

1000 个生活小窍门 + 200 个家庭理财宝典 +

1000 个生活小窍门
80 个家

80 个家庭节约节能小锦囊 + 8 个最佳减肥秘笈

1288 个生活真需要的小窍门 = 智慧而快乐的生活

金海豚佳美生活课题组 编著

生活真需要

1288  小窍门



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



金海豚佳美生活课题组 编著

精华本

生活真需要



1288[↑]小窍门

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

生活真需要: 1288 个小窍门 / 金海豚佳美生活课题组编著. —北京:
北京理工大学出版社, 2008. 11

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1842 - 9

I. 生… II. 金… III. 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 146377 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 450 千字

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

什么是生活，油、盐、酱、醋是生活，哺育孩子照顾老人是生活，在熙熙攘攘的人群里挤公交车也是生活。我们周而复始做着的事都是生活中的元素，万般酸、甜、苦、辣集合在一起，带给我们五彩缤纷的生活。每个人都知道，生活并非十全十美，怎样才能让生活中的烦恼远离自己，享受更多的快乐呢？

看到衣服上沾上油渍；犯愁如何用微波炉做出美食；冰箱里的食物发出异味；家中的水龙头像是永远都擦不亮——您是不是开始发牢骚了？别着急，我们为您准备了简单有效的解决办法，您只需轻轻一翻，这些烦心事儿会立刻烟消云散。当看到钱包囊空如洗，银行卡负债累累，您是不是犹豫到底是攒钱还是投资呢？别发愁，我们的书里提供了为您量身打造的理财小窍门，让您轻松摆脱理财困扰，日子美满起来。各位爱美的人士最希望的是：镜子里身材日渐臃肿的烦恼日子迅速远去，我们为您准备了健康合理的减肥秘笈，让您拥有自信的身材。

快乐生活离不开解决问题的办法，其中聪明的办法，我们就把它叫做窍门。本书正是为您提供这些点石成金的小窍门，全方位地为您提供解决问题的捷径。正所谓兵来将挡，水来土淹。我们的办法是从生活中的点滴做起，获得更美好的家庭生活，有本书陪伴在您身边，就会发现生活中充满了更多的乐趣。

书中总结了常见问题的四大系列法宝，分别是：

●1000个生活小窍门

生活小窍门是本书第一大重点，全方位、多角度为您排忧解难。包括快乐厨房篇、家庭妙招篇、家庭清洁篇、养生美容篇、购房家装篇、家用电器篇和家庭休闲篇。选取生活中最常见的困扰，提出最合理的解决方式，让您轻松应对突如其来的各种琐事；涵盖生活中最棘手、最需要的小窍门，让您在家事方面游刃有余，成为身边朋友中的生活大师；让高品质的生活成为您人生的亮丽风景。

●200个家庭理财宝典

本书又一大重点是人们关心的挣钱和攒钱的问题。从健康投资巧理财、家庭理财巧计划和个人理财巧计划等3个部分阐述了家庭理财新概念；然后从银行储蓄、利息、信用卡3个方面总结家庭储蓄小窍门；接下来从担保贷款技巧、炒股技巧、基金投资技巧、收藏技巧、教育投资技巧、医疗投资技巧和房产投资技巧等7个方面总结了家庭投资小窍门，让您不再为理财投资发愁。

●80个家庭节能环保小锦囊

人与自然息息相关的生活细节尽在节能环保小锦囊。在这一章分别给出与爷爷、奶奶、爸爸、妈妈和孩子接触最密切的各项环保节能小窍门，从五口之家的角度出发，通过对小窍门的掌握，使您在节能省钱的同时为了我们生存的环境做出一份贡献。

●8个最佳减肥秘笈

减肥一直是追求健康人士的大敌。针对不同人群对症下药的减肥秘笈，包括男士减肥、女士减肥、中老年减肥、青少年减肥、新妈妈减肥、上班族减肥和瑜伽减肥法等八大减肥秘笈，给您相应的指导，解决减肥困扰，还您优美体态。

