

现代家庭
必备手册

更全面更新颖更科学……



新编生活宝典

实用生活诀窍 **6000** 例

ShengHuoBaoDian



一书在手 万事自通

上海科学技术出版社

新编 生活字典

SHENGHUOBAODIAN

SHENGHUOBAODIAN

实用生活诀窍6000例

刘立 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编生活宝典/刘立主编. —上海:上海科学技术出版社,
2005. 9

ISBN 7 - 5439 - 1070 - 5

I. 新… II. 刘… III. 家庭—生活—知识
IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 059919 号

新编生活宝典

作者: 刘立

出版发行: 上海科学技术出版社

社址: 上海市瑞金二路 450 号

经销: 全国新华书店

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

开本: 880 × 1230 毫米 1/32

印张: 17

字数: 456 千字

版次: 2004 年 2 月第 1 版 2005 年 10 月第 3 次印刷

书号: ISBN 7 - 5439 - 1070 - 5/R · 301

印数: 1 - 5000 册

定价: 32.80 元

版权所有, 盗版必究

目 录

饮食学问

绿色食品探源

什么是绿色食品	1	怎样选购荔枝干	6
如何识别绿色食品	2	怎样选购莲子	6
主副食品的鉴别与选购		怎样选购栗子	7
怎样辨别掺假大米	2	怎样选购柿饼	7
选购面粉窍门	3	怎样选购白果	7
怎样选购海带	3	如何识别西瓜的生熟	7
如何识别真假木耳	3	巧购蜂蜜	7
巧选香菇	3	怎样辨别蜂蜜的真假优劣	8
鲜蛋冷水鉴别法	3	怎样选购茶叶	8
蛋的灯光鉴别法	4	绿茶红茶等鉴别四诀窍	8
怎样挑选松花蛋	4	特殊茶的鉴别三诀窍	8
一把识别虾仁法	4	鉴别饮料五步曲	9
鉴别真假麻油的方法	4	怎样知道罐头是否新鲜	9
如何识别变质植物油	4	识别鲜奶六招	10
激素水果可识别	5	真假名酒的识别	10
如何挑选猕猴桃	5	优劣啤酒鉴别法	11
挑选柑橘五诀	5		
怎样选购核桃	6	饮品的科学饮用	
怎样选购红枣	6	六种不宜饮用的水	11
怎样选购桂圆	6	一天宜喝多少水	11
		开水要烧沸三分钟	12
		晨起请喝一杯水	12
		日饮三口	12
		出汗补水三种正误法	13

吃冷饮的学问	13	刚杀禽鱼等的冷藏窍门	21
净水器使用三窍门	13	火腿保存法	21
饮用气压瓶水的讲究	13	盐水存鱼	21
喝红茶防中风	14	延长活鱼生命的诀窍	21
陈茶恢复香味	14	活养螺、蚌、蛭、蚰窍门	21
高血压患者八夏茶	14	复活泥鳅的妙法	21
喝牛奶七不宜	15	鲜虾先余后藏	22
吃酸奶好处多	15	虾仁保鲜靠沥干和搅打	22
中年男性常喝牛奶	16	腌制品可放在冷藏室	22
喝豆浆五忌	16	保存海味的窍门	22
煮豆浆的方法	16	家庭贮菜的窍门	22
喝啤酒四诀窍	17	蔬菜垂直放好	22
解酒八法	17	切头存胡萝卜	23
食品的储藏与保鲜		不可冷藏的蔬果	23
粮食防虫法	17	番茄贮藏	23
怎样贮存咸鱼、咸肉和海味	18	韭黄、青韭、青蒜保鲜法	23
活鱼保鲜法	18	大蒜头保鲜法	23
冰箱存活蟹	18	洋葱贮存窍门	23
食油防变质妙方	18	生姜放在黄沙里保鲜	24
晒干菜新法	18	生姜保鲜法	24
蔬菜放置有学问	19	蜡烛油巧贮青椒	24
茶叶的保藏	19	青椒保鲜的诀窍	24
水果保鲜法	19	巧存西瓜	24
家庭怎样保存海蜇	19	新鲜水果保鲜窍门	24
香油如何防霉保鲜	20	柑桔保鲜	24
炸过的油如何贮存	20	防苹果变色的窍门	25
夏季佐料油料的保存	20	绿豆保存法	25
大块肉鱼原料冷藏诀窍	20	红枣保存法	25

