

智慧居家一点通

ZHIHUI
JULIA 杨友亮◎编著
YIDIANTONG



智慧百宝箱 生活好帮手 居家生活，即查即用



快乐享受生活每一天的好帮手

一分钟搞掂家务琐事！

一分钟增长知识技能！

一分钟学会保健诀窍！

一分钟获得快乐健康！

居家生活
必备宝典



中国城市出版社

智慧居家一点通

杨友亮◎编著



中国城市出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

智慧居家一点通/杨友亮 编著. —北京:中国城市出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5074-1978-8

I. 智… II. 杨… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 049436 号

责任编辑	杨郁(y13391809145@126.com QQ:515074332)
封面设计	朝圣设计·阿正
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市海淀区太平路甲 40 号 (邮编 100039)
网址	www.citypress.cn
发行部电话	(010)63454857 63289949 63421417(Fax)
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
编辑部电话	(010)52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿信箱	city_editor@sina.com
总编室电话	(010)52732057
总编室信箱	citypress@sina.com
经销	新华书店
印刷	北京集惠印刷有限责任公司
字数	208 千字 印张 20
开本	787×1092(毫米) 1/16
版次	2008 年 5 月第 1 版
印次	2008 年 5 月第 1 次印刷
定价	28.00 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010) 52732057



ZHIIHUI
JUJIA
YIDIANTONG



前 言

柴、米、油、盐、酱、醋、茶，吃、喝、拉、撒、睡，衣、食、住、行，是每个人都必须面对的，特别是平民百姓，每天都要为这些而奔波、算计。可是，不少人对此还有不少误区，盲目地为奔波而奔波，为算计而算计。因此，我们出版这本《智慧居家一点通》，为那些希望精打细算，健康生活的人提个醒。

在本书中，你将知道很多实用的生活知识和技巧，这些知识和技巧都是平时不被我们留意到的：比如如何巧洗血渍、怎样防止白球鞋发黄、怎么去除胶鞋臭味、怎样洗白色衬衣才能洁净如新、毛衣变“肥”了怎么办、怎样去除猪肉异味和油污、捏制肉丸如何防黏手、如何去除羊肉膻味、如何去除羊肉上的绒毛、如何巧切松花蛋、鱼刺卡喉怎么办、如何识别真假红富士苹果、如何让涩柿子变甜、如何识别催熟的西红柿、如何去除苦瓜苦味、如何选购红葡萄酒、冰箱如何除臭、吸尘器不吸尘怎么办、家居防潮有什么诀窍、家中无人时怎么浇花、如何巧用白菜治粉刺、怎样消除雀斑、睡前如

何美容、怎样才能瘦脸、怎样巧治打嗝、怎样消除脚臭等，可以说应有尽有，面面俱到。

生活中的实用窍门，很多人可能或多或少了解一些，可是有用的、用得上的却不多。我们根据现代生活的特点，从实际需要出发，把日常小事、厨房百事、健康细节、穿着打扮等，关于居家生活的技巧条理化、窍门化，让你一分钟搞定家务，一分钟学会保健，一分钟增长知识，一分钟获得快乐，使你快快乐乐享受生活每一天。

