

天下
生活坊

轻松管家

实用生活

SHIYONGSHENGHUO ■ 本书编委会主编 ■



窍门

QIAOMENJINGXUAN

编委成员：王小刚 马玉洁 莫丽华
陈光辉 黄国林 宋瑞雪
陈春柳 李欣梅 韩晓霞

全书统筹：张志华
文字编辑：徐想林
美术编辑：石 奇
实物制作：谢曼琳



YZLI0890146242

精选

保健版

凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松管家·实用生活窍门精选:保健版/《轻松管家·实用生活窍门精选》编委会主编.--南京:凤凰出版社,2011.8

ISBN 978-7-5506-0742-2

I. ①轻… II. ①轻… III. ①生活-知识 IV.

① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 156964 号

书 名	轻松管家·实用生活窍门精选:保健版
著 者	《轻松管家·实用生活窍门》编委会主编
责任编辑	吴建中
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 凤凰出版社 北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
公司网址	北京凤凰天下网 http://www.bookfh.cn
印 刷	北京泽宇印刷有限公司 北京市怀柔区庙城镇王史山村
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	25
字 数	550 千字
版 次	2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5506-0742-2
定 价	28.00 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



CONTENTS

健康前沿

饮食健康前沿..... 3

饮食保健..... 3

3 早餐营养丰富很重要

3 每天多吃蔬果身体好



- 3 饮食养胃
- 3 粗细粮搭配最合理
- 4 选食生长期长的食物
- 4 高血压病人饮食原则
- 4 避免发胖宜平衡饮食
- 4 保健宜选生食
- 4 健康饮食宜饭前吃水果
- 4 减少食糖量有益健康
- 5 营养缺乏也会胖
- 5 多吃新鲜蔬菜防癌
- 5 多吃鱼减轻吸烟损害
- 5 半夜醒来喝水防血栓
- 5 提前进餐减肥法

