

医、食、住、行，面面俱到
多、快、好、省，优质生活

家庭生活 好帮手

李 诚●主编



天津科学技术出版社

家庭生活 好帮手



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活好帮手/李诚主编. —天津:天津科学技术出版社,2008.6

ISBN 978-7-5308-4641-4

I. 家… II. ①李… III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 085225 号

责任编辑:孟祥刚

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

地址:天津市西康路35号 邮编300051

电话(022)23332403(编辑室) 23332393(发行部)

网 址: www.tjkjbs.com.cn

经 销:新华书店经销

印 刷:北京忠信诚胶印厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:20

字 数:275 000 千字

版 次:2008年7月第1版第1次印刷

印 数:1~10000

定 价:26.80 元

随着生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善，用科学知识丰富和指导我们的生活已成为人们的现代理念和迫切需求。人们居家生活，衣食住行，几乎天天碰到各种各样的问题。有时一些区区小事，竟成生活的“死角”和“难题”，给生活带来不便。其实这些问题都能解决，只要掌握知识，略施小计，生活中的许多小难题都可以迎刃而解。

本书从“吃”“穿”“住”“用”“行”五个方面入手，精心挑选了数千条贴近人们生活的小窍门、小方法，呈献给广大读者朋友们分享。当你在日常生活中遇到问题时，只需翻开此书，一看就会，一点便通，给读者以帮助和启发，为读者排忧解难，使之成为读者生活中的真正帮手。





一、食物鉴别与选购

辨别孵鸡淘汰蛋	2
辨别大米质量	2
辨别注水家禽	2
辨别病死畜禽肉	2
辨别病鸡	3
辨别新鲜猪牛羊心	4
辨别肉质	4
辨别灌水猪肉	4
辨别老母猪肉	4
辨别面粉质量	5
辨别笋类质量	5
辨别新茶陈茶	5
辨别虾油优劣	5
辨别西瓜生熟 5 则	5
辨别啤酒	6
选购咸肉	7
选购螃蟹	7
选购香肠	7
选购灌肠制品	8
选购鲜蛋	8
选购茄子	8
选购黄瓜	8
选购生姜	8

选购洋葱	9
选购哈密瓜	9
选购猕猴桃	9

二、食物贮藏

贮存巧克力	9
贮存大米	9
番茄简易保鲜	9
贮存白菜	10
萝卜越冬保鲜	10
大蒜头保鲜	10
贮存半个冬瓜	11
生姜保鲜	11
贮存青椒	12
保存葱头	12
贮存香菜 3 则	12
贮存大葱	12
夏季保存黄瓜	12
贮存栗子	13
贮存葡萄	13
香蕉保鲜	13
贮存西瓜	14
贮存家用粮	14
保存剩菜	14
豆腐防酸	14





Contents

目录

贮存荤油.....	15	巧使柿子脱涩	22
贮存食用油	15	巧去栗子皮	22
醋变香	15	速退鸡、鸭毛	22
牛奶存放.....	15	熏烤肉制品	22
蛋糕短期保鲜	16	巧防面包片破碎	22
茶叶保存.....	16	轻松去核桃壳	22
啤酒保鲜.....	16	巧喝牛奶.....	23
酒类贮存.....	17	巧做蜂蜜酸奶	23
贮藏鲜猪肉	17	泡茶小窍门	23
收藏咸肉、咸鱼	17	自制乌梅汤	23
贮存香肠.....	17	巧做花生糖	23
使活鱼延寿	17	巧做冬菜.....	24
虾保鲜	18	海带快速变软的方法	24
冰箱保鲜存鱼	18	清洗木耳小窍门	24
保存海蜇.....	18	芥末酱巧防干	24
保存鲜鱼6则	18	巧切西瓜.....	24
蒲包加冰块存蚶	19	用开水淘米比冷水好	25
巧贮鲜蛋6则	19	饺子馅不宜放生油	25
放生姜巧贮蜂蜜	20	加鸡蛋巧和水饺面	25
放白萝卜片巧去猪油怪味	20	加食盐煮面条不易糊烂	26
贮存小坛咸菜	20	煮米饭放水的小窍门	26
		巧焖米饭.....	26
		煮饺子开锅与盖锅的诀窍	26
		快速煮饺子小窍门	26
		巧做剩饭.....	27
		剩菜回锅小窍门	27
		巧做鱼	28
		巧炒鸡蛋.....	28
		巧煎鱼不粘锅	28
		巧炒牛肉.....	29
		巧烤小牛肉	29
		巧防豆腐破碎	29

