并经过活性炭过滤制成的酒属中性伏特加。装瓶前后，无需贮存陈酿。

绿色伏特加 (Green Vodkas)

绿色伏特加是在中性伏特加的酒液中，浸泡一种叫做“水牛香茅草”(buffalo grass) 生产而成的酒。这种伏特加带有细腻的芬芳青草味，酒体呈禾秆色，酒瓶内常带有一根绿草。这种酿造法起源于波兰，“朱布瓦加酒”(Zubrowka) 是最典型的品牌。

其他调味的香草、水果、辣椒、胡椒等原料调味，使酒液带有浓烈的芳香味道属调味型伏特加。

伏特加的饮用

纯饮伏特加时，可用利口酒杯，加冰块时用古典式威士忌杯。伏特加可作为佐餐酒或餐后酒；纯饮冰镇伏特加，效果更佳。饮用伏特加时可兑冰水、苏打水或果汁饮料，并加上冰块。方法是先把冰块放在杯内，再倒酒，最后加水或其他软饮料。俄罗斯民族饮用伏特加的方式是豪饮，用鱼子酱和熏鱼下酒。在俄罗斯，婚丧喜庆、生日宴会、家庭团聚、朋

友相聚等场合，都少不了伏特加。

白兰地

白兰地（又译为拔兰地），英文叫“Brandy”，是把白葡萄酒经过两次蒸馏而成的一种烈性酒。从广义上说，用果实类为原料，经发酵、蒸馏的酒均可称为白兰地，但通常要冠上某种水果的名称。如：苹果白兰地（Apple Brandy）、樱桃白兰地（Cherry Brandy）等。“白兰地”一词属一般术语，相当于中国的“烧酒”。

白兰地属葡萄蒸馏酒，有“葡萄酒灵魂”（Soul of Wine）的美称。早期法国人视白兰地为珍品，称它为“生命之水”。在众多的白兰地中，法国干邑白兰地品质最佳，被誉为“白兰地之王”。

白兰地的酒度在40~43度之间，虽属烈性酒，但口感柔和，香味纯正，饮用后给人以高雅、舒畅的享受。白兰地呈美丽晶莹的琥珀色，也极富有吸引力。

白兰地酿造工艺精湛，特别讲究陈酿的时间与勾兑的技艺。法国干邑地区各厂家贮存在橡木桶中的白兰地，有的长达40~70年之久。他们利用不同年限的酒，按各自世代相传的秘方进行精心调配勾兑，创造出各种不同品质、不同风格的干邑白兰地。制造白兰地很讲究贮存酒的橡木桶。橡木桶对酒质影响很大，因此，木材的选择和酒桶的制作要求非常严格。

世界上凡生产葡萄酒的国家都制造白兰地，这是属于葡萄酒厂的附属产品。世界白兰地以法国生产的最好，而法国

白兰地又以干邑和阿玛涅克两个地区的产品最佳。

白兰地可作为餐前或餐后酒。中餐用白兰地佐食，也适合中国人的口味。

饮用普通白兰地时可加冰块，并兑上矿泉水或冰水。饮用高级干邑白兰地时，最好在常温下纯饮。喝白兰地是一种艺术，喝时应把酒倒入白兰地杯，用掌心温热酒杯，并轻轻摇动，让酒散发香气，然后慢慢品味。喝水果白兰地时可将酒精稍许冰镇，或先将酒杯冰镇，再斟入水果白兰地饮用。水果白兰地可作为餐前或餐后酒。

德国人有句话概括了饮用白兰地的最好时机：“一个人感觉良好时，要喝白兰地；然而，感觉不好时，更应该喝。”

白兰地开瓶后，要随手将瓶塞盖紧，酒瓶竖立式存放。不要冰冻，以常温保存为宜。

鸡尾酒

鸡尾酒的特点

鸡尾酒历来以其口味、色彩的变幻无穷而为人们所喜欢。经过 200 多年的发展，鸡尾酒融汇了各国丰富的酒品及调制技术，使鸡尾酒成为具有 3000 多个配方的庞大酒系。

鸡尾酒是所有酒类中，色、香、味最丰富的酒品。由于采用了世界各国的著名酒品，添加了各种香味材料，加上装饰物品的点缀，使调出的鸡尾酒色彩绚丽，外观新奇，味道独特，香味变幻无穷。

鸡尾酒的酒精含量，高、中、低度兼备，多数配方均属中低度酒，甚至有些鸡尾酒不含酒精；鸡尾酒还有冷饮、热饮之分，各种款式的鸡尾酒使饮者能够各取所需。在酒宴上或社交场合，一杯在手，与客人交往，既不失礼节，也不必为忌酒而感到尴尬。

鸡尾酒是一种艺术品

鸡尾酒不仅色彩丰富，而且艺术性强。像“蓝泻湖”鸡尾酒的颜色就像湛蓝的湖水，白色的冰块沉落酒液之中，又给人以一种深邃感；鸡尾酒的装饰是一种雕刻与造型艺术的结合，装饰物的颜色与形状可以体现出鸡尾酒的文化艺术品位，如“蓝色夏威夷”鸡尾酒通过蓝色的酒液，雪白的碎冰块，黄色菠萝块及红樱桃，构成一派夏威夷热带风味；鸡尾

酒的载杯款式多种多样，有些酒杯就是一种艺术品。

鸡尾酒具有丰富的文化内涵

鸡尾酒融汇了各国的酒文化。各款调制酒品创制历史悠久，均具有丰富的历史文化知识；鸡尾酒本身从起源到各种款式酒品的命名，给人们留下了许多动人的故事和典故；而调酒技法和装饰艺术是历代调酒名师的智慧结晶。

鸡尾酒的分类

最早的鸡尾酒是一种只有 3~4 盎司的烈酒混合饮料，由于量少，故被后人称为“短饮”（Short Drinks）。随着鸡尾酒的衍变和发展，各种软饮料被掺合到烈性酒中，使鸡尾酒成为一种量大、酒精含量低的混合饮料。这种饮料不仅可以作为长时间的消遣、闲谈的待客酒品，而且可以起到解渴、消暑的作用。故此，人们就把这类饮品称为“长饮”（Long Drinks）。以后有些鸡尾酒又发展调制成熟饮料，故又有“热饮”（Hot Drinks）之分。为适应品饮的对象，有些鸡尾酒甚至不含酒精，因此又分出了“无酒精饮料”（Non-Alcoholic Drinks），或叫“仿造鸡尾酒”（Mocktails）。这种饮料虽然已和传统鸡尾酒相去甚远，但习惯上也把它们称为鸡尾酒。

基 酒

基酒（Basic Liquors）是调制鸡尾酒的基本原料，决定着鸡尾酒的口味、风格。通常采用烈性酒为基酒，亦可用葡萄酒、香槟酒、利口酒为基酒，但这类配方为数不多。基酒大

多只用一种，多种基酒的混合均会破坏鸡尾酒的特色。调制短饮类鸡尾酒，其基酒的含量应不低于总容量的一半，有些甚至超过一半；长饮类由于容量大，基酒的含量相对降低。常用基酒有：金酒、伏特加、朗姆酒、特基拉、开胃酒、利口酒、葡萄酒、中国白酒、白兰地、威士忌。

辅 料

辅料 (Mixing Aids) 作为一种调缓剂，主要是为了衬托主体酒料的个性，增加鸡尾酒的色、香、味。当某一酒品处于辅助位置，用量很少时，这一酒品即成为辅料。因此辅料包括了各种酒品，开胃酒和利口酒是最主要的辅料。此外，可作为辅料还有：各种果汁、碳酸饮料、香料及其他软性饮品。

果汁类 (Fruit Juices) 在调制鸡尾酒时，果汁与基酒充分混合，可以调缓烈酒的刺激性，使调制出来的鸡尾酒更加爽口，并能起到增加香味，调节酒液颜色的作用。常用果汁有如下几种。

碳酸饮料 (Carbonated Beverages) 在调制鸡尾酒中，碳酸饮料能增强鸡尾酒的风味，创造酒品风格。常用碳酸饮料有：

苏打水 (Soda Water) 口味微咸，无色透明，气体充足。

汤力水 (Tonic Water) 口味略甜微苦，无色透明，气体充足。

姜汁汽水 (Ginger Ale) 口味略甜，无色透明，微带姜味，气体充足；干姜水 (Dry Ginger Ale) 口味不甜。

七喜 (Sever-Up) 口味甜爽, 无色透明, 气体充足。

雪碧 (Sprite) 口味甜爽, 无色透明, 气体充足。

可口可乐 (Coca-Cola) 口味甜, 呈深褐色, 气体充足。

矿泉水 (Mineral Water) 带气泡或不带气泡矿泉水。

香料类 (Spices)

香料的主要功能是调节酒品的香气和味道, 增加传统鸡尾酒配方的特色。香料必须与主体香味协调, 否则会破坏主体风味。

豆蔻粉 (Grated Nutmeg) 呈暗棕色, 气味芳香而强烈, 味辛而且微苦。

丁香 (Clove) 呈浅红色, 气味芳香微辛。

桂皮 (Cinnamon) 呈浅棕色, 气味芳香, 有刺激性甜味。

胡椒粉 (Pepper) 白胡椒粉呈淡黄色, 黑胡椒粉则呈黑褐色, 气味芳香。

辣椒水 (Tabasco Sauce) 这种美国生产的“Tabasco Sauce”呈汁液状, 味辣, 颜色有红、绿两种, 瓶口很小, 使用方便, 很适合作为调制鸡尾酒的香料。

辣酱油 (Worcestershire Sauce) 这是英国伍斯特郡生产的一种调味辣酱油, 色泽呈深褐色, 香味浓郁, 口味甜、酸、辣兼备。

常用的其他辅料还有如下几种:

鲜牛奶 (Fresh Milk) 应采用瓶装鲜奶, 放冰箱冷藏保存。

搅鲜奶 (Whipped Cream) 又叫“鲜忌廉”, 是一种经过加工的发泡奶油。

鸡蛋 (Egg) 应采用新鲜的蛋, 放冰箱内备用。

咖啡粉 (Coffee) 应采用上等咖啡粉, 一般不用速溶咖啡粉。

糖 (Sugar) 一般采用精细白糖粉或方糖。

冰块 (Ice Cube) 应备有不同规格大小的冰块, 包括: 碎冰、方块冰 (2~3 立方厘米) 和大冰块 (调潘趣酒时用)。

糖浆 (syrup) 主要有六种: 薄荷糖浆 (Peppermint Syrup); 红石榴糖浆 (Grenadine syrup); 杏仁糖浆 (Almond Syrup); 砂糖浆 (Cane Sugar Syrup); 黑加仑糖浆 (Cassis Syrup); 草莓糖浆 (Strawberry Syrup)。

调 具

调制鸡尾酒需要一些专用器具, 这些器具使调酒操作顺利进行, 并且精美的器具给人以美的享受, 是调酒文化艺术的一部分。

调酒壶 (Cocktail Shaker), 又叫摇酒器, 多数是用不锈钢精制而成的。包括壶身、滤冰盖、壶顶盖三个部分。容量有 250ml、350ml、530ml 不等。调酒壶常用于多种原料混合的鸡尾酒或加入蛋、奶等浓稠原料的鸡尾酒。通过调酒壶剧烈的摇荡, 使壶内各种原料均匀地混为一体。

调酒杯 (Mixing Glass) 是由平底玻璃大杯和不锈钢滤酒器 (Strainer) 两个部分组成, 主要用于调制搅拌类鸡尾酒。

调酒棒 (Stirrer) 可作为酒吧调酒员的搅拌工具, 亦可插在载杯内, 供客人自行搅拌用。

吧匙 (Bar Spoon) 又叫长匙, 是酒吧调酒专用工具, 不

锈钢制品，比普通茶匙长了几倍。一端为匙勺，有舀、搅拌的功能；另一端是匙叉，具有叉取水果碎块的用途。

电动搅拌器常用于调制多人份鸡尾酒，既省时又方便。

量酒器 (Measurer) 一般为不锈钢制品，两端各有一个量杯，容量分别为 $\frac{1}{2}$ 盎司和 1 盎司、1 盎司和 $1\frac{1}{2}$ 盎司两种规格。英语称这种量酒器为 Double-ended Jigger。

吉格 (Jigger) 是一种较为标准的量酒杯，容量为 1 盎司或 $1\frac{1}{2}$ 盎司，一般为玻璃制品，以便能看清楚斟入的酒量的多少。“吉格”是呈直筒形状，因此确定酒的份量较直观、准确。

开瓶器 (Bottle Opener) 开启瓶装饮料。

开罐器 (Can Opener) 开启罐装食品、饮料。

开塞钻 (Corkscrew) 葡萄酒专用开瓶器。

水果挤汁器 (Squeezer) 挤汁器主要用于挤压柠檬、橙子等鲜果汁。

刨冰器 (Ice Shaver) 用于制作雪霜状碎冰泥。

冰夹 (Ice Tongs) 夹取冰块的用具。

冰勺 (Ice Scoop) 舀取冰块的工具，既卫生又方便。

冰锥 (Ice Pick) 用于分离大冰块的用具。

冰桶 (Ice Bucket) 盛冰块专用容器。便于操作时取用，并能保温，使冰块不会迅速溶化。

水罐 (Pitcher) 盛冷开水的容器。

过酒器 (Decanter) 用于盛放已过滤的红葡萄酒，再由过酒器分别斟入各个酒杯内；小型过酒器可用于盛放调酒料，便于使用。

潘趣缸 (Punch Bowl) 用于调制潘趣酒的大型玻璃容器。

切刀和砧板 (Knife & Cutting Board) 切水果等食品的用具。

酒针 (Cocktail Stick) 用于串插各种水果及点缀品，一般用塑料制成，有多种颜色及造型，故又是一种很好的装饰品。

吸管 (Drinking Straw) 一端可弯曲，供各人吸食饮料用；有多种颜色，是一种装饰品。

其他必备的用具用品还有：供酒用托盘、木制牙签及牙签筒、杯垫、洁杯布、漏斗、奶罐、盐瓶、胡椒瓶、糖缸以及咖啡壶、汁流器、酒篮、香槟酒冰桶等。

调酒手法

常用鸡尾酒调酒手法有三种，即：摇动法、搅拌法和直接兑入法。

摇动法又叫摇荡法，采用调酒壶进行鸡尾酒调配。用这种方法调制的鸡尾酒，多数配方中含有鸡蛋、牛奶、奶油、果汁等材料，各种材料最后达到均匀混合。具体操作方法是：先放入适量的冰块于调酒壶内，并依次放入辅料，最后放入基酒，然后手持调酒壶，按一定的动作进行快速的摇荡。采取摇动法应注意五点：含有碳酸饮料的材料不能放在摇酒壶内摇动，应在调成后再注入碳酸饮料；一次调制的量不可以太多，壶中要留有一定的空间；摇动法分成单手摇动和双手摇动两种，单手摇动法适用于小号和中号的调酒壶（250ml 和

350ml)，双手摇动法适用于大号调酒壶（530ml）；摇动时要快速、剧烈，使各种材料充分混合，时间约为十几秒钟，摇动时间太长，会使冰块溶化过多而冲淡了酒液；摇动时姿势要优美，脸部表情自然，体态要协调、大方。

搅拌法（Stir） 采用调酒杯和吧匙调配鸡尾酒。用这种方法调制的鸡尾酒，大部分都是由澄清的辅料和基酒混合而成的。具体操作方法是：先将适量的冰块放入调酒杯中，然后依次放入所需的辅料，最后放入基酒。搅拌时，左手握住调酒杯，右手用吧匙搅动5~10秒（s）左右（靠杯内壁按顺时针方向），然后在调酒杯上盖过滤冰器，滤入事先备好的载杯。注意：搅拌时应防止酒液溅出；搅拌时间不能过长，不能太剧烈，以免破坏酒的整体味感。

直接兑入法（Build） 直接在杯内混合制作鸡尾酒的方法。兑入法的操作与搅拌法相同，不同的地方是兑入法直接把原料兑入载杯，少数配方无需搅拌或加冰块，如“彩虹鸡尾酒”既不加冰块，也不能搅拌；有些配方如需搅拌，也仅仅是轻微搅动几下；个别配方则要求把调酒棒插在杯内，由客人自行搅拌。

调酒原则

首先应在调制鸡尾酒之前，将所需材料和一切用具备齐，并摆好位置；杯具、器具要用餐巾擦拭光亮，各种酒的瓶子也应擦拭干净；当着客人面前操作时，酒瓶商标朝向客人。

每做完一道鸡尾酒后应对用具进行一次清洗，以免因不同材料互相掺杂而影响酒品质量。

要准备大、小不同规格的冰块，冰块质地要纯净、坚硬，不易溶化。某些长饮类鸡尾酒，可使用自制彩色冰块，以增加酒品的色彩效果。

调酒用的材料要新鲜，特别是蛋、奶、不含防腐剂的浓缩果汁等原料容易变质，需贮存在冰箱内；各类酒品应按要求保存。

要严格按照配方要求投放原料，以确保酒品的风格和质量；要注意合理使用辅料，不能喧宾夺主。

投放原料要遵循先冰块，然后辅料，最后基酒的原则。

要养成使用量酒器的习惯，这是保证鸡尾酒标准口味的唯一办法。凭经验来决定酒料的份量是不可取的，因为这种方法无法做到准确无误。

鸡尾酒调好后应立即滤入载杯。绝大多数鸡尾酒均要现调现喝，调完之后不宜放置太长的时间，否则会失去酒品的个性和风味。

斟倒鸡尾酒时，以八分满杯为宜，过分满杯不仅服务、品饮不方便，而且外观也不美。

室内温度过高时，杯具使用前须作冰镇处理。可放在冷藏柜或在杯中放入冰块、冰水加以冷却。

柠檬和橙子在挤汁前，用热水浸泡数分钟，可挤出更多的汁液。

“冰冷”是鸡尾酒的灵魂，因此要正确使用冰块，使鸡尾酒达到一定的冰冷度。

用水果作装饰时，不宜切片太薄，用果皮装饰时，果皮内层的白囊要切除。装饰的水果可预先切好，用保鲜纸或干净的湿毛巾覆盖，放在冰箱内备用。

装饰材料

鲜果蔬类的装饰材料可增加酒品外观的色彩，以及起到调味的作用。常用材料有：

橙 (Orange) 采用表皮光滑、个大、色泽金黄的果实。

柠檬 (Lemon) 采用新鲜、表皮光滑、色泽金黄的果实。

莱姆 (Lime) 采用表皮光滑、色泽青绿的果实。

樱桃 (Cherry) 又称“车厘子”。应准备红、绿樱桃两种，带有果柄。

草莓 (Strawberry) 选用鲜红、外形匀称的果实。

菠萝 (Pineapple) 取整个菠萝备用，果粒上面的绿叶应尽量保留，以备作装饰用。

橄榄 (Olive) 用新鲜的青色橄榄和罐装的酿水橄榄 (Stuffed Olives) 两种。

洋葱 (Pickled Onion) 我国又称为“芥头”，应选择洋葱头个体大小均匀，色泽白嫩的个体。

鲜薄荷 (Fresh Mint) 采用带枝的鲜嫩薄荷枝叶。

黄瓜 (Cucumber) 采用表皮光滑、外形匀称、全绿色的黄瓜。

其他材料还有：用于杯口装饰的糖和盐粉、精美的杯具、吸管、调酒棒以及各种造型的彩色纸质装饰品。

装饰艺术

装饰是调制鸡尾酒的最后一道工序，主要作用是给品饮

者提供视觉上享受,有些装饰物也可以适当调节酒的风味。装饰艺术目前已成为鸡尾酒调制技术的重要组成部分。主要装饰方法有:

杯口装饰是最常用的装饰方法之一。其特点是装饰物直观突出,色彩鲜艳,与酒品协调一致。由于多数装饰物属水果类,既能食用,又能起调味、调香的作用。

杯中装饰是指将装饰物放入杯中,或沉入杯底,或浮在酒液上面。其特点是艺术性强,寓意含蓄,常能起到画龙点睛的作用。它不像杯口装饰有大的空间可以摆设,因此所用装饰物不宜太大。

常用装饰材料有草莓、樱桃、柠檬皮或薄荷叶等。有时为了让装饰物浮在酒液上面,可用牙签串插支撑或以冰块、碎冰粒堆为依托,让装饰物显露出来。

雪霜杯是指杯口蘸粘上一层糖或盐粉的装饰方法,采用何种材料应视配方要求而定。雪霜杯不仅富有特色,而且也有调味的作用。

除上述3种主要装饰方法之外,还可借助下面几种非食物类的东西来衬托酒品:可准备各种形状和颜色的调酒棒,根据酒品的色调,插在杯中,一般多用于长饮类鸡尾酒。可准备各种彩色塑料吸管,根据配方的要求,在杯中插入吸管,既美观又实用。可在酒杯旁边摆设恰当的小花朵,使酒品显得豪华典雅,更富有诗意。选用精美造型的杯具是重要的装饰手法之一。酒杯不仅是盛载酒品的用具,而且是一种艺术品。各种花纹、色彩的杯垫也是一种装饰品。

著名鸡尾酒

潘趣又音译为“宾治”酒，是以烈酒或香槟酒、葡萄酒为基酒，加入水、糖、果汁及各种时令水果，在潘趣缸（Punch Bowl）内直接调制而成。潘趣酒可按份量分成两类：一类是单杯式，供一、两个人饮用；另一类是多人份，量大，盛于潘趣缸内，配有潘趣勺，客人可随时取用，可供大、中型酒会用。潘趣酒又可按制作方法分成冷饮类（Cold Punch）和热饮类（Hot Punch）两种。

丽客酒（Rickey）属长饮类，是以金酒、莱姆汁及苏打水调制而成。亦可用其他烈酒代替金酒。

桑加里（Sangaree）又音译为“三吉利”、“三加利”，属短饮类，是以烈酒、葡萄酒或啤酒为基酒，加入少量糖调制而成，通常要撒上少许豆蔻粉。长饮类酒可加入苏打水。

司令酒（Sling）是以烈酒为基酒，加入柠檬汁、苏打水调制而成的长饮类混合酒。其中最著名的配方是“新加坡司令”（Singapore Sling）。

调制鸡尾酒的原料。

清 酒

清酒漫谈

日本“清酒”(Sake)，又叫日本“米酒”，是以大米为原料，把米粒浸渍、蒸煮后，拌以“酵母”进行发酵，制出原酒，然后经过滤、杀菌、贮存、勾兑等一系列工序酿制而成的饮料。日本清酒属于谷物酿造酒。

日本清酒是借鉴中国黄酒的酿造法而发展起来的。1000多年来，清酒一直是日本人最常喝的饮料。在大型的宴会上，结婚典礼中，在酒吧间，在寻常百姓的餐桌上，人们都可以看到清酒。清酒是日本的国酒。

据中国史书记载，古时候日本只有“浊酒”，没有清酒。后来有人在浊酒中加入石炭，使其沉淀，取其清沏的酒液饮用，于是便有了“清酒”之名。

清酒的特点

日本清酒虽然借鉴了中国黄酒的酿造法，但却有别于中国的黄酒。日本清酒的酒度、糖度、酸度、香味等恰到好处，其酒体协调，口味甘甜醇和，清香淡雅，饮后整体感觉良好。如“松竹梅”清酒的质量标准是：酒精含量18%、糖分3.5%、

酸度 0.03% 以下。

日本清酒的制作工艺精良。精选的大米要经过磨皮，使大米精白，浸渍时吸收水分快，而且容易蒸熟；发酵时又分成前后发酵两个阶段；杀菌处理在装瓶前后各进行一次，以确保酒的保质期；勾兑酒液时注重规格和标准。

日本清酒按制作方法可分为如下几种。

纯酿造清酒即为纯米酒，不添加食用酒精。此类产品多数供外销。

制作吟酿造清酒时，要求所用原料的“精米率”在 60% 以下。日本酿造清酒很讲究糙米的精白程度，以精米率来衡量精白度，精白度越高，精米率就越低。精白后的米吸水快，容易蒸熟、糊化，有利提高酒的质量。“吟酿造”被誉为“清酒之王”。

增酿造清酒是一种浓而甜的清酒。在勾兑时添加了食用酒精、糖类、酸类、氨基酸盐类等原料调制而成。

普通酿造清酒属低档的大众清酒，是在原酒液中兑入较多的食用酒精。

本酿造清酒属中档清酒，是在原酒液中兑入少量的食用酒精。

清酒品牌

最常见的日本清酒品牌有：千福、贺茂鹤、白牡丹、松竹梅、日本盛、月桂冠等。

清酒的饮用

日本清酒常作为佐食酒或餐后酒。一般采用常温饮用，冬天需温烫后饮用。饮用清酒时可采用浅平碗或小陶瓷杯作为杯具。清酒是一种谷物原汁酒，因此不宜久藏，应低温、避光保存。

中国药酒

红茅药酒

〔原料〕母丁香 6 克、佛手 10 克、肉桂 12 克、良姜 4.5 克、肉蔻 10 克、砂仁 6 克、红蔻、桂枝、白蔻各 10 克、草蔻 6 克、白芷 10 克、红曲 50 克

〔主治〕温中行气、化湿和胃、散寒止痛。主治胃脘痛（寒）、胸痛、呕吐、呃逆。

〔服用须知〕口服。每次 10~20 毫升，每日 1~3 次。3 岁以内小儿每服 2 毫升，3~6 岁每服 2.5 毫升，6~10 岁每服 3~4 毫升，10~15 岁每服 5 毫升，每日 1~2 次。本药温通力强，故孕妇忌服。

鸭血酒

〔原料〕活鸭 1 只

〔制作方法〕白鸭杀取血，滚酒泡服。

〔主治〕补血、解毒，治劳伤吐血、痢疾等。

〔服用须知〕顿服。本方亦治经来潮热，胃气不开。

桃仁酒

[原料] 桃仁 60 克

[制作方法] 桃仁捣烂，用米酒 1 千克浸 10 天。

[主治] 润肠通便，治疗产后血虚便秘。

[服用须知] 每服 30 毫升，1 日 2 次。

红颜酒

[原料] 胡桃仁、小红枣、白蜜各 60 克，光杏仁、酥油各 30 克，烧酒 750 克

[制作方法] 先使白蜜、酥油溶化，入酒和匀，将其余三药研碎，入酒内，密封 21 天。

[主治] 治疗肾虚腰痛，久服令人面色红润，为老年养生保健之良药。

人参酒

[原料] 人参 30 克、白酒 500 毫升

[制作方法] 将人参装入纱布袋中与酒同煮，封固，7 天后即可供饮用。

[主治] 补中益气，凡气虚、畏寒、动则气喘、自汗乏力、面色无华者均可。

[服用须知] 每次 10 毫升，日 2 次。

屠苏酒

[原料] 赤木桂心 22.5 克，防风 30 克，菝葜 15 克，蜀椒 15 克，桔梗、大黄各 15 克，乌头 7.5 克，赤小豆 14 枚

[制作方法] 上方共以三角绛囊盛。除夜悬井底，元旦取出置酒中，煎数沸，饮之。

[主治] 辟疫疠之气。

[服用须知] 随量饮用。

南瓜饮

[原料] 南瓜蒂 2 枚、黄酒 100 克

[制作方法] 南瓜蒂烧存性研末，用黄酒送服。

[主治] 治乳癌。

[服用须知] 早晚各服 1 次。

葡萄酒

[原料] 干葡萄 500 克

[制作方法] 干葡萄研碎，用米酒 1000 克浸半个月。

[主治] 暖肾温肾。治心悸多汗、腰酸水肿、小便不利。

[服用须知] 每服 30 毫升，1 日 2 次。

羊血酒

[原料] 鲜山羊血半碗，米酒 1 碗

[制作方法] 米酒炖熟，加入羊血调匀。

[主治] 治急心痛。

[服用须知] 急服。

桃花酒

[原料] 桃花蕾 30 克

[制作方法] 桃花蕾研碎，用黄酒 500 克浸 7 天。

[主治] 治疗大便干结。

[服用须知] 每服 30 毫升，1 日 2 次。

青梅酒

[原料] 青梅 30 克，黄酒 100 毫升

[制作方法] 青梅用黄酒浸入瓷杯中，隔水加热蒸 20 分钟。

[主治] 治疗食欲不振、慢性消化不良、蛔虫性腹痛。

[服用须知] 每服 20 毫升，温服。

佛手酒

[原料] 白酒 100 千克、佛手 3 千克

[制作方法]

A、佛手洗净，用清水润透回软后切1厘米见方小块，待风吹略收水气后下入坛内，注入白酒，封闭浸泡。

B、每隔5天搅拌一次，10天后开坛滤去药渣饮用。

[主治] 本方具疏肝理脾、消食化痰之功。用于肝气郁结、脾胃气滞之情志抑郁、食欲不振、胸胁胀痛、恶心呕吐以及咳嗽、痰多等症，佛手还具醒脾解酒之功效，故佛手制酒，能借酒之力而推行药势，又降酒之醉而刺激性小，配伍可谓相得益彰。

枸杞子酒

[原料] 枸杞子 200 克、白酒 600 毫升

[制作方法] 将枸杞子用清水洗净，剪碎放入瓶中，加白酒约 400 毫升，瓶口密封每日振摇一次，浸泡一周以后即可供饮用。

[主治] 滋补肝肾，对肝肾虚亏而致目涩目暗、弱视、迎风流泪等目疾及肌肉痿痹、面色无华等症有效。

[服用须知] 每日晚餐或临睡前饮用 10~20 毫升，瓶中酒可边饮边加（约 200 毫升），枸杞子可拌糖食用。

五味子酒

[原料] 五味子 30 克、白酒 500 克

[制作方法] 浸泡 7 天后服用。

[主治] 治体虚乏力，心悸失眠。

[服用须知] 每次服 10~20 毫升，每日 1~2 次。

灵芝酒

[原料] 灵芝 25 克、高粱酒 500 毫升

[制作方法] 将灵芝浸泡在酒中，7 天后即可。

[主治] 治疗神经衰弱。

[服用须知] 每次服 25 毫升，每日 1 次。

醍醐酒

[原料] 醍醐 1 盏

[制作方法] 以酒一盏和匀。

[主治] 治虚弱去风湿。

[服用须知] 温饮之。

荔枝酒

[原料] 鲜荔枝 1 千克，陈米酒 1 千克。

[制作方法] 取鲜荔枝去壳，浸于陈米酒中，7 天后即可。

[主治] 治疗子宫下垂。

[服用须知] 每次服 15~30 毫升，每日 2 次。

姜 酒

[原料] 生姜

[制作方法] 以姜浸酒。

[主治] 治偏风，中恶疟忤，心腹冷痛。

[服用须知] 暖服一碗。

菊花酒

[原料] 杭菊 100 克、枸杞 100 克、绍兴酒适量

[制作方法] 浸泡 10~20 天，去渣过滤，再加蜂蜜适量。

[主治] 治久患头风、头痛、眩晕。

[服用须知] 每日早晚各饮 1 小杯。

胃痛药酒

[原料] 地榆 64 克、青木香 64 克、白酒 1000 毫升

[制作方法] 取药材切碎，加白酒按浸渍法制备。

[主治] 行气消胀缓痛。用于慢性胃炎。

[服用须知] 口服。每次 10 毫升，早晚各 1 次。

山药酒

[原料] 山药、山茱萸、五味子、人参

[制作方法] 山药粉同曲、米酿酒；或同山茱萸、五味子、人参诸药浸酒煮饮。

[主治] 治诸风眩晕，益精髓，壮脾胃。

[服用须知] 随量饮用。

陈皮酒

[原料] 陈皮 50 克，白酒 500 克

[制作方法] 浸泡 7 天后服用。

[主治] 治疗消化不良、食少。

[服用须知] 每次服用 1 小杯，每日 2~3 次。

健体固本药酒

[原料] 当归 960 克，川芎、陈皮、红花、香附、川牛膝、川朴、玉竹、五加皮各 240 克，白芍、熟地、白术、桃仁、元胡、吴萸、良姜、小茴香、杜仲、续断、秦艽、独活、寄生、虎骨、枸杞、大云、远志、枣仁、天冬、麦冬、杏仁、五味子、藿香、台乌药、白芷、乳香、没药、官桂、甘草、砂仁、木瓜各 120 克，党参、麻黄各 180 克，佛手 480 克，丁香、紫蔻、檀香、北细辛、广木香、花椒各 60 克，白酒 52 千克，蜂蜜 40 千克

[主治] ①咳嗽气喘，痰多气促，胸胁胀满。②脘腹不适，两胁胀痛。③腰酸腿痛，经久不己，遇寒加重。④妇女月经不调，肚腹胀满寒冷。

[服用须知] 口服，每服 15 克，早晚各服 1 次。温酒后服用。孕妇忌服，体质强壮者慎服，忌食生冷。

寒凉咳嗽酒

[原料] 全苏 120 克，杏仁、苦葵、浙贝、半夏各 30 克，陈皮 60 克，茯苓、干姜各 30 克，细辛、五味子各 15 克，百部、白前、桔梗各 30 克，薏仁 15 克，枳壳 30 克，桑皮、枇杷叶各 30 克，粉草 15 克，干酒 5 千克

[制作方法] 将药物浸于酒中 10 日即可服用。

[主治] 祛风散寒，止咳化痰，主治风寒咳嗽，症见咳嗽、痰多清稀、气促胸闷、或恶寒发热、无汗、舌苔润滑、脉浮紧者。

[服用须知] 口服，每次 30~60 毫升，1 日 2 次。

酒的饮用

科学饮酒

控制饮酒量。饮酒必须适量，不能每餐必饮，每饮必酩酊大醉。饮酒量应各自掌握，适量而止。一般认为，每次饮酒，啤酒以半瓶为宜，不能超过一瓶；葡萄酒、绍兴黄酒以100克为宜，不能超过200克；白酒以25克为宜，不能超过50克。如果空腹一次饮下50克白酒，人便出现“酒意”。

尽量饮用酒度较低的葡萄酒、绍兴黄酒和啤酒，少喝或不喝烈性白酒。50~60度的白酒乙醇含量相当于葡萄酒或绍兴黄酒的4倍，即使喝得少，对胃肠的局部刺激也较强，容易损伤粘膜。而喝葡萄酒、绍兴黄酒和啤酒，还可得到较多的铁质和一些维生素。

不可空腹饮酒。空腹饮酒容易醉，是因为乙醇迅速被吸收，血液中乙醇浓度很快达到酒醉程度。空腹饮酒即使饮酒量不多，对身体也十分有害。胃里没有食物，酒精便会直接刺激胃壁，引起胃炎，重者可能导致吐血，时间长了还会引起溃疡病。因此，要在饮酒前吃些东西，或者慢慢地边吃边喝，而且不能过量，以免发生急性和慢性酒精中毒。

饮白酒时，不要同时饮汽水，以免加速乙醇的吸收。

服药前后不要饮酒。酒可以加速药物的吸收，使药物发生改变，达不到治疗目的。

饮用药酒，应请教医生。市面上药酒种类很多，必须根据个人体质和健康状况，遵医嘱选用。但是量也不能多，不能像普通酒那样开怀畅饮。药酒最好在饭前饮，使其发挥药效。

喷洒农药前不要饮酒。饮酒后血管扩张，血流加速，皮肤表面血管通透性增高，农药更容易透过皮肤血管进入血液，引起中毒。

未成年儿童不能饮酒。未成年人嗜酒，严重影响身心健康，不利于智力、体力的正常发育。

妇女不要经常大量饮酒。酒对女子健康的损害比男子严重，由于雌性激素的影响，妇女体内代谢乙醇的能力较低、速度较慢，所以乙醇更容易在体内蓄积。

不要饮酒来保暖。喝酒以后，由于酒精成分的刺激，皮肤温度会升高，使人产生温暖感觉。但是，对这种温暖感是不能持久的。因为体表的血管越是舒张、松弛，体热的散发就越快，使体温急骤下降，人就产生了强烈的寒冷感觉。喝了酒，反而比不喝酒更易产生寒颤，引起受凉或感冒。

忌长期以酒代饭。长期以酒代饭，会损害人体健康。首先大量饮酒会引起酒精中毒、肝硬变、动脉硬化，诱发食管癌、胃癌等疾病。其次，人体所需的许多营养素，如各种维生素、矿物质、蛋白质等，是各种酒类均不能提供的。因此，不要长期以酒代饭。

少量饮酒的益处

酒的主要成分是酒精乙醇。乙醇进入人体主要的代谢过程是产热供能。它所含的能量约有 70% 可以被利用。但不能提供蛋白质、维生素，无机盐也少而且不全面。

从其营养成分来看，首推啤酒。“有液体面包”之称的啤酒不仅可以提供很高的能量，还含有较丰富的无机盐和维生素，特别是维生素 B₂ 尤为丰富。葡萄酒等果酒中含有一定量的铁，但利用率较差。

近年来，科学家们发现经常适量饮酒的人中间，患心血管疾病的人远比不饮酒的人少。因此得出结论：适量饮酒有预防心血管疾病，特别是冠心病和动脉粥样硬化等疾病的作用。经常少量饮酒的人血中高密度脂蛋白比不饮酒的人高，高密度脂蛋白是人体血液中一种具有预防动脉粥样硬化作用的物质。此外，适量饮酒的人血中胆固醇也较低。

另外，适量饮酒可以增进食欲；在冬季，还可以起到暖肠胃、御风寒、活血通络的作用。

过量饮酒之弊

乙醇对食道和胃肠道的粘膜形成强烈刺激，不仅容易引起胃溃疡，而且容易发生食道癌、肠癌和肝癌，危险性比一般人高出几十倍。原因是乙醇是一种助致癌物，它虽然本身并不致癌，但是遇到致癌物，可以加速和增强致癌作用。

肝脏硬化也是长期大量饮酒的后果，80%~90%肝硬化病人可能与饮酒有关：乙醇影响人体正常的脂肪代谢，以致形成脂肪肝，并可发展为肝硬化，在此基础上再出现肝癌。

过量饮酒，可增加中风的危险。

父母饮酒，还影响下一代子女的发育。在受孕前3个月，父亲经常酗酒，下一代子女容易出现肺动脉狭窄、血管瘤、输尿管发育不良等疾病。母亲在受孕前3个月到子女出生后半期间大量饮酒，可使子女智力低下。

大量无节制的饮酒常常使正常食欲受到抑制。

如果饮酒过量，喝酒喝到烂醉的地步，会引起急性乙醇中毒。其临床表现可分三期：兴奋期。面色发红，说话絮絮不休；共济失调。动作笨拙，甚至失去平衡，说话语无伦次；昏睡期。醉者面色苍白，口唇微紫，瞳孔有的散大，脉搏加快，呼吸深度麻痹，个别甚至死亡。还有一些人伴有恶心、呕吐、腹胀暖气等消化系统症状。

总之适量饮酒会对身体产生良好作用，具有保健效果。如果不节制，饮酒过度，则会产生有害的影响。

酒后“三戒”

不宜游泳。在各种酒类饮料中，都含有不同浓度的乙醇（酒精）。饮酒后，神经功能受到抑制，思想活动和技术操作的精确度也有不同程度的减退。如果在这种情况下游泳，就很难处理水中发生的突然情况。

酒后不宜饮咖啡。“美酒加咖啡，一杯接一杯……”，其

实，酒不可与咖啡同饮，同饮会加重酒精对人体的损害，使大脑由极度兴奋转入极度抑制，并刺激血管扩张，加快血液循环，极大地增加心血管负担。这样做对人体造成的损害，超过单纯喝酒的许多倍。

酒后切勿服用安眠药。酒里的酒精有麻痹和镇静作用，人喝酒后，神经系统的反应性在酒精的作用下降低，从而使人变得迟钝和麻木。如果这时再服用神经系统的镇静类安眠药，如巴比妥、安定、利眠宁、安眠酮等，它们在催眠的过程中，也使呼吸中枢同时受到抑制，使人的呼吸频率和深度变得少而浅，以致缺氧和体内二氧化碳潴留加重，甚者引起呼吸麻痹。

佳

饮

佳饮漫谈

佳饮品类

现代人可以享用的饮品种类、品牌不计其数，大体可归纳为酒精饮料、非酒精饮料和其他饮料等三大类型。

酒精饮料是指酒精含量在 0.5% 以上的饮料。食用酒精，是用含淀粉或含糖物质为原料，经发酵制作而成的一种无色易燃的液体，能按任何比例与水混合。酒液中的酒精含量用“酒度”表示。我国规定，酒液温度为 20℃ 时，每 100 毫升酒液中含 1 毫升酒精即为酒度 1 度。以此类推，含 5 毫升，就是 5 度；含 15 毫升，就是 15 度。叫做“酒”的，一定有“酒度”。酒精饮料是人类古老的饮料，主要品类有：中国白酒和黄酒、外国白兰地、威士忌、伏特加、金酒、朗姆酒、啤酒、葡萄酒、香槟酒、开胃酒、利口酒及鸡尾酒。

非酒精饮料是指不含有酒精的饮料，是近现代食品工业的产物，主要包括各种碳酸饮料、矿泉水饮料、果蔬汁饮料及其他保健饮料。习惯上，我们又把这些饮料统称为“软饮料”。虽然少数软饮料含有 0.5% 以下的酒精，但这部分酒精仅仅是作为调香调味之用，因此，仍属非酒精饮料。

其他饮料包括咖啡、可可、茶等世界三大饮料。

营养功能

各种饮料均含有一定的营养成分,其中包括氨基酸、蛋白质、糖分、维生素、矿物质及微量元素等,这些均为人体新陈代谢所必需的营养物质。酒中的乙醇可为人体提供热量,促进人体血液循环。各种配制酒均具有不同程度的治病、强身的功能。但不论酒、茶、咖啡或者其他各种软饮料,均应正确、适量饮用,对人体才有益处。

交际功能

酒水是人们社交礼仪的媒介,是待客常用的饮品,古今中外,相袭不断。节日庆典,民俗活动离不开酒水;有朋自远方来,也常以酒宴接风洗尘;各国元首互访更必须按照国际惯例,设酒宴款待;国外祝贺胜利与成功,常以喷洒香槟酒来表示心中无限的喜悦。随着人类社会文明的进步,饮品的交际功能更显示出其特有的魅力。

软饮料(Soft Drink),是指不含酒精或酒精含量在0.5%以下的饮品。绝大多数软饮料均不含有任何酒精成分,极少数软饮料含有微量酒精,其作用仅是调剂饮品的风味。

世界软饮料的分类并不统一,但总的包括四大品类,即:碳酸饮料、果汁饮料、矿泉水和其他类型饮料。

医药功能

多数饮料具有医药功能，尤其是配制酒和保健饮料。人类早就利用酒来治病强身，并收到良好的效果。外国配制酒不少出自于早期欧洲“炼丹术士”之手，其酒品含有几十种草药的有效成分，被当时的欧洲人视为长寿和治病的灵丹妙药。现代科学研究表明，随着现代饮料工业的发展，各种饮品已朝着发挥其医药保健功能的方向发展，既使其更加美味可口，又有益于人体健康。

咖啡

咖啡史话

咖啡 (Coffee) 是茜草科咖啡属一种常绿的小乔木，树高 4~15 米，花白色、芳香；其浆果深红色，外形椭圆，内有两粒种子，称为咖啡豆 (Coffee Bean)，经焙炒研磨成粉，即可制成咖啡饮料。世界上咖啡种植带 (Coffee Belt) 主要分布在北纬 25 度、南纬 30 度之间的热带和亚热带地区。咖啡是世界上历史最悠久、消费量最大的饮料之一。

咖啡原产于非洲埃塞俄比亚 (Ethiopia)，Coffee 一词源自埃塞俄比亚咖法 (Kaffa) 地区名。关于咖啡的起源，有如下则较为可信的传说：

公元 6 世纪，埃塞俄比亚有个牧羊人叫卡尔蒂 (Kaldi)，在多次放牧时，他发现羊吃了一种灌木的红色果实后，羊欢蹦乱跳，羊群秩序大乱。后来他试着尝了那种果实，感到精神振奋。后来这种果实作为药物供人们食用。因当地居民信奉伊斯兰教，禁止教徒喝酒，于是就用咖啡代替酒作为兴奋剂，并很快被传开。

到了 16 世纪，中东一带已普遍种植咖啡。公元 1598 年，英语咖啡 (coffee) 一词开始被使用，但直到 1659 年，该词

才在书面上正式出现。公元 1615 年，咖啡传入意大利；1644 年传入法国，1669 年，法国路易十四时代，咖啡成为宫廷官宦的时髦饮品；随后咖啡传入拉丁美洲及南美洲，并在巴西广泛种植，使巴西成为当今世界最大的咖啡生产国；咖啡亦随荷兰人传入印度尼西亚及爪哇岛（Java）。

咖啡的制造

咖啡是一种醇香带苦味的饮料，经焙炒、研磨，加水蒸煮后，大量的芳香类物质被溶解于水中，饮入时香味浓烈，口感醇厚，令人舒畅愉快。咖啡因对人的大脑有刺激作用，能使人兴奋提神，消除疲劳。咖啡亦有帮助消化、舒张血管、利尿弃湿的功能。咖啡含脂肪 12%，蛋白质 7%，咖啡因 1.5% 以及多种维生素和矿物盐，适量饮用咖啡，能起到医疗保健作用。咖啡适宜与可可、牛奶混合饮用；在咖啡中加入威士忌、白兰地等烈酒或调入柠檬片、桔子汁等也成为一种时兴饮料。

咖啡的质量首先取决于产地，其次是采集和加工的技术。咖啡豆成熟采摘后，经过脱肉机把果肉和种籽初步分离，并浸泡在水槽内，使果肉漂浮，取出沉积的种籽，然后在种籽中加水贮存发酵，再经过水洗、干燥后，用滚轮将种籽的外皮去掉，过筛后得到生咖啡豆。将生咖啡豆烘焙后，迅速冷却、粉碎，即得到咖啡粉。亦可在 200~250℃ 的温度下炒制 20~50 分钟后，进行粉碎。利用烘焙或炒制不仅可以使咖啡

豆容易被粉碎，而且使咖啡产生特有的香味。

不同的品种、不同的产地及不同的加工技术，使各种单品咖啡 (Straight Coffee) 有着不同的特性，分别偏向酸、甘、苦、醇、香等不同的味道。因此，为了调节各种味道，生产商常把各种类的咖啡原料加以混合调配，成为综合型咖啡 (Blended Coffee) 使其味道更加完美。

咖啡饮的调制

调制咖啡饮料一般采用咖啡粉加入煮沸的办法，然后过滤，调入牛奶的叫“牛奶咖啡” (White Coffee)，不加牛奶的纯咖啡叫“清咖啡” (Black Coffee)。然而，世界上还有如下几种传统的调制咖啡饮料的方法及其饮用习俗。

意大利式咖啡 (Espresso)

在专用的煮咖啡器里熬煮出极小杯的浓咖啡，并挤进一片柠檬。这种咖啡味道浓烈，而且咖啡与柠檬的香味调和一致。

墨西哥式咖啡 (Mexican Coffee)

一种喝法是在爱尔兰式咖啡杯或高脚水杯中倒入 $\frac{1}{5}$ 咖啡利口酒 (Kahlua)，再注入 $\frac{4}{5}$ 热浓咖啡，并慢慢倒入适量的发泡鲜奶油。

另一种是把咖啡与可可粉按 1:1 的比例混合，然后用开水冲开混合物，移至火上熬煮至沸，并加入糖、奶油或热浓

牛奶，搅拌均匀，最后过滤即成。

爱尔兰咖啡 (Irish Coffee)

把有脚的厚玻璃杯 (goblet) 放在热水中温烫片刻，然后将适量的方糖放入杯中，把一量杯 (one jigger) 的爱尔兰威士忌倒在方糖上，并立即注入热浓咖啡至八分满，搅匀后，将发泡的鲜奶油慢慢倒入杯中，使咖啡的顶部飘浮着一层雪白的鲜奶油即成。

咖啡的饮用

咖啡既可冷饮又可热饮，饮冰咖啡时可用玻璃杯，热饮时则用瓷制咖啡杯或专用玻璃咖啡杯具。服务咖啡时要注意温度，热饮咖啡保持在 86~95℃ 最佳。这样才能品尝到咖啡的浓烈香味。不论喝清咖啡还是牛奶咖啡，糖和淡奶都可以加在咖啡中，加糖能中和咖啡的苦味，加奶则能中和酸味，客人一般根据自己的需要自行添加。咖啡以斟倒七~八分满杯为宜。

咖啡粉经蒸煮两遍后，基本上已没有味道，应换上新的咖啡粉，不要把新旧咖啡粉掺合在一起熬煮。

炒制后的咖啡豆或研磨后的咖啡粉可长期保存，但要密封，注意防潮。

世界名咖啡

世界上最著名的咖啡是西印度群岛中牙买加的蓝山咖

啡、阿拉伯半岛上也门的摩卡咖啡、巴西圣多斯咖啡、哥伦比亚咖啡以及印尼爪哇咖啡。此外，墨西哥、古巴、印度及夏威夷等国家和地区均生产质量优良的咖啡。咖啡生产国往往输出大量咖啡豆，西欧及北美等发达国家利用先进技术再把咖啡豆加工成咖啡粉、速溶咖啡及液体咖啡饮料。

蓝山咖啡 (Blue Mountain Coffee)

蓝山咖啡原产于西印度群岛中牙买加 (Jamaica) 的高山上，其香气浓郁，品质优秀，是咖啡中的珍品。但产量极少，价格昂贵，一般人难喝上真品，只能品尝到味道相近的同类咖啡。蓝山咖啡常以单品种饮用。

摩卡咖啡 (Mocha Coffee)

摩卡咖啡原产于阿拉伯半岛上的也门，属小粒种优质咖啡豆，味道独特，香气浓郁，是咖啡中的上品，现世界上主要咖啡生产国均生产该品种咖啡。常以单品种饮用。

圣多斯咖啡 (Santos Coffee)

圣多斯咖啡产于巴西的圣多斯市，该城是巴西第二大海港城市，亦是世界最大的咖啡输出港口。圣多斯咖啡属中性品类，适宜用于调配综合咖啡。

哥伦比亚咖啡 (Colombia Coffee)

哥伦比亚咖啡产于南美洲西北部的哥伦比亚共和国 (The Republic of Colombia)。该咖啡香味突出，味道协调，属咖啡中的上品。适宜作为单品种饮用。

下表是世界不同品种咖啡豆特性比较表。

世界著名咖啡品种特性比较表

咖啡名称	产地	香味	酸性	醇度	苦味	备注	
蓝山	牙买加	强	强	弱	强	/	最高级品质
摩卡	也门	强	中	强	强	弱	风味独特
圣多斯	巴西	中	中	/	中	弱	适宜调配用
哥伦比亚	哥伦比亚	强	中	中	强	弱	标准品质
曼特林	印尼	强	/	/	中	中	风味独特
危地马拉	危地马拉	中	中	中	中	弱	高级品质
爪哇	印尼	弱	/	/	/	强	适宜调配用
哥斯达黎加	哥斯达黎加	弱	弱	中	中	/	高级品质
克力曼扎曼	坦桑尼亚	强	/	强	中	中	适宜调配用

可可

可可漫谈

可可的英文名称“Cacao”来自拉丁文的学名“Theobromacacao”。可可又称为“巧克力”(chocolate)，该名称源于墨西哥当地土著的阿兹台克语“xocolatl”，意思为苦水“Bitter Water”。当时墨西哥土著人喝可可豆榨出的汁液，不加糖而加入香料，他们坚信这种可可豆是“神赐给的食物”。

最早食用可可是墨西哥的阿兹台克人(Aztec)。公元1492年，哥伦布(Columbus)把可可豆带到了西班牙。1657年，英国伦敦出现了第一家可可商店(Cacao House)，专卖可可饮料，当时的售价相当昂贵。18世纪可可可在欧洲开始流行起来。此后，可可逐渐传播到世界各地。

随着世界可可饮料及可可类食品的产量不断增长，可可成为世界食品工业中一种重要的原料。然而，世界可可的总产量却相当低。据统计，20世纪70年代，全世界可可豆年平均总产量仅为60万吨，进入90年代后，年均总产量也只不过为180万吨，因此可可豆的价格相当昂贵。世界大部分的可可豆均来自非洲及中南美洲，包括非洲的加纳、尼日利亚、象牙海岸；中南美洲的危地马拉、尼加拉瓜、巴拿马及哥斯达黎加，其中非洲的加纳是最大的生产国，“Forastero”这种

优质品种的可可豆即产于这个国家。

可可树属常绿乔木，原产于南美洲热带地区。树高可达12米，花萼红色，花瓣黄色，果实长卵形，呈红、黄或褐色；果壳厚而坚硬，内有5室，每室有种籽12~14粒，种籽卵形、扁平，约含有50%的脂肪（Cacao Butter）和50%的可可液（Cacao Liquor）。将可可豆焙炒、粉碎后，先制成可可膏（Cacao Paste），经压榨后，将部分脂肪分开，成为可可油（Cacao Oil）和可可渣（Cacao Cake Meal）。将可可渣干燥、粉碎后就制成了可可粉（Cacao Powder）。可可粉的脂肪含量较低，约10%~20%。饮用时，用水将可可粉调开，经4~5分钟的煮沸，就成为美味芳香的可可茶。这种可可茶呈红褐色，香气芬芳，略带苦味，加糖后，香气不减，口味更甜美。可可具有强心、提神、利尿的功能，具有一定的医药价值。

以可可为基础的成品饮料有麦乳精、可可乳酒、巧克力酒、可可奶、蛋黄可可、巧克力牛奶等。如今，可可已被大量用于生产糖果、巧克力、糕点等食品。

矿泉水

矿泉水的特点

矿泉水（Mineral Water）是指具有一定矿化度和特殊成分的天然的或人工的净水。自 20 世纪 70 年代以来，一些工业化国家的城市，因饮水受到严重污染，矿泉水逐渐成为一种日常的饮料，其产量和消费量已大大超过了水果汁、汽水类及其他清凉饮料。法国是世界上最大的矿泉水生产国和消费国，年产量达 60 亿升以上。法国年均人消费量为 103 升以上，德国为 82 升，意大利为 78 升，美国为 24 升。

天然矿泉水是一种极少受到污染的优质水。矿泉水多数处于远离城市的山地，水源引自地下的深层部位，并经过长距离各种地质层的过滤，因此，其水质质量高于任何一种水源。矿泉水含有钾、钠、钙、镁等常量元素以及锌、铁、锰、硒等 10 多种微量元素，在通常情况下，其化学成分稳定，因此饮用这种水具有一定的医疗保健价值。矿泉水是制造各种饮料的优质水，是饮料工业中至为关键的原料。

矿泉水的分类

从国内外矿泉水的生产状况来看，矿泉水可分为天然和

人造两大类。

天然矿泉水是取自自然涌出地表，或通过人工钻孔的方法引出的地下水。这种矿泉水常以产地命名，并在矿泉所在地直接包装。由于受产地地质结构和水文状况的影响，这种水在矿物质成分的含量上差别很大，因此它们的生物效应也不尽相同。

把普通的饮用水经过净化、矿化、除菌等过程加工而成的水属人造矿泉水。人造矿泉水所含的成分可通过人为的选择来调整，并使其成分能保持相对的稳定。人造矿泉水的生产可以不受地区及其他自然因素的影响，是矿泉水生产的方向。

矿泉水的饮用

矿泉水一般需冰镇，且不加冰块，可用高脚矿泉水杯或果汁杯上桌服务。

饮用矿泉水时可调入少许柠檬片，以增加风味。

矿泉水可作为调制混合饮料的稀释液。矿泉水应在保质期内使用，冷藏贮存为宜。

世界名矿泉水

巴黎矿泉水 (Perrier)

“Perrier”时译为“佩利雅”，商业上以“巴黎”二字谐音定名。该矿泉水位于法国南部，公元前 218 年由汉尼巴尔先

生 (Hannibal) 首先发现。1863 年, 拿破仑三世下令将该矿泉水开发生产, 后来英国人哈姆斯沃思 (St. John Harmsworth) 试饮该泉水后, 美称之为“水中香槟”, 他于 1903 年斥巨资购入整个矿泉水的业权, 并以他的好友 Perrier 博士的名字作为该矿泉水产品的名称。

“巴黎”矿泉水含有天然的碳酸气体, 不含人工添加成分, 装瓶前均经过双重过滤, 并受到法国政府的严格质量监督, 在世界同类产品中声誉很好。

维希矿泉水 (Vichy—jCelestins)

维希矿泉水产于法国中央高原著名旅游胜地维希 (Vichy) 地区, 该区有多处矿泉水, 而 Celestins 是唯一可以喝的矿泉水, 其他矿泉水因药性重, 无法随意多喝。维希矿泉水风味独特, 产品质量优秀, 年产量高达 8 000 万瓶, 深受消费者欢迎。

圣佩拉格林诺矿泉水 (San—Pelle Grino)

圣佩拉格林诺矿泉水产于意大利, 含有天然碳酸气, 水质甘冽, 富含矿物质成分。

果汁

果汁饮料漫谈

以各种水果为原料，经选果、清洗、榨汁、过滤、杀菌等工序，并加入适量的水、糖、香精、色素或其他添加剂，制成的浓缩或稀释的饮料统称为果汁饮料。果汁饮料是软饮料工业中产量最大的产品之一。

果汁饮料色、香、味俱全。各种果汁颜色不尽相同，大多色泽艳丽；香气浓郁；多数口味酸中带甜。

果汁饮料富含各种维生素。各种果汁饮料中都含有许多种人体必需的维生素，其中含量最丰富的是维生素C。维生素C具有增加人体对各种疾病的抵抗能力的功用，因此常饮果汁饮料对人的身体健康大有益处。

果汁饮料中还不同程度地含有钾、钠、镁、钙、磷、铁等人体生长发育所需的矿物质及微量的蛋白质、脂肪、氨基酸等。

所有的果汁饮料都呈酸性。赋予果汁饮料这种酸性的物质是果汁中所特有的有机酸。有机酸能帮助人体维持酸碱平衡，促进胃肠道消化液的分泌，开胃健脾，增加食欲。

果汁饮料容易酸败变质。未经杀菌处理或添加防腐剂的果汁必需冷冻保存。果汁饮料可以和蒸馏酒、利口酒类混合，

调成鸡尾酒。

果汁饮料的分类

果汁饮料可根据制作方法分成四种。

浓缩果汁是用新鲜水果榨汁后加以浓缩的，即用物理方法除去原果汁中的水分，含有 100% 原果汁并具有该种水果原汁特征的制品。不加糖、色素、防腐剂、香料，但需冷冻保存，来防止变质。这种浓缩液可作为果汁饮料的基本原料，也可加水稀释直接饮用。

稀释果汁是用天然果汁加糖、水、柠檬酸及其他原料，调至适宜的酸甜度，最后装瓶。其原果汁含量不少于 10%，分为清汁和浑汁。含有两种以上的原果汁者，称为什锦果汁。市面上销售的各种软包装果汁饮料，多属此类。

果肉果汁又名“带果肉果汁”。果肉经打浆、粉碎后呈微粒化混悬液，再添加适量的糖、香料、酸味剂调制而成。一般要求原果浆含量 45% 以上，果肉细粒含量 20% 以上，并具有一定的稠度。“粒粒橙”即属此类饮料。

发酵果汁是在果汁中加入酵母进行发酵，得到含酒精量 5% 左右的发酵液。再将所得的发酵液添加适量的柠檬酸、糖、水，调配成酒精含量低于 0.5% 的软饮料。这种饮料具有鲜果的香味，又略带醇香的味道，常加入碳酸气体，使口感爽适，如苹果汽酒（cider）。

按照原料种类，主要果汁饮料可分成下列 12 种类型。

橙汁一般用甜橙（orange）为原料，经选果、榨汁、过滤、

杀菌制成 100% 原汁，然后用这种原汁加工成各种橙汁饮料 (orange beverages)，如桔子水 (orangeade) 就是用 30% 左右的橙汁，加水、糖、香料等调制而成。橙汁是一种历史最早、最普遍的饮料，其汁液酸甜，气味芳香，是软饮料工业中一种重要的原料。目前，世界上许多国家均有生产，其中美国和澳大利亚是世界最大的生产国。

苹果 (apple) 原产于我国，已有 4000 多年的食用历史。用苹果制成苹果汁饮料则是世界近代工业的产物。常用不同品种的苹果制成混合果汁，然后再加工、过滤、澄清、杀菌制成清汁。苹果汁口味甜润，是国外一种流行的软饮料，主要生产国和消费国集中在欧洲及北美。

柠檬 (lemon) 原产于印度，后传到欧洲、北美，我国从宋代开始种植。柠檬经压榨后制成柠檬汁，呈灰白色，香气浓郁，口味极酸，可用于制造各种柠檬饮料。柠檬水 (lemonade) 即由柠檬汁加水 and 糖制成的一种柠檬饮料。

草莓 (strawberry) 原产于我国，古称“莓”，现世界许多国家均有种植。草莓汁系选用八、九成熟的新鲜草莓，摘除果柄，洗净沥水后，经预煮、榨汁、过滤、杀菌等工序制成。其汁液呈紫红色或红色，口味酸甜，具有草莓的芳香风味。

菠萝 (pineapple) 亦称凤梨，原产于巴西，现广泛种植于热带地区，菠萝汁系由菠萝鲜果去皮、榨汁制成的一种饮料。其汁液呈金黄色，香气浓郁，口味酸甜。因菠萝汁含有脂溶性的胡萝卜素，常制成含细小果粒的混悬液，其果汁较浓稠。

荔枝古称“丹荔”，其英文名称 lychee（或 lichee）来自中文的译音。原产于我国，以福建、广东两省出产最多，已有 2000 多年的栽培历史。荔枝汁是由鲜荔枝的果肉打浆、脱气、杀菌、均质等工序制成。其汁液呈灰白色，具有浓郁的荔枝香气和独特的风味。荔枝汁饮料是我国独特的一种软饮料。

猕猴桃原产于我国，故又称为“中华猕猴桃”（Chinese Gooseberry），新西兰大量种植这种水果，并称之为“Kiwi Fruit”。猕猴桃汁是选用成熟的猕猴桃果实，经破碎、榨汁加工而成的。其汁液微带绿色，气味清香，口味酸甜，维生素 C 含量比柑桔高出十几倍。

葡萄（grape）原产于亚洲西部和非洲北部。葡萄汁系由成熟的葡萄鲜果经破碎、榨汁加工而成，有清汁和混汁之分，其汁液又有白色与红色之别，口味酸甜，具有葡萄鲜果的香味。

黑加仑果汁系用“黑茶藨子”（blackcurrant）这种果实经打浆、过滤加工制成。其汁液呈紫黑色，口味酸甜，有独特的香味，富含维生素，具有较高的营养价值。欧洲及北美盛产这种果实，并利用它制成各种饮料。

葡萄柚（grapefruit）俗称“西柚”，为酸橙的变种，果皮黄色，果肉白、黄或深红，皮厚，汁酸，主产于美国的佛罗里达州。葡萄柚汁就是由这种果实榨汁加工而成。其汁液呈淡黄色，气味清香、口味酸涩，略带苦味。

杨梅汁 Red Bayberry Juice

椰子汁 Coconut Juice

甘蔗汁	Sugarcane Juice
杨桃汁	Carambola Juice
西瓜汁	Watermelon Juice
西番莲汁	Passion fruit Juice
梨 汁	Pear Juice
山楂汁	Haw Juice
橄榄汁	Olive Juice
芒果汁	Mango Juice

果汁饮料的饮用

果汁饮料一般需冰镇，并可加入冰块。可用果汁杯、水杯或高身杯上桌服务，采用高身杯时，应附上吸管。浓缩果汁要按比例加入冰水进行稀释，调配方法是先倒入一定量的浓缩液，再加入冰水、冰块至八分满杯为宜，并适当搅拌均匀。混汁饮料一般会产生沉淀现象，斟倒之前，应先摇匀。没加防腐剂的浓缩果汁可按每天的用量，提前将浓缩汁从冷冻室移到冷藏柜备用。

草莓奶饮

原料：80 克草莓 1/3 包香草细砂糖 1 平匙白糖 1/5 升冷牛奶

制作方法：

将草莓洗净，留 2 个作点缀，其余的去梗，切为两半；

将草莓、香草细砂糖和白糖放入搅拌器内，倒入一半数

量的牛奶，盖上搅拌器搅拌约 15 秒钟；

打开搅拌器，倒入余下的另一半牛奶，继续搅拌约 10 秒钟，然后将饮料均匀分给 2 只杯子；

将 2 只草莓切一开口，在每只杯沿插上 1 只用做点缀。在杯内插上吸管即可。

仲夏夜果饮

原料：4 只中等大小的草莓 20 毫升草莓汁 20 毫升柠檬汁 60 毫升甜橙汁 60 毫升菠萝汁 4 块碎冰块 1/4 片柠檬 1 匙椰子屑 1 只草莓

制作方法：

将草莓洗净、去梗，取 3 个放入搅拌器内，加入草莓汁、柠檬汁、甜橙汁和菠萝汁，然后搅拌约 15 秒钟。

打开搅拌器，加入碎冰块，然后继续搅拌约 10 秒钟。

将椰子屑倒入一碟子内，用柠檬片沿杯子杯沿转动一圈，使其湿润，将杯底朝上、杯口朝下，放入碟子内转动一圈，使杯沿粘上椰子屑，轻轻敲击杯子，使多余的粉屑落下。打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。

将草莓插于杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可。

草莓香蕉饮

制作方法

草莓 10 颗去蒂、洗净。香蕉 1 根剥皮备用。依序将草莓、香蕉、蜂蜜放入果汁机搅拌。再倒入已放冰块的杯中饮用。

本果汁含丰富的多种维生素、营养成分及矿物质，同时热量也刚好，经常饮用，可强身健体，却不会发胖。

香蕉含高量糖质，在体内可转变成热量。是补充体力的佳果。香蕉含有维生素 A，故可强健胃肠粘膜。香蕉所含食物纤维，可刺激肠的蠕动，畅通粪便，能很好的改善习惯性便秘的症状。将香蕉涂抹盐巴食用，可治疗喉咙疼痛。E 将香蕉皮剥除，日晒成香蕉干，浸于纯蜂蜜中，平常可作为老年人、小孩的营养补充品和通润肠胃的上品。

精挑细选

市面上销售的香蕉大概分成三大类型，——粗长型、细中长型与短粗型。就口味来说细中长型的口感最佳，而短粗型（俗称南洋蕉）香蕉，则略带酸味，产量不多。选购时以蕉皮呈金黄色为新鲜，但新鲜品吃起来尚带有些许涩味，故买回来后再放置 2~3 天，等表皮略呈斑点再食用，味道更香甜。当然，如果是用来制作果汁或晒香蕉干，以鲜品为佳。

食用方法

生食 从前物质生活比较贫乏，国人为补充营养，常在饭后食用一根香蕉。

可煮食、加工处理成香蕉粉、或制成香蕉干。

可制作成果汁食用。

蜂蜜枇杷汁

制作方法

枇杷洗净、剥皮、去除里面的种子及薄皮；将枇杷、纯蜂蜜放入果汁机搅拌；倒入杯中，滴入柠檬汁拌匀食用；如

果当果汁食用，可加入适量冰块，更为清凉可口。蜂蜜枇杷汁除了有美容、去疲劳功效外，还可镇咳止痰。

蜂蜜杨桃汁

制作方法

杨桃（1个）洗净、削去顶端苦味部分，只切菱片部分，心部有子故不要；

将杨桃放入果汁机中搅拌（如连心搅拌，则需过滤）；

倒入预先装冰块的杯中，加入1匙蜂蜜，搅拌均匀饮用。

芒果葡萄柚汁

制作方法

芒果（1个）洗净，取果肉。葡萄柚（半个）去皮取果肉。柠檬取1/4个榨汁。将芒果、葡萄柚、蜂蜜（3匙）依序倒入果汁机搅拌。倒入事先放好冰块的杯中，加入柠檬汁搅拌均匀饮用。

芒果加葡萄柚、柠檬，不但富含维生素A，同时也含丰富的维生素C，日饮一杯，可常使肌肤细润光洁，也可促进胃肠蠕动，顺畅排便。

葡萄蛋奶饮

原料：4块冰块 20毫升覆盆子汁 1只鸡蛋的蛋黄
100毫升冷牛奶 100毫升红葡萄果汁 一串青葡萄

制作方法：

将冰块放入摇晃器内，倒入覆盆子汁、蛋黄、牛奶和葡萄汁。盖上摇晃器后用力摇晃约 15 秒钟；

打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内；

将一串青葡萄挂在杯沿作点缀。插上吸管即成。

葡萄汁

制作方法

将成串葡萄一粒粒剪下（勿伤到果皮），再用清水冲洗干净；把清洗干净的葡萄整粒放入果汁机中，加开水搅拌；将其过滤倒入杯中，加入蜂蜜搅拌均匀。加几块冰块饮用风味更佳。

饮用葡萄汁可迅速增强体力，消除疲劳。经常饮用可使人常保肤色光滑润泽。

芒果牛奶饮

制作方法

芒果洗净、剥皮去子，只取果肉。依序将芒果、牛奶、蜂蜜倒入果汁机中搅拌。倒入事先装好冰块的杯中。

樱桃咖啡饮

原料：8 块冰块 80ml 凉咖啡 20ml 奶油 40ml 樱桃糖水 60ml 凉牛奶 1/4 只柠檬 1 食匙咖啡粉 1 只樱桃

制作方法：

将 4 块冰块放入摇晃器内，加入咖啡、奶油、樱桃糖水和牛奶，盖上摇晃器，用力摇晃约 15 秒钟。

将咖啡粉倒入一碟子内，将柠檬片沿杯子沿轻轻转动一圈，使其湿润。将杯子放入碟子内，转动一圈，使其粘上咖啡粉，轻轻敲击杯子，使多余的粉屑落下。将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

将樱桃插在杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

奇异果蜂蜜汁

制作方法

奇异果（猕猴桃）洗净、削皮、切成 4 块。与蜂蜜、开水放入果汁机搅拌。倒入装冰块的杯中饮用。

本果汁芳香可口，可有效去除疲劳、防便秘、感冒，并具有良好的美肌效果。

猕猴桃奶饮

原料：1 只猕猴桃 20 毫升芒果糖水 150 毫升冷牛奶
4 块冰块 1 只樱桃

制作方法：

将猕猴桃削皮，切为两半，切下一片留作点缀用。其余的粗粗切碎，放入搅拌器内，倒入芒果糖水和牛奶搅拌约 15 秒钟。

将冰块放入杯内，打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。

将猕猴桃片切一开口，用细棒针杆与樱桃串在一起，插于杯沿作点缀。在杯内插上吸管，即可饮用。

西瓜奶饮

原料：500 克西瓜 4 茶匙橙汁 2 食匙覆盆子浓缩果汁
2 食匙奶油 1/4 升乳清 1 枝薄荷叶片

制作方法：

用球形铲从西瓜里铲出 16 个小球，每 3 个用 1 枚细棒针杆插成一串，其余的瓜球放在盘内，放入冰箱冷冻 1 小时。

将剩余西瓜削皮，去籽，切成块，放入搅拌器内，加入橙汁、覆盆子浓缩果汁和奶油，盖上搅拌器用力搅拌约 15 秒钟。

打开搅拌器，添入乳清，再次盖上搅拌器继续搅拌约 10 秒钟。

从冰箱中取出冰冻后的瓜球，将瓜球分放到杯子里，将搅拌器内的混合饮料倒入杯内，再将成串的瓜球和薄荷叶片放在杯上作点缀用。在每杯饮料内插上双吸管即可饮用。

西瓜奶饮口味清淡，是炎炎夏日的解渴佳品。

西瓜鲜果汁

制作方法

西瓜削皮、去种子、切成小块状；与蜂蜜一起放入果汁

机中搅拌；倒入装冰块的杯中饮用。

西瓜汁能清热解暑，去除胃肠积热，通畅大便兼利尿，夏天饮用效果极好。

此一果汁香甜可口，营养丰富，既可解渴又有益身体。

制作方法

西瓜削皮去子，切成块状。凤梨削皮洗净切成块状。依序将西瓜、凤梨、纯蜂蜜倒入果汁机中搅拌。倒入事先装冰块的杯中边搅拌边饮用。

香蕉牛奶汁

制作方法

香蕉 1 根，剥皮，切成数段。

依序将香蕉、牛奶 250ml、蜂蜜倒入果汁机中搅拌成汁。

倒入杯中饮用。

香蕉加牛奶，不但好消化而且营养高，每天早上喝一杯，保证一整个早上都可保持精神好，体力充沛的状态。

鲜蔗汁

制作方法

甘蔗半根先洗净，削皮、切成小段。使用榨汁机榨汁，倒入装冰块的杯中。加入柠檬汁即可饮用。

以纯甘蔗汁加冰块柠檬汁饮用，更可增强生津解渴、去燥除热的效果。最适合酷夏饮用。

柳橙柠檬汁

制作方法

柳橙 2 个用水洗净，榨汁。柠檬半个榨汁备用。将柳橙汁、柠檬、纯蜂蜜一起倒入搅拌杯中搅拌。杯中先加满冰块，将搅拌杯中果液倒入杯中，拌匀饮用。

健康苹果醋

健康苹果醋不但有整肠效果，同时还具有极佳的消除疲劳功效。

制作方法

苹果削皮，去核切成数小片，浸泡在盐水里约 20 分钟。取出再度用水洗一遍，然后放在干净纱布上去除水分。与冰糖、食用醋一起放入玻璃瓶中密封约 30~40 天。密封期间每天应打开搅拌 1 次。饮用时每次取 2~3 汤匙，加 50ml 开水、2 块冰块，搅拌后饮用。

清凉苹果果饮

原料：4—6 块冰块 20 毫升柠檬汁 20 毫升覆盆子汁
80 毫升苹果汁 80 毫升苦味柠檬汽水 1 片苹果（去核）

制作方法：

将冰块放入杯内，冰块的体积要占杯内体积的一半。

将柠檬汁、覆盆子汁和苹果汁倒入杯内，用长柄勺轻轻搅拌，再加入柠檬汽水，轻轻再作搅拌。

将苹果片切一开口，插于杯沿，插上吸管即可饮用。

橘子蜂蜜汁

制作方法

先将橘子（柑）剥皮，一瓣一瓣分开，取出果肉内的种子。将橘子、蜂蜜放入果汁机搅拌。倒入装满冰块的杯中饮用。

橘子蜂蜜汁不但可解渴降火，因果肉含丰富纤维，可促进大便通畅，因属寒性，一次不宜喝太多。

鲜李汁

制作方法

李子先洗净去皮去核。白砂糖先用开水溶化。将李子、糖水放入果汁机搅拌。倒入杯中即可饮用。

鲜李汁清凉爽口，具解酒醉功能，饭后饮用，助消化。

凤梨鲜果汁

制作方法

凤梨削皮、切成块状；放入果汁机中搅拌，倒入装冰块的杯中；倒入蜂蜜、柠檬，搅拌均匀饮用。

此一果汁不必过滤，可直接饮用，因含多量纤维素，故可促进排便。并可促进新陈代谢、消除疲劳，并且帮助消化生津止渴。

碳酸饮料

碳酸饮料漫谈

碳酸饮料(Carbonated Beverage)又称汽水(Aerated Water),是指加工时,在低温、低压条件下,充入二氧化碳,使二氧化碳气体溶于饮料之中。

碳酸饮料源于18世纪末的天然含气的矿泉水,以后这种带气体的矿泉水被加入了糖、香味剂等原料。19世纪30年代,人造碳酸水开始出现,并制成有柠檬、草莓、香草等香型的碳酸饮料。随着世界饮料工业的发展,碳酸被广泛应用于饮料的制造。19世纪末,可口可乐饮料开始出现,使碳酸型饮料成为世界软饮料市场中的佼佼者。

碳酸饮料中含有丰富的二氧化碳,饮用时,饮料在体内升温并降压,饮料中的碳酸迅速分解,逸出二氧化碳气体,伴随吸热反应,人即感到凉爽。因此碳酸饮料有清凉解暑的功能。

碳酸气体还能增强饮料的风味,饮用碳酸饮料时有舒适的杀口感。在调制鸡尾酒时,适当运用碳酸饮料,能使调出的混合酒更富有特色。

碳酸饮料的分类

碳酸饮料可按其原料不同分成：可乐型、果汁型、果味型和苏打水等几种类型。

可乐型碳酸饮料简称可乐型汽水或可乐，是用可乐果、柠檬酸、糖、焦糖色及香料等原料调制而成的一种饮料。其色为黑褐色，无沉淀，酸甜适口，风味独特。世界著名的品牌有可口可乐和百事可乐。

果汁型碳酸饮料是指原果汁含量不低于 2.5% 的碳酸饮料。分清汁型和浑汁型两类。前者澄清透明，无沉淀；后者浑浊度均匀。如桔子汽水、菠萝汁汽水等。

果味型是指以食用香精为主要赋香剂，原果汁含量低于 2.5% 的碳酸饮料。如柠檬汽水、橙汁汽水等。

苏打水是用苏打（Soda）为原料制成的纯碳酸饮料，不含有任何其他香味剂和糖分，可直接饮用。苏打水又是调制各种含气体饮料的必备原料。

可口可乐

可口可乐（Coca—Cola 或简称 Coke）是美国可口可乐公司生产的著名碳酸饮料。该饮料以可乐果为香料，用碳酸、糖、焦糖色、磷酸、精滤水等原料配制而成，其精确的配方至今秘不外传。

百事可乐

百事可乐 (Pepsi-Cola) 是由美国百事可乐公司生产的可乐型碳酸饮料，其配方及口味与可口可乐相似，但略有不同，至今其配方从未对外披露。

百事可乐创制于 1898 年，是美国一位药剂师凯莱布·布雷德哈姆 (Caleb Bradham) 根据可口可乐的配方仿制而成。

姜汁啤酒

姜汁啤酒 (Ginger Beer 或 Ginger Ale) 并非啤酒，是一种用生姜汁经发酵、调味而成的碳酸饮料，故又称为姜汁汽水。该饮料于 19 世纪初流行于英国，而后是美国，以后逐渐流传到世界各地。其口味略带姜汁辛香味道，无色透明，口感甜润，富有碳酸气体，是一种清凉、助消化、增进食欲的饮料。常用来单饮，或作为调制鸡尾酒的辅料。

其他碳酸饮料

Sprite	雪碧 (美国，柠檬风味)
7-Up	七喜 (美国，柠檬风味)
Soda Water	苏打水 (略带咸味的纯碳酸饮料)
Fanta	芬达 (美国，橙味)

碳酸饮料的饮用方法

饮用碳酸饮料一律要冰镇，或兑入冰块。可用水杯或果汁杯上桌服务。斟倒之前，应尽量减少摇晃饮料瓶，斟倒时应放慢速度，可分两次斟倒，以免泡沫溢出。成品碳酸饮料保质期可长达一年以上，因此可在常温下避光保存或冷藏贮存。

其他饮料

花粉饮料

以植物花粉为原料，经脱腥、提炼，配以蜂蜜、糖及其他调味剂等制成的饮料叫花粉饮料。主要产品种类有：花粉汽水、花粉汽酒、花粉口服液以及花粉晶。花粉饮料的色、香、味均具有花粉的特征，富含蛋白质和多种氨基酸、维生素及有益人体健康的微量元素，是一种良好的天然保健饮料。

乳酸饮料

以鲜乳、乳制品或大豆为原料，经乳酸菌或酵母发酵后，添加糖类、食用香精等配料制成的液状或糊状的制品，称为乳酸饮料。乳酸饮料具有营养价值高，容易被人体所吸收的优点。

蔬菜汁饮料

以新鲜蔬菜为原料制取的汁液或以蔬菜为原料，经压榨发酵后所得的汁液，再添加食盐或糖等配料调制而成的制品，统称蔬菜汁饮料。最常见的蔬菜汁饮料有番茄汁、黄瓜汁和

胡萝卜汁以及芹菜汁、甘蓝汁等。未经发酵的蔬菜汁饮料具有原汁、原味、原色的特点，而且营养价值高，物美价廉。

植物蛋白质饮料

以大豆、花生、杏仁等高蛋白质的植物原料，添加一定比例的水，经研磨、去渣、杀菌等工序制成的饮料，称为植物蛋白饮料。主要品种有花生乳、纯豆乳、杏仁奶及调制豆乳等。植物蛋白饮料具有风味清雅、口感滑润、营养丰富、易被人体所吸收等特点。

运动饮料

依据运动生理学的原理而设计制造的饮料称为运动饮料。运动员在训练和比赛中，由于机体代谢增加，体能和水分大量消耗，因此，需要及时补充各种能量和水分。20世纪60年代，以单糖、电解质和维生素为主要成分配制而成的“等渗饮料”，是运动饮料的主导产品。该种饮料与人体体液渗透压相等，饮用后能被人体迅速吸收，达到快速补充能量和水分的目的。

饮的宜忌

水与健康

水与健康的关系太密切了。身体中水的作用是，把营养连同水本身送到身体的各个部分，调节体温，又把身体消化吸收剩余的废料排出体外。

有机体是很奇妙的。一般地说，当感到口渴时，就是需要补充水分了。渴，就是需要“添加”水分的一个信号。但我们常常碰到这样的情况，有的人一天喝水量大，有的人喝水量小甚至一天不喝水。因为人体对水的需求和代谢有复杂的调节机能。一人每天的需水量，因气候、温度、身体状况和工作条件有所不同。一般情况下，一人每天要从体内排出约 2500 毫升水，绝大部分可通过饮水和食物补充，再加上食物中的蛋白质、脂肪和糖类在体内氧化产生的“代谢水”，即可保持水分收支平衡。但特殊情况应有所增减。如在高温环境下工作或生病发烧、剧烈吐泻会丢失大量水分，就需要及时补充。还有如吸烟者、多说话者、发热者、多吃盐者、多吃油者、多活动者、多汗者，还有养成多喝水习惯的人，总要多喝一些水。有的疾病，如糖尿病、腹泻病人，都比常人多喝水。除了肾功能不好或某些心脏病的病人，多喝水总是好的。

自然界的水,很容易受到污染而把一些疾病传给健康人,最常见的是伤寒、痢疾、病毒肝炎和各种寄生虫。为了防止疾病传染,最经济、最有效的办法是喝开水。但要是化学物质污染就必须通过治理才能解决问题。

怎样科学饮水

饮用水的酸碱度有一定要求(PH值6.5~8.5),水质过酸对胃肠道有腐蚀作用。1升水中钙和镁的总含量相当10毫克的氧化钙时称为硬度1度。水的总硬度低8度称为软水,8度以上称为硬水。一般来说,饮用硬度较大的水对人体健康是有益的。

不要把水反复烧开。一次性烧开的水,既可保存有益的微量元素,又可杀死病菌。如将水反复烧开,或将水长时间烧沸,不仅破坏了水中的有益元素,还会使致癌物质亚硝酸盐在水中的含量上升,长期饮用,有害无益。

喝水要定时为佳。养成早晨起来饮水的良好习惯。人由于睡眠长达8小时左右,而滴水未进,加之尿液的形成和出汗等生理性耗水,造成人体内缺水。而水占人体血液的90%,人体缺水会使血液浓缩,流速减慢,代谢产物积存。起床后喝适量的水,还有预防高血压、脑血栓、脑溢血等作用。饭前半小时内不宜饮水。因为水会冲淡胃液,影响消化,亦会降低胃液的杀菌效能,有碍健康。

喝水切忌暴饮,否则,体内水容量激增,会加重心脏负担,容易引起心脏病发生。劳动及剧烈运动时,出汗过多,在

开水中适量加些食盐，可维持体内电解质的平衡。

不饮生水。生水不仅含有大量的致病菌，能传染疾病，而且不容易被人体吸收。

不宜饮雨水。空气中常有不少灰尘，即使是山区也不例外，而在闹市空气中的尘埃就更多了，还常有各种致病菌、病毒、寄生虫卵等病原微生物。当雨水从天降落时，雨水把它们携带下来。

不宜直接饮用自来水。所以，经消毒后的自来水中，仍留有一定的细菌，不要直接饮用。

大量出汗后应喝加少量食盐的开水，以达到消暑解渴的目的。

饭前大量饮水会冲淡胃液，影响对食物的消化吸收。因此饭前饮水不宜过多。

起床后适量多饮点水，可补偿一夜之间水的消耗，同时对预防高血压、脑溢血、脑血栓的形成等变有一定的作用。

牛奶的科学

忌文火煮。用文火煮牛奶，会使牛奶中的维生素受到空气中氧的破坏。旺火煮牛奶很容易溢出来，开后立即离开火，然后再放火上烧开，几放几落，反复三次，这样能保持牛奶中的丰富营养成分，还能杀死牛奶中的布鲁氏杆菌。

煮奶时间忌过长。

目前牛奶经过科学灭菌封闭包装，可以直接饮用，如愿喝热奶可采取隔热加温的方法，将鲜袋奶放进热水中5分钟

即可，这样可保留更多的营养素。

忌阳光晒。长时间的太阳照射会破坏牛奶中的营养成分，甚至变质。阳光照射 2 小时，牛奶中的核黄素可损失一半，而核黄素被阳光照射转化成的荧光黄素还可进一步破坏维生素 C，所以牛奶要避光，更不能长时间暴晒。

忌放糖煮。在加热时放糖是一种不科学的做法。因为牛奶中含赖氨酸，白糖中含有果糖，这两种物质在高温下会形成结合物果糖基赖氨酸。这种物质不但不能被人体消化吸收，对人体还有一定的毒性，所以牛奶加热时千万不要加糖。若想喝加糖牛奶，可以等牛奶稍放凉后再加糖。

牛奶忌与橘子同食。牛奶在胃中，在胃蛋白酶和胰蛋白酶的作用下分解，然后进入小肠才能被吸收。如果饮奶同食果酸较高的橘子等水果，奶中蛋白质与果酸和维生素 C 发生复杂的生化反应而凝固成块，这样会影响奶中蛋白质和橘子中维生素 C 等的消化吸收，而且还会出现腹胀、腹痛及腹泻等不良反应。

牛奶忌加巧克力。牛奶含有丰富的蛋白质和钙，巧克力被称为能源食品。一起吃时，牛奶中的钙与巧克力中的草酸结合，形成不溶的草酸钙，人不但无法吸收，时间长了还会出现头发干枯、腹泻、缺钙和生长发育慢的现象。因此，喝牛奶和巧克力的时间要分开，喝牛奶时最好吃些饼干、面包之类的碳水化合物。

忌长时间用保温瓶装牛奶。牛奶、豆浆里含丰富的蛋白质，是细菌的良好天然培养基。细菌长期存放在保瓶里的牛奶中快速繁殖而使牛奶变质。人喝了这种变质牛奶、豆浆，容

易出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等中毒症状，影响身体健康。所以，牛奶、豆浆宜现煮现饮，不宜长时间存在保温瓶内。

忌用塑料容器盛牛奶。塑料容器盛牛奶，会破坏牛奶的营养成分，降低营养价值。因为，盛于塑料容器内的牛奶，光照 24 小时，牛奶中的维生素 C 全部破坏，维生素 B₂ 也减少了。因此，塑料容器不宜盛牛奶，应选用有色玻璃容器，避免光照为宜。

忌食用受潮变硬的奶粉。

夏季忌饮冷牛奶。夏季气温高，牛奶是细菌的良好培养基，煮沸后的牛奶降温后数小时，就会被细菌污染并繁殖，饮用后易引起肠道疾病。因此，夏季不宜饮冷牛奶，还是饮热牛奶为好。

鲜牛奶不宜冰冻。牛奶冻结时，游离水先结冻，牛奶由外向里冻，里面包着蛋白质、脂肪、钙等矿物质。随着冰冷时间延长，里面物质含量相应增高，这时的奶如切开看，外面颜色浅，里面颜色深（黄色），这种状态导致解冻后奶中蛋白质易沉淀、凝固。一般牛奶保存在 10℃ 以下即可，能在 2~6℃ 保存更好，太冷则发生上述不良现象。

牛奶忌和豆浆同煮。牛奶和豆浆都是营养价值较高的食物。有人以为，牛奶和豆浆混合煮后饮用，可以起到互补作用，提高营养价值。其实，这并不科学。因为，豆浆中含有的胰蛋白酶和抑制因子，能刺激胃肠和抑制胰蛋白酶的活性。这种物质，需在 100℃ 的环境中，经数分钟才能被破坏。否则，未经充分煮沸的豆浆，食后易使人中毒。而牛奶若在持续高温中煮沸，则会降低牛奶的营养价值。所以牛奶和豆浆不宜

共煮。

忌用牛奶送服药品。牛奶及其奶制品中，均含有许多钙、铁等离子，这些离子和某些药物（如四环素类等）能生成稳定的络合物或难溶性的盐，使药物难以被胃肠道吸收，有些药物甚至被这些离子所破坏。

酸奶忌加热后食用。酸奶是用新鲜牛奶加入活性乳酸菌经过发酵制成。它保存着鲜牛奶丰富的蛋白质、脂肪和钙等一切营养素。酸奶中的蛋白质由于受到乳酸菌的作用，成为微细的凝乳酸钙，更易为人体吸收。而酸奶经过煮或蒸后，它的物理性状就会发生变化，使其特有的风味消失，营养价值也下降了，起特殊作用的乳酸菌会全部被杀死。

碳酸饮料三不宜

胃疾患者不宜饮碳酸饮料，患有胃及十二指肠溃疡的病如果饮用，二氧化碳气体会使胃肠的压力增加，容易造成胃及十二指肠球部溃疡穿孔。

吃饭时不宜饮。二氧化碳会影响胃蛋白酶的产生，使消化功能相应减弱。

饱餐后也不宜。一般情况下二氧化碳可从胃的进出口排出，但当食物过多时胃通道受阻使胃壁膨胀，严重者有可能引起胃破裂。

科学饮咖啡

煮咖啡忌时间过长。为了使其香味不变，咖啡不宜长时

间地沸煮，因为蒸汽泡会携带部分芳香物质，并聚集在咖啡表面，形成泡沫，烧开后咖啡继续沸煮，会导致泡沫被破坏，使芳香物质随蒸汽跑掉。最好是在咖啡烧好后马上饮用，否则，放凉了其泡沫也会被破坏。

喝咖啡忌浓度过高。借助于高浓度的咖啡来刺激大脑和神经，以求提神驱困的做法弊多利少。人在饮高浓度的咖啡后，体内肾上腺素骤增，以致心跳频率加快，血压明显升高，并出现紧张不安、焦躁、耳鸣及肢体不自主地颤抖等异常现象。长此以往，会影响健康。所以喝咖啡忌浓度过高，以每杯咖啡浓度不超过 100 毫克为宜。

喝咖啡不宜放糖过多。饮咖啡时，适当放点糖可增加咖啡的味道。但是，若放糖过多，则会使人没精神，甚至使人感到十分疲倦。原因主要有两点：一是咖啡进入人体后，其本身会消耗体内的某些矿物质，而这些矿物质在体内把摄入的碳水化合物转化为葡萄糖的过程中，是不可缺少的；二是饮咖啡时，加糖过多，会反射性地刺激胰脏中的胰岛细胞，分泌大量的胰岛素，而过量的胰岛素能降低血液中的葡萄糖含量。一旦血糖过低，就会出现心悸、头晕、肢体软弱无力、嗜睡等低血糖症状。

喝咖啡的利弊

咖啡是用咖啡豆制成的饮料。因加工不同，分成精制碎咖啡、速溶咖啡、无咖啡因等几种。咖啡含有少量营养成分。以精制碎咖啡为例，每 100 克中含蛋白质 0.2 克脂肪，脂肪

0.1 克，碳水化合物 0.4 克，钙 3 毫克，铁 0.1 毫克。这些营养素对人体营养需要是无足轻重的，不需依赖咖啡来供营养。大家喝咖啡是因为它能提神，这一作用主要来自咖啡因。咖啡因可以兴奋中枢神经系统，可解除疲劳，提高工作效率。

美国等西方国家的咖啡消费量非常大。因此，许多科学家对咖啡对人体的影响做了大量研究。最近的研究表明，适量饮用咖啡（5~6 杯/日）并不会使胆固醇升高，因此也就否定了以前认为咖啡可能增加冠心病的说法。而且，人类饮用咖啡有悠久的历史，因此我们可以放心地饮用。当然，极个别的人短时间内饮用过浓过量的咖啡，也会造成胃肠不适和兴奋过度。

夏天宜饮温热饮料

人们以为夏天吃冷饮最好。其实，吃温热性饮料比冷饮的效果更好。

因为盛夏或人们劳动、运动时，体内温度升高，如果图一时凉快，吃过量的冷饮，胃肠道血管会因强烈冷刺激而收缩，减少腺体分泌，导致食欲下降，消化不良、肠胃炎等病症。实验证明，温度为 25~30℃ 的饮料，能较快地渗透到粘膜组织，使脱水的细胞迅速补充到水分而恢复平衡，使机体徐徐降温，从而解除热渴感。所以，夏天人们吃温热性饮料比吃冷饮解渴。

美

容

美容技法

面部的魅力部位

美容化妆是为了突出优点、弥补缺陷、美化形象。化妆的要领有两点，一是发掘被化妆者的魅力所在，并将其突出、强调；二是选择合适的化妆品。

皮肤好，是一个很大的优点。决定皮肤好坏的主要因素是遗传，若你从父母那里继承了好的皮肤，一定要好好爱护，坚持对皮肤进行保养和按摩，使其充满活力，细嫩润泽。

有人皮肤不好，却有一双漂亮的眼睛，眼睛会说话，明眸善睐，它会使得你的整个脸部都生动起来。

秀美的眉毛也是脸部突出的风景。

丰满圆润的嘴唇，更具有魅力。这样的嘴唇，即使涂上清淡颜色的唇膏，也会光艳醒目。你若生有柔软的厚嘴唇，应该为它庆幸。

鼻子居于面部的正中，在面部很突出、醒目。如果你的鼻形好，要加倍发挥这个优势，学会利用它增加你的美感，从而使其它缺陷得到掩饰。

有人前额饱满、高低适中，却自认为前额太高，用“刘海儿”遮起来，这真是大错特错。天庭圆润无疑是一种女性美，既然有这么美的前额，就一定把它露出来。如果发际线

也很美，不防把头发束起来，让发际充分显示魅力。

人人面部都有最具魅力的部位，在镜子面前仔细端详自己，就会惊喜地发现它们。再在美容化妆时刻意修饰它，便会令人发现你独特的美。

化妆程序（1）

日常生活中的美容化妆清细、淡雅、不留痕迹，给人以自然的美感。可分7个步骤进行，即抹底油、涂底色、修筛眉眼、画鼻侧影、刷腮红、涂口红、扑粉定妆。

抹底油在化妆中是非常重要的，它不仅能封住面部毛孔，防止油彩或脂粉等化妆品渗入皮肤，造成皮肤过敏，还能起到滋润皮肤的作用，使化妆的底色能在皮肤上涂得又匀又薄。

底油多选用油基性护肤品和乳化性护肤品，含油脂量极少的水基性护肤品，不宜作化妆底油用。

抹底油的方法是，先将面部清洁，取适量护肤霜分别点在额头、两颊、鼻头和下巴上，用食指和中指的指肚将护肤霜均匀地涂在脸上，抹底油时，手的运动方向是自下而上、从里向外，待抹匀后，用双手手掌轻轻地拍打面部，直到护肤霜被脸部全部吸收为止。如果涂完底油后，手指触上去发滑，说明量太多或没完全涂开，能让护肤霜宛如皮肤上自然形成的皮肤膜，那就最理想不过了。护肤霜涂得好坏将直接影响到化妆效果。

有人喜欢用清洁霜做底油。用清洁霜做底油时，先将适量清洁霜均匀地抹在脸上，并轻轻按摩（如同洁面一样），使

脸上的污垢吸入清洁霜内。然后用棉球将清洁霜轻轻地擦去。再用蘸了爽肤水（或收缩水）的棉球轻轻地拍打脸部及颈部，以调整皮肤表面酸碱度，收敛皮肤毛孔。这样处理后的皮肤进行化妆，能收到抹底油后化妆的同样效果。

化妆程序（2）

底色是妆面的基本颜色，也叫基调。涂底色又叫底色、涂粉底。涂底色通常都用粉底霜。

粉底霜是由“油分”、“水分”、“颜料”三种成分组成的化妆品。

膏霜状粉底霜，形态如雪花膏，油分的比重较大，有光泽，有张力，涂后在脸上形成一层覆盖力强且牢固的薄膜。

液状粉底霜，水分的比重较大，化妆后显得湿润、娇嫩、清淡、自然。

粉状粉底霜，亦称固体状粉底霜，以“颜料”即粉体为基调，用特殊方法把粉体油分和水分包裹起来成为湿粉，再制成固体。使用后有干爽、轻柔、细腻的感触，使用方便。

选择粉底霜要掌握以下三条原则：

不同的皮肤应选择不同的粉底霜。油型皮肤的人应选择液状粉底霜或固状粉底霜；干型皮肤的人应选择膏状粉底霜；脸上雀斑等色素较多的人，应选择遮盖力强的膏状粉底霜。

不同的肤色应选用不同颜色的底色。要选最接近自己肤色的粉底霜作为底色。选择的方法是将粉底霜涂在脖子上或手腕内侧，看颜色是否与肤色一致。涂完粉底霜后切不可出

现脖子是脖子，脸是脸的现象，那样，会给人以戴了假面具的感觉。皮肤白嫩的人可以不涂粉底霜。肤色黑的人不能涂白嫩的底色，那样效果只能适得其反。

不同的环境应选用不同基调的底色。白天，由于自然光的因素，底色应涂得淡一些，灰一些，尽量接近自然肤色，而且底色涂得越薄越匀越能达到天衣无缝的效果；晚上，由于灯光的影响，底色可适当红一些，鲜艳一些，也可适当涂得厚一点；出席郑重场合，化妆时应选用有光泽、有张力的膏状粉底；夏天，为了避免掉妆，宜选用乳剂粉底。

具体操作方法是：在清洁面部，抹了面部底油之后，取适量粉底霜，分别点在额头、下巴、两颊、鼻尖等处，用食指、中指和无名指三个手指的指肚从眼袋处开始轻轻地将粉底霜拍匀，额头少拍一点，鼻子两侧油脂分泌多的地方，也要少拍一点，眉弓和眼袋等容易干燥处要多拍抹一些，造成平滑感。颈部、颌底、耳旁也要抹匀，不要给人造成假脸的印象，如果选用较稠厚的粉底霜，可用一块圆形小海绵进行涂抹，这样容易抹得均匀。粉底霜是起遮盖作用的，不应让皮肤吸收，因此在涂粉底霜时，手式应从上到下，边蹭边拍打。粉底霜应涂得匀而薄，涂好后，用手指轻轻地拍打面部，使底色与皮肤融为一体，看上去就和皮肤一样。涂粉底霜切忌像涂护肤霜一样在脸上来来回回的搽，这样搽法一来不能涂匀，二来容易掉妆。

均匀地涂完底色后，如果脸上的皮肤是油亮亮的，可以用一张纸巾轻轻地贴在脸上，将油吸去，等脸部完全干燥后，再继续化妆。

化妆程序 (3)

刷腮红。脸颊是流露真实感情的部位，情绪起伏时会产生较明显的颜色变化，也是显示健康美貌的焦点，因此，在化妆中，腮红的作用是多方面的。首先，红润的面颊是健康的标志。化妆时，在面颊以及与之相连接的眼窝等部位，造成一个红晕区，使整个面部显现一种健康、自然的肤色。在生活妆中，腮红还起着很重要的装饰作用，它不仅能使人的整个面部精神起来，起到一种装饰、强调的作用，同时，腮红又能与唇红、服装色彩协调与呼应。另外，巧妙地使用腮红，还能矫正脸型，掩盖面部的某些缺陷。

腮红的颜色有橙红、粉红、朱红、砖红、浅玫瑰红、棕红、桃红等。腮红色彩的确定，要根据场合、目的以及化妆的方法来选择。当你为了表现脸色健康时，应该用砖红、浅棕红、浅玫瑰红、粉红，而不要用太鲜艳的红色。当你想用腮红作为阴影色时，根据“暖色向前、冷色退后、浅色凸起、深色凹下”这种视错觉原理，可以用偏冷的、偏深的颜色作为脸部的阴影色，如棕红、深玫瑰红等。当你想用腮红作为装饰，强调面部的时候，可以选用明亮、鲜艳的暖色。另外，选择腮红的颜色还要根据自己的年龄，一般自然色或粉红色适宜脸色红润的年轻人或化淡妆用；玫瑰色适宜于成熟女性，它能提高肌肤亮度，优雅型化妆用它效果较佳；橙色适宜于年龄大些的女性，它有消除皮肤晦暗状态的作用；红色最适宜骨骼轮廓鲜明的成年人脸型。

腮红应涂在什么地方，这要因人而异，一般认为腮红的标准位置应涂在人们笑的时候脸蛋高起来的地方。先在面部两侧一笑就隆起来的位置涂上一点儿腮红，用刷子或海绵块朝上向两边鬓角晕染，直至耳根部，朝下向嘴角处晕染。腮红的中心应该浓一点，四周要淡一些。朝四周匀开时，要把握越朝外越淡，一直到和周围的底色完全融为一体为止。涂好腮红后，要离镜子远一点照一照，看看两边脸颊是否对称，是否体现了健康血色。

腮红的形状有圆形、条形、椭圆形、长形等，通常圆脸或脸较胖的人，腮红应涂得稍长一些，腮红应涂在鬓角处，用刷子或海绵晕染时，可竖着晕染。长脸形的人，腮红则宜涂成偏圆或椭圆形，涂时可横着晕染。颧骨宽大凸起的脸形，腮红位置应移到眼睛至颧骨的“眼窝区”。总之，腮红的涂法并没有定式，应因人而异，以达到面部平衡之目的。

化妆程序（4）

完成了上述各道工序后，化妆基本上就结束了，但对于有些人来说，还需要有一道工序。

定妆。有的人化完妆后脸上油光光的，有些颜色过重，给人不自然的感觉，这时扑上香粉就可以明显冲淡过重的色彩，使之变得柔和。扑定妆粉要薄，切不可涂得满脸白乎乎的像挂了一层霜。应先把香粉沾在粉扑上，用手仔细揉一揉，然后从皮脂分泌最多的鼻侧开始扑起，薄薄地扑上一层，多余的香粉要用面刷拂掉。有的人汗液和皮脂分泌较小，属于这

种皮肤的人不宜扑定妆粉，在皮肤晒得很黑的情况下，也不用扑粉定妆，一来晒黑了的皮肤表面干燥，应人工补给水分使之湿润；二来黑黑的皮肤上挂上一层白霜很不自然。面部纹多的人也尽量少用香粉定妆。还有，那些追求光泽化妆效果的人，更不必定妆。

当你化完妆后，要站在大镜子前照一照整体，看衣服的色彩、风格与你的化妆是否协调，看头发所占的比重是否合适。记住，你永远是个整体。

补妆与卸妆

补妆

补妆的方法是很简单的，你只要准备一小包化妆纸，一小包吸油纸，一个粉饼，一双口红就够了。将这些东西放在皮包内，当你觉得自己的面孔有点油腻，或发现口红脱落的时候，就可以进行补妆了，程序如下：

用化妆纸吸汗。

用吸油纸吸油脂。

用粉饼轻扑在吸过油的皮肤上。

补妆时，只用粉饼是不够的，这样会使脸上的粉底结成块，这是由于粉与油结合在一起的缘故。所以一定要先将油吸净，再扑粉。

卸妆

将脸上的化妆品除去即是卸妆，由于脸上的化妆品有的油脂及色素很多，单用清水及洗面奶等也不一定能洗干净，所

以在用水洗脸之前要先卸妆。其方法如下：

除去眼部的假睫毛。

用清洁霜在脸部四周抹匀，再用化妆纸将清洁霜抹净，此时脸上的脂粉就随着清洁霜而脱落。

用专门卸除眼部化妆品的清洁片，卸除眼部四周的化妆品。

再用水及洁面用品洗脸。卸妆时最需要注意的是，眼睛与脸部不可同时用纸卸除，所用化妆纸要折叠整齐，一张一张使用。

让十指修长的技巧

浅肤色调、浅红或灰褐色的指甲油，会使指甲看起来修长，手指纤细；深或暗色当然就有相反的效果，因此它们对短而方的指甲是绝对不合适的。

方形扁平的指甲，擦指甲油时两侧留点空隙不涂，看起来就会显得修长一点。可以用棉棒沾点去光水将指甲周围轻擦一下。

圆形的指甲看起来有点笨拙，将指甲留长则看来较高雅。

窄指甲的修饰重点是使指甲看来宽一些。指甲长度适中者，擦指甲油时不要擦指甲根部的半月弧，否则会使指甲看起来更宽。

自我美容按摩法

对于后悔当初没对皮肤加以保养的人，可以坚持作自我美容按摩，来对皮肤进行加倍呵护。天长日久，会收到明显

的效果。

按摩前认真清洁面部，将头发用发带系在脑后，在面部均匀地涂上按摩膏或润肤霜（用量要多些，避免因按摩而出现皱纹）。

将按摩膏由下巴涂到脖根，用手背轻轻拍打颌下面的皮肤。四指并拢，两手交替从脖子的下部按摩至颌角后停止。

按摩下颌。将食指、中指、无名指并拢，从下颌尖开始，沿着下颌边缘慢慢向两边按摩至下颌角内侧转而向上，自然停止。

按摩口周围。用食指或中指的指肚在嘴唇周围做环形状按摩，轻而徐缓，可使嘴角不易下垂。

按摩面颊。用中指和无名指的指肚从嘴角上方的鼻唇沟处开始，沿着颊窝边轻柔地打旋，边斜向颧骨方向按摩，至耳前止。然后再从鼻唇沟部位开始，位置高于刚才的起点，沿着面颊向颧骨、太阳穴下旋转按摩，并用指肚轻拍两颊的肌肉，连续数次，使面颊肌肉结实，不易松弛。

按摩鼻部。大拇指抵住下颌角，用中指的指肚从鼻翼两侧作八字状向上按摩至鼻根处再分别向眉头作斜向横行按摩，在眉弓处逐渐停止。

按摩前额。两手的大拇指分别按住太阳穴，用中指的指肚从眉毛中间向上按摩至发际线，顺着发际线滑揉至太阳穴止，然后从额部中央向两旁成圈状按摩。

按摩眼部。眼部皮肤特别细嫩，宜用眼霜来按摩，用中指的指肚在上下眼睑轻揉地作环状按摩。

按摩完毕用面巾纸轻轻地擦掉按摩膏。用拧掉水的热毛

巾敷一会儿，再揩掉按摩膏，效果更好，千万不可用面巾纸或毛巾使劲擦皮肤，这样会损伤皮肤，使按摩前功尽弃。

注意事项：

按摩方向不可逆行。要记住手指的动作与皱纹成直角，因为皱纹与肌肉的走向成直角，手与皱纹成直角就是顺着肌肉的生长方向运动。按摩方向错误会导致皱纹加速生长。

手的要领是用指肚在皮肤上轻轻的打旋。面部皮肤的按摩不同于身体其他部位的按摩，动作要轻，轻到再轻就无法按摩的程度最好。

眼角、嘴角要特别对待。因眼角和嘴角是被一种叫做括约肌的环状肌肉包围着，因此其皱纹呈放射状。按摩时需顺着肌肉的走向从两侧轻轻按摩括约肌，按摩眼角动作尤其要轻。

切忌来回地按摩。如实在有来来回回按摩的顽固习惯，不妨擦好按摩霜，轻轻拍打，或用热毛巾在脸上热敷 30 秒钟，也能收到按摩的效果。

按摩时间可长可短，根据自己的需要及生活规律来掌握，但必须持之以恒。

面部经络按摩

经络、脏腑、皮肤之间的关系是相互联系、密不可分的。经络内连于脏腑，外连接四肢与皮肤，在人体中，通达全身的经脉、络脉都汇聚于面部。进行头、面部经络按摩，不仅可以健美皮肤，而且可以调理脏腑，通经活络、益脑健身。

进行面部经络美容按摩,对皮肤本身的好处有以下几点:
升高皮肤温度,促进血液循环,使氧气和营养物质涌向按摩部位。

保证皮肤组织新陈代谢的正常进行,有利于排泄废物及二氧化碳,增强细胞再生能力,避免皮肤角质层增厚及在皮肤表面堆积。

调节皮脂腺和汗腺的分泌。皮脂和汗液的增多,能够减少皮屑和皮肤干裂,使积存于毛孔的污垢易于除去。

刺激皮肤弹性纤维组织,缓减肌肤疲劳,减少面部过多的脂肪,以保持皮下脂肪的正常厚度,减少皱纹,防止皮肤松弛,使面肌匀称延缓皮肤衰老。

调节过度紧张的神经,消除眼部等处的疲劳,使之得到休息,达到安神养身之目的。

促进皮肤对各种营养护肤品和药物护肤品的吸收,营养皮肤。

推法:

用手指罗纹面着力于面部的一定部位上,作单方向的直线或弧线移动。推法可分为分推法和合推法。分推法是用双手手指罗纹面自面部的中央部向不同方向推开。分推要求两手用力均匀,动作协调一致。合推法是用双手手指罗纹面自面部两侧向中央部合拢。两法常配合应用。这样可以疏经活络,健脑宁神,并可缓解肌肉组织痉挛,使其放松,毛细血管扩张,改善血液循环。

摩法:

用双手指端或手掌,在皮肤表面作环形平滑运动,手法

适中，不宜急，不宜缓，不宜轻，不宜重。这种方法可使面部表皮死细胞脱落，改善汗腺与皮脂腺的功能，加速淋巴和血液的流动，良性刺激末梢神经。

揉法：

用手指指端在面部的一定部位或穴位上做轻柔缓和、小幅度的旋转、滚动、摩擦等动作，揉法与摩法有一定区别，揉法着力较重，操作时固定一部位，并带动该处皮下组织；而摩法只在体表环旋、抚摩，并不带动皮下组织。两者可以结合应用。

揉法具有疏通经络、消除肿胀、调节新陈代谢、增强面部肌肉弹性的作用。

按法：

按法是用手指罗纹面着力于面部或肢体某一部位或穴位上，逐渐用力下压的手法，要求按压方向垂直，力量由轻到重，稳而持续，使刺激充分透达皮下组织的深部。此法具有较强的刺激性，常与揉法合作，称为按揉法。

按法可扩张血管改善组织的血液供应，使机体内氧化作用增强，还能消除淋巴管内的瘀滞状态，增加组织的营养而消除水肿。

拿法：

拿法是用拇指与食指、中指、无名指配合，拿捏松弛的肌肉（如颈项部）和软组织的一种动作。操作时，要求各指指腹拿住肌肉，进行一紧一松的拿捏。手法要轻而灵活，力量适中。拿法可行气活血、疏通经络，使松弛的肌肉恢复正常，促进新陈代谢，促进细胞再生能力。

擦法：

擦法即用手指罗纹面或掌心附着于皮肤表面某一部位，进行直线来回的摩擦，擦时用力不要太大，动作要均匀连续，用力要稳。

擦法对皮肤及皮下穴位有柔和温热的刺激作用，具有温经通络、行气活血的作用。

按摩体操

第一套按摩手法：

a. 双手中指、无名指并拢，由印堂穴开始在整个额部，向左右两边打圈至两侧太阳穴，最后中指点按太阳穴。

b. 右手中指点按右边太阳穴，随后双手的中指和无名指并拢，双手呈 90 度角，由右向左，上下交错地在额部轻抹，到达左边太阳穴后、两手交换，以同样手法返回右边。

c. 双手中指同时点按两侧太阳穴，随后双手中指、无名指并拢，同时在两侧太阳穴揉 3—5 圈后再点按穴位。

d. 双手中指同时点按两侧太阳穴，随后双手中指同时沿下眼眶打圈至攒竹穴，中指点按穴位，最后由并拢的中指和无名指向左右两边沿眉毛上缘横向拉抹至两侧太阳穴。

e. 双手中指，无名指并拢，同时由两侧迎香穴揉圈，经过面颊至太阳穴，双手中指点按两侧穴位；由地仓穴经过面颊至听宫穴并点穴；由下额沿下颌至翳风并点穴。

f. 双手中指与无名指并拢，同时在下颏处揉圈。

g. 双手中指与无名指并拢，同时由下额绕嘴部两侧轻抹

至人中，无名指再反向返回下额部，人中处仅留中指。

h. 双手中指或中指与无名指并拢在鼻翼处经过鼻窝向外打圈。

i. 双手中指同时沿鼻梁两侧上、下擦。

第二套按摩手法：

a. 双手叉于额中部，两臂用力同时向左右两边拉开，使两手手掌平铺在额部，继续向两边拉抹直至双手中指点按在太阳穴上。两手掌心相对，紧贴皮肤向下轻推，经面颊到下额，两手重叠，轻托下额。两臂带动手掌向斜上方拉开，使双手中指点按地仓穴。向上移动中指点按迎香穴。再向上移动中指点按攒竹穴。

b. 在额部，双手中指、无名指并拢，同时左右横向交叉轻抹，方向为由右至左，再返回到右。

c. 使用双手小鱼际分别在额中部、两侧额部由下向上至前额发际，进行3—5次的拉抹动作随后双手手掌分别在左右面颊做由里向外的横向抹开动作。

d. 双手中指、无名指并拢，同时点按两侧太阳穴，随后向下轻推并沿眼眶打圈3—4次，最后终止于攒竹穴，双手中指点按穴位。双手转动使掌心朝向美容师，食指由攒竹穴正上方的前额发际处向下轻抹与中指汇合然后双手中指、无名指同时沿两眉棱拉抹至太阳穴并点按穴位。

e. 双手中指、无名指并拢，分别在两侧嘴角、颞部同时做以下动作：先揉3圈，再用除拇指以外的4指依次对皮肤弹扣。

f. 双手手掌平铺在皮肤上，由额前中部发际开始，以额

部向下轻推抹，使中指点按两侧迎香穴，随即双手手掌紧贴面颊皮肤向两侧横向拉抹开。

g. 双手大拇指与中指分别由鼻翼经面颊到耳上；由嘴角经面颊到耳中；由下颏经下颌到耳根，对皮肤和肌肉做快速捏提。

h. 双手中指、无名指并拢，两手手指相对，分别在额部、面颊、下颌处做按压向两边微小拉开、随即弹起的动作。

i. 右手扶住头顶，左手托住下颏，轻轻抱住头部，做静止性震动动作，而后双手交换位置重复操作。

美鼻标准

作额部与上颚的连线，并垂直于地面，与此垂线呈 30° 的鼻梁是理想的高度。

通过鼻孔作上述线的连线，所形成的角度称“上向角”，其标准为 $\geq 90^\circ$ ，正面观时，以能看到部分鼻孔为好。

突出角为 $30^\circ \sim 33^\circ$ 是美鼻子的高度，鼻根部（最低部）鼻梁的高度女性为 $10 \sim 13$ 毫米。

鼻尖是“美鼻”的精华部分，尖尖的形态不好就是再好的鼻梁也是枉然的。理想的鼻尖形态应稍窄，并略呈圆形。

鼻梁是指从鼻根到尖端的近端，这一段宽度一般为 $10 \sim 12$ 毫米，对亚洲人来说，男性鼻梁应呈直线型挺拔，轮廓清晰，女性鼻梁应呈微凹型，秀丽纤巧，鼻尖微翘。

两个鼻翼的宽度之和与两眼内眦间距离相等。鼻翼如果过于宽大，则使整个鼻子缺乏立体感。

位置：鼻子位于脸的中央，它的垂轴与两眉的横轴垂直，从发际到眉毛，从眉毛到鼻底，从鼻底到下颌缘的距离也大致相同。

鼻外部的构造分为鼻根、鼻梁（背）、鼻尖三部分。

鼻根为骨性部分。由两块鼻骨和上颌骨、骨鼻突构成、鼻梁位于鼻根与鼻尖之间，由左右两块鼻侧软骨构成。鼻尖为鼻的末端部分，由两块鼻翼软骨组成。每块鼻翼软骨各有一个内侧脚和外侧脚，两个内侧脚在鼻尖下方形成鼻小柱和鼻尖支架；两个外侧脚在鼻尖的左右分开，构成两个鼻翼。

鼻的内部是由鼻骨、鼻背软骨、鼻尖软骨和鼻翼软骨等组成。

鼻子的基本型：

希腊鼻：维纳斯的鼻子就是美的代表，鼻根部（内眼角连线中点最低的部位）稍微凹陷，鼻梁挺拔。

罗马鼻：或称钩鼻、驼鼻。鼻根部凹陷稍深，鼻梁部的鼻骨处形成一段隆起，然后呈直线向下或延续为轻度的曲线。

犹太鼻：鼻根部凹陷较深，鼻梁变曲程度较大、且突出，鼻尖较尖，并略向下，也称驼峰鼻。

波形鼻：鼻梁呈波状，鼻骨、鼻背软骨等处凸凹不平，鼻尖部亦隆起。

狮子鼻：鼻根部较低，鼻翼较大而饱满，正面观可见全部鼻孔，鼻头隆起，非洲黑人具有这种典型的狮子鼻。

鞍鼻：鼻根低平，呈鞍状曲线移行至鼻尖。东南亚、广东这类鼻子较多。

蒜头鼻：鼻尖膨大呈球状，鼻尖软组织肥厚是形成这种

形态的原因。

鼻子的修饰

鼻子居于面部正中，它像一条中轴线，在面部起着承上启下、平衡左右的作用，地位突出、醒目，在较大程度上影响着人们容貌的美与丑，遗憾的是，要移动或改变鼻子的形状却不容易。

鼻梁低的人，往往脸扁平，缺乏立体感；鼻梁高而挺直，使眼睛凹下，加强了脸部的层次感。鼻子长，脸型就偏长；鼻子短，脸也显短；微翘的鼻，使人感到可爱；相反，向下勾的鹰鼻，给人以凶相。

用画鼻侧影的方法可以对鼻子进行修饰。鼻侧影不仅会使鼻梁显得高而挺拔，而且会使内眼角显得凹陷，使眼睛更富有神采，使脸部阴暗对比强烈，更富有立体感。因此，在生活化妆中，往往将画鼻侧影作为修饰或矫正脸型的一种手法。但是，不是所有的人，所有的场合都要画鼻侧影。比如鼻梁本来就很高、眼窝深陷，或鼻梁窄以及两眼间距离近的人都不适合涂鼻侧影。

鼻侧影的颜色要与肤色、眼影色统一协调，面部其它部位化妆的颜色较丰富，而鼻侧影的色彩运用，相对来说就有一定的局限性。我们画鼻侧影的目的是为了使鼻梁显高或改变鼻子不理想的部分，要求真实、自然，避免虚假。因此，画鼻侧影时决不会用那些鲜艳的颜色。在化妆时，我们面部的底色往往是带有红、黄、白成分的暖色调，所以鼻侧影的颜

色最好也是暖色，但要比底色暗一些。一般用浅棕色、棕灰色、土红色、褐色、紫褐色眼影粉画鼻侧影，容易达到自然的阴影效果。比如在用紫色涂眼影色时，鼻侧影涂紫灰色或灰褐色则能与眼影衔接自然。涂鼻侧影的方法是在内眼角处点上一点影色，用指尖向眉头、上眼睑、鼻尖两侧晕染，颜色要完全晕开，眉头处和眼影融为一体，鼻翼两侧渐渐地淡化。

隆鼻术

隆鼻术是将塌鼻抬高的一种手术。其基本方法是在鼻部塌陷部位充填一些材料，使其抬高到合适的程度。

常用的充填材料有：自体骨，如肋骨、肋软骨；异体骨，如小牛骨、象牙骨；硅橡胶等。

隆鼻术不是什么大手术，只须局部麻醉就可以了。局麻后，先在鼻腔入口的内侧，沿鼻翼切开约2~3毫米，在鼻尖部的皮肤与鼻软骨之间剥离，达一定深度后，即分离鼻骨的骨膜，插入假体并固定。在切开处用缝合线缝合3~4针，伤口位于鼻孔稍内侧或鼻小柱根部，6~7天拆线，术后局部有肿胀、瘀血现象，很快就会吸收恢复正常。1个月左右疤痕就几乎消失了。

酒糟鼻的矫治

酒糟鼻是发生于青壮年面部的一种慢性皮肤病。由于它

以鼻部损害最为严重，故亦叫“红鼻子”。主要表现是局部出现阵发性红斑，情绪激动、冷热刺激时红斑更明显，但时隔不久即消退。若反复发作，则红斑呈持续性，可见局部毛细血管扩张，毛囊口扩大，皮脂溢出，并在此基础上发生红色丘疹与脓疮，也可见化脓性结节。久而久之皮肤增厚，毛孔凹陷如桔皮样。

酒糟鼻的病因，与血管舒缩功能障碍、胃肠功能失调有关。冷热刺激、核黄素缺乏、鼻内感染等也可引发此病。近年来，也有人认为是微小寄生虫螨的感染或过敏。

治疗方法：找到病因将其去除，如：保持面部清洁，少吃辛辣、油腻食物，不饮酒，预防螨虫感染，做到毛巾、衣物专人专用，防止交叉感染，外用药有沉降硫磺洗剂、药皂、肤螨灵，口眼有甲硝唑、氯奎、复合维生素 B 等。

嘴唇的保护

唇部是面部唯一的一个不能“自给自足”的器官，它不会像皮肤那样分泌汗液及皮脂保护自己。所以，一定要爱护自己的嘴唇，特别是天气干燥的季节，睡觉前应在唇部抹一层护肤油脂，以保持嘴唇的滋润感。在化妆之前如发现嘴唇有轻微干裂或脱皮，可先在唇部涂上油性化妆品，再进行唇部化妆。如果伤情严重则不能进行唇部化妆。

口红最好在吃完东西后再抹，这样可避免破坏口红的轮廓，便于保持口红的新鲜感，画过口红的嘴一旦吃了东西，或时间较长了，会出现口红渗出轮廓线的现象，应及时修整。修

整时，先用纸巾由外朝里擦去渗出的口红，擦完后再抹上新鲜的口红。

嘴唇的修饰

娇艳柔美的朱唇，是女性魅力的突出特征，唇的修饰是化妆的重要部位。

唇部化妆的工具是口红和唇线笔。口红有三种类型：棍型、铅笔型和盒装型。棍型是最普通的口红，可直接在唇上涂抹，颜色种类很多，除有大红、桃红、玫瑰红、山茶红、橙红外，还有珠光色，珠光色口红在灯光或阳光下效果明显。棍型口红的质感丰富，有光泽适度的，也有含油分多、强调光泽的。铅笔型口红使用简单、方便。笔芯有软有硬，选择余地大，软芯的可作一般口红用，硬芯的可作唇线笔。盒装型口红灵活性大，既可用唇笔沾上口红画唇线，又可用唇刷涂沾颜色后刷口红，不会像铅笔型口红和棍型口红那样出现易折断的现象，但这种口红的缺点是容易渗出。

选择什么类型的口红可以根据自己情况来定。唇部干燥，可先用油脂丰富的棍型口红；化妆技术不熟练的，不宜选择易渗出的盒装型口红。

选择口红的颜色一定要与年龄、肤色、服饰、性格等协调。

购买口红时一定要衬在皮肤上，或摆在嘴边对着镜子观察一下，看颜色是否适合。有条件的话在手心上试一试，不要在手背上试，那样试出的颜色误差很大。

涂口红的方法是：先用蘸过洗剂的棉签或软纸将嘴唇擦干净，擦去唇上粉底霜的痕迹，以免使涂完口红的嘴唇显得过厚而无光泽，应使嘴唇处于干燥状态。用唇线笔勾出理想的唇廓线。如果你用笔还不熟练，就先在唇峰、唇谷等处做好标记，然后用线把它们连起来。描唇线时，小拇指要抵住下巴，以免手发抖。描完唇线后，用口红细细地将唇线内的嘴唇涂满，将唇线笔的痕迹与口红溶为一体。涂口红时可微微地张开嘴，以使唇的内侧及两嘴角处能与整个唇色完全弥合，在笑时或谈话时不会露出化妆的界线，涂完口红后，用一张纸巾在嘴唇上轻轻地压一压，吸掉多余的油脂，这样口红就涂完了。

唇型不好的人，可以用如下化妆办法加以矫正：

嘴角下垂，容易给人悲哀的感觉。可将下唇线略向上方提起，嘴角适当提高，上唇线唇峰和唇谷的位置稍降低，下唇的口红色泽比上唇要略深一些，亮光口红不要涂在下唇上，只在上唇中央涂一点儿即可。这样下垂的嘴角就明显提高了。

嘴唇过厚，可用指尖将粉底轻拍在唇上，减弱原来的唇线。在原来唇线的内侧（收进约1毫米）画一条唇线，在这个范围内涂口红也不可画得太往里，否则显得不自然。还可以将唇线描过唇角一点，这样可以使嘴唇拉长，看起来就不显得厚了。口红以深色为好，切忌鲜红色，更不要用亮光口红。

唇形左右不对称，只需用唇线笔画出一个尽可能平衡的唇廓线，然后涂上口红，抹匀即可，但注意口红不要用鲜艳的红色，那样会更加暴露缺点。

口唇健美

唇型曲线流畅优美，唇体富态丰满、大小适度而又滋润的嘴唇，会使你平平的相貌熠熠生辉。

口唇是一个比较特殊的部位，它不是皮肤，又不是口腔粘膜，它的汗腺退化，皮质脂也基本消失，自身没有东西分泌，质地脆薄，抵抗力差，所以容易干燥。故人们多用无色唇膏或口红来加以滋养，保持口唇的美丽光泽和色彩。

要使自己的嘴唇保持健美，不仅要使上述保养，还要进行按摩，继而使口轮匝肌和外周肌肉灵活，动作自如，使自己的嘴唇更富魅力。

首先在耳垂前的下颚骨上用力压，同时咬紧牙关，将嘴唇裂到最大程度；用两手指在嘴边做画圈动作，随后用两手指拇指按在两鬓角处，用食指第二节内侧，从下额开始沿嘴角旁推按至颊部，推按 20 次；然后用两手小指勾住嘴唇两端，将口撑开，再用力将嘴闭住，反复做 30 秒；继而用嘴水平地衔着一张厚纸片，嘴唇用力持续 30 秒；最后口内含水，咬紧牙齿，鼓腮—嘬腮—鼓腮，如此反复做 30 秒钟。

唇妆风采

嘴是脸部最明显的部位。优雅的曲线、美丽的颜色、温暖的表情等，具有魅力的嘴，能使平凡的脸显得可爱，而更引人注目。

美丽的嘴唇发源于内在，只有从内心里发出微笑，能表现出心智的嘴唇，才更让人觉得它的优美。

现代人认为最美的嘴型应该是嘴角两边和眼球内围成直线，嘴角微微上翘，上嘴唇有明显的菱形线条，下唇部分要丰满厚实。

天生的唇型厚薄大小虽各有不同，但是只要您能掌握住修饰的技巧，就不会为自己的唇型不够理想而伤脑筋了。

笑出妩媚：自然地露出微笑，让人觉得妩媚。有很多女性微笑时，喜欢垂着头，眼睛往下看，这样做并没有美感。如果你在微笑时，视线停在对方的眼睛或比眼睛高的部分，手和手指轻轻松松地不要用力，就能显得自然。

美唇的技巧

不要涂得太突出或太尖，曲线要平滑，带有圆形的样子。注意中央的曲线不要突出来，否则像嘲笑人家的样子。嘴唇的两端涂得稍为扬起来，垂下就显得很老。

嘴唇要配合面貌。大脸型当然要大嘴唇才能配合。脸型大时，为配合也可把小嘴唇画大些。相反地，小脸型对大嘴是不相称的。

直画的不合唇型。

过直的线显得年老呆板。

调整上下唇的形状。

下唇太薄要配合上唇修整，相反地，上唇太薄时，也要配合下唇而修整。

唇妆禁忌：唇峰不要涂得太突出或太尖，曲线要平滑而略显圆形。

两边的唇角要稍微上翘，因为下垂的唇角会使人显得衰老。

唇型要与脸型相配，不要固执地将宽大脸庞与樱桃小嘴搭配。否则，你会自暴缺点。

唇线应根据嘴唇的不同表情去描绘和修改，避免呆板，要显现活泼。

含唇、闭嘴、嘟嘴和咬唇等神经质的动作宜尽量避免，因为这些动作易破坏唇形美丽。

总之，唇部化妆要有步骤，讲方法，要细致、耐心，才能收到好的效果。

唇 膏

唇膏也必须与服装配合才有调和美，因为衣服颜色是多彩多姿的，因此得多备几支不同色泽的唇膏，否则就不敷应用。

光鲜的红衣服不能配粉红色唇膏，否则就显得太淡了。深红、玫瑰红又嫌撞色和不够鲜明，只有以鲜红的唇膏，才能搭配。一般说来，穿黑、白、灰的衣服时，唇膏的颜色可比较随意些，只要不跟配件的颜色相冲突即可。蓝色可以和深红、玫瑰红、粉红配合，而黄、绿、蓝绿、棕色、米色等应配以橙色和珊瑚红。

蓝色又有深浅不同，浅蓝与粉红、玫瑰红更调和，而海

军蓝需要较明亮的唇色，如深红或较浓的玫瑰红等，如果您时常具备各色的唇膏，时常调换尝试，渐渐便能得到选色和配色的秘诀。

我们还有一个理由要多备唇膏，那是为了我们的面色并不是每天相同的。运动、新鲜空气和阳光可使面容红润发光。而疲劳不适或睡眠不足，则使你萎黄苍白。当你倦怠精神不佳时，用你喜爱而惯用的深红色便显得刺目而不调和，还更显露你憔悴的面容，应该改用清淡柔和的颜色，如珊瑚红、粉红等。

而宴会时的灯光较暗，服装比白天华丽，发型和佩戴的手饰也都比较讲究，眼部的化妆更是强调眼盖膏的色彩，因而唇部化妆，也可以跟着这个趋势来着手。我们可以将平时用的普通唇膏暂时搁在一边，而采用含有色彩或银彩的唇膏。这种唇膏也正是最新时尚，色调较深，而质料闪耀着金银色彩，就好像在黑夜中的星光，非常迷人。

嘴唇厚（薄）的整形

要求做唇部美容整形手术的人不少，手术时应注意考虑唇的厚度与面部是否协调，这在美容手术中很重要。

嘴位于脸的中下三分之一处，上下嘴唇在弛缓状态下轻轻闭合的厚度，男子为 22 毫米，女子为 20 毫米，下嘴唇比上嘴唇厚 2~3 毫米。如果上下嘴唇的厚度超过这个值，就是厚嘴唇。低于这个值，则为薄嘴唇。

厚嘴唇，医学上称之为口唇肥大，可以是先天性的，也

可由疾病引起。

嘴唇变薄的整形方法很简单，只要把肥大的口唇粘膜及粘膜下的口唇腺层一起做梭形切除，经适当的调整与缝合，口唇就会变薄。一周后拆线，唇部手术肿胀非常厉害，基本恢复要两周左右。

薄唇变厚的方法也不复杂，将嘴唇变厚，实际上就是提升唇的红唇部：

适当切除唇上部的皮肤，将红唇部上缘提升缝合。

在唇内侧作 V 型切开、Y 型缝合。

兔唇的整形

兔唇俗称“豁嘴”，医学上叫“唇裂”，是常见的先天性畸形。兔唇严重者常伴有腭裂。

新生儿唇裂和腭裂的发生率为 1‰，其原因可能与近亲结婚有关，也可能是孕妇营养缺乏或孕期内母体受病毒感染及药物影响所致。

唇裂手术适宜在出生后 6~10 个月进行。这时小儿日趋健壮，门齿萌出不久，尚未形成外突畸形，术后伤口感染，裂开的机会明显减少。如同时伴有腭裂，则要分两步进行，6~10 个月时先做唇裂，待 5~7 岁以后再行复杂的腭裂手术，唇裂手术以纠正外形为主，腭裂手术以恢复功能为主。

拥有玉齿

牙齿清洁

牙膏。传统上来说牙膏的作用只是清洁牙齿，防蛀；而今，它还具有增白作用。小苏打具有增白的效果，用它制成的牙膏占了当今美国市场的 20%。

牙刷。传统的牙刷依然很流行。一般来说，我们应该选用柔软、圆头的牙刷。儿童的牙刷要比成人的小。用久的牙刷不但不能彻底清洁牙齿，而且会刷坏牙龈，应该经常更换，大约 3~4 月换一次。

护齿良方

掌握正确的刷牙方法，才能清洁牙齿，去除牙垢。牙刷要保持 45° 的角度，轻轻地，来回刷到牙和牙床相连的地方。注意来回刷的距离不要太宽（大约半个牙齿的宽度）。然后再由上而下地刷数次。刷完牙齿的正面，再刷背面及咬合面，方法如前。这样刷牙很彻底，牙垢不易积留而引起牙龈或牙周炎。另外，舌面也要刷净。

每 6 个月至少要到牙医那儿检查一次，清洗一次牙齿。

嘴部周围要保持湿润。嘴上面的皮肤需要格外的湿润，抹面霜时千万不要忘了这一点。

不要把牙齿当作工具，如开瓶罐，等等。牙齿是很脆弱的，很容易被弄坏或弄裂。如果要修理的话，要花很多钱和很多时间。

不要嗑瓜子。因为这种坏习惯是造成许多中国人门牙破裂的原因。

合理的饮食可以保障最健康的牙齿。食用过多的糖对牙齿的健康是有害的。

牙齿健美法

一口整齐、洁白、完好的牙齿，既是维护身体健康的重要条件，又是构成姣好容颜不可缺少的组成部分。按摩不仅可保护牙齿，使牙齿更健壮，还可以预防很多牙病。

按下关穴：两手中指指端按耳前下关穴，轻轻揉动约1分钟。

揉颊车穴：两手食指指端按颊车穴，轻轻揉动约1分钟。

按颌骨穴：两手食指指端按揉上下颌骨，两手大鱼际推摩下颌骨至两耳后，约1分钟。

叩齿：集中思想，上下齿相互轻叩。先叩后牙，后叩前牙，注意用力不要太大。

漱津：右手按摩上颌，左手按摩下颌，可左右交叉进行。当口内唾液增多时，将所生津液鼓漱，分3次咽下。

眼睛的修饰

眼睛部位的化妆要根据脸型和面部肤色以及服装等因素进行，通过化妆，使眼睛增加神采。

眼睛的化妆包括施眼影、画眼线、修饰睫毛、修饰眼形等。

施眼影

通常所说的眼影指的就是眼色，它包括影色、亮色、强调色三种。

影色是一种“收敛色”，在脸部、眼周这些你所希望凹下去变窄的地方涂这种色，脸部应该有阴影的部位也用这种颜色。影色一般是暗调，如暗灰、暗褐色、棕灰色等。选择什么样的影色，可根据各人的肤色而定，最好的确定办法是，在有亮光的地方，抬手遮个阴凉，落在脸上的阴影色调就是你自己所需要的影色化妆颜色。

亮色又叫匀明色，在眼部需要凸出的部位或脸部需要增加宽阔感的部位涂这种亮色。亮色包括米色、灰白色、白色、带珠光的淡粉色等有强光效果的颜色。有人错误地认为表现明亮、高突就要用白色，其实对于黄皮肤的东方人，选用米色或带珠光的淡粉色作为眼明色效果最佳。

影色和亮色只是起到了强调眼睛和脸部立体感的作用，只有用了强调色后，才能使眼部的化妆效果得到充分发挥，也才能显示出眼睛在脸部的地位，使眼睛生动。强调色包括给人以鲜明印象的蓝色、漂亮和时髦的褐灰色、温和优雅的紫色、可爱的桃红色、成熟的紫罗兰色、爽快的绿色。一句话，世界上所有的颜色都可以成为强调色。

眼影的种类有粉质、油质和液体眼影几种。

施眼影的工具具有：眼影刷、棉棒、海棉头、眼影笔。一般在鼻侧到眼窝处涂影色；上眼睑涂强调色（与肤色相反，差别大的颜色）；眼珠正上方的眉骨、下眼睑涂亮色，这样眼睛会显得美丽动人。

涂眼影的方法是：低垂眼皮，用海棉头蘸一些眼影粉，自内眼角沿眼睑边涂去，用力要均匀、适度。上眼睑抹到接近眼尾处，渐渐放松海棉头，向上晕开，用眼影刷晕染，可以

达到自然的效果，涂眼影一定要晕染得浓淡均匀，不可界限分明。下眼睑的眼影一般抹在靠眼尾的 $1/3$ 眼长处。由于眼睛下侧自然凹陷，本身就有阴影，因此，可以用眼影刷轻轻地涂上一层肉色或粉色，将阴影掩盖，使眼睛更明亮。

画眼线的目的是通过用眼线笔勾画眼形，使眼睛增大，目光有神。眼线笔有两种：一种是油感强的铅笔型眼线笔，笔可尖、可圆，描画流畅，眼线笔的颜色用手指晕开，又能充当眼影；另一种是乳液状眼线笔，外形像瓶装的指甲油，要借助画笔才能使用，乳液状眼线笔着色后不易脱落，表现力强，笔尖粗细不易改变，使用熟练后比铅笔型眼线笔方便。

画眼线时要将肘部支好，防止拿眼线笔的手发抖。脸不要动，让手镜上下移动，小指靠在脸颊上。

画上眼线时，把镜子放低，视线向下。画下眼线时，镜子抬高，眼睛向上看，右手拿笔，左手拿镜。眼线不可画成一个圈，把眼睛死死地箍住，这样极不自然。眼线应画成一条衔接自然、顺畅、在眼尾处交合的细线，应掌握上粗下细，比例以 $7:3$ 较合适，上浓下淡的原则。中年人或眼袋较重的人不易将下眼线画全。

修饰单眼皮：有些单眼皮的眼睛，眼形和大小比例都很合适，眼睛也有神，只需把轮廓线画得更分明些，眼睛就会很漂亮。

修饰眼形：各种不太好看的眼睛往往都是弊中有利，可以通过化妆得到改善。

小眼睛的优点是温柔、和蔼，缺点是给人印象淡薄。修饰的方法有两种：一种是在上眼皮从上轮廓线起，用暗灰或

灰色在上面晕染出一条界限朦胧的线，使眼睛看上去像双眼皮，眼线要画得细长，且上下眼线在内外眼角均不交叉。另一种方法是将眼线向外侧上方描，使上眼睑的眼线和外眼角处极自然地向外侧延伸，下眼线画淡些，在外眼角处呈水平状消失，不必与上眼线汇合，用亮色眼影晕染上眼睑。

吊眼的优点是眼光锋利、机敏，缺点是容易让人感到冷淡、严厉。修饰的方法有两种：一种是改变内眼角。鼻侧影及内眼角眼影涂得高些，并重点渲染，使其色彩丰富。画上眼线时从内眼角起头，至眼睛中间起逐渐淡淡地消失。使内眼角及眼睛中部的睫毛加重，加强内眼角部位的黑白对比及立体感。外眼角的下眼线不要随眼形画上去，可适当拉平一点，并在新画的下眼线与原来的下睑缘之间涂上眼影，在外眼角加重睫毛的颜色。另一种是改变外眼角。画眼线时，将外眼角的上眼睑处稍向下画，用眼影色涂在上眼睑上边，把新画的眼角线与原来的眼睑连起来。在下眼睑外角画一条眼线，使之呈水平向外与上眼线汇合。

垂眼角的优点是天真可爱，缺点是容易给人阴郁、不开朗的印象。修饰的方法是：在画上眼线时，外眼角处自然地稍向上挑，下眼线可以从眼睛的中间部位开始画，沿着下睫毛向外眼角轻轻画上细线，并与上眼睑的眼线自然汇合，形成新的外眼角，在原眼线与新眼线之间涂上浅色眼影，在新画的上眼线上涂深色的眼影。用睫毛夹将外眼角部位的睫毛夹卷成形，涂上睫毛膏。向上翘的浓黑睫毛，除了能使往下垂的眼角有所改观外，还能在一定程序上遮盖上眼睑的化妆痕迹。如果在特定的场合（如参加宴会等），在外眼角粘上一

段假睫毛，效果会更好。

深眼窝的优点是舒展、时髦，缺点是显得憔悴。修饰的办法是：在凹陷的眼窝处涂淡红色或浅色珠光眼影，这是由于暖色和亮色具有扩张感，会使凹下的部位显得丰满，眉头和内眼角不要画得很深，鼻侧影也不宜涂深色，这样可以使眼窝部位的色彩反差减弱，显得柔和、饱满一些。

肿泡眼优点是给人印象沉稳，但也有使人感觉迟钝、不机敏的缺点。修饰的方法是：强调眉毛的立体感，提高眉弓部位的色彩。加重上、下眼线和睫毛的描画，用眼睛的明亮神采来减弱肿眼泡的印象，加强鼻梁的立体感，强调腮红。如果上眼睑的幅度不太宽，也就是眉笔与眼睛之间距离较近，可以在双眼皮间涂亮色眼影，在双眼皮上端至眉毛下沿处涂冷灰色，并和鼻影相接，在眉梢的下沿也涂一条浅色眼影。这种化妆方法可以使眉形和眼睛突出、鲜明，让凸起的上眼睑在对比之下有隐退感。

眼部健美

眼睛是心灵的窗户，眉目能表达内心的情感。有神采的眼睛在美容上占着重要的地位。但是，眼睛是整个面部最容易衰老的部位。这是由于眼睛周围的皮层最薄、肌肉最少，但眼睛的表情丰富，如果不善保养，容易产生皱纹，并随年龄逐渐增加。另外，眼部皮肤的皮脂腺与汗腺数量少，供给眼部的油脂亦少，皮肤易干燥，产生细小的皱纹。

眼睛周围的肌肉是以眼睛为中心呈放射状分布的，所以

外眼角处的皱纹也常是呈放射状的，俗称“鱼尾纹”。特别是爱哭爱笑的人更容易在眼角产生皱纹，俗称“笑纹”。眼角的皱纹使人感觉苍老，影响美容。眼部按摩可以预防和减少皱纹。

消除眼睛疲劳法

有神采的眼睛在美容上是占着支配地位的。用眼过度等会使眼睛产生疲劳，失去神采。眼睛疲劳不是孤立的，症状也是多种多样的，有调节性眼疲劳、肌性眼疲劳、症状性眼疲劳、神经性眼疲劳、影像不等性眼疲劳、环境性眼疲劳等。

消除眼睛疲劳的主要方法是两方面。一是矫正各方面的缺陷，二是消除引起眼疲劳的各种因素。

用双手中指按压目内眦睛明穴 5 次，指力向内侧强压鼻部。每次强压 5 秒左右才放手，然后再压。

用双手中指按压眼眶下承泣穴 5 次。

用食、中、无名指轻压眼睛，并使无名指用力向外侧牵拉按压，但中指不要用力，否则会致眼花。

用拇指在合谷穴施行强刺激 5 次。

睁开双眼，眼球依顺时针和逆时针各旋转 5 次。

黑眼圈疗法

黑眼圈有先天和后天之分，先天性的黑眼圈一般不易改变。对于后天性的黑眼圈先要找出其产生的原因，再对症进行护理。黑眼圈有缺铁性贫血造成，贫血后皮肤变得苍白，而眼下和眼周围皮肤较薄，皮下的静脉血管隐露出来，形成黑

眼圈。多数黑眼圈是由于睡眠不足或过度疲劳所致。过度疲劳，使体内血液循环减慢，眼周围的静脉血管出现淤滞现象，这样便形成了黑眼圈。

消除黑眼圈的正确方法：

保证充足的睡眠，生活规律，做到劳逸结合，调节好饮食，治疗胃肠疾病。

眼周按摩法：双手中指和无名指的指腹涂少许按摩乳分别从左右眼的内眼角向外打圈按压上眼睑至太阳穴。再从左右内眼角向外打圈按压下眼睑至太阳穴，如此反复10次，每天早晚各做一次。起到增加眼周的血液循环和淋巴循环，减少下眼睑脂肪堆积的作用，可消除黑眼圈。

每日早、晚洗面后在眼周涂上眼霜，并轻轻拍打，使其被皮肤吸收，长期坚持，能消除黑眼圈和眼周皱纹。

眼袋的疗法

眼袋即下眼睑肥厚形成的袋状突起。有眼袋的人显得衰老。眼袋有遗传性、也有非遗传性导致的。非遗传性眼袋形成多数由于长期患有神经衰弱症，或眼睛下部的脂肪颗粒增大，积聚过多。

预防和去除眼袋的方法是：

用冷毛巾、或干毛巾包冰块对眼部进行冷敷。

用青果片、土豆片敷眼部，可经常进行。如边下厨，边用土豆片敷眼，既方便，效果又好。

每天坚持做眼保健操，减轻眼部疲劳。

水肿性眼袋，晚上要减少饮水量。

卸妆时轻轻处理眼部，每天早、晚用眼霜，并轻轻拍打。

单双眼皮的区别

眼，位于头部的二分之一处，由眼框、眼睑、眼球三部分组成。眼睑，又叫眼皮，有上下之分，上眼皮比下眼皮较为宽大。两内眼角距离为 30 毫米。许多人的上睑有明显的皱壁，便是俗称的双眼皮。眼睛的长度（横径）和两内眼角间的距离相等，也和两鼻翼的宽度相等。

在上眼皮的睫毛上方有像软骨样的被称作“睑板”的特殊组织，它决定着眼的形态，在睑板上有“上睑提肌”，起着抬举上睑的作用，其发出细小的肌纤维，附着于睑板前方的皮肤组织。单、双眼皮的区别就在于皮肤与睑板是否粘连。双眼皮就是睑板与前方的皮肤有粘连而形成皱褶，单眼皮则皮肤与睑板无粘连，从而不能形成皱褶。

眼睛的大小取决于上、下睑间的距离，若是双眼皮，这个距离是不会改变的，单眼皮则由于上睑缘前方有下垂的皮肤，所以眼裂较实际要小，严重时几乎小一半。双眼皮的睫毛因无皮肤覆盖，故看上去较长，而单眼皮则看上去较实际要短。

双眼皮手术

双眼皮术大致分为三类，即埋线法、缝线法、切开法。

埋线法是通过缝线，在睑板浅层提上睑肌腱膜与皮下组织之间，形成人为的联系，当眼脸上抬时，形成重睑。不需拆线。

缝线法是通过缝线的结扎压迫皮肤睑板，似形成条状疤痕粘连，使上眼皮出现重睑，7天拆线。

眼皮脂肪多，“肉泡眼”的人，由于术后肿胀较重，随着时间的推移，双眼皮的皱褶越来越不明显，最后几乎消失又成为单眼皮，所以，不适宜埋线、缝线法。

切开法是按预先在上睑设计的重睑线切开，去除松弛的皮肤和多余的脂肪，用5—10丝线缝合眶隔，并间断缝合眼轮匝肌（需带睑板浅层），皮肤行间断缝合。术后24小时加压包扎，5—7天后拆线。此法适于上睑皮肤较厚，脂肪较多的人及“蒙古型”眼睛的人，也适合中老年皮肤松弛、眼的轮廓消失的人。此法形成的双眼皮有皱褶较深、清晰、维持时间长的特点。

不宜做双眼皮者

眼睛小且眼裂小于正常值者（28毫米），做出的双眼皮会使睑裂上下径明显变宽，给人以圆形发愣的感觉。

严重的肉泡眼也不宜做双眼皮，因为眼睑下脂肪太多，睁眼时仍会下垂遮住垂睑沟，眼睑宽度也相应地变窄，效果不佳。

废痕体质者，术后会使切口处疤痕增生，上眼睑变形。

患有多种眼疾的人，若要做双眼皮，必须经医生检查后

才能确定。

儿童可否做双眼皮？

儿童在发育阶段，随着脸庞的长大，眼睛及眼皮都要变大，如果小时做重睑术，会影响以后双眼皮的效果。最好在发育基本定型后再做重睑术。不过严重沙眼且伴有眼睛倒睫，经常刺激眼睛的孩子，可以在矫正倒睫的过程中，顺便做重睑术。有的孩子，由于外伤、烧伤等原因引起眼睑畸形，上睑下垂等，在修复这些眼病时，可同时做双眼皮，使手术效果更理想。

一只眼是双眼皮，另一只眼是单眼皮，采用哪种手术方法整容？

对于眼皮较薄，且年轻的患者来说，若一只眼的双眼皮较满意，则可在另一只眼施行埋线或缝线法做重睑。若患者本人的条件并不理想，如眼皮较松。肥厚等，最好两眼都重新施行切开术，以求得对称。

双眼皮术后效果不理想该如何处理？

重睑术性美容手术，对于专科医生来说成功率还是较高的，但也不能排除极个别病例效果不好甚至失败的情况。

双眼皮太宽。有的人双眼皮重睑线设计的过宽，双眼皮做的太大，想再修整小一些，这种情况一般来说比较难以修复，只有等年纪增大，皮肤松弛后，方可改善。

双眼皮太窄，对于做窄的双眼皮想改宽一些，这是可以的，但必须在术后6—8个月后（废痕增生期后），再施行手术，即将重睑线提高一些，达到合适处。

重睑术后眼睛发紧，有些患者只是暂时现象，随着时间

推移，可有所改善，若是眼睑闭合不全，则需要重新手术。

眼部化妆品

眼部化妆品有 5 种：眼影用、眼、睫毛用、眉毛用、去除眼妆用。分别介绍如下：

眉墨：主要用于校正眉型。一般分为棒状、膏体状、块状。现多制成铅笔状使用，即眉笔。常见的眉笔有两种：一种与木制铅笔相同，是将圆条笔芯粘合在木杆中，可用刀片将笔头削尖使用。另一种是推管式，将笔芯装在长的金属或塑料管内，使用时将笔芯推出即可。质量好的眉笔应该软硬适度，描画容易，色彩自然，使用时不断裂，久藏后笔芯表面不会起白霜。

眼线笔：眼线笔的作用是勾画上下眼睫毛缘的线条，使用眼睛轮廓更加清晰，从而增添眼睛的魅力。眼线笔一般分为固体和液体两大类。固体分为铅笔型和粉末型。铅笔型较为常用，它具有一定的柔软度，并能防止微生物的污染，以免刺激眼粘膜。此种笔颜色较多，使用方便。液体型又分为油性和水性，一般均采用尖细的眼线毛笔进行描绘，毛笔的质量（弹性和毛尖的完整性）会影响到画眼线的质量。

睫毛液：涂用睫毛液，可增加睫毛的长度和密度，并增添睫毛的色彩和立体感。常用的睫毛液有膏状和液状，颜色有墨、棕、蓝、灰等。

优质睫毛液使用时不粘连，干燥迅速，涂抹时柔软性好，易覆盖于睫毛上，不易脱落、不渗润、不刺激眼睑和粘膜，防

水性好，且容易清洗，不留污点。

眼影：用于眼睛周围和鼻两侧的化妆品。它可以增加眼部的立体感，使之显得深邃、清晰。

粉状眼影：呈粉块状、色彩丰富，配套包装，使用方便。

膏状眼影。属油性眼影膏。主要成分是无机颜料、白凡士林、二氧化钛、白油、地蜡等，色彩的种类没有眼影粉丰富，但涂后有自然滋润光泽。容易脱妆。

棒状眼影。其优点是颜色自然，使用方便。但色彩较少，且涂后缺乏光泽，附着性较差。

去除眼妆洗剂：由于眼部皮肤十分敏感，因此在卸眼妆时最好使用专门的眼妆洗剂。这种洗剂同清洁霜的成分相似，只是不含刺激物，也不含香料。一般包括霜剂和凝胶剂两种类型。用时将棉棒沾上洗剂，涂于眼周，轻轻擦拭，然后用清水冲洗。眼妆洗剂对防水和油性眼部化妆品有较好的去除作用。

眼睛营养的补充

眼睛明亮与否，与营养有密切的关系。

眼睛混浊，不仅不美观，也是身体上的一种病态。食物与这种情形有很大的关连，一般而言，眼睛出现混浊的人，多是由于过分吃食肉类、粮类等食物，而鲜果、蔬菜等食物吸收太少。宜多吃有利于眼睛的食物，例如鱼类、肝脏、橙汁等。

睡眠，不单使眼睛美丽，还是全身美容的良方，睡眠适

量充足，精神愉快，身体健康，自然明眸善睐。

睡眠前若能够用鲜奶洗眼一次，也是最优良的美眼方法，用鲜奶来洗涤，一方面可将眼睛所留存的不需要物质清除，同时由于含有酵素及种种营养成分，不只对眼有补充营养作用，还有清洁作用。

茶也对清净眼睛有很大的功效，睡眠前用茶洗眼一次，对眼的美丽极有效果，但以清茶类如水仙、龙井、寿眉等未经制炼的较佳，所以饮茶对美容也是一个良好的方法。

眉毛的修饰

眉毛自古以来就是人们修饰面容的重要部位，这是由于眉毛不仅能显示一个人的情绪、个性，而且眉毛还能平衡面部的结构。

“标准眉形”：我国认为传统的审美习惯认为，“标准眉形”其眉头的位置与内眼角应在一条垂直线上，两眉之间有一只眼的宽度，如果眉头太靠里了，显得两眼距离太近；反之则显得两眼距离太远。眉峰的位置以在自外眼角起眉长的 $\frac{1}{3}$ 处为标准。若眉峰在眉长的 $\frac{1}{2}$ 处则显得脸长；若眉峰在眉长的 $\frac{1}{4}$ 处（靠近外眼角）则显得脸盘宽。当然并非只有这种眉毛才是漂亮的，每个人的眉形应和眼睛额头面形和谐搭配。

修眉的主要工具有，眉刷、眉梳、眉笔、眉钳和尖头小剪刀。

修眉时应先用眉梳或刷子将眉毛梳理成形，把过长、过

粗易下垂的眉毛一根一根地修剪到适当的长度。具体方法是：将眉梳平贴在眉毛上，从眉梢向眉头梳理，突出的用剪子剪短。梳理时要把眉梳逐渐抬起，不宜剪得太狠，应使眉毛有立体感。

修剪好眉毛后即可修整眉形。根据自己的脸形、眼形、额形，先用眉笔勾画出适合自己的眉形双勾线（即外轮廓形状）。然后用眉钳小心地顺着眉毛的长势，把轮廓线以外多余的眉毛拔掉。先左后右，注意两边对称。拔眉时，一手拿工具，另一只手把眉边的皮肤绷紧，以减缓痛感，拔眉前先用酒精棉在眉毛部位擦试，或者用热毛巾敷眉，目的是扩张毛孔，方便拔眉。拔眉后要用收敛性化妆水（或乳液、冷霜之类护肤品）拍打双眉及其周围的皮肤，以收缩皮肤毛孔。

也可以用描眉的方法修饰眉毛。描眉是眼睛化妆的重要一步。涂完粉底和眼影之后，再浓的眉毛也会显得稍微淡一些，眉毛稀疏的人会更淡，这时要用眉笔对眉毛进行描画。在描眉前，心中要对自己所需的眉形有个明确的形象，描眉时才能胸有成竹，一气呵成。描眉的方法有两种：一种方法是用削尖的硬芯眉笔按眉毛生长的方向一根一根地去画。下排的眉毛从上往下画，上排的眉毛从下往上画。眉毛的颜色为眉头颜色深、眉梢颜色淡；上下排眉毛交汇处颜色深，边缘稀而淡，画眉时要掌握好这个原则，画这种和真眉毛同样粗细、同样方向的线条，能真实、自然地体现出眉毛的立体感、生动感。为了避免画出的眉毛生硬，一般画眉时要悬腕，线条不要画得太实。另一种方法是用软芯眉笔在眉毛中间画一条弧线，用眉刷或手指将其轻轻涂开，以加深眉毛的颜色。这

种画眉的方法适用于眉形较好，但眉毛稍淡的人采用。

若你对自己的眉形不满意，想改动时，千万不要贸然将眉毛一刀刮净。应先用一张和肤色相近的纸挡住眉毛，在纸上画出你想要的眉形，对照镜子看是否合适，直到满意为止，再按纸上的眉形修改自己的眉形。修改时，应将不满意的眉毛拔去，而且要保留住至关重要的眉头。这样画出来的眉既做了大的改动，又不离原形太远，显得自然、有立体感。

纹眉是使用纹身的技术给眉涂色。纹眉前，先勾画出适合自己的理想眉形，然后用纹眉针一针一针将颜色植入眉毛部位的表皮中，使其久不褪色。纹眉是一项技术性较强的工作，要有专门的器具、消毒卫生设备以及训练有素的化妆师、美容师。另外，纹眉必须做到一人一支针笔，工具要经过严格消毒，特制的颜料也应具有绝对的安全性，这样才不会伤害皮肤。

修眉手法

首先调整长度，把过长的、粗直易下垂的眉毛一根一根地修剪到适当的长度。

眉梳平着贴在皮肤上，从眉梢向眉尖梳理，露出的用剪刀剪掉。

眉梢留得稍短，越靠近眉毛当中越要留得长些。为达到这种效果，要把眉梳逐渐抬起。

从眉毛正中到眉尖，除形状不好外，不宜剪得太狠，以使眉毛有立体感。

不要把眉头统统剪短，如果人工的痕迹过重，会显老。

眉毛的形状决定女人的容貌。最标准的眉型应是自眼首开始，至眼眉及鼻翼延长线交接点为眉毛所在，眉峰则在其2/3处。但这不是绝对的。可以多进行一些尝试，找出适合自己的眉型。

如果你喜欢给人以豪爽的印象，就要把眉画得直一点。

如果你想给人一种聪明能干的印象，可以把眉略微描得竖一点。

如果你喜欢别人觉得你温和善良，可以把眉描弯一点。

春 妆

四季中，春天的皮肤最美。在这个充满希望的季节里，我们应该把自己打扮得朝气蓬勃，全身心地投入到春天的怀抱。

春天化妆可用有透明感的乳液型粉底霜，强调皮肤本身的生气。由于春天北方气候干燥，北方人最好少用香粉，保持皮肤滋润的效果，为使眼睛给人以整洁流畅的印象，可以沿着眼睛的轮廓线加洁净的影色，如绿色。强调色涂于眼睛中间到外眼角，可用偏红的茶色淡淡地晕染，增加健康感，如果用蓝色则容易产生不健康的感觉。眼线用灰色，沿眼边细描，不可加重。将修整过的眉毛用褐色描出柔和的曲线，趋向自然。亮色从上眼睑、眉梢通过外眼角到面颊的上方，以使皮肤有张力、光润、美观。用橙红色淡淡地轻染颊红。嘴唇用褐色和橙红色的混合色，描出女人的韵味，有自然的健康感。

夏 妆

夏天的化妆与服装的要求一样，除了美观外，还要有凉爽、舒适、轻快的感觉。

夏季化妆应以“淡”为主。根据自己面部的特点略施粉黛，巧妙地画上几笔，使优点突出，缓解对缺陷部分的注意力，这样就达到了化妆的效果。

化妆品宜选用非水溶性的以免被汗水冲掉。不要用膏状粉底和液状粉底，这两种底色容易使皮肤看上去油腻，最好用粉状或乳剂型粉底霜。护肤霜用量宜少，甚至不用。眼线笔、睫毛油都要用非水溶性的，这种化妆品游泳时也很适用。

夏季的肤色比冬、春季要深，选择粉底、眼影、口红时都要与这个季节的肤色协调。化妆力求简单、自然。

秋 妆

秋天化妆应着重表现柔美的肌肤。夏季皮肤晒棕未退，因而在上底色前应先涂有调节作用的护肤膏以减轻皮肤发暗、发黄的程度，使皮肤有透明感。在涂好护肤膏后使用粉底霜，所用粉底霜应偏暗些，要接近自己的肤色，这样对皮肤夏日晒棕的晦暗色有较好的抑制作用。

冬 妆

穿起厚厚的冬装时，化妆宜清晰，用色应突出明亮，下

面是以棕色和橙色为基调的冬妆：

眼周大胆地使用深棕色，以造成凹陷的眼睑形状，上眼睑用橙色眼影匀染，下眼睑近眼尾处用深棕眼影，并与眼边的眼影融汇。眼线要比眼尾的色浓，上眼线全画，下眼线着重于眼尾。

腮红用两色，即颧骨以上用橙色，颧骨以下用深棕色，纵长向下颊方向晕染。

唇线描成刚挺的直线形，口角处用暗棕色口红向中间晕染。

这种妆色给人以自然的立体感和健康感。

职业妆

工作时的化妆要表现出端庄大方、自信和精神饱满，要有一种与办公场所相称的气氛。

粉底霜要与皮肤色调一致，涂得很薄，以保持皮肤的良好质感。

眼部的化妆尤其不要露痕迹。眼线要循着自己的眼形，不要为改变眼形，而使眼线画得太高或太长，下眼线要淡，可描成虚线，或只描眼尾处，眼线画好后，可以用手指轻轻向上晕染开，眼影涂淡淡的茶色，从内向外逐渐变淡。眼部化妆也可以不画眼线和眼影，只涂睫毛液，这样可以使眼睛既漂亮，又不留化妆痕迹。肿眼睑或眼袋明显的人，少用或不用眼影色。

