

生活口袋丛书

现代生活小窍门

高萍 任凤玲 魏来 编写 辽宁人民出版社

SHENGHUOKOUDAICONGSHU

SHENGHUOKOUDAICONGSHU



目 录

巧吃猪肉保健康… (1)	眩晕病人的急救
水果外用的窍门… (1)	法…………… (15)
巧用蔬菜…………… (2)	溺水急救法…………… (16)
巧用茶…………… (4)	迷了眼睛紧急处
戒烟戒酒新法…… (5)	理法…………… (16)
盐水洗发的好处… (5)	巧治鼻臭…………… (16)
巧用冷水…………… (5)	巧用牙膏…………… (16)
巧用雪水…………… (6)	鼻出血的处理方
巧治冻疮…………… (6)	法…………… (17)
巧用狗皮治病…… (7)	巧治“酸倒牙” … (17)
巧用西瓜皮美容… (7)	巧治牙锈…………… (18)
新式洗脸法………… (8)	巧治打呃…………… (18)
夜间护肤法………… (8)	食物解毒方法…… (19)
利于健康的睡姿… (9)	巧用肥皂…………… (19)
枕头的选择………… (9)	巧挤虾仁…………… (20)
火罐之妙…………… (10)	炸过鱼的油除腥
防寒第一要点…… (10)	法…………… (20)
催眠妙招…………… (11)	巧吃“涮”羊肉… (21)
巧治痄子…………… (12)	煮饭不夹生新法… (21)
鳝鱼血治歪嘴病… (13)	芹菜焯烂法………… (22)
巧治口腔溃疡…… (13)	灶台小窍门……… (22)
轻度烧、烫伤的	选购方便面有讲
巧处理…………… (14)	究…………… (23)

吃桔子的科学…… (24)	巧食猪肝…… (38)
切忌白酒与汽水	熬皮冻的技巧…… (39)
同饮…… (24)	牛肉快速熟烂法…… (39)
美酒不可加咖啡…… (25)	狗肉去膻法…… (39)
冷冻绿豆不生虫…… (25)	鱼肉鲜嫩味美法…… (40)
鉴别劣质肉的方法…… (26)	炒牛肉松软好方法…… (40)
家庭自制鸡松的方法…… (26)	巧用醋…… (41)
葡萄酒的妙用…… (27)	解酒七法…… (41)
削皮水果保鲜方法…… (28)	粥疗法…… (42)
温水泡茶法…… (28)	养生16法…… (43)
巧用压力锅…… (29)	冬日保健四项…… (43)
饮用啤酒的窍门…… (29)	遇到紧急情况时的 处理方法…… (44)
食物越杂越好…… (31)	注射针眼消肿窍门…… (45)
对症吃蔬菜…… (31)	夜班职工睡好觉 的方法…… (46)
早起一杯白开水…… (33)	治牙痛新法…… (47)
挂面的正确煮法…… (33)	治疗骨质增生的 好方法…… (48)
配食粗粮好…… (34)	用自来水处理烧烫 伤…… (48)
冬晨锻炼后不宜吃 过烫食物…… (34)	常喝骨头汤可减 缓衰老…… (49)
拌饺子馅的学问…… (35)	预防“姿势性腰 痛症”的方法…… (50)
吃火锅有新说…… (35)	跌倒防伤五字诀…… (51)
淘米的技巧…… (36)	
陈米可做香饭…… (37)	
巧洗猪下杂…… (37)	
羊肉除膻新三法…… (37)	

