

黄金历书

书中自有黄金屋

每年五月
的第三个
星期
国际
牛奶日
牛奶
众所认识
牛奶

味道鲜美
方便食用
深受人们
喜爱
烤肠

快餐食品
高热
营养
汉堡包

小麦
热量高
多食易
面包

奶制品
可口美味
冰激凌

高蛋白
低脂肪
鸡肉

性热果王
性甘酸
利尿
芒果

清热解
暑
西瓜

性寒
味甘酸
猕猴桃

性酸
味甘
橙子

味甘性凉
性凉
利尿
草莓

减肥助
消化
苹果

味甘性寒
软滑香
香蕉

性温
味甘酸
石榴

表皮呈橘红色
果肉
南瓜

性温
味甘
大蒜

性微温
味甘
大葱

性辛辣
性温
辣椒

含有丰富的维生素C
红椒

性凉味甘
清血
茄子

性温
味甘
洋葱

味甘性平
性平
土豆

对人体
多方面
胡萝卜

有
的
白菜

味甘性平
性平
豌豆

味甘性平
性平
玉米

味甘性平
性平
鸡蛋

味辛性热
肉厚
青椒

味甘鲜美
细嫩
花菜

猪肉纤维较为细
嫩
猪肉

来自生活中的 3000 个点子

生活历书

快乐生活日日通

居家窍门 + 生活常识 + 健康知识

礼品书
家庭经典收藏版
送给亲友、家人
的一份心意

陈倩 赵佳 马未来 编著

风靡全球的世界第一
运动
足球

健身爱好者
锻炼
器材

有保温
作用
帽子

既可保
护眼
睛
墨镜

家中最常用的生
活用品
椅子

洗去早晚的油腻与
污垢
洗脸

去垢
浴盆

篮球是体育界历史最
悠久的球类运动
篮球

传递温情
电话

完美音质
MP4

电子产品
耳机

不辞辛劳地
工作
时钟

看电视时间不宜过
长
电视机

手持式移动电话机
手机

记录生活中
的点点滴滴
照相机

注意防水
防磁
笔记本电脑

女性
生活
手提包

形影不
离的计
时器
手表

休闲运动的
最佳伴侣
运动鞋

擦油防破裂
多擦油
皮鞋

良药
苦
药品

是内外科及妇儿
科
听诊器

注射药水的
利器
注射器

生活中
难免
受伤
创可贴

爱美的小女孩
爱美
化妆品

污垢油渍的
克星
洗涤剂

平添女
性的
魅力
耳环

女人味重
要的标
志
香水

脸部长时间风吹
日晒
洗面奶

娇嫩的肌肤经不
住
风吹日晒
护肤霜

每天一
智

每天进步

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

生活历书

快乐生活日日通

陈倩 赵佳 马未来 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生活历书——快乐生活日日通 / 陈倩, 赵佳, 马未来编著.
哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-80753-541-6

I. 小… II. ①陈… ②赵… ③马… III. 生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 003851 号

责任编辑: 曲 晶 李英文

封面设计: 晨旭光华

生活历书

——快乐生活日日通

陈倩 赵佳 马未来 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京华戈印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 25.75 字数 464 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-541-6

