

主编：黄名武 ● 顾问：汤清圣 吴凌宇 张劲松 何满宗

人生万事秘法

湖南科学技术出版社



前 言

当今盛世，人们丰衣足食，谁不向往幸福美满的生活。而要使生活幸福美满，尚需掌握科学生活知识。如果缺乏科学生活知识，就是有好的食物也弄不出好味，有好的服饰也不会有高雅的风度，……给生活增添不少的麻烦。为了普及科学知识，造福人民，10年积累资料，4年苦心写作，广采博收古今中外实用的科学生活知识，精心筛选，实践验证，并广泛征求群众意见，反复修改，编写了《人生万事秘法》一书。

本书以实用性为主旨，融科学性、知识性、趣味性、可读性于一体，主要内容包括11个方面。第一章《生活妙法集锦》，向读者介绍了598条生活妙法。掌握这些知识，略施小技，就能解决生活中许多的小难题，使物尽其用，如居家常备的盐、醋，就介绍了几十大妙用，既能为您排忧解难，又能节省费用。第二章《服饰选用养护法》，介绍了服饰及鞋袜和首饰的选用、去污、洗涤、熨烫、修补、保管保养等方面的97个科学诀窍，使服饰延长使用寿命，常穿常新，风采不减。第三章《美食诀窍》，介绍了各种食品的选购、洗涤、烹饪、保管等方面的技窍228个，令您吃饱、吃好、吃营养，大饱口福，成为家庭的高级厨师和营养师。第四章《居室美化》，介绍了住房布置、色调选配、家具养护、种花养鱼等方面的66则科技知识，帮助建立美观舒适的生活环境。第五章《家电选用维修法》，介绍了26种常用家电的选购、使用、维修等方面的108个窍门，能起到家庭“义务修理员”的作用。第六章《日杂用品保养法》，介绍了150条实用技法，花钱不多或分文不取，就能为您巧解小难题，变废为宝。第七章《妙方家医》，介绍了治百病秘方、偏方、验方500种，既可巧治小病痛，又对疑难杂症起良好的辅助调治作用，还能节省一笔可观的医

药费,而且,取料容易,操作简便,是不可多得的家庭良医。第八章《养生长寿秘法》,介绍了 67 种行之有效的精神调养、按摩、气功、药物、食疗等方面全方位的养生方法,长期坚持,有利延年益寿。第九章《美容奇术》,系统地介绍了 102 则美容技巧,男女老少皆适宜,运用普普通通的物品,就能收到美容奇效。第十章《生育健美聪明孩子新法》,介绍了优生、优育、优教的 111 个科学新方法,为您生育一个聪慧健美的孩子和教子成才助一臂之力。第十一章《婚恋艺术》,介绍的 39 则科学常识,揭示少男少女的内心奥秘,并帮助解除夫妻生活的难言之隐,使您的家庭生活更幸福美满。全书共约 40 万字,荟萃了两千多条科学生活诀窍,学用一条就能赚回购书款,多学多用,受益无穷。愿本书成为您幸福生活的向导和参谋及现代化家庭的百科全书。

本书在编写过程中,参阅了大量的资料,为节省篇幅,方便读者阅读,恕不一一注明,特向有关作者、编者、出版者致以谢意。值此出版之际,向为本书出版发行花了大量心血的责任编辑和湖南科学技术出版社的有关领导同志和同仁表示衷心的感谢!由于水平有限,缺点难免,欢迎指正,以便再版时修订。