6 吃得太快容易发胖

6 人要“吃”得更健康

6 吃得不对影响心理健康

7 吃零食患癌风险大

食物前沿..... 7

7 正确吃大蒜能防癌

7 大蒜并非吃得越多越好

7 大豆的新药用价值

8 健康饮食宜选吃糙米

8 健康饮食宜用红豆汤

8 玉米保持眼睛年轻

8 饭后吃梨有利防癌

8 菠萝缓解冠心病

9 保护眼睛宜多吃柑橘类

水果

9 饮食保健忌多吃杏

9 核桃健美法

9 心脏病宜每日吃核桃

9 枸杞子的保健作用

9 香蕉调节人的情绪

10 枸杞子食疗

10 决明茶明目降压

10 决明茶的制作

10 蜂蜜治疗花粉过敏

10 鲜牛奶能杀腹泻病毒

10 葡萄酒的保健

10 饮红茶宜补锌

11 鸡蛋健康新说

11 烹调菜肴宜加胡椒粉

11 料酒新功能

11 夏季宜多吃凉性蔬菜

营养前沿..... 12

12 饮酒要补维生素

12 正确饮食可防白内障

12 硒的保健

12 维生素B₁₂的保健作用

12 核酸的保健

13 补充核酸

13 维生素D缺乏易耳聋



13 饭后莫服维生素C

13 维生素A摄取应适量

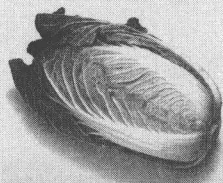
13 切勿滥用鱼肝油

13 睡前补钙效果好

妇幼饮食..... 14

14 儿童预防肥胖宜在冬季

14 儿童多吃蔬菜健美牙齿



14 儿童长高应补钙

14 食物决定儿童脑力发育

14 冬季欲孕妇女忌多吃胡萝卜

15 吃萝卜忌削皮

老年饮食..... 15

15 老年人少糖助健康

15 老年人少盐助健康

15 老年人宜适当素食

保健护理前沿..... 16

保健前沿..... 16

16 午睡保健作用

16 午睡的时间和方式

16 气味对人的影响

16 花香有益人体健康

17 洗冷水澡的作用

17 忌用凉水洗脚

17 每天运动30分钟

17 久坐不动易患癌

17 登梯锻炼法

18 肥胖者不宜登梯锻炼

18 饭前运动最减肥

18 每晚多睡一小时助减肥

18 7天减重1千克以上不利健康

18 与家人增进感情能防治心脏病

18 与大自然亲近助减压

19 高跟鞋保健作用

身体保健..... 19

19 多晒早晨太阳助健康

19 散步降血压

19 晨练前应先饮水

19 眼泪“疗伤”作用

20 冷疗治头痛

20 看鼻子知健康

20 感冒多喝水或许有害

20 开车防止心肌能力减弱

20 凉开水洗脸美肌肤

21 咖啡浴可美容

21 适当咀嚼泡泡糖可美容

21 戴隐形眼镜吃药要注意

妇幼保健..... 21

21 经前期综合征疗法

21 孕妇应保持良好心情

22 冬季受孕妇女宜补阳光

22 孕妇警惕电磁场危害

22 饮酒影响后代出生时体重

22 音乐有益于婴儿健康

22 婴儿室夜间应关灯

23 减少婴儿夜啼法

23 空气污染易使儿童患耳疾

23 父爱更有益于女孩健康

老年保健..... 23

23 体内水平衡抗衰老

23 勤用脑抗衰老

24 讲究衣着助长寿

24 勤动手指抗衰老

24 大便通畅抗衰老

24 老人太瘦不长寿

24 老人跳绳可健脑

身体使用手册

人体保健..... 27

全身保健..... 27

27 正确补给身体养分

27 调节免疫力

27 主动咳嗽清毒素

27 饮水清毒素

28 巧用食物清毒素

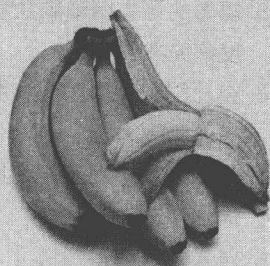
28 吃饭莫看书

28 贫血者宜饮绿茶

28 保护大脑

28 高度适宜枕头助健康

- 29 脂溢性脱发治疗法
- 29 保护眼睛
- 29 热敷治老花眼
- 29 放松操消除眼睛疲劳
- 29 远眺法放松眼睛
- 29 视力改善
- 30 眼皮跳简易疗法
- 30 转眼增强视力
- 30 凉水浴鼻防治鼻炎
- 30 保护耳朵
- 30 正确使用滴耳药
- 30 暴发性耳聋要重视
- 31 保护唇部
- 31 茶叶去除口臭
- 31 口臭消除
- 31 普通牙膏更宜齿
- 31 正确剔牙可护牙
- 32 刷牙最佳时间
- 32 小儿口角炎防治
- 32 吃醋不能“化”鱼刺
- 32 根据部位除鱼刺
- 32 远离“鼠标手”
- 32 保护胸部
- 32 消除肥胖性气短
- 33 消除鼾声有妙方
- 33 麝香虎骨膏止咳嗽
- 33 保护心脏



- 33 增强心脏功能的方法
- 33 心脑血管病的食疗
- 33 掐指甲缓解心绞痛法
- 34 心脏病人的饮食
- 34 保护肺部
- 34 保护胃部
- 34 正确养肝和肺
- 34 增强肝脏功能的方法
- 34 提高肝脏功能
- 35 增强脾脏的方法
- 35 去痛片不能止腹痛
- 35 正确养肾
- 35 保护后背
- 36 日常清洁养护背部
- 36 运动紧肤养护背部
- 36 洗澡宜治疗消化不良
- 36 增强肾脏功能的方法
- 36 保护子宫
- 36 保护膝盖
- 37 保护脚
- 37 慢跑法防足部冻疮
- 37 冷热水法防足部冻疮
- 37 搓脚心法防足部冻疮
- 37 外伤消炎止血
- 37 止血带止血
- 37 正确防治痄子
- 38 正确防治秋季花粉症
- 38 凉席皮炎的预防
- 38 拖鞋皮炎的预防

身体护理..... 39

小儿护理..... 39

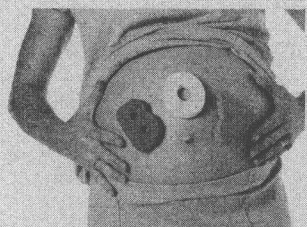
- 39 胎儿期预防佝偻病
- 39 护理婴幼儿腹泻

- 39 婴幼儿腹泻饮食
- 39 婴儿断奶时间掌握法
- 39 婴儿防扁头
- 40 婴儿人工喂奶姿势掌握法



- 40 婴儿乳牙计算法
- 40 婴儿喂养法
- 40 婴儿期预防佝偻病
- 40 婴儿睡觉防窒息
- 40 喂奶防窒息
- 40 护理婴幼儿佝偻病
- 41 新生儿啼哭查原因
- 41 正确喂奶
- 41 接触新生儿
- 41 护理小儿肺炎
- 41 正确服用鱼肝油
- 41 护理小儿发热
- 41 护理小儿麻疹
- 41 小儿喂药法
- 42 小儿中药汤剂用量
- 42 茶叶敷脐治小儿夜啼
- 42 芹菜防软骨病
- 42 防治婴儿缺锌
- 42 预防小儿肺炎
- 42 服糖丸预防小儿麻痹
- 42 预防小儿麻疹
- 43 检测小儿生殖器官发育
- 43 变声期声带保护

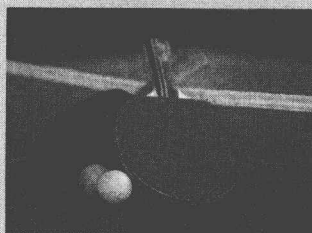
- 43 小儿长高应补蛋白质
43 小儿智力发育营养保健
妇女护理..... 43
43 青春期乳房保健
44 乳腺炎预防法
44 女性一生注意补钙
44 青春期少女易患牙周病
44 月经期不要拔牙
44 女性治疗牙病的最佳时间
44 护理产妇
45 孕妇不宜服用大剂量维生素



- 45 孕期运动注意事项
45 孕妇睡眠正确姿势
45 妊娠不宜剧烈运动
45 孕妇乳房保护法
46 预防产后少奶
46 怀孕期的牙病防治
46 更年期妇女防治牙病
46 妇科病的女性及时护牙
老人护理..... 46
46 骨头汤的保健作用
46 饮水疗法抗衰老
47 老年高血压家庭治疗
47 蒲公英汁治“老眼”
47 催眠药对老年人危害大
47 维生素E缺乏长老人斑
47 老年人保健忌睡眠过多

- 48 老年人防心脏病宜晨嚼生姜
48 老人噎食急救
48 老年人润喉排痰法
48 老年人蒸气吸入排痰法
48 老年人拍打排痰法
48 各法防治老年性哮喘
病人护理..... 48
48 护理肝炎患者
49 急性肝炎防复发
49 护理卧床患者
49 护理中风患者发病
49 肺气肿病人慎用安眠药
49 护理中风患者
49 防治褥疮
50 神经衰弱者不可乱服安眠药

