

生活窍门一本通

小点子 大智慧

郭贵宗 / 编著

本书涵盖了人们最需要知道的知识领域。

书中采用了最简明易懂的语言。

最经典的生活经验，为读者提供方便，减少麻烦。

是一本最实用的综合性生活指南。

民主与建设出版社

生活窍门 奉送

小点子 大智慧

郭贵宗 / 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小点子 大智慧: 生活窍门一本通 / 郭贵宗编. —2 版.
—北京: 民主与建设出版社, 2011. 8
ISBN 978 - 7 - 5139 - 0160 - 4

I. ①小… II. ①郭… III. ①生活—知识 IV. ①TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 169611 号

©民主与建设出版社, 2011

责任编辑	赵振兰
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京明月印务有限责任公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	23. 375
字 数	550 千字
版 次	2011 年 10 月第 2 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5139 - 0160 - 4
定 价	39. 80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前 言

日常生活就是“早起开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。家务是繁杂而琐碎的，在一天一天的反复中，免不了有棘手的小问题：家具磕坏了一层皮，水气电费居高不下，总是洗不干净的窗台缝隙，沾满油污的厨具，堵塞的下水道，粘在沙发上的毛发，刚买回来的画不知道怎么挂，杂乱的衣物该怎么收起来，不小心烫伤了要怎么处理……没有经验的话，每个家庭、每个人都要面对生活琐事的磕磕绊绊，面对日常琐碎的生活，我们每个人都会觉得太累、不耐烦，有时甚至被它搞得精疲力尽、精神沮丧，真想逃离这种生活。

其实，对于生活，在民间蕴藏着不计其数的奇谋妙招，它们是快乐、便利、舒适生活的窍门，是应对生活难题的招数，它们是宝贵的技巧和经验，都是经过老百姓在生活实践中摸索或验证过的，因此实用价值很高，用起来方便有效。

每天都在变化的生活，需要更多更新的生活技巧和生活窍门。本书根据现代家庭生活的需要，从科学性、实用性、生活性和技巧性的角度精心编辑，分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种技巧和窍门。它辑录了近上千条生活小窍门，内容涉及家庭医护、家居布置、家电维修，到衣物的熨烫洗护，居室的清洁打扫，及衣物的收纳整理，食物的加工储存，理财购物，美容塑身，保健护理，旅游休闲养生健身，购物消费，厨艺美食，用品维护等生活的方方面面，丰富详尽，新颖实用，查阅方便，它如同生活中得力的助手、及时的参谋、聪明的秘书，很方便地为您解决日常生活中遇到的难题。

享受优质健康的生活，需要简单实用的窍门，愿本书成为您生活中的得力助手！

目 录

第一篇 医部：妙招医百病

常见不适的防治

感 冒/3

1. 喝茶或盐水漱口可防感冒/3
2. 凉水洗鼻腔防感冒/3
3. 红枣核桃仁预防感冒/3
4. 热水防治感冒二法/3
5. 风热感冒的食疗诀窍/4
6. 感冒“惹”疗8妙招/4
7. 风寒感冒巧配方/5
8. 大蒜治疗感冒8招/6
9. 芝麻红糖治小儿流感/7
10. 治感冒的清蒸白糖豆腐/7
11. 黄花冰糖汁治感冒/7

12. 治感冒用酒3招/7
13. 加糖后的浓茶解感冒/7
14. 巧用鸡汤防感冒/7
15. 烤橘治疗小儿感冒法/8
16. 感冒药的外敷法/8
17. 流感治疗3法/8
18. 吹风机巧治感冒/8
19. 感冒可用搓脚法/8
20. 用牙刷不当可引起感冒/8
21. 能退烧的小白菜豆腐汤/9
22. 可清热的绿豆酸梅汤/9
23. 芦荟汁的防流感妙用/9
24. 治感冒的偏方/9
25. 醋对感冒的妙用/9
26. 眼药膏治感冒打喷嚏/9