唇部的化妆忠实于原来的唇廓。避免太鲜艳的口红。

对于崇尚自然美女性来说，有一种“净化化妆法”。这种方法主要是用梳洗，清理来美化自己的容貌，使头发、皮肤、五官整洁有序，给人以清新整洁的美感。

总之，职业妇女化妆必须遵循的原则是“自然”。

运动妆

在阳光下进行激烈运动不可能进行完美的化妆，只需把目标放在保护皮肤上，做法是选用营养丰富的化妆品或防晒油均匀地涂在清洁的皮肤上，裸露的部位都涂，以防日光中的紫外线对皮肤的损伤。

和缓运动时可以化些淡妆。

晚 妆

一天工作之余，当华灯初放时，或步入舞场，或聚在歌厅，或参加宴会，可以打扮得漂亮些，展现出最佳姿态。

晚上化妆最重要的是光线效果，晚上与白天的色温不一样，灯光柔和、朦胧，不容易露出化妆痕迹。这时，颊红、口红可以大胆地使用白天不敢用的颜色。

晚妆不宜使用蓝色的影色涂眼影或装饰面颊，因为这种颜色在灯光下给人以面庞深陷的感觉，容易使人显老。

社交妆

参加社交活动时的化妆要依环境、场合而定化妆的浓淡。

参加小空间内的交流活动时，适合淡妆，因为人与人相距很近，应追求近距离的美感。看望熟悉的朋友、亲戚宜化淡妆，这样显得亲切随和，不至于使双方感到拘谨。衣着简单时可化淡妆，以便使整体风格统一。白天，自然光下也应化淡妆，力求表现“自然美”。一般性的拜访，以淡妆为宜，既修饰了自己，又不至于在整体环境中显得过于突出和不和谐。在参加婚礼、典礼或较正式、大型的社交活动时，可适当把妆色化得浓一些，但不要过分艳丽，以免产生喧宾夺主的感觉。

新娘妆

新娘妆要注意以下几点：

粉底切忌涂得太白太厚：这一点是美容院最容易犯的通病，那是受日本古典传统化妆的影响。现在化妆趋势既然走向素雅、自然之道，新娘化妆也不例外，将一张自然的面孔涂得又白又厚，是错误的化妆法。

清洁皮肤之后，要擦化妆水，打底时要以粉色来决定粉底的颜色，新娘化妆的肤底，依各种颜色要调配成比自己肤色稍为深一些，尤其是圆脸；脸大的人粉底尽量调深一点，会使脸型看来小些，脸小者反之，不过不宜太白。总之要使新娘脸部肌肤看起来柔嫩而美丽。

涂完粉底后就可开始第一次打影，眼影、鼻影、修正脸型的工作。

如果是单眼皮的新娘，可以视眼睛之大小贴上胶纸，再画眼线。画眼线时，中间稍宽，双头要细，且紧贴睫毛处。

肤色全身上下要一致：时常看到一些女孩子，脸上涂得白白的，而颈子、胸口、耳朵及手臂却是黄黄的，看来就觉得是一道假面具，成功的新娘化妆，面部与身体其他部位，凡是露出在外的皮肤，颜色都应该一样。

色彩要调和：这一项颜色包括眼影、口红与指甲油之间的色彩问题。通常缺乏化妆经验的新娘子，都任由化妆师处理，对于有正确审美观念及对色彩学有研究的化妆师，当然是可以信任的，但是一些缺乏美学修养的化妆师则不可信赖，化妆时记得一个原则，每一个色彩都要和当天穿得最久的那件礼服颜色相协调，这样就不会太离谱了。

新娘化妆的最后一道程序是口红，先修正唇型，描绘理想的唇型，涂上口红后，再用亮光口红，涂在上面，使嘴唇光润好看。口红的颜色，肤白者可涂浅色，肤黑者不可涂太浅的口红。

新娘的化妆、装饰应和衣服相配，新娘结婚当天所穿的服装，应该是属于同一色系，这样才便于打扮。而不是以服装适应化妆，服装可以随便更换，化妆一定得大费周折，所以服装最好采取同一色系。千万不要一会儿穿红色礼服，一会儿着黄色礼服，试想这种完全不同的色调，叫化妆师如何去选择眼影、口红和指甲油的颜色呢？

如果你的个性活泼、开朗，那么你就选择黄色系统的衣服，包括橘红、奶油色、绿色、棕色等，这样才能为你涂上绿色眼影、橘红色口红和橘红色指甲油。

如果你的个性文静、成熟，那么你就干脆选择属于粉红色系统的衣服，包括了红色、白色、蓝色等等。这样，化妆

师才能为你涂上蓝色的眼影、粉红色的口红和指甲油。

结婚习惯要穿红色，因为红色是办喜事的传统颜色，如果你们爱黄色，不妨只做一件红色的衣服，安排它在最不引人注意的时候穿着，而当天的打扮，仍旧以黄色为主，这样就不会为难化妆师，更不会使色调不调和。

舞会妆

舞会化妆可以比平时化妆用色大胆些，即使在脸上露出一些化妆的痕迹，也是合乎情理的。舞会化妆多种多样，可以表现气质高雅、娇美端丽，也可以表现华贵艳美。总之，参加舞会时的化妆，是你施展化妆才华的好机会。

郊游妆

郊游时的化妆要简洁、自然，突出生动、开朗、充满活力的特点，当你穿着运动衣、旅游鞋去爬山、去划船时，化妆也要和这一切协调起来，使你无拘无束，全身心地投入到大自然的怀抱中。

文雅秀气妆

若你脸型瘦削，身材苗条，皮肤白净，就要充分利用这些有利条件，通过化妆修饰，增加自然的秀气感，给人留下文雅秀气的印象。化妆时要充分体现肌肤的白嫩，用浅色调

的粉底霜，使肌肤有透明、柔滑、洁白如玉之感。胭脂、口红、指甲油颜色要一致，以保持妆色的统一和谐，颜色过杂会产生庸俗感。眼影最好用冷色调，如蓝色、灰色、绿色等，这些色调均有表现智慧、沉静的情调。衣服的颜色也应以冷色调为主。

类男孩妆

现在不少年轻的女性喜欢自然、简练、利落的男性打扮，以便使其显得勃勃生气，富有时代感。这种化妆，要尽量涂用比实际肤色稍深的粉底霜，表现出健康和有生气。脸部影色垂直使脸部线条干净利索紧凑，使面颊显得小些。外眼角加蓝强调色，淡淡地晕染，眼睑、鼻侧影晕染得要自然。描眼线用铅笔型眼线笔，强调眼睛的轮廓，线条要锋利，外眼角稍微向上挑，内眼角也要加眼线。眉要描得自然，呈直线形，目的是给人以干净利落的感觉。嘴唇中央的山形要描得有棱角。整个面部线条有男子的气质。颊红用褐色，线条较清晰，向周围晕染。

忌用粉红、红色等颜色，要选用褐色、浅灰黄色，苔绿色等颜色；眉、眼、脸的线条避免圆润，所有线条都应体现锋利；唇不宜过红，眼线不宜过粗，眼影不能过于造作，所有的颜色都要以“自然色”为主。

甜美型化妆法

有些女性内心充满了幸福感和青春感，很想将这份甜美

表现在面庞上，让其他人也能分享她们的甜美与快乐。

这样的女性在化妆时可以尽量画得甜美一些。如：口红可以描得使嘴角向上翘，下唇中央描得厚一些，这样可以显得纯情可爱，和蔼可亲。

在粉底色彩上应选用柔和一些，如带白的粉红，带白的黄色等。

在线条处理上应以圆润、丰满为宜，以暖色为中心，表现出自然、活泼、轻松的感受。

纯情型

洗净脸后擦化妆水，在整个面部做透明薄面膜、收紧皮肤，使面部皮肤整体均匀、光滑。这是面部的基础化妆，使以后的化妆附着牢固，皮肤光滑。

洗面、做面膜后在脸上擦粉底霜使面部皮肤干爽有透明感，显得清洁、秀丽。然后扑粉使面部有立体感。扑一次粉能保持一天中皮肤光滑并吸收皮脂和汗，但不必担心会吸干面部水分使皮肤干燥。最后，用海绵从颧骨开始勾抹，在眼睛周围细微部分要小心地轻轻拍抹，把整个面部擦抹均匀像天然生就的一样才算完成。

化妆出立体感：东方人面部较平，需要用有色扑粉来达到立体感的效果。板栗胡桃色（浓色）和奶油胡桃色两种颜色的扑粉，单色使用、混合使用的立体感效果都很好。眼睑和颧骨的下面部分斜涂浓色做阴影，其余部分由粉底霜保持被光照射的光亮效果，突出面部的立体感，而且在前额发际

和颞部涂淡色，显得自然，最后用粉刷从浓色到淡色把整个面部刷抹匀称，浓、淡过渡自然，就使平平的面孔感觉俊美而有立体感了。

使用浓而鲜艳颜色的口红突出面部重点，使整个面部皮肤更显得鲜明、白皙、细腻。口红要涂得像融化在嘴唇上一样，使唇部丰满、湿润、娇嫩。

用粉刷的一角沿着眼窝到整个眼睑涂浓色扑粉，再涂浓色眼影。

从前额发际开始向颞骨、面部中心涂浓色扑粉，要斜 45° 涂刷，有鲜明立体感。

下额尖部涂淡色扑粉使颞部柔软地自然收紧，突出清秀的脸形。

用淡色扑粉沿着前额发际轻轻地涂刷，更获得面部天然秀丽的效果。

可爱型

脸扁平圆润，是可爱的东方色彩型，经过明净清丽的化妆，越发娇小玲珑，也可以改作现代化情调，这样发型取舍就比较重要。

用渲影色和鼻影色显现立体感，但切忌深强峻锐，否则有损甜蜜感。

基础粉底用自然肌色，眼影用澄明的蓝系，突出豆蔻年华的可爱感。但重点还是表现魅力四射的精灵眼神。眼线清晰，但取圆转流滑；眼睑用柔和粉红系，但不可过施，以免

庸俗；眉取柔美曲线。

口红用粉红，和眼影一致，曲线丰隆，宜小不宜大，加强光泽。胭脂也用粉红，表现健康血色。用色太杂，会降低品格，故统一用粉红为宜。

古典型

古典型的肌肤细腻白皙透明，脸部优雅，五官端正，应充分发扬本人优点。明晰阴影和浓妆有损形象，不宜用。

粉底要带透明感，突出晶莹明净肌肤，敷粉要少。由脸颊到下颌，以曲线渲影和缓和脸廓，但要薄而不峻。

眼睑紧张有弹性，青春气息浓，故施入绿眼影。绿色特别宜于美丽的肌肤，葱茏鲜嫩而可人。眼窝深、肌肤糙、欠光泽的人就不宜用。上眼睑用橙系，表现甜润青春美，入眼明色增强立体，眉用灰色依原样画。口红用米色，胭脂用淡橙色系。

本型的眼化妆是最基本的一种，故化妆用此型可得明净柔和的效果。

秾丽型

对一个女性来说，没有比参力舞会，更需要注重化妆的场合了。

参加舞会，和一般的应酬不同，舞会大都在变化万端的灯光下进行。时间也比较长，一般最简单的舞会，也在两小

时以上，而通宵舞会更是长达7~8小时。所以值得刻意去化妆了。

舞会有在家庭举行的，也有在夜总会举行的，由于两处的气氛不同，化妆也该有所不同，才能适应整个环境和气氛。如果是去夜总会，脸上化妆不妨浓一些，因为该处的场地灯光较暗，布置也比较复杂。这种浓妆，应先清洁皮肤、涂抹特种化妆水、使用乳液、敷上特种粉底、扑粉、画眼线、画眉毛、戴假睫毛、涂口红、修容。化妆水要使用收敛性强的；更由于跳舞容易流汗，油脂分泌多，容易脱妆。特种粉底也是不可少的东西，它可以使皮肤变得粉红而细嫩。

如果是参加家庭舞会，化妆就不能太浓了，比平时的淡妆稍浓一些就可以了。

在化妆品选择方面，和去夜总会的化妆品相似。所不同的是假睫毛要尽量稀疏，口红也不要涂得太富光泽，因为这是在家庭中举行的舞会，一切都比较简单，灯光也不会很理想，化妆过于浓艳与场地格格不入。

化妆之前，一定要先沐浴，以免走进没有冷气的舞池里流汗。

化妆之后，用香水也是必不可少的一件工作，如果在胸前夹一层香棉，跳舞时，香味随体温散发出来，会更增添你的芬芳高贵。

脖颈的健美

女性的脖颈美是女性形体美的一个重要组成部分。脖颈，

既能体现美，又能反映一个人的年龄。

正常女性的颈部在直立时两侧对称适中，长短、粗细与身体比例相称，甲状腺软骨区平坦而不显露，引颈时胸锁乳突肌略有突起，血管不外露。外观则以平坦、润滑、丰满、皮肤细腻、与颜面肤色一致、富有弹性为佳。一般认为，身高 1.60 米的青年女性理想的颈围是 31—33 厘米，随着年龄的增长颈围会稍粗些，但不宜有太大的变化。

有些人往往因为脖颈不美，而破坏了整体美的形象，如：长脖颈、短脖颈、粗脖颈和细脖颈。若脖颈过于细长，则显得瘦弱，筋骨毕露，不能给人丰满的美感；若脖颈过于粗短，则脂肪臃积，后颈皮肤松弛，给人以臃赘之感。

要想使脖颈健美，首先要注意颈部肌肉的锻炼。常进行的有效脖颈锻炼有两种方法：

A. 两手搭肩，固定肩头使其不移动，然后左右两边做头侧屈运动，每天做 3—5 次。然后，嘴角向下用力牵拉，使脖颈肌肉紧张几分钟后放松，每天做 10 次左右。

B. 向后仰头至极限，用下唇掩压住上唇，然后慢慢低头，下巴触及胸部。重复 4—6 次。左右转头，由慢到快，做 10—15 次。

把头转向一侧，并用力上抬，每侧做 4 次。

以颈部为轴心，向下、向右、向后，再向左转头一圈，然后逆方向转动。每一方向各转 6—10 圈。

向前伸颈，向上抬下胯，然后复原，再将下巴紧贴胸部，做 4—6 次。

将双手手指交叉，抱住脑后枕部，向前用力，同时头部

使劲后仰，做 4—6 次。

双肘撑住桌面，双手托住下巴，将下巴用力上抬，同时用力低头，做 4—6 次。

以上两套颈部健美操，只要坚持做，对保持脖颈的健美必有良效。另外，平时保持正确的站姿、坐姿、行姿对脖颈的健美也很有利。

经常对脖颈进行按摩，能防止脖颈过早衰老，每天洗脸时，将手上多余的洗面奶涂于脖颈上，用拇指和其余四指对脖颈进行有节奏的轻轻向下按摩，并用手背向上拍打下腭。

要想使脖颈健美，还要根据自己的身材、肤色来选择衣着、发型和化妆，对不足之处加以修饰，使优点更加突出。

胸部健美

从美学角度看，起伏柔美的线条所构成的乳峰是女性形体美的基础，也是女性的性特征之一。现代文明的发展，人们认为乳房丰满为美。标准的体型胸围应基本与臀围相等，而比腰围宽 20—30 厘米。如果对自己的胸围不满意可做如下运动，使乳房周围的肌肉匀称，胸肌变得结实，从而达到健美乳房的目的。

屈肘扩胸

站立，张开双臂，平举与肩平，双手手指刚能相互触到。坚持数分钟。双肘分别向后作拉开的扩胸动作。以上动作连续做 3 次，肘部向后动作再逐次增大幅度。

直臂扩胸

两臂前平举，与肩同高，做向侧拉开的扩胸动作 4 次。扩胸 3 次，直臂扩胸 4 次为一套。再逐步把每套动作增加到 10 次。

一些女性由于胸部肌力衰弱而乳房松弛、发育不足或下垂，可常做一些加强胸廓、背肌和全身负荷的体育锻炼，如游泳、划船等；也可到美容院接受美容机械疗法或做专门体操。

丰胸美容

胸部扁平，乳房不丰满，不仅无曲线美，而且可使生育后乳汁稀少和哺乳困难。

乳房的大小与遗传、营养、锻炼等因素有关。有人用雌激素治疗，收效甚微。

锌元素是促进人体生长发育，特别是性征和性机能的催化剂，故年青女子应多吃富含锌的瘦肉及核桃仁等食品，使乳房丰满。

运动员和舞蹈演员，因经常舒胸展臂，胸肌得到锻炼，乳腺导管也得以充盈，故乳房丰满健美。乳房小的少妇如能坚持做美胸体操，跳迪斯科舞，乳房会逐渐丰满。

经常按摩乳房也可促进乳腺发育和腺泡发育旺盛。

哺乳与乳房健美

乳汁分泌的多或少不在于乳房的肥大或瘦小，而是决定

于乳腺腺泡的发育程度。

产后哺乳，既是孩子增强抗体的最好营养，又是保持乳房健美的很好办法。一些乳房瘦小的妇女，借助哺乳的机会，倒反促进乳腺的完全发育，使乳房丰满，增添了体形美。产后不要突然停奶，否则乳腺内压升高，乳汁分泌受抑，腺体萎缩。哺乳对产妇有好处，能消除乳房的胀、硬、疼痛，促进子宫收缩，利于体形的恢复。

哺乳后出现乳房下垂现象，是与支持乳房的悬韧带是否有韧性和两侧胸肌是否强壮有力有关，与哺乳没有多大关系，为保持乳房丰满匀称，体态优美，如能坚持做操、游泳等体育锻炼，使支持乳房的胸部肌群壮实发达，延缓乳房萎缩，才能防止乳房下垂。

哺乳时间不要过长，8个月后乳汁的分泌量日渐减少，乳腺也自行复原，此时断奶也有利于乳房恢复自然健美。

隆乳术

乳房过小，将失去女性所特有的曲线美。人类社会进化到现在，乳房已成为女性美的一种标志。

乳房过小可由各种疾病引起，如原发性乳房发育不良，体重骤减消瘦，自发性乳房萎缩，单纯切除乳腺组织的乳房切除术后，青春发育期前乳房组织病变如疝肿等所导致的乳房不发育等。

把非生物材料充填到乳房内以达隆乳的目的。常用的材料是硅橡胶。此方法简单，痛苦小，术后恢复快。

目前，世界上较为流行的硅橡胶乳房假体有两大类：一类是克罗宁假体，分为泪滴型和圆型两种；另一类乳房假体是一种可调节式硅胶囊假体，是由硅胶薄膜制成的扩张囊与装有供注射用的活瓣导管组成，手术将假体植入后注射高分子液体，使乳房隆起，可随意调节乳房体积的大小，特别适用于左右不对称的乳房，当怀孕乳房增大时，可抽出囊内若干液体，减少乳房的体积。

腰腹部健美

腰腹部是人体连接上下两部分的枢纽，它承担着各种生活技能和运动技能的繁重工作，而且在人体的腰腹部位又集中着人体的消化、排泄、生殖等重要的内脏器官，正因为如此，腰腹部的健美便与它的功能直接联系在一起。

女性腰部的围径一般小于胸围和臀围，略微呈圆柱形，上与丰满而有弹性的胸部相连，下与浑圆适度的臀部相连，腰部显得细而苗条。胸围、腰围、臀围即人们通常所说的“三围”，三围比例适度，才能形成女性特有的曲线。女性若要使自己腰部结实而苗条，必须通过健美运动和饮食调节来达到目的。

这里介绍一套腰腹部运动操，经常练习这套动作，可减少腰腹部周围的脂肪，改善体形。具体做法是：

第一节：体前屈

两手扶在头后，两肘向侧分开，两脚尽量向侧分开站立，做上体慢慢前屈，下压至尽可能低的位置后，抬起还原的动

作,每天重复做 15 次以上,每次还原时作深呼吸使胸部挺起。

第二节:后摆腿

身体呈一腿跪撑的姿势,做一腿伸直向后上方尽量提高的动作。上摆时两臂不要弯曲,肩部不要降低,足尖尽量后伸。每天可练 1—3 组,两腿各做 25—30 次。

第三节:坐撑腿屈伸

两臂体后支撑坐地,做屈膝收腹与伸膝还原的动作。收腹时,要使大腿尽量接近胸部,屈伸动作要快。开始练习时每组做 10 次,以后每天增加 1—2 次,直至一组能做到 20 次。每天练习的组数也可逐步增至 6 组,如果感到轻松则两脚可夹一重物来做。

第四节:前踢腿

一手扶墙以维持身体平衡,一脚的足跟尽量提高站直,在另一腿向前上踢的同时,同侧的一臂向前平举后放低还原。腿要尽量踢高,足尖尽量前伸,放低时要慢。每组两腿各踢 15 次,每天至少练 3 组。

第五节:转体

两手把住颈后的体操棒,两足向侧分开,与肩同宽站立,做向左与向右转体的动作。转体时,足不移动,上体正直,转体的辐度逐步加大。向左再向右转体一次,每天做 25 次,以后逐渐增至 50 次。

手的保养

我们每天要完成大量的工作和家务劳动,手的保养就显

得特别重要。要养成勤洗手的好习惯，及时将污物、灰尘等有害皮肤的东西洗净。在干那些用手直接接触化学液剂，如洗衣粉、洗涤剂、染发剂等的工作时，最好戴上橡皮手套，以免加速手的老化，使其粗糙、干裂和产生皱纹。手套的大小要合适。在戴手套之前将手洗净，并涂少许滑石粉。干完活儿后要戴着手套洗手，然后摘下手套，从里面刷洗干净，擦干，并在两面涂上滑石粉，放在通风干燥处保存。如果洗衣、洗餐具时没戴手套，干完活儿后要将手放在温水中浸泡两分钟，然后用香皂洗干净，涂上护肤霜或护手霜。一天不管洗多少次手，洗手后都要涂护肤霜，护肤霜以油性为好，这是因为手上的油分少，各类化学洗涤剂中含有大量碱分及破坏水分和油分的化学物质，容易使手的皮肤粗糙，涂护肤霜后，可以恢复其滋润和光滑。寒冷的冬天更应该加强对手保养。

为了增强手的弹性和灵活性，应坚持手部活动和手的按摩。

如果手很粗糙，就需要在晚上睡觉前用温水洗净，敷上营养霜或甘油。女性一般到 50 岁左右，手背上会出现老年斑——褐色斑点。如果在夏季注意擦涂防晒膏可以延缓斑点的出现。

手部修饰

在社交活动中，手与人、物的接触十分频繁，送文件、打手式、握手、接电话等，在这些场合，人们无意中会给你的手“打分”，从而对你这个人留下深刻的印象。从手的保养，

指甲的修法、指甲油的颜色以及指甲根上软皮的处理等细小之处，可以看出一个人的为人及修养，也可以看出这个人的时尚程度。

与相貌一样，手的美也没有一个明确的、绝对的衡量标准。如下几方面仅作参考：

丰满，手掌及手指既不干瘪也不肥厚，胖瘦适中。

细腻，手指皮肤光滑滋润，富有弹性，且细腻白嫩。

修长，手形修长，包括手掌及十指。若手掌太宽，手指太短就显得不秀气。

平洁，手指甲平滑光洁，指缝中绝不能有污物。

流畅，手指的外形线条流畅圆润。那种骨节粗硬的手指，看上去就不柔美。

手部按摩

搽油时，认真按摩双手，可加速指甲生长，使手指变细，皮肤细嫩。

用一手的手指按摩另一手的手背，按摩时轻轻画螺旋形。

由手背按摩到手指。活动每一个手指，特别是关节处。画螺旋形按摩直到指尖儿。

用一个手的手指按摩另一个手的指缝，上下按摩10次以上。

用一手的拇指按摩另一手的手掌，从手掌向肘部画螺旋形按摩。

手的体操

手也要坚持做操，以加强其灵活性和弹性。

第一套：

两手同时使劲握拳，然后突然张开，手指尽量伸开，速度要快，连续做 20 次。

每个手指缝中夹一个小球，如乒乓球，用力挤压，速度不要太快，反复 10 次。

用左手将一块面团捏成鸡蛋大小，然后换右手，各捏 5 分钟。

这样持之以恒，会使手指肌肉得到锻炼。

第二套：

手腕放松，用手指尖向一个方向划圈，划 10 次后换一个方向再划 10 次，两手同时进行动作要快。

张开手，五指并拢。从食指开始，依次弯曲手指，一个手指弯曲时，其余手指保持不动。然后由小指再回到食指。共做 5 次。

张开手，五指并拢，从拇指开始依次地分开指缝。然后再由小指回到拇指。共做 5 次。

张开手，用大拇指划圈，每个方向划 10 次。

这套手的体操主要锻炼手指的灵活性。

双手健美

手是人们日常生活和工作中最好的伙伴，也是美的象征。

如果你有一双健美柔润的手，男士会更有风度，女士则更显温柔，更具魅力，使您更有自信。闲暇时可以做手部的保健及按摩。

1. 揉搓双手

在睡前的 1~2 分钟，躺在床上，把双手的手掌相对，稍用力前后揉搓，约 1 分钟。

2. 摩擦拇指根

用一只手使劲摩擦另一只手的大鱼际，两手交替进行，重复 3~5 分钟，以局部发热为宜。

3. 旋转网球

双手夹住网球，有力而缓慢地旋转双手，使球对整个手掌进行刺激，约 5 分钟。

4. 捋动手指

以一手拇、食指捏住另一手指，从指根部位向指尖方向加压、捋动，然后上下轻轻捻揉。

5. 推抹手掌

用拇指指腹从另一掌侧的拇指根部起，向下呈半球状用力推抹。

6. 按摩手背

一手握住另一手背根处，拇指指腹按在手背上，以顺时针方向，呈半球滑动状按摩。

7. 自我握手

以左右手的手掌靠拢在一起进行握手，右手拇指要用力抓住左手的小鱼际，左手的拇指也要用力抓住右手的小鱼际，紧握 10 秒钟后放开。重复做 5~8 次。

以上手部的保健和按摩的方法，可以使你拥有并保持一双健美柔润的手，使你更加充满自信。

指 甲

指甲是手的组成部分，是由角化了的上皮细胞积叠成的半透明硬板，以保护指尖，它的主要成分是以胶原为主的硬质蛋白质。

指甲的可见部分只是指甲的一半，指甲根部呈椭圆形，在皮肤下一直延伸到第一个指关节处。指甲从根部长出，以每天 0.1 毫米速度成长着，每 3—5 个月更换一次。指甲由指甲床供给营养，指甲内含 7—12% 的水分，0.15—0.76% 的脂肪。

指甲的形状与遗传有关，但其健康情况则取决于人的全身健康状况及保养程度。健康的指甲应是色泽微红，有血色、有光泽，表面微见沟壑，根处呈清晰可见的乳白色半月形。

修剪指甲

手部化妆的着眼点是指甲。指甲化妆前先要修剪。修指甲需准备的工具有：橘木小棒，用于松弛指甲根部表皮和指甲周边按摩的工具；小尖剪刀，用于修剪表皮；指甲挫刀，用做指甲整形，或研磨指甲边缘；指甲刷，用于清洁指甲和指尖。

指甲的形状有很多种，可根据自己指甲的自然状态以及个人的爱好修剪成圆形、方形、尖形等等。方形指甲容易使指甲显宽，只适于指甲偏宽的人，尖形指甲可以使手显得修

长，适于手小的人。手形及手指很美的人，可保持指甲的自然形态，使指甲的长度略超过手指尖，指甲的顶端成圆弧形。

修指甲前，要先去除剂清除掉旧的指甲油和指甲上其它的油脂。先将指甲修挫出所需的形状；然后把手指浸在温水中，使外皮松软，用小棒把嫩皮轻压使它浮动，再用尖的小剪子将肉刺和参差不齐的死皮除去；用橘木小棒绕上棉花，沾肥皂水清洁指甲尖内侧；擦干指甲及指缝，在指甲周围及根部涂上油脂或霜剂，用拇指，轻柔地按摩，指甲的修剪就完成了。

修剪好指甲，就可以涂指甲油了。

指甲油的色彩有很多种，有暖色系、冷色系、珠光色、自然肉色等。

暖色系的指甲油，有朱红、大红、桔红、棕红等颜色，较容易与东方人的黄白皮肤协调。而且在晚宴、婚宴、舞会等场合，这种指甲油的色彩比较容易和特定环境、气氛下的化妆风格相一致。因此，年轻女性多喜欢这种颜色。

冷色系的指甲油，有玫瑰紫、紫红等颜色，适合肤色较白的女性使用，或者在要达到与化妆、服装的色彩相调和时使用。

珠光色指甲油是在指甲油中加入了金、银等彩色亮珠，在光线作用下闪闪发光，具有较强的装饰性。一般要与时尚化妆相配合。

自然肉色指甲油，包括浅红色、中浅红色、透明无色等，适合中老年妇女使用。这种指甲油涂上后呈现出淡淡的粉红色，富有光泽，增加指甲的光洁度和色泽感，使指甲看上去

真实、自然、健康。

操作方法：先将指甲油摇动，使瓶内的色彩均匀。涂指甲油自小指开始，逐一涂至拇指，动作要麻利。方法是：笔上蘸足指甲油，在指甲当中涂第一笔，然后再沿着指甲的两侧各涂一笔，注意不要让指甲油溢出，涂第二遍时也要按这个要领去做。涂指甲油时，要把指甲和拿笔的手都固定住，以免由于手抖动而将指甲油溢出。为了去掉指甲油在指甲上的纵纹，可在指甲油湿润时，用刷子轻轻将其抹平。

指甲化妆后会使手增添魅力，但长期使用指甲油，指甲会褪去自然的色泽，并变得软弱。因此，经常染指甲的人要每周让指甲休息一天，不染指甲，并用橘木小棒绕上棉花，沾上油性营养霜，在指甲和指甲周围涂搽，搽后用拇指轻轻按摩。

常见的指甲疾病有甲质脆弱，甲面斑驳、指甲表面有凸凹的纵纹，指甲苍白或灰指甲等。对于各种指甲疾病要对症下药，遵从医生的指导涂药或服药护理。另外，平时要注意指甲的保养，涂油质的营养霜，多吃含维生素 A、D 的食物，如动物肝脏、牛油、蛋类、鱼类、水果等。

指（趾）甲化妆品

其作用是涂染和修饰指（趾）甲，增添其色彩，掩盖指（趾）甲的某些缺陷。用于这方面的化妆品有：指甲底油、指甲磨光剂、指甲油、指甲膏、指甲油去除剂和指甲漂白剂。

指甲底油：是一种在涂指甲油前，为了填充指甲的沟纹、

增加指甲油的附着力而使用化妆品。它可以起到掩饰指甲的伤痕，防止指甲油脱落的目的。

指甲磨光剂：涂指甲前，如甲面凹凸不平，既可用磨光剂。

指甲油：由溶剂、色素、钛白粉及珠光粉制成。涂抹后，可在甲面形成薄膜，既可起保护甲面的作用，又具有艳丽的光泽，增添手指（脚趾）的美感。使用时需振摇，使色调均匀。

指甲油鉴定：

在指甲上有较好的粘着性，不易脱落。

涂膜能快速干燥形成皮膜。皮膜具有适度的硬度和柔软性，不会轻易受损，不起裂痕。

皮膜具有光泽、颜色均匀，有耐水性和耐光性。

洗甲水：又称除光液，其功能是溶解、去除指甲油的涂膜。其主要成份是丙酮、醋酸脂类溶剂以及适量的油脂。其中丙酮和醋酸脂类溶剂用于去除指甲油，但同时也使甲面脂质被一并清除，为了防止溶解剂过分脱脂而保护指甲，因此在指甲油去除剂中加入了适量的油脂。

优质的指甲油去除剂溶解力强、干燥速度快、臭气少、对皮肤刺激性小。

腿的健美

健美的双腿应该是匀称、健壮、修长、线条柔和而有活力的。

腿部的健美运动有多种，这里我们向大家介绍一种哑铃操：

侧蹲——两手各握一哑铃站直，一足向侧分开一大步，做全屈膝下蹲，同时两臂将哑铃向前上举后随即伸膝站起还原。另一足做同样的动作。每天两腿各做 20 次。屈膝下蹲时足跟可提起，上体保持正直，下蹲与起立时另一腿始终伸直。可先两手抱在头后徒手做，掌握好动作后再用哑铃做。此套动作的功能是提高臀部柔软性，改善臀部与大腿形态，发展腿力。

最简单的美腿运动是如舞蹈演员那样，脚跟并立，脚尖朝斜前方分开，慢慢地屈膝，身体尽可能降低，脚跟可离开地面然后再慢慢地站起来。反复做数次。若身体不能保持平衡，可扶着椅背做。

另外还可以通过户外运动来强化腿部肌肉，例如游泳时以缓慢、温和的摆腿动作在游泳池里来回游动，或每天散步半小时，坚持每天慢跑、骑自行车等，都可以使腿形变得健美。

脚的保养

为保持双足的健美，可经常对其进行按摩，按摩的方法是：泡脚后，将脚及脚缝擦干，敷些冷霜，再从脚掌到脚背、脚趾、脚踝进行按摩，手法可搓、拍、压结合。做完按摩把整个脚用力摇动，你就会觉得舒服许多。由于脚部的疲劳，往往都是站得过久或走路大多，使血液积聚在脚部引起的，所

以，如果是在家里，不妨把脚放在椅子或沙发上，让脚抬得高一些，疲劳会很快消失。

经常做脚部运动也可以促进脚的健美。运动的方法有多种，可练习用脚趾去捡钢笔或玩具弹球等东西；双脚向外弯走 20 步，再朝里弯走 20 步，重复几遍；由脚裸处旋转脚，当脚朝下时，趾尖用力，脚朝上时用力弯曲，重复做几次。

为了保护你的脚，不要穿跟太高的鞋，也不要买太尖、太瘦、不合脚的皮鞋。为了更好的保养脚，注意挑选着舒适的鞋。冬天的鞋子，最好买稍大一点儿的，便于足部的血液循环。夏天脚部容易出汗，可在脚上或鞋子里洒些爽身粉，这样脚会比较舒服。

脚的修饰

脚的修饰是女性整体修饰的一部分。

第一步：用温水浸泡双脚。浸泡的时间为 5—30 分钟，时间长些效果会更好，浸泡时应不断地向盆内续加热水，使水温保持舒适。泡脚不仅可以使脚部皮肤变得柔软，便于修整而且能消除疲劳。足底穴位丰富，用温水刺激这些穴位，能达到强体健身的效果。

泡完脚后，用毛巾将脚擦干，注意把脚趾间过多的湿气完全除去。

泡脚后可进行趾甲的修剪，修剪趾甲一般二、三周进行一次，趾缘剪得略呈方形，并把趾缘粗糙的部分挫滑。

待趾甲修好后，用一块磨石磨脚跟，也可以磨其它长茧

子的部位。脚上的茧子是因脚与鞋互相磨擦而生成的，用磨石磨一次并不会消失，必须坚持一段后才会有效果。

最后涂两层指甲油，为保护趾甲原有的光泽，在涂擦任何一种颜色的指甲油之前，必须先上一层透明指甲油。假如你想使自己极富女人味，第二层涂粉红色甲油；假如你想更艳丽动人，第二层则涂红色或葡萄紫色甲油；假如你的趾甲无光泽，可在涂趾油前试试用柠檬汁擦洗。

双足健美

1. 敲击足底

每晚临睡前用拳头敲击脚底，可以消除一天的疲劳，促进全身血液循环。具体方法是以脚掌为中心，有节奏地进行敲击，以稍有疼痛感为宜。每只脚分别敲击 100 次。

2. 脚底摩擦

仰卧在床上，举起双脚，然后两脚掌用力相互摩擦，摩擦 20~30 次。

3. 摩擦地板

双脚摩擦地板是赤脚在地板上摩擦，先双脚一起活动，然后轮流让一只脚活动，注意双脚不离开地板抬起来。以摩擦至脚底温暖为度。

4. 揉搓大小趾

用手揉搓双脚的大趾、小趾，让手做圆形运动，每次 3~5 分钟，每天揉搓几次。

5. 踏脚趾

脱去鞋袜，用右脚脚后跟，稍为用力地轮流踏在左脚大趾到小趾上5~6次，然后用左脚以同样方法进行5~6次。

6. 脚踩网球

坐在椅子上，用脚底转动网球。脚底在开始时可能会因网球的刺激而有疼痛感，持续刺激一段时间后，这种疼痛感会感觉为舒适感。

7. 刷子摩擦脚底

洗澡时，用天然纤维的刷子摩擦脚底，约3~5分钟。

8. 赤脚行走

在家里尽可能脱掉鞋袜，让5只脚趾不受约束自由在地板上行走，使脚掌心获得锻炼的机会。

足部按摩至关重要，脚是健美的基础，所以经常按摩自己的双脚，可保持脚的健康。

四肢与面部的脱毛

越来越多的女性用脱毛的方法，使身体光洁。脱毛通常可以分为两大类：暂时性脱毛——毛发重新生长时，需要重复脱毛护理；永久性脱毛，毛发不会再生长。

脱毛的方法有很多种，如：

- ① 剃毛法——适合于修眉和对四肢多毛的处理。
- ② 机械拔毛法——适合于修眉。
- ③ 漂白法——用双氧水涂在多毛的部位，每天两次。这种方法不会使毛脱掉，只会使其颜色变浅，不明显而已。
- ④ 电针脱毛——是一种永久性的脱毛方法，适用于小面

积的脱毛，对于大面积脱毛不适用。

⑤蜡脱毛法——美容院最常用的一种脱毛方法，使用方便，痛苦感小，副作用少，一般经几次蜡脱毛护理后，毛发就会停止生长。

⑥脱毛膏脱毛法——适合家庭自行脱毛使用，在身体某部位涂上脱毛膏，一段时间后将其擦去，体毛也会一同脱落。

四肢健美

儿童时期要预防佝偻病

儿童时期缺钙发生佝偻病，会形成“O”形腿和“X”形腿，破坏四肢健美。因此，应使儿童多在室外活动，多见阳光，多给予富含维生素A和钙的食物。

多活动、多走路

多活动、多走路，能使四肢肌肉得到充分锻炼，使肌肉发达，形体健美。

站立工作者要预防下肢静脉曲张

长期站立工作，下肢血液回流困难，会形成下肢静脉曲张，要采取适当措施如活动下肢、搁腿、按摩等加以预防。

注意手的保护

手在生活劳动和生产劳动中易受到污染、磨损和创伤，应当注意保护。干粗活要戴手套，不要直接接触酸、碱性强的物质。手要勤洗，洗后涂擦些护肤品。冬季要防止冻疮和皲裂。

注意指甲保护

指甲不要留得太长，要经常修剪，清除污垢。少涂指甲

油，长期涂指甲油会造成指甲损害，易患指甲病，因为指甲染料是对指甲有慢性腐蚀作用的化学品。

预防反甲

有嗑甲坏习惯者要改正，嗑甲容易造成反甲。缺铁性贫血会造成勺状甲，如有慢性失血及月经过多应及时治疗，常食含铁丰富的食物如猪肝、菠菜、豆制品等。

姿态健美

a. 行走两目前视

行走时两目前视，才不会低着头或仰起头。

b. 站立不要挺腹弯腰

站立时如将腹部前挺，或腰前弯、臀部后突都很不雅观。

c. 坐要端正

坐时不要东倒西歪，不翘“二郎腿”，不抖动下肢。

d. 纠正“八字脚”

走路时注意两脚不要分得太开，两脚要平行。两脚前部向内形成“内八字”，两脚向外则形成“外八字”。

内八字脚纠正法：行走时有意让脚趾及前脚掌牢牢踩地，使脚外侧吃重。

外八字脚纠正法：每走一步让两膝内侧轻轻碰一下。

坚持上法一段时间，“八字脚”就会自然纠正。

酒窝形成术

酒窝是笑时出现于颊部口平面线上的小凹陷，它是因为

笑时活动的肌肉牵动皮肤所致。

人工酒窝的定位一般选在两嘴角连线与眼外眦角垂线的交点上。手术方法有两种：切口法和缝线法。

术后面颊部肿胀。早期面部在无表情时皮肤也凹陷，即笑或不笑都有酒窝。半年后，面部肌肉静止时皮肤凹陷不显，逐渐恢复到自然，即再说话、微笑时酒窝才会呈出。

除皱术

人到中年后，皮肤发生退变。原来光滑细润、富有弹性的皮肤变得干枯、粗糙、松弛，逐渐形成皱纹。

额部除皱术

使额部出现皱纹的“罪魁祸首”就是称为额肌的表情肌，因此，额部除皱术也可看做是减弱额肌活动的手术。

额部法际切开法：沿发际作5~6公分长的切口，在皮下分离皮肤与额肌，切除多余的皮肤后缝合，这个手术由于分离部位的粘连，使肌肉的活动减弱，起到了减轻、消除额纹的作用。

耳朵再造术

一个人若没有耳朵，不仅影响听觉功能，也妨碍社交，影响容貌。

耳廓缺损的原因有先天发育不全和后天性的（如外伤引起的），这两种都可以再造。先天性的耳廓缺损，再造术应在

10岁后进行，实施时，应考虑再造耳廓的形状，大小和角度应与对侧耳相称，小儿做此手术时，要较对侧耳稍大，因为对侧耳在发育过程中还会长大一些。

再造耳内的支架一般选用的是自体肋软骨，并将它雕刻成耳廓软骨支架的样子，埋入耳区的皮下。当耳廓支架植入成功后，第二期手术可形成耳廓。硅橡胶作耳廓支架常常出现排异反应，因此不宜采用。手术可一次完成，从外耳的大小、位置上都能达到目的。但由于耳部很薄，且形状复杂，再造的耳朵一般很难达到完美的形态。

招风耳的整形

招风耳是常见的先天性外耳畸形。耳甲与耳舟之间的角度（正常为 90° ）大大增加，或完全成 180° 度角，两耳的耳廓很大，向两侧张开，与颞部垂直，好似两把扇子。

矫正招风耳，首先要在耳后作纵形切口，以暴露出耳软骨。并且在软骨上作两条弧形切口，然后把两侧软骨缘缝合，就会在耳外侧面形成对耳轮的形态，再切除耳甲的部分软骨，最后在耳后切除多余部分的皮肤。

从耳软骨的发育看，一般成年后手术好些。但从孩子的精神与心理上考虑，手术应该早些，以五六岁为宜，双侧耳可一次手术完成。

冷冻整容术

冷冻整容术是利用医用冷冻器械中液氮产生的低温，作

用于人体有损美容的皮肤部位，使其发生坏死结痂、脱落，从而达到健美的目的。

冷冻整容术的适应症有：雀斑、黄褐斑、色素痣、老年疣、扁平疣、寻常疣、酒渣鼻、痤疮、血管瘤、脸黄疣、粟丘疹、汗管瘤和黑色素瘤等影响容貌的一些疾病。

超声波美容

A、B型超声波常用于身体探查（如肝、胆疾病、妊娠诊断等），它具有简便易做，无痛苦等长处。

清除色素沉着类皮肤病；

在超声波作用下，细胞膜的通透性提高，药物容易导入细胞内，阻止了多巴色素的形成。其适应症有：痤疮愈后遗留的色素沉着、化学剥脱后的色素沉着、冷冻、激光、外伤及磨削术后的色素沉着及黄褐斑等。

速效美容法

现代的涂面法，不仅能使肌肤清洁，且能供给营养和休息，并可消除细小皱纹，下面介绍几种效果较好的涂面法。

胡萝卜涂面法：此涂面法针对中年以上，皮肤已开始松弛和老化，并有小皱纹者。材料只要把胡萝卜磨碎取其汁，用小刷子均匀涂遍脸部，约15分钟，待其完全干了，再用温水洗净。

柠檬涂面法：很适合年轻少女采用，尤其是油性皮肤及

脸上长有暗疮者，特具功效。取新鲜柠檬半个，榨汁后混合橄榄油，均匀地涂遍脸部，经过 20 分钟后用中性洗面奶与温水洗净，如果时间不允许的话，可直接用纱布蘸混合液来轻涂皮肤，亦有相同的功用。

热橄榄油敷面法：适用于特别干燥的皮肤，寒冷季节常用此法，可防止皮肤干燥老化。用橄榄油加热至 37℃ 左右，取一块方纱布，在眼、鼻、口等处开洞后，把它浸入油内，然后用面霜均匀涂在脸上，进行按摩 5 分钟，面霜不必擦掉，把含有橄榄油的纱布覆在面上，约 10 分钟更换新的。如此连续做 30 分钟后，以温水洗净，并涂上营养面霜即可。

牛奶涂面法：很适合中年妇女采用，可消除皮肤皱纹，且使皮肤增加弹性。首先准备新鲜牛奶一小杯，并加入少许柠檬汁，混合后用来洗脸，每次洗完脸 15 分钟后，再以纱布蘸些牛奶，在面部上轻轻拍打，能达到护肤的效果。此法最好在临睡前进行，效果更佳。

蛋黄涂面法：较适合干性皮肤特别粗糙者采用。取蛋黄一个，全脂奶粉两大匙，蜂蜜、橄榄油各一小匙，如肤色较粗黑者，不妨再加些柠檬汁，把以上材料混合搅匀，轻涂整个脸部，约 30 分钟后，再用温水清洗，而后擦点收敛性化妆水。

蛋白涂面法：适合油性皮肤者，尤其面部有小皱纹的人，更别具功效。取鸡蛋一个去蛋黄，用打蛋器搅匀，不必加水，拿小刷子均匀的涂抹于面部，待其完全干后，用中性化妆水把蛋白洗掉，再以温水冲净然后涂上含维生素 E 的面霜，立即就寝，如此便可消除脸上过多的油脂，并减少小皱纹的产生。

黄瓜涂面法：此涂面法，不但有洁白的作用，而且能收

缩过大的毛孔。可取小黄瓜一条，切成薄片，轻贴于面部，经过 10~15 分钟左右取下，再以清水洗净即可。

蒸汽美容法

蒸汽美容的作用是使皮肤毛孔扩张及软化，使其彻底排出污垢油脂，并可加速血液的循环与畅通，以及收缩粗大的毛孔。

蒸脸器熏法：此法是利用现成蒸脸器，亦是最简便有效的方法。可依照蒸脸器的专用杯子，注入冷开水一杯（不可直接用冷生水），最好能再渗入少许的柠檬汁，一并倒入蒸脸的容器中，通电后，待其自动煮沸。在等待水沸的这段时间里，可用清洁霜遍涂脸部，并加以按摩揉搓，待脸部肌肤柔软发红为止，便可取化妆纸拭去脸上的油垢。此时，蒸脸器内的水差不多也已煮沸了，即可进行熏脸。用一条干毛巾覆盖于头上，可免热气四散，然后把整张脸靠近蒸脸器，紧闭双眼，用鼻子轻轻的吸气。约熏两分钟之后，便可稍离蒸脸器，取化妆纸按压脸部，清除排出的油垢与污物，接着俯下脸再蒸，如此反复地进行 5~8 分钟，待蒸脸器内的水完全干后会自动断电。蒸完脸后，要立即用温水、中性洗面奶洗净，后以冷水收敛即可。

沸水熏脸法：若你没有购置蒸脸器，可改用煮沸的沸水替代，将沸水注入面盆里（至少要超过大半盆以上），使用方法和蒸脸器一样。不过，这种用面盆注沸水的方法，比较容易让蒸汽扩散冷却，必须边蒸脸边不断地加入沸水才行，使用

起来稍嫌麻烦，只要你有恒心、耐力定期施行下去，同样亦能收到预期的作用。

冷水加热蒸脸法：这比第二种简单，却和第一种具有同样功能。先打上大半盆的水，置于炉上煮沸，炉火不可过大，要用温火慢慢烧沸，待整盆水发热冒烟，就可进行熏脸的工作了。但是，在熏脸的时候，不可太靠近面盆，免得被烫伤。三四分钟后，就应该关灭炉火，直熏至面盆的水逐渐冷却便可。

自然美容法

一谈及美容，大家不免就联想至昂贵的化妆品，其实，化妆品只能表面肤浅的美化，且因其中添加了化学剂，对肌肤或多或少总有些损害。在此，介绍几个自然的美容方法，它们能使皮肤晶莹光滑且富有弹性，你不妨试着做。

营养：取鲜柠檬、橙榨取其汁，加上适量的蜂蜜，调为综合果汁饮用，能养颜、助消化，使肌肤获得充分的营养。

运动：能保持肌肉的坚实与柔软。下巴、两腮和脖子的肌肉最容易松弛老化，因此，平常应注意进行脸的运动。一般而言，每天进行一次即可，方法是转动你的下巴，由左向右，然后再由右向左，动作两分钟便可停止，然后把嘴张大，让下巴下落，再把嘴紧闭起来，连续操作 5 分钟当可停止。

清洁：可用蛋白均匀的涂遍脸部和颈部，约过 20 分钟，等蛋白完全干了后，再以温水冲净。然后再取大盆热水，用毛巾将头部覆盖住，避免热气蒸散，把面部贴进盆内开始熏脸，其作用能使毛孔扩张，污物自然流出，进行约莫 10 分钟

便可停止。

收敛：取小黄瓜一根，切成薄片，贴满脸上，不但有漂白作用，且能收缩毛孔（尤其适合油性皮肤者使用），然后停止面部表情，静静休息 15 分钟，再以清水洗掉。

休息：经过了一天的活动，夜晚必须安心就寝，因为充分的睡眠，正是美容最好的方法，次日，即使不化妆，你也已经是个容光焕发的美人了。

乳房、腹部健美食谱

大蒜粥

组成 独头大蒜 40 克，粳米 100 克，精盐 2 克。

制法 先将独头大蒜去皮洗净，切成两块，入沸水中焯 2 分钟；再将洗净的粳米和大蒜放入砂锅，加清水 1000 毫升同煮，待煮至米烂、蒜熟、汤稠时，下精盐调味，即成。

服法 每日早、晚空腹各食 1 次。

功用 降脂、消肿，治球形腹。

黑豆黄糕

组成 老黑豆 500 克，琼脂 12.5 克，白糖 100 克，桂花少许，青梅少许。

制法 先将黑豆用粗磨磨一次，除去皮，放入碗内，再磨成细泥，加白糖和水调和，上笼蒸熟；将琼脂加少量水蒸化或煮化，过滤后倒入黑豆碗内，放入青梅、桂花，冷却后，可放入冰箱使成糕，切成小方块。

服法 可作点心，随意食用。

功用 补肾填髓、益气润燥，治乳房过小。

颈部健美食谱

芋粥

组成 芋头 90 克，粳米 60 克，砂糖适量。

制法 先将芋头刮去外皮，洗净，切小块；粳米洗净；将两者一起放入锅中，加水适量，置火上用大火烧沸，改用文火慢慢熬煮，待粥煮成时，加入砂糖稍煮一二沸，即成。

服法 每日 2 次，每次 1 碗（约 150 毫升），可作点心食用。

功用 消瘰疬、补虚劳，治颈部包块。

乌鸡酒

组成 乌雌鸡 1 只，白酒 2500 毫升。

制法 先将乌雌鸡宰杀后，去毛和内脏，洗净，放入锅内，加入白酒，用文火熬煮至酒剩下一半时，即可。

服法 每日 3 次，每次 30 毫升，温服。

功用 熄风祛邪、活血通络，治斜颈。

皮肤健美食谱

胡萝卜粥

组成 胡萝卜 100 克，粳米 50 克，调料各适量。

制法 将胡萝卜洗净、切碎，加入粳米和水同煮粥，至粥稠，加入适量糖或盐调味，即成。

服法 每晚卧前服用。

功用 治头皮脱屑、皮肤干燥。

核桃肉组成 核桃 5~10 只。

制法 将核桃砸壳、取肉。

服法 每晚卧前食之。

功用 补气血、润肌肤。

桂圆红枣汤

组成 桂圆肉 300 克，红枣 400 克，核桃仁 100 克，红糖 250 克。

制法 先将桂圆肉、红枣、核桃仁放入锅内，加水，慢慢炖煮至熟透，加入红糖调匀，即可。

服法 当点心，随意服食。

功用 使皮肤滋润细嫩。

桂圆童子鸡汤

组成 童子鸡 1 只，桂圆肉 30 克，葱、姜及调料各适量。

制法 将童子鸡宰杀、去毛及内脏，洗净，切成小块，放入沸水中氽一下，入锅，并加入葱段、姜丝、桂圆肉、料酒、盐和适量的清水，用旺火煲 2~3 小时，即可。

服法 夜宵食汤 1 小碗，白天食鸡肉和桂圆肉。

功用 补气养血，容颜润肤。

颜面健美食谱

a. 黄瓜美容方

组成 黄瓜适量。

用法 绞汁敷面。

作用 使肌肤娇嫩润滑。

b. 黄瓜贴

组成 黄瓜（切成薄片）适量。

用法 每晚临睡前贴在脸上，次晨去掉。

作用 润泽皮肤。

四肢健美食谱

a. 黄豆粥

组成 黄豆 50 克，粳米 100 克，食盐适量。

制法 将黄豆洗净，入锅，加水煎煮至豆开花，加入粳米同煮粥，至粥稠，加入食盐调味，即可。

服法 早、晚服食。

功用 健脾除湿，治下肢关节痹痛、浮肿。

b. 天麻酒

组成 天麻、怀牛膝、炒杜仲各 90 克，黄酒 4000 毫升。

制法 先将天麻、怀牛膝、炒杜仲研粗末，装入绢袋中，扎紧口，浸入装有黄酒的坛内，盖紧封口，浸泡 7 天，即可。

服法 每日 2 次，每次温服 15 毫升。

功用 熄风镇痉，治肢体麻木，手足屈伸不利。

头发健美食谱

a. 蛋黄发膜

组成 蛋黄 1~2 个，蓖麻油 1 汤匙。

用法 两物调匀，涂在头发上，保持 1~2 小时，然后用中性肥皂溶液清洗。

作用 润发护发。

b. 蛋白乳护发方

组成 鸡蛋白 3 个。

用法 用筷子将蛋白打匀后搅拌，使其形成泡沫后，涂敷于头发上 2~3 分钟，洗净。

作用 润发护发，适用于油性头发。

c. 芝麻油护发方

组成 芝麻油适量。

用法 将油擦于头皮、头发上，用热毛巾盖罩，在 1 小时内换 4 次热毛巾，后先以醋冲洗，再以温水冲洗干净。

作用 对干枯易断裂头发的护养有奇效。

d. 花生护发方

组成 花生粉末、酵母乳、柠檬汁各等量。

用法 三物相混后敷擦头发，20 分钟后洗净。

作用 对被太阳晒的干而黄的头发有保护效果。

e. 茉莉香油

组成 茉莉花（新开）60 克，香油 500 克。

用法 上二味置于瓶内密封。用时取出，在滚水中煮半晌。搽发用。

作用 可护发、香发。

f. 蛋黄清洗方

组成 鸡蛋或鸭蛋的蛋黄 1 个。

用法 将蛋黄在 1 升温热的软水(普通水中加些硼酸)中打散。洗头。

作用 对干性头发有美发作用。

g. 混合洗发方

组成 普通洗发剂 1/2 杯, 温水 1/2 杯, 梨半个(捣烂)。

用法 上物共搅拌。洗发。

作用 营养头发, 有利于头发生长。

h. 大豆洗方

组成 大豆适量。

用法 用大豆煮汤, 去杂质。以汤水洗发, 再用清水洗净, 最后用滴入数滴柠檬汁的水洗一遍。

作用 护发润发, 适用于油性头发者。

i. 啤酒护发方

组成 啤酒适量。

用法 用温啤酒将头发润湿, 15 分钟后用水冲洗, 再用普通洗发膏洗净。

作用 护发, 可去头屑。

眼部健美食谱

a. 刷眉方

组成 茶叶适量。

用法 每天用刷子蘸隔夜茶刷眉。

作用 使眉毛变得浓密光亮。

b. 睫毛增长方

组成 芝麻油少许。

用法 用新压制的芝麻油或小磨香油最好。每天晚上睡觉前，将油涂于睫毛之上。

作用 可促使睫毛生长，防止睫毛脱落和倒伏。

c 明目汤

组成 霜桑叶适量。

用法 用时取少许，水煎，盛脸盆内，用毛巾蘸汤洗眼。

作用 可去风明目，止风泪有特效。

d. 明目枕

组成 荞麦皮、绿豆皮、黑豆皮、决明子、菊花各若干剂量。

用法 做成枕头，每晚睡觉时用。

作用 有疏风散热，明目之效。

眉毛、眼睑健美食谱

a. 酥蜜粥

组成 酥油 30 克，粳米 100 克，蜂蜜 20 克。

制法 先将粳米洗净、入锅，加适量的水煮粥，待沸后加入酥油、蜂蜜同煮，至粥稠即成。

服法 每日空腹食用。

功用 畅胃气、生津液，治眉毛增多、增粗。

b. 山楂果茶

组成 鲜山楂 100 克，麦芽 100 克。

制法 先将山楂洗净，去核；麦芽洗净；再用粉碎机将两物磨成糊状，加水冲调，即成。

服法 每日饭后 1 杯（约 200 毫升）。

功用 助消化，预防黄色瘤的发生（即眼睑皮肤上出现的黄色斑块）。

c. 双花茶

组成 金银花、菊花各 10 克。

制法 先将金银花、菊花洗净，加水适量，煎煮沸，即成。

服法 当茶饮，连服 3 日。

功用 治急、慢性睑腺炎。

口唇健美食谱

a. 润唇方

组成 橄榄仁适量。

用法 磨汁或煮汁。涂抹嘴唇。

作用 可泽润唇吻，预防燥裂疼痛。

b. 黄柏贴

组成 黄柏 60 克，五倍子、密陀僧各 6 克，甘草 0.6 克。

用法 后三味研末水调，涂黄柏上烘干，再涂再烘，药尽为度，黄柏冷透切片贴患处。

作用 治剥脱性唇炎。

酒渣鼻、鼻臭防治

a. 茭白青蒜苗拌发菜

组成 茭白、青蒜苗各 50 克，发菜 150 克，精盐、味精、麻油等调料各适量。

制法 先将茭白、青蒜苗洗净、切丝，加精盐稍腌，去盐水；再将发菜用温水泡发，捞出，与茭白丝、青蒜苗丝共装盘，加入味精、麻油等调料拌匀，即可。

服法 佐餐。

功用 清热，治酒渣鼻。

b. 杏仁酒

组成 甜杏仁 100 克，酒 500 毫升。

制法 先将甜杏仁捣烂，装入盛有酒的瓶中，浸泡 7 天，去渣，即可。

服法 饮酒，每日 1 次，每次 30 毫升。

功用 治酒渣鼻。

脱发防治法

a. 甲鱼粥

组成 甲鱼 1 只，糯米 100 克，葱末、姜末、胡椒粉、鸡汤等调料各适量。

制法 先将甲鱼宰杀，去头、去硬盖、去尾、去爪尖、去肠杂，洗净，切小块，在开水中煮一下，刮去黑皮；然后在锅中放入食油烧热后，加入甲鱼块，炒 3 分钟后，加入酒、葱末、姜末略炒，再加入鸡汤和淘洗干净的糯米、水，同煮成粥，加入精盐、胡椒粉调味，即可。

服法 早、晚餐服食。

功用 滋肝肾，治脱发。

b. 麻仁粥

组成 麻仁（必须去壳取仁，不可连壳用）100克，粳米50克，冰糖适量。

制法 先将麻仁加水煎煮，取汁，加入粳米和适量的水，同煮粥，至粥熟，加入冰糖调味，即可。

服法 每日1次，每次1碗。

功用 治脱发。

c. 薯蓣粥

组成 生薯蓣100克，鲜牛奶250克。

制法 先将生薯蓣磨成泥，与牛奶混匀，用中火煮沸后，转文火熬成粥，约15分钟，即可。

服法 经常服用。

功用 生津止渴、润肌肤，治头发脱落。

d. 熟地酒

组成 熟地60克，沉香60克，枸杞子30克，米酒100毫升。

制法 将熟地、沉香、枸杞子共浸入盛有米酒的瓶中，密封，10天后即成。

服法 每日2次，每次2~3匙。

功用 治精血不足的脱发。

e. 牛膝酒

组成 牛膝根100克，生地黄100克，黑豆50克，酒2000毫升。

制法 先将黑豆加水烧熟；将生地黄、牛膝根捣碎；然

后将熟黑豆、碎生地黄、碎牛膝根共置于盛有酒的坛中，密封浸泡 5 日，即成。

服法 随量饮用。

功用 补肝肾，治头发脱落。

发须早白防治

a. 丁香方

组成 丁香适量。

用法 上药研细。拔去白发，涂于发孔中，即生黑发。

作用 乌发，治白发者。

b. 姜蒜乌发方

组成 蒜 2 瓣，生姜 2 片。

用法 捣成泥状。入睡前擦头皮，再以清水洗净，洒上一些酒精。

作用 可刺激老化了的头皮，久之白发可变黑。

c. 木槿洗方

组成 木槿花或叶 15 克。

用法 煎汤去渣待温，洗头。

作用 黑发荣颜，可治发白。

d. 糯米乌发方

组成 淘糯米泔水。

用法 使泔水沉淀，沥取其底层存放 3 天，使其稍发酵变酸后，洗头。1 日 1 次，洗后约 30~60 分钟用清水洗净。

作用 可使白发转黑。

头癣防治

a. 白矾酒

组成 白矾适量（半生半煨）。

用法 上药以酒调之。涂患处。

作用 治头癣。

b. 润肌膏

组成 麻油 120 克，当归 15 克，紫草 3 克。

用法 同煎，药枯滤清，将油再熬，加黄腊 15 克，化尽
倾入碗内。搽患处。

作用 可治秃疮干枯白斑。

c. 花椒膏

组成 花椒末适量。

用法 以猪脂调敷。

作用 治头上白秃。

面部皱纹防治

a. 番茄蜜

组成 番茄 1/2 个。

用法 将番茄切碎，盛在碗内，用汤匙压汁，加入少许
蜂蜜。涂于面部、双手及手臂。

作用 可使肌肤洁白，消除皱纹。

b. 鸡蛋面膜

组成 鸡蛋黄，小麦面粉、水各适量。

用法 上三物搅拌成糊状，涂敷于面部，15~20 分钟后洗净，每周 1~2 次。

作用 使皮肤绷紧，去皱纹，防止皮肤衰老。

c. 猪蹄浆

组成 大猪蹄（以母猪为佳）1 只。

用法 洗净，用水 2 升，煮成胶，去骨头。洗面洗手。

作用 使皮肤绷紧，去皱，清洁皮肤。

香水妙用

香水家族

香水是一个“大家族”。不同的角度香水有不同的分类。根据香水中香精油的含量，可将香水分为以下 5 种类型：浓香水有最高浓度的香精油，最高可达 30%，气味强烈，价钱最昂贵。

淡香水含酒精和水的成份比浓香水高，香精油含量可高至 18%。

淡香氛的酒精含量更高，但香精油成份较少，最多只有 15%。

古龙水跟淡香氛差不多，但香精油成份较淡香氛少。

喷雾有时也称做 Splash，是一种很淡的香水，香精油含量大约只有 3%。

按香气的种类香水又可分为 7 种基本香型：单花型香水是指香水的原料以单一花香为主调，如玫瑰花型、茉莉花型等。

这类香水由几种花香配合形成综合花香型，具有香味浓烈的特点，给人以奇妙的感觉。

以野外一些清香的植物为原料，配成清香淡雅香型，给人清新愉快的感觉。

以丁香、桂皮、香草等香料为原料配成的香型，表现一种持久的情感和思念。

以柑桔、柠檬为香型，具有香韵新鲜的特点，能引起愉快的心绪。

东方型香水主要以薄荷和麝香为原料，表现含蓄。

森林型主要以橡树和新鲜绿色植物为原料，表现一种深远莫测、宽广凝重的气质。

香水性格

活泼开朗型

活泼开朗型女士勇敢可靠，还具有迷人的丰姿和卓越的社交能力，天性胆大，富冒险精神，为人诚信，且有很强的悟性，是聪颖型女性。

为了显现独立及冒险精神的个性，活泼开朗型女士适宜选用一些比较淡雅、爽朗、富现代气息的香水。

Naj—Oleari 香水含有香柠，黑醋栗等新鲜水果精华，展现活泼开朗型女士的活跃，率直、热情的个性。

智慧敏感型

智慧敏感型女士具有极强的独立思考能力，分析能力也很强，既开朗又含蓄，此外，还极富有冒险精神，显示非凡的勇气和毅力，还具浪漫特质，因此格外迷人。她们对感情非常敏感，一方面想隐藏自己的内心情感，一方面又不能自我克制，在坚强的背后有丝丝温柔。

根据智慧敏感型女士的个人风格特点，她们不善卖弄妖

媚，却又渴望爱侣温柔体贴。适合这种个性特点的是一些芳香清幽的香水。

含蓄型

仁慈含蓄型女士具有仁慈、大方的性情，她们对朋友真诚坦白，是十分忠诚的朋友。此类女士表达能力非常卓越，使与之相处的人如沐春风，她们有时含蓄害羞，有时性情急躁。他们对爱侣十分体贴和关怀，情深意切。她们一旦堕入情网，就会对爱情热烈挚诚，但她们太容易情绪化，常使爱侣感到不可捉摸。

这个性格的女士宜选用那些具有独特个性的香水，这样会给人留下深刻印象。

Bill Blass 的 Nude 香水弥漫着别具一格的亲切芳香气，特别适合表现仁慈含蓄型女士和善的性格。

沉默似金型

沉默似金型女士气质高贵，优雅，还温柔和顺，善解人意，使她们的朋友感到舒适。但真生起气来时，脾气也不小。沉默似金型女士做任何事情都十分专注，样样工作力求完美，她们时常会迸发出丰富的想像力和创新思想，有决断力，是可以委以重任的人选。

沉默似金型女士追求完美，并且温柔和顺，所以具有典雅华贵气息的香水最能使她们称心如意。

YSL 的 Y 香水女性味十分浓郁，散发醉人幽香，并流露一份古典而优雅的气息，很切合此类女士的天生气质。

善变不定型

善变不定型女士性格具有多面性，她们给朋友们的印象

是愉快而活泼，深得朋友的喜爱；同时她们又拥有很高的悟性，思考问题敏捷，聪明伶俐，善于处理人际关系。有时她们喜欢幻想，理想主义色彩浓厚，因此常会因理想破灭而感受到创伤。因此她们的性格多面性就表现为既活泼又文静，既乐观又悲观。

多面性格的善变不定型女士在选择香水时也善用多种类型来展现自己。花香果香浓淡皆宜。

Ice berg 香水散发出一种微妙的芳香，将善变不定型女士那种略带微妙，善变的性格表现无遗。

果敢型

果敢型女士性格比较固执但并不霸道无礼。她们为人真诚坦率，大方正直，有时还有点清高和自傲，强调自我，是个人主义者又不乏怜悯之心。

既喜欢沉思，又拥有坦白大方的个性，所以这类女士选择花香浓郁的香水会很合适。

Moschino 香水揉合玫瑰、丁香、小苍兰、香子兰等花香精华，弥漫奇特、不平凡的浓郁花香，使人遐想无边，与这类女士爱好沉思的个性吻合。

朝气蓬勃型

朝气蓬勃型女士活力充沛，开朗大方，而且不嫉恨别人，具备领导者的风范。她们很乐意帮助别人，善于逗人开心，拥有非凡的自信和毅力，同时她们也往往希望得到他人的关注。

这些女士感情世界丰富多采，对亲人、朋友及爱侣都非常关心。另一方面，她们也很独立，不喜欢受束缚，也不愿意依赖别人。

朝气蓬勃型女士适合选用一些清香飘逸、流露自然大方风格的香水。

Occar de la Renta 的 Volupte 香水蕴含花香、琥珀香，使人心平气和，与此类女士逗人开心的个性特点更是不谋而合。

祥和平静型

祥和平静型女士最显著的特点就是心境平和，自信，诚恳，是值得信赖的朋友。她们表面冷漠，内心却热情似火，不能容忍自私和偏见。广阔清晰的思维和优越的智力，使她们有点独立于周围的人之外。

祥和平静型女士感情含而不露，不盲目信奉爱情，也不轻易为甜言蜜语所动心，这常使爱侣感到不知所措。此类女士对爱情非常专一。

含蓄而又冷静是祥和平静型女性最突出的特点，选用那些气味细腻、馥郁芬芳的香水会比较合适。

Genny Shine 香水的幽香来自小苍兰和西荃花，它将祥和平静型女士无穷的魅力散发出来，使别人更了解她的含蓄冷静以外的深情。

热情奔放型

热情奔放型女士对任何事物都怀有浓厚的兴趣。她们心胸宽阔，极富幽默感，对朋友非常真诚坦白，为人慷慨大方，刚柔相济，人缘极佳，是朋友倾诉的对象。

但这并不等于她们感情放荡，她们对所爱的人非常坦白的，并且热情主动。向往自由的外表却又隐藏着深厚的感情，最好选用一些彰显女性刚中带柔、清爽怡人的香水。

Charles Jourdan 的 Tres Jourdan 香水弥漫着令人陶醉

的花香及深沉持久的琥珀香气，是热情奔放型女士独有的选择。

善感多情型

善感多情型女士天生感性，易感动，是感情丰富的女士。在处理人际关系上可谓非常成功，她们拥有良好的社交才能，爱好公正，能做到一视同仁，不偏不倚，深得朋友的信任。

这些女士很容易在感情上受到伤害，可能是由于害怕，所以常常会掩饰自己强烈的真情，刻意表现出冷静的样子，其实她的内心深处对爱情十分看重，也十分珍惜。

这类女士对周围的事物感觉敏锐，为表现这点，花香丝丝入扣的香水最适合她们。

Paloma Picasso 香水充溢鲜花的芬芳，温文尔雅，发挥此类女士的感性一面。

积极主动型

积极主动型女士拥有坚强的意志和决心，她们通常拥有敏锐的领悟力，性格也很活泼，但又有些习惯隐藏自己的真实个性，不愿轻易暴露自己太多，所以只有在与她们真正交心以后才会了解到她们内心的感情。

感情丰富的积极主动型女士使用清新可人的淡花香为主的香水比较贴切，偶尔搽点浓香也能适合她们沉默含蓄的一面。

Lanvin 的 Arpege 香水，它那醉人的幽香为积极主动型女士更多添一份深情。

温婉浪漫型

温婉浪漫型女士喜欢追求浪漫，又带点孤傲，表现出女

性那种孤芳自赏、优雅迷人的风度。

温婉浪漫型女士向往浪漫的爱情生活，容易沉醉于幻想的完美生活之中，因此有时表现得让人难以捉摸。她们虽然表面冷傲，其实非常渴望被人所爱，她们内心其实很温柔多情。

拥有浪漫气质的温婉浪漫型女士最宜选用花香浓郁的香水，这也能将其严谨的个性表现出来。

Kenzo 香水是一种具有朝气的香水，芳香浓烈，诱发无穷幻想，让温婉浪漫型女士驰骋于幻想的国度中，浪漫陶醉一番。

香水禁忌

香水是一种化学混合物，所以它需要较高的使用技巧。

香水不要洒在易被太阳晒到的暴露部位。因为香水中的香料有些是从天然植物中提取的挥发油，这些挥发油中有的含有呋喃香豆精的成份，如香柠檬油等，若喷洒在面部以及易被太阳晒到的部位，日光中的长波紫外线就会与皮肤上喷洒的这些化学物质相结合，出现光化学反应，最后导致脸上出现皮肤炎症和点状黑斑。

香水不宜直接擦在脸上及过敏性皮肤上面。由于香水含有较多量的酒精，尤其是花露水，酒精含量更多些，刺激性较大，故脸部及易过敏的皮肤和婴儿皮肤都不宜直接擦在上面。

香水不宜总是直接洒在皮肤上。因为皮肤若长期受酒精

的刺激可能会产生过敏现象。可根据情况，如将香水洒在衣领上散发香味。

香水不宜过浓或洒得过多。不然会适得其反，还易导致嗅觉障碍症，于精神不利，另外也易给人一种浮华、自赏的感觉。

香水不宜涂在额上、腋下和鞋内等易出汗的部位。因为这些部位汗液多，易将香水冲淡，而且汗味和香味混合会产生怪异气味。

香水不宜喷洒在毛皮、黄金和珍珠等服饰品上。因为香水会使它们失去天然光泽。

两种不同的香水不宜混在一起使用。混合后的香味会使原来的每一种香水都失去纯味。

香水馈赠：

对方必须是自己的太太、情人、丈夫或亲人。而女性朋友之间互相馈赠，那精巧的瓶子盛满了迷人的芬芳，真是赠者大方，受者实惠，将使你们之间的友谊与馨香共长久。

护肤大全

皮肤的类型

护肤的前提是了解您的肤质。根据皮肤油脂的分泌量及皮肤敏感程度，正常的皮肤可分为干性皮肤、中性皮肤、油性皮肤、混肾性皮肤、敏感性皮肤。

油性皮肤角质层水分正常，皮脂分泌量较中性皮肤高。其形成原因可能与先天性皮脂腺活动旺盛，男性激素作用活泼、偏食脂肪量多的食物、维生素 B 不足以及香辣调味品摄取量多等因素有关。

干性皮肤角质层水分低于 10%，其形成原因有内因与外因之分。先天性皮脂活动力弱、后天性皮脂腺和汗腺活动衰退、维生素 A 缺乏、偏食脂肪少的食品、副肾皮脂活动减少、皮肤血液循环不良及营养不良，疲劳等因素是内因；烈日曝晒、寒风吹袭、皮肤不洁、乱用化妆品以及用肥皂洗脸次数过多等是外因。

干性皮肤皮脂与水分经常保持正常，是一种健美的理想皮肤。

混合性皮肤表现为：额头、鼻部及下巴处为油性，两颊为中性或干性皮肤。

敏感性皮肤有的易发生斑损，有的可引起过敏反映，有

的对紫外线抵抗力弱,对于女性来说,平时为正常的皮肤,在月经来潮前一周至十天内,皮肤状态可起变化而易发生异常。

肤质测定

肉眼观察法:

干性皮肤:分泌油脂少,干燥,皮薄,红白细嫩,毛孔不明显,特别是眼的四周干燥而有皱纹,往往经不起风吹日晒,易受刺激,容易早衰。

油性皮肤:毛孔较明显或粗大似桔皮,油脂分泌多,脸上油腻发亮而显得粗糙,易粘着尘土而储留污垢,以致毛囊口易出现黑头及黑头粉刺,不易起皱,能经受各种刺激。

中性皮肤:皮肤白净,不粗不细,不干不油,毛孔难以觉察,对外界刺激也不太敏感。

混合性皮肤:兼有干、油性皮肤的特点。皮肤“T”字带(即额头、鼻子、口周下巴处)呈油性,其他部位呈中、干性。

敏感性皮肤:常呈微红色,稍受刺激,即会出现红斑,对化妆品等极易过敏。

皮肤酸碱度的测定:

通过对皮肤 PH 值的测定(皮肤的酸碱度),也可以判断皮肤的类型。

一般愈油性的皮肤,其 PH 值愈低,愈偏干性的皮肤,PH 值愈高,而且偏向碱性,男子皮肤的 PH 值比女子的低。具体来说,中性皮肤的 PH 值一般是在 4.5—6.5 之间;油性皮肤的 PH 值 ≤ 4.5 ;干性皮肤的 PH 值 ≥ 6.5 。因为皮肤的 PH 值

呈弱酸性，因此有抑制皮肤表面细菌繁殖及生长的作用。

对皮肤 PH 值的测试可到美容院或大商场化妆品柜台前，由专职人员，用皮肤测试仪进行测定。

皮肤健美的标准：首先皮肤的肌理要细腻，表皮光滑滋润，没有斑疹、暗疮、黑点和其他色素沉着。

另外，皮肤要有弹性，有适度光泽与张力。皮肤是否有弹性，是衡量皮肤是否衰老的一个重要标志。

皮肤健美还要具有良好的肤色。不管是深色皮肤还是浅色皮肤，只要血色好，有活力，就能给人以健美感。

皮肤的颜色

随着美容业的发展，越来越多的人不愿再用化妆品遮盖皮肤的本色，而是力求表现天然的丽质。健康、自然成为一种新的肤色追求标准。

人类的肤色为何不同？经研究得知，皮肤的不同颜色，主要是由色素细胞中的色素颗粒以及色素细胞所处位置决定的。不论黑人、白人，其它色素细胞的数目与黑色素的形成都是一样的，只是色素细胞的黑色素数量及其颗粒大小不同。

黑色素是一种不含铁质的褐色颗粒，多与蛋白质相结合，存在于表皮基底的细胞内，一部分存在于细胞间。若黑色素的量多，并以颗粒状集中分布于基底层时，皮肤的颜色为黑褐色或黑色。

黑色素细胞在皮肤中所处位置的深浅不同也影响着皮肤颜色。黄种人黑色素细胞主要位于基底细胞层内，棘细胞层

没有或只有少数黑色素颗粒；而黑种人则在棘层与颗粒层的黑色素细胞内有许多黑色素颗粒存在，而且颗粒特别粗大，性质稳定，不易受其他因素影响而变化；白种人与黄种人相似只是黑色素颗粒较少。

在同一色种的人中，有的人皮肤红润、白嫩，有的人肤色蜡黄如土或是青白色，还有的人皮肤则健康而黝黑，差异也很大。这是一个比较复杂的问题，因为影响肤色的因素是多方面的。

黑色素是由黑色素细胞生成的，在它们的生成过程中，任何一个环节的代谢障碍，都将影响色素的生成并直接影响到皮肤的本色。

此外，还有很多因素影响到皮肤的颜色。

a. 紫外线的照射。紫外线能使黑色素细胞兴奋，并能促使酪氨酸酶产生黑色素，使皮肤增黑。因此凡紫外线照射强烈的地带，人们的肤色因紫外线的照射和辐射而变黑。同一地区的人，冬季日光照射较少，皮肤变白，夏天则反之。

b. 体内色素的影响。角质层中存在一种黄色色素，叫做胡萝卜素，女性含量较男性多，所以女性面色较男性略黄。如食用过多的柑桔、含胡萝卜素多的食物，皮肤也会变黄，过一段时间后方可消退。

c. 皮肤血液的影响。血液供应丰富，血流通畅，含氧量高，则肤色红润富有生气；而血液供应不足，则肤色苍白或萎黄；如血流淤滞，含氧量低，则肤色青紫。

d. 某些重金属或类金属的影响。如：有的化妆品中含有铅的成分，由于铅的氧化物洁白、细滑、附着性好而被采用，

但是长期使用之后化妆品被皮肤吸收，其中的铅经过还原成铅离子而沉着于皮肤。铅本身为灰黑色，因此，久用含铅的化妆品，皮肤不但不能增白，反而会越变越黑。

e. 皮肤的色泽与皮下脂肪的丰满与否有关。皮下脂肪丰满的人，由于脂肪组织的反射与垫衬作用，可使皮肤色泽增白，反之，皮肤则显得灰暗，同时，肤色还与表皮的薄厚，尤其是角质层的薄厚有关，角质层薄，则皮肤显得鲜明而洁白，角质层厚，则带灰暗色。

此外，肤色还和人们生活的自然环境、年龄、性别、工作条件等关系密切。人体不同的部位，肤色的深浅也不一样，皮肤的色泽还受遗传、内分泌因素及情绪的影响。

洁肤常识

清洁面部是最重要的皮肤保养措施，也是美容的基本程序。一般把去掉皮肤上的不利因素称之为减法美容，而把增加皮肤本身不具备而又需要的因素叫做加法美容。减法美容的主要就是清理面部皮肤。清理皮肤保持皮肤汗腺和皮脂腺分泌的畅通，防止细菌对皮肤的感染，还能促进皮肤的新陈代谢，增强皮肤的吸收能力。

清洁皮肤是每个人天天在做的事，但效果却大不一样。究其原因，就在于方法是否正确。方法正确，对皮肤是保养；方法不对，对皮肤是一种损伤。

清洁面部皮肤即洗脸，它与按摩、涂护肤霜共称为“护肤三部曲”，洗脸最好选用温水或冷水。选用温水时，水温以

三十五度左右为宜。若水温太高，容易使毛孔扩张、皮肤松弛、产生皱纹。另外，还会过多地洗掉油分，加速皮肤老化。选用冷水时，室内的自来水最合适。若水温太低，皮肤毛孔收缩，毛孔中的污物不易洗掉。

切不可用碱性大的肥皂做清洗剂，以免减弱皮肤表面的酸性度，降低抵抗力，使皮肤干燥、起皱。

洗脸时，先用清水将面部打湿，将香皂涂在手上并打出泡沫，若用净面霜可直接倒在手指上，将皂沫或净面霜涂于额头、鼻梁、面颊、下颌及脖颈处，然后用指肚在脸的各部位向上打圈按摩，这样可以溶解脸上的油污，促进面部血液循环。最后用清水将面部清洗干净，用干净柔软的毛巾轻轻吸去面部的水分，涂上适合自己皮肤性质的护肤霜。只要每天早晚坚持用这种最普通的方法认真洗脸，过一段时间，就会收到意想不到的护肤奇效。

要避免以下不当做法：洗脸时，把香皂直接搓在脸上，会刺激皮肤或搓伤皮肤；把香皂擦在毛巾或海绵上再去擦皮肤，会使娇气的皮肤膜损伤；喜欢逆着肌肉的生长方向使劲搓皮肤，日久天长，会加速皮肤的老化；不注意将面部的香皂冲洗干净，残留的香皂会使皮肤受刺激变得干燥。

油性皮肤的保养

早晨用温水和适合油性皮肤的洗面奶清洁皮肤，也可选用硫磺皂。

洗脸后拍一些收敛性化妆水，再涂适合油性皮肤的护肤

品，如水质面霜、微酸或酸性乳液、雪花膏等。

化妆时，一般用蜜类粉底霜打底，宜选用含水份较多偏于粉质的水包油类化妆品，最好不要化油彩妆。

如长有粉刺，不可挤压。

夏天，由于天气炎热，不宜涂过多的化妆品，最好不要涂。如果皮肤显得非常油腻，洁面后可拍些收敛性化妆水。

晚间用热水、温水洗脸，彻底清除当天的化妆及一天的污垢。

饮食要清淡，少吃多餐为宜，限食甜食及刺激性食物，如咖啡、酒、辣椒等，多吃蔬菜、水果，保持大便通畅。

干性皮肤的保养

洗脸，用软性凉水或室温水洗脸，不宜用热水，以免过度脱脂；

选用含脂高的中性香皂或清洁乳液；

选用柔软性的化妆水和油性护肤品、保湿营养霜等；

每天进行自我按摩 5—10 分钟，尤其在容易起皱的部位，使用精华素或橄榄油，可刺激皮脂腺活跃并补充皮肤缺乏的天然油脂；

每星期用面膜敷面一、二次补充皮肤营养，增加面部细胞活力；

晚间护理：睡前清洁面部后，涂擦晚霜或晚间护理精华素；

眼部护理：眼部肌肤细嫩薄弱，容易衰老，应使用眼部

护理系列产品滋养护理，如眼霜等；

避免风沙刺激和阳光过多照射；

每天应大量饮水或清茶，多食含脂高的食品及鱼肝油等。

中性皮肤的保养

日常保养

中性皮肤介于干、油性皮肤之间，应随季节，年龄进行保养。冬季，皮肤常感干燥，宜按干性皮肤的方法保养；夏季，皮肤偏油，则按油性皮肤的方法进行保养。30岁以后，一般皮肤为逐渐偏干，应按干性皮肤的方法进行保养。平时，要注意减少对皮肤的刺激。

敏感性皮肤的保养

日常保养

常用冷水洗面。

选用防敏感系列化妆品。

选用化妆品之前应先在上臂试敏，一至二天内无发红、发痒或脱皮现象方可使用。

不要轻易更换化妆品。

少用含有香料的护肤品，不宜选药物性护肤品及含有动物蛋白的面膜，营养霜等，应选择冰果、植物的面膜敷面。

注意：切勿使用磨砂膏、去死皮膏脱屑以免加重炎症。

敏感性皮肤护理

敏感性皮肤是指那些接触一些物质后，易出现发红、发痒、发热、疼痛、肿胀，甚至出现丘疹或水疱等过敏现象的皮肤。

化妆品：劣质、变质的化妆品，刺激性较强的化妆品和某些药物化妆品。

化学制品：塑料、橡胶、染料、油漆、香精、酒精等等，有人甚至对化纤衣服也易过敏。有些染发精、冷烫精、洗发、护发品易引起这些人的皮肤过敏，甚至引起角膜发炎。

药物：如磺胺类药物，避孕类药物等。

食物：如鱼、虾、奶等。

其它因素：花粉、尘埃、动物毛、金属、衣料常是敏感皮肤的致敏源。有的人对冷、热空气、紫外线过敏。

常用冷水洗面，增加皮肤的抵抗力，如皮肤不适应，可先用温水（20℃—30℃），再逐渐降低水温，使用天然材料制成的洗面奶或刺激性小的香皂，最好使用防敏洗面奶。

使用天然植物制成的护肤品，如用蔬菜水果制成的护肤品或面膜。不宜使用含有药物或动物蛋白的营养护肤品及面膜，因皮肤对其易发生过敏。

使用新的护肤品时，先在前臂内侧或耳后涂少许，观察48小时后，如果局部出现红肿、水疱、发痒等，说明皮肤对该护肤品过敏，绝对不能使用。如果局部无任何反应则可以使用，平时最好不宜多化妆和轻易更换化妆品。

对寒风和紫外线过敏的皮肤，外出应保护好皮肤。

晚上护理皮肤时，应用水果汁或蔬菜汁护肤。既起到营养皮肤的作用又防止皮肤过敏。

定期到美容院做护肤，对改善皮肤的条件，增加皮肤的抗敏性有较好的作用。

注意：敏感性皮肤不能磨砂去死皮、不能用热毛巾敷面，也不能做热膜，皮肤过敏严重者，不能做按摩。

混合性皮肤的保养

干燥区域用干性皮肤护理方法，油性区域用油性或暗疮皮肤护理方法。

手臂的皮肤护理

具体方法：

用洗面奶对手臂皮肤进行清洁（方法如洗面）。

用磨砂膏对手臂皮肤进行脱屑。

在手臂上涂按摩膏，对手臂各部位进行按摩，从手开始。然后涂日霜进行保护。

皮肤按摩护理

在整个面部护理过程中，皮肤的按摩护理是被公认的最重要的环节。

按摩的主要功效有以下几点：

促进血液循环，替皮肤组织补充营养，同时增加氧的输送，帮助皮肤排除废物和二氧化碳，促进细胞的新陈代谢。

减少油脂在皮肤内的积累，使脂肪层保持正常的厚度，令皮肤组织充满弹性。

排除积累在皮下的水分，消除肿胀和皮肤松弛现象。

按摩后的皮肤，柔软明净，皮下组织获得了充分运动，能延缓皮肤的衰老。

皮下神经受到刺激，得到休息，按摩后令人精神焕发。

目前，在国际上美容按摩分为三大类。第一类是西式按摩，这是最早出现的美容按摩，法式、美式、港式按摩，都属西式按摩。其基本方法是在面部和颈部进行轻巧的大面积滑动摩擦，使面部皮肤的血液循环加快。西式按摩手法简单易学，所以被多数美容厅采用。第二类是日式按摩，它不仅适量地采用了西式按摩的一些柔和的大面积滑按，更重要的是其充分地应用了中医的循经点穴按摩法，在面部、颈部和头部进行30分钟左右的按摩，第三类是中国的经络按摩，这种按摩方法既能美容又能益脑健身，应用广泛。

经络按摩常用的穴位有：

印堂：位于两眉正中及鼻梁正上方。主治：眩晕、头痛、感冒、鼻炎、高血压等。

攒竹：位于眉毛内侧。主治：目疾、眉棱骨痛。

鱼腰：位于眉毛中心点。主治：目疾、口眼歪斜。

司竹空：位于眉毛外侧端凹陷处。主治：头痛、眼病、面部神经麻痹。

太阳：位于眉外梢与目外眦的中点向后 1 寸凹陷处，主治：头痛、目疾。

球后：位于眼眶下缘外侧：1/4 与内侧 3/4 交界处。主治：近视、青光眼、视神经炎、视神经萎缩等。

承泣：位于目正中直下约 7 分处，主治：口眼歪斜、流涎、牙痛。

人中：主治：癫痫、小儿惊风、面肿、腰脊强痛。

耳门：主治：耳鸣、听力减弱、眩晕、面部神经麻痹。

听会：位于耳屏前陷凹处。主治：同耳门。

皮肤美容佳品——水

除氧气外，水是人类赖以生存的最重要的因素，如果一个人体内的水分损失 20% 时，其生命就要受到威胁，甚至无法维持。

在人体中水的含量占 65% 以上，身体中无处不含水。水是身体的构造材料、溶剂、滑润剂和温度调节剂。人的每一个细胞里必须含有水分，以维持体内化学反应和代谢反应。

首先各种营养素要通过水来溶解，使其进入细胞，并被身体吸收，同时体内各种代谢物要靠水的作用才能被体液带至排泄器官而排出体外。血液中含有大量水，水随血液在全身循环。由于水的潜热大，起到了消散体热和调节体温的作用。另外，水还能帮助对食物进行粉碎和软化，并提供消化液，促进食物在消化道中的流动。

皮肤健美的第一个条件就是皮肤的滋润，第二个条件是皮肤的弹性，而这两个重要条件的实现，都离不开水。皮肤自我保养的原则，就是要供给皮肤充足的水分，这不仅可以防止皮肤因脱水而干燥、紧缩，同时水分经皮肤吸收后，还能填补皮肤的皱纹。另外，水分能帮助体内废物及时代谢，对那些皮肤粗糙，易生粉刺的人来说，多喝水，是美容去病的良药。

人体及皮肤吸收水分有两种途径，一种是内部给水，一种是外部给水。

一般的正常人每天需要饮用 6~8 杯白开水作为内部给水。良好的习惯是，清晨起床后喝一杯白开水，这样以清洁胃肠，利于废物排泄，如果是易生粉刺的人，不防在水中加一点食盐，早晨喝一杯淡盐水会起到清火、利便的作用。其次每顿饭前要先饮一小杯水或汤，上午可喝 2~3 杯水，下午或晚上可少喝些。另外，睡觉之前要喝一杯冷开水（胃不好的人，水可温些），这对肌肤的保养相当重要。因为，在睡眠时水分会融化至细胞中，细胞能充分吸收水分，促使肌肤逐渐娇嫩。但有一点要注意，睡前切不可用茶代水，必须是冷开水才能产生预期的效果。只要做到早、晚和日间的饮水，基本上就可以满足皮肤内部供水的要求。

饮水时需注意不能用饮料等代替白开水，那些含咖啡因、酒精和糖分较多的饮料，会从细胞中夺走水分，不宜多服用。有些人常有越喝饮料越渴的感觉，就是这个道理。

当你进行较激烈的运动或沐浴时，最好及时补充水分。沐浴前饮用一杯水，因为沐浴时排汗量比平时增大 2 倍，这对清洁皮肤具有极佳的效果。

人到中年以后，皮肤容易老化、干燥，而且缺乏韧性。因此，中年人供给皮肤均衡的水分显得更为重要。充足的饮水不仅可以促进血液、体液的循环，促进废物排泄、保持皮肤清洁与活力，而且也会使皮肤显得光艳细嫩，这是涂任何护肤霜都达不到的效果。

外部给水包括洗脸和环境的湿度这两个因素。早晚用冷水或温水洗脸，洗毕不要将水全部擦干，可以稍微擦一下，让残余的水分在皮肤上慢慢被吸收，趁皮肤没干时，涂上适合自己皮肤的护肤品，干性皮肤最好涂保湿性强的护肤品。日间可经常往皮肤上喷喷水，不管是油性皮肤或干性皮肤都有好处。但是要注意喷水并不是洗脸，不需用任何清洁品，只要将水撩在脸上或喷在脸上即可。

外部给水还有一点是保持环境的湿度。在北方或干燥的地区，室内尤其要保持一定的湿度，如使用空气加湿器、在地上喷洒水或在室内养些花草等，均能起到间接保持皮肤水分的作用。

矿泉水适于护肤，因为它含有丰富的矿物质，饮用既可以减肥又可以使皮肤饱满，外用时也易被皮肤吸收。矿泉水中所含的碳酸对肤色有益，所含的多种矿物质可保持皮肤结缔组织的健康。其具体方法是：可每天饮用三杯矿泉水；用棉球浸入矿泉水中，轻轻地反复拍打皮肤；用矿泉水喷脸。

春夏秋冬话保养

春季皮肤保养法

春天，正是皮肤最需要保养和护理的时候，一方面要调

理寒冬季节所受的损害,另一方面还得应付炎热干燥的夏季。

a. 清洁

春季宜使用含润滑剂的乳质洁肤用品,它们有清洁、滋养双重功效。先用手掌揉搓,使其充分起泡后,再轻拍脸部,然后以温水洗净,最后再取少许冷水轻拍脸部,以收缩毛孔,保持肌肤弹性。

b. 滋润

在洗完脸之后,面部通常都会有紧绷的感觉,此时不妨擦些柔软化妆水,再使用乳液润肤。干性皮肤者应选择脂性较高的营养乳液。

夏季皮肤保养法

夏天的化妆宜选择具有持久性、能防汗的透明状化妆品。

a. 饮水

炎夏常会使人觉得口干舌燥,此时,最好避免大量饮水,而以适量的新鲜果汁来代替,诸如清凉的柠檬汁、木瓜汁等,这些饮料不但能养颜解渴,亦可避免大量流汗而破坏化妆效果。

b. 收敛

擦上一点夏季药用的化妆水,通常,这种化妆水有浅绿、淡蓝两色,都有着高度洁白与收敛作用,且能抑止油脂及汗水的大量分泌。化妆水最好能置于冰箱内,使用时效果更佳。

洁肤类化妆品漫谈

传统的洁肤类化妆品有皂类,现代的洁肤类化妆品以洗

面奶和清洁霜为主。

洗面奶是一种清洁用奶液，较为温和，有利于皮肤的柔软、润滑，并生成保护膜。其含碱量小于香皂，但清洁皮肤的能力不亚于香皂，它对皮肤无刺激性，洗完脸后会形成极薄的保护膜，令皮肤光滑洁净，因此，受到人们的普遍喜爱。一般来说，如果手部和脸部不需作特别的清洁，使用洗面奶洁肤是最合适的。

洗面奶的品种很多，有各种水果洗面奶、珍珠洗面奶、增白洗面奶、深度洗面奶、蛋白洗面奶等等。在选购时，应从自己皮肤的性质出发，挑选合适的洗面奶。

洗面奶包含三种基础原料：水分、油脂和乳化剂。水分能去除汗液的分泌物和水溶性污物；油脂可作为润肤和溶剂之用；乳化剂由皂类或阴离子和非离子型乳化剂组成，可使洗面奶温和而无刺激。

香 皂

香皂与肥皂相比，游离碱少，脂肪酸含量高，因而对皮肤的刺激小于肥皂，使用时能发出香气，并有一定的杀菌消毒作用。

好的香皂质地细腻紧密，使用时泡沫丰富，香味浓郁，且留香持久，既不会过度去除皮肤表面的油质，又能达到良好的清洁作用，且易于清洗。用后皮肤舒适清新，无绷紧感。香皂不可频用，那样会使皮肤干燥，原本患有皮炎、湿疹一类皮肤病的人，受香皂中碱性物质的刺激会旧病复发。

去死皮膏

去死皮膏用于皮肤深层清洁。与磨砂膏相比，作用一致，但对皮肤的刺激小于磨砂膏。去死皮膏呈软膏状，具有较强的湿润性，可软化表皮的死细胞，并将其清除，促进皮肤细胞再生，使表皮光滑。它的主要成分是对角质层蛋白质有软化和溶解作用的物质，如：碱性物质中的氢氧化钠、氢氧比钾、碳酸钠、碳酸钾，酸性物质中的升华硫、柳酸、维生素甲酸，或是从植物中提取的植物精华素等。

去死皮膏中的这些有效成分的化学作用可以渗入皮肤，软化死皮并动摇死皮的根基部位。使用时，将其薄薄地涂在脸上，待稍干后，用手指轻轻搓去，可将死皮从根部彻底除去。由于去死皮膏对皮肤的刺激作用较小，因此适于长有黑斑、雀斑、皮质脆弱及敏感皮肤使用。

磨砂膏

磨砂膏使用时不但有营养皮肤的功效，内含的植物或矿物质小颗粒还能有效地磨除表皮死亡、脱落的角质层细胞和毛孔深部的油垢，促进表皮深层新生的细胞到达浅层，可促进皮肤的新陈代谢，并可轻度淡化皮肤色素，使皮肤保持良好的透明感和细嫩柔软的肤质。

磨砂膏中的“砂”，是一些有摩擦作用的固体颗粒，这种固体颗粒通常是：

植物粒子：杏仁粉、核桃粉和三米粉等。因为其比重大、颗粒大、有油性、大小不一致，使用时不易被除净。但其弹性好，油润，刺激性低，故适用于干性和敏感性皮肤。

合成树脂粉末：是目前磨砂膏中使用的较多的一种固体粒子。其特点是：比重小，颗粒较小，大小一致，易于被水洗净；具有吸附作用，可吸收皮肤分泌物，故清洁毛孔深层油垢的作用比其他两类粒子要好。

清洁水

清洁水对于粉底等对皮肤紧贴性好、难以卸妆、耐久性强的化妆品的清洁效果较好。其性质温和，不刺激皮肤，清洁毛孔内污垢彻底。使用时须在手中摩擦至起泡沫，然后涂在脸上按摩数分钟后，用水冲洗干净。

弱油性膏霜

雪花膏是水包油型的乳化制剂，它具有滋润，保护皮肤的作用，其最大的特点是无油腻感，涂在皮肤上感到清爽、舒适。当膏体中的水分蒸发后，留下一层油脂和甘油等组成的薄膜，把皮肤表面与外界空气隔开，以节制皮肤水分蒸发，起到润肤、护肤作用，此种弱油性雪花膏适合油性皮肤使用，也可作为夏季护肤品。

优质的雪花膏膏体纯洁细腻，稀稠软硬适中，无硬块颗粒，香味纯正，不出水，不干缩，搽用时不起“面条”。

中性膏霜

此类膏霜油分含量为40~60%，处于弱油性的雪花膏与含油分量高的冷霜之间，总称为中性膏霜。大部分润肤霜（营养霜、晚霜、保湿霜等）属于此范畴。它的主要功效是营养、滋润皮肤，并保持皮肤的水分。这类润肤霜的适用范围很广，除了适合中性皮肤外，干性皮肤和油性皮肤的某些季节（干性皮肤春、秋季、油性皮肤冬季）都可选用。

化妆水

化妆水一般在洗完脸后拍在脸上，其特点是：中和皮肤的酸碱度，收紧皮肤毛孔，且不堵塞毛孔，解除皮肤疲劳。

营养性化妆水

此类化妆水含有营养素保湿剂、抑菌剂、柔软剂、酸碱度调整剂等成分，能给予皮肤角质层补充水分和油分，调整皮肤表面酸碱度，使之保持光滑、湿润、柔软。

在选择时，应从自己皮肤性质出发，油性皮肤可选用酸性化妆水，干性皮肤可选用碱性化妆水。碱性化妆水对溶解老化的角质有很好的效果。

收敛性化妆水

这种化妆水又叫紧肤水，其作用于皮肤上的毛孔及汗孔等，能使皮肤蛋白质作凝固状化学性质的收敛，对过多的油脂及汗液等的分泌具有抑制作用，适用于油性皮肤。若在美

容化妆前使用，具有防止脱妆的作用。

含粉末化妆水

含粉末化妆水是指在化妆水成分中含有水不溶性粉末状物质的制品。此类化妆品有一定的特殊功能，如使皮肤清爽、防紫外线、解除日晒后的疲劳感等。

乳 液

乳液也称作蜜类化妆品，它的性质处于化妆水与膏霜之间，是水包油型的半流动状的液态霜。其含水分多，含油少，渗透性强，易与皮肤亲和，油性皮肤适用，经常使用可使皮肤湿润、清爽、细腻、柔软，干性皮肤夏季也可使用。

好的乳液蜜体结构细腻，搽在皮肤上无粘腻感，不影响汗液的排出，在室温条件下乳化稳定，呈半流动状，无水分析出，对皮肤无刺激性，色泽鲜明，无变色，香味纯正。

冷 霜

冷霜是一种油包水型乳剂化妆品，其对皮肤的滋润与营养作用比雪花膏更好，特别适合于干性皮肤以及秋冬等干燥气候条件下使用，能有效地防止皮肤干燥、粗糙和冻裂现象的发生。但冷霜涂搽后有油腻感，没有雪花膏爽快。好的冷霜应该是光亮细腻，软硬适中，便于涂搽，没有油水分离现象，搽在皮肤上滋润而不粘腻，夏天不渗油，冬天不结块，对皮肤无刺激性，膏体色泽洁净。

清洁霜、按摩膏以及一些滋润皮肤的营养霜、晚霜都属于冷霜。

面 膜

面膜的功能和使用方法在前面已经介绍过，它按形状分，可分为胶状、浆状、粉状。

胶状面膜呈透明性或半透明性，一般形成皮膜可剥离，也有皮膜形成性能较差而采用擦试或冲洗的。

浆状面膜是不透明浆状物，有形成皮膜的，也有因粉末含量多，采用擦试或冲洗的。这类面膜由于油分及保湿剂用量较多，用后皮肤较湿润。

粉状面膜以粉末为主体，使用时用水等均匀地溶解后再用。用后皮肤有凉爽感和紧张感，适于夏令使用，其中有形成皮膜的，大多使用后用水冲洗。

粉 底

粉底霜是化妆最初用于修饰皮肤底色的化妆品。它具有调整肤色、掩盖皮肤缺陷、使皮肤爽滑等功能。粉底的主要成分是油脂、水分、色粉等。

膏霜状粉底即人们通常说的油性粉底，是将白粉置于雪花膏或非乳性膏霜中制作而成。它含脂量高，粘附力及伸展性好，具有较强的耐湿性及遮盖力，不易脱妆，适合于干性皮肤及在秋冬干燥的季节化妆使用。

粉条：其性质属性膏状粉底。含有白陶土、氧化锌，滑石粉、二氧化钛等，一般是注入金属模且可作上下升降旋动的容器中的形成棒状制品，便于携带、便于涂抹，遮盖力较强。

固体粉底：又称粉型粉底或粉饼。这种粉底含色粉较多，水分、油分较少，能消除皮肤的油脂和光泽，涂后可使皮肤尽显柔和致密之美，且搽后不用另扑干粉，大量出汗时使用，不易毁妆，适合油性皮肤及夏季使用。对于干性皮肤来说，因其含粉量高，易从皮肤吸收过多的水分，故不宜选用。

胭 脂

胭脂是一种最古老的化妆品。主要用来表现两颊自然充盈的血、气色，使面妆红润娇艳。

胭脂的主要成分基本上与香粉相同，有滑石粉、陶土粉、氧化锌以及香精、颜料等，种类有：

脂型胭脂：此类胭脂含有一定量的油脂。一般为膏状，适合干性皮肤使用。感触柔软，颜色鲜艳。使用时用手指沾上均匀晕染于颊部即可。

粉型胭脂：这种胭脂是将粉末压制成块状，置于盒中。使用胭脂扫涂于面部。因其含油量较低，适合油性皮肤和夏季使用。

乳液型胭脂：对于面部光洁度有良好的改善作用，涂抹方便，卸妆简单，适合于中性皮肤使用。

防晒化妆品

防晒类化妆品的作用是防止人的皮肤经过长期日光照射后出现不正常的现象。日光中的紫外线对皮肤危害最大。过度地照射紫外线，可使皮肤脆弱、引起红斑、水泡，并促进黑色素细胞内的黑色素形成，使皮肤变黑、长斑，长时期反复照射紫外线还会破坏皮下组织的骨胶原纤维，使皮肤干燥、粗糙，产生小皱纹，促进皮肤老化，甚至会引起皮肤疾病，如日光皮炎、日晒伤、黄褐斑、皮肤癌等。总之，过多地照射紫外线是皮肤健康的大敌。

在生活中对正常人的皮肤危害最大的是中波段紫外线，为防紫外线的入侵，皮肤中的黑色素细胞会分泌大量黑色素传送至表皮，有效地吸收紫外线，以防止皮肤深层组织受到伤害，这就是皮肤日晒后变黑的原因。

防晒化妆品中的防晒添加剂对紫外线具有吸收和反射的能力，起到了保护皮肤的作用。对防晒类化妆品的要求是：能有效地吸收或反射紫外线；防晒添加剂能均匀地溶解或分散于化妆品的介质中；不溶或难溶于水，防晒剂能较好地附着于皮肤表面；防晒剂应具有较好的化学稳定性，且对皮肤的刺激性要小。

目前，防晒化妆品中的防晒剂对皮肤都有不同程度的刺激性，因此，用后要尽快地对皮肤进行清洁和护理、防晒化妆品中的油分多，容易引起化妆品氧化变质，购买时最好选择小包装制品。

貂油化妆品

貂油是一种天然油，无毒、无副作用，具有舒适，无油腻感的特点。貂油系列化妆品是在普通化妆品中添加5~10%左右的精制貂油调制而成。含貂油的化妆品在皮肤上易润湿和涂展，有自然的扩散能力，当在皮肤上轻轻摩擦之后，能迅速地被皮肤吸收，且皮肤不感到油腻。

芦荟化妆品

芦荟被广泛用于现代化妆品的配方中，是由于其对皮肤的保温、滋润作用。常用的保湿剂、柔润剂、防晒剂等。

保湿剂是亲水性物质，它能增强皮肤角质层的附和结合水分子的能力。柔润剂的作用是使失去弹性的干性质肤的干燥角质层水化，并恢复皮肤原有的光滑、柔润和良好的弹性。芦荟所含芦荟素对紫外线有一定的屏蔽和隔绝作用，故可作防晒剂使用。

芦荟所含的多种药效成分，生物活性物质、营养成分等，可消除皮肤上的多种瑕疵，促进新陈代谢，对皮肤和头发有保护作用。

添加芦荟的化妆品，有护肤类：如护肤霜、营养霜、润肤霜、防晒霜等；有头发用品：如香波、护发素等；还有洗涤用品：如香皂、洗浴液，漱口水、牙膏等。

胎盘提取液化妆品

胎盘提取液含有丰富的水溶性维生素、氨基酸、矿物质等成分，能促进皮肤组织呼吸、防止黑色素的形成。加入胎盘提取液化妆品能够融解角质、柔软皮肤，改善皮肤的血液循环，对于抑制面部色斑、细小皱纹、皮肤粗糙有一定的效果。

维生素药物化妆品

人体若缺乏某种维生素，往往会在皮肤上反映出来。在化妆品中添加维生素，目的是通过皮肤途径对人体所需维生素加以补充，以便治疗皮肤因缺乏某种维生素而引起的各种炎症。

维生素 E 化妆品：此类化妆品中的维生素 E 能延缓皮肤衰老，舒展皱纹，抑制皮肤因过氧化脂质导致的弹性降低、皮脂腺作用减退、过剩色素沉着等变化。

维生素 A 化妆品：维生素 A 的中间代谢物——维甲酸，有多种药物活性，能除皱、防皮肤粗糙、防治老年斑，最近研究发现其还有抗癌的功效。但在化妆品中添加维生素 A 过多容易引起皮肤过敏。

维生素 C 化妆品：维生素 C 最大的功效是抑制色素沉着的出现，它对面部黑斑、黄褐斑以及暗疮遗留下的斑痕有一定的辅助疗效，但它同维生素 A 一样，添加过量，容易引起

皮肤过敏。

消斑、增白类化妆品

这类化妆品的成分多样并且复杂，疗效较好的有一些增白霜，也有添加了黄芪、当归等中药成分的祛斑霜。曲酸是近年来用于祛斑的新型添加剂。曾有人将 0.25% 曲酸加入水中饲养黑色金鱼，1~2 个月后，黑色金鱼转化为黄色。

常见皮肤病

黑头、白头、酒米是油性皮肤常见的疾病。一般人到青春期，性腺发育成熟，内分泌旺盛，刺激皮脂腺的增生肥大，皮脂分泌过多，排泄不畅，瘀积在毛囊内形成脂栓，这便容易形成黑头、白头和酒米。

黑头是粉刺的一种，呈黑色，是皮肤毛囊表面出现的黑色点状物。它形成的原因是：毛囊阻塞后，皮脂不能顺利地排出，在毛囊内形成脂栓，脂栓经过空气的氧化和与外界灰尘的混杂变成黑色，在皮肤表面形成一个小黑点，所以叫黑头。黑头多见于面部鼻子周围和口周围，一般被视为是暗疮的前期，若感染发炎则会形成暗疮。

白头又叫油脂粒，是一粒粒米白色的小丘疹，疹体实而尖硬，不突出皮肤表面。它的形成有两个原因：一是皮肤本身油脂分泌过多，形成脂栓；二是外用过多的含蛋白质和油脂过重的化妆品而引起毛囊阻塞，白头多见于面颊和眼周。

酒米又称白色粉刺，这是皮肤毛囊表面出现的黄白色的点状物，突出皮肤少许，可以用手摸到。它的形成也是由于皮脂分泌过多，而不能吸收，便在毛囊内浓缩成蜡样的黄白色小颗粒。酒米是暗疮的萌芽期，若在酒米阶段将其清除，就不会形成暗疮。如不及时清除，加之长期受体内有害因素的作用，便会形成炎样丘疹或脓疮、节结性暗疮。

清洁皮肤：把面部皮肤分泌过多的油脂和污垢洗净，以利于皮脂腺、汗腺的排泄，防止脂栓形成，减少黑头、白头及酒米的发生。每天用温水（水温 20℃~30℃）和中性香皂洗面 2~3 次。

注意饮食的调节：少食脂肪、糖类及刺激性的食物。多食含丰富蛋白质、维生素的食品等，少吸烟，少饮酒。

选择合适的护肤品：根据自己皮肤的类型选用护肤品，如油性皮肤选用水质护肤品，中性和干性皮肤选用油质护肤品。亦可用维生素 k 外涂，用维生素 B₆ 可减少粉刺的生成。

用无菌法去除黑头、白头及酒米：用消毒吸引器的吸头吸出黑头和酒米，也可用消过毒的暗疮针挤压出脂栓。冷冻或电灼去除白头粉刺效果很好。严禁用手压挤，以防感染化脓。

癣病防治

头癣、体癣、股癣、手癣、脚癣、甲癣等都是由皮肤癣菌引起的人体癣病，传染、发病率高，影响健美，应注意防治。

保持皮肤清洁

癣由真菌引起，是传染而得的。保持皮肤清洁，经常洗脚洗澡不易传染到癣病。

勤换内衣袜子

内衣、袜子勤换不易传染到癣病，癣菌喜欢潮湿温暖的环境，出汗后应洗澡并换掉内衣，可消除癣菌繁殖的适宜环境。

穿透气性能好的鞋袜

穿不透气的鞋袜潮湿闷热，而癣菌喜欢这样的环境，所以鞋袜要选用透气性能好的，夏天最好穿风凉鞋。内衣袜子洗后应在阳光下晒干。

搔抓癣处后立即洗手

患癣很痒，在搔摸癣处后应立即洗手，尤其不要东摸西抓，避免癣病从一处传播到另一处。特别应清洗指甲，免患甲癣。

注意切断传染途径

不用癣病患者的洗浴器具和衣帽鞋袜，不在卫生条件差的理发店理发，以免传染到癣病。

青春豆的防治

青春豆在医学上叫痤疮，是一种慢性毛囊皮脂腺的炎症。暗疮多发于青春期（16~30岁左右），青春期过后大多自愈，男性的发病率高于女性，夏季多于冬季。

注意皮肤的清洁护理。每天用温水和硫磺皂或暗疮洗面

奶洗面 2~3 次。晚上清洁皮肤非常重要，把一天的面妆和混有尘埃汗液的污垢彻底清洗净，以利于皮肤的呼吸、皮脂和汗液的排出，防止脂栓的形成，防止细菌感染，达到预防暗疮的效果。

禁用油质护肤品，少化浓妆。因其堵塞毛囊，不利皮肤的呼吸。睡前用水剂护肤品，利于皮肤呼吸及皮脂的排出，防止暗疮的发生。

调节好饮食以低脂低糖的饮食为主，多食新鲜蔬菜和水果。少喝咖啡，禁止吸烟和饮酒。

保持乐观。

消炎抗感染治疗

黑 痣

黑痣又叫色素痣，是由痣细胞构成的含有黑色素的先天性良性新生物，是痣类中最常见的一种。黑痣一般无不良反应，对人体无害。但长在颜面某些部位的黑痣会影响美观。

黑痣的表现多种多样，根据其表面的平隆程度，形状的大小，以及颜色的深浅（有黄色、棕色、褐色或黑色），可分为毛痣、平痣、乳头瘤状痣，疣状痣、巨形痣等。

生了黑痣一般不需治疗。如黑痣出现在额等体表处，妨碍美观，可用以下方法治疗：

在医生指导下用五妙水仙膏、水晶膏、冰醋酸等腐蚀药涂搽，以治疗浅表小痣。

用化学剥脱剂、冷冻。激光等方法去除黑痣，可取得非

常好的效果。

巨形痣用冷冻、激光方法治疗均不理想，需手术切除。

对于黑痣应注意避免刺激它，以防止它发生恶变。

当发现下列临床征象，应及早去医院就医，及早手术切除。

黑痣显著而迅速地增大，颜色明显加深。

黑痣反复发生感染、破溃、渗液或经常感到疼痛。

黑痣处经常出血。

痣的周围出现多个卫星状小黑痣，或数个痣互相融合。

黄褐斑

黄褐斑又叫蝴蝶斑或妊娠斑，是一种淡褐色或淡黑色不规则斑，一般对称分布于额、眉、颊、鼻、上唇等面部皮肤上，除了影响美观外，身体无其它不适。形成黄褐斑的原因尚不明确，但某些慢性消耗性疾病、妊娠以及日光是促发和加重黄褐斑的重要因素。黄褐斑多发于女性。

黄褐斑的病因：

内分泌紊乱：患有子宫、卵巢慢性炎症，或有痛经和月经不调的女性易发生黄褐斑。

慢性疾病：如患有慢性胃炎、肝炎、结核和慢性酒精中毒等，也可发生黄褐斑。

妊娠：怀孕第3—5月面部出现黄褐斑，一般分娩后可自行消失。但一部分人不易消退。

营养不良：如维生素、蛋白质等摄入不足，亦可出现黄

褐斑。

药物所致：一些内服药物可致黄褐斑，如避孕药、黄体酮、冬眠灵等。

针对黄褐斑产生的原因，应采取如下防治措施：

治疗各种引起黄褐斑的慢性病。如调节内分泌，积极治疗肝炎，结核等。

慎用能引起黄褐斑的药物。

掌握好避孕药服用时间。避孕药服用时间最好在晚上，可使药物在血液中的浓度于日照高峰时降至最低浓度。

调节好饮食：以偏碱食物为主，多食含维生素、蛋白质丰富的食物。少食酸性食物。

维生素C内服，0.2g—0.3g，一日三次。维生素E0.1g，一日三次内服。

中医中药治疗：可内服六味地黄丸、补中益气丸、加味逍遥丸、养血疏肝丸等。采用耳穴压豆法和针灸治疗也有一定疗效。

所有的有斑皮肤都可以在每天洗脸时在有关部位施用一定的力度进行按摩，以加强疗效。按摩前可涂些祛斑霜，按摩的时间开始可由5分钟逐渐加长至10分钟，待面上祛斑霜稍干时，可用手指不断地沾清水继续按摩。其作用一是促进药物对斑片的作用，二是促进局部血液循环。

雀 斑

雀斑是一种相当常见的皮肤病。其形状呈针尖大小到小

米粒大小，颜色有棕色或黄褐色，不高出皮肤表面，分散在面部颈项及手背上。

雀斑多是在青少年时期开始发生，年龄小时不太明显，随着年龄的增长数目增多，颜色加深。女性生雀斑多于男性，皮肤白皙干燥的人也易生雀斑。雀斑除了影响美容外，对身体无不良影响。

一般认为雀斑无法根治，尤其是大面积的雀斑，只能使其颜色变淡。对小面积或零星雀斑用某些医疗措施尚能收到一定的效果。

避免日晒。外出时最好使用防晒工具，或涂防晒霜（蜜、水）等。

用化学剥脱剂、冷冻等方法可对小面积、零星雀斑达到根治的目的。

减肥词典

正常的营养需求

蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（包括微量元素）、维生素、水、食物纤维是维持人体正常生理功能所必需的，任何一种营养素缺乏、不足或超量均会对机体造成不良的影响。

优质蛋白质（包括动物蛋白质和豆类蛋白质）应占摄入蛋白质总量的 $\frac{1}{3}$ 以上，有适当量的蛋白质供生长发育和组织的修补更新。

植物性脂肪应占脂肪总量的 $\frac{1}{2}$ 以上，以保证必需脂肪酸的摄取量。

应有丰富的维生素，以维持正常的生理功能和增加身体的免疫力和对疾病的抵抗力。

有充分的无机盐，它是构成身体基本组织和调节身体生理功能所必需的。

有充足的水分来维持人体内各种生理活动的正常进行。

有适当的食物纤维，以有利于肠道的正常排泄，减少有害物质在肠内积留时间过长，减少热量吸收，又不致产生饥饿感。

营养比例

平衡合理的膳食首先所含蛋白质、脂肪、碳水化合物三种基本生热营养素的比例要达到平衡，它们的正常比例依次为：10%~15%：15%~25%：60%~70%。各种营养素在人体内的代谢中各司其职又互相联系，如果平衡失调，会对人体健康带来不利影响。每天选择的产热食物，包括谷类、肉类、蛋类、豆类及油脂、糖类食物，应按照以上比例进行合理搭配。总热量应依据个体的大小、运动量的多少决定摄入量的多少，一般轻体力劳动的成年人一日消耗能量约为8400~11340千焦耳。但每日由食物提供的热量不得少于5040~7560千焦耳，因为这些热量是维持人体正常的心跳、呼吸、体温等基础的生命活动的最小安全值。

控制食物摄取总量

满足身体对各种营养素及热能的需求之后，肥胖者应控制纯热能食物，如脂肪、糖、酒及纯淀粉类食物。

吃多种食物

各种食物所含营养成分会各有侧重，没有一种食物能供给人体所需的全部营养素。根据各种食物所含营养素的特点及各自的饮食结构不同，可以合理选择。可以尽量根据减肥者的口味习惯和经济情况，满足个人的爱好和多样化的要求。

控制油、盐、糖的摄取

烧菜少放油和盐，避免吃油煎炸的食物，少吃蔗糖与含糖量多的食品，以利身体健康，多吃清淡低盐的食品，可以

减少肥胖者体内水的储存。而且肥胖者往往有高血压、冠心病等，故以少盐饮食为好。

日常食物

谷类食品

谷类是我国人民进餐的主食，是供给热能的主要来源。每天所进粮食的数量，应与热能需要相适应，粗粮和细粮搭配，各种粮食混合食用。一般每天约进食 200~300 克。

动物类和豆类食品

动物类和豆类食品是蛋白质的主要来源，包括各种瘦肉类（猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉等）、鱼虾类、蛋类、奶类及豆类食品。一般成年人每天可进食动物性食品 150~200 克，也可用黄豆制品代替一部分动物性食品。

蔬菜瓜果类

蔬菜瓜果类食品包括各种蔬菜和水果，是提供人体维生素和矿物质的重要来源，特别是钙、铁、胡萝卜素、核黄素等。一般成年人每天最好能进食蔬菜 500~600 克。在烹饪时注意不可时间过长，以免破坏蔬菜中的维生素。

烹调油类

烹调油在我们的日常饮食中是不可缺少的，烹调油在日常膳食中可提供一部分热能和必需的脂肪酸，同时促进脂溶性维生素的吸收。但同时又是人体摄入脂肪的一大途径。因此，要选用含不饱和脂肪酸多的植物油，如豆油、花生油、芝麻油等，少食用含饱和脂肪酸多的动物油脂（猪油、牛油

等)。一般成年人每日烹调油 20~30 克。

食品选择

谷类食物 大米、面粉、杂粮均可，但应少食，每日主食 200 克左右即可。

肉类 瘦肉及鱼较为适宜，烹调时宜清淡，最好少加油脂，不放或少放盐，鸡肉最好去皮。

乳蛋类 乳类以脱脂为好，鸡蛋以水煮为好，勿油炸或油炒。

豆制品类 豆腐干、豆腐等豆类制品，最好不要用食用油加工。

蔬果类 蔬菜及含糖分较少的水果。

水 每天分几次喝一定量的水（6~8 杯），淡茶、矿泉水均可，但勿加糖及牛奶。

肥胖的食物来源

人们都说吃甜食会发胖，把肥胖归咎于吃糖，这是片面的。一般意义上的甜食，如巧克力奶、冰淇淋、奶油甜点等不仅含碳水化合物，还有大量的脂肪，其对人造成的吸引皆源于糖与脂肪综合作用，特别是脂肪带来的味觉吸引。糖与肥胖之间的关系，至今尚无一实验能证明吃糖一定会肥胖。

带有肥胖基因的人，对食物的美味与否特别敏感，对于食物的热望也特别难以满足，容易产生暴食行为。许多肥胖

妇女是由于摄取了相当多的高脂肪食物。因此，在饮食因素中，主要是脂肪而不是糖导致了人的肥胖。那么，人为什么喜好脂肪？这是由三种原因所致。一是脑中存在一种称为 β -内啡肽的多肽类物质，它能控制人对脂肪的喜好；其二，脂肪食物可以给人带来愉快的感觉；其三，在日常供给的食物中，脂肪食物比较容易获得。

为了防止肥胖，必须认识到合理饮食的原则：足够或平衡、适度、多样化。此外，还应该保证摄入的食物能给人带来愉快的感觉。导致肥胖的原因有很多，其中主要的因素是遗传、饮食、体力活动。有人将自己或他人的肥胖归于父母遗传或高热量饮食或缺乏运动，但对大多数人来说，肥胖是综合因素所致，任何单一因素都不足以导致肥胖，有人提出了包括5种措施的综合治疗肥胖的方法，这就是：低热量饮食；增加体力活动；进行心理学干预；增加营养知识；一旦形成了一种良好的生活方式就要坚持下去。

三餐的科学

一日三餐最为科学的进食方法应该是：早餐吃得饱，午餐吃得好，晚餐吃得少。

早餐对身体健康是非常重要的。在日常生活中，特别是想要减肥的年轻女性，往往不吃早饭，其实这样的结果往往是适得其反，不但不瘦，反而造成营养不良，甚至更加肥胖。这是因为人体一天中所需消耗能量最多的是一天的上午，而不进早餐，由于胃经过一夜早已排空，到了中午再进食，人

会很饿，在饥不择食的情况下，吃的就会多，而空腹时，吃下去的食物既容易被机体吸收，又容易形成脂肪贮存起来，更容易导致肥胖。另外，早晨空腹时，人体内胆汁中胆固醇的饱和度特别高，但此时胆汁酸的分泌却少，所以胆固醇的溶解较慢。如果人在早晨进餐，由于消化需要，胆囊中的胆汁就可以排出，不会造成胆汁淤积。反之，若长期不吃早餐，容易患胆结石。

何况我们一天中整个上午所需消耗的能量是最多的。如果人体内没有储存足够多的糖元，摄入糖分又不够，就会导致血糖浓度降低，出现头晕、心慌、出汗等低血糖症状，造成思维迟缓昏乱，神经也会变得紧张，若血压降至正常限度以下，人会变得烦躁易怒、情绪恶劣，还有可能导致昏迷。

低脂肪高纤维高能量高营养的谷物类食物是理想的食物。早上吃燕麦，能提供一天所需热量及营养成分的四分之一到三分之一。燕麦的营养吸收速度较慢，慢慢地渗入血管，使人体血糖能长时间地维持在较稳定的水平，可以避免因血糖过低而产生的饥饿感或造成精神不振，能量可维持较长时间。早上吃燕麦粥，它所提供的能量，可以由上午维持到下午。燕麦又是低脂肪加高碳水化合物，在胃内能够吸收水分，使人产生饱腹感，降低食欲，对于想减轻体重的人来说，可避免进食过量。而且燕麦还含丰富的膳食纤维，能促进肠胃蠕动，帮助消化。燕麦中丰富的维生素B及矿物质磷、铁、钙等营养成分，可使人体在清晨就吸收足够的营养，促进体内新陈代谢，加上燕麦烹调方法很简单，口感也不错，早晨吃它既经济又营养。

人们在工作学习或活动一天后，晚上有充裕的时间，所以大部分人的晚餐是最丰富的。而人体一天之中胃肠消化能力最强的时间也是晚上，通常是白天的 2~3 倍。晚餐过量，特别是饱吃油腻食物，更易促进发胖。晚餐可多吃些蛋白质含量丰富的食物，这是由于蛋白质能在睡眠中用于身体的构成，而且也不大容易造成脂肪的堆积。晚餐时可吃瘦肉、鱼、豆类等高质量蛋白质，这不仅能防止体内蛋白质的耗损，而且也有利于减肥。晚餐如进食大量油腻食物，能量消耗低，多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪，沉积在体内，身体逐渐胖起来，造成动脉硬化、脂肪肝、冠心病等疾病的发生。

饮食规律

人体内的生理节奏是在一日的单位内，以睡眠和觉醒为基础，进行内分泌、体温、肌肉等活动的节奏调节。消化酶的作用和消化吸收功能也是按照节奏而变动的。所以，为了有效地进行脂肪的转化，我们要有规律的进餐，需要减肥的人为使身体脂肪易燃，最好制订基本的进餐模式。

应该制订包括碳水化合物（米饭、面包、薯类）与蛋白质（肉、鱼），再加上蔬菜等这样的基本饮食模式，不要过多地改变饮食结构，或是零零散散地进餐，使得身体很难辨认所吃的食物，这样就会使脂肪燃烧效率降低，容易导致脂肪储存堆积，造成肥胖。所以，为了身体健康，饮食有规律是较为理想的科学进餐方法。

细嚼慢咽

就餐时减慢进食速度，可以协助减肥。

据研究，食物进入人体，血糖升高到一定水平，大脑食欲中枢就会发生停止进食的信号。当过快进食，大脑得到停止进食信号时往往已经吃了过多的食物，从而快餐就成了产生肥胖原因之一。若减慢进食的速度则可有效地控制食量，以达到减肥目的。咀嚼的最大作用就是使血糖升高，如果我们慢慢咀嚼食物，那么食物的消化吸收就快，血糖值升高也快。随着血糖升高，脑的饱食中枢就会发出吃饱的信息，自然就抑制了食欲，从而防止了过量饮食。而且咀嚼运动刺激口中的感觉器，提高了自主神经的功能，使得能量代谢增强，从而消耗也就增加。所以细嚼慢咽是很有效的减肥手段。

“善意”的停顿

食欲是由脑的饱食中枢和进食中枢控制的，使这两个中枢启动的枢纽有好几个，但其代表的是血糖值的高低。若血糖值降低，就产生食欲，想要进食；若血糖值升高，就抑制了食欲，也就不想进食了。

一般情况下，血糖值是在开始进餐后 15~30 分钟达到顶点。如果我们快吃的话，食物在血糖值升高之前已经压进胃里，想通过血糖值升高抑制食欲就做不到了。因为胃的感觉是饿的，很多时候反而要多吃，使饮食过量。反之，如果善意的停顿一下，或者慢慢进食，在进食过程当中血糖值已经升高，食欲自然下降。

节食速度宜循序渐进

节食应该是循序渐进的，因为，过分地减少食量或不吃

肉类、蛋类等食品，会对身体造成危害。适当的减重速度是每周 500~1000 克，保持这种速度，慢慢地减肥才是最健康、最持久的。决定减肥后，首先找出自己的哪些饮食习惯是容易导致肥胖的。在各类营养均衡摄取的前提下，尽量做到分量少，并少吃零食和宵夜，选择合适自己的运动，这样减肥就不是个遥远的梦了。

不回避鱼和肉

人们在减肥时会有一种错误的概念，认为肉或鱼会给身体增加很多的营养，而在减肥时只以蔬菜充饥，对肉和鱼敬而远之。其实，在限制热量之际控制蛋白质是错误的，正因为减肥者已经减少了热量的摄入，更应该比以前摄入更多的蛋白质。摄入稍多的蛋白质，一般不会有发胖的危险。为了减肥，应该多吃蛋白质，并控制糖和脂肪，这样的饮食才是合理的，尤其在晚餐时摄入的糖和脂肪转化为身体脂肪的比率较高，必须严格控制摄入量。

不勉强吃味道差的东西

有的人认为吃味道差的食物，可以抑制食物的吸收，其实情况不然。若是勉强进食味道差的饮食反而使其能量消耗的效率低，这样就会把吃进的东西变为脂肪的效率提高。味道差的饮食既不能使味觉满足，又容易使身体发胖，没有一点好处，还不如吃可口的食物，这样反而可以提高能量代谢的速度，有利减肥和健康。

饮食法实例

每个人都有不同的具体情况，找到一种最适当的饮食方

式是最重要的，下面介绍几种方法供选择。

解放餐

在解放餐中，可把爱吃的东西愿意吃多少就吃多少。若想减肥成功，不要一日三餐一概都减少进食的量，而是在某一餐中放松一下，多吃些是有必要的。好在我们这里介绍的减肥法是要充分进行运动的，因此即使多吃一些，只要针对这一部分，把运动量加大一些就解决问题了。三餐之中把解放餐放在哪一餐，可以根据个人的生活节奏自行调节。例如放在晚餐，而且晚餐时摄取肉、鱼等优质蛋白对增长肌肉也是较为理想的时间。

轻餐

这是对付饥饿的简易饮食方法，因每日必需的营养素能完全由解放饮食和热量餐来保证，因此可间食热量不多、分量较少的饮食。运动以后的那一餐可以轻餐（少吃）。

热量餐

热量餐是兼顾减肥效果与心理效果两方面的饮食。热量餐是自己制订的与众不同的饮食。吃着自己制订的饮食，会产生“我正在减肥”的自豪感。这种感觉在减肥计划中非常重要，是能贯彻长期运动，不吃多余食物这种决心的原动力。

热量餐的效果就是暖和身体。热的食物在口中通过，刺激自主神经，使自主神经功能增强，于是餐后热量代谢活跃，而热量作为体温被消耗，吃同样的食物，若是噓着热气而吃，其餐后的热量分解率高，而且不容易发胖。热量餐就是最大限度地活用了“吃热乎乎的食物以提高能量消耗”这种原理的饮食。

此外，芥末、辣椒、咖喱、胡椒等刺激性食品也有刺激自主神经的作用。这时可以消耗的能量和运动相比，虽然是很少量的，但肥胖也正是体重点滴增加而积累的结果。所以，让我们从每天反复地消耗很少的热量开始，通过长时间的努力也会对消除肥胖起很大作用的。

最佳饮食习惯

口味要淡。吃八分饱。

多吃蔬菜，少吃荤菜。

规律饮食。

不暴饮暴食。

充分咀嚼。

禁咖啡、浓茶。因其能刺激胃液分泌，增加食欲。

戒酒。因每毫升纯酒精可产热 29 千焦耳。

改掉喜吃甜食、零食，餐后进食，临睡前吃点心，饭后立即睡觉等习惯。

晚餐要少。

睡前 3 小时勿进食。

减肥食品

减肥的方法很多，饮食减肥是减肥重要的环节。肥胖症患者既要满足食欲，保证基本的必要营养，又要防止肥胖加重。下面的食品符合减肥目标

蔬菜：黄瓜、西红柿、木耳、辣椒、胡椒、山药、大蒜、萝卜、冬瓜等。

水果：山楂、西瓜、苹果、香蕉等。

不宜食品

纯糖类食物 如甜点心、水果糖、巧克力、糖水、饮料等由蔗糖或果糖配制的食品。

高糖、高脂肪食物 如奶油蛋糕、油炸食品、酥皮点心等多种食品。

酒精 酒是纯热能食品，而各种酒类均含有不同成分的酒精，长期饮酒极容易导致肥胖。

食物不可太单调 如每天只吃固定模式的菜谱也容易导致肥胖，这主要是因为饮食营养不平衡的缘故。

过食瓜果无益 经常食用瓜果对人有益，但经常无限制地大量食用反而容易引起肥胖。因我们常吃的水果中某些水果的含糖量较高。如果每天过多地吃大量的水果就可增加体重（增加体脂）。

步行减肥

步行运动无疑是最安全的一项运动，它不容易对身体造成伤害，步行也不会给身体增加负担，而且不需要专门的学习或技巧，可以在思想行为都很放松的情况下，达到安全同时又有效的减肥效果。

最佳步行姿势是，抬头挺胸地走，手脚尽量摆动开，手脚摆动幅度尽可能大，手上不要拿任何东西，脚步跨大，全

身放松。脚尖沿正前方笔直向前，脚跟先着地。步行的姿势要正确，这样既可使全身运动开，也可使脂肪充分燃烧，轻松精神的步行姿势会给减肥者更多的自信心。

一般每星期步行必须在 160 分钟以上，这样不仅可以使脂肪燃烧得好，而且也不会因为运动过度造成对身体不利的伤害。想要好的减肥效果，一般步行减肥的运动量标准是，以 40 岁年龄层为例，运动达到脉搏数在 120 次/分以下到略微渗汗的程度较为适宜。每次走 30 分钟左右。

慢跑减肥

慢跑需要分阶段进行，刚开始时，距离可短些，经过一段时间后，再逐渐延长慢跑的距离。

在进行慢跑锻炼之前和结束锻炼之后，都要充分地做好全身的放松舒展运动，活动开关节肢体。刚开始进行慢跑时可能会感到心脏不太舒服，可以采用跑一段时间步行一段时间的方法，等到心脏适应后再跑，直至反复跑到身上出汗为止。然后以同样方式跑回到开始的出发地点。持续一段时间后对慢跑就会逐渐适应，步行的次数会渐渐减少，直至完全以慢跑为主，这时，达到出汗的时间会渐渐延长，慢跑的距离也会逐渐增加。以三天为一个锻炼单位。争取每三天能延长约 200 米的慢跑距离，这样坚持下去，不久就有可能跑出 2 千米左右的路程。再以后就会更容易地延长，直到 10 千米的距离。在逐渐习惯了慢跑以后，应了解适合自己感觉而不疲劳的最佳速度，然后就按照这个速度坚持跑下去。以后较

为理想的锻炼方法就是不计较距离，而是以时间为指标，每天坚持慢跑 20~40 分钟。坚持，就会有效果。

慢跑时应注意：

对于中老年肥胖者，可以采取“放松式慢跑”。跑步时力求使全身肌肉及皮下组织抖动，其优点对放松血管、降低血压、消除肌肉紧张和疲劳均有良好的作用，有利于放松肌肉和全身减肥。

慢跑过程中不应采用足尖式跑步，以免发生足跟疼痛。应该先用前脚掌轻松落地，以后逐步过渡到全脚掌着地，使力量得以缓冲，可以避免大脑受意外的振动。

为了增强中枢神经系统的调节功能，扩大肺的通气量，慢跑过程中可以采取“气功式慢跑”，也就是在慢跑中运用腹式呼吸（吸气时腹部鼓起，使膈肌下降，呼气时腹部凹陷，使膈肌上升），呼与吸的时间比例，最好是呼长、吸短，同时把思想集中在呼吸上。

慢跑过程中尽可能做到以自然而有节奏的方式进行呼吸，要防止呼吸节奏紊乱，开始的时候以鼻吸口呼，逐渐过渡到鼻口同时呼吸，尽量保持呼吸充分顺畅，使全身机体得到充分完全的气体交换。在跑步过程中，可以有意识地加强呼气，这样才能促进吸气，使大量新鲜氧气进入肺部组织，进而达到气体的充分交换，使秽浊之气排出体外。

慢跑结束后用热水擦身，使代谢产物能从汗腺中充分排泄，严禁锻炼者用冷水淋浴或擦身。跑步后饮水或进餐应该等到心率恢复到正常状态时才行，以免增加心脏负担。

初练时要严格掌握运动量，以不出现局部疼痛反应为原

则。有些患者在慢跑后会出现小腿或足底、足跟部疼痛，应该及时找出造成这些症状的原因，纠正不正确的跑步姿势，避免和预防发展成为慢性劳损。如果出现疼痛加重等情况，应该立即减少运动量或暂时停止锻炼几日，等到疼痛缓解以后再继续锻炼。注意不断改善跑步动作，力求协调轻松。

游泳减肥

游泳时，因为水温低于气温，所以游泳时机体消耗的能量比在陆地上多，水的散热性能超过空气的 20 多倍，同时水的阻力是空气的 800 多倍，因而游泳时所消耗的能量，远远超过在陆地上某些运动项目所消耗的能量，如果能经常坚持进行游泳运动，可逐渐减去体内多余脂肪，达到减肥的目的。

游泳时，因为水温低于气温，人下水后，血管末梢先是收缩，而后扩张，心脏所需泵出的血液每分钟要比平时多输出 20 升左右，这样对心肺功能就起到锻炼作用，增加了心脏功能，同时也使肺活量大大增加，而且也增加了神经系统的灵敏性。

游泳时，人体各部位格外自由舒展，人靠水的浮力托起，手足并用，全身关节肌肉协调运动，这就使肥胖者的体重在水中很大程度地被水的浮力所抵消，减轻了肥胖者下肢的负担，使肥胖者在水中能够轻松自由地运动，这比在陆地上减肥要轻松得多。

游泳时，因为人在向前游动时，水流对肌肤产生轻微的摩擦作用，这样就促进了皮肤的毛细血管的血液循环以及表

皮细胞的代谢，使得皮肤光滑滋润，富有弹性。

肥胖者能够坚持每天游泳 30 分钟，同时控制饮食，则消除体内多余的脂肪而变得健美是可望可即的。

患有高血压、心脏病、肾脏病等器质性疾病的人，以及女性月经期和怀孕期，都不适宜游泳锻炼。

减肥舞蹈

从医学的观点来看，舞蹈是一种全身性的有节奏的运动，对身体的生物节律可以起到恢复和平衡的作用，可增强心脏的功能，改善微循环，扩张更多的毛细血管，增加肺活量，延缓肌肉和组织细胞的衰老，使各部位的肌肉保持柔韧和弹性，并可缓和紧张的神经，调节情绪。

舞蹈是一门综合的艺术。舞蹈的种类很多，有古典舞、芭蕾舞、民间舞、交际舞、迪斯科舞、集体舞等。参加这项活动，不仅可以消除疲劳，而且可以预防和治疗疾病，同时对肥胖者还可以起到减肥的作用。

应据自己的实际情况选择合适的舞蹈。年轻人比较适宜迪斯科，因为迪斯科是一种节奏强烈、快速、热烈的舞蹈，它的运动量较大。迪斯科的特点是以大幅度摆髋为基本动作，跟随节奏伴臀部肌肉的不断收缩，能够有效地减少臀部和大腿的多余脂肪。跳迪斯科舞的运动量很大，相当于每小时骑自行车 20~25 千米或每小时跑步 8~9 千米运动量。具有其他运动不可比拟的减肥效果，但是如果选择跳迪斯科进行减肥，那么每周至少需要跳 3 次，而且每次必须连续跳 25 分钟，每

分钟心率达到 120~130 次，这样才能达到减肥的效果。

老年肥胖者，可以选择一些舞步节奏较慢，平稳、轻快的交谊舞，如慢四步、华尔兹等。运动量一般掌握在不过度疲劳为宜。

减肥操

燕式平衡：取俯卧姿势，吸气时尽量抬头挺胸，同时双臂后伸，呼气时放松还原。练习 2~3 分钟。

腹式呼吸：人体取立位姿势，两足开立，与肩同宽，吸气时两臂上举然后外展；呼气时两臂还原，同时缓慢收缩腹肌。反复做 1~3 分钟。

动力呼吸：取仰卧姿势，吸气时双手上举外展，呼气时两手放在身旁。练习 1~2 分钟。

呼吸练习：站立，两手插腰，肩部放松。呼气与吸气有节奏交替进行，练 1~2 分钟。

蹲起练习：两足开立，下蹲时膝关节屈曲角度不低于 60 度，然后起立。练 2~3 分钟。

直腿抬高：取仰卧姿势，吸气时腿抬高至 45 度角，呼气时放松还原。左右腿交替练习 2~3 分钟。

原地踏步：抬头挺胸，两臂前后自然摆动，尽力抬高腿，逐渐加快频率。反复做 3~5 分钟。

全身运动

蹲跳：下蹲，两手掌撑在双脚两边的地面上，两脚并拢，

先向后、再向前做蹲跳动作，然后起立。重复做 20~30 次。

俯卧撑举腿：俯卧，手掌撑地，手臂伸直，首先尽力向后向上举一条腿，然后放回原处，同样再举另一条腿。反复做 50 次。

跨步跳跃：立位，双臂上举，先向后、再向前做前后屈体动作，在向前屈体时力求双手能触及脚踝，然后双膝伸直，向前做跳跃运动。然后还原站立，做左右体侧屈体动作。

仰卧起坐：仰卧，两手放在头后，然后努力坐起，坐起时注意两腿要保持伸直，不要离开地面。反复做 20~30 次。

原地跑：开始先做原地小跑 5 分钟，然后再做高抬腿跑 1~2 分钟。

腹背运动：双脚开立，两手叉腰，先用力做体侧左、右摆动运动，然后再做前后屈的腹背运动。重复 20 次。

双脚跳跃：找一块较为平整的地方，两脚自然并拢，先做向前跳跃，然后向后跳跃。向前、向后各跳 100 次。

爬楼梯减肥

爬楼梯与步行一样，同样可以收到减肥效果。坚持适当爬楼梯健身锻炼运动，对肥胖者有很多好处。因为当我们上楼梯时要把腿抬高，这样就兼有走和跳两个动作的结合，所以爬梯比平时我们在平地上走路活动量要大得多，这会有益于促进身体能量的代谢，消耗多余的能量，从而起到减肥作用。这项运动特别适合居住在城市高楼里的人做，即使平时也不要乘电梯，以爬梯来代替。

这几种减肥运动，可在进餐后 30~45 分钟进行。

跳绳减肥

跳绳是一项既有趣减肥效果又不错的锻炼项目。

要准备一双橡胶底球鞋或运动鞋，注意不要穿皮鞋或硬底鞋。

跳绳时呼吸平稳，身体上部保持平衡，不要左右晃动，动作要协调，肌肉尽可能地放松，跳绳时不必跳得高，以绳子能通过就可以了。

跳绳是一项运动量较大的运动，一定要循序渐进，开始时可以一次跳30~50次，以后逐渐增加，尤其是年龄较大的人，更要注意逐渐增加运动量。一般应该保持每天连续跳5分钟。年轻人可以一次连续跳200次，然后间隔1分钟后再继续跳绳。

跳绳可以使呼吸和心血管系统得到充分锻炼。跳绳使呼吸加深，使血液获得更多的氧气，连续跳绳对心脏机能也有良好的促进作用，使心跳加快，新陈代谢加速。同时，可以消除臀部及大腿部的多余脂肪，使形体更加匀称健美，逐渐达到健美减肥的目的。跳绳对于发展身体的柔韧、协调、灵敏度及弹跳等也有很好的作用，而且跳绳的方法简便，不受年龄、气候、场地、环境、器材等限制，可随时随地练习。

按摩减肥

按摩减肥也叫推拿减肥。减肥者依据减肥部位的不同，通

过推拿来促进身体某部位的热能消耗、脂肪分解，并使松弛的肌肉恢复结实，从而达到减肥效果。

按摩者采用推、揉、按等手法，从头、项、肩、胸、腹、腰、大腿、小腿、足部的顺序进行按摩。

推法：用拇指沿胸前正中线推搓，推动时拇指可作螺旋式，压力要均匀，动作要灵活，做3遍；对肢体的按摩，可用手掌虎口向下推按，动作要有力、缓慢而连贯，连推3~5遍，以皮肤红润发热为好。

揉法：在面部、后项、肩部、胸部、腹部、小腿等处可用两手掌旋转揉动，顺、逆时针方向各揉15次。面部揉按动作要轻；在后项部揉按时，头颈可以随之活动；可用左右手交替揉按肩肌，即右肩左手揉，左肩右手揉；揉腹部先从肚脐开始，然后绕脐心循环揉按；对小腿揉按时可用两手掌挟紧一侧小腿腿肚，然后揉按。

搓法：主要用于腰部和大腿等面积大的部位，两手掌先摩擦生热，然后紧按腰部，用力向下搓到大腿根部，左右手一上一下，同时进行。搓大腿时可用两手环抱，从腿根起用力搓到膝盖，以皮肤变红发热为度。

点穴法：用拇指或食指指腹点按自身穴位：太阳、百会、大椎、曲池、合谷、中腕、关元、命门、环跳、足三里、三阴交、涌泉，每个穴位点按5~10下。长用本法能使按摩者保持健美的体魄。

气功慢跑法

慢跑前先做两节减肥操，需微闭双眼，全神贯注，方法

是：身体直立，双臂位于身体两侧，缓慢上举，同时提肛收臀，使两掌在头顶相遇，然后两手掌向外，让手臂伸直并向两侧缓慢放下。反复做 10 次。身体直立，同时提肛收臀，两臂上伸，在头顶相距 30 厘米处使两手掌旋转向后并紧握拳头，让手臂慢慢下降恢复原位。反复做 10 次。此后开始进行气功慢跑，其方法是：自然呼吸，双目微闭，全身放松，意守丹田 5 分钟。然后慢慢起跑，速度要慢，脚步要稳重、轻灵，意想气流入丹田、涌泉穴。每次不限时间，可逐渐加大运动量，以慢跑后感觉轻松、舒适为宜。慢跑后，站定，深呼吸，意想涌泉穴之气慢慢收回丹田，睁开眼睛，自由活动数分钟后收功。

减肥中药

a. 人参

性味甘微苦，功用大补元气，固脱生津，安神。常用量为 5~10 克，煎服，每日 2 次，或泡茶饮，也可研末吞服，每次 1.5~3 克。人参有降低血胆固醇的作用，使高密度脂蛋白含量上升。但人参的药效作用需要连续长期服用才能显现，一般服药 2 个月后，才出现药物效应。

b. 灵芝草

性味甘平，功用益精气，坚筋骨，保神，美颜。研末内服 1.5~3 克。灵芝含麦角甾醇、有机酸、甘露醇，及树脂、生物碱、内酯、水溶性蛋白质及多种酶成分，有较强的降血脂、减肥作用。

c. 枸杞子

性味甘平，功用滋肾，润肺，养肝，明目。常用量为 10～15 克，煎服或泡茶饮。含甜菜碱、核黄素、抗坏血酸等成分，能抑制脂肪在肝细胞内沉积，防止脂肪肝，能减肥。

d. 何首乌

性味苦甘涩微温，功用补肝，益肾，养血，祛风。常用量为 10～30 克，煎服，每日 2 次。含大黄酚、大黄素等多种生物成分，有降血脂、减脂肪的作用。

e. 生山楂

性味酸甘微温，功用消积食，散瘀血，驱绦虫。常用量为 5～10 克，煎服代茶。含三萜类和黄酮类等成分，具有增强和调节心肌，增加心脏收缩功能及增大冠状动脉血流作用，还有降低血清胆固醇及血脂等作用，是减肥降脂良药。

减肥酒

醋酒

原料：生杜仲 15 克，生白芍 12 克，米蓊果叶、花各 30 克，冰糖适量。

制法：由醋滤液（将生杜仲、生白芍、冰糖放入醋液中浸泡后过滤制成）、酒滤液（浸泡过米蓊果的白酒滤液）和黄酒滤液（浸泡过米蓊果、叶、花的黄酒滤液）这三种滤液混配而成。

功效：减肥降压，兼治肥胖症、高血压和静脉曲张等疾患。

减肥茶

茶具有消脂减肥的效能，为了增强茶叶的减肥作用，许多专家研制出了许多中药药茶，如：

a. 乌龙茶

原料：乌龙茶叶 3~5 克。制法：用开水冲泡后饮用。功效：清热消渴，减肥降脂。适用于高脂血症、肥胖症。

b. 绿茶饮

原料：绿茶适量。制法：沸水冲泡，待茶浓时饮用。功效：清热解毒，利尿消炎，收敛减肥。

减肥药膳

萝卜汤

原料：白萝卜 250 克，姜 10 克，调料各适量。制法：将白萝卜洗净、切块，加入姜块、清水同煮，至熟透，加入食盐、味精调味，即可。饮汤吃萝卜。功效：减肥。

豆浆粥

原料：黄豆 50 克，大米稠粥 100 克。制法：先将黄豆泡透去皮，湿磨榨浆，加入已煮熟了的稠粥内，和匀后再煮片刻即可食用。功效：宽中行气，消肿减肥。治疗水肿和肥胖症。

食纤维减肥

纤维有阻止食物中碳水化合物被机体吸收的作用。吃高

纤维饮食的人，所吸收的热量要比正常人少 1%~3%。

纤维在胃内吸水膨胀，可形成较大的体积使人产生饱腹感，也有助于减少食量，对控制体重有一定作用。

纤维分可溶性纤维和不溶性纤维。不溶性纤维存在于精制小麦产品、全麦粉、糙米、燕麦、全谷食品、芸豆、白扁豆、豌豆等中；可溶性纤维存在于水果、蔬菜及某些豆类之中。

纤维不但可以减肥，还可以预防结肠癌，还有降低胆固醇和血糖等作用。

食醋减肥

食醋中含有挥发性物质、氨基酸及有机酸等。由于氨基酸可以促使体内过多的脂肪消耗转变为体能，还可以使糖与蛋白质等新陈代谢顺利进行，因而具有良好的减肥作用。

减 肥 醋 方

原料：米醋 40 克。用法：每日 1 剂，分 2 次饮用。功效：降脂健美。适用于高脂血症、肥胖病。

冰 糖 醋 方

原料：冰糖 150 克，香醋 250 克。制法：将冰糖捣碎，放入瓶内，倒入香醋浸泡至溶化即成。每日 3 次，每次（饭后）服 10 毫升。功效：消食，减肥，降压。适用于高血压、高脂血症及肥胖症。

食物美容一览

维生素 A

维生素 A 是维持上皮细胞正常生长功能的必需物质，它能促进人体生长发育，对于皮肤具有润滑、强健、防干燥及防老化的作用，并能调节人体皮肤的角化过程。面部皮肤黝黑者，经常吃含有丰富维生素 A 的食物，可改善肤色。

维生素 A 的需要量成人每日需 3500~5000 国际单位，儿童在 1~12 岁时，每日需要 1500~4500 国际单位；青少年每日需要 5000~6000 国际单位；妇女妊娠期需每日供给 6000 国际单位，哺乳期则需每日供给 8000 国际单位。维生素 A 的摄入量一定要充足，否则会发生夜盲症、皮肤角质层变厚、毛囊壁变窄、皮脂无通路、汗腺活动受阻，以致出现上皮角化、皮肤干燥、粗糙或产生丘疹、皮肤抵抗力降低等症状。但维生素 A 也不能摄取过多，过多会发生中毒现象。

含维生素 A 丰富的食品有牛奶、肝类、鱼类、蛋类、胡萝卜、桃子、枇杷、黄花菜等。

维生素 B 族

维生素 B 族包括多种维生素 B 和尼克酸等，我们着重介

绍维生素 B₁ 和 B₆。

维生素 B₁ 的主要作用是抗脚气病，促进人体生长发育、增进食欲、维持良好的消化功能、使末梢神经兴奋、传导正常进行等。

成人对维生素 B₁ 的需要量是每日 1.2~1.8 毫克；儿童每日需 0.4~1.2 毫克；哺乳期妇女每日 2.0 毫克。

维生素 B₁ 在很多食物中都含有，如糙米、小米、黄豆、花生、葵花籽、猪肉、酵母等。

维生素 B₆ 是一种辅助酶，它参与机体 20 余种酶的代谢，并能调节神经系统，防治动脉硬化。维生素 B₆ 缺乏能引起低色素贫血，脂溢性皮炎等。含维生素 B₆ 丰富的食物有蛋类、豆类、贝类、牛肉、牛奶、菠菜、黄瓜、紫菜、芋头等，皮肤油脂分泌过多或长粉刺的人应遵医嘱服维生素 B₆，以调节机体的代谢，抑制脂溢性皮炎。

维生素 C

维生素 C 是构成细胞生长和代谢的必需成分，有保持皮肤润泽、防止皮肤老化、促进体内钙质吸收和抑制黑色素形成、促进皮肤洁白的功能，另外维生素 C 对促进体内的氧化作用，增强身体对疾病的抵抗能力以及防坏血病、抗癌都有一定的功效。维生素 C 对治疗面部色素沉着有极好的疗效。皮肤有雀斑、妊娠斑等色素沉着疾病的人，口服维生素 C 并配合外用（将维生素 C 压碎混入面膜内），效果很好，对皮肤炎症后或寻常性痤疮后的色素沉着也能起到较好的治疗作

用。现代美容配方中经常把维生素 C 与维生素 E 作为良好的添加剂。

体内缺乏了维生素 C 会引起坏血病、皮下和牙龈出血，并可使皮肤张力消失、抗病力减退。含维生素 C 较多的食物主要是新鲜的蔬菜和新鲜的水果。如：白菜、柿子椒、洋白菜、蕃茄、鲜藕、及新鲜的豆类、桔、橙、柠檬、草莓、酸枣、山楂等。水果或蔬菜不新鲜时，维生素 C 的含量会大大降低。维生素 C 溶于水，性质极不稳定，受热、氧化、干燥、加碱或在铜锅中烹调，都能加速其破坏的程度。烹调时，时间要短，并减少与空气接触的机会。如果烹煮蔬菜时加入苏打，虽能保持蔬菜的鲜绿颜色，但维生素 C 几乎全部被破坏了。在烹煮蔬菜时加水的多少对维生素 C 的损失影响很大，如水漫过蔬菜，维生素 C 的流失可达 80%，水盖住蔬菜的一半，维生素 C 流失达 60%，水盖住蔬菜的四分之一，维生素 C 流失会减至 40%，因此，不要长时间的煮菜，以便更多的维生素 C 被身体吸收。

维生素 E

含有维生素 E 的化妆品和保健品很多，维生素 E 的主要功能是保护生物膜，它能增加细胞的分裂，从而起到抗衰老的作用，另外，它还能抗肿瘤并增强机体的免疫力，促进维生素 A 效能的发挥。

维生素 E 对美容有特殊的作用。外用维生素 E，可预防和治疗老年斑、雀斑、色素沉着等症。口服维生素 E 可治疗

日晒病、皮肤粘膜溃疡、皮炎以及结缔组织疾病等。另外，用维生素 E 胶丸每晚涂于眼角周围，可延缓眼部皱纹的生成。用维生素 E 配以蛋白、蜂蜜等可作为很好的护肤面膜。

维生素 E 的用量为 100~300 毫克/日，其最大用量一天不能超过 500 毫克。儿童一般不食用维生素 E。缺乏维生素 E 时，会产生皮肤发干、粗糙、皮肤老化、提前长老年斑等现象。含维生素 E 的食物来源极为丰富，最丰富的来源为麦胚，在谷胚、蛋黄、豆类、硬果、新鲜蔬菜、水果、瘦肉、乳类、植物油中都有一定的含量。

蔬菜和水果

蔬菜和水果都含有丰富的水分、纤维质、无机盐类及维生素，是膳食中维生素 A、C、B₂ 和钙的主要来源。特别要提出的是蔬菜和水果中所含的纤维素，是其它食物所不可代替的，植物纤维素能够清除体内废物和腐败物质，减轻皮肤排泄负担。

蔬菜种类很多，分绿叶类、根茎类、花芽类、瓜果类、豆荚类、菌类。绿叶类蔬菜有：菠菜、白菜、油菜、蒿子杆、韭菜等。根茎类蔬菜有：葱、蒜、各种萝卜、山药、马铃薯、芹菜等。花芽类蔬菜有：菜花、黄花菜、各类豆芽。瓜果类蔬菜有：西红柿、柿子椒、黄瓜、冬瓜、茄子等。豆荚类蔬菜有：扁豆、毛豆、豌豆等。菌类蔬菜有鲜蘑等。

芹菜含有钙、磷、铁及蛋白质，粗纤维含量较多，可促进皮肤之健美。

空心菜含有维生素 A、B、C 及其他矿物质，能防止皮肤粗糙，治疗口角炎、舌炎。

西红柿又称蕃茄，含大量维生素 C、A 及钙、磷、铁等，可生吃也可熟食，可使皮肤细嫩、红润，并可外用于敷面，或配合牛奶，蜂蜜做面膜使用。

黄瓜含维生素 C、B 等，生、熟均可食用。可抑制食物中碳水化合物等在体内转化成脂肪，因此可滋养皮肤，防止肥胖，保持体形健美。也可以外用敷面，其汁可配合其他营养物做面膜。

冬瓜含蛋白质、维生素 B₂、C 及胡萝卜素、钙、磷、铁等，冬瓜有清热利尿的作用，肥胖者常食可减肥，有利健美。冬瓜子熟食有润肤泽色、治疗酒渣鼻的作用。

葱头即洋葱，含维生素 A、B、C、尼克酸等，能促进表皮细胞对血液中氧的吸收，增强细胞的修复能力，从而使皮肤光洁、红润。

胡萝卜含胡萝卜素及多种微量元素，生、熟均可食用。具有防止脂肪在皮下堆积，滋润皮肤的作用。胡萝卜最好和肉类一起食用，有美容益颜、生发去屑的作用，但过量会使皮肤偏黄。

水果是美容的天然佳品。

苹果：含多种维生素，常生吃可美容护肤，用于敷面可消除黑眼圈。

梨：含维生素 C、B 及微量元素等，有收缩皮肤的功能，食用可润肺、养颜，搅碎后外用可清洁皮肤，使之柔软润滑，是油性皮肤理想的护肤品。

香蕉：作面膜适于任何性质的皮肤。

枣：有补血之功能，经常食用使人面色红润、容光焕发。特别适合体弱者和干性皮肤的人食用。

荔枝：含丰富的蛋白质和维生素 C，具有滋润肤色的作用。

粮食类

粮食类包括谷类、麦类、杂粮类。粮食类的主要成分是碳水化合物，是提供身体糖分——即热量的主要来源。在粮食中，有助于健肤美容的食品主要有：

大麦又叫燕麦，含维生素 B、脂肪、葡萄糖及磷脂等成分，可以煮粥或制成各种面点，常吃大麦可使须发乌黑、容颜焕发。因此，国外把燕麦片粥作为美容食品。

梗米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素 B₂、尼克酸等成分，尤其是尼克酸和氨基酸的含量比其他谷类都高。常吃梗米可以减肥轻身，也可以使肌肉消瘦者丰满，有聪耳明目、润肤红颜的功效。

米油即米汤。煮米粥时，粥面上浮起的米油可使人白嫩肥胖，宜长期服用。有人习惯煮粥时将粥面浮起物撇弃，这是一种浪费。

薏米仁含脂肪、蛋白质中的多种氨基酸及大量的维生素 B 及钙、磷、钾等，具有防皮肤粗糙，消除赘疣的作用，是我国传统的美容食品。

豆类和坚果类

豆类和坚果类是植物蛋白质的重要来源，在素膳中显得尤为重要。

豆类含有很高的蛋白质、脂肪和糖，能提供给人充分的热量。

黄豆含丰富的蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B 等，具有使皮肤润泽、柔滑细嫩的作用，黄豆可与谷类煮粥吃，也可生成豆芽作菜，还可制成豆腐、豆浆等。

绿豆含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素 A、B 及多种微量元素，有滋润皮肤、清热解毒的作用，对于皮肤炎症及青春痘有一定的疗效，可煎汤或煮粥，尤其夏天用绿豆汤当饮料，可败火去暑。

红豆含蛋白质、碳水化合物及铁等成分，经常食用可以补血养颜。

坚果类食物含量最多的是脂类。坚果大致可分两种类型：一类是含脂肪和蛋白质丰富的，如花生、核桃、杏仁、葵花籽、松子等；另一类含碳水化合物很高，而含脂肪则相对较少，如栗子、莲子、菱角等。坚果类所含营养与豆类相似。坚果类食品一般都有助于健肤美容。

花生含丰富的植物蛋白、脂肪，特别是含大量的亚油酸，能滋养皮肤，特别适合干性皮肤的人经常食用。

核桃含蛋白质、脂肪、维生素 A、B、C、E 及镁、铝、铁等微量元素，可生吃，也可熟食，有润肌肤黑毛发的作用，是

极好的美容食品。

莲子除了含丰富的碳水化合物外，还含大量磷质，有养心安神、健脾止泻的功效，莲子银耳汤是我国传统的滋补食品。

肉类及水产品

肉类食品供给人体优质的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素，其营养价值很高，是日常生活中主要的食品之一。