竹篮存月饼	25	冻肉返鲜用生姜	34
芹菜存面包	25	猪肺去腥法	34
防止启封奶粉变质的窍门	25	猪肠去臭法	34
食油的保存	26	消除猪肚异味法	34
贮油妙法	26	牛、猪、鸡肉的切法	34
防止酱油发霉	26	简易杀鳖的方法	34
食糖、食盐防潮	26	巧杀黄鳝	35
糖罐防蚁的妙法	26	鱼胆弄破后去苦法	35
贮存蜂蜜秘诀	27	去河鱼土腥味	35
蜂蜜沉淀物化除窍门	27	甲鱼胆汁除腥味	35
居家自制食品		快速去带鱼表面白膜法	35
酸牛奶家庭自制法	27	咸鱼复鲜法	36
学调鸡尾酒	27	怎样使贝类吐泥	36
怎样熬皮冻	29	鸡肉怎样去腥	36
自做名菜“西瓜鸡”	29	浸泡蘑菇加白糖	36
巧制风鸡一法	29	烫鸡鸭怎样防止脱皮	36
巧腌咸辣鸭蛋	30	怎样泡发蹄筋	36
巧腌五味蛋	30	怎样发制干猪肉皮	37
怎样自制肉松、鱼松、蛋松	30	怎样发制鱿鱼、干贝和海参	37
巧制腊肉和酱肉	31	切辣椒怎样不刺眼	38
巧做辣椒油	31	怎样去除栗子膜	38
自制醋蛋	32	巧切蛋糕	38
新法制作咸鸭蛋	32	果品怎样催熟	38
怎样腌制五香咸蛋	32	淘米水的妙用	38
自制无泥松花皮蛋	33	怎样冲奶粉不起块	39
怎样自制挂霜花生	33	烫酒的最佳温度	39
自制玫瑰奶油花生米	33	白糖结块怎么办	39
食品处理			
粘在肉上的脏物怎样洗净	33		

烹调技巧

教你几招刀功	40	羊肉去膻法	46
烧饭宜用开水	40	狗肉去膻法	47
软、硬米饭可以同锅煮	41	怎样使狗肉易烂	47
煮饭加油防粘	41	煮虾怎样去腥	47
饭去焦味法	41	煎鱼不碎法	47
煮粥加油不溢锅	41	让鱼肉嫩而味美	48
“腊八粥”的做法	41	炒鱼片不碎有办法	48
煮饺子和挂面的学问	41	蒸鱼妙法	48
盐水煮饺子不粘皮	42	让海带又脆又嫩	48
拌饺子馅有学问	42	巧煮海带	48
煮元宵的要领	42	怎样使海蜇皮酥脆	49
巧炸元宵	42	蛤蜊脱肉	49
厨事小窍门 8 则	42	煎炒鸡蛋的诀窍	49
巧用花椒	43	烹豆腐怎样防破碎	49
炒肉不缩水秘诀	43	松花蛋怎样去涩	49
陈米飘香有妙法	43	压力锅炒栗子	49
汤鲜秘诀	44	烹调用酒何时最佳	50
烹调失当巧补救	44	利用下脚熬鲜汤	50
煮蛋不裂法	44	热牛奶怎样不粘锅溢锅	50
怎样使油和醋变香	45	熬绿豆汤的几种方法	51
怎样去除菜籽油异味	45	白酒在烹调中的妙用	51
炸鱼的油除腥味法	45	牛奶是调味佳品	51
熬猪油有妙法	45	茶叶在饮食上的妙用	52
怎样炒肉片鲜嫩	46	啤酒调味	52
煮排骨汤的学问	46	巧用味精菜更鲜	53
煮鹅易烂法	46	小苏打的妙用	53
老鸡煮烂法	46	砂糖的妙用	54
快煮牛肉法	46	花生米可除蒜味	54
		几种简便的烹调应急法	54