27. 煎服五味子和甘草治感冒/10
28. 治发热感冒可用西瓜番茄汁/10
- 发 烧/10**
1. 感冒发烧巧用绿豆/10
2. 退烧可用香菜根/10
3. 治感冒的牙膏疗法/10
4. 冷敷也可退烧/10
5. 酒精退烧诀窍/11
6. 治感冒的猕猴桃疗法/11

巧治鼻塞、咳嗽

1. 治鼻塞按摩三法/12
2. 蒸汽蒸鼻可除鼻塞/12
3. 醋擦鼻可止鼻流涕/12
4. 薄荷油可治鼻塞/13
5. 温盐水洗鼻通塞又抗炎/13
6. 姜块塞鼻治鼻塞/13
7. 风油精的妙用/13
8. 敷耳 10 分钟治鼻塞/13
9. 妙用艾草治鼻塞/13
- 咳 喘/13**

1. 生姜止咳疗效好/13
2. 久咳不愈可服维生素 C/14
3. 香油止咳 3 妙法/14
4. 冰糖加醋可治咳嗽/14
5. 巧用伤湿止痛膏治咳嗽/14
6. 镇咳化痰用橘皮/14

7. 梨止咳化痰 6 妙招/15
8. 治肺燥咳嗽可用木耳蒸鸭蛋/15
9. 花生能止咳平喘/15
10. 豆腐、红糖和生姜治咳嗽/16
11. 治咳可用冬瓜子加红糖/16
12. 香蕉冰糖止咳法/16
13. 葡萄泡白酒治咳/16
14. 鸡蛋治咳 9 法/16
15. 核桃止咳又益肾/17
16. 萝卜止咳的功效/17
17. 止咳化痰可以用粳米贝母粉/18
18. 杏仁止咳法/18
19. 罗汉果治疗感冒咳嗽有疗效/18
20. 草莓加冰糖炖食可止咳/18
21. 银杏核桃膏润肺止咳/19
22. 栗子煮猪肉可治咳/19
23. 睡前服百合汁可止咳/19
24. 松针可以治疗咳嗽/19
25. “三叶”治咳嗽妙用/19
26. 绿豆粳米粥可润肺止咳/19
27. 柿子治咳法/19