- 身体矫正..... 50**
50 婴儿日夜颠倒矫治法
50 矫治婴儿夜啼
50 矫治儿童厌食
50 咖啡矫治儿童多动症
50 矫治梦呓
50 驼背矫治法
51 矫治八字脚
51 矫治扁平足
51 电视矫治斜视法
51 矫治儿童口吃



- 51 矫治儿童尿床
51 乒乓球矫正假性近视
52 儿童弱视完全遮盖法
52 儿童弱视部分遮盖法

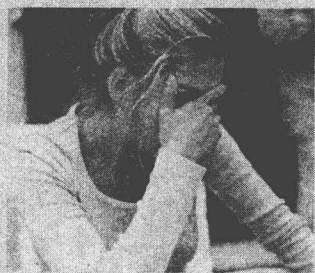
疾病防治..... 53

- 疾病预防..... 53**
53 定期体检助健康
53 积极治疗原发病
53 警惕低热病兆
53 警惕短暂失明病兆
53 警惕黑痣病兆
54 运动能促进血液的运行
54 警惕周期性咳嗽病兆
54 警惕持续发痒病兆
54 警惕无法解释的紫血块病兆
54 警惕嘴唇预兆
55 警惕糖尿病预兆

疾病自测..... 55

- 55 动脉硬化自测法
55 肝硬化辨病法
55 关节肿痛辨肺癌法
55 冠心病易发者识别法
56 咳声辨病法
56 眩晕识别脑血管发病先兆
56 短暂的语言困难脑血管发病先兆
56 突发剧烈头痛脑血管发病先兆
56 识别脑血管发病先兆其他法
56 色素痣癌变识别法

- 56 胃肠病先兆识别法
- 57 排便辨别胃肠病先兆
- 57 心绞痛发作部位识别法
- 57 心脏病自测法



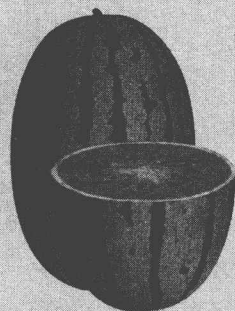
- 57 肿瘤性质判别法
- 57 步态辨病法
- 57 肚脐辨病法
- 57 耳垂纹与耳道毛辨病法
- 58 望大便的颜色辨病
- 58 看大便的形状辨病
- 58 口味异常辨病
- 58 面容辨病
- 58 面容辨甲状腺
- 58 尿气泡过多辨病
- 58 皮肤色素变黑辨病
- 59 眼睑辨病
- 59 眼周扁平黄色小粒辨病
- 59 草莓舌辨病
- 59 花剥舌苔辨病
- 59 舌底静脉辨病
- 59 舌苔菱形剥落辨病法
- 59 鼻涕辨病
- 59 杵状指甲辨病
- 60 汗液辨病
- 60 尿液颜色辨病
- 60 痰液辨病
- 60 唾液辨病

- 60 指甲床白斑辨病
- 60 指甲横沟辨病
- 60 指甲横纹辨病
- 60 指甲纵线辨病
- 妇幼疾病自测 61
- 61 白带异常辨病法
- 61 妇女疾病先兆识别法
- 61 月经不调
- 61 淋浴时检查乳房肿块
- 61 照镜子检查乳房肿块
- 61 站立检查乳房肿块
- 62 躺着检查乳房肿块
- 62 乳房癌变辨别法
- 62 月经异常识别法
- 62 辨识孕妇心脏病
- 62 咳嗽辨别小儿感冒轻重
- 62 啼哭辨病
- 63 幼儿大便辨病
- 63 幼儿腹痛辨病
- 63 肚脐辨病
- 63 辨识幼儿蛔虫病
- 63 辨识幼儿睡卧不安

人体四季保健 64

- 春季 64
- 64 早春宜防肺炎
- 64 春季宜防甲型肝炎
- 64 春季宜防水痘
- 64 春季宜防面瘫
- 65 春季宜防流感
- 65 春季宜防中风
- 65 春季宜防鼻出血
- 65 春季儿童宜防红眼病
- 65 春季宜调养风湿病

- 66 春季防口唇生疮
- 66 春季应讲究春捂
- 66 春捂宜捂下身
- 66 春捂下身锻炼
- 66 早春时节女性忌穿裙子
- 夏季 67
- 67 盛夏幼儿保健宜补钙
- 67 幼儿补钙要点
- 67 夏季宜防“啤酒心”
- 67 夏季解暑宜“以热解热”
- 67 夏季肾绞痛防治
- 67 夏季宜防腹泻
- 68 夏季宜防非毒
- 68 夏季宜防热浪病
- 68 夏季老年人宜防肩病
- 68 夏季儿童防热痉挛
- 69 夏季防脱水热
- 69 夏季祛暑宜进行菊花浴
- 69 空调房里工作宜护肤
- 69 夏季坐卧宜讲究
- 69 夏季忌感觉口渴才饮水
- 69 夏季减肥者忌多吃芥末
- 70 夏季西瓜忌长时间冷冻



- 70 夏季感冒初期忌食西瓜
- 70 夏季体弱者忌多喝绿豆汤
- 70 盛夏时节忌拔牙

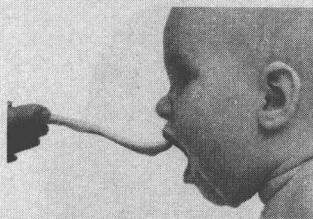
- 70 睡前忌用凉水抹席
71 盛夏夜晚忌在树下乘凉
71 夏季忌受热后“快速冷却”