三、食品加工

自制青椒干	20
涨发猪蹄筋2则	21
巧切牛、猪、鸡肉	21
加烧碱生发鱿鱼	21
煮鸡蛋扎孔巧防碎裂	21
如何切洋葱不刺眼	21
巧防土豆变色	21
泡发香菇小窍门	22

巧食马铃薯	29
巧炸花生米	29
巧用花椒抑制沸油膨胀	29
煮鱼小窍门	30
巧食剩饭小窍门	30
掌握烹调火候小窍门	30
自制炸酱	31
巧做骨头汤 5 则	31
巧食芦笋 3 则	31
巧炒脆嫩青椒 2 则	32
巧煮海带 3 则	32
炒青菜脆嫩的小窍门	32
素炒木耳的小窍门	32
5 种烹调土豆的方法	32
炒土豆丝 4 法	33
巧蒸嫩蛋羹	33
巧煮鸡蛋	33
烧鱼不碎的妙招	34
如何烧鱼入味	34
烹制鲜鱼冻	34
烹制卤味猪肝	34
巧做肉皮	35
加工假鱼肚	35
烹制猪腰子	35
烹调猪肝	35
炖牛肉的小诀窍	36
巧食用螺蛳	36
巧煮元宵	36
炒好糖色有窍门	37
加盐可增加肉馅黏性	37
自制五香粉	37
使用味精的窍门	37

掌握油温的窍门	37
牛奶加热时不宜放糖	38
加白糖冲奶粉可防结块	38
牛奶加咖啡冰块香味浓郁	38
煮美味可口的豆浆	38
煮咖啡小窍门	38
自制汽水	38
加红葡萄酒巧腌红润香肠	39
妙制虾油芹菜小窍门	39
加姜醋汁吃皮蛋的妙处	39
西红柿黄瓜巧做红绿小菜	39

四、饮食进补

蔬菜水果

冬季吃梨好处多	40
苹果食疗治病多	40
雪茶梨可治百日咳	40
红枣食疗妙方	40
吃冰糖白木耳润肺补气	41
菠菜胡萝卜食疗妙用	41
肉菜同吃有助于营养吸收	41
清除体内污染的 5 种食物	41
白糖萝卜可戒烟	42
喝绿豆汤好处多	42
食用人参小窍门	42

