

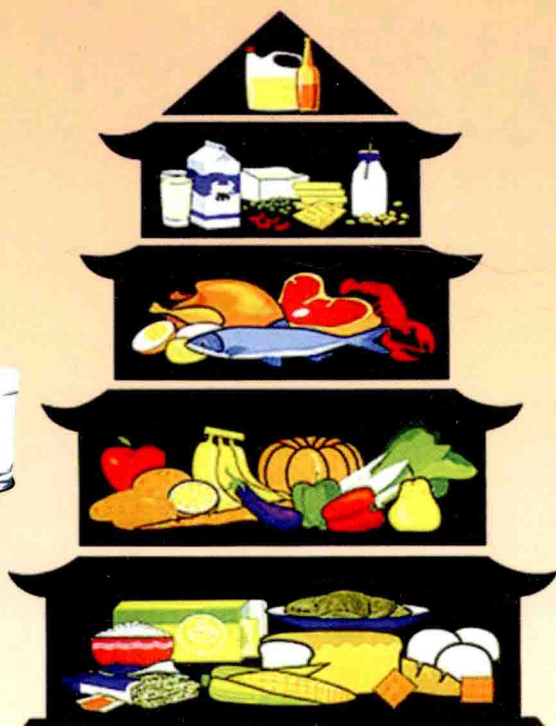


问号博士系列

生活窍门通览



身体活动6000步



徜徉辽阔壮美的知识海洋



领略缤纷精彩的大千世界

台 海 出 版 社

问号博士系列

生活窍门通览

SHENGHUOQIAOMENTONGLAN

主编：郭哲华



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活窍门通览 / 郭哲华·编著:—北京,台海出版社,2012.11

ISBN 978-7-5168-0014-0

I. ①生… II. ①郭… III. ①生活—知识—问题解答 IV. ①TS976.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 211290 号

生活窍门通览

问号博士丛书

编 著:郭哲华

责任编辑:王 品

版式设计:李二鹏

装帧设计:李 芳

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市景山东街 20 号

邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:<http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm>

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 制:阳光彩色印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:787×1092 1/16

字 数:104 千字

印 张:10

版 次:2012 年 11 月第 1 版

印 次:2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0014-0

定 价:23.8 元

版权所有 翻印必究



前言

FOREWORD

亲爱的朋友，马上就要开始一次令你难以忘怀的旅行了，是不是已经迫不及待地要开始了？别急，别急，古人说的好：“凡事预则立，不预则废”，所以我们先来了解一下我们的目的地吧！

从蹒跚学步的儿童，到现在朝气蓬勃的少年，你们的视野在慢慢扩大，疑问也逐步增多，是不是突然发现：天啊！我竟然有这么多不知道的东西。是不是已经由原来自以为的无所不知到现在的毫不知晓？是不是开始对自己的能力提出了质疑？

亲爱的朋友，如果你真的如上面所说，作为你们的朋友，我要道喜了！别，可别以为我在嘲笑你哦！你知道吗？一个人长大的标志就是开始发现原来自己的身边有这么多自己不知道的东西，开始明白自己欠缺的是哪些，当你知道自己努力的方向时，是不是意味着你正在向更优秀的自己靠近？

今天我们要前往的是一个充满了奇迹的花园哦！这里面有好多好多你想不到的奇迹，快快悄悄地瞄一眼吧！

动物篇，带你走进动物的王国，陪你看小小的蚂蚁搬家；带你“刺探”鲸的秘密；领你与燕子齐飞，再去采访爱排“人”字的大雁；回到陆地，咱去拜访眼睛冒绿光的大灰狼！

植物篇，骇人听闻的大新闻：植物还分男女。想不到吧？再告诉你个小秘密，甘蔗的根部最甜哦！

能源篇，带我们看清什么才是真正



的能源。见识我们闻所未闻的新能源。太阳竟然是“能源之母”。湛蓝可爱的大海还有“蓝色油田”的美名！

科技篇，领我们见识那威风凛凛的作战武器：水雷、激光武器等；还带我们了解身边的信息技术：光纤、黑客、防火墙等；又马不停蹄地带我们窥探生命的奥秘：基因、克隆、转基因食品等。

