



居家健康

家庭小窍门·生活好帮手·居家有妙招·生活有门道

生活小窍门精选

1001例

使用
手册

365kang.com ● 主编

快乐生活一点通
居家常识一本通

居家生活必知的
1001个健康小细节

将健康、快乐生活
进行到底!

 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

居家健康使用手册: 生活小窍门精选 1001 例/365kang.com 主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 8

(家庭健康书架)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1596 - 1

I. 居… II. 3… III. 生活 - 知识 - 手册 IV. TS976.3 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070825 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](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京圣瑞伦印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 24

字 数 / 414 千字

版 次 / 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



居家健康

使用手册

生活小窍门精选 1001 例

365kang.com ● 主编



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

从生活中来的1001个 生活常识和居家妙招

小窍门·大妙用

家居布置篇：温馨居室，巧手妙成

家电维修篇：生活助手，便利居家

熨烫洗护篇：洁爽亮丽，自在怡人

收纳整理篇：分门别类，有条不紊

清洁打扫篇：一尘不染，清新世界

食料加工篇：理菜高手，简便有道

厨房烹饪篇：美味料理，得心应手

趣味美食篇：健康饮食，营养加倍

食物储存篇：新鲜美味，轻松留住

饮品器具篇：提升品质，相得益彰

美容养颜篇：灵机一动，美丽永驻

塑身装扮篇：窈窕佳人，魅力无限

家庭用药篇：关爱家人，防治百病

保健护理篇：合家安康，幸福长久

日常起居篇：点滴细节，美满生活

精明购物篇：智辨巧选，物美价廉

物有妙用篇：打破常理，物尽其用

花草养殖篇：香草鲜花，美化环境

宠物饲养篇：亲密伙伴，彼此相悦

旅游休闲篇：张弛相济，乐在其中

汽车养护篇：纵行天下，一路平安

保险理财篇：深谋远虑，精打细算

理财产品篇：品种繁多，投资慎行

前言

居家过日子，离不开衣食住行，而在日常的衣食住行中，也有着说不完、道不尽的讲究和门道，有了这些小窍门，你的日子可以过得更轻松一些，生活过得更惬意一些。

衣服除了最原始的遮羞和保暖功能以外，更多的是给这个世界带来美的色彩，于是，各种材质、各种样式的衣服也就应运而生。同时，衣物的洗涤保养、服装的色彩搭配就成了“衣”世界里的重要问题，也就有了人们必须掌握的方法和技巧。

中国的食文化博大精深，但随着社会的开放，西餐的加入更加丰富了人们的餐桌。人们在填饱肚子的同时，更追求食品的营养和美味，而在制作美食的过程中，也总结出了更多的讲究和门道，让烹制的过程变得更加简便易行，让食品变得更加美味和营养。

中国的茶文化、酒文化都有着几千年的历史，品茶、饮酒成了交友会客中不可或缺的活动。品茶的技巧和酒的挑选也显示出古老的、传统的中国文化的博大精深。

家是休养生息的地方，也是放松心灵的地方，人们有一半以上的时间是在家中度过的。因此，家居的温馨和舒适，更成为人们关注的焦点和重点。于是，家居的布置装饰、家具的清洗保养，居室的温馨浪漫都成了人们业余生活的一部分。书中家居布置方面的技巧，可以让你的家变得更加温馨，更加可爱。

无论你是乘公交车上班，还是自驾车旅游，或者是去野外徒步探险，这些都是生活中的“行”。而在行的过程中，也有着行的门道和技巧。书中所介绍的小窍门，可以帮助你减轻晕车、晕机带来的苦痛，帮你轻松地行走在崎岖的山路间，帮你在自驾出行的过程中，轻松摆脱爱车罢工和迷路所带来的烦恼。

现如今，人们正在追求高质量、高品位的生活，于是，宠物饲养、花草养植、美容健身、旅游购物等成了人们工作之外的爱好。而

这本书中所讲到的关于这些爱好的讲究和门道，也将让你的生活变得更加轻松和愉快。

“你不理财，财不理你”，已经成了人们挂在嘴边的口头语。无论你是没钱人想有钱，还是有钱人想拥有更多的钱，都离不开理财中的门道。本书也详细讲述了理财的基本技巧与方法。

现在，人们的保险意识逐渐增强，保险既作为一种保障，也作为一种理财产品，走进了千家万户。而保险中那繁琐冗长的条款却让人大伤脑筋，本书中介绍的购买保险的技巧，则可以让你花较少的钱，得到更多的保障。

总之，本书的内容涉及到生活的方方面面。本书试图给读者提供生活中的小问题、小麻烦的解决方案。然而本书中所讲述的小窍门只是一小部分而已，我们希望书中的小窍门有抛砖引玉的作用。聪明的读者能在此基础上，举一反三，找到更多的窍门。