猪蹄：含丰富的大分子胶原蛋白，它具有滋润皮肤，增强皮肤弹性和光洁度的作用。皮肤干燥而多皱者宜经常食用。在《本草纲目》中对它的美容价值就有记载。

羊肝：含磷及维生素 A 丰富。补血、补肝、明目。

兔肉：含高蛋白、低脂肪及丰富的维生素，可润泽皮肤，保持体形苗条，是当代提倡的美容保健食品。

鸽肉：含粗蛋白质、粗脂肪等，除护肤美容外，还可治疗皮肤病。

鱼类和水产类食品蛋白质含量丰富，几乎与肉类相同，脂类含量低于肉类，一般钙质含量都比肉类高，其维生素含量特别丰富。

珍珠：含多种微量元素及氨基酸，自古就是美容佳品，内服或外用均有保护皮肤，润泽肤色的作用。

海带：含多种维生素及碘，常食用可使头发乌黑柔软，可减肥、治疗银屑病。

紫菜：含蛋白质、碘、叶绿素及维生素 A、B₂ 等，常食

用可使皮肤光泽而有弹性，也可使头发乌黑亮泽。

蛋、奶类

蛋类的营养价值很高，食用的方法简易。蛋类中含有最优质的蛋白质，同时也含有脂肪、无机盐和维生素，一般来讲，蛋白比蛋黄的蛋白质含量高。食用蛋类可滋阴润燥，有利于皮肤的光润，蛋白适于油性皮肤的人做面膜使用，蛋黄则适于干性皮肤的人做面膜使用，同时用鸡蛋做面膜原料，还有润肤去皱的作用。

奶类食品中蛋白质及无机盐含量很高，营养素比较完全，能润泽肌肤，使头发黑亮，而且可以外用，涂于面部或与其他营养品，如鸡蛋、蜂蜜等混合制成面膜，对护肤有良好的效果。

杂 食

杂类食物含有人体所需的不同营养成分，有些杂类食物对美容还有特殊的功效。如：

油脂类：常食用可使皮肤白嫩光滑，对脱发也有一定疗效，皮肤干燥的人适多食用。菜油含维生素 E 和亚油酸，可促进血液循环，防止皮脂氧化，抑制皱纹和褐斑的生成。黑芝麻油可润肤乌发。

花粉：含 20 多种氨基酸及微量元素，具有抗衰老，改善皮肤素质，增强皮肤弹性的功效。

白木耳：白木耳是一种增加皮下胶质，防止皮肤皱纹生成的食品。它含有天然的植物性胶质，并具有滋阴作用，还可通便润肠，长期食用，能使肤色光润。

食物按其性质可分为碱性食物和酸性食物两大类。

碱性食物包括：豆腐、豆荚、豌豆、洋白菜、洋葱、茄子、黄瓜、牛奶、蛋白、蕃茄、芹菜、菠菜、萝卜、土豆、海带、紫菜、桔子、柠檬、西瓜、葡萄、笋、香菇、草莓、香蕉、苹果、栗子、柿子、咖啡等。由此可见，碱性食物大部分为蔬菜和水果。这类食物有促进血液循环，防止皮肤粗糙老化的作用。一般健康人的血液、淋巴液、骨髓液均呈弱碱性。

酸性食物包括火腿、牛油、巧克力、面包、蚕豆、葱、花生、油炸品、虾、啤酒、鱿鱼、酱油、牛肉、猪肉、鸡肉、蛋黄、鳝鱼、面条、白米、奶油、乳酪、白砂糖等，也就是说所有的淀粉、肉类、鱼类、脂肪、油、酒、糖、茶等都属于酸性食物，酸性食物会补充人体所需的主要营养。人体内的酸碱度是有一定比例的，正常的比例是四份碱性食物比一份酸性食物，即碱和酸的比例为4：1。大多数人往往注重进食酸性食物，而使体内呈弱酸性，导致机体细胞的新陈代谢降低，易感疲劳，抵抗力降低，同时还可使皮肤粗糙、多皱、发生色素沉着和暗疮等，这就需要碱性液去中和、缓冲。

良好的饮食习惯

摄取丰富而全面的食物营养，是保持身体健康、肌肤丰

腴的最重要条件。合理的膳食内容，良好的饮食习惯，对身体健美有百好处。

皮肤细胞需要多种营养。其中蛋白质、碳水化合物、脂肪是维持皮肤细胞生命所必不可少的要素。维生素、微量元素、无机盐和水则使皮肤强健、滋润，并防止皮肤过早老化。各营养素在机体内的作用不同，不能互相代替。吃饱了并不等于营养全面、充足，只有使饮食多样化，不偏食、厌食，才能保证各种营养素的合理，保持酸、碱性食物的平衡。

均衡的饮食不仅需要饮食多样化，还要求饮食合理化。就是说吃的既要全，不能单一，又要按一定的比例来摄取。从健美角度考虑，食物中蛋白质可占20%，碳水化合物占55%，脂肪占20%，其它成分占5%。另外酸性食物与碱性食物的比例一般为1:4。按照以上的营养比例，可列出各种食谱，但目前提倡的美容食谱有以下三条要领：第一，以蛋白质为中心；第二，食物偏碱性；第三，有多种营养价值。

良好的饮食习惯包括饮食有节和饮食卫生。

饮食有节是指饮食定时、定量和完善，用餐时间要固定，且安排合理，不能过于集中，也不宜间隔太长，养成一日三餐的好习惯，尤其是要培养吃早餐的习惯。一日三餐的原则是“早晨吃好，中午吃饱，晚上吃少”。早餐应吃淀粉类和蛋白质类食物。应适当吃些豆浆、鸡蛋、牛奶类食品。午餐食物产能应占全天总需能量的40%以上。晚餐要吃少而且要清淡。如果吃得太多，消化不了，会在体内堆积成脂肪，两餐之间最好不吃零食。进餐时，注意细嚼慢咽，不要暴饮暴食，最好吃到七、八成饱，以免给消化系统和皮肤分泌系统带来

负担。

饮食卫生包括食品的卫生和饮食后的卫生。少吃油炸、烧烤食品，因为其中的蛋白质大多已被破坏，少吃肥肉，以免引起皮下脂肪过多，少吃过咸的食物，防止皮肤早衰。

多吃有利于皮肤健美的食物。如：多吃蔬菜、水果、海带等含维生素 C 高的食物可防止皮肤色素、黑斑的生成；多吃肝、蛋、牛奶、蔬菜等含维生素 A、B₂ 丰富的食物，可防止皮肤粗糙；多吃绿色蔬菜、水果和碱性食物，可防止皮脂溢出和痤疮。

吃饭时保持良好的心情，听些轻松愉快的音乐或谈些轻松的话题，但吃饭时谈话不要太多，以免影响吃饭。饭后既不要马上进行剧烈的运动，也不要饱食即卧。适当地散散步，以帮助消化。

美容食疗十法

红枣粥：将大米 90 克、红枣 50 克洗净，放入锅内，加适量的水，煮熟至稠，即可食用，常食有悦泽容颜，健脾补血的功效。

胡萝卜粥：胡萝卜、粳米各适量，分别洗净，将胡萝卜切碎，同粳米煮粥，早、晚食用，有润肤美容，健胃补脾的功效。

鸡子羊肉面：

将羊肉 120 克剁细作羹，取鸡蛋清 4 个和白面 120 克做成面条。置沸水中煮熟，加调料及羊肉羹，早晚空腹服食，功

效健脾开胃，益气补血，泽肤白面。

莲子龙眼汤：

莲子、芡实各 30 克，薏仁 50 克，龙眼肉 8 克，蜂蜜适量，加水 500 毫升，微火煮 1 小时，用蜂蜜少许调味即成。食莲子饮汤，一次服完。功效健脾益气，补血润肤，白面美容。

红枣鸡蛋糖水：

红枣 60 克去核入锅内，加水 600 毫升，煮沸 1 小时，将鸡蛋 2 个打入，煮片刻后加红糖或冰糖即可。经常服食可使气血旺盛，颜面肌肤丰满柔润。功效补血润肤，益容驻颜。

枸杞子酒：

将干宁夏枸杞子 250 克洗净，切碎，放入细口瓶内，加 60 度白酒 500 克，密封瓶口，每日振摇一次，7 天后可饮。每日晚餐或临睡前随量饮用，也可稀释后饮用，有补益肝肾、驻颜美容之功效。

驻颜酒：

将柚子 5 个洗净、拭干，切成 2~3 厘米大的块，同蜂蜜 50 毫升、地黄、当归、芍药各 40 克加装罐内，加白酒 4000 毫升，浸泡 90 天，过滤弃渣，即可饮用。每次 20~40 毫升，每日 1 次，贫血者，每日服 2~3 次，有养血驻颜之功效。

葡萄酒：

将葡萄干 250 克与神曲适量研为细末，再把糯米 1250 克，煮熟冷后加入神曲和葡萄干末，加水 10 公斤，搅匀，入瓮覆盖，出酒液即成。不拘时，随意温饮。功效补脾胃，驻颜色。

桃花酒：

将3月采摘刚开的桃花阴干浸入盛酒的瓶中，浸泡15天，即可饮，每次饮20毫升，于晚餐或临睡时饮用，有活血、润肤、美容之功效。

干柿去斑方：

取干柿饼若干，天天食之，久食有润心肺、去面黑之功效。适用于面部有黑斑、黑子的患者。

脱发防治法

甲鱼粥

组成 甲鱼1只，糯米100克，葱末、姜末、胡椒粉、鸡汤等调料各适量。

制法 先将甲鱼宰杀，去头、去硬盖、去尾、去爪尖、去肠杂，洗净，切小块，在开水中煮一下，刮去黑皮；然后在锅中放入食油烧热后，加入甲鱼块，炒3分钟后，加入酒、葱末、姜末略炒，再加入鸡汤和淘洗干净的糯米、水，同煮成粥，加入精盐、胡椒粉调味，即可。

服法 早、晚餐服食。

功用 滋肝肾，治脱发。

麻仁粥

组成 麻仁（必须去壳取仁，不可连壳用）100克，粳米50克，冰糖适量。

制法 先将麻仁加水煎煮，取汁，加入粳米和适量的水，同煮粥，至粥熟，加入冰糖调味，即可。

服法 每日1次，每次1碗。

功用 治脱发。

薯蓣粥

组成 生薯蓣 100 克，鲜牛奶 250 克。

制法 先将生薯蓣磨成泥，与牛奶混匀，用中火煮沸后，转文火熬成粥，约 15 分钟，即可。

服法 经常服用。

功用 生津止渴、润肌肤，治头发脱落。

熟地酒

组成 熟地 60 克，沉香 60 克，枸杞子 30 克，米酒 100 毫升。

制法 将熟地、沉香、枸杞子共浸入盛有米酒的瓶中，密封，10 天后，即成。

服法 每日 2 次，每次 2~3 匙。

功用 治精血不足的脱发。

牛膝酒

组成 牛膝根 100 克，生地黄 100 克，黑豆 50 克，酒 2000 毫升。

制法 先将黑豆加水烧熟；将生地黄、牛膝根捣碎；然后将熟黑豆、碎生地黄、碎牛膝根共置于盛有酒的坛中，密封浸泡 5 日，即成。

服法 随量饮用。

功用 补肝肾，治头发脱落。

面目浮肿防治

榆皮粥

组成 鲜榆白皮 30 克，粳米 50 克，冰糖适量。

制法 先将榆白皮洗净，入锅，加水煎煮，弃渣取汁，与粳米和适量水同煮粥，至粥稠，加入冰糖，和匀调味，即可。

服法 每日早、晚温服。

功用 利水消肿，治面目浮肿。

桑白皮粥

组成 桑白皮 15 克（鲜品 30 克），北粳米 50 克，冰糖适量。

制法 先将桑白皮加水 200 毫升，煎煮至 100 毫升，弃渣取汁；在砂锅内放入粳米、冰糖、桑白皮汁、水 400 毫升同煮粥，至粥稠，即成。

服法 每日 2 次，温热服食。

功用 利尿消肿，治面目浮肿。

葫芦粥

组成 陈葫芦 15 克，南粳米 50 克，冰糖适量。

制法 先把陈葫芦烧灰，研细末；再将粳米、冰糖、水 500 毫升同煮，至汤开时，调入陈葫芦粉，再煮片刻，至粥稠，即成。

服法 每日 2 次，温热顿服，5~7 天为一疗程。

功用 利水消肿，治面目浮肿。

薏米赤豆粥

组成 薏米 30 克，赤小豆 20 克，粳米 30 克，白糖适量。

制法 先将薏米、赤小豆、粳米分别浸泡发涨，用水淘洗干净；再将赤小豆放入锅中，加水，用大火烧沸，再用文火慢慢熬煮，待赤小豆破裂时，加入薏米、粳米，继续熬煮，

直至豆酥烂，粥稠，调入白糖，即成。

服法 每日 1~2 次，每次 1 碗。

功用 健脾利湿，清热解毒，治面目浮肿。

洋葱炒猪肉

组成 洋葱 2 只，猪肉 100 克，食盐、食油、味精等调料各适量。

制法 将洋葱的枯皮剥去，洗净，切丝；猪肉洗净，切丝；在锅内放入食油，至油熟，放入猪肉丝翻炒，再加入料酒、盐，稍炒片刻后，放入洋葱丝，烧至肉丝和洋葱丝香熟，加入味精炒匀，即可。

服法 佐餐。

功用 利尿、消肿，治面目浮肿。

痤疮防治

芦荟粥

组成 芦荟 50 克，大米 50 克，白糖适量。

制法 先将芦荟洗净、入锅，加适量水煎煮，取汁，与洗净的大米共煮粥，至粥熟，加入白糖调匀，即可。

服法 早、晚服食。

功用 治痤疮。

黄瓜粥

组成 大米 100 克，鲜黄瓜 300 克，生姜、盐等调料各适量。

制法 先将黄瓜去皮、去瓢、洗净、切片，备用。再将

大米、碎生姜加水 1000 毫升同煮粥，至米烂时，加入黄瓜片，再煮至粥稠，加入盐调味，即可。

服法 每日 2 次，每次 1 碗。

功用 去面部黑斑。

醋蛋

组成 鸡蛋 1 只，醋 200 毫升。

制法 将鸡蛋洗净，放入醋中浸泡 1 个月左右，至蛋壳几乎全部溶解于醋液中，去蛋壳，搅匀即可。

服法 取 1 小匙溶液掺入 1 杯开水中，搅匀，每日 1 杯。

功用 消除黑斑。

菠菜猪肝汤

组成 菠菜 250 克，猪肝 250 克，盐、油、味精、料酒等调料各适量。

制法 先将菠菜拣去黄叶、洗净；将猪肝洗净、切块；在锅中先放入油，烧熟，把猪肝放入，翻炒片刻，放入料酒、盐和适量的水，烧至猪肝将熟时，放入菠菜和少许味精，炒至猪肝熟嫩、菠菜翠绿，即可。

服法 佐餐。

功用 消黄褐斑。

口臭防治

组成 鲜生姜 9 克，糯米 150 克，大枣 5 枚，红糖适量。

制法 先将生姜洗净、切片，同糯米、大枣、清水同煮粥，至粥熟时，加入红糖调味。

服法 当早餐食用。

功用 除口臭。

杏仁豆腐

组成 苦杏仁 30 克，甜杏仁 120 克，绿豆粉 40 克，砂糖适量。

制法 先将苦、甜杏仁用热开水浸泡半小时，去皮，绞成杏仁汁；将绿豆粉用水溶解；再将杏仁汁、绿豆溶液放入锅中，加入砂糖，一边搅拌一边煮，沸腾时倒入方形容器内，放冷后进冰箱冻成豆腐状，切块，即可。

服法 随意食用。

功用 清音，除口臭。

橘皮茶

组成 橘皮 10 克，绿茶 3 克。

制法 将鲜橘皮和绿茶共置于杯中，用沸水冲泡，约 5 分钟后，即成。

服法 随意饮用。

功用 除口臭。

牙的健美食谱

蒲公英粥

组成 蒲公英 50 克，粳米 100 克。

制法 先将蒲公英洗净，加水煎煮，取汁弃渣，再将蒲公英汁、粳米同煮粥，至粥稠，即可。

服法 当早餐。

功用 补肾，固齿。

补骨腰子汤

组成 补骨脂 9 克，猪腰子 1 对，葱、姜等调料各适量。

制法 先将补骨脂用文火炒微黄，研成细末，再将腰子的外膜筋剥去，用刀从中间剖开，剔去腰筋，将补骨脂分成两份，每只腰子中装一份，然后用针线将腰子四周缝合，放入锅内，加入葱、姜、料酒、精盐等调料，加适量水，用文火煮，煮熟后把腰子取出，去线，切成薄片，放入煮腰汤内，即可。

服法 每晚食用 1 小碗。

功用 补肾强身，固齿。

美

发

秀发养护

秀发漫谈

这一部分是关于发型艺术的美学精神与时代精神的具体、生动的描述，还包括了美发原理和护发的种种科学方法。可使你通过发型塑造出自己的风格。

人的头发大约有十二万根左右，每一根头发的直径约0.1毫米，不过就是在同一脑袋上也有粗细之分。头发是自然生长的，如同身体的其他部分一样新陈代谢着。所以，你千万别为每天掉落些头发而过于心疼，它也有枯荣的规律。

看得见摸得着的“头发”，它分“表皮层”、“皮质层”及“髓质层”。

表皮层具有保护头发的功能。健康的表皮层组织严密、排列整齐、闪烁光泽。但是表皮层很脆弱，所以梳头、洗头或其他外来摩擦都会伤害到它。

皮质层围绕着头发中心的外部，主要成分是角蛋白质及少量的碳水化合物，是头发最主要的成分。

髓质层是头发的中心部分，有时会消失或断断续续。它含有活跃的细胞，有输导养分的功效，也是头发的营养供应站。

当我们拔下一根头发，便会发现根部有一个稍圆大的球

形膨胀物，那便是发根组织，它分“毛囊”与“皮脂腺”。“皮脂腺”通过“毛囊”滋润、保养着头发。

要多梳头或多做头皮按摩，这样有助于血液循环，可促进皮脂腺的分泌，以达到滋润保养头发的目的。

干性头发

干性头发的特点是头发暗淡无光，缺油干枯，脆弱易断，比较僵硬，比正常头发有更多的断裂、分叉、缠结和半截。干性头发多是因为对头发护理不当造成的，并非遗传因素。

检查自己的头发是不是干发的简单方法是：从头上取下一丝头发，将它放在尺子上量一量，然后用手指将其拉长，量一量拉长了多少才断裂。如果伸长的长度少于这根头发的 $1/4$ ，就属于干性头发。

预防和治疗干性头发须做到：

多食用各种植物油、奶制品、肉类、鱼类，也可服用鱼肝油和维生素 E，以补充所需油脂。

减少食盐的摄入量。

洗发剂洗头后必须使用护发剂。

干性头发在湿着时，梳理动作要轻缓。可经常于早、晚用刷子刷头皮。

油性头发

油性头发是指头皮的皮脂腺分泌旺盛的头发。这种头发

的特点是平直、软弱而无光泽，头油往往供过于求，在大气污染中，头发易粘附灰尘污物，看上去显得很脏。

多油型头发可以通过合理的饮食、正确的洗发和护发，减轻精神压力、使用合适的头发洗涤剂等方法进行综合调理。

饮食上须多吃蔬菜、水果，多饮白开水，多吃低脂肪食物，忌食油炸食品、高脂肪食品和腌制食品。

经常用酸性洗发剂或温和的洗发剂洗发，每周洗发 2—3 次，视头油的多少而定，尽量不用或少用护发剂，不适于用二合一、三合一型的洗发剂。

油性头发在清洗时可采取如下方法：

将用水稀释后的洗发液直接倒一点在于头发上，用手指轻轻按摩头皮，直到洗发液起泡，泡沫会将大部分油脂吸收；把头发浸湿，将剩余的洗发液再揉成泡沫，泡沫要渗透发根，然后用温水冲洗干净；再用少量洗发液洗第二遍，经过两次清洗，油腻基本上就洗净了。油性头发留短发型为好。

中性头发

除了以上三种性质的头发外，还有一种中性头发，这种头发既不油腻，也不干燥，易于保养和护理，是很健康的头发。其特点是自然光泽；柔顺，易于梳理；不分叉，不打结；头发润滑，有弹性，梳理时无静电。

混合型头发

混合型头发处于一种头皮多油而头发却干燥的状态，有

时同一根头发干上既有油腻的部分，又有干燥的部分，混合型头发的特点是头皮多头垢，多鳞屑，头发干燥，脆弱、易断。处于行经期的妇女和处于青春期的女孩有这种头发。

头发的混合型状况护理方法：

使用适合油性头发的洗发剂和护发剂。洗完头后把头皮和头发上的所有洗发剂、护发剂全部冲洗净，否则头发将吸附污垢，加重头皮的多油状况。

为了治疗干梢，洗发后取少量护发剂，仔细地涂在发梢上，使发梢变得柔软、光滑，而又不使整个发干变得油腻，在洗净和弄干头发后，可在发梢上涂上含油脂不太高的乳剂，以达到滋润发梢的效果。

应遵循多油型头发的饮食。

多屑质头发

头皮和身体其他部分一样存在着表皮的脱落现象，这是自然死亡的细胞被新生的细胞代替的一种正常过程。当头皮未被皮脂溢出损害时，脱落的头皮表层呈干燥的白色小雪片状头皮屑；若有脂溢皮炎等症，头皮屑便成了油性的，许多头皮屑就粘连在一起，粘附在头皮上，呈淡黄色的大块头皮屑，并且一般都伴有不同程度的头皮搔痒。精神压力、饮食不平衡和错误地使用洗发剂等都会引起头皮细胞更新的增加，从而促使大量头皮屑产生。对于普通头屑的治疗，可以从以下几个方面进行：

使用抗菌剂治疗。用抗菌剂可起到很好的杀菌、消炎作用。

烫发虽不会加重头皮屑，但在头皮有严重炎症时不要烫发。漂染头发会加重头皮屑，头皮屑患者最好不要漂染头发。

如果患有头皮屑，必须忌食过多刺激性食物。少食盐，少吃动物脂肪和油腻食物，多吃水果、蔬菜，多喝水，也可服用酵母片和维生素 B₆。

通过合理的饮食、有规律地洗头、使用抗菌剂治疗以及减轻精神压力等手段，头皮屑是能够控制的。

影响发质的因素

影响发质的因素是头发的营养。

首先，拥的亮丽秀发的女孩大多食物多样化。尤其是多食植物蛋白，因为它所含的赖氨酸与精氨酸，保证了毛囊的血液供应。此外，维生素 B 能助长头发，维生素 E 能防止秃头，维生素 C 可防止早生华发，维生素 B₆ 能抑制头发屑生长，动物蛋白内的蛋氨酸与胱氨酸能改善头发的枯黄干燥。

以上这些营养成分都包含在我们平时的食物中，如大豆、芹菜、胡萝卜、番茄、芝麻、鱼虾、河蚌、禽蛋、海带等等。所以若想头发好，就别偏食。

多吃含碘的食物，如牡蛎、海带、葡萄等。碘可以刺激甲状腺分泌出甲状腺素使头发发黑发亮。

洗发原则

洗头对头发的健美至关重要，如果方法不当，就会加速

头发的断裂和脱落，加重头发的缠结，正确的洗头方法可以说是美发的一种技能。

头发应该经常洗。头发和脸一样，整天暴露在外，会吸附或落满灰尘，每天洗一次最好。洗头对头发的生长有百利而无一害，但不正确的洗头方法，则会损伤头发。

洗头最好用淋浴喷头，水流不要过大过猛，以免造成头发缠结，水温不要太热，太热的水会烫伤头皮并损害头发，水温只要感觉舒服就行了。冲洗头发时用手指轻缓地从前往后梳齐头发，清洗掉头发表面的灰尘，并使头发彻底浸湿。

选用最适合自己头发的洗发剂。将稀释后的洗发剂倒在手心上，两手合起来搓匀后涂在头发上。洗发剂的用量，视头发脏的程度而定。头发不脏，只需用少量洗发剂，洗一次即可，头发较脏，则应用洗发剂洗两遍。洗发剂在使用前最好用1~2倍的水稀释，稀释后的洗发剂，其活性成分的浓度较高，清洁效果更好。洗发剂均匀地涂在头发上后，轻轻用手按摩头皮、揉搓全部头发，发根部分是按摩的重点。千万不要用指甲抓头皮，以免头皮和头发受损，也不要全部头发都堆积在头顶上，到处乱搓，这样肯定会使头发缠结。冲洗头发要彻底，不留一点儿洗发剂在头皮和发干上。待头发冲洗干净后，用干毛巾擦干头发，并使其自然风干。

正确的洗头方法可以清除头上的污垢，促进头皮血液循环，增加毛囊的营养和均匀皮脂的分泌。如果在洗头时，有意识地反复按摩耳朵四周、太阳穴和后颈部位，效果会更好。

洗发时不能用梳子或刷子代替手指。有的人常在洗发时，顺便清洗梳子，即用梳子梳理涂了洗发剂的头发，或用梳子

代替手指解除头皮之痒，这样对头发和头皮十分有害。头皮在温水的浸泡下软化，毛囊扩张，这时使用梳子或刷子容易伤害头皮。经热水软化的头皮敏感度降低，即使受到了伤害，也常常感觉不到疼痛。另外，温水浸泡后的头皮较脆弱，用梳子或刷子很容易使发根松动，头发断裂、脱落或缠结。

洗发程序

“洗头”绝不是一件简单的事，有人以为只要勤洗总是好的。其实重要的是怎么洗。只有正确的洗头方法，才能起到保养头发的作用。

正确的洗头程序：

洗头前，先用大齿梳子将头发理顺，从头皮开始直到发梢。

调节合适的水温，太烫不好，会伤发质，太冷也不好，因为难以除垢。

倒出适量的洗发精，一般以一元人民币（硬币）大小为宜。

将头发打湿，抹上洗发精先将污垢洗尽，然后净泡沫，用毛巾稍稍吸干。

再上护发素按摩头皮五分钟。

分两次彻底清洗，保证一点不留粘滑物。

用大毛巾将头发上的水全部吸尽后，再用大梳子梳理，一定要注意动作轻柔，因为发根经热水浸泡及按摩后，血液循环加快，毛孔张开，如循环加快，毛孔张开，如粗暴对待，头

发最易拉掉。

最后用吹风机的“柔和档”，渐渐将头发吹干。

美发产品分二类，一类是洗发护发的，另一类是造型所需。在此顺便介绍一下这类产品的名称与用途：

① “双效合一洗发乳”指的是洗发与护发的合一。

② “透明定型液”是配合卷发用的产品，它使卷发操作更容易，更易定型。

③ “定点发雕液”是指具有可长时间保持发型的作用。

④ “防晒保湿液”除防紫外线伤害头发外，还能给头发提供适度水分。

⑤ “护发美容液”可为头发制造湿润亮丽的美感。

⑥ “摩丝”使头发始终处在高湿度环境中，但依然易于整理。

⑦ “喷雾式定型胶”是用来强力固定发型的。

⑧ “活力固卷液”能够在固定发型的同时更深入巩固发质。

⑨ “水晶亮丽雕”能使造型亮丽轻盈。

⑩ “珠光雕”能在定型的同时闪出冷艳珠光。

梳 发

使用梳子整理头发，也有许多专门的技巧。

洗完头，用干毛巾初步吸干头上的水分后，对头发进行第一次梳理。这时头发还很湿，应该使用宽齿梳子，从发梢梳起，逐步移向发根，其目的是排除头发的缠结。要顺着头

发，轻轻梳展。

头发梳通后，再用干毛巾将头发包起来，10分钟后取下毛巾进行第二次梳理。这时可以配合使用电吹风，用梳子将头发挑起，或推、或拉、或压，使发根与发梢形成起伏。在头发出现弯曲度的同时，用吹风机进行定型。做出自己满意的发型。

梳头时选择合适的梳子很重要。

大、中梳子多用于平时梳理头发；挑针梳子可以做头发，并对头发分缝；小梳子一般用于梳整短头发或眉毛，也可配合理发工具用于对后颈头发的修剪；叉梳子是一种新型的发型梳理工具，其齿间距离较宽，适于梳理卷发、钢丝发等，使用时，右手握住叉把柄，手放在前额，梳齿向着头发空隙往里插，逐渐向后梳理，来回梳理几次，头发就会显得蓬松自然。

胶木和木质的梳子是锯割而成，其边缘既不粗糙也不锋利，在热水中不会变软，选用这种梳子更有益于头发。头发浓密的人宜选用齿稀的梳子。任何头发都不应选用蓖子梳理，蓖子齿密而尖，对保护头发和头皮都不利。

平时要注意梳子的卫生和消毒，防止通过梳子传染各种头发和头皮疾病。提倡多梳头发，可刺激毛根，加强血液循环，增加头发的营养。但油性头发不宜多梳。

刷发的技巧

刷发能促进血液循环，输送油份至每根发梢来增加光泽，

所以切不可忽略刷牙。准备一把好刷子和正确的刷牙方法是重要的，最好是用猪鬃做的刷子来梳理头发。天然猪鬃做的刷子虽然硬点，但能除去发里的油垢。使用尼龙刷子效果不如猪鬃刷子，但仍然有许多人使用。当你使用尼龙刷子时，一定要先看清小梳齿有没有磨成圆形？有些尼龙刷子的刷毛是剪齐而有棱角的，这种刷子容易伤害头发。如果你想折衷的话，最好用猪鬃做的刷子来清理发里的油垢，用尼龙刷子把纠缠的发结梳通。发刷上刷毛的硬度应视发质而定。

厚而密的头发必定要用硬刷子，稀而软的头发当然只能用软刷子。猪鬃刷子会愈梳愈软，如果买到较硬的，也不要抛弃，千万不要用残缺不齐的刷子梳头发，否则将损伤你的头发。虽然每日梳一百下的说法已不再流行，但常常刷牙总是有益的。

刷牙的技巧是这样的，先用发刷将头发刷直，然后由前往后刷，由后往前刷，再由外向内刷，由内向外刷，头发越刷越健康，越富光泽弹性。因为刷牙可以刷去头皮及灰尘，使头皮维持清洁，进而促进血液循环，使养分由根部到尾部均得到充分补给。

洗发剂的选择

在选择合适的洗发剂时，首先要明确优质洗发剂应具备的起码功能：

能快速而有效地洗净头发，洗后头发上不应再有污物、头皮屑及油类。

不会引起任何头皮过敏、皮炎，也不会使头皮发痒。优良的洗发剂应不损伤头发，刺激性小，并且具有舒适感。

易于漂洗。

洗后使头发美观、柔软，易于梳理。

护发剂的选择

护发剂分为中性、油性、酸性三大类。中性护发剂呈弱酸性，含少量油脂，最适合中性健康头发使用；油性护发剂的油脂含量较高，对于干性头发有较好的滋润作用；酸性护发剂属于强酸性，适合油脂分泌较多，容易产生头皮屑或缺乏弹性的头发使用。

选择护发剂可以试用多种，经过比较，找出对自己头发效果最佳的一种。一经选定，就要坚持使用，直到头发状况发生变化和改善为止。护发剂要在洗完头发并将头发绝对冲洗干净后使用。使用护发剂的方法是，将少量护发剂倒在手心上，两手磨擦，然后涂在发干上。护发剂在涂用数秒钟之内就能生效，让它在头发上保留几分钟就足够了，然后将头发冲洗干净。

摩丝

摩丝也是一种喷雾剂，所不同的是其呈白色泡沫状。它的特点是能使头发易于梳理、光泽自然、发型持久，并可弥补烫发、吹风、染发等对头发的损伤，具有护发作用。用时将摩丝摇匀，挤出鸡蛋大小的一团泡沫，轻轻敷在头发上，用梳子或叉子抹匀，然后可将头发随意梳理成形。干发、湿发

均可使用。

对多屑发质有益的食物

头屑过多的人，除了积极防治以外，还应从饮食上进行调理。

注意碱性食物的摄入。科学家发现头屑过多与机体疲劳有关，人体在疲劳时有过多的乳酸、磷酸等淀留体内，它不利于头皮的营养，使头屑增多。此时，如果多食用些新鲜的水果、蔬菜、蜂蜜等，可使其缓解，减少头皮的脱落。

食用富含维生素 B₂、B₆ 的食物。维生素 B₂ 有益于脂溢性皮炎的康复；维生素 B₆ 对蛋白质和脂类的正常代谢具有重要作用。动物的肝、肾、心、蛋黄、奶类、大豆、新鲜蔬菜都含有丰富的维生素 B₂；麦胚、酵母、谷类等含有丰富的维生素 B₆。

少吃辛辣和刺激性食物。由于头屑产生较多时，会伴有头皮刺痒，而辛辣和刺激性食物会加剧头皮刺痒，故应少吃。像葱、蒜、辣椒、芥末、酒类等都属于这一类食物。

少吃含脂肪高的食物。脂肪摄入多，会加速皮脂腺分泌皮脂的增多，从而使头屑更多。

脱发防治

保持大便通畅。中医认为肺与大肠为表里，并主皮毛，大便不通，燥热内结大肠，外达皮毛，会影响皮毛健康，故大

便通畅可减少肠中热毒对头发的不利影响。

睡眠充足。睡眠能恢复体力和脑力疲劳。充足睡眠之后，不安情绪能缓解，精神旺盛而轻松自如，有助于减轻脱发。

注意饮食。中医认为“发为血之余”，脱发与血虚有关。防治脱发要注意营养。多吃蔬菜、水果，尤其要有充足的维生素A，维生素A能维持上皮细胞的健全。限制高脂饮食，忌辛辣食物、烟酒。

消除不良情绪。精神因素如紧张、忧虑、恐惧都可引起脱发。尤其是斑秃，精神因素是主要原因，只要消除紧张心理，多数可以自愈。

头发梳洗适宜。头发应经常梳洗，但脱发者梳洗要注意掌握适度。洗发次数不要太多，水不要太热，不用碱性肥皂。避免机械刺激，尤其有脂溢性皮炎者，当头皮痒时，切忌用力搔抓和用密篦梳头。

心情舒畅

心情压抑、忧郁、心事重的人，往往面容呆板无神。精神因素能立即在面部反映出来。精神因素还能引发或加重影响面容的皮肤病，如黄褐斑、白癜风等，还能加深加多面部皱纹。

生活规律，睡眠充足

生活不规律，睡眠少，睡眠、饮食违反正常规律，如熬夜，晚上活动白天睡眠，往往使面容憔悴，无精打采；而生活规律、睡眠充足则可使面色红润、精神饱满。睡眠不足还是某些皮肤病如黄褐斑的发病因素。

维生素与秀发的维护

如果把女人的脸喻为精美绝伦的画，那么女人的秀发便是与之匹配的画框。一头健康亮泽的秀发为漂亮女人添加光彩，使容颜更加俏丽。生机盎然的秀发，可以创造出无限的激情和无比的魅力。女人的秀发可长可短、可直可曲、可黑可栗，尽可随意编织出自己的梦幻，增添世上的一道风景线。

维生素是生命之源，身体每一部分都需要它，头发也不例外，下面特别提出与头发有关的维生素。

维生素 A：蛋黄、红萝卜、牛肉等食物内含量最多。水果中柿子、凤梨、香蕉也有维生素成分，虽然由水果中的维生素 A 来补给头发，远不如从蛋黄、牛肉等动物中摄取效果大，但总比没有强，两者相辅助当然最好。如果维生素 A 不足，头发便容易脱落，不易生长。

维生素 B：这里所指的是维生素 B 群，包括 B₁、B₂、B₆、B₁₂，这是促使头发生长的要素，尤其治疗秃头最有效，但食用此种药片时，应当经过医生的指示才可服用。

维生素 D：在食物中，以骨头、蛋黄所含的成份最多，在大自然中，阳光中所含的维生素 D 不算少，平时多接受阳光的照射（避免强烈阳光的直射），即可吸收到。维生素 D 可以使毛发发育正常，不会过于纤细柔软。

上面说的是头发与维生素的关系，如果你的头发有下列情形，应多食指示的食物，才能挽救。

头发暗淡无光或渐渐变色时，该多吃含有碘质及钙质的食物，如海带、小鱼、蛤蟆、鲜蛋等。

有掉头发现象时，该多吃菠菜、瘦肉、水果、花生。

染发护理

染发有两种，一是全部头发的染色，二是全部或部分头发的漂染。

全部头发染色即传统的染发，是将灰发或白发染黑。漂染头发则是先将需要染的头发脱色，然后在褪了色的头发上喷涂所需要的颜色。

无论是将头发染深还是将头发漂浅，对头发都有不同程度的损害，这是由于漂染剂中的化学成分要进入到发干，通过化学反应，改变头发的颜色。这种过程会影响头发的蛋白质和固有的化学组合，使发干膨胀，头发失去光泽，变得较干燥、脆弱，失去弹性，其结果是使头发更加难以保持发型。尤其是中年妇女，长期使用染发剂，加上对头发护理不当，会使头皮发炎，甚至脱发。永久性染发剂具有高度的过敏性，容易引起头皮发炎并产生鳞屑。因此，对头发漂染一定要慎重，染发后应加强护发，具体方法如下：

按烫发后对头发的保养方法洗发和护发。

一次只能对头发使用一种化学手段，

染过的头发一般较脆，因此，尽量少使用电吹风和电热梳，使用吹风机时要用冷风档。

烫发护理

烫发是借助化学药剂的作用来改变头发的形状。现在最流行的烫发方法是冷烫，即用冷烫水把头发浸湿，然后将头发卷到卷发器上，卷发器的不同形状，可以做出各种不同的发型，卷发器越大，发波就越松软。在烫发过程中，冷烫液不仅对头发外皮起作用，而且会深入到发干内部，在发干中心发生化学反应，从而改变头发的化学性质。在冷烫液达到预期卷发效果之后，接着再用一种氧化剂，使软化的头发变硬。这样卷发便被“固定”下来，因此，这种氧化剂又叫定型液。

从这一过程中我们可以看出，强烈的化学药剂施到头发上，对头发有很大的损伤，破坏了头发的正常平衡状态，烫过的头发往往变得干燥，容易枯黄和断裂。因此，对烫过的头发要特别注意加强护理，护理的方法是：

用适合干性头发的洗发剂和护发剂，在每次洗发后，将整个发干都浸透护发剂，然后轻轻按摩，并使护发剂在头发上多停留一些时间。

烫过的头发要避免在阳光下曝晒，否则头发会更加脆弱、更加枯黄。

不要频繁使用电吹风对头发进行定型处理。

烫发不要太勤，两次烫发间隔不得少于 2 个月。

头发状态不佳时，不应烫发。

发型设计

方脸的塑型

方脸型一般都是额头宽，下巴也宽。脸的边缘线条较直、不柔和，所以发型处理上就要取柔和的圆来套方。参照圆脸的处理方法，打开前额，拉高顶部，双颊处以削薄的呈圆弧状的发帘紧贴，缓解方形，呈现倒三角状。

椭圆脸的塑型

椭圆型的脸，俗称鹅蛋脸。这类脸型谓之“标准美人型”，轮廓匀称，比例协调，可以梳成任何一种发型，而达到完善协调的效果。但切忌随意梳理成平庸的发型，辜负了天生丽质，岂不可惜！

圆脸的塑型

圆脸多数额前发际生得较低，发际多呈圆弧线型，耳部两侧较宽，肌肉比较丰满，特征是脸短，面颊浑圆。在梳理时，额不宜留浓刘海，可采用分缝的方法以显出额头；顶部头发应梳得松散高耸，以拉长头型；两侧头发，尤其是颧骨处应尽量遮盖、收紧服贴。

菱形脸的塑型

菱形脸一般指窄额、顶类、颧骨突出而下巴又尖长的脸型，欲称“橄榄头”。这类面型的发型处理重点在于遮盖突起的颧骨，头顶部宜拉松以缓冲顶部的尖窄，两侧头发末端尽量向内卷曲，以便尖下巴有一个圆弧曲线的衬托而不那么明显。

三角脸的塑型

三角形脸分为两种。一种是“正三角形”，另一种是“倒三角形”。无论正或倒都要遵循一个原则：尖端边上拉松，上尖下宽的处理起来上松下紧，尽量在头顶上变幻花色，撑宽撑大，卷曲也大，充分夸张刘海。而上宽下尖的则收顶部，下面松开或增加质感、加卷翻花。但要注意区别长型三角或短型三角，若是长型上端尽量贴紧头皮，若是短型则以圆型来塑造，稍稍拉高顶部。

长脸的塑型

这类脸型一般发际线较高，额腮宽度差不多，因脸长所以五官也显得窄长。这类脸型的发型处理主要在于缩短面型的长度，利用发型夸张宽度，两颊尽量蓬松，刘海留得稍浓密而长些，顶部切忌高耸。这类面型的发型以中长度最讨巧。太短或太长都不可取。

少女发型

处在少女阶段的女孩，正在发育和学习期间，其装束、打扮要体现自然美与天真、活泼的气质。发型以清爽、简便为原则，可梳各种短发，给人文静、典雅的东方美感。也可梳长发，将头发编成发辫，梳成马尾式的发束等等，给人以俏丽活泼的美感。

青年发型

青年女性发育成熟，越来越注重自己的衣着和发式，常选择新颖、美观、活泼的发型。如留直长发显得飘逸、大方；留层次分明的短发，显得充满青年活力；也可以选择多种烫发的花样。

中年发型

中年人多选选择整洁、文雅、大方、线条柔和的发型，这一年龄阶段的妇女梳短发、中长发、长发或直发、挽发髻、烫发都可以，其中以美观、简便的发型最受欢迎。

老年发型

老年人的发型要保持庄重、整洁、简朴、大方。老年人

宜采用短发式，前额不留刘海，发丝波浪柔和。头发较少的人，可将头发烫成爆炸式，使头发蓬松，显多。

优雅的波浪式长发

先将头发削剪成层，层与层的距离较长，然后烫成大波浪。随头部动作，大波浪的发梢轻轻摆动，给人以温柔和亲切感。

发髻式

顶部头发服贴，脑后脖颈处用很多发卷形成发髻。这是一种华丽的宴会发型。

高雅的波浪式

将头发做成大波浪，发梢轻轻重叠，前部头发无缝向后高耸梳起。这是一种典雅高贵的发型。

单花波浪式

将头发梳向左侧或右侧，做出大波浪，头廓圆润，下鬓角头发自然弯曲。此发型简单、朴素，适合中、老年妇女或前额较窄的人。

童花式

额前头发留发长约6厘米左右，卷成波纹，梳理自然，两侧头发可长、可短，使其蓬松。童花式发型按额前头发做卷的多少，可分为大童花式、中童花式、小童花式。额前发际卷三排筒卷为大童花式，二排为中童花式，一排为小童花式。此发型活泼、自然，适用于少女。

不对称式

不对称式发型打破了传统发型的对称式结构，无论是从头发的分缝，发髻的安排，发量的分配，还是装饰物的使用

等方面，均采用“不对称式”组合。如：不等量分割、模糊分缝、非对称分缝、侧垂刘海、半掩半显、偏斜发髻等等。此类发型与现代服装搭配，给人以动感、时尚的印象。

钢丝发

烫发前将头发向后梳理（刘海除外），并剪齐。分成四个发区，由上往下一排排分股编小辫，编发时量要适中，用力编紧，尾梢用头绳或皮筋扎紧，编完后，在每根小辫上涂上烫发水。这种发型做完后，头发犹如一根根钢丝，直而有力，富有一定的量感和力度。

夏日发型

在整体造型中，发型最能显示一个人的审美品味与审美追求，好的发型应当根据个人的脸型及五官来塑造。

凉爽、随意的小马尾

给头发喷上摩丝，以便梳出整齐干净的马尾造型，用皮筋将其固定在头顶上头，再取一小撮头发环绕于马尾的根部，并遮盖住固定用的橡皮筋，此发型即告完成。其特点：青春、活泼、利落。

羊角辫发型

将刘海用卷发器卷起来并加以固定，中分头缝，头发在头顶边分，脑后中分为两股，各自编成松软的发辫，再将发辫作环状弯曲和发辫根部盘在一起，用彩带扎紧，并将卷发器拆去，梳理成型，此发型即告完成。此发型的特点：典雅、温馨、清纯、可爱、别致。

潇洒、随意发型

将头发整理出马尾的形状，再往上翻到头顶，在与马尾根部约 2 指处用小卡子固定，并将留出的头发用波浪卷带电造型，使头发呈现自然娇俏的曲度。此发型洒脱、奔放、浪漫、随意。

麻花双环髻发型

先给头发喷涂摩丝，梳理光洁，偏分头缝，再用发带绷住头发，后发平分，各自拧成麻花辫盘作环状，扎紧发辫根于脑后，最后用彩花发夹加以点缀。此发型显得清新、秀丽、成熟、高雅。

简约复古型

偏分头缝，抓起头顶些许直发，用扁平梳子以倒刮的方式使头发自然蓬起，形成一个高耸的弧度，再将上面一层头发慢慢梳顺，并用发胶将其固定整齐，脸颊两旁各留一小络头发。此发型具有古典、成熟、娴淑的特点。

简易波浪型

利用电卷或塑料发卷塑形，使头发呈现曲线流畅而自然的卷度，再用手指拨弄出好看的发型，即大功告成。此发型显得成熟、性感、魅力无穷。

发型与身材

人的头部与身高要符合一定的比例，才能显出整体美。因此，在设计发型时，应该从个人的整体比例出发，选择与体形协调的发式，以充分显示体形美。

吹风机

碗形散风型。吹风口开面很大，上面带着极疏的梳刺，这是用来吹直发的。

集风嘴型。吹风口呈扁状使风力集中。集风嘴可脱卸装其他插梳，这种吹风机长短发都适宜。

万能插座型，带有各种插梳，适宜卷发使用。

吹风机从来都是发型塑造的经典工具，要想得到理想的效果，必须学会合理使用，它有着短时间内催干头发及增加头发松厚感并确定形态的作用。

首先，要记住吹湿头发应该开在“冷风档”或“暖风档”上，而避免开在“热风档”，因为湿头发更容易受损。待头发半干时才能用热风造型。其次，吹风时机口与头发的距离最好保持在10~15公分，吹时要自发根至发梢，风力以均匀为好，切勿在一个位置上吹整过久，高温是发质的杀手。

梳子

猪鬃梳：这种梳子毛质自然柔韧，对头皮损伤极少，不会产生静电，不伤发质。

橡皮底钢针刷：这类刷子深入发根，梳理彻底，促进血液循环有力。因底部是富有弹性的橡皮，用力得到合理的缓冲，故不致伤害头皮。

木制橡皮底木针梳：这种梳子是专门用来按摩头皮的，前

端小木珠轻按头皮，可加快血液循环。

底座镂空带针梳：这种梳子是吹风造型的好伙伴，热量可以穿过梳背直接作用于头发，迅速造型。

环型带针卷筒梳：可代替做发卷使吹风卷发一次完成。

牛角排梳：取自天然，质地柔和，使用时不会产生静电。

塑料排梳和针刷，除非不得已，一般尽量不要使用。这类梳子易变形，针端球状物易掉落，致使头皮刺伤。

梳头时切记按照头发生长方向梳理一次，然后再反方向梳理一次，动作要轻柔。这是一个窍门，对促进血液循环特别有帮助，还能防止头发因睡觉而集团打结。

秀发健美

秀发健美原则

营养丰富

头发由氨基酸组成,营养不良会使头发变得干枯萎黄、过细、没有光泽、缺乏弹性、容易脱落。加强营养,是美发的基本措施。饮食要富有蛋白质、维生素、矿物质,而脂肪应低。鱼、瘦肉、豆制品、蛋类、绿色蔬菜都是美发食品。

合理洗发

头发有油脂,容易沾染尘埃,所以要经常洗涤。洗发合理,才能起到保护头发的作用。洗发不当,反而会损害头发。洗发的次数,要根据头发性质而定。一般情况下,春秋季节中性头发每周洗1次,油性头发5天左右洗一次,干性头发9天左右洗一次。夏季视情况增加,冬季酌情减少。洗发用水也要注意,要用软水,如为硬水,要煮沸软化后使用。热水去污能力比冷水强,宜用温热水洗,水温以40~45℃为宜。不要用碱性太强的肥皂和洗发剂。洗发时不要用指甲和尖锐器具搔抓头皮,而应当用指腹轻轻搔摩。洗好后用柔软毛巾轻轻揩干,或自然晾干。

勤梳理头发

梳头可清洁头发,去除灰尘和油脂,促进头皮血液循环,

有助于头发的生长和保健。梳头要用木梳。梳齿不要太尖锐。每天早晚各梳头一次，每次 2~3 分钟，约 100 下。梳理要顺着头发、按一定次序进行，用力轻重适中。

帽子的大小

选择帽子要注意大小适宜，不可太紧。太紧会影响头皮血液循环和头发营养物质的供给。帽子还要注意通风透气，使汗液、热气容易散发。

经常按摩，适当使用护发品

经常按摩能改善血液供应，外用头发营养护理剂能改善头发营养，都是头发健美的必要措施。

美发香波

香波是英文 Shampoo（洗发）一词的音译，现已成为国内人们对洗发膏和洗发水这一类洗发用品的习惯称呼。

香波鉴定标准：

泡沫细而丰富；

具有较好的去污性又不会使头发过分脱脂；

洗涤简便，易于冲洗；

洗后头发爽洁，触感良好，柔软而有光泽，易于梳理；

性能温和，对皮肤和眼睛无刺激性。

一般来说，香波是由洗涤剂、助洗剂和添加剂 3 种主要成分组成。洗涤剂可以选用脂肪醇硫酸盐、脂肪醇醚硫酸盐和烷基苯、磺酸盐等，它们为香波提供了良好的去污力和丰富的泡沫，使香波具有极好的清洗作用；脂肪酸单甘油酯硫酸

盐、环氧乙烷混合物、阴离子表面活性剂等可作为助洗剂，增加了香波的去污力和泡沫稳定性，改善香波的洗涤性能和调理作用；添加剂的种类很多，如增调剂、稀释剂、澄清剂、整发剂、防腐剂、抗头屑剂、调理剂、滋润剂以及香料及色素等，赋予香波各种不同的功能。

洗发香波按状态可分为膏状、液状、粉状和胶冻状等，按外观可分为透明型和乳浊型；依据功能可分为普通香波、药用香波（如去头屑香波）、调理香波、专用香波（婴孩香波）等。此外，还有按发质进行的分类，如干性头发用、油性头发用、中性头发用，或柔软发质、硬性发质、普通发质用等。

油性头发用的香波配方，含有较高的洗涤剂比例，干性头发则洗涤剂含量相对少些，或通过增减调理剂来加以调节。通常洗发香波的洗涤剂活性含量约为15~20%，婴孩香波的含量可酌量少些。

透明液体香波是最大众化的香波品种，其特点是商品效果好（外观），使用方便，泡沫丰富。液体香波即使在低温下也应保持透明澄清的稳定状态，因此必须选用熔点较低的原料。常用的洗涤剂是烷醇硫酸钠、脂肪醇硫酸盐（胺盐、钠盐）、烷醇酰胺，用盐来调节粘度。

香波在发挥洗净头发功能的同时，也会损伤头发。如过分地去除由头皮自然分泌的皮脂成分，由于表面活性剂的吸附而使头发缠结难以梳理。调理香波是目前香波中很有发展前途的品种，它除了具有清洁头发的功能外，还改善了头发的梳理性（干梳和湿梳），防止静电产生，使头发具有光泽，柔软感以及一定的定型作用，香波的调理性是由于它所用的调理剂，经洗发后吸附在头发的表面或渗入头发纤维内。调

理效果的好坏与头发所吸附调理剂的量以及调理剂的类型有密切关系，好的调理剂应具备以下功能：易于梳理，不使头发缠结；使头发经常保持湿润柔软，对卷发有良好的保持性，使头发外观富于光泽。因此试制香波时，对调整剂必须仔细加以选择，否则效果会适得其反，调理香波主要采用氧化脂肪胺、两性表面活性剂和长链阴离子季铵盐表面活性剂的混合物作调理剂。

产生头屑的最大原因是头皮表层角化细胞异常脱落，皮脂分泌亢进，而微生物的增殖是使其进一步恶化的因素。因此去头屑香波中加入去屑剂，使其具有抑制细胞角化速度的作用，从而降低了表皮新陈代谢的速度；还使其将要脱落的细胞积聚成肉眼可见的块状鳞片，使块状鳞片分散成肉眼不易觉察的细小粉末。另外，去屑剂中还具有抑制细菌的物质。由于香波与头皮接触的时间较短，因此去屑剂必须具备对头发有直接渗透性的效果，而且还须注意同一去屑剂在不同香波配方中可产生不同的效果。

婴儿香波特别强调温和的脱脂作用以及安全性和低刺激性，由于儿童比较敏感，因此一些在成人用品中常用的原料，在儿童用品的应用中就受到了限制。婴儿香波中对原料的刺激性提出了较高的要求，配方中洗涤剂是主体，因此，洗涤剂选择不当是造成刺激的重要原因。儿童香波成品必须经兔眼试验是安全的，方可上市场。

其他美发用品

其作用是使毛发油润光亮、秀美飘逸；同时还有为头发

造型、变换头发颜色、美化头发的功效和作用。

发乳、发蜡、发油；均在洗发或烫发后使用。其作用是保护头发上的皮膜，变干燥无光泽为油亮、柔顺，增进头发色泽，便于梳理定型，并减少头发断裂。

喷发胶：为气溶性化妆品。主要成分为聚乙烯吡咯烷酮、羟丙基纤维素。一般选用粘性良好的特种整发剂，辅以头发营养剂粗制而成。通过喷雾使头发相互结合，定型。使用后无油腻感，定型迅速，发型保留时间较长，且使用极为方便。

定型摩丝：主要用来为头发整形、定型。分直发专用和烫发、卷发专用两种。摩丝为泡沫状乳剂，使用时将泡沫轻柔进湿发中，涂抹均匀，自然风干，整理成形。使用摩丝定型的头发光泽自然，发型持久，还可弥补由于烫发引起的发质损伤。

④焗油膏：对头发有补充油质、滋润保护的功效。焗油膏有营养焗油膏和有色焗油膏两种。营养焗油膏也可算作护发用品，一般 45 天或一个月焗油一次，使头发保持滋润、亮泽。有色焗油膏除了能保护头发外，还可给头发焗上不同的颜色，它只留在头发的表面，对头发没有伤害，一般经过 5~6 次的洗发后就可逐渐消退。

美发忠告

小心地选择发廊是塑型的必要条件。你若想搞个普普通通的上班头，装修极前卫、设备非常好的发厅未必是好的选择。相反，你若想搞个很时髦的发型，对装修简陋、设备极一般的小发屋不要抱希望。

弄清楚自己的需要，作好充分的准备，比如拿着事前看好的式样参考书，以便同发型师商量，不要盲目地空手比划，届时效果不佳，又能怨谁呢？

不要固执己见。古人云：当局者迷，旁观者清。要重视发型师的建议。

做头发前，可以先进发廊查询一下，与发型师谈谈你的愿望，如果对方根本无暇聆听，抽不开身来接待你，那么这儿不是合适的地方。

认清你的发质，不应该有不切合实际的空想。如你的头发硬直就应避免做卷曲式。

离开美发厅之前，不要忘记询问发型师需用什么发型用品，才能在再次整理时达到理想的效果。

选择款式时要充分考虑自己的生活节奏，如果你是一个非常忙碌的职业女性，就不可能理过于复杂的发型。

当发型师给你做头发时，你要准备好仔细观察。学一手，第二天睡觉起来，你亦可以如法炮制，因为再理想的修剪也离不开整理。

一切都在事先与他商定清楚，真正开剪时要绝对信任他。不要用“这样能行吗？”“有没有搞错？”这类的话去扰乱他的工作情绪，因为你的头发“掌握”在他手中。

与给你做头的发型师有良好的沟通，先将自己的意愿表达清楚。并确定对方已弄明白了，然后再听听他的打算。

家庭染发

染发无外乎两种目的，为漂亮而染发的话，应该去美发

厅，那里一般说来设备完善些，色彩选择余地也大一些，发型设计师会根据你的肤色、眼珠色为你度身定制方案，千万不要为猎奇、标新立异而选择根本不符合自身状况的奇异色彩，例如鲜红色、金黄色、纯紫色、绿色，一般来说，东方人染咖啡色、浅棕色、深棕色、暗红色为宜，如希望有些火爆效果，也可以小面积染上几缕亮色。我们所要说的是为另一个目的——掩盖早生的华发而进行的家庭染发。据此请记住：A. 染发不能与烫发同时进行。两种化学药剂对头发损伤严重，间隔需在一周以上。B. 既然要染发求美，就要勤收拾，不要让发根常常留白，这样比不染还糟。C. 染发后少用吹风机，因为染发使发质变得很脆弱。

染发的程序除了按照说明书上的指示来做，还需准备一些棉花棒与染发剂放在一处备用，每周一次，蘸一些染液将渐渐长出的白发根加染一下，然后再进行正常的洗头。

家庭焗油

面对越来越丰富的美发手段。彩染、烫卷、烫直、盘束、结辫、喷金洒银，以及琳琅满目的头饰，姑娘们越来越清醒地认识到发质好最重要。如果没有好头发，招数再多也回天无术。但若发质好，即使平直发也一样美丽。家庭焗油正是一种既实惠又简便的护发养质方式。长发焗油每周一次，短发每二周一次为宜。操作时将适量的焗油膏均匀地搽在洗净的头发上仔细地搓揉，使之充分深入，然后用塑料浴帽包裹住，焗上十五分钟左右，最后用温水冲洗干净。记住！贵在坚持，头发必然滋润。

美发灵感

a. 如果你做了一身绿格连衣裙，别忘了留下一段小布条，做一根发带，待穿这身裙子时，一同戴在头上。无论什么发型，都会因为这小小的呼应与协调顿生美丽。

b. 冬季你也许会动手打一件漂亮的棒针外穿毛衣。别忘了留下一点线打个没顶的帽边箍在短发外边，既不会压扁头发破坏发型，又保暖，而且漂亮。

c. 如果你恰巧穿低领服装，而后领又有一些漂亮的花饰，很想展露出来，那么不妨选择这款头型，将头发光滑地梳于顶端，用橡皮筋固定，然后微微打散卷成圆型，用小发卡在下端固定。最后在下部安排一枚漂亮的发梳或发夹，半斜地插入，一来成装饰，二来将碎发拢住。这款发式非常适宜少妇，显得那么风姿可人。

d. 如果是披肩长发想变变花色，可以将头发中路二分，再分别盘结。可一高一低地安排，打破对称的呆板形态。在较低的一方放上与服装或皮色、皮鞋甚至裤裙同一色系的发夹。这类发式文静中略带俏皮，很适合年轻的女学生。

e. 短削头本来用不着发夹，但如果冬日你穿上带绒毛领的衣服或围脖，那么两枚水钻别针银光熠熠，点缀在发边，俨然成为料峭冬季中的冰晶美人。

假发的应用

到美容院做一次头发至少要花 1 个钟头，如果你是一个

有闲阶级，倒不在乎那点时间，若你是一个忙碌的职业妇女，假发真是少不了的一项必需品。

市面上的假发很多，有真发做的假发，也有尼龙做成的假发，这两种质料各有利弊，随人喜爱而定。

假发对女人的好处，不仅节省时间，而且美观、富于变化、多彩多姿。

迎风飞扬型

洗发后用毛巾略抹干秀发，达到五成干时以摩丝或丰盈喷雾均匀涂于发根至发丝中段，然后用造型吹发器套上圆周较粗的夹发刷，在头顶发根部分逆头发生长方向轻揉数下，以增加层次感。

夹起头顶发丝，然后逐层把颈后头发丝用热卷发刷卷起并吹干。

换上造型发梳处理两鬓旁的秀发，集中点在发尾，逐下向外梳出，营造飘逸效果。

最后再用手指略“抄”松发丝，并喷上少许定型啫喱。

飘逸不羁型

以散风器把发丝吹至半干，增加发型整体厚度，避免稍后加上的饰发用品显得重赘。

头发较粗的抹上啫喱，较细的则用定型泡沫，再用指头梳顺。

丰姿绰约型

利用轻便的卷发造型器连发卷，便可营造轻盈的波浪效果。首先将发卷套于定型器上（选择直径三至四厘米的大卷）从头尾向上卷牢，以鲨鱼夹固定，并将造型器拉出。

要获得轻柔顺畅的效果，除了发顶发卷要横向卷好，面颊两侧的发卷也要横放（与肩膀平衡）。由于要求自然效果，只须套上四、五个发卷即可。

五分钟后拆去发卷，喷上喷雾啫喱略固定，再用造型发梳梳顺，但要留意丰盈感。

短发的梳理

当你决心要剪成短发时，应特别考虑到本身的发质。通常，头发太少且过柔软者不适合蓄短发，其原因是无法维持固定的发式，如果真想剪短发，也必须在剪后烫成小卷的花式，看上去才会显得头发多且容易维持样式。否则头发将更显蓬乱。因此，必须采用削薄的式样，将头发修成三四层，脑后的发梢不妨稍长些，而左右两鬓应削薄贴脸，如此一来，头发便不会显得又多又乱了。

要考虑自己的脸型，一般来说，圆脸宜采取两鬓盖脸的短发。而长型脸蛋，就必须采用前排刘海，发梢往上翘的型式。至于额短面狭的，应采取全部后拢的发式，看上去较俏皮而可爱。中年妇女们采用比较保守端庄的式样，能增添淡雅的风韵，同样也会显得更加年轻。

一般人总以为短发不须花时间及用心去动手梳理，了不起平日多加清理即可。虽然短发梳洗整理起来很方便，但假使你平时根本就不梳理、不保养的话，长久下去，你的短发必会像一堆乱草般干枯凌乱的。一星期至少应洗发一回，并要慎用洗发剂。清洗时，在水中渗入少许柠檬汁或润发精，对增加秀发的光泽与柔软大有助益。清洗完毕后，取一条干净柔软的毛巾擦干水分，并按摩头皮，擦上养发水与发乳滋润，

待其自干再用发卷加以固定。

每隔 15 天或三个星期，就应修剪一次头发，将不齐的发梢修饰整齐，你便可时常保有一头美好服贴的头发了。

通常，我们脑后的头发过短，无法用卷子固定，这时，不妨用手指卷起再用发夹别住，或梳头的时候把手掌垫在发中，顺着手掌朝里梳，就能使发向内，柔顺平贴了。

在日常生活中，除了要勤洗勤梳外，还要经常变换样式，不要以为短发就不必加以变化修饰，诸如中分或旁分，使发梢向内卷或朝外翘，别个精巧的发夹，或配合服装系条发带，均足以显出各种不同的美感。

长发的梳理

一般年轻的少女都流行蓄自然的长发，给人一种飘逸之感，充分显出女性美。但长发的整理与保养往往又较短发困难，如果处理不当，反而会使头发变得干枯无光，长发的处理方法如下：

长发的美，往往在于整洁与乌黑光亮，要想达到这一目的，就必须勤加梳理，宜用细齿梳由上而下顺着头发慢慢梳理，切不可过于用力，以免伤及头发和头皮。

慎选洗发剂，合宜的洗发剂不但能清洁头发，并有保养的作用。油性发者可选用含苏打的洗发液，干性发者宜采用含油脂的洗发剂，不妨在洗发水里加几滴新鲜柠檬汁，能软化头发，增加光泽。

洗好或梳好头发后，最好能每周搽一次养发乳，干性发者可视发质来增加次数，搽时先由发尖往下搽，头发多的人，多涂几次发油无所谓，避免过多的油，这样会使得太少的头

发看起来更少了，涂好养发乳后，再以软毛刷子由上至下，从里到外，前后左右慢慢梳理，能使头发清爽而蓬松。

每晚临睡前，抽出5~8分钟的时间来按摩，按摩的方法是用手指头按摩头皮，而不是用指甲抓头皮。伸开十指，沿着发线由前额向头顶作环状揉动，再由头顶揉向脑后，然后再由两鬓向头顶按摩，要始终用力一致，决不能轻几下，重几下，待按摩完毕后，你自会觉得头皮发热，有紧缩的感觉。

为了避免头发凌乱与过长，在就寝之前，可用尼龙发卷与发网来固定头发，次日醒来，不但处理上极为方便，且整齐得多。

摩丝的魅力

头发在理发师手中变得百依百顺的秘诀，就在于摩丝的使用。

卷发最基本的造型是自然蓬松，因此不可用发刷，而要用手拈丝拨弄，使卷度自然呈现。烫过的头发容易受损，所以要注意保湿。造型的秘诀是先抹护发摩丝使头发湿润，再用吹风机吹干。最后抹上烫发专用摩丝，使卷度优美自然地显现。

以护发摩丝揉搓头发，形成保护层。边用手指抓散头发，边用吹风机吹干使蓬松。再抹上烫发专用摩丝，使头发卷曲有光泽。

和长直发相比，中长发就轻巧多了。因此可在造型前就抹上护发摩丝，以取代顺发露。

先用手沾上摩丝涂匀于头发上,再用发刷及吹风机吹直,发质好的人这样就算完成了,如果是头发表面不整齐的人,最好在吹发后再抹一次摩丝。具体步骤是:

摩丝用手揉匀后涂抹于发上。边吹发边用手拨弄,使内外侧头发稍微吹干。由内侧梳起头发,用吹风机吹直并稍向内卷。

为了使发尾呈现自然笔直的线条,不管何种发质,都要用吹风机吹直。因为吹直需要很多时间,所以事前最好先抹上顺发露。

完全吹直以后,在头发上抹上层薄薄的护发摩丝。具体步骤如下:

用顺发露喷洒全部头发,发尾部分要喷均匀。

将头发分成小束,慢慢吹直。

抹上护发摩丝,将头发不平的部分用梳子梳直。

服

饰

穿着与款式

西 服

现在世界流行的西装风格款式，大体可分为三种流派：

· 端庄大方的欧洲型 欧洲型注重服装的优雅性，肩部垫得很高，胸部也做得比较突出。面料大都比较厚，颜色几乎都是全黑。

· 严谨庄重的英国型 从服装整个轮廓来看，与欧洲型相类似，肩部和胸部虽不像一般欧洲型那样显著和突出，但体现出庄严的绅士派头。通常认为，以英国型西服套装居于世界男士西服套装之首。

· 自由豪放的美国型 美国西服款式的特点就像这个国家，自由潇洒，特别重视机能性，因此大都使用伸缩自如、富有弹性的针织和梭织面料，肩部不用过高的垫肩，胸廓不过分收紧，保持自然形态。

西服穿着就套服而言可分为三种：

- ①上下装面料和颜色统一的称两件套。
- ②加上一件背心则成三件套。
- ③上下装不同面料和颜色的叫做不配套。

穿着的方法，一般是根据国外的礼节，按照正式、半正式和非正式等场合来分的。一般来说，正式场合如宴会、招

待会、正式会见、婚丧活动以及特定的晚间社交活动等等；半正式场合如一般性会见访问、较高级会议和白日举行的较为隆重的活动等，都应穿套装，一般要求穿深色，以示严肃。所谓非正式场合即指街上闲逛时以及去商店购物，访亲问友或者外出旅游等等，则可以穿上下不配套的西服较为随便，但也要讲究上下装配色，力求和谐，显示风度。

要使选购的西装合体，肩宽、胸围、衣长是构成西装线条的重要部分。

肩部是西装外形轮廓上最显眼的部分。每个人的肩部宽窄不同，大致分自然肩型、垂肩型、方肩型、凹肩型。选择好自己的肩型，是选择得体西装的第一步。男士的双肩宽阔厚实，因而肩头必须平直而浑厚，这样方能烘托穿着者的雄健英姿，给人以挺拔遒劲的形象。

胸廓包括前胸、后背及腰身。实际上指上衣的正身主体，并直接与领、袖、肩、袋关联，是表现西装特有的平挺、气派特点的最主要的部位。

西服领子应紧贴衬衫领子，西装领还要低于衬衫领子 1~2 厘米左右，使衬衫领与西装领自上而下，显示层次感，同时又避免直接接触脖领因磨擦而引起的损坏。

西服的拨头有长、短、方、圆等区别。一般方拨头较正式，圆拨头较活泼，长拨头适合于圆脸型，短拨头适合于长脸型。拨头居于人体的中心部位，做得挺括，便会给人以生气勃勃，富有创造力的感受。

西服的二块前衣片应形成隆胸。合体的西装，其两块前片要用熨斗推拨形成隆胸，以显示男士强健的体魄。

西服的腰部应渐渐收小，吸势落在自然腰节上。

西装的袖子呈“火腿形”，穿在身上线条流畅。

西服的长度是选择合身西装的重要之点，包括上衣、袖子、背心、领带佩带都有不成文的长度规定。

上衣的长度一般来说，从颈部至地面的 $1/2$ 为最佳长度。这个标准适合于国内的大多数男士，只有矮个子的男士才须注意将西服下摆从臀围线附近的地方上移 1.5 厘米。这一小小的变化可以使腿看起来较长。

袖子的长度以手掌与手腕交接处为准，衬衫的袖口应露出上衣袖口约半寸。

背心下摆长度要以遮往裤腰为准，上方以露出上衣一英寸最适宜。

领带的长度要刚好盖住裤腰。

总的来说，一般穿西服应遵循以下基本规则：

① 品牌的标签绝对不可以留在袖口上，应及时去掉。

② 单排扣的上衣，只扣上第一颗扣子，第二颗为样扣。

③ 双排扣上衣，站立时要扣上所有扣子。若是两排 4 颗钮扣，一般是扣下排的钮扣；若是双排 6 颗钮扣的上衣，应扣上中间的两颗扣子，最下面的两颗扣为样扣。穿双排扣上衣时，里面不能穿背心。

④ 一套传统的西装，袖口一定有 3 或 4 颗钮扣，如果没有便是很低档的西装。

⑤ 上衣的后身开裂缝与不开裂缝都可以。英国式、美国式的开裂缝，欧洲式则不开裂缝。

⑥ 上衣切忌太窄。

⑦裤子的长度，站立时不应看见袜子。没有翻边的裤口，应在前方 15 公分处站立时有两折褶纹，裤口宽盖住鞋 3/4。有反折边的西裤裤脚前方有凹陷的自然褶纹。

⑧袜子的颜色要跟鞋子一样，切勿穿白色袜子。

⑨穿西服一定要穿皮鞋。

⑩上衣和裤子的口袋尽量不要放东西，以免鼓鼓囊囊，令整套西装变形。

⑪穿西装时一般应打领带。挑领带首先注意的是宽度。现在领带的国际标准宽度是 7.5~8 厘米；但是，特殊的形状也不少。宽领带配以优美的线条、鲜艳的色彩、奇妙的花纹和柔软的面料，可显示强烈的时代感；窄领带则显得活泼，轻松，随便，特别为时下的年轻人所喜爱。蝶式领带是过去穿燕尾服和晚宴时配带的，有黑、白两色；如今，蝶式领带用鲜艳的色彩加星点和条纹，配带它令人感到文雅庄重之中不乏潇洒灵活。

领带与西装的色彩搭配，主要有两种形式：一种是谐调色，即领带与套装取同系色搭配；另一种是点缀色，即领带与套装取对比色搭配。前者给人以稳健、有条理感；后者显得灵活有创造性。

茄 克

近年来市场上流行的茄克衫式样大致分运动型、趣味型和高档型三类。

• 运动型 运动型茄克又分日常服和运动服两种。其中，

日常服的款式尺寸比较适中，袖子有装袖和插肩袖两种。口袋多数使用挖袋、插袋、拉链袋和装有袋盖的口袋，且大小、位置比例均适当，没有夸张。腰部式样有松紧式、腰扣拌式及腰带式三种。门襟扣法形式较多，但以使用拉链加扣门襟为最多。面料无论棉、麻、化纤、水洗或砂洗丝绸、粗呢、混纺毛呢、尼龙布、灯芯绒、皮革等都可行。在色彩选择上多用较稳重、协调的颜色，比如蓝、灰、咖啡、米色、橄榄绿、砖红等。

运动服与日常服有一些不同之处，首先，色彩鲜明，可以选择鲜艳的大红、绿、黄、宝蓝、乳白、普蓝等色调，其次是面料一般用针织多，造型较简洁。

• 趣味型 趣味型茄克衫，通常以夸张外轮廓为其特点，衫身宽松肥大，并配以落肩大袖，看上去松松垮垮，随意不羁。这类茄克常选用的是棉布、麻布等组织略松隙、有悬垂感的面料。

茄克装肩部约克变化较多，有宽的、窄的、尖角形的。约克部位有缉双线的，有钉金属钉的，还有配以流苏的。茄克的装饰上常配以刺绣图案、商标、字母或拼色、拼料或在分割线上装口袋、缉线、敲钉等。

趣味茄克衫具有幽默感和较强的个性，一般为青年人所偏爱，穿着显得分外随意、洒脱、活泼。

• 高档型 高档次的茄克通常用较高级的面料如毛呢法兰绒、羊皮等制成，做工精细，款式稳健，简洁大方，适宜于在正式社交场合穿着。选择这类茄克，要注意款式不要太流行，更不能奇特，色彩应选用中性色，如蓝灰、米灰、咖

啡、墨绿、黑、枣红等灰色调。

茄克衫的造型变化较大，主要表现在领型、袖型、袋型、下摆及装饰等几方面。

茄克的领型有方领、翻领、西装领、立领等。西装领的茄克衫穿起来显得温文尔雅，具有绅士风度，适合体形修长、俊逸和年龄较大的男性穿着。立领茄克衫适合在秋冬季穿着，可扣可开，扣上可御风寒，敞开分外潇洒。这类领型的茄克衫面料选择最好是较厚的斜纹卡其布或是皮革制品。

茄克衫的袖型一般有上肩袖、连肩袖、插肩袖等。肩膀宽厚的人宜穿插肩袖茄克，这样会使你显得健美。身材细瘦单薄的人可以穿上肩袖，并且最好在肩部装有垫肩或纳以密针码的装饰线，以夸大肩部，这样显得穿着者结实一点。

茄克衫的袋型一般是斜插袋，这样胸前显得简洁明快。还有横开袋、直开袋、开贴袋和变化多端的胸前贴袋，就其形状而言，多是尖角形或矩形，袋上采用的工艺手段亦是以增加活泼感为目的。

茄克的装饰线分为四种，竖线条分割，横线条分割，斜线条分割，横直线条分割。体胖者宜穿有明晰竖向主线的无松紧带茄克衫，体矮者宜选择领小、袋少的夹克衫，瘦高的身材宜选择领大，多袋（最好是贴袋），下摆有松紧带，并有明晰横线分割的茄克以增加厚度感，让人觉得充实，并突出腿长的优点。对于那些脊背略有弯曲的老年人，要注意不宜买胸前有贴袋，有褶的茄克衫，避免显得胸前部分悬垂空瘪。老年人所穿的茄克衫要以盖住臀胯骨部位为宜，腰部要略有宽松，腰两侧最好有能调节肥瘦的侧扣绊，或系带，这样不

但可以弥补体形的不足，而且穿着舒适合体。

另外，如购买夹克衫应挑比平时穿的衣服型号大一点，因为夹克衫穿着易往上缩，如买型号与一般衣服一样恰好合体，穿上身活动时反而不合适。

茄克衫的颜色也可根据自己的肤色、身材、用途、年龄来选择。如身材矮胖宜选择深色、冷色调，而身材瘦长，宜选择暖色调，增加健壮之感。

牛仔装

牛仔装产生于 1849 年美国西部的淘金热，并在以后几年中得以发展和改进。最初的牛仔裤是由利维·斯特劳斯 (Levi Strauss) 设计制作的一种便于野外工作抗磨损的工装裤，采用西班牙牧童短裆瘦腿裤的款式，以美国西部传奇英雄人物“牛仔”的名字命名。造型独特具有轻便、耐磨、舒适的特点，以简练的线条充分显露人体美，特别是丰满的臀部和修长的腿部轮廓被刻画无遗，满足了人们对自身美的欣赏愿望。它采用的面料为斜纹粗棉布，质料厚实、挺括、不起皱。直至 1860 年，蓝色牛仔裤 (Blue Jans) 已是相当普遍，它几乎成为牛仔服的专用色。

目前，最新的流行牛仔款式是休闲式牛仔，在面料上已摒弃了昔日的厚质棉布，换上了柔软的丁尼布，加上石磨处理，斜纹纯棉牛仔布，丝光牛仔布等，使人感觉更舒适自然。上衣、外套、背心、风褛等等均采用偏薄偏软的牛仔布料。弹力质地的面料退居次要位置。色彩除了传统的蓝色系列，又

新增了浅红、粉红、橄榄绿、孔雀蓝、玫瑰红，粉红、粉紫、深紫、咖啡、土黄、橙红、墨绿、黑、白等流行色调，深浅两色拼缝的款式大显新奇独特的魅力。裤子造型有萝卜式、直筒式，中腿处松紧设计的，也有小喇叭口的。口袋数目不断增加，前、后、侧多达6~8个；金属及闪光装饰物也有所增加，金色、银色、铁色、铜色、太空色等金属烫贴片新潮大方。传统的名牌纽扣也有新变化，扣中有色，扣中又有扣；金属牌中配以真脸型，或者在真皮名牌中镶嵌上金属或其他合成材料制成各种立体图案。在装饰上诸如丝车线、电脑绣花、烫贴等等，把牛仔裤这一古老的款式和现代技术紧密结合，使之显现出新的生命力。

今天的年轻人在选择牛仔装时，可以根据自己的审美情趣和着装风格进行品味设计，但在款式上应与体型结合起来。下面介绍几种选购及穿着技巧：

- 臀部和腿部肥胖的人应该选择宽松型牛仔裤，买条比身体号码大一号的牛仔裤，再用皮带束腰部，效果一定不错。千万别买大腿过紧的牛仔裤。

- 臀部窄的女性宜穿为年轻男性设计的牛仔裤，双腿修长、笔直、匀称的人适合穿弹性面料的牛仔裤，身材高挑的人适合穿复古式低腰直筒裤和宽松型牛仔裤。腿短的人适合穿高腰型牛仔裤而不宜穿窄腿牛仔裤。

- 穿紧身牛仔裤时切忌显出内裤痕迹。若臀部背面有大口袋，还能使臀部显得较小，反之，小口袋则会使臀部显得较大。

- 臀部宽的人穿直筒裤比穿喇叭裤好看，但也只适合个

子高的人。臀部小，大腿细的人则适合穿喇叭牛仔裤，当然喇叭不宜过大，否则太夸张。

- 高价牛仔裤不一定就是最好的牛仔裤，因为布料的差距并不大，差只差在生产地、洗染、品牌及包装上，只要穿上气质佳、感觉好，就是最好的牛仔裤。

- 新买来的牛仔裤洗时仍有可能褪色，故最好单独洗，过段时间后才能与其他衣物一起洗；洗时宜翻过来，用温水洗，若再加一匙醋或盐，可免褪色。

- 若想穿出泛白效果，可将其卷起，丢入加了漂白剂的洗衣机中，或用沙纸摩擦膝盖、大腿上方部位，再晾于阳光下，即能造出泛白效果。

- 在选购时宜找个友人同行，能直言不讳地评价试穿效果。千万不要盲目听营业员的赞美。另外，牛仔裤穿 20 分钟后，臀部会撑开 1 厘米。

- 检查牛仔装的质量主要看钮门，拉链是否缝牢，有无皱折，是否拉动自如；口袋是否平贴；因牛仔裤多辑明线，一定要检查针脚；还要注意装饰性的配件，如钮扣是否牢固，口袋上标牌是否平正等等。

一般来说，中年人、老年人不宜选择款式比较夸张或装饰性很强的搭配装，力求穿着舒适，便于活动和休息。中老年人在选购时，要格外精心，多试几条，尤其要注意腰围和直裆。身体较胖的人，应挑选大腿部稍稍宽大些的牛仔裤，太窄太紧不仅穿着不舒服，看上去也有点头重脚轻。肥胖人最好穿裤腿较宽的直筒式牛仔裤，切忌穿喇叭状式牛仔裤。

运动服装

在异彩纷呈的时装领域，有一种时装正悄悄地征服着万千消费者，这就是运动时装。更具体地说，体育比赛用的运动员入场服和比赛着装正被越来越多的人作为日常着装。

随着运动装的工装化、时装化，讲究功能性、美观性的名牌运动装也就越来越成为时髦者追求的目标。目前，世界上叫得最响的运动装三大名牌位居第一的是美国的耐克(NIKE)、德国的阿迪达斯(ADIDAS)和彪马(PUMA)。其商标形象已被中国消费者所熟悉。其他名牌还有英国的雷波(REEBOK)、邓禄普(DUNLOP)、肯尼斯(KENNEX)、卡尔登(CARTON)和史莱辛格(SLAZENGER)；意大利的柏仙奴(PACINO)和得利多来(DIADORA)；日本的虎牌和冠军牌；加拿大的超越牌(EXCEL)。

现代人推崇各种健康的生活方式，人们对运动服也产生了不同的见解和需求。彪马公司及时推出彪马运动及休闲时装系列：旅游鞋、T恤衫、西服便装、旅游包……在中国已有了众多的消费者。在面料选择上，各体育服装公司开发出双层针织服装面料，靠近皮肤的传递层由吸湿性虽差但清湿能力很好的合成纤维构成，远离皮肤的吸湿层由吸湿好、散湿能力强的棉或真丝的网眼组织构成，这种双层针织面料是目前出现的最好的运动用面料。主要有涤/棉、尼龙/棉、丙纶/棉等品种，也有100%超细涤纶、尼龙等的抽针双罗纹组织构成的单层面料，常用于足球、网球、竞走、马拉松、赛车

等剧烈运动。泳装的面料目前主要是一种新型的经编针织面料，该面料不仅让人运动自如、无压迫感、始终贴身，而且纵向与横向的延伸性均可达 200%，穿着时就像人的第二皮肤。滑雪服运用一种纤维中含碳化锆的面料，该物质能吸收太阳能却不易将太阳能转换成热能反射出去，使其构成的服装既轻薄又保暖，御寒能力很强。

随着高科技的发展，新材料开发和人体工程学研究的深入，运动服装的式样和结构都将更趋科学化和合理化，运动时装终将成为挡不住的诱惑而被广大消费者所喜爱。

旗 袍

旗袍是我国妇女独特的传统服饰，可以毫不夸张地说，旗袍是中国女性的“国服”，比起任何一种服饰来，旗袍是最富魅力，最能显示女性风韵。它雅致、端庄，造型与女性体态曲线相吻合，线条简练、优美，款式朴素、大方，整件旗袍从上到下由一块衣料剪成，任何部位不重迭，也没有不必要的装饰，腰部收紧，两旁下摆开叉设计巧妙，衬托出女性婀娜多姿的身段美、曲线美、气质美，所以倍受广大妇女的青睐。

旗袍由来已久，原是明清关外旗人的一种服饰。清太祖努尔哈赤率军统一关外女真族各部，建立清军八旗。人们把满族人称为八旗或者旗人，其衣着称为旗装或旗袍；旗袍的长短当时有二种形式，官府内的小姐、夫人，皇宫的嫔妃，都穿长及过脚的旗袍，因为她们都穿高底鞋，长旗袍可以遮住

脚不露鞋，而平民百姓的妇女只穿短旗袍。

辛亥革命后，旗袍经改良开始在汉族妇女中推广并广为流行。这时，旗袍普遍衣长至足，并在旗袍的领、襟、袖的边缘部位用宽边图案镶滚。旗袍还借鉴了西方服装的立体造型，宽大改为裹身，突出体型曲线，长度也逐渐缩短，袖口、领、衣襟的滚边也渐渐变窄。后来式样趋于无袖，低领，袍长至膝盖上下，免了装饰性的镶滚，改成盘花扣，两侧的开衩渐高，展示了女性的曲线美，使女性更显得挺拔修长，轻盈婀娜。

旗袍的服装造型方面很有特色，表现在以下几个方面：

- 旗袍造型很能体现女性的曲线美和风姿，不仅继承了中国传统服饰的精华，而且能随流行的变化设计出各种风格。如衣服的长短，腰身的宽窄，袖型、领型的变化等都可以相互呼应。此外，许多西方服装的特点，如立体造型、垫肩等均可借鉴。又如不对称、破缝等在旗袍上也已采用。

- 可采用传统或现代的几乎所有的装饰手段和制作技巧，除了镶、滚、绣、绘等，还可配戴各种胸花、项链、手镯等服饰配件用以画龙点睛。

- 可以根据穿着者身份、爱好、体型、经济状况和不同季节，采用各种面料、色彩、图案。

- 可创造多种风格。根据时代特征和穿着者个性，可以保守、潇洒、浪漫、稳健、活泼分别表现出高贵感、成就感和现代感。

旗袍的可贵之处在于不受年龄的限制。

年轻的小姐穿着旗袍，在突出线条美、青春美的同时，还

能体现温和优雅的东方贤惠美。在色彩选择上，适宜将浪漫神秘的黑色、棕色、乳白色、草绿色、杏黄色、肉色和深红色作为主要基调；在款式上以腰窄、肩圆、领低为主要造型，衩口长约 35~40 厘米。穿上后线条流畅，风度迷人，充分显示青春女性的独特魅力。

中年女性穿着旗袍格外迷人。在色彩选择上宜选用文静贤淑的橄榄绿、咖啡色、紫砂色、浅灰色；款式多以中圆领、大方领为主，袖口齐手颈或短至上臂上 2/3，并镶以多形多色的钮扣，左右开衩长约 35 厘米。穿上后潇洒大方，高雅妩媚，富于时代感，使中年妇女再展青春风韵。

老年妇女穿着旗袍，刻意表现稳重大方。在色彩面料选择上多以明亮庄重的紫色、浅绿、豆沙色、蓝色的呢料或丝绒制作而成。胸前配以骨饰或绢饰花束，款式以表现端庄秀美为特点，领型以小圆领或小方领为主，衩口长约 25~30 厘米。穿上后宽松、舒适优美、高雅。

选购旗袍时，首先要注意面料的质量，不同的材料，制作出来的旗袍表现出的风格和韵致不相同。选购高级丝绒（如金丝绒、平绒）略有坠性的面料等制作的旗袍，显得稳沉而庄重，适合于迎宾、赴宴，参加各种仪式穿。选用各种名贵的织锦、缎类面料制作的旗袍，显得飘逸、华贵、高雅，也可作为迎宾、赴宴的服装。选用各种优质丝绸旗袍会使人显得温文尔雅，还可以选用羊毛、化纤或棉织品制作的旗袍，朴素大方适宜居家穿用。

旗袍的款式特点是以三围（胸、腰、臀）切体剪裁，以充分显示女性优美的身段。所以在选购时要特别注意三围。中

腰既不能过紧，也不能过松，太贴身了，给人不是一种美的感觉，而是一种做作，也不符合东方女性的特点，即含蓄而不是暴露。如果你的身材是上身和下身一样长，或上身比下身长，选购旗袍时要注意中腰不宜正裁制在腰部，而是要略为向上提一点。还要注意领不宜过高，胸围不宜太紧，臀围也要适中，太紧了显得粗俗，太松了起不到修饰身材的作用。就粗而短的脖子来说，应选择无领型的旗袍。腰身太粗的女性可以在旗袍外穿上外套或无袖坎肩，以弥补一些体型上的缺陷。

旗袍的色彩选择一般以单一色为主，以淡雅、素静的单色为优，或者用同色线织成花纹的绸缎面料。太艳太花的面料不宜制做旗袍，这种面料易冲淡旗袍独特的优雅和神韵。适当的用一些饰品作点缀或在下襟滚边，或在衣襟处加以别致的绊扣，会使旗袍锦上添花。

裘皮服装

高档裘皮有三种：

- 蓝狐夹革条翻毛女大衣 蓝狐是难得的高级毛皮，毛绒细长而密集，颜色浅淡而美观，为高级翻毛大衣的优等原料。

- 狸猫皮翻毛短大衣 狸子皮和猫皮生产的长短大衣，即将完整的皮型横排，中间用浅色或白色同类毛皮补空连接，颜色对比显明，富有立体感，有力地衬托出狸或猫的生动形象。

· 貂皮串龙短大衣 用皮毛细密的被称为“裘皮之王”的貂皮制成，为裘中珍品。这种服装做工精细考究，绒多而密，富有动态美。

裘皮服装在设计时，不能像时装那样随心所欲地变化，只能静中求动，稳中求变化。宽大是裘皮服装款式的定式，只在这种定式中变化，既不能太紧巴，也不能太宽松，要做到在行进中女性的身体曲线若隐若现，给人以朦胧的美感。

编结服装

毛衣具有优美典雅的品格，显示出精巧的手工艺以及多样的针法和立体的、凸起的纹理；在功能上，它轻便、贴身、穿着舒适，而且既能御寒，又能透风（网状编结的服装）。这是棉布、皮毛、皮革、丝绸等服装所不能及的。作为服饰的编结手工艺，至少已有两千多年的悠久历史，而且可能是来自东方。由于毛衣穿着轻巧易于运动，曾被男性作为工作服和运动装使用，因其穿起来舒适，也受到女性的青睐。在目前全球盛行休闲服之中，休闲式毛衣表现出不凡的身价。在很多国家，人们上班或参加宴会也把它作为正式服装穿着。

目前，国际上流行的富有时代气息的羊毛衫款式有以下几个流派。

· 立体主义流派 以奔放、饱满见长。利用单面平针与胖花板工化坯布的交替，形成凹凸感。有时也采用不同配色的组合，以形成立体感。性格活泼的姑娘穿上这种羊毛衫会增添无限魅力。

· 逍遥式便服流派 与国外掀起的走向大自然潮流相吻合，追求轻松、自然、潇洒。式样比较宽大，往往是超高颈配上胖肩、胖袖，外观丰满。色调与森林、田野、天空、海洋等大自然景色相呼应。假日旅游时穿上这种羊毛时装，会感到自己与大自然融合在一起，心情会格外舒畅。

· 运动或轻便流派 是随体育热兴起的一种流派。它的设计式样给人以朝气蓬勃和充满活力的感觉。毛衫的坯布质地平滑、细洁，配以多色细杂条为主的花纹。穿这种羊毛装看体育比赛或去郊游，那是再合适不过了。

· 英国古典主义流派 这类毛衫质地非常考究，坯布以平面单针为基础，配以绞链棒花或其他条状花纹，色调灰暗中见明亮、庄重中显朦胧，往往使人联想起伦敦泰晤士河上的雾气。中年女性穿这种毛衫，尤显稳重、大方。

· 北欧风格流派 配色强调柔和，以调和色为主，提花是以各种几何图案组成静态的花型，简明爽目，使人自然地联想起北欧秀美的高山景色。

在我国，时装整体的流行趋势追求接近自然和无拘无束，毛装的流行也受其影响。随着使用范围由内衣到外套的扩大，毛衫的品种也越发丰富多彩，大致分为二类：其一为毛衫固有的“消闲化”，大多使用粗线、网状或罗纹编织，给人一种男性化的粗犷感觉，作配装也可单独使用；另一种是女性化，强调女性味，朴素而又不失文静高雅。在制作工艺上全部采用最先进的电脑编织系统，在原来注重花形、肌理、配色的基础上又增加了造型的变化，增添了配套系列化，使产品在结构上提高了档次，加上工艺处理采用了缩绒、磨绒、扭花、

提花等先进技术，形成了从背心、套衫、上装、大衣到裙和裤，品种齐全，近百余种款式的毛装王国，将人们带入毛装编织的新天地。

时下，毛装流行的款式将向休闲系列的趋向发展，上部宽松，下部细短，垫肩给人挺括感觉，裙子短到膝盖上下或长至踝部。总体上看，贴身细长，没有过多修饰，充分表现毛质类和人体曲线美。在编织上多用细线编织，高密度的横向编织是其特点，毛线多为棉、麻、毛等天然纤维与聚酯、人造丝、尼龙等材料混纺。色彩的变化也显示了毛衫的流行特征，多以桔黄、驼色、灰、黑、红、葡萄酒色、茶色、橄榄绿等中间色为主调。

婚 纱

婚纱的选择，原则上应根据个人的体型、脸型、气质等因素进行。

从体型上看：

矮小玲珑型宜选择高腰位，腰节打褶的白纱裙，增加修长感。

矮而丰满型上身设计不宜太暴露，可采用羊腿袖，裙身不可太蓬。

高而清瘦型宜穿灯笼袖及荷叶边大蓬裙。低腰、露肩设计亦能表现出迷人的风采。

高而丰满型宜选择简单的款式，避免使用过多的花边及珠片装饰。公主线剪裁，略宽的腰身，自然式高领很适合你。

从脸型上看：

方型脸最好穿 V 字领和一字领或有弧度变化的领子；长型脸适合圆领、一字领及高领；圆型脸适合 V 字领或有弧度的领子，低胸透视设计配精良的图案。

总之，应选择能弥补遮掩缺陷的款式，如脖子较长，选有领及泡袖；胸部平坦，选前胸有褶的；肩细小，选灯笼袖或加立体花饰等等。

从气质上看：

人的气质各不相同，选择一款适于自己的礼服，穿出个人品味成为当今年轻女性的新追求。假如你沉稳含蓄，端庄典雅的婚纱比较适宜；如果你是一个活泼开朗的姑娘，俏丽时髦的款式最适合你；有“古典美人”之称的女性也许穿中式旗袍式礼服更有韵致。

新娘礼服是女装中美的花冠，一次性的使用，神话般的象征，永久的回忆。新娘的装扮是婚礼中最重要的色彩，记录在像册和录相带中，在以后美好和不美好的日子里总有一曲拨动心弦的乐章在回响。因此，毫无疑问，国际时装大师在每年的时装展中都以厚重的笔墨来渲染新娘的礼服，近几年在巴黎和米兰的时装展中所推出的新娘礼服大体上可以分为三种类型：反常规的迷你式，宗教气氛的圣母式和乡土气息的罗曼蒂克式。

· 反常规迷你式 以大师卡尔·拉格菲尔和瓦伦诺蒂为主的作品，其款式特征为超短内裙，长筒袜，罩以全身的长纱或长袍，展示出另一种思路的新创意。

· 圣母造型的新婚礼服意味深长 以大师 Vivienne

Westwood 和 Louis Feraud 的设计为主，其款式特征采用圣母式的头纱，通体缀满贵重的珍珠或花朵，简洁洗炼，虔诚专注。

• 乡土气息的罗曼蒂克式 以大师 Chantal Thomass 和 Lempicka 的设计为主。硕大的深红色玫瑰花束使浪漫气息无以复加，两件套的礼服由鱼网状的长袖上衣和流水般的裙子组成，使姑娘看起来像从童话世界中走来。Lempicka 的设计，大大的草帽，浅条纹多褶的连衣裙，手持大束的薰衣草，仿佛村姑新娘，带来了边远乡村婚礼的风习。

婚纱有着独特而又崇高的地位，在这么漫长的发展岁月中，它虽然一成不变地保持着一种几乎是固定的款式结构与颜色，却依然一如既往地体现着一种永恒的魅力。

穿着与色彩

春季服装配色

早春之后，便是绿的涌动，青青小草，嫩嫩枝芽，习习微风，送来盎然的春意，真正的春天到来了，该是穿漂亮衣裙的时候了。不要怕没有风度，不要怕不够潇洒，只需小小的别出心裁，就会使你惹人注目，这里介绍几款春天的服装配色：

①清新自然，其实就是一种难得的美。黑色宽松衣，上绣红花绿叶，配上一条黑色长裤，带给你的是神秘与想往。

②无拘无束有时也是一种潇洒。宽松的水红色羊毛衫，下配一条水磨蓝牛仔裤，加上未加修饰的发型，显示了春天的朝气。

③正午时分，春天的太阳也会使你燥热难当，不如脱下羊毛衫，随意地披在肩上，配上同色系的格子短裙，看上去有些与众不同。

④当春天的黄昏慢慢来临时，一个亲切的声音会悄悄告诉你：美丽的姑娘，穿上漂亮的毛衫，配上红格子短裙，给这迷人的黄昏，再添几分醉意。

浪漫的季节需要有浪漫的情怀，它微笑着似在向你诉说春天的情话。春游时节，白色已经是亮丽动人了，白色羊毛

外衣，内衬套头的白色薄毛衣，配上嫩绿丝巾，增加清新度；一袭白色只能给人文雅清纯的感觉，绿色带给少女几分动感。黑白格子长外套，腰间收紧，下穿黑色长裤，使你的形象英姿飒爽。

夏季服装配色

可以说没有哪一个季节的色彩能比得上夏季色彩的灿烂缤纷。夏季是个炎热的季节，但却为众多女孩子心驰神往，在日历还未翻到初夏时，便开始琢磨夏季着装了。下面的时装颜色和穿着搭配，你不妨试一试。

①一件宽大洁白配有淡蓝图案的文化衫，一条蓝色的牛仔短裤，加上一双白凉鞋。显得清新、恬静而又充满青春的活力。

②一件黄色的T恤，红色的打褶短裙，加上一双运动鞋，则显得热烈奔放；宽松的白衬衫，配条长长的质地柔软、裙摆较大的白裙子，则妩媚顿生，微风起时，飘飘然好不自在。而若是同样的白衬衫，配条黑色的一步裙，系上一条金属腰带，看上去很有职业装味道，平添一份端庄，一份典雅。

③红白相间的松身短裤，内罩一件白色T恤短袖衫，腰间系一条红腰带，足蹬红色便鞋，一个活泼清新的你便出现在夏日海滩。

④一件宽松的黄色无袖上衣，松松地穿在身上，下配一条同色的中长裤，裤脚两侧打上两个活结，打出了夏日黄昏的诗意。

⑤ 丝绸面料的连衣花裙，给炎热的夏季送来阵阵凉意，腰间的皮带与衣裙的主色调同出一辙。

⑥ 蓝色上衣、短裤与夏日景色珠联璧合。细细的腰带缚在腰间，更别有风情。额头上的太阳镜更显少女浪漫风度。

⑦ 一身土黄色的上衣，短裤，配上一条同色系的装饰性腰带和一幅大而简单的耳环，让纯朴的少女突然间变得摩登起来。

⑧ 色彩鲜艳的一件及膝背心裙，是新潮少女最清爽的穿着，若再加一件长轻纱外套，轻松中显露飘逸。

一样的款式还可以根据个人的性格、爱好、心性而选用不同的搭配颜色。鹅黄色和白色搭配显得活泼、可爱、开朗；若红与白相配，则红色更红、更艳。不论是何种搭配，下装的颜色都应比上装的颜色稍深为宜。

秋季服装配色

秋是情人的季节，随意的牛仔裤配上厚重的西服，显示了情人间的无拘无束，在传统中揉进了些许浪漫的色彩。

随着季节由暖到凉，身上的衣服也应该由浅入深。

① 白色运动衫外罩一身普普通通的深蓝或茶褐色灯芯绒外套，不费多少精力与财力，如此打扮反而使你更加出众。

② 长袖上衣配上长裙，是秋日装束的特点。上衣的黑色条纹与黑色裙子相呼应，看似不经意的搭配却显示出了姑娘的独具匠心。

③ 一身淡青色的套裙，内衬白色无领线衣，脖颈上配一

条白色珍珠项链，手握白黑精致时装包，看似古板的装束，却透出秋的温柔与妩媚。

④上身茶褐色无领呢绒长装，下身同色直筒裤，系一条黄白相间的彩色花丝巾，稳健，时时透出一丝秋意，似乎是对夏的留恋，又好似对秋的向往。

冬季服装配色

下面介绍几例冬天的色彩搭配。

①厚厚的褐色格子呢西服，配上同色的灯芯绒长裤，敞开的衣襟里着一件白色的羊毛绒衫，似在对你倾诉对春天的怀念。

②天气再冷，也不忘对裙子的钟爱。枣红连衣裙罩上一件同色毛料西服，便可以抵御风寒。

③浅灰色的西装与长裤，内衬一件白色套头羊毛衫，看上去很符合冬季雪白的世界，当火红的围巾系在颈间，便立刻使你感受到火一样的热情。

寒冷的季节，看似乏味单调，其实也有乐趣可寻，在满足了自身温度的同时，不妨调整出最佳风度，让冬季也变得五彩缤纷。

红色是具有强烈刺激性的颜色

①强烈的红色很难配色，如果拿灰同强烈的红色相配，就会变得不那么和谐；如果用黑和白同它相配就不同了，显得

很谐调。强烈的红色发挥了极强的个性，往往是年轻人的颜色。

②红色配绿色十分醒目、艳丽，要配得恰当可以在面积对比上动脑筋。主体套装是红色，以绿色作点缀，这时的绿可以提高明度为粉绿、嫩绿，也可降低纯度为深墨绿、果绿、橄榄绿，配色效果较为理想。

③红色作为三原色之一，采用鲜红色做服装较少，一般选用带偏冷或偏暖的红如朱红、玫瑰红、羊红，带紫光的牡丹红。

④粉红色系柔和、亲切和浪漫，是粉色系中最具浪漫的颜色，它包括接近红色的淡粉红，略带橙色的浅粉红，柔和的浅粉橘，贝壳红，桃红色等，是年轻少女的代表色，能展现清纯、活泼、可爱的少女气息。柔和的粉红色系适合与灰色相配，这是因为柔和的色彩有广泛的调和性，因而粉红与偏红的黄、偏蓝的绿、蓝、深紫、深红等相配都很合适。柔和的粉红色具有幸福、羞涩的性格，更适合于内向性格的人穿着。

粉红色有各种各样，不妨选择适合自己的使用。冷淡而纯粹的粉红色，适合做运动衫、柔和的婴儿服、毛衣、衬衫；鲜艳的桃红，只能做重点点缀，加之粉红色本身就是一个具有少女般柔美、纯情、梦想的颜色，所以做成宽大的毛衣、运动衫、衬衫，要比做成曲线毕露的衣服显得雅致多了。但是，过多的使用粉红色，会显得小孩子气，如果你是为了使自己看起来比较有成熟的女人味、比较温柔而穿着粉红色衣服，那么，你该赶快改变你的想法了，因为粉红色只能显示出稚嫩。

⑤鲜红的长呢外套内着浅褐色或浅赭色毛线长裙，可表

现出成熟女性的随意轻松感，这种搭配极为简练。

要注意，红色不适合与蓝色、粉红色、深褐色、鲜紫色、橙色、柠檬黄色相配、否则会显得奄奄一息，暗淡而无生气。

绿色是青春清新的颜色

①黄色T恤配嫩绿色直筒中长裤，外穿朱红色图案的马甲，色彩搭配时髦、大胆，令人过目不忘，但穿着次数不宜过多。

②嫩草色呢绒无领洋装，内穿粉红色线织衣衫，配一条深绿褐色直筒裤，可给人以甜美的感觉，适合于休闲服和运动服。

③嫩草色呢绒无领洋装，下配同色直筒裙，内穿紫蓝色T恤，戴一顶紫蓝色小帽，对比色组合，给人干练、爽快的感觉，宜在春秋季节选用。

④翠绿衣无领外套，内穿嫩黄或橄榄黄羊毛绒长裙，属柔和协调的配色法，绿色的使用面积较小是此组搭配成功与否的关键所在。

⑤蓝绿色因色调偏深、偏冷，与珊瑚色之类的暖色系搭配时，可产生高雅、华贵的效果。与茶色搭配时可产生亲近感；与肤色或褐色系相配可缓和强烈感；与浅灰色搭配可表示典雅、舒适感，使穿着者显得高贵出众。

橙色是具有温暖活力的颜色

橙色与红色属于典型的暖色，它使人兴奋。橙色的明度

很高，能给人愉悦感。在众多的颜色中亦异常醒目，所以只要稍加利用，即能取得较佳的效果。搭配橙色的帽子、围巾等配件，可会给平凡的服装增色不少。

①橙色与同类色的褐色系诸如棕色、深褐色、深赭褐色、茶褐色相配效果最好。

②红橙色与淡黄灰色对比搭配，使橙色的彩度愈显明亮，整体也愈加显著醒目。

③红橙色外套配以柠檬黄毛衣，使整体更富有个性色彩。

④黄橙色羊毛外套配以较深的灰色大摆裙，可使穿着者显得稳重，与黑或白相搭配可显得干练轻松。

⑤橙色制作的运动短裤或滑雪衫，可以使肌肤黝黑的运动员显示出力量的魅力，但是橙色不适合运用到全身，它会使橙色魔力烟消云散。

黄色是稚气单纯的颜色

黄色是所有色相中最醒目的色彩，年轻、希望、快活而又充满健康的幻想力。

一般不会穿着全身黄色的衣服，因为黄色很难当基本色调使用，比较适合当装饰色、点缀色或是制作运动衫、休闲服、职业劳动装使用。

黄色的种类很多，如柠檬黄、香蕉黄、芥茉黄、金黄、蛋黄、麦秆黄、桔黄等等。

①柠檬黄和奶油色等明亮淡雅的黄色，适合女性使用。柔和的黄色配褐色系衣服，会显得十分优雅，而黄色配绿色使

用，则给人青春、朝气之感。以黄色为辅助色与青色搭配，可以给人留下积极的印象。在这种搭配方式下，如果黄色份量多，就会显得明朗显眼，相反地，如果青色多就会显得青春明亮。

②淡黄色是黄色系中明亮而柔和的色彩，与肤色相接近，男女均适用。淡黄色与黑色搭配时，应以其中一色为主色调，另一色为点缀色，例如淡黄色洋装配黑皮带，大黑摆裙，黑皮背包，或是黑色礼服配米黄色裙子这样才会显得出色。如果两个颜色的面积处理相等了，就不容易搭配好。

③黄色与红色系搭配，可显得热情，能表现女性温柔的一面，又可显露蕴藏的活泼感，但是比例切忌相等。

④黄色与白色搭配，宜选黄色面积占多数。如果白色多，黄色少，会使黄色看上去暗淡无光。

由于黄色本身醒目的缘故，有时使用不恰当会把穿着者的性格烘托得恰恰相反。如果让气色不好的人，或面色苍白的人穿着，就更加加强了病态的感觉，这时选用芥茉黄色对肌肤不太健康的人会烘托得白皙美丽。所以，黄色只要略含其他色素，就会改变原有的性格，应用时必须揣度穿着者的肌色、气质适当运用。

穿着与佩饰

项链的选择与佩戴

项链的种类很多，从质地上分有金、银、铜、玉、骨、木质等等；从款式上看，有镶钻石、宝石，有景泰蓝的，有机制链条式的，带坠的等等，在这些做工精细、色彩斑斓的项链中，最流行的为金银项链、象牙项链和珍珠项链。

金项链有松齿链、串绳链、马鞭链、花色链、方丝链等等，其中方丝链是最常见的款式，由金或银精制而成。这种项链的直径较细，脖子细长的人佩戴，可达到纤细柔美的装饰效果。年龄较大的女性则可选择马鞭链，以突出稳重、端庄的气质。双套链和三套链雅致美观，立体感强，适合于少女佩戴，更添风采。珠宝钻石项链高雅华丽，适合于中年女性佩戴。项链选择还要根据不同脸型进行不同搭配。尖脸型的女性，可选用细幅的项链，项链不宜过长，否则会显得脸型更长。方脸型或圆脸型的人，体态大多比较丰腴，可选用较长些的项链，以达到调和脸型的目的。

项链配饰还要与服装谐调搭配。一般说来，夏天因衣着单薄，尤其女性穿低胸领口的新潮衣裙，佩戴金、银或珠宝

项链都很美。当你穿着一件真丝衬衫时，戴一条金光闪闪的金项链，会使你显得妩媚动人。在春秋季节，如果外套是一件较厚实的羊毛衫或棒针衫，那么选择一条玛瑙、紫晶石或白玉料项链，很适合较厚实的上衣佩戴。佩戴这类项链，尤须注意色彩上的搭配协调。浅色的毛衫要佩戴深或艳一些的宝石类项链；深色的毛衫要佩戴深或透明度高一点的宝石类项链；白色或浅色的羊毛衫可配紫晶或红玛瑙项链。

手镯与手链的选择与佩戴

手镯早已是女性玉腕的装饰品，也是男女之间馈赠的信物和定情首饰。手镯做为女性腕臂装饰由来已久，早在盛唐时期，宫廷仕女和闺秀小姐们就时兴戴手镯。那时，手镯多为宝石精磨细做的。常用来制作手镯的宝石有翡翠、玛瑙、碧玉、孔雀石、松石、珊瑚，统称玉石手镯。

手链是手镯的换代产品，多用金、银及镀金、包金编花丝制成，比起较粗犷的手镯来，更是纤细精巧，现代女性佩戴一条流光溢彩的手链，凭添玉腕几许娇柔和妩媚。

手镯的佩戴应视手臂的形状而定。手臂较粗短的应选小细形的手镯，手臂细长的则可选宽粗的款式，或多戴几只小细型来加强效果。手镯一般戴在右手上，嵌宝石的手镯应紧贴手腕戴，不嵌宝石的手镯可放松地戴在腕部。手镯如能与耳环或项链同款式，则给人一种和谐美的感觉。另外，戴手镯时不应同时戴手表。

戒指的选择与佩戴

按照我国的习俗，订婚戒指一般戴在左手的中指，结婚戒指戴在左手的无名指上，若是未婚姑娘，应戴在右手的中指或无名指上，倘若戒指戴在小指上，说明独身和拒绝求爱。所以说，戒指的戴法是有讲究的，不要随便戴以免闹笑话。

选购戒指要根据手指形状选戴，手指较短小或骨节突出的女性，应戴比较细小的戒指，如花线戒、V形戒、梨形戒等等。款式最好是非对称式的，以便分散别人对手指形状的注意力。手指修长纤细的女性，应选择粗线条的款式，如方戒、榄尖形戒及钻戒，这样可使手指显得更加秀气。手掌较大的女性，要注意所戴的戒指的分量不要过小，否则会使手掌显得更大。

钻石的选择与佩戴

钻石又名金钢石，古希腊人称它为“Adamas”，意思就是无比坚硬，很难损坏。它是世界上众所周知的最昂贵的宝石。也许正是基于它这种独特的品性，钻石自古以来与人类最美好的情愫一脉相承，被视为坚贞爱情的象征。

一颗完美的钻石是无价之宝，所以重量越重价值越高。按国家统一标准，钻石的单位是克拉，5克拉等于1克，每克等于100分。克拉价乘重量就是钻石的价格，一般1克拉以上的就属大钻，25~99分的为中钻，24分以下的为小钻。

克拉数越大，价值越高；色泽越接近无色越值钱，净度越高越稀贵；车工越精细越完美。这四项标准相辅相承描绘了钻石的光辉。

选配钻石首饰还要与你的脸型和服饰场合合拍，圆形脸的女性可戴长条形钻石耳环；方脸型适合戴圆形钻石耳环；长脸型女性适宜扇形钻石耳饰；尖脸型可戴心形或梨形耳坠。选钻戒时，凡手指丰满修长的女性宜戴体积较大、款式别致的戒指；手指粗短的可选有棱角不规则的戒指；手指纤秀的应戴指环宽的长方形、榄尖型戒指。

耳环的选择与佩戴

耳环的种类很多，按其形状可分为两大类，一类是钮扣式，一类是悬垂式。耳环的花色更是多种多样，有花形、圆形、心形、梨形、三角形、方形、多棱形、大圈形、剪刀形、蛇形等等。

每个人应根据自己的脸型选戴合适的耳环。脸型较大的女性不宜用圆形耳环，但可用较大一些的几何形耳环，佩戴时要紧贴耳朵；脸型小的女性宜用中等大小的耳环，以长度不超过两厘米为佳；圆脸型的人，宜戴长而下垂的方形、三角形、水滴形耳环；方脸型的人宜戴有耳垂的耳环，以使脸型显得狭长些；长脸型的人最好戴紧贴耳朵的圆形耳环，以增加脸的宽度。

佩戴耳环还要和发型相协调，这样才能表现出良好的效果。梳长直发型的女性，宜佩戴长链子形的耳环，可给人以

柔和婀娜之感；梳长辫式发型的女性，宜佩戴悬垂式的钻石耳环；如果将头发梳成髻或盘于后脑，不妨佩戴白色或有色彩的大型耳环。同时，耳环的色彩选择与服装应相映成辉，宜选择对比色或服色同色的耳环为佳，金、银、钻石耳环宜配质地高档的服装。

胸针的选择与佩戴

衣着佩饰胸针，是现代女性穿着美的又一新潮，佩戴胸针不仅使衣裙服饰美中添娇，与整体美更是休戚相关，会显得雍容华贵，气度不凡。

胸针通常佩戴在女式西装的胸前或衣领上，如果将胸针佩戴在围巾或羊毛衫上，也同样美观大方；佩戴胸针时，形状、质地都要适合场面。按照欧美习俗，女性的钻石胸针不宜白天佩戴，欧美女性对于胸针的佩戴时间划分很严格。但中国女性则不然，办公室的女职员、公关小姐、礼仪小姐在白天佩戴钻石或花丝镶嵌工艺的胸针都增添几许妩媚，但从事外事活动的女性须注意这一点。

方巾的选择与佩戴

围巾大致分为两种：冬季头巾常用羊毛制成，春秋季头巾往往用厚重丝绸面料。围巾的形状也是多种多样，最常见的是 90 厘米×90 厘米方巾，也有 112 厘米×112 厘米的大方

巾。从1994年起欧洲又流行一种一面羊毛，另一面是印花真丝的长型围巾，围巾两头带自然毛边流苏，这种围巾十分受欢迎。冬季用的羊毛大披巾往往是用精纺超薄羊毛面料制成，周边也是自然的毛边流苏。这种羊毛头巾常用来披在外套或大衣外，十分保暖。而丝巾则有许许多多不同的佩戴方法，可以用来包头，可以用来束发，可束在腰间，或用多种不同方法围在颈上当领花用。

围巾的花型和颜色与服装的流行趋势紧密相连，也有自己的流行花色。有时用流行与服色反差较大，有时则用流行与服色相近的颜色来强调衣着的色调。许多女性很喜爱丝巾，也曾买过许多漂亮的丝巾，可就是不知如何佩戴，这里介绍几种方法：

- 丝巾的常规结法：将丝巾的角对称地搭垂于前胸，既可点缀前胸，又可使圆脸型的人不显得脸型过圆。

丝巾的条形结法将丝巾折叠成颈项宽度的条形，围系在颈项，稍松弛，并将余端系成蝴蝶形的交叉结，此法对长颈和长脸型者尤其适用，方脸型或圆脸型女性，可将蝴蝶结交叉系到颈侧，给人活泼的动感。

- 交叉扭结法：将丝巾对折成三角形，再折成长条形，围在颈前，将两头交叉相拧，然后结在颈后。

- 三角系结法：将丝巾对折成三角形围在胸前，两角从后绕到颈前，然后打结。这种结法会倍添成熟的韵味，需注意用此法的丝巾，面料质地宜柔软，蓬松。

- 丝巾作腰饰的方法：丝巾的结法很多，但最能衬托出自身个性的要属丝巾腰饰结法，轻松随意的套头装，搭配一

条印花丝巾系于腰间，并在侧面交叉点系个蝴蝶结，这种结法可使着装者显得神采奕奕。同时，还可自然地流露出一股洗练、利落的韵味。

选择丝巾时还要注意丝巾与肤色、服色之间的搭配效果。肤色较黑的女性，要避免用浅色调的丝巾，宜选用中性色并偏深一些的为好，如中米色、深米色、巴西黄、柿红、深铁灰色等。白肤色的女性，丝巾的色调要避免过强的对比色。文静素雅的女孩子可用同色系的丝巾与衣服配衬；性格开朗、情感外向，或是热情奔放的少女，丝巾色彩的对比度可强烈一些。

手提包的配饰作用

皮包的款式繁多，从功能上区别则不外乎有手拿式皮包和肩挂背带式皮包，这是最方便最常见的款式。

手拿式皮包可以夹于腋下，一般适用于较重大、严肃、庄重的场合以及喜庆场面，需与雅致的套装、晚装、礼服或舞会妆配套，烘托女性典雅端庄的气质。选择手拿式皮包时要根据个人的喜好、服装、场合来决定。一般来说，色彩不宜太鲜艳夺目，以金黄、银白和深色的质料较厚重的为佳。同时还要与身材相配合，短小的人不要用过大的手袋，高个的女性不要拿太小的手袋，否则会影响整体形象。

肩挂背带式皮包近年来流行体积较大的款式，由于内容量较大，又有多层夹层，是职业女性的最佳选择。选择皮包时，要注意造型色彩是否与自身素质相符。文静、清秀的女

性带上造型精巧、色泽柔和的皮包，会越发显得文雅；活泼好动的女性宜选用款式新奇，色彩明快的皮包，能更增添几分可爱。一般情况下，皮包的色彩不宜过于孤立，最好与整体色彩相呼应，与鞋子、首饰、腰带等同一色或在服色中取一色用于皮包，可表现出拎包者完美而得体的风度。

名牌与名师

名 牌

服饰名牌已不是一个单一体，它不仅仅是关于某种服饰的牌子或商标的问题，而是蒙上层层神秘色彩的复合体。

服饰的品牌原本是一块小牌子或一个小标记，一般由文字、图案、色彩和材料组合而成，是一种符号。符号学家苏珊·朗格(Susanne Langer)认为：所谓符号就是一种刺激物。它与实际被符号化的事物或客体有极高的相关性。符号可以赋予事物某种象征，名牌也一样。提到名牌，人们总会将其与上乘的质地，高雅的色彩及独特的款式等等联系在一起，名牌本身是伴随着生产一方的经营状况从无到有，由小到大的，但也可以从有到无，由盛而衰。对消费者来说，穿着名牌是其社会地位及经济收入的标志。在当代社会中，也许更能表明某种生活方式。

服饰的名牌可以有各种不同的分类。按名牌词义划分，可以有人名名牌，公司名名牌，地理名名牌，材料名名牌，造型名名牌，指喻名牌和服务名牌等等。

作为一种有号召力的社会符号，名牌有功利的属性。它是由名牌的信誉和影响所带来的各种社会经济利益。比如说，同一个品牌的服装是否属名牌，其标价就大不相同了，社会

舆论对它的褒贬也可以有惊人的差异。名牌还可以像商品一样进行买卖或租用。名牌租用就是名牌功利的产物。1950年，巴黎设计师迪奥首次将自己的名字（名师品牌）租给领带制造商，并从中获利。从此，名牌的租用成为设计师或服饰公司经济来源的一大渠道。

对于现代人来说，穿名牌无疑已成为现代着装的一大趋势，而今在专卖店及精品店露面的有哪些国家顶级名牌和海外品牌的男装呢？

①英国 Dunbill（登喜路）：原来是维多利亚时代的一个烟草牌子，百多年来，它的打火机、手表、皮具及书写工具像它的香烟一样名闻遐迩。近十年来，登喜路另辟蹊径，推出的男装剪裁一流，卓尔不群，迅速跻身世界一流名牌行列。其专卖店的男装，质料舒适，设计优雅，尤其是细节和色彩处理绝不马虎，经典款式的外观带给着装者的是一份无拘无束的感受。

②意大利 Cerruti：在当今五花八门的名牌中，它是一朵出污泥而不染的白莲，清新脱俗而高雅。其款式相当现代，但绝无“怪诞”之作，也无刺眼色彩，而多选用轻柔细软最佳材料，加上专业优秀的剪裁及淡雅色调，成为和 Y·S·L、Chanel、Dunbill 齐名的国际一流品牌。

③英国 Burberrys（贝宝骊）：它以生产高级时装服饰闻名于世，其款式用料和工艺都经得起考验，为中产阶级必选之品牌。尤其著名的是 Burberrys 的苏格兰图案，在风衣衬里、围巾及皮包上最为常用，具有典型英伦味道。它的商标图案是一位手执长矛、盾牌，策马奔驰的骑士，矛和盾的旗

帜上各有一个字母“B”。

④美国高宾享马 KUPPENHEIMER：它是美国发展最快的男服专卖店，已有超过 150 间专卖店，遍布于美国 35 个洲，其过人之处是质料舒适，剪裁合时及款式经典。其布料来自世界各地，如苏格兰及英国的高级羊毛，意大利制造的上等面料，以及澳洲著名的麦利诺纯羊毛等。高宾享马在坚持商品品质的同时，还根据物有所值的原则，比其他同类服饰价格来得实际和合理。

⑤英国 BOYLONDON：这是一个新生代名牌。1976 年由摇滚歌星 BOY GEORGE（鲍埃·乔治）创牌。每一件 BOYLONDON 制品都具有叛逆、自由、力度的前卫姿态。今天的 BOYLONDON 正由单一产品走向系列化，产品遍及美洲、欧洲和远东，深受嬉皮一族击节赞赏。在 BOYLONDON 专卖店，你能体会到新一代休闲服饰的真髓。

③德国 Boss：Boss 是男人的天下，它一心一意，从头到脚为男士服务，无论西装、便服还是牛仔运动衫，全部都用 Boss 这个名字，因此，它是全世界最大的单一牌子。它的西装最大设计变化是拨头。20 世纪 80 年代讲权威，西装拨头异常夸张；90 年代讲感性、平等与博爱，西装趋势回归五六十年代的简洁贴身，于是 Boss 引进两个新系列：Hugo Boss（西果）是一个年轻随意的系列，以没有垫肩的设计为主，适合不在办公室工作的年轻人；另一系列 BLadessarid Boss 则是纯意大利制造的西装，价钱是现有 Boss 的一倍半。Boss 不是卖个人设计，它是大量生产条件下讲求品质控制，是地道的名牌上班服装。

①法国鳄鱼：许多人都熟悉鳄鱼品牌，市场上也有左右鳄鱼之说。其实世界上有两个用鳄鱼作标志的品牌，其中 Lacoste 是法国鳄鱼，它的来源典故为：法国网球明星勒内·拉科斯特（1905）因勇猛善战而被冠以“鳄鱼”绰号，1933年退出体坛后，他设计制作了一款短袖翻领网球衫，在其前胸缀饰一条小鳄鱼。此后这种网球衫开始流行，鳄鱼服饰也成为一著名品牌。

②香港鳄鱼：即 Crocodile，由德国人创牌于 20 世纪世纪初，50 年代版权归于香港陈氏家族，并开始生产 T 恤；70 年代，鳄鱼 T 恤朝多元发展，西装、茄克、领带、皮带均有涉及，同时又以 T 恤和茄克最知名。在香港，鳄鱼属大众品牌。

③潮流快车：EXPERESS，是香港著名设计师詹靖的男装品牌。詹靖早年留学法国，专攻男装设计，1972 年回港创立詹靖时装设计中心，专攻难度高售价高的国际男装市场。今天，他的男装系列成为港台为数极少售价最昂贵又别具风格的潮流服饰。这个品牌可以让你领略创意独具且环保意识浓郁的詹靖风格。

牛仔系列一直引人瞩目，目前国际市场上以舒适实用著称的穿着面料，要算牛仔布和灯蕊绒两大潮流产品，苹果（TEXWOOD），猛龙（LAWMAN），JIVE 等名牌，在港澳台等地颇有名望。世界各地如美国的“LEVIS”，日本的“KTOKO”牌牛仔裤也都是世界名牌。

服装大师

加布里埃尔·夏奈尔（Gabrielle Chanel）：夏奈尔是 20

世纪最杰出的时装大师之一，一位非凡的女性。她创造了服装史上的奇迹，她的服装风格曾风靡于世界二三十年代，且影响至今。在她身后留下了夏奈尔时装公司和“夏奈尔”名牌。

她光辉的一生充满传奇与浪漫色彩，她的美貌与风流为西方女性所崇拜，她成功地走完了艺术生命的全过程。

“夏奈尔套装”（Chanel Suit）1962年发表在《时装款式手册》（Vogue Pattern Catalog）上，轰动一时，样式的整体印象是简练、轻便和程式化。主要由短上衣和一步裙组成。上衣的基本特征是无领，钮扣可有可无，小贴袋，自然肩线，装袖，四分之三长袖和衣长至臀。其中领线、门襟、克夫及衣袋口处采用编织饰边作镶、嵌、滚、绣、贴等统一的装饰是夏奈尔风格的标记。裙的式样极普通：齐膝裙长和一步裙摆。面料常选用柔软的花呢，并以苏格兰花呢为正宗，色彩多以浅淡调为主，偶尔也用深色调。与套装配伍的常常是质地飘逸的女性化衬衫，领部可以有飘带、蝴蝶结和花边，各种逼真的人造项链、手链、胸针、胸花等，透明的连裤袜、浅口真皮船鞋以及精巧的手提皮包，这种组合就是著名的“夏奈尔风貌”。

夏奈尔套装及其风貌的盛行决非偶然。它是19世纪中叶以来一次又一次妇女服饰改革浪潮的成功象征，是对战后“迪奥新风貌”潮流的一种反弹和回荡，也是妇女赢得地位和尊严的服饰缩影。它抛弃了矫揉造作的服装造型，归还了女性的天然姿色。30多年来，经受迷你裙、牛仔服、宽松衫和罗卜裤的冲击和洗礼，夏奈尔风貌以一种更为成熟更为稳重

的风格和形象流行在—批稳定成熟的消费者中,成为 20 世纪世纪最经典的大众服饰之一。

克里斯蒂昂·迪奥 (Christian Dior): 曾有这样—则笑话, 在法国—个为家庭妇女开设的补习班中, 教师提问—位女士“是谁发现了美洲大陆?” 那位女士张口结舌, 答不上来。教师提醒她: “克里斯蒂昂·哥……” 那位女士恍然大悟: “克里斯蒂昂·迪奥。” 由此可见迪奥在法国妇女心目中的地位。1957 年他的逝世与他的崛起同样轰动, 巴黎万人空巷, 葬礼比任何国家元首都隆重、悲痛。他同斯大林、甘地、卓别林—起被看作是当时世界四大名人—。

“迪奥”—这一名牌早在 1947 年就已创建, 可以说是法国高级时装业的象征。迪奥那时对女装的线条进行了“革命”, 改变了战争赋予女性的男装化装束, 恢复了传统女装那种将肩部衬得圆圆的, 再用紧身衣和宽大的长裙突出身段的做法, 这就是当时被称为“新风貌”(New Look) 的式样特征。迪奥从此为女装历史翻开了新的一页, 这一页是如此富于创新, 以至成为战后服装审美复兴的—个新起点。这是被整个欧洲人和美洲人所公认的。

“新风貌”式样现存于史密斯索尼安协会 (Smithsonian Institution)。“新风貌”以 8 字型轮廓、圆肩、蜂腰、蓬裙组成。花布用量很大, 肩部和腰部打着条条细细的密褶, 袖克夫和上下腰带处采用乱裱处理, 有点臃肿。布面的满地散花图案是女性的传统标记。这种极端女性化的设计, 表达了迪奥对战后女性角色从职业妇女转向贤妻良母的诠释。“迪奥新风貌”总使人联想到家庭生活的温馨和面对娇妻爱女的满足。

“Y型时装”是迪奥50年代中期的杰作之一，发布于1955年冬季发布会。如果说“新形象”的诞生使迪奥步入一流设计的行列，那么以英文字母命名时装型的面世则确立了迪奥君临国际时装界的地位。因为，这类时装，不仅实用而且形象，便于设计，易于记忆和识别。这是迪奥对时装设计理论和流行传播方式的贡献。Y型时装的特征是外观呈“Y”型，通过披肩和套裙来构成，塑造出理想、成熟、雍容、妩媚和绰约的50年代女性新形象。

迪奥每年推出的时装款式都具有如下特点：极富流线感又十分柔丽挺拔，使女士显得婷婷玉立，既显出着装者的气质，又带一些传统的色彩，这样就可满足各种顾客的不同品味和需求。

伊夫·圣洛朗(Y·S·Laurent): 圣洛朗1936年出生于北非的阿尔及利亚奥兰市，因其母经营服装店，使他对服装产生浓厚兴趣。18岁圣洛朗参加国际羊毛局举办的竞赛而分获一、三名，并受到当时审委会成员迪奥的赏识。19岁被聘为迪奥公司的设计师，在当时迪奥公司的时装中，有三分之一是圣洛朗设计的。1957年迪奥去世，由迪奥指定，圣洛朗成为迪奥公司的接班人。圣洛朗根据迪奥的A型线条，利用黑色毛绸设计出饰有蝴蝶结的及膝时装，因此一炮而红，被誉为迪奥二世，此后，圣洛朗的郁金香线条喇叭裙设计，将流行带入新境界。他追求的风格是豪华、精致、浪漫的全新组合和再现。他探索新式样时总是立足传统，把古典的高级时装赋予时代意义。《纽约时报》称他为“时装之王”；《哈泼市场》称他是时装界的最高权威。1985年法国总统密特朗在

爱丽舍宫授予他荣誉军团骑士级勋章，同年他又获得奥斯卡作品头奖。

瓦伦蒂诺·加拉班尼 (Valentino Garavani)：瓦伦蒂诺 1932 年生于意大利佛杰拉城。这个名扬世界的名字已成为高贵、典雅、优质时装的代名词。世界各地的人，似乎都回避不了带有大写“V”字商标的时装产品，“V”是瓦伦蒂诺名字的首写字母，也是他设计产品的商标。瓦伦蒂诺雄居于包括有圣洛朗、皮尔·卡丹在内的世界八大时装设计师之首。

1967 年他以“白色组合与搭配”的无领系列服装，博得时装界与舆论界一片喝采，各类白色为基调的服装显得高雅、纯情。是年，他获得时装界的奥斯卡奖——耐曼·马尔克斯奖 (Neiman—Marcus Award)。这标志着瓦伦蒂诺步入时装艺术的高峰。

瓦伦蒂诺的高级女装精美绝伦，充满女性魅力。他用色华贵、典雅，造形优美、俏丽，用料讲究、高档，做工考究、细致，所以他的设计尤为社会名流青睐。20 世纪 70 年代，这位以女装见长的大师开始男装、童装以及装饰布的设计，他的一些独特的专利设计，如太阳镜、皮件、领带、首饰、香水都遍布全球，“V”字成为他在许多国家的专营店醒目标志。

卡尔·拉格菲尔德 (Karl Lagerfeld)：声名显赫的时装大师卡尔·拉格菲尔德给人们的第一印象，往往难以忘却，除了线条刚毅的脸庞和炯炯自的目光外，最显著的就是他那条与众不同的辫子。他出生于德国汉堡，就读于举世闻名的德国设计学院。16 岁在国际羊毛局举办的设计大赛中获外衣部榜首。1955 年成为声望很高的时装大师巴尔曼 (Pierre Bal-

main) 的助手, 三年后他又受聘于名牌让·帕杜(Jeanpotou)公司。从一开始, 他就没有追随当时风行世界的伦敦青年女装运动, 他也没有打算开设自己的公司, 而是首先选择了替意大利名牌“芬蒂”(Fendi)和法国名牌“柯劳椰”(Chloe)设计服装的道路。他的设计以简朴、轻快的现代线条为主, 轻盈而结实的裙摆线, 舒展而具有流动感的褶皱, 没有缝合的衣袖都成为他独特的风格, 卡尔说: “对于太男性化的女性, 我感到厌恶”。70年代, 35岁的卡尔被公认为法国时装界的中坚。他和另一位日本设计家高田贤之(Kenzo), 被誉为巴黎双K。80年代, 他受聘于著名的夏奈尔公司, 成为世界名牌“夏奈尔”的首席设计师。他一方面潜心研究夏奈尔的全部作者, 另一方面运用夏奈尔生前寓所的装饰风格, 创造出端庄高雅、精美绝伦的新夏奈尔装, 他使夏奈尔的黑色变成艳色, 精巧的绣花使“夏奈尔”变得高贵华丽, 他给传统的“夏奈尔”注入了新鲜血液。他还推出“夏奈尔”网球装、母女装等, 把肩部加以夸张, 使“夏奈尔”装从20年代跨入80年代, 使老牌“夏奈尔”形象焕发青春气息。80年代中期, 以“卡尔·拉格菲尔德”命名的品牌系列一展风采, 他和他公司的折扇标记早已成为人们心目中的名牌。他没有固定模式, 也不喜欢用固定模式; 他没有固定的造型线或偏爱的色彩; 他不喜爱人云亦云, 更不喜欢停滞呆板。在他的作品中我们能够感受到他的设计既有力度又见斯文, 既透着甜美又显得端庄。

吉安弗兰科·费留(Gianfranco Ferre 1944—): 吉安弗兰科·费雷是著名意大利时装设计师。他除了在米兰拥有自己

的庞大公司外，又进军巴黎，雄踞迪奥时装王国首席设计师宝座，成为米兰、巴黎两大时装舞台上非常活跃的人物，被国际时装界誉为“超光速旅行的时装巨星”。

费雷 1944 年出生于米兰，年轻时就读于米兰工业大学攻读建筑学学位。学习期间，他对时装产生强烈的兴趣，毕业后转向时装领域。

1974 年他推出 Baila 牌时装，1978 年正式推出以自己名字命名的费雷女装系列，并于 1982 年和 1986 年推出费雷男装和高级时装系列。费雷的产品还涉及领带、内衣、鞋、眼镜、香水、沐浴用品等多种系列，享有很高的国际声誉。

费雷的时装特色可归纳为剪裁高明，面料考究，色彩鲜明，轮廓清晰，线条流畅。他的建筑知识对于时装创作起到相当大的推动作用。在费雷眼中，建筑与时装有异曲同工之巧，只不过设计时装的柔软线条比设计建筑的刚硬线条更为复杂精致。他崇尚“少就是多”的著名建筑信条，但在追求风格简练的同时，又注重各种装饰的丰富变幻。1989 年，他担任迪奥公司的艺术总监，负责迪奥高级时装、裘皮和成衣的系列设计，他凭借坚强意志和非凡才华，推出迪奥高级时装新作，当年 7 月获巴黎最高荣誉——金顶针奖。费雷不仅是位充满浪漫气质的艺术家，更是位头脑清晰的现实主义者。按他的观点，时装应该顺应社会思潮，尤其是文化艺术的发展变化。费雷指出，在当今世界，服饰不再是穿着身份地位的象征，而是精神世界的反映，他常常勉励年轻设计师，只要你勤奋就能摘下成功的桂冠。

穿出个性与品味

因人穿衣

· 温和型 个性温和的女性，喜欢一些绣有花边，碎褶的衣服，她们也很喜欢配戴一些小饰物，看起来精巧可爱，柔和顺从的女性喜欢丝质的细致手帕，一般的胸花、缎带都是她们喜欢的物品。对于颜色的选配，也较倾向于柔和的色调，她们不会去选择对比强烈的服装穿在身上。

· 能干型 一般事业有成就的女性，都是很精明能干的，她们喜欢穿方便、帅气、大方的衣服。颜色方面，喜欢纯色不喜欢拼接的花衣服。荷叶边、披肩等款式，更是少用。喜穿衬衫、外套、长裤、套裙，始终保持服装整洁，衣服脱下后，必定规规矩矩挂好，衣褶拉平，到下次再穿时，自然挺刮如新。配件方面，喜欢珍珠的耳环和项链，讨厌长串饰物；质料方面，不喜欢穿地摊上买来的服装，情愿多花一点钱到比较高级的服饰店去挑一件高水准的衣服。如果你自认为是一位极迷糊的女性，那么不妨多学学能干型的穿着，这样久而久之或许能改变你的形象。

· 内向型 内向型的人在服装上避免一切惹眼的设计，也不爱用发亮的衣料，喜爱用基本型的领、袖，如 A 字裙，不带有碎褶或波浪起伏的褶摆，是她们喜欢的样式。牛仔装极

少穿着，沉默的个性使她们安于不受人瞩目的打扮，不习惯成为人们注视的焦点，她们穿起衣服，看上去总是十分安分。如果你安心如此，那就不必刻意地改变自己的形象。

但是，如果你希望有所改进的话，除了要经常面带笑容外，还要把穿着习惯调整一下。你可以把款式死板的服装收起来，找一件色彩比较明亮的泡泡长袖上衣，配上打褶的蓬蓬裙，这种转变只是比原来稍稍活泼一点，但风格上仍不失文静之美，可看起来就让人觉得亲切多了。服装可以改变一个人原有的个性，但也不宜改变得太过火，若是原本十分内向沉默的人，一下子就穿起暴露而惹人注目的服装，不但她的朋友们难以适应，她自己也会因两种个性的极端不同而无法谐和，从而丧失自己的个性美。

· 活泼型 个性活泼的女性喜欢自由自在，她们不会安安静静地等待在一个地方，所以服装方面也喜欢开放的款式，而不会沉溺既有的形式。很少穿旗袍领，紧腰身的洋装，常穿的是长衬衫领或大方领上衣，无袖宽松的腰身上系一条绳带，可松可紧，裙摆也以宽大的为多，看起来一副精力十足的样子。巨型的耳环，大珠穿成的项链颇能符合活泼的个性美。

活泼型的年轻女性，可以多穿低腰的牛仔裤，穿起来会比别种个性者要对味得多。牛仔裤无拘无束，可以随地而坐，对于好动的人也有不少方便。活泼的人如果愿使自己显得文静，在服装上，不妨稍稍改变一下，用柔软而质料较好的衣料做几件衣服。如网状的手钩织外衣，合身的直裙，紧身高领的T恤，让人觉得比较固守本位，这样的调整，使你能守

能攻。

· 体面型 这类人都认为美观帅气的衣服称心得体，她们喜欢腰带，因为它能给予肉体以支撑感，穿起衣服也比较体面，宽松的衣服她们不喜欢。

· 自我陶醉型 这一类型的人升华了自我赞美的意识，并表现于服装方面，他们有极深的自我赞美感，并把这种感情与服装相互融合，保持协调的生活，他们又善于运用它美化自己。但这种类型的人容易把兴趣投入炫耀自己的衣服上，而不惜牺牲自己应做的工作。这类型的女性显示出极端的摩登时髦，衣着总是走在时代的尖端，她们永远不会忘了多买一件衣服来装扮自己。

不同款式的组合

· 组合套裙的搭配 对于女性来说，组合套裙不仅展现了女性的成熟美和整体美，更是追求服饰多样化，穿出自己特色的最佳裙装。它特别能显示出端庄文雅的风采，其实用功能也很强，穿着时可随时根据气候、场合等情况变化调节，尤其适宜春秋季节，或增添，或减少，或转换，使穿着更舒适合体。

最新款式的套裙组合可采用里外结合，上下呼应，流行套裙的组合有以下几种形式：

(1) 用韩国新潮印花丝麻面料或其他柔软的流行花色面料制做，上装为过肘袖，大翻领开襟，裙子为无袖低胸连衫裙，下配长筒丝袜，穿起来舒适，洒脱，艳丽迷人，使人显

得柔美妩媚，风姿绰约。

(2) 质地柔软的长外套，西装领，两侧大贴袋，衣袖松肥，卷边，款式挺拔爽朗，内配条纹 T 恤衫，下配长呢裙或毛涤花呢裙，穿起来洒脱自然，独具风韵。

(3) 高腰连衣套裙，特别注重色调的鲜明醒目，身段的造型。此款套裙要表现为上短下长，最好斜系宽腰时装带。穿上后佩戴加阔边女帽，精巧耳饰，优雅的手套，显示出一派冷艳之美。

(4) 套裙由条纹女衫和无袖连衣裙组成，浅淡素雅，清秀怡人，给人以聪颖美丽、大方端庄之美。

(5) 套裙由柔软的花色外衣与相宜的素色筒裙组成，里面是婀娜娉婷的女性线条，外面是宽松飘逸的华美无扣长外衣。穿上后，浪漫潇洒，韵味不凡。

(6) 套裙用质地挺括的面料做上装，柔软华丽的日本花瑶面料做裙子。上装为插肩袖式，直身型，灯笼袖针织料的袖口，中襟和领配上拉链。上装过臂，裙子及腰，既实用又富有装饰性，给人以文静端庄的美感。

(7) 极富特色的长外套，圆肩，窄袖，吸腰收摆，造型古雅，配上短及膝上的窄裙，纤柔秀美，极富女性魅力。

(8) 上装为宽松式短茄克衫，和短裙裤组成，面料宜选用稍厚而挺实的薄呢。此套裙风格明快、简洁，使人体验到蓬勃的朝气和青春的活力。

(9) 套裙由条纹毛料西装与迷你黑色短裙组成，刚柔相济，是职业女性最佳选择。

(10) 薄呢外套，合身型，V 字领，前胸两袋，双排扣，

窄袖，款式简洁，配上低领的长裙，显得稳重而高雅。

(11) 套裙浅淡无花，上下结构，内露艳丽的花衬衣，浓淡相宜，清丽素雅，此套裙尽显女性柔美气质。

· 下摆露出一截的穿法 最近几年流行在下摆处显露内衣的穿着方式，将衬衫、毛衫等下摆露出，或在长外衣上再加一件短短的宽松无扣马夹、背心等，对于这种穿法，色彩以柔和的中性色形成协调对比，不宜用纯色穿着，使对比双方过于强烈，影响整体效果。

不同面料的服装组合

服装设计中，面料的选择多种多样，近年流行的面料有以下几种：

· 轻松质 材料舒适柔软，面料单位重量呈轻薄型，追求悬垂效果，组成的空间洋溢着亲切的气氛，多为便装、运动装、春秋季服装采用。

· 庄重质 冷静，简洁，干练。面料相对较厚重，挺括，款型结构变化不大，表现形式为秋冬装，职业套装。流行总趋势也是向轻、薄、软、垂方向发展。

· 自然质 这是当今服装面料追求的热点。除麻、丝、毛、棉等自然纤维的花样翻新之外，植物、羽毛、木质都在服饰设计应用上表现着朴实无华的主题，展示自然材质的不同肌理，一些仿生态面料更是种类繁多，如仿裘皮、皮革等。色彩上尽量保持自然、材质的原色，甚至提炼植物的色素对服装进行染色，以满足现代消费者回归自然的心态。

- 奇异质 这类材料是为引起人们的注意，形成强烈的视觉刺激。发光的、破残的、皱褶的、金属的、塑料的肌理外观和玻璃、亮石、金属等附着物，使环境显得光怪陆离。

- 豪华质 多为表现社交性功能的服装，有的凝重中透出高贵，有的闪动中显露豪华，加上水晶、钻石、珠宝等服饰物的陪衬，可以使空间洋溢着一种辉煌氛围。

近年来流行的面料搭配穿着方式有以下几种：

- 松软与紧密的对比 内紧外松，上紧下松，礼服类紧，便装类松的组合。

- 高弹与挺括的对比 针织与梭织，针织与皮革，领、袖、口、下摆与身和袖，内衣与外套廓形的组合等。

- 通透与遮挡的对比 透明、半透明与不透明的组合。裸露、若隐若现与封闭结合造成神秘感。镂空花针织物、抽纱、网状织物与其他细密组织结构面料的组合，展示了人体的自然线条美感和宗教风格回归同时的流行潮。

- 单纹路与多纹路的对比 横纹与斜纹、针织物中平纹与罗纹、绞花、镂空花、抽纱等组合。

- 皱褶与光滑的对比 褶纹布与尼龙或金属质面料，褶纹绸与平绒类面料的组合。

- 粗糙与细腻的对比如 麻粗纺、手纺、草织席与丝绸、罗锻的组合。

我们在日常着装中不妨利用面料的不同质感进行搭配，打破传统的组合观念，重新组合它，重新认识它的表现力。

穿着者参与设计，不仅仅是在外部特征的区别上满足了人们，更重要的是“参与”。这种参与带来创作的满足感，又

更深一层地体现出创作者的内在素质。对于文化水准较高的现代人类来说，这种参与是求之不得的自我体现的机会。讲究穿着方式，才能更具个性化特征。

不同场合的穿着

· 洽谈生意时的穿着 洽谈生意的场合是比较正式的，不同于平时上班，着装要讲究一些。仪表庄重可以充分利用这第一印象，促使谈判顺利进行。一般来说，穿西装套裙比较好，显得庄重大方而又老练。但是，单单一套西装套裙又太一般了，最好有些相应的点缀物来提高它的效果。西服套裙的颜色可以根据自己的体型和肤色而定，肤色较白、身材苗条的，可以选穿浅色的；肤色稍黑、身材丰满的选穿中明度或深色都比较好。这时，一个提包、一个胸针、一条丝巾、一条项链都会使你的着装庄重中显活泼。

· 社交场合的穿着 踏入社会以后。经常会有出席各种聚会的机会，这种时候就应该穿得体面一些。如果备有一套黑色或深蓝的裙装，那么，几乎任何社交场合都可以穿得出去，非常方便。以参加酒会为例，黑色裙装只要在胸前戴上一枚别致的胸针或胸花，或戴一条项链，就可使黑色由沉闷变为豪华。深蓝色也是一种能衬托女性美的颜色，它还和黑色一样，是隐藏缺点的颜色，它可使着装者的身材看起来更苗条，皮肤显得更美丽。

· 参加联谊会时的穿着。 参加联谊会这样的活动，自然应该穿得出众一些，若平淡到无人注意，那就达不到所来

的目的了。要引人注目，也未必非要大红大绿不可，或者满身珠宝。有时候，只需在随意的装束上略动些脑筋，就能取得很好的效果。许多服装分开看很平常，而组合在一起的效果就大不一样了，它可以不露声色地产生出动人的魅力，当然，也能吸引众人的目光。

• 出差时的穿着 出差时一切都应从简，以方便为原则，所以，衣服不要穿得太好，以免带来不必要的麻烦，诸如弄脏、弄破之类。风衣是较好的选择，它既便于穿着，遮挡风沙，又可显示出翩翩的风度。需要着重指出，出差时不宜穿图案太大、太花、大方格及花纹太活的服装，以典雅、简洁为佳，细格、碎花或竖条纹的服装比较适宜。

• 旅游时的穿着 旅游时一定要轻装，负担重了就无法达到游览的目的。因此，带的衣服一定要精简，以实用轻便为原则。裙裤最适合旅游时穿着，它兼有裙和裤的优点，方便凉爽，还可增添几分潇洒。薄质的牛仔衣裙也适宜旅游，可带上一套。容易起皱、比较娇贵的衣服最好别带，因为旅途中条件简陋，没法“伺候”它们。不论春夏秋冬，旅游时都可以穿旅游鞋，它轻便结实，不管在山地或坡路，都能行走自如。

• 参加音乐会时的穿着 音乐的旋律是优美流畅的，参加音乐会更是一项高雅的鉴赏活动。此时的着装要点是：选择色调柔和、质地轻薄的衣服，力求与动人的音乐相和谐。既可以柔和淡雅的色调和含蓄典雅的款式来表现女性的温柔，又可以适当的贴身剪裁来突出女性优美的线条和风韵。

• 参加晚宴时的穿着 参加晚宴时的着装要点是使装扮

富有自然恬适的情调。紧身的长裙，能衬托出整个身段的优美，显得风度婀娜，仪态优雅；宽松的裙裤更能展示服装的整体和谐之美。但是，不要把质地性质相差太多的服装搭配在一起穿着，更不要为了引人注目而特意穿戴过于刻板严肃，或者稀奇古怪的服装，否则的话，不仅会影响自身的形象，还会破坏大家的胃口。

· 去酒吧时的穿着 酒吧的灯光一般比较柔和，环境也很安静，与舞厅的风格大不相同。所以，在此间的衣着以雅致为宜。太鲜艳显得不合气氛，调子太冷不合情调。宜选择一些色彩偏暖的粉色。小碎花衣服结一条纯色腰带，或印花上装配西式长裤，素色衬衫配格子图案长裤都非常合适，但面料不宜选择丝绸软质，以免长时间坐椅子使服装出现褶皱，影响美观。

· 晚间散步时的穿着 晚间散步时服装不是无足轻重的，它既可使人摆脱白天工作的烦躁和疲劳，又可使其心情变得轻松愉快。夏天的夜是温柔的，装扮的格调也要与温馨的环境相吻合，这样才可使整个身心融入迷人的夜色之中。粉色调碎花衣裙是晚间散步的最佳调和色，因为这些色调可以充分强调女性的自然美。

· 参加朋友婚礼时的穿着 在婚礼喜庆的场合里，人们一定都穿得比较鲜艳，你若也是如此，无疑毫无个性可言。参加婚礼者并不是主角，没必要穿戴那般鲜艳华丽，不妨穿得淡雅些，既可衬托出新娘的美丽动人，也使自己在热烈的色彩中反衬出高雅不俗。

服装的选购

怎样识别合格产品

根据国家《产品质量法》等法律的规定，产品或产品包装上的标识应有以下 9 种：

1. 产品要有检验合格证；
2. 有中文标明的产品名称、厂名和厂址。进口产品在国内市场销售，也必须有中文标志。
3. 根据产品的特点和使用要求，需标明产品规格、等级，所含主要成分的名称和含量也应当予以标明；
4. 限期使用的产品，应标明生产日期或失效期，包装食品一般都标明生产期、保质期或保存期。
5. 对于容易造成产品本身损坏或者可能危及人身、财产安全的产品要有警示标志或中文警示说明。
6. 已被工商部门批准注册的商标，其标志为“R”或“注”。
7. 已被专利部门授予专利的，可在产品上注明。
8. 生产企业应在产品或其说明、包装上注明所执行标准的代号、编号、名称。我国现行标准分 4 级，即“国家标准（GB）、行业标准（HB）、地方标准（DB）、企业标准（QB）”。
9. 已取得国家有关质量认证的产品，可在产品或包装上

使用相应的安全或合格认证标志。

怎样识别商品标记

1. 布匹：布匹上挂有小标签，其上印有不同颜色的字，表示不同的等次。红字是一等品，绿字是二等品，蓝字是三等品，黑字则为等外品。

2. 丝织品是以标签的颜色来区别等级的，红色标签为一等品，绿色标签为二等品，白色标签为三等品。

3. 衬衫：衣领上印有规格，如 40—74—60。对于男衬衫，表示领围 40、衣长 74、袖长 60，单位都是厘米，女衬衫最后一组数则表示胸围。

4. 丝棉类：红牌商标为一等品，绿牌商标为二等品，白牌商标为三等品。

5. 毛线：每绞毛线都有商标，商标除注明牌号外，还有商品的等级、品号。品号上的第一位数表示原料如：1——表示国产羊毛；2——表示进口羊毛；3——表示进口羊毛和粘胶混纺；4——表示新产品；5——表示国产羊毛和粘胶混纺；6——表示进口羊毛和腈纶混纺；7——表示国产羊毛和腈纶混纺；8——表示纯腈纶；后两位数表示 1/10 纱支，纱支数越大，毛线越细。

怎样识别伪劣商品

国家技术监督局重新界定下列 14 种违规商品为伪劣商

品：

1. 失效、变质的；
2. 危及安全和人民健康的；
3. 所标明的指标与实际不符的；
4. 冒充优质或论证和使用伪劣许可证的；
5. 掺杂使假，以假充真或以旧充新的；
6. 国家有关法律、法规确定禁止生产销售的；
7. 无检查合格证或无有关单位销售证明的；
8. 未用中文标明商品名称、生产者和产地的；
9. 限时使用而未标明失效时间的；
10. 实施生产（制造）许可证管理而未标明许可证编号有效日期的；
11. 按有关规定应用中文标注规格、等级、主要技术成分、含量而未标明的；
12. 属处理品（含次品、等外品）而未在商品的显著部位标明“处理品”等字样的；
13. 剧毒、易燃危险品等而未标明的；
14. 未注明商品有关使用说明的。

怎样识别高档服装质量

1. 把衣服穿在身上，扣住一粒钮扣，身体保持自然状态对着镜子观察左右衣片，如果两侧门襟上相互平行且重叠，则衣服合体；若出现豁盖或前长后短的毛病，则为后袖窿过深；若出现掩盖或下摆前短后长，则为前袖窿过深。

2. 合体的上衣开洞片应比钉扣片长 0.165 厘米(1.65 毫米),且前胸部应饱满、圆顺。女上装前胸部应呈锥体形,男上装胸部应呈球冠形。同时,两侧省缝要对称、挺直,省尖要圆顺。

3. 看衣服的领是否对称。领的大小、形状要相同,领头要挺括而稍向里卷、领围适中。

4. 穿上衣服,手臂呈自然弯曲,袖口四周不卡住手腕,衣袖下部应在衣袋中线与摆缝之间。如果出现一前一后错开时,则说明装袖有问题。

5. 注意看看口袋、插手袋是否对称、方正,背部是否平顺,前后是否熨贴、挺括等。

怎样识别进口服装符号

一般情况下,在服装的衣领内侧、衣下摆里边或裙、裤腰内嵌有小标签,标有英文字母或阿拉伯数字,以表示服装的大小及适合的体型:

1. “L”是 Large 的缩写,表示大号,“M”(middle)表示中号,“S”(small)表示小号,“XL”表示特大号。若两个或三个“X”在“L”前则表示更大一号。

2. “1”适合身高 150cm 的人穿用;

“2”适合身高 155cm 的人穿用;

“3”适合身高 160cm 的人穿用;

“4”适合身高 165cm 的人穿用;

“5”适合身高 170cm 的人穿用;

- “6” 适合身高 175cm 的人穿用；
- “7” 适合身高 180cm 的人穿用；
- “8” 适合身高 185cm 的人穿用。
- 3. “Y” 表示胸围与腰围相差 16cm；
- “YA” 表示胸围与腰围相差 14cm；
- “A” 表示胸围与腰围相差 12cm；
- “AB” 表示胸围与腰围相差 10cm；
- “B” 表示胸围与腰围相差 8cm；
- “BE” 表示胸围与腰围相差 4cm；
- “E” 表示胸围与腰围相差无几。

怎样识别国际认可时装品质

1. 时尚性：衣服的整体外形轮廓、颜色搭配与面料结构设计符合流行趋势；
2. 诉求意念：衣服的款式设计与所表达的意念相符；
3. 设计精神：衣服细部与整体的配合，如线条、剪接，组合配置有灵巧美好的构思；
4. 面料：选用的面料能表达设计精神并具有美感；
5. 选用辅料如里、衬、扣、线等能配合面料，融为一体，并符合质量要求；
6. 结构：裁片的组合与剪接合身，符合人体静态和动态穿着的功能；
7. 制作：从裁剪、车缝、整烫至包装的制作过程缜密，有良好的制作技巧；

8. 标示：所有加于衣服上的吊牌、标签、商标等所示标志，能如实的反映它的质量。

9. 舒适性：穿着者能在各种场合行动自如，同时心理上也感到舒适。

怎样识别西服衬衫号型、尺码

西服衬衫按国家标准有四种不同的号型：Y、A、B、C。

Y 表示肩宽胸满细腰；

A 表示标准正常体型；

B 表示稍胖而有小腹；

C 表示溜肩腰臀肥大。

而西服衬衫的尺码往往是这样表示的：尺码上部大的数字表示领围，在左下边的数字表示身高，右下边的表示人体的净胸围。

如果你是一个稍胖且有小腹、身高 170 厘米、领围 40 厘米的男士，你便应该选择 40. 170 x 92B 型。如果你是一个同样身高且体型正常的人，你便应该选择 39. 170x92A 型。

怎样识别真皮标志

由中国皮革工业协会正式推出的真皮标志意在帮助消费者识别皮制品的优劣。目前全国已有 49 家企业的产品获准佩挂真皮标志。真皮标志的注册图案是由一只全羊、一对牛角、一张猪脸组成的艺术变形图案，图案中央有 GLP3 个字母，是

真皮产品的英文缩写。图案主体颜色为白底黑色，3 个字母为红色。

真皮标志的标牌分两种规格：A 型 3.5cm×5cm，皮鞋及小皮件采用；B 型 7cm×5cm，皮衣及大皮件（具）采用。为了防伪，真皮标志标牌在印刷中采用荧光、激光两种防伪技术印刷，同时，在标牌正面、反面共有 6 个保密措施。最简单的鉴别真伪办法是：用紫外线灯（票证识别器）照射标牌正面，商标图案正中出现红色手写体“真皮”两字，在两字中间还有 HQ 两个字母。标牌反面下方的编号，在紫外线灯照射下由浅红色变成黄色。其余四个保密措施是机密，将作为鉴别仲裁依据。

怎样根据肤色选购服饰

1. 面色红润：适宜穿茶绿或墨绿色衣服。不宜穿正绿色衣服，否则会显得俗气。

2. 肤色黄白：适宜穿粉红、桔红等柔和的暖色调衣服。不宜穿绿色和浅灰色衣服，否则会显出“病容”。

3. 面色偏黄：适宜穿蓝色或浅蓝色上装，可使偏黄的肤色衬托得洁白娇美。不宜穿品蓝、群青、莲紫色上衣，否则会使面色显得更黄。

4. 肤色偏黑：适宜选用浅色调、明亮些的如浅黄、浅粉、月白等颜色的衣服，这样可衬托出肤色的明亮感。不宜穿深色服装，最好不要穿黑色服装，否则会使面孔显得更加灰暗。

5. 皮肤偏粗：适宜穿杂色、纹理凸凹性大的织物，如粗

花呢等。不适合穿色彩娇嫩、纹理细密的织物，如金丝绒及拉毛衫等。

6. 气色不好：适宜穿白色衣服，显得健康。不适宜穿青灰色、紫红色衣服，否则会显得憔悴。

怎样根据体型选购服饰

1. 肥胖型：

(1) 不要穿过于宽松和横条纹服装。应选购合体的和质地较好的服装，配上适当的装饰，分散人们在视觉上对板块的注意力，显得体态丰满，既端庄又大方。

(2) 不宜选用关门领或领口、领型窄小的衣服，会使脸型显得更加肥大。

(3) 衣服款式力求简洁、朴实，避免花式繁多，条纹重叠。

(4) 颜色以深色为主。深颜色具有收缩感，会使体胖者显得壮实。

(5) 花纹宜以小花和直条纹为佳。尤其年轻而较胖的妇女，更不宜使用大方格、大花纹或横条纹的衣料，否则会使人产生一种体型横宽的错觉。

(6) 面料以柔软挺括为佳，并忌过厚或过薄。厚料有扩张感，胖人穿上厚料衣服显得更胖；衣料过薄，则又易于显露出肥胖的体型。

(7) 最好挑选整料裙装，不宜穿有皱褶的宽大的缺口裙。

(8) 上下搭配协调，不要把衣服扎在裤子里。

2. 矮胖型：

- (1) 选择一色衣服，利用颜色显示高度。
- (2) 选择淡色，最好无印花，即使有花，也应以小型清雅的花形为宜。
- (3) 开 V 形领口能使短颈看起来较长。
- (4) 上衣应短些，使腿部看上去显得长一些。
- (5) 穿狭长而式样简单的裤子（如瘦长牛仔裤），能使短腿显长。
- (6) 柔软贴身的衣服，能使矮胖者的身材看起来狭长些。
- (7) 避免穿下摆印花的裙子。

3. 高大型：

- (1) 购衣一定要合身，重点在腰围。一般说来，宽松式的衣裙较为合适。
- (2) 穿健美裤，一定要配件长 T 恤或长衣服。
- (3) 穿直条花纹的衣服比穿印花图案的衣服效果好。
- (4) 少穿棉、麻等偏硬衣服，选择柔软、飘逸的面料，忌累赘的款式。
- (5) 注意突出自己身体有优点的部位，如一头秀发、一双长腿等等。
- (6) 选择一些漂亮的饰物，如胸针、耳环等以分散别人对肥胖高大体型的注意。
- (7) 穿平底或厚底鞋较为合适，不要穿细高跟鞋。

4. 丰满型：这类体型者往往胸部和臀部突出、腰身较细，穿西装最佳，颜色和花纹都宜选用素的。

5. 矮小型：

(1) 利用统一的颜色制造，全套服装同色，甚至连鞋袜也同色。

(2) 选择素色衣料，如果你非常喜欢图案，要以洁雅小型为宜。

(3) 开口领要有所选择，比如方领、V字领之类能使短颈看来较长，避免选用高领或太累赘的领子。

(4) 穿狭长的式样简单的传统式西裤能使短腿显得较长。

(5) 穿长T恤衫裙衫身没有腰位，看起来会有身材修长的感觉。

(6) 低腰短腿的女性，宜选高腰裙装，或系一条高于腰围部位的腰带，同时穿高跟鞋；不宜穿短中腰和断腰裙。

(7) 斯文的高跟鞋与颜色略深的丝袜也会使双腿有增长的感觉。

6. 瘦弱型：

(1) 宜穿挺括饱满，颜色浅淡的服装。忌穿大小和太宽松的服装。

(2) 可在袖口、领口和肩部增加一些饰物，使服装显得丰满而富有变化。

(3) 衣服面料可选择横条、大格和大图案的。如果要掩饰肩、胸部过于瘦弱扁平的不足，那就要尽量避免穿袒胸露臂的服装。

(4) 脖子细长的女性，最好穿方领或高领的服装，而不要穿尖领的服装。

7. 弓背型：

最好选择披肩式大领子或连帽式的服装，上衣不要穿大

小太瘦的，也不要将针织衫等紧身服装穿在外面。

8. 斜肩型：

斜肩明显的女性可利用服装色彩造成视差，在肩高的一方用深颜色，在低的一方用浅颜色，也可以在低的一方镶上花结等饰物。

怎样根据脸型选购服饰

1. 长脸：不宜穿与脸型相同的领口衣服，更不宜用 V 形领口和开得低的领子；适宜穿圆领口的衣服，也可穿高领口马球衫或带有帽子的上衣；不宜戴长的下垂的耳环。可戴宽大的耳环。