常见异味消除法… (52)	预防尿道结石…… (63)
巧治冻伤……… (52)	巧用花椒……… (63)
治脚臭、脚汗方 法……… (53)	调味品妙用……… (64)
治疗头晕有新法… (53)	预防“老寒腿”有 法……… (65)
护脚为糖尿病患者 第一须知……… (53)	防衰新法——补 锌……… (65)
治感冒新法……… (54)	巧用醋……… (66)
冻疮的防治……… (54)	以食欲识病症…… (67)
防止脱发常用法… (55)	床铺的选择须知… (67)
冬天防皮肤皲裂 法……… (55)	预防心肌梗塞病复 发有招……… (68)
巧喝茶……… (56)	饮食新说……… (69)
活鱼保鲜法……… (56)	吃含核酸多的食物 延缓衰老……… (70)
冻鱼变鲜鱼……… (57)	长吁短叹有利于健 康……… (70)
用食物调整情绪… (57)	常做白日梦有利身 心健康……… (71)
多用左手可防止 中风……… (58)	太阳活动盛期的生 活技巧……… (72)
饮食催眠法……… (58)	老年人情绪的“内 调外达”……… (73)
巧治返老还童液… (59)	合炒蔬菜好处多… (74)
抬高床头治疗夜间 心绞痛……… (60)	眨眼的好处……… (74)
老年人不宜多吃土 豆……… (60)	不适宜老年男子的 运动项目……… (75)
白菜的妙用……… (61)	
美容新法——巧用 蔬菜水果……… (61)	
治疗老年人失眠… (62)	

吃水果的最佳时间…………… (75)	小外伤处理技巧… (88)
头东脚西睡觉好… (76)	冷敷与热敷的技巧…………… (88)
药物牙膏使用须知…………… (77)	家庭常见病治疗妙法…………… (89)
脑运动可延长寿命…………… (77)	高热患者物理降温窍门…………… (90)
预防微量元素缺乏…………… (78)	重症病人的护送窍门…………… (91)
增强记忆的最佳姿势…………… (78)	巧吃大蒜…………… (92)
温凉开水的效用… (79)	巧用猪肚…………… (92)
高血压的非药物治疗方法…………… (79)	巧用鸡蛋…………… (93)
深色蔬菜可防病… (81)	断乳新法…………… (94)
防痔疮新法…………… (81)	巧用车轱辘菜…………… (95)
一种有奇效的医疗气功…………… (82)	巧用玉米须子…………… (95)
自制药膏治咳嗽补…………… (82)	巧用南瓜子…………… (95)
肾绞痛自我止痛法…………… (83)	巧用蜂蜜、白砂糖 (96)
巧用茶叶…………… (84)	摩脚能抗老…………… (96)
保肾方法…………… (84)	饭后运动新说… (97)
巧食马铃薯…………… (85)	饮酒新说…………… (98)
常用止血窍门…………… (86)	心绞痛止痛妙法… (98)
巧治冻伤…………… (86)	自我保健诀窍…………… (99)
肩周炎自疗技巧… (87)	抗衰老新法…………… (100)
	戴花镜看电视的窍门…………… (101)
	动态生活的妙处… (101)
	生萝卜的功效…………… (102)

冷水泡茶叶的功 效……………(102)	护发窍门……………(120)
脑运动与健康长 寿……………(103)	防止眼镜片生雾 法……………(120)
巧用香油……………(103)	巧用电冰箱……………(122)
巧拌凉菜……………(104)	日光灯延寿方法…(124)
中年人养发窍门…(106)	自行车冬天打气窍 门……………(124)
癌症早期发现的自 查方法……………(107)	最科学的电话接 听方法……………(125)
从体味辨疾病……(108)	煮牛奶的窍门……(125)
身心健康自检秘 诀……………(108)	注水白条鸡鉴别窍 门……………(126)
促进生长发育的学 问……………(110)	冲调营养品方法…(126)
脸上的瘢痕去除 法……………(112)	最新阉鸡法……………(127)
蝴蝶斑去除法……(113)	烧水省煤气窍门…(127)
面部皮肤干燥治疗 妙法……………(114)	液化石油气使用窍 门……………(128)
巧治雀斑……………(114)	处理污损邮票窍 门……………(128)
睡眠时护肤新法…(115)	集邮册保管窍门…(129)
洗脸有科学…………(116)	驱蚊子新法……………(129)
细嚼慢咽的妙处…(117)	防蚂蚁窃食新招…(130)
防止“桃花癣”窍 门……………(117)	除臭虫绝招……………(130)
预防面部皱纹二 法……………(118)	巧用蛋壳……………(130)
保养眼睛的窍门…(119)	巧用桔子皮……………(131)
	延长花期窍门……(131)
	中药渣制花肥……(132)