疲乏、失眠的调理

1. 按摩消除疲劳 5 法/20
2. 醋可消疲提神/20
3. 五种简易解乏法/21
4. 有效消除疲劳食疗 4 法/21

5. 不同疲劳状态的解疲法/21

6. 泡足解乏有妙招/22

7. 如何消除瞌睡4 妙招/22

8. 提神抗乏天门冬汤/22

9. 打哈欠可振作精神/22

10. 茶可消除困倦乏力/22

11. 自我调节消除疲劳/23

12. 伸懒腰可消除疲劳/23

失 眠/23

1. 按摩法治失眠/23

2. 治疗失眠的自我调节法/24

3. 按体温曲线睡觉治失眠/25

4. 步法创造高质量睡眠/25

5. 晃动肢体可催眠/26

6. 反复开闭眼入睡法/26

7. 揉核桃治失眠/27

8. 柏树叶枕头使人安眠/27

9. 生姜水加醋泡脚治失眠/27

10. 大葱安眠有妙招/27

11. 嗅洋葱可助眠/27

12. 桑葚煎水可催眠/27

13. 百合可催眠/27

14. 煎服干茉莉花可治失眠/28

15. 饭后睡前两瓣蒜治失眠/28

16. 醋加冷开水助安眠/28

17. 神经失调性失眠的疗法/28

18. 温糖水可镇静入眠/28

19. 治疗失眠的醋蛋两用/28

20. 巧做鸡丝金针汤补失眠/29

21. 灵芝泡白酒治失眠/29

22. 牛奶加维生素 B₁ 治失眠/29

23. 牛奶煮鸡蛋镇脑安神/29

24. 芹菜根治失眠/29

25. 莴笋浆催眠/29

26. 仙人掌治失眠/29

27. 灯心草治失眠/29

28. 核桃治失眠两法/29

29. 花生壳煎汤治失眠/30

30. 服花生叶汤治失眠/30

31. 枣治失眠3 招/30

32. 晚餐食用莲子粥可催眠/30

33. 吃面包易入睡/30

34. 治疗老年失眠的妙招/30

35. 小米粥能治疗失眠/30

36. 睡前吃香蕉有助睡眠/31

37. 龙眼茶睡前服可催眠/31

38. 煮食桂圆可有效催眠/31

39. 治疗过度疲劳性失眠的妙法/31

40. 枸杞治疗失眠两招/31

常见疼痛的排除

1. 按摩治偏头痛6 法/32

2. 熏烫法治偏头痛/32

3. 反复呼气可缓解偏头痛/33

4. 酒精棉球塞耳治头疼/33

5. 运动可治偏头痛/33
6. 吹口琴去头部隐痛/33
7. 生姜葱茎水治风寒头痛/33
8. 萝卜治偏头痛两法/33
9. 当归煎汤治偏头痛/33
10. 辣椒根可治偏头痛/34
11. 烫牛奶冲鸡蛋巧治偏头痛/34
12. 阿司匹林治偏头痛/34
13. 治头痛时盐的妙用/34
14. 煎服鲜韭菜根汤可治头痛/34
15. 猪苦胆治头痛/34
16. 烟丝熬汤治头疼/34
17. 三叉神经痛患者保健窍门/35
18. 梳摩有效缓解三叉神经痛/35
19. 三叉神经疼痛患者的蔓荆子泡酒疗法/35
20. 治神经性头痛有偏方/35
21. 煎服葵花盘治三叉神经痛/35
22. 治三叉神经痛搓揉穴位疗法/35
23. 杨梅薄荷茶治慢性头痛/36
24. 营养不良性水肿消除有妙法/36
25. 海带可治水腫/36
26. 茄子粉可消肿止痛/36
27. 黑豆消肿的3个绝招/36
28. 红小豆熬粥可治浮肿/36
29. 治扭伤及血肿可用赤小豆糊/36
30. 独头蒜、绿豆粥治腿脚浮肿/36
31. 防治小儿水肿炖青蛙冬瓜汤/37
32. 用醋热敷可治淤肿/37
33. 吃鱼消水肿的秘方/37
34. 鸭肉粳米粥可退水肿/37
35. 妙法缓解腹痛/37
36. 足部穴位按摩解除踝关节浮肿/37
37. 老年人腿脚浮肿可用葫芦水/38
38. 手指肿痛可用酱油和蜂蜜/38
39. 西瓜皮止痒消肿/38
40. 香油的妙用/38
41. 花椒香菜止痛法/38
42. 胡萝卜玉米须泡茶能消肿/38
43. 捣糊的仙人掌可治脚肿/38
44. 艾叶盐水泡脚消足部肿胀/38
45. 七叶一枝花泡酒可消肿/39
46. 能消肿止痛的樟木水/39
47. 苯海拉明巧治蚊叮肿痒/39
48. 维生素B₂可防治蚊虫叮咬/39
49. 用粥膜消肿止痒/39
50. 用吊兰叶汁消肿止痒/39
51. 用白酒缓解蜂蜇肿痛/39
52. 唾液能止蜂蜇伤痛/39
53. 被蝎蜇伤后的简单处理/39
54. 被毒蜂螫伤后的处理诀窍/40
55. 被蜈蚣蜇伤紧急措施/40
56. 有效消除打针后的肿块/40
57. 用凉茶水漱口可止牙痛/41