定价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

一月——物品选购,居室美化

1月1日

饮食

如何鉴别肉类品质 1

家用

厨房装饰小窍门 1

客厅装饰小窍门 1

卧室装饰小窍门 1

健康

天冷护发要慎重 1

1月2日

饮食

如何鉴别动物内脏 2

如何选购核桃 2

家用

如何摆放电视机更科学 2

去除咖啡污迹的妙招 2

健康

常开窗户有利健康 2

筷子要半年换一次 2

1月3日

饮食

如何选购虾 3

如何鉴别有毒水产品 3

家用

居室如何配色 3

健康

正确看电视的方式 3

1月4日

饮食

如何辨别香油真假 4

辨别酱油有妙招 4

家用

卫生间装饰小窍门 4

墙上钉钉的窍门 4

健康

如何挑选保鲜膜 4

慎防食物保鲜剂 4

1月5日

饮食

如何辨别虾皮质量 5

如何选购羊肉 5

家用

如何使居室明亮 5

如何布置储藏室 5

如何选购装饰布 5

健康

妙用药枕益保健 5

1月6日

饮食

如何选购水产品 6

家用

如何选购墙纸 6

健康

防治口臭的窍门 6

1月7日

饮食

如何选购鲜鱼 7

羊肉选购与鉴别 7

家用

居室冬季的立体绿化 7

健康

晚餐禁忌 7

1月8日

饮食

如何选购海鲜 8

家用

选购墙面挂饰的小窍门 8

放置电冰箱的窍门 8

健康

不宜常用同一种牙膏 8

1月9日

饮食

如何选购蔬菜 9

家用

床单的选购技巧 9

健康

保护视力小窍门 9

1月10日

饮食

如何识别新陈大米 10

如何选购面粉 10

目 录

家用		家用	
选购玉器的技巧	10	如何选好电磁炉	15
健康		冰箱食物防串味的窍门	15
腌制类食品不宜多吃	10	健康	
1月11日		孕妇不宜多食酸性食物	15
饮食		婴儿忌多照相	15
如何选购禽蛋	11	1月16日	
家用		饮食	
如何选购木砧板	11	如何鉴别香肠	16
选购床垫的窍门	11	家用	
健康		如何选购电热水器	16
冬季健康小常识	11	健康	
1月12日		孕妇少用电吹风	16
饮食		小儿患流感莫用阿司匹林	16
如何鉴别劣质猪肉	12	1月17日	
家用		饮食	
如何选购筷子	12	肉类的鉴别	17
如何鉴别电饭锅的优劣	12	家用	
健康		如何鉴别皮制品	17
冬季洗浴别太频	12	健康	
男性冬季健康小知识	12	孕妇不宜睡电热毯	17
1月13日		如何开发孩子的右脑	17
饮食		1月18日	
如何鉴别注水鸡鸭	13	饮食	
家用		怎样识别催熟番茄	18
巧挂照片	13	黄花菜选购常识	18
巧辨红木家具	13	家用	
健康		如何鉴别黄金纯度	18
饼干不宜多吃	13	健康	
冬季吃什么不怕冷	13	谨防春运“旅途综合征”	18
1月14日		1月19日	
饮食		饮食	
如何挑选腊鸭肫肝	14	如何挑选优质松花蛋	19
如何鉴别香蕉、芭蕉	14	如何选购葡萄酒	19
家用		家用	
选购玛瑙的技巧	14	如何识别银首饰	19
健康		健康	
男性保健	14	春运乘车必备药品	19
幼儿用筷子健脑益智	14	1月20日	
1月15日		饮食	
饮食		如何选购西洋参	20
如何选购苹果	15	如何选购白酒	20

家用	1月25日
如何清洁木地板	20
健康	饮食
欢度春节的禁忌	20
1月21日	如何选购菇类
饮食	如何选购鹿茸
如何选购蔬菜	21
家用	巧放婴儿床
擦洗家具有妙招	21
巧辨节能灯	21
健康	如何辨别毛衫优劣
谨防春节病——消化性溃疡穿孔	21
谨防春节病——上消化道出血	21
1月22日	过年不宜多吃的食物
饮食	1月26日
如何选购优质蜂蜜	22
购梨的技巧	22
家用	饮食
如何使洗碗槽焕然一新	22
巧用白醋洗玻璃	22
如何保持洗涤槽清洁	22
健康	如何选购辣椒
谨防春节病——急性胃肠炎	22
谨防春节病——酒精中毒	22
1月23日	如何选购红枣
饮食	家用
如何选购配料	23
家用	营造室内飘香的窍门
如何辨认白金	23
家居摆放禁忌	23
健康	鉴别真假宝石的诀窍
哪些人群佳节不宜长时间打牌	23
1月24日	健康
饮食	谨防春节病——急性胰腺炎
如何选购干鲜	24
家用	谨防春节病——急性胆囊炎
如何选择窗帘	24
钢琴宜保持整洁	24
高压锅除垢的妙招	24
健康	1月28日
过年如何保养肠胃	24
	饮食
	如何选购鲜牛奶
	家用
	如何扩大居室空间
	低矮空间天花板巧装饰
	健康
	谨防春节病——急性胰腺炎
	谨防春节病——急性胆囊炎
	1月29日
	饮食
	如何鉴别啤酒质量
	家用
	如何布置餐厅色彩
	室内掀动家具的妙法