本书在编写过程中得到了众多朋友的帮助，他们是湛先霞、王玲玲、纪康宝、刘连军、刘晓晖、刘建伟、刘彩云、刘海燕、于良强、董梅、张建梅、张俊、张莉、张迪、于娟、孟杰、程晓芬。他们为本书提供了大量原始资料，并对相关的资料进行了筛选。在此感谢他们为本书所付出的努力！

由于本书内容丰富，涉及的信息过于庞杂，不当或不妥之处在所难免，还请广大读者朋友批评指正，以便再版时及时修正。





目 录

第一辑 家居布置篇

让小空间“动”起来	17
小空间家装的巧妙设计	17
扩大空间的小窍门	18
巧妙布置小空间配饰	18
轻质家具简化空间	19
浅色系、暖色系：小空间的好伙伴	19
家具五颜六色有益健康	19
巧装饰为家添情趣	20
让房间有“春的颜色”	20
床罩颜色有讲究	21
空调房适宜摆放哪些植物	21
教你花草DIY	22
小妙招让小屋香气四溢	22

温馨居室，巧手妙成

水果环保又增香	22
浪漫香熏小屋	23
巧用饰品增温暖	23
巧手做成首饰树	24
把鲜花变成花篮的小窍门	24
自制干枝梅	25
巧用吸管做装饰品	25
巧用旧衣做扎染	25
让浴室在冬季温暖起来	26
卫浴间也可以变时尚	26
选择灯具、窗帘有技巧	26
家庭影院巧摆放	27

第二辑 家电维修篇

使用蒸汽电熨斗有诀窍	28
巧判电熨斗的温度	28
电熨斗巧省电	29
电熨斗污垢的处理	29
电视机的日常维护	30
套电视机罩的最佳时间	30
怎样清洗电视机	30
空调的节电窍门	31
空调的使用技巧	31
空调器的维护保养	32
自己动手修空调	32
漏氟的检查技巧	33
如何清洗空调	33
家电插头慎混用	33
家电巧防雷	34
家电的保养技巧	34
电器的节电窍门	34
电饭煲不能煮饭怎么办	35
电饭煲保险丝熔断巧维修	35
巧治电饭煲煮饭夹生	35
电饭煲煮饭糊锅巧维修	36

生活助手，便利居家

电饭煲不能保温怎么办	36
巧修电饭煲开关早跳	36
巧测微波炉微波泄漏	36
洗衣机漏电、漏水怎么办	37
修洗衣机脱水桶偏离有妙招	37
洗衣机的保养技巧	37
洗衣机拒绝超量洗涤	38
睡前巧除冰箱噪声	38
冰箱调温小窍门	39
冰箱节电有妙招	39
排除冰箱门不好开的故障	40
修复冰箱门歪斜的技巧	40
疏通冰箱排水孔堵塞的技巧	40
巧修冰箱照明灯	40
如何应对电冰箱漏电	41
磁性封条老化巧修复	41
电动剃须刀巧维护	42
电热水器的安装与使用技巧	42
家用电脑如何保养	42
电脑的日常维护技巧	43
笔记本电脑的保养技巧	43

第三辑 熨烫洗护篇

如何让白衣服洗得更白	44
------------	----

洁爽亮丽，自在怡人

巧选洗涤用品	44
--------	----

洗衣机洗衣有讲究	45	领带的保养收纳	54
不同质地衣服的洗涤技巧	45	皮衣的保养方法	55
纯毛织物的洗涤技巧	46	皮衣受损巧修复	55
巧洗羊毛衫	46	衣服熨焦后的补救绝招	55
巧洗羊绒衫	46	恢复皮手套的柔软光亮	56
羊绒制品的去污窍门	47	指甲油巧补衣物	56
毛衣的正确晾晒方法	47	擦皮鞋也有技巧	57
棉麻衣物巧去污	48	丝袜的保养	57
皮衣的洗涤方法	48	保养鞋子的小窍门	57
在家水洗羽绒服	49	保护皮鞋的小窍门	58
巧洗羽绒服无皂渍	49	皮鞋的日常保养	58
洗领带有讲究	49	磨砂皮鞋的保养	58
洗牛仔服防褪色	50	修复划伤的黑皮鞋	59
妙招从洗衣中来	50	巧妙去除衣服上的油渍	59
不同面料的熨烫技巧	51	去除衣服上的果汁痕迹	59
熨烫领带的技巧	51	去除衣服上茶渍的窍门	60
围巾的熨烫法	51	霉斑去除妙招若干	60
熨烫变形裤的技巧	52	去除衣物上的铁锈渍	60
真丝衣服免熨小技巧	52	衣服墨渍的去除方法	61
丝绸服装的洗护技巧	52	巧去粘在衣服上的口香糖	61
羊绒服装常穿常保养	53	巧洗衣服上的汗渍	61
羊毛衫的养护	53	巧去油漆渍	62
恢复缩水毛衣的小窍门	54	去除服装上的其他污渍	62
羊毛衫防虫蛀的技巧	54		