生活篇，超级实用的小宝典哦！怎么去掉肚子上的小肉肉？怎么做让人流口水的美食啊？怎么去掉冰箱里怪怪的异味？哈哈……别急别急，让问号博士慢慢教给你！

天体篇，你还不知道吧？在我们眼中的地球只是宇宙中一个小小的如灰尘一般的小角色。还有更神奇的呢，你知道什么是黑洞吗？知道射电望远镜是干什么用的吗？

女孩篇，了解我们自己，这可是一个大问题，长大了，发生了好多难以启齿的变化。身体上，心理上，让问号博士给你一一解答，让你成为你理想中最美丽的公主！

男孩篇，从男孩向男人的过渡阶段，我该怎么应对心理上难以启齿的秘密？怎么才可以成为一个真正的男子汉？别急别急，慢慢来，问号博士可不会忘了你们这群未来的男子汉哦！

亲爱的朋友们，都准备好了吗？现在要开始进入最激动人心的时刻了，我们要用眼睛去见证我们的成长了！

Let's go!



目录

contents

1 第一章 巧方法,俏容颜

2 轻松去除黑头,让你的青春更自信!

3 怎样才能画好眼线?

4 如何用豆腐来美容?

5 吃“肉”也可以帮你健美体形!

6 白萝卜美容功效不可忽视哦!

7 蜂蜜也是一种排毒美食,您可知晓?

8 妙方教你美容

9 巧方法教你淡化黑眼圈

10 柠檬浴让肌肤更白皙

11 咖啡伴侣比薯片更致胖!

12 补充优质脂肪酸让你一直穿裙装!

13 香菇让女人挺直腰杆!

14 芦荟真的能够减肥吗?

15 第二章 烹饪妙方,调出美味

16 正确煮鸡蛋,营养在里面!

17 教你如何轻松解鱼腥,享受美味佳肴!

18 煮肉小妙招!

19 怎样烧鱼鱼不碎?

20 巧泡八宝米

21 煎饺子小妙招

22 巧煮牛肉,让你尽享美味!

23 给鱼“脱衣服”,你懂吗?

24 巧煮绿豆汤

25 怎么样让调羹油更有味道?

26 巧切莴笋皮

27 第三章 生活有科学,妙招享人生

28 小妙招教你如何保持饼干酥脆

29 你会给葡萄洗澡吗?

30 正确储存豆腐,做生活的有心人!

31 怎样防止猪油弄脏蛋糕?



52 盐水洗蔬菜,让你更放心

53 白菜,韭菜因你而年轻!

54 煎带水果怕低温,你知道吗?

55 茶叶煮鸡蛋,危害不一般!

56 黄瓜为何如此“惧怕”冰箱?

57 巧识香油是否掺假

58 买鲜肉,跟我来

59 巧克力为什么不宜放入冰箱中冷存?

60 买鱼就买新鲜鱼

61 长生不老的“姜”

62 如何把袋装的醋倒入瓶中?

63 让绿豆永存

64 酸奶酒后妙用!

65 切西瓜,小菜一碟

66 妙方让你立刻不“辣”!

67 巧切洋葱,让你不再流泪!

68 巧方法教你巧剥橙皮

69 砂糖结块该如何处理?

70 怎么巧用碎掉的洋葱片?

71 怎样除去芋头黏液?

52 第四章 顺着生活常识走,健康长寿伴你行

53 少吃巧克力,健康多一点!

54 苦瓜虽苦,但却营养十足!

55 健康喝白酒,还你好生活

56 喝水,就喝健康水!

57 红萝卜强补钙效果好于大豆!

58 及时补充水分却不要喝饮料!

59 夏天耗能多,该如何饮食来补充能量呢?

60 养生早餐,享受健康人生!

61 常温牛奶比热牛奶更健康!

62 吃生蒜让你更聪明!

63 海带的益处您知多少?

64 吃烧烤加柠檬解毒?