鱼肉禽蛋

鳝鱼食疗	42
牛肉食疗妙用 3 则	42
吃鸡蛋的窍门	43



Contents

目录

食醋蛋有助于老年保健 43

蹲着吃饭不利于健康 47

土豆发芽不宜吃 47

各类饮品

先喝温牛奶可防醉酒 43

寒冬温饮啤酒的妙处 44

女性宜喝葡萄酒 44

牛奶的妙用 44

巧用喝剩的牛奶 44

喝牛奶的最佳时间 44

早晨饮凉开水有益 45

茶水漱口好处多 45

健身用酒小窍门 45

科学喝豆浆窍门 5 则 46

日常饮食禁忌

煮豆浆的宜忌 47

运动后不宜进食冰冷

的饮料 48

豆浆蜂蜜不宜一起冲饮 48

六种开水不宜喝 48

孩子不宜多喝甜水 48

儿童不宜多吃泡泡糖 49

胖人不宜吃葡萄 49

腹泻时不要吃大蒜 49

过量吃蒜会伤害眼睛 49

炒菜不宜早放盐 50

五、饮食禁忌

主食果蔬宜忌

早晨不宜吃干食 47



PART . 2

衣妆经

一、衣物清洗养护小窍门

羊毛衫洗涤 52

清洗毛衣的窍门 52

水洗纯毛服装 52

毛料服装干洗 52

轻松清洗毛毯 53

丝绸衣物洗涤 53

洗涤丝绸被面小窍门 53

腈纶衣物洗涤的窍门 54

金银丝衣物的洗涤方法 54

洗涤羽绒服小窍门 54

皮毛衣物晾晒收藏 55



擦皮鞋小窍门	55	衣服去皱小窍门	63
巧除衣物墨渍	55	洗涤人造革	63
去除牛奶污迹和异味	55	洗涤衣物上果汁渍小诀窍	63
清洗化妆品污迹	55	去除衣服上香烟油渍小窍门	64
领带洗熨小窍门	55	巧除地毯污迹	64
熨烫变形裤的窍门	55	去除衣料霉斑	64
如何熨烫毛涤衣服	56	去除衣物上的碘酒渍	65
丝绸衣物烫黄补救窍门	56	保养裘皮大衣小诀窍	65
巧治皮鞋裂纹	56	毛衣恢复弹性的小窍门	65
皮革服装防裂窍门	56	除衣物上的印泥、印油	65
硬皮袄变软	57	撕布小窍门	66
毛呢衣服除“极光”	57	皮革保洁去污	66
拆洗毛衣裤的窍门	57	巧防棉质汗衫变形	66
浴室蒸汽除衣皱	57	修补皮革服装	67
拉链保养	57	去除墨汁渍	67
缝衣针防锈小窍门	58	尿迹去除的诀窍	67
裘皮服保藏前清理小诀窍	58	去除衣物上的口香糖迹	67
收藏化纤织品	58	防皮鞋面掉色	68
羽绒制品防蛀	59	洗衣不掉色小窍门	68
胶鞋使用与保养	59	毛料服装干洗小窍门	68
皮鞋保养	59	巧洗绣花织物	68
保持裤线不倒小窍门	60	衣料晾晒的区别	68
防止白运动鞋出现黄斑点	60	消除衣服折痕	69
延长皮革手套寿命	60	呢服简易除尘	69
巧洗衣物汗迹小窍门	60	除蓝墨水渍	69
皮袄、皮帽、皮手套的洗涤方法	60	巧洗拉绒围巾	69
巧用樟脑	61	衣领洗涤小窍门	70
羊毛衫复原小诀窍	62	巧洗呢帽	70
洗涤膨体纱	62	洗涤化纤织物	70
鞋垫防臭小窍门	62	毛线洗涤小窍门	70
洗涤拉绒衣物	62	除衣物上蜡烛油	70
毛绒衣肘如何防破损	63	除去衣服上酱油迹	70



Contents

目录

轻松除去羊毛衣污渍	71
腈纶棉衣洗涤	71
羊剪绒制品复新小窍门	71
弹力呢料熨烫	71
丝绸变黄漂洗	71
洗灯芯绒小窍门	72
巧洗尼龙防寒服	72
晒衣防蛀	72
清除衣服上的食物残渣	73
防止衣服掉色	73

二、衣装的选购与穿着

胖人着装小窍门	74
如何挑选毛料	74
买皮鞋小窍门	74
如何选购裘皮大衣	74
挑选服装色彩小窍门	75
服装条纹选择小窍门	75
巧选领带	76
买合体衣的小窍门	76
老年人买衣小窍门	77
毛线颜色搭配	77
选配服装颜色小窍门	77
服装穿着小窍门	77
丝袜的穿着方法	77
穿着皮革服装	78
买鞋的诀窍	78
挑选羊皮衣物	79
穿灯芯绒小窍门	79
穿冰鞋小诀窍	79
穿毛皮服装注意事项	79