2. 方脸：不宜穿方形领口的衣服；不宜戴宽大的耳环。适合穿 V 形或勺形领的衣服；可戴耳坠或者小耳环。

3. 圆脸：不宜穿圆领口的衣服，也不宜穿高领口马球衫或带有帽子的衣服；不适合戴大而圆的耳环。最好穿 V 形领或者翻领衣服；戴耳坠或者小耳环。

4. 三角脸：应选用秀气的小圆领或缀上漂亮花边的小翻领，以使脸部看起来较为丰腴，也可选用细长的尖领或大敞领，使脸庞不显得尖削。

5. 瓜子脸：应穿缀上花边的小翻领或大衣领上衣，这样可以使脸部显得更丰满。

怎样根据肩型选购服饰

1. 宽肩：不宜穿长缝的或宽方领口的衣服；不宜用太大

的垫肩类饰物；不宜穿泡泡袖衣服。宜穿无肩缝的毛衣或大衣；选用深的或窄的 V 形领。

2. 窄肩：不宜穿无肩缝的毛衣或大衣，不宜用窄而深的 V 形领。适合穿开长缝或方形领口的衣服；可穿宽松的泡泡袖衣服；适宜采用垫肩类的饰物。

3. 垂肩：女性的肩，一般来说比男性要斜一点。要遮掩肩部过分倾斜低垂的缺点并不困难，只要使用垫肩即可。如果他们过分热衷于男性化装束，硬性遮掩垂肩，看起来反而不协调。想要在整体情调上女性化味道更浓一些，可采用船形领、V 形领，领子偏小一点为宜。

怎样根据腿型选购服饰

1. 粗腿：不宜穿绷紧的裤子或不及膝盖的短裤；也不宜穿又瘦又紧的针织裙子。适合穿腰边紧而下边宽松的裙子与上端打裉或直腿的裤子。

2. 短腿：不宜穿太长的上衣或长度在小腿肚中部的裙子。适合穿短上衣、高腰外衣，或穿同一颜色不配套的衣服。

3. 腿部过大：不宜穿短裙或浅颜色的紧身裤。适宜穿长裤或盖到小腿肚中部的裙子。

怎样根据颈型选购服饰

1. 短颈：不宜穿高领衣服；不宜戴紧围在脖子上的项链。适宜穿较深的 V 型领、U 型领或翻开领等简单大方的款式。

颈短者可在脖子上少用些装饰物，但不宜戴过多的项链或太醒目的项链；尽量不要戴大花的纱巾或其他装饰巾，否则会使脖子显得更短。

2. 长颈：不宜穿低领口的衣服；不宜戴长串珠子的项链。适宜穿高领口的衣服，系紧围在脖子上的围巾；宜戴宽大的耳环。

3. 粗颈：不宜穿关门领或领口、领型窄小的衣服；不宜佩戴短而粗的紧围在脖子上的项链或围巾。适合用宽敞的开门式领型，当然也不要太宽或太窄；适合戴长珠子项链。

怎样根据臂型选购服饰

1. 粗臂：不宜穿无袖衣服，穿短袖衣服也以在手臂一半处为宜；适宜穿长袖衣服。

2. 短臂：不宜用太宽的袖口边；袖长为通常的袖长 $3/4$ 为好。

3. 长臂：衣袖不宜又瘦又长，袖口边也不宜太短。适合穿短而宽的袖子，或者宽袖口的长袖子衣服。

怎样根据胸型选购服饰

1. 小胸：不宜穿露乳沟的大领口衣服。适宜穿开细长缝领口的衣服，或者水平条纹的衣服。

2. 大胸：不宜穿高领口的衣服或者在胸围打碎褶；不宜穿水平条纹图案的衣服或短夹克。适宜穿敞领和低领口的衣服。

怎样根据腰型选购服饰

1. 长腰：不宜系窄腰带；不宜穿腰部下垂的服装。以系与下半身服装同颜色的腰带为好；适合穿高腰的、上有褶饰的罩衫或者带有裙腰的裙子。

2. 短腰：不宜穿高腰的服装和系宽腰带。适合穿使腰、臀有下垂趋势的服装，系与上衣颜色相同的窄腰带。

3. 粗腰：不宜选择紧身上衣，紧身上衣会使粗腰显得更突出。下装不宜选用腰部有褶裥的裙子，最好选购套裙，这样可以通过上衣掩饰腰部的粗壮。

怎样选购针织服装

挑选针织服装应注意观察针织面料是否出现以下现象，如有应进行重选。

1. 粗纱：布面上某处纱线直径比其他纱线粗。
2. 细纱：布面上某处纱线直径比其他纱线细。
3. 漏针：纵向条纹，由于某一纱线漏织或断裂而形成。
4. 混纱：错用不同纱线编织，导致布面呈现横向条纹。
5. 油纱：纱线织前受油污，致使织后布面上呈现横向污点或污渍。
6. 飞花：飞花织入布内，也有可能是在纺纱前混入。
7. 梯脱：纵向一系列垂直如梯状线圈。
8. 粗节纱：纱线不均匀成粒状。

9. 破洞：布面上某处断纱形成破洞和疵点。
10. 错花：针织组织设计错误，或由于色织花纹时错用色纱。
11. 污渍：油污、水渍或色点。

怎样选购机织服装

挑选机织服装要按机织面料的特点进行，观察是否有以下现象出现，如有，最好重新挑选。

1. 断经（纬）：经纬纱断头。
2. 松经：经纱松弛导致浮面，呈上下波浪形状。
3. 浪边：布边不整齐成波浪形状。
4. 烂边：布边破烂。
5. 油污纱：经、纬纱织前受污，导致织后布面上呈现污点或污渍。
6. 破洞：布面上某处经、纬纱断裂形成破洞和疵点。
7. 粗节纱：经、纬纱不均匀成大肚子状。
8. 污渍：油污、色点及水渍等。
9. 经破洞：布面上某处大量断经成破洞而浮现纬纱。
10. 跳花：经、纬交错连续浮起不合规格要求。
11. 不上色：该印染的地方不着色。
12. 点色：由于染料或染色不均匀而引起的疵病。

怎样选购西装

1. 颜色：身材高大者，应选择深色面料；身材矮小者，则

宜选用浅色面料。

2. 款式：面庞宽的人，宜选用宽脖头的款式，面庞窄的人，宜选用窄脖头的款式。

3. 面料：年轻人不宜穿花形模糊的暗色面料，老年人不宜穿花形明快的鲜艳面料。

4. 做工、尺寸：应看从脖颈至肩、胸部的线条是否美；活动时袖子是否舒适；袖里是否合适；领子是否合适；领子与肩的部位是否贴切，钮扣是否钉得恰到好处；后开衩是否很好地重叠；裤子与上衣是否相配；裤中线有无歪斜；裤内侧是否缝得结实。

5. 体型：购买西装应根据各人的体型来选择，方能达到最佳效果：

(1) 瘦高型：宜选购方格子西装，上装肩位宽正，双排扣加上大枪驳领，可使身材变得宽一些，下身配有较多皱褶的西裤，束上阔皮带，也可增加美感。

(2) 肥胖型：宜选深色或细条子西装，穿时最好扣上钮扣，长裤要无皱褶，裤筒不宜宽松。不宜穿鲜亮色彩或格子西装。

(3) 矮小型：宜选长条纹毛呢西装，单排扣，领型修长，无盖袋。长裤要细窄，领带则选有亮色的，可使整个人看起来既精神又帅气。

(4) 健硕型：西装排钮应低一些，接近腰部，应选色彩偏暗的面料，这样可使身材看起来更为匀称魁梧。

6. 注意各部位的做工：

领围：这是最显眼的地方，不容疏忽。

看两块前衣片是否形成隆胸,这样才能显示健美的力量。

3. 看肩头是否平直而浑厚,以表现挺拔与雄健。
4. 看腰部是否逐渐收小,肋势落在自然腰带上,以便把腰间曲线流畅地展现出来。
5. 看下摆线是否与地面平行,以产生平衡、坚稳的感觉。
6. 胸围,注意腕子活动时是否太瘦小。

怎样选购茄克衫

1. 颜色、款式:体型较胖者,宜选择冷色调的茄克衫;体型较小、颈部较长者,宜选择立领、暖色调的茄克衫。
2. 尺寸:茄克衫的衣长以人体站定、双手自然下垂、手腕所及之处为准。或腰部下方10~15厘米处亦可。试衣时,胸部要略宽,背宽要适宜,以向前伸手时无拘束感为准。
3. 质量:衣服的车缝要平舒,不应有起皱、跳线等现象,扣子、拉链应完好无损。
4. 茄克衫表面镶拼部位较多,选购时应特别重视缝制质量。
5. 对用尼龙等质地疏松的原料做里子的茄克衫,需鉴别夹里的缝头是否拷过边,因为未拷过边的夹里缝头洗涤后很容易毛出,将会影响穿着寿命。

怎样选购牛仔裤

1. 首先检查门襟拉链是否开脱灵活,吻合妥贴,臀部的

两只贴袋左右、上下的位置是否对称，裤裆的轧线是否结实。

2. 看明缉线的线脚是否齐整，有无断线和跳针等。

3. 注意臀围尺寸和准确性，因为大多数牛仔裤是中腰的。

4. 根据自己的身材选择：

(1) 两腿细长者，可选购紧身的牛仔裤，以显示身材的优点。

(2) 腿部较短者，可选购直筒式牛仔裤。裤子上不宜有横向的装饰线条，否则会使双腿显得更短。臀部不要有口袋，正面的口袋应该做成斜形的，这样可使腿部显得长一些。

(3) 腿部粗壮者，可选购直筒式或宽松式牛仔裤。

(4) 腿粗、臀大者，可选购颜色深一些、暗一些的牛仔裤，面料尽可能光滑一些。臀部不要安装口袋，不要有横线或者绣花等装饰，否则，会使臀部显得更为突出。裤子前面应有口袋，这样可使体型显得苗条些。

(5) 臀部瘦小者，可选购任何式样的牛仔裤。如果选购臀部有大口袋或者绣花、缝线装饰的牛仔裤，便可使臀部显得丰满些。

(6) 腰粗者，不宜穿腰部有装饰的牛仔裤，更不要把衬衣塞在裤腰里。

(7) 腰细者，适宜穿腰部有装饰的牛仔裤，或者在腰部系一条宽腰带，这样就显得既窈窕又健美。

怎样选购运动装

选购运动装要从色彩、线条设计等各方面去配合体型，以

掩藏缺点为原则。

1. 腹凸者，在紧身衣外罩一件长 T 恤或宽大的汗衫。
2. 大腿或小腿粗肥者，选择深色或直条的运动衣，如果穿暖腿套，在近足踝处束上便成，切不要将它拉平上达大腿。
3. 臀部大者，可穿腿部裁得特别高的紧身体操服，束一条腰带把别人的视线引到腰部，再配上一条黑色或深蓝色的紧身裤。
4. 胸围大者，运动衣的质地宜富有弹性，具有支持力，并以长袖为佳，避免短袖。
5. 太瘦者，可穿颜色鲜艳的横条运动装，利用束带之类的装饰来强调腰部。
6. 腿太瘦者，宜穿尼龙质汗裤，使双腿较丰满，加上暖腿套，能美化腿形。
7. 平胸者，可穿领口有乱褶的运动衣，色彩宜鲜明，显得丰满。
8. 方肩者，避免有袖饰的运动装，宜穿背心型或前面打褶的款式。

怎样选购旗袍

1. 式样：应以大圆襟、立领、装袖、上身和下摆贴身紧俏的式样为佳。其衣长一般在小腿肚之下，长袖的长度止于手腕和肘关节中间，中袖长至肘上。
2. 面料：宜选购质地柔软、色泽高雅的高级面料。可根据自己的喜爱、风格、身材、职业等情况选择不同的面料。

(1) 深墨绿、紫酱红缝制的高级花丝绒旗袍，显得庄重华丽、文雅丰润。

(2) 针织涤纶缝制的旗袍，具有挺括、平整、光滑、端庄之感，且价格便宜。

(3) 织锦缎、古香缎等面料做成的旗袍，花型典雅，富有民族气质，为中青年妇女所欢迎。

(4) 真丝印花绸、柔姿纱等面料做成的旗袍，穿着舒适、凉爽、大方，显得自然、俏丽。

3. 尺寸：旗袍的苗条，美在中腰，如果中腰过紧，不舒服，也不美。胸部不宜太宽，也不可太紧，领子不宜太高。两侧的衩不可开得太高，以免大腿显露过多反而不雅。通常应掌握适度的旗衩，使旗袍既显得轻松又不失文雅、端庄。

怎样选购皮装

1. 皮革质量应以表面不脱色、不散光、不裂面、不发粘，革面光滑，皮料厚薄均匀，皮纹细致清晰，色泽明亮柔和，手感爽滑富有弹性，身骨丰满柔软为佳。

2. 皮革主要部位均忌“松壳”。不要只注意皮面无粗糙、虱叮现象而忽视了胸部和背部皮革的“松壳”。“松壳”系指皮革拉面层和网状层连接的纤维组织遭受较重损伤，既影响牢度又有损美观。

3. 做工要精细。皮革服装要求周身平展，不得歪斜。不可有荷叶边现象。大贴袋、双插袋的大小、高低要一致；嵌线、拉线的粗细、进出要一致；缝纫线针脚也要均匀一致，自

然平整。

怎样选购裘皮服装

1. 要根据自己的年龄、体型来选购适宜的款式及色调。体型比较胖的妇女，宜选择短毛类裘皮串刀大衣，如黄狼皮、兔皮、猫皮、羔皮、狸子皮等；体型苗条的姑娘可选择长毛类裘皮大衣，如狐狸皮、貉子皮、狗皮等；中年妇女最好选择染棕色、染黑色或其他深色的青果领大衣。

2. 皮料底板应柔软并富有韧性，厚薄均匀，拎起来显得轻，摆动起来声音小，否则很可能是皮料在硝制过程中受到潮湿。

3. 毛面要整齐丰富，光泽油滑，底绒丰厚，手感滑爽。选购时可用嘴对着毛皮吹一下，以查看底绒厚薄，底绒足的不易见到底板。

4. 拼缝要整齐，针脚要均匀。要注意各条缝有无“破肚”现象。对单色拼花，还要注意毛皮有无明显的色差。

5. 底绒要平伏，无卷曲和荷叶边现象；明显部位无虱叮、秃斑等疵病。

6. 试穿时，要注意尺寸大小是否合体，弹簧扣是否牢固，领子和门襟是否平服，内外门襟有无长短，袖子是否对称等等。

怎样选购羽绒服

1. 看：在选购羽绒服时，首先要看颜色、款式；其次要

看它是否鼓胀，如果羽绒服不鼓胀，而且很蓬松，则说明质量较好。做工考究的羽绒服，针脚应精细、整齐，镶、嵌、滚工艺应挺括、舒展，不能扭曲不平，面料应符合不粘绒的要求，但透气性要好。

2. 查：查看有无产品质量标签，标签上是否标有生产厂名，含绒量是多少。

3. 按：将羽绒服放松铺平，让它自然恢复三分钟，然后用手按压制品，并随即将手松开，看制品能否很快回弹起来恢复原状。如弹不起来或回弹时间很慢，幅度很低，则说明填充料质量欠佳，如根本不回弹，则说明填充料很可能是鸡毛或是其他长毛片的粉碎毛而非羽绒。

4. 摸：用手摸捏试其手感柔软程度，有无完整的小毛片，或过大过粗的长毛片、羽毛管等。如手感柔软又有完整的小毛片则为正宗产品；如有过大过粗的长毛片，手感柔软但回弹性差，可能是软化毛片而非羽绒；如手感柔软但有短小粗硬的羽毛管则为粉碎片，这种服装无使用价值。

5. 拍：用手猛力拍打制品，看有无粉尘逸出，如无粉尘逸出为好产品，如有粉尘逸出则为粉碎毛或灰纱绒所制，一般不宜穿用。

6. 揉：用双手搓羽绒制品，看有无毛绒钻出，如有毛绒钻出则说明使用面料不防绒。

7. 闻：用鼻子接近羽绒制品深呼吸数次，再与一般布料对比一下，有无异味或臭味，无气味最佳，如有明显气味则不宜穿用。

8. 掂：用手掂一掂羽绒制品的重量，同时观看体积的大

小，重量越轻体积越大则为佳品。通常，含绒量 30%，同等重量体积小于棉花一倍；含绒量 70% 以上，则大于棉花两倍。

9. 叠：羽绒收缩性很大，且含绒越高收缩性越大。一件羽绒服可缩成一个公文包大小，一床羽绒被也可缩成一个枕芯大小。

10. 试：选购羽绒服装一定要试穿一下，特别是胸围要求大小适中，一般是内穿毛衣一件，外穿羽绒服，感到不紧、不松，方始适合。

怎样选购风衣

1. 款式：

(1) 军用式：这种风衣有双襟和腰带，据长类裙，具有庄重雅致的特点，白日夜晚、上班赴宴都可穿；

(2) 斗篷式：此款式领小，挂披肩，连有帽子，衣长，适于粗腰、肥臀、粗腿的人穿用；

(3) 运动式：直腰肥袖，里外可穿外套，配长裤，穿着比较舒适，便于活动，最适于郊游。

(4) 衬衫式：类似斗篷，但有袖和帽，穿起来舒适轻松。苗条女性穿起来显得玲珑秀丽。

2. 色彩：可根据自己的爱好进行选择。一般来说，以淡雅为好。

冬季，以深色调为宜；春秋季，男子选择淡灰、青灰、米黄较为合适。高而瘦的男子以穿青紫色的为好，皮肤黝黑的则适于穿中灰、米灰或稍深的咖啡色。当然，女子的风衣色

彩与花色可以绚丽些。若体型过胖或皮肤黝黑者，一般不宜穿强刺激色，宜采用冷色调。妙龄少女，可用大面积调和或小面积对比的配色，如在领子、袖口、口袋等小面积中用与整体衣服色彩相差较远的颜色相配，这样可以显得更加轻盈、活泼、富有朝气。

怎样选购婚纱

婚纱的颜色大多是白色、粉红色或红色。白色象征着纯洁；粉红色象征着温馨和爱意；红色象征着喜庆和充满活力。身材矮小者宜穿同一颜色的衣服和鞋袜，体型肥胖者，可选色彩亮度低的深色调礼服。

怎样选购婚礼服

1. 新郎、新娘可根据自己的审美观和喜爱，选购婚礼服的款式和颜色。

2. 新郎、新娘应根据自己的身材、肤色、年龄、性格、气质和爱好来选择富有特色的款色和色调。身材高大者，宜穿蓝色、紫色、咖啡色等深色服装，借以显示出稳重、大方和亲切感。身材瘦小者，需穿浅色服装，或有竖道的细条纹。细暗格和小花色图案。

3. 新郎、新娘要根据自己的经济条件来考虑，一不要太奇；二不要过多。

怎样选购女式衬衫

1. 款式：女衬衫的款式以精巧细致为其特色。选购重点在于变化多端的领型，传统的吸腰，多变的下摆和袖子等等。

2. 装饰：女衬衫总少不了局部的一些精雕细琢和多种饰件的点缀，以充分展示其多姿多彩的风格，可根据个人的喜爱购买。

3. 面料：女衬衫的面料以柔软、飘逸为佳。最常见的是轻柔清爽的真丝衬衫、薄而有型的亚麻衬衫以及凉爽素淡的全棉衬衫等等。这些面料悬垂感好，织物风格优良，档次较高，成衣穿着舒适。

怎样选购男式衬衫

1. 领子：合乎尺寸的领子，应该有足够的空隙让人能够舒服地结上领带。可塞一根手指头在领子和颈项之间，试试看领子是否合适。如果领子太紧，领尖不会平贴在衬衫上，领子和前胸的部位会被拉起变皱、不平整。领带也不能固定在领尖的正中。因种种原因有变胖或变瘦的倾向时，衬衫领子的尺寸应重新测量。

2. 袖子：其长度应以在人垂直双手时，能遮盖住手腕骨为宜。如果手臂很宽，肌肉丰满，袖子则需要留有松动的空间。

3. 肩：衬衫太紧，肩线上的布料会拉出皱纹；衬衫太宽，

衣肩会滑落到前胸或后背，因此必须选择得当。

4. 款式：男式衬衫一般可分为正规和休闲两大类。正规衬衫是指穿在西服里的衬衫，要求贴身，挺括。领口放松量以插进一个手指为宜，腋下、腰间没有多余部分，两臂下垂时，袖口超过腕线1~2厘米。通常，正规衬衫的领围和胸围是按人体比例设计的，所以一般领围的尺寸适合，胸围也就差不多了。鉴别衬衫品质好坏的重要标志，是看领子和袖口有无起泡现象，这些部位是封压成型的，如果衬布质量不好，洗涤后就会起泡。正规衬衫的款式一般变化不大，多为宽领、窄领、尖领、方领，购者应根据自己的脸型选择领型，如长脸宜选方领；胖脸宜选衣领展开较狭、领尖较长的衬衫；脖子较长，可选择高一点的领口。

休闲衬衫的选购尺寸不必很严，一般宽松肥大、合适为主，但忌与正规西裤搭配，最好与老板裤，牛仔裤等相配，以表现随意轻松、潇洒浪漫。

怎样选购T恤衫

1. 面料：T恤衫的面料应采用传统的针织面料、平织面料、丝织面料、毛织物等，还可选用绒线来进行编织或钩织。

2. 款式：可采用各种领型、各种袖型，也可以无领无袖。身长可过臂，也可齐腰。

3. 图案：宜用图案印花、彩色织印及刺绣图案、电脑绣花。

怎样选购羊毛针织衫裤

1. 选购羊毛针织衫裤时，要注意织物条干均匀无断头，色泽和谐无色差，针织花纹对称无漏针者为上品。也可用手指将针织物轻轻拉开，如露出的针脚大小间隔均匀，手感柔和轻盈，纤维粘度松紧一致，无杂毛，并富有弹性，即表明质量好。反之，外观粗糙，手感僵硬，无弹性，色泽灰暗或染色不均匀，则表明质量较差。

2. 选购羊毛针织衫裤时，还要注意尺寸不宜过小，否则较易于断线脱落。一般按本人穿的棉毛衫尺寸大5~10厘米为佳。

怎样选购兔羊毛衫

1. 看：真兔羊毛衫外露一层雾罩似的茸毛，茸毛直长，硬而有光泽，毛头外伸。伪造的兔羊毛衫常以一种未染色的白纤维替代兔毛，它外露的茸毛弯、短、软，毛头不外伸，没有光泽和雾罩感。

2. 试：把兔羊毛衫穿在身上（衬衣应该是纯棉物），10分钟后快速脱下，有哗啪声响甚至有火星的是假货，真兔羊毛衫应无静电反应。

3. 烧：兔羊毛衫的原料是天然动物毛料，内含蛋白质氨基酸，在兔羊毛衫上抽几根纤维，用火柴点燃，如果有蛋白质烧焦臭味则是真货，如果点燃后卷曲无臭味则是化纤混纺织物。

怎样选购牛绒衫

1. 成分：市场上没有 100% 的牦牛绒衫。品质上好的牛绒衫实际成分为 50% 牛绒、40% 羊毛再加 10% 腈纶。这样纺出的纱线既有柔软丰满的绒感，又有一定的抗拉强度和弹性。

2. 颜色：原始的牦牛绒为深褐色，与羊毛混纺后呈驼色，洗涤后绝不掉色。如果是羊毛染成驼色假充牛绒衫的，则不能保证不掉色和不缩水。

3. 产地：牛绒衫产地众多，一般人从牛绒原产地考虑，选择青海产品较为放心。

4. 尺寸：选购牛绒衫尺寸一定要适中，因为牛绒衫织成后须经水洗和其他柔化处理，最后整烫成型，故穿着后再洗涤不会缩水。

5. 回弹力：选购牛绒衫时，不妨用手摸一摸，感觉一下它的回弹力。然后将手松开在攥出的褶皱上轻轻掸两下，如能很快恢复平展，就说明质量好。

6. 厚实度：可根据厚实程度掂掂是否沉重。好的牛绒衫是柔而不烂、挺而不板、厚实却不沉重，保暖性能特别好。

7. 柔软度：可用面颊试试它的柔软度。一般来说，如果能选到一件柔软、有弹性、厚实且轻的牛绒衫，就是买到质量好的真货了。

怎样选购羊绒衫

1. 查商标：首先看商标，此产品是否为名牌厂家生产。名

优产品一般都标有产品商标名称、货号、色号、规格、尺寸型号、等级、洗涤方法和纯羊绒标志等。

2. 看质量：高质量的羊绒衫，外观光泽柔和，绒面丰满，毛型感强，衫面经缩绒处理，外表覆盖有一层细绒，与普通羊毛衫有明显的区别。横向、纵向线圈密度均匀，如果将它拿起来对着亮光照看就更加明显。

3. 手感强：优质羊绒衫手感柔软、轻暖、滑糯，富有弹性、丰厚性、柔和性，对人体皮肤没有刺痒的感觉，可贴身穿着。它的吸湿性极强，对人体皮肤具有良好的排湿作用，穿着舒适。

怎样选购短裤

1. 不要买翻脚的短裤，它会令粗腿者显得腿更粗，短腿者显得腿更短。

2. 不要买有大明袋的短裤，它会令臀部看起来较大。

3. 不要买质地太硬或太软的橡筋头短裤。

4. 不要买裤脚太窄的短裤，坐下来会非常不适。

5. 有前褶的短裤，质地必须柔软，才穿得好看。

6. 及膝的短裤，不要挑颜色太鲜艳的。

7. 身材矮小的女性不宜穿及膝短裤。因为及膝短裤尽管叫及膝，但要穿着好看，却不能超过膝盖，最好在膝上两寸（6~7厘米）。所以身材矮小的女性，还是穿一般长度的短裤为好。

怎样选购睡衣

1. 睡衣通常分为睡衣裤和睡袍两种，应选择全棉织物，或以棉为主的合成纤维。

2. 睡衣的色彩应力求淡雅，尺寸要采取比平时规格稍大一点的型号为好。

3. 春秋季宜选择针织睡衣，面料可选用质地细腻柔软，手感好，透气性强的精纺棉织物，或天然纤维织物，如缎质绣花面料、丝质布、纯棉针织布等。

4. 冬季睡衣以宽松、保温性强的睡袍和套装为宜。色彩用纯度较高的暖色基调，如水红、粉红、紫红等色。睡袍的面料以质地细密均匀，具有一定保温性、伸缩性、表面光洁的棉织物较好，如棉绒布，棉毛混纺或毛巾织物等。

怎样选购真丝绣衣

1. 要注意与体型搭配：对于身材弱小的女士，绣衣的花型要简朴淡雅；平胸的女性，门襟处要点缀些花纹，如波浪边、荷花边、蝴蝶边等，这样可以使胸部稍显丰满；肩部下垂、窄小的体型，适合穿着肩头打皱褶的泡泡袖或荷叶边袖等款式，以增加肩部的宽度；宽肩的女性，最好选用缀有花边的翻领或一字领的绣衣。颈部较短的，配低领圈、V字领或摊领式；肥胖女性，绣衣的花样应简洁、宽松合体；胸围小的女性应避免穿紧身的绣衣。

2. 要注意与色彩搭配：皮肤偏黑的人避免穿蓝色、紫色和浅色；皮肤白皙的人应避免穿刺激性强的色彩，而选用天蓝、苹果绿、粉红、淡黄或白色；皮肤黄或苍白的的女性，如果穿上紫红色，会有病态之感。

怎样选购泳装

1. 尺码：选购泳装之前一定要知道自己需要的尺寸。泳装一般应比自己衣服的尺寸小一号，因为泳装是以躯干和胸部来衡量的。大小合适，下蹲无不适感；肩带松紧适中，以能将手指伸入肩带为宜；若是选择罩杯式泳装，要注意胸部与罩杯的吻合，手臂上举时，罩杯不致移位或滑落。

2. 面料：泳装的面料最好选择厚一点、不易变形和富有弹性的。面料太薄的泳装，下水后大部分呈半透明状，不大雅观，应当慎购。最好选购精编尼龙织布面料的泳装。

3. 色彩：一般说来，皮肤白皙者穿寒色系，如绿、蓝等色；皮肤被太阳晒成棕色者，应穿暖色系的泳衣，如红、桔等色。黑色则适穿于任何肤色。

4. 样式：体型较好者，可选色彩鲜艳的选手型泳装；胸部丰满者，可选 V 字领泳装，或选择肩带略宽，上半身颜色较深，下半身颜色较鲜艳的泳装；胸部平坦者，可选罩杯式。胸前有图案或打褶的泳装；腰围粗者，可选拼镶式泳装，或深色配黑腰带的泳装；臀部大者，可选短裙式泳装，以遮掩臀部；腹部松垂者，可选单件式泳装，以遮掩腹部；腿粗短者，可选择两侧腿缝线开衩较高的泳装，能使双腿显得修长；

腿粗而长者，可选择上下两件装，上浅下深；腿细长者，可选择平角裤式泳装。另外，多肩带的泳装能突出背部的美感；无肩带的泳装能使胸部匀称坚挺的女性更具有魅力。

面料的识别与选购

怎样识别衣料

从纺织品或服装边缝处取几根纤维，用火柴点燃，仔细观察纤维燃烧时的烟、火焰、气味、灰烬等不同特征，就能正确地辨别其原料的种类。

1. 棉织品：燃烧快，产生黄色火焰及蓝烟，并具有纸张燃烧的气味，灰烬少，灰末细软，呈浅灰色。

2. 麻织品：燃烧快，产生黄色火焰及蓝烟，具有烧草的气味，灰烬少，灰末呈灰白色。

3. 羊毛织品：燃烧缓慢，燃烧时一边徐徐发泡，一边发出火焰，烧后形成黑色易碎的圆球，发出如毛发燃烧的臭味，剩余物为黑褐色块状。

4. 真丝织品：燃烧慢，烧时缩成一团，有燃毛发的臭味，灰为黑褐色小球，用手指一压即碎。

5. 涤纶织品：燃烧时纤维卷缩，一面熔化，一面冒烟燃烧，呈黄色火焰，有芳香气味，灰为黑褐色硬块，用手可捻碎。

6. 锦纶织品：一面熔化，一面缓慢燃烧，烧时无烟，或略有白烟，火焰很小，呈蓝色，具有芹菜香味，灰为浅褐色硬块，不易捻碎。

7. 维纶织品：烧时纤维迅速收缩，燃烧缓慢，火焰很小，呈红色，有特殊臭味，灰为黑色硬块，可用手捻碎。

8. 腈纶织品：一面熔化，一面缓慢燃烧，火焰呈白色，明亮有力，有时略有黑烟，有鱼腥臭味。

9. 粘胶纤维：比棉燃烧快，产生黄色火焰，有烧纸的气味，灰烬极少，呈深灰色或浅灰色。

10. 醋酸纤维：燃烧缓慢，有火花，散发刺鼻的醋酸气味，并能迅速熔化，滴下深褐色胶状液，此胶状液不能燃烧，但很快凝结成黑色有光的硬块，用手指一压便研成细末。

怎样识别纯毛精纺毛织物

1. 看：呢面平整光洁，纹路清晰，精细匀密，光泽自然柔和，富有油润感，膘光足，颜色亮，为纯毛精纺毛织物。

2. 摸：手感柔软，滑爽挺括，不板不粗不硬，身骨丰糯，弹性好，抗皱性强，不易折皱，用手捏紧松开后，呢面立即回复且不留痕迹，为纯毛精纺毛织物。

3. 称：织物细薄，每平方米重量约为 130~160 克。

怎样识别纯毛粗纺毛织物

1. 看：织物比较厚重，且表面密布绒毛，呢面丰满，质地紧密，膘光十足。

2. 摸：手感柔软、滑糯、厚实，有温暖感而无板结感。弹性和抗皱性好。手捏后能很快回复且无折痕。

3. 称：织物每平方米重量约为 180~900 克，大多为 400~500 克。

怎样识别全毛、混纺呢

不论是全毛呢还是混纺呢，生产厂家都编有全国统一的五位数编号，要分辨它们，只需认清前面两位数就行。因为第一位数表示产品的毛料品质，第二位数表示产品的类别，而后面三位数则为厂家的自编序号。

在第一位数中，如为 2 或 0 的，一般为全毛产品，如 22037，即表示全毛华达呢；01011 则表示全毛麦尔登。第一位数为 1 或 3 的，则是混纺产品，1 表示粗纺混纺；3 表示精纺混纺。

在第二位数中，1 代表麦尔登呢；2 表示大衣呢；3 表示制服呢、海军呢；4 表示派力司；5 表示女式呢；6 表示法兰绒；7 表示花呢；8 表示大众呢；9 表示劳动呢。比如：14015 表示混纺派力司，03007 则表示全毛制服呢或全毛海军呢等，依此类推。

怎样识别真假毛纺织品

1. 摸：真正的毛纺织品，手感柔和，弹性好，触摸有温暖感觉；而化纤制品手感光滑，不够柔软。

2. 看：纯毛织品纤维呈卷曲状，色彩偏暗淡；而同一色彩的化纤制品色彩往往比纯毛织品鲜艳。

3. 烧：真毛织品用火柴一点燃毛边，很快燃烧成灰，并有动物性脂肪燃烧的特殊气味；化纤织品燃烧不易，烧后形成较硬的黑结。

怎样识别毛粘混纺织物

1. 与纯毛织物相比，毛粘混纺织物的呢面光泽暗淡，色泽也不及纯毛织物鲜亮匀净，缺乏羊毛的油润感，膘光不足。

2. 手感较柔软，且有软塌感，略有板结，不及纯毛织物紧密挺括、手感好。

3. 含粘胶较多时弹性及抗皱性欠佳，用手抓捏衣料后，会留下明显的折痕且回复较慢。

怎样识别棉及棉型织物

1. 看：纯棉织物具有白净的柔和光泽，布身柔软光滑。

2. 捏：用手捏紧布料松开后会在布面留下明显的皱痕且不易回复。

3. 抽：从布边角部抽纱解捻观察，其纤维短而细，具有天然弯曲且纤维间距不等长。

4. 烧：将纱束点燃进行观察，如果是纯棉纱线，只要接近火焰就会燃烧或收缩，并迅速冒出黄色火焰，伴有蓝色烟气，散发出一种烧纸的气味，即使使其离开火焰，仍能继续燃烧但不熔融，燃烧后灰烬很少，多呈细软浅灰色粉末状。

怎样识别真丝绸与仿丝绸

品号识别法：国产丝绸实行由中国丝绸总公司制定的统一品号。品号由五位数字组成。左边第一位数字表示料子品质：全真丝织物（包括桑蚕蚕丝、绢丝）为 1；化纤织物为 2；混纺织物为 3；榨蚕丝织物为 4；人造丝织物为 5；胶织物（包括醋酸丝织物）为 6；被面织物为 7。目前市场上销售的进口绸缎中均无真丝织物，如乔其纱、柔姿纱等都是化纤织物。进口绸缎无统一品号。

怎样识别化纤织物

在对化纤织物进行鉴别时，首先要分辨它是化纤短纤维织物还是中长纤维织物，抑或是化纤长丝织物。

1. 化纤短纤维仿棉织物与纯棉织物相比，手感稍硬，光泽明亮，不易起皱，织物强度、弹性较纯棉织物大大提高。化学短纤维仿毛织物虽能获得毛织物的手感和风格，挺括而富有弹性；但缺点是硬挺有余，软糯不足，且易起毛起球，易钩丝、吸灰吸尘，易起静电。

2. 中长化纤织物亦属仿毛织物，是一种中低档的大众化织物，该织物光泽自然柔和，手感丰厚，坚固耐穿，同时具有挺括、抗皱、滑爽等特点，总之具有类似毛织物的外观和一定的毛型感。

3. 化纤长丝织物与丝织物相比，光泽过于耀眼，甚至出

现极光，手感光滑，弹性、抗皱性均较好，但仍具有化纤织物的缺点。

怎样识别麻类织物

1. 感观：麻类织物有光泽，刚度高，手摸有凉爽和粗糙感，不粘手，纱支条干不及纯棉均匀，布面不及棉布平整。

2. 抽丝：抽出的纱解捻后，纤维长而不齐，平均在 10 厘米左右，韧性好，刚硬，比丝强度大，水湿强度较强。

3. 燃烧：有黄色火、烟和爆裂声，以及烧枯草或纸的气味，延烧速度比粘胶与棉纤维稍慢，吹熄后有余辉，灰烬呈灰白色与棉纤维相似。

怎样识别毛皮质量

1. 质量好的毛被，毛长、细、密度大，并有丰富的底绒。毛的长短，决定了毛被的高度。毛的疏密程度、底绒多少是决定毛皮保暖御寒效果好坏的决定因素，也决定了该毛皮的价值高低。观察时，可以手触或用嘴吹动毛层观察毛的密度和底绒。

2. 毛被的花色及光泽越接近天然色调，毛皮的价值就越高。质量较好的毛皮具有良好的光泽及统一的颜色，毛粗细均匀，无粗毛、脆毛和秃毛现象，无杂质。不受玷污的毛被光泽好、色泽优美。

3. 质量较好的毛皮毛身柔软、富有弹性，而且毛被牢固

地附着在皮板上。可用手触摸判断，较好的毛皮，用手在不同处拔一束毛，松毛很少，只有极少许长毛被拔出，这说明毛绒牢固地附着在底板上，其耐用度就较高。反之，用手拔时，全束毛绒大部分被拔出，则说明松毛多，毛的附着力不牢固，其使用性就较差。

4. 质量好的毛皮皮板柔软、坚韧而有弹性，皮板厚实且无伤残。皮板厚，毛皮强度高，御寒能力强。用手拿着皮板反复摆动，没有音响或音响很弱，即符合品质要求。拉伸皮板，注意有没有扯断纤维组织的声响，观察表面有无裂口，以判断毛皮的坚韧程度。此外要求皮板伸展平整，无折皱、刀伤、疤痕、孔洞等伤残。

毛料的选购

1. 看外观质量：毛料的外观质量通常指花型、颜色、光泽、织物表面四个方面。购买毛料时，首先选取自己喜爱的花型、颜色；再把料子用手托起来，看织物表面是否有长毛或毛绒；然后检查是否有结头、毛粒、粗节纱等疵点。一般来说，表面平整、没有长毛和疵点的料子比较好。毛料的光泽要自然、柔和，料子太亮，就没有毛型感；料子太暗，则没有高级感。

2. 看织物质量：优质毛料挺而不硬，滑而不软。用手触摸料子，没有粗糙感。有些人错误地把“挺”和“硬”混为一谈，认为只有硬了才有裤线。其实不然，挺是柔中带刚；硬则是粗糙死板的，穿着别扭，裤线也未必挺括美观。

3. 看毛料的弹性。挑选时用手很自然地把料子抓起来，然后再放开，看一看它恢复原状的情况，恢复得快、不失原样、没有皱痕的，则表示弹性好，穿时不会起皱。若长时间不复原、有褶子的就是弹性差。但切记不要用力抓，因为好的料子，经过用力抓，也会出现褶子皱痕。

4. 看料子纹路是否清楚。如挑选华达呢、哔叽等毛料织物时，看它的纹路是否清晰，以斜纹清楚、整齐者为佳。

裙料的选购

1. 长裙：其面料要注重飘逸感和柔软感。常以全棉、丝绸、棉麻面料为主。经过后整理的水洗布和印花布也受到人们的青睐。真丝双绉、真丝砂洗的面料在长裙的用料上占据很大市场。在色彩上有象牙白、稻草黄、橡皮红、前红、粉灰绿、褐灰色、浅棕色等。

2. 短裙：杏皮桃、柔姿纱、富春纺、麻纱等，适合做飘逸轻柔的短裙。女式呢、啥咪呢、薄型花呢则可做成较为端庄的短裙。中长华达呢、毛涤哔叽等可做些较随便的短裙。

3. 一步裙：全毛、混纺的呢料是制作较冷季节穿着的一步裙的理想面料。其中全毛和毛涤哔叽、华达呢、女衣呢、啥咪呢、薄型花呢可以做出十分精致的一步裙。在色彩方面，可以选择各种明暗调子的颜色。其中如红色、冷的中性色、灰色和米色极具端庄、质朴感。夏季穿着的一步裙可以选择乔其纱、帐花呢、花瑶、棉绸、杏皮桃、柔姿纱等制作。若衣料较透明，可做夹的，或者是单层的配以衬裙，关键部位加

以装饰。

4. 喇叭裙：可以采用质地紧密的面料，如轻薄柔软的特纶纱、夏夜纱、花瑶、杏皮桃、柔姿纱、富春纺、麻纱、乔其纱以及较厚的女式呢、啥咪呢、粗花呢等。以全棉蜡染花布和丝绸扎染花布制作裙装，极富民族情趣。

女睡衣（裤）衣料的选购

1. 舒适透气，胸、腰、臀、下摆的尺寸应尽可能大些，不能贴身。

2. 光洁无皱纹，手感柔顺，色彩应以浅色调为主。

3. 应耐穿耐洗。

棉织物具有透气、吸湿、质地细洁、手感好、保暖、价格低廉等特点，是做睡衣的理想材料。此外，还可以选用绒布、棉法兰绒、细棉布、条格细布、印花棉布、毛巾布、棉巴厘纱、棉泡泡纱、棉府绸、棉花布等。当然，其他像经编尼龙织物、弹力尼龙织物、起绒的尼龙针织物等，也同样适宜做睡衣。

老年人衣料的选购

1. 外衣衣料：适合老年人用的外衣面料有涤棉防雨府绸、毛型华达呢、混纺花呢、啥咪呢等，花型以暗花线条、牙签条为主。藏青华达呢、麦尔登、女式呢等很适合乡镇老年人的穿着。此外，牛仔布、水洗布、绉布等时装面料也能够

得到一部分老年人的喜爱。

2. 内衣面料：全棉高支府绸、条文色织、印花涤棉布、丝绸等。夏季老年妇女的内衣、睡衣裤，大多可采用印花人造棉、涤麻布等。

3. 下装面料：春夏季老年男士的裤料以化纤、毛混纺凉爽呢、凡立丁、派力司、薄花呢为主，秋冬季裤料以华达呢、花呢为主。老年妇女喜欢穿的套装裙一般采用薄女式呢、凡立丁，色泽以浅咖啡、中灰色为主。素色仿丝绸、富春纺也很适合大多数老年妇女穿着。秋冬季老年妇女较适合穿的衣料是花格呢，穿这种面料的衣服能使人显得素静高雅。另一种比较合适的面料是粗花呢，穿这种面料的衣服能使人显得端庄大方。

4. 大衣面料：冬季城市老年人适合穿直贡呢、巧克丁、缎背华达呢、马裤呢等制成的大衣。此外，拷花呢、格子女式呢等对老年妇女十分合适。城市老年妇女也可穿马海毛、粗绒线、羊绒等编织的大衣。

童装衣料的选择

1. 原则：应掌握有利于儿童身心健康发展、宽松自如、舒适为主的原则。

2. 图案：衣料花色图案以自然界动物、花草、实物用品或以神话故事人物、卡通画片为主题。

3. 色彩：应鲜艳明快、图样清晰易认，但颜色不宜过艳，过艳易刺激孩子的眼睛，使其容易感到眼睛疲劳，一般可选

用桔红、桔黄、奶白天蓝等颜色，使孩子穿上后显得娇嫩可爱。

4. 儿童内衣衣料：应选择舒适柔软的全棉平布、绒布。纱布、毛巾、绢丝绸等。

5. 儿童外衣衣料：应选择坚牢耐用的纯涤纶仿丝、仿毛、仿麻织物和纯棉劳动布、灯芯绒布，以及保暖而有弹性的腈纶、毛、化纤混纺呢、驼绒等。

衣物的洗涤

棉织物的洗涤

棉织物的耐碱性强,可以使用普通肥皂或洗涤剂洗涤。白色衣物可使用增白皂洗涤;有色衣物宜用碱性较弱的洗涤剂洗涤。

棉织物一般可用洗衣机洗或手洗,松薄织物由于易受损伤,一般以手洗为好。用洗衣机洗涤时,水温保持 $30\sim 50^{\circ}\text{C}$,开机搅拌约10分钟。用手洗时,较厚织物可用小刷子刷,卡其、华达呢、哔叽、斜纹等织物应平摊在桌上顺织纹洗刷;薄织物和针织物应用手轻轻搓洗,针织物按罗纹顺搓,不宜横搓。尤其需要注意的是,洗白色衣物可用热水或沸水冲泡,有色衣物宜用冷水或温水洗涤。

棉织物洗完后可放置半小时再过水,应多次漂洗直至漂净。漂净后可以用力拧干,但薄织物和针织物拧绞时不宜用强力。

毛巾织物的洗涤

1. 洗脸毛巾用久了,常会湿湿粘粘且有种怪味,若用肥皂越洗越粘时,可用盐来搓洗,再用清水冲净,则能保持清

洁如新且没有异味。

2. 夏天人体出汗多，用过的毛巾汗臭味大，污垢多，时间长了容易发黄。用一般的方法难以洗净。可在毛巾上抹些肥皂，放入搪瓷杯内稍加挤压，然后用沸水浸泡，盖上杯盖，待30分钟后用清水搓洗干净，晒干，便无臭味，且能使其洁净如新。

3. 毛巾被和毛巾衫等毛巾织物，在洗涤方面除了要注意掌握有关毛巾的洗涤知识外，还须根据这些织物的特点，进行科学的洗涤。

(1) 洗涤前，可先放置冷水中浸泡30分钟，然后放入50~60℃的皂液内进行洗涤。在皂液内上下拎刷几次后再浸泡5~10分钟，浸时务必使织物没入液面，均匀浸泡。

(2) 洗涤时，须理齐轻轻搓绞，且保持力量均匀，不要东一把、西一把信手搓洗。然后用温水漂洗2~3次，再用冷水漂洗2~3次，以最后水清、织物无残皂为好。

(3) 洗涤后，尽量不要拧干，带有水分晾干能使织物上的毛圈保持原有的整齐蓬松。

(4) 晾晒时需注意晒衣裳的竹竿或所拉的绳一定要光滑，不可有毛刺，以防钩挂。

(5) 晾干后，要用手顺序均匀地揉搓，再抖动几下，使织物上的绒毛保持松散。

(6) 要恢复已变得粗糙发硬的毛巾被、毛巾衫等毛巾织物的柔软感，可将其放入浓肥皂液（80%左右）或碱水中煮沸片刻，煮时应使皂液淹没被洗物，然后用温水、清水依次漂洗数次，至干净为止。最后放通风处吹干。

毛线编织物的洗涤

1. 测量好要洗涤的毛线编织物的各部位尺寸，如身长、胸围、袖长、领围等，记好数据。
2. 将毛线编织物放入 30~40℃ 的温水中浸泡，去掉浮灰。
3. 将去掉浮灰的毛线编织物放入溶有适量皂片或洗衣粉的温水中浸泡 10~15 分钟。
4. 用手轻轻地握洗（即用手指一握一松）多次，直至除掉毛衣污灰为止。如果毛线编织物特别脏，可将污水倒掉，重新浸泡和握洗第二次。
5. 用温水清洗 2~3 次，洗至无肥皂沫为止。
6. 将洗涤好的毛线编织物放到干毛巾上卷起来，让毛巾尽量吸收毛线编织物上的水分。
7. 将毛线编织物铺在干净的木板上，按照记录好的数据整理好各部位的尺寸与形状，晾晒在通风阴凉处，至不滴水为止。
8. 用合适的衣架将毛线编织物挂起来晾晒至干。

钩编织物的洗涤

洗前先用清水将织物浸透，然后在放有小苏打的温水溶液中漂洗一次，再用 45℃ 左右的增白洗衣粉液或增白肥皂液洗涤。洗时，要轻轻揉搓，最后用清水漂洗干净。

拉毛织物的洗涤

把中性洗衣粉或肥皂片，用热水冲开搅匀，用凉水兑至 30℃ 左右。先用清水把衣物浸透，再放入洗涤液中反复揉搓和上下提动，使绒毛内的尘垢流出。衣领、袖口尘垢较多的地方，也可擦些肥皂，用手搓洗一下。洗后的衣服再用清水漂净，然后挤压去水分，不要强力拧绞。晾晒时最好平展置放，并且用手自上而下地持一持，使绒毛初步捋顺，待晾至七成干时再用软毛刷顺毛刷绒，使之顺齐，然后用衣架挂晾至全干。这样不仅毛绒蓬松如新，而且衣形不变。如果没有来得及顺绒而织物已全干，则可将其放在蒸气上熏一下，趁潮湿立即刷绒，也可顺齐绒毛。

羊毛织物的洗涤

1. 可先将羊毛织物放入冷水中浸 10 至 20 分钟，漂去浮灰，然后放入用温水化开的肥皂粉溶液中浸泡 20 分钟，再用手轻轻搓洗沾污部位。洗涤时不能用板刷刷，也不能用洗衣机洗，除去污垢后，再用冷水或温水过清，注意不能用热水，因为热水会使羊毛织物缩小。

2. 羊毛织物容易吸尘，而且容易产生静电。如用一般洗衣粉洗，洗后会出现打结、松散、起毛头等现象。通常可用防尘柔软洗衣液洗，每件衣服用量为 8~10 克，置盆中以温水稀释，而后将要洗的羊毛织物浸湿放入盆中，经过轻揉慢

压,再用清水漂净,并用洗衣机甩干桶甩干(如无甩干桶,可用大毛巾吸去水分),最后挂通风处晾干,织物便可保持原貌。

3. 羊毛织物洗的次数多了,会逐渐失去原有的光泽。遇到这种情况,可先把羊毛织物放在清水中加一点醋(用量视衣物多少而定),使酸碱中和,羊毛织物便会恢复原来的光泽。

绣花织物的洗涤

按 1000 克热水(不超过 20℃)加食盐 1 汤匙、洗衣粉和食醋各半汤匙的比例配成洗涤液,然后将脏织物放进洗涤液内泡湿,即可洗涤。洗时注意不要拧,轻轻揉搓几下,再用清水冲几次,稍微挤去水分,置于阴凉处晾干即可,切忌在阳光下曝晒。

血渍的去除

1. 刚沾染上的血迹,应立即用冷水洗。(不能用热水,因血内含有蛋白质,遇热会凝固,不易溶化),再用肥皂或 10% 的碘化钾溶液清洗。

2. 也可以先将沾到血迹的衣物,放在一条毛巾上面,然后拿一块冰去擦,血水就会渗到下面的毛巾上,可以洗得很干净。如果冰块是粗糙面的话,作用就更明显。

3. 用加酶洗衣粉洗血迹处,效果甚佳。

4. 用 10% 的酒石酸溶液揩拭沾污处,再用冷水洗净。

5. 用白萝卜汁或捣碎的胡萝卜拌盐皆可除去衣物上的

血迹。

6. 用生姜擦洗，然后蘸冷水搓洗，可不留痕迹。
7. 新血迹立即用淡盐水浸泡搓洗，再用清水漂净。
8. 若沾污时间较长，可用 10% 的氨水揩拭污处，过一会儿，再用冷水强洗。如果不能洗净，则可用 10%~15% 的草酸溶液洗涤，最后用清水漂洗干净。
9. 陈迹可用硼砂 2 份、10% 的氨水 1 份和水 20 份混合而成的水溶液洗除，然后用清水漂净。
10. 新者血迹，均可用硫磺皂搓洗。
11. 白色衣服除选用上述方法洗涤外，还需用增白剂浸泡，才能彻底除去污迹。
12. 若系疮血污迹，最好选用牛胶洗擦。

菜汤渍的去除

1. 新迹可用加酶洗衣粉的温水溶液洗涤，污染面积大时，可浸泡其中 30 分钟后再揉洗，然后用清水漂净。
2. 先用汽油涂于污迹处，擦去油脂，再用 20% 的氨水溶液搓洗，然后用肥皂或洗涤剂揉洗，再用清水冲净。
3. 先用 30℃ 的甘油润湿，再用刷子刷洗，10~15 分钟后，可用棉花蘸热水擦去甘油。
4. 用硫磺香皂擦洗。

瓜果汁渍的去除

1. 刚沾上的果（瓜）汁渍，可先撒些食盐于污迹处，再

用水把它浸湿，然后浸在肥皂水中轻轻揉搓，最后漂净。

2. 用温水擦肥皂，强力洗除。

3. 用淀粉覆在污迹处，留置 1 小时后刷去，再洗涤。

4. 在果（瓜）汁渍上滴几滴食醋，用手揉搓几次，再用清水洗净。

5. 如有痕迹，可用冲淡 20 倍的氨水洗，最后用洗涤剂洗。白色棉织品还可用 5% 的次氯酸漂白，然后投洗干净。

6. 用甘油揩擦陈旧污迹，并留置 1 小时后再用沸水泡，洗净为止。

7. 如织物为白颜色的，可以在 3% 的双氧水里加入几滴氨水，用棉球或布块蘸此溶液将法污处润湿，再用干净布揩擦、阴干。

8. 取面粉少许敷污处，约 10 分钟后，再用熨斗隔着熨烫，污迹即除。

9. 用 5% 的次氯酸钠溶液揩擦污处，用清水漂净；倘是处理陈迹则可将衣物浸泡在该溶液中，过 1~2 小时后，再刷洗和用清水漂净。

10. 呢绒衣服用酒石酸溶液洗。

11. 丝绸衣服用柠檬酸或肥皂、酒精的混合液擦洗。

12. 由于桃汁含有高价铁，可用草酸溶液去除。

13. 羊毛织物不可用氨水洗，可用 10% 的甘油溶液洗。

酒渍的去除

1. 新染上的酒渍，立即放于清水中搓洗。

2. 可立即喷香烟以防水晕，再用热水擦拭。

3. 时间久了的陈渍，可先用清水洗涤后，再用 2% 的氨水和硼砂混合液搓洗，然后再用清水漂洗干净。

4. 可用藕汁涂擦。

5. 用肥皂 10 份、松节油 2 份、氨水 1 份的混合液擦拭，然后用清水冲净。

6. 黄酒的陈渍，用清水洗后，再用 5% 的硼砂溶液及 3% 的双氧水揩擦污处，最后用清水漂净。

7. 先用酒精将污渍处浸湿，加甘油轻擦，约 1 个小时后，用醋酸或氨液反复搓洗，再漂净。

8. 用柠檬汁和盐揩擦。

9. 在热肥皂水中加一点白醋或氨水洗涤。

10. 对于不可洗的纺织品，白酒渍可用海绵沾 5% 硼砂溶液揩擦；啤酒渍可用海绵沾甲醇揩擦；酒精渍可用海绵沾热水揩擦，然后再用清洁布揩干。

酒渍不宜用开水泡；洗涤丝、毛衣物时，不可直接用氨水擦，氨水必须稀释后使用。

牛奶渍的去除

1. 刚沾奶迹可放少许食盐末，用冷水搓擦漂洗，或直接用冷水洗。

2. 陈迹先用洗涤剂刷洗，然后用 3% 氨水清洗。

3. 细软织物上的污渍，可将其浸在等量的甘油和热水溶液中轻轻搓洗，当污迹化开时，用温肥皂水洗涤。

4. 将污迹处浸入甲醇约 2 分钟，然后用肥皂液洗涤。

蛋渍的去除

1. 蛋液新迹，可放在冷水中浸泡一会儿，待蛋液趋向软化，用手轻轻揉搓，然后用水洗，即可除净。亦可将污迹处浸入含酶洗衣粉的热水中洗涤。

2. 蛋清迹的清除，可以用稍浓的茶水洗，然后用温洗涤剂洗涤，再投漂干净，或者改为新鲜萝卜汁洗涤，效果也很好。

3. 蛋黄迹的清除，可先用汽油之类挥发性强的溶剂去除脂肪，再用以上方法处理即可。也可取 35℃ 左右的甘油进行揩拭，再用温水和肥皂、酒精混合溶液洗刷，最后用清水漂净。

4. 丝织品上的蛋黄迹，清除时可将 10% 的氨水 1 份。甘油 20 份、水 20 份混合，然后用棉球或纱布蘸该混合液揩擦，再用清水漂净。

5. 对于不可洗的纺织品，可用海绵蘸含酶洗衣粉溶液揩擦污迹。

6. 除去蛋黄油迹时，由于其中主要成分是脂肪，故要用苯、四氯化碳及挥发油等洗擦。如黄色不净，可用酒精或氨水再进行清洗。

糖渍的去除

1. 先用海绵蘸冷水擦洗（千万不要用热水洗），然后用海

绵蘸 5% 的硼砂溶液揩洗。

2. 用四氯化碳涂抹污处，搓洗后再置肥皂水中洗，用清水漂净。

墨汁渍的去除

1. 刚染上的新墨汁，应及时趁湿用冷水搓洗，即可除去。

2. 用米粥或面糊加一点食盐放在墨渍处用手搓洗，反复多次，墨渍便会附着在饭粒上，同时再用纱布或脱脂棉等揩去污物，然后用洗涤剂洗，清水冲净。

3. 用 4% 的大苏打液刷洗。

4. 用相等份量的稻谷和菖蒲研成粉末，用水调和成糊状物，涂在污迹处，晾干后搓去粉末即可。

5. 取白果研成粉状，在污迹处搓揉。

6. 用牙膏加肥皂搓洗。

7. 用枣肉或灯芯草揉洗。

8. 取杏仁、半夏和鸡蛋一起捣成泥，涂于污迹处 3~5 分钟后搓洗。

9. 陈渍可先用温洗涤剂洗一遍，再取酒精 1 份、肥皂 2 份、牙膏 2 份制成的糊状物涂在污处，用手反复揉搓。

蓝墨水渍的去除

1. 刚染上蓝墨水的衣物，应立即放进清水中搓洗，浸 4~6 小时，再用肥皂清洗，一般可以洗干净。

2. 如用上法洗不干净的话,可用漂白粉洗刷,清水冲净。
3. 用 10% 的氨水和食碱溶液或用加热过的 10% 的柠檬酸溶液作去污剂,取棉球蘸此剂在污迹处轻轻揩拭,然后用清水洗净。
4. 如是旧迹,可将衣物被污部分浸入去污剂中,使溶剂有充分时间溶解污迹。
5. 用刷子刷除污迹,然后用清水洗净。
6. 在墨水迹处放几粒饭粒,在水中搓洗(使用鲜牛奶、羊奶、柠檬汁滴在污迹处揉擦亦有效),再用洗涤剂或漂白粉液冲净,然后清水漂净。
7. 用水或酒精揩擦污迹处,如不净,再用 2% 的草酸溶液洗除。
8. 陈旧已干涸的蓝墨水迹,可先把衣物洗干净,再用 2% ~ 5% 的草酸溶液浸洗(温度约为 40~70℃,浸洗时间 10 分钟左右),然后用洗涤剂洗,清水冲净。如仍不净,可在墨迹处浸以高锰酸钾溶液搓洗,或用 10% 的酒精溶液洗除。
9. 染在有色织物上的蓝墨水新迹,可用掺有甘油的变性酒精来揩拭。旧迹可试用 1% ~ 3% 的高锰酸钾溶液揩拭,然后用 10% 的草酸除去高锰酸钾的褐色,并立即用水漂净。或用 40~60℃、浓度 2% 的草酸溶液浸泡后洗涤,用清水投漂干净。
10. 用醋浸洗。

碳素墨水渍的去除

1. 可用硫磺香皂反复涂擦搓洗。

2. 也可用米饭粒搓擦，然后再用肥皂和温水搓洗。衣物沾上碳素墨水迹一般较难除净，需反复多搓洗几次。

红墨水渍的去除

1. 可先用冷水浸泡，再用肥皂反复揉搓，然后用高锰酸钾溶液洗掉残迹。也可用 10% 的酒精液反复揉搓，再用清水投漂干净。

2. 可用 40% 的洗涤剂清洗，再加 20% 的酒精揩擦，然后用清水漂净。

3. 用 6% 的高锰酸钾溶液洗涤，然后用草酸溶液洗去高锰酸钾的褐色，再用清水漂净。

4. 用氨水和酒精混合液揉洗。

5. 用温洗涤剂洗涤污迹处，再用 10% 的酒精溶液搓洗。

圆珠笔油渍的去除

1. 可以先将牛奶烧开，然后用棉花蘸上热牛奶在圆珠笔油渍处涂擦，直到油渍全部消失。注意需在衣服下垫一块毛巾。不可用热水浸泡。

2. 也可将污迹处浸入 40℃ 左右的温水中，用苯揉搓或用棉球蘸苯擦洗，然后用洗涤剂洗，再用清水冲净。

3. 用冷水浸污处，再用四氯化碳轻轻揩擦。

4. 用丙酮揩拭，再用洗涤剂洗，温水冲净。

5. 取洗洁精原液涂擦，揉搓漂洗。

6. 将污迹处用洗头液浸透，再用食醋加水稀释，并用刷子轻轻刷洗干净。

7. 污迹较深时，可先用汽油擦拭，再用95%的酒精搓刷。若尚存余迹，还需用漂白粉清洗。最后用牙膏加肥皂轻轻揉搓，再用清水冲净。千万不要用开水泡。

8. 如污迹不重，先用汽油搓，再用香皂洗涤，污迹可除去。如污迹较深，则可先用汽油擦，然后再用酒精洗擦。

衣物的保养

织物的熨烫温度

- 棉织物：熨烫温度为 160~180℃；
- 毛织物（厚呢）：熨烫温度约 200℃；
- 毛织物（薄呢）：熨烫温度约 120℃；
- 丝织物：熨烫温度约 120℃；
- 麻织物：熨烫温度在 100℃ 以下，一般不熨烫；
- 涤纶织物：熨烫温度约 130℃；
- 锦纶织物：熨烫温度约 100℃；
- 涤棉或涤粘混纺织物：熨烫温度约 150℃；
- 涤毛混纺织物：熨烫温度约 150℃；
- 涤腈混纺织物：熨烫温度约 140℃；
- 化纤仿丝绸：熨烫温度约 130℃；
- 维棉混纺织物：熨烫温度约 100℃（宜干烫）。

棉布服装的熨烫

熨烫平布、细布等平纹棉布时，要在衣服表面喷上水或洒上水，待水点均匀散开后，将熨斗温度调至 180~190℃ 之间，在反面进行熨烫。若在衣料正面熨烫时，必须将熨斗表面擦拭干净，并将温度控制在 165~185℃。如熨烫较厚实的

棉布，其温度可保持在 180~200℃ 之间，先在反面熨烫。为使衣料更加平整，可在衣料正面盖上干布，在干布上进行熨烫。其温度在 210~230℃ 之间。

长毛绒服装的熨烫

熨烫长毛绒服装最好用高压蒸汽冲烫，边冲边用毛刷将绒毛刷立起来。用熨斗熨烫时，在其正面垫上含水量为 120%~130% 的湿布，熨斗在湿布上的熨烫温度为 250~300℃，待湿布熨烫到含水量为 30%~40% 时，把布拿开，将绒毛刷立起来。值得注意的是熨烫时用力不能过重，湿布不能烫得太干，避免绒毛倒伏，影响美观。

毛绒类棉质服装的熨烫

毛绒类棉质服装其面料主要是灯芯绒、平绒等。熨烫时，必须把含水量在 80%~90% 的湿布盖在衣料的正面，把熨斗温度调至 200~230℃，直接在湿布上熨烫，待湿布烫到含水量为 10%~20% 时，把湿布揭去，用毛刷把绒毛刷顺。然后把熨斗温度降低到 185~200℃ 之间，直接在衣料反面熨烫，把衣料烫干。熨烫时要注意熨斗走向要均匀，不能用力过重，以免烫出极光。

丝绸类服装的熨烫

熨烫这类衣服之前，应在衣料上均匀地喷水，使含水量

保持在 5%~10% 之间,熨斗温度应控制在 155~165℃ 之间,可以直接在衣料反面熨烫。熨烫较厚的柞丝衣料时,可在反面垫上干布,再盖上一层含水量在 40%~50% 的湿布,把熨斗的温度控制在 190~220℃,在湿布上熨烫。

麻布类服装的熨烫

熨烫这类衣服一般不用湿布,衣料在熨烫之前先要均匀地喷水或洒水,使含水量保持在 20%~25% 之间。熨烫可在衣料正反面进行,若直接在正面熨烫,要使熨斗温度控制在 160~180℃;若在反面熨烫,可使熨斗温度保持在 170~195℃。

花呢服装的熨烫

熨烫花呢服装时,需在其正面垫上含水量 80%~90% 的湿布;熨斗的熨烫温度宜在 210~230℃,待温度降到 160~180℃ 时,从反面将衣料烫干烫挺。再将温度升到 185~205℃,垫干布熨烫正面,达到平整挺括。

大衣呢服装的熨烫

熨烫这类服装,必须用浸透的湿布,其含水量保持在 110%~120%;熨斗的熨烫温度宜在 220~280℃。待湿布烫到含水量在 15%~30% 时,把布揭去,用毛刷将绒毛刷顺,

避免有极光出现，如已经烫出极光，可垫上湿布，再用熨斗轻轻熨一下，用毛刷刷一遍，就能把极光消除。

服装虫蛀的预防

虫蛀过的服装，无法挽救，因此其危害性比发霉更甚。一般来说，丝绸、毛料服装最易虫蛀；棉、麻衣服次之；混纺衣服再次之，而化纤服装则不易虫蛀。

驱虫剂有樟脑丸和卫生球两种，通常家用都称之为“卫生球”，其实两者是有区别的。樟脑丸来源于天然樟树，是较贵重的驱虫剂，一般用于裘皮、毛料等高档服装。卫生球是有机化合物。衣服的箱柜中放置驱虫剂，一定要用白纸或布包好，放在箱柜四周或吊挂在箱柜中，以免腐蚀衣服。化纤衣服不易虫蛀，切忌放置驱虫剂，尤其是卫生球，若和化纤衣服放在一起有可能起化学反应，导致衣服腐蚀。

樟脑丸的安放比例，可参照：每 10 万立方厘米容积用樟脑丸 17 克。

服装发霉的预防

1. 服装上的油垢、灰尘、浆料和潮气在一定的温度下都易造成霉变。所以，服装在收藏时一定要洗涤干净，去除油垢、灰尘等杂物。

2. 服装的存放地点一定要干燥，无脏物。

3. 经过梅雨季节和长期雨雪连续不断、空气潮湿的时

候，服装可能已受潮，要及时观察拿出来晾晒干燥。

4. 有条件的家庭还可以利用药物防霉。

衣服的晾晒

1. 衣服不要在阳光下曝晒，应在阴凉通风处晾至半干时，再放到较弱的太阳光下晒干，以保持衣服色泽和穿着寿命。不同质地的衣服可采用不同的晾晒方法，如毛料衣服洗后可以在日光下晒干；棉质衣服洗后虽可在日光下晒干，但宜及时收回；丝织品洗后以阴干为宜；合成纤维中，腈纶织物最耐晒，氯纶、涤纶稍次。锦纶最怕日晒，故用锦纶织成的衣服、袜子洗后都应阴干，而不宜在阳光下久晒。

2. 晾晒衣服要注意风向。由于近年来城市污染严重，特别是靠近工厂区的下风处，空气中往往含有大量的粉尘。如果忽略了这一点，很容易使衣服沾上粉尘，影响穿着效果。

3. 晾晒衣服时不可将衣服拧得太干，而应带水晾晒，并用手将衣服的襟、领、袖等处拉平，这样晾晒干的衣服会保持平整，不起皱褶。

衣服的收藏

1. 不论什么质料的服装，一定要洗净、晾干后方可收藏。否则，日久会遭致霉变、虫蛀，褪色或脆化。

2. 收藏衣服的箱、柜都必须保持干燥。最好不要着地安放，而是用砖块或木块垫高，使其下面通风。也不要紧靠墙

壁。箱、柜若有裂缝，应及时堵塞或用纸糊好，以免透气，使箱内、柜内衣服受潮。

3. 不同质地的衣服存放前宜分别包好，不要混在一起，以免相互影响，发生虫蛀。天然纤维织物（除素色丝绸外），收藏时必须放樟脑精块或卫生球。

樟脑精块、卫生球应放在衣服上面，而不宜塞在衣物底下，且不宜与衣服直接接触，而应用薄纸或纱布包好后放入，以免沾染衣服。

4. 晒衣服切忌选在春天杨柳花开时节，以免落入杨花，致生蛀虫。晒过的衣服须待热气散尽后方可收藏。

5. 新衣必须洗过方能收藏，以防布上残存有酸、碱等物质和漂白粉，导致衣料脆化。

6. 做工精细、贵重的正规服装要用衣架吊挂，不可折叠入箱。

7. 质地轻薄柔软的丝绸衣料最好能用白纸或塑料袋包好收藏。

8. 从洗衣店取回的衣服，不要马上收藏起来，需晒干后才能收藏。

9. 收藏时间长的服装要经常在阳光下晾晒，以驱除潮气，保持衣料的干燥。

浅话内衣

内衣的号型

内衣市场自 20 世纪 90 年代初迅速发展起来，便一改过去棉质文胸和老式棉毛衫裤统领天下的局面，取而代之的是花样繁多、功能齐全的新款内衣。由于国外一些著名内衣品牌的进入，使得长久以来寂静的内衣市场空前活跃起来，那么如何从众多的品牌中选出称心如意的内衣呢？奥妙在于“知己知彼”。

知己是要对自身的体型、所选内衣的用途、所能承受的价格有清楚的了解。知彼是对市场上内衣的品种、质量、品牌、价格了然于胸，有备而来，才可以从容地选择你想要的内衣。

①文胸的号型

文胸吊牌上有两个代号，前一个是指下胸围，后一个是指罩杯号型。罩杯号型是指胸围和下胸围的差，共分 AA 型、A 型、B 型、C 型、D 型、E 型、F 型七个等级。比如：75A 代表下胸围是 75cm 罩杯是 A 型，即胸围与下胸围之差为 10cm。如果你的下胸围是 73cm，那应该穿什么号型呢？其实 75 类包括 75cm 以下 2cm，以上 3cm，因此，下胸围为 73cm 的女性仍可以选择 75 类。那如果胸围与下胸围之差介于两个

等级之间该如何选择呢？比如胸围与下胸围差是 11.5cm，在选择罩杯时要根据罩杯的类型来定，如果是 1/2 罩杯，宜选 B 罩，如果是 3/4 罩杯或全罩杯则可以选择 A 罩，当然这也并非绝对，在实际选购时还要以试穿效果来定。

② 束裤的号型

束裤的号型以臀围和腰围来确定。每一个号型都有它的适用范围，你只要量得自己的腰围和臀围就可以找到你的束裤号型。如束裤号型 58，表示腰围在 55~61cm，臀围在 79~89cm。

③ 内裤的号型

内裤的号型比较简单，只分 S、M、L、LL、EL 五个等级，主要以臀围为基准。当然，如果超出范围的就要选择特大号型了。

④ 束衣的号型

全身束衣由于包容了人体的三个主要部分，因此它的号型表示较为复杂，主要由上身的文胸号型和下身的内裤号型组成。比如 A65S 中，A65 表示上身文胸号型，S 表示下身内裤号型。

⑤ 衬衣裙的号型

衬衣裙的号型主要是胸围和衣长，如 75×85 是指胸围是 75cm，衣长是 85cm。

内衣的品类

一种较为普遍的分类方式是以内衣的用途为依据来分：

1) 有调整形体功能的基础内衣；2) 具有装饰作用的“衬里衣”；3) 实用的具保暖等功能的实用内衣。其中，基础内衣包括文胸、三合一（集文胸、腰夹、吊袜带于一体）、腰夹、束裤、全身束衣等；衬里衣包括衬衣裙、衬衣、衬裤、衬衣连裤、紧身衬衣等；实用内衣中有卫衣、卫裤等。另外，在传统衬衣的基础上发展起来的内衣外穿是内衣中的新品。

目前占据市场的大部分是基础内衣和实用内衣。那这些内衣又有怎样的款式呢？

1. 调整形体功能的基础内衣

全罩杯文胸 其罩杯包住整个乳房，透明织物的采用增添了女性魅力。此类文胸适合于半球型的较丰满乳房的女性穿戴。

3/4 罩杯文胸 它能有效地衬托乳房，两片式剪裁增加了乳房的立体感。此类文胸适用面较广，皿型、圆锥型乳房均适合穿戴。

1/2 罩杯文胸 采用蕾丝与缎面织物的组合设计，较宽的双肩带。较小的乳房可以选用这种 1/2 罩杯文胸，以增加胸部的丰满度。

无肩带文胸或可卸式文胸 适合于较宽的领口或袒领的外衣。

背心式文胸 舒适无束缚感，适合少女穿着。

环带型文胸 配合环带型领的外衣。

衬垫型文胸 是为胸部不丰满的女性设计的，在罩杯中加用衬垫以提高乳房的丰满度。

魔术文胸 比衬垫型文胸优越的是它的衬垫可以根据需

要而灵活拆下和更换。

低开口文胸 开口很低，以配合 V 型领或低开领的外衣。

透明文胸 以透明织物制成，十分性感，已逐渐成为时尚。

连身型无肩带文胸 可以同时衬托乳房和收紧腰部，适合乳房较平的女性。

连身型有肩带文胸 同时衬托乳房和收紧腰部，适合乳房较平且下垂的女性，黑色透明纱设计，兼有神秘感和现代感。配以深色礼服，更显女性魅力。

无缝型文胸 采用高弹力织物，罩杯不用缝合。

前扣型文胸 便于穿脱，同时增加胸部的丰满感。

2. 塑造动人腰肢的腰夹

前扣型腰夹 便于穿脱配合文胸使用，令身材更苗条。

高弹力无缝型腰夹 采用高弹性面料，自然优美。

3. 美化臀腹部的束裤

重型束裤 采用高弹力的面料制成，具有很强的束缚作用，适合于臀部肌肉较发达的女性。

中型束裤 弹力适中，是较为常用的一种。一般臀部肌肉稍发达的女性均可穿着。

轻型束裤 对臀部只作稍稍调整，适合初次穿着束裤或臀型较好的女性使用。

内裤型束裤 在内裤的基础上加提臀的作用，可以当作内裤直接穿用，尤其是夏季可代替束裤，它与短型束裤外型相似，但更加轻便。

无缝型束裤 采用高弹性面料，没有缝接处，令人体曲线自然优美。

束腹型束裤 前片腹部处采用菱形剪裁，减小伸展性，比其它束裤更具收缩腹部肌肉的作用。

短型束裤 是束裤中最短的一种，与一般内裤的长度相同。

高腰型束裤 可以调整腰部曲线。

衬垫型束裤 根据不同臀型，在不同位置添加衬垫，以达到完美的臀部曲线。

长型束裤 裤管长至大腿，可以使臀部呈现整体曲线。

4. 外穿型内衣

外穿型内衣是一种新型的针织衬里衣，领部采用蕾丝设计，可配在套装内穿着，也可直接穿在外面。

5. 展示完美形体的全身束衣

轻型束衣 对形体稍作调整，是较为自然的修饰。

重型束衣 文胸加钢托，并有束缚收腰作用的束衣。

无肩带式的三合一束衣 三合一即集文胸、腰夹、吊袜带于一体的内衣。

三合一束衣

6. 运动型内衣

运动型内衣由于穿着场合多与运动有关，穿着者身体运动量大，新陈代谢加快，因此一般多是以透湿性较好的天然纤维制成，并且具有一定的伸缩性，能很好地贴合人体，让穿着者在运动场上可以无拘无束地一展风采。

7. 衬托外衣的衬里衣

衬衣连裤 结合衬衣和内裤，可配合裤子、连衣裙穿着。

松身前开扣型衬衣裤 采用前开扣，便于穿脱，透明蕾丝面料更富性感。

紧身衬衣裤 以弹性面料制成，既衬托外衣又可美化身材。

吊带式衬衣裙 肩带长度可调节，配以蕾丝花边装饰，可衬在迷你裙或连衣裙里穿着。

衬衣 仅有上半身的衬衣裙，下半身可随意配穿衬裤或衬裙。

衬衣加衬裙 衬衣与衬裙分开，配合晚礼服穿着。

特殊的衬里衣 为配合特殊款型的外衣而设计的衬里衣。

内衣与体型

皿型乳房 由于乳房太小，应选用有衬垫的魔术文胸，罩杯宜选 $1/2$ 或 $3/4$ 罩杯，尤其是 $3/4$ 罩杯的文胸能够将其往斜上方衬托，而全罩杯易产生空隙，不宜选用。如果不喜欢钢托，可选用具强力伸缩性的面料制成的能够将乳房集中于内侧的单边伸缩罩杯。连身型文胸可以使扁平的胸部显得较为丰满。

圆锥型乳房 东方女性多数为此乳型。若胸部不大，则可使用 $3/4$ 罩杯，最好加有钢托，这样的文胸斜下方具有向上的支持力，可使胸部的肌肉往内集中，胸部的轮廓自然呈现。若胸部比较丰满则选用全罩杯，如果选用钢托，效果会

不错；如果不喜欢钢托，则选用全伸缩型罩杯款式，它能使胸部周围的肌肉集中，突显乳房曲线。

半球型乳房 胸部较丰满，罩杯宜选用全罩杯、三片式。其底面积较大，可以将整个乳房包起来。材料上选择较硬的，尽量不使用钢托，即便选用也尽量选较硬的，这样可以将乳房整个地包起来。

下垂型乳房 这类女性选用文胸，最重要的是先了解她乳房下垂的程度。若乳点在下胸围线以上，则选用带钢托的文胸就可以了；若乳点在下胸围线以下，则要用全伸缩型的。至于罩杯的大小，要依乳房来定：如果乳房属于 A 型，以 3/4 罩杯为宜；若属于 C 型，则 3/4, 1/2 罩杯就无法托住乳房，而应选用全罩杯。

乳房间距宽型 这一类型女性的最佳选用方案是 3/4 罩杯并加钢托。钢托应选择软型，以减少乳房两侧的压迫，为使乳房向中间靠拢而选用较小的文胸的想法是错误的。一般来说，左右乳头的距离以 16.5cm 至 17cm 为最好。

臀大型 选择束裤的关键在于束裤要能包住整个臀部，并注重可以修饰腰部，在束裤的长度上选用比较深的长型设计，短型束裤的下摆可能会把大腿部勒出沟痕来。

臀部尖翘型 在束裤的材料选择上应考虑硬型，这不仅可以提高臀部，而且可以约束臀部的肌肉过分发达。另外，此种体型的人，腰部背侧往往会有凹陷，给人比例不匀称的感觉，若选用硬型束裤来补整，不仅可以提高臀部，还可掩饰身材的缺点。双层质料剪裁的束裤，可以加强需修饰的部分，这比单层的效果要好得多。如果腰部比例不匀称的情况

比较严重,则可以在腰背上加衬垫,以创造优美的圆弧曲线。

臀部下垂型 最佳选择是长型束裤。既可以提高臀部又可以提高大腿肌肉。这种束裤采用支撑力强的布料,并且使用双层裁剪,使用提臀线会十分有效地起到提高臀部的作用。

臀部扁平型 这类体型的人的主要缺点在于腰部到臀部之间的曲线缺乏立体感,因此重点是补正臀部,束裤上使用衬垫或衬布在所需要的位置加强立体感。这些衬垫和衬布可以拆卸,增加穿着的灵活性。

大腿粗壮型 这类体型的人选择的束裤最好是硬型材料的长型束裤。它可以将整个臀部包裹起来并至大腿,使大腿看起来细一些。

三层腹 造成这种体型的原因很可能是穿着了过紧的低腰内裤,使腹部明显分出两节。修正的方法是改穿柔软的束缚力小的内裤,在此之外选用高腰的束裤,可以将整个腹部及腰部包裹起来也可以选用尺寸合适的全身束衣,使上下连成一体。

腹部凸出 最好选用连身型的文胸,这样可以收缩腹部的赘肉。根据不同需要,文胸可以是无肩带、无钢托的。还可以选择全身束衣,而中低腰的束裤可能会使腹部更加凸出,不宜穿着。

水桶腰 水桶腰是指腰围与胸围和臀围的差别不大,从而缺乏女性的曲线魅力。修正这一体型的方法是选用束腰,但切记在穿着时一定要找准位置,一般腰部的位置与自然垂放的手臂的肘关节在同一水平线上。全身束衣也具一定的功效,不妨选用。

腰位过低 经常穿低腰内衣可能会使腰位越来越低。一旦发现此种情况就应改穿高腰型的束裤或腰夹，把腰位提到理想的位置。如果你的腰位低而使上半身过长的话，就不宜穿着全身束衣，因为束衣上身的长度不够，使得你的腹股沟部会有束缚太紧和不适感，影响你的行动。

内衣品质的识别

1. 外形结构的检验

任何一件合格的内衣都是对称的（不对称设计除外），这样才符合人体。检验是将中心线对折，比较左右，看尺寸是否相符。

重要的分割线是否长度一致、位置对称。比如文胸罩杯分割线，束裤束衣前片及臀部的分割线或省道。

文胸罩杯大小是否一致。

2. 缝口品质的检验

良好的缝口应具备线迹整齐、没有皱缩、不妨碍运动、具有相当的牢度等特点。要仔细看一看缝口线迹有没有脱落，用力拉一拉腰部、文胸下缘，看缝口的伸缩性是否良好，再检查一下缝口处是否光洁，不可有毛边出现。

3. 面料的检验

面料的检查主要是看有没有破损，尤其是蕾丝是否被钩破；弹性面料要拉一拉，试试弹力，如果面料被拉伸后无法恢复到原先的尺寸，就表明它的使用期很短，不要选用；染色的面料可能会有色差，要仔细观察，否则影响外观。

4. 附件的检验

附件虽小，但作用很大，不容忽视。应检查肩带的环扣是否完好牢固：暗扣是否齐全配套、位置正确；如果有拉链，一定要试拉几次，确保可以灵活开合。

内衣的品牌分析

目前在市场上较有影响的品牌有欧迪芬、爱慕、黛安芬、古今、奥黛丽等。这些品牌的产品风格和档次有所不同，主打产品也有所偏重。

(1) 产品风格

从总体上看，各品牌之间由于产地和经营者的思路有所不同产品风格高档倾向也不同。如黛安芬是以最流行的款式来打动消费者，每年的内衣展上，黛安芬所显示的流行感最强；华歌尔则以日本人的严谨和注重人体工学的研究，而对产品的合体性和功能性的开发较多；古今是最了解上海女性的品牌，以舒适价廉的产品带给消费者实惠，因此一直深受女性的喜爱。另外，其他一些品牌的主打产品也各有特点：达吉斯、依思美、百利安以文胸为主导；欧迪芬以内衣外穿见长；三枪、宜而爽等以舒适的针织内衣占据市场。

近些年，许多品牌还相继开发了附产品，如黛安芬、安莉芳的泳衣销量一直不错；在睡衣方面，蓝贵人是一个做得很不错的品牌。

(2) 销量与价格

在众多的品牌中有一部分已具有较为稳定的市场，成为

畅销品牌，如黛安芬、奥黛丽、百利安、安莉芳、曼妮芬、华歌尔、欧迪芬、媚若诗、康妮尔、爱慕、达吉斯、依思美，古今、桑扶兰。宜而爽、三枪、棒棒、豪门等。其中，黛安芬、奥黛丽、媚若诗等定位较高；达吉斯、百利安、依思美等大多数品牌定位在中高档。当然畅销程度也有其相对性，主要是受地域的因素影响。比如华歌尔在北京销量不错，而在上海则并不看好；三枪在上海几乎家喻户晓，而在广州却没什么作为。因此，对于名牌要有客观的认识，切不可迷信。再有名的品牌也可能有不合格产品，而没有名气的品牌也许你会有满意的选择，关键是要掌握选择的要诀，懂得内衣的产品知识，这样才不会被表面现象所左右。

内衣面料鉴别

由于内衣紧贴人体皮肤，因此面料的选择尤为重要，特别是对于敏感性皮肤或有疾的皮肤，如果内衣面料选择不当，就可能会造成对人体的伤害。

面料是由纱线织成的，而纱线是由纤维组成的。因此面料的特性与组成面料的纤维有密切的关系。一般地，纤维分天然纤维和化学纤维两种。天然纤维包括棉、麻、丝、羊毛等，化学纤维包括再生纤维和合成纤维。再生纤维有粘胶纤维、铜氨纤维、醋酯纤维等；合成纤维有涤纶、腈纶、锦纶等。目前，传统内衣面料多采用棉、丝、麻、粘胶、涤纶、尼龙等。

天然纤维中棉、丝、麻都具有很好的吸湿性和透气性，是

内衣的理想面料。其中以丝为最好，它的手感柔软滑爽，色泽纯正，是四季皆宜的面料，它给人体的温柔触感是其他面料所不及的。棉和麻也是内衣的重要面料，尤其是棉麻混纺具有很好的吸湿和透气功能，如果你夏季经常香汗淋漓的话，建议你要选择棉麻混纺的内衣。

但是，天然纤维的保型性和伸缩性差，对于修补型内衣而言，它们就显得力不从心，而这时化学纤维则尽显优势。因此为了使这两种纤维可以各自发挥优势，经常采用天然纤维和化学纤维混纺，以恰当的混纺比来达到要求，或者在不同的部位采用不同纤维的面料。比如文胸罩杯用吸湿性好的棉，而边带则用弹性好的化纤面料，这样各取其长。目前，许多内衣都运用双层设计，即贴近皮肤的一层采用天然纤维，表面的一层采用漂亮的化纤蕾丝，这样既美观又舒适，可谓一举两得。这种内衣比较厚实适用于冬季。

在选择内衣时有效地鉴别面料的方法有两种，一是用感官法，二是标牌识别法。

感官法需要一定的经验，但也不难做到，只要平时逛商场时有意地去触摸各种面料，久而久之就会有收获。

1. 从以下四个方面可将纤维粗略地分开

- 手感 很软的是丝、粘胶、锦纶。
- 重量 比丝轻的是锦纶、腈纶、丙纶；比丝重的是棉、麻、粘胶、富纤；与丝重量相似的是维纶、毛、醋纤、涤纶。
- 强度 用手拉伸至断，强度较弱的是粘胶、醋纤、毛；较强的是丝、棉、麻、合成纤维等；沾湿后强度明显下降的是蛋白质纤维、粘胶、铜氨纤维。

· 伸长度 用手拉伸时感觉伸长度较大的是毛、醋纤；较小的是棉、麻；适中的是丝、粘胶、富纤及大部分合成纤维。

2. 通过手感法鉴别真丝和人造丝

· 真丝手感柔软，富有弹性，轻揉时有丝鸣声，有凉感；而人造丝的手感比较粗硬，并有湿冷感。

· 真丝光泽较柔和，亮但不刺眼；人造丝的光泽类似金属。

· 抓紧织物再放开，真丝的褶皱较人造丝少。

· 把水滴在织物上，用手揉搓，人造丝易破，真丝则较牢固。

3. 通过感观特点区别各种纤维

纤维名称	手感特点
棉	纤细柔软，弹性小，易起皱褶
麻	手感较粗硬，常有疵点
丝	有光泽，柔软轻薄，捏抓时有瑟瑟的声响，有凉感
羊毛	富有弹性，光泽柔和，手感温暖，不易起皱
涤纶	弹性好，光滑，强度大，硬挺，有凉感
锦纶	不易拉断，有弹性，光滑，质地轻，不如丝柔软
维纶	近似棉花，光泽发暗，不如棉柔软，回弹性不好，易皱
腈纶	保暖性好，强度大，比棉轻，有柔软蓬松感，弹性好
粘胶纤维	比棉更柔软，表面光泽比棉强，但牢度欠佳

感观法的局限在于较粗略，而且适用面不宽，对于合成纤维和混纺织物它就显得无能为力了。对于一些信誉好的商场或内衣品牌，可以直接通过识别标识牌就可以知道内衣的面料成分。这些标牌是只有通过纺织品质量检测机构的检测才可以吊挂的，具有很强的权威性。一般这种标牌上标注的

有两个内容，一是纤维名称，二是纤维的含量（一般用百分比表示）。有时你会发现标牌上的纤维名称是英文的，看起来很费劲，下面列出了一些常见的纤维的中英文名称。

新型内衣面料介绍

莱卡 莱卡是美国杜邦公司推出的新型纤维，近年在我国发展十分迅速，尤其在内衣界。莱卡给内衣的发展提供了很好的条件。目前，只要是采用了莱卡的内衣都会挂有一个三角形吊牌，这个吊牌也成为高质量的象征。不过一般内衣都采用混纺面料，这个吊牌仅仅表示面料成分中含有莱卡。那么，莱卡的优势究竟在哪儿呢？据杜邦公司推出的品质说明，莱卡与传统弹性纤维不同的是它的伸展度可达500%，并能回复原样。形象地说，这种纤维可以非常轻松地被拉伸，回复后却可以紧贴在人体表面，对人体的束缚力很小。莱卡纤维可以配合任何面料使用，包括羊毛、麻、丝及棉，以增加面料贴身、弹性和宽松自然的特性，活动时倍感灵活。而且莱卡与大多数的氨纶丝不同，它拥有特殊的化学结构，在湿水后处于湿热密封的空间里也不会长霉。含莱卡成分的泳衣不会受霉菌侵蚀，常保美观舒适。莱卡为内衣带来了崭新的设计——没有分割线和钢托，文胸依然合体紧身，塑造出完美的胸部曲线，舒适自然。目前它已被广泛运用在泳衣、紧身衣、裤袜、紧身裤等。

营养型纤维 代表产品是牛奶纤维，它是用新西兰优质牛奶通过脱水、脱脂和高分子重组而成。其织物手感柔软滑糯，色泽光润含有丰富蛋白质，可滋润肌肤。由它而制成的内衣也同样舒适富有营养，独具魅力。

保暖型织物 目前运用于内衣的是一种三层保暖织物，它具有多种纤维织成的多层结构，其成分主要有棉，涤纶和弹性纤维。多层结构可以使不同的纤维发挥各自的优势，从而达到既保暖又舒适的效果。

内衣的选购

(1) 夏季内衣的选择

夏季服装的首要功能是吸湿和透气，内衣更是如此。夏季内衣不宜太厚，以天然纤维的薄型产品为好。修正型内衣一般多是化纤制成，吸湿性差，尤其像魔术文胸这样有衬垫的厚型内衣，会阻碍体表的汗液蒸发。因此这类内衣在夏季不宜选用。如果在夏季也想美化形体的话，建议你选用不添加任何硬质材料和衬垫的混纺高弹力内衣。夏季内衣一般较透明，因此内衣的色彩选择应慎重，千万不要出现“内衣外显”的尴尬场面，而且要确认内衣面料没有水洗褪色的现象，否则，当你香汗淋漓的时候，内衣的颜色会粘在皮肤上，那就实在是太糟糕了。在与外衣相配的情况下，夏季内衣宜选浅色，以减少吸热。如果你夏季经常穿T恤或紧身衣的话，内衣的表面最好是光滑的，不宜有大量的蕾丝，以免这种凹凸感会映衬出来，有损形象。夏季内衣不像冬季内衣被严严实实地包裹，可以多选择不同款式不同色彩的内衣，以展示形体的魅力。这样的选择既保证了你的卫生健康，又可以让你尽享色彩游戏的快乐。

(2) 冬季内衣的选择

冬季是修正形体的好季节。把握好冬天这个好时机，充分利用内衣的修正作用，会让你经过一个冬天之后，得到一个优美的身材。因此冬季为自己选内衣以舒适和修正为主。冬季虽然不易流汗，但皮肤的新陈代谢一直在进行，同样要求内衣有良好的透气性。双层织物内衣兼具功能性和美观性，是冬季的理想选择。在寒冷地区，内衣的保暖作用不容忽视，选择较厚型和保暖性好的面料制成的内衣为好。

(3) 生理期的内衣选择

月经期间不宜穿着束裤或束衣这类修正型内衣。以消除对身体的束缚。其次，重新测量胸围，按新的尺寸更换文胸，又由于这个时期乳房可能会有胀痛感，因此不宜穿有钢托的硬质文胸，而要柔软、束缚性小的。例假期的心理负担主要是担心透露。目前市场上许多品牌都推出生理裤，以棉和弹性纤维混纺，既有良好的吸湿性和透气性，又贴体随意，重要的是在内裤裆部至臀部的材质采用防渗漏织物，立体剪裁又使内裤穿着后不会滑动，这些都给你带来十分的安全感。

(4) 孕期、哺乳期的内衣选择

怀孕期和哺乳期身体都会发生很大的变化，内衣的更换势在必行。怀孕期的内衣一定是柔软舒适的全天然织物，忌用化纤产品的药物型产品，内衣的束缚力要小，内裤的作用是保持卫生并对隆起的肚子有支撑作用。

哺乳期的妈妈要经常喂奶，许多妈妈为了省事不再穿戴文胸，这时由于乳房增大，又经常被婴儿吮吸，很容易下垂，如果一直这样到哺乳结束，会造成乳房的下垂。这里有一种专门给哺乳期妈妈设计的文胸，既保护了乳房又方便哺乳，非

常实用。

(5) 青春期的内衣选择

很少有女孩子走进妇女用品店为自己选择内衣，多半是妈妈或亲近的阿姨代劳，她们就这样完全放弃这部分的权利。然而她们也许比别的女性更关注自己的形体，更向往美好的东西。所以，不要轻率地把自己的想法和审美强加给这些少女，为他们选择内衣一定要先了解她们自己的想法和喜好，这样才可以使她们的青春期拥有一份健康、快乐的心情。

少女的美，美在清新和纯洁，任何束缚和过分的雕饰都欠妥。少女内衣所展示的应是自然的和健康的美。

少女的文胸应是柔软舒适，不带任何束缚力，只是在外面加以遮罩和保护，让它有自由的空间发展，就像对于刚刚发芽的嫩苗，附加的外力反而可能损伤她们，造成畸形。因此各种有衬垫、钢托的文胸及束衣束裤都是不适合少女穿着的。

少女的内衣应是卫生的、健康的，应对少女的身体起到保护的作用。化纤面料易吸附尘埃，产生静电并对皮肤造成伤害，经常穿着，皮肤就会发痒，起红疹。因此纯天然织物是少女内衣的首选。

大量的蕾丝和复杂的缀饰会使少女看起来矫揉造作，缺乏应有的自然和清纯，而清新淡雅的色彩和朴素自然的面料则可以体现她们活泼的天性和属于这个年龄的质朴纯洁。

(6) 针织内衣的选择

· 针织内衣分男式、女式以及中等身材、矮身材人穿着的四种，其规格都以厘米（cm）为计量单位。上衣以胸围宽度、裤子以腰围宽度为规格标准，从 50cm 到 110cm，每 5cm

为一档。男式还增加 78cm 一档。部分不易用厘米表示规格的针织内衣，则用特大、大、中、小、号表示。

- 选购男式内衣一般可根据其衬衫领口大小。
- 选购女式内衣一般可根据其衬衫胸围尺寸。
- 中等身材或矮身材的人一般根据其年龄作参考。
- 儿童和少年穿着的针织内衣，其规格应放大一档。
- 绒衫裤的选购应根据棉毛衫规格放大一档。

(7) 纯羊毛内衣的选择

• 优质的高支纱才能织出柔软、平整光滑的内衣产品。如果手摸上去有厚重、粗糙的感觉，说明选用的毛纱较粗，不适合做内衣，否则穿上后会有扎人的感觉。

• 羊毛内衣应该质地轻薄。而质地轻薄则主要取决于毛纱的细度，毛纱越细，制成的羊毛内衣舒适感越强，越能符合内衣的穿着要求。

• 羊毛内衣要有良好的弹性。内衣，应保持贴身而不包裹身体。罗纹组织因具有弹力大、回弹好的特点，是内衣产品的较好选择。

• 对羊毛内衣颜色的选择应以毛纱本色为主。因为内衣是贴身穿的，所以只有没经过化学染色的纯天然原料才能给人体以最好的保护。

• 要选择毛纱经过防缩处理的羊毛内衣，洗后才不会缩水变形。

内衣的保养

商场里出售的内衣上都有吊牌，上面有洗涤标识，或者

有单独的水洗牌，上面的标识表示最适合该件内衣的洗涤方法，需仔细认清。

洗涤前的准备工作

1. 拉好拉链，扣上暗扣，易脱落的扣环可以先取下。
2. 检查有没有污迹或破损的撕缝和小洞等，若有，就要先补好再洗涤。
3. 先试试有无褪色现象，若有，就要改用中性洗涤剂或干洗。

洗涤方法

1. 用适当温度的水浸泡内衣，使污垢膨胀。水的温度依据标识来定，倘若标识不清，可在了解内衣面料的情况下参考各种纤维的洗涤温度资料（见后面的附表）。

2. 洗衣粉不可直接倒在内衣上，而应待洗衣粉充分溶解之后将内衣放入。如果采用机洗，内衣最好装在洗衣专用的棉网内，或用旧丝袜代替棉网。

3. 文胸的钢托部位容易脏且不易洗净，可以用软毛刷刷洗，内裤的底部最好特别揉搓一下。

4. 为使内衣柔软，可以添加柔顺剂，不过要适量。

5. 清洗时一定要冲洗干净，否则时间长了，内衣会变黄或产生色斑。

内衣用手拧干时易产生变形，用洗衣机脱水时内衣也最好用棉网套上。如果有禁止手拧或使用脱水机的标识，就必须自然晾干。

各种污渍的洗涤方法

1. 化妆品渍

眉笔渍 先用汽油润湿，再用含氨的浓皂液洗。

指甲油渍 先用汽油润湿，再用含氨的浓皂液洗，再滴上香蕉水轻擦，最后用汽油揩净。

口红 先用肥皂洗，再用太古油和四氯化碳各一份，酒精和氨水各半份的混合液揩拭，再水洗，漂洗。

2. 汗渍

新汗渍 有新汗渍的内衣可先放在浓度为 3%~5% 的食盐水中浸泡揉洗一下，再用肥皂洗涤，汗渍较重的使用的食盐水浓度要大一点，浸泡时间要长一些。

丝毛织物上的汗渍 先把有汗渍的丝毛织物内衣浸在浓度 10% 盐酸液中，然后再水洗；或放在柠檬酸水溶液（质量比 50—75g:7500g）中，浸泡 1~2h（小时），温度 30C — 35C。

白色织物上陈旧的汗渍 可用大苏打与水（5:100）的溶液洗涤。

3. 血渍

血渍新迹 全棉内衣用冷水浸泡几分钟，再用肥皂或酒精洗涤，或用白萝卜丝加盐水挤汁擦洗；丝织物用冷水浸泡的时间要很长，大约 8—10h（小时），再用柠檬酸搓洗，最后用温水洗。

血渍陈迹 用柠檬汁加盐水洗，也可用白萝卜揩擦。

洗完的内衣不要用力拧干，稍稍轻拧后用干毛巾包上，用手挤压，使水分被吸收，随后立即晾晒。倘若湿湿地把它放在那里，就很容易褪色和变皱。文胸和长衬裙最好用衣架撑起，以免变形，罩杯要整理好，衬裙也要理平才可晾晒。

晾晒地点最好是通风良好的阴凉处，避免在日光直射的地方晾晒，以免使内衣变黄，衣料变脆弱，天气寒冷时，避免在暖炉和取暖器附近晾晒，防止变色。

晾晒内衣时养成拉平褶皱的习惯就不需要熨斗了。如果要使用熨斗的话，一定要依照内衣吊牌标识上的温度来熨烫。

贮存内衣是一门艺术。当你打开衣柜，琳琅的内衣分门别类整齐地排放在那里，不仅方便使用而且赏心悦目，那种感觉实在太好了。

1. 正确折叠内衣

将晾干的内衣及时收回，以免染上灰尘。收进的内衣要正确折叠，如果随便摆放，不仅影响内衣的穿用功能（比如文胸罩杯）而且待要穿着时早已是皱皱巴巴，很不美观。

2. 内衣要依类别和色彩排放

束衣和长衬裙要用衣架挂起，文胸如果叠放，最好在罩杯内加入衬垫，以免变形；内裤束裤等最好排放在衣柜抽屉里。这样一打开衣橱就可以清楚地看到，既方便使用又美观。

过了季节而暂时不用的内衣要用塑料袋装好，并放入干燥剂，还可以将香水的空瓶一起放入，内衣就会散发出自然清香。

家

居

购房指南

房型的选择

住宅的卫生标准是房型的基本要素，是否具备良好的采光、通风，对人体健康和环境卫生起着重要的作用，因此它是住宅设计是否合理、是否成功的一个重要标志。

每套住宅卧室和使用面积在 10 平方米以上的起居室（厅）均应直接采光，且至少应有一间卧室或起居室（厅）具有良好的朝向，能直接获得日照，一般为南向，南偏东或南偏西不可大于 45 度。这是房型的另一要素。

住宅应有良好的自然通风，即应有在相对外墙上开窗所形成的穿堂风或相邻外墙上开窗所形成的转角通风，对单朝向的套型必须有通风措施。

我国的饮食习惯于煎炒烹炸，所产生的油烟对人体十分有害，因此厨房应有直接对外的采光、通风窗。

另外，卫生间应设有直接采光、通风窗，考虑到建筑平面设计的灵活性和可能性，对无通风窗的卫生间规定应设置出屋顶管道，合理安排进风和排风管道。

不同类型的房子，在使用功能配置、平面布局、舒适程度、环境特点以及房价等方面都是有差别的。

功能要求。

成套单元住宅，都具备如下几个功能空间：卧室（居室）、厅（起居室、过厅、门厅、餐厅）、厨房、卫生间、储藏室、过道、阳台（二层以上）。各类功能空间既有满足基本要求的面积指标，也有达到最佳使用效果的面积指标。由此看来，在一套住房面积数确定了的情况下，设计成什么样的户型，在这个确定户型内如何分配各功能空间，将直接关系到该套住房的使用效果。

现代住宅户型特点。

现代住宅户型设计相对发生了一些变化：a. 户型逐步扩大，在以二、三居室户型为主体的情况下，适当扩大三、四居室户比例；b. 厅的重要性被突出，扩大厅的面积，尽可能把暗厅调整为明厅，减少厅内部的交通功能。空间相连、通透的厅往往被划成若干个功能区——起居室、餐厅、门厅，既是整体，又有分隔；c. 适当增加厨房、卫生间使用面积，完善其内部功能，提高使用率和舒适性；d. 居室面积不求大，要求面积指标适当，大小居室比例合适，严格区分主卧、次卧；e. 有些高级住宅还增加卫生间数目，在主卧室设置卫生间，别墅基本每层都有卫生间。

特殊户型的设计。

特殊户型指有别于普通户型的立体处理及平面处理，主要包括：a. 跃层式住宅。一套单元住宅占据了住宅楼的两层，有室内楼梯相连，下层为客厅及服务性房间，上层为主人及家庭其他成员的卧室、起居室，增加了内部活动的私密性，扩大了隔套住宅的面积，居室、厅、卫生间都较一般户型增多。b. 复式住宅。根据每套住宅内部功能特点，压缩某些功能占

用空间的高度，上层与下层住宅空间互相借用，达到建筑面积不变情况下增加内部住宅使用面积的效果，但这种住宅在功能安排及使用的舒适性上并不理想。c. 空壳设计。在框架结构住宅楼内，除将户与户之间隔断做好，户内厨房、卫生间设施做好外，户内各厅、室之间仅在设计上进行理想分隔，而在工程上不做任何隔断，每户成为一个“空壳”，各套住宅内隔断由住户根据自己的爱好自由安排。这是一种全新的住宅设计观念，在充分考虑人们对住宅共同需要的前提下，满足不同人对住宅功能的特殊要求，以适应个人偏好和经济状况的差异，以不变应万变，以简单应复杂。

环境的选择

买房看环境，包括小环境和大环境。

小环境主要是指楼群小区环境，如：是否封闭小区，物业管理怎样，绿化覆盖率是多少，居住者成分如何；大环境是指小区所处的周边环境、地段、交通位置以及人文状况等。封闭式小区涉及到入住后的安全性和私密性，比不封闭的物业优越。物业管理现在已较为普及，一个公认的观点是：专业的物业管理公司要比衍生出来的物业管理部門的能力强。绿化覆盖率是用绿化面积除以建筑总面积。绿色令都市人有回归自然的感觉，绿化面积的多少也是衡量小区档次的一个标志。配套设施包括便民商店、运动场地、健身房等；高级些的则有网球场、歌舞厅等；规模大的小区还应考虑建幼儿园、小学、超市、公共汽车站等。

周边环境的观察应注意最好靠近宜人的风景点，或是高等学府等文化气氛浓厚的单位，附近要有集贸市场、商业区。还有，交通问题也极为重要，是否有主要干道通过，公交车站有多远，都需细致考虑。最后，不妨考察一下有无污染源，比如不能靠近有烟囱的工厂，不能紧邻嘈杂的交通主干道等。

多层住宅与高层住宅的选择

6层的多层住宅和25层左右的高层住宅，以及10~12层带电梯的小高层，究竟哪一类型更合您的要求呢？

从建造成本上讲，普通多层住宅为砖混结构，每建筑平方米造价约在800~1000元左右；而高层住宅通常为钢筋混凝土结构，建筑成本约为每建筑平方米1800~2000元。因此一般情况下，高层建筑的住宅价格较高。

从面积和实际使用率看，多层要高于高层住宅。众所周知，购房时的计算面积为销售面积，其中包括了对公共部分，如电梯间、楼梯间等面积的分摊。高层住宅由于有电梯等候间、地下室等，需分摊的公用面积较多层要多，故而实际得房率低。所以，有些客户为争取到更多的实际面积，往往选择多层住宅。

从建筑质量看，高层建筑由于全为钢筋混凝土现浇，抗震性能好，折旧年限长，如将建筑物在银行抵押，高层建筑应得到更多的抵押贷款。

从房型格局看，目前多数新建多层住宅的户型设计都有长足的进步。另外，由于构造上的原因，多层住宅往往南北

通风。室内无效面积少，室内动线合理，隔墙易于敲打，有利于装修。而高层住宅往往采用框架剪力墙结构，室内户型往往较局促，且不易装修。

从物业管理收费看，高层住宅由于多设有电梯，楼层居民也多，一般物业管理费要高于多层住宅。

商品房的起步价

我们在广告中见到的起步价格，一般是指顶层、朝向不好的楼房价格，而各楼层的差价，有的相差几十元，有的相差几百元。以购买100平方米的商品房为例，楼层朝向差额小的与差额大的房价要相差三四万元。

房地产开发公司在制定商品房起步价格时是考虑了多种因素的，包括土地的成本、建筑安装成本、配套设备成本、开发利润四部分，从某种意义上说，“起步价”可以认为是该房地产的最低价格。从目前市场上看，开发商根据自己的具体情况及市场销售情况，对各楼层、朝向的差价作了相应调整，大部分是遵循这样的规律：即起步价为顶层楼的价格，一楼价为起价加5%，二楼价为起价加15%，三楼价为起价加25%，四楼价为起价加20%，五楼价为起价加10%，但是有的房地产开发企业的“起步价”，则是根据市场需求和销售情况作了特殊处理，消费者要细心了解。

购房价格战

“知己知彼，百战百胜。”愈明了物业的基本资料，愈能

增加谈价的筹码。预售房价格可分为表价、底价与成交价三种。表价为销售现场的价格，底价则为发展商委托销售公司的最后底线，两者之间并无固定价差，基本每平方米有几十到几百元的差距。而成交价则是经过买卖双方交战，在你情我愿的情况下成交的价格。在空间背景相同、个案规划条件无二的情况下，善于议价者，其成交价可能出现比发展商底价低的数字。

一般来说，发展商在定房价时，是以总成本加上利润及应交税费等。房屋成本主要包括土地、建筑、营销等费用，以及证明费用、媒体广告、利息负担及预估销售期间合理的空置率。当然，房地产具有独特性，售价随着物业的个别因素、区域因素与销售时机而有所变动，故应参考区域内其他类似产品的价格。

掌握了房价如何判定后，对业务人员开价又如何“应战”呢？大多数业务人员对各种杀价均有说辞。但基于业绩压力，也会在权限范围内尽量达成交易。前提是，购房人要让业务员感受到购房的诚意。另外应清楚预售房的游戏规则。预售在销售过程中，对价格的守放是灵活运用。如个案推出后，有时会突然推出个别较低的个案，此时，该个案的议价空间就会拉大，但个案成交比为 8:1 时，业务人员守价会守得比较紧，议价空间相对缩小。

在买卖双方的议价中，当购房者提出让价要求时，销售人员最初会基于预售房有某些不足之处，会先在权限内每平方米让个几十元。若购房人出价与房价落差大，销售人员才会请业务主管出面。那怎样才能让主管心甘情愿让价呢？购

房者可从挑剔产品着手，如对公共设施的计算。房屋内部设施上的缺憾、相关管线的设计、营建成本等方面提出合理的看法，或对房屋格局挑出有道理的毛病，主管可能会让价的。

在现房方面，购房者宜把握两个关键，一为交房前，发展商不敢大幅降价，避免交房时横生纠纷。二为大型个案因户数多，如降价对多数已购客户无法交待，而小个案较易解决，故降价幅度可以拉大。

购房合同的签订

根据《中华人民共和国合同法》、《中华人民共和国涉外经济合同法》、《中华人民共和国城市房地产管理法》及其他有关法律、法规之规定，在平等、自愿协商一致的基础上，乙方向甲方购买商品房时，甲、乙双方应达成如下协议：

第一条，乙方所购甲方商品房情况，内容包括商品房坐落位置、商品房土地来源等；

第二条，商品房售价；

第三条，付款时间及方式约定；

第四条，实际面积与销售面积差异的处理；

第五条，乙方逾期付款的违约责任；

第六条，房屋交付日期；

第七条，甲方逾期交付房屋的违约责任；

第八条，设计变更的约定；

第九条，房屋交接；

第十条，甲方关于建筑、装饰、设备标准承诺的违约责

任；

第十一条，甲方关于基础设施、公共配套建筑正常运行的承诺；

第十二条，关于产权登记的约定；

第十三条，关于物业管理的内容、方式及收费标准；

第十四条，保修责任。

购房手续

首先，要签订房屋转让合同。根据《中华人民共和国城市房地产管理法》和建设部《城市房地产转让管理规定》等法律法规规定，凡在城市规划区国有土地范围内从事房地产买卖赠与等转让行为，转让当事人必须签订书面转让合同。

合同应当载明的主要内容包括：双方当事人的姓名或名称住所，房地产权属证书名称和编号，房地产坐落位置、面积和四面界限，土地宗地号（土地规划局批准的每宗土地使用权证的编号），土地使用权取得的方式及年限，房地产的用途或使用性质，成交的价格及支付方式，房地产交付使用的时间，违约责任，双方约定的其他事项。

其次，应当办理房屋过户手续。办理过户手续的程序如下：1. 双方当事人在房屋买卖合同签订后 30 日内，持房地产权属证书、当事人的合法证明、转让合同等有关文件向房地产管理部门提出申请，并申报成交价格；2. 房地产管理部门对提供的有关文件进行审查，并在 15 日内作出是否受理申请的书面答复；3. 房地产管理部门核实申报的成交价格，并根

据需要对转让的房屋进行现场勘查和评估；4. 房地产转让当事人按照规定缴纳有关税费；5. 由房地产管理部门核发过户单。

在办理上述手续后，双方当事人应凭过户手续，并依照《中华人民共和国房地产管理法》的规定领取房地产权属证书。

购房税费

购住房的单位和个人，到房屋土地管理局办理买卖手续时须缴纳的税费共四项。

印花税。根据《中华人民共和国印花税暂行条例》的规定，商品房买卖双方各交纳金额万分之五的印花税。

买卖手续费。住房改革中单位出售的公有住房首次转让买卖双方按房屋实际售价缴纳5%的综合税费；商品房买卖，买方缴1%的手续费；私房买卖卖方缴纳0.9%的登记费、手续费。

契税。向所在单位或住房产权单位购买公有住宅楼房按住房制度改革规定办理的，第一次购买公有住宅楼房，免征契税；个人购买社会上开发企业出售的商品房，则应按规定照章交纳契税；其他情况是按《契税暂行条例》，房屋买卖由买方交纳房价款的契税。

房屋所有权登记费。办理房屋所有权登记时，应交纳登记费、权证工本费和印花税。登记费的收费标准是：（买方）0.4%，房屋所有权证工本费每证收费10元，房屋共有权证，

每证收费 10 元，印花税每证 5 元。

商品房建筑面积的计算

商品房的建筑面积系指层高在 2.2 米以上(含 2.2 米)的房屋外墙(或柱外围)水平投影面积。层高取自地面至楼面、楼面至楼面、楼面至屋面(不包括隔热层)的垂直高度。

计算商品房全部建筑面积的范围包括：1. 永久性结构的单层房屋，不论其高度均算一层，按其外墙勒脚以上外围水平投影面积计算建筑面积；多层房屋按各层建筑面积的总和计算。2. 自然层内的附层、技术层，按其层高在 2.2 米以上部位的上口外围水平投影面积计算。3. 穿过房屋的通道，房屋内的门厅、大厅，不论其高度，均按一层计算。门厅、大厅内的回廊部分，层高在 2.2 米以上的，按其水平投影面积计算。4. 楼梯间、电梯(观光梯)井、提物井、垃圾道、管道井等均按房屋面积计算。5. 突出房屋屋面，有围护结构且层高在 2.2 米以上的方形或坡形楼梯间、水箱间、电梯机房，按其维护结构外围水平投影面积计算。6. 封闭阳台、挑廊，按其外围水平投影面积计算。7. 属永久性结构有上盖的室外楼梯，按各层水平投影面积总和计算。8. 建筑物墙外有顶盖和走廊、檐廊，按其柱外围水平投影面积计算。9. 房屋间永久性的、封闭的架空通廊，按外围水平投影面积计算。10. 净高在 2.05 米以上的地下室或半地下室，按其外墙(不包括采光井、防潮层及保护墙)外围水平面积计算。11. 有柱雨篷或有维护结构的门廊、门斗，按其柱或维护结构外围水平面积计

算。12. 玻璃幕墙等作为房屋外墙的,按其外围水平投影面积计算。13. 属于永久性建筑有柱的车棚、货棚等按外围水平投影面积计算。14. 位于自然层以上的假层房屋或斜面结构房屋,按其高度超过 2.2 米以上部位水平投影计算。

计算商品房一半建筑面积的范围包括:1. 与房屋相连有上盖、未封闭的架空通道和无柱走廊、檐廊,按其围护结构水平投影面积一半计算。2. 独立柱、单排柱的门廊、车棚、货棚、站台等属永久性建筑的,按其上盖水平投影面积一半计算。3. 未封闭的阳台、挑廊按其水平投影面积的一半计算。4. 无上盖的室外楼梯,按各层水平投影面积总和的一半计算。

商品房销售面积的计算

1998 年底,国家质量技术监督局颁发了《商品房销售面积测量与计算》的技术规范,这一规范适用于商品房活动中各类房屋销售面积的测量与计算。

规范表述,商品房整套出售,其销售面积为整幢商品房的建筑面积(地下室作为人防工程的,应从整幢商品房的建筑面积中扣除)。商品房按“套”或“单元”出售,其销售面积为购房者所购买的套内或单元内建筑面积(简称为套内面积)与应分摊的共有建筑面积之和。

套内建筑面积系指套内使用面积、套内墙体面积及套内阳台建筑面积之和。

套内使用面积系指房屋户内全部可供使用的空间面积,按房屋的内墙线水平投影计算。

商品房各套（单元）使用空间周围的维护和承重墙体，有共用墙及非共用墙两种。商品房各套（单元）之间的分隔、套（单元）与公用建筑之间的分隔以及外墙（包括山墙）均为共用墙，共用墙墙体水平投影面积的一半计入套内墙体面积。非共用墙墙体水平投影面积全部计入套内墙体面积。

阳台建筑面积系指阳台地面底板外沿在水平面的投影。套内阳台建筑面积系指套内各阳台建筑面积之和。

房屋共有建筑面积系指各产权主共同占有或共同使用的建筑面积。共有建筑面积分摊系数为整幢建筑物的共有建筑面积与整幢建筑物的各套套内建筑面积之和的比值。

应分摊的共有建筑面积为套内建筑面积与共有建筑面积分摊系数之积。

商品房在测量前应参照购房协议实地调查，对分产权界线及房屋公用部位进行确认。房屋面积测量平面草图应实地绘制，楼房要分层绘制，尽量按几何图形分块，并编写序号。

商品房的公共面积

商品房应分摊的共有建筑面积包括：1. 各产权户的电梯井、管道井、楼梯间、垃圾道、配电室、设备间、公共门厅、过道、地下室、值班警卫室，以及为整幢房屋服务的共有房屋和管理房屋。2. 套（单元）与公共建筑空间之间的分隔墙以及外墙（包括山墙）墙体水平投影面积的一半。

不应分摊的共有建筑面积包括：1. 从属于人防工程的地下室、半地下室。2. 供出租或出售的固定车位或专用车库。3. 幢外的用做公共休憩的设施或架空层。

共有建筑面积分摊原则为：产权双方有合法权属分割文件或协议的，按其文件或协议计算分摊；无权属分割文件或协议的，可按相关面积比例进行计算分摊。

共有建筑面积的分摊方法是：1. 多层商品住宅楼，须先求出整幢房屋和共有建筑面积分摊系数，再按幢内的各套内建筑面积比例分摊。2. 多功能综合楼，须先求出整幢房屋和幢内不同功能区的共有建筑面积分摊系数，再按幢内各功能区内建筑面积比例分摊。

共有建筑面积分摊计算的内容如有变化，应以建设部现行的有关文本为准。

不计入商品房建筑面积的项目

不计算在商品房建筑面积中的项目包括：1. 层高在 2.2 米以下的房屋，净高在 2.05 米以下的地下室和半地下室。2. 突出房屋墙面的构件、配件、艺术装饰、垛、挑沿、半圆柱、勒脚、台阶等。3. 房屋之间无上盖的架空通道。4. 无柱雨篷。5. 建筑物内的操作平台、上料平台及利用建筑物的空间安置箱、罐的平台。6. 骑楼、过街楼的用做街巷通行的部分，以及房屋底层用做街巷通行的部分。7. 房屋的大面、挑台、天面上花园、泳池。8. 消防、检修等用途的室外爬梯。9. 构筑物，如独立烟囱、烟道、水塔、储油（水）池。

购房“四注意”

房屋的价值量很大，购买房屋要耗费人们大量的资财。因

而，对购买房屋应取谨慎的态度。

如何才能使买到的房子比较可靠和满意呢？

购房者在决定购买前应对房屋的情况有比较全面的了解，如房屋的质量、地段、交通、环境、房型、配套设施以及售后的服务和管理。在查看房屋时要用不同的时间，如白天和晚上、休息日和非休息日，并花更多的时间观察房屋的“细部”和比较隐蔽的工程，也可以向邻户作侧面的了解，以便发现一些难以发现的缺陷。然后依据自己的需要和经济承受能力来选择。

如果买的房屋是进入市场的存量房屋，就是俗称的“二手房”，则除了应注意前面所说的各项外，还要注意使房屋产权“安全”地转移到购房者手中。一般应当注意以下几个问题：

一、出卖者是否拥有该房屋的所有权，并有处分这一房产的权利；

二、有无禁止产权转移的限制，如已列入城市改造拆迁的范围，是否被查封或被禁止转移；

三、有没有在这一房产设定抵押权，如向银行的抵押贷款是否还清；

四、有无承租人或共有人。

上述资料在当地房地产管理部门基本上都能查到，在查清情况后，再决定是否购买。购买时，要到房地产管理部门办理产权过户手续时才可付清购房款。这样就避免了日后可能出现的许多麻烦。

如果购买的是新建的商品房，要尽量找一些规模较大、资

信较好的房地产开发公司,因为这些单位管理机构比较健全,技术力量较强,管理规范,履约能力和意识都比较好。对于尚未竣工的房屋,则可以要求售房者出示《商品房预售许可证》。

在当地房地产管理部门开设有“房地产市场”的地方,可以到房地产市场去购买,这样可比性强,选择的余地较大,更能选定适合自己购买的房屋。

商品房质量问题投拆

已购买的房屋,一旦发生质量问题,应按合同规定的保修期限和范围,直接向售房的房地产开发公司交涉,如果对方不认真履行保修的义务,购房者可以向当地的消费者协会或工商行政管理部门投诉,以维护自己的合法权益。

消费者协会是依法成立的对商品和服务进行社会监督、保护消费者合法权益的社会团体。它虽然不是行政机关,但可以受理消费者投诉,调解产生的纠纷,对房屋的质量问题可以提请有关部门鉴定,并支持消费者通过法律途径获得解决。

工商行政管理部门是我国《消费者权益保护法》的主要执法机关。《消费者权益保护法》规定:“各级人民政府工商行政管理部门和其他有关行政部门应当依照法律、法规的规定,在各自的职责范围内,采取措施,保护消费者的合法权益。”工商行政管理部门可以接受消费者的投诉并进行调查,可以依照法律的规定,对不履行合同、损害消费者利益的行

为进行惩处。

统一的《商品房购销合同》已设有仲裁条款，因此，购房者可以向在购房合同中所约定的仲裁委员会申请仲裁。如果在签约时没有设定仲裁条款，而问题发生后房地产开发公司又不愿意签订仲裁协议的，购房者可以向房屋所在地的基层人民法院提起诉讼。

购房职工的政策性贷款问题

政策性贷款是指由市、县人民政府和军队、煤炭、铁道、石油等系统指定委托的专业银行，以政策性的住房资金为来源而发放的住房贷款。政策性住房资金除了住房基金外，主要来源于职工的住房公积金。

政策性贷款和其他贷款的主要区别是：

一、在贷款的用途上，政策性贷款应当用于购买、建造、大修理自住住房，而不能作其他的用途；

二、政策性贷款的利率比商业银行的贷款利率为低。这是因为住房公积金实行的是低存低贷的原则。例如，公积金存款的利率为：当年归集的职工个人住房公积金按活期存款利率计息，上年结转的职工个人住房公积金本息暂时按照3个月整存整取存款利率计息。职工贷款的利率为：在上年结转的职工个人住房公积金存款利率的基础上加规定利差：5年以内加1.8个百分点，5年~10年加2.34个百分点，10年~15年加2.88个百分点，15年~20年加3.42个百分点。这一利率将随职工个人住房公积金存款利率的调整而调整。

购房职工申请政策性贷款的程序是：

- 一、向住房公积金管理机构提出贷款申请；
- 二、住房公积金管理机构根据住房公积金使用规定及年度使用计划和申请人的住房公积金交纳情况审查贷款申请；
- 三、受委托的专业银行按有关规定对住房公积金管理机构提出的使用人进行资信调查，确定是否给予贷款。
- 四、购房者办理抵押贷款手续，即用购得的房屋办理抵押贷款手续，由银行将贷款代为支付购房款。

现房选择须知

是否明厅明室。起居室（客厅）、卧室、厨房、餐室、卫生间、书房等，是家人经常活动的空间，直接采光可以避免白天开灯，节约能源。另外，阳光灿烂会使您的生活更开心。大起居室是人们喜欢的格局，它不仅加大人们活动的空间，而且能增加卧室的私密性，保持家庭温馨的味道。

厨房设施的合理与否是房型设计的重要方面，因为家庭主妇每天有许多时间要在厨房度过。现代化的炊具要求有较大的空间，这样才能将各种炊具等安装好。卫生间一般只设浴盆、坐便器、洗手池三件，其实再小的空间，加装一个男用小便斗也不算什么，而它的用水量比用坐便器节省 90%，另外，毛巾架、玻璃镜等都要有妥善安放的地方，这些都要要求卫生间布局合理。还有，通风问题也要认真考虑。选房时要看好厨房、厕所、厅是否附设垂直排气烟囱，以保持室内有良好的空气。房屋的隔热、保温和防雨功能，是房屋必备

的硬件，选房时应格外注意，特别是房屋的外墙，它的材料和厚度对你的居室温度会有很大影响。

期房选择须知

购买期房时，先要对住宅市场进行了解，在确定要购买某一家开发公司的商品房后，要看对方有没有售房许可证，所购的房子与销售许可证上的项目是否一致，如不一致则要查清后再决定。由于许多商品房的开发是由某一个开发公司进行，而销售则由另一家代理商负责，所以，购此类期房时要看清代理商与原开发商有无委托销售协议。有售房许可证的就可以放心购买。

购买期房时最好随工程进度采用分期付款或公积金、按揭贷款。因为购买期房与现房相比，存在两方面风险：一是楼盘烂尾，也就是工程进行到一定程度因某种原因停建了；二是房屋竣工后，房屋设施、质量、配套与约定不一致。如一次性交齐房款，那么买方承担的风险很大，分期付款或公积金、按揭贷款，承担的资金风险就小一点。当然，购买信誉好、资金雄厚的开发公司的商品房，可以一次性付款，这样可以享受房屋升值带来的利益。

鉴别商品房质量

六看：

雨天看。经雨水淋后的房屋，哪里漏雨、渗水，一览无

余。

看墙角。墙面的平整光滑与否是显而易见的，要看最容易出问题的墙角是否平整、有无龟裂、渗水。

看做工。装潢的质量主要表现在每个接点、窗沿、墙角、天花板等等，要看做工是否精细，这些皆是购房时讨价还价的筹码。

看窗外。要把窗户打开，看窗外通风、采光、排气是否有障碍物。

看楼梯。如系高层建筑，在看电梯的同时，要注意看楼梯（安全梯）是否畅通无阻。要知道如发生大火，楼梯是唯一的逃生之路。

看厨卫。厨房、卫生间是家庭居室的内部器官，水、电、气系统都在这里，是最容易出问题的地方，要格外重视。

除以上“六看”外，鉴别商品房质量优劣，还要看其设计水平的高低。一个优秀的设计，不但要符合国家规定的建筑设计规范要求，还要看其是否做到充分合理地利用平面空间，使用率是否达到了75%以上，内部布局是否考虑到了今后家庭人口的变化，有没有更多的壁柜、吊柜，以及房间内电源插座是否充足等等。

总之，购房前，应该仔细研究发展商提供的设计图纸。如果是现房，就要去房间内认真观察，千万不要只看样板房。结构工程质量是商品房质量中最关键也是最不易了解的部分。购房前务必要求发展商出具《建筑工程质量合格书》，如有必要，还可以检查一下发证书的质量监督机构是否具备资格。与此同时，还要与发展商明确依据建设部发布的《建筑工程质

量管理办法》中规定的保修期限和保修范围，以防患于未然。

购房十招

不看白天看晚上 了解入夜后房屋附近噪声、照明、安全等。

不看晴天看雨天 再好的伪装也敌不过几天下雨，此时漏水、渗水一览无余。

不看建材看格局 不要被漂亮的建材所迷惑，房屋机能是否有效发挥，有赖于格局是否设计周全。

不看墙面看墙角 看墙角是否平整、龟裂、有无渗水。

不看装潢看做工 尤其是每个接角、窗沿、墙角、天花板等等做工是否细致，要仔细观察，这些都是讨价还价的筹码。

不看窗帘看窗外 一定要拉开窗帘看一下通风、采光、排气管等是否好。

不看电梯看楼梯，如果发生灾难，楼梯是唯一逃生之路。

不问屋主问警卫 任何房屋在屋主眼里都是最好的，而管理员或警卫却了解房屋、环境和邻居的情况。

不看地上看天上 注意看天花板和角落有无漏水。

不看客厅看厨卫 客厅是外观，而厨卫是内部器官，家中的水电气系统都在这里，是容易漏水、出问题的地方。

购房查看须知

购房前应首先查验开发单位的有关文件，看其是否具备

土地使用证、建筑工程规划许可证和商品房预售许可证等。

其次，考查开发企业的信誉及资质等级。了解这家企业有无建房经历，已推出的项目有无良好的口碑。房地产开发企业的资质等级标准是国家建设部门规定的，反映了一个开发企业的资金、技术、管理、开发能力等综合实力。

再者，对售房广告要仔细阅读，注意广告的真实性。报纸、电视或广告牌上的售房广告如没有商品房预售许可证编号，则应警惕。

还有，不妨考查一下承建单位。因为好的施工单位注意自己的信誉，也注重建房的质量。施工企业的等级是国家建设部门规定的，反映了一个企业的综合能力。现在工地都标有施工企业的名称等级，购房者可从工地条件程度这个侧面来衡量这个企业的管理水平，并注意是否有委托质量监督。

至于销售人员的素质也需注意。素质良好的工作人员应实事求是，认真负责，不含糊其辞，能对所售商品房的相关情况做明确介绍。

最后，在签合同时应更加谨慎。一定要认真阅读格式合同的文字含义，认真思考格式合同中填空部分的内容。

所以，提倡在购房之前多向有经验的人士咨询，特别在签合同同时最好请律师把关。

二、三级市场购房指南

面对房地产交易中各种权属、各种价格以及多样的收费项目，购房者应根据自己情况按以下方法作出购房决策。

要对拟购房屋的权属性质进行确认。目前，二、三级交易市场上内销居住房权属主要包括私产商品房、已售公房再上市房、使用权房等几种。

对影响房屋价格的因素进行分析。影响房屋价格的因素很多，在二、三级市场上购房者应着重在以下几方面进行分析。

1. 拟购房屋的区域因素。包括交通通达程度、繁华程度、小区配套设施、环境污染、噪声、景观等。

2. 拟购房屋的个别因素。包括：①房型好坏。俗称房屋的平面布置。房型是否科学合理，出房率高低对房价影响很大。②房屋的建造时间和成新情况。在正常的维护、保养情况下，多层住宅以重置成本价按每年2%提取折旧费；高层住宅以重置成本价按每年1.5%提取折旧费。③房屋的层次及朝向、基础形式及结构类型、装修情况等。

3. 其他因素。包括：①住房出售者的心理。一般情况下，急于出售住房者，所开单价较适中。反之，待价而沽者所开单价较高。②政策影响。如房改政策等。

谨慎办理交易手续。由于立法滞后，加之各项管理上存在漏洞，因此在房产交易市场上，存在许多不规范的行为，甚至是陷阱。对此，购房者要谨慎对待。

1. 购买个人商品房者要以办妥各项手续、领取房屋产权证后才算完成交易工作。

2. 购买使用权房者要以原住户户口全部迁出，新购房者的户口迁入并办妥租赁凭证，建立起新的租赁关系才标志交易工作完成。

商品房出现质量问题怎么办

商品房也是一种商品。《消费者权益保护法》对消费者的权利和经营者的义务作了明确规定。《消费者权益保护法》第七条规定：“消费者在购买、使用商品和接受服务时享有人身、财产安全不受损害的权利。消费者有权要求经营者提供的商品和服务，符合保障人身、财产安全的要求。”第十一条规定：“消费者因购买、使用商品或者接受服务受到人身、财产损害的，享有依法获得赔偿的权利。”第十八条规定：“经营者应当保证其提供的商品或者服务符合保障人身、财产安全的要求。”

订立商品房预售合同后， 购房者不满意怎么办

从订立商品房预售合同到房屋的交付使用，有一段较长的时间（数月，甚至1年），在此期间，购房者有可能会对已签约购买的房屋不再满意。这会有两种情况：

A、房地产开发公司没有按合同的规定、按原定的结构和设计标准施工。那么购房者有权要求房地产开发公司履行合同条款，并追究其责任。

B、房地产开发公司虽然没有违约行为，但购房者原来对房屋没有作详细和充分地了解，而在签约后才发现不满意的因素；再就是购房者的需求发生了变化。如果属于购房者自

己方面的原因，而不愿再履行这一合同，从法律上讲，违约的就是购房者。这样，购房者就要蒙受一定的经济损失，如支付违约金和赔偿金。可以弥补的一个方法是：购房者自己或请房地产中介机构另外物色一个购房者，并征得房地产开发公司的同意，将原合同所享有的权利和应承担的义务转让给愿意购买这一房屋的新的购房者，然后按“房屋期权转让”来处理，这样就不存在违约的责任。

总之在确定购买某一房屋前，要慎重考虑是否符合自己的需求。

未成年人的购房问题

未成年人购买房屋是较为少见的，大部分是按照成年人的意愿而购买。

购买房屋是一种民事法律行为，这种行为与未成年人的年龄、智力和社会经验不相适应。从法律角度上说，未成年人是限制行为能力人或是无行为能力人，还不能亲自进行购买房屋这样的民事法律行为，否则这一行为就不具有法律效力。

但在同时，未成年人和成年人一样，具有从事民事法律行为的权利能力，具有享有民事权利及承担民事义务的资格。

对于购买房屋而言，未成年人有权购买房屋而又不能直接进行购房这一行为。因而，必须由未成年人的法定代理人代理。我国法律规定：未成年人的父母是未成年人的法定监护人，也就是未成年人的法定代理人。在某些特殊的情况下，

如未成年人的父母双亡或没有监护能力，则可由未成年人的祖父母、外祖父母、兄、姐担任。与未成年人关系密切的亲属、朋友愿意承担监护责任的，经未成年人父母所在单位或未成年人所在地的居民委员会、村民委员会同意，也可作为未成年人的监护人，即作为购买房屋的代理人。

在签订购房合同时，购房者仍然是购房的未成年人，而由代理人作为购房者的代理人签字。

住房公积金

实行住房公积金制度是国家为了深化住房制度改革而采取的一项重要决策。

住房公积金是我国在住房制度改革中，借鉴了国外成功的经验而建立的具有社会保障性质的长期储金。

住房公积金由在职职工个人及其所在单位按照职工个人工资和职工工资总额的一定比例逐月交纳。即职工自己交纳一部分，单位同时为职工交纳同等数额的公积金。职工个人交纳的公积金及单位为职工交纳的公积金归职工个人所有，并享有规定的存款利息。交纳的比例目前一般掌握在职工工资额的5%。有一些城市交纳的比例较高。

职工可以用住房公积金购买、建造住房，可以将公积金用于支付住房大中修的费用，也可以用于偿还住房抵押贷款。北京市还规定可以用公积金支付超过家庭收入5%的房租。在职工离、退休时，公积金的余额一次结清，全部还给职工本人。

住房公积金的归集、使用、管理等具体规定由各市、县人民政府负责制定。各市、县人民政府一般都设立了专门的住房公积金管理机构，负责住房公积金的归集、支付、核算和编制使用计划等管理工作。住房公积金的存、贷款等金融业务，一律由当地人民政府委托指定的专业银行办理，不准挪作他用。

实行住房公积金制度，有利于转变住房分配体制，有利于住房资金的积累，以提高职工购买和建造住房的经济能力，最终实现住房的商品化。

房屋的验收

购房者先要尽快进行入住房屋的合同对照、现场勘察等检查工作，具体应从以下几方面展开：

入住房屋是否为所购买的房屋的全部或部分，如果与购房合同、附件及补充协议不符，要及时向有关单位反映，重新核对，做出说明。

在房屋质量检查方面，看发展商有无建筑工程质量监督站核发的建筑工程质量核验合格证书，其填发时间、盖章单位、工程名称等是否清楚、协调；其次，观察房屋外墙、地面有无异样。如发现问题，要及时向开发商（卖方）反映，待维修后方能入住。

装修、设备方面要仔细清点。按购房合同及有关协议的约定，物业管理单位应向购房者提供装修及设备清单，购房者可按清单内容进行清点，检查其是否齐备、完好程度及使

用状况，如有不符或缺损，必须要求尽快维修、配齐。

查看一下公共设施。对电梯、消防设备、燃气、暖气、小区环境、停车场、电视接收系统、保安系统等进行检查。

对房屋结构、面积进行核查。新房验收的最终结果，是与发展商签订一份《交屋看房记录表》（或称《物业交付核验单》）。在这个记录表上，应把检验情况逐一记录，凡是无法确认的事项，则不记录或写上“暂不清楚”、“无法认定”等字样。若发现问题，则如实记录下来，并要求发展商限期处理。

《交屋看房记录表》最好自己也要留一份，同时对房屋拍照记录。有的购房者总是以口头来往，这样就会很被动；有人习惯以电话联系，这对于购房时与发展商就有关事直接洽。特别是一些关键环节也是不可取的。

检查房屋质量的具体方法是：

看有无裂缝。先看地面和顶棚上是否有裂缝，如果裂缝与墙角呈45度斜角，甚至与横梁呈垂直状态，那就说明房屋沉降严重，有结构性隐患，绝不能买。

看内墙面上和顶部是否有麻点。这种麻点专业称“石灰爆点”，是石灰没有经过足够时间的熟化所致，对室内装潢将带来不利影响。

看卫生器具，包括浴缸、抽水马桶、洗脸池等是否有渗漏现象。放一点水，一试便知。

在卫生间和阳台两处浇点水，注意看卫生间和阳台上的水能否顺利向出水口流出，看底下的邻居家是否漏水，看自己家卫生间、厨房的管道接缝口是否渗漏。如果是，那么其

房屋质量就值得推敲。另外；注意试试门、窗是否安得合适，开关是否自如。

选择顶层的购房者还应观察一下屋顶是否渗漏，这方面存在的问题目前比较普遍，应格外注意。重点观察墙角是否有发黄的痕迹，还应注意观察卫生间管道与顶部的接缝处是否渗漏。

住房的售后服务

新建住宅楼房出售后，售房单位须按国家和本市规定实行保修。旧楼房出售前，售房单位须对房屋结构和装修设备进行检修，保证住户安全和正常使用。住房出售给个人后，售房单位应负责落实维修项目的施工单位，遇有急修工程，要保障及时抢修。应推行社会化、专业化的维修管理模式，实行业主管委会与物业管理企业专业化管理相结合。如条件不具备，可暂由售房单位负责。

房屋的售后维修

购房后房屋的共用部位如承重结构（楼盖、梁、柱、内外墙、基础）、屋顶、外墙面、楼梯间、走廊通道、公用门厅、设备层、院墙等；共用设施设备如分户电表以外的设备线路、分户水表以外的上水管道和配件、下水道干管、雨水管、垃圾道、烟道（排气孔道）、信报箱、避雷设施、共用电视天线等的维修应由房管组织负责，费用由维修基金来承担。共用

部分的维修基金来源于售房单位从售房款中提取的 10% 和购房人缴纳的相当于购房款的 1%，维修基金要专门存入银行，由售房单位专项使用，当维修资金不足时，由共同使用的房屋所有人按各自住房的建筑面积分摊。

售出房屋的自用部分和自用设备如户门窗、户内顶棚、内场面、卫生器具和相关的下水管道的维修和维修费用由房屋所有人负责和承担。

上层房屋的居室、卫生间、厨房、过道等部位及下水管道向下层渗水、漏水的，由上层房屋所有人负责修缮。房屋的所有人和使用人因房屋的使用、修缮等问题发生纠纷时应当协商解决，协商不成的由房管组织或区县房管部门进行调解，也可向人民法院起诉。

住房的维修、管理收费

住房的维修、管理应本着“权利与义务相一致”的原则，确定维修管理的项目，费用标准应按照房屋维修管理部门规定的标准确定。一般情况下，楼房单元户门内的自用部位和自用设备的维修费用，应由房屋所有人负责承担，楼房的共用部位和共用设施设备的维修养护费用，应由相关房屋所有人共同负责承担。因此，公有住宅楼房出售时，要明确住宅的自用部位、自用设备和共有部位、共用设施设备。

住房共用部分及设施的公共维修基金

房屋的自用部位包括户门、户窗、户内顶棚、户内内墙

面、户内楼地面、户内非承重隔墙、隔扇、自用阳台、栏杆、扶手以及户内其他装修。

自用设备包括户内电器、自来水分户表以内的管线及配件，卫生器具和相关的下水管道。

房屋的共同部位是指全部承重结构部位，包括楼盖、梁、柱、内外墙体、基础、屋顶、外墙面、楼梯间、走廊通道、公用门厅、排气孔道、通气天井等。

共用设施设备包括电器、自来水分户表以外的管线、下水干管、角落管、共用照明、避雷设施、共用大线等。

因房屋所有人装饰装修、维修房屋设备或使用不当，造成房屋共用部位、共用设施设备或毗连房屋损失的，由责任人负责修缮及赔偿损失。

购房人须按市房改办规定交纳公共维修基金，公共维修基金专户存入指定的资金管理机构。公共维修基金的利息，用于住房的公用部位和共用设施设备的维修费用。利息按个人存款储蓄利率计息。所有人按各自所有房屋建筑面积的比例分摊。公共维修基金数额应以其利息够维修费用为标准。

房屋所有人应合理使用共用部位和共用设施设备，保证走廊、楼梯、通道畅通。对楼房的承重结构和暖气、燃气、上下水、供电等设施设备不得私自拆改。如确需拆改或维修时，必须报经管房单位或有关设施设备的管理部门批准后方可施工。此外，上层房屋的居室、卫生间、厨房、过道、门厅、阳台等部位及下水管道、反水弯等向下层渗漏水的，由上层房屋所有人负责修缮。

住户的权利和义务

在住宅小区中，住户按照对房屋所拥有权属的不同，分为业主和非业主使用人。业主指物业的所有人，即房屋所有权人和土地使用权人；非业主使用人指不拥有物业的所有权，但通过某种形式（如签订租赁合同）而获得物业使用权，并实际使用物业的人。

作为物业的主人，业主依法享有所拥有物业的各项权利和参与物业管理，要求物业管理企业依据物业管理委托合同提供相应的管理与服务的权利。前者包括依法对物业自用部位占有、使用、经营、处置、修缮、改建等基本权利和依法使用物业共用设施及设备、共用部位和公用设施、公共场所的权利以及拥有对本物业重大管理决策的表决权。后者包括对物业管理企业提供的物业管理服务的监督、建议、咨询、批评、投诉的权利。

业主的基本义务就是遵守有关法律、法规、政策的规定及业主公约、物业管理委托合同所载明的各项条款和执行业主大会及业主委员会的各项决议、决定，这就要求业主的各项行为必须合法，并且以不损害公共利益和他人利益为前提。也就是说，权利与义务是对等的，在享有权利的同时，必须承担相应的义务。

由于非业主使用人首先与业主发生关系（如租赁关系），非业主使用人的基本权利义务就受到租赁合同的一定限制。即在租赁合同中，要明确阐明业主赋予非业主使用人哪些权

利、义务；同时，非业主使用人作为物业的实际使用人，也是物业管理服务的对象，也应享有物业管理委托合同约定的相应的权利、义务。

物业管理收费规定

国家计委和建设部制定了关于《城市住宅小区物业管理服务收费暂行办法》，确定价格形式有三种：政府定价、政府指导价和经营者定价。凡属为物业产权人、使用人提供的公共卫生清洁，公用设施的维修保养、保安、绿化等具有公共性质的服务以及代收代缴水电费、煤气费、有线电视费、电话费等公众代办性质的服务收费，实行政府定价或政府指导价；凡属为物业产权人、使用人个别需求提供的特约服务，除政府物价部门规定有统一收费标准外，服务收费实行经营者定价。特约服务包括房屋装修、家电维修、居室清洁、代购商品、找医送药、看护病人、接送子女上学等。实行经营者定价的物业管理服务收费标准由物业管理企业与小区业主委员会或产权人代表、使用人代表协商议定，并应将收费项目和收费标准向当地物价部门备案。

如果物业管理单位按普通居住小区服务内容、服务标准提供无法分开的公共性服务，如保洁、保安、各项费用统收服务、绿化等，高档住宅亦享受同样服务的，则按普通居住小区物业管理服务收费标准交纳；如果物业管理单位按高档住宅服务标准提供公共性服务，普通住宅同样享受的，则按高档住宅服务交费。为普通住宅与高档住宅分别提供的服务

项目如楼体维修，普通住宅按普通住宅小区物业管理收费标准的规定交费，高档住宅的维修可不执行此收费标准。

房屋买卖合同的公证

申办房屋买卖合同公证，当事人应当提交以下证明材料：

申请人的居民身份证件及复印件；委托代理人代办的，代理人应提交身份证件和授权委托书；

卖方要提供房屋所有权证书及复印件；

出卖共有房屋，卖方应提交其他共有人同意出卖的书面意见；

房屋买卖合同文本；当事人可以请公证机关代为草拟；

单位购买私房的，买方应当提交房屋管理部门批准买房的批准文件；

公证机关认为需要提供的其他证明材料，如房屋蓝图、房屋管理部门对房屋的估价报告等；

房屋买卖合同应当包括以下内容：

当事人的基本情况；房屋的坐落、种类、间数、结构、质量、面积、附属设备等；房屋价款数额、计价标准等，有国家统一价格的，应执行国家法定价格，没有统一价格的，由买卖双方参照评估价格自行议定；付款的时间方式等；房屋腾清及交付的日期；办理房屋产权过户、登记及其他手续的有关规定；违约责任；其他当事人约定的事宜，如合同生效的条件，对不可抗拒事件的处理等；合同的签订日期、地点、签字人等。

房地产中介服务收费标准

房地产中介服务机构是依法设立，并经市房地产管理局确认资质审查合格，由市物价局核发收费许可证的经营性服务单位，它在提供有关房地产开发投资、经营管理、消费等方面的中介服务时，可向委托人收取一定的合理费用。

不同服务项目的收费标准是不一样的。其服务项目的收费标准是：

房地产经纪收费。

房地产经纪收费是房地产专业经纪人接受委托，进行代理收取的佣金。房地产经纪收费根据代理项目的不同，实行不同的收费标准。

1. 房屋买卖代理收费，按成交价格总额分档累进计收；
2. 实行独家代理的收费由委托方与房地产中介机构协商，其标准可适当提高，但最高不超过成交价格的3%。
3. 房屋租赁代理收费，无论成交的租赁期限长短，均按半月至一月成交租金额标准，由双方协商议定一次性计收。

房地产咨询服务费。

房地产中介服务机构应委托人要求，提供有关房地产政策、法规、技术、信息等咨询服务，可收取房地产咨询服务费。房地产咨询收费按服务形式分为口头咨询费和书面咨询费两种。

1. 口头咨询费（含提供调换、租赁、买卖房屋信息等）。按照咨询服务所需时间、内容繁简、人员专业技术等级，每

次 10~50 元。

2. 书面咨询费。按照咨询报告的技术难度、工作繁简,结合标的额大小计收。普通咨询报告,每份 300~1000 元;技术难度大、情况复杂、耗用人员和时间较多的咨询报告,可适当提高收费标准,其标准一般不超过咨询标的额的 0.5%。

房地产中介服务收费是房地产交易市场重要的经营性服务收费,按照市物价部门的规定,中介服务机构应当本着合理、公开、诚实、信用的原则,严格执行收费原则和收费标准,切实提供质价相称的服务。此外,房地产中介服务收费实行明码标价制度,中介服务机构应当在其经营场所或交缴费用地点的醒目位置公布其收费项目、服务内容、计费方法、收费标准等事项。

住宅的评估

单位和个人在委托房屋土地资产价值评估时,首先应到有资质的房地产估价单位去咨询、查阅有关的文件。委托方应出具“房地产估价委托书”作为委托评估的依据,如房地产估价单位没有异议,即可视为接受委托。当然,在出具“房地产估价委托书”之前,应明确收费标准,以做到心中有数。接下来,就要向估价单位提供估价房屋土地的相关资料。有关权属证明方面的有:土地使用证及附图、地上建筑物产权证明及附图、房地产他项权利登记文件、企业资质证书(包括工商营业证书和中外合资企业注册登记证书等有关证明),新建、改建股份制企业须有上级主管部门的批准文件,

以有偿方式取得土地使用权的须提供土地使用权出让或转让合同。

有关委托房地产的基础资料有：房地产管理部门批准的用地文件、土地取得情况及费用资料、规划管理部门的批准文件（用地规划许可证和工程规划许可证）、项目建议书、可行性报告、设计方案及有关部门批复、发展的规划批准文件（包括地块面积、用途、容积率、覆盖率等）、市政配套设施情况和勘测定界资料、投资情况、建设工程概预算或结算资料、商品房预售许可证和售价、预售情况等说明、委估地块的地形图、综合管线图、总平面布置图、委估房屋的建筑平面图、结构平面图、施工图、评估所需要的其他资料。

当这些资料都备齐全后，双方就要约定实地踏勘的时间并明确踏勘时具体的要求，委托方支付评估服务费，大致1个月内就可领取房屋土地评估报告书了。

有关房屋土地资产价值评估中介服务收费，有关方面发过文件，所有评估中介服务收费都应以文件为准。

我国住宅指导价格分类

我国目前住宅指导价格分为四类三档：

一类城市为北京、上海、广州、深圳四个全国经济中心城市。这类城市的商品房住宅，低价位在每平方米1500元至2500元，中价位在4000元以上，高价位达到8000元至10000元。

二类城市为天津、杭州、重庆、大连、武汉、青岛等区

域经济中心。这些城市的商品房，低价位每平方米为 1200 元至 2000 元，中价位每平米 3000 至 5000 元，高价位 6000 元至 8000 元。

三类城市是其他省份的中心城市，如成都、兰州、长沙等。这些城市的商品宅，低价位每平方米为 800 元至 1800 元，中价位 2500 元以上，高价位 5000 元至 7000 元。

四类城市为中小城市，其住宅价格低价位每平方米为 800 元至 1200 元，中价位 2000 元以上，高价位 4000 元以上。

房产继承

房产继承是指按照《继承法》的规定，把被继承人所遗的房产转归继承人的行为。继承是一种法律制度，继承关系要在一定的条件下才能发生。

A、继承应当在被继承人（在房产继承中就是遗留下房产的人）死亡后才能发生。这是继承的首要条件。有的房产所有权人为了避免继承人在日后可能会因争夺房产而产生纠纷，在生前就将房产权交给继承人，如分给某个或各个子女，这也是合法的行为，但这不是继承，因为这时继承还没有开始，而是生前的赠与行为。

B、继承遗产的人应当是被继承人的合法继承人，就是依照法律的规定能作为被继承人的继承人。这是继承的第二个条件。被继承人如果立下遗嘱，将房产指定给法定继承人以外的人，或是捐献给国家、集体，这也是被继承人处理遗产的方式，但这不是继承而是遗赠。

C、遗产应当是被继承人生前属于个人所有的财产。这是继承的第三个条件。有的房产是共有的，如常见的夫妻之间的共有，当一方死亡以后，并不是所有的房产都成了遗产。这时，应当先将房产进行产权分割，将属于被继承人配偶的份额（除有约定者外，一般应分出房产份额的一半）分割出来以后，再对遗产进行继承。

继承开始后，按照法定继承办理；有遗嘱的，按照遗嘱继承或遗赠办理；有遗赠扶养协议的，按照协议办理。被继承人死亡后，如果其生前立有遗嘱，或是曾经与某一社会组织或个人签订有遗赠扶养协议的，应当先按遗嘱或遗赠扶养协议的内容对遗产进行处理。没有遗嘱或协议的，则按法定继承处理。

法定继承是依照法律的规定，由继承人按继承顺序、继承份额进行继承。

《继承法》规定的法定继承人是：配偶、子女、父母、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母。

继承顺序是指上述继承人继承遗产的先后顺序。《继承法》将继承人分成两个继承顺序：

第一顺序：配偶、子女、父母；

第二顺序：兄弟姐妹、祖父母、外祖父母。

继承开始后，先由第一顺序的继承人继承，没有第一顺序继承人继承（包括没有第一顺序继承人及虽有第一顺序继承人但全部放弃或丧失继承权）的，才由第二顺序继承人继承。

继承人经过协商一致，可以平均分配遗产，也可以不平

均分配遗产，这一点在房产的继承上尤为重要。

继承人的继承权可以因继承人的下列行为而丧失：

故意杀害被继承人的；

为争夺遗产而杀害其他继承人的；

遗弃被继承人的，或者虐待被继承人情节严重的；

伪造、篡改或者销毁遗嘱，情节严重的。

房产的继承和分割与其他财产不同，房产虽然可以分割，但这种分割是有限的，如不能把一间房屋分成许多份。在这种情况下，可以由继承人共同继承，作为共有的房产。如一定要分割时，可以采用作价分割的方法。

换房指南

房屋交换手续的办理

这里指房屋所有权的交换。交换房屋，双方当事人应先订立房屋交换合同，合同主要载明以下事项：

双方当事人姓名及住所；用以交换的房屋的坐落、面积及四至墙界；约定的交换时间；有无一方向另一方补贴房屋的差价款，如有，则应写明补贴金额；双方约定的其他事项和违约责任。

合同订立以后，凭双方各自的房屋所有权证、身份证件到房屋所在地的房地产管理部门申请办理过户手续。房地产管理部门受理双方的申请后，将进行现场查勘，核对产权权属情况及权属经界，经核准后，通知双方当事人按规定交纳有关税费，其中契税按补贴的差额部分计征。房地产管理部门收取的费用按当地物价管理部门批准的标准收取。房地产管理部门核发产权过户单后，双方各自申领换得房屋的房屋所有权证。

房屋拆迁

房地产开发公司 拆除居民的旧房的规定

我国宪法规定：国家保护公民的合法的房屋所有权。任何人随意侵占或拆除公民的私有房屋，都是违法行为。房屋所有权人的合法权益将得到国家法律的保护。因而，无论居民的房屋是新是旧，房地产开发公司都无权随意拆除。

因国家建设需要而确定要拆除的房屋，应当按国务院颁发的《城市房屋拆迁管理条例》的规定，拆迁人（指取得房屋拆迁许可证的建设单位或个人）与被拆迁人（指被拆除房屋的产权人或使用人）订立实施补偿、安置协议，给予被拆迁人合理的补偿、安置，方可拆除房屋。

《城市房屋拆迁管理条例》第八条规定：“任何单位或者个人需要拆迁房屋，必须持国家规定的批准文件、拆迁计划和拆迁方案，向县级以上人民政府房屋拆迁主管部门提出拆迁申请，经批准并发给房屋拆迁许可证后，方可拆迁。”

实施经批准的拆迁项目时，房地产开发公司作为拆迁人应当与被拆迁人签订补偿、安置协议。协议应当载明：补偿形式和补偿金额，如产权调换作价补偿，或者两者相结合的形式；安置地点和安置房屋面积；搬迁过渡方式和过渡期限，

如有的安置用房尚未竣工或者暂时无法使用而使被安置人必须临时过渡的，这就应当标明过渡方式和过渡期限；违约条款。

产权调换是指拆迁人以自己的房屋与被拆迁人的房屋进行交换，交换后被拆迁人即获得房屋的所有权。产权调换的面积按照所拆房屋的建筑面积计算。

以产权调换的形式对非住宅用房的补偿，偿还面积（均为建筑面积）与原面积相等的部分，按照重置价格结算结构差价。超过原面积部分按照商品房价格结算。偿还面积不足原面积部分，按照重置价格结合成新计算。

以产权调换的形式对住宅用房的补偿，结算方法由各省、自治区、直辖市人民政府规定。这类规定大同小异，即一般将被拆除的房屋按重置价格结合成新计算。而对用以调换的房屋则以其面积的大小按 3 种不同的价格结算：面积相等部分按建筑安装工程造价再给予一定比例的折扣计算；超过原房面积的部分按房屋的成本价再给予一定比例的折扣计算；超过原房面积且超过了被拆迁人应当安置的标准的，这部分超过的面积按商品房价格计算。

作价补偿是指对拆除的房屋进行价格评估，由拆迁人给予被拆迁人经济补偿的一种办法。补偿金额按照所拆房屋建筑面积的重置价格结合成新计算。

以作价补偿的形式对私有房屋的补偿较为少见，一般是产权人或使用人不属于安置范围以内的房屋。对按规定可以安置而被拆迁人因另有房屋而不要求安置的，也采用作价补偿的方法。在各地的规定中，对此还有一些奖励措施。被拆

迁人因房屋被拆除而迁出，拆迁人应付给搬家补助费。

当拆迁人和被拆迁人意见 不一致时如何解决

房屋拆迁时，拆迁人和被拆迁人应当按《城市房屋拆迁管理条例》的规定签订拆迁补偿、安置协议。由于每一个被拆迁户情况不一，拆迁人与被拆迁人在补偿、安置方面有时双方意见不一，无法订立协议。这时就应当由房屋拆迁主管部门（房地产行政主管部门或市、县人民政府授权的部门）进行裁决。

当事人（包括拆迁人和被拆迁人）对裁决不服的，可以在接到裁决书起 15 日内向人民法院提起诉讼。

在诉讼期间，如果是拆迁人已为被拆迁人作了拆迁安置或提供了过渡用房的，被拆迁人要先执行裁决，不停止拆迁的执行。如果被拆迁人没有正当的理由拒绝拆迁的，县级以上人民政府可以作出责令拆迁的决定，逾期仍然不愿拆迁的，由县级以上人民政府责成有关部门强制拆迁，或者由房屋拆迁主管部门申请人民法院强制拆迁。

作出这样的规定，既是为了维护拆迁当事人的正当权益，也是为了保证国家建设的如期进行。拆迁补偿、安置是否合理，不以是否符合被拆迁人的要求为标准，而是应当以是否按规定的标准给予了补偿和安置。因此，一旦被拆迁人和拆迁人出现意见分歧，以双方都采取积极的态度协商解决为好。

拆迁人不按协议规定安置住房怎么办

拆迁安置是拆迁补偿、安置协议的主要内容。对需要临时过渡的被拆迁人，其拆迁过渡的方式和过渡期限以及违约责任等条款都已在协议中明确。如果拆迁人逾期还不安置，被拆迁人可以请房屋拆迁主管部门责成拆迁人履行协议，并可依照拆迁补偿、安置协议的有关条款要求经济赔偿。

对于被拆迁人延长过渡期限问题，《城市房屋拆迁管理条例》第三十三条规定：“由于拆迁人的责任使被拆除房屋的使用人延长过渡期限的，对自行安排住处的被拆除房屋使用人，从逾期之月起应当适当增加临时安置补助费。”“对由拆迁人提供周转房的被拆除房屋使用人，从逾期之月起应当适当付给临时安置补助费。”

对于适当增加或适当付给的临时安置补助费的幅度，拆迁房屋所在地的政府一般都作了规定。

对于拆迁人无正当理由擅自延长过渡期限的，房屋拆迁主管部门可以对拆迁人警告并处以罚款。

租房指南

房屋租赁

房屋租赁是指出租人（一般为房屋所有权人）将房屋出租给承租人使用，由承租人向出租人支付租金的行为。

房屋租赁也包括转租。转租是指承租人经过出租人同意，在自己承租的期限内，将承租的房屋出租给新的承租人的行为。

房屋租赁时，出租人和承租人应当签订书面合同。合同应当载明出租房屋的范围、面积、租赁的期限、租金数额及交付时间、房屋修缮的责任以及违约责任等条款，并到房屋所在地的房地产管理部门办理备案登记，领取《房屋租赁证》。

房屋是一种特殊的商品，和其他商品一样，也有其使用的寿命，即使用年限。房屋通过对其大的维修可以延长其使用年限。一旦使用年限届满，这一房屋就会因被拆除或自然倒塌而不复存在。这时，承租人不能再使用这一房屋，房屋所有权人也不再对这一房屋拥有所有权。因此，在租赁关系存在期间，出租人是通过房屋出租，分期地把这一权利卖给了承租人，这就是房屋租赁中的分期出售使用权理论。因此，房屋租赁是一种特殊的商品交换形式。

承租人的义务

A、按期交纳房租，如拖欠租金，应当向出租人支付违约金。

B、按照房屋的性能合理地使用承租的房屋，不能擅自拆、改房屋及其装修、设备、附属设施，如果确实需要变动的，应当事先征得出租人同意，并就此签订书面合同。因承租人的过错造成房屋损坏的，应负赔偿或修复的责任。

C、应当遵守当地人民政府对于出租房屋的管理规定。

出租人的权利和义务

出租人在房屋租赁期限内享有以下权利：

一、按照合同的规定收取房租。

二、有权决定在租赁期满后是否继续将房屋出租。

三、可以决定是否允许承租人将房屋转租。

四、因承租人的过错造成房屋损坏的，有权责成承租人负责修复或者赔偿。

五、承租人违反租赁合同的有关规定，出租人有提前终止合同、收回房屋的权利。如果因此而造成出租人的损失，出租人有权要求承租人赔偿。承租人违反规定的行为有：

未经出租人同意，擅自将承租的房屋转租、转让、转借或是与他们调换使用；擅自拆、改房屋结构或改变用途（拆改房屋结构有可能造成房屋危险，改变用途则是违约行为）；

拖欠房租累计 6 个月以上；利用房屋进行违法活动；故意损坏承租的房屋；法律、法规规定可以终止合同、收回房屋的其他行为。

此外，如果出租的是公有住宅，而承租人没有正当的理由，将房屋空关达 6 个月以上的，出租人有权提前终止合同，收回出租的房屋。

出租人在房屋租赁期限内应承担以下义务：

A、按租赁合同约定的期限将房屋交给出租人使用。如果出租人因故确实需要提前收回房屋，应事先征得承租人同意，如果因此而给承租人造成损失的，应给予赔偿。

B、按合同的约定及时修缮房屋，保证承租人的正常使用和安全。如果因出租人不及时修复而造成承租人的财产损失或者人身伤害的，应当承担赔偿的责任。

C、在出卖房屋时，应提前 3 个月通知承租人。在同等条件下，保证承租人的优先购买权。

出租房屋的手续

天津市房地产管理局颁发的《天津市房屋租赁许可证管理办法》，要求出租房屋首先得办理《房屋租赁许可证》，没有“证”不准出租。

办法规定，凡出租本市城镇范围内房屋的单位或个人，必须经房屋主管部门认定出租房屋所有权清楚无纠纷、房屋结构安全后，到房屋所在地的区、县房地产管理局登记，申办《房屋租赁许可证》。