第四辑 收纳整理篇

夏季衣物巧收纳	63
冬装的洗涤与收纳	63
皮衣的收纳	64
毛料西装的收纳技巧	64
内衣的收纳窍门	64
如何存放棉皮鞋	65
收纳毛衣的方法	65
把衣服挂在衣柜里的技巧	65
丝绸服装的收纳、保养	65
被子的晾晒技巧	66

第五辑 清洁打扫篇

简便清除床上浮尘	71
绒面沙发除尘妙法	71
清洗窗帘妙法	72
巧妙去除居室异味	72
巧除车内异味	73
巧除家居异味	73
冰箱除臭4巧招	73
开窗通风的讲究	74

分门别类，有条不紊

节省衣柜空间的另类窍门	66
完全衣裳分类整理法	67
不同种类衣服的收纳方式	67
找出存放衣物的收纳地点	67
衣橱中小件物品的收纳	68
收纳衣物保形的技巧	68
厨房里的收纳窍门	68
旅游时的行李收纳	69
冬被收纳前的清洁方法	69
如何收纳过季冬被	69

一尘不染，清新世界

玻璃镜子轻松去污	74
雨伞除污小窍门	75
清除门把手上的锈痕	75
巧妙去除锅盖上的油渍	75
这些餐具怎么洗	75
不锈钢餐具的清洗妙招	76
擦亮不锈钢水池的妙法	76
微波炉巧去味	76



微波炉清洗有讲究	77	厨房顽垢巧妙除	80
电烤箱的清洗	77	巧刷厨房纱窗	81
电水壶污垢巧去除	77	清洗抽油烟机	81
热水瓶除垢方法	78	厨房里的清洗窍门	81
橱柜台面的保养	78	厨房怪味巧去除	82
橱柜台面的清洁	78	环保清洁小窍门	82
橱柜门板的保养	79	卫生间大扫除讲技巧	83
橱柜柜体的保养和清洁	79	瓷砖清洁有方	83
去污不用洗涤剂	79	清洁马桶有妙法	83
巧妙去除厨房用品的异味	80		

第六辑 食料加工篇

冻肉快速解冻法	84
肉馅巧解冻	84
海味海鲜的加工技巧	85
美味海蜇简单吃	85
海带快速变软有窍门	85
泡发墨鱼的技巧	86
巧发鱿鱼	86
泡发海参妙法	86
泡发鲍鱼、干贝的技巧	87
海米虾仁的泡发技巧	87
清洗鱼类有妙方	87
巧洗贝类	88
鲜虾的清洗技巧	88
切鱼片的窍门	89
划鳝丝的技巧	89

理菜高手，简便有道

巧去鱼骨	89
剖取河蚌肉的窍门	89
出蟹肉的技巧	90
切肉的技巧	90
如何切熟肉	91
干货的泡发技巧	91
干菜的泡发技巧	91
木耳的清洗泡发	92
玉兰片的泡发技巧	92
干蘑菇的泡发技巧	92
蔬菜去皮的窍门	93
西红柿巧剥皮	93
菜切好后不变色的窍门	93
切辣椒、洋葱防辣眼	94

第七辑 厨房烹饪篇

鸡肉的烹调窍门	95
美味鸡柳你来做	95
蒸出鸡的美味	95
快速巧炖鸡	96
老鸡、老鸭返嫩妙法	96
怎样煲出风味浓郁的老鸭汤	96
煮汤味鲜小窍门	97
炖牛肉的技巧	97
怎样炖牛肉不缩不腥	97
炒牛肉鲜嫩的技巧	98
炒出美味猪肉的技巧	98
滑炒肉片有窍门	99
做猪排的窍门	99
自己在家做烤肉	99
煎鱼不粘锅小窍门	99
烧鱼小诀窍	100
鱼汤肉嫩汤美小技巧	100

美味料理，得心应手

巧做清蒸鱼	101
烹调成形豆腐	101
怎样炸出外脆里嫩的豆腐	101
煎鸡蛋的小窍门	101
做鸡蛋羹的技巧	102
炒鸡蛋也有窍门	102
煎荷包蛋的窍门	102
菜肴更美味的小秘密	103
使炒菠菜变绿的窍门	103
如何使沙拉蔬菜新鲜翠绿	103
生菜应用手撕剥	103
让茄子好吃又好看	104
让甘薯、山芋变得更甜	104
蒸小笼包面粉不用发酵	104
油炸元宵防裂法	105
巧做煎面	105
一锅煮出两样饭	105

煮粥的五大窍门	105
做粥防溢法	106
饭粥同时做的窍门	106
增加味精鲜味的技巧	106
和芝麻酱的技巧	106
巧去芥末的辣味	107
煮肉和加水之间的门道	107
炒菜放盐有诀窍	107
烧菜放酒有窍门	108
羊肉膻味巧去除	108
去鸡肉异味小妙招	109
巧妙去除肥肉的腻味	109
去除牛肝异味的办法	109
巧去鱼腥味	109
鱼虾美味小窍门	110
保持鱼丸鲜味	110
去除圆白菜异味的技巧	110