编 者

1993 年 9 月

目 录

第一章 生活妙法集锦

啤酒的 18 大妙用	(1)	丝瓜的 12 大妙用	(30)
醋的 76 大妙用	(2)	南瓜驱虫妙法	(30)
食盐妙用 53 法	(7)	萝卜的 7 大妙用	(31)
牛奶 19 种用途	(10)	黄瓜的 4 大妙用	(31)
肥皂的 16 大妙用	(12)	花生的 8 大妙用	(32)
肥皂治疗烧伤	(13)	绿豆的 5 大妙用	(32)
酒的 32 大妙用	(13)	韭菜的 4 大妙用	(33)
茶叶的 30 大妙用	(15)	糖的 14 大妙用	(33)
风油精的 6 大妙用	(18)	辣椒的 9 大妙用	(34)
银耳的 4 大妙用	(18)	明矾的 4 大妙用	(35)
桔皮的 24 大妙用	(19)	大蒜的 13 种用途	(35)
巧用果皮治小病	(21)	大蒜外用有奇效	(36)
淘米水的 12 种妙用	(22)	伤湿止痛膏的 5 种新用途	(37)
小苏打的 2 种妙用	(22)	凡士林的 15 大妙用	(38)
生姜的 25 大妙用	(23)	牙膏的 10 大妙用	(39)
苹果的 8 大妙用	(24)	药物牙膏巧治外伤 4 法	(40)
红枣的 10 大妙用	(25)	消除脚臭妙法 4 则	(41)
梨的 11 大妙用	(26)	解酒妙法 11 种	(41)
西瓜的 10 大妙用	(27)	节约燃气 7 法	(42)
香蕉的 7 大妙用	(28)	日常用品清洗 19 法	(42)
芹菜的 9 大妙用	(28)	巧用洗洁精一瓶抵两瓶	(44)
茄子的 9 种妙用	(29)	除金银首饰污垢 8 法	(44)
菠菜的 7 大妙用	(29)	贵重饰物的清洗	(45)

修补小窍门 16 则	(45)	怎样鉴别珠宝石	(54)
科技生财致富 25 法	(48)	真假黄金鉴别法	(55)
股票交易法	(51)	真假人民币鉴别法	(55)
稳赚不赔的股票交易法	(53)	真假美元鉴别法	(56)
怎样选择珠宝	(54)		

第二章 服饰选用养护法

男士如何更有风度	(57)	怎样洗皮衣	(67)
穿西装怎样配色	(57)	收藏皮衣要得法	(67)
老年人服装的选购	(58)	怎样干洗呢绒衣服	(68)
怎样选购春装	(59)	干洗衣服的简易方法	(68)
穿裙的艺术	(59)	怎样洗涤羊、兔毛衫	(69)
浅谈童装的选择	(60)	衣服浸泡不宜太久	(69)
快速洗衣法	(60)	怎样除去衣被上的尿迹	(70)
脏污衣服洗净法	(61)	怎样除去衣褥上的精液斑	(70)
汗衣不宜用热水洗	(62)	怎样除去衣服上的白乳胶	(70)
衬衫保洁法	(63)	巧除衣服上血迹的妙法	(70)
领带洗熨法	(63)	怎样除去衣服上的红蓝墨迹	(71)
除咖啡、茶渍 3 法	(64)	怎样除掉衣服上的锈渍	(71)
除黄泥渍	(64)	怎样除去衣服上的酱油迹	(71)
蛋壳在洗涤中的妙用	(64)	用牙膏除衣服污垢	(71)
醋水洗涤可除异味	(64)	清凉油可除衣服上的漆渍	(71)
巧洗蚊帐	(64)	漂白衣服妙法	(72)
有色衣服的洗涤 7 法	(65)	毛衣除尘	(72)
化纤服装脏污后的处理 10 法	(66)	衣物熨焦处理 5 法	(72)
怎样洗羽绒服	(66)	短裤加长法	(73)
羽绒服装的平整方法	(67)	穿凉爽衣裤有法	(73)