目 录

健康	食物中毒家庭急救法	33
油炸类食品不宜多食	2月3日	
加工类肉食品不宜多食	饮食	
1月30日	煮饺子的窍门	34
饮食	泡发香菇小窍门	34
如何鉴别茶类	家用	
怎样选购葡萄干	如何去除电熨斗锈污	34
家用	如何清除瓷器黄渍	34
巧用装饰品隔音	健康	
巧法美化壁角	杂粮有利于消除宿便	34
巧法美化阳台	2月4日	
健康	饮食	
哪些孩子智商高	泡发笋干有妙招	35
1月31日	除猪腰子腥臊的妙法	35
饮食	家用	
如何选购花生仁	如何保养铜火锅	35
如何选购杏仁	健康	
家用	藻类有益于消除宿便	35
小居室巧配书架	2月5日	
家具“对比”布置	饮食	
健康	煮饭的技巧	36
利于健康长寿的兴趣爱好	用鸡做菜的妙招	36
	家用	
二月——烹调加工,健胃排毒	巧修家具裂缝	36
2月1日	巧除烟味	36
饮食	健康	
如何制作饺子	酸奶有利于消除宿便	36
家用	饮料有助于消除酒精中毒	36
冬季汽车维护常识	2月6日	
健康	饮食	
如何用止痛贴缓解胃痛	蒸馒头的技巧	37
追溯“毒”的根源	猪腰子的烹制技巧	37
2月2日	家用	
饮食	巧用红茶除甲醛	37
如何泡发木耳	巧除油漆味	37
除鱼腥味有妙法	健康	
家用	治疗消化不良有妙招	37
如何给家具“洗脸”	红糖的“排毒”功效	37
如何去除冰箱异味	2月7日	
不宜用锡壶盛酒	饮食	
健康	如何剥做丸子用的肉馅	38
如何治疗消化不良	巧妙处理冷冻羊肉	38

家用	2月12日
巧除厕所臭味 38	如何制作土豆丸子 43
健康	如何使米饭增香 43
食疗治消化不良 38	家用
2月8日	巧除血渍 43
饮食	巧除蛋清渍 43
如何切鱼片 39	快速磨刀的窍门 43
清洗猪肠有妙法 39	健康
家用	治打嗝的妙方 43
巧防砧板开裂 39	2月13日
冰箱空间巧利用 39	饮食
健康	芦笋的烹饪方法 44
如何治疗厌食症 39	家用
2月9日	去除锈渍有妙招 44
饮食	巧除皮鞋水渍 44
如何去皮 40	巧除衣物墨渍 44
带鱼去鳞妙法 40	健康
家用	茶叶的排毒功效 44
自制开水报警哨 40	2月14日
如何使炉膛坚固耐用 40	健康
健康	巧妙烹调菜花 45
哪些酒类可排毒 40	巧妙清洗猪肚儿 45
2月10日	家用
饮食	铁锅除味三法 45
炒青菜脆嫩的小窍门 41	使用电子打火灶的窍门 45
如何炒土豆丝 41	开锁断钥匙怎么办 45
家用	健康
节省煤气有窍门 41	如何治疗呕吐 45
瘪铝水壶巧复原 41	2月15日
健康	饮食
消食有妙法 41	生发鱿鱼的窍门 46
排毒食谱——萝卜丝拌生菜 41	加工假鱼肚儿的窍门 46
2月11日	如何炒油菜色味更佳 46
饮食	家用
巧除腥味 42	巧除衣服烫迹 46
家用	巧除棉鞋湿气 46
防奶嘴漏奶的妙法 42	巧修煤炉 46
一次性打火机灌气的妙法 42	健康
巧拆纽扣 42	如何用汤药排毒 46
健康	2月16日
如何自制口服解毒液 42	饮食
	如何制作美味干丝 47

