

信息丰富◎科学实用◎体例简明◎随查随用

生活中来的 10000个窍门

一部居家必备、必用的生活工具书

蔡向红◎编著

下

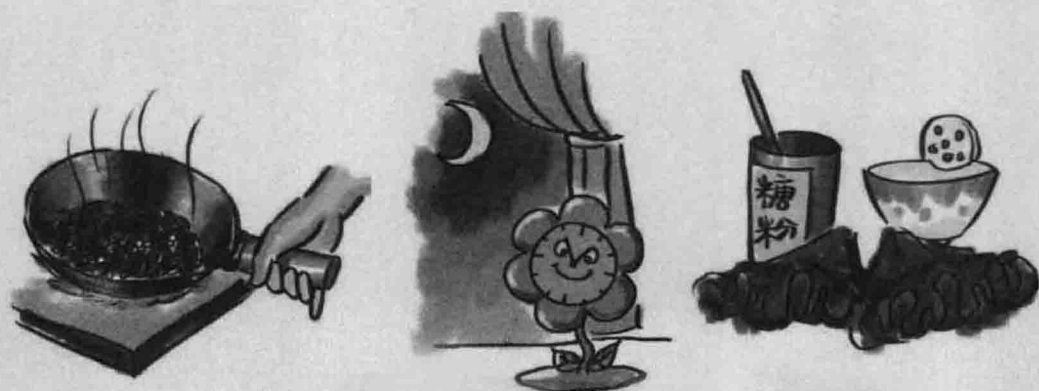
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

生活中来的 10000个窍门

(下)

蔡向红 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

下 册

第六章

美容、护发、瘦身——完美形象，悦人悦己

美容窍门 >>>>>

★ 化妆品选购	2
涂抹法鉴别化妆品质量	2
观颜色辨变质的化妆品	2
看气体辨变质的化妆品	2
看稀化辨变质的化妆品	2
看悬浮物辨变质的化妆品	2
闻气味辨变质的化妆品	2
选购营养性化妆品	2
根据肤质选购防晒品	2
根据季节选购防晒品	3
根据肤质选男性化妆品	3
根据年龄选男性化妆品	3
根据职业选男性化妆品	3
选购粉底霜	3
选购粉饼	3
选购胭脂	3
根据肤质选胭脂	3
根据肤色选胭脂	3
根据年龄选胭脂	4
选购胭脂刷	4
选购拔眉镊子	4
选购眉笔	4
选购眼影	4
选购眼影刷	4
选购眼线笔	4
选购眼线液	4
选购睫毛笔	4
选购睫毛夹	4
选购指甲油	4
看外观选口红	4
看膏体选口红	4
根据颜色选口红	5
根据气味选口红	5
选购香水	5
选购洗发水	5
选购喷发胶	5
选购清洁露	5
选购浴油	5
选购乳液	5
选购减肥化妆品	5

画眉毛.....	6	方脸形选发型.....	10
眉毛的化妆方法.....	6	鹅蛋脸选发型.....	10
画眼线.....	6	低额头选发型.....	10
口红颜色的选择.....	6	窄额头选发型.....	10
让口红不掉妆.....	6	宽额头选发型.....	10
唇部护理技巧.....	6	高颧骨选发型.....	10
放松嘴唇涂口红.....	6	选择油性肌粉底.....	10
画唇形.....	7	选择干性肌粉底.....	10
厚唇变薄化妆法.....	7	选择混合性肌粉底.....	11
让珠光唇膏效果更持久.....	7	选择问题肌肤粉底.....	11
香水使用技巧.....	7	选与皮肤类型相反的粉底.....	11
化本色妆.....	7	根据脖子颜色选用粉底.....	11
化办公室自然妆.....	7	用润肤霜打底.....	11
化淡雅柔美妆.....	7	粉底颜色和脸色的搭配.....	11
化椭圆脸形妆.....	8	处理上妆后干皮.....	11
化长脸形妆.....	8	敷粉底霜.....	11
化圆脸形妆.....	8	使用遮瑕膏.....	12
化方脸形妆.....	8	小喷雾帮助空调房补妆.....	12
化三角脸形妆.....	8	透明粉饼修过厚眼影.....	12
化倒三角脸形妆.....	8	栗色眼睛的眼影选择.....	12
化大眼睛妆.....	8	红色系衬出好肤色.....	12
化小眼睛妆.....	8	腮红刷的选择.....	12
化眼睛沉陷妆.....	9	大笑找准腮红涂抹位置.....	12
化两眼近距离妆.....	9	单眼皮画眼线.....	12
化中年女性妆.....	9	双眼皮画眼线.....	12
化戴眼镜者妆.....	9	画下眼线.....	12
柔软的头发选发型.....	9	画眼线的要点.....	12
直硬的头发选发型.....	9	自我检查眼线效果.....	13
自然的卷发选发型.....	9	打造百变眼妆.....	13
服帖的头发选发型.....	9	带角度的眉峰显脸长.....	13
细少的头发选发型.....	10	瓜子脸适合自然眉型.....	13
粗硬的头发选发型.....	10	拱形眉柔和方脸线条.....	13
圆脸形选发型.....	10	平眉让长脸变优雅.....	13
长脸形选发型.....	10		