怎样熨烫服装·····	(73)	如何安放樟脑丸·····	(78)
毛皮走硝变硬复原法·····	(74)	麂皮服装的清洗及收藏·····	(78)
毛绒倒伏还原法·····	(74)	怎样存放柔质纱服装·····	(79)
毛衣磨损的处理·····	(74)	如何才能延长皮鞋的寿命·····	(79)
皮衣划痕快速除去法·····	(74)	皮鞋开胶怎样粘合·····	(80)
皮猎装简易上光妙法·····	(74)	巧擦皮鞋新法·····	(80)
怎样防止灯芯绒掉毛·····	(75)	皮鞋巧擦8法·····	(80)
旧衣复新法·····	(75)	皮鞋“回春”3法·····	(81)
保护丝绸被面的五光十色·····	(76)	翻毛皮鞋整洗法·····	(81)
怎样收藏毛料西装·····	(76)	除去鞋内湿气2法·····	(82)
怎样保藏衣物·····	(76)	干鞋油回软法·····	(82)
怎样收藏冬装·····	(77)	丝袜洗整3法·····	(82)
怎样防止衣蛾·····	(78)	穿运动鞋的利弊·····	(82)

第三章 美食诀窍

人的5类食品群·····	(84)	怎样去掉麻籽油的味·····	(93)
45种佐料的配制及选用方法		香菇的利用法·····	(93)
·····	(84)	有效地利用罐头汁·····	(94)
选择佐料的原则和要求·····	(88)	用洗米水除竹笋涩味·····	(94)
烹调用油小科学·····	(90)	怎样涨发牛筋·····	(94)
烹饪温度不宜过高·····	(90)	怎样泡发鱿鱼干·····	(94)
调味品的错用·····	(91)	怎样泡发海参·····	(95)
做菜何时放酱油好·····	(91)	怎样泡发木耳·····	(95)
科学烹调有益健康·····	(91)	怎样洗干蘑菇不牙疼·····	(95)
除烹饪原料怪味4法·····	(92)	怎样泡发墨鱼干·····	(96)
做菜不要先放盐·····	(92)	果品巧剥皮·····	(96)
盐放多了怎么办·····	(92)	红豆泡软的方法·····	(97)
怎样处理野味·····	(93)	巧洗食品·····	(97)

猪内脏清洗 5 法.....	(98)	自制肉松法	(108)
挑选猪内脏须知.....	(98)	自制咸肉法	(109)
猪毛除去法.....	(99)	自制酱肉法	(109)
巧吃猪肉可益寿.....	(99)	自制腊味法	(110)
去腥味之法	(100)	自制咸蛋法	(110)
去河鱼泥味法	(100)	自制糟蛋法	(110)
桔子调味汁	(100)	自制萝卜咸菜法	(110)
使醋变香法	(101)	饮水的科学	(111)
自制万年醋法	(101)	饮久泡的茶水有害	(111)
饭菜防馊 2 法	(101)	发烧时不要喝茶	(112)
巧煮软硬兼有米饭	(101)	日常生活的禁忌	(112)
巧使陈米煮出香饭	(102)	老年人吃水果的注意事项.....	(113)
巧使夹生饭变熟妙法 ...	(102)	吃果类的禁忌	(113)
剩饭变新饭妙法	(102)	吃西红柿的注意事项 ...	(115)
饭烧糊了除焦味妙法 ...	(103)	勿吃过量的植物油	(115)
蒸馒头的妙法	(103)	发芽的土豆有毒	(115)
怎样烹调冷冻食品	(104)	生蜜忌吃的时间	(115)
怎样使熟猪肚片丰满 ...	(104)	鲜蔬菜保存法	(116)
蒸鱼鲜滑嫩的妙法	(105)	食油贮藏要得法	(116)
怎样使炖猪肉既酥又烂	(105)	不要用塑料桶长期存放食油	
怎样炖老鸡、老鸭	(105)		(117)
老鸡鸭肉变嫩法	(106)	茶叶收藏法	(117)
热油放盐可防癌	(106)	如何消除蔬菜中的农药残毒	
煮嫩豆腐汤法	(106)		(117)
浸煮小常识	(106)	蔬菜的选择食用	(118)
水果民间食法种种	(107)	高温作业者不宜吃西瓜	(118)
苹果能除去柿子的涩味	(108)	盛夏消暑宜选用的食品	(119)
苹果调味	(108)	夏令佳蔬西瓜皮	(120)