测定西装尺寸	79
冬季服装挑选小窍门	80
戴帽小窍门	80
选择佩戴耳环小窍门	80
穿着与选择的小诀窍	80
选耳环	81

三、美容化妆美发

修饰眼角皱纹小窍门	82
黄牙变白小诀窍	82
简单治白发	82
如何修饰单眼皮	82
面容秋季保养的窍门	83
画眼线	83
除头屑小窍门	83
测定肤质小窍门	83
眼部保养小窍门	84
睫毛化妆小窍门	84
冷水美容	84
轻松卸妆	84
美容美发按摩小窍门	85
巧使发型持久	85
面部皮肤健美小窍门	85
发型与体形搭配的窍门	86
黄瓜敷面有益嫩肤增白	86
胡萝卜敷面可嫩肤去皱	86
酸奶蜂蜜可洁面嫩肤	86
香皂洗脸	86
萝卜汁外擦内敷能增白	86
苹果可使皮肤增白除皱	87
不同皮肤的洗脸法则	87

如何治疗晒伤	87	露蜂房再生头发小窍门	88
牛奶美容窍门4则	87	食疗护发	89
防止化妆品过敏	88	防治头发枯黄细软	89
食油护发小窍门	88	首乌治白发	89
果汁护发小窍门	88	少白头食疗	90
啤酒护发小窍门	88		



金首饰复光小窍门	92	除锈小窍门	97
巧用花露水	92	如何保养菜刀	98
硬毛巾巧变软	92	液化气瓶保温	98
如何延长毛巾使用寿命	92	洗涤毛毯	98
巧放点缀品	93	分开重叠玻璃杯	99
选购墙面挂饰的小窍门	93	节约煤气小窍门	99
窗帘的选购	93	搪瓷器皿除污	99
床单翻新	94	去除书上墨迹小窍门	99
肥皂妙用	94	手电筒反光伞复亮小窍门	100
使用保温瓶小窍门	94	延长热水袋的寿命	100
胶水制作小窍门	95	墙上贴画小窍门	100
剪刀快速变锋利的窍门	95	搪瓷器具的修补	100
挑选摩托车	95	自行车外胎的保养	100
自动伞修复	95	木制家具如何选购	101
保存彩色照片	95	调整手表日历	101
巧保自行车光泽	96	开螺口瓶盖小诀窍	102
去除照片污渍	96	巧使过期胶卷	102
新铁锅除锈	96	巧除杯中咖啡污迹	102
家庭消毒小窍门	96	储存油漆小窍门	102
巧钉钉子	97	木材保管小窍门	102
邮票处理	97	巧用牙膏	102



Contents

目录

防针生锈小窍门	103	盐罐使用小窍门	110
保持花床单的色彩	103	巧除厕所臭	110
保持铁锅的光泽	103	居室装饰小窍门	110
巧使煤减少煤污染	103	家庭安全从小处着手	111
自制圆镜框	104	如何使插花保鲜	111
搪瓷器皿防锈	104	电冰箱除臭味	111
棉毯除垢	105	废瓶盖的用途	112
自拍彩色证件照	105	电热水器节电窍门	112
收藏凉席小窍门	105	微波炉节电窍门	112
抽屉防涩小窍门	105	电熨斗节电窍门	112
轻松清洁地毯	105	电水壶节电窍门	113
彩色瓷相制作小窍门	106	电饭煲节电窍门	113
巧用光圈和快门	106	灭蚂蚁小窍门	113
木器家具保养小窍门	106	巧用葡萄酒	113
选购玻璃杯	106	小提琴的养护	114
白瓷砖去污	107	笛子的养护	114
爆炸型照片的拍摄	107	二胡的养护	115
如何保养彩色电视机	107	清洁要领	115
家储水泥小窍门	107	房间格调选择	115
补砂锅	107	陈设摆件小窍门	116
油漆上光小窍门	107	装饰天花板	116
磨指甲刀	107	除花肥臭味	117
清洗砚台小窍门	107	擦玻璃小窍门	117
蜂窝煤上火小诀窍	108	修理房门的歪斜	117
家具门的维修	108	防花卉白粉病	117
刷洗瓷质浴盆	108	选盆花	118
字迹不褪色	108	盆花施磷肥小窍门	118
快速磨刀	108	昙花迎朝霞	118
挑选沙发小窍门	109	居室飘香	118
精装书的保养	109	如何利用屋角	118
使用火柴小窍门	109	巧使塑料花常新	119
延长楼梯地毯使用寿命	110	家庭养鸟小窍门	119