58. 能止牙痛的偏方/41
59. 用松花蛋止牙痛/41
60. 白酒煎煮黑豆除牙痛/41
61. 含姜止牙痛/41
62. 长期按摩可以固齿止痛/41
63. 用西瓜皮可止牙痛/41
64. 用蜂胶液可止牙痛/42
65. 白酒熬花椒水止牙痛/42
66. 用外敷的药渣治牙痛/42
67. “一椒两叶”治牙痛/42
68. 芦荟止牙痛两招/42
69. 治火牙的妙方/42
70. 刀豆可治牙周炎/43
71. 白菜汁可治火牙/43
72. 醋治牙周炎/43
73. 治疗牙周炎的秘方/43
74. 鸡蛋黄和茶树根可治
牙齿松动/43
75. 牙齿松动可用中药末漱口/44
76. 牙髓炎可用地骨皮治/44
77. 巧治牙龈疼痛4妙招/44
78. 能治“倒牙”的核桃仁/44
79. 莲子芯拌冰糖治火牙/44
80. 轻压酒精棉球止牙痛/44
81. 莲子心汤可治腹痛/45
82. 盐水治饮食过急所致的腹痛/45
83. 冲饮焦茶叶可治腹痛腹泻/45
84. 醋煮鸡蛋能止腹痛腹泻/45
85. 肚脐处滴风油精治腹痛/45
86. 巧用盐治腹痛/45
87. 按摩治腰痛两妙法/45
88. 腰痛保健小窍门/46
89. 背部运动治腰痛/46
90. 转体治腰痛/46
91. 转动腰部缓解腰扭伤/46
92. 坚持倒走可治腰痛/46
93. 拉力器可治腰背痛/46
94. 电熨斗热敷能治腰痛/47
95. 黑豆对产妇护腰有帮助/47
96. 猪尾煮黑豆治腰痛/47
97. 制附片炖羊肉能止腰痛/47
98. 坚持多嚼干栗子可治腰痛/47
99. 橘皮茴香秆治闪腰岔气/47
100. 牛肉当归汤可治腰痛/47
101. 白酒泡辣椒治腰部酸痛/48
102. 枸杞泡酒治腰痛/48
103. 自制药酒可治腰腿痛/48
104. 土鳖泡酒治闪腰/48

常见胃部不适的治疗

烧 心/49

1. 巧吃葵花子止烧心/49
2. 嚼食芝麻能减轻烧心之苦/49
3. 白菜头熬汤可止烧心/49
4. 嚼吃生黄豆能减轻烧心/49

5. 吃花生仁可消除烧心症状/49
6. 坚持按摩胃部可治疗烧心/49
7. 白萝卜可治胃烧/49

呕 吐/50

1. 含服花椒止恶心/50
2. 姜可止噎/50
3. 高浓度老陈醋治打噎/50
4. 柿蒂煮汤能催吐/50
5. 防治喝药时呕吐二法/50
6. 扁豆蔓熬汤治呕吐/50
7. 烤姜可治上吐下泻/51
8. 硫酸庆大霉素液止吐泻/51
9. 生姜橘皮水治呕吐/51
10. 防婴儿吐奶/51

呃 逆/51

1. 饮水止呃有妙招/51
2. 水果可止呃逆 5 招/51
3. 引喷嚏止呃逆两法/52
4. 深呼吸止呃法/52
5. 揉捏按摩法巧治呃逆/52

治疗腹泻 33 招

1. 简单 3 法治腹泻/54
2. 泡热水澡可治腹泻/54
3. 清凉油可治单纯性腹泻/54
4. 肚脐敷治两法/54
5. 白酒烧止痛片可止泻/55

6. 核桃叶洗脚治腹泻/55
7. 大蒜可治腹泻/55
8. 胡椒止泻二法/55
9. 大米艾叶水可止泻/56
10. 治肠炎腹泻小窍门/56
11. 鸡蛋治腹泻 3 法/56
12. 煎服枣树皮可治腹泻/56
13. 山药糯米糊能止腹泻/56
14. 醋止腹泻有良方/56
15. 坐艾垫可治腹泻肠鸣/57
16. 泥鳅煮粥能止小儿腹泻/57
17. 药茶治慢性腹泻/57
18. 煎益智仁汁可治腹泻/57
19. 江米猪骨烧炭止腹泻/57
20. 大枣治便泻妙方/57
21. 鲜桃可缓解腹泻/58
22. 吃蒸苹果治小儿腹泻/58
23. 杨梅泡酒治腹泻/58
24. 食蒸柿饼可治风寒性腹泻/58
25. 治脾虚便溏小窍门/58
26. 石榴能治腹泻/58
27. 鸡冠花可治腹泻/58
28. 温服杨树穗水可止腹泻/58
29. 丝瓜花烙饼可治腹泻/59
30. 五色梅花可止痛止泻/59
31. 妙用糕干治小儿腹泻/59
32. 浓稠的麦乳精能治小儿腹泻/59
33. 糖盐水可解除腹泻患者体虚/59