夜班工人的饮食与睡眠	(121)	保存活鱼 4 法	(131)
消食导滞 5 法	(122)	鲜鱼保鲜 3 法	(132)
用什么菜下酒好	(122)	鲜肉保鲜 7 法	(132)
吃皮蛋需加点醋	(123)	禽蛋保鲜 12 法	(133)
花生米炖吃最有益	(123)	冬笋保鲜 4 法	(134)
用花生米治胃病	(123)	蘑菇保鲜 2 法	(135)
防癌佳品——食用蕈	(123)	生姜保鲜法	(135)
食用冻猪肉有益健康	(124)	西红柿保鲜 4 法	(135)
未被注意的保健佳品——鱼鳞	(124)	辣椒保鲜法	(136)
常吃豆腐防痴呆	(125)	牛奶保鲜 3 法	(136)
吃鸡蛋对心脏有益	(125)	鲜藕保鲜法	(137)
热茶能解暑	(125)	干桔子复鲜法	(137)
吃糖有学问	(126)	储存苹果 5 法	(137)
营养丰富的“血旺”	(126)	削皮水果保鲜法	(138)
常吃海带益寿延年	(127)	水果催熟妙法	(138)
食葱有益脑力劳动者	(128)	香蕉催熟法	(138)
白萝卜是多功能药	(128)	红枣贮存法	(138)
甲状腺有毒不可食	(128)	久存柠檬法	(139)
吃羊肉后勿喝茶	(129)	久存花生米法	(139)
多吃冷饮会引起疾病	(129)	萝卜贮藏 3 法	(139)
吃冰棍为何会头痛	(130)	绿豆、蚕豆、赤豆贮藏法	(140)
为什么午后吃甜食精力更充沛	(130)	大米防虫 4 法	(140)
不宜和白酒同饮的饮料	(130)	米果不可混放	(140)
		板栗贮存 5 法	(141)
		巧除畜类肝怪味	(141)

第四章 居室美化

怎样装饰小房间	(142)	如何安排房间的色调	(142)
---------	-------	-----------	-------

改变您的居室条件	(143)	地毯凹痕的复原方法 ...	(153)
使炎热变清凉 11 法	(144)	家庭盆景的选择	(153)
怎样用窗帘美化房间 ...	(145)	室内多种仙人掌	(154)
怎样使窗帘更美	(146)	让室内插花经久吐艳 ...	(154)
裱糊壁纸 6 注意	(146)	梅花栽培法	(155)
巧使旧壁纸生辉	(147)	迎春盆栽	(155)
居室地毯的选购	(147)	控制菊花的开花期	(156)
拼花地板的保护与修补	(148)	怎样栽种盆花	(156)
塑料地板的日常养护 ...	(149)	简便的花卉扦插繁殖 ...	(157)
家庭厨房巧布置	(149)	高压繁殖花卉法	(158)
木器家具的日常养护 ...	(150)	家庭经济实用的养花肥料	(158)
消除居室异味 4 法	(150)	盆花越长越瘦怎么办 ...	(158)
用葱除去油漆味	(150)	盆栽浇水法	(159)
夏季驱蚊 7 法	(151)	凉开水不宜浇花	(160)
用旧报纸防虫	(151)	盆栽花卉的家庭药方 ...	(160)
家俱擦洗小窍门	(152)	一年四季花卉管理法 ...	(161)
柠檬可除去洗脸盆的污渍	(152)	瓶花保鲜的小经验	(163)
香蕉皮可除沙发污垢 ...	(152)	鲜花仓库	(163)
湿书变干有妙法	(152)	鱼缸的美化与装点	(163)
瓷砖缝污垢的清除	(153)	养金鱼的方法	(164)

第五章 家电选用维修法

家庭用电十忌	(165)	巧使洗衣机“变”洗碗机	(169)
巧用小家电 12 大妙法 ...	(165)	巧使电炒锅节电法	(169)
巧修小电器	(167)	怎样才能延长电视机的使用	
家庭节电妙法	(167)	寿命	(170)
巧用电吹风治病	(168)	彩色电视机最佳观看距离	(171)
电吹风的 10 大妙用	(168)	怎样收看电视效果好 ...	(171)

