

JiaTing ShiYong
ShengHuo Xiao BaiKe

家庭实用

生活小百科

朱复融等 主编



生活智慧结晶 ■ 家务料理锦囊 ■ 省时省钱省力 ■ 现代家庭必备



XIAOBAIKE

科学实用宝典 生活咨询良师

羊城晚报出版社

JTSY

家庭
实用

生活小百科

SHENGHUOXIAOBAIKE



朱复融 主编

编委: 王 燕 卢 屿 李 敏
朱 莹 孟仲法 武 琰
曹一平 董文茂 蒋春霞

羊城晚报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭实用生活小百科/朱复融等编. —广东: 广东羊城晚报出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-80651-772-7

I. 家… II. 朱… III. 生活—知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第029946号

家庭实用生活小百科

责任编辑/廖 霁

责任技编/汤卓英

装帧设计/品书天子

责任校对/雷小留

出版发行/羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87133824

出 版 人/罗贻乐

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东昊盛彩印有限公司

规 格/850毫米×1168毫米 1/32 印张 12.5 字数 250千

版 次/2009年5月第1版 第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-80651-772-7/TS. 53

定 价/28.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



前言

本书是一本旨在指导读者掌握现代家庭生活技巧、提高家庭生活质量的实用性小百科全书。本书以全新的观念，全新的角度为读者在家庭生活中所遇到的问题提供了最简便、最经济、最科学的解决方法。本书在内容的选择上力求全面实用，重点突出。全书共分医疗保健、科学饮食、家居生活、生活禁忌等四篇，涉及到人们日常家庭生活所关心的疾病自疗、养生保健、生活禁忌、营养饮食、食物选购加工、家庭储存、家具选购、家居装修、环境布置、宠物护养、安全自救、法律保护、服饰穿戴、休闲旅游等方方面面。本书最大的特点就是不像别的生活类用书只是一般的空洞说教，而是在具体问题的细节上，理论联系实际，方法结合操作，具有极强的科学性和实用性。语言简明通俗，准确严谨，便于读者学习和掌握。我们相信，拥有了这样一本百科全书，你就拥有了一个家庭生活的好助手、好导师，一定能从中获取极大的收益，使您的家庭变得更加幸福美满，生活更加轻松愉快。

由于编者水平有限，不足之处，请广大读者批评指正。

编者

2009年3月



目 录

第一篇 医疗保健篇

第一章 常见症家庭简易疗法	3
第1节 头痛	3
第2节 眩晕	4
第3节 腰痛	4
第4节 盗汗	5
第5节 呃逆	6
第6节 积食厌食	6
第7节 咳嗽	7
第8节 咯血	9
第9节 呕吐	9
第10节 腹泻	10
第11节 腹胀	11
第12节 便秘	11
第13节 便血	12
第14节 排尿异常	13
第15节 暑热	14
第16节 水肿	15
第二章 妇科病症家庭简易疗法	16
第1节 护乳丰乳	16
第2节 催乳退乳	17
第3节 阴道病症	17
第4节 经期病症	18
第三章 内科疾病家庭简易疗法	20
第1节 感冒	20

第2节	胃肠病	21
第3节	气管炎	22
第4节	腮腺炎	23
第5节	百日咳	24
第6节	癫痫	25
第7节	肝胆病	25
第8节	高血压	26
第9节	甲状腺肿	27
第10节	结核病	27
第11节	哮喘	28
第12节	疟疾	28
第13节	贫血症	29
第14节	神经衰弱	30
第15节	肾病	31
第16节	糖尿病	32
第17节	心脏病	33
第18节	血液病	34
第19节	寄生虫病	34
第四章 皮肤科病症家庭简易疗法		36
第1节	皲裂	36
第2节	鸡眼	36
第3节	疣痣	37
第4节	癣	37
第5节	狐臭	40
第6节	麻疹	41
第7节	湿疹	41
第8节	荨麻疹	42

第五章 外科病症家庭简易疗法	43
第1节 损伤肿痛.....	43
第2节 疮疖.....	44
第3节 冻疮.....	45
第4节 灼伤.....	46
第5节 叮咬瘙痒.....	47
第6节 痔疮脱肛.....	48
第7节 关节病症.....	51
第六章 五官科病症家庭简易疗法	53
第1节 咽喉疾病.....	53
第2节 骨刺鳃喉.....	56
第3节 口腔疾病.....	56
第4节 眼疾.....	59
第5节 鼻疾.....	62
第6节 牙疾.....	65
第7节 耳疾.....	68
第七章 家庭治疗与护理	70
第1节 急救.....	70
第2节 矫治.....	76
第3节 敷脐.....	79
第4节 醒酒.....	81
第5节 解毒.....	82
第6节 幼儿护养.....	84
第7节 疾病护理.....	87