65 幼儿饮糖水防便秘

66 茶叶泡水除脚臭

67 喝完咖啡,不可立即运动

68 晚上吃洋葱易失眠

69 吃完猕猴桃,不要立刻喝牛奶

70 睡前吃几块饼干,可告别噩梦

71 告诉你一个小秘密:胃口不好与鞋擦脚有关

72 苹果应在15分钟内吃完

73 吃饭时可不要看电视哦

74 蕃茄的秘密功效

75 长时间打电话也会得“网球肘”

76 第五章 医师入家门,有病不愁人

77 什么是兽药?

- 78 轻松祛汗渍
- 79 蚊虫叮咬后如何止痒?
- 80 常换牙刷,健康永伴
- 81 鱼刺卡喉该如何是好?
- 82 不小心戳伤手指怎么办?
- 83 摆脱脚泡有方法
- 84 砍刺扎进皮肤的时候该怎么办?
- 85 让伤口的血不再流
- 86 让您无屑可击
- 87 选睡衣的道道您可知道?
- 88 送急诊病人要科学
- 89 去除“眼中钉”
- 90 巧方法教你摆脱爱车烦恼?
- 91 嗓子发炎不再疼痛
- 92 您可知道穿牛仔裤对身体有害
- 93 还您牙齿珍珠白
- 94 头痛了该怎么办?
- 95 失眠拜拜
- 96 牙齿污垢巧清除
- 97 眼部疲劳怎样舒缓?
- 98 治疗风湿病的小小窍门
- 99 巧治气管炎,蜂蜜白酒有功效?
- 100 盐巴可以去焦,你知道吗
- 101 轻松去油迹
- 102 怎样不用水就可以清洁毛绒玩具上的污渍?



- 103 塑料盆巧清洁,轻松解烦恼
- 104 好方法帮你清洁细口瓶
- 105 让水龙头告别残留物
- 106 还玻璃一张干净的“脸”
- 107 让电冰箱不再有异味
- 108 饮水机的水流变细了,我们该怎么办呢?
- 109 破雨伞当宝贝用!
- 110 如何减少洗衣粉的泡沫?
- 111 巧用 84 消毒液,让你不再有衣物染色的烦恼
- 112 牛仔裤掉色怎么办
- 113 让蚊子不再徘徊于灯光下
- 114 手表进水,您千万别慌
- 115 教你几招防衣物褪色的方法



- 116 教你如何延长日光灯的寿命
- 117 用科学方法给毛巾消毒
- 118 火眼金睛辨蜂蜜真假?
- 119 轻松开启干白葡萄酒的软木瓶塞
- 120 这样清洗,让钻石闪耀光芒?
- 121 怎么样能在很短的时间内将厚毛毯晒干
- 122 为不锈钢餐具巧清洗?
- 123 巧开铁瓶盖
- 124 轻松巧粘玻璃或瓷器
- 125 家中剪刀不利了怎么办?
- 126 碎在地面上的鸡蛋壳该怎样打扫?
- 127 厨房里的蟑螂,你休要猖狂!
- 128 面粉、太白粉怎样储存?
- 129 你知道洗碗的正确步骤吗?
- 130 旧丝袜的妙用
- 131 洗碗小妙招
- 132 给墙壁洗脸
- 133 怎么用吹风机消除衣物上的味道?
- 134 挑选瓷器的新方法
- 135 如何保持室内空气不潮湿?
- 136 新买的鞋子,穿了两天为什么就不合适了呢?
- 137 针生锈了怎么办?
- 138 清理梳子的小妙招?
- 139 **第六章 生活妙招,解决烦恼**
- 140 牙膏 VS 茶渍?
- 141 淋过水的书刊巧复原!
- 142 502 胶水成渍,如何清洗?
- 143 口香糖盗神奇粘鞋魔力?
- 144 端水,让电池不再跑电!
- 145 粗手腕也能戴细手镯
- 146 错别字不再烦恼!
- 147 鉴别宝石,教你一招!
- 148 鲜花寿命延长小妙招!
- 149 炎炎夏日,小妙方为您带来凉爽!
- 150 严寒冬季,怎样才能变出魔术使路面不结冰?
- 151 巧用微波炉加热不烫手?
- 152 新方法让毛笔又恢复