排除电视图像的干扰 ... (172)	洗衣机最怕什么 (181)
彩色电视机万万不可乱加地线 (172)	怎样使洗衣机节电省水 (181)
电视机“穿衣”有学问... (173)	双缸洗衣机的故障排除法 (181)
冷天怎样保护电视机 ... (173)	磁带录像机典型工作故障处理 法 (183)
电视机片刻关闭不省电 (173)	录音机不可与磁带同放 (183)
如何减少电视机的耗电量 (174)	让录像带好好度夏 (184)
彩色电视机最怕什么 ... (174)	录像机不应长时间快速寻像 (184)
黑白电视机最怕什么 ... (174)	怎样使用录像机 (185)
荧光屏如何去污 (174)	录像机最怕什么 (185)
电视机突然收不到图像怎么办 (175)	电风扇怎样节电 (185)
怎样选择电冰箱 (175)	电风扇最怕什么 (186)
电冰箱节电诀窍 (175)	怎样选购电风扇 (186)
如保消除电冰箱的怪味 (176)	吸尘器的选择与使用 ... (186)
各种食品在电冰箱中贮存期限 表 (176)	怎样正确使用家用吸尘器 (186)
电冰箱的妙用 (176)	收音机出现无声故障怎么办 (187)
电冰箱常见故障检查 ... (177)	收音机的音量开大好还是开小 好 (188)
电冰箱使用与保养 (178)	电唱机常见故障检修法 (188)
电冰箱最怕什么 (178)	变型薄膜唱片整平法 ... (189)
怎样选择录音机 (178)	保存唱片应注意的问题 (189)
磁带最怕什么 (179)	正确使用音箱 (189)
双卡录音机哪个卡放音好 (179)	使用窗式空调器应注意什么 (190)
使用录音机应注意哪些问题 (179)	使用电子手表应注意什么
怎样清洗录音机 (180)	
怎样选择洗衣机 (181)	

..... (191)	使用电热褥要注意安全 (199)
使用电子计算器应注意事项	使用电吹风注意事项 ... (199)
..... (191)	如何改装电灯 (200)
怎样维护电子照相机 ... (192)	日光灯不要经常开关 ... (201)
怎样使用电熨斗 (193)	简介一种省电易燃的日光
电熨斗不发热怎么办 ... (193)	灯电路 (201)
保温式自动电饭锅故障排除法	电度表是怎样读数的 ... (202)
..... (194)	石英挂钟使用常识 (202)
怎样维护微波炉 (195)	巧用排气扇降室温 (202)
怎样正确使用微波炉加工食品	电热灭蚊器的故障和维修
..... (196)	 (203)
如何处理电热水器的常见故障	影响家电工作的环境因素
..... (197)	 (204)
如何正确使用电热褥 ... (198)	

第六章 日杂用品保养法

巧修自行车车闸失灵 ... (205)	表蒙变新法 (207)
自行车曲柄松动紧固法 (205)	手表他用 2 法 (208)
巧修自行车掉链 (205)	戴夜光手表的注意事项 (208)
自行车胎延寿法 (206)	座钟乱点的处理 (208)
巧补自行车内胎 (206)	挂钟零件的清洗 (209)
补胎胶水干缩复原法 ... (206)	巧使缝纫机“吃厚” ... (209)
巧修自行车抱闸皮打滑 (206)	巧治缝纫机噪声 (209)
车胎慢漏气的处理 (206)	巧治缝纫机断针 (210)
自行车忌用缝纫机油 ... (207)	巧修摩托车发动机不起动(210)
消除手表内水气 2 法 ... (207)	巧治摩托车发动机过热 (210)
手表简易退磁法 (207)	巧修摩托车跑偏 (211)
手表简易防蚀法 (207)	巧修摩托车车把抖动 ... (211)