饮食与保健

世界五大长寿地区饮食探源	55	冬令十种肉食进补	70
我国著名果蔬二十三乡	56	创作人员宜吃无花果	70
食品安全十定律	57	学生适合吃白菜柠檬	70
改进饮食方式	57	考试成绩与早餐有关	70
请给肠胃一个假日	58	有益幼儿智力的食品	71
饮食中的维生素	58	爱看电视要补充高蛋白	71
判断营养素缺乏症十三条	59	不同的人吃不同方法做的鱼	71
胆固醇不是越低越好	60	大脑喜欢“吃”什么	72
饮食与性保健五条	60	有助、有害听力的食品	72
五种特殊工种者的营养	61	晚餐与疾病	72
五种性格的人饮食宜忌	62	老人应常吃猪蹄	73
老年人吃水果的六种讲究	62	人到更年期吃什么	73
三种含微量元素的食品	63	香油对烟酒者的保健作用	73
保护维生素五法	63	肉要全吃	74
能吃“去”体内脂肪的八种食物	63	饭前先喝汤	74
能清除体内污染的五种食物	64	菜汤要当天喝完	74
可助排铅的七种食物	64	下酒菜有讲究	74
电视机前宜喝茶的三理由	65	吃冰糖白木耳有讲究	75
食鱼因人而异五条	65	服人参应注意几点	75
消除疲劳的五种食物	66	吃蔬菜的讲究	75
强健神经系统的三种食品	66	有些蔬菜要连皮吃	75
提高记忆力的三种食品	66	吃蔬菜水果要多样化	75
保护心脏的四类食物	67	吃桔大有讲究	76
保护视力的六类食物	67	碱性食品助安康	76
饮食可改变肤色四条	68	珍贵食品鱼眼	77
老人饮食八诀	68	鱼肉的特殊功效	77
提倡常吃五种菜	69	放心吃味精	77
六种食品防治动脉硬化	69	为肥肉说句公道话	78
		骨头汤防衰老	78

劝君多食马铃薯	78	吃坚果防心脏病	88
“超级食品”金针菇	79	日常饮食之忌	
面包的营养不及馒头	79	早餐多吃甜食更易饿	88
紫菜的保健价值	79	饭后“六不宜”	88
海藻的新功能	80	芹菜叶不可用	89
饮食平衡与情绪	80	常吃粉丝影响智力	89
贝类食用药用价值无穷	80	豆浆蜂蜜不宜一起冲吃	89
玉也能吃	81	蜂蜜不宜开水冲饮	89
黄瓜健身	81	关节炎病人少吃油	89
西瓜健身	81	人参忌铁	90
丝瓜营养好	81	黄豆不是吃得越多越好	90
香瓜除烦热防暑气	82	不宜同放的十种食品	90
樱桃的食用	82	勿常吃腌菜	90
金秋话梨	82	食肉过多会情绪波动	90
品柿宜思量	82	谨防吃出尿结石四点	91
葡萄皮的好处	83	吃多方便面对人不利	91
蔬菜水果生熟一起吃	83	不必把鱼肝油当补药	91
肉宜与菜同吃的科学道理	83	四种人不宜吃茄子	91
鳝藕合吃营养价值高	84	四种人不宜吃豆腐	92
豆腐宜与海带同吃	84	胖人不宜吃葡萄	92
荤素食油搭配吃	84	胡萝卜不宜生吃	92
吃葱要抓时机	84	关节炎患者少吃海产品	92
农历二月韭菜最好吃	85	吃火锅三忌	92
夏天多吃冬瓜	85	吃蛋二忌	93
夏天宜吃点苦味食品	85	不能同吃的十六种食物	93
夏天多吃番茄	85	不能混吃红白萝卜	93
夏季多吃点醋	86	吃腊味之忌	93
蛋的药用价值	86		
菠萝可防心脏病	87		