其他常见症状的疗法

盗 汗/60

1. 二锅头泡枸杞可治虚汗/60
2. 治疗盗汗的秘方/60
3. 火腿煮白萝卜可治盗汗/61
4. 外敷肚脐治自汗/61
5. 黑豆可治盗汗/61
6. 甲鱼汤治自汗盗汗/61
7. 百合蜂蜜蒸服可治盗汗/61
8. 睡前服用霜桑叶末可止盗汗/61
9. 中药治疗夜间盗汗妙方/61
10. 牡蛎滑石可减轻夏季阴汗/62

抽 筋/62

1. 腿抽筋自治两妙方/62
2. 按压脚后跟金门穴治抽筋/62
3. 速治小腿抽筋/62
4. 中药泡酒治腿抽筋/62
5. 脚下垫枕治抽筋/62

晕 眩/63

1. 咸鸭蛋可以防晕车/63
2. 鸡鸭蛋煮红枣治头晕/63
3. 缓慢站立防头晕/63
4. 坚持按摩治头晕/63
5. 马节草可防治头晕/63
6. 天麻蒸蛋能治眩晕/63
7. 黑芝麻粉能够治头昏眼花/64

8. 向日葵头熬汤可治头晕/64
9. 龙牙草、鲜贝能治眩晕症/64
10. 白果妙治眩晕症/64
11. 龙眼壳煎汤治头晕/64
12. 萝卜生姜治头晕/64
13. 生姜贴穴位防晕车/64
14. 闭目养神防晕车/64
15. 开水服醋不晕车/65
16. 巧备糖果不晕车/65
17. 口含鲜姜片或人参不晕车/65
18. 不晕车的药物秘方/65
19. 捏鼻鼓耳不晕车/65
20. 姜汁饮料治头晕恶心/65
21. 鸡蛋、独活治眩晕/66
22. 闻鲜橘皮不晕车/66
23. 勒紧腰带不晕车/66

巧治内科病症

大小便异常的调节/67

1. 葵花子可治便秘/67
2. 生吃黄瓜可通便/67
3. 经常活动治便秘/67
4. 简易气功治便秘/67
5. 凉开水冲服蜂蜜能通便/68
6. 热敷肛门能通便防痔/68
7. 蔬菜能缓解便秘/68
8. 用豆类治便秘两法/68

9. 按摩通便/68
10. 手掌推挤排大便/68
11. 按揉穴位治便秘/69
12. 饭后吃凤梨可有效通便/69
13. 老年便秘新疗法/69
14. 菠菜治便秘3法/69
15. 巧治便秘防脑血管破裂/70
16. 葱头治便秘/70
17. 用姜治便秘绝招/70
18. 蒜泥、炒黑芝麻治便秘/70
19. 巧用萝卜治便秘/70
20. 紫菜汤能治便秘/71
21. 猕猴桃可通便/71
22. 莲子心茶去火通便/71
23. 凉拌木耳治便秘/71
24. 芋头蒸食治便秘/71
25. 习惯性便秘的疗法/71
26. 芝麻酱可通便/72
27. 大枣芝麻油调和治便秘/72
28. 橘子通便两诀窍/72
29. 常吃葡萄干治便秘/72
30. 香蕉皮、苹果通便/72
31. 核桃芝麻粥可治便秘/72
32. 食泡李子可缓解便秘/72
33. 草决明泡茶治习惯性便秘/72
34. 鲜枸杞泡茶可通便/73
35. 食野蔷薇果有益于治疗便秘/73
36. 中药治便秘配方/73