防止扁豆中毒小技巧	111
汤做咸了如何补救	111
米饭焦味去除法	111
夹生饭巧处理	111
饭菜巧加牛奶增香味	112
使调料鲜香的窍门	112
烹调蔬菜的窍门	112
巧除米中沙粒	112
巧剥鸡蛋皮	113
皮蛋去壳法	113
清理鱼的小窍门	113
清洗猪肚、猪肠妙法	114
剁肉时不粘刀的窍门	114
怎样和面不粘盆	114
鱼胆被弄破后的处理技巧	114
洗芋头后巧妙止手痒	115

第八辑 趣味美食篇

巧做饼干比萨饼	116
用春卷皮做苹果派	116
土豆饼又香又软有妙法	117
家庭自制果冻小窍门	117
巧做川贝冰糖梨	117
怎样做炸香蕉片	117
泰式芋泥卷小配方	118
自己动手做灌汤包	118
甜香牛油蜜糖玉米	119
做好美味蛋挞、豆腐的小技巧	119
巧做橙汁炸鱼片	119
巧做莲子鲜奶露	119
加工椒盐小核桃的妙法	120
巧做什锦土豆泥	120
松糕DIY	120
七彩糯米饭	121
石锅拌饭DIY	121
巧腌上海什锦菜	121
巧腌四川泡菜	122
美味泡菜DIY	122
美味鸡粥小窍门	122
营养瘦身海鲜沙拉	123
自制玛瑙蛋	123
巧做紫米四喜汤圆	123
巧做鸡肉汤圆	124
巧做香茶汤圆	124
巧做海蜇芦荟丝	124
西红柿块拌芦荟	125
巧做泰汁芦荟	125

健康饮食，营养加倍

巧做芦荟汁煎牛肉	125
芦荟怎样拔丝	126
芦荟巧煮黄鳝	126
烹炸茄条的技巧	126
巧炸茄菊花	127
巧做鱼香茄花	127
自己动手酿茄墩	127
巧用奶汁熘白菜	128
巧用栗子烧白菜	128
制作“懒人饭”小窍门	129
懒人吃羊肉有妙招	129
鱼的懒人做法	129
换种方法吃饺子	130
巧做奶油西蓝花	130
私家速成豆腐脑	130
微波炉巧做鸡翅	131
葱烧海参小窍门	131
微波炉巧做鸡蛋羹	131
巧用啤酒烧出美味烧鸡	132
腐乳烧排骨	132
蜜枣白菜煲牛腱	132
果汁白菜心	132
麻辣豆腐DIY	133
家庭自制橘皮酱	133
巧用剩饭做米饼	133
老菜新做红焖羊肉	134
巧做番茄海鲜汤	134
巧做坚果烤香蕉	134



第九辑 食物储存篇

这些食物不宜存放在一起·····	135
鲜蛋保鲜妙法·····	135
蔬菜怎样存放更鲜嫩·····	136
调味蔬菜长久保存法·····	136
蔬菜简易保鲜法·····	136
鲜猪肉保存有妙招·····	137
鲜鱼保鲜妙招·····	137
河蟹保鲜有妙招·····	138
储存盐腌食品的技巧·····	138
腊肉长久储存方法·····	138

新鲜美味，轻松留住

酱油、醋的储存技巧·····	139
茶叶的收藏诀窍·····	139
食糖巧储存·····	139
保存奶酪的技巧·····	139
面包的储存技巧·····	140
柠檬的储存技巧·····	140
荔枝的保鲜技巧·····	140
西瓜巧储存·····	140
电冰箱储存食物的技巧·····	141
电冰箱不是保险箱·····	141

第十辑 饮品器具篇

巧制酸奶·····	142
泡茶的技巧·····	142
自制防暑饮料·····	143
夏日巧煮绿豆汤·····	143
挑选适合你的啤酒·····	144
啤酒的正确饮用方法·····	144
喝牛奶的窍门·····	145
妙用葡萄酒来保健·····	145
家庭酿制葡萄酒小配方·····	146
自制葡萄菠萝杏汁·····	146
水果西米露DIY·····	147
巧手来做双皮奶·····	147
怎么用牛奶做蒸蛋·····	147
巧做桂圆杏仁茶·····	148
自制芒果冰激凌·····	148
自制冰镇咖啡白兰地·····	148
自制草莓薏仁优酪·····	148
自制奶香鲜果捞·····	149