医疗保健

医疗保健小常识

妇女要讲究经期饮食	94	不用体温计也可测知小儿体温	101
停经服雌激素延长寿命	94	判断孩子是否得大病的诀窍	101
孕期应注意五症状	94	小儿哮喘发作前的症状	102
孕妇吃酸食的讲究	95	纠正儿童口吃	102
重视产后抑郁症	95	老年保健八则	102
小心厨房“女人病”	95	人老变矮	103
妇女禁食易患胆石症	96	中老年人与姜茶醋水	103
少女缺少脂肪害处多	96	老人不宜睡弹簧床	103
少女缺铁影响学习	96	更年期综合症的成因	104
女性三十话保健	97	学会保护肾脏	104
不要捆住新生儿的手脚	97	按摩治更年期综合症	104
婴儿不宜天天洗澡	97	泻莫禁食	105
勿用尼龙纱巾遮住小孩的脸	98	五种头痛并非有病	105
孩子不宜睡在大人中间	98	噪声诱发高血压	105
儿童应预防骨质疏松	98	防高血压的“三松”	106
建立孩子健康档案	98	自测血压八要诀	106
儿童适量饮淡茶六则	99	苹果体型易得心脏病	107
儿童不要常吃洋快餐	99	冬春之交提防心肌梗塞	107
治婴儿打呃	99	动脉硬化的症状	108
咀嚼功能影响儿童视力	100	动脉硬化的自我防治	108
孩子生长痛的症状	100	感冒不愈与牙刷有关	108
防治小儿多涎	100	非典型性肺炎与感冒的区别	108
小儿咳嗽辨病	100	粉刺不可挤	109
发现孩子患多动症的方法	100	乌青斑四种	109
小儿大便可辨病	101	使孩子牙齿排列整齐的诀窍	110
		牙齿发育与营养	110
		健康人勿用药物牙膏	110
		奶瓶可致龋齿	111
		警惕急性牙痛	111

识别八种关节炎.....	111	小儿窒息的处理.....	124
六种病不宜热敷.....	112	小儿中毒怎么办.....	124
看病八忌.....	112	误食干燥剂怎么办.....	125
疾病自诊			
24 小时健康自测	113	雷击后的现场急救.....	125
动脉硬化的四个信号.....	114	老人噎食的紧急处理.....	126
察颜观色知疾病.....	114	晒伤皮肤急救法.....	126
从指甲诊断疾病.....	115	煤气中毒的急救.....	127
照镜子保安康.....	116	毒蛇咬伤的现场救护.....	127
哭声辨病九法.....	116	异物堵塞气管的抢救.....	128
常见癌症的早期征兆.....	117	救护车到来之前您该怎么办.....	128
癌症的蛛丝马迹.....	117	治烫伤八法.....	128
睾丸疾病自我检查法.....	118	蜂、蝎蜇伤应急处理三法	129
便血自我诊断八法.....	118	吃错药的应急处理三法.....	129
自我识别胆绞痛.....	119	咬断体温表的处理.....	129
鉴别五种上腹疼痛.....	119	解食物中毒四法.....	130
心脏病的自我判断八法.....	119	食物中毒的家庭急救.....	130
心脏病早期的八征兆.....	120	异物误入五官处理八法.....	130
心肌梗塞五征兆.....	120	鼻出血后的急救.....	131
冠心病与耳垂皱纹.....	120	防止游泳抽筋.....	131
耳鸣是心血管病的预兆.....	120	游泳时抽筋的自我解救.....	132
家庭急救要诀			
急救五术.....	121	家庭用药有讲究	
家庭急救药物.....	122	打针、拔牙的最佳时间	132
家庭急救须知.....	122	服药时间八学问.....	132
家庭常备小儿中成药可救急.....	123	进口药物的种族差异.....	133
小儿烧烫伤的紧急处理.....	124	吃药可口二法.....	133
小儿抽搐的急救方法.....	124	中药汤剂服法种种.....	133
		药物影响化验结果.....	135
		抗病毒的三类药物.....	135