敏感肌选择护肤品.....	13	过敏后的调理.....	13
敏感肌护理窍门.....	13	过敏后护肤品的选择.....	13
肌肤过敏巧处理.....	13	好心情打造好肌肤.....	14

黄豆粉美容	22	吃葡萄养颜	23
草莓增白霜美容	23	大蒜敷面美容	23
苦瓜美容	23	黄瓜敷面美容	24
葵花子美容	23	土豆敷面美容	24
蚕蛹美容	23	胡萝卜敷面美容	24
红枣蜂蜜核桃美容	23	酸奶蜂蜜敷面美容	24
鲜柠檬美容	23	茶叶面粉敷面	24
牙膏美容	23	桃花煮猪蹄粥养颜	24
咀嚼美容	23	用橄榄油卸妆	24
指肚弹击美容	23	用橄榄油润肤	24
自我按摩美容	23	木瓜鲜奶汁润肤养颜	24

★ 肌肤清洁

肌肤的清洁周期	24	冰冻护肤水收缩毛孔	26
洗中性肌肤	25	擦拭特制蛋液缩小毛孔	26
洗干性肌肤	25	用果酸除痘	26
洗油性肌肤	25	护理出油型毛孔	27
用洁面乳卸彩妆	25	护理阻塞型毛孔	27
巧法去黑头	25	护理老化型毛孔	27
每天卸妆除黑头	25	护理干燥型毛孔	27
冷敷控脸部出油	25	柠檬汁洁肤	27
34℃水温洗脸	25	冷热水交替洗脸	27
去角质的频率	25	用盐蜂蜜清洁皮肤	27
安全去角质	25	吃芦荟控油	27
用燕麦面膜除黑头	26	用精油控油	27
用盐嫩白肌肤	26	用古龙水控油	27
面部刮痧	26	用清酒控油	27
果皮冰敷控油	26	用蛋黄控油	28
鼻贴法除黑头	26	用杏仁油控油	28
吸管法除黑头	26	用蜜糖蒜头控油	28
磨砂法除黑头	26	吃苦瓜控油	28
蒸面助清洁	26	软米饭洁肤	28

★ 防晒美白

草莓蛋清美白皮肤	28	酵母粉美白皮肤	28
珍珠粉美白皮肤	28	维生素C美白皮肤	28
化妆水美白皮肤	28	黄瓜美白皮肤	29
盐水美白皮肤	28	面粉蜂蜜牛奶美白皮肤	29
纯净水美白皮肤	28	井字形按摩美白皮肤	29
薏仁粉美白皮肤	28	柑橘美白皮肤	29