第二篇 科学饮食篇

第一章 食物选购指南	95
第1节 主食	95
第2节 肉禽	96
第3节 水产	102
第4节 蔬菜	107
第5节 调料	112
第6节 其他	117
第二章 食料处理	120
第1节 食料加工处理	120
第2节 食料贮存	143

第三篇 家居生活篇

第一章 居家用物的选购、保养与美化	161
第1节 家具鉴别与选购	161
第2节 居家保养	165
第3节 居室美化与装饰	171
第二章 家居安全、急救与法律知识	197
第1节 居家安全	197
第2节 自我救护	207
第3节 家庭法律常识	210
第三章 家庭宠物护理	225
第1节 宠物狗护理	225
第2节 宠物猫护理	249

第3节 宠物兔护理·····	261
第4节 宠物护理的其他问题·····	264

第四篇 生活禁忌篇

第一章 饮食营养与禁忌 ·····	273
第1节 忌吃食物·····	273
第2节 食物同吃忌·····	285
第3节 药物与食物同用忌·····	300
第二章 生活习惯与禁忌 ·····	316
第1节 生活习惯忌·····	316
第2节 洗澡习惯忌·····	324
第3节 卫生习惯忌·····	328
第4节 饭后习惯忌·····	330
第5节 饮茶习惯忌·····	333
第6节 饮酒习惯忌·····	339
第7节 酒后习惯忌·····	344
第8节 用筷习惯忌·····	347
第9节 游泳习惯忌·····	349
第10节 读书看报忌·····	351
第11节 看电视忌·····	353
第12节 体育锻炼忌·····	356
第13节 青春期锻炼忌·····	362
第14节 夏日生活忌·····	363
第15节 冬天生活忌·····	365
第16节 旅游习惯忌·····	370

第三章 穿着打扮禁忌	373
第1节 选用饰品忌	373
第2节 佩带首饰忌	375
第3节 女性穿衣忌	376
第4节 穿着西装忌	379
第5节 特殊形体着装忌	381
第6节 丝绸服装穿用收藏忌	385
第7节 穿着毛织物服装忌	387
第8节 选穿羽绒服忌	389