药渣的妙用·····	136	治痢疾三法·····	146
呕吐服药三法·····	136	抓“肚筋”治拉肚子·····	146
吃药讲究姿势·····	136	便秘简易五疗法·····	146
干吞药片害处大·····	136	头发灰治便血·····	146
吃药忌糖·····	136	驱蛔虫二法·····	147
老人用抗生素的三种副作用·····	137	治痔疮八方·····	147
考试期间慎用药·····	137	防治痔疮二法·····	147
滥用止痛药八害·····	137	治黄疸二法·····	148
不宜同服的中西药·····	138	治腹痛三法·····	148
不宜同服的中成药和西药·····	138	治偏头痛四法·····	148
忌醋的药·····	139	治头痛二法·····	149
心血管和胃肠药忌酱·····	139	治肾病三方·····	149
盐对降压利尿药不利·····	139	降血压八法·····	149
镇静剂与骨折·····	140	预防心绞痛八法·····	150
打针松弛法·····	140	治心绞痛妙法·····	151
打针结块消除有方·····	140	喷酒按摩治心绞痛四法·····	151
配备家庭药箱·····	140	麦饭石治冠心病·····	151
生活中的“小药房”·····	141	指压六法防治冠心病·····	151
家中备些口服补液盐·····	141	预防感冒八法·····	152
民间小偏方精选		教你六招防感冒·····	153
六神丸的四种新功能·····	142	治疗感冒八法·····	153
防感冒“八饮”·····	142	防“非典”的中药处方·····	154
防止消化不良八法·····	142	维生素 C 加铜防流感·····	156
治伤食八法·····	143	治支气管炎八法·····	156
止嘔八法·····	143	化痰止咳四法·····	157
治呕吐二法·····	144	治咳嗽八方·····	157
治疗糖尿病八法·····	144	外敷治咳二法·····	158
治脱肛三法·····	145	消除“呼噜”八策·····	158

防治口腔病八法	158	手掐“人中”治腿抽筋	169
治口腔水泡三法	159	治“失枕”的窍门	169
防耳聋五法	159	治盗汗二秘方	169
耳鸣五种治法	160	猪肚白胡椒粥治胃病	169
治耳内奇痒三法	1印	煤气中毒食疗三方	169
疏通鼻塞四法	161	醋煮鸡蛋治暗哑	170
防治酒糟鼻五法	161	绿豆鸡蛋治复发性口疮	170
喉炎防治四法	161	凤梨治便秘力强	170
治咽喉肿痛五法	162	樱桃的药用价值	170
治疗脚气八法	162	杨梅酒治拉肚子	170
治疗狐臭八法	162	吃枇杷叶不会感冒	171
治风湿疹秘方	163	桃仁可解淤血	171
牙膏防治感染	163	莲叶治鼻血	171
治鹅掌风三则	164	藕治眼睛充血	171
治鸡眼四方	164	番石榴能止泻止血止痒	171
消肿四法	164	猕猴桃能治八种病	171
治疗皮肤皲裂五法	165	枣茶汤治痢疾	172
止痒三法	165	八病对症吃水果	172
烫伤的家庭三疗法	165	小儿遗尿八果蔬方	173
兔毛治皮肤烧伤	165	小儿百日咳药方	173
防治冻疮五法	166	黄豆芽治癫痫	173
消除脚臭三法	166	芋头疗疾三法	174
治疮四法	166	胡萝卜治眼疾	174
醋蛋白治灰指甲	167	白茄子除雀斑	174
消痱三法	167	炒芝麻除肠内的气	174
牙齿洁白二法	167	黑芝麻治头昏眼花	174
治牙痛八法	167	民间豆腐治病八验方	175
治疗关节疼痛三法	168	马齿苋十六种药用价值	175
拍击肩背防治肩周炎	168	韭菜的药用价值	176
启周炎自我治疗三法	168		