本书的生活实用窍门，来源于生活，实用于居家，涉及内容广泛，具有很强的针对性。很高的科学性。它虽谓之“小窍门”，却可画龙点睛，并且简单、好用。

《智慧居家一点通》围绕着怎样选择、使用、保养、收藏等方面展开话题，简明扼要、简单实用，但愿能够成为你生活中的好参谋、好帮手，使你的生活更轻松、更美满。

生活在变化，“窍门”也在发展，恳切希望广大读者把自己在生活中发现的好点子、好意见告诉我们，使此书不断完善。



第一章

衣物、鞋袜的鉴别、选购、清洗和保养

- 如何用火鉴别纺织品 /3
- 如何识别真丝绸和人造丝 /4
- 如何鉴别真假兔毛 /5
- 如何鉴别真假羊绒 /5
- 如何巧辨真假驼毛 /5
- 如何巧识假羽绒制品 6
- 如何鉴别裘皮服装 /7
- 怎样选购合适的内衣 /8
- 如何选购保暖内衣 /8
- 如何选购针织内衣 /9
- 如何选购睡衣 /10
- 怎样选购羊毛衫 /10
- 如何选购牛仔裤 /11
- 选购毛料有哪些窍门 /11
- 怎样选择毛料服装里子 /12
- 怎样选购称心的羽绒被 /12
- 怎样选购合适的泳装 /13
- 如何选择婴儿服装 /14
- 如何选购童装 /14
- 中年怎样选服装色彩 /15
- 孕妇如何选择服装 /16
- 如何选择合适的衣领 /16
- 根据脸型如何选耳环等 /17
- 如何根据身材搭配服装 /18
- 如何穿衣弥补体型不足 /19
- 怎样选择合意的裙子 /19
- 怎样选购称心的西装 /20
- 如何搭配衬衫与西服 /21
- 如何选择套装和衬衫 /21
- 如何搭配领带 /22
- 男士如何选择围巾款式 /23
- 女士怎样搭配围巾色彩 /24
- T恤如何穿出花样 /24
- 洗衣物应该浸泡多久 /25
- 如何快速减少洗衣泡沫 /25
- 怎样洗涤硬领衬衣 /25