申请人在办理《房屋租赁许可证》时，必须交验下列证件：1. 房屋出租申请书。2. 房屋所有权证书或购商品房合同、新建房执照等其他合法证件。3. 出租人是个人的应提交房主居民身份证；出租人是单位的，应提交单位法人代表或委托代理人资格证明。4. 产权共有房屋出租的，需提交其他共有人同意出租的证明或委托书。5. 出租人在同一区、县范围内出租多处住宅房屋，可申领一个《房屋租赁许可证》，出租非住宅房屋的，一处需申领一个《房屋租赁许可证》，证上标明出租房屋地点、数量。超出证载范围的，应另行申请《房屋租赁许可证》。6. 出租人为外资企业、中外合资企业、中外合作经营企业、外国公民或港澳台同胞的，按涉外地产管理规定办理。7. 出租的房屋拆迁或转移，出租人应将《房屋租赁许可证》向填发机关缴销，该证有效期为三年，逾期须重新申办。

为规范房屋出租市场秩序，天津市房管部门还相继出台了《房屋租赁许可证管理办法》、《单位自有房产非住宅房屋租赁证管理办法》、《单位自有房产非住宅房屋租赁证管理办法》等规定。这些规定的一个突出特点，就是出租房屋必须要办理租赁许可证，其目的是避免发生租赁纠纷，因此，租赁双方都应对此格外谨慎小心。

租赁房屋合同的签订

房屋租赁合同是指当事人之间约定的一方将房屋转移给另一方使用，另一方支付租金的书面意思表示，是房屋租赁

的重要法律凭证。根据《中华人民共和国房地产管理法》和《城市房屋租赁管理办法》的规定，对于房屋租赁，当事人应当签订书面租赁合同。

签订租房合同，是当事人之间确定租价后的最后一道工序，一经签定，双方就应严格按照合同所涉及的内容认真履行，其具有的法律效力从签订之日起生效。因此，双方必须高度重视合同的签订，为日后立下明晰的文字法律依据，以免在合同中出现双方当事人意思表示不真实或含糊不确切。权利义务不对等的情况，给纠纷调解、仲裁工作带来困难。因此，当事人双方在签订房屋租赁合同时应当包括以下条款：

当事人姓名或名称及住所。在租赁合同中应写明出租人和承租人的姓名或名称及地址。如果出租人或承租人是自然人，则写姓名；如果是单位，则写单位的全称。有时为了联系方便，也写明联系电话或呼机号。

房屋的坐落、面积、装修及设施情况。坐落位置，最好标明具体的门牌号；房屋使用面积的大小，也要在合同中标明。另外，房屋装修情况及设施现状也应在合同中写明，以防将来产生纠纷。

租赁用途。合同中应明确规定租赁房屋的用途，保证承租人按房屋的使用性能正确使用，避免因使用不当而使房屋受到损失。

租赁期限。合同中应明确具体的承租期限，并应约定具体的交房时间，租赁期满后，出租人便有权收回房屋。

租赁价格。即租金，这是租赁合同的重要条款。合同中应明确租金的计算标准、支付方式即用现金或支票等方式、支

付时间、支付地点及每次支付的具体金额。

房屋修缮责任。合同中应写明在租赁期内，房屋由谁来进行修缮。一般情况下，对于房屋局部损害的修缮应当由出租人来负责。但根据具体情况，双方也可另行约定。

有关转租的约定。转租是承租人将所租赁的房屋再出租给别人，这在日常生活中也经常出现。一般情况下，转租是不允许的，但经出租人同意，承租人也可转租。因此，双方应就是否可以转租进行约定。

变更和解除合同的条件。随着时间和条件的变化，原租赁合同中的部分条款可能需要变更，或者需要解除原租赁合同。因此，租赁合同中应明确规定在什么情况下可以变更合同，什么情况下可以解除合同。

违约责任。即当事人如果违反合同约定或不履行合同中规定的义务，应承担什么样的责任。这是一个惩罚条款，目的是督促双方当事人如约履行合同。

当事人认为需要约定的其他条款，如纠纷的解决方式或合同的生效时间等。

私有房屋租赁合同的订立

当今社会，房屋租赁在现实生活中往往因为租赁双方当事人签订的房屋合同条款不够完备而引起不必要的纠纷。那么，应怎样订立私有房屋租赁合同呢？

租赁双方的姓名及基本状况。

出租房屋坐落的具体地点、门牌号码、楼号层次、建筑

结构、房屋装饰和有关附属设施等。房屋租赁合同，应明确出租房屋的自然间数或房屋的实际面积，以便确定房屋租金价格，减少房屋租赁期间或租期届满时的纠纷。

房屋的用途。房屋的用途是由出租房屋的性质和需要确定的。房屋用途一经确定，承租人必须按租赁合同的用途占有使用房屋，如确需改变房屋用途时，必须得到出租人的同意，并且增补或修改书面协议作为租赁合同中房屋用途的组成部分。承租人擅自用所租房屋堆积、存放易燃、易爆、易腐蚀物品的，除首先得到出租人同意外，必须经有关部门批准，从而减少房屋的危险程度，维护房屋正常使用。

租金。在我国，房屋租赁的租金标准和支付方法，按房管部门的统一规定办理，没有统一规定的，由租赁双方根据平等互利、公平合理的原则协商确定。房屋租赁实际收付的租金，必须与房管部门审核备案金额相符，禁止隐价瞒租。私有房屋租金由租赁双方直接协定，禁止倒卖、转租、居间牟利等非法活动。国家禁止任何人借租赁关系获取非法高额租金。

交租方法。租赁合同中应写明按季交租还是按月交租，或按年交租等，甚至在何日交租都必须在合同中明确，以免租赁双方在交租金问题上产生纠纷。租金的交付方法由双方协商确定。

租赁期限。在合同中必须单列条款明确规定该私有房屋租赁期限自某年、月、日至某年、月、日止。租赁期满后，双方协商愿意继续租赁的，必须重新商议，另外签订新的租赁合同。

租赁双方当事人的权利和义务。私有房屋租赁合同的双方当事人，各自享有一定的权利，也分别承担一定的义务。在合同中，要分别规定出租人（所有权人）的权利和义务有哪些？承租人（使用权人）的权利有哪些。

违约责任。私有房屋租赁合同中的违约责任，除按有关规定外，租赁双方当事人可根据实际情况协商议定。

其他双方当事人认为有必要约定的条款（事项）。

私有房屋租赁合同中的这些主要条款，从根本上明确了双方的权利和义务关系，确定了租赁双方当事人的切身利益。因此，在实践中，签订私有房屋租赁合同时，必须在双方平等协商的基础上，具体载明以上内容，没有这些主要条款，私有房屋的租赁合同难以履行。

出卖出租的房屋时承租人的权利

出租房屋并不转移房屋所有权，因此，在承租人承租期内，房屋所有权人仍然可以将出租的房屋出卖。但由于房屋租赁关系的存在，承租人可以享有以下权利：

A、在租赁期限内，房屋出租人出卖（包括其他的转让形式）房屋，承租人可继续按原租赁合同的规定承租房屋，新的房屋所有权人应当遵守原租赁合同的规定，不得改变租赁期限，不得提高租金等。承租人的这一权利也是国际通行的“买卖不能破除租赁”原则。

B、出卖私有出租房屋，应当提前3个月通知承租人，在同等条件下（如同样的卖价），承租人有优先购买的权利。出

卖公有的出租房屋，承租人亦享有优先购买的权利。

房屋租赁的备案登记

办理房屋租赁备案登记，租赁双方应当在租赁合同签订后 30 日内办理。在办理时，除携带当事人身份证件以外，还应向房屋所在地的房地产管理部门提交以下有关证件、证明和文件：

A、租赁合同。使用统一的房屋租赁合同文本的，可以在订立合同前先向房地产管理部门领取。

B、房屋所有权证。

C、当地人民政府规定的办理房屋租赁备案登记的其他文件。

对共有的房屋，要提交共有人的同意书。

委托代管的房屋，要提交委托人授权将房屋出租的证明。

转租的房屋，转租合同应当经过原出租人书面同意，一般可由原出租人在转租合同上签字认可。

已经抵押的房屋，要提供抵押权人同意书。

房地产管理部门在受理当事人的申请后，对所提交的各种证件、证明和文件进行审核，凡合格的，即通知当事人领取《房屋租赁证》。

《房屋租赁证》是房屋租赁行为合法、有效的凭证。租用房屋从事生产、经营活动的，《房屋租赁证》可以作为经营场所合法的凭证。租用房屋用于居住的，该证可作为公安部门办理户口登记的凭证之一。

增加房租的规定

房租应按什么标准收取？

租金标准是房屋租赁合同的重款之一，出租人应当按合同的约定标准收取租金，不能随意增加租金。

关于出租房屋的租金，《城市房屋租赁管理办法》第七条规定：“住宅用房的租赁，应当执行国家和房屋所在地城市人民政府规定的租赁政策。”“租用房屋从事生产、经营活动的，由租赁双方协商议定租金和其他租赁条款。”这一办法虽然没有直接明确租金的标准，但明确了住宅用房的租金应当按国家和当地人民政府规定的政策执行，明确了生产、经营用房实行议价租金。

随着我国住房制度改革的逐步深入，各地正在有计划地逐步提高公有住宅的租金标准。对于经市、县人民政府批准，按住房制度改革方案所提高的租金，不能说是出租人擅自提高租金，而是合同条款的合法变更。

出租人要及时修缮房屋

对于出租住宅用房的自然损坏，出租人应当负责修复；对于出租从事生产、经营活动的用房，由于使用状况不一，有些是处于特殊的使用环境，如蒸汽、振动、腐蚀等使房屋易于损坏，出租人一般不愿意对此承担修缮的责任。

房屋修缮事项应在租赁合同中明确规定。按合同规定，应

当由出租人承担修缮责任的，出租人不及时修缮，承租人就应当与出租人进行交涉。

出租人不及时修缮房屋，后果可能是严重的，如果因此而造成承租人人身伤害或财产损失，除了应承担民事责任外，还有可能承担刑事责任。承租人当然不希望这一情况出现。因而，承租人要摸清出租人为何不及时修缮房屋，如果是出租人对此不重视，则可提醒其注意应承担的后果。如果是出租人财力不济，特别是私有房屋，出租人可能一时无力承担数额较大的维修费用。如属于后一种情况，可以由承租人和出租人合修，或由承租人代修。而由承租人合修或代修所垫支的维修费用，可以折抵承租人日后的房租或由出租人分期偿还。

采用合修或代修的方法解决维修问题，对于修缮的项目、范围和标准等内容，双方当事人应事先充分协商并签订书面协议，以免引起对维修费用的争议。

居室设计

家居装饰的预算

家居装饰的预算方法：

设计账。假如主人具有设计能力而自己设计的，须考虑效果和时间。委托他人设计的要挑行家，设计费占整个装修费的5%至20%不等。

材料账。目前的装修材料已是产品化流水作业，装修已成模式，其实它就是一种组合。所以走三五个建材市场后，就可咨询到底价。但首先应让施工者列出详细的用料单，标定市场的大概价格，以备采料时侃价。其次，让施工者估算出各种所需材料的用量，并规定余亏比例，以防施工者偷工减料。

预算。在设计和问明价格的基础上，与施工者一同算出整个装饰的材料费用。

时间账。装修前一定要留足够的时间把设计、用料、询价和预算做到位，前期准备得越充分，装修的速度才越快。如是自己备料，要安排好采料顺序，先用的先买，后用的后购，防止误工，拖长时间。

权益账。装修前应具有装修资格的施工方签订合同，合同内容应包括使用材料的数量、规格、价格、装修费用、劳

动力水平、竣工时间。另外，签订合同时一定要注意装修验收后，如果出了问题，施工方在规定时限内应负责任。因为一般验收时还难以发现质量问题，只有住上一段时间才能暴露。这就如同买家用电器、电脑一样，同样有一个保修或质量保证的期限问题。因此，这个问题是质量的保证，合同中一定要注明这一点，千万不可疏忽。

装修付费问题

分期付款的比例安排。按照装饰行业的惯例，装修费的首款是比例最大的，一般都要超过装修费总额的50%。这笔费用主要用来购买装饰材料和支付施工队的首期工费。在付款之前，您首先要与装饰公司签订有效的《家庭装饰工程施工合同》。首期装修款付过之后，施工队就进驻工地，开始施工了。

由于各装饰公司的经营、管理方式不同，所以要求户主支付的比例也有很大差别，从50%到70%、75%的都有。在工程进行过半之后，经过第一次的质量验收，户主就要把25%至30%的二期款付给装饰公司。在付款之前，装饰公司一定要保证解决所有的质量问题。您在确定了没有质量问题后，才可以支付二期款。

当所有施工完毕、最后的质量验收合格之后，户主要支付5%至10%的尾款。这笔尾款往往是扯皮的部分。户主们常会因为装修工程存在着装饰材料不符、质量出现问题、工期过长等问题而拒绝支付尾款。其实，这些问题都要根据合

同来解决，如果装修前合同签订得比较严密，就可以避免扯皮事的发生。

“先装修、后付款”的背后。随着竞争的加剧，一些装饰公司推出了“先装修、后付款”的特色服务。在消费者心目中，“先装修、后付款”代表着先进行装修工程，后支付装修款；或到工程完毕后才支付款项。但在某些装饰公司的经营者眼中，“先装修”却是从施工队进驻施工现场开始。这样一来，“先装修、后付款”就变了味儿，有了欺骗消费者的意味。因此，消费者在找到这些装饰公司装修时，一定要问当事人“后付款”是什么含义。

真正的分期付款。因为装修在入住后很难改动，所以家庭装修属于“一次到位”的消费。由于许多消费者的预算有限，所以在装修时不可能达到预想效果。为了解决这个难题，有的装饰公司推出：凡装修工程额在3万元以上的客户，经信用资格认证后即可分期付款。具体办法为：开工时付40%的工程款，完工验收合格后付60%。

合理的装修付款方式是消费者保护自己的一种有效方式。适度的延长付款周期，可以有效地控制装修质量。消费者在每次付款前，一定要考察施工质量是否合格，是否满足了户主的每项要求。

家居装修设计的基本思路

家庭装潢的难点不仅仅在于施工过程本身，设计基本思路的选定也很重要。可以这样说，装潢设计的基本思路是否

正确，是决定项目成败的关键。

装潢布局以适用性为取向。

布局是否合理，直接影响使用效果。如卧室的选择应考虑隔音性能、保温效果；客厅内应考虑如何减少门洞；厨房中工作台的设置和炊具的摆放；卫生间洁具品种和规格的选择及摆设位置；阳台是否需要封闭等等。而这一切调整过程需要注意的是：尽可能多用壁橱、吊柜、角橱等形式来提高空间利用率；尽可能多考虑自然采光效果；尽可能少分割墙体平面，尽可能多扩大整体平面。特别要注意的是：不可拆改承重墙，预埋水、电、气、通讯、有线电视、音响等管道线路时要考虑今后维修的方便。

装潢档次应以经济为取向。

一般来说，档次的高低受支付能力的制约，但又不是绝对的。有时花费多档次却未必高，反之有时费用省档次却未必低。对一套住宅的各个部位确定档次时一定要区别对待，突出重点。主要房间的档次应高于一般房间；显眼位置的档次应高于边角位置；利用效率较高的地方更应注意质量档次。档次的高低首先与材料相关，在材料的选择上要综合比较，有的主体材料价格档次虽高，但能一步到位，可节省辅助材料的施工费用方面的开支。有的主体材料价格档次虽低，但辅助材料和施工费用及未来的附加费用并不少，这就必须进行全面比较。

装潢风格应以情趣为取向。

个性特征主要由造型、色调、技巧所表现。无论是地道的仿古风格，还是纯正的现代风格，或是欧式、日式风格，其

主要区别无非在于造型、色调和装潢技巧的差异上。一般来讲，一套住宅不宜搞成几种风格的“大杂烩”，这样会给人以杂乱无章的感觉，但选何种风格，主要还是看主人的个人兴趣、职业特点、使用要求等。知识分子不免要有一个书房；书画爱好者当然希望把客厅搞得更突出一些；烹饪爱好者会在厨房布置上多下一些功夫……种种差异不一而足。展现个性，并非不能参考别人的装潢思路，但最好不要完全照抄，这就需要装潢设计人员具有充实的生活积累、多方面的才华和创新能力。

家居装饰遵循的原则

亚光纯朴。

如今街头醒目的广告林立，电镀金、银装饰反光刺眼，镜面玻璃墙体在华丽中显得冷酷无情。在家居装饰中，对装饰物品与材料的选择，就要反其道而行之，首选那些亚光型、纯朴味的，在主要房间内，慎用电镀制品。如用几只风干的淡黄色大葫芦，制作成吊灯的主体，再以人造绿叶做陪衬，营造出一片“田园”风光。

简洁而流畅。

简洁，显得房间大些，心情也自然轻松。所谓流畅，体现在选择装饰材料时尽可能在材质和颜色上统一些，且在统一中有变化效果。比如对地面瓷砖的选择，朝阳的房间内铺深点的颜色，如墨绿色，阴面铺浅点颜色，如浅绿色。此外，注意对室内空间棱角的修饰与装饰，以弧面、弧线来消

除凝滞感，也是一个重要方面。

精致与大方。

在装饰整体设计中，要有大方的气势，即要舍得用材料。比如说靠床头的那面墙及电视机后面的那面墙，在装修中用较高档的木材或薄型的石材来大面积装饰，创造一个“海阔天空”的效果。

氛围与情调。

在崇尚知识与文化的今天，装饰出文化氛围来可说是成功的基础，橱中有书、墙上有画、桌上有些“文房用品”似必不可少。至于情调，则因人而异。对称型的家具摆设体现庄重典雅；非对称的造型可表达浪漫活泼；暖色呈热情洋溢；冷色显宁静智慧；高低错落为一种韵律；曲折的界面、线条给人一种温柔；现代抽象的家具让人觉得你思想很“前卫”；古典纯朴的摆设给人一种历史的厚重感。总之，室内装饰情调最显你家居的个性。

工薪家庭的装修

工薪族家庭装修的要点是方便、简洁，但不失温馨。各个房间的装修，应根据其功能而定下基调。客厅里的装修，应体现主人的文化素养和情趣，墙面漆白色乳胶漆，在房顶和墙面连接处应钉木角线，可漆成紫色或灰色，体现出房间的立体感。墙底钉木角线，漆成深紫色或深灰色，体现出房间的层次感。地面可铺枣红色地砖，这样给人的感觉就是整体造型简洁，色彩红白相映、鲜明亮丽。若讲究一点，可在客

厅正墙面贴一幅通栏装饰画，两侧各装一盏射灯，直射画面效果极佳，在简洁的基础上体现一个“雅”字。

卧室是休息之所，装修首先应考虑“静温”二字，墙面可漆成浅蓝色或浅绿色，使人感到优雅、宁静。地面可铺腈纶地毯或塑料地板革。窗帘可选择富于生机、但不给人躁动感的图案与色彩，房间光线要求柔和，可装吸顶灯和床头灯。

厨房可装一个推出去的无烟灶台，设置一组合吊柜，再砌一个案台，这样整个厨房不仅免除了油烟之苦，而且又显得相应地宽敞了些。

卫生间要求突出一个“洁”字。墙面可用白瓷砖，地面可用深色防滑瓷砖。浴缸、洗脸台、抽水马桶可选择国产的价格适中的产品。注意这几个物件的颜色，以不超过两种颜色为宜。

洽谈装修的秘诀

认定装饰公司的资格。

首先，装饰公司必须有进行装饰工程施工的资格。您除了要检查营业执照之外，还要看公司有无正式办公地点，是否能出具合法的票据等。其次，您可以考察这家装饰公司所做过的工程，来评价它的设计和施工水平。室内设计师的水平和资历，直接关系到设计水平的高低，所以您要对这家公司的设计师进行详尽的询问。如果是朋友介绍的，您可以通过熟人来了解公司的情况。但有时亲朋好友并不是这方面的“行家”，难免会有“误导”，所以您还是要相信自己的判断力。

由于目前搞家庭装修服务的公司，许多都是没有国家颁布的装修“资质等级”的中小型公司，所以您一定要仔细考察，以免吃亏上当。

与装饰公司初步接洽。

目前装饰公司的报价方式有两种：一是您报出想投多少钱，由装饰公司结合您的要求，开始设计和报价；二是您提出居室装修的具体要求，由装饰公司报出实现您的要求要花多少钱。许多消费者愿意采用第二种洽谈方式，其目的是为了**避免装饰公司把“底”探走**。消费者都想让装饰公司先报价，自己也有个比较和还价的余地。其实，这种做法是没有必要的。所有正规的装饰公司的利润率都相差无几，所不同的是设计力量和售后服务有好有坏。您这样做只会耽误自己的时间，从而拖延施工进度。所以在您与装饰公司开始接触时，最好直接将自己准备花多少钱，想达到什么样的效果，全都交代给装饰公司，看他们是否接受。如果装饰公司同意承接您的家庭装修工程，才能进入具体的设计、报价和协商阶段。

确认设计和讨价还价。

在您与装饰公司达成初步默契之后，装饰公司就要了解您的具体要求，并进行实地测量。在这之后，公司会将设计图及一张详尽的报价单交给您，上面列有非常具体的用料和施工量。您在拿到这份材料之后，首先要看设计是否符合自己的要求。然后您可以请设计师来解释这份设计方案，比如说一些空间的处理，材料的应用等。在确认了设计方案之后，您还要仔细考察报价单中每一单项的价格和用量是否合理。

杜绝装修合同书中的漏洞。

在您认可了报价之后，正规的装饰公司还要和您签订一份施工合同或协议书。在这份合同中，您要注意以下几个问题：首先，合同中必须写明装修的具体要求和完工日期。有的消费者在签订合同时没有注意到这两点，给某些装饰公司粗制滥造和拖延工期创造了条件。其次，在合同中必须注明使用的装饰材料的具体品牌或型号，以防装饰公司以次充好。第三，合同中有关保修的条文是必不可少的，而且要分清责任：如果属于施工或材料的质量问题，装饰公司承担全部责任；如果属于用户使用不当，双方可协商处理。一般装饰公司对工程的保修期，从三个月到一年不等，您要尽可能选择保修期长一点的公司。

考察施工队。

装修质量的好坏，很大程度上取决于施工队的素质。所以在装修之前，您还要考察一下装修公司所用的施工队。施工队是否有实力，从他们使用的工具上也能窥见一斑。目前装饰工程电动化程度很高，一般有实力的施工队为了提高质量和效率，都开始使用如电汽泵、射钉枪等工具了。因此，您从工人使用的工具上，就可判断施工队是否具有相应的素质。

签订装修合同的技巧

装修是一种很繁杂的事情，大到整个房间的格调，小到一个灯泡的颜色，都要列入装修计划内，一个考虑不到，就可能出现一些问题，这就需要在签订合同时一定要考虑全面，

有一些地方尤其要注意。

施工的资格和信誉。对工程施工的乙方，在选择时一定要注意其资格与信誉，按有关规定需具法人资格和一定建筑资质等级。因此在签订合同前应向乙方索取企业营业执照与资质等级证书的复印件。另外在选择施工方时还应注意考察信誉情况。

工程承包方式。常见的工程承包方式有几种：包工包料、包工不包料、包工半包料等。这些承包方式看起来似乎很简单，其实真正容易出问题的就是在这里，包工包料顾名思义就是材料、施工均由施工方提供，甲方只需按要求付一定的钱就可以了。然而有许多施工方为得到更多的利益，在工程中使用一些廉价的或不合格材料，或许当时看不出来，而使用时就会出现很多问题。所以在签订合同前一定要将预算及要求做得十分详细，在材料上甚至要求其精确到具体品牌、型号及质量类别等，在施工要求上也同样可以列出具体的操作要求。

付款方式与验收标准。付款方式是合同中重要的一项。为了更有效地保护自己，最好不要在施工未完工之前将全部款项付清，这样会令您处于一个非常被动的位置，现在已有许多装修公司推出不收任何预收款，或是预收一小部分定金，而完成后交全款的服务，这都有利于保证工程能按您的要求进行下去。验收标准也同样很重要，可以按国家标准对工程进行验收质量。另外，还要对施工期限、误工责任、施工准备及支持工作、违约责任及临时增减、改动工时的结算方式、保修时间等细节逐个进行推敲、争取，以从更大程度上保护自

己。当然您别忘记合同要去有关法律部门进行公证。

建筑装饰装修材料的种类

建筑装饰装修材料一般是指主体结构工程完成后，进行室内外墙面、顶棚、地面的装饰和室内空间装饰装修所需要的材料，它既起到装饰目的，又满足一定使用要求，是集材性、工艺、造型设计、色彩、美学于一体的材料。

建筑装饰装修材料品种繁多。从化学性质上可分为无机装饰装修材料和有机装饰装修材料。无机装饰装修材料又可分为金属和非金属两大类。但更直接的分类方法，常常按建筑物的装饰装修部位划分为八大类，见下表。

① 墙面装饰装修材料	涂料	无机类涂料（石灰、水泥砂浆、石膏、碱金属硅酸盐、硅溶胶等）有机类涂料（乙烯树脂、丙烯树脂、环氧树脂等）有机、无机复合涂料（环氧硅溶胶、聚合物水泥、丙烯酸硅溶胶等）
	壁纸、贴墙布	纸质壁纸、塑料壁纸、纺织纤维壁纸、玻璃纤维贴墙布、壁毯（纯毛织物或合成织物）
	人造装饰板	印刷纸贴面装饰板、微薄木贴面装饰板、PVC塑料贴面装饰板、三聚氰胺贴面装饰板、金属贴面装饰板、竹材贴面装饰板
	天然石材	大理石、花岗石、青石板
	人造石材	人造大理石、人造花岗石、水磨石
	陶瓷饰面材料	釉面砖、地砖（锦砖）、大型陶瓷饰面砖、劈离砖等
	玻璃饰面材料	饰面玻璃、吸热玻璃、玻璃马赛克等
	金属饰面材料	彩色涂层钢板、铝合金装饰板等
	水泥	白水泥、彩色水泥、装饰混凝土等
微薄木质材料	天然薄木、组合薄木、集成薄木、染色薄木	

续表

②地面装饰装修材料	地板、地毯	木质、竹质、塑料、塑木复合、橡胶等
	地毯	纯羊毛、混纺、化纤、塑料、植物纤维（麻草）等
	砖、砌块	彩色水泥砖、花阶砖、防潮砖、混凝土方砖、链锁砌块等
	天然石材	天然大理石、天然花岗石
	人造石材	人造大理石、人造花岗石、水磨石、干粘石等
	陶瓷制品	地砖（锦砖）
	涂料	聚乙烯醇缩甲醛类、聚醋酸乙烯类、不饱和聚酯树脂类、环氧树脂类、聚氨脂类；地板漆、地板腊。
③吊顶装饰装修材料	软、硬质纤维装饰板、石膏板（浇注石膏装饰板、纸面石膏装饰板）、塑料吊顶材料（聚氯乙烯、钙塑、聚乙烯泡沫塑料等）、矿棉装饰吸音板、玻璃棉装饰吸音板、硅酸钙装饰吸音板、膨胀珍珠岩装饰吸音板、玻璃钢吊顶装饰板、石棉水泥装饰板、铝合金吊顶板、金属或木质材料（钢材或粘合板系列）、涂料	
④门窗装修材料	木质门窗、钢木门窗、钢门窗、塑料门窗、玻璃钢门窗、铝合金门窗	
⑤建筑五金	门窗五金、卫生水暖五金、家具五金、结构五金	
⑥卫生洁具	铸铁卫生洁具、钢板卫生洁具、陶瓷卫生洁具、塑料卫生洁具、玻璃钢卫生洁具、人造大理石、人造玛瑙卫生洁具、抗碱玻璃纤维增强水泥卫生洁具	
⑦管材型材	管材	上、下水管、煤气管、热水管、电线管、地下排水管
	异型材	轻钢龙骨、楼梯扶手、画镜线、窗帘盒、踢脚板等
⑧胶粘剂	大理石、花岗石胶粘剂、壁纸墙布胶粘剂、地板胶粘剂、墙地砖、瓷砖胶粘剂、管道胶粘剂	

装饰材料的选择

总的基本原则是实用、经济和美观。材料的选择应注意三方面：

装饰美化：装饰材料的装饰效果是由质感、线条和色彩构成的。室内装饰由于人与内饰面的距离比较近，所以材料的质感要细腻逼真。如涂料，室内多用光面涂料，壁纸常做成仿木纹、仿织物的花样。色彩除考虑房间的用途、主人的爱好外，还应考虑视觉的特点，常以淡雅为主。

实用方便：改善室内使用条件（光线、湿度、温度）、吸音、隔热、防火和防污染。内墙面如使用纸面石膏板，能起到“呼吸作用”，可调节室内空气的相对湿度；如使用泡沫塑料壁纸具有反射声波、吸音和隔音的声学功能。木地板、塑料地板、化纤地毯，其热传导性低，使人感到暖和舒适，同时可以起到隔音和吸音的作用。对于内墙面材料要特别注意材料是否耐脏、易擦洗和防火。

经济合理：决定装饰档次时应考虑经济条件，而且在考虑维修费用时还应考虑到一次性投资，在关键部位宁可加大投资，以延长使用年限，保证总体上的经济性。如对于浴室设施中，给水、排水设备和防水措施比什么都重要。花钱多少和装饰效果好坏是没有绝对正比关系的。只要合理选材、协调配色、认真施工就可以装修出令人满意的环境。

常见室内装饰禁忌

忌多

多即繁杂，这一现象较普遍。本来住房面积就不宽敞，室内却塞满了家具和各式用品，人反而只能利用空间的“边角余地”行动，导致人受物欺，本末倒置。把各式各样局部的好处拼凑起来，竟得到一个杂乱无章的房子。因而放弃一些家具或饰品，宁缺勿滥是明智的。摆正人的主导地位，以满足人舒适为原则。

忌奢侈

一味追求豪华，这恐怕是居室装修的最大误区。迷信高档材料，把宾馆酒吧的一套搬到了家中，让人眼花缭乱，甚至产生暴发户的联想。

家庭装修中较理想的要求一般应是这样：

家具宜用木料制作，不必非红本、楠木不可，其实夹板就可以了。家具油漆只须在刨光后上几度光漆即可。暴露木材天然纹理的做法十分流行。甚至可以强调原木原色，不用油漆，仅以光蜡涂抹表层，这是人类崇尚自然追求真善美的流露，木材的色泽在灯光下温馨宜人，使人倍感浓浓家庭气氛。

如果用如某些聚脂漆，把木纹遮盖掉，换以假的花纹（如大理石纹），实在是得不偿失。

地面的装修中，在厨房、卫生间铺地砖，卧室、厅内铺木地板已是最高档次。厅内木地板若有易被损坏之嫌，不妨

在交通要道上铺几条化纤地毯。厅内还可选用地面灵涂料、石英地板、加厚塑料地板等料。切忌用花岗石、大理石，这样不但大材小用，还费而不惠。

墙面的装修一般用防水涂料、喷塑或磁粉已很不错了。实在不必贴墙纸（脏、易老化）、贴大理石，整墙木板。充其量做一圈木质墙裙就行了。墙面颜色应单一、较浅，这样洁雅的房间背景才好衬托家俱及饰物的醒目地位。

家庭房间不宜做吊顶，否则不伦不类，反而使人感到压抑。

忌乱

所谓乱是指家具摆设与室内风格不协调，而形成混乱的局面。所以各房间家具颜色不宜多作变化，应式样单一，简洁大方。只有这样才能较好地衬托装饰物的形象。所有家具宜作成深色（如栗色）。

窗上百叶最好与墙颜色一致或接近，以免墙上多出一个大色块。除作木墙裙外，其余墙裙应保持与墙的颜色一致，不要上下各一种颜色。

乱还指摆设的不协调与不统一。沙发套、床罩、窗帘、材料、颜色应基本一致，这样才能烘托出一个主题。如古色古香的传统家具就不宜与现代家具同居一室。有人喜欢在室内创造出原始的大自然空气，那么露原本色泽的家具，手工打作的用具，藤、竹编制的家具，郊外采摘来的野草，未经粉刷的洁水砖墙、石墙、粗麻大绳编织的饰物，粗犷奔放的民间土布……都是可供选择的理想材料，这样才能使室内风格达到一致。

忌轻厨房

厨房、厕所在传统观念中地位很低，面积和标准被一压再压。其实厨房、厕所的装修是关系到人们生活质量的很重要的方面。所以近年来，传统中设施不全家具档次较低的厨房渐渐被人们重视起来。

首先要使厨房做到干净，如铺地砖，四周墙瓷砖到顶和设置齐全，碗柜、调料柜、器皿柜、洗涤盆、操作台、抽油烟机、灶台一应俱全。卫生间侧浴盆、淋浴、洗脸盆、梳妆台、镜、便器齐全，才能为提高生活质量打下物质基础。好面子的人总是把钱花在客厅上，经济不太宽裕的人应遵循先厨房、卫生间，再卧室、客厅的顺序，自己的家自己用，而不是为装门面给别人看。

忌功能混乱

居家较不理想的生活方式是住得下，分不开。卧室里大人、小孩共处一室，达不到生理分室要求；本应在某些房内做的事被安排到别的房间去（如冰箱放在客厅不进厨房、洗脸不在卫生间而在厨房、吃饭不在厨房或饭厅而在卧室客厅里……）。这些现象非常普遍，有的是因居住面积的限制，有的则完全因房间功能不分所致。

所以在布置时应注意使各部分各司其职，减少干扰，尽量做到脏净分离、动静分开、食寝分离。如厅小卧室大则可用轻质材料隔出一个学习、工作等空间出来。

忌不实用

居家过日子应讲究实用、经济、美观，应尽量避免华而不实的东西。比如，矮柜是种漂亮的家具，但其贮藏空间有

限，若你的居室面积很小，它就显得不合适了。一间平实的客厅中装上一个豪华大吊灯，就显得很突兀。

忌本末倒置

除以上所说厨房、卫生间应有的地位外，很多人不知道墙地、家具、装饰物三者的关系，而把主要财力投到了墙地的装修上。试想豪华的墙面、地面配着陈旧的家具是多么的不协调。而比起这两种来，装饰物——窗帘、床罩、沙发、绿化、壁挂、画……这些东西才是显示主人艺术情趣的东西。如果居室内有了格调不俗的这些饰物，甚至是主人亲手自制的工艺品，那才显示出房间的灵魂来。

家庭电器的配备标准

家庭用电一般分为三类。

第一类为电冰箱、电视机、录音机、音响、洗衣机、排油烟机、电风扇、照明电灯等。这类电器的负荷一般为 450~600 瓦左右。

第二类为电烤箱、微波炉、电饭锅、吸尘器、电热毯、电熨斗、电吹风等，它们的用电量较大，一般为 1200 瓦左右。

第三类为高消耗的耗电高的电器，如空调、电热水器等，其负荷一般为 2500 瓦左右。

由此可见，其总负荷最低也有 1.8 千瓦，电流约为 8A。最高总负荷可达 5 千瓦以上，电流约为 25A。

可以从下表中了解到各种房间和各种活动所需的照明标准。（注：Lx 为照度）

项 目	最低标准 L _x	一般标准 L _x	理想标准 L _x
光环境 采光 照明	1%	≥1%	>1%
	起居厅及一般活动区 30	起居厅及一般活动区 50	起居厅及一般活动区 75
	卧室书写阅读 150	卧室书写阅读 200	卧室书写阅读 300
	床头阅读 75	床头阅读 100	床头阅读 150
	精细作业 200	精细作业 300	精细作业 500
	餐厅、方厅、厨房 50	餐厅、方厅、厨房 75	餐厅、方厅、厨房 100
	卫生间 20	卫生间 30	卫生间 50
	楼梯间 15	楼梯间 20	楼梯间 30

住户往往对房间内插座进行调整，从下表中可以了解到各种标准下的房间插座需要的组数（一组是指一个二极和一个三极插座的组合）。

电气 设备	用电量 60kwh/月 负荷 1560W 电表容量 5(10)A 配线器具	用电量 72~80kwh/月 负荷 1800W 电表容量 10(40)A 配线器具	用电量 100~200kwh/月 负荷 4000W 电表容量 10(40)A 配线器具
	• 大卧室插座 2个(组)	• 大卧室 插座 2组	• 大卧室 插座 3组
	• 小室 插座 3个	• 起居室 插座 2组	• 起居室 插座 3组
	• 厅 插座 1个	• 小室 插座 2组	• 小室 插座 2组
	• 厨房 插座 3个	• 厅 插座 2组	• 厅 插座 2组
	• 卫生间 插座 2个	• 厨房 插座 2组	• 厨房 插座 3组
• 共用天线 插座 1个	• 卫生间 插座 2组	• 卫生间 插座 3组	
• 电话预留管	• 共用天线 插座 1~2个	• 共用天线 插座 2个	
	• 电话预留管	• 电话线 插座 1个	

冬季家庭装修注意事项

严冬是指气温在零度以下有冰冻的气候，在此气温下施工，有些工种确实会影响施工质量。

1. 在进行砌墙。贴墙地砖，铺大理石等湿作业时，由于冰冻，水泥就没有凝固力，等化冻自然干燥后，所贴的墙地砖等会脱壳或自然剥离。

2. 在打制木制品时，如用白胶粘合，则应注意白胶是水性胶，由于冰冻，很可能会影响粘接牢度。

3. 在做油漆时，气温太低，虽然固化慢，但不影响施工，如遇连续下雨，那么最好避免油漆施工。

4. 在贴壁纸或刷墙面涂料时，由于冰冻，特纸胶和涂料均会发生凝固，此时千万不能用开水掺和加温或用其他方式加温，开水掺和会稀释胶水，使胶水粘度明显下降；用掺水方法加温，虽然胶水可以涂抹开来，但上墙后会立即冻住，造成涂抹不均，缺少粘性，大大影响质量。

5. 冬季施工还得注意安全，施工人员千万不能用电、煤气来取暖，这样会有生命危险，也不要为了赶进度，在房间里用煤气取暖器或小太阳灯来提高室内温度，这种做法属于不文明施工，不但影响施工质量，而且非常危险。

居室装修“常见病”

吊顶过“重”。居室天花板的装修装饰从色彩上应宜轻勿

重,以不深于四壁颜色为好;从高度上考虑,层高在 2.6~2.8 米的房间,天花板装饰圈的高度最好不超过 10 厘米。

墙围过低。墙围装饰在 0.9~1.2 米是较为普遍的。如果你屋中家具较多,墙围就最好提高到 1.5~1.8 米左右。

地面颜色与家具不配。

屋内空间与家具不成比例。大东西不可在小房间中放。小房间中的挂画最忌近景大物体的内容,因为只有大画远景和小画近景才有好效果。

在装修过程中,一定要狠心处理掉一些旧家具,哪怕暂时不添新的,留些空白也好。

装修误区解疑

不少人认为装修有许多“误区”,而实际上,许多“误区”是可以变通的,不应谈“误区”色变。

为追求时尚而装修。

跟着潮流走或是简单的缺乏个性的模仿,结果装出的居室和别人家雷同。实际上,装修是一门空间艺术,如果能充分考虑自身居室的使用功能和经济条件,又有设计师的设计指导,追求时尚何乐而不为呢?

经济投入与装修效果成正比。许多人认为花钱越多,装修效果就越好。其实如果单一以花钱多少来考虑,那么,装修出来的居室只能是高级材料的简单堆砌,装修得像宾馆、失去“家”的温馨气息,但反之,要装修出非常出色的效果,也需要有一定的经济投入。

慢工出细活。如果找到一个装修水平差的施工队伍，再慢的工也同样出不了细活，只能是浪费时间；但如搬新房心切，催促赶工，即使装修水平高的队伍，质量也会受到影响。

家庭做“墙裙”。“墙裙”最早用于宾馆、餐厅及人群较多的公用区域，目的是为了保护墙脚不被弄脏，通常不适合于住宅。但如果家里有喜欢在墙上“乱涂乱画”的小宝贝，不妨可以专门给儿童房特制可以画画的、并便于擦洗的墙裙，以满足孩子喜欢“涂鸦”的天性。

挂镜线过时。顶角装修使用石膏线成为时尚，但挂镜线并非一定过时，对于喜爱藏画、喜爱在墙上展示艺术品的朋友，制作精良的挂镜线再合适不过了，也许“过时”也是一种新的“时尚”。

有些壁纸不适合于家居。很长一段时间以来，壁纸对人体有毒害的说法一直困扰着人们，实际上大部分壁纸是无毒的，产生气味的原因有时来源于固定壁纸的“胶”。现在市面上已有大量的绿色环保型壁纸可供选用。

家装的验收

当您的房间装修好后，虽然没有专业的仪器进行测试验收，但有许多项目用目测、手摸、敲击或其他简易方法均能得到直观的检测，下面是一些简易的验收方法：

石材地面：石材尺寸分布合理，色差调配均匀，接缝处平整，周边标高水平度应绝对准确，您可用泼水试验，即在地面中间倒少量水，水不应有流动感。石材接缝处无明显接

茬感觉。

地瓷砖：拼花准确，选砖合理，“十”字横平竖直，接缝均匀平整，无空鼓。

木地板：平整度正负误差 2mm，木料色调铺设均匀一致，接口完美无瑕，板块与板块结合紧密，接口厚度无差异，地面平滑。

吊顶：吊小板顶时，水平度平整，无凹凸感，铝合金条横平竖直，间距均匀，无明显接缝。吊纸面石膏顶时，应批灰平整，边缘光滑，无磨茬，乳胶漆不掉粉末，灯具安装预留位合理准确。

石膏线：边缘平整，粘贴牢固，边缘处不留粘接痕迹，八字拼接平滑，不留凹凸。

门窗护套：边线垂直，不扭曲，线条流畅，无毛刺，无钉痕。

包箱门：拼缝无明显接口，粘贴巧妙合理，用料均匀，合页安装规范。

棋格门：棋格分布均匀，滑道通畅，牢而不晃。

家装施工中房屋结构安全问题

这是家庭装饰施工中必须注意的重要问题。中国轻工总会近日发布的《全国室内装饰行业家庭装饰管理办法》对此作了严格规定。规定“严禁破坏房屋承重结构和建筑外观或明显加大荷载”，“未经批准不得随意拆改燃气、暖气、电气等房屋设备”。《家庭装饰工程质量规范》中又对此作了具体

规定。如“严禁擅自拆改和损坏建筑的墙体、梁、柱、板等受力结构”，“严禁在承重墙、抗震墙上破墙开洞，移动原有门窗位置；不得任意扩大门、窗洞口面积，打掉窗下墙或窗间墙”，“未经验算不得在楼板上铺贴花岗石、大理石等厚重的楼面材料”等等。

风格策划

中国传统的居室风格

从宏观上看，中国传统的室内风格在演变的过程中始终保持着一贯的作风。数千年来保持着自己固有的色彩。

在空间装修方面可以分为“框栏”和“格扇”两个部分。框栏是固定的，它是安装隔扇的架子。普通房子多在中栏与下栏之间安装门扇，上栏与中栏之间安装横披。门窗和横披统称为格扇，它们的不同之处就是门窗可开启，而横披则是固定不动的。中间有“棂子”，上面有花格图案，以菱花方格、六角和八角等几何形为主。

中国室内设计风格的另一特点是色彩强烈，多用原色，色不混调。雕梁画柱十分富丽。它对建筑构件还具有保护作用。

中国建筑的室内装修，从结构到装饰图案所表现的风格均为一种端庄的气度和丰华的文采。在格律构成的约束下，凡是间架的配置，图案的构成，家具的陈设，字画、玩器的摆设等均采用对称的形式和均衡的手法。这种格局是中国传统文化精神的直接反映。另外，中国传统建筑设计常常巧妙地运用题字、字画、玩器和借景等手段，努力创造出一种含蓄而清雅的意境。

西洋古代风格

西洋古代风格当以古希腊和罗马为代表，可以说，它们是西方文化的主要源头。它们对于西方设计的发展具有久远的、巨大的影响。

不过，室内设计方面的资料，由于久远历史的原因已经无据可考了。我们只能从少数的浮雕和瓶饰上看到一点粗略的轮廓。较古时期的家具造型颇为严肃，多数采用动物和花叶图案装饰，公元前5世纪以后，随着典型建筑风格的成熟，家具形式亦趋向单纯优美。座椅结构适合于坐的姿势要求，在功能上有显著进步。

古罗马建筑的装饰风格，形式华丽。当时的家具已经无法考查。但发掘出的铜质和石质家具却数量很多，这些家具多数制作于罗马帝政时代，其主要装饰包括狮爪、人面狮身、方形石像柱等。

西洋中世纪风格

这个时期指从罗马帝国衰亡到文艺复兴约1000年时间。20世纪以前为拜占庭风格和仿罗马风格，以后为哥特风格。

拜占庭风格，也叫东罗马风格。它在建筑上的最大特点就是方基圆顶结构，上面装饰几何形碎锦砖，风格上既庄严而又有精致的效果。拜占庭式家具形式基本上继承了希腊后期风格。家具装饰形式更为华美。也由于当时旋木技术和象

牙雕刻技术很发达,旋腿家具自然地发展起来了。到公元6世纪时,又由于丝织业的兴盛,使家具的衬垫、室内壁挂以及帷幔等饰物得到了很快的发展,部分丝织品以动物图案为装饰。

仿罗马式建筑,以罗马传统形式为主体,同时在装饰上融合了拜占庭风格的特色。初期多采用平顶和科林斯式柱头,后期则流行十字交叉式拱顶,四角采用圆柱或方柱支撑,并以半圆拱作为两柱之间的联结。上端开设半圆拱形的窗户,柱型则以方柱最为普遍。内墙均以各色小石片镶嵌装饰,成为罗马式室内的另一主要特色。在家具方面,部分座椅采用旋腿式处理,形式非常简朴。当时最为出色的贮藏家具为高腿屋顶形盖的柜子,它的正面采用薄木雕刻简朴曲线图案或玫瑰花饰,风格与木质椅子上面的怪兽和花饰一样,带有浓厚的拜占庭色彩。

哥特式建筑的特色表现在尖顶、尖塔和飞扶墙等细部的灵巧结构上面。垂直线形之中显示出飞腾超脱的意味。尖拱中有碎锦玻璃窗裕花饰,表现了神秘的宗教气氛。

文艺复兴风格

文艺复兴是指公元15世纪初期,以意大利为中心所展开的古代希腊、罗马文化的复兴运动,倡导人文主义,主张以“人”为中心,是对神权的一种反抗。

文艺复兴风格是以古希腊和古罗马风格为基础,加上东方和哥特式装饰形式,并用新的表现手法对山形墙、檐板、柱

廊等建筑的细部重新进行组织，而后获得了崭新的形式。不仅表现出稳健的气势，同时又显示出华丽的装饰效果。家具的形式来源于古代单纯的风格，但是加进了新的手法，在细部中揉合了螺纹座、菱藤、女体像柱、天使、假面、怪鲁和圆形装饰等。这时的家具风格在端庄之中又具有纤巧的特点。但发展到后期有些过分堆砌，显得繁琐和杂乱，成为浪漫风格的前奏。

浪漫风格

文艺复兴风格到了17世纪中期逐渐演变成为“巴洛克”风格。这个名称原是珠宝商人用来形容珍珠表面凹凸不平感觉的葡萄牙文。这种风格发源于意大利，后来影响到整个欧洲大陆。它的形式是以浪漫主义精神为基础的，在造型意识上与古典主义针锋相对，势不两立。古典主义倾向于理智，形式严肃、静态、高雅，而浪漫主义风格则倾向于热情、华丽、柔美，表现出一种动态的美感。到了18世纪30年代，法国的巴洛克风俗，已演变成“洛可可”风格（法文“岩石”和“蚌壳”的复合字）。它在家具装饰上经常使用蚌壳镶嵌，装饰中融台了自然主义的影响，形成了纯粹的浪漫主义形式。

巴洛克风格

特点是豪华、富丽堂皇。主要用于宫廷。以装饰奢华为主要风尚。室内墙面装饰多采用大理石、石膏灰泥和雕刻墙板制作，再装饰些华丽多彩的织物、壁毯或大型油画。高大的天花板用精细的模塑装饰，宽敞的地面，铺盖华贵的地毯。

家具的造型体量很大，多采用高级的檀木、花梨木和胡桃木制作，并加以精工雕刻。路易十四式靠椅以豪华、堂皇而著称于世。椅背、扶手和椅腿部分均采用涡纹雕饰，配上优美的弯腿，整体上有优雅、柔和的效果。座位和背垫均饰以高贵的锦缎等织物，色彩强烈动人。

洛可可风格

洛可可风格，亦称“路易十五”风格。它的最大特点是住宅与家具的体量与巴洛克风格相比大大地缩小了，呈现出灵巧亲切的效果。室内墙面的半圆柱或半方柱上改用花叶、飞禽、蚌纹和涡卷等雕饰所组成的框档装饰。室内和家具常以对称的优美曲线做形体的结构，雕刻精致，装饰豪华。色调淡雅柔和，并用黑和金色增强其对比效果。典型的靠椅形体低矮而舒适，采用雕饰弯腿和包垫扶手，其他如长榻、沙发、床、写字台和衣橱等家具在风格上也极端精美和华丽。

新古典风格

它属于浪漫主义的巴洛克和洛可可风格，在形式上它却是反浪漫主义的。新古典风格又划分为庞贝式和帝政式两种。

庞贝式

以法国路易十六式风格最有代表性。其主要特点是丢掉曲线的结构和娇饰，而把重点放在结构本身方面。造型以直线为主，形体有意缩小，外观单纯而优雅。家具以长方形为主要结构形式，更加具有实用性。家具支架多刻有槽纹，形体由上而下逐渐缩小，形式优雅、轻快，受力关系合理。

帝政式

它废弃了以往的优雅豪华的居室装饰形式，家具造型深受古典风格的影响，采用小巧而庄重的形式，追求单纯和简洁。到了拿破仑时代，古罗马的权标图案变为最时髦的标志。希腊和庞贝式的火把、矛和鹰等图案很流行。

美国独立以后盛行“联邦时期”风格，以复活古典形式为主体。家具的线条优美，结构简洁，比例完美，称为美国帝政式古典风格。

19世纪期间，在表面上新古典主义为装饰设计的主流，但实际上却是一个诸式杂陈的混乱时期。比如这期间有法国的路易·菲利浦、德国的新洛可可、拜德米亚和美国的维多利亚，以及19世纪后半期的新文艺复兴风格等都占有一定的“市场”。

现代风格

现代风格发端于工业革命。它的主要特色是以理性法则强调实用的功能因素，充分表现工业成就。

现代风格的流派也是五花八门的。在现代室内设计中主要流派有平淡派、繁琐派、超现实派和重技派等等。

平淡派主张在室内设计中，空间的组织和材料的本性是至关重要的，反对装饰，认为装饰是多余的。在色彩使用上，强调淡雅和清新的统一。平淡派在美国、日本、墨西哥等国盛行。有人批评平淡派，“除了没有东西，还是没有东西”。美国纽约教友公会集会厅是平淡派的代表作。

繁琐派亦称新洛可可派。追求丰富和夸张的手法，装饰富于戏剧性。他们主张利用现代科学技术和条件，利用现代材料和技术手段达到“洛可可”的理想目的。他们的特点就是大量地使用光质材料，重视灯光效果，多用反光灯槽和反射板，选用新式家具和艳丽的地毯，追求高贵华丽的动感气氛。

超现实主义派竭力追求超现实主义的纯艺术。利用虚幻的空间环境，创造神秘的室内气氛，追求新奇的艺术感觉。他们利用各种手段企图创造出现实世界中不存在的环境，其特点是空间形式奇形怪状，灯光跳动扑朔迷离，色彩浓重，图案抽象而跃动，陈设奇形，常用树皮、毛皮装饰墙面。总之，以怪为美，出奇制胜。

重技派崇拜工业技术，强调表现所谓“机械美”，故意将结构构件暴露在室内，并施以各种原色。法国的蓬皮杜艺术中心最有代表性。

历史主义派主张到历史中去找寻设计的灵感。在他们的室内设计中，新旧材料杂陈，风马牛不相及，设计中搬用历代的陈设和家具，室内环境很不统一。

空间策划

居室空间安排

居室建筑规模较小，但“麻雀虽小，肝胆俱全”，无论从物质还是功能方面来要求，它都需要进行空间的整体安排与计划，即“平面计划”和“立面计划”。

门室 (E)；

客厅 (D)；

餐厅 (D)；

厨房 (K)

成人卧室 (M)；

儿童卧室 (C)；

厕所 (Wc)；

浴室 (Ba)；

走廊 (H)；

贮藏室 (St)。

共有 10 种不同用途和性质的独立空间。

平面空间计划

居住建筑的平面空间，大都是已经安排好了的空间，很

难进行大的改动和处理。室内设计师们只能做局部的改变与适当处理。但是并不意味着室内设计工作就是完全被动、消极地适应既定空间。要利用现有的空间条件，在局限中求自由，再造空间。

住宅空间，按照家庭活动的性质，一般可分为三类空间区域。即公共空间（群体活动区域）、私密空间（私人生活区域）、服务空间（家务活动区域）。

公共空间

公共空间是指家人平时团聚、谈话、接待客人来访的地方，主要包括餐厅、起居室、客厅等。这类房间要求比较开敞、明亮并可多种功能兼用，具有一定的灵活性。这种空间的特点概括起来就是“大”和“活”两个字。

私密空间

私密空间主要是指提供休息、睡眠和从事个人单独活动的地方，主要包括书房、卧室、浴厕等。这种空间要求隐蔽、宁静、舒适。它的特点可用“静”、“密”两个字加以概括。

服务空间

服务空间是指家庭日用的设备用房，主要包括厨房、车库、洗衣间以及贮藏室等空间。一般应注意不致对私密空间

造成干扰，不致影响日常的起居生活。这种房间主要要求是实用和充分发挥效能，所以可用“实”和“效”两个字来概括它的功能。

各类空间区域原则上应尽可能地相对集中，最好能做到完全独立。区域内部各房间要相互直接沟通，但应尽量防止穿越，以免影响空间的完整性和独立性。起居空间应尽量靠近活动中心，同时要接近门室。卧室空间应尽量远离动线密集区域，力求保持空间的安宁气氛。有形的动线区域，像门室、走廊、楼梯等，应最大限度地减少动线，同时，要求动线要便捷、明确。当然要以不影响正常活动为前提。另外，在可能的条件下，应充分发挥空间潜力，尽量使空间多功能化，即弹性利用空间。各类空间均应尽量避免穿越，门窗开设也应力求完整，同时要充分考虑与室内家具陈设的关系。

天棚装修

天棚装修

天棚是室内空间的顶界面。在人的视场中，天棚占有一定视域。越是高大的厅室和宽敞的房间，天棚所占的视域比值就越大。因此，天棚设计是居室装饰的重要环节。

要注意造型的轻快感。这同人的心理影响有关系。整个室内空间要上轻下重。无论在形式、色彩、质地和明暗处理上都要充分考虑这一原则。

天棚装修要与屋顶结构形式相统一。一般尽量不做虚假的吊顶处理。最好能与天棚的结构构造结合起来进行处理。如梁、灯具、通风口等构件要全盘考虑。

天棚装修应力求简洁、完整，不宜做过分的繁琐装饰及任意堆砌豪华的装饰材料。

还要保证室内有良好的声场效果和光线效果，不要任意使用高强反声反光材料。

平面式

平面式包括所有的表面无凹入凸出关系的平面天棚，也包括曲面和斜面天棚。

平面式天棚构造简单，装饰便利，外观朴素大方。适用于休息室、办公室、展览室、教室和商店等室内装修。它常

常用各种类型的装饰顶板拼接构成。也有表面喷涂、粉刷或裱糊墙纸的做法。这种天棚的艺术效果主要靠灯光、色彩和质地的有机配合。

凹凸式

所谓凹凸式天棚是指表面有进退关系的处理形式。它包括单层凹凸和多层凹凸两类。这种天棚造型华美富丽，适用于舞厅、餐厅和门厅等装修。经常与各种类型的吊灯、反光灯、吸顶灯等灯具相配合，加上各种不同质感的装修材料综合构成。

悬吊式

所谓悬吊式，就是预先在顶棚结构中埋好金属件，然后将各种折板、平板等装饰板悬吊起来。这种形式的天棚常用于影剧院、音乐厅等文化娱乐建筑的设计。吊板的作用主要是使空间活泼，产生动感，并考虑声场的反射效果。

近年来这种悬吊式的天棚形式应用的比较普遍，象餐厅、茶室、商店、舞厅等。

玻璃顶

玻璃顶棚的出现有两个原因，一是房间面积很大，为了采光需要；二是室内特殊的绿化需要。如展览厅、广厅、中庭等。这种天棚有圆顶式、折面式、角椎式等等。

墙面装修

墙面装修原则

在室内人的视场中，墙面占有优势地位，它是人的视线经常观赏的部位。同时墙体也是人们经常接触的部位。所以墙体的装修对于室内设计具有十分重要的意义。

在进行墙体装修时，要充分考虑与室内其他部分的统一关系，要建立整体装修观念。同时在墙面与墙面之间也要有主从关系。墙体在室内占有主要面积，它对室内的音响效果有决定性的影响。因此必须注意墙面装修材料的吸声程度。另外，在选择装修材料时，还要考虑对墙体的维护、防火、防潮作用等。

A. 装修形式

抹灰

一般做法是在底灰上罩纸筋灰、麻刀灰或石灰膏，然后喷涂石灰浆或大白浆，还有石膏罩面的做法及拉毛灰、挂条灰和扫毛灰等。

B. 贴面

贴面的室内墙面很多，主要有以下几种。

瓷砖分为釉面砖和“马赛克”等类。有多种颜色。其表面光洁，耐水、防潮、耐磨，便于清洗。多用于卫生间，厨

房等。

面砖为低温砖，用陶土烧制，表面质感粗细不一。也可以挂釉，还可以做各种不同的凹凸不平的图案。

大理石质地坚硬，表面光滑，纹理清晰，色泽沉着华美。其材料比较高贵，是一种高级装修材料，常用于内外墙裙和柱子装饰。

卷材

卷材主要包括壁纸、玻璃纤维布、锦缎、丝绒、皮革和人造革等。

这种材料不像金属等高强度材料使用期那样长，到一定年限就需更换。但是这种材料的装饰效果却是十分丰富的。首先是色彩种类繁多，其次质感和肌理种类也很多，可以根据室内空间的气氛、情调来选择。卷材造价也较合理。

涂塑壁纸

这种贴墙纸价格比较低廉，有一定的弹性，即使墙体条件较差（如局部开裂、凹陷）也可以覆盖。同时，这种墙纸花色品种十分丰富，具有很强的装饰效果。有的表面可做成起伏效果，有的印花结合压花，有的单色压花，还有的是植绒效果；也有风景画壁纸和彩照壁纸。另外，还有仿纸、仿木、仿石、仿砖、仿革等各种不同质感形式的壁纸，装饰在墙壁上既返真又颇具情趣。

复塑壁纸

复塑壁纸是塑料膜与纸基复合成型的壁纸。其表面可以印制和压制各种图案，装饰效果异常强，并有良好的质感效果。

玻璃丝墙布

玻璃丝墙布是一种玻璃纤维织物，经过印染制成的。它的颜色和图案也可以随意设计。其主要优点是耐水冲洗，有利清洁卫生，质地结实，使用寿命长，并有耐火性能。它的缺点是表面有光且粗糙，质感效果差，覆盖性差，容易反出墙底的痕迹来。

锦缎和丝绒

锦缎和丝绒都是高级的真丝材料，贴在墙上会使人产生高雅、稳定的感觉。质地软而有温度感，给人以柔和亲切的感觉。一般适用于高级的睡房、客厅、客房。

皮革

所谓皮革，包括各种人造革类。这种材料适于要求活动防护的房间，如健身房、体育练习馆和幼儿园等。同时，还适用于对声学要求较高的房间，象电话室、录音室等。造型要求高雅、庄重的高级会议室、会客室等也可使用。这种装修材料施工比较复杂，对墙底防潮要求很高，还要配合其他辅助装修材料，所以选用这种材料做墙面装饰时，要慎重。

墙面布置

当我们来到一间屋子里时，通常最注意的是墙面。一是因为墙壁的总面积比天花板、地板的总面积要大得多；二是因为按照人们的习惯，不会长时间地仰视天花板或长时间地俯视地板。因此，对墙面的布置是相当重要的。

布置墙面包括两部分，一部分是对墙面本身的装饰，比

如通过粉刷、油漆、贴瓷砖等方法，改变墙面的色彩、质感、图案；另一部分是用装饰品美化墙面。装饰品的种类很多，有绘画作品、书法作品、相片、镜子、壁挂、花蓝、浮雕、玩具之类挂、嵌在墙上的东西，还有家具、植物、日用品等摆在墙根前，遮挡、分割了墙面，在视觉效果上与墙面连在一起的东西。比如，有的家庭里靠墙走了各种线，电线、电话线、电视机的闭路线等等，这些线露着不好看，于是在这些线前面，摆上一排矮柜，矮柜上再摆点装饰物，墙面就既整洁又美观。

现在，室内四壁光是白石灰粉的已经不多见了，石灰粉不耐脏又显得太简陋。一般把墙粉刷成两色，分界线在比视平线略低的地方。还有的刷油漆、贴瓷砖、贴仿石纹、木纹效果的墙低，也同样是把墙分成两截，分界线略低于视平线。挂、嵌在这类墙上的装饰物一般布置在分界线以上。镜框之类的饰物下底最好不要压在分界线上，让镜框周围的衬底颜色保持一致效果比较好。但是整堵墙不打破分界线又显得呆板，一般是用家具来破，这个问题在粉刷、油漆的墙上比较明显。在贴瓷砖、贴木纹、石纹的墙上，由于有质感的差别，问题不大。也可以用植物、雕塑等来破。

喷塑过的墙面基本上是一色的，还有一些墙纸裱的墙，只有淡淡的花纹，颜色差别不太大，也可以当作一色来处理，这时墙上的装饰没有多少限制，只是颜色要搭配得当。如果墙纸比较花，或是比较耀眼，墙面的饰物就不要太多，而且不要太花，否则墙面就显凌乱。一般来说，墙上有一幅大的装饰画就足够了，甚至在家具较多的时候，墙上什么装饰都可

以不要。还有的墙纸印上大幅的自然风景，如海滩、森林、花园等等，这时，墙面在视觉感觉上已经突破了一堵平平的墙，装饰物当然就没有必要了。

一间房子会有好几面墙，我们的注意力不会集中到所有的墙上，多半是集中在主墙面上。主墙面就是相对来说，人们注意得较多的墙面。一般来说，有大窗户的墙面，由于墙面没有直接受光，天光又使得窗户显得很亮，墙面就显得很暗了，特别是在阴雨天，这样的墙面就不适合做主墙面。主墙面前不要放太高太大的家具、家电或日用品之类，否则遮挡了墙面，给人以压抑感。

客厅的主墙面一般是沙发靠着或对着的墙面。如果是沙发靠着的墙面，可以在沙发上方挂上一幅书画作品或摄影作品，各种贴画拼画也可以，作品要大一些，太小了感觉凑近了才能看清楚效果就不好了。沙发上方的作品最多不超过三幅，多了显琐碎，而且不要挂太厚的东西，给坐在底下的客人造成一种威胁。如果沙发对着的是主墙面，则主墙面上挂大幅作品、小幅作品都可以。也可以在墙面前放置一个专门陈列艺术品的陈列架，或者干脆在墙上钉上搁板陈放艺术品。客厅里的艺术品不仅供主人欣赏，还供客人欣赏，所以最好摆一些大家都喜欢的，比如一些木竹根雕、泥塑、陶瓷、景泰兰等工艺品。艺术品在大小、风格、形态、色彩上最好能丰富多样，但又不杂乱无章，排列起来应错落有致。如果客厅较大，家具也不太多，可以在墙根前摆上一株高大的绿色植物。

卧室的主墙面一般是床靠着或对着的墙面。卧室是休息场所，应该比客厅布置得更柔和些。在卧室里，为了增加生

活气息，可以挂上主人的照片。如果主人喜爱工艺玩具，不妨摆几只可爱的小狗、小猫来使墙面活泼热闹一些，但注意别和大幅的主人照片放在一起，除非是故意追求儿童般天真可爱的效果。梳妆台一般放在光线充足的侧墙面前，梳妆台的镜子会使墙面一亮，不防在镜子前插上一束鲜花来点缀房间。儿童卧室一般兼学习间，床和书桌都重要，再加上儿童的房间布置应比成人的房间活跃，所以可以不分主、侧墙面。有了好看的照片，喜爱的玩具和自己的手工作品，尽可以大胆地摆上墙，凌乱点都没关系。

书房是最能体现主人文化修养的地方。书房里会有很高的书架或书橱，占去很大的墙面，如果要在墙上布置些艺术品的话，最好不要和书架、书橱挤得太近，特别不能把小件艺术品夹在两个书架或书橱之间。书房里一般有一小块地方可供会客，那么客人对着的墙面就可作为主墙面。主墙被书橱、书架占了，可以在里面摆一些小工艺品点缀一下。书房里太多的书可能会使书房的色彩有些单调，气氛有些严肃，可以在角落里摆上些绿色植物，活跃气氛兼净化空气。

在国内，厨房一般较小，大家也没有在厨房进餐喝茶的习惯，所以厨房里最重要的是干干净净、整整齐齐，墙面力求有效合理地加以利用，最好用成套的厨房用具。

墙面的布置方法有很多，各人也有各人所好，原则是一面墙就是一幅画，不论如何布置，画面一定要平衡、协调。

壁纸的选择

根据使用部位和用途选择壁纸品种。

居室可选用发泡壁纸，发挥其吸声、质感强、装饰效果好的特性。厨房、卫生间宜选用普通塑料壁纸，且最好选用仿瓷砖壁纸。公共建筑走廊应选用耐磨性好的布基壁纸，或者纺织壁纸。有防火要求的选用防火壁纸。

根据色彩对心理影响的规律选择壁纸颜色。

暖色调（如红色）使人联想到太阳、火焰，产生温暖感、兴奋感。北方喜暖色调，阴面房间、餐厅和舞厅宜用暖色调。

冷色调（如蓝色）使人联想到大海、蓝天，顿生凉爽沉静之感。南方多喜冷色调，向阳房间、卧室和休息厅宜用冷色调。

注意根据大面积裱贴后的视觉效果来选择壁纸图案。

产品样本的小样与大面积装修后的效果，由于距离远近可以造成视觉误差，如有时选看样本时很好，但贴满大面积墙面后，却不尽人意。

一般大面积的饰面宜选用大型图案的壁纸，以充分体现室内宽敞的视觉效果。小面积的饰面宜选用小型图案的壁纸，以构成室内通视、开阔视野的效果。若有风景、原野或森林、草坪之类的彩色壁纸选贴，更能加深空间效果。

考虑壁纸的外观、退色性、湿强度、耐摩擦性和施工性。

外观是影响装饰的主要因素，一般不允许折点、污点、漏印、色彩混浊、明显重影。压花塑料壁纸，其压花应达到规定深度，更不允许出现光面。

地面装修

地面装修原则

地面在人的视域里所占的比例，仅次于墙面，而且地面与人眼的距离较近，是室内装修设计的又一重要因素。

地面装修设计的主要目的是要与墙面、天棚装修浑然一体，互相补充，而不能孤立设计。还要能烘托室内的家具和陈设，起到陪衬的作用。因此，地面装修应当特别注意对图案的处理。

划分

地面划分要注意它的大小、方向对室内空间的影响。地面分块大时，则室内空间就显得小；相反，若地面分块小，则室内空间就显得大。另外，划分方向对室内空间也会产生影响。如一块四边等长的地面，若进行横向划分时，由于错觉影响，空间就会产生沿着横向变宽的感觉，相反，若沿着竖向划分，就会产生变窄的感觉。因此，选用图案结构方案时，要依空间的具体情况，因地制宜。

质地

不同质地的装修材料会产生不同的心理影响，因而对室内的气氛会产生不同的视感效果。光而细的材料，如大理石、水磨石就有精致、华贵的感觉；粗而毛的材料，如毛石、河

流石就会产生浑厚、质朴的感觉。

结构

不同形式的地面装饰结构,也会创造不同的构图效果。几何形结构,特别是横平竖直的结构形式会加强室内的统一效果。适于室内空间小,家具陈设又较多的情况。自由式结构形式动感强,则适于空间较大而陈设较少的室内地面。地面图案的结构还要与室内的交通路线和家具的摆放位置统一起来。

地 毯

地毯不仅能够美化家庭,而且可以吸收一部分噪音,让室内更舒适更安静。

目前市场上的地毯可分为两大类,一类是天然的纯毛地毯,一类是化纤地毯。纯毛地毯弹性好,有兽毛的膘光,在上面搓揉不起球。纯毛地毯给人的感觉是舒适、高雅,且保暖,脚感好。这类毛毯比较贵,可跟比较华贵的家庭布置相配。化纤地毯虽然弹性较差,但结实耐用易清洗,而且颜色也比较鲜艳,价格比纯毛地毯便宜许多。

色泽鲜亮的地毯多为暖色,使房间显得富丽堂皇。色泽偏灰一些的地毯则给人宁静、优美的感觉。地毯的色泽要和家具颜色搭配,而且要和墙壁的颜色区别开来。

有的地毯是一色的,可以铺在家具较多,空地面积小的房间。花型较大,色调较暗的地毯,庄重大方,适合铺在客厅。花型较小,色彩明朗,让人感到温暖舒适的地毯,适合

铺在卧室。另外，卧室可以选择全铺满的地毯，要考虑到花色大面积地拼接在一起要好看；客厅可以选择一块较小的，仅铺在沙发前面的地毯。而色彩图案太花太刺眼的地毯，则会使地面失去稳定感，一般不选用。

在铺设地毯之前，先将木板地或水泥浆地面上的凹坑用油灰填平，用砂纸打光，然后将地面清洗干净晾干。

在经常要卷起地毯或很少走动、搬重物的房间，地毯可以不粘在地上，这种地毯一般是全铺满的，只要将地毯裁切粘结拼缝成一整片，直接摊铺在地上即可。需粘在地面上的地毯可以用粘结剂或双面胶粘，将地毯背面与地面贴住，或者在房间周边地上安设带有朝天钉的木卡条，将地毯背面卡在小钉上。

地毯拼缝可以用针线将地毯底部连接起来，也可以用胶纸粘。胶纸上的胶要用熨斗加热，融化了才能粘贴。

按需要的尺寸裁地毯，每段地毯的长度要比房间的长度长5厘米，最后再修剪。将地毯试铺定位，注意地毯拼缝两边的图案应连贯、色泽一致，且毛织方向一样。地毯的毛织方向与主光线的照射方向一致，以减少行走时在地毯上留下的逆毛痕。

铺在地上的地毯，先将一边固定住，用地毯撑子拉紧地毯，然后再拼接。用墙边刀将墙边多余的地毯剪掉，用扁铲将地毯打入朝天钉里或用粘结剂粘好。门口处要拿压条封口压紧，否则地毯很容易从门口翘起。

卧室设计

卧室的机能

卧室的主要功能是睡眠，但做为普通的家庭，除睡眠的机能外还有其他辅助机能。比如有人喜欢在卧室里写字、看书、看电视、做手工活等。此外，在起床后梳妆也是卧室机能的一部分。所以它必然对卧室的陈设内容造成影响。

在卧室的布置上，许多家庭都喜欢这样做：把床放在中间，两侧放床头柜，再配置适当的化妆台和衣柜。其实，室内床的位置和辅助家具陈设应视室内空间的实际情况而定。如室内的建筑构件有不同的变化，我们完全可以因形就势，采用灵活的布置手段。这样，不仅机能合理，也会更经济并富有特殊的情趣。

另外，在卧室的一个角落里兼设书房也是一种常见的好形式。比如可利用卧室的特殊凹入的角隅布置成一个书房，写字台靠窗而设，书架嵌入墙内，就创造了一个良好的读书环境。当然，这种特殊环境是很难布置的。但只要巧妙构思，就会创造出既适用又有特色的环境。

卧室的陈设主要有壁橱、橱柜、桌椅、梳妆台、床等。此外装饰性陈设有挂画、摆设和花盆等。挂画一般放在床头上部，多数为横幅，它的大小要视房间的装饰结构方向而定。如

卧室以垂直划分为主时，挂画多采用横幅形式；若水平划分为主时，多用方形或竖向布置。如果画幅较大时，色彩宜调和；若画幅较小时，色彩对比则要鲜明和强烈。室内绿化不宜过多，因为夜间植物吸入氧气呼出二氧化碳，不利于晚间的室内环境。摆设也应少而适度。

设计原则

除了居室设计的共同原则外，卧室设计还有它自己的特殊性原则。人们常常认为卧室主要是晚间睡觉使用，白天无活动，只要有个简单空间就行了，因而往往忽视对卧室的全面安排。实际上，卧室的机能作用是相当大的。因为人一生中的 $1/3$ 时间需要在卧室中渡过，因此决不能忽视对卧室设计的研究。

确保安静。噪声不仅使人难于入睡，而且对人的发育、生长也是十分有害的。尤其是现代社会，现代化交通迅速发展，各种车辆的噪声对环境的干扰很大，所以，噪声问题已成为现代环境设计的重要内容之一了。此外，卧室噪声源不仅来自室外，也来自室内的种种声音干扰。诸如电视、收音机、电话、人的谈话以及各种娱乐等等，都会对睡眠产生影响。在卧室设计中，需要注意：

要选择适当的吸声材料做卧室装修，如地毯、窗帘等等。应尽量避免大量地使用玻璃、大理石等硬质装修材料。注意窗户的密闭性处理，更要防止窗子受震后的自鸣，卧室窗帘一般宜设两层，一层厚些的，便于夜间防止室外噪声干扰；一

层半透明的薄纱，可以减轻白天室外噪声的干扰，还可起到调节光照的作用，以使光照均匀柔和。

温度除对人的心理产生影响外，对人体的健康也有重要影响。过低或过高的温度都会给各种不同的疾病的产生造成诱因。同时，舒适的温度也是催人入睡的重要条件之一。

空间的大小要适度，主要必须保证最低的空间量。如棚的高度一般不应小于2.4米，面积不应小于每人6平方米。当然，适当增加面积是可以的，这样在心理上会增强宽敞明朗的感觉。但过分大的空间也会使人感到空旷，失去亲切感。

理想的光线，一方面是指光线要宜人，适于休息，它要求光线柔和匀质，一般不要求直射光，应多采用反光灯形式，光线适度，不宜过分强烈；另一方面是要求光线能够调节和控制，可根据需要开关不同的灯。同时灯的设计中要尽量安装明度控制装置，以便于根据需要调整室内明度。

视觉舒适主要是指卧室装修的色调要柔和、单纯、宜用暖灰色调，色相不宜对照，尽量采用类似色；室内织物要柔软，触感好，一般宜用暖性材料；家具要使用方便，造型有适度的曲线，避免有过分的棱角，以增强亲切感。

卧室布置的特点

综合布置

在卧室布置中，必须自始至终从合理性和灵活性两方面综合考虑它的布置形式。因为各种不同的条件和要求，不可能用一个单一的模式体现出来。所以在布置卧室时，要根据

各种卧室的特殊条件和特定要求，来处理卧室的形状、家具设备的布置、活动面积与出入动线关系等因素。

墙体效应

所谓墙体效应，就是指墙体对室内布置的面积效应。为了充分发挥室内面积的使用潜力，设计时应尽可能地沿墙布置家具，把活动空间集中在卧室中心。这样，既能做到多布置家具，又使活动流线简捷方便。为此在卧室设计中，如果有可能的话，要尽量设计各种不同形式的墙面，以利于室内动线的合理布局 and 增加家具的容量。这一点对于普通家庭的卧室布置是十分重要的。

利用角隅

在卧室平面中，常常有不同的不规则的形式，往往产生大小不一的角隅。这似乎对于卧室的布置是不利的因素，其实，如果利用得当，完全可以搞出有趣的布置方案来。例如可以通过家具的巧妙组合构成动人的读书空间，创造出理想的学习环境。

利用角隅做卧室也是很理想的办法，一般可采用将床靠墙置入角隅的办法，前面设一活动软隔断，白天可以关闭，晚上拉开。如果装饰得体还可以敞开布置，也会给室内造成特殊效果。

床的摆设

关于床的摆设，首先是位置问题。一般情况下，主要从卫生的角度来考虑，比如要求靠窗布置，以保证足够的阳光对床铺的照射，可以自然杀菌起到消毒作用和除味作用。其次，卧室的陈设应以简单为好，这样可以减少潮湿和尘垢的

积聚。床头最好设在两窗之间，因为这个位置是至内通风的最佳位置。如室内阳光过强，可以用深色窗帘适当加以调整和控制。

在单人床的布置方面，男性的床前一般设置一支灯和一把椅子即可。为了利用通风和便利行动，床前一带不宜摆放更多的杂物。女性的床前，一般可放置化妆柜和椅子，最好放在床头侧面的窗前，以便化妆时有良好的光源。床单应既有装饰房间效果又可以经常换洗，保持清洁。

无论单人或双人床的摆设，都要从卧室的整体效果出发，因为床是卧室的中心，床的不同布置形式决定了卧室的格局。在布置床的位置时，除要考虑通风和日照外，还必须考虑室内的空间安排。在卧室中，必须有一个主要的活动空间，要占有一定的面积。其他辅助空间的面积可以适当小些，使之有主有从，层次分明。床的摆放一般分为并联、对联和拐联三种形式。可配合床头柜，结合房间的面积灵活布置。

卧室布置“四招”

人的一生约有三分之一的时间是在床上度过的，因此，卧室除了必要的空间，尺度适宜的家具、色调和谐的环境，画龙点睛的摆饰外，卧室的布置则应注意以下几个问题。

适当分区

卧室除了供睡眠以外，还兼有多种功能，应将卧室分为不同的功能区。

①睡眠区。这是卧室的中心区，主要由床和床头柜组成。

床的摆放位置对卧室的布局有直接影响，应慎重考虑，一般从方便上下床、便于整理被褥、便于室内走动，便于开门开窗、夏季通风冬季避风等几个方面来决定床位。

②梳妆区。梳妆区主要由梳妆台、梳妆镜组成。梳妆台一般设在靠近床的墙角处，这样梳妆镜既可从暗处反影出梳妆者的面部，又可增加房间的深度。梳妆台的专用灯具宜装在梳妆镜的两侧，使光线能均匀照于梳妆者的面部。

③学习区。学习区主要由书柜、写字台、坐椅、台灯组成。学习区与睡觉区距离可稍远些，可以避免学习者与睡眠者互相干扰。

④贮物区。贮物区主要由衣柜、壁柜或组合柜组成。衣柜一般摆在床头所靠的一面墙处。

构图均衡

室内的家具体积有大有小、有高有低，色调有深有浅，质地有软有硬，室内总体布置应注意满足视觉上的均衡感。如果使体积高大、色调深、质地硬的家具过分集中于室内一角，将造成重心的局部偏移，使居住者产生不安定感。因此，卧室应注意采用对称均衡或不对称均衡的灵活自由方式来布置室内家具，使高低相间，疏密得体，从而获得视觉上的均衡。

体现代沟

家庭中不同年龄的成员因其生理特点、社会经历、情趣爱好不同，其卧室的功能和布置也应有所不同。

①中青年夫妇是家庭的主要成员，他们内操家务，外揽工作，扶老携幼，交际频繁。他们一般占用家庭的主卧室，卧室的特点是面积大、家具多、功能全、私密性好。青年夫妇

卧室布置追求现代感、明快、温馨；中年夫妇卧室布置讲究实用、舒适、幽静、雅致。

②老年人卧室应保证通风和采光。家具宜少不宜多，宜矮不宜高，床板宜硬不宜软。室内总色调宜沉静和谐，不宜浮华对比。地板不可太光滑，以免老年人行走滑倒。装饰品宜古朴典雅，不宜时髦刺激。灯光宜明亮而不耀眼。床不可临窗或正对着门，以避免过堂风。

③儿童卧室应通风良好、光线充足。根据儿童生理特点，儿童卧室一般设睡眠区、学习区、娱乐区和贮物区。儿童卧室的家具应小巧、简洁、安全，色调应鲜明活泼，布置应符合儿童的活动规律。儿童室内及墙上的玩具、小摆饰图画应丰富多彩、造型生动、妙趣横生，以诱发儿童的想象力。应刻意摆放和贴挂儿童自己动手做成的得意之作，如纸工，图画等，以培养和鼓励儿童的创造意识。

儿童卧室内的电器不宜多，尤其是年龄较小的儿童，以防不小心触电。低年级儿童的自我控制能力差，卧室内不宜放置电视机、组合音响之类，以免影响学习和休息。

经常换位

卧室的布置艺术是一个不断探索，不断完美的创造活动。当居住了一段时间之后，不妨重新将卧室布局来一次改头换面。每布置一次，可酌情淘汰和增添一些物体，并进行一次全面彻底的室内清洁卫生工作。这样做，虽然耗费了一定精力，但可以带来一种常往常新的新鲜感。

随着季节的更替，卧室的布置也应作相应的变换。例如寒冬季节床宜摆在避风的部位，炎夏季节床宜搬至风口处，床

上用品、窗帘，甚至墙上的风景画也须随季节冷暖变化而更换品种和色调，使卧室的气氛适应季节的变化。居家者可以结合换季来更换卧室的布置格局。

为了便于卧室布置设计，可以将卧室平面图及室内家具平面图按比例缩小剪成纸卡。每变更一次设计，可以将家具纸卡在卧室平面纸卡上进行试排，从中确定最新布置方案。有了纸卡方案，在重新布置卧室时，家具之间的搬动先后次序就能心中有数，避免干扰，省时省力。

客厅设计

客厅的作用

客厅是家庭活动的中心,它包括的主要内容有接待客人、会见亲朋好友、看电视、欣赏音乐、阅读书报、家庭谈话、家庭游戏等等。是家庭中实用机能最多、面积最大、活动时间最长和最频繁的場所。

设计特点

由于客厅具有中心室、活动多、面积大、活动时间长、频率高等特点,因此它要求适于变化、弹性利用、重点装修等处理手法和形式,例如,室内照明应尽量照顾到多种功能的需要,在写字台上要设台灯,沙发后面要设立灯,茶几上要设吊灯,墙壁装饰要设投射灯,绿化和家具要设环境气氛灯等等。为了弹性利用空间,家具可设计成多功能形式,如可变式拉桌和茶几,会客兼睡眠的沙发,立柜中设办公桌等等。在装修形式和室内气氛处理上,要精心加工重点设计,以体现出特殊的风味和情调,使之与各房间相呼应协调。

另外,由于室内使用频率高,家具的设计和选择要便于清洁卫生。要注意地面的保温性能,步行要有舒适感,地面宜用木质材料。墙壁也宜使用隔声和保温材料,以防止活动时的噪声对其他房间的干扰。在动线处理上,应减少交通空

间和活动的交叉，并保证交通路线的便捷和流畅。

客厅的陈设

客厅里的陈列品要和整个客厅的风格相协调，否则会有画蛇添足之感。

如果客厅以古朴庄重的风格为主，墙上可以挂上裱好的国画、书法作品或是一把大字画扇。国画应选择气势宏远的为宜。还可以在墙上贴上一幅对联。客厅里摆放的艺术品不宜太多，以木雕、石雕、竹雕之类为好。茶具是客厅里必不可少的，烟灰缸也是必要的，可以用瓷的烟灰缸。

如果客厅里的风格是清逸雅致，那么墙上的国画作品可以是梅兰竹菊或是小品式的，书法作品可以是唐诗宋词或着一篇短小精悍的古文。墙上还可以挂一些木质、竹质的浮雕。一般来说，主人个人喜好的民俗物品如箫笛、斗笠、鞭子之类，应该挂在书房，客厅里的布置要让主人客人都能接受。但如果家里没有专门的书房，也可以把这些民俗物品挂在客厅的墙上，原则是不能与其它的艺术品的格调冲突。在矮柜上，桌几上可以摆一些浑然天成，不加雕琢的艺术品，比如山里挖来的怪石，海边捡来的海螺把大自然的清新空气带到了日常生活里。

怀旧是一种情绪，不少人想拥有一间富丽堂皇的老式客厅。那么，我们可以摆一个高大的陈列架，在陈列架上摆一些较贵重的传统工艺品，如景泰兰花瓶、薄胎瓷器、玉雕香炉、象牙美女、玲珑剔透的琉璃碗盏，巧夺天工的苏绣、湘

绣，都是既美丽又高雅。如果客厅足够大，要用到屏风的话，一架漆木描金或镶嵌云母的屏风，定能更显主人气派。摆设陈列品时一定要适度，不要堆砌太多的东西。

茶具是爱茶人的宝贝。因为茶不能走了清香，所以茶具一般是瓷和陶的。各种茶具的区别主要在图案、颜色和造型上。

不论是什么风格的客厅，都需要绿色植物，花草的纯净与生机给人带来无限的生命感。好的盆景也能起到同样的效果。

西式客厅的陈列品

风格比较古典一些的西式客厅，墙上挂的绘画作品一般是油画，内容可以是一幅优美的风景，一个古老的传说，或者一个历史场景，而更多的则是主人的肖像。尤其在较大的客厅里，浓郁的色调，细腻的笔触，烘托出一种超现实的气氛。如果有一张异国风情的挂毯，也十分有味道。

艺术瓷盘是常用的装饰品，挂在墙上或摆在案头柜中都可以。绘有古典装饰图案的大花瓶或是一个精致的花篮是必不可少的。

在西式的客厅里面招待客人，当然用咖啡最好。现在有许多仿银的咖啡具，十分精致可爱。还有船形、马车形的酒具，放一套在陈列柜里，感觉非常别致。

风格比较现代一些的客厅，墙上的绘画作品一般是装饰性很强的抽象画。简练的线条，鲜明的色块，正跟现代人快

速多样的生活合拍。玻璃画和彩塑薄膜灯画是近年来流行起来的。在灯光的映衬下，图案的色彩愈加晶莹柔和，呈现了光色结合的特殊魅力。轻薄的石英钟也取代了以前的老式大钟，新颖的造型，让人体会到现代技术带来的美感。

酒瓶是一种比较特殊的装饰品。选择一两个艺术性强，标签完整的酒瓶摆在矮柜里，让人看着感觉很好。如果客厅里有专设的吧台，当然就可以多选一些摆在吧台里，要注意高低，大小、形色的搭配。摆好酒瓶，别忘了还要准备好一套酒具，当然，酒具要和酒瓶一样精致。

在大力提倡回归自然的今天，有生命的东西逐渐成为人们的最爱。清澈透明的玻璃缸里，各式各样千姿百态的鱼儿游来游去，会给你的生活带去一种闲雅之情。

总之，在西式客厅里，如果你喜欢古典风格，那么就选择一些比较具象，讲究材质与手工工艺、制做精细的陈列品。如果你喜欢现代风格，那么就选择一些能体现新材料、新科技、现代人新观点的陈列品。一个美好的居所是靠人一点一点创造出来的。

餐室和厨房设计

厨房设计

通风设备

在厨房的操作中，烟气、异味和煤气是少不了的。必须有一定的通风条件，如果室内有两个相对的窗子，可以利用空气的对流，自然调节通风，然而如果室内是单面窗，自然通风就困难了。这就得借助通风设备，使烟尘得以及时清除，保证居室空气新鲜。一般常用的就是换气扇和排烟罩。

厨房设备

橱柜是现代化厨房布置的主要家具设备。通过橱柜把炉灶、水池、储藏组织在一起。主要排列形式有一字形、L形、U形等，还有其他因地制宜的排列形式。

此外，厨房设备在国际上也趋向标准化，便于冰箱、烤箱、炉灶和水池的统一组合。

厨房内的设施布置

厨房内的设施较理想的有灶台、操作台、洗池台（陶瓷或不锈钢）、放置台、贮柜、吊柜、排烟机、冰箱位。墙地装修应易清洁、防水、防滑、美观。

厨房常见的布置方式有一字形（长度不小于2.4米）、双

排型、L型和U型。

从厨房操作流程来看，冰箱、水池、炉灶是三个主要地方，也即三角形的三个顶点，它们是厨房内最基本设备。理想布局应是，冰箱靠入口，炉灶靠外墙（靠窗），水池则居于二者之间，且在三者的一边有放置物品的台面。主操作台设在水池与灶台之间。

餐室设计

餐室在居室设计中是必不可少的部分，它具有设计上的很大的灵活性，可以和其他房间共用一个空间，如餐厨合一，以及餐室与起居室、储藏室、过厅等房间均可兼用。当然如果条件具备，单独改一个餐室是最理想不过的了。

餐室设备与陈设

餐室设备与陈设是由它的功能决定的。要求便捷、卫生、安静与舒适。所以，一般室内除设必要的桌椅处，还要设一个酒柜，可以储藏用餐、茶具和酒、茶等等。室内照明应集中在餐桌上面，光线要柔和宜人，墙壁可适当挂些静物或风景画，还要配以适当的绿化。墙面色调尽量用淡暖色，以增进食欲。为考虑接待客人需要，可做活动拉桌，平时既不占面积，又可供多人使用。

另外，餐室要靠近厨房，这样可以缩短交通距离。

餐室的风格

餐室除其共性的一面外，根据不同家庭主人的爱好和性

格，以及特定的居住环境，还可以做成不同风格的设计，创造各种情调和气氛，使人精神振奋，增进食欲。目前流行的主要风格有西洋情调，乡村风味，传统风格等等。

小面积餐室

小面积餐室，是普遍需要的一种形式。其主要办法就是与厨房结合，然后采取各种不同的办法综合地利用空间，以达到节约面积的目的。

酒吧式

这是一种开放式的餐厨设计，餐室与厨房之间用一字形地柜隔汗，柜台上铺上防火胶板，一是起装饰作用，二是便于保持清洁卫生。这种架厨由于不做全面隔断，在视感上空间较大，而且与厨房联系方便。

连台桌

所谓连台桌，就是在厨台上连接一部分悬板式的饭桌。如果是两口之家，就不必另设就餐空间，直接在厨房就餐就可以了。但这种形式，必须在厨房中具有良好排烟设备才行，否则即使有美餐佳肴，也会使人失去食欲的。

活动餐桌

这种形式就是在餐厨之间设置封闭式厨柜，然后在厨柜下面开一个洞，再放一个餐桌，桌脚放轮子，餐桌可以自由拉动。吃饭时可以从厨柜中拉出，而且饭菜可直接从厨房放到餐桌上，少占室内面积。

厨房和餐室设计虽然形式多样，但设计者必须考虑到它的极限尺寸和人的操做范围，因此对于餐室和厨房常用的一般尺寸必须十分清楚。

浴厕设计

浴厕设计原则

随着居室设计环境的不断提高，居民浴厕设计现代化的需求越来越提高了。它不仅仅是盥洗、沐浴和大小便的私密场所，也是日常休憩和享受的一个理想环境。

现代居室要求浴厕有一定的通透性。首先要有充足的阳光，甚至室内要放置盆花。为了保证室内有良好的通风条件，还要开设大窗户，便于空气流通，甚至还可以观赏户外景色。室内地面、墙面应美观和谐。

在发达国家，现代卫生间除了大小便、盥洗、沐浴等机能外，还设置了大量健身设备，使浴厕增加了许多新内容。

浴盆和附属设备的种类多样，规格各异。浴盆的外层涂料也很讲究，除了色彩、光洁度外，还要求手感好，易除垢。

浴厕陈设

浴厕是居室不可缺少的组成部分，它的主要设备有洗面盆、水厕、浴缸等。其他辅助设备有柜架、化妆镜、毛巾架等等。至于浴厕的陈设，与浴室的级别、面积、个人爱好有直接关系。一般情况下，较高级的浴室，墙壁要装饰经过设

计或挑选的图案内墙砖。地面铺砌图案地砖，并在局部设地毯，室内有梳妆台，并有适当的绿化。一般小面积浴厕就简单多了，面积也十分紧凑，有的是只设淋浴喷头和坐便，有的虽设浴缸，但规格较小。

阳台设计

阳台是建筑物室外的外延，是室内空间与外部空间相沟通相联系的纽带，是居住者呼吸新鲜空气、晾晒衣物、摆放盆栽的场地。白日可以在阳台眺望绿树蓝天，夜晚可以凭栏欣赏灯火星空。足不出户，就能与大自然交流情感。从某种意义上来说，阳台是居室的一面向外界敞开的窗子。因此，应该充分利用和美化阳台这块小天地。

装饰阳台首先要注意安全。阳台一般是悬挑于楼外的，经不起太大的重量和猛烈的捶击，不能在阳台上堆存过于笨重的杂物。不要来回摇动阳台栏杆，以免栏杆底部的焊缝断裂。花盆不应摆放在阳台栏板的台面上，以免不小心掉下去砸伤人。

为了方便晾晒衣物，可以在阳台上方挑梁吊钩上横置晒衣竿。也可伸出阳台设置晒衣架，但晒衣架和晒衣竿一定要固定牢靠，以免落下伤人。有一种手动式升降晒衣架，放下牵引绳，可晾挂和收取衣物，拉紧牵引绳，晒衣架即升至阳台上空间，不影响人在阳台上活动，比较方便。

在阳台的一角，可以设置花槽或花盆架。花木的种类，可以根据当地气候和个人喜好选择，如夏日为了遮阳，可以种

植牵牛、金银花、葡萄等，制成一个绿色屏障，不仅形成立体式绿化，还可降低室内温度。

家具布置

家具布置的目的在于使家具和室内环境浑然一体。首先要选择合适的家具。家具要有多种组合的可能性，要为室内空间组合创造条件。所以家具最好要配套设计；其次是家具的造型和色彩要与不同的室内环境相协调，要使二者之间相互衬托，浑然一体；第三家具的质量标准要保证。如防火、防潮性能、家具的表面硬度等。另外，还要考虑家具的搬动和运输方便。

布置家具还要以功能为根据。要考虑“为谁设置？是什么家具？何时使用机会多？如何设置？放置何处？”等实际问题。

除此以外，就是利用家具合理地组织空间形象了。首先要考虑布置的格局。可以是规则格局或自由格局。采取哪种形式要视建筑的功能、气氛而定。规则类善于创造庄重、严肃、稳重、大方的情调，自由类长于表现轻松、欢快、活泼的抒情气氛。

不论采用哪种格局都要注意空间造型。要求有主要活动中心，空间要疏密相宜，家具要大小相间，注意节律关系和动线关系。

居室摆设品

在居室中，摆设品是属于表达精神特质的媒介物，用以

增强生活环境的性格和性灵意识。它不仅有观赏作用，而且还可以陶冶心情，具有潜移默化的作用。摆设品可分为功能性摆设和装饰性摆设两类。功能性摆设，是指摆设品本身有特定的用途，具有实用价值，同时也具有观赏意义。装饰性摆设品，是指摆设品本身不具有实用价值，是纯供观赏的东西，往往具有强烈的艺术性和装饰效果。

功能性摆设品

器物

室内应用的器物是多种多样的，如陶瓷器、玻璃器、银器、铜器、木器、竹器等等。

还有餐具、花器、容器和烟具等等。

灯具

灯具虽然是照明用具，但同时也是一种摆设品，无论是台灯、地灯等都是室内装饰所需要的。

靠垫

靠垫是沙发坐椅等不可少的装饰品。靠垫的形式应力求单纯，或方或圆，不宜多变。要注意其色彩和质感效果。刺绣、布贴、印染等方法均可做出理想的图案来。

乐器

乐器造型本身就很优美，摆在室内会增加一定的优雅气氛，创造一定的音乐环境。

运动器材

用运动器材做室内摆设，可增添强健刚劲的生活气息。如网球拍、高尔夫球具、弓箭、刀剑和枪支等等。

玩具

玩具不仅是儿童的玩物，用它装饰室内，可产生活泼生动的气氛。

装饰性摆设品

艺术品

无论何种居室都离不开陈设各类艺术品，如绘画、书法、雕塑、摄影等等。选择时要注意与主人的个性、室内的气氛协调一致。

工艺品

精美的工艺品，包括各种材料制作的。工艺品是室内装饰中常用的手法，可以按不同的环境气氛要求选择不同造型的工艺品。

嗜好品

因个人的爱好不同，收藏不同的物品，其中有好多可以用来装饰房间，如花、鸟等动植物标本、狩猎用品、民俗器物等等。

盆景

盆景是我国人民极为喜爱的一种摆设品。在起居室、书房的可适当地方摆设一两处盆景将会产生特殊的情趣。

室内色彩设计

色彩心理

色彩是人类认识最早的造型要素之一。原始人的“图腾”等都是色彩为主要装饰手段来表达情感的。人们经历了长期的经验感觉积累和升华,而得到了共同的心理色感。也有一些特例,如人的视感觉先天素质不佳,对色感反应迟钝;由于宗教等特殊的社会影响造成的对颜色的偏见和其他一些特殊原因所造成的对于颜色的特殊感觉等等。

颜色的表情

红色

它是一个彩度较高的颜色,对人的视感刺激强烈,醒目、动人。人们称之为“火与血之色”。它在色环中又属暖色范畴,所以它的表情是热烈、诚挚。它的另一面是恐怖,惑乱,属动感很强,与绿色是对比极强的补色关系。红色常用于室内装饰品和沙发的靠垫等装饰性织物上。

黄色

黄色具有高明度并属暖色系颜色,它给人以轻快的愉悦感。它的表情是光明、活泼、飘逸。它的另一面是闷满和阻

塞。在使用它的时候，通常需要与大量的白色相混，以减弱它的强度，才适于室内的装饰效果。它不适于和过多的对比色接近，只有这样才能达到理想的效果。

橙色

橙色是红与黄的合成色，它兼有两色的特点，比红色轻快、动感强，温暖感更强。它的表情既有红色的热情诚挚，又有黄色的光明和活泼。它的另一面是黄色的沉闷、阻塞之感。

青色

青色是色环之中最冷的颜色。它常常象征深远、广大、安宁、沉静。它的另一面是寂寞和冷酷。在室内设计中，它与白色混合后，适用于光线充足而又温暖的南向房间。善于创造清爽、淡雅的室内气氛。

紫色

紫色具有神秘的色感，还有庄重、高贵、豪华、柔雅之感。它的另一面是忧郁、痛苦和不安。在设计中是一种较难使用的颜色。用得好可以创造不凡俗的居室气氛，用得不好会令人感到俗不可耐。

绿色

绿色是黄与青的合色，由于混合的不同而有不同的表情效果。绿色是象征生命之色，还象征青春、希望、向上，有温和、平静单纯之感。它的另一面就是无论在明度、彩度还是冷暖方面都是中间色，所以又具有中庸和寂寞之感。

玫瑰色

玫瑰色有欢快、乐观之情调，易产生华贵、富丽、高雅的表情。它的另一面是妖艳和奢华。在室内设计中不宜大面

积使用。

黑色

黑色是明度最低的颜色。易使人产生黑暗、阴郁的联想，也会给人以安固、庄重的联想。另一方面则有忧郁，死寂之感。它与高明度和高彩度颜色配合时会起到夸张那个颜色的作用。

白色

白色是由全部可见光均匀混合而成的，叫做全色光。白色是全部颜色中明度最高的颜色。它给人以明亮、干净、清楚、坦率、纯朴、高洁之感。它的另一方面是单调，贫乏和空虚。在高彩度组合中白色是不可缺少的，在较暗的房间里应适度地使用白色。

灰色

灰色居于黑白两色之间，属于中等明度。它对眼睛的刺激也适中，既不耀眼，又不暗淡，是可以使视觉感到舒适的颜色之一。在心理上对灰色反应平淡、乏味。但它具有安静、柔和、质朴和抒情的意味。

灰色是一种复杂的颜色，它可调成各种倾向的灰色调。像黄灰、红灰、蓝灰、铁灰、银灰等。它可与高纯度颜色配合使用，并可使颜色之间产生调和的效果。灰色的另一面是单调、乏味。

金、银色

金银色也称为光泽色。它的质地坚实，表面光亮，给人以金碧辉煌和高雅华贵的感觉，是装饰性很强的颜色。另外，它们也是极其调和的颜色，其与任何高纯度颜色相配合都可

达到和谐的目的。

居室色彩应用

室内色彩的时空观

绘画和广告的色彩主要是为人观赏的，而居室的色彩则主要是应用的，一是应用于功能，二是应用于精神，其目的在于使用者感到舒适。具体说它可以包括时间意义和空间意义。

室内的色彩是同室内空间一起组合成人们生活的物质环境。居室色彩同空间一起包容着人们，它对人的精神感受带有一定的强制性。所以对色彩的美感要求不同于一般绘画。它是在室内空间中调节色彩。一是调解色彩与空间的关系，二是调解色彩与人的关系，因而自身的独立的审美意义是次要的。

此外，室内色彩在时间方面也影响着人们的生活。不论在住宅的起居室中或是在办公室里，人们停留的时间相对地说是相当长久的。不仅仅受暂时气氛的感染。

室内色彩的从属性

室内的色彩不仅是为了创造自身的独立和谐关系，而且更重视创造一个和谐的背景环境。只有加入了人和物，室内才能最后完成它的色彩谐调任务。人和物是室内色彩强调的中心，而室内空间界面的色彩则只能是从属性的，这也是它同一般绘画色彩的重要区别之一。色彩的从属性还表现在它

对于形式和材料的从属关系上。一般情况下在室内设计过程中，首先要考虑室内空间计划，即确定空间形式，其次是选定相应的材料，最后才是选定材料的色彩。

室内色彩的普及性

室内色彩是为多数人使用的，所以不能由设计师个人的好恶来确定。室内的色彩是大众的色彩，带有一定普及性，它必须能为多数人所接受。当然，这并不意味着色彩可由多数人来决定。设计师必须根据室内空间的总体效果慎重选择。这种色彩要“耐看”，即使人在房间中长时间生活不感到厌倦，又使短时间来访者感到有趣味。同时还必须适应于冬夏两季与昼夜。

这样，色彩变化可以在“彩色要为多数人接受”的条件下，使色彩变化尽量发挥潜力的。

室内色彩的沉着性

色彩沉着的手段不外乎低明度、低彩度和暖色。从总体上说，室内色彩应该是沉着的，因为室内的色彩与绘画的色彩不同。在绘画中色彩是否沉着是无关紧要的，因为绘画在于表现主题。然而在室内色彩设计中，对于沉着的要求要超过对于美丑的要求。

在室内设计中低彩度和暖色在使用中一般是不会遇到问题的。主要是对低明度问题，要慎重。因为明度过低，会影响到室内的照度，只有特定功能和气氛下要求的房间才可以使用低明度色。如酒吧、西餐厅、休息室等。

室内色彩的功能性

居室的色彩感觉要和房间功能相一致。例如，医院看上

去就应像医院的样子，用色要清新、宁静和清洁；俱乐部就要像俱乐部的样子，游艺室的色彩就要热烈、欢快具有动感。

光的设计

光的应用

光照射在不同材料上会产生不同的现象,可产生反射、曲折、通过、吸收和扩散的效果。光分自然光和人工照明两类。白天室内光线主要来自门、窗、天井、天花板、天窗。室内自然采光究竟采用怎样的采光形式,完全取决于建筑师的设计,在通常情况下,室内一般是通过窗户进光,所以,窗户的设计很重要。

在处理光和照明的时候,同时也要考虑到影相,常言道“形影不离”实际上应是光影不离,它们是不可分割的。尤其是白天,由于太阳在一天之内的日照角度不断地变化,相应地就会影响到室内的光影变化。窗户的设计涉及到建筑与环境之间关系的问题。这种关系主要包括方向与视野问题。方向,即东、西、南、北;视野,即室外的周围环境效果。当然,使用者的习惯也是起作用的因素。

自然光

在室内利用自然光大体有两种主要形式,即侧光和顶光

两种。如果不是特殊原因（如房子进深太大，空间太广）一般住宅均采用侧面采光方式，影响侧面采光的因素主要有房间的朝向，光的入射角度和窗子开口的面积。一般情况北向房间光的入射角度小，相应的入射光线的量就显得不足，但是北向房间采光时间长，强度稳定，最适于一般活动的需要。东西向房间入射光的量较多，但光质变化大，而且光线太强，不适于一般活动，所以必须用遮阳手段加以调节。实验证明一般室内侧面采光面积应以不小于室内地面面积的五分之一为原则。如果窗户开口过小，室内光线必然过弱，相应的室内视线质量必然就差，容易使身心疲惫，产生吃力之感；假如室内窗户开口过大，则光线太强，从另一方面，也会产生消极的后果。光线过分刺激视觉则会使人心情不宁，产生烦躁的心理反应。再有，开窗位置的高低也会对室内的光线造成影响。开窗太低时，光线会集中某一部位，不利于光线扩散；开窗高，光线均匀，利于产生柔和的匀质光线效果，因此对于开窗的位置必须特别重视，通常情况下，室内靠窗边的区域的光线强度相当于室外的 $1/10$ ，室内最远的地方光线的强度又是窗边的 $1/10$ 。所以室内较费眼力的工作如读书、写字、缝纫等都应尽量靠窗边安排，而将弱光线部分安排储藏等服务性空间，尽量做到光线布置合理适度。

人工光

人工光，即用灯光照明，以解决夜间光源和补充白天照明之不足。人工照明必须考虑五个原则：

a. 须使室内的各项活动和工作保持舒适、自如地进行。要按不同功能的房间设计不同的光度。

b. 须保证安全。众所周知，电是具有一定危险性的，一是可能伤人，二是可能起火。所以必须考虑安全措施。要在特别危险处标注文字和符号，以避免意外事故发生。

c. 光要适当，既不使光度过强，又有利于眼睛的健康，还要节约用电。

d. 光的照射利于表现室内结构的轮廓、空间、层次以及室内家具的立体形象。

e. 照明强调室内特殊装饰的印象。如显示织物、材料表面、壁画、挂画、室内色彩和地毯图案等等。

照明要求

客厅是人们起居生活的中心。客厅的功能也较一般房间复杂，活动的内容也是丰富多样的。像谈话、看电视、听音乐、读书、会客等。因此，对于采光的要求必须具有灵活、变化的余地，要使用弹性较大的采光方式。在人多时，可以采用全面照明和均散光；听音乐时，可采用低照度的间接光；看电视时，座位后面有一些微弱照明；读书时，可在左后上方设一光源。

中国人很讲究烹调艺术，用餐要求色、香、味俱全，在餐厅用餐时，都希望灯光稍亮些。一般常用向下投射的吊灯，光源照射的角度最好不超过餐桌的范围，以防止光线直射眼睛。

厨房中多数都设置普通照明，或在天花板上或在墙壁上。在切菜配菜部位可设辅助照明。一般都选用长条管灯设在边

框的暗处，光线柔和而明亮，利于厨房操作。

卧室照明也要求有较大的弹性，因为它的活动内容比较多，如睡眠、更衣、化妆等等。睡眠时，室内光线要低柔；穿衣时，要求匀质光，光源要从衣镜和人的前面上部照射，以免产生逆光现象；化妆时，灯光要均匀照射。不要以正前方向脸部照射，最好两侧也设置辅助灯光，以防止化妆不均匀。

门厅的灯，一般人常设置低照度的灯光，其实，从人的心理反应来看，门厅的照度是最能影响人的情绪的。如果一进门，就灯光暗淡，将会给人以恐怖、阴森的感觉。最好在门厅设置几个吸顶灯或者设置较亮的壁灯。走廊的穿衣镜和衣帽挂附近最好设置能调解亮度的照明，使用起来较为便当。

浴室对于照度要求不高。一般只要能看见东西就行了。常常在天花板上放一个吸顶灯，洗脸镜架上放一个长方条灯就行了。

儿童房间主要应注意安全问题，电源和插座最好不要设在小孩能用手摸到的地方，以防触电。另外，较大孩子的书桌可以适当增设一个照明点。同时，最好能设置一个较暗的灯光，以免小孩子睡觉时怕黑，或者晚上起床时找不到东西。

灯 具

灯具大致可分为六种类型。

嵌顶灯

这是泛指嵌装在天花板内部的隐装式灯具，灯口往往与天花板平齐相连，一般属于下向投射的直接光型。

吸顶灯

它是一种直接把灯安装在天花板面上的灯型。包括下向投射灯、散射灯和全面照明等几种形式。

壁灯

就是装设在墙壁上的灯具，是最常用的一种普及性的装饰照明形式，为群众所喜爱。壁灯有直接照射、间接照射、下向照射和匀散照射等多种形式。

移动灯具

移动灯具就是可以根据需要自由放置的灯具。最典型的就是台灯，还有地板上的落地灯和夹子灯等。它是一种便于弹性使用的灯型。

巢灯

所谓巢灯就是我们常说的“反光巢灯”，亦称之为结构式照明装置。是固定在天花板或堵壁上的线型或面型的照明。一般都选用日光灯管形式。

警惕噪光污染

目前，在室内装修过程中，由于新型装修材料的引入及在选用灯具时盲目追求光的强度，致使噪光污染时有发生。

医学研究表明，长时间在噪光污染环境下工作和生活的人，眼睛都会受到不同程度的伤害，易造成视力下降，甚至导致白内障等。同时，还有可能使人产生头晕目眩、失眠心悸、神经衰弱，严重者可导致精神疾病和心血管疾病。

众所周知，光照射到材料表面会发生反射。当反射光的

强度大到一定值时就会对人眼产生危害,从而导致噪光污染。科学研究表明:在光源强度恒定的情况下,反射光的强度与材料的反射系数成正比。因此,室内装饰时,在保证室内合理光环境的前提下,避免使用反射系数较大的装饰材料,将有利于减轻和克服噪光污染。

室内光源强度的选择,应根据环境的不同而不同。例如,书房的光强度为 500~700LX,卧室只须 100~200LX,而厨房、卫生间应达到 500LX 才能满足要求。

彩色对人的心理和生理有一定的影响作用。就眼睛而言,蓝、紫色最易引起疲劳,红橙色次之,黄绿、蓝绿、淡青最小,所以一般光源外壳宜采用黄绿、蓝绿等色。

目前,国内市场上有亮光 and 消光两种涂料。光线照射到亮光涂料表面全部进行正反射;光线照射到消光涂料表面则发生漫反射,不会损害人的视力,并给人以宁静、柔和的感觉,所以消光涂料在国外较为流行。因而,从克服噪光污染实际出发,室内装饰宜采用消光涂料。

在布置镜子和灯具时,必须获得需要的光强度,同时又不能让刺眼的灯具形象进入人眼,这时可选用反射规律来确定灯的位置。

在窗口、案头、阳台、屋角等处,点缀上一些绿色植物,或是多姿的时令花,将大自然的清新气息引入居室,这会让您工作之余感受到怡人的花香,同时又可改善和调节环境。

家庭灯饰

灯具如同家具、饰物、绿化一样是室内装饰的重要组成

部分。随着科技发展及人们文化生活水准的提高，五花八门的灯具进入了家庭。但用户若灯具选择不当，可能会事倍功半，甚至事与愿违。

室内照明方式一般是（照亮全房间的）主体照明与（照亮局部范围的）局部照明相结合。作主体照明的灯具一般用吊灯、吸顶灯、嵌入式灯具等，作局部照明的灯具一般选用壁灯、台灯、床头灯、落地灯、射灯等。

现代居室对这两种照明方式的结合要求越来越高，不再希望靠一盏灯把室内照亮，而在沙发旁、矮柜上、壁橱内、书柜旁大量使用台灯、壁灯、落地灯（局部照明），利用射灯对画、花、工艺品进行集束照明，使室内明暗相间，产生多重空间效果，这样的灯饰布置效果既满足使用要求，又契合了一种或神秘、含蓄，或宁静、高雅的气氛。

在选择主体照明灯具时应注意以下问题：

由于它仅作基本广泛照明，其功率不必要很大。如在一间 15 平方米的厅内，白炽灯 60W，日光灯 40W 即可。若特殊需要，可多选几组。

一般住宅内，若房间面积不超过 20m^2 ，不宜选择较大灯具，由于房间层高也不高（3 米以下）也不宜使用吊灯，特别是华丽大吊灯，灯具底与地面的距离应保证在 2.4 米以上，否则改为吸顶灯。

应避免眩光。由于这些灯具高悬头上，特别耀眼，所以应使用灯罩。现在间接照明也十分盛行，把灯具隐藏在窗框、高大家具顶、吊顶内，使光线不是直接射出，而是经过墙面、顶棚的反射再射出，这样的灯光柔和均匀，但灯具数量，灯

泡功率则要求大些。

除非为营造热烈节日气氛，否则应避免使用多色彩的灯具、彩灯、霓虹灯，以免使人眼花缭乱，过于疲劳。灯光源应首选像白炽灯这样发黄光的灯，桔黄色的光线可使室内洋溢着温暖的家庭气氛。若夏季过于炎热，可在夏时改用日光灯。

选用灯泡时应注意节能，如一支 9W 的稀土节能荧光灯亮度相当于 60W 的白炽灯，寿命是其 3 倍。

灯具形式的选择应与房间的装饰格调协调统一，使室内布置形成一个完美的基本整体。

在选择台灯、落地灯、壁灯时应注意以下问题：

避免眩光刺激眼睛，灯罩高度、角度应适当。

避免选用灯具配色、造型、图案丰富与房间整体效果不匹配的灯具。对于面积有限，房间内摆设相对较多的家庭来说，灯具应力既求造型简单、色泽单一又较现代的灯具。

灯 罩

一盏灯是否漂亮，灯罩起了举足轻重的作用。一个新颖的灯罩，可以让一盏普普通通的灯焕发出新的光彩。我们可以自己制作灯罩：

材料：纱布或绢、纸、铁丝、线。

工具：剪刀、钳子、尺、针。

步骤：

A. 先用铁丝绕出一个灯罩的框架，框架中间留出灯泡

的位置。框架要大些，保证灯亮时，不会因为高温烧了纸和纱布。

B. 用尺子测量一下框架上下底的边长、面积、高度等，计算该用多少纸和纱布。

C. 裁纱布。裁出6块梯形纱布，来围灯罩的侧面。纱布可以裁宽一些，像窗帘那样裁灯罩宽度的1.5倍以便打褶。上下要多留一些，这样可以把纱布包在灯罩上。然后裁一小块纱布，六边形的，做上底面，各边也要留些余地。

D. 将纱布上下两头包在框架上，缝起来，两块纱布的接缝处要重叠一下，最好能把纱布粘在铁丝上，或是用别的方法固定，然后再将上底缝上去。

E. 为了聚光效果好，可以在灯罩里面衬上一层纸，使光线较集中，一个简易的灯罩就做好了。为了加强装饰效果，可以做些改动。比如在材料上进行改进，可以用绢、亚麻布等纺织品代替纱布，只要这种材料有一定透光性，在灯光照耀下漂亮。还可以在颜色花样上自己动手设计，采用碎花图案或是两三种色块搭配，或是在灯罩上画上自己喜爱的花草鱼鸟，也一定很有意思。灯罩的形状也不只是六边形，还可以有圆形、四边形等，直线型的庄重大方，圆型的柔和秀气。还可以给类罩加上合适的花边，对褶的、小荷叶边的，或者用一些流苏也行。

彩 灯

制作按照中国人的传统习惯，每逢节日、喜庆日，就会

高挂起彩灯，来增添欢乐吉祥的气氛，特别是现在很多城市都禁鞭炮，彩灯就成了主要的喜庆用品。在一切都现代化的生活中，用小彩灯来装点房间，还可以增添一份传统的味道呢！下面简单介绍几种常见的彩灯。

拉伸彩灯

材料：铁丝、彩色皱纹纸、硬纸板、薄铝片、强力粘胶、线绳、缨子、浆糊。

工具：剪刀、钢丝钳。

步骤：

A. 确定彩灯大小尺寸。此种彩灯一般是小孩提的，挂在房间里也不宜太大，假如我们要做一个方的，不妨把底面尺寸定为 16×16 厘米。

B. 按照尺寸做铁丝架，用铁丝弯出两个正方形框架，并将其中一根交叉绞上两根铁丝。

C. 裁出固定蜡烛用的薄铝片。有交叉铁丝的框架做下底架，另一个做上底架。用强力胶将薄铝片粘在交叉点上，再将铝片的四边向上折起。

D. 裁出一张长 645 毫米，宽 360 毫米的皱纸，折叠（实线向外折，虚线向里折）。注意折印和纸的皱纹应同向，否则折纸时皱纸很容易变形。每个折子宽 15 毫米，斜线全部为 45° 。每一条大折子平均分成四等份，从头开始共弯五次。折好后，接头处用浆糊粘好。

E. 把硬纸板裁成两个方圈，圈宽 15 毫米，中间的虚线是铁丝框架的位置。

F. 把缨子挂在下铁架上，注意别绕在蜡烛托上面。在上

铁架上系四根线绳或两根线绳做提绳。

G. 将铁丝框架放在硬纸板上虚线的位置,然后一起夹在皱纹纸两头的两个褶子里,把褶子、铁丝、硬纸板都粘住,这样彩灯就做好了。等浆糊全干了,提起四根提绳,一个漂亮的折叠彩灯就展现在眼前。

走马灯

走马灯因为静中有动,历来很受欢迎。它的原理是利用蜡烛点燃后发热,使空气变热,热空气上升,产生对流来带动灯笼。

材料:细竹蔑、高粱秆、细铁丝、白纸、彩纸、浆糊、薄铝片。

工具:钳子、酒精灯或炉子、美工刀或剪刀。

步骤:

A. 先把细竹蔑放在酒精灯或炉子上略作烘烤,使其变软,弯成一个圈,用细铁丝绑好。

B. 削一根很细、可从高粱秆中间穿过的竹棍,两头削尖,从高粱秆中间穿过。再削两根细竹片,交叉穿过高粱秆,然后和竹圈绑在一起。

C. 将彩纸裁成若干小条,长比竹圈半径略长,不要太宽。把纸条整齐地贴到竹圈上,另一头平贴到木棍上,有些像北方的风车。

D. 用竹蔑做出走马灯的外框架,上、下底的中间设两条交叉的竹条,竹条的交叉点在上、下底的中心点上。上底的交叉点上挖个小洞或钻个孔,让竹棍的尖头可以插进去。竹棍的另一尖头在下底面的交叉点上。为了减小摩擦,让有限

的空气对流带动走马灯，下交叉点上最好摆上玻璃片、小金属片之类表面光滑的东西。可以先把竹圈安在外框上，吹一下试试转动灵不灵，如果竹棍难以达到要求，可以在下面加一根针。

E. 用薄铝片制蜡烛托，并粘牢在下底的竹条上。

F. 绘一些图，比如奔跑的马、兔子，或人、风景之类，连续动起来好看的图，用细铁丝钩住，钩在竹圈上。

G. 在外框上糊上纸，做成一个个小窗户的形式。

H. 安上穗子，走马灯就做好了。

花艺装饰

居室绿化

绿化对环境的美化作用主要有两个方面内容：一是绿化植物本身的美，包括植物的色彩、形态、气味等；二是植物通过不同的组合与室内环境有机地配置所产生的环境效果。

建筑环境用直线、几何性要素较多，形态比较单调、贫乏，属于人为形态。而以各种植物构成的室内绿化则与此相反，完全是自然形态，轮廓自由多变，高低参差，曲直有别，疏密相间，与室内建筑环境形成了鲜明对比。生动、清新之效果便油然而生了。

室内环境中的墙面、地面、家具和各种装饰织物的质地不同。多数情况表现为细腻而光滑，少数也有粗糙的质地。而植物从整体上看是一种比较粗糙的质感。可与室内的光滑环境产生对比关系。而它的自身叶茎质地又是光滑的，与粗糙的织物等也能产生对比效果，从而增强室内造型形式的质地美感。另外，室内的环境均为人造产品，表面肌理也比较机械，而植物的表面肌理则造化于自然，生动活泼，变化万千，两者之间的肌理对比更为室内环境的美化增添了光彩。

室内环境的色彩，无论变化怎样多，基本上是匀质的。而植物的色彩虽然以绿色为主调，但各种植物的绿色又不尽相

同，反映出十分丰富的自然色彩风韵。这种对比为室内的色彩增添了不少生气。另外，各式各样的鲜花怒放，又为室内色彩增加了动感和情趣。

绿化的功用

组织空间

室内绿化在组织空间，丰富空间层次方面均有不可忽视的作用。可以说它创造了空间中的空间。在室内空间组织中，它主要起填充空间和限定空间的作用。因此，绿化是创造室内空间不可缺少的有机组成部分。

填充空间

填充空间，就是将室内空间的死角区变成活角区。在室内空间里常常遇到由于建筑构件的原因形成的不规则空间，既不美观，又无功能。另外，一般室内的角隅也多是很难利用的空间。这些空间我们称之为死角区。如果在这里根据周围小环境的条件，选择相应的合适植物加以绿化，就会使之起死回生，把死角变为活角，并成为室内空间的有机组成部分。

限定空间

限定空间，主要是通过绿化群或绿化带，对室内空间进行再组织，而限定出各种不同的空间形态来。如：

通过花台或绿带，把室内空间一分为二，使之既有联系又分为两个不同功能区域。

通过花草等植物，将两个不同功能的空间互相沟通，使

之相互渗透。这是在现代室内设计中常用的手法。

在较大的室内空间中,为了改变空间的空旷和虚无感觉,可摆放大型植物对空间加以控制。既起到了充实空间的作用,又在视觉上加深了空间的层次感。

以高大植物与适当的建筑小品配合,加强对空间限定的强度。如在大厅的休息坐椅区的中心设置高的植物,就会起到加强该空间性质的作用。

净化环境

绿化能通过植物自身的生态特点起到改善室内气候条件,从而起到净化环境的作用。

通过绿化调节室内的湿度。这种办法既经济实惠,又易于实现。一般说在干燥季节,绿化适当可以使室内湿度调节到20%左右。在雨季,由于植物具有吸湿性,又可减低室内的湿度。

具有一定绿化条件的室内,由于植物本身具有较好的吸音作用,可以使强声减弱。如果靠门、窗布置绿带,对于控制和减弱室外噪声会起到良好的作用。

陶冶性情

室内绿化不仅具有美化室内的作用,而且它还能对人的精神和心理起到良好的作用。它可以陶冶人的性情,净化人的心灵。人们工作了一天的紧张而疲惫的神经在绿叶红花间到了松弛。

绿化的方法

立体法

高低不同的植物要分列，以小在前、高在后，或者用花架错落摆放，以增强绿化的立体感。

照明法

室内植物置于暗处时，可以在植物后面放置灯光，通过照明增强光和影子的变化效果。同时可以增加室内的层次感。

镜子法

在较窄小的空间里布置花盆时，可在花盆后加面镜子，这样可以使室内空间有扩大感。有时为了增强室内空间的气氛，可在天棚顶上设置反射玻璃，这样就会使室内空间产生不可思议的效果。

绿化间隔

设计成一种活动书架式的活动间隔，一方面可以使室内充满活力，另一方面也可以在室内起到划分空间的作用。

花饰的原则

观赏是花卉装饰的主要目的。花卉装饰是将不同形状、不同色彩的植物，以美的韵律组织起来美化人们的生活。

协调 使花卉和所装饰的环境相协调。如考虑建筑的形式，室内的情调、风格，还应和季节相协调。在家庭中，可根据房间的性质和用途来摆放花卉。此外还要注意栽培花卉的容器，要使容器和植物的大小相称，还要使容器的颜色和室内的色调协调。

富有变化 花卉装饰要有统一的格调，但也要有一定的变化，否则会显得单调、呆板。如选择一些分量和比重比较

小，但具特殊观赏价值的材料。在自然式的布局中，每个植株之间不能是等距离的，要有疏有密，也不能是成行成排的。此外还要注意体量大小，植物高矮的变化。

比例适度 花卉大小、高矮、数量的选择，要与所装饰的空间在面积和高矮上成比例。要与家具的大小、式样相适宜，这样才能给人以舒适感。

家庭花卉的种类

观花类 植物的主要观赏部分为花朵，是花卉中的主要类别，也是家庭装饰的主要材料。此类花卉一般花色艳丽，花期较长或花形奇特，具有很高的观赏价值。如牡丹、月季、鹤望兰等。

观茎枝类 此类茎枝一般有独特的姿态，或直或曲、或粗或细、或刚或柔，或较奇特。如佛肚竹、光棍树、珊瑚树、竹节蓼蓼等。

观芽及观其他类 银芽柳以观银白色芽为主，海葱观赏其球形的绿色鳞茎，含羞草可观赏其叶片的开合运动，榕树则观赏其气生根。

观果类 此类果实色彩鲜艳、形状奇特，挂果时间长，具有较高的观赏价值和较长的观赏期。如金橘、佛手、石榴、冬珊瑚、五色椒等。

观叶类 此类花卉有的叶片较大、叶形奇特或叶色丰富，有的四季常青。一般较耐荫或耐半荫，如龟背竹、苏铁、竹芋类。

多肉植物类 包括仙人掌类及多浆植物类。此类株形变化丰富，有掌状、柱状、球形等，且花色鲜艳，较耐干旱，管理粗放，是家庭装饰的好材料。

芳香类 一般花朵不大，花色也不太艳丽，但花芳香，沁人肺腑。如兰花、米兰、茉莉、白兰花、晚香玉等。

地被、草坪植物 此类植物比较低矮，覆盖地面为主，主要用于室外庭院。地被植物中有的可观花，如地被菊；有的可观叶，如白三叶。作地被植物的材料有草本植物、低矮灌木及藤蔓植物。

花卉装饰的美具有反映大自然本色的天然美。花卉以它的姿色、风韵和香味给人美的享受。

不同的花卉有不同的观赏价值，可布置成各种景观，使其具有不同的艺术特色。中国花卉装饰的特点，是以花卉随季节变化来创造四季景观，花卉从发芽、抽梢、展叶到开花、结实等阶段构成的节奏感，使人体体会到动态美和生命的旋律。因此，花卉装饰美会因季节、时间、天气而有变化，四季相异，早晚不同，晴雨有别。

花卉装饰的美还能体现出意境美。我国历代文人常把花卉人格化，用花的姿态、习性象征比喻人的性格，借花草来表达人的情和意。这些都给人以丰富的联想，从联想中产生某种情绪或境界，能大大增强花卉装饰的艺术魅力，使花卉装饰的美得以充分发挥。

花卉选购

用于家庭装饰的花卉，有些生长速度快，可以通过播种、

扦插、分株、压条等方法自己动手繁殖。这对以繁殖栽培花卉作为业余消遣的人来说，是一种精神享受。而对于时间和精力有限的人，或者对于生长速度慢，又不容易繁殖的花卉，人们一般是去购买。选购花卉应注意：

首先要看是什么样的房间，什么样的位置，然后考虑选购与之相适应的花卉。可选购高度、大小能和室内空间相匹配的植株。

要选择购买在与室内环境差不多的条件下生长一段时间的花卉。经过这种过渡的花卉，比直接从温室中出来的花卉，更容易适应居民家中的环境。

选购花卉最好在秋天或春天。这两个季节温度适中，不会因为温度过高或过低，使花卉在市场上或运输途中受到损害。这种损害有的在当时反应不太明显，而在室内放置一段时间后才暴露出来。

在挑选时要选株型紧凑，均衡美观，叶片光亮厚实，新叶渐次萌发，生长健壮的植株。对于那些枝条柔软、细弱，或有病虫害的植株则不宜选购。如果是观花或观果的，应选花朵还有未绽开或还可坐果的，这样能有较长的观赏期。

购买种子时，最好选择杂种一代的种子，因为这样的种子长出的植株，生长势和观赏效果都比普通种子长出的植株强。在选购球根时，要挑选坚实、无霉烂的球根，已发芽或已出根的最好不选。有些种子和球根在选购时，也可以根据自己的喜好，选择不同花色的。

若在冬季选购花卉，选购好的植株要用纸等物品裹扎好，以保护其向外伸展的叶片，防止冻害。

花盆的选择

花盆是栽培花卉的容器。用盆栽花卉装饰居室，不仅要求花卉的观赏价值比较高，还要求要有与花卉和环境相称的花盆，这样才能充分体现协调、美观的装饰效果。花盆的种类很多，通常按质地、大小及专用目的而分类。

根据花盆的质地分类，主要有素烧盆、陶盆、釉盆、瓷盆、金属盆、塑料盆、玻璃钢盆等。素烧盆俗称瓦盆、泥盆、土花盆。这种盆排水、通气良好，适于花卉生长且价格低廉，故在栽培中最常用。但素烧盆不美观，与美丽的花卉和室内环境不相称。因此在用此类花盆栽培的花卉装饰居室时，常在其外面套上一个色彩、质地、形状较和谐的套盆，这种形式是目前应用最多的。

套盆的选择要根据室内的色调、花卉种类、规格及摆放的位置来确定。中式的居室应选用陶盆、瓷盆、釉盆才显得古色古香，才能和居室的风格相统一。西式、现代化居室可采用玻璃钢盆、金属盆、塑料盆及草编、竹编等色彩丰富，富有变化的制品。高档的植物套上白色的玻璃钢套筒或藤编的篮子、白色的塑料盆，显得高档豪华。小盆栽选择优质瓷盆、塑料盆，盆景选择陶盆效果亦佳。选择套盆总的原则是要实用、大方、安全、和谐、美观。大多数室内植物尤其是观花或观叶植物，最好置于线条简单的素色盆里。

比较美观的陶盆、釉盆，透水、透气性不如素烧盆，但较塑料盆、玻璃钢盆要好，可直接栽培花卉。塑料盆由于质地轻、不易破碎、且也较美观，近年来应用较多，一般不宜

直接栽培花卉，可作套盆。若直接栽培花卉，则需使用疏松的基质，如蛭石、泥炭等。直接栽培花卉的花盆，盆底部均有排水孔，套盆底部一般没有。凡花盆底部有排水孔的，摆放在室内一定要加垫盘，以防止盆内水渗出污染台面、地面。

根据温度条件选择花卉

只有根据各居室的温度条件，选择适宜的花卉种类，才有可能养好花卉，才能发挥它的美化装饰作用。

冬季室内温度较低（夜间能保持在 $3\sim 10^{\circ}\text{C}$ ），可选择的花卉有：蒲包花、八仙花、八角金盘、海桐、报春、日本卫矛、灯珠花、珊瑚豆、仙客来、加拿利海枣等。

夜间室内保持 $10\sim 16^{\circ}\text{C}$ 的居室，可选择的花卉有：鹤望兰、马蹄莲、蟹爪兰、君子兰、水仙、倒挂金钟、杜鹃、二色茉莉、虾衣花、长春花、天竺葵、棕竹、冷水花、龙舌兰、南洋杉、蔓竹、一叶兰、鱼尾葵、鹅掌柴、白粉藤、朱蕉、旱伞草、莲花掌、常春藤、风信子、球根秋海棠等。

夜间室内保持 $16\sim 20^{\circ}\text{C}$ 的居室，可选择的花卉有：变叶木、鸡蛋花、一品红、扶桑、三角花、凤梨类、合果芋、豆瓣绿、喜林芋、竹芋类、龙吐珠、火鹤、富贵竹、彩叶草、袖珍椰子、铁线蕨、观叶海棠、吊金钱、小叶金鱼藤、千年木、万年青、白网纹菜、金脉爵床花、白鹤芋等。

净化空气的花

随着居室装修热的不断升温和家用电器的普及，室内化

学污染日趋严重。有些花卉可以承担空气清新中的作用，是治理室内污染的途径之一。

百合、竹类对除去有害气体的作用最明显。仙人掌、兰花、凤梨等花卉，也能有效地净化室内空气。尤其是仙人掌一类的盆花，可夜间释放新鲜氧气，还能释放被人们喻为“空气维生素”的负氧离子。昙花也能在夜间吸收二氧化碳，放出氧气。米兰、菊花、山茶花、红背桂、美人蕉、石榴、月季等，有较强的吸收空气中氯的能力。月季还能吸收硫化氢、苯、苯酚、氟化氢、乙醚等有害气体。吊兰、虎尾兰能吸收空气中的甲醛，如果在花盆中添加一些活性炭，将会大大增加吊兰吸收有害气体的能力。吊兰还能将室内的一氧化碳、二氧化碳等有害气体吸收净化。金橘、石榴、海棠、无花果、女贞的抗氟、吸氟能力比一般花木高 160 倍。栀子、石榴可以吸收室内的二氧化硫，夹竹桃不仅是吸硫的能手，还能吸收臭氧和二氧化碳，并有吸收光化学烟雾和汞蒸气的功能。广玉兰、八仙花、樱花、紫荆、蜡梅、棕榈等，也能吸收汞蒸气。紫薇能吸收低浓度的汞。凤眼莲可吸掉水中污浊及有毒物质，使池水清澈透明。常春藤、铁树、菊花等，可以减少室内苯污染。鸭跖草、虎尾兰、龟背竹、一叶兰等，则能吸收建筑物内目前已知的多种有害气体 80% 以上。

可食用的花

可食用的花卉种类很多，如菊花可鲜食、干食、生食、熟食、煮食、炒食等。用菊花的花，可制成菊花茶、菊蜜饮、菊

花粥、菊花酒。我国古代早以菊花嫩芽当菜，驰名中外的“菊花肉”、“菊花鱼片”等色香味俱全，是席间上品。鸡冠花是农作物和蔬菜中营养价值较高的一种植物，鸡冠花的种子可放在锅里像爆玉米花那样爆着吃，鸡冠花的花瓣也是好食品，可和母鸡炖后食用，被称之为花玉鸡，是餐桌上的一道佳肴。荷花的花、叶、莲子、藕均可食用，且营养丰富。桂花也可以做出数十道花卉食品，如桂花糖、桂花酒、桂花糕、蜜饯桂花等。还有油炸玉兰花片、肉汁牡丹、玫瑰枣糕、荷花肉、梅花鱿鱼羹、兰花鸡丝。此外萱草、桃花、杜鹃、栀子花、梨花、海棠花等皆可食用。花茶，是我国特有的茶类，除茉莉花茶外，还有白兰、珠兰、玫瑰、栀子、桂花茶等。也有不加茶叶，直接用花卉泡水饮用的。可以冲泡饮用的花卉有菊花、槐花、玫瑰花、茉莉花、月季花、鸡冠花、金银花、桂花、蜀葵花等。而菊花、玫瑰、紫罗兰和葫芦科植物，对脑部的发育有极大的帮助。

虽然能够食用的花卉种类很多，食用的方式也多种多样，但在我国除观赏和药用外，许多花卉的食用价值还没有被充分利用。用花卉美化环境既能观赏又能食用，因此开发花卉食品是一项前景可观的工作。

悬垂式花卉

悬垂形式是将枝条比较柔软，不能直立的种类如绿萝、常春藤、蔓竹、吊金钱等，栽植在容器中，并将容器置于视角比较高的位置上，如高柜、窗台等处，任其枝条从高处垂下，

有的可长达数米，形成“绿色瀑布”。这些悬垂材料可突破室内家具的呆板构图，微风吹拂，枝叶迎风飘摆，自然婆娑，别有一番情趣。

可以将观赏的植物，栽植于观赏性强的盆器内，用塑料绳、尼龙绳、麻绳，或用绳编织成的套索吊挂在室内适合的位置上。普通的塑料盆，在盆上沿穿上小孔，系上绳可作吊盆用，也有特制吊盆。用于吊挂形式的植物材料，除了枝条下垂的，还可以是蔓性、匍匐的，或生长低矮的直立花木，如垂盆草、鸭跖草、吊兰、非洲紫罗兰等。吊挂的位置应稍高于人的视平线，室内可吊挂于窗前、角隅，还可从天花板上悬垂下来；室外可吊挂在廊子的一侧。在选择吊盆位置时，还应考虑花卉对光照的需求。此外还要注意盆器及吊绳在造型、色彩、质感上，应与花卉及室内陈设相协调。不同层次的吊挂植物，是柔化室内空间及角落处的好方法。

悬垂、吊挂植物也是立体绿化的一种形式，它们不占用地面，充分利用空间，增加了室内装饰的立体感，也便于从各个角度欣赏花卉的立体美。此形式适宜房间面积较小的居室，但不宜在低矮的居室内使用。悬垂、吊挂的容器和基质要比较轻，放置要牢固安全，并且不能妨碍人的活动。由于摆放的位置都较高，空气比较干燥，温度也略高些，应注意浇水。栽植形式可采用单独栽植或组合栽植，组合时要将直立性强的放在中央，四周栽植低矮、下垂的种类。由于悬垂、吊挂形式的体积不宜过大，所以在组合时选择的植物，要以小巧玲现和有特色的为好。

客厅、走廊的花饰

客厅的气氛应是热烈的，使人感到美满温馨，使客人有宾至如归的感受。

客厅花卉宜观赏时间长，应选择姿态变化多、色彩艳丽芳香、赏心悦目的观花或观叶植物。客厅的墙角与沙发旁是绿饰的关键位置，客厅宽敞的要有大效果的植物，如龟背竹、棕竹可放在墙角处、沙发旁，也可放置中央来分隔空间，在角隅处还可利用花架来布置盆花。发财树、袖珍椰子、印度橡皮树等，这些植物比较耐荫又容易养护，不会为主人增添更多的负担，它们能调节高旷、单调的空间。客厅若采光良好，还可选择一些对阳光要求较多的花卉，如瓜叶菊、天竺葵等，它们艳丽的花能增加客厅里的色彩变化。对于客厅面积较小，18~20平方米左右的，客厅中央应选用枝叶细小的小植株，大型的植物在角隅或局部使用。此外还要有比较精致的装饰品，如盆景、插花等。盆景可放置几架上，插花或小型观花植物，如仙客来、蒲包花等，可放在茶几上。客厅高大的还可采用悬垂、吊挂式装饰。无论采用何种装饰布置方式，重要的是要与整个环境协调。

走廊是作为引导宾客进入其他场所的地方，有的家庭没有走廊，即使有，一般也比较狭小，因此走廊若进行花卉装饰，放置的植物要少而精，体量不要过大，切勿影响人的活动。这里的植物布置应带有浪漫色彩，使人有轻松愉快的感觉，可采用具有形态变化的悬垂性植物。此处光线较暗，应

以耐荫的植物为主。

室内有楼梯的,如果围栏是铁栅栏的可摆设栽植箱或盆,也可种植攀援类植物。楼梯转弯的平台可靠角摆放橡皮树、棕竹、散尾葵等。有条件的还可在楼梯旁、平台下这段地面上用水池、植物、山石等配置,布置成室内小花园。

书房、卧室的花饰

书房是看书、学习、工作的私人空间,有时也会用来接待客人,布置要点是:清净、雅致、明快、简朴大方,不需太华丽。

书桌上可放常绿的万年青、玉树、文竹、肾蕨等。或结合季节摆放,春季放报春花,夏季用茉莉,秋季的案头菊,冬季的水仙。也可点缀一盆小巧的盆景或插花。无论用什么装饰都应注意体量要适中,否则占去过多的位置,影响看书和写字。还要注意盆景、插花的知识性、寓意性,摆放的插花应以艺术插花为主,以供主人在看书的闲暇时间欣赏、品评、书柜、书架上可悬吊垂盆草、常春藤、吊兰或摆放1~2盆根艺作品,优雅的气氛油然而生。墙角可放绿萝等观叶植物。向阳的窗台上可摆放1~2盆米兰、月季、仙客来等喜阳而清香美丽的盆花。在墙壁上可结合字画悬挂壁饰植物或盆景。书房的装饰还应注意结合书籍、古玩等,以形成浓郁的文雅气氛,给人以奋发向上的启示。

卧室环境要安静、和谐舒适,以利睡眠和消除疲劳。光线不应太强烈,色彩可偏于冷色,给人以宁静安逸的感觉。

卧室内植物装饰设计，要与墙面、地面、天花板、床上用品、家具、窗帘等协调统一起来。植物可选用一些中、小型的观叶植物或多浆植物，如吉祥草、虎尾兰等稍作点缀，数量以二三盆为宜。观花种类颜色不应过多，要花色柔和，以免使人眼花缭乱，有不安宁的感觉。卧室内因为有床，余下的面积往往有限，因此不宜采用大体量的植物和插花装饰。可在梳妆台上装饰一瓶插花或小盆仙客来，衣柜顶部可摆放一盆枝叶下垂的植物，其他可装饰的地方为角隅及窗台。室内可适当摆放一些带有淡淡清香的花卉，如小苍兰、含笑、丁香。但应注意香味不能太浓，否则影响睡眠。卧室的整体色调应淡雅，但年轻人和儿童的卧室可以色彩鲜艳些，老人的卧室应突出清新淡雅的特点，室内植物以常绿为好。

儿童居室的花饰

儿童居室在进行花卉装饰时，应选具有艳丽色彩、花姿奇特、趣味性强的植物，如蒲包花、彩叶草、三色堇等，还可配上一些动物造型的容器，以培养儿童热爱大自然的情趣，启发儿童的思维和探索大自然奥秘的好奇心。要避免用带刺的植物，如月季、仙人掌等，也不应选用有毒的花卉，一般也不用大型、浓香植物。在装饰形式上，尽量不用或少用悬吊等形式，以确保安全。

餐厅花饰

餐厅是家人交流情感的重要场所。餐厅也是招待客人的

地方。适宜的花卉装饰创造了一个温馨美好的环境，有益于人际的融洽。

餐厅的花卉装饰要求雅致美观，能引起人的食欲，宜采用暖色调来布置，不需追求数量多，要尽量精致一点。可采用鲜艳色彩的花卉，如根据季节采用时令鲜花，但忌用芳香植物，以免冲淡饭菜的香味。

为了增添气氛，餐桌上可用插花来装饰。大型餐桌可用花篮，小型餐桌可用瓶插小品，甚至一枝花也可以。供客人品用的水果，亦可当作装饰品摆放在餐桌上。进餐的时候，一般应把插花等装饰品移到其他合适的地方去。无土栽培的水培花卉也适合摆放在餐桌上。玻璃容器清爽、干净又卫生，可以避免污染和影响食欲，但要注意选择无毒、无乳汁分泌的水培植物。

一般家庭住宅有的有专用餐厅，有的是与其他房间共用，如客厅兼餐厅、厨房兼餐厅等，因此在用花卉进行装饰时，应根据情况灵活掌握。对放置餐具、茶具、酒具等物件的餐柜，要做适当的装饰，如在顶上放置垂吊植物等。在餐厅的周围可摆放凤梨类、棕榈类、变叶木等叶片亮绿的观叶植物，或色彩缤纷的观花植物，可按不同季节进行更换。

厨房、卫生间的花饰

厨房最重要的是要清洁卫生。厨房通常比较潮湿，温度较高，对植物生长有利。

厨房较大的，可放些小型花木，也可摆放插花，若将蔬

菜、水果洗干净，放于果篮，果盘内，摆放于适当的位置，也是十分新鲜有趣的。水仙等有毒植物，不可摆在厨房内。厨房因人们进出较频繁，而且目前大多数居民家的厨房面积仍很小，因此花卉装饰不应妨碍人们的活动。如果窗台较宽，可供摆放花卉最好。厨房转角处因不太方便，不经常使用的话，可摆放上瘦高型的袖珍椰子等。也可将小型花卉装饰品挂靠墙壁、悬吊上空或摆放在冰箱上。厨房内应注意通风，保持良好的光照条件，布置的植物不能接近炉灶，避免过热和煤气、油烟等的影响。

卫生间的面积有限，可摆放小型盆花、小型插花。花的颜色以选用鲜明的白色，或用红色、黄色等暖色系的为佳。铺装白瓷砖的墙面，衬托植物的碧绿效果也很好，可采用壁挂式装饰。也可利用卫生间上方的一些管道来吊挂耐荫的蕨类、冷水花及下垂植物。如果在台面上、窗台上、贮水箱上放置一只小瓶，插上一朵小小的花朵，或摆上一小盆绿色植物，都会使这个沉静的空间顿时生动起来。

为了使卫生间的环境适合植物的生长，减轻气闷，轻松情绪，可开窗通风或在通风换气口增装排风扇。卫生间的花卉装饰应达到整洁、安静的效果。

阳台的花饰

在阳台进行花卉装饰，不仅使室内获得良好景观，也丰富了建筑的立面造型，美化了城市景观，既有利于居民，也有利于整个城市。

与室内相比，阳台的小气候条件较差。阳台一般是水泥地面和墙面，吸热多、散热慢，水分蒸发量大，空气干燥，不利于花卉的生长发育。因此应选择耐旱、耐热、抗污染等适应性强，在阳台能生长健壮的花卉种类。阳台面积一般较小，选择花卉的种类不宜过多，布置时要留有余地，使植物充分伸展，以免有拥挤感。每放置一株植物都要做到有新意，避免杂乱无章，要少而精。在栽种摆放时要注意，植物距裸露的阳台墙面不要过近，以防止灼热的墙面损伤花卉枝叶。盆花的花盆下面可垫一些砖、倒扣的花盆或其他东西，以防止过热的水泥地面烤伤花卉根系。还要固定好栽植花卉的容器，防止花盆等坠落伤人。阳台栽植、摆放花卉的体量不要过大，并尽量采用轻型基质，如腐叶土、草炭、蛭石等。

在管理上，由于北方春季一般干旱多风，蒸发量大，夏季炎热，阳台地面气温很高，最好于清晨和傍晚喷水、洒水，以增加湿度，降低温度。如果栽植摆放的是喜温暖、湿润的花卉，更应注意保持花卉周围的湿度，同时还要注意防风、防寒。

朝南的阳台日照时间长且强烈，昼夜温差较大，白天气温高，晚上气温低，蒸发量大，空气干燥、通风好。适宜在此类阳台上种植和装饰喜光好热的花卉，如天竺葵、大丽花、长春花、报春花、茉莉花、月季、石榴、米兰、扶桑、五色椒、仙人掌类、金鱼草、一串红、凤仙花、鸡冠花、柑橘、苏铁等。

朝北的阳台及高层楼房底层的朝南阳台，多以散射光为主，几乎无直射阳光，只在夏季傍晚才有些斜阳，气温较朝

南阳台低，朝北的阳台冬季多偏北风。此类阳台应选择耐荫的花卉，以及一些喜热又怕高温的花卉，如吊兰、文竹、蕨类、茶花、龟背竹、绿萝、袖珍椰子、栀子、含笑、倒挂金钟、四季海棠、万年青、虎尾兰等。

朝东的阳台上午有阳光照射，下午遮荫，适合养兰花、杜鹃、朱顶红、马蹄莲、君子兰等。

朝西的阳台下午阳光强烈，尤其夏季光照极强，时间又长，可选藤蔓植物，如葡萄、紫藤、凌霄、牵牛花等，栽成荫棚，在荫棚下放置盆花。

小院花饰

小院的装饰布局，可视建筑形式、面积大小，并根据使用需要和欣赏者的要求来进行设计。

传统的四合院，可采取规则式的布置。在院中央设花坛或花台，空旷地上可栽种草皮。面积比较大的院子，还可栽种一些乔、灌木、如春花的白玉兰、连翘，夏花的合欢、石榴，秋色叶的银杏，冬季的云杉、红瑞木等，使整个庭院季相变化丰富，三季如春，冬季常青。

自然式的庭院，因其形式多种多样，花卉布置的手法也灵活自然。可根据使用需要，按比例划出一部分地方，来铺砌平台，设石座或人工水泥座、桌等，以供休息、坐立之用。其旁可设花架，栽种一些藤本、蔓性植物，形成一个自然的遮荫棚架。其余的地方可栽植1~2棵乔木和部分花卉、草坪，为了减少养管工作，可以宿根花卉为主。此外，也可衬托景

石或设水池。

窗口的花饰

窗口不仅可以通风透光,还具有室内外相互沟通的功能。在窗口装饰时,应考虑的因素有窗口的朝向、结构、形状、大小、窗帘色彩等,要让各因子尽可能地统一协调,才能达到最佳艺术效果,才能给人以美感。

窗口的绿化可分为窗内绿化、窗外绿化,窗内、窗外的条件不同。窗内条件比较稳定,可在窗台上摆放盆花、插花、盆景。室外窗台需按季节,摆放不同的盆花,北方冬季不能将盆花摆放在室外。窗口绿化可采用盆栽、种植箱,以便管理和更换,也可以将植物吊挂、悬垂。不同朝向的居室,通过窗口的光照条件不同,因此要根据自家窗口的朝向来选择适宜的花卉进行装饰。如袖珍椰子不宜置南窗,适宜摆放在北、东窗台或与之相当的部位。由于窗台处的日照比室内多,且有墙面反射和对植物的灼烤,应尽量选择喜阳、耐旱的植物。具有落地式玻璃的窗前,可选择自然式的布置形式,组成一个生动的画面。

墙壁的花饰,是立体绿化形式的应用。院落围墙和室外墙壁上,可悬挂或固定小型栽植箱、花盆等,内栽秋海棠、矮牵牛、菊花等,高低错落。地面墙基处可以栽种攀援植物,以减少太阳的辐射热,增加墙面的美观。墙基处若栽植花卉,可以缓冲墙基、墙角与地面之间生硬的线条。高墙墙基,宜种植蜀葵、金光菊等株形高大的花卉;矮墙墙基多栽植麦冬、葱

兰等低矮的花卉。阳台墙壁、室内墙壁，可用金属网格或支架悬挂盆栽，使整个墙壁掩在植物里，成为优雅的绿化挂壁。室内墙壁还可以采用镶嵌式装饰。房间面积大的，应选近角隅的墙壁为装饰的重点，若房间较小，应以近窗口的墙壁为装饰重点。除此之外，大门口、走廊、楼梯等处的墙壁，也是进行壁面绿化的好地方。为了避免花盆中滴漏的水污损壁面、家具，室内应使用壁挂专用盆。在国外，有室外用的陶制盆和室内专用的、结实的塑胶盆，颜色和款式也是多种多样的。

墙面如同纸张，在其上进行装饰，具有作画的效果，墙壁绿化又可以形成大面积的绿化，因此在家庭院落的围墙、室内外墙壁、阳台的墙壁，都可以进行绿化和美化，使花卉和各种绿色植物最大限度地接近人，给人以亲近感，把大自然景观融合浓缩于居住空间之中。

节日花卉装饰

节日期间家庭中常要家人团聚、亲友聚会，在进行花卉装饰时，应注意：

充分利用原有的花卉进行装饰 在过节之前，应对家中原来用于装饰的花卉进行一下检查，如有生长势不好的，或有病虫、已失去观赏价值的，就要淘汰，进行更新。对于仍具有观赏价值的，为了节约开支则应保留，可对其进行修剪、整形，去掉黄叶和灰尘。然后用象征节日的小装饰品，与原有的盆栽花卉配合起来，以增添喜庆气氛。如可在原观叶盆

栽中饰以蝴蝶结，或人造小花、糖果等。

选择突出季节的时令性花卉 家庭中日常的花卉装饰是以观叶植物为主，在节日或喜庆的日子里，可根据季节、节日的特点，摆放一些观花、观果类花卉或插花，以增添欢乐的节日气氛。在节日中可选用一些相应的象征性花卉，如富贵竹等。原来家庭中已有花卉装饰的，更换和新添的花卉种类不宜过多，而且以无刺、无毒的花卉为好。

突出重点装饰场所 客厅应是装饰的重点装饰，应洋溢着热烈欢快的喜庆气氛。花朵繁密的盆式插花，让客人一进门便感受到节日、喜庆的气氛。由于节日期间家中的客人可能较多，地方会显得更狭小，因此摆放的花卉要少而精，且稳固安全，并以不妨碍人的活动、不挡视线为好。

盆花管理

室内花卉的管理是为了保持花繁叶茂，花型健康、丰满。因此应做好这些：

尽可能的创造适合花卉生长的环境条件，如温度、光照、通风等，并注意防止病虫害的发生和蔓延。注意花卉的摆放，因为花卉摆放的合理与否，将影响着花卉的生长状况。即使在同一居室，不同的部位温度、光照、通风等条件也不尽相同，可根据花卉的习性将喜光、喜温暖的，放在光照好、近热源处。注意通风及转盆，使其受光均匀，保持花卉生长的均衡。在室内摆放一段时间的花卉，有条件的最好拿到室外或光照充足处，接受适宜的光照，恢复一段时间再摆回原位。

盆花的浇水要根据花卉的习性、生长状况、季节、盆的大小、质地、盆土特性等来决定。大部分花卉浇水的原则是见干见湿，干透浇透。也有一部分喜阴湿的观叶植物，要求保持潮湿，如观叶海棠。浇水时注意不要在夏天的中午用冷水浇，以免水温和土温温差太大，对花卉根系的吸收能力有损伤。判断是否该浇水，可通过用手触摸盆土表面来决定。对于喜空气湿度大的花卉，还要适当喷水。盆花的施肥也要适时适量。室内花卉，尤其是已长大成型的，不追求生长量，不是长得越快越好。只要不出现斑叶、黄叶或因缺肥造成落蕾就行，因此对肥的要求不高，宁少勿多。观叶花卉以氮肥为主，观花、观果的花卉则要注意适当增施磷、钾肥。家庭中可使用市场上出售的有机肥、肥片、营养液等，既清洁又方便。

新购买的花卉拿到家中后，应避免放到日光太强和过分通风处，温度不宜高，水分不要过大，且在一段时间内不施肥，给花卉一个适应阶段，待植株转入正常生长后再进行正常的管理。

花卉整形

花卉的整形主要是指整枝和造型。即通过修剪、绑扎、牵引等手段，使植株枝叶生长均衡，株型更加美观，提高观赏价值。不同的花卉株型不同，生长发育特点不同，因此采用的方法也不同。

通过除芽、剥蕾、剪枝、摘心等措施，可使花卉形成的

株型有：单干式，只培育主干，抑制侧枝。如独本菊、单干大丽花、八仙花等。多干式，培育出2~5枝主枝。如牡丹、月季等木本花卉。丛生式，通过摘心促进多分枝。如百日草、金鱼草等草花。

也可将月季、菊花、杜鹃花、扶桑、垂叶榕等，整形为单干树形。选一枝干，保留顶芽，去侧芽、侧枝，当顶芽向上直立生长到一定高度形成主干后，再对顶芽摘心，促使由一定高度附近发出数个侧芽，然后再对长成的侧枝进行1~2次摘心，以形成具茂密分枝的树冠。近年来流行的编绞造型，形成的也是单干树形的姿态，并将主干编绞成螺旋状、辫状，常用于发财树、垂叶榕等。

通过绑扎进行造型所采用的形式，也依花卉种类而定。如梅花、一品红等木本花卉，令其矮化并造型，可将其枝条用绳拉成“S”弯。迎春的主干及一品红的侧枝，多拉成上下“S”弯形。梅花、碧桃等多拉成水平“S”弯形，并可分上下多层，状似云片。对于植株高大或直立性不强，易倒伏的可设支柱支撑，如菊花、小苍兰、香石竹、绿萝等。对于枝条细长柔软的，有的可绑扎成圆球式，如迎春，三角花。有的可做成牌坊式的，如令箭荷花。有的可做成拍子式的，如旱金莲。而蟹爪兰、大立菊则可做成圆盘式。根据花卉特性，有的可通过铁丝，绳索的牵引，使植株按预期设想，形成心形、圆形等各种几何图形或人兽形态、花篮形等。

整形宜在浇水前或中午前后进行，此时因植株失水，枝条软柔，不易受损伤。做支架的材料，应选粗细适当、光滑美观的材料，如8号铅丝、细毛竹、竹蔑、硬塑料棒、芦苇

秆等。捆绑材料可用尼龙线、塑料绳、棕丝等。

花卉的形态是多姿多彩的，花卉整形的方式也是各种各样的，每个花卉爱好者，都可以自由发挥。

插花艺术

插花是以切花为材料，加工成形，并在容器中进行水养的一种艺术装饰品。

以切花为材料 把自然界中各种植物具有观赏价值的部分切取下来，作为装饰的材料，这些材料无论是花还是茎、叶、果实……统称为切花。切花是有生命的材料，它有生、衰的发展过程，散放着自然的气息。

加工成形 切花需经过加工，剪裁，插入固定。或直上，或横斜，或悬垂，成为一定的形状。

容器中水养 必须把切花放置在容器中进行水养，才能使花枝得到供水，保证鲜花装饰的完美。对插花来说，花与容器两者是不可分离的。

现代插花的用材已扩展到用干花、人造花及其他一些配件与自然花材结合，用无生命的材料衬托有生命的材料，给插花增添了时代感和装饰美。

插花装饰的原则

插花是点缀、美化室内环境的高雅装饰品。

位置得当 插在室内布置中，多作为衬景出现，不宜

放在居室正中，以免限制室内活动范围和遮挡视线。应尽量利用室内的无效空间，如周边、死角、桌上、几案。还应注意摆放在稳固、安全、小孩不宜碰翻的地方。

与室内环境协调 与室内空间的大小协调，与室内家具及其他物品的风格相协调，颜色和环境色彩相协调。

摆放的插花作品要少而精

富有变化 居室的功能不一样，有客厅、卧室等，每一居室的具体情况，如距离、视角等又不尽相同，因此各居室内选用的插花形式，应不拘一格，要各有特色，以充分体现居室的不同功能。

插花艺术的特点

中国插花艺术的特点首先是以表现大自然为形式，是大自然的缩影。构图多采取不对称的形式。花木虽然经过艺术加工，仍保持着自然的风姿，一枝一叶都具有高度的概括力，通过花枝曲、直、刚、柔的艺术组合，来表现自然的美，使之富于画意而又不露人工痕迹。花枝不求多、花朵不求大、色彩上不求浓艳，但精细、考究，讲求淡雅，给人以平和恬淡的雅趣。

中国插花艺术的另一特点是追求意境完美。把花材看作有生命、有情感的物体，用花代替语言来和作者及欣赏者的思想感情沟通，以含蓄的或表露的虚虚实实结合的手法，使之产生一种与形式统一，又超乎于形式的意境。插花的意境可引人入胜，启迪人思索。意境高尚的作品，以景写情，寓

情于景，情景交融，给人以回味无穷的美享受。

中国插花从来就是与插花用的器皿及摆放插花用的台架连在一起欣赏的。它和中国的盆景艺术一样，对所用的器皿及台架十分讲究。无论从款式和色彩都需与插花的主题取得和谐统一。器皿、台架与插花的配合，大大丰富了观赏的内容，也形成了中国式插花的又一个特点。

插花的分类

世界上插花艺术的风格不尽相同，流派纷呈。主要分类法如下：

依花材性质分类 鲜花插花，以新鲜的花、枝、叶、果等植物材料做花材制作的插花。这类插花作品最鲜艳美丽，最富自然美和艺术感染力。干花插花，以干花作为花材而制作的插花。其创作原理、方法与鲜花插花相同，但制作时必须用干花泥。干鲜花混合插花，这类插花多用在鲜花花材不足或太昂贵时。人造花插花，所用花材不是自然生长的植物，而是人工制造的各种假花，这些花材经久耐用、省工省费。

依使用目的分类 礼仪插花，这类插花的主要目的是为了喜庆、迎送、社交等礼仪活动，用来表达敬重、欢庆等快乐气氛。艺术插花，主要是为美化装饰环境和艺术欣赏，既用来渲染烘托气氛，又供艺术享受。

依插花艺术的风格分类 西方式插花，以欧美各国为代表，注重花材外形表现的形式美和色彩美，注重追求插花作品的块面和群体的艺术效果。东方式插花，有时也称线条式

插花，以中国和日本为代表，不仅注重花材的形体美和色彩美，而且注重花材所表达的内容美即意境美。此外，还有现代自由式插花。

按陈设环境分类 有桌花、壁花等。

按应用时令分类 有新年插花、圣诞插花、情人节插花、生日插花、日常插花等。

按所用容器式样分类 有瓶花、盘花、篮花、钵花等。

此外，还有写景式插花、写意式插花、装饰性插花等。

插花的配色

插花的色彩对于烘托主题、渲染气氛和完善意境具有十分重要的作用。

在插花中常采用以下的配色方法：

单色系配置：在色轮上 30° 角内的颜色，都属于同一种颜色或属于一种颜色的变化，故称为单色系。按单色系配置的插花，利用同一颜色的深浅、浓淡，产生明暗跌宕的效果。如果有规律的组合明暗变化，会形成优美的韵律和层次。

相近色配置：利用色轮上 90° 角内邻近的 2~3 档颜色进行搭配。用这种方法配色能表现出色彩节奏的变化，颜色之间有过渡，有联系，容易调和，产生单纯、和谐、高雅的效果。