提升品质，相得益彰

冰激凌DIY·····	149
巧做果汁饮料·····	149
水果削皮器的使用技巧·····	150
糕饼切割器的使用技巧·····	150
搅拌器的使用技巧·····	150
开盖器的使用技巧·····	151
长柄勺的使用技巧·····	151
不粘锅、电饭锅的保养窍门·····	152
砂锅的使用及保养·····	152
高压锅的使用及保养·····	152
不锈钢锅的使用及保养·····	152
铁锅的使用及保养·····	153
电火锅的使用技巧·····	153
电饭锅的节电窍门·····	153
微波炉使用ABC·····	154
微波炉的使用技巧·····	154
巧选茶具细品茶·····	155
餐具消毒方法·····	155

第十一辑 美容养颜篇

维生素E让睫毛变长·····	156
自制天然蛋清面膜·····	156
巧用食物去黑头·····	157
自制乳酸活菌面膜和精华露·····	157
冬瓜黄酒面膜·····	157
自制美容三白汤·····	158
秋季嫩肤小窍门·····	158
巧手自制指甲油·····	158
巧涂指甲油·····	158
补水保湿面膜DIY·····	159
男士护肤新概念·····	159
面部美容妙法·····	159

灵机一动，美丽永驻

水果蔬菜用途多·····	160
皮肤变白的新途径·····	160
巧用水来美容·····	161
巧用鸡蛋做美容·····	161
巧用食醋做美容·····	161
巧用食盐美容·····	162
巧做玫瑰蜂蜜美容粥·····	162
巧用鸡蛋去除黑眼圈·····	162
多吃芝麻告别黑眼圈·····	163
绿茶帮你消除黑眼圈·····	163
巧用蔬菜做面膜·····	163
植物祛斑美容法·····	164

饮品巧美容	164
如何挑选适合你的花草茶	164
如何泡好花草茶	165
清爽西瓜皮美容	166
巧用丝瓜来美容	166
丝瓜做汤解暑降温	166

巧用蔬菜汁除雀斑	166
黄瓜粥祛斑妙方	167
巧用食物除雀斑	167
蜂蜜鸡蛋面膜	168
巧用鸡蛋去死皮	168
厨房里的美容妙方	168

第十二辑 塑身装扮篇

步行减肥的门道	170
泡澡巧瘦身	170
苗条身材“吃”出来	171
饮酒也能“减肥”	171
巧喝水能减肥	171
吹气球也能减肥	172
减肥后如何不反弹	172
能帮你减掉脂肪的蔬菜	173
能“吃掉”脂肪的食品	173
窈窕塑身的小窍门	174
减小肚腩的小窍门	174

窈窕佳人，魅力无限

日常洗发的技巧	175
头发的护理技巧	175
巧妙地梳顺头发	176
使用内衬裙的技巧	176
丝巾的打法	176
女性服装基本款的选择技巧	177
巧妙搭配打造个性风格	177
服装配色的窍门	177
丰臀女子穿着窍门	178
穿着美靴的窍门	178

第十三辑 家庭用药篇

误服外用药物的急治技巧	179
头痛的治疗技巧	179
咳嗽的治疗技巧	180
腹泻的食疗妙法	180
颈椎病的治疗技巧	181
治疗牙痛小妙方	181
止血的食疗方法	182
水肿的食疗方法	182
巧食百合粥治痛风	183
降血压的食疗方法	183
贫血的食疗方法	184
经期病症的食疗方法	184
喝豆浆防哮喘	184
巧治打嗝	185
咽喉疼痛巧治疗	185
消除鼻塞的几种方法	186
腮腺炎的食物疗法	186
清除眼内异物的方法	186
蒸馏水巧治口角发炎	187
轻拍巧治冠心病	187
醋蛋白巧治灰指甲	187
治冻疮的几种方法	187
烧烫伤的治疗妙方	188
巧用鱼肝油治疗外伤	189
巧用黄豆治皲裂	189
巧治脚气小处方	189

关爱家人，防治百病

蚊虫叮咬治疗小妙方	190
胃痛的自我调治	190
核桃仁治尿频	190
口腔溃疡的治疗法	190
快速止鼻血小窍门	191
按摩巧治幼儿便秘	191
便秘的食疗方法	192
妙方治尿频	192
预防感冒小窍门	193
自制精油治疗呼吸道黏膜炎	193
保健精油治唇部疱疹	193
淤伤的精油疗法	194
用精油治干裂	194
薰衣草精油巧治烧烫伤	194
巧用精油治疮疖	194
痔疮的治疗方法	195
抽筋自救有妙方	195
去除口臭小妙方	195
家庭小药箱该怎么准备	196
吃药时怎么喝水	197
如何掌握好吃药的时间	197
哪些药不能同服	197
中药煎前要洗吗	198
日常应急小窍门	198
鱼刺卡喉怎么办	199