白萝卜汁美白皮肤.....	29	胡萝卜汁美白皮肤	32
草莓蜂蜜奶油美白皮肤	29	美白针美白皮肤.....	32
红茶麦麸美白皮肤	29	刮痧祛斑美白法	32
土豆美白皮肤	29	痘痘肌晒后处理.....	32
胡萝卜美白皮肤	29	晒后处理用芦荟.....	32
醋美白皮肤	29	西瓜皮蜜糖恢复晒后皮肤.....	32
酸奶酪面粉美白皮肤	29	番茄奇异果汁缓解晒伤	32
枸杞美白皮肤	29	油性肌晚间保养	33
牛奶美白法	30	选择防晒霜的技巧	33
按摩脚掌增白	30	提前涂抹防晒霜	33
冬瓜子仁美白皮肤.....	30	防晒霜使用剂量	33
过氧化氢美白皮肤	30	带妆补防晒霜技巧	33
“白”姓草药增白.....	30	晒伤后皮肤的护理.....	33
豆腐美白皮肤	30	姜黄粉牛奶除晒斑	33
草莓香菜汁美白皮肤	30	麦片修复晒黑皮肤	33
香菇美白皮肤	30	豆浆美白皮肤	33
复合维生素片助美白.....	30	干性皮肤护理	33
银耳美白皮肤.....	30	油性皮肤护理	33
美白皮肤的食品.....	30	一般皮肤护理技巧	34
苹果汁+白菜汁美白皮肤	31	用柑橘皮柔肤	34
苹果汁美白皮肤.....	31	用绿茶防晒	34
柠檬汁美白肌肤	31	根据肤质选防晒霜	34
西红柿汁美白肌肤.....	31	根据SPF选防晒霜.....	34
香蕉汁美白皮肤.....	31	有车族防晒策略	34
猕猴桃汁美白皮肤	31	炎症型皮肤防晒策略	34
柳橙汁美白皮肤.....	31	粉刺型皮肤防晒策略	34

★ 抗皱祛斑.....35

平躺睡姿防皱纹	35	蛋清柠檬面糊防皱	36
收敛脸部表情防皱纹	35	酸奶奶油除皱	36
减肥防皱纹	35	猪蹄膏涂脸去皱	36
戒烟防皱纹	35	蜂蜜酒精丝瓜汁除皱	36
防面部生皱纹4法	35	鼓腮按摩除脸部皱纹	36
茶叶缓解鱼尾纹	35	按摩除下眼睑皱纹	36
按摩除鱼尾纹	35	按摩除前额皱纹	36
黄酒洗脸除皱	35	用滋润眼霜减少皱纹.....	36
嚼口香糖去鱼尾纹	35	丝瓜叶煎水洗澡除皱	36
香蕉敷脸去皱	35	丝瓜汁酒精蜜糖敷脸去皱	36
樱桃汁擦面去皱	35	瓜皮敷脸去皱	36
米饭团去鱼尾纹	36	番茄汁蜂蜜敷脸去皱	37
啤酒去鱼尾纹	36	鸡骨去皱.....	37

牛奶按摩法去皱	37	黑木耳红枣祛斑	38
蛋清蜂蜜橄榄油去皱	37	自制杏仁露祛斑	38
橘子去皱	37	清热除斑汤	39
栗子蜂蜜去皱	37	苍耳子除雀斑	39
柿叶煎水擦脸去雀斑	37	桃仁冬瓜子蜜除雀斑	39
柿叶茶去黄褐斑	37	用丝瓜祛斑	39
用牛奶柠檬等除斑	37	猪肾山药汤祛黄褐斑	39
养乐多敷脸祛斑	37	果汁美容祛斑	39
用维生素E胶丸除雀斑	37	花果茶祛斑养颜	39
用维生素E药片除雀斑	37	祛斑果蔬汁	39
用胡萝卜汁拌牛奶治雀斑	37	丝瓜络饮祛斑	39
用大蒜白酒治汗斑	37	七宝祛斑饮	39
用牙膏除汗斑	38	地黄老鸭煲祛黄褐斑	39
用西瓜皮除蝴蝶斑	38	桃花白芷酒祛黑斑	40
用鲜姜片硫磺除汗斑	38	指按法按摩祛斑	40
桃花祛雀斑	38	指揉法按摩祛斑	40
香菜煎水除雀斑	38	指抹法按摩祛色斑	40
番茄汁治雀斑	38	掌摩法按摩祛斑	40
鸡蛋祛斑	38	氧气美白祛斑	40
热姜水除雀斑	38	大豆甜汤祛斑	40
茄子切片擦雀斑	38	维生素美白祛斑	40
松香油润肤霜除雀斑	38		