37. 胖大海能治婴幼儿大便不通/73
38. 水酒冲服韭菜汁可通便/73
39. 空腹喝醋水能通便/73
40. 马齿苋能治疗便秘/73
41. 牛奶煮燕麦片能治便秘/73
42. 牛奶通便有绝招/74
43. 蜂蜜有效治便秘/74
44. 黑芝麻糊治便秘/74
45. 车前草煎服治便秘/74

排尿异常/74

1. 盐开水可通尿/74
2. 鲢鱼可利尿消肿/74
3. 葱盐敷脐通尿/75
4. 大蒜、蓖麻子捣烂敷足能利尿/75
5. 田螺拌食盐外敷治小便不通/75
6. 饭后喝咖啡利尿/75
7. 隔年茄叶可治血尿/75
8. 花生仁治血尿有绝招/75
9. 杨桃可治排尿短赤/75
10. 核桃仁治尿频/75
11. 草莓巧治尿频症/76
12. 车前草汤可治尿频/76
13. 自制药茶治尿频/76
14. 草莓苡实治肾虚尿频/76
15. 食疗小儿遗尿6招/76
16. 五倍子治疗成人遗尿/76
17. 红糖白酒治遗尿/77

18. 葱白硫黄粉外敷治遗尿/77
19. 黑胡椒粉巧治小儿遗尿/77
20. 竹节草可治尿失禁/77
21. 白芷汤治尿失禁/77
22. 鲜鸡蛋等治老年小便失常/77
23. 揉捏按摩治排尿异常/77

肠胃不适的缓解

1. 消化不良的按摩疗法/79
2. 醋可帮助消化/79
3. 蘑菇大枣可助消化/79
4. 蒸食萝卜加蜂蜜可化痰消食/79
5. 生姜可治多种消化性疾病/79
6. 白萝卜可促进消化、吸收/80
7. 治疗伤食5窍门/80
8. 节日消食6验方/80
9. 食烧核桃草槟榔可开胃/81
10. 炒米加茶熬汤促进消化/81

胃病/81

1. 日饮三次香菜葡萄酒治胃病/81
2. 蜂蜜花生油调和治各种胃病/81
3. 自制良药治胃病/82
4. 心里美汁能缓解胃病/82
5. 服鸡蛋壳粉可缓解病症/82
6. 核桃炒食可治胃病/82
7. 饮炒红枣水可治胃病/82
8. 按摩去胃痛/82

9. 花生米可治风寒胃疼/83
10. 生姜治胃痛4法/83
11. 糖姜片饭后食治胃酸胃疼/83
12. 晚睡前食核桃泥治胃寒痛/83
13. 妙用白酒红糖缓解胃痛/83
14. 巧治胃寒胃痛/84
15. 大枣丁香研末治胃痛/84
16. 巧用山楂桂皮治胃痛/84
17. 饮韭菜红糖水可缓解胃痛/84
18. 妙用石榴治胃痛/84
19. 止痛贴缓解胃痛良方/84
20. 胃酸过多时吞口水可缓解/84
21. 缓解反酸用苹果/85
22. 慢嚼芝麻可速止反酸/85
23. 栗子壳灰拌米糠治胃反酸/85
24. 消除胃胀按摩法/85
25. 饭前服荔枝橘皮末可消胀/85
26. 椰汁缓解胃胀/85
27. 胃寒的两种治疗方法/85
28. 妙法去胃寒/85
29. 柿子烙饼可去胃寒/85
30. 烤大枣治疗胃寒/86
31. 酒治胃寒两妙法/86
32. 鸡蛋花治胃溃疡妙法/86
33. 黄芪治疗胃溃疡/86
34. 圆白菜可治胃溃疡/86
35. 芝麻治胃溃疡/86
36. 用土豆治胃溃疡/86