这么解释，我们可以得出这样的公式：

1000个生活小窍门+200个家庭理财宝典+80个家庭节约节能小锦囊+8个最佳减肥秘笈=1288个生活真需要的小窍门=智慧而快乐的生活

一切为了更美好的生活——这就是“生活真需要”的真谛。衷心希望这本汇集生活智慧的书能为您的生活带来欢乐和方便，更希望在读罢此书后，您能感受到这1288个小窍门是自己的“生活真需要”！

第一章 1000个生活小窍门

生活，既有艰辛困扰，亦有甜蜜幸福，能够得心应手地面对生活，才能真正做自己生活的主人，于是人们开始研究并对生活进行无数次的尝试，才有了宝贵的生活小窍门的诞生。1000个凝聚了长期生活经验的智慧结晶，将是本书为您奉献的第一场盛宴。

第一篇 快乐厨房篇



食物选购鉴别小窍门

龙眼选购小窍门	30	干贝选购小窍门	33
沙田柚选购小窍门	30	海带选购小窍门	33
香蕉芭蕉鉴别小窍门	30	海参选购小窍门	33
红枣选购小窍门	30	海蟹选购小窍门	33
羊肉选购小窍门	31	鲜蚬选购小窍门	34
羊肉鉴别小窍门	31	对虾选购小窍门	34
牛肉选购小窍门	31	江鱼、湖鱼鉴别小窍门	34
猪肉选购小窍门	31	河鳗、海鳗鉴别小窍门	34
腌腊肉选购小窍门	31	污染鱼鉴别小窍门	34
鲜蛋选购小窍门	32	莴苣选购小窍门	34
烧鸡选购小窍门	32	竹笋选购小窍门	34
鸡老、嫩鉴别小窍门	32	霉干菜选购小窍门	35
板鸭选购小窍门	32	香椿选购小窍门	35
填鸭选购小窍门	32	四季豆选购小窍门	35
新鲜光禽选购小窍门	32	黑木耳选购小窍门	35
牡蛎选购小窍门	32	银耳选购小窍门	35
海蜇选购小窍门	33	菇类选购小窍门	35
墨鱼干选购小窍门	33	豆类选购小窍门	36
虾米选购小窍门	33	百合干选购小窍门	36
		板栗选购小窍门	36
		莲子选购小窍门	36

●目录

豆浆选购小窍门	36	挤虾仁小窍门	42
鲜奶选购小窍门	36	洗螃蟹小窍门	42
矿泉水鉴别小窍门	36	鱼胆破裂处理小窍门	42
茶叶选购小窍门	37	刮鱼鳞小窍门	42
新茶、陈茶鉴别小窍门	37	剥莲子小窍门	42
葡萄酒选购小窍门	37	剥芋头小窍门	43
真假名酒鉴别小窍门	37	剥栗子小窍门	43
真假西洋参鉴别小窍门	37	剥鸡蛋壳小窍门	43
蜂蜜鉴别小窍门	38	剥蒜皮小窍门	43
果汁鉴别小窍门	38	剥西红柿小窍门	43
啤酒选购小窍门	38	去鱿鱼皮小窍门	43



食物储存加工小窍门

干海味储存小窍门	39	冰冻食品不粘连小窍门	44
酸奶、奶油储存小窍门	39	削皮后苹果储存小窍门	44
咸肉、咸鱼储存小窍门	39	洗葡萄小窍门	44
葡萄酒储存小窍门	39	白糖发蘑菇小窍门	45
食用油储存小窍门	39	发海参小窍门	45
保鲜水果小窍门	39	发鱼肚小窍门	45
干货储存小窍门	40	发鱼翅小窍门	45
新茶储存小窍门	40	发鲍鱼小窍门	45
茶叶受潮应对小窍门	40		
干月饼、干面包储存小窍门	40		
大米储存小窍门	40		
饮料瓶储豆小窍门	41		
春季咸菜储存小窍门	41		
土豆储存小窍门	41		
螃蟹储存小窍门	41		
碳酸饮料储存小窍门	41		
除白糖、红糖结块小窍门	41		
去黄花鱼腥味小窍门	41		
去淡水鱼腥味小窍门	42		
对虾清洗保鲜小窍门	42		