护发窍门 >>>>>

★ 日常养护 41

日常护发技巧	41	吃出好头发	42
挑选洗发水	41	食疗治少白头	42
正确的洗发步骤	41	蛋黄茶水美发	42
按摩护发	41	处理头发分叉	42
用护发素护发	41	缓解头发分叉	43
水美发	41	何首乌生地治黄发	43
醋美发	41	有效护发的梳头法	43
啤酒美发	41	醋蛋溶液光亮头发	43
糯米美发	42	发油润滑头发	43
醋水豆浆水美发	42	受损头发的护理	43
用蛋黄茶水美发	42	纤细头发的护理	43
食疗护发	42	烫发后的打理	44
食疗防头发变黄	42	游泳时的头发护理	44

* 乌发防脱 44

亮发护理	44	红枣治脱发	45
茶水乌发	44	柚子核治落发	45
使头发乌黑的食物	44	侧柏叶泡酒治脱发	45
何首乌煮鸡蛋乌发	44	醋烟叶治秃头	45
手指梳头乌发	44	露蜂房生发	45
黑芝麻乌发	44	生姜治斑秃	45
补铁防脱发	44	生赭石治脱发	45
何首乌水果乌发	44	生姜皮人参治脱发	45
黑芝麻何首乌治少白头	44	醋治脱发	45
生发小妙方	45	中药治脱发	45
盐水防治脱发	45	核桃拌韭菜治白发	45

* 去屑止痒 46

温姜水去屑	46	奎宁水去屑	46
黄柏苦参煎水去屑	46	葱泥打头去头屑	46
桑白皮去头屑	46	去头屑的日常护理	47
五倍子去头屑	46	防头屑多吃含锌食物	47
蛋清液揉搓去屑	46	防头屑避免吃刺激性食物	47
甜菜根汁去屑	46	防头屑避免吃得过甜	47
洋葱头去头屑	46	正确梳头减头屑	47
按摩去头屑	46	硼砂苏打除头皮油腻	47

瘦身窍门 >>>>

* 饮食瘦身 48

粗粮减肥	48	用白萝卜减肥	49
合理膳食减肥	48	韭菜减肥食谱	49
抓住黄金时期减肥	48	用冬瓜减肥	49
用柠檬水减肥	48	豆浆纤体法	49
用柠檬醋减肥	48	用赤小豆减肥	49
用玉米减小腹	48	用菠菜瘦腿	49
用鸡肉减肥	48	用奇异果瘦腿	50
用芦笋减肥	49	用海藻减肥	50
用羊肉减肥	49	生姜泡浴减肥	50
用藤黄果减肥	49	烤苹果减肥法	50
用芦荟减肥	49	柠檬泡澡减肥	50
用小绿藻减肥	49	用醋减肥	50
用黄瓜减肥	49	用木耳减肥	50

用蘑菇减肥	50	用苦瓜减肥	53
山楂金银花消脂茶	50	用枸杞子减肥	53
用魔芋减肥	50	用柠檬汁减肥	53
用芹菜减肥	50	用连皮柠檬减肥	53
蜂蜜茶代餐减肥	51	李子甘草汤瘦身	53
控制盐分摄入减肥	51	丝瓜瘦肉汤瘦身	53
少食多餐减肥	51	用荷叶减肥	53
控制脂肪量减肥	51	用茶叶减肥	53
流食减肥	51	用大蒜减肥	53
提前进餐时间减肥	51	用花椒粉减肥	53
饮水减肥	51	用醋减肥	53
多吃蔬菜减肥	51	用辣椒减肥	54
细嚼慢咽减肥	51	以豆代肉减肥	54
改变食谱减肥	51	用豆腐减肥	54
吃费事食物减肥	51	萝卜海带汤瘦身	54
以汤代饭减肥	52	用鳝鱼肉瘦身	54
饮食减肥安排	52	玉米须冬葵子赤豆汤瘦身	54
餐前吃水果减肥	52	山楂泡茶减肥	54
苹果餐减肥	52	当归芦荟茶减肥	54
用番石榴瘦身	52	山楂薏米粥减肥	54
用杧果茶瘦身	52	燕麦玉米瘦身	55
用枇杷膏瘦身	52	饭后饮咖啡减肥	55
红茶姜水减肥	52	自制减肥茶减肥	55
鱼腥草泡水减肥	52	喝牛奶减肥	55
用薏仁减肥	52		