医疗保健篇

YILIAOBAOJIANPIAN





第一章 常见症家庭简易疗法

第1节 头痛

按穴治头痛法

用一只手的拇指和中指使劲按两边的太阳穴，另一只手的拇指和食指按揉后颈部的颈窝，可治头痛。

白萝卜治偏头痛法

仰卧，用白萝卜汁滴鼻，右痛滴左，左痛滴右。每次3~4滴，每日2~3次，可治偏头痛。

盐治头痛法

用食盐轻擦舌尖，并且喝一杯盐开水，头痛症状可望减轻。

荞麦治头痛法

将250克荞麦面和适量米醋制成面饼，放入铁锅烘热，包在毛巾内趁热包扎患处，可治头痛。

冷敷治偏头痛法

偏头痛发作时，取湿毛巾敷在痛处，毛巾捂热后要注意更换，一般20分钟左右就能减轻疼痛。

热水浸手治偏头痛法

双手浸入热水中，让水没过手腕，每次浸半小时。在浸泡过程中，要保持水温。连续浸泡数次，偏头痛症状可消失。

梳头治头痛法

每天反复梳头，再用木梳齿轻轻叩击头皮3~5分钟，可治疗血管神经性头痛、偏头痛等。若能针对头部穴位和疼痛部位叩击，疗效会更好。

第2节 眩晕

冬瓜子治眩晕法

取500克冬瓜子，焙干研成细末服用，每次50克，早晚各1次，久服可治眩晕。

桂圆壳治头晕法

将9克桂圆壳煎服，可治心虚头晕。

鸡蛋丝瓜络治眩晕法

鸡蛋7只、去外皮和子的丝瓜络1只，加水4大碗同煮；鸡蛋煮熟后去壳，在蛋上划7~8刀，放入锅内再煮，至水减少到2大碗左右即成。喝汤吃蛋，分2~3次吃完，可治眩晕。

喝茶防晕车法

出远门的人上车前饮用1杯浓茶，可预防晕车。

葱白治头痛法

将25克葱白捣烂如泥，将白附子、川芎各25克研成细末，与葱白调和，摊于牛皮纸上，敷于两太阳穴，1小时后取下，可缓解头痛。

醋防晕车晕船法

出发前喝1小杯加醋的温开水，可预防晕车、晕船。

生姜防晕车晕船法

1. 取1片生姜贴于内关穴，男左女右，再用绷带或手帕扎好，可保持24小时不晕车晕船。
2. 将1片鲜姜含于口中，或喝些姜汁，即能减轻甚至消除晕车晕船现象。

第3节 腰痛

生姜熟附羊肉治腰膝冷痛法

将30克熟附片加适量水煮2小时，再放入1000克切成小



块的羊肉、30克捣烂的生姜，猛火烧开后改用文火，焖至羊肉呈糊粑状，分次服食，可治肾阳衰弱、腰膝冷痛。

甜瓜子白酒治腰痛法

取100克甜瓜子，用白酒浸泡半月后取出，焙干研成细末，每次5克，每日2次，用黄酒送服，可治腰痛。

公鸡治腰痛法

将刚啼叫的公鸡宰杀后加油炒，放500克米醋，不加水，焖至剩小半杯醋时起锅，加少许红糖。1只鸡在1日内分3次服完，连服6只，可治腰痛。胃酸过多型胃溃疡患者忌用。

热水瓶塞治腰痛法

用手按压患者腰部，压到痛点时，用另一只手取下热水瓶塞（瓶内热水的温度在90℃左右）垫上2层纱布，触及压痛点2~3秒钟，然后取开，以防烫伤，连续换用3~5次。这种方法每日1次，连续使用1周，即可使腰痛减轻。

第4节 盗汗

红枣乌梅浮小麦治盗汗法

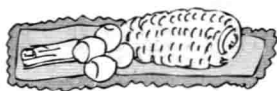
取红枣、乌梅肉各15克，20克浮小麦，加水煎服，常服可治盗汗。

莲子黑枣浮小麦治盗汗法

取7粒莲子、7枚黑枣、30克浮小麦，煎服，每日1剂，分2次服，可治盗汗。

玉米茎芯治盗汗法

取玉米秆茎内白色柔软的芯，加水煎服，对盗汗有疗效，治产后虚汗效果更好。



第5节 呃逆

刀豆生姜治呃逆法

将30克带壳老刀豆、3片生姜加水煎煮，去渣后加适量红糖，1日内分2次饮服，可治虚寒呃逆。

白砂糖治呃逆法

因胃肠突然受冷或受热引起的呃逆，可取1汤匙白砂糖含在口中，不等糖溶化就弯腰下咽，可治呃逆。

醋防服药呕吐法

患者闻到药味要呕吐时，可在鼻孔里涂一点醋，然后服药，即可防止呕吐。

韭菜治呃逆法

将韭菜榨汁饮服；或适量生食；或将韭菜子3克研末内服，均能治久呃不止。

酒浸柠檬治呃逆法

将1只柠檬浸在酒中，打嗝时取出柠檬，去皮后食用，止嗝效果很好。

橘树叶、花治呃逆法

取40克橘树的叶或花，加2杯清水煎服，每次饮100毫升，每日3次，可治比较顽固的呃逆。

袋内呼吸治呃逆法

将口鼻伸入信封或塑料袋内，不让周围漏气，在袋内呼吸2~3分钟，即能止嗝。

第6节 积食厌食

山楂麦芽消食法

取9克生山楂、9克炒麦芽，加水煎服，可治积食及消化不良。

白豆蔻消食法

取3克白豆蔻，用保温杯泡水饮服，可治吃生冷果品引起的伤食。

蚕豆皮助消化法

炒焦蚕豆皮泡水代茶饮，能促进消化，健胃止渴。

荸荠萝卜助消化法

取20只生荸荠、250克萝卜，捣烂挤汁热服，能帮助消化。

胡椒大枣助消化法

10粒胡椒捣成粉状，与10枚去核大枣、5片生姜一起煎汤服，有助于消化。

锅巴消食法

常食少量锅巴能消积食、止泄泻、治脾胃虚寒。中医以锅巴为主药配制的“锅焦丸”就专治小儿消化不良。

橘皮生姜消食法

取7克左右的橘皮，加1块生姜与适量的糖，用沸水冲泡，代茶饮服，可治消化不良、胃脘胀满。

米汤醋消食法

将1汤匙醋兑入适量米汤饮服，可治因吃鸡蛋而引起的伤食。

柠檬治消化不良法

用适量腌柠檬送服稀粥。早晚各1次，可治消化不良。

第7节 咳嗽

萝卜止咳化痰法

将萝卜带皮切碎，加入2~3汤匙麦芽糖，放置12小时，制成糖水萝卜，多次饮服能治急、慢性支气管炎引起的咳嗽，并能化痰。采用红皮辣萝卜疗效更好。