第一章 巧方法，俏容颜

爱美之心人皆有之。美容可以说是一个古老而不衰的话题，尤其是对于广大女性同胞来说。但是，许多的朋友只是一味地购买化妆品而不知天然的才是最上好的，比如说梨可以防晒、豆腐可以美容，其实，香菇、柠檬、牛奶……这些生活中常见的食物可都是上好的化妆品哦！说到这里我想大家一定很想了解一下。下面就让我们在悠悠小朋友的带领下和博士的帮助下去美容的天地中自由的探讨吧！



悠悠:正值青春年少,可是天公不作美,你瞧,鼻子上的黑头粉刺长了很多很不雅观,用手去挤又常会留下痕迹,这可怎么办呢?长大了还不变成丑八怪,怎么才能轻松地去除呢?

问号博士:爱美之心人皆有之,鼻子上长黑头粉刺也是常有的事,因此不要着急,因为这样会长皱纹的哟。其实要解决这个问题很简单,每天清晨起床后要认真洗脸,在你洗完脸后,用手指沾些细盐在鼻头两侧轻轻摩擦,然后再用清水冲洗,黑头粉刺就会清除干净,毛孔也会变小,这样既省时又省力,久而久之,即可还一个青春靓丽自信的你!



小知识

黑头是硬化油脂阻塞物,通常出现在颜面的额头、鼻子等部位,当油脂腺受到过分刺激,毛孔充满多余的油脂而造成阻塞时,在鼻头及其周围部位,经常会出现黑头。



怎样才能画好眼线?



悠悠:唉,今天心情不太好,好烦恼啊!我都这么大了,可是连眼线也画不好,你瞧,我的眼睛成了熊猫眼,

怎么办啊?呜呜……

问号博士:悠悠莫着急,我来帮你。现在的女孩几乎都在为眼线而烦恼,画眼线也的确是一门艺术,不过,只要用心就能画好一双精致的眼线,其实步骤很简单。你可以先把手肘固定在桌上,然后平放一块小镜子,让双眼朝下望向镜子,就可以放心描画眼线了。还有就是初画眼线时,一定要选好画眼线的工具,我建议你用眼线胶,眼线胶的粗细可以自己调节,很好用,效果也很明显。

小知识

画眼线在选择工具的时候,按技术由高至低,可选用眼线笔、眼线液、眼线胶。眼线笔画的线条柔和显得自然;眼线液线条明显,比较古典。





如何用豆腐来美容?

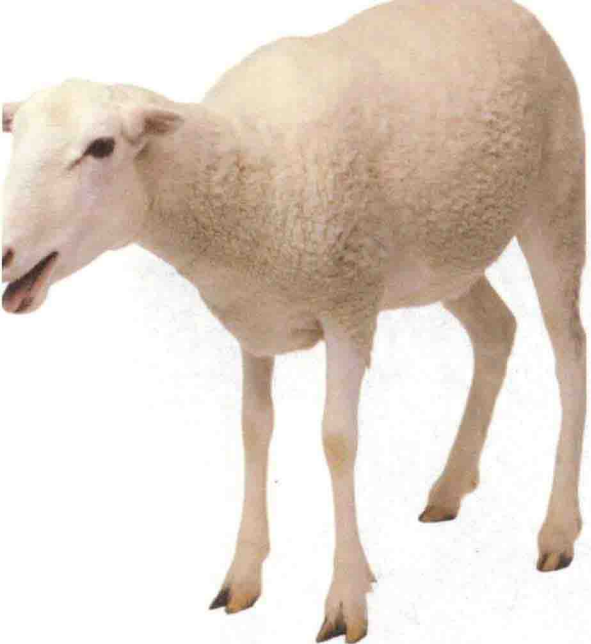
悠悠: 现在市场上的化妆品越来越多,让人看的眼花缭乱。今天在网上看到豆腐可以用来美容,但是又不知道具体步骤是什么,特来向您请教一下。