★ 运动瘦身 55

运动减肥每天要持续30分钟	55	早晚揉腹减脂肪	56
饭后运动减肥	55	扭髌小跳减下腹赘肉	56
跑步瘦身	55	腹部健美减肥捏揉	56
跳绳瘦身	55	仰卧运动减腹部脂肪	56
散步减肥	55	缩腹运动瘦腹	57
走路减肥	55	转臂画圈减腹部脂肪	57
缩小腹走路减肥	55	爵士舞减肥	57
走出好腿型	55	踢踏舞减肥	57
游泳减肥	56	洗澡瘦臀法	57
举重减肥	56	瘦小腿妙招	57
骑自行车减肥	56	美化小腿曲线	57
搓盐减肥	56	瘦腿操	57
甩手运动去脂肪	56	美化腿部线条	57
上腹运动瘦肚法	56	倒走减肥	57

看水印图案鉴别真假房产证	66	鉴别住房卫生标准的技巧	67
看字迹鉴别真假房产证	66	计算房屋面积的技巧	67
购房比较	66	处理建筑面积误差的技巧	67
看房技巧	66	办理房产过户的技巧	67
购房杀价的技巧	67	合法退房的技巧	68
鉴别新楼质量	67	验收房子需要的工具	68

★ 材料及装修

签合同约定死总造价	68	看装修报价单的技巧	72
签订施工合同	68	房屋验收的技巧	72
房屋装修设置	69	装修房屋的验收技巧	72
测量装修屋顶	69	验收地面装修的技巧	73
测量装修墙面	69	快速决定装修风格	73
测量装修地面	69	家庭装修安全技巧	73
墙纸用量计算法	69	矮小家具开阔卧室视野	73
涂料用量计算法	69	高大橱柜靠墙利于采光	73
鉴选橱柜门板	69	卧室照明以柔和为主	73
闻气味选购大芯板	70	卧室色彩的选择	74
看外观选购大芯板	70	卧室设计以床为中心	74
鉴选强化地板	70	床离地面不超过45厘米	74
鉴选实木地板	70	卫生间地板的选择	74
鉴选铭木地板	70	卫生间天花板的选择	74
鉴选竹地板	70	卫生间洁具的选择	74
鉴选竹地板	70	卫生间门材的选择	74
闻气味识别劣质地板	70	卫生间灯具的选择	74
看匀度鉴别大理石质量	70	小柜子增加卫生间空间	74
滴墨水鉴别大理石质量	70	大镜子开阔卫生间视野	74
看釉面鉴选瓷砖	71	方便清洗的卫生间装修法	74
看色差鉴选瓷砖	71	卫生间防渗漏法	74
根据规格鉴选瓷砖	71	试验测试卫生间渗漏	75
巧为瓷砖打孔	71	PPR管延长卫生间管道寿命	75
看溶液鉴别多彩涂料	71	卫生间装修技巧	75
看漂浮物鉴别多彩涂料	71	合理利用厨房空间	75
看粒子度鉴别多彩涂料质量	71	充分利用厨房空间	75
识别涂料VOC	71	厨房布局技巧	75
火烧法鉴选PVC壁纸	71	布置厨房的窍门	76
水泡法鉴选纯纸类壁纸	71	充分利用墙面空间	76
鉴选纤维类壁纸	71	厨房装修技巧	76
选择装修公司	71	让孩子参与儿童房的装修	76
考察样板间选择装修公司	72	评测装修后的室内环境	76
参观施工现场选择装修公司	72	装修简洁保障室内环境安全	77