第十四辑 保健护理篇

空调房内话保健	200
身体保健的冷与热	200
女性冬天怕冷怎么办	201
老年人冬天保暖保哪里	201
一天中的养生时间有讲究	202
午睡的讲究	202
防病养生摩鼻翼	202
怎样吃饭可预防打嗝	203
冷天吃“凉”的讲究	203
冷天怎样“以冷制冷”	204
冷水洗鼻子防感冒	204
刷脚可健身防病	204
职场男士的“养身”学问	205
健身球的乐趣	205
成年人慢走减肥最合适	206
爬楼梯锻炼的技巧	206
掌握好运动的“时间表”	206
久坐者的简易保健操	207
秋冬润燥食谱	207
防治脱发的食物疗法	207
食物帮你安眠	208
这样的晚餐容易失眠	209
简易汤喝出睡意来	209
巧饮食防治“少白头”	210
妙用蔬菜可治病	210
多吃猪蹄预防神经衰弱	211

合家安康，幸福长久

健康牛奶食疗法	211
妙用牛奶羊肉羹补气	212
巧食羊肉汤养血	212
巧用苡蓉羊肉粥补气	212
山药羊肉汤补血养颜	212
用萝卜羊肉汤做调养	213
秋冬“补汤”有秘诀	213
孩子发烧时的护理方法	214
药粥调养慢性疲劳综合征	214
莲子芡实粥养心安神	214
最补脾胃十宝粥	215
吃水果的学问	215
吃蔬菜有讲究	216
蔬菜颜色深更有营养	216
巧妙饮食调整性格	217
职场中的饮食保健窍门	217
经常熬夜者的饮食秘诀	218
消除疲劳四妙法	218
运动操巧治腰酸背痛	219
忙人健身有窍门	219
防治颈椎病的几个小动作	220
通宵熬夜应注意什么	220
Office一族应对电脑伤害小窍门	221
酱炒肝尖巧治电脑眼	221
办公一族巧食维生素	222
IT办公族“摇头晃脑”可防治职业病	222

第十五辑 日常起居篇

家庭节水的小窍门	224
洗衣省电节水的小窍门	224
清洁洗衣机的窍门	225
电视机节电窍门	226
使台灯增亮的窍门	226
防静电的小窍门	226
眼镜防雾的窍门	226
用口红轻松擦亮银饰	227
去除墙上胶条痕迹的窍门	227
如何让羽毛球更耐打	227
开关电器宜用右手	228
家居防潮有妙招	228
驱蚊小窍门	228
选购电动自行车的技巧	229
电动自行车的合理使用	229
自行车的保养技巧	230

点滴细节，美满生活

防止自行车冷天慢撒气的窍门	230
巧剥栗子皮	230
食品剥皮的轻松妙法	231
柿子快速脱涩的技巧	231
洗苹果的四个窍门	232
一些水果的清洗方法	232
对付醉酒小妙方	233
米中生虫驱除法	233
劣质猪肉巧识别	234
怎样使咸肉退盐	234
油温巧识别	234
真皮沙发的保养窍门	235
床垫的保养技巧	235
藤器护理小窍门	236
金银饰品的保养和清洗技巧	236
家用物品去皱法	236

第十六辑 精明购物篇 智辨巧选，物美价廉

胡椒、花椒、大料的选购技巧	238	如何挑选海蟹	249
选购食醋和酱油的技巧	239	如何挑选虾	249
巧选食用油	239	如何挑选海产品	249
香油质量巧识别	239	如何识别真假鹿茸产品	250
怎样巧选大米	240	怎样识别真假冬虫夏草	250
面粉选购窍门	240	怎样识别黄金饰品	251
如何选莲藕	240	怎样识别真假珍珠	251
选购豆腐的窍门	240	如何选购羽绒服	251
巧选辣椒	241	关于被子的选购技巧	252
选购竹笋的技巧	241	不同被面巧识别	253
腐竹的挑选技巧	241	巧选床单	253
香菇的选购技巧	242	枕头巧选用	253
银耳的鉴别方法	242	怎样识别衣料	254
挑选鸡蛋的技巧	243	如何识别丝织品	254
牛羊肉巧选购	243	如何识别纯羊毛衫真假	255
巧辨注水禽肉	243	识别真假皮鞋的方法	255
巧识冰冻禽肉的鲜度	244	教你识别亚麻坐垫	255
挑选鲜鱼有妙招	244	牛角梳子巧辨别	256
如何识别葡萄酒	245	全自动洗衣机选择哪种好	256
辨别名酒真伪有妙招	245	家用空调选购小窍门	257
如何挑选白酒	245	如何挑选洗衣液	257
蜂蜜的选择技巧	246	节能灯选购要领	258
巧挑熟西瓜	247	如何挑选牙膏	258
如何挑选优质的酥皮点心	247	如何选购卫浴间洗面盆	259
如何挑选速冻食品	247	如何选购水龙头	259
如何鉴别面包的质量	248	如何选购卫浴间花洒	259
如何选购乌龙茶	248	如何选购坐厕马桶	260