如何洗涤天然彩棉衣服 /26

怎样洗棉、化纤织品 /26

洗黑白色丝织物的窍门 /26

怎样洗涤丝绸衣服 /27

怎么洗有刺绣衣服 /27

如何清洗织锦缎衣服 /27

洗毛织品有什么讲究 /28

洗涤毛衣有什么讲究 /28

如何洗涤毛料服装 /28

怎样洗绒衣裤不变硬 /29

灯芯绒衣服怎么洗 /29

精纺呢绒衣物怎么洗 /30

羽绒服应该怎么洗 /30

西装多久洗比较合适 /31

如何简易清洁西装 /31

西装淋雨或沾油怎么办 /31

皮革制品怎么去污 /32

皮革服装受潮怎么办 /32

如何巧洗皮衣 /32

如何洗毛皮服装 /33

洗领带有什么技巧 /33

怎样洗纯毛毛毯 /33

怎样洗腈纶毛毯 /34

如何巧洗毛巾 /34

如何巧洗血渍 /34

如何除奶渍和尿渍 /35

如何清洗果汁渍和茶渍 /35

如何除咖啡渍 /36

如何除汤渍和酒渍 /36

如何除柿子渍和蟹黄渍 /37

如何除鸡蛋渍和油渍 /37

如何除黄泥渍和青草渍 /37

怎样除掉衣服上的霉斑渍 /38

如何除铜、铁锈渍 /38

如何除蜡烛油渍和香烟迹 /39

如何除柏油渍、沥青渍 /39

如何除红、紫药水渍 /40

如何除红、蓝墨水渍 /40

如何清除书上污迹 /41

如何除烟筒油渍和机器油渍 /42

怎样除衣物的煤油、油漆 /42

如何除桐油渍、油墨渍 /43

如何除衣服的油烟味 /44

如何去除衣服上的霉味 /44

如何去除衣物的樟脑味 /44

衣物防褪色有什么诀窍 /45

夏天如何防止衣服褪色 /45

怎样洗牛仔裤不褪色 /46

花色衣服如何保鲜艳 /46

棉布衣服怎么保鲜艳 /46

怎样避免衣服洗后泛黄 /47

如何巧防白衣发黄 /47

怎样洗白色衬衣洁净如新 /47

白背心出现黑斑怎么办 /47

- 衣服串色怎么办 /48
- 褪色的衣服怎样变新 /48
- 如何巧使羊毛衫复原 /48
- 毛衣变“肥”了怎么办 /49
- 毛衣磨“亮”了怎么办 /49
- 晾晒衣物如何防皱 /49
- 晾晒衣物都有哪些讲究 /49
- 怎样晾晒白色衣物不变黄 /50
- 丝质衣物如何晾晒 /51
- 怎样晾晒裙子和女式西装 /51
- 如何晒羊毛衫、毛衣不变形 /51
- 怎样晾晒皮革衣物 /51
- 如何正确使用蒸汽熨斗 /52
- 怎样熨烫衬衫 /52
- 怎样熨正装裤 /53
- 怎样熨烫领带 /53
- 如何除去西装上的“亮光” /53
- 西服起泡了怎么办 /53
- 怎样熨烫化纤衣料 /53
- 怎样熨烫天鹅绒衣物 /54
- 如何熨烫毛绒类服装 /54
- 怎样熨皮革、毛料等 /54
- 如何除去衣服的熨痕 /56
- 怎样除掉衣物的皱褶 /56
- 如何抚平毛衣的皱褶 /58
- 倒伏的毛绒怎样还原 /58
- 毛衣磨损怎么办 /58
- 怎样复原变硬的毛皮 /58
- 衣服如何避免樟脑味 /59
- 如何收藏夏季衣物 /59
- 如何收藏冬衣 /59
- 如何收藏呢大衣 /60
- 怎么收藏毛料西装 /60
- 如何收藏毛衣 /61
- 怎么保存白色毛衣 /61
- 纯毛针织衫应注意什么 /61
- 如何收藏皮衣 /62
- 怎样收藏羊绒衫 /62
- 怎样收藏西装和领带 /62
- 如何巧妙收藏丝巾 /62
- 如何巧收纳小型物件 /63
- 如何保养 T 恤衫 /63
- 如何保养丝绸衣服 /63
- 如何防止西装变形 /64
- 如何保养灯芯绒衣服 /64
- 如何保养羊绒衫 /64
- 如何保养羽绒服 /65
- 皮衣存放时如何防霉 /65
- 如何给皮装上光 /65
- 鞋与服装如何搭配 /66
- 怎样选购皮鞋 /66
- 新皮鞋怎么穿才舒服 /68
- 如何正确擦皮鞋 /68
- 怎样巧擦皮鞋 /68



- 如何让白皮鞋洁白 /69
- 如何巧用护发油擦皮鞋 /69
- 如何保养皮鞋 /70
- 怎么保养被淋湿的皮鞋 /71
- 皮鞋护理有什么窍门 /71
- 如何让皮鞋“回春” /71
- 怎样收藏皮凉鞋 /72
- 如何清洁翻毛皮鞋 /73
- 怎样防止马靴脱毛 /73
- 怎么洗刷旅游鞋 /73
- 怎么除去白球鞋上的黄污点 /73
- 怎样防止白球鞋发黄 /74
- 怎样巧晒球鞋 /74
- 怎么除胶鞋臭味 /74
- 鞋内产生湿气怎么办 /75
- 如何让丝袜更耐穿 /75
- 怎样增加丝袜韧度 /75
- 怎样巧补丝袜 /75
- 怎样洗袜子最科学 /75
- 如何去除链饰的污垢 /76
- 如何保养纯金饰品 /76
- 怎样使金饰恢复光亮 /77
- 如何保养纯银饰品 /77
- 银饰品怎样才有亮泽 /77
- 怎样保养钻石 /78
- 珍珠项链怎样有光泽 /78
- 如何保存珍珠 /78
- 首饰保养有什么禁忌 /79
- 如何收纳不同的宝石 /79
- 如何擦拭戒指 /79