室内养花免生蚊蝇	毛巾回软窍门…… (140)
法…… (132)	油腥味清除新法… (140)
金银首饰除垢窍门	挂钟灰尘清除窍门
门…… (133)	门…… (140)
巧除菜、肉中的残留农药	除烟气窍门…… (141)
…… (133)	巧擦镜子…… (141)
巧除铁锈…… (134)	巧刷墙…… (141)
巧磨刀…… (134)	钉子固定法…… (141)
巧用凡士林油…… (135)	巧修高压锅旧胶圈
玻璃杯子不裂法… (135)	圈…… (142)
鸡饲养新法…… (135)	塑料补脸盆窍门… (142)
理发推子保洁窍门	巧用蛋清补瓷器… (142)
门…… (136)	厨具清洗窍门…… (143)
塑料玩具修补窍门	巧擦门窗…… (143)
门…… (136)	厨房地面油污清除
巧钉钉…… (137)	妙法…… (144)
“反光碗”明亮	去除桌面烫痕法… (144)
法…… (137)	巧洗蚊帐…… (144)
巧制铁刷…… (137)	容器怪味去除窍门
巧穿针…… (137)	门…… (144)
巧去头屑…… (138)	开锈锁窍门…… (144)
贴画窍门…… (138)	巧洗油漆刷子…… (146)
巧用草木灰…… (138)	修理圆珠笔芯的窍门
巧用雪…… (139)	门…… (146)
衣服领袖洗涤窍门	电熨斗去锈窍门… (147)
门…… (139)	修补塑料雨衣的窍门
煤油里的水清除妙	门…… (147)
法…… (139)	拆纽扣小技…… (148)

浅色皮装去污法… (148)	羽绒服保养要
皮装臃气去除法… (148)	点… (159)
白衬衣防黄窍门… (149)	塑料雨衣保存方
白羔皮去污法… (149)	法… (159)
羽绒服装去污窍门 (149)	薄绒衫保养技巧… (160)
灯芯绒衣服防白窍门… (150)	穿裙子的技巧… (160)
布料衣物污渍去除	羽绒被保养技巧… (161)
窍门… (150)	膨体毛衣洗晾技
呢料衣服除亮新	巧… (161)
法… (152)	化纤衣料烧烫码边
巧洗棉衣… (153)	窍门… (162)
人造革划痕去除窍门… (153)	仿羊皮服装保养窍门… (162)
人造革甲克保软窍门… (153)	化纤衣物收藏窍门… (163)
服装衬料自制简	毛线衣物拆洗技
法… (154)	巧… (163)
衣服常见毛病的修	鉴别太空棉的方
改窍门… (154)	法… (164)
衣服烫糊补救办	电风扇保养技巧… (164)
法… (156)	家用电表自检技
毛线裤子鼓包去除	巧… (165)
简法… (156)	家储苹果技巧… (165)
穿袜子须知… (157)	酱油和醋防霉窍门… (166)
毛绒重染技巧… (157)	擦洗吸油烟机窍门… (167)
羽绒制品选购窍门… (158)	春季护肤法… (167)

瓜果护肤方法…… (168)	服装与配色的技
化妆窍门——巧用	巧…………… (174)
色…………… (169)	着装的科学…………… (175)
女式发型设技窍	家务劳动窍门
门…………… (170)	——运筹与调节… (176)
特体女性服装打扮	改善家务劳动的窍
秘诀…………… (171)	门…………… (178)
中老年女性穿着要	后记…………… (183)
领…………… (173)	

巧吃猪肉保健康

将猪肉煮两小时以后，加入一些海带和萝卜，再继续煮1小时左右，可使猪肉的脂肪减少40%左右，胆固醇的含量也大大降低，但对人体有益的不饱和脂肪酸却能大大增加。食用这样的猪肉，可不患高血压、冠心病，且能有益于人体健康。