37. 甲鱼胆研磨泡酒治胃溃疡/87
38. 胃炎的蔬菜3疗法/87
39. 慢性胃炎的简单疗法/87
40. 早晨空腹饮蜂蜜治胃炎/87
41. 柏树叶治肠胃炎/87
42. 蒸食猪心可治胃炎/88
43. 老鸭治萎缩性胃炎/88
44. 饭中饭后下蹲治胃下垂/88
45. 苍术治胃下垂/88
46. 木瓜可治肠胃疾病/89
47. 慢性阑尾炎的揉腹疗法/89
48. 坚持按摩腹部治肠炎/89
49. 老蚕豆可治胃肠炎/89
50. 研末老枣树皮治慢性肠炎/90
51. 煎服藕节炭治溃疡性结肠炎/90
52. 喝酸石榴水治痢疾肠炎/90
53. 豆浆加蜂蜜治慢性结肠炎/90
54. 红尖椒子能缓解肠炎/90
55. 坚持饮铁观音治慢性结肠炎/90
56. 山楂片白酒治慢性结肠炎/90
57. 大蒜能治痢疾肠炎/90

第二篇 衣部：穿出气质和魅力

怎样挑选衣物

如何选择服装/93

1. 颈长瘦削者怎样选择
服装款式/93
2. 脸宽颈短者怎样选择
服装款式/93
3. 特种体形怎样选择服装款式/93
4. 窄肩和溜肩者怎样选择
服装款式/93
5. 选购适合自己的鞋子的准则/93

6. 选择鞋子要注意的一些细节/94

衣物质量型号的识别/95

1. 识别皮衣真伪/95
2. 识别毛线质量的技巧/95
3. 识别全毛织物的技巧/95
4. 识别羊毛衫质量的技巧/95
5. 鉴别羽绒服质量/95
6. 识别真丝和化纤丝绸/96
7. 识别衣料质量的技巧/96
8. 识别牛仔裤质量/96
9. 识别袜子质量的技巧/96
10. 鉴别真皮鞋质料/97

11. 选购毛料的技巧/97
12. 鉴选皮革的技巧/97
13. 看面料选保暖内衣/97
14. 巧识衣服号码/97

穿衣及注意事项

春天穿衣注意事项/99

1. 衣料的选择/99
2. 款式的选择/99
3. 鞋袜的选择/100

夏天穿衣注意事项/100

1. 不要忽视色彩/100
2. 不要忽视比例/100
3. 不要忽视休闲/100
4. 不要忽视关节/100
5. 不要忽视质量/101
6. 不要忽视内衣/101

秋天穿衣要遵守的原则/101

冬天穿衣小妙招/102

1. 多选质感平滑的衣料/102
2. 多穿几件质料较“薄”的衣服/102
3. 选一件保暖而质佳的大衣/102
4. 特别注意腰腹部的平顺/102
5. 可在较薄的长裤里穿丝袜/103
6. 毛袜的颜色要和鞋子或裙摆相配/103
7. 流行的皮草装饰以局部为宜/103