秋季..... 71

- 71 秋季防秋燥宜舌抵上腭
71 秋季宜防咽炎
71 秋末宜防老寒腿
71 秋季宜防哮喘病
72 秋季小儿宜防肺炎
72 秋季儿童宜防腹泻
72 立秋宜防热伤风
72 立秋宜防胃病
72 秋季养生宜养肺
73 秋季养生宜养护胃
73 贴秋膘宜防秋胖
73 保健宜调节饮食
73 秋季保健宜暖腹

冬季..... 73

- 73 冬季睡觉忌用棉被蒙头
73 冬季忌棉被太厚
74 冬季老年人忌多穿衣服睡觉
74 冬季夜里忌憋尿



- 74 冻僵手忌立即烤火
74 冬季忌给婴儿断奶
74 冬季忌在被窝里喂奶
75 忌用丝巾蒙婴儿的脸
75 冬季宜防腰腿痛

- 75 冬季老年人宜防口干症
75 冬季宜防口角炎
75 老年人度冬宜暖背
76 冬季洗澡水温多少度为宜
76 隆冬保健宜头部保暖
76 冬季保健宜足部保暖

减肥塑身..... 77

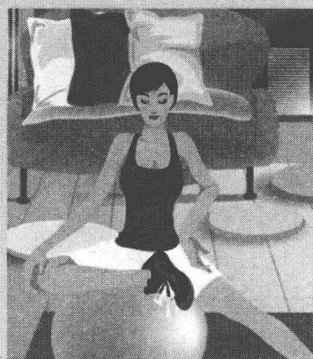
健康减肥..... 77

- 77 掌握BMI指数健康减肥
77 低脂低糖食物并非低热量
77 每日摄入热量不得低于1200卡
77 减肥时每日肉类摄取应多于100克
78 MC来时以稳定体重为上策

- 78 女性最易发胖时期
78 过量运动不利于减肥
78 运动后适当按摩防腿部变粗
78 原地跑步运动瘦身
78 坚持骑脚踏车轻松瘦身
79 走路减肥
79 四季瑜伽练习
79 柔软床垫练瑜伽危害多
79 高温瑜伽练习不宜喝纯净水
79 每周练习高温瑜伽2次效果最佳
79 瑜伽练习后不要马上沐浴
80 自己种植助减肥

全身减肥..... 80

- 80 面部减肥
80 张嘴巴打造小脸型
80 夹书练习坚挺胸部
80 腹部减肥



- 81 腹部按摩减小肚腩
81 健身球塑造小腹
81 小腹赘肉减肥
81 下腹减肥
81 坐椅腹部减肥
81 按摩腹部减肥
82 缩腹走路减肥
82 腰部减肥
82 锻炼塑造腿形
82 按摩小腿变瘦
82 跳跃练习塑膝形
82 粗盐减肥法
82 盐浴法减肥瘦身

减肥饮食..... 83

- 83 正确的节食减肥法
83 健康减肥要诀
83 减少进食量法
83 控制饮食减肥
83 不吃早餐不利于减肥
83 肥胖症应减少食糖量
84 减肥期间切忌只吃水果

- 84 饮用温开水有利于健康减肥
- 84 西柚汁分解多余脂肪
- 84 乌龙茶减肥效果更佳
- 84 酪梨牛奶防减肥胸部缩水
- 84 切忌拿豆浆来代替牛奶
- 85 荷叶浓茶健康减掉多余脂肪
- 85 花茶减肥
- 85 山楂首乌消脂茶
- 85 菠萝汁减肥
- 85 芦笋汁减肥
- 85 绿茶粉减肥
- 85 香橙浴润肤
- 86 甘蓝沙拉减肥
- 86 醋豆减肥消饥饿感
- 86 绿色减肥法
- 86 冻豆腐减肥法

家庭急救..... 87

病症急救..... 87

- 87 猝死急救
- 87 血压升高
- 87 中风急救
- 87 癫痫发作



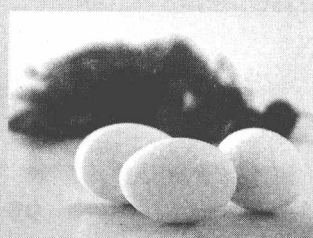
- 87 低血糖急救
- 88 小儿高热惊厥
- 88 儿童抽风
- 88 休克急救
- 88 昏厥急救
- 88 咯血急救

- 89 动脉出血
- 89 头部外伤
- 89 骨折急救
- 89 胸部外伤
- 89 脊柱骨损伤
- 89 扭伤急救
- 90 急性腰扭伤
- 90 足踝扭伤
- 90 脱臼急救法
- 90 意外窒息

- 90 婴幼儿窒息
- 90 成人噎食昏倒
- 91 触电急救
- 91 中暑急救
- 91 溺水急救
- 91 抽筋急救
- 91 耳朵进水
- 92 游泳小腿抽筋

中毒急救..... 92

- 92 菜窖中毒预防
- 92 铝中毒预防
- 92 汞中毒预防
- 92 粉尘中毒预防
- 92 煤气中毒急救
- 92 盐卤急救
- 93 铅中毒急救
- 93 肥皂、氨水中毒急救



- 93 鼠药中毒解救
- 93 丝瓜叶治蛇伤
- 93 雄黄大蒜治蛇伤
- 93 绿豆解食物中毒
- 93 生姜解食物中毒
- 93 橘皮解鱼蟹毒
- 94 藕、姜解蟹毒
- 94 白萝卜解肝脏毒
- 94 中药戒烟