对比色配置：通过色轮中心相对两种颜色称为对比色。如：红与绿、黄与紫、紫红与黄绿等。对比色容易产生强烈、鲜明、活泼的效果。但为求得和谐统一，在对比中有呼应，还

要注意不要取等量的两色，应以一色为主，一色为次。同时用一些中性色如白色来缓和其对比状态，起调和作用。

多色配置：多色配置是西方插花的一个特点。将一个等边三角形随意放在色轮上，三角形三个顶点所在的颜色，可作为多色配置的依据。用这种方法配色插出的作品姹紫嫣红，五彩缤纷，绚丽夺目。

除了植物材料外，花器的颜色也是构成插花和谐美的重要因素。由于黑色、白色、灰色和金银色是中性色，能和许多色彩构成良好的对比调和关系，因而是选择花器时的最佳颜色。

花材选择

插花材料是表达构思意境、决定插花作品水平高低的主要因素之一。可用于插花的花材极为广泛，在进行具体创作时，如欲选择出最为适宜的花材，应主要考虑以下几方面。

考虑插花的目的和用途 如先了解一下是喜庆用花，还是悼念用花？是家庭装饰，还是社会交往？有了明确的目的和用途，选择什么花材就有了一定的范围。

了解陈设的环境条件 如插花是摆在室内，还是室外？其设施、色彩、采光如何？以便使插花作品与周围的环境条件更和谐统一。

选择的花材与插花容器的形状，质感、色彩也要协调。

要了解各种花材的象征意义和季节特色，以充分体现创作意图。

从构图的要求来选择 同种不同颜色的花，数量不宜一样，如 5 朵红花可配 3 朵白花，且花朵应大小不一，还要有花蕾，使花材富有变化。而且美丽的花只宜用一种，如玫瑰和郁金香不宜插在一起。

此外，还根据个人的喜好来选择。

花形分类

插花中的花枝均具有自己的形态特征，具有不同的表现力。

线状花材 即外形呈长条状和线状的花材，如唐菖蒲、金鱼草等。它们或者是枝干，或者是花序呈长条状、线状。它们的表现力很丰富，在构图中常起骨架作用，可构成花型的轮廓，如构成垂直、水平、并列、放射、交叉等造型。也是决定插花作品比例高度的主要花材，尤其是插大型作品，如大型花篮、下垂式作品中，如果缺乏线状花材，就难以达到一定的高度和长度。

团块状花材 外形呈较整齐的圆团状、块状的花材。其中有的是单朵花形成的，如月季、百合、香石竹；有的是花序形成的，如八仙花、鸡冠花等。它们是构图中的主要花材，可以插在骨架轴线的范围内以完成花型，也可单独当焦点花使用。

散状花材 是由许多简单的小花朵构成星点状大花序的花材，其蓬松轻盈，如补血草类、霞草类。它们常散插在主要花材之表面或空隙中，形如云雾或轻纱，起烘托、陪衬和

填充作用。在礼仪插花中，它是不可缺少的填充花材。

插花的用具

插花的用具，初学者只要准备一把剪刀、一个容器、一个花插或一块花泥即可。为了插制时使用方便，有条件的可准备充分一些。插花的用具主要有：

刀、剪（枝剪、普通剪）等剪修花材的工具。如果制作较大的插花，还应备有小手锯。

花插、花泥等固定花材的用具。如果没有花插、花泥，可寻找代用品。如用卵石堆积成花插状，花枝插入缝中；用生萝卜切成方块，将花枝插入，四周再用重的石块将萝卜压住；将铁丝绕成乱团，放在容器中，将花枝插入铁丝空隙；用掺水和好的胶泥土或沙固定花枝。插干花、人造花时可用聚乙烯泡沫塑料板代替干花泥。总之代用品很多，但都要具备稳定、能支撑花材，又不影响美观和损伤容器、花材等条件。

水桶、注射器、喷雾器等保持花材鲜度的用具。

金属丝、钳子、大头针等，以供花材加工、弯曲时使用的工具。金属丝一般选用 22~28 号为宜，号数愈大丝越细。

绿胶带。主要用来包裹铁丝，使铁丝变为绿色，再用绿铁丝来加固、绑缠、支撑花材，显得自然。也有的在制作胸花或花枝衔接时用绿胶带。

包装纸、包装袋、丝带、透明胶条等，主要在包装、装饰时使用。包装纸形状、花纹各异。包装袋有单枝、三枝、半打、一打、一打半等多种规格。丝带有各种宽度和颜色，做

蝴蝶结、包装、写庆典条幅均可。

花泥的使用

花泥也叫花泉或吸水海绵，为酚醛制品，有很强的吸水性和保水性，是用来固定和支撑花材的，花泥外形似长方形砖块，为了适应插花和造型的多种需要，还有圆形、心形、圆锥形、球形等（图5）。其质轻如泡沫塑料，吸水后又重如铅块，制作花篮和使用宽口浅身容器时，都离不开它。

花泥有两大类，一类是吸水后专供插鲜花使用的，有绿、蓝、粉、褐等色，有的还含有保鲜剂，花枝插入后不仅稳定，还保湿、保鲜。另一类是不吸水的干花泥，专供插干花和人造花使用的。

插鲜花时，先将花泥放入水中，让其自然吸足水，沉入水底后取出。根据需要切成体量适合的大小、形状，再置于容器中进行插花。花泥一般应高出容器2厘米左右，花材自容器口散射的角度愈大，花泥高出容器的尺度愈多，这样才能插出有一定体量的作品。当使用的容器为细口瓶时，可将花泥修成凸字形状，然后倒过来将凸起的部分放入瓶口内。花泥底部与容器底部间的空隙，可用旧花泥或沙石填充，这样可以节约花泥，用沙石垫底的还能加重花器的重量，增强稳定性。在阔口浅容器上放花泥后，为了稳固，可用胶条做十字交叉，将花泥固定在容器内。在插花环、花篮、花圈等插花作品时，最好在花泥外罩上铁丝网，防止花泥散落，破坏插花的造型。

花泥的上面、四周均可插花，因此花泥比花插使用面多，且灵活方便。其缺点是寿命短，每插一次就会在花泥上留下一孔洞，使用1~2次后，孔洞太多，固定和保湿效果都不好，且易破碎，不能再用。所以插花时切忌插了拔、拔了又插。如果第一次用完孔洞不多，准备再用，可去掉上面的花材，将湿花泥取出继续使用，或晾干后备用。注意不要用力去捏花泥，这样做不仅不能使出现的孔洞消失，反而容易将花泥捏碎。

插花容器

供插花使用的容器也叫花器，它的作用是能够盛放，支撑和保养花材。因此只要是能够放置平稳的，并且能够盛水的器皿，均可以作为插花容器。

插花容器的种类很多，根据制作容器的材质不同，可分为金属花器、陶瓷花器、竹制花器、玻璃花器、木制花器、大理石花器、紫砂花器、塑料花器等。根据插花容器的口径大小及高度等外形特征的不同，可将其大致分为阔口浅盘型、狭口高瓶型、变型花器等几大类型。阔口浅盘型花器常见的有浅水盘、高脚盘、碗、水盆等，花朵大、花枝短的宜用浅盘，以使花枝的长短与容器的大小成比例。利用阔口浅盘型容器插的插花称为“盛花”。狭口高瓶型花器常见的有高颈花瓶、壶、桶、罐、筒、杯等，花枝长的可用高瓶。利用这种瓶状花器插成的插花称为“瓶花”。变形花器的种类繁多，形状奇特新颖，常见的有“U”字形、流线形等，变型花器适宜插自

由式的插花。此外还有半月形、圆月形、船形等悬吊形花器，用来插悬吊式插花。

除了专用插花容器外，在我们的身边可用于插花的器具也随手可取。一些日用杂品外形简洁朴实，生活气息浓厚，使用方便，经济实惠。例如：碟、盘、碗、杯、酒瓶、水壶、缸子、笔筒、烟灰缸、化妆品的空瓶、罐头瓶、水果盘、饮料瓶、墨水瓶等均可以使用。筐、篓、篮等草、竹编制品，虽然不能盛放水，但为了利用其雅致的外形，可将盛水的容器放入其内，或内衬塑料薄膜，再放花泥，这些容器均适合野趣式和自由式插花。以日用杂品作为花器时，花材应以草花为主，野生的小花、野草、蔬菜、水果等均可采用。

总之，作为插花的容器，无论材质如何，形状怎样，但开口都不可太小，以免空气不流通，影响插花的寿命。

自由式插花

插花有时作为一种自我娱乐的方式，因此可以创造一些随心所欲的插花作品，称之为自由式插花。

自由式插花不受固定规则的约束，花材的选择广泛，不局限于鲜花，植物的枝、茎、叶、根、皮、果等都是很好的材料。除鲜花、干花，植物材料的制成品，如木板、绳、纸张等都可以利用。必要时还可利用铁丝网、玻璃、电线等，使植物与异物有机地结合，组成一件有统一感的作品。

自由式插花构图中，既没有三根主枝花材的规定，也没有任何几何图形可遵循，花材的多少及长短、插置的方向及

角度等，均无任何约束和限定，可以自由地选择，不拘泥形式，可以随表现主题的需要任意造型。自由式插花可以由单个图形或单个作品表现，也可以由多个图形或多个作品组合，比较灵活多变，富有创造性。分解是自由式插花的表现手法之一，即将花材解体，令枝、茎、花、叶分离，甚至将其剖解，再以另一形态重新组合，常常会发现意想不到的奇异效果。

总之，自由式插花可以从创作题材上、表现手法上和选择花材、道具等方面自由发挥。创作者在经过基本花型的练习，掌握了空间的概念和对花材有一定认识后，才能进入自由式插花的创作。

对称式插花

放射型 放射型插花的主要特征是主体花材由花器上侧呈扇面放射状向上斜伸。花器宜用浅水盘，摆设于客厅供正面观赏。插制时应选用线状花材构成外围的扩散角，在线型花的前面及间隙插以别的色调花，背面衬以绿色的叶片。放射型插花也有设计成不对称的形式，但焦点花必须在中央。

圆锥型 圆锥型插花稳定、庄严，它的每一面均为一个三角形，需选用枝叶茂密的花材。

垂直型 有的也称火炬型插花，其笔直高竖，严整挺拔，适用于墙角、柜边等有竖立直线衬托的环境，亦为窄小房间所喜用。花器亦应采用竖直线条的高筒，花材应选用纵伸向上的线型花材。此花型的幅度不宜超过容器的宽度。

椭圆型 插花体的外形轮廓线呈椭圆状的，则称椭圆型插花。此花型精巧，又不失优美华丽。其构图特点是中央的花枝稍高，两侧的花枝渐低。花器适宜使用广口的高瓶，使用的花材数量较多，但对花材的选择不太严格。在插制时，要先确定其高度与宽度，再确定插花中央部分与前方的深度。

非对称式插花

L型 此造型为左右不对称的造型，焦点在左侧，使用较少的花材就能显示其美感。花器需选用具有一定高度，口不太宽的；花篮及口径小的容器都不协调。花材应选线状花，纵横花枝的长度比为 2:1。

S型 S型插花是由优美的线条构成，具有女性的温柔和曲线美，其外形如英文字母“S”因而得名。以弯曲柔软的枝条为主干，以色彩艳丽的花材为焦点，向上的线条为整个S的 2/3，下段为整S的 1/3 长。如果往上延伸的线条较长，其造型更加流畅。花器宜选择高腰身、曲线形，色泽明亮的玻璃或瓷质花瓶。

半月型 此花型柔美典雅、活泼，也是线型美的造型设计，是典型的不对称式花型。其构图向左、右伸出的长度不一样，左边较长，约占整个弯月长度的 2/3，右为 1/3，重心在整个弯月的 2/3 点上。向上弯的线条要纤细，向下弯的线要有一定的力度和量感，整个月牙的长度是容器长度的 1.5~2 倍。焦点处选鲜艳的花，以增加其稳重感，半月型的两端花朵要小，显得轻盈秀雅。花器宜选高脚器皿，花材宜选用

柔软、易弯曲造型的。

不等边三角形 此不对称构图造型具有吸引力，能表现运动感。插制时宜先插两条直角边方向较长的花枝，再插向着斜边方向、中间部位的，枝茎较短、花朵艳丽的花材。花器宜选用长方形的浅盆。三角形斜面的方向要根据摆设的具体环境、位置而决定，一般使斜边部位朝着房间的中心方向。

圆环型 一般采用不封闭、不对称、似圆非圆的构图手法，借助枝条或叶片构勒出近似的圆环型，虚实结合。花材往往是半圆或弧形的。

插花作品命名

插花作品的命名是插花创作不可缺少的一部分内容，插花作品与命名是互相映衬，相得益彰的。给插花作品命名，可以使作品更具有诗情画意及艺术魅力，并能增强和加深欣赏者对作品的联想。

插花作品的命名，有的是先命名，然后根据命名进行创作，这在插花比赛中比较常用。有的是创作完成之后，根据其表现的题材、主题及意境等内容再命名。给插花作品的命名要贴切、含蓄并富有新意，这需要一定的文学修养和表现技艺，要求文字精炼。

根据插花作品的外部造型命名 命名时依形写神，以假当真，运用形象思维去展开联想，去比拟真景，依其神态恰当命名。

借用古诗、名诗。佳句来命名 如天上人间这类命名寓

意深刻，令人浮想联翩，回味无穷。

借用典故命名

根据花材的象征意义和花语命名 如“吉祥如意”这类命名需要有较好的植物学知识和文学修养，命名才能恰到好处。

借题命名 如“花季·雨季”为小说的题名，可用在插花作品的命名中。

插花作品的维护

精心养护和管理插花作品，是延长其寿命的重要措施。

应当经常更换容器中的水，以除去有害物质，防止水变质。一般每天换1次水。插制牢固的插花，可将花器倾倒，倒出其中陈水，然后充以新水。对于搬动后容易破坏花形的，可用吸水器或虹吸法吸出陈水。最好还要清洁插花的容器，以减少有害细菌。为了避免花材长时间离水，在进行插花之前应当先在容器中盛一些水，待插作完毕放置陈设地点后，再添加一部分水，这样搬移时也方便。此外，还应当除去浸入水中的枝叶，以保证水质清洁。因为花材基部的枝叶浸泡在水中，时间长了会腐烂，滋生细菌，侵染花枝，使组织坏死并污染水质。而浸入水中的枝叶所分解的一些有害物质，如多元酚等也会降低花材水养的持久性。所以花材基部的枝叶，任何时候都不能浸泡在水中。在换水时，还要经常将花材基部重新剪除一小段，保持切口新鲜，以利吸水。

插花作品通常都在室内陈设，室内环境以通风良好，整

洁明亮而又无直射阳光照射处最为理想。忌靠近热源，也不宜靠近点燃蚊香或卫生香的位置。插花作品不宜在露天陈设摆放，以免风吹、日晒和雨淋。在室内摆放时，插花作品的附近，也不宜存放水果，以免水果成熟时散发出的乙烯气体促使花朵凋谢。室内空气湿润也有利于保持花材的新鲜，要每两天在花材上喷一次水。

客厅插花装饰

客厅是家人活动时间比较多的地方，日常客厅的插花布置，最好是雅俗共赏的作品。一般在沙发几上布置盆式插花，在茶几上摆放小品花或趣味式插花。若客厅中有冰箱或较高的橱柜，可在冰箱或柜顶上放一盆悬垂式插花，使枝蔓飘逸，优雅自然。当有宾客来临之际，插花布置主要是给客人观赏的，应根据客人的喜好或借助花语来表达主人的情谊，此时不应过分以主人的爱好来选择。客厅的插花如采用对称式构图形式，则客厅显得高雅和庄重。

卧室陈设的插花作品，花材、色彩、构图均以宁静、柔和与稳重为宜。花材宜选有清香，利于人们睡眠的，色彩应注意与卧室床上用品、窗帘等的颜色相协调。卧室的主人一般比较固定，或是老人，或是夫妇，或是儿童，插花布置应有侧重。书房或工作室的插花放置的位置和方式应体现读书人的气质，作品以有寓意性、简洁明快为好。置于案头的插花要稳固，以免碰翻沾湿书本。卧室书房内的插花，可以采用不对称式，轻松活泼、富有生活气息。

餐厅和厨房的装饰除了使用花材,还可以用水果或蔬菜,但要注意材料的新鲜,并且不能有病虫害及病虫害危害的痕迹。一室多用的空间,不宜摆放大型插花,以免占用更多的空间,可在每个功能不同的角落,用适当的插花来点缀。卫生间、廊下、楼梯处等空间狭窄的场所,可采用壁挂式插花装饰墙面,在卫生间抽水马桶的储水箱上、窗台上,还可放置一只小瓶,插上一枝花。

延长插花观赏期

对于插花者来说,总希望自己精心创作的插花作品能保持较长的观赏期。为此,除应做好插花作品的维护工作以外,还应提高和增强花材的吸水性,因为在引起花材调萎的诸因素中,水分不足是主要因素。若想延长插花的观赏期,可采取以下措施。

切口灼烧法 对吸水性差的、含乳汁的以及多肉的木本花卉,剪切后立即用火烧焦切口处,便可阻止乳汁或浆液继续外流,防止切口堵塞和水质腐败,并能排出导管内的空气,杀死枝茎端的细菌,同时还可促进水分吸收。牡丹、芍药、银芽柳、八仙花、一品红、橡皮树等均可采用此法。灼烧时可用煤炉火或酒精灯、蜡烛火焰,应注意不可熏烤上面的枝叶和花朵,最好用湿毛巾或纸将它们包裹后再烧切口。烧焦的枝茎端部立即浸入冷水中使其炭化,也可烧焦后先浸在酒精溶液中1分钟,再取出用清水漂净。

切口浸烫法 此法适用于草本花卉,尤其对吸水性差或

含乳汁的草花，可起到与灼烧法相同的效果，如银边翠、猩猩草等。具体做法是将茎端2~3厘米处浸入沸水中，约20~40秒钟，若为80℃的热水可浸几分钟，浸烫至发白，取出立即放入冷水中浸凉，注意不可伤及上部叶片及花朵。

疏叶法 为了减少叶片水分蒸发，在不影响插花造型的前提下，尽量大胆地剪除一些枝叶，特别是对一些吸水性不强的花材，如红枫、牡丹、丁香等，更应注意疏叶。

扩大切口面积法 为增加吸水量，可将切口斜切，对于木本花卉还可将基部纵向劈开，中间夹一石子或将茎端3~4厘米的一段锤裂。

切口涂浸药物法 切口涂抹酒精或浸泡在酒精内2~3秒钟，既能杀菌又能促进吸水，波斯菊、牵牛、水仙、紫藤等常用此法。也可用硼酸、醋酸、稀盐酸涂抹切口，或在切口涂盐，其功效也是杀菌，促进吸水、百合、桔梗、向日葵及水生花卉常用涂盐的方法。将切口浸泡在煤油内2~3秒钟的方法适用草本花材。玫瑰、银芽柳等可将切口浸在食用醋里数秒钟。

注水法 用注射器把水由茎端注入茎内，既可帮助吸水，也可排除茎内空气。此法对于茎部导管较大的花材，以及水生植物效果更佳。

制作花篮

制作室内装饰用的花篮时应根据陈设空间的环境、格调、摆放位置等来进行。

室内装饰花篮的篮子，规格多为中、小型。应用的花材广泛，可以是鲜花，也可以是干花和人造花。其构图多为不对称的几何形，形成活泼、典雅的自然画面，相当于以篮子为容器的艺术插花。观赏角度常为三面观、平视欣赏。为了保持花枝的新鲜和固定花枝，以前在篮子内放一质轻的、能盛水的容器，容器内放入湿粘土、砂或草束，目前常用的是花泥，简便且干净。

制作时不宜插成枝叶繁重，花朵紧密的结构，更不宜把篮把和篮沿全部遮挡住，而应特意、适当地显露出来，作为构图的一部分，这样才能表现出篮把、篮沿圆滑的弧线之美和框景作用。还应注意篮子与花材之间，及主、次花材之间的搭配，花篮与陈设环境之间的均衡与协调。可以根据需要饰以彩带。

用于生日、婚礼、丧葬等庆贺或悼念活动的花篮，也多为中、小型的。尤其是用于婚礼中，由儿童携带的宜小巧、精美。用于生日、婚礼的花篮，可插成对称的几何形，如球面形、三角形等四面观赏的。儿童的生日花篮，还可将生日贺卡及一些玩具、糖果或生肖工艺品，组合进去，突出天真、活泼的生日气氛。老人的生日花篮，可将“寿”字、鹤、松等组合进去，以示祝愿。丧葬用的花篮单面观赏的居多，绸带也多选用白、黑色，或暗紫色、紫色等。

花瓶的选择

花瓶是每个家庭必备的装饰品，有了花瓶才能有鲜花，才

能把大自然的信息传到家里。一个好的花瓶，能使一束极普通的鲜花突然之间艳丽起来，而一束名贵、漂亮的鲜花，若是没什么衬托，也会显得暗淡无光。

花瓶分为三类，一类是鲜花花瓶，一类是艺术花插，一类是观赏花瓶。

鲜花花瓶一般瓶腹大，瓶颈粗，瓶口呈喇叭形。这种花瓶保证鲜花能够吸到足够的水，花枝上下通气，有利于花的长期保鲜。这类花瓶因为是衬托花的，所以颜色不要太鲜艳，以免喧宾夺主，花瓶多为淡雅的灰白、米黄等浅色系列和一些棕褐色、黄绿色的深色系列，还有些是明朗的透明花瓶，让水下的世界也多多少少呈现出来。

观赏花瓶较名贵，一般不用来插花而是用花瓶本身来作装饰，如景泰蓝花瓶、漆器花瓶之类。

我们选择花瓶不仅和花要配，还要和家具配。比如家具都线条明快有力的，可以配一个弧线形的花瓶，增加一点柔美的感觉。

盆景装饰

盆景是我国优秀的传统艺术之一，是植物栽培技术和造型艺术的巧妙结合，也是自然美与艺术美的有机结合。它将植物、山石等材料，经过艺术加工，布置在盆中而成为各种自然风景的缩影，是室内陈设的艺术珍品。

用盆景装饰居室，要考虑盆景的观赏效果及其与环境的和谐统一。它宜在短距离、小空间中让人们静观，因此适宜

摆在家庭中的客厅、书房、卧室。盆景的背景应简洁淡雅，否则会损害盆景的观赏效果。可将盆景布置在室内的视线焦点上，如室内的窗前、墙角和正对房门的墙面处，在这些地方用几架陈设盆景效果比较好。用于家庭装饰的盆景以中、小型为主，若客厅面积较大，可设置条几来摆放大、中型的山水盆景。小型、微型的盆景，应放在案头、书桌、茶几、博古架、书架等处。若放在现代组合式家具中，一般应放在较大空格上。盆景放置位置的高低，树桩盆景通常以平视为宜，山水盆景可略低于视平线，以便观赏到山脚、水面及配件。如果要给人以高耸入云的感觉，如悬崖式盆景则放置位置应适当提高，这样才可以多方位地充分欣赏到盆景所表现的意境。盆景摆放处的光线要充足，以能使盆景的轮廓明显和看清景观细部，对盆景植物的生长也有利。家庭中盆景摆放的数量不宜过多，一个 14 平方米的空间，有 1~2 盆就可以了，在摆放时可高低错落，富有层次。此外，盆景陈设处的空气应保持清新。

盆景是一种活的艺术品，是“无声的诗，立体的画”，树桩盆景还能随着季节的变化，显示不同的景色，因此用盆景装饰居室，无疑会使您获得一种美的享受。

扬派盆景

扬派是以扬州命名的艺术流派，它以扬州市为中心地，包括苏北的许多地方。扬州是一座具有 2400 年历史的文化名城，位于长江与大运河交汇处，四季分明，气候宜人，经济

繁荣，文化发达。市民对精神文化生活有较高的要求，而富商大贾、官僚地主则广筑园林，大兴盆景，有所谓“家家有花园，户户有盆景”的盛况。同时许多著名诗人、画家曾云集于此，如清代的石涛和尚和“扬州八怪”等。

扬州盆景相传在唐代就开始流传，元明时就采用扎片的造型方法，至清代盛行一时。现陈设于扬州瘦西湖公园的一盆桧柏盆景，原存天宁寺古刹，就是明末的遗物，树干高约二尺，屈曲如虬龙，树皮仅存三分之一，树冠似伞盖，枝繁叶茂，苍翠欲滴，从造型上看，可认为是扬派传统风格的代表作。可见扬派的形成，当不迟于明代。

古城扬州经济文化发达，深刻地影响了扬派盆景艺术风格的形成。扬州的盆景兼有北方之雄健和南方之秀美。它的艺术特点可概括为“严整而富有变化，清秀而不失壮观”。扬派采用棕丝“精扎细剪”的造型方法，特别讲究功力深厚和自幼培养，形成“桩必古老，以久为贵；片必平整，以功为贵”的审评标准，都与这种影响有关。

扬州盆景以观叶类的松、柏、榆、黄杨（瓜子黄杨）为代表树种。其它惯用的树种还有五针松、罗汉松、地柏、六月雪、银杏、梅、虎刺和金银花等。扬派在树木造型上以规则型为主，最显著的特点就是“云片”。云片是用棕丝剪扎法，将枝叶扎成平整的薄片。一般顶片的形状为圆型，中下片多为掌形，有如蓝天中层云簇涌之概。云片最初是仿效自然界树木的形象，也吸取了山水画中苍松翠柏的远景姿态，它不求细节的描绘，而注重树冠的总体构图形象，装饰性很强，给人以优美清秀的感觉。云片的大小与多少应以树形及植株大

小而定，大者如缸口，小者如碗口，约1~9片。云片1~3层的称“台式”，多层的称“巧云式”。云片的安排，疏密有致，高低相宜，散布四面八方，层次分明。云片极平整，如将满盘清水置于其上，也无外溢之虑。根据中国画“枝无寸直”的画理，云片中的每根枝条一般都扎成很细密的蛇形弯曲，最密者每寸枝内能有三弯，且叶叶俱平而仰，平行而列，称“一寸三弯”。扬派的树木造型并不都用云片，云片主要见于松、柏、榆、杨等树种。与云片相适应的树木主干大多扎成螺旋弯曲状，势如游龙，变化多端，给人以曲线美，惯称“游龙弯”。扎的云片都放在弯的凸出面上，与弯曲的主干形成鲜明的对比，同时显出了树木的苍古与清秀。

“疙瘩式”，是扬派在树木造型上的又一特点。即在树木幼小的时候将主干基部打一个死结，或绕一圆圈，成疙瘩形状，从而显出苍古和奇特。“疙瘩式”多用于观花类的梅花和碧桃，松柏类及其它树种也常采用。

扬派的树木盆景中，有以山石散布在盆中作配件的，惯称“点石”。植物有山石作对比和衬托，往往使数寸或盈尺的树木，显出参天的气势，增添了诗情画意。

在用盆方面，扬派习惯上用宜兴紫砂陶盆，盆的形状以马槽形、四方千筒形、方斗形和金钟形等。

苏派盆景

苏派盆景以苏州为中心地，流传到长江以南许多地方，如常熟、无锡、常州等地。

苏州是江南渔米之乡，气候湿润，风光绮丽，是我国东南地区著名的历史文化名城。明代的“吴门画派”，对苏州盆景艺术有很大影响，苏州的古典园林素有“甲天下”之称，与盆景艺术关系则更为密切。此外，苏州临近盆钵的著名产地——宜兴，古朴雅致的紫砂陶盆也使苏州盆景大为增色；苏州的精雕盆景几座久负盛名，用以陈设盆景，更显出古色古香。

苏州盆景有悠久的历史，传统的苏州盆景多为规则型，最常见的一种形式称作“六台三托一顶”，就是将树木主干弯成六曲，选择一定的位置，留九个侧枝，左右分开，每边扎成三片，即“六台”；后面扎成三片，即“三托”；最后将顶端扎成一大片，即“一顶”。整株树木分成五层，共计一片，全部用棕丝扎成圆片式样，端庄平稳，层次分明。用这种方法需费十年以上的时间才能加工成型。

近几十年来，苏派有了新的发展。最初，盆景专家周瘦鹃、朱子安等人提倡盆景以自然为美，反对矫柔造作，吸取了明、清苏州盆景艺术的精华，对苏派的传统技法进行了改革和创新。树木盆景注重师法自然，讲究诗情画意，突破了“六台三托一顶”的框框，并逐步形成了“以剪为主，以扎为辅”、“粗扎细剪”的造型技法，使苏派盆景的面目焕然一新，以清秀古雅的艺术特色独树一帜。

苏派盆景以榔榆、三角枫、梅花、雀梅等为代表树种，其它有石榴、黄荆、小叶冬青、瓜子黄杨、桧柏、虎刺等树种，其中以落叶树种为多。

苏派的作品表现的题材大多取自当地常见的老树，如苏

州郊区光福司徒庙内的“清、奇、石、怪”四株著名古柏。

苏派在树木造型上，现今则以半规则型为主。所谓半规则型，就是指树木的枝叶经过“粗扎细剪”，形成馒头状圆片，而主干则呈自然形状。整体的形态就是江南常见的老树形象的概括。

苏派的树木造型，并不都用圆片。对于松柏类以及石榴、黄荆、枸杞等树种，则采用稍加剪扎的方法，尽量保持其天然姿态。

苏派对用盆很讲究，以宜兴紫砂陶盆为主，盆的款式多种多样，因树而异，大型树木则多用白矾石的石盆。

苏派传统的树木培养方法是自幼造型，加工比较方便，但速度太慢，现在多采用从山野挖取的方法。用这种方法可大大节省时间，能在较短的时间内，培养出十分苍古的树木盆景，同时其造型也比较符合自然。

川派盆景

川派是以四川命名的盆景艺术流派，其中又包括川西、川东两个小的艺术流派，通称为川派。

四川号称天府之国，丰富的植物资源、壮美的自然景色以及发达的经济文化，都为四川盆景艺术的发展奠定了基础。

川派艺术风格的形成，与四川的历史、经济、文化、自然条件有密切关系，此外，也受到其他流派的影响，也是一个重要因素，如与扬派在树木造型加工的技法上就有一些共同之处，特别是都采用棕丝剪扎的方法和讲究树干的弯曲，以

及将枝叶扎成片状等。但川派也有着自己独特的风格，以雍容典雅、虬曲多姿见长。其中川西盆景讲究写意，比较清秀；川东盆景则注重写实，显得浑厚。

四川盆景以金弹子（瓶兰花）、六月雪、贴根海棠、梅花、紫薇、罗汉松、银杏和竹类为代表树种，其它还有地柏、虎刺、黄桷树、垂丝海棠、紫荆、山茶、桂花等等。

四川多名山大川，风景雄、秀、险、奇，自古是诗人、画家所欣赏的题材，也是山水盆景极好的表现题材。四川有许多古树名木，都是盆景造型的范本。

川派的树木造型有规则型、自然型（即取法自然，不拘一格，力求自然美和艺术美的融合统一）两种。

川派对于树木根部的处理很讲究，民间有“盆树无根如插木”的说法，故强调悬根露爪和盘根错节，以显示树木的古雅奇特。

川派的用盆，以四川产的陶盆为多。也有江苏宜兴的陶盆和江西景德镇的瓷盆。

川派大多采取在地上培养树坯，并作初步加工，待基本成型后再上盆进行细加工，这样培养的速度比较快。

岭南派盆景

岭南派是以我国的岭南地区命名的盆景艺术流派，范围主要包括广东和广西，以广州为中心地。

岭南地区终年气候温暖，雨量充沛，植被葱茏。广州是我国的南大门，历史悠久，从建城到现在已有 2800 多年，经

济和文化都很发达，素有“花城”之称。广州附近的石湾是我国著名的陶器产地，从明代中叶就出产釉陶盆。

岭南盆景过去同北派在风格上区别不大。近 50 多年来，由于一些盆景艺人受到自然树木形态的启发，以及吸取了岭南画派的技法，创造了顺应自然和适合岭南地区气候条件的“蓄枝截干”的独特造型方法，并多选取萌发力强的树种为材料，使岭南盆景发生了很大的飞跃，艺术水平达到一个新高度，形成了以苍劲、自然、飘逸、豪放为独特风格的岭南派。

岭南盆景以榔榆、雀梅、九里香、福建茶为代表树种，其它还有相思、水松、山桔、岗松、三角花和竹类等等。

岭南地区风景秀丽，古树葱茏茂密，蓬勃奋发，是岭南盆景常表现的题材。

岭南派的树木造型以自然型为主，全部采用“蓄枝截干”的修剪方法，其形式不拘一格。一般是在盆景树木的第一节枝（即主干上的侧枝）长到所需要的粗度时，进行强度的剪截，同时选留角度、位置适合的第二节枝（或芽），待第二节蓄养到所需要的粗度时，又加剪截，依次第三节，第四节……都如法炮制。一般每一节枝上留两个左右的小枝（或芽）一长一短。这样年复一年地再蓄枝、再剪截，每年可以修剪二三次。经过多年修剪后，则枝干比例匀称，曲折苍劲，如中国画上的“鸡爪”、“鹿角”形。

树木主干的造型方法也与此类似。即先将主干培养到一定的粗度，然后将主干上部截掉，以留下的侧枝中的最上面一枝作主干，再照此施行，直至使主干从下至上，由粗渐细，因此这样的主干苍劲而自然。岭南派的树木造型，特别讲究

“疏散密聚”，即树木的枝叶要有疏有密，疏密得当。大枝干要疏散，不要交搭，才能分清主要线条；小枝干要密聚，才能显出树木繁茂。

采用“蓄枝截干”法培养出来的盆景有一个特点，即任意剪下一个枝条，几乎都能符合一个独立的盆景的造型标准。其它流派风格的作品一般多以枝叶茂密时为最好的观赏时期，而岭南派风格的作品则在去掉叶子后，仍保持优美的形状，并且那种苍劲的枝桠，能给人一种奇特姿态美的享受。

岭南派的树木培养方法，一般是先在地上培养树坯，称做“养坯”。树坯有采自山野的，也有采用扦插、压条等方法繁殖出来的。养坯的时间有二三年，也有十年以上的。

海派盆景

海派是以其中心地——上海命名的盆景艺术流派，它的范围主要是上海一带。

上海地处长江与东海交汇处，为水陆交通中心和对外的大海口要地，气候适宜，经济文化都很发达。

明代时上海已有了盆景。海派盆景艺术风格的形成，主要是由于上海交通发达的城市性质决定的。近几十年来，江苏、安徽、四川、广东等地盆景，先后传入上海，日本盆栽也远渡重洋而来，使上海盆景有了兼收并合，博采众长的可能，因而在学习中国传统艺术和外来风格的基础上，逐步形成了自己的艺术风格。它以明快流畅、雄健精巧著称。

上海盆景的树种丰富多采，常用的有五针松、黑松、真

柏、榆、枫、竹类、六月雪、金雀、紫藤、南天竹、石榴、胡颓子等 40 多个树种，以松柏类和花果类为主。

海派的作品所表现的题材极其广泛，根据树木的特点来选择题材，如松树盆景大多以黄山、泰山的古松为题材，杂木类盆景则多以长江流域的树木为题材。

海派的树木造型多为自然型，枝叶分布不拘格律，自然入画。根据各种树木的特点，树坯的形状，参照画意，进行艺术加工，避免矫揉造作，“虽由人作，宛若天开”。

海派的树木盆景，采用金属丝缠绕枝干后进行弯曲造型。基本形态扎成后，对小枝逐年进行细致的修剪、剥芽等工作，使其全部成型。用这种方法造型，枝条弯曲的角度、方向和距离，均变化多端，甚至一些很细微的地方，也可按照造型需要进行处理。同时由于扎剪并施，粗扎细剪，不仅易于成型，也易于保护形态，而且线条明快流畅，刚柔相济。

由于上海栽培盆景的场地有限，因此微型盆景应运而生，成为海派的又一特色。

海派的用盆，以宜兴紫砂陶盆为主，花果类盆景也有用釉陶盆的，盆的款式有各种各样。大多喜用浅盆，以使树木更显得雄伟古朴。

海派的树木培养方法，多采取自幼培养或从山野挖取较小的树桩。这样便于树木主干的造型加工，特别适宜制作小型盆景。也有挖取老树桩的，培养方法略似苏派。

通派盆景

通派是以南通命名的盆景艺术流派。它的范围包括如皋

一带。

南通东面临海，气候温湿，土壤肥沃。经济繁荣，文化发达。

南通与扬州相距不远，通派与扬派原是属于同一大流派的两个分支，均采用棕丝剪扎，以扎为主，主干扎成弯曲状，枝叶扎成片状，并讲究自幼培养。通派称“东路”，扬派称“西路”，在艺术处理上各有特色。后来由于各自的特点得到充分发展，而形成两个流派。在南通人民公园，现在仍存有多盆树龄在四五百年以上的小叶罗汉松盆景，均为通派传统的“两弯半”造型。可见通派的风格在当时已经形成。

通派盆景风格以庄严雄伟、层次分明见长。

南通盆景以小叶罗汉松为主要代表树种，其它有重瓣六月雪、迎春、白皮黄杨、五针松、桧柏、紫杉、榔榆、杜鹃等等。

通派的树木造型以规则型的“两弯半”为主。所谓两弯半就是用棕丝将主干从基部开始扎成两个弯，即成S形，再扎半个弯作顶，并使主干下部后仰，上部前倾，然后选留互生的侧枝扎成树叶型枝片，称做“片干”。片干散布两侧，层次分明，结顶的一片扎成半圆形。由于其意态如狮，故又称为“狮式”。两弯半的形式很富有科学性，既能使全株树木重新稳定，气势庄严，也可使侧枝随主干弯曲而左右伸展，而枝片有前有后，对树木的通风透光，接受雨露均很有利，因而能促进树木的生长。

通派在盆景陈设上，与其它诸流派均有所不同。一般成对成组，或两盆一对，或三、五、七、九盆一组。成对陈设

时讲究两盆的对称。成组陈设时，中间的主树称“文树”，最高大；左右两侧的称“武树”，分上下手相对称造型，大小高低应顺次递减，不能参差不齐，武树要烘托文树，如众星托月，而不能喧宾夺主。这种陈设突出地表现了通派庄严雄伟的艺术特色。

通派多用较深的宜兴紫砂盆，形状以圆形、八角形、六角形、正方形等为多，与“两弯半”的树木造型相配合。

徽派盆景

徽派是以安徽徽州命名的盆景艺术流派。

徽州地处新安江上游，黄山、白岳之间，山青水秀，风光明媚，气候温和，雨量充沛，四季分明，自然资源丰富。

徽州盆景起源于歙县卖花渔村。这里四面环山，海拔200米左右，土质疏松，适宜培植花木。在长期的艺术实践中，当地人积累了丰富的培育经验，并受到新安画派的影响，盆景树桩逐步形成艺术上的独特风格。特别是梅桩，最为著名，曾与徽墨齐名，称为“徽梅”。徽派采用棕皮、树筋等材料粗扎粗剪，以古朴奇特见长。

徽州盆景以梅花、黄山松、桧柏为代表树种，其它还有翠柏、罗汉松、黄杨、石楠、桂花、紫薇、南天竹、六月雪、榔榆、雀梅、黄荆、碧桃等，其中以梅最有特点，名贵品种有绿萼、骨里红和送春等。

徽州临近我国著名的风景区黄山及九华山，距离浙江杭州也不远，自然环境得天独厚，徽派盆景多以这些名山胜地

的树木为题材。

徽派的树木造型，有规则型，也有自然型。

规则型的式样有多种，因树而异，常见的有下列几种：

“游龙式”，又称“之字弯”。树木的主干弯曲如游龙，但多在同一平面上弯曲，因而只宜从正面观赏，一般宜作对称式陈设。

“屏风式”：将树木枝干多根编成一个平面，有似屏风状，主要见于紫薇。此种形式失却自然，但在树木开花时很美观。

“疙瘩式”：在树木幼小时，将主干下部打一个结或绕一圆圈，长老后便成一疙瘩。多见于桧柏、罗汉松和梅花。

自然型则多彩多姿，不拘一格，注重师法自然和表现画意。一般将主要枝干进行弯曲加工，其余小枝修剪，力求模仿自然树木形态。自然型多见于梅花、桧柏、黄山松、罗汉松等。

徽派在用盆方面，多采取普通缸盆栽植，外面再加套盆。套盆大多为景德镇青花瓷盆，也有宜兴紫砂盆。

徽派的树木培育方法，多取压条繁殖，如梅花、桧柏等，在山坡上培养，除每年进行一次造型加工外，一般不需要管理。但每隔数年，要挖起来切断主根，重新植于地上，使其多发侧根，利于以后上盆。

近年来，徽派在传统的技艺基础上，也有所创新，造型上更趋自然。

花语漫谈

花语就是花的语言，是在长期历史条件下逐渐形成的花

的象征意义。人们以此来借花寓意，借花传情。

花语的构成，和人的观赏、人格、典故有关。花卉在自然界中，因为各自的生长习性不同，性情各异，出现了种种不同的生态现象。自古以来，人们把长期对各种植物形态上、习性上的种种认识和感受，把自身的喜怒哀乐与其结合起来，变成典故、神话、传说、诗歌以及特定的语言流传下来。久而久之，便形成了各种植物的象征性，即花的语言。如竹子，因为竹竿有节，节代表人的“气节”和“骨气”，竹竿中空，代表人的“虚心”，人们便把对竹子的这些美好印象和感受，加以人格化，渐渐地变成为花语了。因此人们不仅喜欢竹子青翠挺拔的外貌，更崇敬其高风亮节，谦虚有余的品格。

花语的构成还和季节、色彩有关。“牡丹节”、“桃花节”、“月季节”等花节，是人情的寄托，花语的宣扬。而色彩是有感情的，不同色彩的鲜花，可以让人们产生微妙的感情变化，产生丰富的联想。

鲜花传递感情，不仅取决于它们的花容，更着眼于其特定内涵。花语具有吉祥性，能表达人们美好的祝愿。花语具有象征性，不同鲜花的花语，内容是不相同的。花语还具有传统性和文学性，它不是一朝一夕产生并能流行起来的，它是历史文化的沉淀。

由于各国的历史文化、民族信仰、风俗习惯以及审美观念的不同，各个国家和地区的每种植物，都有各自的象征意义。因此同一花木，在不同的国家和地区，代表的意义是不同的，花的语言也就不同了。因此了解和掌握花语，在国际交往、外事活动和社交活动中是十分重要的，将有助于我们

正确、恰当地选用花材，运用鲜花彼此沟通感情。

中国的花语

牡丹：富贵荣华。

松：苍劲古雅，万古长青。象征老人的智慧和长寿，名士的高风亮节，坚贞不屈的高尚品质。

柏：苍劲的柏树枝是“冬至”的象征。

梅：清高。傲雪凌霜，不畏严寒，象征坚韧不拔的精神。

兰：高风脱俗，正气清远。象征忠诚、崇高的友谊。也以兰喻贤。

竹：全德君子。不媚世，高风亮节，坚韧不拔，智慧和谦虚。

菊：表现不畏风霜，独立寒秋。象征孤傲不惧。

荷：佛教圣花。出淤泥而不染，象征纯洁和崇高、廉洁、朴素的性格。并蒂莲表示夫妻恩爱。

桂花：象征富贵及月宫仙境。

月季：青春常在，幸福的爱情。

桃花：好运将至，也是少女的象征。桃林表示太平盛世，桃子祝福老人长寿。

芍药：表示惜别，并祝你前程远大。

柳：直率、真诚。依依惜别。

金橘：招财进宝。

红豆：相思。

银芽柳：光洁明亮，象征春光明媚。

丁香：清愁，刺激，花蕾表示愁思不解。

银杏：古老、文明、昌盛。

迎春、报春：鼓励、信息。

铁树：庄严。

白玉兰：清丽、典雅高贵。

凌霄：攀附或向上，仗势欺人。

紫荆：喜气、团结。

木槿：朝开暮落，虚弱，人心易变。

万年青：健康长寿或友情长存。

虞美人：柔中有刚，象征真情。

木棉：英雄。

石榴：子孙满堂。

萱草：慈祥、忘忧、永久。

百合：和气，殷实。表示百事合心，夫妻白头偕老。

昙花：美好事物不长远。

茉莉：小家碧玉，勤劳。

文竹：比喻永恒。

吉祥草：祝愿鸿运祥瑞。

红枫：热忱。

栀子：清苦、淡雅。

海棠花：喜悦、快乐。

水仙：自尊。家庭幸福，避邪吉祥。

外国的花语

玫瑰：白色的表示你对我有用；红色的表示忠贞的爱情；

红、白相间表示战争、决裂。花环表示英勇的奖赏。

常春藤：忠诚、友情，白头偕老，献身于爱。

倒挂金钟：爱情中有苦恼。

茉莉：和蔼可亲。

含羞草：失望、泄气。

山楂：希望。

樱花：心灵美。

山茶：谦逊、质朴、卓越。

橄榄枝：和平。

百日草：分别。

马蹄莲：害羞。

凤仙花：急躁、急切。

金鱼草：冒昧。

兰花：美女。

铃兰：欢乐重回心间，未发觉的甜蜜，纯洁、体贴。

三色堇：快乐的想念，想着我的，回忆，思考。

勿忘我：挚爱、坚贞、别忘记我。

水仙：自我中心，自高自大，自爱。

天竺葵：羡慕。

银莲花：期望。

飞燕草：轻率、轻浮。

樱草：早熟的青春和忧伤，未被注意的美丽。

月季：美丽长存、幸福的爱情。

紫罗兰：信任、爱。

风信子：运动、游戏、玩乐。

醉浆草：忠诚、轻松。

菊：白色表示忠诚、真理；红色表示我爱；黄色表示脆弱的爱、无聊的爱或沮丧。

睡莲：心地纯洁、信任、忠诚。

大丽花：优雅而又尊贵或三心二意。

康乃馨：温馨，感情的联结、母爱。

百合：表示请不要使我失望。

雏菊：天真、单纯、和睦、希望。

仙人掌（球）：庄严、豪华、崇高、热情。

向日葵：崇敬或显赫。

鸢尾：教训、启示、问候或贵族、激情、渴望。

秋海棠：表示苦恋。

郁金香：宽容，博爱。

中国的用花习俗

从用花的颜色看，在我国红色被视为喜庆、美满、吉祥和尊严，在礼仪、生日、庆典和各类民俗活动中，多用红色花。白色花表示哀悼，如选白菊花、白百合、马蹄莲、松柏枝等，用于送葬、扫墓，以体现庄严肃穆。黄色花则视为皇家和佛教的色彩。

除颜色外，花枝数的多少，也有约定俗成的规定。在我国民间习惯用“9”这个数，认为较吉利，象征天长地久，常用以为老人祝寿。又认为“10”是“全数”，十全十美，常用以祝贺朋友新婚、生日或看望产妇，寓意幸福美满、生活和

睦。“8”是“发”的谐音，寓意财源茂盛，开张大吉大发，常用于商店开张志喜，公司成立和大厦落成。“6”也是吉数，即事事顺利。“2”是“偶数”，寓意“成双成对”。对于单数如3、5、7，较少用。而“4”则是忌讳数，往往不用。

此外，使用鲜花还应考虑场合、对象。为老人祝寿，可送一盆长寿花，祝长者不老，或送一盆万年青，表示青春长在。如果是为年轻朋友庆贺生日，可送一束月季花、木本象牙红、石榴花，寓意前程似锦，年华火红。婚礼或结婚纪念日，选择的花卉常有：并蒂莲、芍药，表示花开并蒂、芍结双花、相亲相爱。也可选百合花，表示百年好合。乔迁之喜多送文竹、君子兰。节日期间看望亲朋好友，可选一盆金果满树的四季橘或大丽花。去医院看望病友，宜送唐直蒲、香石竹、月季、晚香玉等，配以文竹、满天星，以祝愿其早日康复。表示怀念、婉惜之情的多送菊花等。为了“投其所好”，通常还可根据送花对象，选择其喜爱的花。

外国的用花习俗

许多国家的人喜欢以鹤望兰为主花材的花束，因为它象征良好的祝愿。在西欧，樱草、金钱花、冬青等代表着母亲的爱。月季花象征幸福和爱情，所以一般适合于婚礼活动中的赠花。在看望病人时，欧洲忌用浓香植物，日本则忌山茶、仙客来。法国人在喜庆佳节或探亲访友时喜欢送花篮，外出时则在衣领上别一朵茶花或者玫瑰。在德国、瑞士、波兰，不能随便送红玫瑰花，因为红玫瑰表示浪漫的爱情。被邀请去

西班牙人家作客，不可送大丽花和菊花，因为在他们认为这两种花与死亡有关。在加拿大，大多数场合不可送白色的百合花，因为白百合只有在追悼会上才用。但在欧洲，白百合是最受欢迎的花。对比利时人、卢森堡人、和意大利人来说，菊花是葬礼上用的花。在许多国家，凡祝贺喜庆的场面，都不能送白菊花。

法国人喜爱粉红色，也喜欢蓝色。荷兰人喜欢橙色，他们把橙色和蓝色一起定为国色。泰国国旗由红、白、蓝三色组成，他们认为红色是勇敢的象征色。马来西亚、新加坡禁忌黄色，阿拉伯人也不喜欢黄色。埃及人认为蓝色是魔鬼的象征，伊拉克和比利时人也不喜欢蓝色。在巴西，喜庆之时不能送紫色的鲜花，他们认为紫色是不吉祥的。在墨西哥送花不能送黄色或红色的花，在那里黄色花意味着死亡，红色花会给人带来晦气，但白色的花受欢迎的花，他们认为可以驱邪。俄罗斯人认为黄色的蔷薇花意味着绝交和不吉利。

在花枝数的选择上，瑞士忌随意送三枝花，因为三枝表示情人。日本人送花时忌“六”，因为“六”是强盗的标志。

春节花卉选择

春节期间常用的盆花有：一品红、仙客来、欧洲报春花、蟹爪兰、比利时杜鹃、水仙、兰花、茶花、梅花、海棠等。长寿花、发财树（马拉巴栗）、富贵竹（龙血树属，可盆栽、水培、插花）、福禄花等名字带有喜气，是合适的赠品。在我国南方，有一种由来已久的习俗，春节一定要摆放挂满金果的

盆栽，称吉利果或福果，包括金橘、四季橘等。

春节期间可用于插花的花材，种类也有很多，较复杂的“岁朝清供”是把牡丹、梅花、南天竹、兰花、水仙、佛手、苹果、石榴置于瓶盆中，旁边饰以长生果、红枣、马蹄、爆竹、元宝、锦盒、灵芝等。一般家庭中最为常用的是蜡梅、梅花、水仙、南天竹、银柳、松枝、竹子。此外，还可以有迎春、桃花、葫芦及小娃娃等。迎春插花要有一年复始，万象更新的气象，应保持花材的自然风采，不刻意修饰。其题目可选用“竹报平安”，“步步高”等。

母亲节、父亲节、 情人节、儿童节用花

母亲节 每年5月的第二个星期日，通常以大朵粉红色的香石竹作为母亲节的用花。粉色是女性的颜色，香石竹的层层花瓣，代表母亲对子女绵绵不断的感情。送花时既可送单枝，也可送数枝组成的花束，或与文竹、满天星、月季等相配，插成造型优美别致的插花、花篮，也有佩带胸花来祝贺母亲节的。如果将花奉献给亡故的母亲，一般用白色香石竹。在中国，传统的“母亲之花”是萱草，又名“忘忧草”。而泰国的母亲节定为8月12日，所用花卉为茉莉。

父亲节 为每年6月的第三个星期日，通常以送黄色的玫瑰花为主。在有的国家，把黄色视为男性的颜色。在日本，父亲节时必须送白色的玫瑰花，枝数和造型不限。

情人节 定于每年的2月14日，这一天为恋人们的节

日。在情人节，通常以赠送一支红玫瑰来表达情人之间的感情。可将一支半开的红玫瑰，衬上一片形色漂亮的绿叶，如肾蕨等，装入透明的单支花袋中，在花枝的下半部用彩带系上一个漂亮的蝴蝶结，形成一个精美秀丽的小型花束，也有装饰成礼盒的。红色花是用来表达恋情的，因此，红玫瑰是情人节的首选花卉。此外，还可用红色香石竹等。

儿童节 6月1日为国际儿童节，一般用多头的小石竹花作为儿童节用花。常挑选浅粉色和淡黄色的花朵，以充分体现儿童的稚嫩和天真烂漫的特点。

圣诞节、复活节等节日用花

圣诞节 定在每年的12月25日，为纪念耶稣基督的诞生。在许多国家，这是一个相当于中国春节一样隆重的节日，红、白、绿构成圣诞色的基调。用来装点环境，增加节日喜庆气氛的饰品主要有圣诞树，圣诞花环、圣诞吊饰和圣诞插花。圣诞树多用常绿的欧冬青和云杉装饰成，树上挂满各色彩灯、花球、钟铃以及装着圣诞礼物的靴形口袋等饰物。圣诞花环则由欧冬青浓绿而有光泽的叶片、亮红的果实和各色花朵、彩带制成，于圣诞之夜挂上。圣诞吊饰早期的简单质朴，以麦穗为主，装饰在门上。后来的装饰材料逐渐增多，常以干果类及小糖果为主，预示来年的富足与幸福。圣诞插花常色彩鲜艳，强调装饰性，所用的花材有：松、柏、冬青果、玫瑰、火鹤、八角金盘及蜡烛、松果、高粱、枯枝等，可以用铜制的花器，配上烛台、干燥花等。一品红，为圣诞节的

象征性花卉，被誉为圣诞花。

复活节 为每年3月22日至4月25日之间，常在4月11日。复活节是基督教会的重大节日，纪念耶稣基督在十字架上受刑死后第三天复活。用花常选用白色的百合花，象征圣洁和神圣，用以表达对上帝崇敬之意。

万圣节为10月31日，原是古代爱尔兰伊拉克族在世的人，慰藉谢世者灵魂的日子，目前已演化成许多国家的一种风情。万圣节沿用的是观赏南瓜，有多种的形状、颜色，其中橙色是万圣节的象征色彩。可用南瓜做成灯笼，或做出眼、鼻等五官造型，放置门旁或窗边。

此外，国外还有感恩节，为11月的第四个星期四，代表花材有非洲菊、百合、满天星、文心兰、一叶兰、各种水果等。

其他节日用花

清明节 清明节在每年的四月初，过去人们在清明节前后，常采折娇柔的柳枝和明媚的桃花用于扫墓，祭奠已逝的亲人。

端午节 农历五月初五的端午节，人们常采折带有香味的菖蒲和艾蒿等草药，扎在一起挂在门上，以驱虫避邪。端午节插花的代表花材为菖蒲，可插直立型的，显得活泼有力，为男性的象征。也可用蜀葵表示节日好。

七夕节 源于中国古代的神话传说，农历七月初七的晚上，牛郎织女在天河相会，因此也称中国的情人节。适宜的

花有千日红、小竹子、八仙花、铁线莲、百合等。

中秋节农历的八月十五为中秋节。中秋节是合家团圆的节日，其隆重程度仅次于春节。在过中秋节时，赏月、品尝月饼是主要内容，也可用插花等鲜花作为装饰、点缀，来增加节日的气氛，可以以“花好月圆”、“合家欢”等为题目进行插花。

重阳节 农历九月初九的重阳节，以赏菊花、饮菊酒表示庆贺。目前，也常把重阳节作为老人节，以表示对老人的敬重。老人节插花的花材可选用茶花、黑松、金橘、八角金盘、万寿菊、香石竹、蓬莱松等，以祝愿老人健康、长寿。

在冬至时，民间常用柏枝来插花，以象征冬至的到来。

水果、蔬菜装饰

水果、蔬菜是装饰的好材料，其无论单独使用，还是与花卉相配装饰居室，均具有很好的装饰效果。

如在窗前悬吊几只菠萝，能使满屋生香，沁人心脾，而菠萝凹凸有致的外皮，葱茏青翠的叶片，又具有亚热带的风光。在桌面上放置一盘苹果或番茄，边沿衬托二三条黄瓜，红绿对比，令人赏心悦目。还可将一束枇杷装在水晶盆中，放置书案上，或将几只带柄草莓放入白兰地杯里，放置音响柜上如静物小品。若将几只甜柚，装入白线网兜中，将其悬挂在墙壁上又恰似立体的写生油画。

利用水果、蔬菜、花枝互相搭配在一个花器里，组合成的自然优雅的造型为蔬果插花。此类插花犹如一幅静物画，能

充分体现水果、蔬菜、花枝的色彩美和形态美，而且生活气息浓郁，季节感强烈，色彩艳丽，且具明显的地方特色。花器可用浅盘类器皿或代用花器，如茶盘、草篮、草垫、大树叶等。也可不用容器直接摆放在桌面、茶几、高低柜等处。在适当位置点缀一二支花枝，花枝插于掩蔽在蔬菜、水果中的小型水容器内，数量宜少，体积宜小，色彩宜淡，只起衬托和丰富构图的作用。

可应用的四季鲜果有西瓜、苹果、菠萝、橘子、葡萄、梨、香蕉、柿子、核桃、栗子、桃等。蔬菜有甘蓝、蕃茄、茄子、青椒、南瓜、黄瓜、萝卜、藕等。花材应讲究新鲜，追求季节感，花朵不宜过大，以中等大小的花朵为宜。

用水果、蔬菜结合花卉装饰居室，其清爽朴实的美感和魅力，充满了自然的芳香和生活气息。

干花制作

将鲜花制成干花的方法很多，有烘箱烘干法、微波干燥法、低温干燥法、真空干燥法、自然干燥法、硅胶埋没干燥法和液体干燥法等多种方法。其中制作比较简单，适于家庭采用的主要是自然干燥法。

自然干燥法是最原始、最简易的干燥方法，是利用自然的空气流通，除去植物中水分的方法。在制作时应尽可能采用花瓣或枝叶含水量低、含纤维素多、花型小、茎较短的花材。这样干燥的过程较短，能够保持花的本色，形态不会受到很大的影响。适宜自然干燥的植物材料有苏铁、麦类、芒

草、芦苇、狗尾草、千日红、麦秆菊、鸡冠花、香蒲、松果等。一般来说，野生植物较栽培植物更适合用此法进行干燥。因为我国野生花卉资源十分丰富，可利用的山花野草种类很多，而且成本低、取材广，可适应多种需要和用途。

采花时要选择晴天早晨露水干后，不要在潮湿、阴天时采。枝干较柔软，花朵较大的植物材料，如玫瑰等，可去掉多余的枝叶，整理成束，花头向下悬挂在干燥通风的地方。最好不要阳光直射，每束间要留有一定的距离，以利通风，待充分干燥后将花束放密闭处存放备用。茎秆较软，花头较重的植物材料，如高粱、谷穗、稻穗、豆荚、松果、苔藓等，应将花材平放，摆放时要稀疏，不要重叠，以免相互压迫造成变形。枝茎较硬的或枝茎软、花头多但需要有下垂效果的植物，可采用竖立干燥法，即将材料直立放在容器中，如广口瓶、罐头瓶，使其自然干燥。无杆的植物可用铁丝或已干燥的茎干接上。千日红、麦秆菊等用此法制作，比悬挂干燥速度快且花形美观。适合此法的还有八仙花、银芽柳。银芽柳可先泡于水中，待花序长到所需要的大小时，再把水倒掉置于空瓶中。

干花装饰

应用干花装饰、美化生活，已成为当今世界各国人民追求的一种时尚。

用干花制成的插花，经久耐用，暗光下也可应用。可以用其布置走廊、底层楼及光线较暗的厅室、餐厅角落等。但

因其怕潮湿，应避开潮湿环境。如果厨房内需摆放干花制成的插花，应采用耐潮湿的干花材料，如松球、莲蓬等。因为厨房内在做饭时，常常有蒸汽放出，空气湿度较大。此外还要注意适当的通风，尽量保持插花的干燥程度，否则干花易吸收水分，变形甚至发霉、变质、人工着色的干花，不要放在强阳光下直晒，以免时间久了造成褪色。因此不要摆放在朝南的窗台、阳台，也不要放在风口处，因干花较轻，风大时易把插花的造型吹坏或吹倒。干花插花摆放一段时间后，会积聚尘土，可用家用吹风机清除，或拿到室外轻轻抖拂掉。麦秆菊、松球等种类可用清水冲洗，晾干后再将其姿态、位置复原。

干花不需要水养，适合装饰门、墙壁，如制成花环悬挂在门上、墙壁上，可以产生特殊的风味。用干花绑成立式花束，陈列在写字台及室内其他空间也别具一格。将不同色泽和不同形状的干花与山石、树桩等材料组合起来，经过艺术造型与加工，可制成钟罩花、干花盘、镜框立体花等。而且密闭的镜框和钟罩，还可起保护作用，使观赏寿命延长。将干花包埋到人工合成树脂里，制成人造琥珀，做成镇纸、钥匙坠、台笔座等，可供案头陈设。也可用干花制成花篮等，这些都是现代室内装饰的佳品。

园艺疗法

园艺疗法就是通过繁殖、栽培和观赏花草树木、蔬菜、果树等植物，使人们在绿色环境中得到情绪的调整、精神的愉

悦，恢复康健。园艺疗法作为辅助治疗手段很有效，为一些病痛患者带来福音，也为身心健康的人增添乐趣，使其延年益寿。

国外不少医院和有条件的家庭，已经开始利用园艺疗法，让一些老年人，残疾人及精神病患者从事园艺活动。在富有情趣的园艺劳动中，获得体察和探讨自然美的乐趣。看到绿色，闻到花香，使人忘却疾病和痛苦，消除紧张和疲劳。而换盆、松土、浇水、修剪等劳动，可以活动筋骨，增强体质，对病人恢复健康是非常有益的。

由于花木周围空气里的阴离子积蓄较多，它可调节体内血清素的浓度，有效地缓解弱视、关节痛、恶心呕吐、烦躁等症状，改善神经功能，并对高血压、神经衰弱和心脏病等患者有间接疗效。经常置身于花木丛中，可使人皮肤温度降低，脉搏、呼吸的次数明显减少，血流速度也会缓慢，紧张的神经会变得松弛，听觉和思维活动的灵敏性则有所增强。

色彩对人体健康、防治疾病也有着奇妙的作用。浅蓝色的花对发烧、高血压的病人具有良好的镇静作用。紫色的鲜花，可使孕妇心情愉悦，使神经紧张的病人情绪稳定。红色的鲜花，能增加病人的食欲。赭色的花对低血压患者大有裨益。靛青色有助于治疗风湿及皮肤病。红、黄色能增强病人抗病能力，对于治疗感冒、低血压、贫血、低血糖有辅助治疗作用。白色可使患者情绪安定、镇静，有助于疾病痊愈。绿色是一种柔和舒适的色彩，由绿色植物组成的世界，对人体的神经系统，特别是大脑皮层，会产生一种良好的刺激，使人们紧张的精神。情绪得到改善，有助于治疗心力衰竭等心脏病。绿色在人的视野中达到 25% 时，人的精神感觉最舒适。

布艺装饰

布艺漫谈

人类自古穿衣盖被，和布有着自然的、近乎天然的亲近感。随着人类文明的不断发展，美丽的布匹的功能也得到了极大的发挥，今天，作为一种艺术，布艺装饰走进了千千万万个家庭，走进了人们的生活，以其柔和、温馨、自然、美观征服着人们的视觉、触觉。在匆匆忙忙的现代生活中，人们需要一个“柔软”的家来休憩，无疑，布艺—窗帘、床罩、帷幔、家具、台布、软垫，以及其他各类壁挂等杂饰是上上之选。在布艺装饰的居室环境中，家人们的身心会得到彻底放松。

那么，怎样来规划家庭布饰呢？

作为室内陈设物的布艺，它和室内空间状态有十分密切的关系。处理好这一关系是室内装饰得漂亮与否的要诀。室内陈设的家具，与架构成居室的四壁构成了室内的主体空间状态。布艺必须纳入这一整体之中而不能随心所欲。建筑物空间内部，四壁、地面、天花板、柱子各介面之间富节奏感的构成，有其建筑的审美独立性；陈设在室内空间中的家具亦有其美学价值。布饰的配置是一种锦上添花的艺术，而不能起破坏间离作用，即要在保持室内空间状态原有的美感和

视觉平衡感的基础上，来充分发挥布艺的特有功能，离开这个原则，便适得其反了。室内空间诸形态对布饰配置有一个客观限制，只有深思熟虑寻求良策，去适应既定的室内空间需求，才能收到好的装饰效果。

具体操作可注意几点：

空间稳定感 布饰的材质选择、色彩搭配与建筑内部空间上下的稳定关系相匹配，则在感觉上要上轻下重，并加强室内原有的远阔感。

视觉平衡感 悬挂的布饰，如窗帘、帷幔、壁挂等，真面积的大小、纵向横向的尺寸、色彩、图案、款式，与建筑内部空间的立体尺度、位置相匹配，在视觉上取得平衡。

平面感 铺陈的布饰，特别是主要的铺设物，如地毯、台布、床罩等，应与室内地面、家具的尺度相匹配。铺陈布饰的平面感非常重要，在整体上不可有明显的三维空间错觉，以维护地面、家具等的安全稳定感。

协调感 布饰在整体上的呼应和协调关系，即布饰与空间环境的呼应、协调，布饰与布饰间的互相呼应、协调，它包括布饰的纹样意蕴、色彩、款式等表现形式，以保持室内空间的整体感，统一感。

家庭布艺既受制于室内空间形态，同时又通过人的深层次的心理作用(主要是视觉感受)，对室内空间形态产生影响，增加室内的装饰美感。

此外在表现形式不外乎四个方面，即纹样(图案)、色彩、肌理和款式。每一形式在室内空间中的作用和对人的视觉心理影响各不相同。

布饰的纹样图案

布饰纹样的大小会引起对室内空间大小和距离深浅改变的视错觉。同一色彩的布饰，纹样小的室内空间感觉大，纹样大的室内空间感觉变小。因此，如果追求特殊感，面积小的房间不选用纹样大的布饰，以使房间显得大些、深些。

布饰纹样的排列方式也能造成室内空间的视觉改变：纹样作直线方向排列，特别是作悬挂用的大面积直织布饰，会使室内空间的高度有增加感；而纹样作横向排列，则室内空间高度减少感，宽度有增加感。

纹样的题材和表现手法对室内空间视觉的改变亦有很大影响，花卉、风景题材的纹样一般以写实手法表现，用写实手法创造的三维空间，能增强室内空间的距离感。如风景纹样的布饰大面积地用于空间立面墙壁，则将增强深邃感。布饰的纹样、色彩、构图在设计上均追求平面感，当然构成纹样的各小单位可以塑造立体感，但在整体上一定要维持平面感。不然会给室内空间界面的安定感带来不利影响。

布饰纹样样式：

抽象纹 将自然的物象减括成最简单的形象，或不以自然物象作基础的图案构成，是一种与模拟自然的传统风格相对立的纹样。

补丁纹 源于原始部落和农村，将无用的小布块缝合起来作床单门帘或其他饰品，该形式经设计师利用，创造出别具风格的纹样。

艺术纹 将某画派或画家的独特风格带进图案设计，构成鲜明的艺术家风格，从造型方式到配色、笔法均依某一艺术家的风格创造。

条纹有细窄条子、多色等宽条子重复排列和以花草及其他内容作条子规则排列等多种形式。

以风景为题材的图案，多作三维空间的表现，优雅而安静。

花朵纹 以写实或写意手法创作的花卉图案。从古流行至今，是人们最喜爱的纹样题材。

布的肌理 布饰的面料有棉、毛、丝麻、化纤等的分别，这些面料由于原料、织造方式、后整理及深加工的不同，真表面呈现出视觉和触觉能感受到的肌理效果，如细滑、闪光、粗糙等等。不同的肌理效果的布饰会使人产生不同的心理感受：光滑的肌理有冷感；粗糙的肌理有暖感；细薄织物产生扩大、活泼感；粗厚织物有凝重感、原始感；而簇绒类织物则感觉封闭、秘密……。布饰肌理是布饰个性的一部分。有意识地突出肌理效果往往构成了室内装饰的某种风格，常常受到设计师的关注。

布饰的款式

款式最根本的表现是布饰的装饰性变化。布饰的色彩、纹样、肌理给室内空间带来的影响往往是一种错觉感受，而布饰款式在很多情况下能不同程度地调和或打破室内空间“硬饰”之间以及和室外环境的对比关系。不同款式的布饰对室

内空间的影响结果是不一样的，它可使室内空间发生有限的实际变化，还能使一些空间层面在外观上呈现各种效果，因此，在本质上与布饰纹样、色彩、肌理有明显的区别。布饰款式设计是美学和实用需要的高度结合，代表着布饰的风格，是创造个性化室内居室环境的重要手段。

浪漫的荷叶花边及传统的蕾丝花边，给人以温柔甜蜜的感觉。

简洁的款式设计传递出素雅的情调。

浓重的色、繁复的款式，则表现了富贵豪华的气派。

现代家居“硬饰”与“软饰”的糅和，才能共同构筑真正的温暖浪漫的空间环境，才能满足人们对实用和审美的双重需求。

布饰的色彩

布艺的色彩与人的视觉心理有重要关系。

色调。色调——是指出现在光谱里的红橙黄绿蓝紫这些色彩的种类；二是指色彩的总的倾向。色调用视觉心理感受来表述，可概括为“冷色调”和“暖色调”两大类。在影响室内空间环境的诸因素中，色彩是举足轻重的。布饰的冷调子和暖调子能造成室内空间面积、体积、距离感改变的错觉。暖调子的布饰在视觉心理上有扩张、前进、直逼感，因此使室内空间有相应的缩小感，物体间距离的拉近感。冷调子布饰在视觉心理上有收缩、后退、深邃感，引起室内空间相应的增大感，物体间距离的深远感。这种错觉感受在室内装饰

中加以运用，将有助于对室内空间按主观意愿在大小感觉上作适度调整。

色彩情感。作为审美主体的人的情感作用，形成了对色彩的好恶感，并赋予色彩以象征意义，这就是色彩情感。由于每个人的修养、情感体验不同，对布饰色彩会表现出不同的喜好和追求。但这并不排除对色彩情感的共性认识，如高彩度高明度的布饰有轻快感，加入金银色则有豪华感；冷色调的布饰有朴素、宁静感；暖色调的布饰有热烈、喜庆感；粉彩色调的有甜蜜味；黄绿色调则富于青春活力……，就色彩的象征性而言，各种色彩的个性也很鲜明，据此，人们选择合适的布艺色彩来表达意味。

总之，布饰色彩在室内装饰中的重要性是不言而喻的，布饰色彩一经变化，装饰效果可顿然改观。

色彩是装饰的重要棋子。

布艺的用法

窗帘具有遮光、保温、保持室内安静等作用，是家庭布艺的大件，是构成室内陈设气质、格调的要素。配置窗帘时，应注意大环境的整体感，并考虑窗外的景色，若窗外美景如画，那么窗帘大开后就成了衬托窗外美景的画框。客厅和卧室一般需配置内窗帘，使窗外一片朦胧，又不影响光线。窗帘的色调可构成室内布艺的主氛围，对其他布饰起统帅作用。

窗帘形式多样，面料有重、厚、轻、薄之分，品质档次也很多，需仔细斟酌为好；

色调、款式都很讲究的窗帘，无疑成了“主角”，但沙发上的靠垫，作为“配角”也是必不可少的。

窗 帘

窗帘是室内与室外联系的“眼帘”，是一种具有遮蔽功能和美化功能的重要装饰物。窗帘可用于遮光、挡风、防尘、隔音、保温。由于窗帘面积大，且处于人的视平线的醒目区域，直接影响着室内的气氛和格调。因此窗帘的面料、款式、色彩和花样都应十分考究。

窗帘的设计应满足以下几个基本要求：遮蔽性好、可坠性好、透气性好、不沾灰尘、耐晒不褪色、开合顺畅。

窗帘的材料

① 织物类

a. 厚面料：由粗毛类、丝绒类、麻类织物作成，特点是质地厚实挺括、温暖高雅，隔音、隔热、遮光、保暖性能好。

b. 薄面料：由窗帘布、印花布、乔其纱、尼龙绸、府绸、涤棉等做成，特点是质地轻薄、柔软、通气、半反光、装饰性强，由于其半透光、半反光，使房间具有一种朦胧美感。

c. 网眼类面料：由手工或机器编织而成的抽纱制品，一般作为靠窗层与厚面料一同使用，特点是透气、透光、图案丰富。

② 百叶窗帘

百叶窗帘由玻璃钢片、铝合金片、塑料片连接而成的制成品，特点是采光、通风、遮阳、可调性好。安装使用方便。

具有独幅风景的百叶窗帘更具有装饰作用。

色调和图案

①窗帘的色调与室内墙面一致或接近，这样室内保持连续性，显得宽阔明朗。

②窗帘的色调和图案与室内的床上织物，沙发罩等保持一致，使室内的所有“软件”自成系统，这样可以构成一种整体风格的统一。

③若室内窗户较多，或做满墙落地窗帘，由窗帘的色调和图案可以独立设计，与墙面、床上织物有所区别，互相衬托，形成某种对比，增加情趣，但不宜过分刺激。

窗帘的图案有具象型和抽象型、独幅图案和连续花型图案之分。具象型图案、独幅图案可以构成室内视觉中心，因此图案应妥为选择；抽象型图案具有现代风格，可以引起各种遐想；连续花型图案具有规整的装饰美。

窗帘的色调与季节，居室主人的年龄、职业密切相关。夏季宜用冷色调，以产生凉爽感；冬季宜用暖色调，以获得温和感。老年人卧室的窗帘应素雅、庄重，宜选用黄色系暖调，忌用蓝、灰、紫类冷色；儿童卧室宜选用色调明快、图案活泼的窗帘，以启发儿童的想象力。从事体力劳动者的卧室可选择具象型、装饰花型的图案，从事脑力劳动者的卧室可选择抽象型的图案。

窗帘的款式

窗帘根据其开合方式、帘片、帘头、帘沿、束腰带、楣幔等的不同，可以设计出多种款式来。一般有单向横向拉动式、双向横向拉动式、上拉式、单层式、双层式、单节式、多

节式、平边式、荷叶边式、有楣幔式、无楣幔式等。

帷幔装饰

床帷、门帘、分隔帘、遮盖帘、墙幔均属帷幔之列，是重要的布饰品种，使用灵活，又富个性，装饰性强，运用得当，常有出乎意料的良好效果。帷幔一般要求面料悬垂性能好，在装饰效果上要注意服从整体环境。

床幔并不意味着传统生活中透气性好、能遮挡蚊虫的床帐。现代家庭将床幔作为营造个性化居室的重要手段，大部分是出于美学的考虑。

隔帘可以成为一个别出心裁的奇思妙想，就看您怎样运用想象力了。它迂回了窗外过于直射的光线，使室内活泼了。

如果隔帘与其他布饰色调相近，甚至与墙面一致，这样，生硬的线条被非常自然地软化了，显得十分舒适安逸。

铺陈、外套装饰

这类布饰大致有床上用品、桌布、地毯、家具及用品套等。铺陈、外套布饰的实用功能是显而易见的，在家庭居室中，甚至较之窗帘还不可缺少。至于其装饰美感，更是现代家居布艺不可缺少的重要部分。

如果床上配上格子式的淡雅铺陈，则给卧室营造了一片盎然的春意。

床上的铺陈物决定着室内的主色调。

而床上用品简洁的图案和款式，则会使床成了视觉的中心。

极具成套感的床上铺陈，色彩温情浪漫，花型清雅幽静，无论是否与室内其他色调呼应，本身的完美和谐就是室内极美的景致。

布面外套的沙发和地坪铺设的地毯，组成了室内布饰的主调。地毯的颜色一般要比四壁和天花板深些。反之，一切便如悬浮在空中。

桌布一反常态地只铺一桌之，和着别致的墙饰及门画，弥漫着别样的情致，给人和谐之感。

沙发和茶几的装饰盖布风格一致，给人和谐之感。

琴和琴凳套也不该冷落。

给人以舒适和享受，最直接的莫过于软垫了。而从室内装饰功能看，软垫又是不可缺少的重要点缀。将软垫三三两两地放在沙发上、床上、抑或地毯上，款式、色彩、造型变化万千，不拘一格，这是完美居室设计主题的有力辅配件。

软垫是屋子里最富变化、最活泼、最随和的漂亮装点，造型可根据室内主风格而随意变化。

靠垫是皮制沙发的好搭档。

在暖调子的房间中，白色软垫更增添了一抹祥和。

几种靠垫色彩、纹样、造型的对比与呼应，在统一中求变化。

杂 饰

用布来做生活杂品，已成为现代居家生活的时尚。

鞋架通常是木质的，可以制成布的；盘子是瓷的，也可以制成布的；壁上的画从前多是颜料的产物，也可以被布替代。这绝不是现代人对材质认识的错位，而是因为布的品质，似乎比其他材质与人更具有亲和力。大概是因为人自降生以来就穿衣盖被的缘故，布比其他一切材质更能给人以亲近感而陪伴人们的生活。在水泥、玻璃、金属充斥的现代生活里，对布质的追求是人们寻求安宁、温煦、祥和的心理情结的外延，人们需要它的质朴，它的贴切和柔情。这些东西可以由布加上您的想象力而构成，既具实用价值，又可以完成您艺术家的梦想。况且，布饰品在橱窗里也比比皆是。

布质挂历

布质鞋架

儿童杂物兜

布质单据袋

布花卉

布质鞋插、抽纸袋

布信插

花布手袋

布质装饰品

布质壶套、提袋和小杯垫

布制报纸袋

布制纸抽

壁挂

卧室布艺

卧室是家人就寝的房间，也是一处神秘的私人空间。

出于卧室独立与私密的特点，因此，完全可以依据自己的个性和爱好，大胆设计出别具一格的布艺设置。但要记住，理想的卧室空间环境应该舒服而优雅，色调明朗而简洁。从窗帘到地毯，以及床上配套到布饰小品，布饰的色彩、纹样、款式应该有秩序地组合搭配，真正让人体验到“和谐”一词的含义。面积小的卧室可采用色调偏冷、纹样偏小一些的布饰，以便小房间产生增大的感觉。朝北的卧室宜以暖色布饰作主调，尤以暖黄调为佳。

一般说卧室布饰色彩宜柔和，避免强烈对比，以取得宁静感，有助于休息睡眠。

窗帘的地位在卧室得到强调，最好有窗上用品（床罩、靠垫等），窗的魅力才能完美展现。

如果墙面装饰大面积写实风景，卧床上的布饰纹样和地毯与之呼应，成为整个风景的组成部分，建筑物的“围”感则会大大减弱，展现出一种浑然一体的自然风情。

明快的总体色调，以图案大致相同的布饰（床罩、台布、帷帘）作主导，与灯具及装饰画相呼应的黄色椅子为配饰，整个卧室充满情趣。

暖调的房间，配暖调的布饰，颜色深浅不同，在统一中

求得变化。

而典型的暖调，颇有分寸感的对比，温馨而又简洁。

对比强烈的布饰，只能布置在简洁、清爽的环境中。

中浅色调墙面和天花板的卧室中，饰以色彩丰富的暗调床上用品和地毯，如果配上刻意与家具、窗框、墙饰等强烈线条相呼应的梯形装饰的白窗纱，构成了一种特殊的浪漫情调。

床头的帷幔，床上用品，沙发椅、窗帘，如此多的布饰共处一室，靠着图案和色彩的呼应，调和及适度的对比而成为一个完美整体。

客厅布艺

客厅是全家人休息、娱乐、交流的场所，并在这里接待来访的客人。有些家庭的客厅兼作书房或餐厅。作为象征，客厅体现出主人的个性、气质和情趣。

和谐安乐，使家人享受温馨的家的氛围，使来访的亲朋好友作简单的一瞥就感到主人的热情，这是客厅布件装饰宗旨所在。

每一客厅的布饰都需要精心安排设计。沙发套、靠垫、地毯……这些布质品将使冷冰冰的客厅一变而成为具有生气温馨感的美好空间。客厅陈设物若较丰富，所用布饰在纹样、色彩、款式上就要力求统一，追求单纯的风格。陈设物若较少，所用布饰就要有变化，款式可多样，色彩肌理有对比，纹样活泼，但也应注意呼应，求得多样的统一。忽略对比，客厅

内将显得沉闷而无精打采。忽略统一，会有杂乱无序之感。在室内色彩诸对比因素中，明度对比最为重要。

粉彩色调的印花布沙发，别致的窗帘拉开，还有从窗外透进来的蓝光，似与室内花布色彩遥相呼应，组成一幅柔和浪漫的图景，布饰的魅力在此尽显。

而如果是暖色的背景、白色的沙发相互映衬着，靠垫、窗帘和台布相互呼应，加上几个深色布艺块，整个客厅则会充满着韵律和节奏感。

色调、图案、块面处处有呼应，处处有对比，这是布艺设计的关键，这样才能获得主观意趣。

窗帘、沙发、软垫的图案和色彩的关系应该是既有变化又有统一。

室内所有布饰设计都从大处着眼，即使图案、款式、风格不一样，但冷暖色调统一，间以小块冷色，也可营造出热烈豪华的氛围，效果不凡。

而在色彩浓重的环境中，单一浅色沙发的加盟是必要的，它打破了沉闷，使室内家具有了层次感。窗帘、靠垫、圆茶几用同一图案和色彩的布料，单人沙发图案与之相近，色彩却不一样，整个客厅设计显得丰富、含蓄。

如果用白色的沙发、白色的靠垫和浅米色的地毯，蓝色靠垫和地毯的蓝色镶边，格子的靠垫和茶几的色调来搭配，一切是那么随意，却又是那么巧妙，令人赏心悦目。

如果沙发是红色的，这时作为配角的窗帘就应素雅些，不可太“抢眼”了。

总之，客厅布饰的灵感取决于您的艺术感觉和个性，但

也切不可忘记和谐——各种布饰关于图案、色彩、款式的对比与呼应。

儿童房布艺

有条件的话，给孩子单独安排一个房间，或者在家中辟出一角，让孩子在这里睡眠、学习、游戏，这对培养孩子独立生活能力、发展个性很有必要，是所有父母的心之向往。儿童房中恰如其分的布饰设计，精心缝制的款式，有趣的纹样，活泼的色调，这些都会将父母无微不至的关爱和深切的期望传达给孩子们。

富有想象力的图案，可爱的动物，永远是儿童房布饰的主题。色彩饱和鲜明，图案生动有趣，造型活泼可爱，是儿童室布饰设计的重要思路。

色彩和图案的协调和对比能使孩子从小就形成良好的色彩感觉。

你可知道，一方小地毯，在孩子的心里竟是游戏的天堂。

睡的安稳，学的专心，玩的痛快。这既是孩子的渴望，又是父母的心愿。

餐厅布艺

不管是否拥有单独的餐厅，家中餐桌总是少不了的。当然融洽祥和的就餐环境同样离不开布艺装饰。餐厅布饰设计除了要注意家庭布饰的共同特点外，还应考虑餐厅特有的环

境氛围。实用要求和卫生因素。

“橙”与“绿”是果品与蔬菜的代表色，用它们作主要色彩基调，窗帘、椅垫、地毯的色彩与纹样间相互调和，会给人以浓烈、恰当的感觉，充满美食的诱惑。

餐桌上有粉红的注入，而且是深与浅的双重参与，就如同美妙的助餐乐，给人以安稳舒坦的就餐心境。

草编的饭包、竹制的菜罩、竹制水瓶壳、藤壶把、响铃风筝、莲花图案布挂、腰鼓瓷凳，显露出浓浓的东方情调。

格子台布最常用的，有洁净之感。同是蓝白格台布，布置方式和环境的不同，感觉完全两样。而白色布饰使餐厅非常明净。

一个设备用具被精心安置的现代家庭厨房，有了布艺的掺合，会使锅碗瓢盆交响曲演奏起来更加有声有色。布饰增添了厨房的色彩，活跃了厨房气氛，使厨房变得洁净，使主妇操作顺手。厨房布饰主要包括围裙、防烫手套、锅垫、擦手布、器皿套、贮物袋等，当然，用些小摆设更能增添情趣。

卫生间布艺

卫生间在居室中是最能反映不同地域人们的生活习性的。把卫生间的布饰布置“到位”那种舒服的感受真是难以言喻。

地垫、马桶盖套、卷筒纸整体协调一致，住卫生间变得更洁净、更舒适。

在统一中追求一些变化。色彩强烈明快的硬饰环境中，软饰配置相应配合，显得相得益彰。

布贴画

布贴画也是一种布饰艺术。布贴画的材料为一些零碎的布头，首先画的质感就与众不同，能把这些碎布头加以巧妙地利用，则更显得创作者心灵手巧。

材料：各种材质、各种颜色和花样的零碎布头、纸、衬板为薄木板、塑料板之类平整不易变形的板子。

工具：剪刀、铅笔。

步骤：

A. 根据手头有的布头，设计一幅画，要考虑到布头的质感，有的厚实，有的轻薄，有的粗糙，有的平滑，要让质感统一而又能产生对比；布头的颜色花样，有的冷，有的暖，有的活泼，有的凝重，要让颜色和谐悦目；还有布头的大小、多少，材料一定得够用。

布贴画无法像油画那么细腻，所以应设计出装饰性强、比较抽象夸张的图案稿，颜色最好是鲜艳明快的，画面不要太琐碎、杂乱。将设计的图案稿画在一张与衬板同样大小的纸上。

B. 在衬板上裱上一块衬布，衬布的颜色、质感随图案设计要求定。然后把图案拷贝到衬板上。

C. 将绘有图案的纸按裁布头的需要剪开，做为裁布头的纸样。然后按照纸样裁布头。裁布头时注意，画面上适当的

增加一些布头边子的覆盖，可以加强立体感。所以布头不一定全都要跟纸样一样大，有时可以略留些边。

D. 贴布头。贴布头的顺序是从大面积的开始到小面积，从大轮廓开始到小轮廓。

E. 装框

制做布贴画有一些技巧，比如有时边要剪得整齐，有时边要故意弄须，有时要从布上抽取一点线头，这些要根据画面表现要求来加以运用。

其他装饰艺术

壁 画

壁画可以改变室内空间的不足，使之产生理想的空间效果。

扩大空间 当室内空间过深过小时，可以通过加强壁画空间层次的手法来扩大空间效果。但不一定都用写实的手法，更重要的是对每个空间层次进行有秩序的等步地安排和处理。

缩小空间 壁画不一定充满整幅墙面，如墙面过长，空间过宽时，就应采取缩小空间的手段。例如，可将过长的墙面分割成几个区域，分段进行装饰，或者将连续的画面有规律地分开。也可将过长的墙面分为中心和两翼部分，以壁画为中心。这样在视觉上，两翼便向中间收缩，从而产生缩小空间的感觉。但要注意不要破坏居室整体感。

整理空间 壁画要适应室内建筑构件的关系，而不应任意改变它。但这里所说的适应，并非消极地适应。例如，建筑构件过于繁杂，为了使空间更加统一和完整，可以把构件组织到画面中去，使分散的空间转化为集中的空间。

升高空间 用壁画装饰低矮的空间，可以采用加强竖向分割和增强画面竖向形体结构的手段，这是一种利用错觉升

高空间的方法。还可以采用提高画面上部明度的方法，使之在视觉上达到升高空间的目的。

降低空间 室内空间过高，可以适当地降低壁画高度。把人们的视线吸引到下面来，也可以把画幅安排为扁长形，画面结构可以横向为主调，这样就可能在视觉上改变空间形态。

壁画不仅与室内空间相联系，而且与室内环境也是紧密相关的。壁画的色彩处理必须与建筑的环境色彩既对比又统一。

壁画明度设计的主要依据，是它所处的明度环境。比如壁画的位置处在较暗的明度环境时，应强调画面的明度反差。

一幅壁画或浮雕设计，还要受质地环境的制约。现代壁画和浮雕已经突破了古典主义的手法和程式的限制，它们的形式感要求提高了。质地设计也被摆到很高的位置上。

壁画或浮雕的尺度大小，取决于室内周围环境的尺度关系。若室内空间开阔，壁画或浮雕的尺度就应大些，若室内空间较小，壁画的尺度就应相应缩小。

种籽拼画

种籽是大自然赐予我们的美丽的东西，用种籽拼贴的画，色泽自然持久，质地给人淳朴的感觉，再加上构思的精巧就会得到意想不到的装饰效果。

用来拼画的种籽，必须经过挑选，选那些坚硬，外型好，不易被虫咬的种籽，同时考虑色彩是否丰富。比如各种豆类：淡黄色、金黄色、青黄色的黄豆，暗红的赤豆，暗绿的绿豆，

白云的芸豆，黑褐色的蚕豆，还有黑豆，鲜艳的相思豆。再比如松籽、蓖麻籽、龙眼（即桂圆）核、荔枝核等等。

在拼画之前，先构思好一幅图画。图画最好是装饰风格较强的，布局要满，不能琐碎，因为种籽本身很小，画面一琐碎，就会显得杂乱无章。图画的色彩要符合收集的种籽的色彩。

找一块做衬底的平板，一瓶胶，最好是木工用的乳胶。先用铅笔在衬底板上打上底稿（如果衬底部不适合起稿，可以裱一张纸），起稿时要留出最后给衬板镶边的位置。定好哪一块用哪种种籽，怎么排列，如果衬板的颜色不合适可以先上层底色，让种籽空隙间的颜色也和种籽颜色搭配。

将衬板平放，开始粘种籽。抹胶不能一次抹得面积太大，否则前面的还没粘完，后面的就干了。胶也不用抹得太厚，一般能粘到种籽的四分之一就够牢了，胶多了会影响画面效果。

一般，先粘边界处的种籽，比如粘一个圆面积，先从周边开始，粘出圆边，然后粘中间，这样可以防止边界不齐，粘出来的形不准。如果种籽的排列是无序的，在边界粘牢后，可以把种籽撒下去，轻轻平压一下，然后空隙处略作调整、修补、最后再轻轻平压一下，等干后就行了。如果种籽的排列是有序的，一颗颗粘太慢，可以用折叠的纸先将种籽排成整齐的一列，然后小心地撒在木板上。撒完一排用尺子或别的硬平的板子界一下边，这样一排排地粘。粘的时候最好两只手配合着，一只手撒，一只手调整。

抹胶之前一定先想好粘种籽的步骤，粘时动作要快，不要拖时间太长。整幅画拼好后，最好趁胶没完全干，种籽还

能轻易取下来时，看看整体效果，有些地方可以稍作改动。

粘好种籽，让衬板平放一天，等胶完全干了，种籽也粘牢了，再给木板镶上边，做成一个画框。

种籽不仅是天然的做画材料，具有很好的装饰效果，有条件的人还可以给一些有光泽的种籽打洞，如相思豆、蓖麻籽，然后用尼龙绳串成一串，做女孩子的手链、项链，或者挂在墙上，或者做成门帘，都别具风格。

风筝装饰

漂亮的风筝既是人们喜爱的玩具，又是富有民族特色的手工艺品。它既可以自由地飘荡在风中，也可以挂在居室的墙面上，做成一幅装饰画。在家里挂上一只精致的风筝，不仅能使家里更有艺术气氛，而且能使你永远记住那比风筝更美丽的春天。

材料：细竹篾、细麻绳、纸（要轻薄，易着色）或绢或绸、颜料（一般用水性的或粉质的，不能用油画颜料等）、浆糊、结实的线绳。

工具：小刀、砂纸、酒精灯、画笔。

步骤：

A. 用小刀将竹篾劈成细条，把竹篾两面刮光，并截成所需要的长度，需要弯曲的地方削薄一些。

B. 把需要弯曲的竹篾放在酒精灯上烤热，使其弯曲。然后冷却，在冷却过程中可以用线绳把弯曲的地方绑住，帮助成型，可以放在清水中冷却。

C. 把竹篾扎一下，组成风筝的骨架，然后看看骨架是否扭曲，左右两边是否对称，骨架的宽窄大小是否合适。用小刀修正骨架，然后用细麻绳重新扎紧。

D. 按照风筝的样子裁纸。风筝的花样较多，可以是燕子、金鱼、老鹰，也可以是蝙蝠、蜻蜓、蝴蝶。还有人做出各种抽象形的风筝。风筝的图案一般比较满，色彩鲜艳、明快。先用铅笔在纸上面出底稿，然后上色。上色时要注意色彩的变化，色彩应丰满而悦目。上色一定要匀，不然会“花”，显得画面粗糙，有时上色需要渲染多次。一般画风筝的颜料，质轻，覆盖力不强，可以先用墨勾线后上色；如果颜料的覆盖力强，可以先上色后勾线。

E. 把画好的图案粘在骨架上，注意粘时不要使图案变形。

F. 上提线。有的只需一根提线，拴在风筝的中间，有的用两根提线，有的迎风面积大的，为了风筝飞得平稳，得用三根提线。

至此，风筝制作完毕，或拿出去放，或挂在墙上作装饰品。

附录

中华人民共和国城市房地产管理法

第一章 总 则

第一条 为了加强对城市房地产的管理，维护房地产市场秩序，保障房地产权利人的合法权益，促进房地产业的健康发展，制定本法。

第二条 在中华人民共和国城市规划区国有土地（以下简称国有土地）范围内取得房地产开发用地的土地使用权，从事房地产开发、房地产交易，实施房地产管理，应当遵守本法。

本法所称房屋，是指土地上的房屋等建筑物及构筑物。

本法所称房地产开发，是指在依据本法取得国有土地使用权的土地上进行基础设施、房屋建设的行为。

本法所称房地产交易，包括房地产转让、房地产抵押和房屋租赁。

第三条 国家依法实行国有土地有偿、有限期使用制度。但是，国家在本法规定的范围内划拨国有土地使用权的除外。

第四条 国家根据社会、经济发展水平，扶持发展居民住宅建设，逐步改善居民的居住条件。

第五条 房地产权利人应当遵守法律和行政法规，依法纳税。房地产权利人的合法权益受法律保护，任何单位和个人不得侵犯。

第六条 国务院建设行政主管部门、土地管理部门依照国务院规定的职权划分，各司其职，密切配合，管理全国房地产工作。

县级以上地方人民政府房产管理、土地管理部门的机构设置及其职权由省、自治区、直辖市人民政府确定。

第二章 房地产开发用地

第一节 土地使用权出让

第七条 土地使用权出让，是指国家将国有土地使用权（以下简称土地使用权）在一定年限内出让给土地使用者，由土地使用者向国家支付土地使用权出让金的行为。

第八条 城市规划区内的集体所有的土地，经依法征用转为国有土地后，该幅国有土地的使用权方可有偿出让。

第九条 土地使用权出让，必须符合土地利用总体规划、城市规划和年度建设用地计划。

第十条 县级以上地方人民政府出让土地使用权用于房地产开发的，须根据省级以上人民政府下达的控制指标拟订年度出让土地使用权总面积方案，按照国务院规定，报国务院或者省级人民政府批准。

第十一条 土地使用权出让，由市、县人民政府有计划、有步骤地进行。出让的每幅地块、用途、年限和其他条件，由

市、县人民政府土地管理部门会同城市规划、建设、房产管理部门共同拟定方案，按照国务院规定，报经有批准权的人民政府批准后，由市、县人民政府土地管理部门实施。

直辖市的县人民政府及其有关部门行使前款规定的权限，由直辖市人民政府规定。

第十二条 土地使用权出让，可以采取拍卖、招标或者双方协议的方式。

商业、旅游、娱乐和豪华住宅用地，有条件的，必须采取拍卖、招标方式；没有条件，不能采取拍卖、招标方式的，可以采取双方协议的方式。

采取双方协议方式出让土地使用权的出让金不得低于按国家规定所确定的最低价。

第十三条 土地使用权出让最高年限由国务院规定。

第十四条 土地使用权出让，应当签订书面出让合同。

土地使用权出让合同由市、县人民政府土地管理部门与土地使用者签订。

第十五条 土地使用者必须按照出让合同约定，支付土地使用权出让金；未按照出让合同约定支付土地使用权出让金的，土地管理部门有权解除合同，并可以请求违约赔偿。

第十六条 土地使用者按照出让合同约定支付土地使用权出让金的，市、县人民政府土地管理部门必须按照出让合同约定，提供出让的土地；未按照出让合同约定提供出让的土地的，土地使用者有权解除合同，由土地管理部门返还土地使用权出让金，土地使用者并可以请求违约赔偿。

第十七条 土地使用者需要改变土地使用权出让合同约

定的土地用途的，必须取得出让方和市、县人民政府城市规划行政主管部门的同意，签订土地使用权出让合同变更协议或者重新签订土地使用权出让合同，相应调整土地使用权出让金。

第十八条 土地使用权出让金应当全部上缴财政，列入预算，用于城市基础设施建设和土地开发。土地使用权出让金上缴和使用的具体办法由国务院规定。

第十九条 国家对土地使用者依法取得的土地使用权，在出让合同约定的使用年限届满前不收回；在特殊情况下，根据社会公共利益的需要，可以依照法律程序提前收回，并根据土地使用者使用土地的实际年限和开发土地的实际状况给予相应的补偿。

第二十条 土地使用权因土地灭失而终止。

第二十一条 土地使用权出让合同约定的使用年限届满，土地使用者需要继续使用土地的，应当至迟于届满前一年申请续期，除根据社会公共利益需要收回该幅土地的，应当予以批准。经批准准予续期的，应当重新签订土地使用权出让合同，依照规定支付土地使用权出让金。土地使用权出让合同约定的使用年限届满，土地使用者未申请续期或者虽申请续期但依照前款规定未获批准的，土地使用权由国家无偿收回。

第二节 土地使用权划拨

第二十二条 土地使用权划拨，是指县级以上人民政府依法批准，在土地使用者缴纳补偿、安置等费用后将该幅土

地交付其使用，或者将土地使用权无偿交付给土地使用者使用的行为。

依照本法规定以划拨方式取得土地使用权的，除法律、行政法规另有规定外，没有使用期限的限制。

第二十三条 下列建设用地的土地使用权，确属必需的，可以由县级以上人民政府依法批准划拨：

- (一) 国家机关用地和军事用地；
- (二) 城市基础设施用地和公益事业用地；
- (三) 国家重点扶持的能源、交通、水利等项目用地；
- (四) 法律、行政法规规定的其他用地。

第三章 房地产开发

第二十四条 房地产开发必须严格执行城市规划，按照经济效益、社会效益、环境效益相统一的原则，实行全面规划、合理布局、综合开发、配套建设。

第二十五条 以出让方式取得土地使用权进行房地产开发的，必须按照土地使用权出让合同约定的土地用途、动工开发期开发土地。超过出让合同约定的动工开发日期满一年未动工开发的，可以征收相当于土地使用权出让金 20% 以下的土地闲置费；满二年未动工开发的，可以无偿收回土地使用权；但是，因不可抗力或者政府、政府有关部门的行为或者动工开发必需的前期工作造成动工开发迟延的除外。

第二十六条 房地产开发项目的设计、施工，必须符合国家的有关标准和规范。

房地产开发项目竣工，经验收合格后，方可交付使用。

第二十七条 依法取得土地使用权，可以依照本法和有关法律、行政法规的规定，作价入股，合资、合作开发经营房地产。

第二十八条 国家采取税收等方面的优惠措施鼓励和扶持房地产开发企业开发建设居民住宅。

第二十九条 房地产开发企业是以营利为目的，从事房地产开发经营的企业。设立房地产开发企业，应当具备下列条件：

- (一) 有自己的名称和组织机构；
- (二) 在固定的经营场所；
- (三) 有符合国务院规定的注册资本；
- (四) 有足够的专业技术人员；
- (五) 法律、行政法规规定的其他条件。

设立房地产开发企业，应当向工商行政管理部门申请设立登记。工商行政管理部门对符合本法规定条件的，应当予以登记，发给营业执照；对不符合本法规定条件的，不予登记。

设立有限责任公司、股份有限公司，从事房地产开发经营的，还应当执行公司法的有关规定。

房地产开发企业在领取营业执照后的1个月内，应当到登记机关所在地的县级以上地方人民政府规定的部门备案。

第三十条 房地产开发企业的注册资本与投资总额的比例应当符合国家有关规定。

房地产开发企业分期开发房地产的，分期投资额应当与项目规模相适应，并按照土地使用权出让合同的约定，按期

投入资金，用于项目建设。

第四章 房地产交易

第一节 一般规定

第三十一条 房地产转让、抵押时，房屋的所有权和该房屋占用范围内的土地使用权同时转让、抵押。

第三十二条 基准地价、标定地价和各类房屋的重置价格应当定期确定并公布。具体办法由国务院规定。

第三十三条 国家实行房地产价格评估制度。

房地产价格评估，应当遵循公正、公平、公开的原则，按照国家规定的技术标准和评估程序，以基准地价、标定地价和各类房屋的重置价格为基础，参照当地的市场价格进行评估。

第三十四条 国家实行房地产成交价格申报制度。

房地产权利人转让房地产，应当向县级以上地方人民政府规定的部门如实申报成交价，不得瞒报或者作不实的申报。

第三十五条 房地产转让、抵押，当事人应当依照本法第五章的规定办理权属登记。

第二节 房地产转让

第三十六条 房地产转让，是指房地产权利人通过买卖、赠与或者其他合法方式将其房地产转移给他人的行为。

第三十七条 下列房地产，不得转让。

(一) 以出让方式取得土地使用权的，不符合本法第三十

八条规定的条件的；

(二) 司法机关和行政机关依法裁定、决定查封或者以其他形式限制房地产权利的；

(三) 依法收回土地使用权的；

(四) 共有房地产，未经其他共有人书面同意的；

(五) 权属有争议的；

(六) 未依法登记领取权属证书的；

(七) 法律、行政法规规定禁止转让的其他情形。

第三十八条 以出让方式取得土地使用权的，转让房地产时，应当符合下列条件：

(一) 按照出让合同约定已经支付全部土地使用权出让金，并取得土地使用权证书；

(二) 按照出让合同约定进行投资开发，属于房屋建设工程的，完成开发投资总额的 25% 以上，属于成片开发土地的，形成工业用地或者其他建设用地条件。

转让房地产时房屋已经建成的，还应当持有房屋所有权证书。

第三十九条 以划拨方式取得土地使用权的，转让房地产时，应当按照国务院规定，报有批准权的人民政府审批。有批准权的人民政府准予转让的，应当由受让方办理土地使用权出让手续，并依照国家有关规定缴纳土地使用权出让金。

以划拨方式取得土地使用权的，转让房地产报批时，有批准权的人民政府按照国务院规定决定可以不办理土地使用权出让手续的，转让方应当按照国务院规定将转让房地产所获收益中的土地收益上缴国家或者作其他处理。

第四十条 房地产转让，应当签订书面转让合同，合同中应当载明土地使用权取得的方式。

第四十一条 房地产转让时，土地使用权出让合同载明的权利、义务随之转移。

第四十二条 以出让方式取得土地使用权的，转让房地产后，其土地使用权的使用年限为原土地使用权出让合同约定的使用年限减去原土地使用者已经使用年限后的剩余年限。

第四十三条 以出让方式取得土地使用权的，转让房地产后，受让人改变原土地使用权出让合同约定的土地用途的，必须取得原出让方和市、县人民政府城市规划行政主管部门的同意，签订土地使用权出让合同变更协议或者重新签订土地使用权出让合同相应调整土地使用权出让金。

第四十四条 商品房预售，应当符合下列条件：

(一) 已交付全部土地使用权出让金，取得土地使用权证书；

(二) 持有建设工程规划许可证；

(三) 按提供预售的商品房计算，投入开发建设的资金达到工程建设总投资的 25% 以上，并已经确定施工进度和竣工交付日期；

(四) 向县级以上人民政府房产管理部门办理预售登记，取得商品房预售许可证明。

商品房预售人应当按照国家有关规定将预售合同报县级以上人民政府房产管理部门和土地管理部门登记备案。

商品房预售所得款项，必须用于有关的工程建设。

第四十五条 商品房预售的，商品房预购人将购买的未竣工的预售商品房再行转让的问题，由国务院规定。

第三节 房地产抵押

第四十六条 房地产抵押，是指抵押人以其合法的房地产以不转移占有的方式向抵押权人提供债务履行担保的行为。债务人不履行债务时，抵押人有权依法以抵押的房地产拍卖所得的价款优先受偿。

第四十七条 依法取得的房屋所有权连同该房屋占用范围内的土地使用权，可以设定抵押权。

以出让方式取得的土地使用权，可以设定抵押权。

第四十八条 房地产抵押，应当凭土地使用权证书、房屋所有权证书办理。

第四十九条 房地产抵押，抵押人和抵押权人应当签订书面抵押合同。

第五十条 设定房地产抵押权的土地使用权是以划拨方式取得的，依法拍卖该房地产后，应当从拍卖所得的价款中缴纳相当于应缴纳的土地使用权出让金的款额后，抵押权人方可优先受偿。

第五十一条 房地产抵押合同签订后，土地上新增的房屋不属于抵押财产。需要拍卖该抵押的房地产时，可以依法将土地上新增的房屋与抵押财产一同拍卖，但对拍卖新增房屋所得，抵押权人无权优先受偿。

第四节 房屋租赁

第五十二条 房屋租赁，是指房屋所有权人作为出租人

将其房屋出租给承租人使用，由承租人向出租人支付租金的行为。

第五十三条 房屋租赁，出租人和承租人应当签订书面租赁合同，约定租赁期限、租赁用途、租赁价格、修缮责任等条款，以及双方的其他权利和义务，并向房产管理部门登记备案。

第五十四条 住宅用主心的租赁，应当执行国家和房屋所在城市人民政府规定的租赁政策。租用房屋从事生产、经营活动的，由租赁双方协商议定租金和其他租赁条款。

第五十五条 以营利为目的，房屋所有权人将以划拨方式取得使用权的国有土地上建成的房屋出租的，应当将租金中所含土地收益上缴国家。具体办法由国务院规定。

第五节 中介服务机构

第五十六条 房地产中介服务机构包括房地产咨询机构、房地产价格评估机构、房地产经纪机构等。

第五十七条 房地产中介服务机构应当具备下列条件：

- (一) 有自己的名称和组织机构；
- (二) 有固定的服务场所；
- (三) 有必要的财产和经费；
- (四) 有足够数量的专业人员；
- (五) 法律、行政法规规定的其他条件。

设立房地产中介服务机构，应当向工商行政管理部门申请设立登记，领取营业执照后，方可开业。

第五十八条 国家实行房地产价格评估人员资格认证制度。

第五章 房地产权属登记管理

第五十九条 国家实行土地使用权和房屋所有权登记发证制度。

第六十条 以出让或者划拨方式取得土地使用权，应当向县级以上地方人民政府土地管理部门申请登记，经县级以上地方人民政府土地管理部门核实，由同级人民政府颁发土地使用权证书。

在依法取得的房地产开发用地上建成房屋的，应当凭土地使用权证书向县级以上地方人民政府房产管理部门申请登记，由县级以上地方人民政府房产管理部门核实并颁发房屋所有权证书。

房地产转让或者变更时，应当向县级以上地方人民政府房产管理部门申请房产变更登记，并凭变更后的房屋所有权证书向同级人民政府土地管理部门申请土地使用权变更登记，经同级人民政府土地管理部门核实，由同级人民政府更换或者更改土地使用权证书。

法律另有规定的，依照有关法律的规定办理。

第六十一条 房地产抵押时，应当向县级以上地方人民政府规定的部门办理抵押登记。

因处分抵押房地产而取得土地使用权和房屋所有权的，应当依照本章规定办理过户登记。

第六十二条 经省、自治区、直辖市人民政府确定，县级以上地方人民政府由一个部门统一负责房产管理和土地管理工作的，可以制作、颁发统一的房地产权证书，依照本法

第六十条的规定，将房屋的所有权和该房屋占用范围的土地使用权的确认和变更，分别载入房地产权证书。

第六章 法律责任

第六十三条 违反本法第十条、第十一条的规定，擅自批准出让或者擅自出让土地使用权，用于房地产开发的，由上级机关或者所在单位给予有关责任人员行政处分。

第六十四条 违反本法第二十九条的规定，未取得营业执照擅自从事房地产开发业务的，由县级以上人民政府工商行政管理部门责令停止房地产开发业务活动，没收违法所得，可以并处罚款。

第六十五条 违反本法第三十八条第一款的规定转让土地使用权的，由县级以上人民政府土地管理部门没收违法所得，可以并处罚款。

第六十六条 违反本法第三十九条第一款的规定转让房地产的，由县级以上人民政府土地管理部门责令缴纳土地使用权出让金，没收违法所得，可以并处罚款。

第六十七条 违反本法第四十四条第一款的规定预售商品房的，由县级以上人民政府房产管理部门责令停止预售活动，没收违法所得，可以并处罚款。

第六十八条 违反本法第五十七条的规定，未取得营业执照擅自从事房地产中介服务业务的，由县级以上人民政府工商行政管理部门责令停止房地产中介服务业务活动，没收违法所得，可以并处罚款。

第六十九条 没有法律、法规的依据，向房地产开发企

业收费的，上级机关应当责令退回所收取的钱款；情节严重的，由上级机关或者所在单位给予直接责任人员行政处分。

第七十条 房产管理部门、土地管理部门工作人员玩忽职守、滥用职权，构成犯罪的，依法追究刑事责任；不构成犯罪的，给予行政处分。

房产管理部门、土地管理部门工作人员利用职务上的便利，索取他人财物，或者非法收受他人财物为他人谋取利益，构成犯罪的，依照惩治贪污罪贿赂罪的补充规定追究刑事责任；不构成犯罪的，给予行政处分。

第七章 附则

第七十一条 在城市规划区外的国有土地范围内取得房地产开发用地的土地使用权，从事房地产开发、交易活动以及实施房地产管理，参照本法执行。

第七十二条 本法自 1995 年 1 月 1 日起施行。

城市房屋权属登记管理办法

建设部令 第 57 号

第一章 总则

第一条 为加强城市房屋权属管理，维护房地产市场秩序，保障房屋权利人的合法权益，根据《中华人民共和国城市房地产管理法》的规定，制定本办法。

第二条 本办法适用于城市规划区国有土地范围内的房屋权属登记。

第三条 本办法所称房屋权属登记，是指房地产行政主管部门代表政府对房屋所有权以及由上述权利产生的抵押权、典权等房屋他项权利进行登记，并依法确认房屋产权归属关系的行为。

本办法所称房屋权利人（以下简称权利人），是指依法享有房屋所有权和该房屋占用范围内的土地使用权、房地产他项权利的法人、其他组织和自然人。

本办法所称房屋权利申请人（以下简称申请人），是指已获得了房屋并提出房屋登记申请，但尚未取得房屋所有权证书的法人、其他组织和自然人。

第四条 国家实行房屋所有权登记发证制度。

申请人应当按照国家规定到房屋所在地的人民政府房地产行政主管部门（以下简称登记机关）申请房屋权属登记，领房屋权属证书。

第五条 房屋权属证书是权利人依法拥有房屋所有权并对房屋行使占有、使用、收益和处分权利的唯一合法凭证。

依法登记房权利受国家法律保护。

第六条 房屋权属登记应当遵循房屋的所有权和该房屋占用范围内的土地使用权权利主体一致的原则。

第七条 县级以上地方人民政府由一个部门统一负责房产管理和土地管理工作的，可以制作、颁发统一的房地产权证书，依照《城市房地产管理法》的规定，将房屋的所有权和该房屋占用范围内的土地使用权的确认和变更，分别载入房地产权证书。房地产权证书的式样报国务院建设行政主管部门备案。

第八条 国务院建设行政主管部门负责全国的房屋权属登记管理工作。

省、自治区人民政府建设行政主管部门负责本行政区域内的房屋权属登记管理工作。

直辖市、市、县人民政府房地产行政主管部门负责本行政区域内的房屋权属登记管理工作。

第二章 房屋权属登记

第九条 房屋权属登记分为：

- (一) 总登记；
- (二) 初始登记；
- (三) 转移登记；
- (四) 变更登记；
- (五) 他项权利登记；

(六) 注销登记。

第十条 房屋权属登记依以下程序进行：

(一) 受理登记申请；

(二) 权属审核；

(三) 公告；

(四) 核准登记，颁发房屋权属证书。

本条第(三)项适用于登记机关认为有必要进行公告的登记。

第十一条 房屋权属登记由权利人(申请人)申请。

权利人(申请人)为法人、其他组织的，应当使用其法定名称，由其法定人申请。

权利人(申请人)为自然人的，应当使用其身份证件上的姓名。

共有的房屋，由共有人共同申请。

房屋他项权利登记，由权利人和他项权利人共同申请。

房地产行政主管部门直管的公房由登记机关直接代为登记。

第十二条 权利人(申请人)可以委托代理人申请房屋权属登记。

第十三条 权利人(申请人)申请登记时，应当向登记机关交验单位或者相关人的有效证件。

代理人申请登记时，除向登记机关交验代理人的有效证件外，还应当向登记机关提交权利人(申请人)的书面委托书。

第十四条 总登记是指县级以上地方人民政府根据需

要，在一定期限内对本行政区域内的房屋进行统一的权属登记。

登记机关认为需要时，经县级以上地方人民政府批准，可以对本行政区域内的房屋权属证书进行验证或者换证。

凡列入总登记、验证或者换证范围，无论权利人以往是否领取房屋权属证书，权属状况有无变化，均应当在规定的期限内办理登记。

总登记、验证、换证的期限，由县级以上地方人民政府规定。

第十五条 总登记、验证、换证应当由县级以上地方人民政府在规定期限开始之日 30 日前发布公告。

公告应当包括以下内容：

- (一) 登记、验证、换证的区域；
- (二) 申请期限；
- (三) 当事人应当提交的有关证件；
- (四) 受理申请地点；
- (五) 其他应当公告的事项。

第十六条 新建的房屋，申请人应当在房屋竣工后的三个月内向登记机关申请房屋所有权初始登记，并应当提交用地证明文件或者土地使用权证、建设用地规划许可证、建设工程规划许可证、施工许可证、房屋竣工验收资料以及其他有关的证明文件。

集体土地上的房屋转为国有土地上的房屋，申请人应当自事实发生之日起 30 日内向登记机关提交用地证明等有关文件，申请房屋所有权初始登记。

第十七条 因房屋买卖、交换、赠与、继承、划拨、转让、分割、合并、裁决等原因致使其权属发生转移的，当事人应当自事实发生之日起 30 日内申请转移登记。

申请转移登记，权利人应当提交房屋权属证书以及相关的合同、协议、证明等文件。

第十八条 权利人名称变更或房屋现状发生下列情形之一的，权利人应当自事实发生之日起 30 日内申请变更登记：

- (一) 房屋坐落的街道门牌号或者房屋名称发生变更的；
- (二) 房屋面积增加或者减少的；
- (三) 房屋翻建的；
- (四) 法律、法规规定的其他情形。

申请变更登记，权利人应当提交房屋权属证书以及相关的证明文件。

第十九条 设定房屋抵押权、典权等他项权利的，权利人应当自事实发生之日起 30 日内申请他项权利登记。

申请房屋他项权利登记，权利人应当提交房屋权属证书，设定房屋抵押权、典权等他项权利的合同书以及相关的证明文件。

第二十条 房屋所有权登记应当按照权属单元以房屋的门牌号、幢、套（间）以及有具体权属界限的部分为基本单位进行登记。

第二十一条 有下列情形之一的，由登记机关依法直接代为登记：

- (一) 依法由房地产行政管理部门代管的房屋；
- (二) 无人主张权利的房屋；

(三) 法律、法规规定的其他情形。

代为登记的房屋，不颁发房屋权属证书。

第二十二条 有下列情形之一的，经权利人（申请人）申请可以准予暂缓登记：

(一) 因正当理由不能按期提交证明材料的；

(二) 按照规定需要补办手续的；

(三) 法律、法规规定可以准予暂缓登记的。

第二十三条 有下列情形之一的，登记机关应当作出不予登记的决定：

(一) 属于违章建筑的；

(二) 属于临时建筑的；

(三) 法律、法规规定的其他情形。

第二十四条 因房屋灭失、土地使用年限届满、他项权利终止等，权利人应当自事实发生之日起 30 日内申请注销登记。

申请注销登记，权利人应当提交原房屋权属证书、他项权利证书，相关的合同、协议、证明等文件。

第二十五条 有下列情形之一的，登记机关有权注销房屋权属证书：

(一) 申报不实的；

(二) 涂改房屋权属证书的；

(三) 房屋权利灭失，而权利人未在规定期限办理房屋权属注销登记的；

(四) 因登记机关的工作人员工作失误造成房屋权属登记不实的。

注销房屋权属证书，登记机关应当作出书面决定，并送达权利人。

第二十六条 登记机关自受理登记申请之日起 30 日内应当作出准予登记、暂缓登记、不予登记的决定，并书面通知权利人（申请人）。

第二十七条 登记机关应当对权利人（申请人）的申请进行审查。凡权属清楚、产权来源资料齐全的，初始登记、转移登记、变更登记、他项权利登记应当在受理登记后的二个月内核准登记，并颁发房屋权属证书；注销登记后的一个月内核准注销，并注销房屋权属证书。

第二十八条 房屋权属登记，权利人（申请人）应当按照国家规定交纳登记费和权属证书工本费。

登记费的收取办法和标准由国家统一制定。在国家统一制定的办法和标准颁布之前，按照各省、自治区、直辖市的办法和标准执行。

第二十九条 从事房屋权属登记的工作人员必须经过业务培训，持证上岗。

第三章 房屋权属证书

第三十条 房屋权属证书包括《房屋所有权证》、《房屋共有权证》、《房屋他项权证》或者《房地产权证》、《房地产共有权证》、《房地产他项权证》。

第三十一条 共有的房屋，由权利人推举的持证人收执房屋所有权证书。其余共有人各执房屋共有权证书一份。

房屋共有权证书与房屋所有权证书具有同等的法律效

力。

第三十二条 房屋他项权证书由他项权利人收执。他项权利人依法凭证行使他项权利，受国家法律保护。

第三十三条 《房屋所有权证》、《房屋共有权证》、《房屋他项权证》的式样由国务院建设行政主管部门统一制定，证书由市、县房地产行政主管部门颁发。

第三十四条 房屋权属证书破损，经登记机关查验需换领的，予以换证。房屋权属证书遗失权利人应当及时登报声明作废，并向登记机关申请补发，由登记机关作出补发公告，经六个月无异议的，予以补发。

第四章 法律责任

第三十五条 以虚报、瞒报房屋权属情况等非法手段获得房屋权属证书的，由登记机关注销其房屋权属证书、没收其非法所得，并可对当事人处以 1000 元以上 1 万元以下罚款。

涂改房屋权属证书的，其证书无效，由登记机关没收其房屋权属证书，并可对当事人处以 1000 元以上 1 万元以下罚款。

非法印制、伪造房屋权属证书的，由登记机关没收其非法印制的房屋权属证书及非法所得，并可对当事人处以 1 万元以上 3 万元以下的罚款；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第三十六条 未按期进行房屋权属登记的，由登记机关责令其限期补办登记手续，并按原登记费的三倍以下收取登记费。

第三十七条 因登记机关工作人员工作过失导致登记不当，致使权利人受到经济损失的，登记机关对当事人的直接经济损失负赔偿责任。

第三十八条 登记机关的工作人员玩忽职守、询私舞弊、贪污受贿的，滥用职权、超越管辖范围颁发房屋权属证书的，由所在机关给予行政处分；情节严重、构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第三十九条 当事人对行政处罚决定不服的，可以依照《行政复议条例》、《中华人民共和国行政诉讼法》的有关规定，申请行政复议或者向人民法院起诉。逾期不申请复议或者不向人民法院起诉，又不履行处罚决定的，由作出处罚决定的机关申请人民法院强制执行。

第五章 附则

第四十条 在城市规划区外的国有土地范围内的房屋权属登记，参照本办法执行。

第四十一条 各省、自治区、直辖市人民政府可以根据本办法制定实施细则。

第四十二条 本办法由建设部负责解释。

第四十三条 本办法自1998年1月1日起施行。

房地产广告发布暂行规定

第一条 发布房地产广告，应当遵守《中华人民共和国广告法》、《中华人民共和国城市房地产管理法》、《中华人民

《中华人民共和国土地管理法》及国家有关广告监督管理和房地产管理的规定。

第二条 本规定所称房地产广告,指房地产开发企业、房地产权利人、房地产中介服务机构发布的房地产项目预售、预租、出售、出租、项目转让以及其他房地产项目介绍的广告。

居民私人及非经营性售房、租房、换房广告,不适用本规定。

第三条 房地产广告必须真实、合法、科学、准确,符合社会主义精神文明建设要求,不得欺骗和误导公众。

第四条 凡下列情况的房地产,不得发布广告:

(一)在未经依法取得国有土地使用权的土地上开发建设的;

(二)在未经国家征用的集体所有的土地上建设的;

(三)司法机关和行政机关依法裁定、决定查封或者以其他形式限制房地产权利的;

(四)预售房地产,但未取得该项目预售许可证的;

(五)权属有争议的;

(六)违反国家有关规定建设的;

(七)不符合工程质量标准,经验收不合格的;

(八)法律、行政法规规定禁止的其他情形。

第五条 发布房地产广告,应当具有或者提供下列相应真实、合法、有效的证明文件:

(一)房地产开发企业、房地产权利人、房地产中介服务机构营业执照或者其他主体资格证明;

(二)建设主管部门颁发的房地产开发企业资质证书;

(三) 土地主管部门颁发的项目土地使用权证明；

(四) 工程竣工验收合格证明；

(五) 发布房地产项目预售、出售广告，应当具有地方政府建设主管部门颁发的预售、销售许可证证明；出租、项目转让广告，应当具有相应的产权证明；

(六) 中介机构发布所代理的房地产项目广告，应当提供业主委托证明；

(七) 工商行政管理机关规定的其他证明。

第六条 房地产预售、销售广告，必须载明以下事项：

(一) 开发企业名称；

(二) 中介服务机构代理销售的，载明该机构名称；

(三) 预售或者销售许可证书号。

广告中仅介绍房地产项目名称的，可以不必载明上述事项。

第七条 房地产广告不得含有风水、占卜等封建迷信内容，对项目情况进行的说明、渲染，不得有悖社会良好风尚。

第八条 房地产广告中涉及所有权或者使用权的，所有或者使用的基本单位应当是有实际意义的完整的生产、生活空间。

第九条 房地产广告中对价格有表示的，应当清楚表示为实际的销售价格，明示价格的有效期限。

第十条 房地产中表现项目位置，应以从该项目到达某一具体参照物的现有交通干道的实际距离表示，不得以所需时间来表示距离。

房地产广告中的项目位置示意图，应当准确、清楚，比

例恰当。

第十一条 房地产广告中涉及的交通、商业、文化教育设施及其他市政条件等，如在规划或者建设中，应当在广告中注明。

第十二条 房地产广告中涉及面积的，应当表明是建筑面积或者使用面积。

第十三条 房地产广告涉及内部结构、装修装饰的，应当真实、准确。

预售、预租商品房广告，不得涉及装修装饰内容。

第十四条 房地产广告中不得利用其他项目的形象、环境作为本项目的效果。

第十五条 房地产广告中使用建筑设计效果图或者模型照片的，应当在广告中注明。

第十六条 房地产广告中不得出现融资或者变相融资的内容，不得含有升值或者投资回报的承诺。

第十七条 房地产广告中涉及贷款服务的，应当载明提供贷款的银行名称及贷款额度、年期。

第十八条 房地产广告中不得含有广告主能够为入住者办理户口、就业、升学等事项的承诺。

第十九条 房地产广告中涉及物业管理内容的，应当符合国家有关规定；涉及尚未实现的物业管理内容，应当在广告中注明。

第二十条 房地产广告中涉及资产评估的，应当表明评估单位、估价师和评估时间；使用其他数据、统计资料、文摘、引用语的，应当真实、准确，表明出处。

第二十一条 违反本规定发布广告，依照《广告法》有关条款处罚，《广告法》无具体处罚条款的，由广告监督管理机关责令停止发布，并可对违法行为人处以三万元以下的罚款。

第二十二条 本规定自一九九七年二月一日起施行。

建设部关于加强 商品房销售管理的通知

房（1998）17号

购房者对商品房的质量、面积和产权证的发放等方面投诉较多，对商品房销售中出现的欺诈、不讲诚信等问题反响比较强烈。既对商品房的销售市场产生了不良影响，也影响了住房制度改革和房屋商品化的推进。为了保护消费者利益，促进住房消费市场的发育，根据《中华人民共和国城市房地产管理法》及有关法律、法规的规定，特作如下通知：

（一）地方各级人民政府建设和房地产主管部门要加强商品房的销售管理，把加强商品房质量管理作为1998年的工作重点，切实保护购房者的合法权益。各房地产开发企业，应当依法经营，加强质量管理，提高市场服务水平，反对不正当竞争，反对欺诈，以优质服务取信于消费者。

（二）商品房屋的建设必须符合国家有关的设计、施工等技术标准和规范。商品房屋竣工后，开发经营企业应向房地产开发主管部门提出综合验收申请，综合验收不合格的商品房屋不得交付使用。房地产开发企业应建立商品房质量管理

体系，加强商品房质量管理，对所开发经营的商品房承担最终质量责任。

(三) 商品房销售单位必须是具有独立企业法人资格、取得房地产开发主管部门核发的资质证书的房地产开发企业。

项目公司销售商品房的，必须经房地产开发主管部门核准。

(四) 委托房地产中介服务机构进行销售的，房地产开发企业要对中介服务机构的销售行为承担责任。受委托的房地产中介服务机构必须取得相应的资格。房地产中介服务机构销售商品房或进行商品房销售宣传时，要出示房地产开发企业的委托书，委托书必须载明受托单位的权限。

(五) 房地产开发企业，房地产中介服务机构进行商品房销售宣传时要实事求是，房地产广告要严格执行《房地产广告发布暂行规定》，用词应严谨、规范，不得加入虚假内容。凡广告承诺的内容，必须严格遵守。

(六) 房地产开发企业预售商品房时，必须向购买方出示《商品房预售许可证》。现房销售的，必须出示证明所销售房屋合法的有关证件，并明确取得房屋所有权证的期限。

(七) 商品房销售(预售)，应当签订书面的销售合同，房地产开发企业不得使用强制性的格式合同，购房者有权对合同的内容提出变更和修改。

(八) 各地要大力宣传、推广《商品房销售合同示范文本》。商品房购销合同应当明确以下主要内容：

1. 用地依据、商品房坐落位置、商品房交付使用期限；
2. 总价款、付款方式、付款时间；

3. 使用面积、建筑面积（其中实得建筑面积、公用分摊面积应分别标明）；
4. 商品房的销售方式（预售或现房销售）；
5. 商品房屋的产权性质，产权登记约定的期限和有关方的责任；
6. 发生设计变更的约定；
7. 关于商品房屋装饰、设备标准、房屋质量的承诺和责任；
8. 物业管理方式及售后保修、维修责任；
9. 合同约定面积与实得面积发生差异的处理方式；
10. 违约责任。

（九）各地要严格执行《城市商品房预售管理办法》，加强预售管理工作。对不符合商品房预售条件的开发项目，不得发放《商品房预售许可证》，对批准预售的项目，要加强预售款项的监督和预售项目的监督，防止“烂尾楼”的产生。

（十）商品房公用面积分摊应当严格执行1995年建设部发布的《商品房销售面积计算及公用面积分摊规则》的规定，各地要结合当地实际，尽快制定实施细则，明确商品房实得面积的合理误差范围和超出合理范围的处理方式，原则上要保持一幢楼误差面积的代数和趋于零。

在核发房屋所有权证时，要严格执行国家有关规定，以竣工图标明的面积或实地勘测的面积作为计算房屋面积的依据。

（十一）各地要加强对房地产开发企业的资质管理，对在房地产开发经营中有违法行为和消费者投诉比较多的房地产

开发企业，要依法予以查处。

个人住房贷款管理办法

中国人民银行

第一章 总则

第一条 为支持城镇居民购买自用普通住房、规范个人住房贷款管理，维护借贷双方的合法权益，根据《中华人民共和国商业银行法》、《中华人民共和国担保法》和《贷款通则》，制订本办法。

第二条 个人住房贷款（以下简称贷款）是指贷款人向借款人发放的用于购买自用普通住房的贷款。贷款人发放个人住房贷款时，借款人必须提供担保。借款人到期不能偿还贷款本息的，贷款人有权依法处理其抵押物或质物，或由保证人承担偿还本息的连带责任。

第三条 本办法适用于经中国人民银行批准设立的商业银行和住房储蓄银行。

第二章 贷款对象和条件

第四条 贷款对象应是具有完全民事行为能力的自然人。

第五条 借款人须同时具备以下条件：

- 一、具有城镇常住户口或者有效居留身份；
- 二、有稳定的职业和收入，信用良好，有偿还贷款本息

的能力；

三、具有购买住房的合同或协议；

四、无住房补贴的以不低于所购住房全部价款的 30% 作为购房的首期付款；有住房补贴的以个人承担部分的 30% 作为购房的首期付款；

五、有贷款人认可的资产作为抵押或质押，或有足够代偿能力的单位或个人作为保证人；

六、贷款人规定的其他条件。

第六条 借款人应向贷款人提供下列资料：

一、身份证件（指居民身份证、户口本和其他有效居留证件）；

二、有关借款人家庭稳定的经济收入的证明；

三、符合规定的购买住房合同意向书、协议或其他批准文件；

四、抵押物或质物清单、权属证明以及有处分权人同意抵押或质押的证明；有权部门出具有抵押物估价证明；保证人同意提供担保的书面文件和保证人资信证明；

五、申请住房公积金贷款的，需持有住房公积金管理部门出具的证明；

六、贷款人要求提供的其他文件或资料。

第三章 贷款程序

第七条 借款人应直接向贷款人提出借款申请。贷款人自收到贷款申请及符合要求的资料之日起，应在三周内向借款人正式答复。贷款人审查同意后，按照《贷款通则》的有

关规定，向借款人发放住房贷款。

第八条 贷款人发放贷款的数额，不得大于房地产评估机构评估的拟购买住房的价值。

第九条 申请使用住房公积金贷款购买住房的，在借款申请批准后，按借款合同约定的时间，由贷款人以转账方式将资金划转到售房单位在银行开立的账户。住房公积金贷款额度最高不得超过借款家庭成员退休年龄内所交纳住房公积金数额的 2 倍。

第四章 贷款期限与利率

第十条 贷款人应根据实际情况合理确定贷款期限，但最长不得超过 20 年。

第十一条 借款人应与贷款银行制定还本付息计划，贷款期限在 1 年以内（含 1 年）的，实行到期一次还本付息，利随本清；贷款期限在 1 年以上的按月归还贷款本息。

第十二条 用信贷资金发放的个人住房贷款利率按法定贷款利率（不含浮动）减档执行。即，贷款期限为 1 年期以下（含 1 年）的，执行半年以下（含半年）法定贷款利率；期限为 1 至 3 年（含 3 年）的，执行 6 个月至 1 年期（含 1 年）法定贷款利率；期限为 3 年至 5 年（含 5 年）的，执行 1 至 3 年期（含 3 年）法定贷款利率；期限为 5 至 10 年（含 10 年）的，执行 3 至 5 年（含 5 年）法定贷款利率；期限为 10 年以上的，在 3 至 5 年（含 5 年）法定贷款利率基础上适当上浮，上浮幅度最高不得超过 5%。

第十三条 用住房公积金发放的个人住房贷款利率在 3

个月整存整取存款利率基础上加点执行。贷款期限为 1 至 3 年（含 3 年）的，加 1.8 个百分点；期限为 3 至 5 年（含 5 年）的，加 2.16 个百分点；期限为 5 至 10 年（含 10 年）的，加 2.34 个百分点；期限为 10 至 15 年（含 15 年）的，加 2.88 个百分点；期限为 15 至 20 年（含 20 年）的，加 3.42 个百分点。

第十四条 个人住房贷款期限在 1 年以内（含 1 年）的，实行合同利率，遇法定利率调整，不分段计息；贷款期限在 1 年以上的，遇法定利率调整，于下年初开始，按相应利率档次执行新的利率规定。

第五章 抵押

第十五条 贷款抵押物应当符合《中华人民共和国担保法》第三十四条的规定。《中华人民共和国担保法》第三十七条规定不得抵押的财产不得用于贷款抵押。

第十六条 借款人以所购自用住房作为贷款抵押物的，必须将住房价值全额用于贷款抵押。

第十七条 以房地产作抵押的，抵押人和抵押权人应当签订书面抵押合同，并于放款前向县级以上地方人民政府规定的部门办理抵押登记手续。抵押合同的有关内容按照《中华人民共和国担保法》第三十九条的规定确定。

第十八条 借款人对设定抵押的财产在抵押期内必须妥善保管，负有维修、保养、保证完好无损的责任，并随时接受贷款人的监督检查。对设定的抵押物，在抵押期届满之前，贷款人不得擅自处分。

第十九条 抵押期间，未经贷款人同意，抵押人不得将抵押物再次抵押或出租、转让、变卖、馈赠。

第二十条 抵押合同自抵押物登记之日起生效，至借款人还清全部贷款本息时终止。抵押合同终止后，当事人应按合同的约定，解除设定的抵押权。以房地产作为抵押物的，解除抵押权时，应到原登记部门办理抵押注销登记手续。

第六章 质押和保证

第二十一条 采取质押方式的，出质人和质权人必须签订书面质押合同，《中华人民共和国担保法》规定需要办理登记的，应当办理登记手续。质押合同的有关内容，按照《中华人民共和国担保法》第六十五条的规定执行。生效日期按第七十六条到第七十九条的规定执行。质押合同至借款人还清全部贷款本息时终止。

第二十二条 对设定的质物，在质押期届满之前，贷款人不得擅自处分。质押期间，质物如有损坏、遗失，贷款人应承担责任并负责赔偿。

第二十三条 借款人不能足额提供抵押（质押）时，应有贷款人认可的第三方提供承担连带责任的保证。保证人是法人的，必须具有代为偿还全部贷款本息的能力，且在银行开立有存款账户。保证人为自然人的，必须有固定经济来源，具有足够代偿能力，并且在贷款银行存有一定数额的保证金。

第二十四条 保证人与债权人应当以书面形式订立保证合同。保证人发生变更的，必须按照规定办理变更担保手续，未经贷款人认可，原保证合同不得撤销。

第七章 房屋保险

第二十五条 以房产作为抵押的，借款人需在合同签订前办理房屋保险或委托贷款人代办有关保险手续。抵押期内，保险单由贷款人保管。

第二十六条 抵押期内，借款人不得以任何理由中断或撤销保险；在保险期内，如发生保险责任范围以外的因借款人过错的毁损，由借款人负全部责任。

第八章 借款合同的变更和终止

第二十七条 借款合同需要变更的，必须经借贷双方协商同意，并依法签订变更协议。

第二十八条 借款人死亡、宣告失踪或丧失民事行为能力，其财产合法继承人继续履行借款人所签订的借款合同。

第二十九条 保证人失去担保资格和能力，或发生合并、分立或破产时，借款人应变更保证人并重新办理担保手续。

第三十条 抵押人或出质人按合同规定偿还全部贷款本息后，抵押物或质物返还抵押人或出质人，借款合同终止。

第九章 抵押物或质物的处分

第三十一条 借款人在还款期限内死亡、失踪或丧失民事行为能力后无继承人或受遗赠人，或其法定继承人、受遗赠人拒绝履行借款合同的，贷款人有权依照《中华人民共和国担保法》的规定处分抵押物或质物。

第三十二条 处分抵押物或质物，其价款不足以偿还贷

款本息的，贷款人有权向债务人追偿；其价款超过应偿还部分，贷款人应退还抵押人或出质人。

第三十三条 拍卖划拨的国有土地使用权所得的价款，在依法缴纳相当于应缴纳的土地使用权出让金的款项后，抵押权人有优先受偿权。

第三十四条 借款合同发生纠纷时，借贷双方应及时协商解决，协商不成的，任何一方均可依法申请仲裁或向人民法院提起诉讼。

第三十五条 借款人有下列情形之一的，贷款人按中国人民银行《贷款通则》的有关规定，对借款人追究违约责任：

一、借款人不按期归还贷款本息的；

二、借款人提供虚假文件或资料，已经或可能造成贷款损失的；

三、未经贷款人同意，借款人将设定抵押权或质押权财产或权益拆迁、出售、转让、赠与或重复抵押的；

四、借款人擅自改变贷款用途，挪用贷款的；

五、借款人拒绝或阻挠贷款人对贷款使用情况进行监督检查的；

六、借款人与其他法人或经济组织签订有损贷款人权益的合同或协议的；

七、保证人违反保证合同或丧失承担连带责任能力，抵押物因意外损毁不足以清偿贷款本息，质物明显减少影响贷款人实现质权，而借款人未按要求落实新保证或新抵押（质押）的。

第十章 附则

第三十六条 个人住房贷款不得用于购买豪华住房。城镇居民修房、自建住房贷款，参照本办法执行。

第三十七条 贷款人可根据本办法制定实施细则，并报中国人民银行备案。

第三十八条 本办法由中国人民银行负责解释和修改。

第三十九条 本办法自公布之日起施行。与本办法相抵触的有关规定同时废止。

城市房地产开发经营管理条例

(1998年7月24日)

第一章 总则

第一条 为了规范房地产开发经营行为，加强对城市房地产开发经营活动的监督管理，促进和保障房地产业的健康发展，根据《中华人民共和国城市房地产管理法》的有关规定，制定本条例。

第二条 本条例所称房地产开发经营，是指房地产开发企业在城市规划区内国有土地上进行基础设施建设、房屋建设，并转让房地产开发项目或者销售、出租商品房的行为。

第三条 房地产开发经营应当按照经济效益、社会效益、环境效益相统一的原则，实行全面规划、合理布局、综合开发、配套建设。

第四条 国务院建设行政主管部门负责全国房地产开发经营活动的监督管理工作。

县级以上地方人民政府房地产开发主管部门负责本行政区域内房地产开发经营活动的监督管理工作。

县级以上人民政府负责土地管理工作的部门依照有关法律、行政法规的规定，负责与房地产开发经营有关的土地管理工作。

第二章 房地产开发企业

第五条 设立房地产开发企业，除应当符合有关法律、行政法规规定的企业的设立条件外，还应当具备下列条件：

(一) 有 100 万元以上的注册资本；

(二) 有 4 名以上持有资格证书的房地产专业、建筑工程专业的专职技术人员，2 名以上持有资格证书的专职会计人员。

省、自治区、直辖市人民政府可以根据本地的实际情况，对设立房地产开发企业的注册资本和专业技术人员的条件作出高于前款的规定。

第六条 外商投资设立房地产开发企业的，除应当符合本条例第五条的规定外，还应当依照外商投资企业法律、行政法规的规定，办理有关审批手续。

第七条 设立房地产开发企业，应当向县级以上人民政府工商行政管理部门申请登记。工商行政管理部门对符合本条例第五条规定条件的，应当自收到申请日起 30 日内予以登记；对不符合条件不予登记的应当说明理由。

工商行政管理部门在对设立房地产开发企业申请登记进行审查时，应当听取同级房地产开发主管部门的意见。

第八条 房地产开发企业应当自领取营业执照之日起30日内持下列文件到登记机关所在地的房地产开发主管部门备案：

- (一) 营业执照复印件；
- (二) 企业章程；
- (三) 验资证明；
- (四) 企业法定代表人的身份证明；
- (五) 专业技术人员的资格证书和聘用合同。

第九条 房地产开发主管部门应当根据房地产开发企业的资产、专业技术人员和开发经营业绩等，对备案的房地产开发企业核定资质等级。房地产开发企业应当按照核定的资质等级，承担相应的房地产开发项目。具体办法由国务院建设行政主管部门制定。

第三章 房地产开发建设

第十条 确定房地产开发项目，应当符合土地利用总体规划、年度建设用地计划和城市规划、房地产开发年度计划的要求；按照国家有关规定需要经计划主管部门批准的，还应当报计划主管部门批准，并纳入年度固定资产投资计划。

第十一条 确定房地产开发项目，应当坚持旧区改建和新区建设相结合的原则，注重开发基础设施薄弱、交通拥挤、环境污染严重以及危旧房屋集中的区域，保护和改善城市生态环境，保护历史文化遗产。

第十二条 房地产开发用地应当以出让方式取得；但是，法律和国务院规定可以采用划拨方式的除外。

土地使用权出让或者划拨前，县级以上地方人民政府城市规划行政主管部门和房地产开发主管部门应当对下列事项提出书面意见，作为土地使用权出让或者划拨的依据之一：

- (一) 房地产开发项目的性质、规模和开发期限；
- (二) 城市规划设计条件；
- (三) 基础设施和公共设施的建设要求；
- (四) 基础设施建成后的产权界定；
- (五) 项目拆迁补偿、安置要求。

第十三条 房地产开发项目应当建立资本金制度，资本金占项目总投资的比例不得低于 20%。

第十四条 房地产开发项目的开发建设应当统筹安排配套基础设施，并根据先地下、后地上的原则实施。

第十五条 房地产开发企业应当按照土地使用权出让合同约定的土地用途、动工开发期限进行项目开发建设。出让合同约定的动工开发期限满 1 年未动工开发的，可以征收相当于土地使用权出让金 20% 以下的土地闲置费；满 2 年未动工开发的，可以无偿收回土地使用权。但是，因不可抗力或者政府、政府有关部门的行为或者动工开发必需的前期工作造成动工迟延的除外。

第十六条 房地产开发企业开发建设的房地产项目，应当符合有关法律、法规的规定的建设工程质量、安全标准、建筑工程勘察、设计、施工的技术规范以及合同的约定。

房地产开发企业应当对其开发建设的房地产开发项目的

质量承担责任。

勘察、设计、施工、监理等单位应当依照有关法律、法规的规定或者合同的约定，承担相应的责任。

第十七条 房地产开发项目竣工，经验收合格后，方可交付使用；未经验收或者验收不合格的，不得交付使用。

房地产开发项目竣工后，房地产开发企业应当向项目所在地的县级以上地方人民政府房地产开发主管部门提出竣工验收申请，房地产开发主管部门应当自收到竣工验收申请之日起 30 日内，对涉及公共安全的内容，组织工程质量监督、规划、消防、人防等有关部门或者单位进行验收。

第十八条 住宅小区等群体房地产开发项目竣工，应当依照本条例第十七条的规定和下列要求进行综合验收：

- (一) 城市规划设计条件的落实情况；
- (二) 城市规划要求配套的基础设施和公共设施的建设情况；
- (三) 单项工程的工程质量验收情况；
- (四) 拆迁安置方案的落实情况；
- (五) 物业管理的落实情况。

住宅小区等群体房地产开发项目实行分期开发的，可以分期验收。

第十九条 房地产开发企业应当将房地产开发项目建设过程中的主要事项记录在房地产开发项目手册中，并定期送房地产开发主管部门备案。

第四章 房地产经营

第二十条 转让房地产开发项目，应当符合《中华人民

《中华人民共和国城市房地产管理法》第三十八条、第三十九条规定的条件。

第二十一条 转让房地产开发项目，转让人和受让人应当自土地使用权变更登记手续办理完毕之日起 30 日内，持房地产开发项目转让合同到房地产开发主管部门备案。

第二十二条 房地产开发企业转让房地产开发项目时，尚未完成拆迁补偿安置的，原拆迁补偿安置合同中有关的权利、义务随之转移给受让人。项目转让人应当书面通知被拆迁人。

第二十三条 房地产开发企业预售商品房，应当符合下列条件：

(一) 已交付全部土地使用权出让金，取得土地使用权证书；

(二) 持有建设工程规划许可证和施工许可证；

(三) 按提供的预售商品房计算，投入开发建设的资金达到工程建设总投资的 25% 以上，并已确定施工进度和竣工交付日期；

(四) 已办理预售登记，取得商品房预售许可证明。

第二十四条 房地产开发企业申领办理商品房预售登记，应当提交下列文件：

(一) 本条例第二十三条第(一)至第(三)项规定的证明材料；

(二) 营业执照和资质等级证书；

(三) 工程施工合同；

(四) 预售商品房分层平面图；

（五）商品房预售方案。

第二十五条 房地产开发主管部门应当自收到商品房预售申请之日起 10 日内，作出同意预售或者不同意预售的答复。同意预售的，应当核发商品房预售许可证证明；不同意预售的，应当说明理由。

第二十六条 房地产开发企业不得进行虚假广告宣传，商品房预售广告应当载明商品房预售许可证明的文号。

第二十七条 房地产开发企业预售商品房时，应当向预购人出示商品房预售许可证明。

房地产开发企业应当自商品房预售合同签订之日起 30 日内，到商品房所在地的县级以上人民政府房地产开发主管部门和负责土地管理工作的部门备案。

第二十八条 商品房销售，当事人双方应当签订书面合同。合同应当载明商品房的建筑面积和使用面积、价格、交付日期、质量要求、物业管理方式以及双方的违约责任。

第二十九条 房地产开发企业委托中介机构代理销售商品房的，应当向中介机构出具委托书。中介机构销售商品房时，应当向商品房购买人出示商品房的有关证明文件和商品房销售委托书。

第三十条 房地产开发项目转让和商品房销售价格，由当事人协商议定；但是，享受国家优惠政策的居民住宅价格，应当实行政府指导价或者政府定价。

第三十一条 房地产开发企业应当在商品房交付使用时，向购买人提供住宅质量保证书和住宅使用说明书。

住宅质量保证书应当列明工程质量监督单位核验的质量

等级、保修范围、保修期和保修单位等内容。房地产开发企业应当按照住宅质量保证书的约定，承担商品房保修责任。

保修期内，因房地产开发企业对商品房进行维修，致使房屋原使用功能受到影响，给购买人造成损失，应当依法承担赔偿责任。

第三十二条 商品房交付使用后，购买人认为主体结构质量不合格的，可以向工程质量监督单位申请重新核验。经核验，确属主体结构质量不合格的，购买人有权退房；给购买人造成损失的，房地产开发企业应当依法承担赔偿责任。

第三十三条 预售商品房的购买人应当自商品房交付使用之日起 90 日内，办理土地使用权变更和房屋所有权登记手续；现售商品房的购买人应当自销售合同签订之日起 90 日内，办理土地使用权变更和房屋所有权登记手续。房地产开发企业应当协助商品房购买人办理土地使用权变更和房屋所有权登记手续，并提供必要的证明文件。

第五章 法律责任

第三十四条 违反本条例规定，未取得营业执照，擅自从事房地产开发经营的，由县级以上人民政府工商行政管理部门责令停止房地产开发经营活动，没收违法所得，可以并处违法所得 5 倍以下的罚款。

第三十五条 违反本条例规定，未取得资质等级证书或者超越资质等级从事房地产开发经营的，由县级以上人民政府房地产开发主管部门责令限期改正，处 5 万元以上 10 万元以下的罚款；逾期不改正的，由工商行政管理部门吊销营业

执照。

第三十六条 违反本条例规定，将未经验收的房屋交付使用的，由县级以上人民政府房地产开发主管部门责令限期补办验收手续；逾期不补办验收手续的，由县级以上人民政府房地产开发主管部门组织有关部门和单位进行验收，并处10万元以上30万元以下的罚款。经验收不合格的，依照本条例第三十七条的规定处理。

第三十七条 违反本条例规定，将验收不合格的房屋交付使用的，由县级以上人民政府房地产开发主管部门责令限期返修，并处交付使用的房屋总造价2%以下的罚款；情节严重的，由工商行政管理部门吊销营业执照；给购买人造成损失的，应当依法承担赔偿责任；造成重大伤亡事故或者其他严重后果，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第三十八条 违反本条例规定，擅自转让房地产开发项目的，由县级以上人民政府负责土地管理工作的部门责令停止违法行为，没收违法所得，可以并处违法所得5倍以下的罚款。

第三十九条 违反本条例规定，擅自预售商品房的，由县级以上人民政府房地产开发主管部门责令停止违法行为，没收违法所得，可以并处已收取的预付款1%以下的罚款。

第四十条 国家机关工作人员在房地产开发经营监督管理工作中玩忽职守、徇私舞弊、滥用职权，构成犯罪的，依法追究刑事责任；尚不构成犯罪的，依法给予行政处分。

第六章 附则

第四十一条 在城市规划区外国有土地上从事房地产开

发经营，实施房地产开发经营监督管理，参照本条例执行。

第四十二条 城市规划区内集体所有的土地，经依法征用转为国有土地后，方可用于房地产开发经营。

第四十三条 本条例自发布之日起施行。

城市私有房屋管理条例

(1983年12月17日国务院发布

国发〔1983〕194号)

第一章 总则

第一条 为了加强对城市私有房屋的管理，保护房屋所有人和使用人的合法权益，发挥私有房屋的作用，以适应社会主义现代化建设和人民生活的需要，特制定本条例。

第二条 本条例适用于直辖市、市、镇和未设镇建制的县城、工矿区内的一切私有房屋。

前款私有房屋是指个人所有、数人共有的自用或出租的住宅和非住宅用房。

第三条 国家依法保护公民城市私有房屋的所有权。任何单位或个人都不得侵占、毁坏城市私有房屋。

城市私有房屋所有人必须在国家规定的范围内行使所有权，不得利用房屋危害公共利益、损害他人合法权益。

第四条 城市私有房屋因国家建设需要征用拆迁时，建设单位应当给予房屋所有人合理的补偿，并按房屋所在地人民政府的规定对使用人予以妥善安置。

被征用拆迁房屋的所有人或使用人应当服从国家建设的需要，按期搬迁，不得借故拖延。

第五条 城市私有房屋由房屋所在地人民政府房地产管理机关（以下简称房管机关）依照本条例管理。

第二章 所有权登记

第六条 城市私有房屋的所有人，须到房屋所在地房管机关办理所有权登记手续，经审查核实后，领取房屋所有权证；房屋所有权转移或房屋现状变更时，须到房屋所在地房管机关办理所有权转移或房屋现状变更登记手续。

数人共有的城市私有房屋，房屋所有人应当领取共同共有或按份共有的房屋所有权证。

第七条 办理城市私有房屋所有权登记或转移、变更登记手续时，须按下列要求提交证件：

（一）新建、翻建和扩建的房屋，须提交房屋所在地规划管理部门批准的建设许可证和建筑图纸；

（二）购买的房屋，须提交原房屋所有权证、买卖合同和契证；

（三）受赠的房屋，须提交原房屋所有权证、赠与书和契证；

（四）交换的房屋，须提交双方的房屋所有权证、双方签订的协议书和契证；

（五）继承的房屋，须提交原房屋所有权证、遗产继承证件和契证；

（六）分家析产、分割的房屋，须提交原房屋所有权证、

分家析产单或分割单和契证；

(七) 获准拆除的房屋，须提交原房屋所有权证和批准拆除证件。

证件不全或房屋所有权不清楚的，暂缓登记，待条件成熟后办理。

第八条 严禁涂改、伪造城市私有房屋所有权证。

遗失城市私有房屋所有权证，应当及时向房屋所在地房管机关报告，申请补发。

第三章 买卖

第九条 买卖城市私有房屋，卖方须持房屋所有权证和身份证明，买方须持购买房屋证明信和身份证明，到房屋所在地房管机关办理手续。

任何单位或个人都不得私买私卖城市私有房屋。严禁以城市私有房屋进行投机倒把活动。

第十条 房屋所有人出卖共有房屋，须提交共有人同意的证明书。在同等条件下，共有人有优先购买权。

第十一条 房屋所有人出卖出租房屋，须提前 3 个月通知承租人。在同等条件下，承租人有优先购买权。

第十二条 买卖城市私有房屋，双方应当本着按质论价的原则，参照房屋所在地人民政府规定的私房评价标准议定价格，经房屋所在地房管机关同意后才能成交。

第十三条 机关、团体、部队、企业事业单位不得购买或变相购买城市私有房屋。如因特殊需要必须购买，须经县以上人民政府批准。

第十四条 凡享受国家或企事业单位补贴，廉价购买或建造的城市私有房屋，需要出卖时，只准卖给原补贴单位或房管机关。

第四章 租赁

第十五条 租赁城市私有房屋，须由出租人和承租人签订租赁合同，明确双方的权利和义务，并报房屋所在地房管机关备案。

第十六条 房屋租金，由租赁双方按照房屋所在地人民政府规定的私有房屋租金标准，协商议定；没有规定标准的，由租赁双方根据公平合理的原则，参照房屋所在地租金的实际水平协商议定，不得任意抬高。

出租人除收取租金外，不得收取押租或其他额外费用。承租人应当按照合同规定交租，不得拒交或拖欠。

第十七条 承租人需要与第三者互换住房时，应当事先征得出租人同意，出租人应当支持承租人的合理要求，换房后，原租赁合同即行终止，新承租人与出租人应当另行签订租赁合同。

第十八条 出租人、承租人共同使用的房屋及其设备，使用人应当本着互谅互让、照顾公共利益的原则，共同合理使用和维护。

第十九条 修缮出租房屋是出租人的责任。出租人对房屋及其设备，应当及时、认真地检查、修缮，保障住房安全。

房屋出租人对出租房屋确实无力修缮的，可以和承租人合修。承租人付出的修缮费用可以折抵租金或由出租人分期

偿还。

第二十条 租赁合同终止时，承租人应当将房屋退还出租人，如承租人到期确实无法找到房屋，出租人应当酌情延长租赁期限。

第二十一条 承租人有下列行为之一的，出租人有权解除租赁合同：

(一) 承租人擅自将承租的房屋转租、转让或转借的；

(二) 承租人利用承租的房屋进行非法活动，损害公共利益的；

(三) 承租人累计 6 个月不交租金的。

第二十二条 机关、团体、部队、企业事业单位不得租用或变相租用城市私有房屋。如因特殊需要必须租用，须经县级以上人民政府批准。

第五章 代管

第二十三条 城市私有房屋所有人因不在房屋所在地或其他原因不能管理其房屋时，可以具委托书委托代理人代为管理。代理人须按照代理权限行使代理权并履行应尽的义务。

第二十四条 所有人下落不明又无合法代理人或所有权不清楚的城市私有房屋，由房屋所在地房管机关代管。

前款代管房屋因天灾或其他不可抗力遭受损失的，房管机关不负赔偿责任。

第二十五条 城市私有房屋所有人申请发还由房管机关代管的房屋，必须证件齐备、无所有权纠纷，经审查核实后，才能发还。

第六章 附则

第二十六条 各省、自治区、直辖市人民政府可根据本条例，结合本地区具体情况，制定实施细则。

第二十七条 本条例由城乡建设环境保护部负责解释。

第二十八条 本条例自发布之日起施行。

城市商品房预售管理办法

建设部令第 40 号

第一条 为加强商品房预售管理，维护商品房交易双方的合法权益，根据《中华人民共和国城市房地产管理法》，制定本办法。

第二条 本办法所称商品房预售是指房地产开发经营企业（以下简称开发经营企业）将正式建设中的房屋预先出售给承购人，由承购人支付定金或房价款的行为。

第三条 本办法适用于城市商品房预售的管理。

第四条 国务院建设行政主管部门归口管理全国城市商品房预售管理；

省、自治区建设行政主管部门归口管理本行政区域内城市商品房预售管理；

城市、县人民政府建设行政主管部门或房地产行政主管部门（以下简称房地产管理部门）负责本行政区域内城市商品房预售管理。

第五条 商品房预售应当符合下列条件：

(一) 已交付全部土地使用权出让金, 取得土地使用权证书;

(二) 持有建设工程规划许可证;

(三) 按提供预售的商品房计算, 投入开发建设的资金达到工程建设总投资的 25% 以上, 并已经确定施工进度和竣工交付日期。

第六条 商品房预售实行许可证制度。开发经营企业进行商品房预售, 应当向城市、县房地产管理部门办理预售登记, 取得《商品房预售许可证》。

第七条 开发经营企业申请办理《商品房预售许可证》应当提交下列证件(复印件)及资料:

(一) 开发经营企业的《营业执照》;

(二) 建设项目的投资立项、规划、用地和施工等批准文件或证件;

(三) 工程施工进度计划;

(四) 投入开发建设的资金已达工程建设总投资的 25% 以上的证明材料;

(五) 商品房预售方案。预售方案应当说明商品房的位置、装修标准、交付使用日期、预售总面积、交付使用后的物业管理等内容, 并应当附商品房预售总平面图;

(六) 需向境外预售商品房的, 应当同时提交允许向境外销售的批准文件。

第八条 房地产管理部门在接到开发经营企业申请后, 应当详细查验各项证件和资料, 并到现场进行查勘。经审查合格的, 应在接收申请后的 10 日内核发《商品房预售许可

证》。

需向境外预售的，应当在《商品房预售许可证》上注明外销比例。

第九条 开发经营企业进行商品房预售，应当向承购人出示《商品房预售许可证》，售楼广告和说明书必须载明《商品房预售许可证》的批准文号。

未取得《商品房预售许可证》的，不得进行商品房预售。

第十条 商品房预售，开发经营企业应当与承购人签订商品房预售合同，预售人应当在签约之日起 30 日内持商品房预售合同向县级以上人民政府房地产管理部门和土地管理部门办理登记备案手续。

商品房的预售可以委托代理人办理，但必须有书面委托书。

第十一条 开发经营企业进行商品房预售所得的款项必须用于有关的工程建设。

第十二条 预售的商品房交付使用后，承购人应及时持有关凭证到县级以上人民政府房地产管理部门和土地管理部门办理权属登记手续。

第十三条 开发经营企业的预售商品房中有下列行为之一的，由房地产管理部门处以警告、责令停止预售、责令补办手续。吊销《商品房预售许可证》，并可处以罚款。

- (一) 未按本办法办理《商品房预售许可证》的；
- (二) 挪用商品房预售款项，不用于有关的工程建设的；
- (三) 未按规定办理备案和登记手续的。

第十四条 省、自治区建设行政主管部门、直辖市建设

行政主管部门或房地产行政主管部门可以根据本办法制定实施细则。

第十五条 本办法由建设部负责解释。

第十六条 本办法自 1995 年 1 月 1 日起施行。

城市房屋拆迁管理条例

(1991 年 1 月 18 日国务院第七十六次常务会通过
1991 年 3 月 22 日中华人民共和国国务院令第七十八号发布
1991 年 6 月 1 日起施行)

第一章 总则

第一条 为加强城市房屋拆迁管理，保障城市建设顺利进行，保护拆迁当事人的合法权益，制定本条例。

第二条 凡在城市规划区内国有土地上，因城市建设需要拆迁房屋及其附属物的，适用本条例。

第三条 本条例所称拆迁人是指取得房屋拆迁许可证的建设单位或者个人。

本条例所称被拆迁人是指被拆除房屋及其附属物的所有人（包括代管人、国家授权的国有房屋及其附属物的管理人）和被拆除房屋及其附属物的使用人。

第四条 城市房屋拆迁必须符合城市规划和有利于城市旧区改建。

第五条 拆迁人必须依照本条例规定，对被拆迁人给予

补偿和安置；被拆迁人必须服从城市建设需要，在规定的搬迁期限内完成搬迁。

第六条 国务院房地产行政主管部门主管全国的城市房屋拆迁工作。

县级以上地方人民政府房地产行政主管部门或者人民政府授权的部门（以下简称房屋拆迁主管部门），主管本行政区域内的城市房屋拆迁工作。

第七条 县级以上地方人民政府应当加强对城市房屋拆迁工作的领导。对在城市房屋拆迁工作中有突出贡献的单位或者个人给予奖励。

第二章 拆迁管理一般规定

第八条 任何单位或者个人需要拆迁房屋，必须持国家规定的批准文件、拆迁计划和拆迁方案，向县级以上人民政府房屋拆迁主管部门提出拆迁申请，经批准并发给房屋拆迁许可证后，方可拆迁。房屋拆迁需要变更土地使用权的，必须依法取得土地使用权。

实施房屋拆迁不得超越经批准的拆迁范围和规定的拆迁期限。

第九条 当地人民政府可以组织统一拆迁，也可以由拆迁人自行拆迁或者委托拆迁。有条件的城市和城市中心区实行综合开发的地区，应当实施统一拆迁。

拆迁人委托拆迁的，被委托人应当是取得房屋拆迁资格证书的单位。

房屋拆迁主管部门不得接受拆迁委托。

第十条 房屋拆迁许可证一经发放，房屋拆迁主管部门应当将拆迁人、拆迁范围、搬迁期限等以房屋拆迁公告或者其他形式予以公布。房屋拆迁主管部门和拆迁人应当及时向被拆迁人做好宣传、解释工作。

第十一条 拆迁范围确定后，由当地县级以上地方人民政府房屋拆迁主管部门通知房屋拆迁所在地公安部门暂停办理向拆迁范围内迁入居民户口和居民分户。因出生、军人复转退、婚嫁等确需入户或者分户的，经县级以上地方人民政府批准后，方可办理。