灯光灯具符合孩子的个性	77	装饰布线的技巧	80
选购环保材料有益孩子成长	77	多设电源插座方便变动	80
增加孩子想象力的装修窍门	77	多设“接点”方便接电话	81
保障孩子安全的装修窍门	77	多设照灯方便阅读	81
激发孩子好奇心的装修色调	77	验收电线安装技巧	81
改造门降低室内噪声污染	78	强电远离弱电防火灾	81
改造天花板降低噪声污染	78	验收冷热水管混接的技巧	81
改造窗降低室内噪声污染	78	夏季装修多通风	81
改造墙壁降低噪声污染	78	夏季装修材料存放	81
用家具降低噪声污染	79	夏季电路施工防火灾	81
改造室内光线降低噪声污染	79	装修木质材料防曝晒	81
增加布质品比例降低噪声污染	79	多泡水使瓷砖易于粘接	81
塑钢门窗防噪声	79	自然阴干防壁纸变形	81
纸面石膏板防噪声	79	夏季铺木地板要留缝	81
真空玻璃防噪声	79	敲击验收地砖	81
选用静音产品防噪声	79	看外观验收地砖	82
地毯防噪声	79	泼水验收地砖	82
刷制彩色墙面	79	看镶贴质量验收地砖	82
防墙壁发黄	80	水泥地面的保养技巧	82
让墙壁更加洁白	80	地面装饰材料越薄越好	82
粉刷墙面不掉粉	80	地板防虫防潮技巧	82
切割瓷板砖的技巧	80	口罩带曲别针巧挂窗帘	82
大门安装的窍门	80	防地毯卷角	82
冬季装修防止木材变形	80	高矮搭配使家具错落有致	82
缩短垂挂电线使房间宽敞	80	屋角充分利用窍门	82
不同房间的灯具选择	80	快速决定居室布局	83
选择与家具风格协调的灯具	80	地板上蜡窍门	83

★ 居室美化 83

客厅的美化	83	根据墙形选择挂饰	85
卧室的美化	83	根据朝向选择挂饰	85
浴室的美化	83	根据环境选择挂饰	85
厨房和餐厅的美化	83	用水果除装修霉味	85
阳台变花园	83	用花瓣制作香囊	85
居室添自然色彩技巧	84	盐水除油漆味	85
客厅角落装饰	84	茶水除油漆味	85
家用电器配置	84	干树叶改变居室气味	85
茶几配置	84	用薄荷为居室增香	85
室内布艺配套	84	使香水迅速弥漫室内	85
搭配家居藤铁艺	84	用香料为居室增香	85
室内垃圾桶的美化	84	吸墨纸为室内增香	85

根据装修风格选字画装饰	85	用挂毯装饰房间	87
根据室内光线选字画装饰	86	旧草帽做壁挂	87
不同空间的字画选择	86	巧用贴图与挂物	87
选配夏季窗帘	86	用图钉挂镜框	88
给窗帘增情调	86	选用工艺品	88
用彩色射灯	86	选用纺织品	88
选购水晶灯饰	86	居室空间的绿化	88
墙面小挂饰	86	卧室的绿化	88
用字画装饰房间	87	书房的绿化	88
确定装饰字画间距	87	客厅的绿化	88
用照片装饰房间	87		

家具选购、使用、保养窍门 >>>>

★ 日常家具选用89

买家具注意事项	89	鉴别红木家具质量	91
鉴别家具质量	89	选择家具颜色	91
选购家具的技巧	89	选购安全家具	91
选购组合家具	90	沙发选购技巧	92
选购布艺家具	90	巧购布艺沙发	92
选购藤制家具	90	看外观鉴别牛皮沙发	92
选购竹制家具	90	触摸鉴别牛皮沙发	92
选购金属家具	90	试坐鉴别牛皮沙发	92
鉴别家具聚酯漆	90	沙发床选购技巧	92
鉴别家具聚氨漆	91	按压鉴别弹簧床	92
鉴别家具丙烯酸漆	91	选购床垫的窍门	92
鉴别家具亚光漆	91	地毯颜色的选择	93
鉴别家具硝基漆	91	木质家具保养窍门	93
巧辨红木家具	91		

★ 厨具用具选用93

选用蜂窝煤炉	93	鉴别杯盘碟质量	94
选用砂锅	93	选用筷子	94
选用火锅	93	选用洗碗布	94
选用高压锅	93	选用茶具	94
观外观鉴别铁锅	93	根据功能选购消毒柜	94
选用锅的技巧	93	根据型号选购消毒柜	95
选用菜板	94	检测消毒柜质量	95
选用菜刀	94		