外伤急救..... 94

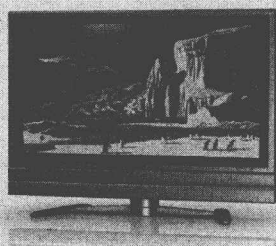
- 94 眼球刺伤
- 94 酸碱伤眼
- 94 外伤止血
- 94 快止鼻血
- 95 手指切伤
- 95 灼伤急救
- 95 烫伤急救
- 95 炸伤急救
- 95 误吞金属
- 95 鱼刺卡喉
- 95 木刺急救
- 96 被猫咬伤
- 96 被狗咬伤
- 96 蚂蟥叮咬
- 96 蚂蟥入鼻
- 96 洗澡晕堂

低碳生活

绿色生活..... 99

低碳健康..... 99

- 99 家电噪声的预防
- 99 开车防止血管痉挛
- 99 开车防血压上升
- 99 开车防止心脏负担增加
- 100 开车防止形成血栓
- 100 谨防“空调病”
- 100 谨防“电扇病”
- 100 警惕电视斑疹
- 100 警惕电视兴奋症
- 101 警惕电视眼病
- 101 预防电视眼
- 101 警惕电视肠胃病
- 101 警惕电视孤独症
- 101 警惕电视癫痫症
- 102 警惕电视感冒症
- 102 警惕电视肥胖症
- 102 警惕电视心血管病
- 102 警惕电视腿
- 102 警惕电视尾骨病
- 102 警惕电视颈椎病
- 102 少儿久看电视有危害



103 观看电视防损伤视力

103 孕妇少看电视好

103 防电子烟雾危害

103 上网过度防止眼睛
“衰老”

104 警惕电脑血栓症

104 小心太阳镜综合征

104 不可忽视“家庭污染”

104 不锈钢餐具使用不当
有害

104 牙刷用完要清洁

105 醋可代药

105 凡士林的妙用

日常节能..... 105

105 一水多用可节水

105 微波炉省电(1)

105 微波炉省电(2)

106 电炒锅省电

106 电饭锅省电(1)

106 电饭锅省电(2)

106 高压锅省电

106 消毒柜节电

106 炉灶节气

106 保持炊具干燥可节气

106 清理燃气灶可节气

107 自制金属圈可节气

107 煮饭省电

107 煮粥省电

107 电炒锅省电

107 自制省钱吸油纸



107 保养汽车省油

107 热车节油

108 超速行使不利节油

108 注意温度表节油

108 正确起步节油

108 留意路况节油

108 定期检测汽车节油

108 检测轮胎气压省油

109 汽车省油

109 电视机节能

109 电视机省电

109 安装空调省电

109 控制空调温度省电

109 清洗空调省电

109 处理空调滴水省电

109 修理冰箱封条省电

110 正确使用冰箱省电

110 合理使用冰箱温控器
省电

110 冰箱内合理存放物品
省电

110 电水壶省电

110 饮水机省电

110 控制洗衣机的洗涤时间
省电

- 110 正确使用洗衣机省电
- 111 保养洗衣机省电
- 111 保持电脑清洁减少电耗
- 111 降低笔记本电脑温度
省电
- 111 电脑节能选项
- 111 手机省电
- 111 数码相机省电
- 111 吸尘器省电
- 112 门铃节电
- 112 灯具省电
- 112 电池省电
- 修补节能 112**
- 112 巧“焊”灯头
- 112 土豆取灯头
- 112 开罐头瓶
- 112 开锁断钥匙的处理
- 112 巧开锈锁
- 113 防针生锈
- 113 电熨斗除锈
- 113 修补眼镜松动
- 113 眼镜防雾
- 113 清洗挂钟零件
- 113 手表去水
- 113 消除表内水汽
- 113 手表消磁
- 114 清除剪刀黏胶
- 114 保养光盘
- 114 保存电池
- 114 保存手电筒电池
- 114 黏结玻璃拉手
- 114 旋螺丝钉省力
- 114 玻璃杯磨刀片
- 114 指甲刀变快

- 115 剪刀变锐利
- 115 应急削发器
- 115 定时熄灭蚊香
- 115 灵活折伞开关
- 115 防玻璃杯破裂
- 115 叠紧的玻璃杯分离
- 115 巧拔除螺丝钉

生活DIY 116

废物利用 116

- 116 自制拖鞋收纳
- 116 自制拖鞋收纳盒



- 116 自制钥匙收纳盒
- 117 自制杂物收纳盒
- 117 自制遥控器收纳盒
- 117 自制伞套
- 117 自制垃圾袋
- 117 自制隐形书报架
- 117 自制报纸除湿棒
- 118 自制报纸鞋撑
- 118 自制纸轴衣架
- 118 自制书报架
- 118 沙发文件盒书报架
- 118 自制小书架
- 118 自制地暖加湿器
- 119 自织小地毯
- 119 自制零钱包

- 119 自制指甲油
- 119 自制厨房清洁手套
- 119 自制蚊香
- 119 自制除湿除尘地垫
- 119 自制卫生纸架
- 120 自制简易晒袜架
- 120 自制铁丝裤架
- 120 自制窗帘钩
- 120 自制垃圾桶
- 120 自制杂粮桶
- 121 自制椅子
- 121 巧用三角台历
- 121 巧用做衣架
- 121 巧用旧衣服
- 121 鞋盒变首饰盒