第二章

食品、水果、饮料的挑选、加工与贮藏

- 如何挑选新鲜肉 /83
- 如何鉴别猪肉的好坏 /83
- 怎样快速解冻冻肉 /84
- 怎样让猪肉保鲜 /85
- 怎样去猪肉异味和油污 /85
- 炸肉皮有什么窍门 /85
- 怎样烹调肥肉才不腻 /86
- 怎样炒肉片才鲜嫩 /86
- 如何做出可口的红烧肉 /86
- 如何炖猪肉既酥又烂 /87
- 煲汤应注意什么 /87
- 贮存腊肉有什么窍门 /87
- 如何巧妙储存肉馅 /88
- 如何使骨头汤鲜美 /88
- 捏制肉丸如何防粘手 /88
- 如何选购动物内脏 /89



- 如何清洗猪内脏 /89
- 如何巧除猪脑血筋 /90
- 如何巧妙贮存猪肝 /90
- 吃猪肝有哪些忌讳 /90
- 切火腿有什么讲究 /91
- 如何巧存切开后的火腿 /91
- 如何识别劣质香肠 /91
- 贮存香肠有什么窍门 /92
- 如何选购牛羊肉 /92
- 炖牛肉有什么讲究 /93
- 如何自制五香牛肉干 /93
- 如何去除羊肉膻味 /93
- 如何去除羊肉上的绒毛 /94
- 如何处理冷冻羊肉 /94
- 吃羊肉有哪些忌讳 /95
- 如何识别家禽肉 /95
- 怎样识别注水鸡鸭 /96
- 如何选购活鸡 /96
- 如何识别烧鸡好坏 /97
- 如何贮存鸡肉 /97
- 吃鸡肉有哪些忌讳 /97
- 如何识别老鸭和嫩鸭 /99
- 怎样识别鲜鱼 /100
- 如何巧除鱼鳞 /100
- 除鱼腥味有哪些妙招 /101
- 烹调鱼有哪些窍门 /101
- 鱼刺卡喉了怎么办 /102
- 如何保存鲜鱼 /103
- 怎样挑选新鲜对虾 /103
- 如何贮存鲜虾 /104
- 怎样保存虾米 /104
- 怎样挑选螃蟹 /104
- 如何选购海带 /104
- 怎样泡海蜇丝 /105
- 如何贮存海蜇 /105
- 贮存泥鳅有什么妙招 /105
- 如何为黄鳝保鲜 /105
- 如何泡发海螺干 /106
- 如何泡发海参 /106
- 如何泡鱼翅 /106
- 如何用大蒜保存海味 /106
- 如何分辨蔬菜的有害物 /106
- 如何选择新鲜蔬菜 /107
- 如何识别催熟的西红柿 /107
- 如何贮藏西红柿 /108
- 西红柿有哪些妙用 /108
- 黄瓜如何保鲜 /109
- 茄子有什么妙用 /110
- 怎样选圆白菜 /111
- 如何储存大白菜 /111
- 如何选购辣椒 /111
- 如何保存青椒 /112
- 选购竹笋有什么窍门 /113
- 如何巧煮竹笋 /113