高血压病患者的“三少、三防、三勤”。

饮食要“三少”：少盐、少脂肪、少热量。

肢体要“三勤”：勤走路、勤锻炼、勤洗澡。

感情要“三防”：防紧张、防暴怒、防激动。

水果外用的窍门

有些水果可外用治疗多种疾病。

患酒刺的人，睡前用温水洗净患部，把白果去壳，切平面涂搽患部，边搽边不断削去用过的表层，每次用1—2粒果仁即可。一般用药半月左右即可收效。

由于跌打损伤致使异物刺入肌肉时，将生鲜

栗子剥皮，捣成烂泥，外敷患处，能止血止痛并能吸出脓毒与异物。

手足皲裂，每晚洗净以后，用皮色发黑的烂香蕉，将果肉捏成肉泥，在手心反复擦揉，连续几天即愈。足部用法相同。另外，将香蕉皮煎汤服用，对高血压症有一定的疗效。

巧用蔬菜

洋葱是蔬菜中杀菌力最强的蔬菜，生嚼洋葱可以消除口腔和喉部的细菌。

萝卜含有大量的糖类和多种维生素及钙、磷、铁等矿物，都是不可缺少的营养成分。嗓子肿痛，生吃萝卜能消肿止痛。伤风感冒，切几片白萝卜和几段葱白，煮水连渣服下出点汗，立见功效。常喝白甜萝卜汁能降低血压。白萝卜片煮水洗脚，能治脚汗、脚臭。

现代医学认为，胡萝卜含琥珀酸钾盐，高血压患者饮用胡萝卜汁，可使血压迅速降低，胡萝卜还有利胸膈、调肠胃、安五脏功效，常用为营养健胃剂。

芹菜中维生素磷、钙的含量比较高，所以，它有一定的镇静和保护血管的作用。常吃芹菜对高血压、血管硬化、神经衰弱。小儿软骨病等有

辅助治疗作用。芹菜还可以洁口齿、清肠胃、治脖子上的瘰癧。

用5——10根葱，洗净切碎，用开水泡汁，趁热服下，可治伤风感冒、怕冷、发烧、头痛鼻塞流涕和腹泻、腹部冷痛症。

用适量葱白，洗净捣烂，用葱汁滴鼻能治鼻塞流涕。若把葱汁加少量蜂蜜拌和，制成葱白蜂蜜糊剂，能治疗急性皮肤化脓性炎症。

大蒜含有一种蒜辣素，有较强的杀灭细菌作用，每天吃几瓣大蒜，能预防痢疾和肠炎。

把大蒜用醋泡过，冬春季节饮用，能预防脑膜炎，把大蒜捣出汁来，再加上10倍的水，用来点鼻子，能预防流行性感冒。得了咽喉炎或扁桃体炎，嚼些大蒜含在口中，能消炎止痛。被蜈蚣咬伤了，用蒜泥涂在咬伤的地方，也能消肿止痛。

辣椒不仅营养丰富，而且有医疗价值。能开胃理气，温暖胃肠，对消化不良、肠胃胀气、胃寒痛者，有促进胃液分泌散寒止痛作用。还有能降低血中胆固醇和抗过敏的作用。辣椒也可外用，使局部皮肤局部血管扩张，促进血液循环。用干辣椒煎水，擦洗皮肤可治风湿痛、腰肌疼和冻伤。

巧 用 茶

以茶汤治痢疾，味美可口，简便易行，同时还可补充水分，摄入多种维生素和各种营养性矿物质。特别是对于不宜服用土霉素、四环素的孕妇，更为适宜。绿茶、花茶、乌龙茶疗效比红茶好。

茶叶含有较多的氟，可抑制龋齿细菌的活动。所以，儿童经常喝点茶，可以防蛀牙。

茶叶中含有芳香油、咖啡因、鞣酸、茶硷和少量的维生素。具有兴奋提神、清热解暑、助消化，解油腻的作用。除此之外，还能防贫血。因茶叶中含有一定量的叶酸，是预防贫血的一种重要 B 族维生素。

长疖疮破了口，用茶水洗，或者把茶叶捣烂了敷在伤口上，过不了多久，伤口慢慢就好了。茶叶有杀灭病菌的作用，所以，用茶水冲洗伤口，可以使伤口保持清洁，对长好伤口也有益处。