第十二条 在房屋拆迁主管部门公布的规定拆迁期限内，拆迁人应当与被拆迁人依照本条例的规定就补偿、安置等问题签订书面协议。

补偿、安置协议应当规定补偿形式和补偿金额、安置用房面积和安置地点、搬迁过渡方式和过渡期限、违约责任和当事人认为需要订立的其他条款。

第十三条 补偿、安置协议订立后，可以向公证机关办理公证，并送房屋拆迁主管部门备案。

拆除依法代管的房屋，代管人是房屋拆迁主管部门的，补偿、安置协议必须经公证机关公证，并办理证据保全。

第十四条 拆迁人与被拆迁人对补偿形式和补偿金额、安置用房面积和安置地点、搬迁过渡方式和过渡期限，经协商达不成协议的，由批准拆迁的房屋拆迁主管部门裁决。被拆迁人是批准拆迁的房屋拆迁主管部门的，由同级人民政府裁决。

当事人对裁决不服的，可以在接到裁决书之日起 15 日内

向人民法院起诉。在诉讼期间如拆迁人已给被拆迁人作了安置或者提供了周转用房的，不停止拆迁的执行。

第十五条 在房屋拆迁公告规定的或者本条例第十四条第一款规定的裁决作出的拆迁期限内，被拆迁人无正当理由拒绝拆迁的，县级以上人民政府可以作出责令限期拆迁的决定，逾期不拆迁的，由县级以上人民政府责成有关部门强制拆迁，或者由房屋拆迁主管部门申请人民法院强制拆迁。

第十六条 法律、法规对拆迁使（领）馆房屋、军事设施、教堂、寺庙、文物古迹等另有规定的，依照有关的法律、法规执行。

第十七条 房屋拆迁主管部门应当对房屋拆迁活动进行检查。被检查者应当如实提供情况和资料。检查者有责任为被检查者保守技术和业务秘密。

第十八条 房屋拆迁主管部门应当建立、健全拆迁档案制度，加强对拆迁档案资料的管理。

第三章 拆迁补偿

第十九条 拆迁人应当对被拆除房屋及其附属物的所有人（包括代管人、国家授权的国有房屋及其附属物的管理人），依照本条例规定给予补偿。

拆除违章建筑、超过批准期限的临时建筑不予补偿；拆除未超过批准期限的临时建筑给予适当补偿。

第二十条 拆迁补偿实行产权调换、作价补偿，或者产权调换和作价补偿相结合的形式。

产权调换的面积按照所拆房屋的建筑面积计算。

作价补偿的金额按照所拆房屋建筑面积的重置价格结合成新结算。

第二十一条 拆除用于公益事业的房屋及其附属物，拆迁人应当按照其原性质、原规模予以重建，或者按照重置价格给予补偿，或者由城市人民政府按照城市规划统筹安排。

拆除非公益事业房屋的附属物不作产权调换，由拆迁人给予适当作价补偿。

第二十二条 以产权调换形式偿还的非住宅房屋，偿还建筑面积与原建筑面积相等的部分，按照重置价格结算结构差价；偿还建筑面积超过原建筑面积的部分，按照商品房价格结算；偿还建筑面积不足原建筑面积的部分，按照重置价格结合成新结算。

第二十三条 以产权调换形式偿还的住宅房屋，偿还住宅房屋与被拆除住宅房屋之间的差价结算及超过或者不足所拆住宅房屋的原建筑面积部分的价格结算办法，由省、自治区、直辖市人民政府规定。

第二十四条 拆除出租住宅房屋，应当实行产权调换，原租赁关系继续保持，因拆迁而引起变动原租赁合同条款的，应当作相应修改。

第二十五条 拆除有产权纠纷房屋，在房屋拆迁主管部门公布的规定期限内纠纷未解决的，由拆迁人提出补偿安置方案，报县级以上人民政府房屋拆迁主管部门批准后实施拆迁。拆迁前房屋拆迁主管部门应当组织拆迁人对被拆除房屋作勘察记录，并向公证机关办理证据保全。

第二十六条 对拆除设有抵押权的房屋实行产权调换

的，由抵押权人和抵押人重新签订抵押协议。抵押权人和抵押人在房屋拆迁主管部门公布的规定期限内达不成抵押协议的，由拆迁人参照本条例第二十五条的规定实施拆迁。

拆除设有抵押权的房屋实行作价补偿的，由抵押权人和抵押人重新设立抵押权或者由抵押人清偿债务后，方可给予补偿。

第四章 拆迁安置

第二十七条 拆迁人对应当安置的被拆除房屋使用人，依照本条例规定给予安置。安置用房不能一次解决的，应当在协议中明确过渡期限。

被拆除房屋使用人是指在拆迁范围内具有正式户口的公民和在拆迁范围内具有营业执照或者作为正式办公地的机关、团体、企业、事业单位。

第二十八条 对被拆除房屋使用人的安置地点，应当根据城市规划对建设地区的要求和建设工程的性质，按照有利于实施城市规划和城市旧区改建的原则确定。

对从区位好的地段迁入区位差的地段的被拆除房屋使用人，可以适当增加安置面积。

第二十九条 拆除非住宅房屋，按照原建筑面积安置。

第三十条 拆除住宅房屋，由省、自治区、直辖市人民政府根据当地实际情况，按照原建筑面积，也可以按照原使用面积或者原居住面积（以下简称原面积）安置。

对按照原面积安置住房有困难的被拆除房屋使用人，可以适当增加安置面积。增加安置面积的具体办法，由省、自

治区、直辖市人民政府规定。

第三十一条 被拆除房屋使用人因拆迁而迁出的，由拆迁人付给搬家补助费。

在规定的过渡期限内，被拆除房屋使用人自行安排住处的，拆迁人应当付给临时安置补助费。

在规定的过渡期限内，由拆迁人提供周转房的，不付给临时安置补助费。

搬家补助费和临时安置补助费的标准，由省、自治区、直辖市人民政府规定。

第三十二条 拆迁人、被拆除房屋使用人双方应当遵守过渡期限的协议。拆迁人不得擅自延长过渡期限；由拆迁人提供周转房的被拆除房屋使用人到期不得拒绝迁往安置用房、腾退周转房。

第三十三条 由于拆迁人的责任使被拆除房屋使用人延长过渡期限的，对自行安排住处的被拆除房屋使用人，从逾期之日起应当适当增加临时安置补助费。

由于拆迁人的责任使被拆除房屋使用人延长过渡期限的，对由拆迁人提供周转房的被拆除房屋使用人，从逾期之日起应当适当付给临时安置补助费。

第三十四条 拆除非住宅房屋造成停产、停业引起经济损失的，可以由拆迁人付给适当补助费。

第五章 罚则

第三十五条 对有下列行为之一的，由房屋拆迁主管部门予以警告、责令停止拆迁，并可处以罚款：

(一)未取得房屋拆迁许可证或者未按房屋拆迁许可证的规定擅自拆迁的；

(二)委托未取得房屋拆迁资格证书的单位拆迁的；

(三)擅自提高或者降低补偿、安置标准，扩大或者缩小补偿、安置范围的。

第三十六条 拆迁人无正当理由超过规定拆迁期限或者擅自延长过渡期限的，由房屋拆迁主管部门对拆迁人予以警告，并可处以罚款。

第三十七条 被拆迁人违反协议，拒绝腾退周转房的，由房屋拆迁主管部门对被拆迁人予以警告、责令限期退还周转房，并可处以罚款。

第三十八条 本条例中所规定的罚款，具体办法由省、自治区、直辖市人民政府制定。

罚款全部上缴国库，任何单位和个人不得截留、分成。

第三十九条 被处罚的当事人对行政处罚决定不服的，可以在接到处罚通知书之日起15日内，向作出处罚决定机关的上一级机关申请复议。当事人对复议决定不服的，可以在接到复议决定书之日起15日内，向人民法院起诉。当事人也可以直接向人民法院起诉。当事人逾期不申请复议、也不向人民法院起诉、又不履行处罚决定的，由作出处罚决定的机关申请人民法院强制执行。

第四十条 辱骂、殴打房屋拆迁主管部门工作人员，阻碍房屋拆迁主管部门工作人员执行公务的，由公安机关依照治安管理处罚法规的规定处罚；构成犯罪的，由司法机关依

法追究刑事责任。

第四十一条 房屋拆迁主管部门工作人员玩忽职守、滥用职权、徇私舞弊的，由其所在单位或者上级主管机关给予行政处分；构成犯罪的，由司法机关依法追究刑事责任。

第六章 附则

第四十二条 省、自治区、直辖市人民政府可以根据本条例制定实施细则。

第四十三条 本条例由国务院房地产行政主管部门负责解释。

第四十四条 本条例自 1991 年 6 月 1 日起施行。

公产住房置换入市管理规定

为规范住房市场，实现二、三级房地产市场联动，拉动经济增长，方便群众改善居住条件，根据市房管局《关于加强公产住房租赁过户、调换、置换管理的若干意见》（房管（1997）308 号）的精神，特制定本规定。

一、公产住房（以下简称“住房”）置换必须符合以下条件：

1. 承租人为改善居住条件，购买商品房或调剂旧住房的；
2. 承租人无拖欠房租，无违章拆改住房，无租赁或使用纠纷的；
3. 置换后不致造成新的住房使用不便的；

4. 承租人与同居一处、同户籍家庭成员（成年人）达成一致意见的。

二、承租人需置换住房时，应先向住房所属房管站提出申请，取得（公产住房置换准入证以下简称《准入证》，方可进行住房置换。

办理《准入证》应交验下列证件：

1. 住房置换书面申请（申请内容包括住房置换的原因和购买商品住房或调剂现住房的意向等）；

2. 《公有住房租赁合同》；

3. 承租人身份证、户口簿；

4. 与承租人同居一处、同户籍的家庭成员（成年人）同意置换的书面证明。

三、房管站核发《准入证》应按照以下程序办理：

1. 受理申请：房管站设专职人员或由房管员受理置换申请，查验证件，并将有关复印件留存；

2. 调查核实：房管站派专人核查使用住房情况，并签署意见；

3. 审批发证：房管站负责人审核签发《准入证》。凡符合住房置换条件，证件齐全的，自承租人申请之日起，房管站应在三日内核发《准入证》。

四、《准入证》有效期一年。期满仍未置换的，可向房管站申请复审，重新核发《准入证》。

五《准入证》由市房管局统一印制、统一编号。

六、承租人不办理《准入证》的，置换中心不得办理住

房置换手续。

七、对符合住房置换条件房管站拖延发证的，一经发现，要对有关当事人进行严肃处理，并限期发证。逾期仍不发证的，上级主管部门可直接核发《准入证》。

城市房地产转让管理规定

(中华人民共和国建设部第 45 号令)

1995 年 8 月 7 日发布)

第一条 为了加强对城市房地产转让的管理，维护房地产市场秩序，保障房地产转让当事人的合法权益，根据《中华人民共和国城市房地产管理法》，制定本规定。

第二条 凡在城市规划区国有土地范围内从事房地产转让，实施房地产转让管理，均应遵守本规定。

第三条 本规定所称房地产转让，是指房地产权利人通过买卖、赠与或者其他合法方式将其房地产转移给他人的行为。

前款所称其他合法方式，主要包括下列行为：

(一) 以房地产作价入股、与他人成立企业法人，房地产权属发生变更的；

(二) 一方提供土地使用权，另一方或者多方提供资金，合资、合作开发经营房地产，而使房地产权属发生变更的；

(三) 因企业被收购、兼并或合并，房地产权属随之转移的；

(四) 以房地产抵债的；

(五) 法律、法规规定的其他情形。

第四条 国务院建设行政主管部门归口管理全国城市房地产转让工作。

省、自治区、直辖市人民政府建设行政主管部门归口管理本行政区域内城市房地产转让工作。

直辖市、市、县人民政府房地产行政主管部门（以下简称房地产管理部门）负责本行政区域内的城市房地产转让管理工作。

第五条 房地产转让时，房屋所有权和该房屋占用范围内的土地使用权同时转让。

第六条 下列房地产不得转让：

(一) 以出让方式取得土地使用权但不符合本规定第十条规定的条件的；

(二) 司法机关和行政机关依法裁定，决定查封或者其他形式限制房地产权利的；

(三) 依法收回土地使用权的；

(四) 共有房地产，未经其他共有人书面同意的；

(五) 权属有争议的；

(六) 未依法登记领取权属证书的；

(七) 法律、行政法规规定禁止转让的其他情形。

第七条 房地产转让，应当按照下列程序办理：

(一) 房地产转让当事人签订书面转让合同；

(二) 房地产转让当事人在房地产转让合同签订后 30 日内持房地产权属证书、当事人的合法证明、转让合同等有关

文件向房地产所在地的房地产管理部门提出申请，并申报成交价格；

(三) 房地产管理部门对提供的有关文件进行审查，并在15日内作出是否受理申请的书面答复；

(四) 房地产管理部门核实申报的成交价格，并根据需要对转让的房地产进行现场查勘和评估；

(五) 房地产转让当事人按照规定缴纳有关税费；

(六) 房地产管理部门核发过户单。

第八条 房地产转让合同应当载明下列主要内容：

(一) 双方当事人的姓名或者名称、住所；

(二) 房地产权属证书名称和编号；

(三) 房地产坐落位置、面积、四至界限；

(四) 土地宗地号、土地使用权取得的方式及年限；

(五) 房地产的用途或使用性质；

(六) 成交价格及支付方式；

(七) 房地产交付使用的时间；

(八) 违约责任；

(九) 双方约定的其他事项。

第九条 以出让方式取得土地使用权的，房地产转让时，土地使用权出让合同载明的权利、义务随之转移。

第十条 以出让方式取得土地使用权的，转让房地产时，应当符合下列条件：

(一) 按照出让合同约定已经支付全部土地使用权出让金，并取得土地使用权证书；

(二) 按照出让合同约定进行投资开发，属于房屋建设工

程的，应完成开发投资总额的 25% 以上；属于成片开发土地的，依照规划对土地进行开发建设，完成供排水、供电、供热、道路交通、通信等市政基础设施、公用设施的建设，达到场地平整，形成工业用地或者其他建设用地条件。转让房地产时房屋已经建成的，还应当持有房屋所有权证书。

第十一条 以划拨方式取得土地使用权的，转让房地产时，按照国务院的规定，报有批准权的人民政府审批。有批准权的人民政府准予转让的，除符合本规定第十二条所列的可以不办理土地使用权出让手续的情形外，应当由受让方办理土地使用权出让手续，并依照国家有关规定缴纳土地使用权出让金。

第十二条 以划拨方式取得土地使用权的，转让房地产时，属于下列情形之一的，经有批准权的人民政府批准，可以不办理土地使用权出让手续，但应当将转让房地产所获收益中的土地收益上缴国家或者作其他处理。土地收益的缴纳和处理的办法按照国务院规定办理。

(一) 经城市规划行政主管部门批准，转让的土地用于建设《中华人民共和国城市房地产管理法》第二十三条规定的项目的；

(二) 私有住宅转让后仍用于居住的；

(三) 按照国务院住房制度改革有关规定出售公有住宅的；

(四) 同一宗土地上部分房屋转让而土地使用权不可分割转让的；

(五) 转让的房地产暂时难以确定土地使用权出让用途、

年限和其他条件的；

(六) 根据城市规划土地使用权不宜出让的；

(七) 县级以上人民政府规定暂时无法或不需要采取土地使用权出让方式的其他情形。

依照前款规定缴纳土地收益或作其他处理的，应当在房地产转让合同中注明。

第十三条 依照本规定第十二条规定转让的房地产再转让，需要办理出让手续、补交土地使用权出让金的，应当扣除已经缴纳的土地收益。

第十四条 国家实行房地产成交价格申报制度。

房地产权利人转让房地产，应当如实申报成交价格，不得瞒报或者作不实的申报。

房地产转让应当以申报的房地产成交价格作为缴纳税费的依据。成交价格明显低于正常市场价格的，以评估价格作为缴纳税费的依据。

房地产转让当事人对评估价格有异议的，可以在接到评估价格通知后 15 日内向房地产管理部门申请复核；对复核结果仍有异议的，可以在接到复核结果 15 日内申请仲裁或向人民法院起诉。

第十五条 房地产转让当事人应当凭过户单办理产权过户手续，并依照《中华人民共和国城市房地产管理法》的规定领取房地产权属证书。

第十六条 商品房预售按照建设部《城市商品房预售管理办法》执行。

第十七条 房地产管理部门在办理房地产转让时，其收

费的项目和标准，必须经有批准权的物价部门和建设行政主管部门批准，不得擅自增加收费项目和提高收费标准。

第十八条 违反本规定转让房地产的，转让无效；房地产管理部门应当没收违法所得，并可处以罚款。

违反本规定第十条第一款和第十一条，未办理土地使用权出让手续，交纳土地使用权出让金的，按照《中华人民共和国城市房地产管理法》的规定进行处罚。

第十九条 房地产管理部门工作人员玩忽职守、滥用职权、徇私舞弊、索贿受贿的，由其所在单位或者上级主管部门给予行政处分；情节严重、构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第二十条 在城市规划区外的国有土地范围内进行房地产转让的，参照本规定执行。

第二十一条 省、自治区、直辖市人民政府建设行政主管部门可以根据本规定制定实施细则。

第二十二条 本规定由国务院建设行政主管部门负责解释。

第二十三条 本规定自 1995 年 9 月 1 日起施行。

房地产中介企业提供公产住房 置换信息服务的暂行规定

为了培育和规范房地产二、三级市场，发挥房地产中介企业为群众改善居住条件，提供房地产信息服务的作用，特

制定本规定。

一、经市房管局批准的房地产中介企业，可以提供公产住房（以下简称“住房”）置换信息服务。

二、房地产中介企业发布住房置换信息必须征得承租人同意。

三、房地产中介企业为承租人发布住房置换信息应由承租人提供下列证件：

1. 身份证明；
2. 《公产住房置换准入证》
3. 《公有住房租赁合同》。

四、房地产中介企业为住房置换双方提供置换信息服务，在双方达成住房置换意向后，住房置换双方一同到有市房管局资质的置换中心办理住房置换手续。

五、房地产中介企业为住房置换双方提供住房置换信息，置换双方应按规定向房地产中介企业支付中介信息费。

六、房地产中介企业提供住房置换信息服务，应按市物价局、市房管局联合下发的《关于房地产中介服务收费的通知》（津价房地字（1995）248号）规定收取房地产中介信息费。不准抬高收费标准和乱设收费项目。

七、房地产中介企业提供住房置换信息服务应遵循自愿、诚实信用的原则，并接受市、区（县）房地产管理局的指导和监督。凡以虚假广告或利用公产住房牟取不当利益的一经发现，各置换中心可以拒绝办理住房置换手续；构成犯罪的，由司法机关依法追究刑事责任。

城市房地产抵押管理办法

(中华人民共和国建设部第 56 号令)

1997 年 6 月 1 日起施行)

第一章 总则

第一条 为了加强房地产抵押管理，维护房地产市场秩序，保障房地产抵押当事人的合法权益，根据《中华人民共和国城市房地产管理法》、《中华人民共和国担保法》，制定本办法。

第二条 凡在城市规划区国有土地范围内从事房地产抵押活动的，应当遵守本办法。

地上无房屋（包括建筑物、构筑物及在建工程）的国有土地使用权设定抵押的，不适用本办法。

第三条 本办法所称房地产抵押，是指抵押人以其合法的房地产以不转移占有的方式向抵押权人提供债务履行担保的行为。债务人不履行债务时，债权人有权依法以抵押的房地产拍卖所得的价款优先受偿。

本办法所称抵押人，是指将依法取得的房地产提供给抵押权人，作为本人或者第三人履行债务担保的公民、法人或者其他组织。

本办法所称抵押权人，是指接受房地产抵押作为债务人履行债务担保的公民、法人或者其他组织。

本办法所称预购商品房贷款抵押，是指购房人在支付首

期规定的房价款后，由贷款银行代其支付其余的购房款，将所购商品房抵押给贷款银行作为偿还贷款履行担保的行为。

本办法所称在建工程抵押，是指抵押人为取得在建工程继续建造资金的贷款，以其合法方式取得的土地使用权连同在建工程的投入资产，以不转移占有的方式抵押给贷款银行作为偿还贷款履行担保的行为。

第四条 以依法取得的房屋所有权抵押的，该房屋占用范围内的土地使用权必须同时抵押。

第五条 房地产抵押，应当遵循自愿、互利、公平和诚实信用的原则。

依法设定的房地产抵押，受国家法律保护。

第六条 国家实行房地产抵押登记制度。

第七条 国务院建设行政主管部门归口管理全国城市房地产抵押管理工作。

省、自治区建设行政主管部门归口管理本行政区域内的城市房地产抵押管理工作。

直辖市、市、县人民政府房地产行政主管部门（以下简称房地产管理部门）负责管理本行政区域内的房地产抵押管理工作。

第二章 房地产抵押权的设定

第八条 下列房地产不得设定抵押：

- （一）权属有争议的房地产；
- （二）用于教育、医疗、市政等公共福利事业的房地产；
- （三）列入文物保护的建筑物和有重要纪念意义的其他建

筑物；

(四) 已依法公告列入拆迁范围的房地产；

(五) 被依法查封、扣押、监督或者以其他形式限制的房地产；

(六) 依法不得抵押的其他房地产。

第九条 同一房地产设定两个以上抵押权的，抵押人应当将已经设定的抵押情况告知抵押权人。

抵押人所担保的债权不得超出其抵押物的价值。

房地产抵押后，该抵押房地产的价值大于所担保债权的余额部分，可以再次抵押，但不得超出余额部分。

第十条 以两宗以上房地产设定同一抵押权的，视为同一抵押房地产。但抵押当事人另有约定的除外。

第十一条 以在建工程已完成部分抵押的，其土地使用权随之抵押。

第十二条 以享受国家优惠政策购买的房地产抵押的，其抵押额以房地产权利人可以处分和收益的份额比例为限。

第十三条 国有企业、事业单位法人以国家授予其经营管理的房地产抵押的，应当符合国有资产管理的有关规定。

第十四条 以集体所有制企业的房地产抵押的，必须经集体所有制企业职工（代表）大会通过，并报其上级主管机关备案。

第十五条 以中外合资企业、合作经营企业和外商独资企业的房地产抵押的，必须经董事会通过，但企业章程另有规定的除外。

第十六条 以有限责任公司、股份有限公司的房地产抵

押的，必须经董事会或者股东大会通过，但企业章程另有规定的除外。

第十七条 有经营期限的企业以其所有的房地产抵押的，其设定的抵押期限不应当超过该企业的经营期限。

第十八条 以具有土地使用年限的房地产抵押的，其抵押期限不得超过土地使用权出让合同规定的使用年限减去已经使用年限后的剩余年限。

第十九条 以共有的房地产抵押的，抵押人应当事先征得其他共有人的书面同意。

第二十条 预购商品房贷款抵押的，商品房开发项目必须符合房地产转让条件并取得商品房预售许可证。

第二十一条 以已出租的房地产抵押的，抵押人应当将租赁情况告知抵押权人，并将抵押情况告知承租人。原租赁合同继续有效。

第二十二条 设定房地产抵押时，抵押房地产的价值可以由抵押当事人协商议定，也可以由房地产评估机构评估确定。

法律、法规另有规定的除外。

第二十三条 抵押当事人约定对抵押房地产保险的，由抵押人为抵押的房地产投保，保险费由抵押人负担。抵押房地产投保的，抵押人应当将保险单移送抵押权人保管。在抵押期间，抵押权人为保险赔偿的第一受益人。

第二十四条 企业、事业单位法人分立或者合并后，原抵押合同继续有效。其权利和义务由变更后的法人享有和承担。

抵押人死亡、依法被宣告死亡或者宣告失踪时，其房地产合法继承人或者代管人应当继续履行原抵押合同。

第三章 房地产抵押合同的订立

第二十五条 房地产抵押，抵押当事人应当签订书面抵押合同。

第二十六条 房地产抵押合同应当载明下列主要内容：

- (一) 抵押人、抵押权人的名称或者个人姓名、住所；
- (二) 主债权的种类、数额；
- (三) 抵押房地产的处所、名称、状况、建筑面积、用地面积以及四至等；
- (四) 抵押房地产的价值；
- (五) 抵押房地产的占用管理人、占用管理方式、占用管理责任以及意外损毁、灭失的责任；
- (六) 抵押期限；
- (七) 抵押权灭失的条件；
- (八) 违约责任；
- (九) 争议解决方式；
- (十) 抵押合同订立的时间与地点；
- (十一) 双方约定的其他事项。

第二十七条 以预购商品房贷款抵押的，须提交生效的预购房屋合同。

第二十八条 以在建工程抵押的，抵押合同还应当载明以下内容：

- (一) 《国有土地使用权证》、《建设用地规划许可证》和

《建设工程规划许可证》编号；

(二) 已交纳的土地使用权出让金或需交纳的相当于土地使用权出让金的款额；

(三) 已投入在建工程的工程款；

(四) 施工进度及工程竣工日期；

(五) 已完成的工作量和工程量。

第二十九条 抵押权人要求抵押房地产保险的，以及要求在房地产抵押后限制抵押人出租、转让抵押房地产或者改变抵押房地产用途的，抵押当事人应当在抵押合同中载明。

第四章 房地产抵押登记

第三十条 房地产抵押合同自签订之日起 30 日内，抵押当事人应当到房地产所在地的房地产管理部门办理房地产抵押登记。

第三十一条 房地产抵押合同自抵押登记之日起生效。

第三十二条 办理房地产抵押登记，应当向登记机关交验下列文件：

(一) 抵押当事人的身份证明或法人资格证明；

(二) 抵押登记申请书；

(三) 抵押合同；

(四) 《国有土地使用权证》、《房屋所有权证》或《房地产权证》，共有的房屋还必须提交《房屋共有权证》和其他共有人同意抵押的证明；

(五) 可以证明抵押人有权设定抵押权的文件与证明材料；

(六) 可以证明抵押房地产价值的资料;

(七) 登记机关认为必要的其他文件。

第三十三条 登记机关应对申请人的申请进行审核。凡权属清楚、证明材料齐全的,应当在受理登记之日起 15 日内作出是否准予登记的书面答复。

第三十四条 以依法取得的房屋所有权证书的房地产抵押的,登记机关应当在原《房屋所有权证》上作他项权利记载后,由抵押人收执。并向抵押人颁发《房屋他项权证》。

以预售商品房或者在建工程抵押的,登记机关应当在抵押合同上作记载。抵押的房地产在抵押期间竣工的,当事人应当在抵押人领取房地产权属证书后,重新办理房地产抵押登记。

第三十五条 抵押合同发生变更或者抵押关系终止时,抵押当事人应当在变更或者终止之日起 15 日内,到原登记机关办理变更或者注销抵押登记。

因依法处分抵押房地产而取得的土地使用权和土地建筑物、其他附着物所有权的,抵押当事人应当自处分行为生效之日起 30 日内,到县级以上地方人民政府房地产管理部门申请房产变更登记,并凭变更后的房屋所有权证书向同级人民政府土地管理部门申请土地使用权变更登记。

第五章 抵押房地产的占用与管理

第三十六条 已作抵押的房地产,由抵押人占用与管理。

抵押人在抵押房地产占用与管理期间应当维护抵押房地产的安全与完好。抵押权人有权按照抵押合同的规定监督、检

查抵押房地产的管理情况。

第三十七条 抵押权可以随债权转让。抵押权转让时,应当签订抵押权转让合同,并办理抵押权变更登记。抵押权转让后,原抵押权人应当告知抵押人。

经抵押权人同意,抵押房地产可以转让或者出租。

抵押房地产转让或者出租所得价款,应当向抵押权人提前清偿所担保的债权。超过债权数额的部分,归抵押人所有,不足部分由债务人清偿。

第三十八条 因国家建设需要,将已设定抵押权的房地产列入拆迁范围的,抵押人应当及时书面通知抵押权人;抵押双方可以重新设定抵押房地产,也可以依法清理债权债务,解除抵押合同。

第三十九条 抵押人占用与管理的房地产发生损毁、灭失的,抵押人应当及时将情况告知抵押权人,并应当采取措施防止损失的扩大。抵押的房地产因抵押人的行为造成损失使抵押房地产价值不足以作为履行债务的担保时,抵押权人有权要求抵押人重新提供或者增加担保以弥补不足,或者直接向保险公司行使求偿权。

抵押人对抵押房地产价值减少无过错的,抵押权人只能在抵押人因损害而得到的赔偿的范围内要求提供担保。抵押房地产价值未减少的部分,仍作为债务的担保。

第六章 抵押房地产的处分

第四十条 有下列情况之一的,抵押权人有权要求处分抵押的房地产:

(一) 债务履行期满，抵押人未清偿的，债务人又未能与抵押权人达成延期履行协议的；

(二) 抵押人死亡、或者被宣告死亡而无人代为履行到期债务的；或者抵押人的合法继承人、受遗赠人拒绝履行到期债务的；

(三) 抵押人被依法宣告解散或者破产的；

(四) 抵押人违反本办法的有关规定，擅自处理抵押房地产的；

(五) 抵押合同约定的其他情况。

第四十一条 有本办法第四十条规定情况之一的，经抵押当事人协商可以通过拍卖等合法方式处分抵押房地产。协议不成的，抵押权人可以向人民法院提起诉讼。

第四十二条 抵押权人处分抵押房地产时，应当事先书面通知抵押人；抵押房地产为共有或者出租的，还应当同时书面通知共有人或承租人；在同等条件下，共有人或承租人依法享有优先购买权。

第四十三条 同一房地产设定两个以上抵押权时，以抵押登记的先后顺序受偿。

第四十四条 处分抵押房地产时，可以依法将土地上新增的房屋与抵押财产一同处分，但对处分新增房屋所得，抵押权人无权优先受偿。

第四十五条 以划拨方式取得的土地使用权连同地上建筑物设定的房地产抵押进行处分的，应当从处分所得的价款中缴纳相当于应当缴纳的土地使用权出让金的款额后，抵押权人方可优先受偿。

法律、法规另有规定的依照其规定。

第四十六条 抵押权人对抵押房地产的处分，因下列情况而中止：

(一) 抵押权人请求中止的；

(二) 抵押人申请愿意并证明能够及时履行债务，并经抵押权人同意的；

(三) 发现被拍卖抵押物有权属争议的；

(四) 诉讼或仲裁中的抵押房地产；

(五) 其他应当中止的情况。

第四十七条 处分抵押房地产所得金额，依下列顺序分配：

(一) 支付处分抵押房地产的费用；

(二) 扣除抵押房地产应缴纳的税款；

(三) 偿还抵押权人债权本息及支付违约金；

(四) 赔偿由债务人违反合同而对抵押权人造成的损害；

(五) 剩余金额交还抵押人。

处分抵押房地产所得金额不足以支付债务和违约金、赔偿金时，抵押权人有权向债务人追索不足部分。

第七章 法律责任

第四十八条 抵押人隐瞒抵押的房地产存在共有、产权争议或者被查封、扣押等情况的，抵押人应当承担由此产生的法律责任。

第四十九条 抵押人擅自以出售、出租、交换、赠与或者以其他方式处理或者处分抵押房地产的，其行为无效；造

成第三人损失的，由抵押人予以赔偿。

第五十条 抵押当事人因履行抵押合同或者处分抵押房地产发生争议的，可以协商解决；协商不成的，抵押当事人可以根据双方达成的仲裁协议向仲裁机关申请仲裁；没有仲裁协议的，也可以直接向人民法院提起诉讼。

第五十一条 因国家建设需要，将已设定抵押权的房地产列入拆迁范围时，抵押人违反前述第三十八条的规定，不依法清理债务，也不重新设定抵押房地产的，抵押权人有权向拆迁主管部门申请保留追偿债务权利，并可以向人民法院提起诉讼。经拆迁主管部门批准，拆迁人应当暂缓向抵押人发放拆迁补偿费或者拆迁安置房地产权登记证件，直至法院作出判决为止。

拆迁期限届满，若法院尚未作出判决，经县级以上房屋拆迁主管部门批准，拆迁人可以依法实施拆迁，并办理证据保全。

第五十二条 登记机关工作人员玩忽职守、滥用职权，或者利用职务上的便利，索取他人财物，或者非法收受他人财物为他人谋取利益的，由其所在单位或者上级主管部门给予行政处分；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第八章 附则

第五十三条 在城市规划区外国有土地上进行房地产抵押活动的，参照本办法执行。

第五十四条 本办法由国务院建设行政主管部门负责解释。

第五十五条 本办法自 1997 年 6 月 1 日起施行。

城市房屋租赁管理办法

(中华人民共和国建设部第 42 号令
1995 年 6 月 1 日起施行)

第一章 总则

第一条 为加强城市房屋租赁管理，维护房地产市场秩序，保障房屋租赁当事人的合法权益，根据《中华人民共和国城市房地产管理法》，制定本办法。

第二条 本办法适用于直辖市、市、建制镇的房屋租赁。

第三条 房屋所有权人将房屋出租给承租人居住或提供给他人从事经营活动及以合作方式与他人从事经营活动的，均应遵守本办法。

承租人经出租人同意，可以依照本办法将承租房屋转租。

第四条 公民、法人或其他组织对享有所有权的房屋和国家授权管理和经营的房屋可以依法出租。

第五条 房屋租赁当事人应当遵循自愿、平等、互利的原则。

第六条 有下列情形之一的房屋不得出租：

- (一) 未依法取得房屋所有权证的；
- (二) 司法机关和行政机关依法裁定、决定查封或者其他形式限制房地产权利的；
- (三) 共有房屋未取得共有人同意的；
- (四) 权属有争议的；

- (五) 属于违法建筑的；
- (六) 不符合安全标准的；
- (七) 已抵押，未经抵押权人同意的；
- (八) 不符合公安、环保、卫生等主管部门有关规定的；
- (九) 有关法律、法规规定禁止出租的其他情形。

第七条 住宅用房的租赁，应当执行国家和房屋所在地城市人民政府规定的租赁政策。

租用房屋从事生产、经营活动的，由租赁双方协商议定租金和其他租赁条款。

第八条 国务院建设行政主管部门主管全国城市房屋租赁管理工作。

省、自治区建设行政主管部门主管本行政区域内城市房屋租赁管理工作。

市、县人民政府房地产行政主管部门（以下简称房地产管理部门）主管本行政区域内的城市房屋租赁管理工作。

第二章 租赁合同

第九条 房屋租赁，当事人应当签订书面租赁合同，租赁合同应当具备以下条款：

- (一) 当事人姓名或者名称及住所；
- (二) 房屋的坐落、面积、装修及设施状况；
- (三) 租赁用途；
- (四) 租赁期限；
- (五) 租金及交付方式；
- (六) 房屋修缮责任；

- (七) 转租的约定；
- (八) 变更和解除合同的条件；
- (九) 违约责任；
- (十) 当事人约定的其他条款。

第十条 房屋租赁期限届满，租赁合同终止。承租人需要继续租用的，应当在租赁期限届满前 3 个月提出，并经出租人同意，重新签订租赁合同。

第十一条 租赁期限内，房屋出租人转让房屋所有权的，房屋受让人应当继续履行原租赁合同的规定。

出租人在租赁期限内死亡的，其继承人应当继续履行原租赁合同。

住宅用房承租人在租赁期限死亡的，其共同居住两年以上的家庭成员可以继续承租。

第十二条 有下列情形之一的，房屋租赁当事人可以变更或者解除租赁合同：

- (一) 符合法律规定或者合同约定可以变更或解除合同条款的；
- (二) 因不可抗力致使租赁合同不能继续履行的；
- (三) 当事人协商一致的。

因变更或者解除租赁合同使一方当事人遭受损失的，除依法可以免除责任的以外，应当由责任方负责赔偿。

第三章 租赁登记

第十三条 房屋租赁实行登记备案制度。

签订、变更、终止租赁合同的，当事人应当向房屋所在地市、县人民政府房地产管理部门登记备案。

第十四条 房屋租赁当事人应当在租赁合同签订后 30 日内，持本办法第十五条规定的文件到市、县人民政府房地产管理部门办理登记备案手续。

第十五条 申请房屋租赁登记备案应当提交下列文件：

- (一) 书面租赁合同；
- (二) 房屋所有权证书；
- (三) 当事人的合法证件；
- (四) 城市人民政府规定的其他文件。

出租共有房屋，还须提交其他共有人同意出租的证明。

出租委托代管房屋，还须提交委托代管人授权出租的证明。

第十六条 房屋租赁申请经市、县人民政府房地产管理部门审查合格后，颁发《房屋租赁证》。

县人民政府所在地以外的建制镇的房屋租赁申请，可由市、县人民政府房地产管理部门委托的机构审查，并颁发《房屋租赁证》。

第十七条 《房屋租赁证》是租赁行为合法有效的凭证。租用房屋从事生产、经营活动的，房屋租赁证作为经营场所合法的凭证。租用房屋用于居住的，房屋租赁证可作为公安部门办理户口登记的凭证之一。

第十八条 严禁伪造、涂改、转借、转让房屋租赁证。遗失房屋租赁证应当向原发证机关申请补发。

第四章 当事人的权利和义务

第十九条 房屋租赁当事人按照租赁合同的约定，享有权利，并承担相应的义务。

当租人在租赁期限内，确需提前收回房屋时，应当事先商得承租人同意，给承租人造成损失的，应当予以赔偿。

第二十条 出租人应当依照租赁合同约定的期限将房屋交付承租人，不能按期交付的，应当支付违约金；给承租人造成损失的，应当承担赔偿责任。

第二十一条 出租住宅用房的自然损坏或合同约定由出租人修缮的，由出租人负责修复。不及时修复，致使房屋发生破坏性事故，造成承租人财产损失或者人身伤害的，应当承担赔偿责任。

租用房屋从事生产、经营活动的，修缮责任由双方当事人在租赁合同中约定。

第二十二条 承租人必须按期缴纳租金，违约的，应当支付违约金。

第二十三条 承租人应当爱护并合理使用所承租的房屋及附属设施，不得擅自拆改、扩建或增添。确需变动的，必须征得出租人的同意，并签订书面合同。

因承租人过错造成房屋损坏的，由承租人负责修复或者赔偿。

第二十四条 承租人有下列行为之一的，出租人有权终止合同，收回房屋，因此而造成损失的，由承租人赔偿：

- (一) 将承租的房屋擅自转租的；

(二) 将承租的房屋擅自转让、转借他人或擅自调换使用的；

(三) 将承租的房屋擅自拆改结构或改变用途的；

(四) 拖欠租金累计 6 个月以上的；

(五) 公有住宅用房无正当理由闲置 6 个月以上的；

(六) 利用承租房屋进行违法活动的；

(七) 故意损坏承租房屋的；

(八) 法律、法规规定其他可以收回的。

第二十五条 以营利为目的，房屋所有权人将以划拨方式取得使用权的国有土地上建成的房屋出租的，应当将租金中所含土地收益上缴国家。土地收益的上缴办法，应当按照财政部《关于国有土地使用权有偿使用收入征收管理的暂行办法》和《关于国有土地使用权有偿使用收若干财政问题的暂行规定》的规定，由市、县人民政府房地产管理部门代收代缴。国务院颁布有新的规定时，从其规定。

第五章 转租

第二十六条 房屋转租，是指房屋承租人将承租的房屋再出租的行为。

第二十七条 承租人在租赁期限内，征得出租人同意，可以将承租房屋的部分或全部转租给他人。

出租人可以从转租中获得收益。

第二十八条 房屋转租，应当订立转租合同。转租合同必须经原出租人书面同意，并按照本办法的规定办理登记备案手续。

第二十九条 转租合同的终止日期不得超过原租赁合同规定的终止日期，但出租人与转租双方协商约定的除外。

第三十条 转租合同生效后，转租人享有并承担转租合同规定的出租人的权利和义务，并且应当履行原租赁合同规定的承租人的义务，但出租人与转租双方另有约定的除外。

第三十一条 转租期间，原租赁合同变更、解除或者终止，转租合同也随之相应地变更、解除或者终止。

第六章 法律责任

第三十二条 违反本办法有下列行为之一的，由人民政府房地产管理部门对责任者给予行政处罚：

(一) 伪造、涂改《房屋租赁证》的，注销其证书，并可处以罚款；

(二) 不按期申报、领取《房屋租赁证》的，责令限期补办手续，并可处于罚款；

(三) 未征得出租人同意和未办理登记备案，擅自转租房屋的，其租赁行为无效，没收其非法所得，并可处以罚款。

第三十三条 违反本办法，情节严重，构成犯罪的，由司法机关依法追究刑事责任。

第三十四条 房屋租赁管理工作人员徇私舞弊、贪污受贿的，由所在机关给予行政处分；情节严重，构成犯罪的，由司法机关依法追究刑事责任。

第七章 附则

第三十五条 未设镇建制的工矿区、国有农场、林场等

房屋租赁，参照本办法执行。

第三十六条 省、自治区建设行政主管部门、直辖市人民政府房地产管理部门可以根据本办法制定实施细则。

第三十七条 本办法由建设部负责解释。

第三十八条 本办法自 1995 年 6 月 1 日起施行。

养生益寿

四季养生保健

如何克服春困

暖洋洋的天气常使人感到懒洋洋的。这是为什么呢？

原来，人体的生理功能是和自然界的季节变化息息相关的，能随着气温高低的转换而相应调节。冬天，气温较低，人体为了适应寒冷的环境，保护体内的温度而防止热量散失，皮肤和微血管处于紧张收缩的状态。在体温调节中枢不断发布一系列调节热量的指令下，维持机体的生理恒温和中枢神经系统的兴奋性信息增高，因此人的大脑也比较清醒。所以，在寒冷的刺激下，人是不会感到懒洋洋的。而春天，气温适中，机体产生的热量正好与体内外的环境相协调而保持恒温，人体的体温调节中枢不需要像冬天那样紧张地积聚调动热量，也不像夏天那样不断地指令排汗以排泄热量。这时皮肤和肌肉微血管处于弛缓舒张的状态中，血流缓慢，体表血液供应量增加。流入大脑微血管的血液相应减少，中枢神经系统的兴奋性刺激信息减弱，抑制性功能相对增强，于是出现了懒洋洋，无精打采，昏沉欲睡，表现为中枢神经系统抑制的“春困”现象。

怎样克服春困呢？最好的办法就是顺从人体的自然变化规律，遵守春季养生原则，做到起居劳作，精神调摄，顺应

春天阳气升发的特点，使精神、情志、气血亦如春天的自然阳气，舒展畅达，生机勃勃。

在起居方面，宜早卧早起，保证有一定的睡眠时间。小儿生理需要比大人有更多的睡眠时间，老人晚间睡眠质量普遍不佳，应当安排一定的时间午睡，足量的睡眠有助于消除疲劳。还要注意居室空气的新鲜流通。春天气候时寒时暖，有些人习惯于紧闭门窗。这样，室内空气不流通，氧气含量减少，二氧化碳等有害气体增多，会助长“春困”，使人感到头晕，困乏烦闷。所以，勤开门窗，保持室内空气新鲜，不仅对防治春病有利，对克服“春困”也有一定的作用。

在锻炼方面，要做到清晨早起，松解衣扣，散披头发，放松形体，信步漫行。同时选择轻柔舒缓的活动项目，或练嘘字功，或做体操，或慢跑，或打太极拳，以活动关节，舒展肢体，使郁滞宣行，气血疏利，阳气升发。据有关研究表明，运动锻炼在振奋精神上比服药的效果要好得多。

饮食调摄对克服“春困”也很重要。春天阳气升发，辛甘之品有助于春阳，温食有利于护阳，姜、葱、韭菜宜适度进食，黄绿色蔬菜如胡萝卜、菜花、小白菜、柿子椒等也宜常食，至于寒凉、油腻、粘滞的食物，易伤脾胃阳气，则应尽量少食。此外，还应当注意劳逸结合。休息时可以听听音乐，聊聊天，参加一些娱乐活动，在欢愉和谐的氛围中，忘却“春困”。

春夏正是养阳好时机

现存最早的医学巨著《黄帝内经》提出了“春夏养阳，秋

冬养阴”的养生原则，长期以来，它对人们养生防病、防老延年很有指导价值。“春夏养阳”就是要求人们在春夏之季顺从自然界春主升、夏主长的规律，重视保养阳气。按照中医理论，阳气是与阴精相对而言的，它是脏腑、组织器官功能活动的动力，有温煦、防御、固摄等作用。明代名医张景岳甚至说“人之有生，全赖此气”。可见保养阳气对于增强体质、延年益寿的重要意义。

夏暑季节，气候炎热，人们多喜贪凉饮冷。殊不知过于贪凉，易损伤人体阳气，导致疾病发生。人生活在大自然中，外界环境中的阴阳消长变化，势必影响人体内在的阴阳变化。古代医家根据春夏阳气旺盛的特点，提出夏养阳的养生之戒，就是要使人体内的阴阳顺应自然界阴阳的变化，保持体内阴阳的协调。那么，怎样做到“春夏养阳”呢？

调精神以养阳。中医认为，骤然大喜可导致心阳之气涣散，故春夏需注重精神调摄，凡遇事皆应恬淡虚无，淡然处之，切忌大喜大悲，以保养阳气，当然恬淡虚无并不排除正常的情志活动。

慎起居以养阳。春夏之时，自然界万物复苏，草木生长旺盛，身体起居也应随之作出适应性的调节。如清晨起床应早些，起床洗漱后可在室外清静之处散步或慢跑，以呼吸新鲜空气，舒展人体阳气。夏日不要贪凉露宿，或夜卧冰冷潮湿之处，以免人体肌表经络遭受风寒湿邪袭后，阳气为邪气闭阻而引起肢体、关节、肌肉等处疼痛、酸楚、麻木及关节肿大、屈伸不利等症状。春夏之时性生活也宜适中为度，以防房劳太甚，耗伤元阳。古人认为“大凡快爽处，即是受病

处”，强调“于快意处发猛省”，就是告诫人们生活起居宜谨慎安排，万不可只图一时之快。

节饮食以养阳。不要过度饮冷，尤其是老年人、幼儿以及素体阳虚之人须慎食瓜果、冷饮等生冷之物，免伤脾胃阳气，老年人每多贤亏脾弱阳气不足，饮食尤有讲究，如煮饭宜从陈廩米微炒，则松软而易消化；煮粥宜用新米煮成糜状为度，食后能使脾胃健运，五脏安和。

巧运动以养阳。生命在于运动，春夏之季更宜通过各种有益的运动以活动筋骨，畅达气血养护阳气。一般可根据不同年龄、性别及身体状况选择适当的运动方式，以形体虽劳而不倦，肌肤微微汗出为宜。若能并行“搅海吞津法”或“存思冰雪法”以滋阳养阳，使阴阳调和，百疾不生。

重食疗以养阳。自然界春夏两季阳气活动旺盛，素体阳虚之人趁此时采用适当的食疗方法则往往能收到益气温阳，强壮除病的效果。具有益气温阳功用的食物，如雄鸡、大枣、胡桃等，以及具有温阳祛寒功效的药粥、药饼等均可酌情食用，但阳盛体质或疮疖炎症患者饮食不宜过温。

借药治以养阳。在一般情况下，春夏之季多温热病症，每取寒凉的方药进行治疗。然而素体阳气羸弱者，虽时值盛夏酷暑，仍可服用人参、黄芪、附子、肉桂等益气补阳之品，以俾阳气渐复，神爽体健。此外，还有一些虚寒病症，每至冬季则易发作，往往可采用冬病复治的方法来协助人体“春夏养阳”，以保证在秋冬仍有较强的抵抗力，预防这些疾病的发作。

此外，夏属火，应于心，心气旺于夏。祖国医学认为，心

脏主管血液的运行，津液是血液的组成部分，来自于水谷精微，汗为精液所化，故“血汗同源”，“汗为心液”。夏季出汗过多则易损伤心气心阳，出现心悸、气短、神疲、失眠、恶寒、舌淡等症，可将五味子、乌梅捣烂与姜汁、砂糖兑和饮用，也可服参麦饮、五味子饮等养心阴，助心阳。适当喝些酸梅汤等也有脾益，因其能敛汗生津，以夏心阳。对心脏病患者，炙甘草汤、生脉散（饮）等也不失为良剂。

当然，阴阳是互相关联的。春夏之令也要注意适时减少衣着，防暑降温，勿过食辛热之品，以防阴精过度耗伤，日久损及阳气。

药枕防暑效果好

盛夏来临，老年人可以自己动手制作药枕防暑，既价廉又方便。简单一点，只要到中药铺买青蒿和藿香（各等份）二味，包好放在枕席下即可。

青蒿又名香蒿，气味芬芳，有清暑辟秽之效。民间多用以防蚊避疟，老幼相宜。藿香又名合香，因气味芳香，常用以合制香料，功能清暑醒脾，化湿开胃。不少药物的药力可以借呼吸途径输送周身经脉，达到预期疗效。

高温季节，老年人如已感觉头昏、体倦、胸闷不爽甚至畏风肢楚，则多为中暑先兆，应及时去医院检查治疗。同时可在枕内再加些香薷、薄荷之类，协助祛暑解热，有益无害。

如有条件者可用纱布缝成枕囊，把青蒿、藿香等草药研碎，纳入其中，制成枕芯，再铺上枕巾或枕席即可。

患有高血压的老人，枕内可加些野菊花和桑叶，对平时头昏眼花症状可以减轻。神经衰弱患者则可加些菖蒲、侧柏叶，对于健忘、失眠可有改善。古人爱以香囊为枕。因大凡芳香之品多具升清化浊之效，常年用之，能清神逸志、改善睡眠、恢复疲劳。俗话说：“一世人生半世枕”。中医独特的“药枕疗法”，利用睡眠的时间治病防病健身，实在值得推广。

老年人夏季衣着要注意什么

老年人对气候冷热的变化调节能力弱，所以老年人应注意夏季服装穿着的防暑作用，以有利于预防中暑与健康长寿。

老年人穿的衣服，要求具有较好的透气、透湿与隔热等性能，以利于热量的外散。棉纺织品吸湿性强，可吸收皮肤排出的汗液，它既有利于皮肤通过出汗向体外排热又能减少皮肤表面因出汗引起的发粘感，保持皮肤干燥、清洁。的确良衣服吸湿性、透气性较差，所以使人感到闷热。相反，穿丝绸品制作的服装之所以使人感到凉爽舒适，主要是由于吸湿性和透气性较好。真丝绸系蛋白质纤维，穿着后对皮肤无任何刺激作用，且美观、易干。因此，老年人夏季服装应选择丝绸制品和针棉制品为材料。锦纶、涤纶、丙纶等合成纤维品，吸湿性和透气性较差，穿后容易感到闷气，老年人皮肤干燥、发痒，更不宜以这些材料做贴身内衣，也不宜制作夏季衣服。

老年人夏季服装的样式可采用开放型结构，也可能使皮肤表面暴露在外，使体内产生的热量能较快地向外散发。

另外，夏季宜穿白色或浅色的衣服，不宜穿深色或黑色的衣服。这样，既可防止强烈的日光照射、保护皮肤，又能通风发汗，使人凉爽。

长夏为何要防湿

(1) 居住环境，避免潮湿。《黄帝内经》提出：“伤于湿者，下先受之。”其意思是湿邪伤人，最容易伤人下部。这是因为湿的形成往往与地的湿气上蒸有关，故其伤人也多从下部开始，如常见的下肢溃疡、湿性脚气、妇女带下、下肢关节疼痛等症，往往都与湿邪有关。因此，在长夏季节，居室一定要避免潮湿，尽可能做到空气流通、清爽、干燥。

(2) 饮食清淡，易于消化。长夏季节最好少吃油腻食物，多吃清淡易于消化的食物，如元代著名养生学家邱处机所说：“温暖，不令大饱，时时进之……其于肥腻当蒸蒸日上。”这里还指出，饮食也不应过凉，因为寒冷饮食最能伤脾的阳气，造成脾阳不适。由于消化功能减弱，一定要把好“病从口入”这一关，不吃腐烂变质食物，不喝生水，生吃瓜果蔬菜一定要洗净，应多食清热利湿的食物，使体内湿热之邪从小便排出。清热利湿食物以绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥最为理想。

(3) 避免外感湿邪。由于长夏阴雨连绵，人们极易感受外来湿邪的侵袭。出现头重、倦怠、身重、嗜睡等症。严重者还能伤及脾阳，造成呕吐腹泻、脘腹冷痛、大便稀薄。因此，长夏一定要避免湿邪侵袭，做到外出带伞、及时避雨。若

涉水淋雨，回家后要立即服用姜糖水。有头重、身热不扬等症状者，可服藿香正气水等药。由于天气闷热，阴雨连绵，空气潮湿，衣服极易返潮，甚至发霉，人也会感到不适。穿着返潮的衣物，容易感冒或诱发关节产痛，因此，衣服要经常晒一晒。

总之，根据祖国医学“春夏养阳”的原则，长夏防湿的关键在于要保养人体阳气。只有阳气充足，湿邪才不易侵犯。

如何设计凉爽宜人的居室

夏天，家庭居室小气候的好坏，直接影响到人体的健康。那么，居室的小气候怎样才能保持凉爽宜人呢？

首先要有良好的温湿度。夏天，居室要经常通风、洒水。室内温度保持在 25°C 左右为宜，最高不超过 30°C ，湿度保持在 60% 左右。这就要求每天早晚要开窗通风，中午天气热可关窗。室内经常洒水，或拖地板，以保持一定湿度，给人以凉爽感。利用电风扇散热，风速不宜太大，人不要对着电扇吹风，以免损害健康。

住单元房的家庭，因厨房和卧室相连，做饭时应关住厨房门，打开厨房窗户，不要让气流入居室。

室内夜间照明可应用日光灯，不要用白炽灯泡，这样可以减少室内热量。卧室可用6瓦的小荧光灯，外面灯罩可用淡绿色或浅蓝色，给人以安静舒适感。

室内窗户应悬挂窗帘，这样可阻挡阳光辐射。穿帘颜色也以淡绿色或浅蓝色为宜。这会有清新凉爽的感觉，并能起

到镇静神经的作用。

注意庭院、阳台和屋顶绿化。院内种植一些花草树木，并让藤蔓类植物覆盖墙面、阳台，可有效地减少阳光辐射。有人测定，树木遮阳的墙面，温度可低 8°C 左右；有藤蔓植物覆盖的阳台要低 5°C 左右，住楼房的家庭，如能搞好垂直绿化，室内自会凉爽，环境也会幽雅，富有情趣。

夏季饮食应注意什么

一宜多喝清凉饮料（如开水、淡盐水、酸梅汤、淡茶、豆浆、绿豆汤、菊花茶、薄荷水等），以补充出汗消耗，并能促进暑气从尿液中排出。但忌生水或冒牌汽水，也不可贪食雪条、雪糕等冷饮品。

二宜常吃凉性瓜果（如苦瓜、冬瓜、贡瓜、西瓜、竹笋、豆芽、银耳、香蕉、梨等），以增强体内抗热抗毒能力，减少暑气及毒物对人体的伤害。膳食以清口开胃富有营养为佳，不能过多进食高粱厚味。

三宜讲究营养。热天出汗，不仅损失大量水分，也损失了不少氨基酸、钾、钠、维生素B、维生素C，高温还使人体内蛋白质分解加速。故夏天需多吃富含蛋白质、维生素、无机盐和精纤维的食物（如瘦肉、豆腐、牛奶、蛋品、甲鱼及新鲜蔬菜、水果等）。为提高食欲，除适当调换饭菜花样，力求烹调出色香味美的菜肴，也可巧用大蒜、米醋、生姜等调味品。还应注意饮食卫生，以防“病从口入”。

秋燥时节谨防咽炎

秋季多晴少雨，气候干燥，不少人感到咽部干燥发痒，好像有什么东西堵塞着，并分泌过多的痰，有的还因上述刺激而咳嗽，这就是秋季易发的慢性咽喉炎，简称“慢性咽炎”。

慢性咽炎是由于上呼吸道的慢性炎症造成的，多与烟酒过度和风寒暑湿燥热的侵袭有关。比如空气过分干燥、潮湿或过冷过热以及空气中含有过多的尘烟等有害气体，都可引起疾病。

预防的办法，最好是戒除烟酒，避免不良的刺激，并经常用盐水、苏打水或硼酸水漱口，注意口腔清洁，还可含服薄荷片或含碘喉片，每次1~2片，每日数次。

治疗慢性咽炎，中医可用银花30克，生地30克，连翘15克，桔梗6克，牛蒡子9克，马勃12克，板蓝根15克，射干15克，元参15克，竹叶6克，麦冬15克，甘草6克，水煎服，每日服2剂，分早晚服，连服4~6剂。如果咽后壁见有淋巴滤泡增生，色暗红者，可加丹参20克，牛膝15克，赤芍15克。

如何防治秋疔子

酷暑已过，火毒渐退。尽管秋高气爽，但有些人，特别是孩子的头、面、手、背部，还常常会生出疔子。链球菌是秋疔子的祸根，一旦病菌侵入毛囊底部并向皮下组织蔓延，就

会出现疔子。疔子若得不到抗菌消炎治疗，身体抵抗力又弱，病菌就会进入血液，形成菌血症，甚至导致败血症。严重时可在肺、肾及其他部位皮下组织发生转移性脓肿或感染性血梗塞，皮肤粘膜出血，肝、脾、肾肿大，以致引起心内膜炎、急性骨髓炎、肾盂肾炎等。由此看来，对秋疔子不可掉以轻心，必须采取积极的防治措施。

夏秋之交，可取中药银花、连翘、玄参、麦冬、淡竹叶、栀子各 10 克，土茯苓 15 克，六一散 1 包，每日 1 剂，煎汤代茶饮，有解火毒、防生秋疔子的作用。

早期疔子可采用热敷，或外涂 1~2% 碘酒及拔毒膏。切忌针刺或手挤，因手挤疔肿细菌易随血流而扩散，使感染加重。面部淋巴管和静脉血管丰富，尤其是鼻根至双侧口角的危险三角区，挤压疔子可使细菌沿静脉扩散到颅内海绵窦，造成绵窦栓塞和颅内脓肿而危及生命。

对病情严重、发烧的孩子，在服中药的同时，应注射一定量的抗菌素，以防链球菌滋生蔓延而危害脏腑。同时，还应服用利尿通淋和清热的中药。如：银花、金银草、黄芪各 20 克，猪苓、泽泻、当归、生地、白芍、木通各 10 克、甘草 6 克，石膏 15 克，煎汤服，每日 1 剂。

预防秋疔子，要讲究卫生，勤洗澡，常更衣，保持皮肤清洁。

秋冬是养阴好时机

中医经典《黄帝内经》提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的

养生原则。“秋冬养阴”就是要求人们在秋冬之季顺从自然界秋主收、冬主藏的规律，重视蓄养阴精。阴精指体内的阴液，是人体精（包括生殖之精）、血、津、液等各种营养性液的通称。《素问·金匱真言论》指出：“夫精者，身之本也，故藏于精者，春不病温。”意思是说，阴精是构成人体和维持人体生命活动的重要物质，能够注意秋冬两季蓄养阴精的人，至来年春令就不会患温热病。明代名医张景岳也说：“秋冬不能养阴者，每因纵欲过热，伤此阴气，以致春夏多患火症，此阳胜之为病也。”所以“秋冬养阴”对维护人体健康相当重要，那么，秋冬两季如何养阴呢？

调精神以养阴。心藏神，神安则寿。倘若不知调摄精神，则精血渐耗，形体衰败，老衰立至。秋冬之时调养精神以养其阴就显得格外重要，要求能做到安然恬静，虚怀若谷，无过多奢望，无过度思虑，尤其是不宜动怒。因怒则气机上逆，每易耗伤肝血，损及阴精，甚则阳亢化风，而可诱发眩晕、中风等病，故日常虽遇可怒之事，也以“耐”字处之，以保养阴精。

慎房事以养阴。人体的精气宜藏不宜浮，宜秘不宜泄，精气秘藏则气足神旺，健康无病。秋冬之令，应注意顺应自然界主收主藏的规律，节制房事，蓄养阴精。性生活应审慎安排，适中为度。若一味恣情纵欲，则能折年损寿。

重食疗以养阴。秋冬寒凉，人体阳气不致妄泄，脾胃机能每多健旺，是养阴滋填的良好时机。此时采用相应的食疗措施，每能收到填补真阴，强壮却病的效果。素体阴亏之人尤宜乘此季节进食养阴滋填之品。如对阴血亏虚之人，每于

冬令采用进食红糖、黄酒炖阿胶以滋阴补血的方法，已被民间广泛采用。其他具有养阴功用的食物，如鳖肉、龟肉、鳗鲡鱼，以及具有养阴功效的药粥、药饼等，均可酌情食用。

勤练功以养阴。练功养生已为广大群众乐意接受，秋冬之令更宜通过练功以条畅气机，培养阴精。我国古代在摄生保健方面有强调“动”和“静”的两种不同观点，然动功中固有动，静功中也有动，“动”与“静”是有内在联系，不可分割的。采用动功还是静功须因人而异，不必拘泥，但贵在持之以恒。

服中药以养阴。在一般情况下，春夏之季多用寒凉药物，秋冬之时多用温热方剂。然而阴虚之病，虽时值隆冬严寒，大剂麦门冬、生地、元参等凉润滋阴之品反能使病情好转，精神爽健。对那些体弱有虚，久病不愈，每多自选方药服食的患者尤须明察。若觉得没有十分的把握，则可以到就近的医院去请医生根据病情开一张养阴补虚的膏方，于秋冬之令常服久服，缓缓收功。

耐寒锻炼要从初秋开始

在气候多变的秋天，为预防疾病，除随时注意适当添加衣服外，更积极的办法是进行耐寒锻炼，增强机体对适应恶劣气候环境的能力，增强身体素质。耐寒锻炼的方式很多，这里介绍有显著功效的几种：

(1) 冷水浴

这种锻炼可培养适应恶劣气候环境的能力，有利于整个

健康状况的改善，而且还能培养我们吃苦耐劳、勇敢顽强的意志。根据国内外科学研究，冷水浴对强身、预防疾病有特殊的作用。通过冷水锻炼，周身血管都参加了收缩运动，弹性增加，可预防血管硬化。身体适应寒冷刺激能力提高了，预防感冒、支气管炎等疾病效果显著。

进行冷水浴宜早开始，先用冷水洗脸、洗脚，继而要冷水擦身、擦背，然后用干毛巾擦干皮肤，至微红，以促使全身温暖、舒适。在锻炼过程中，一定根据身体具体情况循序渐进，时间由短到长，使身体慢慢适应低温的刺激，这样才能逐渐提高心血管和神经系统的御寒能力。如果锻炼中断，人体对寒冷的抵抗力下降了，就应从头开始。

(2) 冷空气锻炼。

俗话说：“春捂秋冻”，这是符合科学的。进入秋季后，只要健康状况正常，无论大人或小孩都要少穿。“宁可常常三分寒，不可棉裹一身汗”是健身法宝之一。微寒的刺激，可提高大脑的兴奋性，增加皮肤血流量，使皮肤代谢增强，从而有利于保温。秋季天气刚冷，有的家长就给孩子戴上口罩，据说是为了预防感冒。口罩确能过滤空气，防止细菌或病毒的吸入，可是，天天戴口罩，会使鼻腔的防寒能力越来越差，若一时忘记了戴口罩，就非患感冒不可。

(3) 按摩操

擦鼻梁：用两食指摩擦鼻梁两侧至有热感为止；擦风池：风池穴在颈部项肌两旁的凹窝中，用两手掌心摩擦两侧风池穴 30~50 次；擦迎香穴：此穴在鼻唇沟上段对着鼻梁最突出的地方，用食指尖侧面轻轻揉按 1~3 分钟；擦胸部：以乳部

为中心，在胸部做环形按摩 20~30 遍。

(4) 体育锻炼

“以动防寒”为众所悉知。有抗寒作用的体育锻炼项目很多，如早操、晨跑、太极拳、散步等，还可结合空气浴，做深呼吸运动，使机体适应外界冷热变化。不同年龄的人，可选择不同的锻炼项目，青年人可爬山，打球或游泳，老年人可慢跑或打太极拳。随天气渐冷，运动量逐渐加大，当严冬来临时，就会使身体的素质有明显的提高，如能在冬季继续坚持锻炼，收益更大。寒冷使血管收缩，运动又使它扩张，这样会有效地预防动脉硬化和高血压，是延年益寿的重要措施。

进行活动时，以出微汗为度，如全身已出汗，也不必要把衣帽脱光，而让身体裸露寒风之中，这样容易感冒。在运动前，衣服略单薄一些，不仅可能避免出大汗，而且能使机体接受寒冷的锻炼。

冬季养生注意事项

冬三月草木凋零，冰冻虫伏，自然界万物闭藏。冬季养生要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护阳为原则。年老体弱的人应该早睡晚起，等到日光比较充足再开始进行体育锻炼。老年人冬季锻炼以室内为主，冬季室内的温度要恒定、适当。老年人血液循环功能较差，如果室温过低，老人的手脚就很容易冻伤，而如果室温过高，室内外温差过大，又很容易感冒，老年人一定要随时注意保暖防病。衣服尽量穿的宽暖，贴身要有一件皮毛背心，棉鞋要稍稍大一点，在鞋底毡垫上均

匀地撒一层附子末，然后用棉布缝好，放在鞋里，这样可预防冻疮，使四肢气血流通。

初冬时节常常出现气候由冷转暖的现象，老百姓称做小阳春。冬季已寒而骤然转暖，就像春季已暖而骤然转寒一样，都是不正常的气候。这时，一些传染病就流行。其中对老年人威胁最大的莫过于流行性感冒。为了有效地预防流感，在流感流行期间应尽量避免去影剧院、商场等公共场所，居室内部要经常通风，床头经常摆放几只橘子或一小瓶薄荷油，也可用米醋熏房间，这样可祛除病毒。民间验方姜枣汤：10个大枣，5片生姜，每晚煎茶喝，可以提高御寒能力，减少发病。

冬至是冬三月气候转变的分界线，从冬至之后阴气开始消退，阳气逐渐回升，在闭藏中含有活泼的生机。乘此进补，药力易于蕴蓄而发挥效能，是虚弱的病症调养的最好时机。冬季进补，一是食补，二是药补。俗话说：“药补不如食补”。

偏于阳虚的老人，食补以羊肉、鸡肉、狗肉为主。偏于阴血不足的老人，食补应以鹅肉、鸭肉为主。除此之外，鳖、龟、藕、木耳等也都是阴虚老人冬季进补的有益食品。

冬季药补，必须适合自己的体质和病情，最好能在中医的指导下进行。否则，不但对身体无益，还会造成不良后果。冬季常用的补药有人参和阿胶。冬天服用人参可用其蒸液，每日用2克人参，切成薄片，放在小瓷碗内，加2~3匙清水，隔水蒸，水开后文火续蒸20~30分钟即可。服用阿胶的方法很多，一般可用阿胶250克，敲碎放入陶瓷瓶中，加黄酒350克，浸泡1~2天，然后放入冰糖，或白砂糖250克，加清水250克，放在锅内隔水蒸炖，常用筷子搅和，待全部溶化后冷

却备用，每天 1~2 次，每次 1 汤匙，开水送服。

老人如何平安过冬

寒风刺骨，雨雪交加，冬天板起一副严峻的面孔，不少老人为此而忧心忡忡。的确，在冬季老年人呼吸道、心、脑血管疾病的发生率和意外损伤较其他季节均有明显增高，要使老人平安过冬，在日常生活小节中有许多问题值得重视。

衣。冬裹寒衣是人类御寒的重要手段，注意防寒保暖是防止老人许多冬季多发病的可靠方法。老人棉衣中的棉絮最好拣蓬松度大、分量轻、保温性能好的棉花、羽绒、丝棉、腈纶膨体、合成羊毛等，在这些蓬蓬松松的絮状物中，藏着许多静止空气，不易传热，可以保暖，也可穿皮衣，皮革可阻止老人身体热量的外流和外界冷空气的入侵。老人特别怕冷，外出时应戴棉帽、耳罩、围巾、口罩等，应穿松软的棉鞋。平时应根据气温的变化，室内外温度的差异而增减衣服。

食。老人冬季应进食高热量的食品。合理安排好膳食，1 日 3 餐有荤有素，干稀搭配，米面混食，少吃过分油腻不消化的食物，不吃刺激性大的酸辣食品，不饮烈性酒，晚餐不过饱，以防胃病和冠心病发作。老人冬令进补很有必要，除在医生指导下，辨证使用各种补药补品外，还可采用食补的方法，如进食当归生姜羊肉汤等。

住。老人居住的房间室温以 16~20℃ 为宜，温度太低，老人常有寒冷畏缩感。冬天的太阳是可贵的，在中午时分应打开窗户，加强日光照射。室内过冷可用火炉取暖，但要注意

安全，火炉上应装有烟囱，用管道通向室外，防止煤气中毒。冬季气候干燥，室内相对湿度最好不低于 35%，在湿度过低或室内用火炉取暖时，不妨在炉子上放一壶水，使水保持沸腾状，让热气不停地蒸发；也可在地面上喷洒些水，或晾几件湿衣服，增加空气的湿度。老人在睡觉前应先将痰杯、手帕、尿壶、马桶准备好。手电筒或电灯开关拉线放在固定位置，以便夜间使用。

行。冬季天气寒冷，血液循环受到影响，老人四肢关节活动常感到不灵活，再加上身上衣着多，行动更加不便。因此，老人在行走时，特别是上下楼梯要注意安全；在恶劣天气尽量少出门，外面天寒地冻，道路较滑，不小心容易摔跤跌伤。冬季里老人发生骨折的较多，也就是这些缘故。在冬天的早晨，如果天气好，可走出去，选一块绿化较好、比较平坦的场地打太极拳、做广播操、散步等适宜锻炼活动，除了强身御寒之外，还可有利于防止关节僵化和肌肉萎缩。

一般人认为，冬天除了气候寒冷，只要小心起居衣着，并没有什么让人提心吊胆、寝食不安的传染病患，会对人频施袭击。这只是普通不懂得养生术者错误的想法，以为只要步步为营，避寒就温，便能高枕无忧，安然把冬季度过。

其实不然，一个人要希望自己来年康乐无病，就该在冬天奠定健康的基础，那么来春体力强健，对春季任何流行疾患的侵袭，都能加以抵御；要是疏忽了这个时期的奠基修养，冬天虽也能安然度过，来春的一场大病，可能会无法避免。这并不是故意耸人听闻，中医经典《内经》，就有这样理论，说“冬三月，此为闭藏，水冰地坼，无扰乎阳”。这就要求人在

冬季的 3 个月之间，实行奠基的修养，修养的最大关键，在“无扰乎阳”。

所谓“无扰乎阳”，说得明白一些，就是叫人在这个时期，不可扰动肾阳，该要清心绝欲；又说“冬不藏精，春必病温”，这更明确地指出，如人不知养生，在冬季里，依然精液频泄，那么身体必然益趋虚弱，虚则寒邪便会乘虚而入。伏邪积郁日久，等来年春阳上升，必发为温病（即春季各种传染病）。这两者的前后呼应，似乎是有规律的，从不例外，所以《内经》肯定的说“春必病温”。这样的病例，在医生的临床上是相当常见的。

一个人能遵守冬令绝欲，就是不进补品，也就等于进服了一帖大补剂了。

什么是冷天四不宜

一不宜早起外出。冬季是高血压病人好发脑出血、脑血栓、冠心病及心肌梗塞的季节。正常健康人的血压，会因寒冷血管收缩而上升 10 毫米汞柱，对于高血压病人则上升更高，特别是清晨气温低，血管收缩更严重，最易导致心脑血管病变，甚至猝死。此外，寒冷空气对支气管和肺部还有不良刺激作用，可以加重和诱发支气管和肺部疾病。所以，应注意防寒、保暖，适时外出。另外，近年科学证实，凌晨空气并不新鲜，只有下午 4 时左右的空气才富含氧气和负离子，故而“闻鸡起舞”的观念应予更新。

二不宜空腹锻炼。近年来的研究表明，在清晨除了血糖

偏低外，人体血液粘滞，加上气温低血管收缩等因素，如果空腹锻炼就可能会因低血糖和心脑血管疾病而猝死。中老年人早晨要缓慢起床适当饮水、进餐。

三不宜让老人或高血压、冠心病患者独自去浴室洗澡。冷天脱衣易受凉使血管收缩、促使血压骤升，诱发中风；加上浴室水气爆满，氧气稀少，在用力搓洗时，心脏耗氧激增，也容易发作心肌梗塞。

四不宜紧闭门窗。环保部门检测表明：空气污染最严重的地方，不是马路而是居室。这是因为室内的燃料烟雾、地面尘埃、人体排出的废气与皮屑、墙壁和家具散发的毒化学物质以及电器发射的电子雾等等都可污染空气，只有每天打开门窗，才能通风换气。

冬季养生应注意暖背足

冬季养生要顺应季节特点而进行，在日常生活中应“去寒就温”勿使阳气外泄，尤其要做好背部和足部的保暖。

祖国医学认为，背为阳中之阳，为足太阳膀胱经和督脉循行部位。督脉总督一身阳气，太阳经主一身之表，风寒之邪侵袭人体，太阳经首当其冲。如果背部保暖不好，风寒之邪极易通过背部侵入人体，损伤阳气而致病，或使旧病复发、加重。特别是对于那些患有过敏性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘、胃溃疡和心血管疾病的人来说，暖背尤其重要。

冬日还应注意温足。因为人的双足离心脏的距离最远，末梢血液循环较差，加之双脚的皮下脂肪较少，防寒保温能力

差，故“寒从脚下生”，下肢受凉，不仅影响两足，还会引起上呼吸道感染等，甚或诱发心绞痛、心肌梗塞等心血管疾病。因此，冬季双足的保暖至为重要。另外，睡前用热水洗足，使毛细血管扩张，促进足部的血液循环，可安神宁志，有益睡眠，这对于下元虚冷、阳气难以布达四肢、双足不温的老年人更是保健的有效措施。

老年人冬季穿着要注意什么

老年人对冷热变化的调节能力和对外界环境的适应性比年轻人差；加之喜静少动，体力衰退，所以，老年人应注意冬季的服装穿着暖，以有利于预防疾病，健康长寿。

老年人穿的衣服原则上以轻、暖、软，稍宽大，对襟的为好；裤子可用松紧带做内裤腰带为宜；穿脱也方便，切忌紧裹身体。比如，制作冬季服装应选择保暖性较好的纺织材料、羊毛和羽绒制品。服装的衣领、袖口采用封闭型结构也能减少透气和增加保暖性。

老年人常常患有慢性支气管炎、肺气肿和胃部疾病，做件棉背心比较合适；老年人常患有心血管疾病，衣服如太重会影响血液循环和妨碍行动，应选择轻软材料；老年人的关节活动往往不够灵便或患有关节炎，故应尽可能用对襟开扣的毛绒衣、卫生衣，钮扣也宜少些，这样便于穿脱；同时，也要注意肩关节和膝关节的保暖。老年人易有皮肤干燥、发痒，因此，不宜用化学纤维品做贴身内衣……

老年人在冬季，尽管感觉不到发汗，但实际上仍有汗水

从皮肤上蒸发出来，加上皮肤分泌的皮脂、空气里的灰尘、细菌混杂在一起成为污垢，粘附在衣服上，如不及时清除，能使衣服酸化发黄，降低保暖性，且对皮肤还有刺激作用。所以，老年人冬季勤换内衣，至少每周换 1 次。

老年人有时也从事家务劳动或参加体育锻炼。活动时穿衣不宜过多，以免容易出汗，还会影响皮肤呼吸；活动结束后立即穿上衣服，以防感冒。另外，冬季宜穿深色的衣服，因为吸收太阳的辐射热比浅色衣服多，起着保护作用。

寒冬烟雾对老年人危害大

严冬时节大气逆温层普遍降低，像一层“气罩”把空气中的污染物压在低空和地面，从而使环境污染中毒的危险骤增，对老年人的健康构成严重的威胁。如震惊世界的伦敦烟雾事件，就发生在 50 年代初的一个冬天，曾导致万余名市民的惨死，在受害罹难者中，以 45 岁以上的中老年人最多。

在我国城市中，居民做饭、取暖的民用燃料目前仍以煤炭为主。成千上万只小炉灶排放的烟尘污染物使冬季的城市大气环境急剧恶化。据国家环保部门多次组织的环境监测表明，我国城市冬季大气中的悬浮物与二氧化硫等主要污染物普遍超过国家规定标准，有些城市冬季大气环境污染程度超过伦敦发生烟雾公害事件时的指标。在这种情况下，一旦发生气象逆转等意外变化，首当其冲的污染物受害者，便是年老体弱和患有各种慢性疾病的老年人。

为了减轻和避免大气环境污染对老年人健康的危害，应努力采取以下防护措施：

(1) 严格执行国家制定的一系列环境法规与政策、措施，以保障居民，尤其是老年人、儿童和慢性病患者的冬季健康。

(2) 进行环境综合整治。如限期搬迁污染严重的工厂，供给居民低硫分的民用煤炭；建立“无黑烟区”和“无黑烟街(路)”，推广使用固硫和少灰分、易散的型煤；加速城市煤气等民用燃气建设步伐等。

(3) 千家万户共同努力，减少城市大气环境污染物的排放，彻底防止“伦敦烟雾公害事件”在我国重演。

(4) 采取措施，保持室内空气新鲜。1) 通风换气。在寒冷的季节老人早晨起床后开窗换气，每次开窗时间的长短以及打开的门窗个数，应依季节冷暖也老人体质而定。为防止受凉，门窗不可对开，卧床不起的老人，应打开相邻的门窗，间接换气一般通风换气，时间不少于 30 分钟。最好挂上窗帘以防尘埃进入。2) 防止生活炉灶的烟尘污染居室。尽量将厨房与居室分开，如果厨房与居室在一起，生炉子或掏炉灰时，可在室外进行。3) 防止臭气污染居室。及时清理腐烂变质食物和食物残渣与垃圾。及时倒洗痰盂与便盆，及时冲洗厕所。4) 尽可能让阳光直射室内。阳光具有一定的杀菌能力，因此应当尽量利用阳光来消毒室内空气，在冬季尤为重要。5) 保持室内清洁。经常进行湿式扫地或拖地，擦抹门窗与家具等，不在室内和阳台养家禽。6) 铺设地毯，换鞋入室，这是最理想的防尘措施。

老年人冬季体育锻炼好处多

冬天，是老年人特别敏感的季节。寒气袭来之时，老年

人身体会发生或大或小的变化，如肺活量相对减小，消化功能相对减退，血液流动量相对减少，特别是微循环会相对减弱等，要改善这种季节性的变化，唯一有效的办法是进行适当的体育锻炼，老年人坚持冬季体育锻炼，可归纳出四大好处。

抗御严寒：入冬以后，老人们的第一个感觉就是怕冷，因而精神上便进入被动的防寒状态。不少上了岁数的人或皮裘重裹，懒得动作，或围坐火炉，闭门不出。穿得暖一点，接触风寒少一点，实为消极防寒。人能不能很好地适应气温的变化，很大程度上取决于神经系统的调节机能如何，又与运动密切相关。素爱锻炼的人，在寒冷的环境里，神经系统正常调配，产热的过程会大大加强，皮肤保持热量不使散失的反应也变得迅速、有效。为什么从事体育运动的人，尽管年过花甲，冬天照样可以不着棉衣，其秘诀就在于此。另一方面，人体处于运动状态时，产热过程比安静时大得多，如肌肉在安静时产生的热量甚少，而剧烈活动时产生的热量要占总热量的 90% 以上。

增进代谢：运动时，人体消耗的能量增多，促使消化系统加紧工作，新陈代谢会明显增强。不少老人都有冬季食欲减退的情况，就是因为冬季锻炼不够；也有的老人，一到冬天就发胖，也是由于运动减少，消耗量过小的原因。如果冬天坚持锻炼，就可以保持平时的正常代谢水平，不致于一到冬天就大起大落，这样，既巩固了往日的锻炼成绩，又为冬去春来后运动和生活打下基础。

预防疾病：冬季，是老年病的多发季节，据统计，支气

管炎、肺心病等老年病冬天发病率比平时成倍、及至数倍增加。年岁大的人身体素质、免疫功能都不及青壮年时代，如果久居室内，不事锻炼，偶遇风寒，必然会伤风感冒，进而引起心血管、泌尿等系统的疾患。有的人入冬后喜欢多睡，殊不知过多的睡眠将会使呼吸机能降低，使人体血液速度变慢，发病机会就会增多。如果多到户外活动，新鲜的空气会促进心、肺、脑等器官机能的改善，可以增强身体素质，提高免疫能力，预防疾病的发生。正如 18 世纪法国一位著名的医生所说：“运动就其作用而言，可以代替药物，但所有的药物都不能代替运动。”

磨练意志：有的人能够破冰游泳，而有的人却畏寒如虎。这里除了身体素质、神经调节机能差别外，还有意志的作用。人的意志是磨练出来的，冬季运动正是磨练意志的好机会。冬季体育锻炼，往往要顶寒流、冒风雪，尤其是清晨，离开温暖的被窝，置身寒风凛冽的晨雾中，对于老年人来说，是需要有顽强的意志的。尤其是退休后的老人，没有上班工作的外在压力，很容易养成“压床板”的习惯，如果下决心锻炼，久而久之，就会形成不畏严寒，敢于挑战，永不服老的健康心理。反之，则意志消沉，精神萎靡，失去进取精神。

由此可见，冬季运动，无论对于身体机能的改善，还是对于心理健康的调养，都有着不可轻视的作用，为了您的身心健康，为了您的美好晚年，请积极投身冬季运动吧！

中医中药养生保健

推拿与按摩

推拿又叫按摩，是中医治疗疾病的一种方法。当人经过一天劳动或运动后，往往会感到腰酸背痛，如果此时有人能给他轻轻地敲敲背、揉揉肩，就会感到舒服，疲劳酸痛也可以随之减轻甚至消失。这敲背、揉肩，实际上就是一种推拿方法，使人的某些部位受到压力、摩擦力和振动力的综合作用，引起体内的生理变化，从而达到防治疾病的目的。推拿疗法方法简单、经济、安全，对某些常见疾病有较好的疗效。

推拿的基本方法主要有推、拿、按、摩、叩打和揉捏等。通过这些手法动作，可扩张人体组织局部毛细血管，改善淋巴和血液循环，增强人体的抵抗力，同时还能影响神经系统，使兴奋和抑制的过程达到相对平衡。这些生理变化，都会增强人体的抗病能力。

推拿疗法应用范围较广，如腰腿痛、肌肉韧带劳损、扭伤、消化不良、营养不良等慢性疾病都可以治疗。但对体温很高、有皮肤病以及急性传染病等都不宜使用。

捏脊疗法

在病人脊柱部位的皮肤上，用双手捏拿，就能治疗一些

疾病，称为捏脊疗法。由于用捏脊疗法治小儿疳积效果比较好，又习称为捏积。捏脊，除最常用于小儿疳积外，还可用于慢性胃肠疾病、妇女月经不调或月经疼痛、高血压等，它还有健身防病的功效，对于身体较弱的老人或儿童，通过捏脊，可以改善食欲、增强体质、减少疾病的发生。捏脊之所以能健身治病是因为背部脊柱正中有一条重要的经脉——督脉通过，所以在捏脊时，可以疏通督脉，而且通过督脉影响其他阳经，也得以经脉疏利、气血流畅、调和脏腑，从而防病治病。

给成年人或较大儿童捏脊，宜采用俯卧姿势，如果是小儿最好伏在大人的怀抱里或大腿上。无论哪种体位，都应松懈或脱去上衣，暴露整个背部，并使背部皮肤放松，以便于捏拿。捏脊时，先站在病人身旁，并作好捏脊的手式：拇指伸直，其他四指成半握拳状，拇指腹对准食指的第二指关节的一侧，两者保持一定的距离。手式定好之后，就可以开始推捏：先用双手的拇指和食指捏起腰骶部的皮肤，然后将皮肤慢慢地向前捏拿。就这样，一边捏，一边拿，一直推到项下最高的脊椎部位（即大椎穴），算作一遍。由下而上连续捏拿3~5遍，便算作一次。但每次在捏最后一遍时，手法略有变化：每捏五个动作就将皮肤提起一下，结束前还要在腰部两侧肾俞穴上用双手拇指揉按一会儿。一般每天捏拿一次，连续六天为一疗程，可以治疗1~2个疗程。捏脊以局部皮肤潮红为好。捏脊由下往上捏拿为补法，由上往下捏拿为泻法。

捏脊最好在餐后2小时进行，未进食或刚吃饱时都不宜做捏脊疗法。体质好、皮下组织丰满的，手力可大一些；反

之用力宜小，逐步加重。捏脊手法要柔，两手用力要均匀，稍用力而不猛。捍脊宜在室内进行，并应注意室温适中，防止着凉。

拍打健身

通过拍打可促进血液循环，通经活络，增强机体的抗病能力，提高免疫力水平，从而起到强身健体、延缓衰老的作用。

(1) 拍打头颈部。站立或坐在椅子上，双目平视前方，周身松弛，然后举起双臂用手掌同时拍打头颈部，左手拍打左侧，右手拍打右侧，先从后颈部开始，逐渐向上拍打，一直拍打至前额部，再从前额部向后拍打，直到后颈部。如此反复5~8次。

头颈部拍打可防治头痛、头晕，头部不适时，拍打后即感轻松，由于拍打促进头颈部血液循环，对中老年人还有健脑和增强记忆的作用。

(2) 拍打胸部。取站姿，全身自然放松，然后双手半握拳，先用左手拍打右胸，再用右手拍打左胸，先由上至下，再由下至上。左右胸各拍打200次。拍打完胸部再拍打背部，手仍半握拳，然后用左手伸到头后去拍打左背部。每侧各拍打100次。促进局部血液循环。

(3) 拍打腰腹部。站立，全身放松，双手半握拳或手指平伸均可，然后腰部自然而然地左右转动，随着转腰动作，两上肢也跟着甩动，当腰向右转动时，带动左上肢的手掌向右腹部拍打。同时右上肢及手及手背向可腰部拍打，如此反复

转动，手掌或拳有意识地拍打腰部、腹部，每侧拍打 200 多次，腰腹部拍打主要用来防治腰疼、腰酸及腹胀，老年性便秘和消化不良等疾病，可使腰肌灵活，防止老年扭腰岔气。劳累后拍打，还可有舒服解乏感。

(4) 拍打肩部。正坐于椅上或站立，用左手拍打右肩，用右手拍打左肩，每侧拍打 100 次。可防治肩痛、肩酸、肩关节炎周围炎等。

(5) 拍打肢体。用左手拍打右上肢，用右手拍打左上肢。拍打时要周到，上肢的四周都要拍打，一般每侧拍打 100~200 次。可以防治肢体麻木，促进局部血循环，解除上肢的酸痛。拍打下肢时宜采坐位，坐在椅子上，先拍打左腿，左脚放在小矮凳上，使整个左腿放松，用双手从上到下，从里到外，再从下到上，从外向里，由大腿到小腿进行拍打，然后换拍右腿。一般各拍打 200 次。可防治老年性下肢麻木、腿脚不灵便、腿软无力，对于偏瘫的肢体也有一定治疗作用。

注意事项：①拍打时全身要放松、自然，不要紧张，呼吸平稳，排除杂念；②拍打时用力均匀，可逐渐加大力量，拍打的次数视其身体条件，不要太轻；③拍打时要循序、周到，不能东一下西一下地胡乱拍打；④必须持之以恒；⑤拍打时还可以慢慢走动，最好早起后进行，拍打过后感到周身舒服，心旷神怡。

艾灸疗法

用艾绒制成艾条或艾柱，在一定的穴位上熏灸，就能治

疗一些疾病，称为艾灸疗法。这种疗法，易学易用，效果也好，故在民间也应用广泛。它常用于治疗痛证，尤其是虚寒性质的各部疼痛，如胃痛、腹痛、腰背痛、关节痛、月经痛等；对其他虚寒病证，也有较好疗效，如气血两虚、脾虚腹泻、小儿遗尿等。其治病机理是：艾灸后，人体会产生一种温和的灼热感觉。这种温热刺激，不仅能使皮肤充血、改善局部的血液循环，而且通过对穴位的刺激，能起温通经络、流畅气血、调和脏腑的作用，从而防治疾病。

先准备好艾条和艾柱。将艾叶晒干，放在石臼或碾槽内捣研，筛去粉末和粗杂部分，剩下的柔软纤维就是艾绒。将艾绒平铺在桑皮纸上，卷紧，使成卷烟状，长约20厘米，直径约2厘米，叫做艾条。将一小团艾绒捏成米粒或枣核大的圆锥体，叫做艾柱。

根据不同病症，选用以下两种灸法：

(1) 艾条灸。将艾条一端点燃，在距穴位3~5厘米的地方熏烤，使患者有温热感。一般可灸3~7分钟，以局部潮红为度。这种灸法，使用方便，作用温和，病人受灸后感觉舒适，所以最常用。

(2) 艾炷灸。将艾炷放在穴位上，然后点燃尖端慢慢烧。病人感觉痛时，立即将烧剩的艾炷钳去。每燃一个艾炷，就称为灸“一壮”。这种灸法刺激较强。也可以在艾炷与皮肤之间垫置生姜片、蒜片或食盐，分别称为隔姜灸、隔蒜灸和隔盐灸。隔姜灸宜用于治疗慢性胃肠病、腹痛、呕吐、关节及肌肉酸痛麻木等症；隔蒜灸可用于肺病及疮痍；虚脱及寒性腹痛、吐泻，可在脐部隔盐灸。

注意事项：病人有发烧、口渴、大便结、小便黄、舌质红、舌苔黄、脉搏快等热象，属于热症，禁用艾灸。眼球周围、鼻头、浅表的大血管部位以及高血压患者的头部、孕妇的腹部，均禁用艾灸。头、面、胸及有毛的地方，都禁用艾炷灸。

耳针疗法

中医认为，人的耳朵是人体全身的缩影，耳朵上分布着许多穴位（称为耳穴），与全身各脏器或部位密切相关。耳针疗法就是指针刺耳穴以防治疾病的一种方法，由于它具有操作简便、奏效迅速等特点，很受医生和病人的欢迎。

耳穴的分布有一定的规律性，整体来看犹如一个倒置的胎儿。一般地说，与头面部相应的穴位在耳垂上，与上肢相应的穴位在耳舟，与躯干和下肢相应的穴位在对耳轮和对耳轮上下脚，与内脏相应的穴位多集中在耳甲艇和耳甲腔。耳穴的主治一般也以各点同名部位的疾病为主。

人体有病时，往往耳廓相应的区域内会出现反应。一般认为针刺反应点的疗效较好，但到底反应点出现在这一区域的哪一点，各个病人是不完全相同的，即使同一个病人，处于不同的病理阶段，其反应点也略有差异。所以在针刺时除参考耳穴分布图外，还应结合探查来确定耳穴的位置，以提高疗效。寻找反应点的方法有：一可以用肉眼观察耳廓上的病理反应点（鳞屑、水泡、丘疹、硬结色素沉着等）；二可用探针、火柴头、针柄按压，有压痛的地方即是反应点。

治疗时可使用较短的（半寸）毫针或皮内针或压籽法（王不留行籽、菜花籽等）按贴。值得注意的是，不论使用何种方法，必须注意严格消毒，以防耳部感染。

拔罐疗法

使用罐状器具，将可燃物在罐里点燃之后，立即覆盖在病人的一定部位上，就能治病，称为拔罐疗法，俗称拔火罐。在民间应用广泛。拔罐疗法可用于各种痛症，如头痛、腹痛、腰背痛、关节痛、月经痛等；亦用于某些眩晕、咳嗽、腹泻、伤风、风湿性关节炎、落枕等。中医认为，拔罐能温通经络，祛散寒邪，又能活血行气，使人体气血流畅，所以具有止痛、消肿等功效。

首先，准备好大、中、小三种口径的罐具，竹制的、陶制的或玻璃制的都可以。同时还应准备好棉花、酒精、火柴、镊子等物品。然后，让病人坐好或卧好，暴露要进行拔罐的部位。拔罐的地方，一般应选择肌肉丰满、皮肤平滑之处，例如腰痛在腰部痛俞穴附近拔罐，胃痛在上腹部中脘穴附近拔罐，月经痛在肚脐两旁和腰部交替拔罐。

拔罐的方法：（1）闪火法。用镊子夹上一块浸上酒精的棉花，点燃后，立即在火罐壁内绕一周（注意不要触及罐口），在拿出棉花的同时，迅速将罐罩在皮肤上，就能牢牢吸住。（2）贴棉法。把一小块脱脂棉花放到酒精内浸湿（以酒精不能滴出为度），然后将它贴在罐内壁的中段，点燃并立即罩在皮肤上。火罐吸住皮肤后，大约10~20分钟，就可以起

罐了。起罐时，一只手将罐向一方轻轻推斜，另一只手则按压罐口附近的肌肉，使罐具和皮肤之间形成一个空隙，空气进入罐里，吸力消失，火罐就自然落下。

拔火罐时间的掌握，一般病重宜长、病轻宜短，肌肉丰厚处宜长、肌肉浅薄处宜短，如有紧痛感且难以忍受，则可早一些起罐，如吸罐力不大，病者自然舒适，则可延长时间。拔火罐最好隔天拔或4天拔一次。拔完火罐后，可见“乌青块”，这说明拔火罐有作用了。

凡有下列情况的，禁用拔罐治疗：（1）患严重心脏病或心力衰竭的；（2）病人平素容易出血的；（3）久病体弱以致身体极度消瘦、皮肤失去弹性的；（4）拔罐部位有皮肤病的。此外，在孕妇的腹部以及肿疡的部位，均不能拔罐。

刮痧疗法

用汤匙等物品蘸水或蘸油，在人体的一定部位上拨刮，就能治疗“发痧”等病症，称为刮痧疗法。本法最常用于暑痧，又分为伤暑、暑厥、暑闭等症，如夏日感受暑热之气，以致出现发冷发热、头身疼痛、不出汗、恶心、腹痛腹泻、小腿痠挛等；或伤暑之后出现胸闷烦、头昏脑胀、恶心等。各种痧症，或因感受暑湿，或兼感受风寒，或因感受夏秋秽浊之气，或因过于劳累，或因饮食不当，以致经络阻滞、气机不畅而出现上述诸症。刮痧，通过拨刮皮肤，使局部充血，有助于宣通透泄，促进发汗，特别是通过局部刺激，疏通经络，流畅气血，进而调整脾胃等脏腑的功能，以达到治疗疾病的

目的。

刮痧前，先准备好汤匙一只，并在小碗里放些菜油（或麻油、清水）。刮痧时，用汤匙蘸些油或水，在病人身体一定部位的皮肤上拨刮一二十次，直到出现深红色的斑条为止。刮痧的部位一般有几处：（1）背部脊柱与肩胛骨之间的地方；（2）颈后靠近项肌的地方；（3）颈前喉结两侧的部位；（4）两侧乳头上的前胸部位；（5）上肢的肘弯内侧；（6）下肢的腘窝部。

刮痧的顺序，大多是由上到下，如颈部、背部、肘弯部、腘窝部；也可以由内向外刮，如前胸部。要注意的是，刮时应取单一的方向，即每次都由上向下或由内向外，而不要来回地刮。如需刮几处时，当一处皮肤刮出深红色斑条后再另换一处皮肤。刮痧条数的多少应视具体情况而定，一般每处刮 2~4 条，每条长约 2~3 寸就行了。

刮痧一般只适用于治疗痧病，不属于痧病的，不要随便乱刮。虽然属于痧病，但病情严重的，也应尽快送医院救治。刮痧时，用力轻重要适中，不宜过重，以免病人感到疼痛或刮伤皮肤，甚至不能忍受而发生意外，所以在刮痧时要随时询问病人的感觉，从而调节用力的大小。刮痧后病人大多随即觉得轻松、舒适，如果反而更加不适，那就应到医院诊治。

药枕疗法

药枕可以疏通经络、安和五脏、健身益寿，一般适应于

头痛头昏、失眠健忘、耳鸣眼花、神经衰弱、颈椎病、高血压、脑动脉硬化、中风口歪、肩关节周围炎等。下面介绍一些药枕。

(1) 菊花枕。菊花吹干入枕，有清心祛风，平肝明目功效，多治疗心烦失眠、高血压、目赤头晕。

(2) 降压枕。菊花、川芎、丹皮、细辛、白芷入枕，有降压止头痛作用。

(3) 抗衰老药枕。由当归、杏仁、蛤粉等多种中药组成，对哮喘、气管炎、失眠、头痛有较好疗效，并有戒烟作用。

(4) 颈椎保健药枕。主治颈椎病、肩关节周围炎等。

(5) 康复药枕。当归等中药制成，对颈椎病、肩关节周围炎、高血压引起的头痛、失眠亦有较好疗效。

(6) 安神枕。龟板、龙骨、远志、菖蒲等中药制成，治疗神经衰弱、失眠等症，民间有茶叶枕、荞麦皮枕、蚕砂枕等，大多具清热作用，以使尽早进入梦乡。

药枕使用时应放在枕骨上，仰卧位都有功效。对治疗颈椎病、肩关节周围炎的药枕则应放在颈椎下，以耳下肩前为度，使负重点下移，形成头和躯干部的对抗牵引，这等于在作持续的颈椎牵引治疗。

在使用药枕时，要注意药枕的有效期，一般有效期为1~3年，使用2~3周后应放在室外吹一吹。

熏洗疗法

熏洗疗法是以药物煎汤，趁热在皮肤患部进行熏蒸、淋

洗的一种治疗方法。其作用原理主要是借温度、机械和药物的作用，通过肌肤孔窍等进入腠理脏腑，由经络作用于局部或全身，用以扩张血管，促进局部和全身血液循环。熏洗所用的方药视病情不同组成，有疏通经络、解毒消肿、行气止痛、活血化瘀、消毒杀菌、祛风燥湿、清洁伤口、杀虫止痒等作用。熏洗疗法适用于疔、痈、化脓性指头炎、血栓闭塞性脉管炎、软组织损伤、骨折、痔疮、脱肛、癣、银屑病、冻疮、皮肤或外阴瘙痒病、阴道炎、子宫脱垂、麦粒肿、睑缘炎、沙眼急性发作、急性结膜炎等。

熏洗疗法的种类有多种。

(1) 焮渍法。将药物放纱布袋内缝好，放入搪瓷盆内加水煮 20~30 分钟再将患肢架在盆上熏蒸，待药汤不烫手时，用纱布蘸药汤热渍在患处。这种方法适应于四肢或头面部。

(2) 淋洗法。将药汤乘热倒入小喷壶内，不断淋洗患处。这种方法多用于疔、痈破溃流脓或创伤感染、皮肤溃疡等。

(3) 熏洗法。熏洗法分全身熏洗与局部熏洗两种。全身熏洗是将药汤倒入浴缸后淋浴。先在浴缸内放一只小木凳，以高出水面三寸为宜，患者坐在木凳上用布单从上面盖住，露出头部，待药汤不烫人时，人浸在药汤内淋浴。局部熏洗是先将药汤乘热倒在脸盆或脚桶，用布单盖严要熏的手（脚、臀、脸），进行熏蒸，待药汤不烫手时，再将手（脚、臀）浸入药汤中；眼熏洗法则将药汤倒入杯子内，乘热熏眼，继后用棉花蘸药汤频频热洗患眼。

熏洗疗法一般每日 2 次，每次 1~2 小时，15~30 天为一个疗程。全身熏洗，洗浴时间可适当延长，以全身发汗，有

舒服感为度。

应用熏洗疗法时，在冬季要注意保暖，夏季要避风。全身熏洗后要待汗解和穿好衣服再外出。熏洗时间较长，药汤稍凉时，可加温后再熏洗，只有持续温热熏洗才能有较好疗效。熏洗的药汤温度要适宜，当心烫伤皮肤；药汤当日煎当日用，不宜过夜。对于一些急性传染病、重症心脏病、高血压病、动脉硬化症、肾脏病以及饱食、饥饿、过度疲劳时不宜用全身熏洗法；妊娠或月经期也不宜用全身熏洗或坐浴。

中医对衰老如何分型

(1) 气虚（肺气虚，脾气虚）。本症以全身机能活动低下的表现为特征。临床表现有：少气懒言，神疲乏力，头晕目眩，自汗，活动时诸症加剧，舌淡苔白，脉虚无力。本症又可细分为：

1) 肺气虚。主要表现有短气自汗，声音低怯，时寒时热，平素易于感冒，面白，舌淡，脉弱。

2) 脾气虚。主要表现有饮食减少，食后胃脘不舒，倦怠乏力，大便溏薄，面色萎黄，舌淡苔薄，脉弱。

(2) 血虚（心血虚，肝血虚）。本症以体表肌肤粘膜组织呈现淡白以及全身虚弱为特征。临床表现有：面色无华或萎黄，唇色淡白，指甲苍白，头晕眼花，心悸失眠，手足发麻，妇女经血量少色淡，延期甚或闭经，舌淡苔白，脉细无力。

1) 心血虚。主要表现有心悸怔忡，健忘，失眠多梦，面色无华，舌质淡，脉细或结代。

2) 肝血虚。主要表现为头晕目眩，肢体麻木，筋脉拘急，或惊惕肉闰，妇女月经不调甚则经闭，面色不华，舌质淡，脉弦细或细涩。

(3) 阴虚（肺阴虚，心阴虚，胃阴虚，肝阴虚，肾阴虚）。本症以阴虚生内热为特征。临床表现有：五心烦热，骨蒸潮热，面红升火，消瘦，盗汗，咽干口燥，舌红少苔，脉细数无力。

1) 肺阴虚。主要表现为干咳，咽燥，咳血，甚则失音，潮热盗汗，面色潮红，舌红少津，脉细数。

2) 心阴虚。主要表现为心悸，失眠，烦燥，潮热，盗汗、或口舌生疮，面色潮红，舌红少津，脉细数。

3) 胃阴虚。主要表现为口干唇燥，不思饮食，大便燥结，甚则干呕、呃逆、面色潮红，舌干，苔少或无苔，脉细数。

4) 肝阴虚。主要表现为口干唇燥，不思饮食，大便燥结，甚则干呕、呃逆、面色潮红、舌干红，脉弦细数。

5) 肾阴虚。主要表现为腰膝酸软，眩晕耳鸣，甚则耳聋，口干，咽痛，颧红，遗精，舌红少津，脉沉细。

(4) 阳虚（心阳虚，脾阳虚，肾阳虚）。本症以全身机能活动低下伴见虚寒象为特征。临床表现有：面色^眇白，畏寒肢冷，喜静臣，小便清长，下利清谷，舌淡，苔白，脉沉迟。

1) 心阳虚。主要表现为心悸，自汗，神倦嗜卧，心胸嗜卧，心胸憋闷疼痛，形寒肢冷，面色苍白，舌淡或紫暗，脉细弱或沉迟。

2) 脾阳虚。主要表现为面色萎黄，食少，形寒，神倦乏力，少气懒言，大便溏泄，肠腹痛，每因受寒或饮食不慎而

加剧，舌质淡，苔白，脉弱。

3) 肾阳虚。主要表现有腰背酸痛，遗精阳痿、多尿或失禁，面色苍白，畏寒肢冷，下利清谷或五更泄泻，舌质淡胖有齿痕，苔白，脉沉迟。

中医对衰老如何配餐

补益法是药膳食疗以达延年益寿的基本原则。正如《素问·三部九候论》：“虚则补之。”《素问·阴阳应象大论》还具体指出：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。”在进行补益的时候，一是必须根据病理属性的不同，分别采取益气、养血、滋阴、温阳的治疗方药；二是要密切结合五脏病位的不同而选用方药，以增强治疗的针对性。由于五脏相关，气血同源，阴阳互根，所以应注意气血阴阳相变为病及五脏之间的病情转化，分清主次，兼顾治疗。此外，由于脾为后天之本，水谷之海，气血生化之源；肾为先天之本，寓元阴元阳，是生命的本元，所以补脾益肾在延缓衰老的治疗中具有重要意义。

气虚膳食内容

(1) 补虚正气粥

原料：炙黄芪 30 克～60 克，人参 3 克～5 克（或党参 15 克～30 克）。白糖少许，粳米 100 克～150 克。

做法：先将黄芪、人参（或党参）切成薄片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，后改用小火煎成浓汁。取汁后，再加冷水如上法煎汁一次，去渣，将两煎药液合并，分两份每

日早晚同粳米加水适量煮粥。粥成后，加入白糖少许，稍煮即可。人参亦可制成参粉，调入黄芪粥中煎煮服食。间断服食。

功能：补正气，疗虚损，健脾胃，抗衰老。

(2) 薯蓣拨粥

原料：生薯蓣适量（约 100 克～150 克）或用干怀山药磨粉，面粉 100 克，葱姜适量，红糖少许。

做法：先将红薯蓣洗净，刮去外皮，捣烂，同面粉一起放冷水中煮成粥糊，将熟时加入葱、姜、红糖，稍煮一二沸即成。每日 1 次，连服数月。

功能：养心气，健脾胃。

(3) 参苓粥

原料：人参 3 克～5 克（或党参 15 克～20 克），白茯苓 15 克～20 克，生姜 3 克～5 克，粳米 100 克。

做法：先将人参（或党参）、生姜切成薄片，把茯苓捣碎，浸泡半小时，煎药取汁两次，将汁合并，同粳米煮粥。早晚各一次，连服数周或间断服食。

功能：益气补虚，健脾养胃。

(4) 玉玉二宝粥

原料：生山药 60 克，生苡仁 60 克，柿饼 30 克。

做法：先把薏苡仁煮至烂熟，而后将山药捣碎，柿霜饼切成小块，同煮成糊粥。每日 1 次，连服数周。

功能：补肺健脾，养胃。

(5) 白术猪肚粥

原料：白术 30 克，槟榔 10 克，猪肚 1 只，生姜少许，粳

米 100 克。猪肚蘸麻油酱油佐餐。每日 1 次，连服数周。

功能：补中益气，健脾和胃。

(6) 人参粥

原料：人参末 3 克（或党参末 15 克），冰糖少许，粳米 100 克。

做法：上三味同入砂锅煮粥即可。每日 1 次，连服数月。

功能：益元气，补五脏，抗衰老。

(7) 参苓造化膏

原料：人参 10 克，白茯苓 12 克，白术 9 克，莲肉（去皮心）9 克，山药 9 克，芡实 9 克，粳米 100 克。

做法：将上药共研为细末，和匀，再加糖或蜜蒸膏，火焙之。酌量服食，连服数周。

功能：益气健脾，固肾涩精。

(8) 长寿粉

原料：芡实 24 克，苡仁 24 克，山药 15 克，糯米 50 克，人参 9 克，茯苓 9 克，莲子 24 克，白糖适量。

做法：将上药共研为细末，每日调服 3 克，连服数周。

功能：益气，健脾，固肾。

(9) 九仙王道糕

原料：莲子肉 12 克，炒麦芽、炒白扁豆、芡实各 6 克，炒山药、白茯苓、苡仁各 12 克，柿霜 3 克，白糖 60 克，粳米 100 克~150 克。

做法：上药共研为细末，和匀，蒸糕。酌量服食，连服数周。

功能：养神扶元，健脾胃，进饮食，补虚损，生肌肉，除

湿热。

(10) 阳春白雪糕

原料：白茯苓、山药、芡实、莲肉各 12 克，陈仓米 30 克，糯米 30 克，白砂糖 60 克。

做法：先将前四味中药共研细末，再与陈仓米、糯米混合，用布袋盛放瓦罐内，蒸熟后取出，放白砂糖搅匀，揉作一块，印作饼子，晒干收贮。酌量服食，连服数周。

功能：养元气，健脾胃。

(11) 羊脊骨粥

原料：大羊脊骨 1 具，粳米 180 克，葱、姜、花椒、盐各适量。

做法：用刀把大羊脊骨剁成小块，粳米用水洗净，花椒用水泡 1 小时。将羊脊骨放入盛水锅内烧开，撇去浮沫，加米烧开后改文火，煮至内能脱骨时，加葱、姜末、花椒水及盐，再烧开后即可。酌量服食，连服数月。

功能：益气健脾。

(12) 鸡肉馄饨

原料：黄母鸡肉 90 克，葱白、姜、精盐、料酒、味精适量，酱油、醋、香油少许，小麦面 120 克。

做法：做鸡肉剁成泥，加葱、姜末、精盐、酱油、香油和料酒搅拌成馅，小麦面加盐少许用水和成面团。包成馄饨，煮熟，馄饨汤内放入酱油、香油、醋、味精即可。酌量服食，连服数月。

功能：益气健脾。

血虚膳食内容

(1) 桂圆莲子粥

原料：龙眼肉 9 克，莲子 15 克，糯米 60 克。

做法：先将龙眼肉用清水略冲洗，糯米淘净，莲子去皮和心，再同放水锅内，加热烧开后，改中火煮约 30 分钟~40 分钟即可。每日 1 次，连服数周。

功能：补养心脾，养血安神。

(2) 归芎罐鸡

原料：母鸡肉 250 克，当归 30 克，川芎 15 克。

做法：将母鸡肉切成核桃大块放入瓦罐中，再将当归、川芎用粗眼纱布包好也放入罐中，加水约 400 毫升使其没过鸡肉，再将罐口用棉纸封严，上火蒸约 1.5 小时，待肉烂去药即可食用。酌量服食，连服数周。

功能：补养气血。

(3) 参归白水猪心

原料：人参 60 克，猪心 10 枚。

做法：将人参、当归分装入 10 枚猪心中，用清水煮 1 小时后取出，去药，切片食。酌量服用，连服数周。

功能：益气养血，养心安神。

(4) 龙眼肉粥

原料：龙眼肉 150 克，红枣 3 枚~5 枚，粳米 100 克。

做法：将桂圆去皮、核，取肉 15 克~30 克（纯桂圆肉亦可），同红枣、粳米一并煮粥，为了调味，可加白糖少许。每日 1 次，连服数月。

功能：补血，养心，安神。

(5) 桑椹粥

原料：桑椹子 20 克～30 克（鲜者 30 克～60 克），糯米 100 克，或加冰糖少许。

做法：将桑椹浸泡洗净与米同入砂锅煮粥，粥熟加冰糖稍煮即可。每日 1 次，连服数月。

功能：补肝，滋肾，养血，明目。

（6）海参粥

原料：海参适量，粳米或糯米 100 克。

做法：先将海参常规处理，切片煮烂后，同米煮成稀粥。每日 1 次，连服数周。

功能：养血，益精，补肾。

（7）糯米阿胶粥

原料：阿胶 30 克，糯米 100 克，红糖少许。

做法：先用糯米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮二三沸即可。每日 1 次，连服数月。

功能：滋阴补虚，养血止血。

（8）仙人粥

原料：制何首乌 30 克～60 克，粳米 100 克，红枣 3 枚～5 枚，红糖适量。

做法：将制首乌煎取浓汁去渣，再同粳米、红枣同入砂锅内煮粥，粥将成时，放入红糖或冰糖少许以调味，再煮一二沸即可。分次酌量服食。

功能：补气血，益肝肾。

阴虚膳食内容

（1）甜浆粥

原料：新鲜豆浆 500 毫升，粳米适量，白糖少许。

做法：豆浆和粳米共煮成粥，调白糖少许即可。每日1次～2次，连服数月。

功能：滋阴润燥。

(2) 小麦粥

原料：小麦30克～60克，粳米100克，大枣5枚。

做法：将小麦洗净煮熟，取其汁，再加入粳米、大枣同煮。或将小麦捣碎，与枣米黄煮粥食用亦可。每日1次，连服数月。

功能：养心阴，安心神，止虚汗，补脾胃。

(3) 山萸肉粥

原料：山萸肉15克～20克，粳米100克，白糖适量。

做法：先将山萸肉洗净、去核，与粳米同入砂锅煮粥，待粥熟时，加入白糖稍煮即可。每日1次，连服数周。

功能：滋肝养肾，涩精敛汗。

(4) 甘蔗粥

原料：甘蔗汁100毫升～150毫升，粳米100克。

做法：榨取新鲜甘蔗汁约100克～150毫升，兑水适量，同粳米煮粥供食用。每日1次，连服数周。

功能：养阴润燥，清热生津。

(5) 黄精粥

原料：黄精15克～30克（或鲜黄精30～60），粳米100克，白糖适量。

做法：取净黄精煎取浓汁（或用鲜黄精片煎取浓汁），同粳米煮粥，粥成后加入少许白糖即可。每日1次，连服数周。

功能：润心肺，补脾胃。

(6) 玉竹粥

原料：玉竹 15 克～20 克（鲜品 30 克～60 克），冰糖少许，粳米 100 克。

做法：先用鲜净肥玉竹或干玉竹去根，切碎，煎取浓汁后去渣后入粳米，再加水适量煮为稀粥，粥成后放入冰糖，稍煮一二沸即可。每日 1 次，连服数周。

功能：滋阴润肺，生津止渴。

(7) 天门冬粥

原料：天门冬 15 克～20 克，粳米 100 克，冰糖少许。

做法：先用天门冬煎取浓汁，去渣，入粳米煮粥，沸后加入冰糖适量，再稍煮即成。每日 1 次，连服数周。

功能：滋阴，润肺，生津，止咳。

(8) 沙参粥

原料：沙参 15 克～30 克，粳米 100 克，冰糖适量。

做法：取沙参煎汁，再入粳米煮粥，粥熟加入冰糖和适量水同煮为稀粥供食用。每日 1 次，连服数周。

功能：滋养肺胃，祛痰止咳。

(9) 酥蜜粥

原料：酥油 20 克～30 克，蜂蜜 15 克，粳米 100 克。

做法：先用粳米煮粥，等沸后加入酥油及蜂蜜，同煮为粥供食用。每日 1 次，连服数周。

功能：补五脏，益气血，润燥。

阳虚膳食内容

(1) 冬虫夏草鸭

原料：雄鸭 1 只，冬虫夏草 5 枚～10 枚，食盐、葱、姜

调料少许。

做法：先将雄鸭常规处理洗净，放砂锅或铝锅内，加冬虫夏草、食盐、葱、姜，再加水，以小火煨炖至熟烂即可食用。分次酌量服用，连服数周。

功能：补虚，助阳。

(2) 米酒蒸鸡

原料：公鸡 1 只，糯米酒 500 克，葱、姜等调料适量。

做法：将公鸡常规处理洗净，剁成核桃大的块，放入小盆内，再放适量葱、姜、花椒及糯米酒等调料，上蒸熟即可。分次酌量食用，连食数周。

功能：温肾助阳。

(3) 醉虾

原料：活对虾 1 对，烧酒适量。

做法：取活对虾用清水洗净，放入酒内将其醉死，蘸蒜泥酱油（即酱油、蒜泥、料酒、味精、胡椒末、香油混合而成）食用。每日 1 次，连食数周。

功能：温肾助阳。

(4) 牛肾粥

原料：牛腰子 1 枚，阳起石 120 克，粳米 120 克，葱、姜、花椒、盐各少许。

做法：剥去牛腰子筋膜后，从中间片开，除去腰筋，然后切成薄片洗净。再将阳起石水煎沸，煎 20 分钟去阳起石后，加入粳米、腰片及葱、姜、花椒、盐等调料煮成粥，空腹食之。分次酌量服食，连服数周。

功能：补虚，温肾，助阳。

(5) 韭菜粥

原料：新鲜韭菜 30 克～60 克（或韭菜籽 5 克～10 克），粳米 100 克，细盐少许。

做法：取新鲜韭菜洗净切细，或取韭菜籽研为细末。先煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜或韭菜籽细末、精盐，同煮成稀粥，供食用。每日 1 次，连服数周。

功能：补肾壮阳，固精止遗，健脾暖胃。

(6) 菟丝子粥

原料：菟丝子 30 克～60 克（新鲜者可用 60 克～100 克），粳米 100 克，白糖适量。

做法：先将菟丝子洗净后捣碎，加水煎取汁，去渣后，入米煮粥，粥将成时，加入白糖，稍煮即可。每日 1 次，连服数周。

功能：补肾益精，养肝明目。

(7) 羊骨粥

原料：羊骨 1000 克左右，粳米或糯米 100 克，细盐少许，葱白、生姜适量。

做法：取新鲜羊骨洗净捶碎，加水煎汤，然后限汤代水，同米煮粥，待粥将成时，加入细盐、生姜、葱白，稍煮即可食用。分次酌量食用，连服数周。

功能：补肾气，强筋骨，健脾胃。

(8) 苁蓉羊肉粥

原料：肉苁蓉 10 克～15 克，精羊肉 100 克，粳米 100 克，细盐、葱白、生姜适量。

做法：与粳米同煮，等煮沸后，再加入细盐、葱白、生姜煮为稀粥。每日 1 次，连服数周。

功能：补肾助阳，健脾养胃，润肠通便。

(9) 雀儿斑药粥

原料：麻雀 5 只，菟丝子 30 克~45 克，覆盆子 10 克~15 克，枸杞 20 克~30 克，粳米 100 克，细盐、葱白、生姜适量。

做法：先把菟丝子、覆盆子、枸杞子同放入砂锅内煎取药汁，去掉药渣，再将麻雀处理干净后用酒炒，然后与粳米、药汁加适量水一并煮粥，欲煮熟时，加入适量细盐、葱白、生姜煮成粥服食。每日 1 次，连服数周。

功能：壮阳气，补精血，益肝肾，暖腰膝。

(10) 鹿角胶粥

原料：鹿角胶 15 克~20 克，粳米 100 克，生姜少许。

做法：先煮粳米为粥，待沸后，加入鹿角胶，生姜同煮为稀粥服食。每日 1 次，连服数周。

功能：补肾阳，益精血。

(11) 枸杞羊肾粥

原料：枸杞叶 250 克，羊肾 1 只，羊肉 100 克，粳米 100 克，葱白、细盐适量。

做法：将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，切细，再把羊肉洗净切碎。用枸杞叶煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥。待粥成时，加入细盐少许，稍煮即可。

功能：壮元阳，补肾气，益肾阴。

中医如何调整“亚健康”

有的人自我感觉头晕头重、胸闷乏力、四肢困倦、精神

不佳，或者食欲不振、失眠、心悸、虚汗多、小便清长等，去看西医并作体检，结果是各项检查都没有大问题，但症状又确实存在，十分恼人。从现在的医学观念来讲，他们是处于“亚健康”状态。中医对“亚健康”的治疗较有认识，这是因为中医从整体出发，根据“天地人合一”的原则，以患者的各项表现进行辨证论治：可能是湿热了、气虚了、气郁了、燥热了等等，对症下药，有时往往能药到病除或者大大改善症状。

譬如暑天，因为气候炎热，不少人会觉得头晕头胀、食欲不振、胸闷乏力、四肢困倦、口渴饮、精神不振等，中医称之为“暑湿”。由于暑天暴雨多，气候潮湿而酷热，这是外湿；人们多喜食生冷瓜果和冷冻冰水，过服生冷伤脾胃，脾阳不运会产生内湿。有这种症状的人平时应注意起居饮食，经常用生莲叶、生薏仁、扁豆等煲汤饮用。如症状明显者，可煎服“藿朴夏苓汤”：藿香 6 克、川朴 3 克、法夏 6 克、云苓 10 克、北杏 10 克、生薏仁 15 克、白扣仁 3 克、朱苓 6 克、泽泻 6 克、淡豆豉 10 克，能消暑化湿。

又如每年秋冬季节，有些人往往觉得皮肤易皴裂，鼻腔干、口干舌燥、咽干、烦渴欲饮等，这是中医常说的秋冬肺燥症。因为秋冬季节燥邪易伤肺，伤人体津液，所以此时应注意以生津润燥，养阴润肺为主。润燥食品可选择芝麻、牛奶、蜂蜜、银耳、百合等。

又如春天多雨水，正是人体内足少阳升发之时，故在精神调养方面，要注意使自己思想开阔，心情舒畅。一些不顺应者在这时节容易出现胸胁胀闷、思郁沉闷，常常叹气不绝、

不思饮食等肝气郁结症状。因此，一些对天气变化较敏感的人，此时可用佛手花、白芍等煲水或煲汤喝。症状严重者可请中医生开“柴胡疏肝汤”等煎服。同时还应少吃肥腻饮食，以免引起肠胃积热而加重症状。

总之，中医的饮食调理多种多样，要做到对症施治才能“食”到病除。

如何煎服中药汤剂

汤剂是将药物放在水中煎煮，然后取汁服用。汤剂即可由单味中药煎煮而成，也可由几味、十几味、甚至几十味中药配伍组合的复方煎煮而成。

水是汤剂的主要溶媒，煎药用水以洁净为原则，可以为井水、泉水或自来水。煎汤时的加水量也是一个重要的问题，因为加水量的多少直接影响汤剂的质量。一般认为，水要加到超出药物 3~5 厘米为宜，煎第二次时应加水到超出药物 1~2 厘米。药物加水后，还必须浸泡一段时间，使中药湿润软化，细胞膨胀，以便有效成分的浸出，避免加热煎煮时，药材组织中蛋白质凝固，淀粉糊化，阻碍有效成分的利用。一般浸泡时间约为 30~60 分钟，第二次煎煮时浸泡时间应缩短。煎药以陶罐为好，也可用玻璃或瓷制品，忌用铁器、铜器和锡器。一般煎药时先用武火将药品煮开，然后改用文火使药液保持微沸状态约 30 分钟即可，滋补保健类药品煎煮时间应略长，可煮一小时左右。一剂药一般应煎二次，然后把两次煎取的药液合起来分次服下。

中药汤剂一般每天一剂，分早晚两次服用。滋补类药物

最好在饭后服用，使之同食物混合，延长在消化道的停留时间，并与饮食中的营养成分一并吸收，以利身体保健。服药后，应少饮茶、少食萝卜，因茶叶、萝卜会降低补益药物特别是参类药物的疗效。

怎样自制药酒

药酒是用白酒浸泡药材而制成，对风湿疼痛、跌打损伤等病症较为适用。酒剂的制作方法简单，具体的方法可分为二类，一为冷浸法；另一为热浸法。

冷浸法的具体步骤是：首先将药物配齐、洗净、晒干、切碎。然后放入瓷坛或玻璃瓶内，加入白酒或黄酒，密闭浸泡。每天将瓷坛或玻璃瓶拿起倒1~2次，以起搅拌作用。一周后，每周搅拌一次。浸泡30天后，将酒液倒出。把剩下的药渣压榨一下，榨出液与酒液混合后，加入适量的糖液或蜂蜜，搅拌均匀，再密封静置半月。取3~4层纱布，将静置液过滤后，酒剂便制成了。

热浸法制酒，先将药材和酒放入瓷坛或玻璃瓶内，然后将瓷坛或玻璃瓶放入锅中，在锅内加水，然后像蒸鸡蛋一样用武火隔水加热到沸腾，立即将其取出倒入清洁容器中，加糖或蜂蜜，待溶解混合均匀后，密封30天。最后将酒液与药渣榨出液合并，静置一段时间后，过滤，即成酒剂。

怎样使用膏滋剂

膏滋剂是将中药材加水煎煮后，去渣取汤，然后经浓缩，

再加入糖或炼蜜制成。在家庭中自制膏滋，需备齐煎药锅、小棉布袋或淘箩、纱布、陶瓷罐、大口玻璃瓶等物品。

具体的制作过程和操作步骤如下：将处方中的药物洗净，然后置于搪瓷锅内，加入适量的水浸泡 6~12 小时。用武火将药物煮沸，然后改用文火微煮三小时，倒出汤汁，加水入锅再煎取汁，连续三次，最后将三次所煎之汤汁混合。

将药渣倒入小棉布袋或放入淘箩中榨出剩余药汁，倒入汤汁中。在陶瓷罐或大口玻璃瓶口上蒙 3~4 层纱布，将上述汤汁混合液缓缓倒入瓶罐中过滤。将过滤后的汤汁放入敞口煎锅内，不要盖锅盖，先用武火烧开，捞去浮沫，待汤汁变浓时改用文火保持微沸，并不断搅拌，避免焦化粘锅，直到汤液浓缩到用筷子挑起呈片状落下如薄粥汤时为止。取上述浓缩液与等量的炼制蜂蜜搅拌混匀，用文火再熬片刻，除去浮沫，装入陶罐或大口瓶中即成膏滋。需要注意的是：在膏滋制作过程中，应做好有关工具和容器的清洁卫生工作，避免遭受致病微生物的污染。刚熬好的膏滋，可先在其容器口上盖二层清洁纱布，待其冷却后再盖上盖子密封贮存备用，以免水蒸气落在膏滋表面日久霉变。

饮食养生保健

改善营养可使人长寿

营养是生命的物质基础，是个体生长发育及细胞更新的必需物质。它通过人体的免疫系统、酶系统和激素调控等多种渠道，影响着人体的结构和功能。因此，营养在对抗衰老和延年益寿方面，起着极重要的作用。

事实说明营养的改善已经增长了人的寿命。据联合国统计表明：世界人类的平均寿命正不断增长。在先进国家中，表现更为明显，至 1980 年，已达到男子超过 70 岁，女子超过 75 岁。其间，国与国之间的差距较小。但发展中地区与发达地区相比，却存在着相当大的差距，其平均寿命差是，男子 14 岁，女子约 20 岁。这一数据说明人的寿命长短，与社会的经济文化生活、医疗卫生水平及营养状况均有关系。其中膳食营养状况如何，与人的寿命长短密切相关。

许多发达国家，在过去的一个世纪中，生产不断发展，医疗事业日益发达，营养也有很大的改善，使得人民的平均寿命不断增长。如日本在二次世界大战以后，随着经济的发展，人民的膳食结构有了很大的改变。过去，日本人的膳食结构与我国的相类似，都是以谷类为主食。战后，日本人的乳业发展很快，乳和乳制品逐步进入日本人民的膳食中，日本人民的营养状况因此大为改善，从而增进了身体健康，延长了

寿命。据世界卫生组织年鉴资料所载，目前日本人民的平均寿命是，男子 74.5 岁，女子 80.6 岁，已经成为世界第一长寿国。

又根据我国国家统计局提供的一份资料，我国人口的平均寿命，解放前为 35 岁左右。解放以后，由于人民的物质生活和医疗保健得到改善，人口死亡率大幅度下降，到 1981 年，平均寿命已提高到 68.94 岁（男子为 66.9 岁，女子为 70.98 岁）。

虽然营养的改善，可以促进健康，延长人的寿命。但是，营养不足和营养过剩，又足以导致疾病，缩短人的寿命。

在一些发展中国家里，由于食物生产不足，缺乏营养，人民的健康状况较差；加上医疗水平较低，传染病流行，死亡率高，平均寿命短。这种情况在非洲地区更为突出。非洲地区人民的平均寿命与长寿国家的人民相比较，相差约 30 岁之多。

老年人膳食结构对患病影响

人到老年，由于各组织功能趋于衰退，疾病的发生率和患病率也随之而增高。老年人中同时患有 1~3 种慢性病的情况相当普遍。1981 年中华医学会老年医学学会曾经提出过一个“健康老人”的标准，这个标准订得相当低，只要求几个重要器官没有病就算健康了。但就按这样的标准，我国各地老年人能够符合这个健康条件的也只有 $1/6 \sim 1/5$ 。

高血压和冠心病是老年人的常见病。我国各地高血压病普查表明，高血压病的患病率为 $2\% \sim 10\%$ ，城市高于农村，北方高于南方，老年人多于中年人。65 岁以上的老年人高血

压病患病率为 49.9%，远高于其他年龄组。

有调查指出：

(1) 敬老院老人多有一种辛酸的生活经历，有精神创伤，过去生活艰苦，体力劳动重，营养条件差。体型偏瘦，贫血普遍，高血脂、高血糖者少，冠心病、糖尿病也少，但前列腺肥大、骨关节病、青光眼、全口无牙者较多。

(2) 机关工作人员的生活条件、营养情况均较好，过去体力锻炼少，多从事脑力劳动，有时精神紧张，坐着工作的时间长，体型偏胖，冠心病、糖尿病患者偏多。

(3) 街道居民的生活一般较悠闲，虽然高血压、高血脂和高血糖的情况与机关工作人员相似，但冠心病和糖尿病的患病率都低得多。这可能与生活环境和精神情况有关。

调查表明，要改善老年人的健康状况和预防老年人的一些常见病的发生和发展当然需要多方面的努力，但改进膳食结构是有效的和切实可行的一个方面。老年人普遍地需要优质蛋白质性食物（动物性食物和豆制品）和新鲜蔬菜的供给。对于这三组老年人宜少吃粉类食物，避免临睡前夜餐。第一组老年人还宜增加日常生活自理的锻炼；老二组老年人节制饮酒；第三组老年人应多吃含铁食物和优质蛋白质性食物。以上只是根据各组老年人总的倾向提出改善膳食结构的意见，每位老年人都还应当根据各人的特点，合理地安排膳食营养。

如何根据老年人的健康状况改进膳食

老年人的健康现状并不令人满意。调查显示，多数老年

人的体型是正常偏瘦，肥胖的比例不多（男女间并无差别）；许多老年人血压偏高，年龄越高，高血压的比例越大；多数老年人心电图有异常改变；部分老年人有明显的动脉硬化表现；多数老年人血脂偏高。怎样改进这种状况呢？

(1) 掌握热量的总进食量。肥胖者应减少食量，瘦的要多吃些，这样才能使体重维持在正常范围。

(2) 提高总热量中蛋白质所占的比例，特别是优质蛋白质。动物性食物的胆固醇含量较高，应当适当节制（不是不吃），豆制品适合我国人民的饮食习惯，是值得推荐的优质蛋白质食物。

(3) 减少总热量中糖（碳水化合物）所占的比例。老年人血清甘油三酯增高主要是由糖诱发的，用植物油代替糖供给热量对降低血脂是有效的，但总脂肪的进食量一般不要超过热量的 20%。在降低总热量的同时增加脂肪的比例，是不会使血脂升高的。

(4) 少吃胆固醇含量较高的食物，如动物内脏，禽蛋等，但亦不必禁忌。

(5) 吃得淡些。

(6) 多吃新鲜蔬菜和水果。

如何合理安排老年人的饮食

人口调查、营养调查和健康检查的结果普遍提示了老年人人体力活动、合理营养、健康长寿之间的密切关系。

老年人的食量普遍减少，但是除了热量的需要较少外，其

他营养素的需要量并不少于青壮年。老年人的生理功能也普遍减弱，咀嚼能力较差，消化腺分泌也减少，所以那些对青壮年来说容易消化吸收的食物，对于老年人有时却利用率较低。

如何解决食量少、热量需要少、其他营养素需要量不变、食物利用率减少这一系列的矛盾呢？解决的途径当然很多，但主要有两种。

(1) 挑选适合于老年人食用的食物和烹调方法。挑选热量较低、营养丰富、量少质精、易于消化的食物，如乳品、豆制品、细粮。注意新鲜蔬菜和水果的合理搭配，改善烹调技术，尽量不使营养成分损失。使饭菜美味可口，能引起食欲。

(2) 性情开朗、睡眠充沛、生活有规律、参加体力活动。这是健康老人较为普遍的特点。这些因素对健康长寿的影响是多方面的，仅就对饮食营养来说，它直接与老年人“吃得下，做得动”有关。

在我们日常膳食中要搭配合理的老年膳食并不是很容易的。主要的是热量进食量与其他营养素进食量之间的矛盾。一个人从食物中获得的热量过多便会发胖，如果节制饮食，其结果会导致其他营养素不足。体力活动是解决这个矛盾的有效办法。体力活动既促进食欲，增加食量，又消耗热量。食量增加会使身体调整营养有足够的物质基础。当然体力活动要根据各人体质情况而定。唐代名医孙思邈在《千金方·道林养性》中写道：“养性之道，常欲小劳（做些轻微的劳动），但莫不疲（切勿过度疲劳），及强所不能耳（勉强去做力所不及的事）。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”这些话

与我们现在所讲的“生命在于运动”是同样的意思。

长寿老人的膳食有何特点

人们很想知道怎样的饮食结构会使人健康长寿。但实际上这个问题是很难用三言两语来回答清楚的，因为影响寿命长短的因素很多，营养只是一个方面，当然是一个重要的方面，而营养又受居住地区的气候、环境、食物品种以及个人的劳动、饮食、生活习惯、情绪、生理和病理状况的影响。

对长寿老人进行膳食调查和营养流行病学调查是掌握长寿老人膳食规律的好办法。我国长寿之乡的广西省巴马县的 50 位 90 岁以上的长寿老人情况表明，他们的主食是玉米掺大米，粗粮细作；膳食中能量低、脂肪少，但保持其能量平衡；脂肪以植物来源为主，间或吃些动物脂肪，当地特产火麻仁油料作物的脂肪中含有较多的不饱和脂肪酸（实验已证明火麻仁确能有益于心血管的健康）；肉食不多，常吃豆类，当地水果品种和数量都很多，野菜、野果也不少，故食谱中果蔬较为丰富；不饮酒或少饮酒。很多地区对老年人的膳食调查报告结果也往往是类似的素食清淡的饮食结构。可是这些特点并不是普遍的规律，如长沙市区 100 位长寿老人的膳食，主食以大米为主，油类以猪油为主，动物性食品亦常吃（猪肉为主，蛋和鱼次之），也吃一些蔬菜。所以吃素并不一定是长寿的必要条件。举两个突出的例子可以说明：例一，某船工，现年 99 岁，健在，一向以吃肉著称，在退休前一餐可吃 3 斤肉，退休后每天吃肉半斤还嫌不足。例二，某主妇，现

年 98 岁。身体健康，自幼吃肉较多，老年期每天尚吃半斤左右的肥瘦肉，饭量接近中年人。显然，要从老年人的膳食结构中找出一个“长寿膳食”的配方，并不是轻而易举的。

那末是否真的无规律可循呢，却也并非如此。长寿老人的膳食基本上属于平衡膳食，即进食与消耗相平衡。

老年人的合理膳食，应当是低热能，含充足的优质蛋白、少量脂肪、多种维生素和无机盐的平衡膳食。具体的食物组成可为：每天粮食 300~400 克，鱼肉、蛋类 100 克，大豆制品 100 克，牛奶或豆浆 200 克，新鲜蔬菜（其中一半为有色蔬菜）充足。这些食物可满足老年人一天的营养需要。烹调宜采用植物油以提高不饱和脂肪酸的比例。菜肴应当注意色形味美，增进食欲，易于消化。早餐不要吃得太少，晚餐不宜吃得过饱。两餐之间可以加些水果或其他适宜的点心，切忌暴食。食物要新鲜、卫生，少吃辛辣、油炸的食品，不饮烈性酒。

老年人营养与膳食的目标

(1) 防止肥胖。血压的升高程度是与肥胖成正比的，同时肥胖人的糖尿病发病率高。肥胖促进动脉硬化，成为心脏病和中风的原因。引起肥胖的原因是因为摄取的热能多于消耗的热能，剩下的部分转变成脂肪积于体内，日积月累，中年时潇洒利索的风度渐变成步履蹒跚、大腹便便的形象了。要防止肥胖，首先不要吃得太多，年轻时的饭量不变，到中老年之际就显得超量了，因为年纪大了活动相应地也就减少了，

所以更重要的是要尽量多活动，消耗多余的热能，以期益寿延年。

(2) 补充钙质。在日常进食的食物之中，尽管大部分情况下钙的供应量是足够的，但由于食物中其它影响钙吸收的因素很多，如植物叶茎中叶酸过多，钙磷比例不合适等；最主要的是老年人胃肠道功能减退，钙的吸收相应减少。而代谢排出的量并不因吸收少而降低，反而有所增加。老年人骨折之后常常难以愈合，缺钙是一个很重要的因素，因素在老年人的食物中增加钙的摄取是很重要的。

(3) 控制食盐摄入量。世界是上许多国家提供低盐饮食，尽量降低盐的摄入量。日本提出食盐合适的摄入量 10 克以下，如身体适合，一天的摄入量 1 克即足以满足要求，只是吃饭时没有什么味道。在美国，饮食用盐量 5 克以下。我国目前还没有标准，但是减少食盐的摄入量是势在必行，特别是北方居民“口重”，喜食咸食，更要引起重视。其实这个部题应该从孩子吃饭起就要注意到，只不过对老年人更为重要些。

(4) 预防缺铁性贫血。由于我们的膳食以谷类为主，所以很容易引起体内铁供应不足，久而久之就可能产生缺铁性贫血。就男女性贫血更为显著，绝大部分是属于缺铁性贫血。年轻妇女贫血，部分人由于保持体型节食所致；而相当一部分是吃得不好，加上生理因素更易患贫血。中老年人更应注意这个话题。

(5) 多吃植物性食品。动物性食品中纤维素含量少，饱和脂肪含量高，这对老年人来说是无益的，因此老年人要吃

些植物性食品。增加纤维素的摄取量，对预防便秘和肠道肿瘤是有一定意义的。植物油和动物脂肪应按 2 : 1 的比例供应。虽然两者同是脂肪，但动物脂肪会使血中胆固醇增高，而植物油反而会使胆固醇减少，这对预防心血管病是有很重要意义的。

蛋白质与防衰老的关系

由于人体组织本身不能产生蛋白质，所以人们必须从食物中获得所需要的一定数量的蛋白质。蛋白质经过人体内酶的分解，变成氨基酸后，再按其一定程序合成人体蛋白质，如心、肝、肾、肺、脑以及皮肤、毛发等。另外，调节新陈代谢过程中的激素，如甲状腺素、胰岛素以及催化其化学的反映的各种酶，能增强人体防御功能的抗体，也是蛋白质及其衍生物。蛋白质不仅是人体的基本构造材料，而且还参与各种生理活动，食物的消化，氧的运输、心脏跳动、肌肉收缩等都与各种蛋白质的生物学功能有关。此外，蛋白质与核酸在机体的生长、修复后代的繁殖和遗传上，亦具有主导作用。

食物中蛋白质除供人体构造和修补组织所需外，还可供热能。每克蛋白质在体内氧化产热能 4 千卡。

营养学家根据我国膳食的构成情况，计算出每天由食物供给的蛋白质量为：正常成年男人 80 克左右，女子 70 克左右；少年男子 80 克~90 克，少年女子 75 克~80 克。按体重计，每天每公斤体重需供给蛋白质 1.5 克左右。由蛋白质供给的热量占膳食总热量的 10%~15% 为宜。

当膳食中蛋白质供应不足时，控制人体新陈代谢的酶减少，抗体降低，抗病能力减弱，制造结缔组织的胶原细胞合成速度减慢，出现肌肉萎缩、易疲倦等一系列衰老现象。如果从膳食中摄取了丰富的蛋白质，就可以推迟人体衰老的进程而使身体健美，从而保持人体的青春活力。

含蛋白质的食品中，人体所必需的氨基酸（如赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸）越多，其营养价值也越高。因为它们是人体自身不能合成的，必须从食物中获得，才能满足代谢的需要。

我们日常膳食中的蛋类、奶类、瘦肉、鱼类、奶酪、土豆、黑面包、豆类中的氨基酸含量较高，其蛋白质与人体组织蛋白亦较接近。

在考虑多摄取蛋白质的同时，还应考虑到如何提高蛋白质的质量，也就是说，提高其营养价值。各种不同食物有着不同的营养价值，这是由它们所含的八种必需氨基酸比例决定的。一般说，动物性蛋白质中必需的氨基酸比较便宜适合人体需要，因此，其营养价值比植物蛋白质为高。但值得一提的是，植物蛋白中的大豆蛋白质的必需氨基酸及其构成比例，可与动物性蛋白质比美。其他营养价值较低的植物蛋白质可以通过互相混合，取长补短的办法来补救，以提高蛋白质的营养价值。

维生素 C 与防衰老的关系

维生素 C 又名抗坏血酸，溶于水，怕热，对氧敏感，慎

铜和碱，在酸性环境中稳定。

维生素 C 的主要功能有：①参与体内氧化还原体系，为呼吸酶系的重要组成成分。②促进组织中的胶原形成，维持结缔组织细胞间结构与功能的健全。③维持骨骼、牙齿正常生长，促进伤口愈合。④增进机体抗体形成，提高白细胞吞噬作用，增强人体抗病及抗癌能力。⑤具有广泛解毒作用。⑥促进人体对铁的吸收，有辅助防治贫血作用。⑦参与胆固醇代谢，有降低胆固醇的作用。

除此以外，维生素 C 还能使肌肤产生娇嫩的美容效果，以防皮肤衰老；维生素 C 在提高头脑活动能力方面也起着重要作用，它好像保证发动机正常运转的润滑油，有了它大脑的功能活动才能机敏灵活，这是由于维生素 C 在促进细胞结构坚固，消除脑细胞结构的松弛与紧缩方面起着相当大的作用。当维生素 C 摄取量不足时，会导致脑神经血管发生堵塞、松弛、变细等情况，进而使脑功能下降。在此种情况下，采用大量摄取维生素 C 的办法，就能减轻症状，以至恢复正常。

维生素 C 大多来自新鲜蔬菜和水果，特别是鲜枣、山楂、猕猴桃，枣梨、青椒、西红柿等，其含量尤为丰富。

人体每天所需的维生素 C 大约为 50 毫克~100 毫克，这不是轻而易举就能达到的。如要在中年以后仍要保持青春活力，就必须注意维生素 C 的摄取，以满足身体的需要。

维生素 E 的抗衰老作用

(1) 延年益寿。实验证明，人类胚胎的肺细胞，其繁殖

分裂的传代数仅为 50 次,若在人胚细胞培养液中加入维生素 E,那么,其繁殖分裂的传代数可超过 120 次。此外,动物实验证明,维生素 E 可使大白鼠的寿命延长 30%;一种小鼠在长期服用维生素 E 后,虽然其最高寿命未见延长,但却增加了实验动物死亡一半的饲养天数,即生存天数有所增多。再者,维生素 E 可减少恶性肿瘤的发生率。

(2) 抗氧化作用。在人的生命活动过程中,会不断地产生一种称之为“自由基”的物质,随着年龄老化,自由基随之增多,它是一种强氧化剂,活性很强,当自由过多时,极易改变细胞膜的通透性,使之破裂失去正常功能,引起疾病,加快衰老。此外,自由基能加速不饱和脂肪酸的氧化,使不饱和脂肪酸的分解产物过氧化脂质增多,后者进而形成脂褐质的前体蜡样质和脂褐素。脂褐质沉积于神经细胞、心肌细胞、肝细胞内,随着年龄增长,各种细胞中脂褐质越积越多,使脑、心、肝等功能受到损害,使人体逐渐衰老。

由于维生素 E 具有抗氧化作用,是机体内最重要的抗氧化剂,因此,维生素 E 增强细胞消除自由基对机体的损害作用,防止不饱和脂肪酸的氧化,阻抑过氧化脂质和脂褐质的形成,维持细胞膜的正常功能,使脑、心、肝功能少受损害或不受损害。由此可见,维生素 E 具有很强的抗衰老作用,是延缓老化、延长寿命的一种有效物质。

此外,老年人皮肤上的“老年斑”也是脂褐质在皮肤中沉积的结果。适量补充维生素 E 也有助于对抗老年斑的形成。

(3) 增强免疫功能。实验表明缺乏维生素 E 可使巨噬细

胞吞噬细菌等功能受到抑制，亦可使脾组织杀菌力降低。相反，给予维生素 E，则可使实验动物胸腺重量增加，脾脏合成抗体的细胞数目增多，以及血清溶菌酶活性增强。

此外，维生素 E 可强化溶酶体而消灭病毒。实验表明，维生素 E 确有增强机体免疫系统功能和消灭入侵机体病毒的作用。

人们经常说女性的平均寿命要比男性长，这除了用女性染色体不同进行解释外，还有一个原因就是妇女体内骨组织中可以贮存 8000 毫克的维生素 E，而男人只能贮存 3450 毫克。

(4) 维生素 E 的用量及其来源。正常成年人、孕妇、乳母每日所需维生素 E 供应量约为 15 国际单位。对维生素 E 缺乏症的治疗，通常口服维生素 E 胶丸，每丸含维生素 50mg，一次口服 1 丸~2 丸，每日 1 次~3 次。口服这一剂量的维生素 E，可增强氧利用率、保护细胞膜、增强免疫力、可减少衰老时脑组织中出现的脂褐质。临床试用于防治冠状动脉硬化、老年早衰及记忆力减退。

若能经常食用富含维生素 E 的食物，可收到补充维生素 E 良好效果。

富含维生素 E 的食物有：麦芽油、向日葵油、麻油、玉米油、大豆油、棉籽油、棕榈油、人造奶油。此外，在豆类、青菜和菠菜等绿色植物中也含有丰富的维生素 E。

核酸与抗衰老有什么关系

核酸是细胞的重要成分，在机体的生长、发育和繁殖过

程中，起着重要作用。正因为如此，核酸一旦功能下降，就会对机体造成不良影响，其中之一就是导致机体的衰老。一般说来，到了20岁，人体合成核酸的能力下降，使体内核酸发生变化。另外，自然界中的辐射线加速了核酸的变化。人体每天或多或少地受到微弱辐射线的照射，日积月累的结果，引起人体中核酸的变化，造成身体细胞老化。如不及早防衰，就会出现黑斑、皱纹，皮肤粗糙、视力减退、体力衰弱、健忘等老化现象；中年时期就会开始脱发或早白。

既然衰老的根本原因是细胞核酸的变化，那么能不能从体外摄取核酸来补充损失的核酸呢？回答是肯定的。可以通过摄取核酸丰富的食品，来加速细胞的新陈代谢，滋润皮肤，保持其光滑美丽；消除黑斑、皱纹；使稀疏的头发恢复粗黑；改善呼吸、消化器官。核酸不仅可促进外观改变，而且还可恢复细胞活力，预防高血压、动脉硬化、脑中风、心脏病、糖尿病等成人病的发生。

以核酸防衰是容易办到的，它无需特殊材料和添加物，而在我们每天吃的东西中，或多或少都含有核酸，只要我们适当调配即可达到目的。

有些食品含核酸量很高，如沙丁鱼、鲑鱼、乌贼鱼、豆腐、豆类和各种蔬菜。值得一提的是：在实行高核酸膳食时要注意少吃盐（10克以下/每人/每日）、多喝水，以利于核酸在体内的代谢需要。

如何防止老年人维生素隐性缺乏

随着人们生活水平的提高和卫生知识的普及，典型的维

生素缺乏症已很少见，但有些老年人往往出现维生素隐性缺乏的现象，对身体产生不良影响。老年人容易引起维生素隐性缺乏的原因有：

长期偏食，因而营养成分不全面，如长期素食者往往容易引起脂溶性维生素缺乏。老年人胃肠道消化液的分泌减少，影响肠道内正常菌丛的平衡，使肠道内维生素合成减少。老年人胃粘膜细胞萎缩，小肠的吸收功能也降低，加之有的人还喜欢饮酒，都可造成维生素的吸收减少而引起缺乏。慢性病增加了维生素的消耗，增加了维生素的利用，如糖尿病可使维生素 B 利用发生障碍，并使维生素 A 生成减少。

老年人虽然因为代谢减退，每日维生素需要量有所减少，但因为消化吸收和生成利用的障碍，仍有发生维生素隐性缺乏的可能，虽然准确的判断需要依靠血液中维生素水平的测定，但这往往只适用于科研，而不便于日常生活中应用。因此，尽可能做到营养合理调配，不偏食、不嗜酒，有隐性缺乏迹象时增加维生素的摄入，患病时补充相应的维生素，都可防止维生素严重缺乏的发生。

老年人应如何补充维生素 D

现代研究发现，骨质疏松是老年人极为常见的现象。而且可以导致各种严重后果，特别是易发生各部位骨折。其主要原因之一是维生素 D 不足，导致一系列代谢失调所致。

老年人所以缺乏维生素主要是由于老年人闲居家中，日光中紫外线照射减少，引起内源性维生素 D 经光和作用合成

下降。此外，老年饮食中维生素 D 随着年龄增长而吸收不良。当长期严重的维生素 D 缺乏时，可以引起骨质疏松、骨软化症。导致各种骨折发生。所以老年人补充维生素 D 是必要的。宜参照以下各方法补充维生素 D：

(1) 定时日光浴。老年人每日在户外进行 15~30 分钟日光浴，可以轻度增高血液中维生素 D 的水平。如果 30 分钟以上，可有明显增加。对年老体弱者预防骨软化有明显作用。

(2) 加强户外身体锻炼。每日 30~60 分钟的户外锻炼，不仅可以通过阳光经皮肤作用使维生素 D 的合成、转化、吸收增加，同时也加强老年人的肌肉强度，防止骨质丢失，减少老年人骨质疏松后的骨折。

(3) 可以多食用含有维生素 D 的食物。多吃一些酸奶、水果、蔬菜，可以增加维生素的吸收。

(4) 每日口服 1 万国际单位的维生素 D，可以使血浆维生素 D 维持在正常水平，一般可连用 6 个月，6 个月后可每日减少一半作为维持量，也可一次肌注 60 万国际单位的维生素 D。

(5) 在补充维生素 D 的同时，可以结合补钙每日 1~3 克，补充氯化钠每日 40~100 毫克，或者补给少量雌激素，会有更明显效果。

以上各法，宜结合本人身体健康情况，维生素 D 缺乏程度和其它伴发疾病情况，合理调治。

老年人为何须补充钙质

人到老年，极易患“老年性骨质疏松症”。而这种病是因

为老年人身体缺少钙质，骨质较脆，这种病的直接危害是很容易造成骨折。

骨质疏松早期很难发现，只有到骨质丧失 30% 以后，经摄片才能发现，这种病除易造成老年人骨折外，还有疼痛、乏力等症状。

预防和早期治疗老年性骨质疏松症的最有效办法便是补充钙质。钙质的最佳来源是牛奶，其次是食用牡蛎、蚌、豆腐、菠菜等。病情严重者可服钙片。为促进钙的吸收，应同时服用一定量的维生素 D。另外，体育锻炼如散步、慢跑、打太极拳等及饮氟化水也可防止和治疗骨质疏松症。

老年人要多摄取食物纤维

食物纤维属于多糖类，主要存在于蔬菜、糖麸和谷类植物中，水果中的果胶也是一种与纤维素相仿的物质。

据流行病学资料表明，缺乏食物纤维的西方膳食是许多疾病，如结肠癌、高胆固醇血症、缺血性心脏病、糖尿病以及便秘、痔疮等的直接或间接病因之一。

纤维素不易被人体消化吸收，因而总是随粪便排出体外。在形成粪便的过程中，纤维素可使其体积增加，密度减小，并能刺激肠道蠕动和促进排便。如果膳食过精过细，脂肪和肉类过多，可使肠内厌氧菌大量繁殖，使中性或酸性类固醇特别是胆固醇、胆酸及其代谢产物溶解；而粪便中增多的胆酸代谢物则可能是致癌的辅助物质。食物纤维能影响大肠细菌的活动，使大肠中的胆酸生成量减少，并能稀释肠内有毒物

质，使粪便变软和通过肠道的时间缩短，减少致癌物质与易感的肠粘膜长时间接触，从而防止肠癌的发生。老年人由于胃肠功能下降，肠蠕动减少，肠内有益细菌、乳酸菌减少；而适量多食用食物纤维，则可弥补这种不足而减少疾病的发生。

据有关学者报道，食物纤维可影响血糖水平，减少糖尿病患者对胰岛素和药物的依赖性，并有防止热量过剩、控制肥胖的作用。因为多纤维素食可延缓胃排空时间，增加饱腹感，使摄入的食物量和热量减少，有利于老年人减轻体重和控制肥胖。还可预防胆结石和降低血脂。

据测定，老年人每天摄入6克~10克的食物纤维，对预防上述疾病大有益处。膳食富含纤维的食物有，麦麸、米糠、鲜豆荚、嫩玉米、草莓、菠萝、花生、核桃、菠菜、蒜苗、马铃薯、玉兰片、南瓜、芋头、胡萝卜、地瓜、蘑菇、裙带菜、海带等。

食物纤维对老年人益处很多，但食用过量也有害。专家们发现，高纤维会干扰胃肠对钙、锌等元素的吸收，食用过量的精纤维成分，也容易造成胃癌、结肠癌。所以，老年人饮食中应注意荤素搭配，不应偏食，应在保证营养平衡基础上，适当多吃些纤维食品。

中老年人能否吃含胆固醇的食物

中老年人不能食用含胆固醇过多的食物。但是，也不能一概排斥。因为胆固醇是人体的脑、神经与肾上腺等器官的重要成分，还有许多促进人体生理功能变化的作用。所以，

胆固醇也是一种重要的营养物质。除了严重的心血管疾病患者，必须遵医嘱调节饮食以外，一般中老年人也不应“谈虎色变”，一点也不敢沾边。那么一般中老年人每天可以摄取多少含胆固醇的食物呢？

营养学家曾做过测定，饮食中每增加 100 毫克胆固醇，血浆胆固醇可升高 3 毫克~5 毫克。1987 年美国《谨慎饮食》杂志介绍，在每天的饮食中，胆固醇含量最多是 300 毫克。参考这些意见，我们可具体分析一下以下几种食物：

鸡蛋。一个鸡蛋约重 50 克（一市两），可含胆固醇 317 毫克。每天吃一个鸡蛋所含胆固醇就可以了。美国心脏协会建议，每周最多吃三个鸡蛋黄，而蛋白则不限。也可供参考。

瘦猪肉。每 50 克含胆固醇 33.5 毫克，每天就可以将近吃 450 克。

瘦牛肉。50 克（1 两）含胆固醇 31.5 毫克，每天也可吃 450 克左右。

瘦羊肉。每 50 克含胆固醇 325 毫克，每天同样可吃 450 克左右。

鸡肉。50 克含胆固醇 58.5 毫克，每天可吃 250 克。

但是，由于年龄太小、个体特点、食物混吃、以及体力消耗等许多不同情况，以上计算方法仅仅是个参考数据而已。单就控制胆固醇的摄取量来说，还要特别注意以下几个因素：

（1）中年人摄取食物的胆固醇含量可以适当增多一些。有人测定，1 岁~2 岁儿童的血浆胆固醇为 100 毫克/分升，以后逐年增长，由青年到老年每年约增 2 毫克/分升左右，老年期可达 180 毫克~200 毫克/分升。所以，老年人每天最多从

食物中摄取 300 毫克，血清胆固醇就要升高 9 毫克~15 毫克。这样老年人的血浆胆固醇总数已达到 189 毫克~215 毫克/分升（临床医生意见不要超过 220 毫克/分升）。而中年人由于本身血浆胆固醇较少，就可适当多摄取一点。但过多也是有害的。

(2) 注意个体特点。如经医生检查，您的血浆胆固醇总量已超过 220 毫克/分升以上了，要尽可能控制，并要想办法降低；反之，如果总量很少，就可以适当补充一些。因为如前所述，人体胆固醇总量并不是越少越好。

有些长寿老人数十年已形成不同饮食习惯，也不必强求一致。例如，根据《中国四十位百岁以上老人的长寿经验》一书的饮食调查，其中有 19 人喜欢吃肉，少数人还酷爱肥肉。他们的身体很好，没有任何心血管疾病。这些老人一辈子热爱体力活动，生活饮食听其自然，无过多的禁忌。

(3) 要分析体力活动量的大小。体力活动适当增大，则高密度脂蛋白胆固醇有所增加，而低密度与极低密度脂蛋白胆固醇就要降低。因此，如经常坚持适当的体育锻炼，含胆固醇的食物也可适当多吃一点。

(4) 要考虑到综合饮食及烹调方法。例如，从市场上买回 450 毫克瘦牛肉，如果里面夹了 50 克肥牛肉，就要增加 97 毫克的胆固醇；再在烹调中又加了 50 克肥猪肉（含胆固醇 54 毫克），则胆固醇的总量已达到 140~150 毫克了。如果买的全是瘦牛肉，又要用清炖方法（最多加一点植物油），根据日本人介绍久煮猪肉减少脂肪 30%~50%的经验，清炖的瘦牛肉中的胆固醇可能还要减少一些，清炖牛肉中的胆固醇可能

还要减少一些。此外，如果在吃炖牛肉的同时，还多吃一些绿叶蔬菜（属碱性），则有理由认为（尚无测定数据），在酸碱平衡中，也可降低胆固醇的作用。蔬菜中的纤维素也可以帮助卷走沾附在肠壁上的脂肪。

如何增强老人食欲

(1) 良好的进食环境。食物在制作过程中，如鱼、虾的腥味，油锅的油烟等都会令人不快。因此，烹调者，最好做完饭菜休息片刻再进餐。厨房和餐厅要分开。餐厅布置红色基调，有利于刺激食欲。不宜边吃饭边看电视，电视分散人的注意力。播放一些旋律优美的音乐有利于进食。

(2) 饭前准备。正餐前可饮少量（30毫升~50毫升）开胃酒（如葡萄酒、黑加仑等色酒）。少许酒精能刺激胃粘膜分泌胃酸和胃蛋白酶等消化液，使胃做好进食准备。不喜欢饮酒的可以用少量肉汤、果汁、茶水代替。就餐不宜饮用大量汽水和啤酒，不仅会冲淡胃液，而且会使胃扩张刺激饱感中枢。饮开胃酒时，可以慢慢细嚼少许花生米或面包干，能增加唾液、胃液的分泌。

(3) 科学用餐。让食物的搭配合乎营养的要求，以色、香、味诱人食欲。老年人因唾液分泌，宜备汤菜佐餐，老年人味觉减退，常觉菜淡，不可一味加盐，可适当多加调味品，如辣椒、芥末、葱、蒜等。多食醋不仅有助消化，还能防止血脂升高，有利于软化血管。

(4) 餐后动、静结合。饭后适当活动，有助于消化。但

饭后不宜立即剧烈运动或从事紧张的脑力劳动，这些都不利于消化。饭后发困，就是饭后大量血液集中肠胃而形成相对脑贫血。老人宜饭后平卧或小睡片刻，以防发生心绞痛和脑缺血。

(5) 饮食定时定量。每次进餐量不宜过饱，以坚持八成为好。正餐之间少吃零食，以免胃得不到休息。就餐前更不应吃糖果、甜点和瓜子之类，以免影响食欲。

怎样使老人进餐有滋有味

人到老年，由于唾液及胃、肠的消化液分泌减少、牙齿松动、脱落等原因，往往食欲不振、咀嚼无力，吃东西不香。由于食物没有被咀嚼，进入胃肠后得不到充分消化，因此，使脆弱的消化系统负担加重，影响了身体健康。

(1) 情绪对食欲影响很明显。单独进餐的老人比生活在和睦家庭中的老人吃得要少，和自己喜欢的人共同进餐要比与自己不喜欢的人共同进餐食欲要好。所以，在安排膳食时应考虑这些容易被忽略的因素，在进餐前要避免让老人想到不愉快的事情。

(2) 膳食制作选料要新鲜，品种要多样化，尽量使其花样翻新、荤素结合、粗细搭配、粮菜混吃，由于老人嗅觉不敏感，因此，要注意使饭菜的颜色形态悦目，这样可以使老人通过眼睛对食物产生良好的感觉。

(3) 为了弥补老人减弱了的嗅觉和味觉功能，菜肴中添加的佐料和调料味道要浓些，但油腻要少些。尽量使饭菜有

味道，以增加唾液分泌，促进消化。调味品和佐料可选用香菇、桂花、玫瑰、陈皮、丁香、良姜、姜末、八角茴香、花椒、味精、料酒和香油。尽量少用盐和糖，以免损害老人的功能已经减退的肾脏和心血管。

(4) 由于牙齿松动、脱落，咀嚼功能差，所以，菜和肉等烹饪原料应切成小块、碎段、细丝、薄片等。在烹制过程当中要注意油温、火候的调节，讲究烹制的技术。这不仅可以减少食物营养成分的损失，而且有利于食物达到软、嫩、烂的程度，食物到口一嚼，即能散碎、酥软，便于细嚼慢咽，促使唾液大量分泌，利于消化。

(5) 由于老年人咽部敏感性下降，食物中即使有异物进入咽部，也不易感觉到，往往继续用力下咽，结果造成异物落肚或停留在食道上。所以，在膳食制作过程中，务必要把烹制原料中的骨、刺、核等硬物去掉。

老年人饮食有何宜忌

(1) 老年人的饮食以素食为主，忌荤腥。老年人所患的常见病，如高血压、心脏病、糖尿病、动脉硬化等病症，都与过多食用荤腻食物有密切关系。老年人一般好静，活动较少，体内热能消耗较少，若摄取过多的脂肪食物，势必导致热能过剩而积蓄于体内，造成身体发胖，这样极易诱发各种疾病。因此，老年人的菜谱应以素为主，兼以少量瘦肉、鸡、鱼等，同时注意锻炼健身，防止身体发胖。

(2) 老年人吃饭要有节制，忌过饱。如果吃得过饱，即

使不吃荤腻食物，也会日渐发胖。少食可减轻胃肠负担，保持消化功能的正常进行。少食是指适量，决非越少越好。应依据老年人的体质、活动量的大小而定。要掌握“饮食要带三分饥，晚餐宜少不可足”的原则，使身体保持在最佳状态。

(3) 老年人的饮食应新鲜，忌久放。新鲜蔬菜和食物所含有的营养物质损失少，且味道鲜美，易于吸收，而久放变质的食物，易导致人体生病。老年人应忌吃隔夜食物，尤其是在高温季节，更要忌食隔夜食物。

(4) 老年人应食用松软食物，忌坚硬食品。人到老年，生理机能衰退，消化功能减弱，牙齿松动，肾衰胃虚，故老年人的饮食以松软为佳，最好不吃或少吃油炸、坚硬食物。最好以蒸、炖、煮、烩为主，这样有利于老年人消化吸收。