食物烹饪小窍门

烹饪肉类小窍门	46
使肉嫩小窍门	46
烹制肉皮小窍门	46
炒腰花小窍门	46
烹饪羊肉菜肴小窍门	47
啤酒炒牛肉小窍门	47
炖骨头汤小窍门	47
煮肉防营养流失小窍门	47
橘皮烧肉小窍门	47

炸肉酱小窍门	47	烹饪根茎类菜肴小窍门	51
烹饪糖醋排骨小窍门	47	烹饪菇菌类菜肴小窍门	51
烹饪肥猪肉小窍门	47	减轻苦瓜苦味小窍门	51
烹饪兔肉小窍门	48	炒豆角小窍门	52
烹饪蛋类菜肴小窍门	48	牛奶炒菜花小窍门	52
煮茶叶蛋小窍门	48	面粉炒洋葱小窍门	52
吃咸鸭蛋小窍门	48	炒藕片小窍门	52
清炖清蒸鸡小窍门	49	做泡菜小窍门	52
熏鸡小窍门	49	拌凉菜小窍门	52
老鸡速烂小窍门	49	烹饪用水小窍门	52
烹饪鱼类小窍门	49	烹饪用油小窍门	53
烹饪螃蟹小窍门	49	烹饪放盐小窍门	53
生姜除腥小窍门	49	烹饪用酒小窍门	53
做清蒸鱼小窍门	50	烹饪用醋小窍门	54
烹制海蜇小窍门	50	烹饪用花椒小窍门	54
啤酒炖鲜鱼小窍门	50	熬制鲜汤小窍门	54
吃生鱼片小窍门	50	烹制月饼小窍门	54
豆腐炒不碎小窍门	50	煮粥小窍门	54
炸馒头片小窍门	50	蒸米饭小窍门	55
救夹生饭小窍门	50	烹调剩面包小窍门	55
煮饺子小窍门	50	微波炉做冷面小窍门	55
烹饪蔬菜小窍门	51	煎炸防溅小窍门	55
炒青菜保持鲜绿小窍门	51	裹面包粉小窍门	55

第二篇 家庭妙招篇



妙招一箩筐

利用冰箱空间小窍门	56
熨衣扣小窍门	56
电视机除尘小窍门	56
清洁钢丝球小窍门	56
清洗不锈钢器具小窍门	57

清洁油烟机滤网小窍门	57
擦黑锅底小窍门	57
照片清洗与保存小窍门	57
防静电小窍门	57
饺子帘改造小窍门	57
小铁夹做定时蚊香小窍门	58
易拉罐使用小窍门	58

● 目录

曲别针揭胶带小窍门.....	58
分辨塑料袋小窍门.....	58
提背后拉链小窍门.....	58
系鞋带小窍门.....	58
拖鞋底防滑小窍门.....	58
切菜不粘刀小窍门.....	59
倒果汁不起沫小窍门.....	59
和面不粘盆小窍门.....	59
酸奶不粘盖小窍门.....	59
冲奶粉不结块小窍门.....	59
倒袋装醋小窍门.....	59
穿缝衣针小窍门.....	59
揭膏药不疼小窍门.....	60
滴眼药水小窍门.....	60
老人轻松剪指甲小窍门.....	60
台灯增亮小窍门.....	60
修复皮包刮痕小窍门.....	60
解酒小窍门.....	60
小苏打使用小窍门.....	61
螃蟹壳使用小窍门.....	61
牛奶补瓷碗小窍门.....	61
除衣皱小窍门.....	61
塑料袋浇花小窍门.....	61
巧制酸奶面膜精华露.....	61
自制酸奶小窍门.....	62
家庭制果酱小窍门.....	62
自制耗油甜酱小窍门.....	62
煮蛋小窍门.....	62
自制鱼肉松小窍门.....	63
饭粥同锅做小窍门.....	63
徒手剥栗子小窍门.....	63
剥栗子皮小窍门.....	63
厨事小窍门.....	63