目 录

如何防豆腐炒碎	47	2月20日	
巧做油焖扁豆	47	饮食	
家用		烹制活鱼有妙招	51
不锈钢器具使用窍门	47	家用	
怎样防止水壶结垢	47	菜板除菌的妙招	51
健康		如何补破裂器皿	51
治疗胃寒的妙方	47	健康	
食肝脏中毒如何解	47	治疗胃病的妙招	51
2月17日		2月21日	
饮食		饮食	
煮海带的窍门	48	巧烧美味鱼片	52
烧茄子省油的窍门	48	如何烹调猪肚儿	52
巧妙烹制脆皮蛋	48	如何清除鱼胆苦味	52
家用		家用	
如何去除织物漆渍	48	如何用微波炉煎中药	52
去除牛奶污渍的窍门	48	如何自织小地毯	52
结块白糖变松有方	48	健康	
健康		按摩治疗胃痛的方法	52
自然排毒法	48	2月22日	
2月18日		饮食	
饮食		怎样烧肉更鲜美	53
煮鸡蛋的小窍门	49	宰杀鳝鱼有妙招	53
吃松花蛋宜放姜醋汁	49	宰杀鸡有妙法	53
和饺子馅不宜放生油	49	家用	
家用		清除壶垢有妙招	53
巧除胶水污迹	49	自制油烟机防尘罩	53
巧洗化妆品污渍	49	健康	
巧去染色污渍	49	治疗胃溃疡有妙招	53
巧识食品袋	49	2月23日	
健康		饮食	
如何治疗胃痛	49	烹调鲮鱼的方法	54
2月19日		刷净锅后再做下道菜	54
饮食		家用	
烹饪鲜虾有妙招	50	冬季养热带鱼保温法	54
烹饪虾皮的妙法	50	硬座车厢哪些座位靠窗	54
如何使海蜇变脆	50	健康	
家用		最好的体内环保——断食排毒	54
去除衣服皱褶的妙法	50	2月24日	
巧除鞋垫臭味	50	饮食	
如何扳正变弯的砧板	50	如何炖牛肉	55
健康		巧妙烹制猪肝	55
如何排除食物之毒	50		

家用	如何用绿豆解毒	59
去除刀具腥味的窍门	55	
健康		
两天轻松排毒法	55	
2月25日		
饮食		
如何炖鸡	56	
烹调中巧用大料	56	
家用		
巧除器皿锈迹	56	
使用煤气灶的小窍门	56	
健康		
健胃消胀的妙招	56	
2月26日		
饮食		
烹制肥鸭的妙法	57	
如何煎荷包蛋	57	
家用		
如何擦除新铁锅污迹	57	
如何保持铁锅光泽	57	
如何去除铝器油污	57	
健康		
治疗胃炎有妙招	57	
2月27日		
饮食		
如何制鱼汤	58	
杀甲鱼的妙招	58	
家用		
菜刀去锈的窍门	58	
健康		
常见食物中毒解治法	58	
吃粗粮可排毒素	58	
2月28日		
饮食		
如何烹调牛羊肉	59	
如何巧烹兔肉	59	
制作肉丸有妙招	59	
家用		
盛油器皿如何去油污	59	
如何自制簸箕	59	
健康		
解治腐肉中毒的方法	59	
三月——储藏保养,防治疾病		
3月1日		
饮食		
怎样储存大米	60	
家用		
如何收藏冬衣	60	
健康		
治疗便秘有妙招	60	
3月2日		
饮食		
贮存玉米有妙法	61	
如何保存面肥	61	
如何贮藏挂面	61	
家用		
保藏裘皮服前的清理窍门	61	
如何保养领带	61	
健康		
有效治疗便秘的简单活动	61	
3月3日		
饮食		
正确认识鸡精	62	
保鲜蛋糕面包的妙法	62	
家用		
如何收藏皮革制品	62	
如何保养胶合板家具	62	
健康		
如何治疗支气管炎	62	
3月4日		
饮食		
如何使肉类保鲜	63	
家用		
羽绒制品防蛀技巧	63	
藤制家具的保养技巧	63	
健康		
春季如何防治肺心病	63	
如何消除口腔水疱	63	
3月5日		
饮食		
如何食用与保存火腿	64	
巧妙储存灌肠制品	64	