(5) 老年人饮食应淡些，忌过咸。摄取盐分过多，会使钠离子在体内过剩，引起血管收缩，而可能导致高血压症，造成脑血管障碍。食咸过多，引起多饮水，就会增加心脏和肾脏等器官的负担。

(6) 老年人一般体弱畏寒，忌冷饮。除在穿戴上注意保暖外，在饮食上应以热食为好，切忌食生冷食物。即便在夏季，也不宜多吃冷饮，以免身体受寒生疾。

长期饱食有损寿命

节食对老年人至关重要。据调查，我国长寿老人即使经常做力所能及的体力锻炼，也普遍注意节食。如武汉地区长寿老人经常吃5成~7成饱的占68%；陕西咸阳市长寿老人

每天的饮食热量低于 1500 千卡者占 83%。

科研证明，中老年人实际需要的热量，按年龄增大而递减：40 岁~49 岁减 5%，50 岁~59 岁减 10%，60 岁~69 岁减 20%，70 岁以上减 30%。所以，60 岁以上的老年人每餐最多只能吃 7 成~8 成饱。老年人即使偶尔参加体力较大的活动，也要注意节食，因为体内的消化与吸收能力已大大减低了。据了解，某市体育场有位 60 岁左右的管理人员，自己采取“大运动量、高营养”的锻炼方法，经常像青年运动员一样，跳看台、举杠铃、跑公园；同时也经常除了高蛋白、脂肪等饮食外，还增加人参、蛤蚧精等补品。他不知道，再吃的好吃的多，也不能补偿大运动负荷的损耗，因为老年人的消化系统不可能吸收大量的营养补品了。以致不到一年，这位老人在跳看台时倒地，之后送医院抢救无效。

中老年脑力劳动者如果体力活动少，尤其需要节食。否则，过多的食物除了加重肠胃与心血管系统的负担之外，别无任何好处。事实上，饮食过饱还会加速大脑衰老，人在吃得过饱后，有一种被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质在大脑中明显增多，这种物质被认为是引起脑动脉硬化的因素。

顺便提到，有些老年人虽能节食，但如听说某种食物或药物有益于健康，就经常大量摄取，也是有害的。例如老年人（特别是妇女）普遍存在的缺钙现象，致使神经肌肉的应激性增高，有时两手颤抖，面部肌肉不自主跳动，小腿肌肉抽搐或因骨质疏松而发生骨折。但如口服钙剂过多，可使血管发生痉挛，导致血压上升；严重者造成心肌持续收缩，压迫冠状动脉，使心肌缺血，可以诱发和加重心绞痛，甚至形

成猝死。又如，有些人发现维生素 E 能制止和预防冠状动脉硬化和静脉炎的发生，就大量服用维生素 E 药片；而过量的维生素 E 又影响血凝，也可以诱发低血糖，脉管炎或乳腺癌。一切维生素都不是补药，一切补品都要适量。

当然，也有少数老年人为了防止发胖或者溺爱自己的子孙晚辈，故意克扣自己，故意“挨饿”也是伤害身体的。1970 年苏联调查了百岁以上的 19304 位老人的饮食方式，发现没有一个长寿者自行挨饿或生食或严格素食。他们的饮食都是适中的、简单的、混合的、新鲜的蔬菜、水果与肉类（主要是煮牛肉与煮鸡）。这些饮食的生物活性很高。

因此，老年人如吃得过多，或者故意挨饿都是错误的。

老年人不宜偏食植物油

当今世界，许多人对动物脂肪颇具戒心，因为食用含有大量饱和脂肪酸的动物脂肪易使胆固醇、血脂增高，导致动脉粥样硬化和冠心病。不少老年人“望葷生畏”，不敢食葷。殊不知，长期偏食植物油，同样可以引起血管障碍和心脏病，对健康长寿同样不利。

一般情况下，人体的脂质代谢机能正常时，即使摄入较多的饱和脂肪酸，仍能把胆固醇调节到正常水平。当脂质代谢失常时，即使不摄入饱和脂肪酸，其胆固醇含量仍会很高。这是由于外来的动物脂肪少时，体内的脂肪会加速分解，并把碳水化合物转化成脂肪，结果会出现继发性高脂血症，促进动脉粥样硬化的形成。

近年来，医学家和营养学家们的研究表明，植物油中含有较丰富的不饱和多烯酸，这种物质很容易发生自动氧化而生成过氧化物。因此，当偏食植物油时，可使体内的不饱和多烯酸增多，从而使体内生成的过氧化物增加。过氧化物不仅使红细胞膜与线粒体膜受破坏，导致发生溶血等症状，而且还可与蛋白质结合生成老化色素脂褐素，在皮肤上产生老人斑。如果过氧化物在血管壁上形成时，可使血管老化，造成动脉硬化；在肝脏上形成时，则成为肝硬变的病因之一；在脑细胞上形成时，可引起脑栓塞。它还可使多种维生素，尤其是维生素C氧化分解，失去正常功能，从而影响人体对维生素的吸收利用，导致维生素缺乏。

事实上无论是动物油还是植物油，都是维持生命的重要营养之一，重要的是必需保持营养物质的平衡，过多或偏食哪一种，对人体健康都不利。因此，老年人在饮食条件日益改善的情况下，应以食用植物油为主，适当食用动物油。食用的动、植物油可根据身体状况和需要及劳动强度的大小科学搭配，较理想的配合方法是在2份植物油中添加0.5份~1份动物油，以求得饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸两者的比例合理。这样既可以增加菜肴的美味，又不会导致疾病。

老年人宜吃糖吗

糖一般是指蔗糖、麦芽糖、果糖、葡萄糖之类具有甜味的碳水化合物中的双糖和单糖。它不仅是甜味剂，而且还可以提供热量，每克糖可提供6.7千焦耳（4千卡）能量。

蔗糖是最主要的日用糖，市场上购买的白糖、红糖、冰糖的基本成分都是蔗糖。冰糖和白糖较纯，红糖是没有精炼的蔗糖，含有其他有机物质和矿物质。红糖和赤砂糖的红色是由于含有焦糖，使它赋有甜腻的香气。

老年人多吃甜食会减少其他菜肴的进食量。一般说糖要少吃。糖吃得太多会产生下述害处：

(1) 糖的营养作用很单一，且甜食过多会使正餐量减少，出现蛋白质、维生素和矿物质的营养不足现象。

(2) 蔗糖和果糖的诱发高脂血症的作用比淀粉要明显得多，所以肥胖者、高脂血症患者和糖尿病人以少吃糖为宜。

(3) 糖留在口腔内容易发酸，使牙齿脱钙，易于产生龋齿，有碍口腔卫生。

但也应看到，在吃糖利弊的问题上，许多营养学家持不同意见，其实，除了心血管疾病患者应尽量避免少吃以外，一般的老年人可以根据各人身体的需要而取必要的糖。事实上许多长寿老人还是一些嗜糖、嗜盐者。例如，湖南邵阳地区有位 87 岁的妇女杨某，80 岁时开始嗜糖，每月单吃糖果将近 8 斤，每天还要喝白糖开水，有时用白糖水泡饭（不用菜），床前经常摆着各种糖类食物，半夜醒来时，也需要吃点糖果才能继续睡好。山东掖县杨某夫妇（男 93 岁、女 90 岁），一辈子嗜糖，半夜醒来也要吃糖。作者的母亲 90 岁了，从小就爱吃糖和盐，各种红糖白糖都喜欢吃，她自己炒菜时，有时候菜咸得苦口，青年人都不敢吃，而她却吃得津津有味。在周沙尘主编的《中国 40 位 100 岁以上老人的长寿经验》一书中，能说明饮食情况的有 14 位长寿老人都喜欢吃糖。

对于肝功能欠佳的老年人,由于调节血糖的能力较差,在餐间空腹时容易发生低血糖现象,所以上、下午的餐间隙时倒可以补充一些甜食,以保证肝脏和预防低血糖症。

营养学家建议,一般成年人每天吃糖不应超过 50 克。

少盐能益寿

盐是“百味之王”,是人们生活中不可缺少重要调味品,也是人体内氯和钠的主要来源。但因与钠广泛存在于诸如肉、鱼、蛋、蔬菜和水果等动植物食品中,所以正常膳食中一般很少缺钠。据美国科学院食品与营养委员会估计,成年人每日钠的适宜摄入量为 1100~3300 毫克,这样,每天从天然食物中摄取就满足了人体对钠的需要,即能维持机体钠的正常代谢,而不需要再加食盐了。但由于人们的日常生活已经习惯用盐,完全不用盐,也不现实。问题是当前人们的用盐量已远远超过了生理需要。据我国 1982 年全国营养调查结果和流行病学的调查,发现我国居民每日盐的摄入量平均约为 10 克~15 克,并发现食盐的摄入量与高血压病的发病率有一定关系。

食盐过多对老年人和患有心脏病、高血压、肾脏病、肝硬变或伴有腹水的人更会带来不利影响。因此,我国营养学家建议,每人每天食盐供给量应为 8 克~10 克,而美国长寿学会则建议还可降低到 2 克~4 克。由于长期的饮食习惯,造成人们的口味有“轻”有“重”,但这些并非生理需要。老年人为健康长寿着想,应根据医嘱和营养师的指导,采用少盐

饮食，即每天只食用 2 克~4 克盐；或采用无盐饮食，即膳食中不加盐；或采用低钠膳食，即限制食用某些含钠高的食物，如酱菜、挂面、油条、虾皮、油菜、菠菜、苋菜等。

远在上古时期，人类就懂得食盐过多对身体有害。我国古典医书《内经》上曾有“多食咸，则凝经而色”的记载。唐朝名医孙思邈也说：“咸多促（短）人寿。”说明古人对过咸之物危害人体早有认识。我国许多著名医学家认为：咸入肾经，适量可补肾经身，为人所必备。而多食则伤肾损肾，使人早衰。所以强调日常饮食中“味适中而不过咸”，特别是汤羹之味，更需淡美。

总之，少吃盐对预防高血压、心肌损害和脑血管意外有好处。因此，少盐益寿的说法，是有一定科学道理的。

哪些食物可防衰抗老

随着岁月的流逝，每个人会由“盛”而“衰”，这是一种不可抗拒的自然规律。

然而，由于人的遗传基因与后天诸因素不尽相同，由“盛”而“衰”的速度也各不一样。一般来说，遗传基因是第一性的，后天诸因素是第二性的。但是，遗传基因受后天诸因素的制约。当今科学与经济日益发展与繁荣，人类越来越可能通过先进的现代化手段改善自己的后天因素（条件），从而影响与逐步地改变先天因素，以增长人的自然寿命。

影响衰老的后天因素，大体上分为精神因素与物质因素

两种。物质因素以食品营养为最重要。目前各国营养学专家正在研究新颖的具有防老抗衰功能的食物，日本专家们将防老抗衰的食物归纳为五大类：

第一类：日常食品类。主要是易消化，能增加食欲的低盐、低糖、低脂肪、高蛋白的食品，如豆制品、麦片等。

第二类：增强体力、精力的食品。有鱼翅、燕窝、甲鱼、海参、芝麻、豆腐、干果、果仁、海产品，以及人参、蜂蜜等。

第三类：防便秘食品。防便秘是现代人尤其是中老年人一个较普遍的问题。现代人饮食要求精，精的结果往往是纤维摄取过少，容易便秘。便秘易引起痔疮、肠癌等疾病，容易使人衰老。为了增加纤维素，可多食谷物、蔬菜、海带、木耳、萝卜、豆类、干果、芝麻等食品。

第四类：防迟钝食品。平时较少用脑子的老年人特别需要。老年人的一个特征，是大脑由于老化而趋向迟钝，因此有必要在饮食上多加注意。过去一般人以为清淡素食最适合老年人，认为老年人大都厌恶蛋白质。其实恰恰相反，优质蛋白质可以维持脑细胞的功能。因此，老年人应多食牛肉、奶酪一类食品，还要注意多摄入钙质和铁质。因为钙质可防骨、牙老化；铁质可防疲倦及健忘。

第五类：美容食品。因为衰老往往在皮肤上显示出来，如皮肤变黑，出现老人斑等。专家们认为，多吃胡萝卜、白木耳、薏仁一类天然食品对皮肤有好处；维生素C及E含量高的食品对美容也颇有效果。

人类食物发展新趋势—— “素·野·粗·杂”

人类的生活离不开食物，人类的进步和生活水平的提高也使食物结构从温饱型逐步过渡到营养型，且越来越认识到合理的饮食对健康的重要性。素食、野生动植物、粗粮、杂食，已逐渐受人们的青睐。

(1) 素。科学研究资料表明，肉食品与人类十大致死疾病中的六种：心脏病、癌症、脑血管疾病、糖尿病、动脉硬化和肝硬变有关。一些西方国家中，以往餐桌上的动物肉被冷落，而以土豆为主的蔬菜和纤维素丰富，尤其具有防癌、避免动脉阻塞作用的食物成了抢手货。

(2) 野。野生植物新鲜，无污染，深受营养专家的提倡。目前，我国栽培的蔬菜有 160 多种，而可食用的野生菜有 300 多种。野菜营养价值高，不仅含有人体必须的糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐等，而且还含有许多人工培植蔬菜所缺少的营养成分。

野果的品种营养成分也很丰富，如桑椹果中的维生素含量比常见的水果高几十倍甚至几百倍，还含有 18 种必需的氨基酸、不饱和脂肪酸、长期食用可延年益寿。

野味，当然食用珍奇动物是法律所不允许的，但食用昆虫种类逐年增多。如蚂蚁，世界上许多地方视蚂蚁为珍品。蚂蚁中仅蛋白质含量就高达 45%~67%。

(3) 粗。如今的好米、精米，反使不如粗粮得宠，究其

因，精米的营养成分在加工时损失不少，而粗粮则成分齐全，受到人们的欢迎。

(4) 杂。所谓吃杂，讲究的是“营养平衡”，“合理配膳”。五味偏嗜，会使某器官之气偏盛，而破坏人体的直辖市，导致疾病，“吃杂”就是要广泛地摄入对人体有益的各种营养成分。

老年人应吃什么样的牛奶

老年人吃鲜奶好，还是吃炼乳、奶粉好？要回答这个问题，得从两个方面来考虑：

从实际方便来说，鲜奶不容易保存，早上取来的牛奶在天热的时候放到午后就结块变质了；另外我国多数城镇鲜奶的供应还紧张。从这些方面讲炼乳、奶粉的贮存、供应要比鲜奶方便得多。

从营养学的角度来说，鲜奶和炼乳、奶粉所含的主要营养素蛋白质、矿物质的质和量是一样的，只在价格上后两者要贵一些。要较为全面地考虑鲜奶和奶制品的营养，应当了解奶制品是怎样产的：

(1) 甜炼乳。鲜乳经巴氏消毒后加入蔗糖，减压浓缩，装罐制成。

(2) 淡炼乳（又称浓缩乳）。鲜乳经减压浓缩至 $1/2$ 体积，再经高压杀菌，装罐而成。

(3) 全脂奶粉。多数用喷雾法将巴氏消毒过的鲜奶干燥，也有用滚筒法干燥研粉制成。我国牧区也有用夹层平锅法干

燥的。市售奶粉多为掺有蔗糖的甜奶粉。

(4) 脱脂奶粉。与全脂奶粉生产工艺相同，但原料是经离心分出奶油后的脱脂奶。从蛋白质营养来考虑，脱脂奶粉比全脂奶粉更合乎老年人的需要。脱脂奶粉是一种价廉物美的优质蛋白质的营养食品。

多数奶制品加有蔗糖。蔗糖可以为老年人提供一部分日常能量需要，也调整了奶品的甜味，但对于热量进食过多而蛋白质进食不足的老年人、肥胖者、高脂血症者、糖尿病人则以吃淡炼乳、淡奶粉为宜。

鲜奶经过加工处理后，奶中原来的微小的脂粒已经变大或与蛋白质结合在一起，会降低脂肪和蛋白质的消化率。以滚筒法和平锅法干燥制成的奶粉尤为明显。我国牧区也用夹层平锅法干燥。胃肠道消化功能不好的老年人应当少吃这类奶粉（工作发达的地区的奶粉是用喷雾法生产的）。此外，鲜奶加工成奶制品的过程中某些维生素会被破坏；炼乳和奶粉中维生素C已不再存在。

所以炼乳和奶粉的营养价值不如鲜奶好，但由于它们易于保存，携带和购买方便，并且仍保持其主要的营养素，故不失为良好的老年营养食品。

老年人吃蛋黄有害吗

社会上盛行一种说法，认为老年人尤其是冠心病患者不宜吃胆固醇含量高的蛋黄。致使有的老人“望蛋生畏”，认为食用蛋黄是导致冠心病、高脂血症的祸根。勘察这种“惧

蛋”心理，是大可不必的。

近年来，国内外科学家研究发现，蛋黄中除含胆固醇外，卵磷脂含量也很丰富。卵磷脂是一种很强的乳化剂，能使胆固醇和脂肪颗粒变小，并保持悬浮状态，有利于脂类透过血管壁，为组织所利用，从而使血液中的胆固醇减少。美国营养学家从鸡蛋中提取卵磷脂，让患心血管疾病的患者每天吃4~6汤匙，3个月后，患者血清胆固醇含量显著下降；用以治疗动脉粥样硬化，也收到意外疗效，说明鸡蛋中的卵磷脂对高胆固醇有治疗作用。

营养学家实验还证明，胆固醇与蛋白质结合在一起，可以形成一种“脂蛋白”。这种“脂蛋白”按其颗粒大小分为析低密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。前两种可沉积在血管壁，而后一种却有清除血管壁上胆固醇的作用。这样鸡蛋中的成分可以互相制约，互相抵消，所以，吃鸡蛋不会损害健康。鸡蛋对人体的营养贡献也可以说“功大于过”。吃鸡蛋利大于弊。

动脉粥样硬化病人血中胆固醇高的原因是多方面的。主要是与饮食不平衡、缺乏某种营养有关，并非由于吃蛋黄。而且，长期不进食含胆固醇食品，也会造成营养缺乏。此外，鸡蛋中的卵磷脂，经人体消化吸收后，还能释放乙酰胆碱，而乙酰胆碱则是神经细胞中传递信息的一种重要化学物质。它在脑中含量越多，传递信息越快，对增进人的记忆力也大有裨益。国外研究指出有节律地供给足量的营养胆碱，可避免60岁以上老年人常患的记忆衰退症；同时，对各种年龄的人，均有保持和增强其记忆力的作用。

吃鸡蛋虽有益处，但也并不是说吃得越多越好，从需要量和消化功能考虑，老年人以每天吃1~2个鸡蛋为宜。共吃法可根据他们具体情况和好而定。

食醋对老年人健康有益

醋是人们日常生活中不可缺少的调味品。它含有3%~6%的酸味成分，其醋酸含量90%以上，另外还含有柠檬酸、乳酸、氨基酸、琥珀酸、葡萄糖、苹果酸，以及钙、磷、铁、B族维生素、醛类化合物及食盐等。醋不仅可以调味，且能增多胃酸，增强消化，提高食欲，杀灭病菌，是老年人的保健食品。

醋在日常生活中用途很广，有人说，醋是营养的“强化剂”。在烹调菜肴时加点醋，可以使食物中的水溶性维生素和维生素C的化学结构稳定，不易因烹煮而破坏，从而保护了食物中的营养成分。醋既能使菜肴脆嫩爽口，同时又能促进食物中铜、锌、铬等微量元素的溶解和吸收；还能溶解植物纤维和动物骨质，烧鱼、炖肉、炖排骨时放些醋，能溶解其中的钙质，以利于身体的吸收利用。老年人经常食醋，还能起到软化血管、促进睡眠、预防感冒和清凉防暑等作用。

中医称醋为苦酒、米醋。醋性味酸苦、温，具有散瘀、止血、解毒、杀虫等功能。李时珍说，“大抵醋治疮肿积块、腹疼痛、瘀血血病，杀鱼肉菜及诸虫毒气，无非取其酸收之意，而又有散瘀解毒之功。”证明醋具有防治动脉硬化之功能。临床实践证明，醋蛋对防治老年人动脉硬化等疾病有效。其方

法是：用米醋 180 毫升，盛入瓶内，放入鸡蛋 1 个浸泡 48 小时，蛋壳软化后，用筷子将蛋皮挑破，再将蛋清、蛋黄与醋一起搅匀，即成醋蛋液。每天早上空腹服 25 毫升（服用时加 2~3 倍的水和适量蜂蜜后调匀），分 7 天服完。

老年人消化系统机能减退，食欲较差，容易得肠胃病，经常地多吃点醋佐餐，对于健康是有很好的好处的。

常吃水果可防衰老

水果，酸甜适口，人人喜爱。它不仅是人们日常茶余饭后的一种享受，而且能为人体提供丰富的维生素和无机盐。水果中各种营养成分有助于老年人保健，有助于一些老年病的防治，并能增强免疫功能。因此，老年人应经常吃些新鲜的水果。桃、梨、杏、哈密瓜等富含维生素 A 的水果，可滋润肌肤、养毛发、减皱纹、护眼力，减轻衰老症状。

近年来，美国、日本等国一些医学专家研究证明，苹果像降血脂药物一样，能使血液中的胆固醇降低。其功效在于，苹果本身不含胆固醇；苹果能促进胆固醇从胆汁中排出；苹果中含有大量果胶，能阻止肠内胆固醇重吸收，使胆酸排出体外，从而减少胆固醇含量；苹果在肠道分解出来的乙酸，有利于胆固醇代谢；苹果中还含有丰富的维生素 C、果糖、微量元素镁等，都有促进胆固醇代谢的作用。由此可见，苹果对老年人，尤其是胆固醇高的人，称得上是最理想的水果。老年人由于胃肠蠕动减慢，易患便秘，可常吃些香蕉、桃、广柑等，这些水果具有缓泻的作用，老年人可适量吃些生石榴，石榴具有收敛、固肠作用，能止泻理肠。香蕉富含碳水化合

物和无机盐，常食能使老年人提神爽气。香蕉中还含有丰富的钾，对减轻动脉硬化的程度，治疗高血压有效。科学家推荐的 15 种治疗高血压食物里，香蕉名列前茅。

水果的防病健身作用，是其它食物所不可替代的，如柑橘富含无机盐，能清火益胃；生山、柚子对防治老年虚火有效。老年人在吃水果时，应注意以下几点：

(1) 一次不宜进食过量的水果，可采了“少吃多餐”的方法。

(2) 胃酸较多，即经常泛酸水的，不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。

(3) 经常大便干燥的，可多吃些桃子、香蕉、桔子等，因为这些水果有缓泻作用。

(4) 经常腹泻的，不要多吃上面提到的有缓泻的水果，可适当地吃些苹果，因为苹果有收敛和固涩的作用。

(5) 有心脏病及水肿的，不宜吃含水量较多的西瓜、椰子汁等，以免增加心脏负担和加重水肿。

(6) 患糖尿病的，不但要少吃糖，同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。

(7) 患肝炎的，可适当地多吃些桔子和鲜枣等含维生素 C 较多的水果，有利于肝炎的治疗和恢复。

(8) 不要饭前吃水果，以免影响正常进食及消化。

老年人吃素好处多

人们知道，我国有一首著名的“十叟长寿歌”，其中有一句是：“淡泊甘蔬糗”，意思就是安于布衣蔬食的宁静寡欲生

活；而这种生活确有利于老年健康长寿。蔬糗是与“甘肥”相对的素食。

现在有人认为，以素食为主，是人类长寿的秘诀之一。何谓“素食”有人理解为膳食中完全不含动物性食品，像佛教徒那样吃斋，不吃荤腥。我们今天提倡中老年人多吃素食，并不是说荤腥不沾，而是从营养学角度出发，并把握平衡膳食的前提下，提倡多吃素食。因为，中老年人身体已从生命的顶峰逐渐走向衰老，物质代谢远不如青少年旺盛，消耗相对减少，加上肌肉力量逐渐减少，消化腺分泌功能逐渐减退，一些代谢产物容易堆积。这时如动物性食品吃得多了，以致体内饱和脂肪酸、胆固醇以及其它有害物质增多，将导致心肌梗塞、中风、肠癌等疾病的发生。故提倡老年人多吃素食。据世界卫生组织统计，目前，引起老年人死亡的常见原因仍然是心血管疾病，所以中老年人多吃素食，对防止冠心病、高血压有利。同时，也可防止糖尿病、肠癌等症发生。这是因为，粗杂粮和豆制品中所含大量蛋白质、碳水化合物，既是热能的主要来源，也是食物纤维的来源，而食物纤维对防止出现上述疾病，十分重要。蔬菜和水果也是素食者的主要食物，它们含有丰富的维生素 C 和维生素 B₂，它们能促进细胞对氧的吸收，有利于细胞修复，可增强机体稀薄抗疾病的能力及防癌作用。此外，蔬菜中还含有钙、磷、钾、镁等元素，对保护心血管系统、预防动脉硬化发生也有重要作用。

饮酒不宜过量

“酒逢知己千杯少”，逢年过节，亲朋相聚，举杯畅饮，以

酒助兴，这也无可非议。而且，少量饮酒对人体健康还有一定好处。正如《本草备要》所说：“少饮则和血运气，壮神御寒，遣兴消愁，避邪逐秽，暖水脏，行药势。”

老年人少量饮用酒精浓度在 20% 以下的果酒、葡萄酒可以作为某些疾病的辅助治疗剂。而红葡萄酒的量不宜超过 100 毫升。过量反倒化利为害了。有人认为，啤酒中的啤酒有杀菌和防腐作用，并有清热解毒、镇静、健胃和利尿之功。有的医生还用“啤酒疗法”治疗肺结核、神经衰弱、胃肠消化功能紊乱和血液系统疾病、高血压及心脏病等，尤其对习惯性便秘的疗效更为显著。有资料表明，适量饮酒还可以提高血液中高密度脂蛋白的含量，减少脂类在血管壁上的沉积，对防治动脉粥样硬化有一定作用。

然而，饮酒过量有害无益。因为，这样会“伤神耗血，损胃耗精，动火生痰，发怒助欲，至生湿热诸病”，是“丧生之源”。有的老年人嗜酒如命，饭可以一日不吃，酒却不可一日不饮，这对身体是有害的。因为酒精进入人体后首先通过胃肠道进入血液循环，其中 90% 要经过肝脏代谢，其它 10% 则通过肾脏、肺脏等代谢。因此，长期或大量饮酒都会影响肝脏功能，损伤肝细胞，造成老年性肝功能衰退或肝脏萎缩。调查表明，长年大量饮酒者当中，患脂肪肝的人有 30%—50%，患肝硬化的人为 10%—20%。

过量饮酒对心脏病患者更为有害，因为酒精可以造成心动过速，从而增加心脏耗氧量，使心功能异常。对患有冠状动脉粥样硬化的老年人，过量饮酒，则会导致心肌缺血，发生心绞痛，心肌梗塞、心律失常，甚至危及生命。此外，老

年人在服药前后，以及服药同时切不可饮酒。因为，酒精能影响药物疗效，甚至产生严重后果。

综上所述，可以认定，大量或长期饮高度酒，对身体健康十分有害。老年人为健康长寿着想，应改掉不良的饮酒习惯，即使是饮低度酒，也应适量。古人所说：“美酒不可多饮”，是有科学道理的。

老年人不宜多食高蛋白食物

在一般情况下，蛋白质对人体应该说是有益害的。但凡事都不是绝对的，老年人如果过多地食用高蛋白食物，就可能对身体产生一定的不利影响。

因为老年人本来就常常出现钙摄入不足，而高蛋白食物却可增加人体内钙元素的排泄量，这无异于火上浇油，很容易导致老年人骨质疏松症，另外，人到老年，身体素质必然大不如前，比如肾功能就会大大减弱。从这一角度看，当蛋白质摄入太多时，肾脏的工作负荷必大大增加，而与已减退的肾功能形成极大反差，很可能会导致肾功能不全。

由于以上种种原因，老年人不宜过多地摄入高蛋白食品。

老年人喝咖啡应注意什么

咖啡是当今世界上消费量最大的一种饮料。近年来，我国似乎也悄悄地出现了“咖啡热”。相当一部分老年人，尤其是一些老年知识分子，也养成了喝咖啡的习惯。

咖啡中含有咖啡因，饮后能使人振奋精神，消除疲劳，提高脑的活动能力，并能增进食欲，促进消化等。经常适量饮用咖啡，还有减肥、提高运动能力、提高学习效率等作用。但老年人如饮咖啡不当，也可对身体健康产生不利影响。因此，应注意以下几点：

(1) 老年人所饮咖啡，不宜过浓。浓咖啡使人心跳加快，引起早搏、心律不齐及过度兴奋、失眠等，从而影响休息和恢复体力。晚上更不宜喝咖啡。

(2) 患有动脉硬化、高血压、心脏病的老年人，最好不要喝咖啡。美国科学家研究表明，心脏病患者平均每天饮用 1 杯~5 杯咖啡，发生心肌梗塞的机会要比不喝咖啡者增加 50% 左右；平均每天饮用 6 杯以上者，其发病机会，还要增加 1 倍。日本学者研究也证明，喝咖啡的人，饭后 2 小时，其血中的游离脂肪酸增加，同时血糖、乳酸、丙酮酸也都升高，这是因为咖啡因有升高血脂的作用。

(3) 患有溃疡病的老年人，也不宜喝咖啡。因为，咖啡有刺激胃酸分泌的作用，而胃酸又可引起溃疡病的加重，导致疼痛、出血等。

(4) 常饮咖啡的老年人，应注意补钙。据测定，喝 2 杯咖啡将损失 15 毫克的钙。因此，研究者指出，常饮咖啡的成年人，每天需补充 100 毫克的钙，或喝牛奶 1 杯~2 杯，也可吃豆类、黄花菜、芝麻酱、虾皮、海带等含钙丰富的食物，以弥补因喝咖啡引起的钙损失。

(5) 有饮酒习惯的老年人，饮酒后不宜喝咖啡，因为咖啡因能增加酒精引起的损害。酒后用咖啡醒酒，对健康很不利。

(6) 患有糖尿病的老年人，喝咖啡则不宜放糖。

老人不宜吃菜籽油

一般来说，老人宜吃植物油，少吃动物油和奶油，主要是从有利于预防高脂血症和动脉硬化来考虑的。菜籽油虽然也是植物油，但它富含一种长链脂肪酸，叫做芥酸。如果长期食用富含芥酸的菜籽油，就会因芥酸过多蓄留而更易引起血管壁增厚和心肌脂肪沉积。目前，联合国粮食组织和世界卫生组织（WHO）已建议，食用菜籽油中的芥酸含量不得超过5%。而一般未处理过的菜籽油，芥酸含量可高达40%。故老年人尤其是高血压、冠心病、冠脉供血不足或间有心绞痛者，尽量不要长期吃菜籽油。

老年人吃肉有何讲究

(1) 吃肉，不要忘记吃蔬菜

这是一个合理搭配的话题。合理搭配，对老年人是十分有利的。

1) 有利于体内的酸碱平衡。肉、蛋、米、鱼、面食等食品属于酸性食品，蔬菜、海带、茶、水果等属碱性食品。多吃蔬菜可防止老年人酸中毒，以免易患神经痛、血压增高、动脉硬化等病。

2) 有利于蛋白质的互补作用，提高营养。肉类中蛋白质和主食及蔬菜中的蛋白质能起互补作用，提高营养。

3) 蔬菜能补充人体所需的微量元素;可以补充大量的维生素,特别是胡萝卜素和维生素 C;可以补充植物纤维素,它能促进肠的蠕动,帮助及时排出粪便及大量有害物。

(2) 肉食多样化,能增添食趣

作为老年人的肉食来说,以鱼、奶、蛋为主,再以其他肉制食品。由于猪、牛、羊、鸡的内脏胆固醇高,老年人应该少吃。鸡蛋的胆固醇也是很高的,如 100 克可食部分,鸡蛋含胆固醇 680 毫克,而猪腰为 405 毫克,墨鱼为 275 毫克,鸡肉为 117 毫克,肥猪肉为 107 毫克,鲫鱼为 93 毫克,瘦肉为 117 毫克,瘦牛肉为 63 毫克。但是蛋黄中的卵磷脂,可以帮助胆固醇和脂肪乳化成为极细的颗粒透过血管壁,而不致沉积受害。值得特别留意的是,不可多吃那些少见的野味,品尝一点就可以了。对于有某种异性蛋白过敏史的人,就更要注意慎吃了,所以吃肉(包括内脏)要掌握一个原则是,少量品尝,多样化,既能尝到各种味,而且营养丰富,又不致受其损害,有些老年人,对肉食畏之如虎,也是大可不必的。

(3) 吃肉的禁忌

老年人之所以要食肉,目的在于从肉食中吸收优质蛋白质。但是蛋白质对于急性肾炎病人,却是十分不利的。因为蛋白质在人体内的代谢产物尿素要经肾脏排出体外,增加了肾脏负担。所以急性肾炎病人忌食高蛋白的肉制食品,也忌食植物性食品中的黄豆、豆浆、豆腐等豆类食品。

如果老年人因病累及到消化功能,有时也要少食油腻的畜类肉制食品,而以鱼、蛋为主。

老年人在患感冒时,不能多吃鸡肉,或者暂时禁吃鸡肉,

否则会使感冒迁延，长久不得痊愈。因为感冒有发热、多痰或咳嗽等症状，而鸡肉能加重这一症状。我国《本草纲目》记有“鸡性补，能助湿中之火，病邪得之，为有助也”。中医认为，外感不除，不能施补，所以对于热量较高的其他肉制食品也不能进食，例如羊肉、狗肉等。

(4) 吃肉与调味品

葱、姜是厨房中两味常用调料。姜使肉食肥而不腻，美味可口，姜还有健胃、发汗、散寒、止呕、解毒的作用，可以说是一味常用的中草药材。但多吃姜会引起口干咽痛。至于大葱，有一股扑面而来的辛香味，其作用也是很大的，能健胃止痛，发汗解表，祛痰利尿，可以说许多小病在平时饮食中就消失了，这也是吃葱的作用。

如何正确对待“药膳”

随着经济的发展和水平的提高，养生防病、延年益寿成为人们普遍的愿望，以滋补药膳来调理身体逐步成为某些人的一种生活习惯。但是，有些人见别人食药膳，也竞相效仿，步入了食用药膳的误区：

误区之一：药膳=滋补品=健康长寿

近年来，各地药膳别具特点，药膳馆大有风行之势。当人们摆脱了饥寒的窘境之后，追求健康长寿也就促成了这股消费潮流。现在不少城市都有颇具规模的药膳馆，将传统中医药文化和饮食文化揉合在一起，推出的药膳有：以当归、熟地烹制嫩牛肉，名为“当归牛肉煲”，具补气益血、祛风除湿

的功效；以淮山药和枸杞烹制的菜鸽，名为“淮杞乳鸽”，具补脾润燥、养脾健胃之功效；不料有滋阴养颜的“雪山红莲”、养肌生津的“虫草水鱼”、大滋大补的“八珍素鸡”等等。

误区之二：进药膳=时髦

药膳根据医生的处方或民间的验方，针对某些疾病而配制食用，则有药之效力食之甘味。倘若像餐饮饭店的菜肴那样，不论何人均随便食用，也就难免上江湖郎中所言“有病治病，无病强身”的当了。因为药不是随便乱吃的。现今的药膳馆之所以越开越多，越开越红火，一方面说明了人们对药膳的作用还知之甚少，把药膳当作一种时髦。

走出误区，科学地食用药膳

药，治病者也。凡药，总有一定的毒性，故与食分开；膳，一日三餐，用于养生立命。药膳，即膳食中加入了药的成分，有了治病的内涵。

作为一种治病的手段，药膳是可行的。问题是不少药膳乱了套，有的药膳火锅一次放入的中草药就多达 30 多味，有的则在烧、炒、炖、煨的菜肴中分别放入各种滋补药。一些厨师烹调手艺不错，但是不懂中医药，只凭点滴经验在食物中乱加滋补药，使药膳难以有针对性地体现药的作用，甚至适得其反。中医专家认为，身体不虚者不能吃补药，否则反而造成体内失衡。

中医专家呼吁，应该有选择地食用药膳，中医将体虚分为阴虚，阳虚、气虚和血虚 4 种症型，黄芪和人参是补虚的，但只适用于补气虚，如果血虚者吃了补气虚的药膳，就会引

起胸闷、头晕等症状。同样，阴虚者吃助阳药，则无异于火上烧油。

中医专家认为，药膳应选用平和的滋补药，如枸杞子、冬虫夏草、百合、山药、茯苓等，且一次用药不要过于繁杂，否则，药力不专，容易相互抵消，于病无效，于虚无补。因此，应该科学地食用药膳。

老年人选用补品应注意什么

(1) 根据需要选用补品。应该掌握缺什么补什么，不补不补的原则，如果机体不缺某种营养物质，硬是补给，不但无益，反而会加重机体负担，甚至会补出新的疾病。身体消瘦无力时，可以用点海参、燕窝、蛋、奶、鱼等；贫血病人可以加用中药当归、阿胶、龟膏等。如果身体偏胖而且不显虚弱，长期大量服用人参就会出现浮肿；没有阳痿而长期服鹿茸，可以导致鼻流通血、脱发及血压高等。

(2) 不要依赖补品。老年人依赖补品是不能健康长寿的，有的老年人一提补品就是高级营养物，可以少吃饭，其实任何高级补品都不能替代日常的饮食，补品只能在正常营养饮食的基础上起辅助作用。

(3) 嘱进药补。要注意补品的用法，为了便于机体吸收，一般多在饮前空腹服用时，注意不要吃绿豆、萝卜，不要喝茶水等。煎煮补品不要用铁锅，应用陶罐或砂锅，人参、鹿茸等贵重药物，不要与其他药物混煎，而应单煎，以小火煎煮，药多可长些。

药膳养生保健

蔬菜对养生保健的作用

白菜

白菜，特别是我国东北的大白菜，不仅营养丰富，而且具有食疗作用，能防癌和治癌。中医认为，白菜具有四季常青，营养丰富，菜质脆嫩，清爽适口等特点，有通利肠胃、除胸中烦、解毒醒酒、消食下气、和中、利大小便等功效。

白菜中含有蛋白质、糖类、微量元素、纤维素、维生素等多种营养物质。尤其是维生素C、纤维素和金属元素钙、硒、钼等含量较高。1kg鲜白菜中含钙610mg，维生素C190mg，硒14mg，钼1.78mg。

白菜具有如下药理作用：

(1) 强健骨骼。白菜中含有丰富的钙，钙能促进骨骼生长，一旦缺少钙，儿童易患佝偻病，出现“O”形腿，鸡胸等畸形，成年人易患软骨病，老年人易发生骨质疏松和骨折。

(2) 防癌作用。白菜中含有的维生素C，可有效地阻止致癌物亚硝胺的合成，也是机体免疫功能不可缺少的物质之一；白菜中含有的硒，可以结合人体中的致癌物，经消化道排出体外，并能明显加强机体抵御癌肿的免疫能力；白菜中含有的钼，可以抑制某些致癌物质诱发癌肿（人体缺少钼，食管

癌、肝癌等发病率可能会相应增大)；白菜中含有大量的纤维素，可加快胃肠蠕动，预防便秘，促进排便，缩短废物在肠道内滞留的时间，减少肠道对致癌物质和其它有害物质的吸收，降低肠道发生癌肿的可能性；医学家和生物化学家研究发现，蔬菜和水果之所以健身，不只是因为它们含有维生素和矿物质，还因为含有许多人们至今仍不熟悉的抗癌物质，现在正在加速研究中。

(3) 延缓衰老。由于白菜中含有较为丰富的维生素 C 和微量元素能对抗“自由基”对细胞的损伤作用，因此可延缓人体的衰老过程。

古人说：“百菜不如白菜”，“白菜为诸菜之冠”颇有道理。

洋葱

洋葱，俗称葱头，为百合科植物。随着医药学和生物化学的深入研究，洋葱对中老年人独特的医疗保健作用，正日益受到人们重视。

据分析，每百克葱头中含蛋白质 1.8 克，碳水化合物 80 克，钙 40 毫克，磷 50 毫克，铁 1.8 毫克，维生素 C 8 毫克及少量的胡萝卜素、硫胺素、尼克酸等。洋葱几乎不含脂肪，而在其精油中却含有能降低高血脂的含硫化合物。此外，洋葱是目前所知唯一含有对人体健康非常有益的物质前列腺素的植物。这种前列腺素是一种较强的血管扩张剂，能降低人体周围血管和冠状动脉的阻力，有对抗人体儿茶酚胺等升压物质的作用，并能促使可引起血压升高的钠盐的排泄，具有降低血压和预防血栓形成的作用。

洋葱含有的二烯丙基二硫化物及少量含硫氨基酸则具有

抗血管硬化和降低血脂的奇异功能。观察发现，患有高血脂的病人，在食用一段时间洋葱后，其体内的胆固醇、甘油三酯和 β -脂蛋白均有明显的降低。因此，洋葱对于高血压、动脉硬化、冠心病和血管栓塞有一定的治疗效果。它是具有上述疾患的老人的保健食品。

洋葱中含有的具有特殊香气的植物杀菌素，具有抑菌和防腐的作用。夏秋季节多吃些洋葱，对由痢疾杆菌、大肠杆菌导致的肠道传染病也有防治作用。此外，洋葱中还富含辛辣的挥发油，能刺激中老年人功能偏低的消化系统，促进消化液的分泌，有健胃和助消化作用。

洋葱因其挥发性大，易产生气体，食用时不宜过量，以防产生胀气和排气。

韭菜

韭菜，又叫起阳草、懒人菜、长生韭、扁菜等。我国古代不少著名诗人的诗中都提到过韭菜，如唐代诗人杜甫的“夜雨剪春韭，新秋间黄粱”；宋代诗人苏轼的“渐觉东风料峭寒，清蒿黄韭试春盘。”可见韭菜自古以来就受到我国人民的喜爱和重视。

韭菜不仅质嫩味鲜，营养也很丰富。据分析，每500克韭菜中含蛋白10克，脂肪30克，碳水化合物19克，钙280毫克，磷225毫克，铁6.5毫克，维生素C95毫克，胡萝卜素17.5毫克（在叶菜中，除金针菜外，含量最高）。现代医学研究证明，韭菜除含有较多的纤维素，能增加胃肠蠕动，对习惯性便秘和预防肠癌有重要意义外，它还含有挥发油及含硫化合物，具有促进食欲、杀菌和降低血脂的作用。因此，对

高血脂、冠心病病人有益。

韭菜还是一味传统的中药，自古以来广为应用。《本草拾遗》中写道：“韭菜温中下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳”。《本草纲目》又说，韭菜补肝及命门，治小便频数、遗尿等。韭菜因温补肝肾，助阳固精作用突出，所以在药典上有“起阳草”之名。韭菜籽为激性剂，有固精、助阳、补肾、治带、暖腰膝等作用，适用于阳痿、遗精、多尿等疾患。用韭菜籽研粉，每天早晚各服 15 克，开水送服，对治疗阳痿有效。用韭菜根、叶煎汁内服，可治盗汗、自汗。

芦笋

芦笋，学名石刁柏，别名“龙须菜”，系百合科天门冬属多年生草本植物，原产于东地中海、小亚细亚及苏联高加索、伏尔加河泛滥的地区，西伯利亚及我国的黑龙江沿岸亦有野生品种。现在，欧、美、日本、东南亚各国和我国台湾均在大量种植。我国于 1976 年引进后，现全国已有十多个省市进行芦笋的引种驯化栽培。

芦笋于每年春季自地下抽生嫩茎，经培土软化即可采收，食之甘香鲜美，有特殊风味，为欧、美等西方各国人民所嗜食，并补誉为“世界十大名菜之一”。芦笋所含有的芦笋甙结晶晶体含多种营养成分，并含有多种特殊的营养元素，如天门冬酰胺、天门冬氨酸及多种甙体皂甙物质。

据有关专家研究、验证，芦笋对高血压、心脏病、心动过速、疲劳、水肿、膀胱炎、排尿困难等症均有一定疗效。近年来，美国学者发现芦笋具有防止癌细胞扩散的功能，对淋巴肉芽肿瘤、膀胱癌、肺癌、皮肤癌以及肾结石等均有特殊

疗效。因此，其身价倍增。生物学家认为：芦笋之所以能治癌，是由于它富含组织蛋白。这是一种“使细胞生长正常化”的物质。而且芦笋还含有丰富的叶酸，其含量仅次于动物肝脏。据报道，癌症病人食用芦笋后，一般 2~4 个星期病情就开始好转。但芦笋不宜生吃，也不宜存放 1 周以上才吃，而且在整个治癌过程中，必须坚持服用芦笋，不能中断，直到医学上确诊癌瘤已经消除为止。科学家认为芦笋只是对某些癌症有一定疗效，还不可能治好每一个癌症患者。

据报道，芦笋还具有其它很多药用效能，因为芦笋中含有 0.71%~0.96% 的非蛋白含氮物质，其中主要是天冬酰胺。现代医学证明，天冬酰胺对人体有许多特殊的生理作用，能利小便，对心脏病、水肿、肾炎、痛风、肾结石等都有一定疗效，并有镇静作用。天冬酰胺及其盐类，还可增进人的体力，使人消除疲劳，可治全身倦怠、食欲不振、蛋白代谢、肝功能障碍、尼古丁中毒、动脉硬化、神经痛、神经炎、低钾症、湿疹、皮炎、视力疲劳、听力减弱及肺结核等病。芦笋中还含有对治疗高血压、脑溢血等有效的芦丁、甘露聚糖、胆碱以及精氨酸等。芦笋可以治疗白血病，已被世界公认。

大蒜

大蒜，又名胡蒜、独蒜，是一种百合科多年生草本植物。原产亚洲西部，我国引种已有 2000 多年的历史。

大蒜自古以来就是民间的健身佳品。它既能调味，又能助消化和促进食欲。近年来，大蒜的防癌作用已被广泛认识。大蒜中的脂溶性挥发油等有效成分，有激活巨噬细胞的功能，增强免疫力，从而提高机体抵抗力；它还能抑制胃内硝酸盐

还原菌的生长，从而减少胃液中因细菌作用而产生的亚硝酸盐。此外，大蒜中还含有微量元素硒、锗等多种抗癌物质，所以常食大蒜可预防胃癌、食管癌的发生。

俗云“蒜能治百病”，因而又有“土生土长的青霉素”这一美名，其神奇药效的秘密在于它含有一种辛辣含硫的挥发性植物杀菌素大蒜素。大蒜中所含的蛋白质、无机盐、糖类、氨基酸和维生素 B₁、维生素 C 等成分，对人体健康都非常有益。

据近代科学研究报道，大蒜具有降低胆固醇的作用，其治疗方法简单易行，患者只需每日生食大蒜 3 克，经过 1 个月，胆固醇含量就会明显降低。德国医学家用大蒜治疗 80 例高血压患者，观察结果表明，患者的血压均获稳定下降。他们认为，大蒜的降压作用，来自它含有的“配糖体”。医学界还认为，大蒜对防治心脏病有特效，因为血脂过高的人常因脂肪阻塞而引起心脏病，而大蒜却具有清除脂肪的作用。所以常食大蒜可减少心脏病的发生。大蒜还可促进机体对 B 族维生素的吸收，从而起到保护神经系统和冠状动脉的功能及预防血栓的形成。

大蒜还有一些奇特的功能，在夏秋季节肠道传染病流行或冬春季节呼吸道传染病流行期间，每天生食大蒜 1~2 头，就能起到预防作用。如患伤风感冒、支气管炎、咽喉炎、扁桃体炎等，在口内常含 2~3 瓣生蒜，每天更换 3~4 次，也有疗效。用大蒜浸液灌肠，可驱除钩虫、蛔虫和蛲虫，也可治痢疾、腹泻。将新鲜大蒜去皮捣烂如泥，填塞在龋齿洞里，可止住疼痛。将蒜汁涂于患处，可治足癣。将用大蒜汁液浸

湿的干净纱布条塞于阴道内，可治阴道滴虫，一般应用 1~2 次，治愈率可达 95%。

大蒜常用服法如下：

(1) 大蒜泡酒。主要作用治血栓与动脉硬化。法国人用大蒜泡酒治高血压与皮肤病。德国、美国等医学家均有类似的科研报告。制作与服用方法：将大蒜头泡在白兰地酒中，两周后服用。科学家发现，大蒜在酒精的化学作用下，产生了有上述疗效的化合物。

(2) 糖醋大蒜。主要治疗高血压。制作与服用方法：将大蒜浆放在糖醋液（酸甜程度由自己确定）中，浸约 2~3 周即可服用。如感觉太辣，可多泡一些时间。每天早晨空腹 1~2 个，连糖醋汁一起喝。连吃半个月为一个疗程。

(3) 生吃大蒜。饭前用冷开水含嚼，慢慢吞下。初食者嚼一小瓣，慢慢加多。吃完后紧接着吃饭。其主要作用是降胆固醇，同时治水泻、痢疾等都有特效。据西德科隆重的汉斯·罗伊特教授实验报告，每天吃 3 克生大蒜，四周之后，胆固醇水平显著下降。

大蒜在我国是家庭中的常备食品，且对人体健康和防病治病有很多好处。但是，食大蒜一次不宜过多，特别是患有胃及十二指肠溃疡的病人及慢性胃炎、肾炎、肝炎病人，不宜食用生蒜。空腹时也不宜生食大蒜，以免使胃受到强烈刺激而引起急性胃炎。

此外，因大蒜含有大蒜素，食用后有难闻的气味，在食用大蒜后，吃几颗红枣或花生米，或嚼几片茶叶，口含或喝咖啡，蒜味即可消除。

海带

海带是生长在海水中的大型褐色藻类植物。药用称为昆布。它是餐桌上的健康食品，被誉为“长寿菜”。海带富含碘质，早在我国晋代就被用于治疗瘰疬（即甲状腺肿）。

海带中富含营养，每 100g 海带中，蛋白质含量 82g、碳水化合物 56.2g，这是大多数水陆蔬菜所不及的；钙、铁含量极为丰富，分别高达 1177mg 和 150mg；含碘量为 240 μ g，而一般成年人每日有 150 μ g 即能满足需要；此外，100g 海带还含有胡萝卜素 0.75mg，维生素 B₁0.09mg，烟酸 1.6 μ g，磷 216mg，钴 22 μ g；海带几乎不含脂肪而含大量纤维素、褐藻胶物质等。

其主要药理作用如下：

(1) 调节血液的酸碱度。经常食用海带可有效地调节血液的酸碱度。因为海带是含钙质极为丰富的碱性食物，3g~5g 海带中所含的钙相当于 160g 菠菜或 250g 柑桔中所含的钙质。

(2) 抗癌作用。化验结果发现，癌症患者的血液多为酸性。海带是含钙极为丰富的碱性食物，能降低血液中的酸度，因而有抗癌作用；海带有抗癌作用，不因为它能选择性地滤除镉、镍等致癌物质；也由于海带所含的纤维较难被消化，食后使肠蠕动增加，大便畅通，有助于排泄体内有毒物质。日本妇女乳腺癌发病率很低，被认为与食用海带有关。

(3) 预防白血病。海带中的褐藻胶能预防白血病。

(4) 降血压作用。海带中的褐藻氨酸具有降低血压的作用。

(5) 降血脂作用。海带中的淀粉硫酸酯为多糖类物质，具有降低胆固醇的作用，因此能预防动脉硬化。

(6) 防治甲状腺肿。由于海带中含碘量甚高，因此能防治甲状腺肿大。

(7) 益智作用。碘被称为智力元素，它是甲状腺素的组成成分，甲状腺素对脑和骨的生长发育有重大影响。老年人因食物成分单调、消化功能减退，也会缺碘，缺碘会加剧智力衰退，因此老年人应当注意补充碘。由于海带含碘丰富，所以有益智作用。

(8) 其它作用。由于海带中含有较为丰富的甘露醇，因此对急性肾功能衰竭、脑水肿、急性青光眼等均有一定的疗效。

综上所述，由于海带营养价值、食疗价值甚高，确实是一种长寿之菜。除海带外，紫菜、裙带菜等海藻类食品，也都具有类似海带的成分和作用，因此海带、紫菜、裙带菜等海藻类食品不可不吃，不能少吃。

瓜果对养生保健作用

大枣

本品为鼠李科植物枣树的干燥成熟果实。中医认为，大枣具有补中益气，养血安神、调营卫、生津液、解药毒等功效。久服能轻身延年，是最常用的一种益寿中药。

大枣含有蛋白质，氨基酸，糖类，有机酸，维生素 A、B₂、C、P，微量钙、磷、钾、铁、镁、铝和大量的环磷酸腺苷等。

鲜枣含糖量约 20%~36%，干枣高达 55%~80%，比制糖原料甜菜、甘蔗的含量还高；100g 鲜枣含蛋白质 1.2g，酸枣含蛋白质 4.5g；100g 鲜枣含维生素 C 380~600mg，因而有“活维生素 C 丸”之美称；其维生素 P 的含量比柠檬高十几倍，维生素 P 能健全人体的毛细血管，对高血压和心血管疾病患者亦大有好处。

大枣药理作用如下：

(1) 强壮作用。小鼠每日灌服大枣煎液，3 周后，体重的增加较对照组明显升高；在游泳试验中，其游泳时间较对照组明显延长。表明大枣有兴奋和增强肌肉的作用。

(2) 保肝作用。给遭四氯化碳损伤肝脏的家兔，每日喂以大枣煎剂，1 周后，其血清总蛋白与蛋白较对照组明显增加。

(3) 镇静降压作用。大枣中的黄酮类化合物有镇静、催眠和降压作用。

(4) 抗癌作用。大枣可抑制癌细胞的增殖。

(5) 抗菌作用。大枣对各种细菌有抑制作用。

龙眼（肉）

本品为无患子科植物眼的果肉，又名桂圆和益智。中医认为，龙眼味甘、性温、具有益心脾、补气血、安神之功效。久服有强智聪明、轻身不老的作用。龙眼是我国特有的水果，自古即为滋补佳品。将龙眼加工成罐头、龙眼肉、龙眼膏等，是一些很好的滋补品。

龙眼肉的营养成分确非一般果品可比。每 100g 果肉中，含糖 65g，蛋白质 5g，磷 118mg，钙 30mg，铁 44mg，以及

丰富的维生素 C 和维生素 B₁、B₂、A 和 P，此外还含有酒石酸、腺嘌呤、胆碱和脂肪等。这些对于人体的正常生长，保证神经的传导功能，促进脂肪的新陈代谢以及肝脏的健康都很有益处。

龙眼肉的药理作用如下：

(1) 抑菌作用。龙眼肉水浸剂对杜盘氏小芽胞癣菌和痢疾杆菌有抑制作用。

(2) 抗癌作用。体外试验，对某些癌细胞抑制率为 90%。

龙眼味甘性温，所以内有痰火者、患有热病者，不宜食用，尤其是孕妇，更不宜进食。

核桃（仁）

核桃又名胡桃，是桃科植物胡桃的种仁。核桃是人们喜爱的食品，有较高的营养价值，在我国有“长寿果”之称。中医认为，核桃仁有肥健、润肌、黑须发、抗衰老的作用。

核桃仁含脂肪 40%~50%，其中主要为亚油酸、甘油酯；含蛋白质 15%左右，碳水化合物 10%；此外，尚含有钙、磷、铁、锌、镁、胡萝卜素，维生素 A、B₁、B₂、C、E 等。

核桃仁的药理作用如下：

(1) 降血脂作用。核桃仁可减少胆固醇在肠道中的吸收，促进胆固醇在肝内分解，并随胆汁排出体外，因而使胆固醇减少，具有预防心脏病的作用。有人认为一天吃 3 个核桃，约 30g，患心脏病的危险减少约 10%。

(2) 降血压作用。核桃仁所含黄酮类成分有降血压作用。

(3) 增加白蛋白。给试验动物饲以含核桃油的混合脂肪食物，可使血清白蛋白含量增多，体重增加。

(4) 抗衰老作用。核桃仁中含锌、镁等元素，具有调节体内新陈代谢，延缓机体的衰老过程等作用；维生素 C 和 E 是抗氧化剂，能对抗“自由基”对细胞的损伤作用，因而也具有抗衰老的作用。

大豆

大豆在我国是一种来源丰富的食品。其种类很多，根据颜色，可分为黄豆、青豆、黑豆等，其中以黄豆为主。黄豆因含有丰富的营养，故有“豆中之王”、“营养之花”的美称。大豆含有丰富的蛋白质，而且这些蛋白质在质量和数量上均可与肉、蛋、奶等动物性食品媲美，所以又有“植物肉”、“绿色乳牛”之誉。

大豆所含的蛋白质约为 40% 左右，其中人体 8 种必需氨基酸种类齐全，比例恰当，为一种优质蛋白。大豆富含赖氨酸，可以补充谷类食品赖氨酸不足的缺陷。大豆中的脂肪含量也高达 20%，它比动物脂肪优越点在于富含油酸及亚油酸，这类不饱和脂肪酸具有降低胆固醇的作用，对于防止血管硬化、高血压和冠心病大有益处。大豆还含有丰富的磷脂、胆碱等对神经系统有保健作用的物质以及维生素 E 等抗衰老物质。大豆也含有精氨酸，是精子生成的重要原料。大豆皂甙能防止过氧化脂质生成，延缓机体老化。大豆磷脂对防治老年性痴呆和记忆力减退有特殊功效。多吃豆类又可防治肥胖，增强耐久力。据资料报道，盛产大豆的地方，长寿的人多，所以大豆是老人餐桌上不可缺少的食品，也是值得推荐的保健、长寿食品。近年来，医药科研工作者发现，黄豆还有抗癌作用。用黄豆配甘草与化学药物食用，能减轻抗癌药物的副作

用，故可作为化疗或放疗的辅助治疗食品。

祖国医学认为，黄豆性味甘平，有健脾开胃、润燥消水排脓解毒、消肿止痛功效。《延年秘录》中载：“服食大豆”可令人“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。民间也常用黄豆来防病治病，如防治感冒：用黄豆 1 把，干香菜 50 克（或葱白 3 根），白萝卜 3 片，煎汤温服；治习惯性便秘：用黄豆皮 80 克，水煎分 3 次服，每日 1 剂；治腹泻：用黄豆皮烧炭研末，每次服 15 克，日服 2 次。

花生

花生，俗称“落花生”。我国古代就有传说，花生具有滋补益寿、长生不老之功，而被人们誉为“长生果”。正如民间谚语所说，长吃花生能养生，吃了花生不想荤。

花生和大豆一样营养丰富，是一种高蛋白油料作物。其蛋白质含量可高达 30% 左右，其营养价值可与动物性食品鸡蛋、牛奶、瘦肉等媲美，且易于被人体吸收利用。花生仁中含有人体必需的 8 种氨基酸，且比例适宜。还含有丰富的脂肪、卵磷脂、维生素 A、维生素 B、维生素 E、维生素 K，以及钙、磷、铁等元素。经常食用花生确能起到滋补益寿的作用。

花生的药用价值也很高。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中写道，花生仁“味甘气香，能健脾胃，饮食难消运者宜之。”食之可以起到开胃、健脾、润肺、祛痰、清喉、补气等功效，适用于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺乏等症。据现代医学研究和临床应用，认为花生油中含有丰富的饱和脂肪酸，可使人体肝脏内胆固醇分解为胆汁酸，并增

强其排泄功能，因而能降低胆固醇，并对预防中老年人动脉粥样硬化和冠心病的发生有明显效果。此外，花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解，促进血小板新生，加强毛细血管的收缩功能。因此，可用以治疗血小板减少和肺结核咯血、泌尿道出血、齿龈出血等疾病。用醋浸泡花生仁 7 天以上，每晚服 7 粒~10 粒，连服 7 天为一疗程，对一般高血压和血脂不正常者也有一定疗效。

花生虽然营养丰富，但如保管不当，极易受潮霉变，产生毒性极强的黄曲霉素，因此，对已霉变的花生米，不应再吃。

芝麻

芝麻，俗称“脂麻”、“胡麻”。原产于非洲，汉代张骞出使西域，把芝麻带到我国，故称胡麻。因含脂肪较多，又称芝麻。

芝麻作为食品和药物，均被广泛应用。古籍书中对它有很多记载。《神农本草经》说芝麻主治“伤中虚羸，补五脏，益力气，长肌肉，填髓脑。”《明医录》说它具有壮盘骨、明耳目、耐饥渴、延年等功效。晋代的葛洪说，芝麻“能使身面光泽，白发还黑。”芝麻的这些功用已被现代医药理论和实践所证实。

据测定，芝麻含有多种营养物质，每百克芝麻含蛋白质 21.9 克，脂肪 61.7 克，钙 564 毫克，磷 358 毫克；特别是铁的含量极高，每百克可高达 50 毫克。因此，古人说芝麻能“填精”、“益髓”、“补血”。此外，芝麻还含有脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E 等。芝麻所含的脂肪，大多数为不饱

和脂肪酸，对老年人尤为重要，古代人关于服食芝麻可除一切痼疾，可返老还童、长生不老的说法，看来是有一定道理的。芝麻的抗衰老作用，还在于它含有丰富的维生素 E 这种有重要价值的营养成分。维生素 E 可以阻止体内产生过氧化脂质，从而维持含不饱和脂肪酸比较集中的细胞膜的完整和功能正常，并可防止体内其它成分受到脂质过氧化物的伤害。此外，维生素 E 还能减少体内脂褐质的积累。这些都可以起到延缓衰老的作用。

芝麻中含有丰富的卵磷脂和亚油酸，不但可治疗动脉粥样硬化，补脑，增强记忆力，而且有防止头发过早变白、脱落及美容润肤、保持和恢复青春活力的作用。祖国医学认为，芝麻是一种滋养强壮药，有补血、生津、润肠、通乳和养发等功效，适用于身体虚弱、头发早白、贫血、津液不足、大便秘结和头晕耳鸣等症。研究发现，芝麻还含有抗氧化的元素硒，它有增强细胞抑制有害物质的功能，从而起到延年益寿的作用。

栗子

栗子，又名板栗、毛栗。栗子原产于我国，有着悠久的历史。《诗经》中就有“树之榛栗”、“东门之栗”等记载。《吕氏春秋》也有“果之美者，有翼之栗。”陕西半坡村新石器时代遗址的出土文物中就有栗，说明远在 5000 多年前，栗子就为人类食用了。

栗子含有丰富的营养，每百克含糖及淀粉 62~70 克，蛋白质 5.1 克~10.7 克，脂肪 2 克~7.4 克，尚含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 C、维生素 P 及无机盐。现代医学认为，栗

子所含的不饱和脂肪酸和多种维生素，对高血压、冠心病和动脉硬化等疾病，有好的预防和治疗作用。老年人如常食栗子，可达到抗衰老、延年益寿的目的。

栗子也是一种补养治病的良药。祖国医学认为，栗子性味甘温，有养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血和消肿等功效，适用于肾虚所致的腰膝酸软、腰脚不遂，小便和脾胃虚寒引起的慢性腹泻及外伤骨折、淤血肿痛、皮肤生疮和筋骨痛等症。按中医理论：“肾主骨，腰为肾之府。”故腰腿酸软等症，主要是肾虚所造成。栗为肾之果，能益肾，食之自然有效。古人用栗子治病、滋补方法很多。用干栗子 30 克，加水煮熟，放红糖适量，每晚睡前服 1 次。对病后体虚、四肢酸软无力有效；用于补肾气、壮筋骨，可用栗子、大米适量，共煮粥，加白糖食用，每日 1 次。老人如有肾虚、腰酸脚弱者，每日早晚各吃风干生栗 7 个，细嚼成浆咽下；也可用鲜栗子 30 克，置火堆中煨熟吃，每天早晚各 1 次。治跌打损伤、淤血肿痛，可用生栗子去壳，将肉研烂如泥，涂患处。

栗子由于生食难消化，熟食又易滞气，故 1 次不宜吃得太多；凡有脾虚消化不良、温热甚者均不宜食用。此外，用栗子治病，需要生吃。李时珍介绍的方法是：“以袋盛生栗，悬挂风干，每晨吃十余颗，随后吃猪肾粥助之。久必强健。”吃时要细细嚼碎，口感无渣，成为浆液，一点一点咽下去，才能起到效果。

沙棘果

沙棘，又称醋柳、酸刺，是生长在我国华北、西北和东

北地区的一种野生落叶灌木或小乔木，果实为椭圆形，橙黄色。据测定，沙棘果中除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还有人体必需的多种维生素和无机盐，其中维生素含量丰富，尤以维生素 C 含量最高，几乎居一切果、蔬之冠。每百克沙棘果中含维生素 C 可高达 800 毫克~850 毫克，最高可达 2100 毫克以上；含维生素 E 15 毫克~220 毫克；维生素 A 的含量则相当于豆油的 20 倍~30 倍。故有“维生素宝库”之称。沙棘果含脂肪约 11%，大部分由不饱和脂肪酸所组成，极易被人体吸收利用，并能降低血液中的胆固醇和甘油三酯，可有效地防治高血压和冠心病。

沙棘果具有很高的食用和药用价值。据我国医学家研究认为，沙棘果具有多种医药功能，可活血降压，对心血管系统诸病有显著的治疗作用；也能消喘止咳，可用于治疗慢性气管炎、咳喘等呼吸系统疾病；还能消食健胃，对消化系统疾病有一定疗效，可用于治疗胃及十二指肠溃疡、胃痛及消化不良等症；并能防治癌症，原果中及药品中含有多种化学成分具有延缓和防治癌变的作用。用沙棘果制成的沙棘饮料，不但味道独特，芳香可口，老少皆宜，而且有消食健胃、清肺止咳、安神降压、舒筋活血、壮身健体、延年益寿功效。而沙棘油则具有辐射、抗疲劳作用，能增强机体活力，对治疗烧伤和十二指肠球部溃疡等有特效。

松子

松子，又名松子仁、海松子、新罗松子，为松科植物红松的种子。从古至今，人们普遍喜食。明代的《本草经疏》中指出，“松子味甘补血。血气充足，则五脏自润，发黑不饥。

仙人服食，多饵此物。故能延年，轻身不老。”故被誉为“长生果”。

据现代科学分析证实，松子仁有很高的营养和药用价值。每百克可食部分含蛋白质 16.7 克，脂肪 63.5 克，碳水化合物 9.8 克，钙 78 毫克，磷 230 毫克，铁 6.7 毫克。松子中的脂肪成分主要为亚油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸，有软化血管和防治动脉粥样硬化的作用。因此，老年人常食用松子，有防止因胆固醇而引起心血管疾病的作用。另外，松子中含磷较为丰富，对人的大脑神经也有益处。

松子作为药用，在我国已有悠久的历史，历代“本草”均有论述。《本草纲目》认为，松子能“润肺，治燥结咳嗽。”据历代医药文献资料记载，松子又常被中医用作滋补强壮药物使用。它对老年慢性支气管炎、支气管哮喘、便秘、风湿性关节炎、神经衰弱和头晕眼花患者，均有一定的辅助治疗作用。在我国民间验方中，有不少就是用松子治病的。如用松子仁 15 克，每日早晚各服 1 次，可用于治疗老年人虚便秘；用松子仁 10 克~15 克，当归、桂枝、羌活各 6 克，加黄酒和水等量合，每日 1 剂，分 2 次服，可治风湿性关节炎。

动物食品对养生保健的作用

酸牛奶

严格消毒的鲜牛奶，接种乳酸杆菌并添加糖，经发酵、凝固、冷冻等工序后制成的酸奶，不仅清香宜人、酸甜可口，而且营养价值和医疗价值都很高。

20 世纪初，人们发现在保加利亚一些地区长寿的人很多，且与较普遍地食用酸牛奶有关。酸牛奶对人体健康有以下一些好处。

(1) 在适宜的温度下，乳酸杆菌在鲜牛奶中大量生长繁殖，将奶中乳糖分解成乳酸。乳酸可使肠道内中性或碱性转变为酸性，从而破坏和抑制了腐败菌在肠道内的生长繁殖，使人体客观存在和减轻有毒物质的侵害。这是因为肠道内腐败菌在中性或弱碱性环境下能大量活动，不仅使肠道内的蛋白质分解，同时产生一些有毒物质，如吲哚、酚、粪臭质等。这些有毒物质影响着机体健康，特别是可导致神经系统过早地衰老。

(2) 酸牛奶能促进胃蠕动，刺激胃酸分泌，增强胃肠道消化能力，增进身体的新陈代谢。

(3) 乳酸菌在生长发育过程，能生成一种抗生素，这种抗生素可抑制和消灭很多病原菌的生长，如结核杆菌等。因此对一些疾病有预防和辅助治疗作用。

(4) 由于乳酸可使肠道内有益细菌增加，对腐败菌有抑制作用，因此能防止腐败菌分解蛋白质产生的毒物在体内聚积，可预防某些癌症的发生。

(5) 牛奶经乳酸菌发酵后，游离氨基酸和肽有所增加。经分析表明，游离氨基酸含量约为牛奶的 4 倍，必需氨基酸的含量比牛奶高 4 倍左右。

(6) 牛奶经乳酸菌作用后，其中脂肪结构变得更易被人体消化吸收。其中钙变成乳酸钙，乳酸钙不仅有助于酸牛奶形成凝块，而且使钙易于被人体吸收，这对防治老年人骨质

疏松症大有裨益。

(7) 酸牛奶中维生素 A、B₁、B₂、C 等含量与牛奶差异不大，但叶酸含量却较牛奶增加 1 倍以上，胆碱含量显著增多，这对防止体内脂肪氧化和胆固醇浓度过高有明显效果。

(8) 由于老年人代谢功能减退，结肠和直肠萎缩，肠道粘液分泌量减少，因此容易引起便秘。酸牛奶有轻泻作用，故而对老年性便秘有防治作用。加之酸牛奶营养丰富，且容易消化吸收，因此是老年人理想的保健食品。

综上所述，酸牛奶能使人健康长寿，长期享用可延年益寿。

蜂蜜

蜂蜜是一种甜的粘性的液体。它是蜜蜂科中华蜜蜂用舌管吸取植物的蜜腺所分泌的甜汁，经蜂蜜的口器混以唾液而贮蜜囊，归巢后吐入巢房，经过反复酿造而成。中医认为，蜂蜜具有滋养补中、润燥、解毒、止痛之功效；蜂乳具有滋补强壮之功效，可用于老年体衰、病后虚弱等；花粉具有滋补强壮、美容、抗衰老等功能，也可用于神经衰弱和贫血等。

蜂蜜中的碳水化合物占总成分的 70%~80%，其中又以果糖和葡萄糖为主，占总量的 80%~90%，其余的为蔗糖和麦芽糖。此外，还含有蛋白质，氨基酸，酶，有机酸，乙酰胆碱，维生素 A、B₁、B₆、C、D、K，尼克酸，叶酸，以及铜、铁、锰、镍等微量元素。

蜂蜜的主要药理作用如下：

(1) 滋补强壮作用。蜂蜜、蜂乳、花粉可促进生长发育，提高耐缺氧、耐高温、耐疲劳能力，促进细胞的再生。

(2) 增进造血功能。口服或注射蜂王浆均能增进机体的造血功能，使红细胞、血红蛋白和血小板的数量增加。

(3) 降血压作用。蜂王浆有扩张冠状动脉，降低血压的作用。

(4) 降血脂作用。蜂王浆和蜂胶均有降低血液胆固醇的作用。

(5) 兴奋性功能。由于蜂王浆有促肾上腺皮质激素作用，因而能兴奋性功能。

(6) 抗菌作用。蜂蜜、蜂乳、蜂胶均有抗菌作用。其中蜂胶对金黄色葡萄球菌和黄癣菌等有抑制作用。还能杀死阴道滴虫以及抗流感病毒。

(7) 降血糖作用。蜂王浆能降低血糖，它虽然很甜，但不会像糖那样使人发胖。

(8) 抗癌作用。蜂王浆对移植性白血病、淋巴瘤、乳腺癌和多种腹水癌的癌细胞生长有很强的抑制作用。

(9) 抗溃疡作用。蜂蜜和蜂乳都有止痛和抗溃疡作用，可用于治疗溃疡病。

(10) 再生修复作用。蜂蜜能促进损伤组织再生修复过程，促进创伤组织的愈合。

由于蜂蜜含有多种氨基酸、维生素和生物活性物质，这些物质在高温下会遭到不同程度的破坏，因此蜂蜜不能煮沸，也不宜用开水冲服。合理的食用方法是：用 40℃~50℃ 的温开水冲服，或用温热的牛奶或浆冲服。在炎热的夏季，可用冷开水调成冷饮服用。此外，亦可将蜂蜜放进茶里、咖啡里或涂在面包、馒头上服用。

鸡蛋

鸡蛋，俗称鸡子，是人们最常食用的蛋品。因其所含的营养成分全面且丰富，而被称为“人类理想的营养库”。营养学家则称它为“完全蛋白质模式”。

据分析，每百克鸡蛋含蛋白质 14.7 克，主要为卵白蛋白和卵球蛋白，其中含有人体必需的 8 种氨基酸，并与人体蛋白的组成极为近似，人体对鸡蛋蛋白吸收率可高达 98%。每百克鸡蛋含脂肪 11~15 克，主要集中在蛋黄里，也极易被人体消化吸收，蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁、维生素 A、维生素 D 及 B 族维生素。这些成分对增进神经系统的功能大有裨益，因此，鸡蛋又是较好的健脑食品。

鸡蛋中含有较多的胆固醇，每百克可高达 1705 毫克，因此，不少人，特别是老年人对吃鸡蛋怀有戒心，怕吃鸡蛋引起胆固醇升高，其实鸡蛋中虽含有较多的胆固醇，但同时也含有丰富的卵磷脂。卵磷脂进入血液后，会使胆固醇和脂肪的颗粒变小，并使之保持悬浮状态，从而阻止胆固醇和脂肪在血管壁的沉积。因此，科学家们认为，对胆固醇正常的老年人，每天吃 2 个鸡蛋，不会造成血管硬化。当然也不应多吃，吃得太多，不利胃肠的消化，还会增加肝、肾负担。每人每天以吃 1 个~2 个鸡蛋为宜，这样既有利于消化吸收，又满足机体的需要。

鸡蛋是人类理想的天然食品，在吃法上也应注意科学，对于老年人来说，吃鸡蛋应以煮、蒸为好，因为煎、炒、炸虽然好吃，但较难以消化。如将鸡蛋加工成咸蛋后，其含钙量

会明显增加，可由每百克的 55 毫克增加到 512 毫克，约为鲜蛋的 10 倍，特别适宜于骨质疏松的中老年人食用。还应提醒的是，切莫吃生鸡蛋，有人认为吃生鸡蛋营养好，这种看法是不科学的。

龟肉

龟，又名金头龟、金钱龟、金龟、泥龟等。

俗话说，“千年王八万年龟”，龟是动物中的“老寿星”。由此，古代人认为，吃龟肉可以使人延年益寿。

龟肉蛋白质、碘、维生素很丰富，含有少量脂肪，尤其是龟背的裙边部分，富含胶质蛋白，有很好的滋阴效果，因龟肉含蛋白质高、含脂肪低的特点，所以，非常适合老年人滋补之用。

中医认为，龟肉性温，有止寒嗽、疗血痢、治筋骨疼的功效。《本草纲目》说：龟肉“通任脉，助阳道，补阴血，益精气，治痿弱。”所以，凡久病精血亏虚，羸疲乏力、久瘫痿弱、虚劳咳嗽咯血的患者，都可将龟肉作为滋补食品。此外，龟血、龟头、龟板，都有药用价值。如龟血和黄酒同服可治妇女闭经，龟头可治脑震荡后遗症和头疼、头晕等。中医临床应用最多的是龟板和龟板胶。龟板有滋阴清热、补肾健骨、补虚强壮、消肿治痢等功效。临床上常用于治疗肺结核、淋巴核和骨结核，也可用于治疗慢性肾炎、神经衰弱、慢性肝炎等。龟板胶的滋补效力比龟板好，有止血补血功能，适用于肾亏所致的贫血、子宫出血、虚弱等症。近年来科研单位研究发现，龟板对抗肿瘤有一定效果。用海龟胶与其它药物合用，治疗原发性肝癌和肝肿瘤，可减轻病人症状，使病人

增强体质和延长寿命。民间用龟治病有许多验方，如用龟肉 500 克，小公鸡肉适量，共炖熟食之，可治老人尿多；用龟板烤焦存性，研为细末，每次服 3 克，每日 2 次，2 个月为一个疗程，可治骨结核。

燕窝

燕窝，又名燕菜，为金丝燕及同属燕类衔食海中小鱼、海藻等生物后，经胃消化腺分泌出的粘液与绒羽筑垒而成的窝巢，因多建筑在海岛的悬崖峭壁上，形状似陆地上的燕子窝，故而得名。其中以“宫燕”营养价值最高，最名贵；其次为“毛燕”；“血燕”品质最差。

燕窝既是与熊掌、鱼翅齐名的山珍海味、高级宴席上的美味佳肴，又是一种驰名中外的高级滋补品。它含有丰富的蛋白质，每百克含量可高达 50 克，还含有多种氨基酸、糖类、无机盐和维生素等。

燕窝的补益作用极佳，凡久病体虚、羸瘦乏力、气怯食少者，都可把它作为滋补品。《食物宜忌》中说：燕窝有“壮阳益气、和中开胃、添精补髓、润肺、止久泻、消痰涎”等功效。《本草纲目拾遗》中称：燕窝“味甘淡平，大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理虚损癆瘵之圣药。”

燕窝，还具有抗衰疗病、摄生自养的功效。用燕窝与银耳、冰糖炖服，可治干咳、盗汗、肺阴虚症；以燕窝与白芨慢火炖烂，加冰糖再炖溶，早晚服之，可治疗老年性支气管炎、肺气肿、咯血等。

燕窝在食用前应先用清水刷洗一遍，再放入 80℃ 热水中浸泡 3 小时，使其膨胀松软，然后用镊子将毛绒除净，再放

入 100℃ 开水中泡 1 小时左右，即可取用烹调。

海参

海参，有人称之为“海人参”，因补益作用类似人参而得名。全世界海参共有数十种之多，我国有 20 多种，其中以梅花参和刺参为世界上最名贵的品种。用于补益者多用刺参和光参。

海参的营养价值较高，每百克水发海参含蛋白质 14.9 克，脂肪 0.9 克，碳水化合物 0.4 克，钙 357 毫克，磷 12 毫克，铁 24 毫克，以及维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等。海参胆固醇极多，是一种典型的高蛋白、低脂肪、高胆固醇食物。加上其肉质细嫩，易于消化，所以，非常适宜于老年人、儿童以及体质虚弱的人食用。

海参，既是宴席上的佳肴，又是滋补人体的珍品，其药用价值也较高。祖国医学认为，海参“甘、咸、温，补肾益精，壮阳疗痿”；《随息居饮食谱》中说：海参能“滋阴补血，健阳润燥，调经，养胎，利产。”可见，海参有滋补肝肾、强精壮阳的作用。凡有久虚成癆、精血耗损，症见眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精、小便频数的患者，都可将海参作为滋补食疗之品。此外，因海参似海带、海藻等海产品，含有一定量的碘，故还有促使新陈代谢旺盛、血液流畅的作用。因此，对高血压患者极为适宜，并可治疗阳痿、遗精等症。如治疗高血压、动脉硬化、冠心病，可将海参 30 克，加水适量，炖烂，再加入冰糖适量炖一会儿，待冰糖溶化，于早饭前空腹服用；治阳痿、遗精、小便频数，可将海参、狗肉各 30 克，切片煮汤，加生姜、盐调味后，食参、肉、喝汤。

淡菜

淡菜，又叫壳菜、红蛤、海红等，为厚壳贻贝和其它贝类的干制品。因其味美而淡，故名“淡菜”。

淡菜含有丰富的营养素，干淡菜每百克含蛋白质 59.1 克，脂肪 7.6 克，碳水化合物 13 克，钙 277 毫克，磷 864 毫克，铁 24.5 毫克，还含有一定量的维生素和微量元素。每公斤淡菜含碘 1200 微克。淡菜含有多种人体必需氨基酸，所含的脂肪主要是不饱和脂肪酸，这些成分对改善人体的血液循环功能有重要作用。淡菜中所含的微量元素锰、钴、碘等，对调节机体正常代谢、防治疾病等均有十分重要的意义。因此，淡菜不论在我国还是西欧诸国，都被视为天然滋补营养保健食品。

淡菜味咸、性温，具有较强的滋补作用。《日华子本草》说，淡菜“煮熟食之，能补五脏，益阳事，理腰脚，消宿食”。虚瘦倦怠、食少气短、虚劳吐血、眩晕健忘者，均可将淡菜作为滋补品。将淡菜煮熟，吃肉喝汤，常食可治疗阳痿早泄、肾虚下寒、腹中冷痛、久痢久泄和妇女崩漏等症；将淡菜用黄酒浸泡，再和适量韭菜共同煮食，每日 1 次，有补肾助阳作用，可治疗腰痛、小便余沥不尽、妇女白带及小腹冷痛等症；将淡菜松花蛋共煮服食，可治疗高血压、动脉硬化。

虾

虾，又名“长须公”、“虎头公”、“曲身小子”等，按出产来源不同，分为海水虾和淡水虾。海虾又叫红虾，包括龙虾、对虾等，以对虾的味道最美，为食中上味、海产名品。虾

肉具有味道鲜美，营养丰富特点，据分析，每百克鲜虾肉中含水分 77 克，蛋白质 20.6 克，脂肪 0.7 克，钙 35 毫克，磷 150 毫克，铁 0.1 毫克，维生素 A360 国际单位。还含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、尼克酸等。虾皮的营养价值更高，每百克含蛋白质 39.3 克，钙 2000 毫克，磷 1005 毫克，铁 5.6 毫克，其中钙的含量为各种动植物食品之冠，特别适宜于老年人和儿童食用。

虾类的补益作用和药用价值均较高。祖国医学认为，虾味甘、咸，性温，有壮阳益肾、补精、通乳之功。凡是久病体虚、气短乏力、饮食不思、面黄羸瘦的人，都可将它作为滋补和疗效食品。常人食虾，也有健身强力效果。具体用法是：治疗阳痿，可将鲜虾 150 克、韭菜 250 克，加油盐一同炒熟食用，或将鲜大虾加糯米、甜酒炖服，每日早晚适量食用；治阳痿、腰痛、乏力，可用虾 50 克，冬虫夏草 15 克，九香虫 15 克，水煎服，日 1 剂；治脾肾虚诸症，可用虾仁 15 克～20 克，洗净，豆腐 500 克，切块，再将两味一同放锅中水煮，并加入葱、姜、盐调味，待虾仁熟后，食豆腐、虾仁，饮汤。

虾为发物，凡有疮痍宿疾者或阳虚火旺时，不宜食用。

其它延年益寿食品

茶叶

茶叶为山茶科植物茶的芽叶。因产地和加工方法不同，而有绿茶、红茶、乌龙茶、眉茶、珠茶、龙井茶、碧螺春茶、雨

花茶、云雾茶、蒙顶茶、毛峰茶、白毛茶等名称。

茶叶是著名的世界三大饮料之一，被称为“东方饮料的皇帝”。经分析，茶叶中含有咖啡碱、单宁、茶多酚、蛋白质、碳水化合物、游离氨基酸、叶绿素、胡萝卜素、芳香油、酶、维生素 A 原、维生素 B、维生素 C、维生素 E、维生素 P 以及无机盐、微量元素等 400 多种成分。

茶叶的主要药理作用如下：

(1) 抗衰老作用。茶叶中的蛋白质、氨基酸、维生素 A、E、C 等都具有极强的延缓衰老的作用。

(2) 预防贫血。绿茶中含有较多的叶酸，常饮绿茶，可以防治贫血。科学家指出，一个人每天饮 5 杯绿茶，就可满足人体每日对叶酸需求的 25%。

(3) 降血脂作用。有实验表明，人体直接吃绿茶可使血液中的中性脂肪和胆固醇值降低，停止吃绿茶后，中性脂肪和胆固醇值会回升。另有证据表明，茶叶中所含的茶色素有明显的对抗动脉粥样硬化形成的作用。

(4) 兴奋作用。茶叶中的咖啡碱对中枢神经系统有明显的兴奋作用，可消除疲劳。

(5) 解痉作用。茶叶中所含的茶碱能松弛平滑肌，因而对支气管哮喘、胆绞痛有治疗作用。

(6) 明目作用。由于白内障的发病率与缺锌有关，而茶叶中含锌较高，因此茶叶能防治白内障。

(7) 预防牙斑。绿茶中含有氟化物，对预防牙斑很有效。

(8) 抗辐射作用。茶叶对放射性损伤，尤其是对放射疗法引起的白细胞减少症有显著的防治效果。

(9) 防菌作用。我国人民早在 5000 年前就发现绿茶中含有抗菌物质，并用它来净化饮水。药理实验表明，茶叶浸剂或煎剂对各型痢疾杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、乙型溶血性链球菌、白喉杆菌、炭疽杆菌、枯草杆菌、变形杆菌和绿脓杆菌等都有抑制作用。

近来日本学者提出，绿茶可以预防病房内患者的交叉感染，患者饮用绿茶有抗霍乱菌和流感病毒的功效。

(10) 抗癌作用。据报道，日本成年男性的吸烟率高达 59%，美国为 30%，但日本肺癌的发病率和死亡率却比美国低，其原因是与日本人爱喝绿茶有关。动物试验表明，喝绿茶的鼠比不喝绿茶的鼠，其肺癌发生率低 50% 左右。此外，日本静冈县盛产绿茶，那里的居民肿瘤（尤其是胃癌）死亡率低于其它地区，也说明绿茶有较为显著的抗癌作用。

研究证明，我国生产的 145 种茶叶，对 N—亚硝基类致癌物的合成都有阻碍作用，其强弱程度与茶叶中的茶多酚含量呈正相关性，对某些已合成的亚硝基类致癌化合物的致癌性有明显的抑制作用。科学家从绿茶中分离提取的茶晶，经分析含有 40% 的茶多酚、23% 的咖啡因、23% 氨基酸、以及维生素 C 和维生素 E 等，此外 100g 茶晶含铜锌超氧化物歧化酶 5921.2 μ g。实验结果表明，绿茶可防治食管癌、胃癌、肺癌、膀胱癌、皮肤癌、乳腺癌和胰腺癌等。

饮茶虽然好处很多，但也有很多禁忌，如：神经衰弱的人不宜睡前饮；茶叶中所含的咖啡碱有促进胃液分泌的作用，能增加酸浓度，故患有溃疡的病人不宜饮茶；因茶叶中含有大量鞣酸，能影响人体对铁和蛋白质等的吸收，因此，患有

营养不良及缺铁性贫血的人不宜饮茶。还有不宜空腹饮茶，不饮隔夜茶，饭后不宜立即饮茶等等。

茶叶因性苦寒，老年人喝茶时，只宜饮热茶，不能喝凉茶，饮凉茶能伤脾胃。老年人因脾胃功能趋于衰退，故宜饮淡茶，选择茶叶应以红茶和花茶为宜。

凉开水

科学家指出，要想长寿，一定要纠正“喝水是为了解渴，口不渴就不用喝水”的错误观念。美、日、俄科学物家先后发现，喝凉开水比喝温开水的效果要好。因此，近20多年来，世界各地纷纷掀起了一股“饮凉开水”热。将一杯水烧开之后，盖上茶杯盖，等冷却到 $25^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$ 时就成了1杯凉开水。在滚开水冷却为凉开水的过程中，氯气减少了50%，水的表面张力、密度、粘滞度和导电等物理化学性物质，也都发生了变化。科学家们发现，用凉开水来处理种子或灌溉农作物后能大大提高农作物的产量；给动物喝凉开水，可提高其抗病能力；人经常饮用凉开水，能预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病；每天清晨饮用一杯 20° 左右的新鲜凉开水，并逐渐增加杯数，经过几年之后，就会产生神奇的益寿效果。科学家调查发现，460名65岁以上的老人，每天清晨喝1杯凉开水，持续5年后，其中有82%的老人面色红润、精力充沛、牙齿坚固，每天还能步行10km，而且从未有人得过大病。一般一天喝8大杯(500ml)到10大杯的水，便有明显的益寿效果。但凉开水在空气中不能暴露过久，否则会失去其生物活性。

薏苡仁

薏苡仁，又叫薏米、米仁、苡仁、六谷米，为禾本科一

年生草本植物薏苡的成熟种子。每百克含蛋白质 13.7 克，脂肪 5.4 克，碳水化合物 64.9 克，粗纤维 3.2 克，钙 72 毫克，磷 242 毫克，铁 1.0 毫克，硫胺素 2.05 毫克，核黄素 0.50 毫克，尼克酸 11.5 毫克。其营养价值优于大米和小麦。

在我国用薏苡仁驱瘟治病已有 4000 多年的历史。薏苡仁不仅是老幼皆宜的保健食品，而且由于含热量较高，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，能作为病中或病后体弱患者的补益食品。此外，薏苡仁还能增强肾功能并有利尿作用，因此，对浮肿病人也有疗效。将去掉果壳的薏苡仁炒香即可当茶，经常饮用，有益于滋养身体和美容。

薏苡仁作老年人保健食品，其食用方法很多。比较常用的方法就是用薏苡仁煮粥。具体做法是：将薏苡仁 50 克，洗净后放入铝锅内，再加水适量，先用旺火烧开，后用文火煨熬，待薏米粥熟后，加入白糖适量即可服用。中医认为，薏苡仁具有健脾除湿的功效，因此，经常服用此粥对脾胃虚弱、风湿性关节炎、水肿、皮肤扁平疣等症有治疗作用。健康人经常饮服，则能增强食欲和防病强身。若在冬季，取薏苡仁 30 克，加红枣、糯米煮粥，粥熟后加适量白糖，即可做成软糯清香的冬令上乘滋补佳品。每天食用，定可获益。

银耳

银耳，又称白木耳，是一种生长于枯木上的胶质真菌，因其色白如银，故名银耳。由于银耳所含的营养全面，且有一定的药用价值，历来与人参、鹿茸同具显赫声誉，被人们称为“山珍”、“菌中明珠”。

银耳每百克含蛋白质 5.0 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物

79 克，钙 380 毫克，磷 250 毫克，铁 30.4 毫克。此外，还含有多种维生素和微量元素及银耳多糖等成分。

银耳具有较高的药用功能，在我国医学宝库中久负盛名。历代医学家都认为，银耳有“强精、补明、润肺、生津、止咳、清热、养胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神”之功。作为营养滋补品，它适用于一切老弱妇孺和病后体虚者，还具有扶正强壮作用，并常用于治疗老年慢性气管炎等病症，对高血压、血管硬化患者，尤为适宜。近年来的医学研究还证明，从银耳中分离出来的多种糖类物质，对恶性肿瘤也有明显的抑制作用，常服银耳汤，还可起到嫩肤美容的效果。

银耳又是席上珍品佳肴和滋补佳品。用冰糖、银耳各半，放入砂锅中加水，以文火加热，煎炖成糊状的“冰糖银耳汤”，透明晶莹，浓甜味美，是传统的营养滋补佳品；用银耳、枸杞、冰糖、蛋清等一起炖制的“枸杞炖银耳”，红白相间，香甜可口，具有较强的健身功能；用银耳与大米煮粥，也是别具风味的营养佳品。

菊花

菊花为菊科植物菊的头状花序，古时称“菊华”。菊花有的因其色取名，如白菊花、黄菊花；有因其味命名的，如甘菊花、苦菊花；还有因其产地取名的，如杭州的杭菊、河南的淮菊、四川的川菊等。菊花的品种很多，据说全国至少有 3000 种之多。一般入药及服食养生，多选用单叶味甜色白的白菊花；用于清热解毒，常采用苦味色黄的野菊花。

菊花可用于酿酒，菊花酒，清凉甘美，是强身益寿的佳品。历代诗人对菊花酒都有颇多的赞美。陶渊明诗：“往燕无

遗影，来雁有余声，酒能祛百病，菊能解颓龄”，称赞菊花酒的祛病延年作用。《荆楚岁时记》载：九月九日，佩茱萸，食蓬耳，饮菊花酒，可令人长寿。

据现代化学分析，菊花含有挥发油、菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、维生素 A、维生素 B 等，具有抗菌、解热等作用，对心血管疾病也有显著的防治作用。菊花在防治老年病方面也有一定的功效。菊花具有散风清热、平肝明目、调和血脉的作用，用于治疗风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花以及冠心病、高血压、动脉硬化、高脂血症等老年性疾病，能收到较好的效果。

菊花的药用功能很多，菊花茶就是一种有药用功能的清凉饮料。取菊花 10 克，沸水冲泡，代茶频饮，能疏风清热，平肝明目，对眩晕、头痛、耳鸣有防治作用；如用菊花 10 克，茶叶 3 克，煎水代茶或研末冲茶用，则有消脂、降压、减肥轻身功能，适用于肥胖症、高脂血症、高血压患者服用。中老年人经常饮用，能预防上述疾病的发生。

菊花的食用方法也很多，可凉拌、炒食、作馅、制饼、做糕、煮粥。可用菊花嫩苗炒食，清冽可口，能开胃进食，用菊花煮粥，可清心明目；用菊花作羹，既是有浓郁清香的地方特色，又有祛病健身延年的特殊功效。

花粉

近年来，花粉食品作为一种新型的营养保健佳品风靡全球，被称为“完全营养食品”，在营养食品中名列前茅。

常用的花粉有松花粉、油菜花粉、桂花粉、玫瑰花粉、菊花粉等。据现代科学分析证明，花粉不仅仅是植物的生命源

泉，确实称得上是“微型营养宝库”。据测定，每百克花粉的蛋白质含量可高达 20 克~30 克，其中含有十几种氨基酸，并且呈游离状态，极易被人体吸收。这是其它任何天然食品所无法比拟的。花粉中还含有 40% 的糖和一定量的脂肪，以及丰富的维生素 A、维生素 B、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等，其中维生素 E、维生素 K 都是被科学家证实能延缓人体细胞衰老过程，有延年益寿作用的重要物质。花粉还含有铁、锌、钙、镁、钾等三十多种微量元素及 18 种酶类，还含有核酸及某些延缓人体衰老的激素、生长素、抗菌素等。因此说花粉是一种全能型营养食品。

花粉不仅是一种营养食品，而且有着良好的医疗作用。临床实验资料表明，花粉对糖尿病、肾结石、胃炎、肝炎、贫血、失眠、神经衰弱、气管炎以及前列腺炎和心血管等疾病都有一定的治疗效果。据报道，野玫瑰花粉可治疗肾结石，苹果花粉可预防心肌梗塞，山花粉可作强心剂，栗树花粉可补血和减少前列腺充血。

花粉食品还被证实是一种功效卓越的体力和耐力的增强剂。还因它含有一种高效能的生物活性物质，能改善人体组织器官的新陈代谢，增强心血管功能，延缓衰老，所以花粉是一种延年益寿食品。

饮酒长寿秘方

海马酒

【配方】海马 1 对，白酒 500 克。

【制法】

(1) 将海马洗净，放入酒罐内。

(2) 将白酒倒入酒罐中，盖好盖，浸泡 15 天即成。

【功效】中医认为海马可补肾壮阳，活血化淤。故海马酒适用于肾阳虚衰引起的阳痿、腰酸膝软、夜尿多、尿频；也可用于各种肿块、肿痛、跌打损伤等。可每日服 3 次，每次 9~12 克。

鹿茸酒

【配方】鹿茸 3 克，山药 30 克，白酒 500 克。

【制法】

将鹿茸、山药切片，装入纱布袋内，放入酒坛内，加白酒，盖好盖，浸泡 7 天即成。

【功效】鹿茸的功效，《本草纲目》说：“生精补髓，养血益阳，强健筋肌。治一切虚损，耳聋，目暗，眩晕，虚痢”。由此可见，鹿茸酒可补益肾阳，固摄膀胱。冬季服用此酒，对肾阳不足，精气寒冷，阳痿，小腹冷痛，白带，夜尿频多等症都有益处，可每日服 3 次，每次 9 克。

延寿酒

【配方】黄精 900 克，天冬 700 克，苍术 900 克，松针 1.4 千克，杞子 1.2 千克，酒 5 千克。

【制法】

将各药煎煮 2 小时，滤汁加酒拌匀。空腹饮 20 克。

【功效】补五脏，和六腑，健体除湿。用于肝肾亏虚、精血不足等虚症。

龟蛇酒

【配方】金龟、眼镜王蛇、当归、杜仲、杞子各 10 克，蜜糖、冰糖各 100 克，香圆米 1 千克，矿泉水 1 千克。

【制法】

(1) 圆米加矿泉水经发酵蒸馏酿酒。加龟、蛇浸 6 个月，后加各药浸渍。最后熔入冰糖、蜜糖。

(2) 早晚空腹饮 30 克。

【功效】滋阴补肾，驱风湿，强筋骨，延年益寿。用于肝肾不足、风湿侵扰等症。

助阳益寿酒

【配方】党参 20 克，熟地 20 克，杞子 20 克，沙苑子 15 克，仙灵脾 15 克，公丁香 15 克，远志肉 10 克，广沉香 6 克，荔枝肉 10 个，白酒 1000 克。

【制法】

(1) 将上述药物研碎，置于细纱布袋内，与白酒一起倒入瓦坛中，密封。

(2) 3 日后，稍打开口盖，置于文火上煮 30 分钟，取下稍冷后加盖密封。21 天后可饮用。

(3) 每日 2 次，每次空腹饮 10~20 克。

【功效】补肾壮阳、益肝养精、健脾和胃、延年益寿。适用于脾肾阳虚而见腰膝无力、遗精早泄、气虚少力、面色少华、头晕眼花、食欲不振及便溏泄泻等症。

【注意事项】阴虚火旺者慎用，服酒期间禁服郁金。

百寿长春酒

【配方】党参、生地、茯苓各 150 克，白术、白芍、当归、神曲各 100 克，川芎 50 克，桂花 500 克，桂圆肉 400 克，冰

糖 1.5 千克，白酒 15 千克。

【制法】

将各药制成粗粉，装袋。用酒浸 4 日~5 日，过滤。加入冰糖。

【功效】补肝益肾，强筋健骨，延年益寿，补养气血，健脾助运。用于虚劳损伤、偏瘫等症。

十全大补酒

【配方】当归 60 克，白芍 60 克，熟地 60 克，党参 60 克，白术 60 克，川芎 60 克，茯苓 60 克，黄芪 60 克，甘草 30 克，肉桂 30 克，白酒 2000 克。

【制法】

将上述药物研碎成粗末，浸于白酒中，每日晃动 1 次。7 天后可饮用。

【功效】本酒有补血益气、温阳散寒之功。适用于气血两虚两偏于阳虚有寒的各种病症。对于气血不足所引起的食少乏力、头晕心悸、妇女崩漏、疮疡溃而不敛、脓水清稀等症具有很好的疗效。每日饮用 2 次，每次 10 克。

百花如意酣春酒

【配方】沉香、玫瑰花、蔷薇花、梅花、桃花、韭菜花各 30 克，核桃肉 240 克，米酒、烧酒各 2.5 千克。

【制法】

7 味药用绢袋盛，悬于坛中，再入 2 酒，封固 1 个月后服，随意饮之。

【功效】益肾固精，强阳起痿。治疗肾阳不足，阳痿不举，小便淋漓，男子阳弱不育，女子阴衰不孕，久服效佳。

参芪酒

【配方】党参 20 克，黄芪 20 克，山药 15 克，白茯苓 30 克，扁豆 15 克，白术 15 克，甘草 10 克，大枣 15 个，白酒 1000 克。

【制法】

- (1) 将上述药物捣碎成粗末，用细纱袋盛装，扎口备用。
- (2) 将白酒和药袋一起放入瓦坛内，加盖密封。经常摇动，14 天后可饮用。

【用法】每日 2 次，每次 115 克。

【功效】补气、健脾、养血。适用于脾虚不运而引起的气虚乏力、不思饮食、面黄肌瘦、血虚萎黄等症。

【注意事项】外感发热及阴虚内热者忌服。

黄芪酒

【配方】黄芪 20 克，独活 10 克，防风 10 克，炙甘草 10 克，川椒 10 克，制附子 10 克，白术 10 克，牛膝 10 克，川芎 10 克，细辛 5 克，炮干姜 12 克，当归 9 克，桂枝 9 克，葛根 6 克，秦艽 6 克，制乌头 6 克，山茱萸 6 克，生大黄 3 克，白酒 2000 克。

【制法】将上述药物共研成粗末，浸泡于酒内，7 天后饮用。

【用法】每日 2 次，每次 10 克。

【功效】补气活血、温经散寒、祛风除湿。适用于气血不足、风寒所致的关节痹痛、手足麻木、屈伸不利等症。

【注意事项】阴虚火旺者忌服。

扶衰五味酒

【配方】五味子 10 克、柏子仁 10 克，龙眼肉 20 克，党参 30 克，丹参 10 克，白酒 1000 克。

【制法】

- (1) 将上药研碎，倒入白酒内，加盖密封。
- (2) 将酒放在阴凉处，每日晃动 1 次，14 天后饮用。

【用法】每日 2 次，每次 10 克~20 克。

【功效】大补气血、滋肺益肾、养心安神。适用于气血两虚而致的无力倦怠、心悸不安，也适用于脾肺肾虚不足而致的食欲不振、怔忡健忘、烦躁失眠等症。

【注意事项】感冒发热、中满积滞者不宜服用。

八珍酒

【配方】当归 10 克，白芍 10 克，人参 5 克，白术 10 克，茯苓 10 克，甘草 6 克，生地 15 克，川芎 5 克，糯米酒 2000 克。

【制法】

- (1) 将上述药物研碎成粗末备用。
- (2) 将药置入糯米酒中，然后将容器隔水加热 60 分钟，取出埋入土中 5 天。7 天后饮用。

【用法】每日 3 次，每次温饮 10 克~15 克。

【功效】补气养血、健脾和胃。适用于气血两虚所引起的肌肉消瘦、面色萎黄、易于疲倦，也达用于脾胃虚弱所致的食少便溏、精神不振、肢体软弱无力以及妇女月经不调等症。

【注意事项】阴虚内热、口干心烦、口舌生疮等病人不宜饮用。

固本酒

【配方】人参 30 克，天冬 20 克，熟地 30 克，麦冬 30 克，白茯苓 20 克，生地 30 克，白酒 1500 克。

【制法】

(1) 将上述药物全部破碎，放入白酒坛内用文火煮半小时，以酒色发黑为度，加盖密封。

(2) 每日晃动 1 次，3 天后可饮用。

【用法】每日 2 次，每次空腹饮 10 克~20 克。

【功效】滋阴补虚、益气养血、振精神、悦容颜。适用于气阴两虚引起的乏力、须发早白、骨蒸潮热、腰膝酸楚、肺热燥咳、精神不振等症。

【注意事项】感冒及阳虚寒湿者忌用。

乌发益寿酒

【配方】女贞子 80 克，旱莲草 60 克，黑桑椹 60 克，黄酒 1500 克。

【制法】

(1) 将上述药物捣碎，盛入细纱布袋中扎紧备用。

(2) 将酒、药袋一起置入小坛内，加盖密封。每日晃动 1 次，14 天后可饮用。

【用法】每日 2 次，每次 20 克。

【功效】滋肝肾、清虚热、乌发益寿。适用于肝肾不足所致的头晕目眩、腰酸耳鸣、须发早白等症。

【注意事项】阳虚者慎用。

红颜酒

【配方】胡桃仁、小红枣、白蜜各 60 克，杏仁、酥油各 30 克，烧酒 750 克。

【制法】

先以白蜜、酥油溶化，入酒和匀，随将其余三药研碎，入酒内，密封浸 21 天。每次服 15 毫升，1 日 2 次。

【功效】治疗肾虚腰痛，久服令人面色红润，为老年摄生保健之良药。

虫草酒

【配方】冬虫夏草 20 克，白酒 1 千克。

【制法】

将虫草研碎，用白酒浸半月。每晚服 1 盅。饮完可再加入白酒浸服。

【功效】补肾滋肺。治疗阳痿遗精，劳嗽痰血，病后虚损不复。

杨梅酒

【配方】取质好个大新鲜杨梅 1 千克，白酒适量。

【制法】将杨梅洗净晾干，盛于广口瓶内，加白酒浸没，盖紧瓶盖。每次服 2 至 5 只杨梅。

【功效】治疗寒冷腹痛腹泻，服后即感腹暖泻止。为江南民间群众所乐用。

海马酒

【配方】海马 30 克，白酒 500 克。

【制法】

将海马研碎，用白酒浸 7 天。饮完再加酒浸 1 次。每次服 15 克，1 日 2 次。

【功效】补肾壮阳。治疗阳痿、遗尿、哮喘。又可活血止痛，治跌打损伤。

蛤蚧酒

【配方】蛤蚧 1 对，黄酒 500 克。

【制法】

将蛤蚧去头足及鳞，切成小块，用黄酒浸 7 天。每次服 30 克，1 日 2 次。

【功效】补肺益肾，纳气定喘。治疗虚劳，动则气喘，咳嗽少气，阳痿。

生津类酒方

(1) 山药酒。。山药、山萸肉、五味子、灵芝各 15 克。用白酒 1 千克浸 1 个月。每服 10 毫升，1 日 2 次。治疗肺肾阴亏，虚劳痰嗽，口干津少，盗汗遗精。

(2) 青梅酒。青梅 30 克。用黄酒 100 毫升浸入瓷杯中，隔水加热蒸 20 分钟。每服 20 毫升，温服。治疗食欲不振，慢性消化不良，蛔虫性腹痛。

(3) 草莓酒。鲜草莓，不拘量。洗净，包在清洁纱布中榨取汁液，加放等量米酒拌匀。每服 30 克，1 日 2 次。治疗病后体弱。

止嗽类酒方

葱豉酒。生大葱 30 克，淡豆豉 15 克，黄酒 50 克。将豆豉放入小铝锅内，加水 1 小碗。煎煮 10 分钟，再把洗净的葱放入，继续煎煮 5 分钟，然后加黄酒，立即出锅。趁热服下。功用：发汗解表，祛寒和胃。治疗外感风寒，发热头痛，恶心呕吐。

定喘类酒方

(1) 桑白皮酒。桑白皮 200 克。切碎，用米酒 1 千克浸

7天。每服20毫升，1日3次。治疗肺热咳喘。

(2) 紫苏子酒。紫苏子600克。微炒，布袋盛，用黄酒2.5千克浸7天。每服10毫升，1日2次。治疗痰涎壅盛，肺气上逆作喘。

健胃类酒方

(1) 山楂酒。山楂、桂圆肉各250克，红枣、红糖各30克。研碎，加米酒1千克，浸10天后服。每服1小杯，1日2次。治疗肉食积滞，脘腹胀闷。

(2) 青皮核桃酒。青皮核桃300克。洗净，打碎，装入瓶内，加入白酒500克，密封曝晒20天。待酒与核桃均呈黑色，过滤，加入单糖浆135毫升。每服10毫升，1日2次，或痛时即服。对胃、十二指肠溃疡及胃炎的疼痛有明显的止痛作用。

(3) 神曲酒。神曲90克。研碎。用1千克米酒浸泡7天。每服30毫升，1日2次。治疗食积，消化不良。

风湿类酒方

(1) 白花蛇酒。金钱白花蛇1条。研碎，用白酒500克浸15天。每服15毫升，晚上服。治疗筋脉拘急，半身不遂。

(2) 首乌苡仁酒。制首乌180克，生薏苡仁120克。用白酒1千克浸15天。每服2小盅，1日2次，治疗血虚风湿腰痛，四肢麻木，头晕目眩。

明目类酒方

补益杞圆。枸杞150克，桂圆肉200克。用白酒1千克浸14天。每服20毫升，1日2次。功用：补心滋肾，益智安神。治疗头昏眼花，失眠多梦。

乌发类酒方

乌须酒。赤白何首乌 500 克，生地、生姜汁各 120 克，红枣肉、胡桃肉、莲肉各 90 克，当归、枸杞子各 60 克，麦冬 30 克。用米酒 7.5 千克，浸半月，去渣，加白蜜 90 克。任意饮 3 杯。久服用乌须黑发，延年益寿。

调经类酒方

(1) 白蜜酒。白蜜 60 克，生地汁 50 克，米酒 100 毫升。将生地汁与酒，共入铜器中煎 5 沸，入蜜和匀。分 2 次服，连服 3 剂。

功用：活血化瘀。治疗堕胎后，恶血不出，血瘀痛经。

(2) 当归酒。当归 20 克，红花 10 克。分别浸于 50 度白酒 50 毫升中，48 小时后过滤，混匀，加白酒至 100 毫升。每服 3 毫升，1 日 3 次，饭后服。治疗月经不调、痛经、子宫发育不全、不孕症。

粥食长寿秘方

仙人粥

【配方】何首乌 30 克，粳米 100 克，红枣 5 个。

【制法】

(1) 何首乌切片，浓煎取汁。粳米、红枣洗净煮粥，粥成时加入首乌汁，稍煮片刻即成。

(2) 每日早晚各服 1 次。可酌加红糖。连服 7 天~10 天后，间隔 3 天~5 天再服。

【功效】益肝肾，补气血。适用于肝肾亏损，须发早白，

血虚头晕耳鸣，腰膝酸软，大便干结，以及高血脂症，冠心病，神经衰弱及高血压病。

枸杞子粥

【配方】枸杞子 50 克，粳米 100 克，白糖适量。

【制法】

枸杞子、粳米均洗净。先将粳米煮至半熟，放入枸杞子一同煮熟。

【功效】补肝肾，明目。适宜于头晕眼花、耳鸣、遗精、腰膝酸软等症。

海参粥

【配方】水发海参 100 克，粳米 100 克。

【制法】

水发海参剖洗干净，切成小丁，与洗净的米一起加水适量煮成粥。

【功效】补肾，益精，养血。适用于精血亏损、体质虚弱、性机能减退、低热盗汗、肾虚尿频等症。

猪肚粥

【配方】猪肚一只，白术 60 克，槟榔一枚，生姜 45 克，粳米 50 克。

【制法】

- (1) 先将猪肚洗净除去涎脂。
- (2) 再将白术、槟榔、煨过的生姜研为粗末，放入猪肚中缝口。
- (3) 加水猪肚煮熟，取汁加入粳米及调味佐料（如茴香、胡椒粉、盐、葱等）煮粥。

【功效】能健脾和胃。

羊肝胡萝卜粥

【配方】羊肝 150 克，胡萝卜 100 克，大米 100 克，蒜头数瓣，黄酒、葱、姜、精盐、味精适量。

【制法】

(1) 羊肝和胡萝卜均切成 5 毫米见方小丁，肝丁用黄酒、姜汁渍 10 分钟。

(2) 用热油爆香蒜茸后，倒入肝丁，略炒盛起。

(3) 将大米熬成粥后加入胡萝卜，焖煮 15~20 分钟，再加入肝丁并调味。

【功效】有明目、护眼及治夜盲的功用。

山药桂圆粥

【配方】鲜生山药 100 克，桂圆肉 15 克，荔枝肉三个，五味子 3 克，白糖适量。

【制法】

(1) 将生山药去皮切成薄片。

(2) 将山药片、桂圆、荔枝肉（鲜者更佳）、五味子同煮，煮好后加入白糖即成。

【功效】能补益心肾。

山药扁豆粥

【配方】鲜山药 30 克、白扁豆 15 克，粳米 30 克。

【制法】

(1) 将鲜山药去皮，切片。

(2) 在锅中加入适量的水，先煮粳米和扁豆，烧沸后，再加入山药片同煮，煮好后加适量白糖即成。

【功效】能消暑益气，健脾止泻。

藕粉粥

【配方】藕粉 25 克，白粳米 25 克（或麦片亦可），白糖适量。

【制法】

将粳米放入锅煮粥，将熟时放入藕粉调匀，加糖即成。或用水煮麦片，数沸后将藕粉打糊调入和匀，加糖即成。

【功效】能补益心脾。

核桃肉糯米粥

【配方】糯米 100 克，核桃 15 只。

【制法】

- (1) 将核桃敲碎取出核桃肉。
- (2) 核桃壳加清水煮 20 分钟后，弃壳留汤。
- (3) 将核桃壳汤加核桃仁、糯米煮成粥。

【功效】能防治孕妇妊娠呕吐。

红枣山药粥

【配方】红枣 15 个，山药 250 克，大米 100 克，白糖适量。

【制法】

(1) 红枣用沸水涨发后去核切丁，山药去皮切丁，红枣丁和山药丁都加糖渍半小时。

- (2) 将大米熬成粥后，加入红枣丁、山药丁焖煮 20 分钟。

【功效】能治老年性消化不良。

黄芪山药粥

【配方】黄芪 30 克，山药 60 克。

【制法】

- (1) 将黄芪、山药研粉。
- (2) 先将黄芪煮汁 300 毫升，去渣，加入山药粉搅拌成粥。

【功效】能益气生津，健脾固肾，还可以降低血糖，用生黄芪 15 克、山药 30 克，煎汤代茶，效果更佳。

紫苏麻仁粥

【配方】紫苏子 10~15 克，麻仁 10~15 克，粳米 100 克。

【制法】

- (1) 先将紫苏子、麻仁捣烂如泥，然后加水慢研，滤汁去渣。
- (2) 药汁再和粳米煮为稀粥服食。

【功效】润肠通便，适用于老人、产妇、病后体虚的患者，但脾虚腹泻的病人忌食。

百合莲子绿豆粥

【配方】百合 50 克，湘莲子 50 克，绿豆 200 克，白米 100 克，片糖 100 克，陈皮 500 克。

【制法】

- (1) 百合用清水浸泡备用。
- (2) 湘莲子浸开，去皮，绿豆、白米洗净，陈皮浸软刮洗净。
- (3) 水滚后下莲子、绿豆、米、陈皮同煮。
- (4) 将要煮好时下百合，用片糖调甜味，待再滚起即可食用。

【功效】润肺止咳、养神益脾、解热毒、厚肠胃。

苡蓉羊肉粥

【配方】肉苡蓉 10~15 克，精羊肉 100 克、粳米 100 克，细盐少许，葱白两根，生姜三片。

【制法】

(1) 分别将肉苡蓉、精羊肉洗净后切碎。

(2) 先用砂锅煎肉苡蓉取汁去渣，加入羊肉、粳米同煮，待煮沸后，再加入细盐、生姜、葱白煮为稀粥。

【功效】补肾助阳，健脾养胃，润肠通便。属温热性药粥，适于冬季服食，夏季不宜食用。

沙麦粥

【配方】沙参 20 克，麦冬 15 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【制法】

(1) 将沙参、麦冬去净灰渣，用温水洗净，沙参切片，将沙参、麦冬煎取浓汁。

(2) 将粳米淘洗净，与药汁煮成稀粥，加冰糖即可。

【功效】润肺清胃，养阴生津。

白木耳冰糖粥

【配方】白木耳 25 克，大米 100 克，冰糖适量。

【制法】

(1) 白木耳用冷水浸发后，去蒂加水焖煮至六成酥。

(2) 倒入洗净的大米和适量水，微热熬成粥，加冰糖食用。

【功效】常食可治体虚肺燥，咳痰带血，但外感风寒、感冒发热及一切实热症者不宜服食。

川乌粥

【配方】生川乌头 3~5 克，粳米 50 克，姜汁约 10 滴，蜂蜜适量。

【制法】

(1) 把川乌头捣碎，碾为极细的粉末。

(2) 先煮粳米粥，煮沸后加入川乌粉改用小火慢煎，煮熟后加入生姜汁及蜂蜜，搅匀，稍煮一两沸即可。

【功效】祛散寒湿，通利关节。可治风湿性关节炎，孕妇忌服。

柏子仁粥

【配方】柏子仁 10~15 克，粳米约 100 克，蜂蜜适量。

【制法】

先将柏子仁去尽皮壳杂质，稍捣烂，同粳米煮粥，待粥煮成时，兑入适量蜂蜜，稍煮一两沸即可。

【功效】润肠通便，养心安神，属补益性弱粥。对年老体弱者，可将蜂蜜换为胡桃肉煮粥，同样具有润肠功效，而滋补强壮作用更好。

附子粥

【配方】附子 3~5 克，干姜 1~3 克，粳米约 100 克，葱白两根，红糖少许。

【制法】

将附子、干姜研为极细粉末，先用粳米煮粥待粥煮沸后，加入药末及葱白、红糖同煮为稀粥。或用附子、干姜煎汁，去渣后，下米、葱、糖一并煮粥。

【功效】温中，补阳，散寒，止痛。但附子有毒，应慎用，热证实症的病人不可服食。

荆芥防风粥

【配方】荆芥 10 克，防风 12 克，薄荷 5 克，淡豆豉 8 克，粳米 80 克，白糖 20 克。

【制法】

(1) 将荆芥、防风、薄荷、淡豆豉去净灰渣，放入砂锅煎沸 6~7 分钟，取汁去渣。

(2) 将粳米淘洗干净，放入铝锅加清水煮粥，快熟时，倒入药汁，同煮成稀粥，加白糖即成。

【功效】可治感冒，适于老幼体弱者服用。

发汗豆豉粥

【配方】淡豆豉 15 克，粳米 100 克，荆芥 3 克，麻黄 3 克，葛根 10 克，山栀 3 克，生石膏 50 克，生姜三片，葱白两根。

【制法】

(1) 将淡豆豉、荆芥、麻黄、葛根、山栀、生石膏、生姜、葱白去净泥沙，放入砂锅，加 600 克清水，烧开后改用小火煎 15 分钟取汁。

(2) 先将粳米用水淘洗干净，用温水发胀，倒入药汁同煮成稀粥。

【功效】解表发汗，宣肺清热，可治感冒发热。

肉苁蓉粥

【配方】肉苁蓉 15 克，羊肉 100 克，粳米 100 克，食盐、葱、生姜适量。

【制法】

羊肉洗净切片，肉苁蓉煎后去渣留汁。羊肉、肉苁蓉汁、粳米、食盐、葱、生姜、文火熬煮即可。冬季经常服用。

【功效】 益肝肾、补精血。适用于肾虚阳痿、腰膝冷痛、筋骨痿软、便秘、性功能减退等症。

黄芪粥

【配方】 制黄芪 30 克，粳米 100 克。

【制法】

- (1) 黄芪加水煎煮取汁去渣，粳米洗净，与汁同煮。
- (2) 早晚服用为宜。

【功效】 补中益气，升阳固表。用于脾肺气虚，神倦乏力，食少便溏，气短懒言，自汗等症。

八宝粥

【配方】 芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术各 6 克，大米 150 克。

【制法】

- (1) 上八药煎煮 40 分钟，捞出党参和白术药渣，加入淘净的大米，煮烂成粥。
- (2) 分顿调糖食用，连吃数日。

【功效】 补气健脾，化湿和中。应用于体虚乏力、虚肿、泄泻等症。

木耳粥

【配方】 银耳（或黑木耳）5 克，糯米 50 克，大枣 3 枚～5 枚，冰糖适量。

【制法】

- (1) 将银耳（或黑木耳）浸半天，糯米、大枣洗净同煮，煮沸后加入木耳、冰糖，共煮成粥。
- (2) 可供早晚餐或作点心食，以每日晨起空腹温热食之

为佳。

【功效】益气补虚，滋补肺胃，止血。用于气血亏虚，中老年人体质衰弱，虚劳咳嗽，痰中带血，肺癆阴虚内热，以及慢性便血，痔疮出血等症。

荷叶粥

【配方】新鲜荷叶1张，粳米100克，冰糖少许。

【制法】

(1) 荷叶洗净煎汤，用汤与粳米、冰糖煮粥。

(2) 可当夏季解暑饮料，做点心服用。或早晚餐温热服食。

【功效】解暑热，散瘀血，降压降脂，并能减肥。适用于高血压病，高血脂症，肥胖症，以及夏季感受暑热，头昏脑胀，胸闷烦渴，小便短赤等症。

山楂粥

【配方】山楂30克~40克，粳米100克，白糖适量。

【制法】

(1) 先将山楂在锅内煮取浓汁，然后加入淘净的粳米，熬制成粥。食前酌加白糖。

(2) 早晚食用。

【功效】健脾胃，消食积，散瘀血。用于食积停滞，肉积不消，以及高血压，高血脂，冠心病。

酸枣仁粥

【配方】酸枣仁30克~45克，粳米100克。

【制法】

(1) 酸枣仁捣碎，浓煎取汁。粳米煮粥，待粥半熟时，加

入酸枣仁汁，同煮成粥。

(2) 早晚餐常服。

【功效】宁心安神，止汗。主治老年人失眠、心悸怔忡、自汗、盗汗等症。

饮茶长寿秘方

山楂核桃茶

【配方】核桃仁 150 克，白糖 200 克，山楂 50 克。

【制法】

(1) 核桃仁加水浸泡 30 分钟，洗净后，继加清水，将其磨成茸，茸浆装入容器中，加水（约 2000 克）稀释调匀，待用。

(2) 山楂洗净，打碎入锅，加水，置中火煎熬成汁，加入白糖，搅匀，缓倒入核桃浆，边倒边搅匀，烧至微沸，出锅装碗即成。

(3) 每日 4 次，每次 10 克。

【功效】补肾纳气，润肠消滞。适用于肾虚喘咳，肠燥便秘，腹胀食少等症。

龙眼枣仁饮

【配方】龙眼肉 10 克，炒枣仁 10 克，芡实 12 克，白糖 10 克。

【制法】

(1) 将枣仁、芡实洗净，与龙眼肉同置砂锅内。

(2) 砂锅置武火烧开，继用文火煮熬 20 分钟，滤去药渣，

入白糖，搅匀，装入茶壶即成。

(3) 每日4次~5次，每次10克。

【功效】养心安神，益肾固涩。适用于心悸，怔忡，失眠，健忘，神倦，遗精等症。

返老还童茶

【配方】乌龙茶3克，槐角18克，何首乌30克，冬瓜皮18克，山楂肉15克。

【制法】

将上述药以清水煎煮去渣取汁，药汁泡乌龙茶，作茶饮。

【功效】补肝肾，降血压，降血脂。适用于阴虚火旺，头昏目眩，高血压，高血脂。

蒺藜茶

【配方】沙苑蒺藜20克。

【制法】

沙苑蒺藜洗净晒干，微炒。开水冲泡成茶。

【功效】补肾益精，明目悦颜。适用于头晕目眩，肾精亏损，手足无力。

党参大米茶

【配方】党参30克，炒大米30克。

【制法】

(1) 党参与炒黄的大米同置锅中，加水300克，煎煮至150克，即成。

(2) 代茶饮，渣亦可食。

【功效】补气健脾。适用于中气虚弱，食欲不振，消化不良。

银耳茶

【配方】 银耳 20 克。

【制法】

银耳用温开水洗净，置玻璃瓶内，倒入凉开水，密封浸泡，1 天后即可饮用。

【功效】 健脾和中。适用于食欲不振，消化不良等症。

鲜奶露

【配方】 炸核桃肉 80 克，生核桃肉 45 克，粳米 60 克，牛奶 200 克，白糖 20 克。

【制法】

(1) 将粳米洗净，浸泡 1 小时后捞起，沥干水分，与生核桃肉、炸核桃肉、牛奶、清水拌匀磨细，并用纱布袋滤出细茸待用。

(2) 锅内加清水烧沸，入白糖搅匀，待溶化后，将上述细茸慢慢倒入沸水锅内，并不断搅动成露，待熟后，装碗即成。

(3) 每日 3 次，每次 40 克。

【功效】 补脾健肾。适用于虚弱劳损，肾虚咳喘。

五加参茶

【配方】 刺五加 20 克。

【制法】

刺五加煎 20 分钟，取汁。代茶饮。

【功效】 滋补强壮，延年益寿。适用于年老体弱，健忘失眠，筋骨痿弱。

龙眼枣仁饮

【配方】 龙眼肉 12 克，炒枣仁 2 克，芡实 15 克。

【制法】

将炒枣仁捣碎，用纱布袋装起来。芡实加水煮 30 分钟后加入龙眼肉和炒枣仁，再煮半小时，取出枣仁加适量白糖，滤出汁液即成。

【功效】 此饮品对心悸、失眠、健忘、神倦有良好的滋补保健作用。

明目延龄饮

【配方】 菊花 10 克，霜桑叶 10 克。

【制法】

将菊花、霜叶加水用文火煎 30 分钟，待凉后滤过药汁即可饮用。

【功效】 此饮品清热散风、平肝明目，为肝阳上亢、头晕目眩的高血压患者及外感风热、头痛目赤者的辅助饮料。

银梅清凉饮料

【配方】 金银花 45 克，乌梅 90 克，白糖 1000 克，柠檬香精 5 克

【制法】

(1) 先将乌梅用水浸泡 15 分钟，倾入砂锅加水 1 升，用文火煎半小时，滤头汁后再往砂锅中加水 750 毫升，同时放金银花煮半小时，再滤汁。

(2) 两汁合并，用纱布滤一下，滤液再煮沸，加白糖，待白糖溶化后加柠檬酸香精，调匀即成。

【功效】 此饮品具益气阴、润胃生津的功效，适于神疲乏力、老幼体弱者饮用。

山楂薏苡仁饮料

【配方】生山楂 250 克，薏苡仁 60 克，柠檬香精 7 克，白砂糖 1000 克。

【制法】

(1) 将山楂拣去杂质并洗净，与薏苡仁一起倾入砂锅，加水 2 升。煮后倒出，再加水 1 升，煎取二汁 500 毫升。

(2) 头、二汁合并，过滤，盛入干净砂锅，再度煮沸，慢慢加入白糖，轻轻搅动，待白糖全部溶解，汁液冷却后，加入柠檬酸，混匀。

(3) 饮用时用凉开水冲服。

【功效】此饮品具有健脾和胃、理气消食、清暑化湿的功效，适宜于食欲不振、胸腹闷热者饮用。

枸杞桑菊茶

【配方】霜桑叶 5 克，干菊花 5 克，枸杞子 6 克，决明子 3 克。

【制法】

(1) 把决明子放入铁锅内炒香。

(2) 霜桑叶晒干后搓碎，与干菊花、枸杞子、决明子一同入茶杯，用沸水冲泡 15 分钟即可饮用。

【功效】此茶具有清肝明目的功效，适用于高血压、高血脂、眩晕、肝火赤目、头昏脑胀等症。

五味枸杞茶

【配方】五味子 15 克，枸杞子 15 克。

【制法】

(1) 把五味子同枸杞子一起捣碎捶烂。

(2) 在砂锅内加水煮沸，然后把五味子、枸杞子一并放进沸水内，盖严，离火（不要揭盖），浸泡 3 日即可。

【功效】此茶具有生津养阴的功效，适用于夏季食欲不振、疲乏无力、消瘦多汗、气短懒言等症。

菊槐绿茶

【配方】菊花 3 克，槐花 3 克，绿茶 3 克。

【制法】

将上述备料放入杯内，用沸水冲泡，焖 5 分钟~10 分钟，代茶频饮。

【功效】此茶具清肝火，降血压之效，常饮能保持毛细血管正常的抵抗力。

千秋茶

【配方】干卷柏叶 10 克。

【制法】

采春季色绿质嫩的卷柏叶，洗净去杂，用开水浇淋 5 次后，放饭上蒸熟，取出阴干后，用沸水冲泡，凉后当茶饮。

【功效】此茶具有活血化瘀、降血压等功能。

药膳长寿秘方

据现代实验研究证实，黄芪、黄精、女贞子、肉苁蓉、党参、补骨脂、菟丝子、当归、丹参、川芎、淫羊藿均可延长细胞寿命；灵芝、白术、山药、人参、五味子、沙参、麦冬、玉竹、首乌、生地、枸杞、肉桂、仙茅、锁阳、鹿茸、白芍、旱莲草、阿胶、生地等有增强细胞免疫功能的作用；还有些

药物亦具有促进物质代谢和兴奋、调节各系统功能的作用。团鱼、苡米、莲子、芡实、核桃、蜂蜜、鹌鹑等不仅有滋补作用，而且在扶正固本、强壮健身方面也有较好的效用。

从中医学角度看，衰老者体虚类型主要是肾虚、脾虚。对于一般老年人来说，补益法则常以补益肝肾和补益气血为主。下面介绍一些抗衰老养生保健药膳方。

虫草鸭块

【配方】 虫草 3 克，鸭肉 150 克，葱、姜、黄酒、盐、胡椒粉适量。

【制法】

(1) 将老雄鸭褪毛、去脏洗净后，取腿或胸部带骨鸭肉 150 克，切成小块（麻将牌大小）放在沸水中焯去血水漂净。虫草去灰屑洗净待用。葱切段，姜切片。

(2) 把虫草、鸭肉及调料均置于汽锅中，加水适量，上笼用旺火蒸 2 小时。去葱、姜，倒入炒锅内，用旺火烧沸收汁，然后用湿生粉勾芡即可。

【功效】 补肺肾、止喘咳。适用于喘咳、自汗、阳痿、遗精等肺气虚、肺肾两虚症；病后体弱、精神萎靡、食欲不振者；老年性慢性支气管炎。

【注意事项】 本膳方量为每人份。虚寒泄泻、感冒初起、喜热畏寒者忌用。

又方 (1) 虫草汽锅鸡。以母鸡肉 150 克易上方中鸭块而成。烹调加工基本方法同上方，但不需收汁。此膳滋阴益气、养血补精，主治腰膝酸痛、虚癆咳喘，亦为虚症体质、病后体虚、老年人调养佳品。青壮年服之，可以预防肾衰。

又方(2)虫草鹤鹑。以鹤鹑2只易上方母鸡肉而成。烹调加工、功效、适用范围均与“虫草汽锅鸡”类同。

枸杞子炒肉丝

【配方】枸杞子15克,猪瘦肉100克,冬笋30克,豆油30克,盐、糖、味精、温生粉适量,麻油少许。

【制法】

(1) 将猪肉切丝,冬笋肉在沸水中焯熟,切丝。枸杞子洗净,置高粱酒中浸7日后用(不浸酒亦可用)。

(2) 把炒锅烧热,放入豆油15克,烧至七成热,肉丝下锅煸炒至八成熟时盛起。起油锅再放豆油15克,油六成热时,放入冬笋丝煸炒片刻,加枸杞、肉丝、盐、糖、味精略加翻炒,用湿生粉勾芡、烧麻油即可。

【功效】滋肝补肾、滋阴补血。适用于体虚乏力、精神萎靡、眩晕、心悸、阳痿、腰痛等症,也可供体虚神衰、性欲减退、贫血者常用之膳食,无病之人强身益寿。

【注意事项】本膳方量为每人份。消化不良、腹泻者忌用。

参归猪心汤

【配方】党参25克,当归12克,猪心1个,盐适量。

【制法】

(1) 将猪心剖开洗净,党参、当归切片装入纱布袋封口备用,猪心切片。

(2) 把猪心与党参、当归放入盛器中,加水适量,隔水炖煮1小时以上,去药,用盐调味即可。

【功效】益气、补血、宁心。适用于自汗、心悸、失眠等心血虚症。

【注意事项】本膳方为每人份。常食有益，但量宜减半。

又方：四味卤猪心。上方中再加入五味子、黄芪各 12 克。4 味药物均装入纱布袋中，加清水 1000 毫升先煎 1 小时，去药留汁。将猪心一剖为二，放入药汁中，加盐适量，用文火煮 1.5 小时。取出猪心，用旺火煮汁至浓稠，浇在猪心表面。可作冷盆用，功效同上方。

芝麻鸭子

【配方】雄鸭 1 只，芝麻 150 克，鸡泥 100 克，荸荠 150 克，蛋清 1 个，盐、味精、料酒、姜、葱等适量。

【制法】

(1) 将鸭宰杀后，除去毛桩，从背上开膛去五脏，洗净；用开水氽一遍，放入盆内，上笼蒸烂。

(2) 将鸭凉后去骨，分为两半，用鸡泥、蛋清、芝麻、碎荸荠、豆粉、味粉、料酒、盐抹在鸭内膛肉上，用温油炸酥，捞出控去油即成。

【功效】本药膳可补肺肾、润肺止咳，尤适用于小便不利、便秘等症。

夏枯草猪肉汤

【配方】夏枯草 15 克，猪瘦肉 30 克，盐、味精少许。

【制法】

(1) 把夏枯草用纱布袋封装。

(2) 将夏枯草袋、猪瘦肉用文火煮 1 小时，去药加调味品即可。

【功效】本膳清热散结、祛暑散热，适用于痢疾及肠道等细菌感染，也可用于矽肺、传染性肝炎、高血压的辅助治疗。

砂仁肚条

【配方】砂仁末 10 克，猪油 1000 克，胡椒粉 3 克，花椒 5 克，生姜 15 克，葱白 15 克，猪油 100 克，绍酒 50 克，味精 3 克，湿淀粉 20 克，盐 5 克。

【制法】

(1) 将脆砂仁打成细末待用。

(2) 洗净猪肚下锅，再下姜、葱、花椒煮熟打去泡沫，捞出猪肚待凉切成指条。

(3) 将原汤 500 克烧开，下入肚条、砂仁末、胡椒粉、绍酒、猪油、再加味精、湿淀粉着芡炒匀，起锅装盘即可。配方为大份。

【功效】本膳有化湿醒脾、行气和胃之功能。对于脾胃虚弱、食欲不振、食少腹胀、妊娠恶阻之病人食之甚宜。

参麦团鱼

【配方】人参 5 克，浮小麦 20 克，茯苓 10 克，活团鱼 1 只 (500~1000 克)，瘦火腿 100 克，鸡蛋 1 个，生板油 25 克，葱节 20 克，生姜片 20 克，食盐 6 克，鸡汤 500 毫升，绍酒 15 克，味精 0.5 克。

【制法】

(1) 将活团鱼剥去头颈，沥净血水，放在钵内加入开水烫 3 分钟后取出，用小刀刮去背部和裙边上的黑膜，再去四脚上的白衣，剥去爪和尾，放在砧板上用刀砍开腹壳，取出内脏，洗净待用。

(2) 将锅置火上，放入清水，下团鱼烧沸后用文火烧半小时捞出，放在温水内，撕去黄油，剔去背壳、腹甲和四肢

的粗骨，洗净切成3厘米见方块，摆入碗内。

(3) 将火腿切成小片，生板油切成丁，盖在团鱼上面，将所用调料一半（味精暂不用），兑入适量清汤注入碗中。

(4) 将浮小麦、茯苓用纱布包好投入汤中，人参研成细粉撒在上面，湿棉纸封口上笼蒸至熟烂，时间2~3小时。

(5) 团鱼出笼后，拣去姜、葱，滗出原汤，把团鱼扣入碗中，原汤倒在手勺里，用剩下的一半调料及味精调味，烧开后撇去浮沫，打1个鸡蛋于汤中，略煮后浇在团鱼上即成。
配方为大份。

【功效】有滋阴、益气、补虚之功能。对于阴虚潮热、骨蒸盗汗、神疲气短等虚弱病人，有辅助治疗作用。

冬瓜干贝炖田鸡

【配方】田鸡500克，冬瓜500克，干贝80克，味精、精盐、陈皮、姜片各适量。

【制法】

(1) 田鸡斩去头，剥去皮，去内脏，洗净后斩成块，放入锅内，加入清水。

(2) 干贝洗净盛入小盅内，加入少许开水，上笼蒸10分钟取出，待冷却后用手撕碎投入盛田鸡的大炖盅内，放入姜片上蒸1小时取出。

(3) 冬瓜去皮，挖瓢，修成荸荠形，下沸水锅滚片刻后捞出，放入田鸡炖盅内，加入精盐、味精，再上笼蒸半小时，取出即成。

【功效】田鸡即青蛙。《本草纲目》记有“田鸡气味甘寒，无毒，功能为解热毒，利水气，消浮肿”。冬瓜有清热解毒、

化痰、利尿消肿等作用，配以干贝补虚养胃。三物相合，意在清消之中寓于补虚，不仅可以利水消肿，又可除热、益胃、健脾。

此汤适用于肾虚水肿，或体虚浮肿兼有腹胀等病症。

银杞明目汤

【配方】水发银耳 15 克，鸡肝 100 克，枸杞子 5 克，茉莉花 24 朵，料酒 10 克，姜汁 6 克，盐 3 克，味精 2 克，淀粉、清汤适量。

【制法】

(1) 鸡肝用清水洗净，切成薄片，放入碗中，加适量淀粉、料酒、姜汁、盐，浆匀备用。

(2) 银耳洗净，用手摘去蒂，撕成瓣，用清水浸泡备用。

(3) 汤勺置火上，放入清汤，倒入料酒、姜汁、盐、味精，随即下入银耳、撒上茉莉花即成。

【功效】诸品共成补肝益肾、明目益颜之效，尤适用于视物模糊、两眼昏花等症。

苡仁冬瓜羹

【配方】苡仁 100 克，冬瓜 500 克。

【制法】

(1) 将冬瓜洗净，去皮，去瓤，切成 2 厘米见方小块，用洁净纱布绞取汁液。

(2) 将苡米放铝锅内，加水适量。

(3) 将冬瓜汁液放入苡仁锅内，置武火上烧沸，转用文火煎熬 2 小时即成。

【功效】苡仁的功效，《本草纲目》说：“健脾益胃，补肺

清热，去风胜湿。炊饭食，治冷气；煎饮。利小便热淋。”由此可知，苡仁既是食物，又是药物。苡仁与冬瓜配合，共成清热解暑、健脾利尿作用，适用于暑疖痱毒、膀胱湿热、小便短黄、小便不利等症。可见，夏天常食苡仁冬瓜羹，是具有保健作用的。每日2次空腹时服。

清脑羹

【配方】 银耳 10 克，炙杜仲 10 克，冰糖 50 克。

【制法】

(1) 将银耳放入温水内浸泡 30 分钟，然后择去杂质、蒂头，淘去泥沙，撕成片状。

(2) 将冰糖放入锅内，加少许水，用文火熬至糖呈微黄色时，滤去渣。

(3) 炙杜仲放入锅内，加清水熬至 20 分钟，倒出药汁（约 1 小碗），再加清水烧，这样反复 3 次，共取药汁 1000 克。

(4) 将杜仲汁倒入锅内，加银耳、清水（适量），置武火上烧沸后，转用文火熬 3~4 小时，把银耳烧烂，再加冰糖溶液。

(5) 起锅时，加少许猪油，使银耳羹更加滋润可口。

【功效】 本品可补肾清脑，适用于肝肾阳虚的头昏、头痛、腰酸膝软等症，宜早、晚空腹时服用。

杏仁猪肺汤

【配方】 新鲜猪肺 1 具，生姜汁约 50 毫升，甜杏仁 49 粒，蜂蜜 200 克。

【制法】

(1) 用水壶装满清水，从肺管口不停灌水，拍洗后把水

倒出，如此反复冲洗多次，直到洗干净为止。

(2) 再将肺颠倒着把水淋干。

(3) 把甜杏仁去皮后放入捣桶内捣烂如泥。

(4) 把杏仁泥、生姜汁、蜂蜜一同搅拌和匀，然后塞入肺管内。

(5) 外用线扎好管口，放入砂锅，1次加水6大碗，用文火煨炖，约3小时即可。

【功效】猪肺补肺，明代李时珍《本草纲目》记载“猪肺疗诸虚、咳嗽、咳血”。生姜温肺散寒，杏仁化痰止咳，蜂蜜润肺补虚，合而煨汤，共成补肺、化痰、止咳之功，尤适用于老年人慢性支气管炎，久咳不愈者，每日1~2次，每次趁热空腹喝汤1小碗，连用5~7天。

罗汉果炖猪肺

【配方】罗汉果1个，猪肺250克，料酒、精盐、胡椒粉、姜片、肉汤若干。

【制法】

(1) 将罗汉果洗净。将猪肺切成块，用清水多次洗净。

(2) 锅中放猪肺、罗汉果、料酒、胡椒粉、盐、姜片、肉汤，武火烧沸、文火炖至肺熟透，装入汤盆即成。

【功效】罗汉果有清热凉血、止咳化痰、润肺、滋阴等作用，对伤风感冒、咳嗽多痰、胃热便秘以及慢性支气管炎等症均有辅助疗效。猪肺可治肺虚咳嗽、咯血。罗汉果炖猪肺尤适于肺虚咳嗽的患者食用。

贝梨炖猪肺

【配方】猪肺250克，川贝10克，雪梨2个，冰糖少许。

【制法】

(1) 将雪梨削去外皮，切成数块。猪肺切成片状，洗净。

(2) 将猪肺、梨、川贝母一起放入砂锅内，加入适量冰糖、清水，慢火熬煮至猪肺熟即可食用。

【功效】贝梨炖猪肺对干咳少痰、大便燥结和肺结核患者的阴虚潮热、咽干、干咳、咯血等症均有治疗作用，亦可用于秋冬季节气候干燥所引起的燥热咳嗽。

贝母入肺经，能润肺散结，止咳化痰，具有治虚癆咳嗽、吐痰咯血、心胸郁结、肺痿肺痛的功用。《本草汇编》载其能“治虚癆咳嗽、吐血咯血、肺痛、妇人乳痛、痈疽及诸郁之症”。梨含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸等有机酸，还含有多种维生素、钙、磷、铁等，可治疗急性气管炎、咳嗽、百日咳。猪肺能治肺虚咳嗽、咯血。

沙参炖肉

【配方】北沙参 20 克，玉竹 15 克，百合 15 克，淮山药 30 克，猪瘦肉 500 克。精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉各适量。

【制法】

(1) 北沙参、玉竹、百合，洗净装纱布袋扎口。葱、姜拍破。

(2) 猪肉洗净，下沸水锅焯掉血水，捞出切成块状。

(3) 猪肉、药袋、山药、葱、姜、盐、料酒一同下锅，注入适量清水。武火烧沸，撇去浮末，文火炖至猪肉熟烂。拣出药袋、姜、葱，加盐、胡椒粉调味即成。

【功效】此汤菜用补肾养血、滋阴润燥的猪肉，配以甘寒润肺止咳、益味生津、清心安神的沙参、玉竹、百合和甘平

健脾除湿、益肺固肾、益精补气的山药。此菜重在滋补强壮。可用于肺胃虚、久咳伤肺、痰中带血、痔瘡发热、虚烦惊悸、消渴，或肝肾阴虚等症。亦可作为保健菜长期食用，能起到益肺、养心、滋肾、补脾延年益寿的效果。

莲百炖猪肉

【配方】 莲子 30 克，百合 30 克，猪瘦肉 200 克，料酒、精盐、葱末、猪油、肉汤各适量。

【制法】

(1) 将莲子用热水浸泡，至发涨去膜皮，去心。百合去杂洗净。

(2) 将猪肉洗净，下沸水锅中焯去血水，捞出洗净切块。

(3) 烧热锅加入猪油，煸香葱、姜，加入肉块煸炒，烹入料酒，煸炒至水干。注入肉汤，加入盐、味精、莲子、百合，武火烧沸，撇去浮沫，文火炖至肉熟烂，拣去葱姜即成。

【功效】 此汤菜中，莲子与百合均为补脾胃、润肺养心、滋肾的天然高级滋补品。其中莲子能交通心肾，百合能清心泄降。配以补虚的猪肉，共组成滋补菜肴，常用于肺燥干咳、痔嗽吐血、虚烦惊悸、神志恍惚、失眠多梦或脾虚、胃虚弱、心肾不交等病症。

山药羊肉羹

【配方】 鲜山药 100~150 克，精羊肉 250 克，鲜牛乳 250 克，或奶粉 50 克，生姜 5~10 克，味精 1 克，细盐适量。

【制法】

(1) 把鲜山药削去外皮，洗净后切成薄片。

(2) 将精羊肉洗净后切成肉丁状。

(3) 把生姜洗净后，刮去外皮，切成碎末。

(4) 上述准备工作做好后，先把羊肉丁与生姜碎末同入锅内，加入适量，煮沸。

(5) 煮沸后加入山药薄片，一同烧至烂熟。

(6) 最后加入牛奶（如用奶粉，先用温水溶化兑入）、味精、细盐，再煮 3~5 分钟。

【功效】本品是宫廷方，可滋润补虚，温养气血，适用于病后、产后及年老体弱之人，阳气不足、气血双亏、脾胃虚寒所致的营养不良、恶寒肢冷、气短乏力、贫血倦怠、中虚反胃。每日 1~2 次，每次 1 小碗，当作点心空腹温热食用，连用 5~7 天。

黄芪猴头汤

【配方】猴头菌 150 克，黄芪 30 克，鸡肉 250 克，料酒、精盐、姜葱白、胡椒粉适量。

【制法】

(1) 猴头菌冲洗后放入盆内用温水发涨约 30 分钟，捞出洗净，切成薄片，发猴头菌的水用纱布过滤待用。

(2) 鸡肉洗净后剁成约 3 厘米长、1.5 厘米宽的长方块。黄芪用温毛巾揩净后切成薄片。生姜、葱白切成细节。

(3) 锅烧热下猪油投入黄芪、姜、葱、鸡块共煸炒后，放入盐、料酒、发猴头的水和少量清汤，用武火烧沸后，再用文火烧炖约 1 小时，然后下猴头菌片，再煮半小时，撒入胡椒粉。

(4) 先将鸡块放在碗底，再捞猴头菌片盖在上面，汤调好味盛入即成。

【功效】猴头菌为山珍之品，其肉嫩，味鲜美，营养价值较高，不仅为宴席珍馐，亦是高级滋补之品，有助消化、利五脏的作用。其内含有多糖及多肽类物质，具有抗癌作用。此汤菜配补中益气、养血生津的黄芪与鸡肉，其功效增大。常用于气血虚弱、消化不良、神经衰弱、胃及十二指肠溃疡、消渴症等疾病，尤其对胃癌有明显的功效。

羊肉温补汤

【配方】山药 50 克、肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，瘦羊肉 5000 克，粳米 100 克、羊脊骨 1 具，胡桃肉 2 个，料酒、精盐、八角、花椒、胡椒粉、葱白、姜。

【制法】

(1) 将羊脊骨砍成数块，用清水洗净，羊肉洗净后入沸水锅内焯去血水再净切成条。药物用纱布袋装好封口。姜葱洗净拍破。

(2) 将上物同时放入锅内，注入清水，武火烧沸，撇去浮沫，再加入花椒、八角、料酒，改为文火炖至肉烂。装碗用胡椒粉、盐调味即成。

【功效】适用于老年人肾虚或病后体弱、腰膝无力等症。健康人食之能滋补身体。

鹿茸炖羊肾

【配方】鹿茸 5 克，菟丝子 15 克，小茴香 9 克，羊肾 1 对，精盐、料酒、葱、姜、生油。

【制法】

(1) 将鹿茸润透切片，烘干碾成末，菟丝子、小茴香装入纱布袋中，葱、姜拍破。

(2) 羊肾剖开，去臊膜，洗去尿臊味，切成片，放油锅稍煸一下。将药袋、葱、姜、料酒、盐同入锅内，注入清水。用武火烧沸，撇去浮沫后，改为文火炖至羊肾熟。拣去药包、葱姜，撒入鹿茸粉，烧沸，用盐、胡椒粉调味即成。

【功效】适用于肾阳不足而致的阳痿、遗精、尿频之人。虚火旺者慎用。

羊肉芡实羹

【配方】芡实 150 克，羊肉 50 克，葱 3 克，食盐 2 克，味精 1 克。

【制法】

(1) 将芡实研成细末，羊肉切片。

(2) 将铝锅内中水适量，放入羊肉片，置武火烧开，羊肉熟后，加入芡实粉、食盐、葱花，边搅边下芡实粉，成羹后，放味精，拌匀，停火即成。

【功效】适用于遗精，淋浊，带下，小便不禁，大便泄泻等症。可做早餐食用。

壮阳狗肉汤

【配方】狗肉 200 克，菟丝子 3 克，附片 3 克，葱、姜各 3 克，食盐、味精适量。

【制法】

(1) 将狗肉洗净放入沸水锅中焯透，漂净后切成块。姜切片、葱切段，菟丝子、附片装入纱布袋中封口待用。

(2) 在锅中加少量素油，加入狗肉、姜片翻炒，再加黄酒略加翻动即倒入砂锅内。加适量清水、药袋，以及葱、调味品，用武火烧沸后撇沫，移至文火煮 2 小时即可。食用时

去药渣，去葱、姜。

【功效】本膳可温脾暖肾，适用于脾肾阳虚所致的胃寒、四肢发冷、尿频、上腹部冷痛、大便溏薄或寒湿偏盛所致的四肢酸痛。

枸杞炖狗肉

【配方】山药 60 克，枸杞 60 克，狗肉 1000 克，精盐、味精、胡椒粉、料酒、猪油、葱、姜、鸡汤。

【制法】

(1) 狗肉洗净，切成 4 厘米见方块，用开水氽透，撇净血沫，洗净，枸杞、山药亦用清水洗净。

(2) 锅烧热，倒入猪油、狗肉、姜、葱一齐煸炒，烹入料酒。

(3) 将狗肉转入砂锅，放入山药、枸杞、盐、鸡汤。用小火炖，待狗肉炖烂，拣出葱、姜，放入味精、胡椒粉，调好味即成。

【功效】适于年老体弱、肾精亏损者食用。对于肾阳虚弱而臻的阳痿病人也有疗效。

狗肾汤

【配方】黄狗肾 1 具，羊肉 500 克，精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉。

【制法】

(1) 将狗肾剖开洗净，羊肉洗净，葱、姜拍破。

(2) 狗肾和羊肉同入沸水锅焯去尿臊味和血水，捞出狗肾切片，羊肉切条。放入锅中，加入葱、姜、料酒、精盐，注入适量清水。武火烧沸，撇去浮沫，改为文火，炖至羊肉熟

烂。加盐和胡椒粉调味即成。

【功效】具补肾阳，益精气，暖腰膝之功效。适于肾虚腰痛、双膝冷痛、无力、阳痿遗精、手足不温等病人食用。

龙马童子鸡

【配方】海马 10 克，海米 15 克，子公鸡 1 只，绍酒 20 克，味精 3 克，精盐 1.5 克，葱白段 25 克，生姜块 15 克，水豆粉 15 克，清汤 500 克。

【制法】

(1) 将子公鸡宰杀后，除净毛桩，洗净，剁去爪、膀，剖腹除去内脏，洗净，放入沸水锅内焯后，剁成长方形小块，分装成 7 份，每碗约 125 克。

(2) 将海马、海米用温水洗净，泡 10 分钟，分放在鸡肉上，加葱白段、生姜块，配料用一半（味精暂不用），清汤适量，上笼蒸熟烂。

(3) 将鸡肉出笼后，拣去葱白段、生姜块，把鸡肉扣入碗中，原汤倒入勺内，调入剩下的调料，打去浮沫，入豆粉勾芡收汁，浇在鸡肉面上即成。

【功效】本膳有温中壮阳、益气补精之功，适用于阳痿、早泄、虚劳羸瘦，小便频数带下等症。可佐餐食用。

虫草炖乌鸡

【配方】乌鸡肉 250 克，冬虫夏草 10 克，姜片、葱段、胡椒粉、鸡清汤、精盐。

【制法】

(1) 将虫草用温水洗净。

(2) 乌鸡宰杀，去毛、内脏、脚爪，洗净，放沸水锅中

焯一下，取出。

(3) 将虫草一半置鸡腹内，放入汤中，另一半放鸡上，注入鸡汤，加入姜、葱、胡椒粉、盐，上笼蒸至肉熟烂，拣出葱、姜，出笼即成。

【功效】适用于体虚羸瘦之人。尤适于崩中带下妇女食用。健康人食之能强健身体。

芪地鸡肉汤

【配方】黄芪 15 克，熟地 15 克，鸡肉 250 克，姜、葱、黄酒、盐、味精适量。

【制法】

(1) 将黄芪、熟地同装入纱布袋中，封口备用。鸡去毛、内脏，洗净去骨，按量取鸡肉切成小块。

(2) 把黄芪、熟地、鸡肉放入锅内，加清水同煮，用武火烧沸后转用文火煎煮 1 小时。去药，再加调料与鸡肉同煮至沸即可。

【功效】本膳可补中益气，补肾滋阴，适用于夜间多尿、小腹部冷痛、遗尿等症。

乌鸡补血汤

【配方】乌鸡 1 只，当归 10 克，熟地 10 克，白芍 10 克，知母 10 克，地骨皮 10 克，精盐、料酒、酱、葱、姜。

【制法】

(1) 将乌骨鸡宰杀后，去毛、内脏，剥去鸡爪洗净，当归、熟地、白芍、知母、地骨皮去杂质洗净。葱、姜拍破。

(2) 将各种药材装入鸡腹，放入锅内，注入清水适量，加入盐、料酒、酱油、葱姜。武火烧沸，除去液沫，改用文火

炖至鸡熟烂，去掉药渣，调味即成。

【功效】本方具有补血调经、除烦退虚热之功，对于气血不足、月经不调、肝肾阴虚而见潮热盗汗之人有明显治疗效果。

杞鞭壮阳汤

【配方】牛鞭 50 克，枸杞 15 克，鸡肉 50 克，绍酒 3 克，花椒、猪油、味精、生姜、食盐各适量。

【制法】

(1) 将牛鞭用热水发涨，顺尿道对剖成两块，刮洗干净，以冷水漂 30 分钟。

(2) 将枸杞除去杂质，洗净。用砂锅加入清水，放入牛鞭，烧开后，打去泡沫，放入姜、花椒、绍酒、鸡肉，用武火烧开，改用文火煮炖，每隔 1 小时翻 1 次，以免粘锅。炖至六成熟时，用干纱布滤去汤中的姜、花椒，再置武火上烧开后，加入枸杞，移至文火煮炖。直至牛鞭七成熟时，捞出牛鞭，切成长 3 厘米的指条形，仍放入锅内，直至炖烂为止。鸡肉取出做别用，药渣不用。再加味精、食盐、猪油等调味即成。

【功效】本膳滋补肝肾，益精润燥，适用于肝肾虚损，精血不足，引起腰膝酸软、头昏、耳鸣、阳痿、遗精等症。

枸杞炖牛肉

【配方】牛腿肉 250 克，淮山药 10 克，枸杞 20 克，桂圆肉 6 克，料酒、精盐、味精、葱段、姜片、生油。

【制法】

- (1) 将淮山药、枸杞、桂圆肉洗净，放入盅内。
- (2) 将牛肉放入沸水锅中氽约 3 分钟捞起，洗后切成直

径约 4 厘米的肉片。铁锅烧热，下花生油，倒入牛肉爆炒，烹料酒，炒匀后放进盅内，姜、葱放在上面。

(3) 白开水、盐、料酒共倒入盅内，隔水蒸 2 小时，至牛肉软烂取出，去掉姜、葱，加入味精即成。

【功效】具有补肾益精，益气养血，滋肝明目之功效。适于肝肾不足、气血虚弱而视物模糊、腰膝酸软等患者食用，健康人食之能益脾、强筋、明目。

杜仲炖猪腰

【配方】杜仲 15 克，猪肾 1 个，料酒、精盐、胡椒粉、姜片、猪油、高汤。

【制法】

(1) 将杜仲洗净，刮去杂质及粗皮。将猪肾剖开，切去白色肾盂，用水洗净尿臊味，放入沸水锅中焯一下，捞出洗净切片。

(2) 烧热锅加入猪油、姜片煸香，猪肾煸炒至水干，烹入料酒，加入盐、胡椒粉、肉汤、杜仲，文火炖至肾片熟透，捞出姜片、杜仲，盛入汤碗即成。

【功效】有补养肝肾、坚强筋骨的作用，对阳痿、遗精、盗汗、耳聋、小便频数、腰背痛和足膝酸软等症亦有较好效果，适于肾虚患者长期服用。

附子猪肚汤

【配方】熟附子 15 克，猪肚 250 克，食盐适量。

【制法】

(1) 将熟附子去皮研末，猪肚洗净。

(2) 将熟附子、猪肚加水煮 2 小时，用食盐调味饮汤吃

猪肚。

【功效】本膳可温肾壮阳，去寒止痛、通血脉，逐寒湿，补虚损，尤适用于体虚腰痛、四肢寒湿痹痛、双膝冷痹等症。

牛膝蹄筋

【配方】牛膝 10 克，鹿筋 100 克，鸡肉 500 克，火腿 50 克，蘑菇 25 克，胡椒 5 克，味精 0.5 克，绍酒 30 克，生姜 10 克，葱 10 克，食盐 5 克。

【制法】

(1) 将牛膝洗净后切成斜片，蹄筋放钵中，加水适量，上笼蒸 4 小时，街蹄筋酥软取出，用冷水浸漂 2 小时，剥去外面筋膜，洗净。

(2) 把洗净的腿切成丝，水发后的蘑菇切成丝。姜切成片，葱切成段待用。

(3) 将发涨的蹄筋切成节，鸡肉剁成 2 厘米的方块，取蒸碗将蹄筋、鸡肉放入锅内，再把牛膝片摆于鸡肉之上，火腿丝、蘑菇丝调匀撒在周围，姜片、葱段放入碗中，再用胡椒粉、味粉、绍酒、食盐、清汤，调好汤味灌入碗中，上笼蒸 3 小时。待蹄筋熟烂即可出笼，拣姜、葱，调味即成。配方为大份。

【功效】本膳有补肝肾、强骨、利关节之功能。对肝肾不足的腰腿痛、软弱无力患者，食之甚宜。

麻雀菟丝枸杞汤

【配方】麻雀 10 只，菟丝子 15 克，枸杞 15 克，精盐、料酒、花椒水、姜末、葱末、鸡清汤。

【制法】

(1) 将麻雀去毛、内脏、脚爪、嘴巴，在沸水锅中焯一下，捞出洗净。

(2) 将菟丝子洗净，去杂装入纱布袋扎口。枸杞子去杂洗净。

(3) 将麻雀、菟丝子、枸杞子、料酒、花椒水、姜葱末同入锅中，注入鸡汤，煮至麻雀肉熟烂，拣去菟丝子后装汤入碗即成。

【功效】适用于阳痿早泄、腰膝酸软、脾胃虚寒、妇女带下等症。对于神经性官能症病人，尤宜食之。

枸杞桂圆鸽蛋

【配方】鸽蛋 5 枚，桂圆肉 10 克，枸杞子 10 克，冰糖 25 克。

【制法】

(1) 将鸽蛋稍煮去壳。

(2) 将去壳后的鸽蛋与桂圆肉、枸杞子、冰糖，隔水炖熟。

【功效】适用于虚羸瘦弱、失眠、健忘、心悸、怔忡、腰膝酸软、目眩头晕、虚劳咳嗽、早衰、贫血等症。可每晨空腹连汤服 1 次。

鹿茸蛋

【配方】鹿茸 0.3 克，鸡蛋 1 个。

【制法】

(1) 将鹿茸研成细末。

(2) 将鸡蛋顶端锥一小孔，灌入鹿茸末，用纸将小孔封固，放饭上蒸熟。

【功效】本膳有补肾温阳之功，适用于形体消瘦、神疲肢软、手足不温、冬天怕冷、夜尿频、阳痿、早泄、身体虚弱、早衰等症。

红花海鲜汤

【配方】水发海参 100 克，加工鲜鲍鱼 50 克，大虾 2 只，藏红花 10 克，料酒、精盐、味精、葱、姜、熟猪油。

【制法】

(1) 将大虾剥去外层皮，去掉尿肠，洗净，与海参分别切成片。鲜鲍鱼择净杂质，用清水洗净，放在碗内，加料酒，倒入适量的清水，上笼蒸烂取出，切成薄片。葱切段，姜切片。

(2) 坐锅，倒入熟猪油烧热，投入葱段、姜片，煸出香味，倒入蒸鲍鱼的原汤（汤少加点水），烧开后，撇净浮沫，捞出葱姜，放入鲍鱼肉片。大虾片和海参片烫透，捞出，盛在汤碗内。将料酒、精盐、味精，沏好的藏红花倒在锅内，开后，盛在碗内即成。

【功效】此汤菜适用于肾血亏损、虚弱癆怯、肾虚阳痿、梦遗、小便频数等症，脾虚不运、皮肤湿疹、癣症、皮炎、疮毒等皮肤瘙痒及阴虚火旺者慎用。

复元汤

【配方】山药 50 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，葱白 3 根，胡桃肉 2 个，粳米 100 克，瘦羊肉 500 克，羊脊骨 1 具，生姜 20 克，绍酒 20 克，八角、花椒、胡椒粉、食盐各适量。

【制法】

(1) 将羊脊骨砍成数块，用水洗净，羊肉洗净后入沸水

锅内焯去血水，捞出再冲洗切成条块。将以上全部药物用纱布袋装好扎口。姜、葱拍破。

(2) 将粳米、胡桃仁同山药等药物，及羊脊骨、羊肉，同时入砂锅内，注入清水，武火烧沸，打去浮沫，再下花椒，八角、绍酒，改移温火炖至肉烂内酥为止。

(3) 装碗后，用胡椒、食盐调味即成。配方为 1 份。