- 如何储存冬笋 /113
- 如何鉴别有毒蘑菇 /114
- 怎样选购蘑菇 /115
- 蘑菇如何保鲜 /116
- 怎样清洗干香菇 /116
- 如何鉴别黑木耳 /116
- 如何鉴别银耳 /117
- 如何选购黄花菜 /118
- 如何存放干豆角 /119
- 如何做香软的土豆饼 /119
- 如何贮存土豆 /120
- 菠菜如何保鲜 /120
- 鲜藕如何保鲜 /120
- 如何储存冬瓜 /121
- 如何减轻苦瓜苦味 /121
- 怎么除去萝卜气味 /121
- 越冬萝卜如何保鲜 /121
- 如何巧晒妙存萝卜干 /122
- 如何巧发绿豆芽 /122
- 红薯有何妙用 /122
- 如何轻松去蚕豆皮 /123
- 莲子剥皮有什么窍门 /123
- 如何巧去芝麻皮 /123
- 怎样巧去玉米须 /124
- 韭菜如何保鲜 /124
- 蒜黄如何保鲜 /124
- 如何保存生姜 /125
- 如何贮存大葱 /125
- 如何保存大蒜 /125
- 如何保存香菜 /126
- 烹饪葱、姜、蒜有何讲究 /126
- 如何自制北京八宝菜 /127
- 如何巧腌甜萝卜干 /127
- 如何识别食用植物油 /128
- 如何鉴别香油质量 /128
- 怎样贮藏食用油 /129
- 如何鉴别酱油 /129
- 如何鉴别食醋 /130
- 如何鉴别含碘盐 /130
- 盐有什么妙用 /130
- 红糖结块了怎么办 /131
- 如何巧识真假味精 /131
- 怎样识别真假调味品 /131
- 如何判别新鲜禽蛋 /133
- 夏天如何贮存禽蛋 /133
- 如何分离蛋黄、蛋白 /134
- 煮蛋如何防裂 /134
- 煎蛋有什么窍门 /135
- 做蛋饺有什么窍门 /135
- 如何巧切白煮蛋 /135
- 如何识别松花蛋的优劣 /135
- 如何巧切松花蛋 /136
- 如何自腌五香咸蛋 /136
- 怎样腌蛋多油 /136



- 如何贮存咸鸭蛋 /137
- 吃鸡蛋有什么禁忌 /137
- 哪些食物与蛋不能共食 /138
- 如何识别新、陈大米 /139
- 怎样防止米生虫 /139
- 如何去除大米的砂粒 /139
- 做饭如何防溢 /140
- 如何让夹生饭变熟 /140
- 米饭如何保鲜 /140
- 如何巧用茶水煮饭 /140
- 如何做酸菜炒饭 /141
- 如何饭粥同做省时省力 /141
- 和面不粘盆有什么妙招 /141
- 蒸馒头有什么窍门 /141
- 蒸馒头发黄怎么办 /142
- 炸馒头怎么省油 /142
- 炸制春卷有什么窍门 /142
- 如何巧用啤酒做饼 /142
- 冷天如何发面 /143
- 煮挂面有什么窍门 /143
- 怎样包饺子省时省力 /143
- 煮饺子有什么讲究 /143
- 高压锅怎样煮水饺 /144
- 高压锅怎样煎饺子 /144
- 如何巧妙贮存三明治 /144
- 如何巧妙保存面包 /145
- 如何使蛋糕保鲜 /145
- 如何自制生日蛋糕 /145
- 如何防止豆腐破碎 /146
- 如何保存豆腐 /146
- 如何去除豆腐异味 /146
- 吃豆腐有什么讲究 /146
- 如何贮存腐竹 /147
- 如何防止花生虫蛀 /147
- 炸花生米有什么窍门 /147
- 如何炒五香花生米 /147
- 如何巧做奶油花生米 /148
- 如何鉴别激素水果 /148
- 如何识别红富士苹果 /148
- 如何储存苹果 /149
- 苹果有什么妙用 /150
- 如何鉴别香蕉与芭蕉 /150
- 香蕉如何保鲜和催熟 /151
- 如何鉴别优劣葡萄 /151
- 如何储存葡萄 /152
- 如何挑选西瓜 /152
- 半熟西瓜怎么吃 /152
- 怎样贮存西瓜 /153
- 如何选购红枣 /154
- 贮存红枣有什么窍门 /154
- 怎样自制阿胶枣 /154
- 如何选购桂圆和桂圆干 /155
- 如何选购猕猴桃 /156
- 如何选购哈密瓜、菠萝等 /156