矮小女性穿着的 10 注意/103

女士穿衣/104

1. 女士时尚便装/104
2. 女士半正式着装/104
3. 女士正式着装/105
4. 女士商务着装/105

男士穿衣/106

1. 男士时尚便装/106
2. 男士半正式着装/106
3. 男士正式着装/106
4. 男士商务着装/107

穿衣色彩搭配

1. 强烈色的搭配/108
2. 补色的搭配/108

饰物的搭配

1. 围巾的装扮技巧/110
2. 帽子搭配技巧/110

衣物的清洗

1. 洗衣服 4 要领/112
2. 洗衣粉使用的禁忌/112
3. 如何清洗毛衣/113
4. 巧洗棉衣/113

5. 如何洗纯毛服装/113
6. 巧用冷盐水洗掉衬衣污迹/113
7. 如何洗涤丝绸衣物/114
8. 如何洗羊毛衫/114
9. 如何洗涤纯毛毛线/114
10. 巧除呢制服装灰尘/115
11. 擦皮鞋的窍门/115
12. 如何洗涤金银丝衣物/115
13. 如何洗涤羽绒服/115
14. 人造革外衣去污法/116
15. 如何干洗毛料服装/116
16. 如何晾晒收藏皮毛衣物/117
17. 如何除去胶布雨衣异味/117
18. 巧用盐末洗衣服领袖口/117
19. 收藏棉布服装有窍门/117
20. 如何湿洗毛料衣物/117
21. 如何洗涤腈纶衣物/118
22. 如何清洗毛毯/118
23. 如何洗涤丝绸被面/118
24. 如何洗涤化纤织物/119
25. 如何洗绒衣裤不致变硬/119
26. 如何选择家庭洗涤剂/119

巧除污漬

1. 巧去牛奶污迹和异味的窍门/121
2. 巧洗衣物锈渍4法/121
3. 巧除衣服沥青污迹/121

4. 巧除汗斑/121
5. 巧除衣衫汗味/122
6. 巧去衣物蛋清渍/122
7. 巧除衣服烫迹/122
8. 巧除血渍/122
9. 巧除皮鞋水渍/122
10. 去除巧克力污迹/122
11. 去除咖啡污迹二法/123
12. 巧除织物漆渍/123
13. 巧除胶水污迹二法/123
14. 巧除衣物墨渍/123
15. 巧除鞋油污迹/123
16. 巧去白皮鞋污迹/123
17. 巧除鞋垫臭味/124
18. 巧去衣物上的草汁/124
19. 清洗化妆品污迹的窍门/124
20. 巧去染色污迹/124
21. 巧除棉鞋湿气/124

衣物的熨补

1. 如何熨烫毛涤衣服/125
2. 如何巧治皮鞋裂纹/125
3. 丝绸衣物烫黄补救方法/125
4. 棉织衣物烫黄补救方法/125
5. 如何修补皮革制品裂纹/125
6. 如何洗熨领带/126
7. 巧修塑料鞋底/126

- 8. 巧用食醋烫直裤子/126
- 9. 如何熨烫变形裤/126
- 10. 如何粘合划破的皮革/127
- 11. 呢料衣服烫焦补救方法/127
- 16. 缝衣针防锈小窍门/131
- 17. 熨烫消除毛料裤鼓包/131
- 18. 如何使毛衣恢复弹性/132
- 19. 清理裘皮服小窍门/132

衣物的养护

- 1. 皮革制品保藏法/128
- 2. 羽绒制品防蛀注意事项/128
- 3. 收藏化纤织品的注意事项/129
- 4. 收藏金银丝线衣服注意事项/129
- 5. 使倒伏的长毛绒竖起小窍门/129
- 6. 如何拆洗毛衣裤/129
- 7. 巧复原变形皮鞋/129
- 8. 化纤织物不宜暴晒/129
- 9. 毛呢衣服除“极光”小方法/130
- 10. 如何复原变形羊毛衫/130
- 11. 如何巧拆衣服上的纽扣/130
- 12. 巧使鞋油复软/130
- 13. 硬皮鞋巧变软二法/130
- 14. 巧防真丝服装脱水/131
- 15. 皮革服装防裂小窍门/131
- 20. 巧除衣皱的窍门/132
- 21. 巧刷翻毛皮鞋/132
- 22. 收藏丝绸和毛织品的
 注意事项/133
- 23. 如何使腈纶线复直/133
- 24. 如何翻新旧皮茄克/133
- 25. 拉链保养6 窍门/133
- 26. 用钳子巧修拉链/134
- 27. 毛皮走硝巧复软/134
- 28. 如何保存皮鞋/134
- 29. 巧除皮革皱/134
- 30. 如何防皮鞋面掉色/135
- 31. 巧去衣服皱褶/135
- 32. 巧除衣物折痕/135
- 33. 如何巧消皮衣划痕/135
- 34. 如何巧防皮件发霉/135
- 35. 如何使硬皮袄变软/135