延长铝锅底寿命妙法 … (211)	木锅盖防裂法 …… (220)
巧除铝锅污垢 …… (212)	防瓷器破裂法 …… (220)
牙膏皮补铝制品 …… (212)	巧制气压式佐料瓶 …… (220)
瘪水壶复原 2 法 …… (212)	巧制酱油限流盖 …… (221)
生铝器皿漏水的修补 … (213)	牙刷保养法 …… (221)
巧修压力锅密封圈漏气 (213)	针防锈法 …… (222)
延长高压锅圈寿命 3 法 (214)	刮刀片防锈法 …… (222)
新铁锅擦洗 2 法 …… (214)	潮湿火柴速干法 …… (222)
新铁锅防锈 3 法 …… (214)	热水袋收存法 …… (222)
生猪肝补漏铁锅 …… (215)	钝刀快磨法 …… (222)
搪瓷器皿掉瓷修补 5 法 (215)	钝刀片变锋利 2 法 …… (222)
搪瓷盆巧加保护圈 …… (216)	钝剪刀快磨法 …… (223)
瓷器粘结法 …… (216)	玻璃制品保养法 …… (223)
水管漏水修理 4 法 …… (216)	巧断玻璃杯 …… (223)
治“长流水”有法 …… (217)	巧使废旧电池重放光明 (223)
水龙头由旧变新法 …… (217)	巧取瓶中塞 …… (224)
巧开锈锁 …… (217)	开瓶盖 2 法 …… (224)
开锁断钥匙的处理 …… (217)	旋开生锈水瓶壳 …… (224)
人造革皮箱保养法 …… (217)	轻启玻璃罐头 …… (224)
皮箱划痕处理法 …… (218)	拉链修复 3 法 …… (225)
修补塑料制品 4 法 …… (218)	湿煤助燃法 …… (225)
塑料制品不宜与卫生丸同放 …………… (219)	封炉省煤法 …… (226)
眼镜修补 3 法 …… (219)	石灰除煤烟 …… (226)
防止眼镜生水汽的办法 (219)	液化气发生火灾扑灭法 (226)
使发黄象牙制品洁白法 (220)	怎样存放木材 …… (227)
菜板防裂法 …… (220)	凉席收藏法 …… (227)
刀把松动的处理 …… (220)	书虫防治法 …… (227)
	书画防霉的妙法 …… (228)

断损石膏工艺品修补法	(228)	巧修气压热水瓶水流不畅	(234)
小提琴琴身脱胶粘合法	(229)	修气压保温瓶	(234)
手风琴漏气粘补法	(229)	干硬鞋油复原法	(234)
二胡琴筒开胶粘合法	(229)	海绵发硬的处理	(235)
科学粘贴笛膜法	(230)	发硬皮手套变软法	(235)
自制简便窗帘钩	(230)	防油漆干燥法	(235)
过滤嘴烟头洗纱窗	(230)	自制日用胶水	(235)
砚台破裂粘合法	(230)	巧识有毒塑料	(235)
红印泥发硬复原法	(230)	巧锯铁管	(236)
巧用旧唱片	(231)	巧除闹钟噪声	(236)
绒面沙发除尘法	(231)	巧存油漆	(237)
除床上浮灰法	(231)	邮票巧处理	(237)
自制鸭绒坐垫	(231)	巧修炉芯裂缝	(237)
识别假秤的有效方法	(232)	沼气灯嘴巧修补	(237)
修裂缝家具	(232)	巧擦照相机镜头	(238)
巧补玻璃窗洞	(232)	巧保管过期胶卷	(238)
治热水器的水温水量不足	(232)	胶卷的收存	(239)
巧除煤气灶红火苗	(233)	消除底片痕迹5法	(239)
巧防自行车套脱落	(233)	旧照片复新法	(239)
用尼龙绳巧补车胎	(233)	毛笔头脱落粘牢法	(240)
巧带玻璃	(233)	钢笔错字的处理	(240)
巧汲气压保温瓶残水	(233)		

第七章 妙方家医

感冒自我防治15法	(241)	石榴花夏枯草治肺病	(249)
止咳嗽9方	(244)	冬瓜子仁汤治肺脓瘍	(249)
治痰咳、哮喘10方	(246)	治肺结核3方	(249)
萝卜三汁治矽肺痛	(248)	治脑膜炎2方	(250)