第十七辑 物有妙用篇

酒的妙用	261
日常生活中盐的妙用	261
盐的药值价值	262
清洗食物巧用盐	262
巧用食盐保存食物	263
厨房里盐的另类用途	263
巧用花椒	263
咖啡有妙用	264
压力锅的妙用	264
废啤酒瓶盖的用途	265
醋的妙用	265
风油精的妙用	266
淘米水的大用处	266
巧用茶叶煮肉类和鸡蛋	266
茶叶用来做清洁	267
巧用茶叶去异味	267

打破常理，物尽其用

剩茶也有大用处	267
生姜的妙用	268
牙膏的妙用	268
旧报纸的妙用	269
橙皮的妙用	269
巧用剩牛奶做保养	269
蛋壳的妙用	270
面粉的妙用	270
汽水的妙用	271
米汤的妙用	271
喝剩的啤酒巧妙用	271
苏打粉的妙用	272
葡萄酒的妙用	272
巧用电吹风	272
巧用微波炉防霉、杀菌	273
蜡烛的妙用	273



巧用暖瓶做酒药	274
巧用冰箱	274

自造冷冻室	275
-------	-----

第十八辑 花草养殖篇

怎样用水让鲜花更保鲜	276
鲜花怎样摆放更合适	276
鲜花保鲜处理的方法	277
巧让鲜花长久保鲜	277
插鲜花怎样剪切	277
夏季插花保鲜小窍门	278
插花的选材和搭配技巧	278
选择花器有讲究	279
常见花卉的适用花盆	279
四季鲜花常开的种植技巧	280
自制干花的技巧	280
巧让昙花白天开放	281
怎样使文竹开花	281
兰花巧栽培	281
栽活树桩盆景的技巧	282
变化花色有妙招	282

香草鲜花，美化环境

南花北种的技巧	282
盆花安全越冬的技巧	283
秋菊冬季巧养护	283
修剪花材的技巧	283
花卉浇水小窍门	284
冬季盆花浇水小经验	285
巧用废水浇花	285
啤酒在养花中的妙用	285
花卉土壤湿度巧调节	286
巧制花卉培养土	286
盆花换土的技巧	287
不同花期巧施肥	287
妙用米醋改善花土碱性	288
巧用米醋防病虫害	288
巧用韭菜防病虫害	288
仙人掌的病虫防治	289

第十九辑 宠物饲养篇

挑选健康宠物的技巧	290
狗的喂食技巧	290
教狗定地排便的技巧	291
让狗狗听话的技巧	292
巧妙阻止狗乱叫	292
给狗洗澡的技巧	292
给狗梳毛的技巧	293
猫的选择技巧	293
买猫前要准备哪些东西	294
初养小猫小狗忌喂饱	294
猫的喂养技巧	294
给猫洗澡的技巧	295
猫耳的检查、清洗技巧	295
梳理猫毛的技巧	295
如何管教你的小猫	296
管好小猫的好方法	296
怎样调教小猫	297
怎样挑选健康的小兔	297
亲近宠物兔的技巧	297
兔子患病症状巧识别	298
鸟笼的选用技巧	298
鸟笼的安放技巧	299
鸟饲料的配制技巧	299
选画眉有窍门	299
信鸽的选购	300

亲密伙伴，彼此相悦

鹦鹉喂食的小技巧	300
选购水族箱有诀窍	300
鱼的换水技巧	301
养鱼水温控制技巧	301
鱼饲料的选择技巧	301
金鱼的挑选技巧	302
金鱼鱼苗的喂养技巧	302
金鱼饲养中的水质调节	303
金鱼的饵料投喂技巧	303
金鱼鱼病的防治方法	303
夏季金鱼的喂养方法	304
金鱼安全过冬的方法	304
养金鱼不换水的技巧	305
选择热带鱼饲养设备的窍门	305
热带鱼的投饵技巧	306
热带鱼的换水方法	306
饲养海水鱼的要点	307
龟的选购方法	307
乌龟饲养方法	307
给巴西龟换水的技巧	308
巴西龟幼龟的饲养	308
如何饲养恐龙鱼	308
饲养蜥蜴小窍门	309
绿鬣蜥的饲养与管理技巧	309
养貂鼠要准备什么	310

第二十辑 旅游休闲篇 张弛相济，乐在其中

外出旅游带什么	311	旅途中睡眠讲究多	320
自驾车出游带什么	312	旅游中省钱有妙招	321
徒步旅游讲方法	312	超值旅游有窍门	321
旅游中如何选择服饰	312	旅游购物四大秘诀	322
外出旅游饮水有讲究	313	旅游中的另类小窍门	322
旅途疲劳巧解除	313	旅游中如何预算开支	322
小动作消除旅途疲劳	314	游山玩水走路要诀	323
旅途劳累该吃些什么	314	登山旅游要多注意	323
如何预防旅游“上火”	315	夏季登山巧防热昏厥	324
避免晕动病的妙招	315	登山旅游如何对付雨天	324
外出旅游如何预防脚浮肿	315	手表助你辨方向	325
如何判断自己是否骨折	316	野外迷路怎么办	325
野外受外伤后的急救技巧	316	如何在野外寻找水源	325
紧急救治中清理呼吸道的技巧	317	野外旅行宿营地的选择技巧	326
突发事件中患者的急救体位	317	野外防潮垫的选用技巧	326
旅游中常见病的防治	317	野外旅行的求生技巧	327
如何对付晕机	318	野外生活需要哪些必需品	327
乘飞机前饮食讲方法	318	野外旅游着装讲究	328
旅游中姜的妙用	319	野外旅游饮食要合理	328
旅游中不妨多用点醋	319	野外旅游预防动植物伤害的方法	329
旅游中蒜的妙用	320	野外旅游如何避雷	329
出外旅游住宿有讲究	320		