如有人误食了金属或有毒性的植物硷，在毒物没吸收时，及时喝浓茶，可延迟毒物的吸收作用。

把用过的茶叶渣积攒起来，晒干或烘干，用

它做枕芯，长年枕茶叶渣枕头睡觉，可以清脑明目、身心舒爽，预防疾病。

戒烟戒酒新法

戒烟初期，随身带些零食，每当犯瘾时就吃一些。也可以通过看书看报来分散注意力，或者离开抽烟的环境。实在顶不住的时候，可抽半支烟，喝一点儿酒，逐渐减少，直至全戒掉。也可以在犯“瘾”时喝一点蓖麻油，引起呕吐，经过几次以后，就会产生一种条件反射，把烟、酒与呕吐联系在一起，就会厌恶烟、酒。长期下决心坚持，就能戒掉烟酒了。

盐水洗发的好处

洗发时，先用百分之五的食盐水擦洗，再用洗头剂，头发柔软发亮，还可避免掉发。

巧用冷水

偶然出现鼻出血，用手指按住出血侧的鼻翼上窝，压向鼻中隔，然后再用冷水冲洗鼻部，或者用毛巾浸冷水敷前额，可止住出血。

若不慎将皮肤烫伤，马上用冷水浸泡冲洗创面，就可以控制创面充血、水肿，同时清除了创面的污染，有利于进行药物治疗。

感冒发热，在患者前额、腋下、腹股沟处用冷毛巾或冰袋冷敷，可以退热使病症减缓。

四肢不慎扭挫伤，出现局部淤血或肿硬，可以及时用冷水浸敷，使断裂血管较快闭合，控制血肿，并能起到止血镇痛的作用。

巧用雪水

长期服用清彻明净的雪水，对人体具有医疗保健作用，可防治动脉粥样硬化，延迟冠心病的发生，具有益寿延年的作用。用雪水擦脸洗浴，能促进血液循环、增强新陈代谢，增进抵御寒冷的能力。不仅有效地预防冻疮的发生，还能起到健肤润肌的作用。

巧治冻疮

把红尖辣椒切成丝，放在60°白酒中浸泡10天，然后用辣椒酒搽患处，每天数次，有较好的疗效。

把生姜捣烂，放在白酒内浸泡几天，然后蘸

酒搽洗患部，也有疗效。

把萝卜蒂煨热，然后熨烫冻疮部位，可收到较好的疗效。

用温水洗净冻疮部位，揩干后贴上一块伤湿止痛膏，并用手在贴处按摩一会，贴牢后会对冻疮有一定的疗效。若已溃烂则不宜采用此法。

冻疮若已溃烂，可将鸡蛋煮熟，取出蛋黄放在铁勺中烤热，取析出的蛋黄油搽敷患处，并用纱布包好，几天后，即可收到疗效。

巧用狗皮治病

将硝好的狗皮适当剪裁，绑敷在风湿性关节炎的患处，或缝在紧贴患处的内衣上。也可将狗皮缝成夹袄、夹裤穿。轻者的一周便可消除疼痛，重者有一两个冬天便可根除。

巧用西瓜皮美容

用西瓜皮擦脸，不但可以使色素沉淀，还可以消除夏季脸部闷热之感。先用水把脸洗净，再用吃剩的西瓜皮搽脸。10分钟以后，用清水冲洗干净脸部。久而久之，皮肤就会显得白嫩柔和。

新式洗脸法

交替地用冷热水洗脸，比用香皂洗更能保持皮肤的清洁与健康。洗脸的时候要由下而上地洗，因为从上到下地洗，恰恰与血液循环的方向相反，会破坏面部的血液循环，易使面部产生皱纹，造成皮肤松弛。

夜间护肤法

工作的辛劳和白天的风吹日晒，会抑制皮肤天然油脂的分泌，使皮肤干燥。这样，临睡前洗脸后，可适当往脸上抹些晚霜。睡觉前不宜饮用太多的开水、稀饭或菜汤，特别是不宜喝咸汤。否则一觉醒来，有可能头晕眼肿，出现不雅观的眼泡。万一有了眼泡，可取一小块冰，用纱布包好贴敷在脸上，眼泡便可消失了。

晚餐时也要细嚼慢咽，使面部神经得到充分地活动，改善面部神经的血液循环，提高肌肉神经的代谢功能。这样一旦进入梦乡，面部的肌肤仍能得到充足的血液供应，防止皮肤过早地出现衰老的皱纹。

躺在床上看书，是最有损容颜的坏习惯，因