日常自制 122

- 122 自制乳胶漆除毒剂
- 122 自制室内除烟味剂
- 122 自制室内甲醛除味剂
- 122 自制浴室除霉斑剂
- 122 自制衣柜去霉剂
- 122 自制书柜除异味剂
- 122 自制鞋柜除臭剂
- 122 自制新木柜除臭味剂
- 122 自制吸湿剂
- 123 除去阳台缝隙处积水
- 123 自制加湿器
- 123 室内防潮法



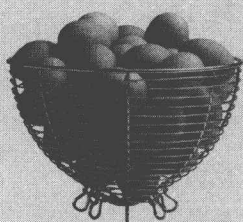
- 123 自制防潮生石灰
- 123 自制苏打粉快速除湿
- 123 自制房屋吸湿剂
- 124 自制书籍除湿剂
- 124 咖啡渣防潮
- 124 打包零食干燥剂书籍

除湿

- 124 自制灭臭虫剂
- 124 自制配毒饵杀蟑螂
- 124 自制除蟑螂剂

自制面膜 124

- 124 自制干性皮肤面膜
- 124 自制油性皮肤面膜
- 125 自制痤疮皮肤面膜
- 125 自制收缩毛孔面膜
- 125 自制蛋奶面膜焕肤



- 125 自制雪肌滋润面膜
- 125 自制草莓面膜润肤
- 125 自制牛奶面膜润肤
- 125 自制美白杏仁膏
- 126 自制美白润肤面膜
- 126 自制祛斑美白面膜
- 126 自制柠檬面膜护肤
- 126 自制香蕉面膜润肤去
痤疮
- 126 自制绿叶面膜消雀斑

- 126 自制柠檬饮防雀斑
- 126 自制柠檬敷面防雀斑
- 127 自制酸奶油面膜
- 127 自制护肤面膜
- 127 自制治疗粉刺面膜
- 127 自制柠檬洁面盐
- 127 自制淀粉磨砂面膜
- 127 自制去油脂化妆水
- 127 自制柚子皮化妆水
- 128 自制蜂蜜化妆水全面
补水
- 128 自制芦荟万能化妆水
- 128 自制皮肤漂白去皱
- 128 自制蛋白去皱面膜
- 128 自制食盐苏打粉洁白牙齿
- 128 自制橘子皮牙粉

美容健身

美容 131

美容按摩 131

- 131 按摩护肤的准备工作
- 131 按摩护肤具体方法
- 131 按摩治皮肤干燥



- 131 干性皮肤按摩法
- 132 按摩除色斑
- 132 按摩防鱼尾纹
- 132 按摩消除鱼尾纹
- 132 按摩面部皮肤去皱法(1)
- 132 按摩面部皮肤去皱法(2)
- 132 按摩额头去皱
- 132 水按摩脸部
- 133 按摩改变面色
- 133 按摩塑造脸部线条
- 133 按摩脸颊
- 133 按摩两颊
- 133 按摩上下颊
- 134 按摩眼周皮肤
- 134 按摩明目
- 134 指压明目
- 134 美目运动
- 134 按摩眼袋
- 134 按摩除假眼袋
- 135 按摩除眼部疲劳
- 135 消除眼袋
- 135 伸展脖子打造完美下巴
- 135 好习惯远离脱发
- 135 按摩治头屑过多
- 135 按摩养护头发
- 136 按摩嘴唇