做菜小窍门.....	64
微波炉解冻小窍门.....	64
化冻肉小窍门.....	64



一物多用窍门集锦

盐的一物多用——

清洁毛绒玩具小窍门.....	64
保温热水袋小窍门.....	65
巧煮破皮鸡蛋.....	65
养护瓷器.....	65
食盐疗疾小窍门.....	65
去血污防掉色.....	65
蒸炸食物松软可口.....	65
去异味.....	66
甜食加盐更鲜美.....	66
解冻食物.....	66
杀菌消毒.....	66

牙膏的一物多用——

巧除熨斗锈.....	66
银饰翻新.....	66
不留痕迹巧贴画.....	66
牙膏保洁家具法.....	67
牙膏除水垢.....	67
去痱子.....	67
止血防感染.....	67
治疗叮伤蜇伤及脚气汗斑.....	67
去污小窍门.....	67
去表蒙划痕.....	67
擦皮鞋、玻璃.....	67
去油渍、墨渍.....	68

风油精的一物多用——

巧擦涂改液.....	68
巧除衣物油漆渍.....	68

治疗感冒发烧.....	68	食醋烹饪小窍门.....	73
治疗烫伤.....	68	食醋洗涤小窍门.....	73
治疗牙痛.....	68	医疗保健小窍门.....	73
防晕车、头疼、中暑.....	68	用醋把洗衣粉漂干净.....	73
胶水的一物多用——		淘米水的一物多用——	
巧除皮肤笔迹.....	69	清洗衣物.....	73
巧除指甲油.....	69	煮沙锅.....	74
保鲜膜的一物多用——		肥皂的一物多用——	
垫子巧防滑.....	69	处理肥皂头小窍门.....	74
“保鲜”墙壁.....	69	去污小窍门.....	74
“保鲜”遥控器.....	70	润滑小窍门.....	74
锅屉的一物多用——		治疗小窍门.....	74
凉床单.....	70	防霉气味.....	75
煎饺子巧省油.....	70	啤酒的一物多用——	
鸡蛋清的一物多用——		烹饪小窍门.....	75
巧用蛋清粘玻璃.....	70	做面点小窍门.....	75
巧贴吸盘挂钩.....	70	啤酒饮料.....	75
巧补皮鞋.....	71	清洁小窍门.....	75
蛋壳的一物多用——		剩啤酒多功能.....	75
巧洗瓶子.....	71	香油的一物多用——	
应急小漏斗.....	71	治疗小窍门.....	76
加钙饭.....	71	导出误食的异物.....	76
使油不变黑.....	71	误服强酸、强碱自救.....	76
浇花.....	71	使嗓子圆润清亮.....	76
旧丝袜的一物多用——		对抽烟、喝酒者有益.....	76
巧做过滤网.....	71	葡萄酒的一物多用——	
巧补破毛衣.....	72	加热治感冒.....	76
擦玻璃妙招.....	72	避免水味变劣.....	77
巧用吸尘器.....	72	美食小窍门.....	77
做拖布掸子.....	72	美容小窍门.....	77
存食物.....	72	保鲜蔬菜小窍门.....	77
醋的一物多用——		洗葡萄酒浴.....	77
食醋美容小窍门.....	72	贵妃鸡翅.....	77

●目录

茶叶的一物多用——

做肥料	78
清洗小窍门	78
护发	78
治疗小窍门	78
白糖的一物多用——	
漂洗丝绸	78

吸湿小窍门	78
治疗伤痕	78
延长花期	78
巧用花椒——	
防热油外溢	79
防呢绒料被虫蛀	79
防蚂蚁	79

第三篇 家庭清洁篇



清洁衣物小窍门

去除衣服异味小窍门	80
缩水毛衣处理小窍门	80
衣领、衣袖机洗小窍门	80
西装起泡处理小窍门	80
清洗羊毛衫小窍门	80
去亮光小窍门	81
除絮状物小窍门	81
除毛球小窍门	81
除酒渍小窍门	81
使用氨水小窍门	81
除糖渍小窍门	81
除咖啡渍、茶渍小窍门	82
除番茄酱渍小窍门	82
除酱油渍小窍门	82
除果汁渍小窍门	82
除果酱渍小窍门	82
除油渍小窍门	82
除咖喱渍小窍门	83
除肉汁渍小窍门	83
除蛋渍小窍门	83