- | | | | |
|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 蜂蜜的药用价值····· | 177 | 多吃烤牛羊肉易生癌····· | 186 |
| 番茄食疗四方····· | 177 | 癌症的警告信号····· | 186 |
| 食黄色菜少发胃炎····· | 177 | 患癌的八个危险信号····· | 187 |
| 蘑菇食疗的药用价值····· | 177 | 饮食防癌“八要”····· | 187 |
| 巧吃野菜牛蒡预防中风····· | 178 | 五十种抗癌食物····· | 188 |
| 大蒜头驱蛔虫二窍门····· | 178 | 新发现的六种抗癌食品····· | 188 |
| 花椒可治蛔虫性肠梗阻····· | 178 | 桔柑防消化系统癌····· | 189 |
| 扁豆治腹泻····· | 179 | 从食品中补充锗防癌····· | 189 |
| 可治疼痛的黑豆三方····· | 179 | | |
| 治经期过长的窍门····· | 179 | | |
| 酒炒黑豆产后护腰····· | 179 | | |
| 黑豆可治三肿····· | 179 | | |
| 药粥二十四种····· | 180 | | |
| 治奶水少三法····· | 180 | | |
| 治乳腺炎秘方····· | 181 | | |
| 干绿茶可减轻妊娠反应····· | 181 | | |
| 治习惯性流产秘方····· | 181 | | |
| 栗子食疗八方····· | 181 | | |
| 能治十种病的海带····· | 182 | | |
| 大蒜预防心肌梗塞和脑血栓····· | 182 | | |
| 生姜疗八疾····· | 183 | | |
| 黑姜治上吐下泻····· | 183 | | |
| 盛夏防暑八饮····· | 183 | | |
| 花疗五十诀····· | 184 | | |

小议防癌抗癌

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 克服癌症性格····· | 185 | 多吃烤牛羊肉易生癌····· | 186 |
| 高空飞行易致癌····· | 186 | 癌症的警告信号····· | 186 |
| 经常染发当心白血病····· | 186 | 患癌的八个危险信号····· | 187 |

科学健身

心理健康咨询

- | | |
|------------------|-----|
| 身心健康的八条标准····· | 190 |
| 心理老化的二十一种表现····· | 191 |
| 怀揣“六心”益健康····· | 191 |
| 心病妙药十味····· | 192 |
| 消除精神压力二十法····· | 192 |
| 摇篮曲胜过安眠药····· | 193 |
| 气味能改变人的心态····· | 193 |
| 香水可调节精神····· | 194 |
| 克服怯懦五诀窍····· | 194 |
| 心理疾患会影响女孩身高····· | 194 |
| 生活应该常更新····· | 194 |

中华养生之道

- | | |
|----------------|-----|
| 身体健康八个“一”····· | 195 |
| 健身十六宜····· | 196 |
| 怎么多活二十年····· | 197 |
| 家庭健身小技六法····· | 198 |

平躺有益健康·····	198	老人“六自”·····	210
两种水平运动延年益寿·····	198	老人晨起健身八法·····	211
降低体温可长寿·····	199	体弱老人家庭健身八法·····	212
高抬脚利健康三法·····	199	老人嘴勤益寿四法·····	213
练腿八法·····	199	健脑五要素·····	213
反常健身三法·····	200	秋季养生五要·····	213
活动手指能健脑·····	201	补阳补阴补气补血·····	214
推迟大脑衰老七法·····	201	不利健康的六种生活方式·····	215
男人更需保护大脑·····	202	影响寿命的二十六害·····	215
双手并用可防脑溢血·····	202	五种不良习惯有损体型美·····	215
“玉能辟邪保平安”·····	202	主妇简易解乏四法·····	216
哼唱益健康、防哮喘·····	202	软沙发不宜久坐·····	216
晨晚长啸吐故纳新·····	203	催人早衰的八大因素·····	216
痴呆症预防八法·····	203	中年自我保健五忌·····	217
松弛筋骨两法·····	204	夏天锻炼防中暑八法·····	218
音乐健身二条·····	204	五种不良习惯不利养生·····	219
伸懒腰有益健康·····	205	睡眠可提高免疫力·····	219
打呵欠有益·····	205	睡午觉之妙·····	219
漱口护齿四法·····	205	不宜午睡的三种人·····	220
梳头防脑溢血、肩周炎·····	206	晚睡可影响身高·····	220
揪耳养生法·····	206	正确的睡眠姿势·····	220
苏东坡的香泉功·····	206	头东脚西睡觉有益健康·····	221
站姿思维更敏捷·····	207	睡前莫吃甜食·····	221
排便要讲卫生·····	207	床铺不是越软越好·····	221
国外流行的健康生活习惯·····	207	床铺多高为好·····	221
保持年轻秘诀六条·····	209	睡眠技巧·····	221
笑是健康之神·····	210	高枕低枕皆有忧·····	222
笑有十大好处·····	210	自制茶叶枕有益健康·····	222
哭有益健康·····	210	自制桔丝枕顺气降压·····	222