治消化不良 6 方	(250)	治氤气 5 方	(277)
治呕吐、呃逆 8 方	(251)	治便秘 5 方	(278)
治胃痛 4 方	(253)	治尿路感染 5 方	(279)
治胃及十二指肠溃疡 6 方	(254)	治遗尿 4 方	(280)
治急慢性胃肠炎 5 方	(255)	治尿潴留 2 方	(281)
治胃下垂 3 方	(256)	治尿路结石 3 方	(281)
治暑病 3 方	(257)	治睾丸炎 3 方	(282)
治胸肋结痛 2 方	(258)	治玉茎肿大方	(283)
治腹满膨胀 3 方	(258)	治急慢性肾炎 4 方	(283)
治甲状腺肿大、淋巴结核 3 方	(259)	治肾结核 2 方	(284)
治糖尿病 5 方	(260)	治淋病 6 方	(284)
治紫癜 5 方	(261)	治遗精 5 方	(285)
治贫血 5 方	(262)	治前列腺肿大方	(287)
治吐血、出血、便血 5 方	(263)	补肾 5 方	(287)
治高血压 5 方	(263)	杀虫 4 方	(288)
治心血管病 5 方	(264)	防治癌症 4 方	(289)
治风寒湿痹 6 方	(266)	治口腔病 3 方	(290)
治中风病 5 方	(267)	治牙病 5 方	(291)
治癫痫 4 方	(268)	治眼疾 7 方	(292)
治怔忡、心悸、头晕 5 方	(269)	治鼻病 3 方	(293)
治急慢性肝炎、肝脾肿大 4 方	(270)	治咽喉病 4 方	(294)
治浮肿、腹水 5 方	(271)	治耳病 3 方	(295)
治疟疾 4 方	(272)	治小儿感冒发热 4 方	(295)
治盗汗、自汗 6 方	(273)	治急惊风 2 方	(296)
治泄泻 5 方	(274)	治小儿咳嗽 6 方	(297)
治痢疾 8 方	(275)	治小儿消化不良 4 方	(298)
		治小儿疳积 2 方	(299)
		治小儿泄泻 2 方	(299)

治小儿痢疾 4 方	(300)	治不孕症 2 方	(316)
治小儿遗尿 2 方	(301)	治头癣 3 方	(317)
治小儿佝偻病 2 方	(301)	治皮炎 4 方	(317)
治小儿疹痘 3 方	(302)	治湿疹 3 方	(318)
治小儿盗汗 2 方	(302)	治荨麻疹 3 方	(319)
贴敷羊肉片治婴儿肛后溃疡	(303)	治带状疱疹 3 方	(319)
治骨结核 2 方	(303)	治皮肤过敏 2 方	(320)
治骨髓炎 2 方	(304)	治白癜风 2 方	(320)
治痔腮 4 方	(304)	治鹅掌风 3 方	(321)
治丹毒 4 方	(305)	治痱子 2 方	(321)
治疔、疽、疮、疖 8 方	(306)	治冻疮 4 方	(321)
治毒蛇咬伤 4 方	(307)	治鸡眼 3 方	(322)
治痔瘘 4 方	(308)	治狐臭 2 方	(323)
治脚气 6 方	(309)	治食物中毒 4 方	(323)
治妇女妊娠呕吐 2 方 ...	(310)	快止鼻血 6 法	(323)
治孕妇水肿小便不通 4 方	(310)	徒手治病 9 则	(324)
治习惯性流产 4 方	(311)	敷脐治百病	(325)
催生 3 方	(312)	手到病除的指针疗法 ...	(325)
产后虚症补养 3 方	(312)	禁忌十则	(327)
治月经不调 4 方	(313)	十二种食物的禁忌	(327)
治闭经 3 方	(314)	家庭选食防癌	(328)
治妇女白带 3 方	(315)	家庭急救十戒	(329)
治妇女子宫炎症 3 方 ...	(315)	农药中毒的简易急救 ...	(329)
		疾病征兆一览表	(330)