除血渍小窍门	83
除牛奶渍小窍门	83
除呕吐渍小窍门	83
除体液渍小窍门	83
除圆珠笔油渍小窍门	83
除蜡油渍小窍门	84
除墨水渍小窍门	84
除化妆品渍小窍门	84
除油墨渍小窍门	84
除雨渍小窍门	84
除其他油渍小窍门	84
除衣物黄斑小窍门	84
清洗白球鞋小窍门	85
清洗裘皮小窍门	85
养护皮鞋小窍门	85
清洁沙发小窍门	85
清洁真皮沙发小窍门	85
清洁毛毯小窍门	85
清洁西装小窍门	85
清洁床铺小窍门	86
清洁衣物毛发小窍门	86
首饰清洗小窍门	86



厨房清洁小窍门

清洁菜板小窍门	86
清洁餐具缝隙小窍门	87
清洁塑料餐具小窍门	87
清洁银餐具小窍门	87
清洁水壶污垢小窍门	87
清洁咖啡壶小窍门	87
清洁油污小窍门	87
清洁铝锅小窍门	87
清洁玻璃器皿小窍门	87
清洗茶垢小窍门	87
清洁燃气灶具小窍门	88
除电饭锅底焦面小窍门	88
清洗绞肉机小窍门	88
清洗微波炉小窍门	88
清洗厨房纱窗油腻小窍门	88
清洗集油盒小窍门	88
清洗抽油烟机小窍门	88

去厨房异味小窍门	88
去菜刀异味小窍门	89
清洗油瓶底小窍门	89
清洗厨房瓷砖油污小窍门	89
清洗厨房瓷砖霉斑小窍门	89
清洗排气扇小窍门	89
清洗橱柜小窍门	89



卫生间清洁小窍门

巧除卫生间异味	89
清洗浴缸小窍门	90
清洗马桶小窍门	90
拖把消毒小窍门	90
水龙头巧除黑	90
清洗浴室镜子小窍门	90
清洗淋浴喷头小窍门	90
巧除水渍	90
清洗浴室瓷砖小窍门	90

第四篇 美容养生篇



常见病自诊自查小窍门

24小时健康自检	91
怎样做体温测量	91
呼吸测量方法	91
检查身体异常的技巧	91
正常身高、体重巧判别	92
肥胖测定的标准	92
肥胖种类巧识别	92
身心健康的标准	92
判断健康危机的技巧	93

如何为定期体检选项	93
如何选择老年人体检项目	93
判断健康老人的窍门	94
怎样看懂尿常规化验单	94
怎样看懂前列腺化验单	94
危重病人呼吸异常巧识别	94
自检乳房辨病	95
生理衰老巧识别	95
月经异常识别技巧	95
幼儿大便辨病技巧	95
观面容辨病看门道	95