136 按摩柔软双手

136 双手保健操

136 灵活双手关节

136 按摩手部

136 按摩除脖子皱纹

137 按摩脖子

137 紧致脖子

137 颈部健美

137 俏臀佳人

137 保养双脚

137 夏日护颈

美容保养…………… 137

137 春季护肤

138 夏日护肤

138 夏季保护面肤

138 夏日防止雀斑



138 秋季护肤

138 秋季护肤宜用凉开水
洗脸

139 冬季护肤

139 冬季护肤美容宜按摩

139 冬季护肤美容宜涂脂

139 冬季滋润皮肤

139 滋养皮肤

140 清洁油性肌肤

140 油性皮肤选择化妆品

140 滋润干性皮肤

140 海边晒后处理

140 皮肤晒伤紧急救护

140 减轻细纹

140 消除粉刺留下的暗疮瘡

141 正确地洗脸

141 洗脸护肤

141 加强营养护肤

141 防止雀斑的生长

141 保养肌肤的最佳时辰

141 皮肤疲劳忌进行敷面

142 洗澡与护肤

142 睡眠美肤法

142 睡眠美容法

142 睡眠美眼法

142 预防青春痘

142 敷脸防痤疮

143 消除黑眼圈

143 眼睛水疗

143 宜做双眼皮手术者

143 不宜做双眼皮手术者

143 增长睫毛

143 保养颈部

144 护理长发

144 保养分叉头发

144 吹发技巧

144 选用洗发素

144 头发切忌天天洗

144 白醋治疗头皮屑过多

145 用啤酒也可以治疗头
皮屑

145 清洁嘴唇

145 保养嘴唇

145 丰唇除皱

145 去嘴唇死皮

145 保养手部

145 甘油护手

146 预防唇裂



146 正确处理唇裂

146 护唇忌用舌舔唇

146 正确护手法

146 指甲健康的食疗

146 去身体角质

146 去身体乌青

146 正确穿耳孔

食物美容…………… 147

147 滋润皮肤食物摄取

147 饮食皮肤细嫩光洁

147 护肤喝水

147 猪蹄护理干燥皮肤

147 西红柿汁护理干燥皮肤

147 护理干燥肌肤

148 清洁油性皮肤护理

148 燕麦片护理油性皮肤

148 西红柿润肤

148 黄瓜润肤

148 蛋白消肿

148 矿泉水防皱纹

148 蛋黄防皱

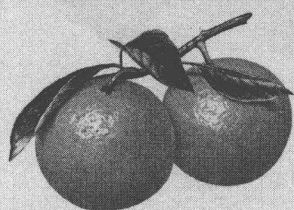
148 黄瓜除皱

149 丝瓜去皱

149 冬瓜去皱

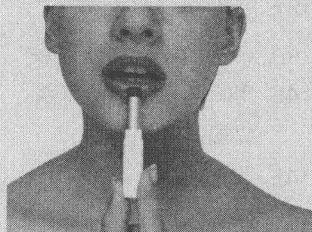
149 南瓜除皱

- 149 橘子皮润肤
- 149 红薯黑米润肤
- 149 萝卜皮润肤
- 149 大蒜润肤
- 149 白果润肤
- 150 橄榄油润肤
- 150 香橙浴润肤



- 150 海盐浴润肤
- 150 胡萝卜汁美白
- 150 黄瓜美白
- 150 西瓜皮美白
- 150 西红柿美白
- 150 栗子白菜亮肤
- 151 黄瓜祛斑
- 151 食盐控油
- 151 柠檬汁控油
- 151 黄瓜柠檬紧肤
- 151 花生软肤霜
- 151 去死皮软膜
- 151 黄瓜白醋除粉刺
- 151 菜花去肉赘
- 152 饭团嫩肤除角质窍门
- 152 中药治酒渣鼻
- 152 鸡蛋去黑鼻头
- 152 美眼营养
- 152 食疗去黑眼圈
- 152 酸奶治疗黑眼圈
- 152 土豆治疗黑眼圈

- 152 醋牛奶消眼部浮肿
- 153 菊花茶去眼肿
- 153 冻奶去眼肿
- 153 食盐去眼袋
- 153 柳叶祛斑
- 153 牙膏祛痘
- 153 苦瓜祛痘
- 153 天然盐祛痘
- 154 白醋除痘痕
- 154 双仁去痘痕
- 154 葱白去痘痕
- 154 圆葱泥去头屑
- 154 陈醋去头屑
- 154 芝麻治脱发
- 154 柚子核治落发
- 155 啤酒护发
- 155 蜜枣核桃羹护发
- 155 色拉酱护发
- 155 醋蛋护发
- 155 蜜蛋油防秃
- 155 生姜治斑秃
- 155 仙人粥防治头发枯黄
- 156 土豆治掉头发
- 156 豆浆美发
- 156 食醋美发
- 156 润唇秘方



- 156 艳唇秘方
- 156 麦片润唇膏

- 156 甘油护手
- 157 柔软指头
- 157 巧用啤酒淡化毛发
- 157 大枣糊防手脚干裂
- 157 碘酒清洁耳洞
- 157 含醋除烟垢
- 157 红糖除烟垢
- 157 红糖除皮肤角质

健美.....158

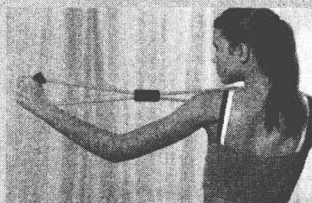
健美常识..... 158

- 158 运动要有讲究
- 158 运动能预防老年痴呆症
- 158 有损健美的不良习惯
- 158 晨跑后不应再睡
- 159 调理呼吸减肥法
- 159 便秘饮水疗法
- 159 冬季跑步呼吸法
- 159 正确睡姿助健康
- 159 女性骨骼健美标准
- 159 女性肌肉健美标准
- 159 更年期正确饮食防肥胖
- 160 更年期运动防肥胖
- 160 老年人锻炼注意事项
- 160 老年人锻炼须护腰
- 160 老年人肌肉健美法
- 160 坚持体育锻炼, 远离“过劳死”

健美运动..... 161

- 161 伸展运动
- 161 远眺运动
- 161 倒后保健法
- 161 假梳头简易保健法
- 161 干擦面简易保健法

- | | | |
|---------------|------------------|----------------|
| 161 按太阳穴简易保健法 | 163 运动有助于心脏健康 | 166 揉腓肠简易保健法 |
| 161 点膻中简易保健法 | 163 扩胸操关节保健法 | 166 搓涌泉简易保健法 |
| 161 捏印堂简易保健法 | 163 揉胸脯简易保健法 | 166 内脏下垂简易保健法 |
| 162 鼻子健美法 | 164 扩胸廓简易保健法 | 166 臀部丰满法 |
| 162 轻叩齿简易保健法 | 164 正确佩戴乳罩 | 166 抬腿运动健美臀部 |
| 162 叩头关节保健法 | 164 乳罩的选择切不可掉以轻心 | 166 举腿运动健美臀部 |
| 162 颈部健美 | 164 洗澡护养乳房 | 167 蹲踞运动健美臀部 |
| 162 运动防治颈椎病 | 164 托推乳房健美胸部 | 167 坐椅运动健美臀部 |
| 162 爬行运动矫正驼背 | 164 哺乳乳房健美 | 167 踢腿运动健美臀部 |
| 162 挺胸转体矫正驼背 | 164 健美乳房 | 167 前屈运动健美臀部 |
| 162 床头振臂矫正驼背 | 165 走路保养乳房 | 167 产后健美臀部 |
| 162 仰卧拱桥矫正驼背 | 165 合理哺乳健美乳房 | 167 直推乳房健美胸部 |
| 163 两手托天矫正驼背 | 165 产后锻炼健美乳房 | 167 侧推乳房健美胸部 |
| 163 屈臂拉伸减肥操 | 165 产后健美胸部 | 167 消除臀部脂肪体育疗法 |
| | 165 食物保养乳房 | 168 体育疗法减臀(1) |
| | 165 营养适当健美乳房 | 168 体育疗法减臀(2) |
| | 165 甩双手简易保健法 | 168 产后健美腿部 |
| | 165 健美腹部 | 168 旋膝盖简易保健法 |
| | 165 产后健美腰部 | 168 擦大腿简易保健法 |
| | 166 腰背保健法 | 168 膝关节保健法 |
| | 166 搓腰眼简易保健法 | 168 膝关节锻炼 |
| | | 168 女子应注意膝关节保护 |