问号博士: 悠悠啊,你知道的还真不少呢!你说的很对,豆腐是可以用来美容的,因此受到了很多女性同志的青睐,豆腐还是中国的传统食品,味美而且具有养生功效。好了,现在我就给你讲讲用豆腐美容的具体步骤:每天早晨起床后,用豆腐一块,放在掌心,用其摩擦面部几分钟,只要你坚持一个月,面部肌肤就会变得白嫩滋润。



小知识

豆腐有南北之分,主要区别在于石膏的多少。南豆腐用石膏少,水分含量在90%左右;北豆腐用石膏多,水分含量在85%-88%之间。



吃“肉”也可以帮你健美体形！

悠悠：现在的人们都喜欢追求形体美，所以很多人都不愿意吃肉。可是，我却不这么认为，有一种肉可以健美体形！博士这个你知道吗？

问号博士：悠悠啊，这个你说的很对，人们都认为肉中含有脂肪，会使人长胖，影响体形。的确有一种肉可以健美体形，那就是羊肉。羊肉在我国北方地区是人们冬天餐桌上常见的食品。羊肉是理想的肉碱来源，这种和氨基酸类似的物质能帮助细胞“烧掉”人体多余脂肪。所以，常吃羊肉有助于保持体形健美。



小知识

羊肉性温热，补气滋阴，暖中补虚。开胃健力，在《本草纲目》中被称为补元阳益血气的温热补品。



白萝卜美容功效不可忽视哦！

悠悠：今天妈妈又买了好多的萝卜，红白萝卜好大一筐，真是不明白，这萝卜有啥好的，我最不喜欢吃萝卜。博士，你喜欢吃吗？

问号博士：其实我也不太喜欢吃萝卜，但是白萝卜不仅是一种营养价值丰富的蔬菜，而且还是非常有用的美容产品呢！悠悠，我知道你一向对美容情有独钟，所以我今天就跟你讲讲怎么用白萝卜美容，你可要听好哦！首先将白萝卜切碎捣烂，取出汁液，往汁液里加入适量的清水，然后用来洗脸，长期坚持，就可以使皮肤变得清爽润滑。



小知识

白萝卜有增进食欲、帮助消化、止咳化痰、除燥生津的作用。此外，白萝卜还有抗病毒、抗癌的作用。所以现在也有人称萝卜为“土人参”。



蜂蜜也是一种**排毒**美食， 您可知晓？

悠悠：常听人说蜂蜜是一种营养丰富而且具有美容功效的食品，博士，你就给悠悠讲讲有关蜂蜜的知识好不好？

问号博士：好吧，博士今天就充当一下悠悠老师的角色讲讲蜂蜜吧，你可要听好哦！蜂蜜味甘，性平，自古就是滋补强身、排毒养颜的佳品。蜂蜜对润肺止咳、润肠通便、排毒养颜有显著功效，很容易被人体吸收利用。早晨空腹喝一杯蜂蜜水，有清肠通便的功效。对防治心血管疾病和神经衰弱也很有好处。另外，蜂蜜还可以做成美容面膜，晚上睡觉前用蜂蜜面膜可以使皮肤更加娇嫩。



小 知 识

蜂蜜能治疗中度的皮肤伤害，特别是烫伤，将蜂蜜当作皮肤伤口敷料时，可以抑制细菌生长。



悠悠：现代人们都追求美丽的容颜，美容也越来越受到高度关注。在日常生活中，有哪些美容的小妙方呢？

问号博士：日常生活中有很多美容妙方！比如大米就有美容抗皱的神奇功效，米饭做好后，挑些比较软、温热的揉成团，放在面部轻揉，直到米饭团变得油腻乌黑，然后用清水洗掉，这样就可使皮肤呼吸通畅，减少皱纹。另外，淘米水可以用来洗脸，因为大米具有美白的功效，性质温和，使皮肤更加清爽。大米不仅材料易得，而且效果极佳，无毒副作用，给你不一样的感觉。

小知识

大米是补充营养素的基础食物，是可预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源。