生

心理保健小窍门

保持感激心情的快乐秘诀	109	妻子向丈夫传达爱的窍门	116
克服情绪低落的秘诀	109	丈夫向妻子传达爱的窍门	116
摆脱空虚感的窍门	110	防治“失恋综合征”技巧	116
克服怯懦五诀窍	110	老年人心理保健三法	117
欣赏自己的技巧	110	运用沉醉大自然放松心情窍门	117
提高自信心的技巧	110	运用“行为处方”为心理减压的技巧	117
心理疲劳巧消除	111	“灰色”心理病生活方式防治法	117
忘记悲伤的秘诀	111		
心理平衡的秘诀	111	 身体保健、延缓衰老小窍门	
克服气量小的秘诀	111	老年人饮食宜忌	118
排解激愤妙法	111	老年人健康标准	118
心理减压两法	112	自我保健十法	118
舒心悦乐的窍门	112	健康生活方式	119
快乐秘诀	112	体质测试	119
消气愉悦的窍门	112	驾车族保健	119
安慰自己的技巧	112	13种益寿延年的食物	120
运用哼唱解忧愁的技巧	113	睡眠排毒小窍门	120
运用诗歌疗法调节情绪的技巧	113	去皱小窍门	120
让别人悦纳自己的窍门	113	9种疾病保健食物	120
冥思遐想愉悦身心的技巧	113	寻找笑容的技巧	121
肌肉放松减压妙法	113	人体的十大黄金时间	121
自然环境调节情绪三法	114	春季保健小窍门	121
身心健康“六心”妙法	114	夏季保健小窍门	121
精神压力运动消除法	114	秋季保健小窍门	122
精神压力自然消除法	114	冬季保健小窍门	122
不良激情巧调节	114	保健的最佳时间	122
精神压力美容消除法	115	保持最佳状态的生活方式	122
精神压力行为消除法	115	伸懒腰也能保健	122
精神压力宣泄消除法	115	职业女性自我保健五忌	123
寻求心理平衡的窍门	115	爬楼梯保健法	123
克服不良情绪的窍门	115	运动时正确的呼吸方法	123
职业妇女心理减压技巧	116		

●目录



美容化妆小窍门

化妆小窍门.....	123
巧施面膏.....	124
使化妆不脱落的窍门.....	124
使用化妆纸的窍门.....	124
季节与护肤品的选择.....	124
配合眼镜的化妆窍门.....	125
大脸型的化妆窍门.....	125
长脸型的化妆窍门.....	125
三角脸型的化妆窍门.....	125
倒三角脸型的化妆窍门.....	125
圆脸型的化妆窍门.....	125
四方脸型的化妆窍门.....	126
巧化运动妆.....	126
脸变“小”妙法.....	126
化淑女约会妆的窍门.....	126
化职业女性妆的窍门.....	126
化清爽少妇妆的窍门.....	126
化高雅贵妇妆的窍门.....	127
化清纯少女妆的窍门.....	127
自信感的化妆窍门.....	127
发挥东方女性魅力的化妆窍门.....	127
维护健美皮肤的诀窍.....	127
皮肤类型的判断方法.....	127
预防皱纹小窍门.....	128
睡眠对皮肤的作用.....	128
巧洗脸.....	128
巧用磨砂膏.....	128
巧用乳液.....	128
巧用化妆水.....	128
巧用化妆棉.....	128
脸部清洁小窍门.....	129

配合肌肤选择营养霜.....	129
描眉小窍门.....	129
初学者巧修眉毛.....	129
眉毛稀薄者化妆窍门.....	129
眉毛太浓者化妆窍门.....	129
眉毛太短者化妆窍门.....	129
画眼线小窍门.....	129
10秒钟美目小窍门.....	130
眼线液使用小窍门.....	130
眼线膏使用小窍门.....	130
巧画单眼皮.....	130
眼线对称小窍门.....	130
巧用睫毛膏.....	130
妙用睫毛夹.....	131
防止睫毛油结块小窍门.....	131
巧粘假睫毛.....	131
巧使眼睛俊美.....	131
眼部化妆小窍门.....	131
涂眼影小窍门.....	131
眼影化妆小工具使用窍门.....	131
眼皮打粉底妙法.....	131
让眼睛瞬间年轻5岁.....	132
三种眼影色彩搭配.....	132
深色眼影妙用.....	132
弥补双眼缺陷的化妆技巧.....	132
把单眼皮变双眼皮的窍门.....	132
内双眼皮变外双的窍门.....	132
浮肿眼睛变美目.....	132
掩饰眼角皱纹小窍门.....	133
掩饰充血眼睛小窍门.....	133
小眼睛化妆窍门.....	133
下垂眼型的补救技巧.....	133
唇妆小窍门.....	133