第二十一辑 汽车养护篇 纵行天下，一路平安

汽车驾驶中的节油小窍门	330	发动机内有积炭的处理方法	341
保养爱车省油小窍门	331	汽车空调保养的技巧	341
教你爱车保养小窍门	331	汽车蓄电池的维护与保养	342
下雨时雨刷坏了怎么办	332	刹车失灵的紧急解决办法	343
高速行驶出现振摆如何排除	333	巧防驾车中的错觉	343
如何通过烟色判断故障	333	巧妙避开视野死角	344
巧凭手感辨故障	333	高温下如何行车	344
听异响判断故障	334	雨天如何行车	345
发动机散热不良巧诊治	334	冰雪路面行车有窍门	345
如果汽车进水了怎么办	335	雾中行车的技巧	346
选购汽车配件的窍门	336	超车的诀窍	346
汽车常见故障的判断和解决方法	337	长途驾车的技巧	346
如何防止汽车底盘锈蚀	337	贴防爆太阳膜的窍门	347
爱车划痕巧修复	338	行驶中转向失灵怎么办	347
如何保护汽车漆面	338	车轮打滑怎么办	348
清除车内空气污染四招	339	防止沙地车轮打滑的妙招	348
雨后车身养护技巧	339	发生汽车侧翻怎么办	348
夏天车内保养技巧	339	轮胎爆裂后怎么处理	349
夏季如何正确使用润滑油	340	夜间行车车灯突然熄灭怎么办	349
给爱车打蜡的技巧	340	汽车掉进深水里怎么办	349
保养与维修省钱的四大计谋	340	怎样应对汽车着火	350



行驶中发动机过热如何处理	350
油门踏板卡住怎么办	351
使用防冻液的技巧	351
制动系统的保养技巧	351

汽车冷却系统的保养技巧	352
发动机的保养技巧	352
空气滤清器保养方法	352

第二十二辑 保险理财篇

上班一族怎样吃饭更省钱	354
“拼卡”让卡用得够“本”	355
购物省钱有妙招	355
八招教你学会“手紧”	355
生活中的省钱小秘诀	356
“月光族”省钱有术	357
从小钱开始积累	358
设立记账本	358
改变“月光”命运的窍门	358
职场新人“滚雪球”存钱法	359
理“才”重于理“财”	359
实行资产优化组合	360
普通家庭理财技巧	360
新婚家庭巧理财	360
女性理财全攻略	361
不同时期的女子理财圣经	361
独身女性怎样理财	362
月资三千元小白领理财秘籍	363
关于银行卡的省钱绝招	363
信用卡要用得明白	364
怎么用卡更聪明	364

深谋远虑，精打细算

用好信用卡的几个窍门	364
借银行的钱也可不付息	365
别让信用卡“卡”住你	365
刷卡消费切记核对账单	366
别让消费卡“卡”住你的钱包	366
教你做合格的“守财奴”	367
境外刷卡回国还钱有讲究	367
出国换汇与汇款的技术	368
使用网上银行的七大诀窍	368
买保险是否合乎经济利益	369
女性怎样买保险合适	369
老年人怎么买保险	370
刚参加工作怎么买保险	370
你该不该买人寿保险	370
用多少钱买保险合适	371
给孩子买保险应该怎样分配	371
给家庭“顶梁柱”买份保险	371
怎样为自己买养老险	372
购买车险的技巧	372
新车尽量要保全险	373
买车险良好记录很重要	373

第二十三辑 理财产品篇

百姓理财品种大比拼	374
黄金投资的窍门	375
股票的投资比重	375
资金有限如何投资房产	375
房价相当年收入6倍可置业	376
怎样买房更值	376
单身女性的买房窍门	376
让你买房省钱的实用妙招	377
消费者提前还贷怎样划算	378
哪些人不适合提前还贷	378
个人购房贷款有窍门	378

品种繁多，投资慎行

年轻低收入者巧投资	379
个人外汇理财产品投资三原则	379
怎样购买货币基金	380
定期定额买基金	380
做好你的投资计划书	381
怎样投资更合理	381
做好你的养老投资	382
中年人，怎么拿有限的钱做投资	382
巧用免税政策投资	382
巧用大额储蓄	383