如何让涩柿子变甜 /157

柑桔如何保鲜 /157

桔子皮有什么妙用 /157

如何去桃毛 /159

如何巧去板栗皮 /159

如何贮存栗子 /159

大雪梨有什么妙用 /160

荔枝保鲜有什么窍门 /160

如何巧防水果腐烂 /161

如何选购碳酸饮料 /161

如何识别果汁的真伪 /161

如何识别天然矿泉水 /162

怎样鉴别牛奶和酸奶 /163

如何巧识别真假奶粉 /163

如何巧防奶粉变质 /164

如何巧存牛奶 /164

如何鉴别优劣豆浆 /164

喝豆浆有什么讲究 /165

怎样贮存茶叶 /165

如何鉴别蜂蜜的质量 /166

如何鉴别白酒的质量 /167

生活中如何巧用酒 /167

如何鉴别啤酒质量 /168

如何选购红葡萄酒 /168

第三章

家电、家具、厨具的选购、使用及保养

怎样选购电视机 /171

怎样摆放电视机 /171

如何给电视机除尘 /172

电视机怎样才节电 /172

怎样使用冰箱 /173

冰箱有哪些妙用 /173

停电时怎么巧用冰箱 /174

冰箱如何除臭 /174

如何给冰箱除霜 /175

电饭锅怎样使用才省电 /176

如何科学使用洗衣机 /176

如何排除洗衣机内异物 /177

怎样使用洗衣机才省水、电 /177

洗衣机该如何保养 /178

怎样选购空调 /178

空调怎样更节电 /179

空调滴水怎么办 /180

怎样用风扇才省电 /180

如何消减日光灯噪音 /181

怎样延长日光灯寿命 /181

怎样延长拉线开关寿命 /182

如何选购吸尘器 /182





- 如何科学使用吸尘器 /183
- 吸尘器不吸尘怎么办 /183
- 如何保养吸尘器 /184
- 房间如何布置更宽敞 /184
- 布置客厅有哪些技巧 /185
- 布置卧室有什么窍门 /186
- 布置卫生间应注意什么 /187
- 如何巧妙设计卫生间 /187
- 如何装饰过道 /189
- 如何使实木地板不变形 /189
- 水管漏水怎么办 /189
- 家居怎样防潮 /190
- 如何选购家具 /191
- 如何使家具变新 /191
- 如消除家具的油漆味 /192
- 如何消除家具的烫痕 /192
- 如何除家具烧痕、擦伤 /193
- 如何消除地毯上的压痕 /193
- 如何让地毯恢复鲜艳 /193
- 如何清除地毯污迹 /193
- 怎样清洁布艺沙发 /194
- 如何清洗、保养木梳 /194
- 如何识别亚麻凉席真伪 /195
- 如何选择家用电灯 /196
- 选什么样的灯罩更好看 /196
- 镜子如何更洁净 /197
- 如何巧磨电剃须刀 /197
- 钝刀片如何变锋利 /198
- 菜刀如何除锈、防锈 /198
- 砧板如何防裂 /198
- 厨房如何省气、省电 /198
- 怎样清除厨房的油污 /199
- 怎样清洗抽油烟机 /200
- 高压锅如何防爆 /200
- 微波炉使用有什么窍门 /201
- 如何巧除铝锅污垢 /201
- 桔皮如何擦不锈钢制品 /202
- 如何巧用西瓜皮擦锅盖 /202
- 如何巧除油污 /202
- 如何快速清除瓶中油污 /204
- 如何巧除炒菜锅的油味 /204
- 如何去除餐具怪味 /204
- 如何巧除水壶里的水垢 /204
- 如何巧做开水报警器 /205
- 如何轻松搞定家居卫生 /205
- 擦玻璃有什么窍门 /206
- 如何让玻璃光亮如新 /207
- 如何黏合破碎玻璃制品 /207
- 如何巧妙清理排水管 /207
- 如何巧给石膏像除尘 /208
- 如何巧妙去除室内异味 /208
- 如何去除厕所的异味 /208
- 如何巧妙防垢除垢 /209
- 如何巧妙除锈 /210