目 录

家用	健康
如何保养牙刷 64	家庭治疗感冒的妙招 68
如何给家具打蜡 64	3月10日
健康	饮食
治疗哮喘有妙方 64	如何贮藏海鲜 69
如何治疗结膜炎 64	家用
3月6日	毛皮衣物的保养禁忌 69
饮食	领带的收纳法 69
老人早餐宜忌 65	健康
牛肉炒制不宜用碱 65	治疗足跟痛的妙方 69
家用	盆气的自我推拿小窍门 69
笔记本电脑保养技巧 65	3月11日
健康	饮食
如何消除打呼噜 65	保存海蜇的妙法 70
治烧烫伤有妙方 65	巧藏海味 70
3月7日	保鲜鱼肉的妙法 70
饮食	家用
如何保鲜活鱼 66	巧存链饰 70
家用	如何收藏皮衣 70
皮鞋收藏的方法 66	健康
金饰不宜与化妆品同存放 66	治疗痔疮有妙方 70
健康	转眼球可提高视力 70
如何治疗腿抽筋 66	3月12日
简单通用的止血妙方 66	饮食
3月8日	如何储存鸡蛋 71
饮食	家用
如何存储咸鸭蛋 67	如何收藏羊绒衫 71
鲜虾保鲜有妙招 67	如何养护玉器 71
家用	健康
如何保养皮箱 67	吃胡萝卜治眼疾益健康 71
健康	听力保健小窍门 71
治疗流感的妙招 67	3月13日
如何治疗外阴瘙痒 67	饮食
食疗治老人夜间口干 67	眼部疾病的食物疗法 72
3月9日	如何存储咸鱼 72
饮食	缓解汤咸的妙招 72
大蒜头保鲜的妙方 68	家用
金属器皿不宜存放蜂蜜 68	呢大衣的收藏窍门 72
家用	如何收纳保养外套 72
丝巾的收纳法 68	健康
小型物件的收纳法 68	红霉素治鼻炎的妙方 72
	醋治咽喉痛的妙方 72

3月14日	揉捏按摩可治糖尿病	76
饮食	3月18日	
镀锌容器不宜盛酸性食物	饮食	
如何使黄鳝保鲜	加盐贮肉的方法	77
番茄酱罐头的保鲜技巧	如何贮存葡萄酒	77
家用	家用	
如何收藏冬季棉衣	如何正确使用电磁炉	77
羽绒服的储藏技巧	健康	
健康	别用卫生纸擦餐具	77
揉搓按摩治耳鸣的妙法	菠菜治糖尿病的妙法	77
香油治中耳炎的妙方	南瓜治糖尿病的妙法	77
如何驱出耳内虫	醋水泡脚可治脚痛	77
治烂嘴角的妙方	3月19日	
3月15日	饮食	
饮食	如何正确食用肥肉	78
久存白糖易长螨虫	蔬菜不宜久存	78
酒并非越陈越好	家用	
家用	家用电器须防腐	78
如何去除家具浅痕	科学使用电池	78
健康	健康	
石榴治腹泻的妙方	如何治疗老花眼	78
巧用冬瓜治糖尿病	醋热敷患处可治落枕	78
3月16日	治疗风火牙痛的妙方	78
饮食	3月20日	
如何放置蔬菜	饮食	
鲜蛋不宜直接放入冰箱	牛奶不宜用塑料容器贮存	79
家用	储存大米不宜暴晒	79
液晶电脑巧维护	家用	
如何延长日光灯的寿命	家电遥控器不能取代电源开关	79
健康	耳塞机导线防断法	79
如何治疗撞伤淤血	健康	
治鼻出血的妙方	苦瓜降血糖的良方	79
除口腔苦涩的妙方	不宜用塑料布铺桌子	79
3月17日	胸罩使用不当影响健康	79
饮食	3月21日	
巧用草灰保存腊肉	饮食	
加白酒存放香肠	土窖贮藏西红柿法	80
水果放冰箱前不要洗	存养活蟹的妙招	80
家用	家用	
电烤箱巧保养	如何正确使用抽油烟机	80
健康	冰箱停电的对策	80
如何治疗痛经		