黄铜器的清洁	95	清洁布艺沙发	98
青铜器的清洁	95	保养真皮沙发	98
除铜器缝隙污垢	95	用混合液清洗真皮沙发	99
清洁有花纹的铜器	95	肥皂水除真皮沙发污渍	99
温洗碱溶液除铜绿	95	普通沙发的保养	99
用漂白水清洁家具	95	鸡蛋清墨汁等遮盖皮沙发裂痕	99
用醋恢复木质家具光泽	95	长毛刷吸尘器清洁座椅	99
酒精清洁家具玻璃	96	除座椅顽固污渍的窍门	99
用蜡水恢复原木家具光泽	96	木棍清洁绒面沙发	99
用牙粉使家具恢复洁白	96	醋溶液清洁绒面沙发	99
白色木家具清洁窍门	96	苏打水除毛绒沙发果汁污渍	99
核桃仁恢复家具光亮	96	酒精去毛绒沙发污渍	99
淘米水防家具脱漆	96	除沙发尘螨	99
修补家具掉漆	96	低温烘干沙发套防止变形	100
牙膏除家具漆面水印	96	席梦思床的保养	100
熨斗除家具漆面水印	96	木质家具的保养与清洗	100
解决家具油漆起泡	96	布面家具的清洁	100
解决家具裂纹	96	皮面家具的清洁	100
旧棉布生桐油治家具裂缝	96	亚麻子油醋为皮家具上光	100
面粉明矾治家具裂缝	96	牛奶除家具上的圆珠笔痕迹	100
乳白胶木屑治家具裂缝	97	胶水除皮面家具上的油迹	100
复原家具凹陷的技巧	97	肥皂水修复下陷的藤竹椅	101
用棉花复原家具	97	用碱温水清洁藤竹家具	101
熨斗湿布复原家具凹陷	97	金属家具生锈巧处理	101
修补家具上的蛀孔	97	使铁家具腿不磨地板	101
注胶法修补家具	97	保护软家具小窍门	101
清洁藤制家具	97	搬动室内家具的窍门	101
毛头刷除藤制家具灰尘	97	塑料家具的清洁	101
塑料家具的保养	97	灯泡和灯管的清洁	101
养护红木家具	97	烛台式吊灯的清洁保养	101
除衣柜里湿气	98	玻璃灯具的清洁	101
牛奶除家具异味	98	水晶壁灯的清洗	102
木炭除家具霉味	98	皮革灯的清洁	102
香皂除家具霉味	98	电灯开关的清洁保养	102
菜叶水除家具油漆味	98	银器的清洁保养	102
恢复铜质家具光泽	98	洗碱除银茶壶茶垢	102
恢复不锈钢家具光彩	98	沸水除银烛台蜡迹	102
醋溶液清洁人造革沙发	98		

电器选购、使用、保养窍门 >>>>

* 电视.....103

根据功能选购电视.....	103	及时关机保护电视.....	105
根据价格选购电视.....	103	电视远离大功率电器.....	105
鉴别电视质量.....	103	电视离沙发远些.....	105
鉴别电视功能按钮质量.....	103	保护液晶电视显示屏.....	105
鉴别电视图像稳定性.....	103	避免日光灯干扰电视机.....	105
识别冒牌电视.....	104	电视保养小窍门.....	105
选购平面直角彩电.....	104	电视旁不摆放花卉盆景.....	106
检测彩电质量.....	104	电视除湿小窍门.....	106
选购匹配DVD彩电.....	104	液晶显示屏的清洁.....	106
电视响声识别.....	104	延长液晶电视寿命窍门.....	106
电视的防磁.....	105	开灯看电视保护视力.....	106
彩电遥控器使用技巧.....	105		