第八章 养生长寿秘法

长寿秘诀	(334)	笑一笑，十年少	(335)
长寿者日常起居安排 ...	(334)	哭的好处	(335)

失眠疗法	(335)	经济实惠的冬令食补 ...	(349)
防止衰老的新见解	(336)	饮乳治病	(350)
“三寡”乃养生之道	(336)	乳类食膳种种	(351)
心理保健十法	(337)	奶类食疗便方	(352)
神经衰弱疗法	(338)	禽蛋的药用	(352)
消除紧张法	(338)	蛋类食疗便方	(353)
强身按摩法	(338)	养生方	(354)
健脑法	(339)	喝汤与健康	(355)
健脑十法	(340)	中年人的食补方	(355)
延寿秘方	(341)	各种肉汤的强身方剂 ...	(356)
老年人多吃含硒食品有益	(341)	青年保健药膳法	(358)
长寿老人的膳食	(343)	延年益寿秘传方剂	(359)
滋阴补肾食谱	(343)	养生长寿益肾壮阳食谱	(363)
唾液延寿法	(344)	壮阳益精食法	(366)
“秋燥”食疗法	(344)	高脂血症的药粥疗法 ...	(367)
秋燥咳嗽的饮食疗法 ...	(345)	气功养生3法	(368)
保健圣药檀香饮	(345)	自我按摩健身术	(369)
请君对症吃鲜鱼	(346)	反常健身术	(372)
糖尿病三药膳	(349)	“史前食物”与长寿	(373)
蜜渣蒸肉	(349)	卫生习惯与长寿	(373)

第九章 美容奇术

杨贵妃的润肤膏和沐浴秘方	(374)	古代抗衰老秘方	(375)
西施沐浴秘术	(374)	防治肌肤粗糙法	(376)
变成美人容貌法	(374)	常服菊花可养颜	(376)
使皮肤润滑洁白新法 ...	(375)	消除“鱼尾纹”妙法 ...	(376)
黑脸变白的妙法	(375)	永保青春法	(377)
		容颜变白法	(377)

皮肤保护法	(377)	怎样使你头发更美	(390)
皱纹消除法	(378)	脸型与发型	(390)
美容奇术	(378)	治少年白发方	(390)
红鼻变美有良方	(378)	治脱发简方	(390)
防治面部皱纹按摩术 ...	(378)	治脱发方法	(390)
皮肤的春季护理及美容	(379)	怎样预防头皮屑	(391)
保护面部皮肤的有效方法	(380)	消除头屑4法	(391)
冬季如何保护皮肤	(381)	使头发光亮3法	(392)
怎样消除脸上的黄斑 ...	(382)	秀发如云按摩术	(392)
消除眼皮黑圈法	(382)	乌须黑发方	(393)
皮肤红润妖艳法	(383)	白发转青法	(393)
治女人多毛症	(383)	“指耙”治秃	(393)
去面部斑、皱、色素秘方	(383)	脱发病症治疗法	(394)
巧治妇女蝴蝶斑	(384)	斑秃治疗法	(394)
消除雀斑法	(385)	染发美容	(395)
消除粉刺法	(385)	孕妇可以染发和烫发吗	(395)
消除皮肤伤痕法	(386)	怎样化妆	(396)
消除疮痕法	(386)	眉毛的修饰	(396)
灰指甲怎么治	(386)	怎样涂口红	(396)
消除汗斑法	(387)	嘴唇的修饰	(397)
消除口臭法	(387)	胸部健美术	(397)
消除皮肤黑白斑法	(387)	胸部按摩健美法	(399)
夏季防晒绝招	(387)	胸部体操健美法	(400)
夏季化妆品的妙用	(387)	腹部健美法	(400)
怎样选用香水	(387)	按摩减肥法	(401)
如何选用化妆品	(388)	食物减肥法	(401)
美眉奇术	(388)	三百步减肥术	(402)
眉清目秀法	(388)	神奇的食物搭配减肥术	(402)