养花浇水小窍门	119	冬季冰箱的保养	132
如何辨别花病	120	解决缝纫机缝制薄布料衣物	
楼房养花巧选	121	易皱缩的窍门	132
养花巧用药渣	121	电视安放与收看小窍门	132
治盆花生虫	121	干电池的使用	133
夏季房屋隔热小窍门	121	扩大电冰箱冷冻室容积	133
养多肉花卉	122	电热褥的收存	133
如何布置小房间	122	冰箱温度的调节	134
如何选购金鱼	123	巧使电吹风	134
自制彩色水泥地面	123	电饭锅使用小窍门	134
堵窗缝的小窍门	123	解决磁带转动不灵	135
房间凹部的利用	124	确定录音机磁头是否磁化	135
去除地面油渍小窍门	124	磁带快速消磁小窍门	135
居室景致小窍门	124	鉴别彩电的图像	135
驱蟑螂小窍门	124	如何使电视机省电	136
除跳蚤小窍门	125	松散磁带的处理	136
涂乳胶漆涂料	125	重新使用电风扇	136
盆花自动浇水小窍门	125	选购电风扇的快速测试	137
轻松去除厨房污垢	126	电饭锅节电小窍门	137
房间保温小诀窍	126	体温表的选用小窍门	137
巧除蚜虫	126	收藏电风扇防碰防潮	137
去除居室油漆味	127	检查冰箱内在质量	138
水仙花选栽	127	雨伞除污小诀窍	138
修检抽水马桶漏水	127	如何防止衣服褪色	138
室内放花位置小窍门	128	巧擦锅盖小窍门	138
浇花小窍门	128	去除厨房瓷砖接缝处的黑垢	138
居室灯光照明	129	快速清洁刷子小窍门	139
贴画小窍门	130	使用煤气灶小窍门	139
安全安装插座	130	电子打火灶的使用	139
家用电器的保养	130	倒开水防玻璃杯破裂窍门	140
消除新日光灯管霉光的窍门	131	不锈钢器具的使用窍门 10 则	140
巧修电冰箱门关不严	131	选购木砧板窍门 3 则	141



Contents

目录

木器防虫蚀蚁蛀	141	磁带驱潮窍门 3 则	145
快速磨刀窍门 3 则	141	电视天线的改进	145
使用新铁锅窍门 8 则	141	消除冰箱霉菌小窍门	145
如何延长高压锅胶圈的使用寿命 ...	142	冰箱食物防串味的窍门	145
使新砂锅不漏窍门 2 则	142	醋和酒精去除厨房的油污	145
牙膏擦皮鞋小窍门	143	浓盐水可保持洗涤槽清洁	146
橘皮治病解毒窍门 10 则	143	巧用果皮土豆皮去除污痕和	
做黄油炒虾肉饭	143	斑垢	146
盐发干料小窍门	143	醋盐水可刷洗多种器皿	146
醋涂洗物品窍门 5 则	143	浸醋布巾可除漆味	146
指甲油使手表色泽持久	143	去除锅巴的小窍门	146
闹钟降噪小窍门	144	巧去面盆干面窍门 10 则	146
用铁钉撬开瓶盖小窍门	144	巧用泥土除刀腥味	146
胶合板家具的保养	144	营造室内飘香的窍门	146
藤器家具保养技巧	144	选择窗帘的颜色	147
电镀家具的保养窍门	144		