创造美丽唇形的窍门	133	腰部纤细小窍门	137
口红使用窍门	134	最省时的腰部操	138
使口红变得持久小窍门	134	平坦小腹窍门	138
涂口红也要打粉底	134	美腿小窍门	138
巧使口红笔	134	美化脚部小窍门	138
选择口红色调小窍门	134	美化脚踝小窍门	138
矫正唇形缺陷的化妆窍门	134	常穿高跟鞋的足部保养小窍门	138
巧画鼻影	135	25岁后如何保持身材苗条	138
刷鼻影的要诀	135	乌发小窍门	139
巧画额头	135	美发小窍门	139
腮红使用窍门	135	防止脱发小窍门	139
用腮红突出层次感窍门	135	使用润发乳的小窍门	139
不同脸型的腮红涂法	135	梳理头发的技巧	139
掩饰高颧骨的妙法	135	保持发型固定的窍门	139
掩饰大面孔的技巧	136	洗头小窍门	139
下颌化妆窍门	136	改善头发粗糙的窍门	140
耳朵化妆窍门	136	巧用发饰	140
颈部化妆窍门	136	根据脸型巧戴帽	140
三围的理想尺寸	136	自然卷发变直的窍门	140
拉紧颈部肌肤小窍门	136	在家烫发小窍门	140
苗条手臂小窍门	137	处理头发分叉小窍门	140
靓手小窍门	137	白发染黑小窍门	141
柔软手指的窍门	137	干洗头发小窍门	141
保养手部小窍门	137	按摩头皮的技巧	141
修整指甲小窍门	137	B族维生素除头屑	141
美臀小窍门	137	乳房健美小窍门	141

第五篇 购房家装篇



购房小窍门

购房时审核开发商有效证件的窍门	142
-----------------------	-----

卖房广告巧警惕	142
现代住房卫生标准	142
看房时检查质量的技巧	143

● 目录

巧学住宅术语	143	考察装修样板间的窍门	150
判断不可取的户型窍门	143	巧读装修报价单	150
挑选房型的技巧	144	自测装修墙面面积	150
客厅及厨房、卫生间挑选技巧	144	自测装修屋顶面积	151
判断不计量建筑面积房屋的技巧	144	自测装修地面面积	151
选择住房附属设施的技巧	144	自测其他装修数据	151
购买二手房把关要诀	145	装修与装饰预算巧安排	151
购买二手房屋时进行房地产估价的技巧	145	客厅、卧室与厨、卫装修费用巧安排	151
商品房价格构成巧解析	145	安排屋顶、墙和地面装修费小窍门	151
选购期房的窍门	145	走出家装误区	152
建筑面积计价法	145	墙面的装修设计技巧	152
按套为单位计价法	145	巧识装修材料新标准	152
巧订购房书面买卖合同	146	巧控室内空气质量标准	152
处理建筑面积误差的技巧	146	巧识涂料VOC	153
巧识“地毯面积”	146	巧辨多彩涂料	153
维护室内环境权的技巧	146	选购装饰材料口诀	153
接受无偿赠予房的技巧	147	天然大理石地板质量鉴别技巧	153
合法买卖城市私房的技巧	147	巧选强化复合地板	153
优先购买出租房的窍门	147	选壁纸的窍门	154
如何识别假冒房屋产权证	147	巧识新型壁纸	154
购房不满意时如何退房	148	各种地板巧比较	154
		巧识伪劣强化木地板	154
		巧识竹地板	155
		巧识三种陶瓷砖	155
		选购大芯板的技巧	155
		巧用特殊装饰材料	155
		居室地板装修巧计算	156
		装修标准数字巧掌握	156
		另类装修的技巧	156
		家装中运用直线的技巧	156
		家装中运用曲线的技巧	156
		家装中运用宽线条的技巧	157
		家装中直线与曲线联合运用的技巧	157

 装修居室小窍门	
巧识装修设计四大原则	148
巧识装修设计三大风格	148
家装大与小关系巧处理	148
家装明与暗关系巧处理	148
家装动与静关系巧处理	149
家装简与繁关系巧处理	149
家装藏与露关系巧处理	149
选装修设计样式小窍门	149
绿色装修巧设计	149
装修公司巧选择	150