健康	食疗治老年性耳鸣	84
治牙痛的妙方	3月26日	
如何预防口腔溃疡	饮食	
治耳朵进水的妙方	炒菜忌放盐过多	85
3月22日	家用	
饮食	牙膏不宜久放	85
常喝酸奶好处多	巧取核桃仁	85
不宜将馒头泡软后吃	健康	
家用	防治耳内瘙痒有妙方	85
如何保养家具	风沙迷眼的处理妙方	85
健康	蘑菇中毒如何解	85
芦荟叶治糖尿病的妙方	3月27日	
简单通用的止血妙方	饮食	
谨防厨房油烟致病	如何贮存酒类	86
3月23日	家用	
饮食	如何保养搪瓷制品	86
巧存香菜	金属器具如何除锈	86
家用	健康	
如何保养皮制家具	如何治疗孕妇呕吐	86
如何保养红木家具	治疗蛀牙有妙方	86
健康	巧治鼻塞	86
如何止鼻出血	3月28日	
如何去除牙垢烟渍	饮食	
3月24日	如何辨别纯牛奶与含乳饮料	87
饮食	家用	
如何让受潮的饼干变脆	如何保养地毯	87
如何储存青椒	地毯防虫的窍门	87
家用	健康	
如何保养古董家具	如何治疗疝气	87
如何保养紫砂茶具	巧除眼内异物的妙方	87
健康	3月29日	
如何治疗儿童斜视	饮食	
如何消除口腔蒜臭味	贮存咸菜的窍门	88
如何治疗哮喘	家用	
如何防治口干舌燥	如何保养电镀家具	88
3月25日	如何保养竹制家具	88
饮食	如何保养玻璃钢家具	88
如何贮存茶叶	健康	
家用	如何防治晕车	88
如何保护光盘	药不宜用冰箱保存	88
健康	治偏头痛两法	88
如何治疗乳腺炎		

3月30日		家用	
饮食		如何延长插花的寿命	93
食品存放的禁忌	89	如何保养悬挂字画	93
家用		健康	
如何正确使用红木家具	89	桑拿浴的作用	93
健康		孕妇睡眠的正确姿势	93
如何治疗鼻炎	89	消除紧张感妙法	93
如何缓解牙痛	89	4月4日	
舌头浸热水可除舌尖疼	89	饮食	
3月31日		如何保持菠菜豆腐的营养	94
饮食		滴酒炒鸡蛋别有风味	94
巧存切开后的火腿	90	家用	
如何使猪油保鲜	90	如何保养吉他	94
家用		如何正确观看书画	94
家具掉漆如何修补	90	健康	
家具巧防蛀	90	不要抑制打哈欠	94
健康		尿多要寻因	94
如何治疗小儿流涎症	90	4月5日	
如何保存开启的糖浆	90	饮食	
四月——家居休闲,日常保健		吃魔芋豆腐的方法	95
4月1日		茄子的营养成分	95
饮食		家用	
哪些果品可延年益寿	91	如何调制鸟食	95
红薯的食用方法	91	如何用油画装饰房间	95
家用		健康	
如何用花瓶装饰居室	91	浴后别立即行房事	95
健康		起床后不要立即叠被	95
饭后别立即洗澡	91	4月6日	
中小学生课间应加餐	91	饮食	
4月2日		甜菜的营养成分	96
饮食		荠菜的营养成分	96
食用味精的禁忌	92	家用	
家用		家具的摆放技巧	96
雪糕棍可当栽培植物的标签	92	健康	
如何保养竖笛	92	被褥要经常晾晒	96
健康		怎样减少室内尘埃造成的污染	96
冷水沐浴有益健康	92	4月7日	
健康的晴雨表	92	饮食	
4月3日		烹炒鸡蛋不用放味精	97
饮食		用高压锅烧饭营养价值高	97
宜于健脑的食物	93	家用	
		初学养鱼的技巧	97

目 录

邮票去除油渍的方法	97	家用	
健康		如何投喂观赏鱼	102
谨防握手传播病菌	97	如何给盆花换土	102
影响一生的健康公式	97	健康	
4月8日		入厕不宜吸烟	102
饮食		不宜用左手按电器开关	102
大白菜食用宜忌	98	塑身内衣不可随便穿	102
木瓜食用宜忌	98	4月13日	
家用		饮食	
如何摆放居室花木	98	鸡肉食用宜忌	103
健康		如何食用甲鱼更科学	103
逛完商场应洗脸	98	家用	
洗鼻孔好处多	98	鸟食青菜有讲究	103
4月9日		选购鲜花的窍门	103
饮食		健康	
添加调味品有顺序	99	怎样看电视更科学	103
家用		4月14日	
家庭盆花春季养护窍门	99	饮食	
健康		巧除羊肉膻味	104
漱口护齿的方法	99	家用	
4月10日		如何帮猫除跳蚤	104
饮食		清水插绿色植物有妙招	104
烹制海参不宜加醋	100	健康	
大白菜食用窍门	100	灯照过长需补钙	104
家用		胖脖子对人体有害无益	104
如何防治花卉病虫害	100	入厕不宜看书报	104
健康		4月15日	
跷二郎腿不宜健康	100	饮食	
长时间暴晒不宜健康	100	鸡汤食用宜忌	105
4月11日		家用	
饮食		养鱼要懂“叫水”	105
猕猴桃食用宜忌	101	中药养兰有绝招	105
芒果食用宜忌	101	巧手做花瓶	105
家用		健康	
如何给猫洗澡	101	按摩头部可消除精神疲劳	105
让花朵五颜六色的绝招	101	练左手健右脑	105
健康		4月16日	
强憋大便不宜健康	101	饮食	
长时间热水淋浴有害健康	101	韭菜食用宜忌	106
4月12日		豆腐不能吃太多	106
饮食			
西红柿的食用宜忌	102		