医疗保健经

一、养生保健小窍门

推迟衰老小窍门	150	治阳痿小窍门	153
防口臭小诀窍	150	婴儿保健小诀窍	153
腹泻的治疗	150	数种戒烟的方法	153
饮食小窍门	151	春季养生	154
厨房里的妇科良药	151	治痱子小窍门	155
立止牙痛小窍门	152	头发按摩小窍门	155
长寿小窍门	152	感冒治疗小诀窍	155
治神经性皮炎小诀窍	153	自治痤疮	155
偏头痛的自我消除	153	使身体恢复到最佳状态	156
		解酒的几个小窍门	157
		中毒的几种处理方法	157

防春寒小窍门	157	治手足皲裂小窍门	166
冻疮按摩疗法	158	巧治小儿支气管炎	166
咽炎的治疗	158	盛夏巧防中暑	166
支气管炎的治疗	158	坐月子正确食补	166
简易解乏小窍门	158	巧防大脑衰老	167
如何增强记忆力	159	巧解眼进辣椒汁	168
眼睛的保护	159	巧辨口味异常病症	168
水肿食疗的窍门	159	巧治跌打损伤数疗方	168
巧晒太阳保健	159	巧防酒精中毒	169
老年人巧饮食	160	巧防扁豆中毒	169
中老年人巧饮食	160	照镜子自我保健	169
治疗失眠	160	巧防暴饮暴食致癌	169
巧治头晕	160	眼病巧治	170
自疗头痛	161	巧做眼部放松操	170
蜂蜜、眼泪、鱼肝油的妙用	161	巧用清凉油、风油精驱蚊	170
巧防水果中毒	161	巧治腰痛简易法	170
烦恼巧解除	162	皮肤巧疗养	171
怀孕自测小窍门	162	入睡小窍门	171
巧用土豆糊治脚裂	162	巧用萝卜治病	172
巧治轻碰伤	163	病人巧吃水果	172
巧拔火罐	163	巧做面部保健操	172
巧治牙痛	163	废茶叶巧治蜂蜇虫咬伤	172
手部皮肤的保养	163	口腔保健小窍门	173
护发饮食疗法	163	巧用牙刷牙膏	173
巧做睡前准备	164	烫伤巧急救	173
便秘简易疗法	164	巧治失眠	174
花生壳巧治高血压	164	健身自我按摩	174
抢救溺水者小窍门	165	蔬菜颜色与营养小窍门	176
无痛剃须	165	做菜保护营养素	176
巧治腋臭	165	冲营养饮料小窍门	176
巧通乳	165	咖啡饮用小窍门	177
巧防晕澡	166	各种茶叶的功效	177



Contents

目录

巧食疗常吃胡萝卜	178
鸭蛋与鸡蛋营养比较	178
吃水果也要吃蔬菜	178
饮食催眠	179
巧食补锌	179
蔬菜烹调与营养	180
巧除红薯烧心	180
巧食补充维生素	181
巧防冷冻食品养分流失	181
人体所需营养小知识	182
巧饮牛奶	182
孕妇日常饮食巧安排	183
巧食骨头汤有益健康	183
吃藕巧调经	184
舒缓眼疲劳小窍门	184
只要健康不要胖的饮食妙招	184
健康地享受空调	185
有助女人度夏的水果	186
让宝宝平安度夏	186
令肌肤光滑动人的秘诀	188
电脑族保养窍门	188
适合计算机族喝的健康茶饮	189
春季祛湿排毒饮食疗法	190
有药膳功效的凉拌菜	190
夏季生活的十个“最佳”	191
产妇的营养调补	193
红糖水对治幼儿便秘有益	193
梨粥有利于小儿健康	194
妇女经期宜吃姜	194
姜枣汤可作冬季保健茶	194
夏季小儿睡觉防凉诀窍	194