- 163 屈肘扩胸减肥操
163 屈膝伸臂减肥操
163 抓肩肌简易保健法

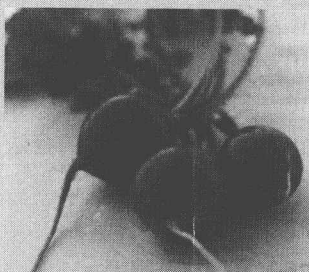
食 疗 保 健

食物祛病..... 171

常见病症..... 171

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 171 姜枣防感冒 | 171 萝卜治感冒 | 172 荞麦治头痛 |
| 171 葱白防流感 | 171 西瓜治感冒 | 172 大蒜治感冒 |
| 171 菊花防感冒 | 171 大蒜牛奶治流感 | 172 小白菜豆腐汤退烧 |
| 171 大蒜蜂蜜治流感 | 172 葡萄酒治感冒 | 172 花生仁治烧心 |
| | 172 糖水治感冒发烧 | 173 白菜头治烧心 |
| | 172 白萝卜治偏头痛法 | 173 巧治烧心 |
| | 172 梨姜治感冒 | 173 白萝卜治胃烧 |

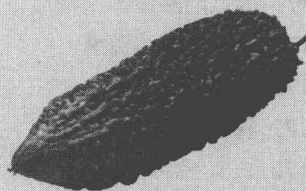
- 173 百合止咳
- 173 豆腐止咳
- 173 川贝梨止咳
- 173 冬瓜止咳
- 173 蜂蜜止咳
- 174 木耳止咳
- 174 生姜止咳
- 174 杏仁猪肺止咳
- 174 豆腐治咳嗽法
- 174 萝卜止咳化痰法



- 174 生姜芝麻杏仁治小儿咳嗽法
- 174 银鱼蜂蜜止咳法
- 175 醋蛋治支气管炎
- 175 冬瓜子治支气管炎
- 175 红糖治气管炎
- 175 莲子治支气管炎
- 175 杏仁治支气管炎
- 175 麻油治气管炎
- 175 木耳治慢性气管炎
- 175 生姜防服药呕吐
- 175 姜汁豆角防呕吐
- 176 砂糖治呃逆
- 176 刀豆生姜治呃逆法
- 176 饮糖醋汁止呃
- 176 大蒜治腹泻
- 176 茶叶治腹泻

- 176 艾叶治腹泻
- 176 苹果治腹泻
- 176 山药治腹泻
- 177 醋蛋治腹痛
- 177 荔枝干红枣治腹泻法
- 177 栗子粥治腹泻法
- 177 山楂治腹泻
- 177 馒头红糖治腹泻法
- 177 清凉油治小儿腹泻法
- 177 胡椒粉敷脐治小儿腹泻
- 177 田螺肉敷脐治小便不通
- 178 山药糯米治慢性腹泻法
- 178 山楂治伤食腹泻法
- 178 柿子治小儿腹泻法
- 178 黄豆绿豆治腹胀法
- 178 胡椒大枣助消化
- 178 黄瓜豆腐治小儿消化不良

- 178 橘皮生姜消食法
- 178 山楂麦芽消食法
- 178 荸荠助消化
- 179 高粱助消化
- 179 大枣助消化
- 179 荷叶消暑
- 179 哈密瓜柳橙汁消暑
- 179 蔗粥清热
- 179 绿茶清热
- 179 苦瓜清热



- 179 生姜治中暑
- 179 冬瓜治中暑
- 180 苦瓜治中暑
- 180 丝瓜络治眩晕
- 180 红枣治盗汗
- 180 莲子治盗汗
- 180 黄酒治盗汗
- 180 百合治失眠
- 180 猪心治失眠
- 180 莴笋汁治失眠
- 181 葱枣汤治失眠
- 181 山药治多梦
- 181 酸枣仁粥治失眠
- 181 莲心茶治失眠
- 181 糖水百合汤治失眠
- 181 蜂蜜治酒后不适

- 181 陈醋醒酒
- 181 红薯醒酒
- 181 橘皮醒酒
- 182 萝卜醒酒
- 182 芹菜醒酒
- 182 梨醒酒法
- 内科疾病…………… 182

- 182 食物治咯血
- 182 大蒜治百日咳
- 182 丝瓜汁治百日咳
- 182 杏仁治百日咳
- 182 蚕豆白糖治胃胀
- 182 红糖豆腐治胃出血
- 183 萝卜藕汁治胃出血
- 183 伤湿止痛膏治胃痛
- 183 十二指肠溃疡食疗
- 183 卷心菜治十二指肠溃疡
- 183 胃下垂食疗