如何给瓷砖去污 /210

在水泥墙上怎样安线 /210

如何巧除便盆尿垢 /211

怎样驱蚊更有效 /211

科学使用蚊香六注意 /212

如何消灭臭虫 /212

如何巧灭蟑螂 /213

花草怎样净化室内空气 /213

花卉如何防病 /214

卧室内宜放哪些花卉 /214

病房不宜摆放哪些花卉 /215

哪些花卉能杀病菌 /217

常见花香气有哪些作用 /217

修剪盆花有什么讲究 /218

如何插花更保鲜 /219

家中无人时怎么浇花 /219

受冻的盆花怎么复苏 /219

如何用“废水”浇花 /220

如何自制花草杀虫剂 /221

换花盆应注意什么 /221

如何给室内花草除尘 /221

无人时怎么饲养金鱼 /221

如何增加鱼缸里的氧气 /222

如何巧开瓶盖 /222

如何巧用废瓶盖 /222

如何巧妙利用废瓶子 /224

电吹风有什么妙用 /225

肥皂有哪些妙用 /226

如何轻松去标签 /227

如何科学使用手机 /227

如何减少手机辐射 /228

如何去掉表内积水 /228

手表受磁怎么办 /229

钟内有灰尘如何清除 /229

如何保存新买的电池 /229

如何使用气体打火机 /229

保护光盘有什么窍门 /230

如何用生活品养护汽车 /230

驾车省油有什么妙招 /231

第四章

美容、美发、皮肤保养及身体保健



怎样让皮肤更光滑 /235

怎样保持肌肤白嫩 /235

如何缓解皮肤骚痒 /236

怎样祛除痱子 /237

怎样消除雀斑 /237

什么食物能祛除老年斑 /239

- 如何祛除皱纹 /239
- 如何巧用白菜治粉刺 /240
- 怎样保养中性皮肤 /240
- 怎样保养油性皮肤 /241
- 怎样保养混合性皮肤 /242
- 春季如何保养皮肤 /243
- 夏季如何保护皮肤 /244
- 秋季如何食疗美容 /244
- 冬季如何食疗美容 /245
- 睡前如何美容 /246
- 怎样才能瘦脸 /246
- 怎样保持体形 /247
- 头发怎样才柔顺 /248
- 如何使稀发变浓密 /248
- 如何治疗少年花白头 /249
- 如何护理干性头发 /249
- 如何护理油性头发 /250
- 如何去除头皮屑 /251
- 怎样保持发型 /252
- 怎样根据不同脸型修眉 /253
- 如何选择眼线液或眼线笔 /253
- 如何根据眼形画眼线 /254
- 怎样巧用假睫毛 /255
- 妆容如何才持久 /256
- 如何保护指甲 /256
- 如何巧用指甲油 /257
- 如何巧识香水的优劣 /257
- 眼睛里进了异物怎么办 /257
- 如何快速消除眼肿 /258
- 如何缓解眼疲劳 /258
- 如何巧治“电视眼” /259
- 如何处理耳朵异物 /260
- 如何治疗耳鸣 /260
- 误吞异物时怎样处理 /261
- 如何治疗口干舌燥 /261
- 如何治口腔溃疡 /262
- 口腔长水泡怎么办 /263
- 如何巧除口臭 /263
- 如何预防龋齿 /264
- 如何让牙齿洁白 /264
- 牙膏有什么妙用 /265
- 牙膏应注意什么 /266
- 咽喉不适怎么办 /267
- 怎样化痰止咳 /268
- 如何处理鼻塞异物 /268
- 怎样治疗鼻塞 /268
- 消化不良怎么办 /269
- 治感冒有哪些妙方 /271
- 胃痛怎么办 /272
- 胃痛如何巧治疗 /273
- 胃痛饮食应注意什么 /274
- 如何缓解偏头痛 /275
- 三叉神经痛如何保养 /276
- 如何巧治牛皮癣 /276