二、轻松减肥

节食过程中的小窍门	194
餐前吃水果有利于减肥	195
常吃冬瓜可减肥	195
生吃萝卜有助于减肥	195
喝牛奶有助于减肥	196
萝卜海带汤有益于瘦身	196
饮芒果茶可瘦身	196
产妇防止肥胖小窍门	196
保持胸围的诀窍	196
巧用弹性内裤保持臀围	196

三、治常见病症

咳嗽

巧用大蒜治风寒咳嗽	197
生姜治咳嗽窍门 2 则	197
香油止咳窍门 3 则	197
食油、白糖和鸡蛋治干咳	197
醋溶冰糖水可治疗咳嗽	198
鸡蛋治咳窍门 9 则	198
萝卜润肺止咳窍门 4 则	198
花生止咳平喘窍门 2 则	199
豆腐、红糖和生姜治咳嗽	199
木耳蒸鸭蛋可治肺燥咳嗽	199
葡萄泡粮食酒可治咳嗽	199
梨止咳化痰	199
香蕉冰糖合蒸可止咳	200
核桃止咳益肾窍门 2 则	200

橘皮镇咳化痰	200
早餐后吃柿子可治咳嗽	200
用杏仁可治疗咳喘	200
栗子煮猪肉可止咳	201
银杏核桃膏润肺止咳	201
西瓜子治咳妙方	201
草莓加冰糖炖食可止咳	201
睡前服百合汁可止咳	201
风油精可止咳平喘	201
维生素 C 能防治久咳不愈	201
深呼吸使人止咳入眠	201

发热 烧心

香菜根熬汤可退烧	202
苦瓜瘦肉汤可清热去暑	202
绿豆酸梅汤可清热	202
嚼花生仁可除烧心症状	202
白菜头做汤可除烧心	202
嚼吃生黄豆可止烧心	202
嚼食芝麻可缓解烧心症状	202
吃葵花子可止烧心	202

晕 眩

按摩有效治头晕	202
黑芝麻粉可治头昏眼花	203
鸡鸭蛋煮红枣可治头晕	203
萝卜生姜等治头晕	203
天麻蒸蛋可治眩晕	203
扎紧腰带可防止晕车	203
穴位防晕车的小窍门	203
用糖果防止晕车的小窍门	203
口含鲜姜片或人参可防晕车	203

防治晕车药物	204
--------------	-----

疼 痛

揉捏按摩治偏头痛	204
煎服辣椒根治偏头痛	204
萝卜治偏头痛	204
滚牛奶冲鸡蛋治偏头痛	204
气或热水熏烫治偏头痛	205
运动法治偏头痛的妙方	205
用温水泡手缓解酒后头痛	205
酒精棉球塞耳可治头疼	205
盐治头痛 3 个妙法	205
鲜韭菜根煎汤可治头痛	205
猪苦胆和绿豆治头痛	205
大枣远志治神经性头痛	206
热醋可治跌打淤肿	206
小磨香油防治肿块青斑	206
酱油和蜂蜜可治手指肿痛	206
花椒香菜等消肿止痛法	206
西瓜皮治蚊虫叮咬痒肿	206
仙人掌治脚肿妙法	206
牙膏可减轻肿痛淤血症状	206
石灰水可止痒消肿	206
口吮可防止伤口发炎红肿	206
消除打针后的肿块	207
胡萝卜玉米须等泡茶可消肿	207
妙用葡萄干和生姜皮消肿	207
赤豆消肿有奇效	207
红小豆等熬粥可治浮肿	207
吃鱼消水肿妙方 3 则	207
醋煮鸡蛋可治腹痛腹泻	208
巧用盐治腹痛	208