* 电脑.....106

笔记本电脑选购技巧.....	106	Shift键盘的妙用.....	108
家用电脑选购技巧.....	106	快速清空回收站.....	108
用测试软件选购电脑.....	106	关机清空页面文件的技巧.....	108
小妙招辨攒机缩水显卡.....	107	30秒清理电脑垃圾.....	108
显卡购买技巧.....	107	做好防潮工作可延长电脑寿命.....	108
液晶显示器购买技巧.....	107	电脑房气温选择技巧.....	109
电脑房清洁可保护电脑.....	107	电脑防震动可延长使用寿命.....	109
电脑房地面设计技巧.....	107	电脑防病毒技巧.....	109
电脑日常保养.....	107	保持电压稳定可保护电脑.....	109
检测电脑的技巧.....	107	防眼疲劳的窍门.....	109
正确使用电脑的技巧.....	107	维护液晶电脑的技巧.....	109
迅速切换程序的“冷切换”.....	108	保护电脑光驱的技巧.....	109
一秒钟关电脑.....	108	笔记本电脑保养技巧.....	109
批量文件重命名.....	108	冬季保养电脑的技巧.....	110
IE快捷键.....	108	夏季保养电脑的技巧.....	110
使用电脑驱动器的技巧.....	108		

* 音响.....110

根据个人的需求选购音箱.....	110	根据音响设备选用卡拉OK混响器.....	111
根据总功率选择组合式音箱.....	110	根据规格性能选购DVD机.....	111
根据阻抗选购音箱.....	110	保养VCD碟片小技巧.....	111
保护功放和音箱的技巧.....	110		

★ 冰箱.....111

根据结构形式选购冰箱.....	111	根据响声诊断“冰箱病”.....	113
根据外观选购冰箱.....	111	除冰箱噪声的技巧.....	113
看外形鉴别冰箱质量.....	112	冰箱压缩机过热处理.....	113
接通电源鉴别冰箱质量.....	112	冰箱用单独插座.....	113
调节旋钮鉴别冰箱质量.....	112	冰箱电源插头使用技巧.....	113
选择冰箱容积.....	112	冰箱停用重新启动技巧.....	114
调节开关鉴别冰箱温控器.....	112	冬季冰箱温控器使用技巧.....	114
测冰箱噪声小窍门.....	112	电吹风修冰箱门封条.....	114
测冰箱的气动性能.....	112	扩充单门冰箱冷冻室.....	114
冰箱门封检测技巧.....	112	用温水除冰箱霜.....	114
冰箱使用小窍门.....	112	冰箱去噪技巧.....	114
绝缘物体使冰箱安全.....	112	冰箱停用的保养.....	115
冰箱断电应急窍门.....	113	防冰箱生霉菌.....	115
处理冰箱漏电.....	113	冰箱日常保养.....	115

★ 空调.....115

根据格局选空调.....	115	空调的使用技巧.....	116
根据房间面积选空调.....	115	清扫过滤网提高制冷效果.....	116
根据类型选空调.....	115	胶带法减少冷气损耗.....	116
正确安装空调.....	115	识别空调真假故障.....	116
启动家用空调的技巧.....	115	空调室外机的安装.....	116
安全使用空调的技巧.....	115	空调室内机的安装.....	116
温度法辨空调漏氟.....	116	巧安装空调节省空间.....	117
手摸法辨空调漏氟.....	116	白醋熏蒸净化空调房空气.....	117
空调出风口远离大家具.....	116		

★ 洗衣机.....117

选购洗衣机的技巧.....	117	洗衣机排水管道漏水处理.....	119
根据需要选购洗衣机.....	117	减少振动降低洗衣机噪声.....	119
国产洗衣机型号标志识别.....	117	洗衣机最好配低泡洗衣粉.....	119
鉴别洗衣机性能.....	117	洗衣机注水量应适当.....	119
滚筒洗衣机选购.....	117	洗衣机用水的温度.....	119
滚筒洗衣机使用.....	118	超重洗衣缩短洗衣机寿命.....	119
洗衣桶选购技巧.....	118	洗衣机的保养技巧.....	119
安全使用洗衣机.....	118	定期给洗衣机加润滑油.....	120
取出洗衣机中金属物.....	118	空水搬动洗衣机.....	120
尼龙绳拆卸洗衣机波轮.....	118	给洗衣机休息的时间.....	120
防细沙进入洗衣机.....	118	不让洗衣机长时间空转.....	120
洗衣机用后保养技巧.....	119	细砂纸治洗衣机空转失灵.....	120
洗衣机排水不畅处理.....	119		