非药物治失眠八法	222
人能少睡些	223
洗澡方法要得当	224
凉爽消暑八药浴	224
剧烈运动后不宜立即洗热水澡	225
积极休息四法	225
按摩穴位消除疲劳	226
老人游泳注意八点	226
夏泳慎防四种病	227

美容健体

美容

四种美容食品	228
保护皮肤的五种食品	228
敷眼防皱	229
怎样美化眼睛	229
光洁皮肤的几种方法	229
沙拉酱可除皱纹	230
茶叶美容	230
美容面膜自制法	230
简易保健美容法	230
五种健美食品	231
护肤美容六法	231
俄罗斯民间美容七秘方	232
名模明星养颜三秘方	233
枣蜜核桃能美容	233
刺激脚心肌肤变白	233

护发

护发小窍门	234
啤酒护发诀窍	234
美发食谱	234
盐水洗头治脱发	235
番石榴叶既可代茶又是美发佳品	235
营养与头发	235
乌发的食物	235

化妆

淡雅柔美化妆七技巧	236
按脸型化妆六法	236
中年女性化妆八诀	237
巧画眼线二秘方	238
画双眼皮的五步骤	238
特殊的嘴唇化妆法	239
美目化妆四法	239
醋使指甲油长久光泽	239
正确使用香水四法	239

健体

枸杞子减肥法	240
藕能减肥	240
番石榴是最好的减肥水果	240
连皮柠檬能减肥	240
步行减肥五种讲究	240
保持“三围”三法	241
乳房小或扁的补救三法	241
乳房大的补救三法	242
减少腹部脂肪三法	242

消费指南

消费入门

消费者应记准的时间	243
建立一个家庭发票档案	243
个人消费贷款有哪几种	244
延长家电使用寿命八诀	245
计算家电耗电量的方法	245
消除电器开关火花的窍门	246

电脑

合理配置电脑	246
电脑中的十怕	246
自己动手修理键盘	247
家用电脑的保养三法	248
家用电脑使用六防	248
家用电脑忌用稳压器	249
家用电脑的“保健”三点	249
识别真假磁盘的窍门	249

电视机

彩电新功能,哪些更实用	250
大屏幕彩电如何选购	250
电视机省电法	252
夏季电视机怎样“避暑”	252
辨别电视台故障六法	252
彩电使用八忌	253
使用遥控彩电注意二点	254
彩电南北向放置好	254
电视机荧屏是“气象台”	254

看电视宜开红灯	255
擦电视屏幕的窍门	255
电视机旁不宜养花	255
电视机罩套的最佳时间	255

电冰箱

让冰箱少“吃”电	256
巧用冰箱十三则	256
电冰箱使用八诀窍	257
冰箱封条老化的修复	258
冰箱封条的保养	259
防止冰箱冷气外漏	259
关严冰箱门二诀窍	259
电冰箱巧冻食品四法	259
防止冰箱物品被粘住	260
擦冰箱二窍门	260
酒精洗冰箱好	260
指甲油可修冰箱漆面裂痕	260

空调器

窗式空调器的特点	260
分体式空调器的特点	261
如何识别空调器型号	261
空调节电有技巧	262
空调器不必装雨篷	262
空调室温多高好	262
防空调病八法	263
空调器跑氟简易判断三法	263

洗衣机

如何挑选洗衣机	264
---------	-----