家用	女性吸烟的危害	110
怎样驯鸟回笼	胎儿超重埋下健康隐患	110
如何自制漏斗	4月21日	
健康	饮食	
敲背消除疲劳	米的食用宜忌	111
不要经常挤压手指关节	夹生米饭补救方法	111
4月17日	家用	
饮食	家庭巧种蔬菜	111
花生食用宜忌	如何清洗盆栽花卉	111
开心果食用宜忌	健康	
家用	妇女吃糖多易患胆结石	111
哪些盆花忌雨淋	粗腿女性较健康	111
怎样除掉花肥臭味	如何消除眼皮浮肿	111
健康	4月22日	
掌握最佳时间有益健康	饮食	
4月18日	猪肝的食用宜忌	112
饮食	家用	
腰果食用宜忌	如何判断花卉缺乏营养素	112
松子食用宜忌	健康	
大豆的营养成分	经常熬夜会导致月经异常	112
家用	维生素C可降低分娩危险	112
如何选购窗帘	4月23日	
健康	饮食	
健康人不可常用药物牙膏	红薯食用宜忌	113
运动手指可健脑	家用	
4月19日	如何消除室内花卉害虫	113
饮食	健康	
如何正确食用味精	如何预防乳腺炎	113
家用	短信不宜发太多	113
如何治疗鸟儿常见病	4月24日	
病犬、幼犬忌洗澡	饮食	
健康	如何识别和掌握油温	114
如何计算安全期	家用	
外阴的保护常识	猫狗鸟的护理	114
如何估算月经初潮	健康	
4月20日	如何自我减压	114
饮食	4月25日	
如何正确食用酱油	饮食	
家用	茄子的食用宜忌	115
幼猫的喂食方法	胡萝卜的食用宜忌	115
健康	家用	
	如何自制花肥	115

目 录

健康	木梳梳头能保健	119
手机不宜放在胸前	4月30日	
偏头痛“偏爱”女性	饮食	
4月26日	柑子的食用禁忌	120
饮食	猕猴桃的营养成分	120
料酒的营养价值	家用	
烧菜中放料酒的时间	当心家用餐具致病	120
家用	健康	
瓶插鲜花如何保鲜	剖宫产并非最佳分娩方式	120
健康	怎样推算预产期	120
谨防宠物传播疾病	五月——住房常识,急救护理	
中年妇女应补钙	5月1日	
如何防治口腔溃疡	饮食	
4月27日	如何清洗螃蟹	121
饮食	如何煎鱼不粘锅	121
杏的食用宜忌	家用	
菜花的食用方法	选购期房应注意	121
家用	健康	
选择幼犬有技巧	如何配置家庭急救箱	121
如何避免花木生长缓慢	5月2日	
健康	饮食	
女性宜喝葡萄酒	如何选购咖啡	122
如何防止产生皱纹	家用	
4月28日	怎样装修更科学	122
饮食	健康	
芦笋的营养成分	人工呼吸急救常识	122
家用	昏厥的急救方法	122
雨天养鱼的禁忌	5月3日	
热汤可做除草剂	饮食	
健康	谨防食品色素	123
锻炼能延长男人寿命	谨防瘦肉精	123
前列腺增生从中年预防	家用	
如何消除眼皮浮肿	装修拆装改造的禁忌	123
4月29日	健康	
饮食	如何治跌打损伤	123
大蒜的妙用	心脏按摩急救常识	123
家用	5月4日	
巧做洒水壶	饮食	
茶渣施肥又除虫	做菜的小常识	124
家庭养花巧用红糖	家用	
健康	阳台装修注意安全	124
拔胡须会惹大麻烦		