



把麻烦变快乐！把繁琐变简单！



# 女性 日常生活 百事通



廖以容◎编著



- ✓ 针对生活中的小问题提供**更简单、更快捷的小妙招**。
- ✓ 轻轻松松解决困扰着你的**小难题**，为你的居家生活提供实实在在的方便。
- ✓ 让你的生活变得**轻松、简单和愉悦**，不再为居家琐事烦恼。

一用就灵的实用生活妙招

► 给女性贴心的帮助 ◀



有事就查的居家  
女性事典



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



# 女性

日常生活

# 百事通

廖以容◎编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

女性日常生活百事通/廖以容编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2017.5  
ISBN 978-7-5101-5063-0

I. ①女… II. ①廖… III. ①女性-生活-知识  
IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第098975号

女性日常生活百事通  
廖以容 编著

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 三河市祥达印刷包装有限公司          |
| 开 本  | 710毫米×1000毫米 1/16      |
| 印 张  | 25                     |
| 字 数  | 329千字                  |
| 版 次  | 2017年6月第1版             |
| 印 次  | 2017年6月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-5063-0 |
| 定 价  | 39.80元                 |
| 社 长  | 邱立                     |
| 网 址  | www.rkcbs.net          |
| 电子邮箱 | rkcbs@126.com          |
| 电 话  | (010)83519390          |
| 传 真  | (010)83519401          |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦     |
| 邮 编  | 100054                 |

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 作者简介：

**廖以容**，资深编辑、职业撰稿人、图书策划人，曾于出版社任职，有多年著述经验，曾著有《女性日常生活金点子》《职场女性全攻略》《好女孩美丽成长》《培养最棒男孩的给力秘籍》《优雅女孩培养秘籍》等图书。





## 前言

Preface

现代社会，人们的生活水平有了很大程度的提高，但生活琐事却有增无减，除了柴米油盐酱醋茶之外，还增加了住房的选购、理财的选择、手机和电脑的防辐射等一系列问题。

每个女人都渴望幸福的生活，在追求幸福的道路上，一个好帮手胜过千言万语的祝福。然而，快节奏的生活却让人们没有时间停下来思考生活中最琐碎、最平常的小事，特别是身为现代都市中的家庭主妇，白天忙着工作，业余时间还要为家务琐事操劳，生活变得繁重不堪。尤其是在遇到一些生活小难题的时候，又不知道如何巧妙地处理和解决。比如说：要怎样才能让皮肤变得更白皙？哪些水果有助于美容减肥？如何整理卧室能让空间变得更大？肉类怎样清洗更干净？如何挑选宠物？怎样种植花卉？物品如何收纳？遇到意外事件如何应对等等，这些问题困扰着众多女性们。

本书正是帮助您解答生活中遇到的如上各种小难题的实用书籍。本书从服饰美容、科学饮食、疾病防治、家居收纳、快乐厨事、休闲娱乐、节约之道、意外事件等几大方面入手，分门别类地介绍了实用生活小常识、小窍门。针对生活中的小问题提供最简单、最快捷的小妙招，使您不再为琐事、难事发愁，轻轻松松解决掉困扰着你的小难题，为您的居家生活提供了实实在在的方便，让您的生活变得轻松、简单和愉悦。日常家务中总有想不到的困难与麻烦，您需要的正是本书这样一位全能助手，为您提供多方面的生活服务，让您更加得心应手地应付家事。

当您阅读此书的时候，相信一定能够为您打开一个新的视角，让您的日子过得更舒适更顺心。

# 目 录

## Part1 这样装扮最美丽 ——挑选最适合自己的服饰妆容

### 第一节 选择最适合自己的服饰

#### 一、衣物的选购与搭配技巧 / 2

- ◎选购衬衫小窍门 / 2
- ◎衬衫衣料的选购技巧 / 2
- ◎根据不同的场合穿戴不同衬衫 / 3
- ◎体形与服装的搭配技巧 / 3
- ◎脸型与衣领的搭配技巧 / 4
- ◎鉴别化纤衣料小窍门 / 5
- ◎选购皮衣小窍门 / 5
- ◎鉴别羊皮、牛皮、猪皮、鹿皮服装小窍门 / 6
- ◎选购羽绒服的技巧 / 7
- ◎鉴别羽绒服是否原毛的技巧 / 8
- ◎纽扣搭配小窍门 / 8
- ◎裙子式样选择的小窍门 / 8
- ◎巧穿衣使身材修长苗条 / 8
- ◎老年妇女穿红衣服显得精神 / 9
- ◎穿无袖衫小窍门 / 9

- ◎刚买的衣服最好不要马上穿 / 9
- ◎文胸最好用纯棉的 / 9
- ◎参加舞会着装的小窍门 / 10
- ◎干洗的衣服不可马上穿 / 10
- ◎丝绸的剪裁小窍门 / 10
- ◎巧系围巾能变靓 / 10
- ◎宝宝服装选择的小窍门 / 10
- ◎婴儿服装的选择技巧 / 11
- ◎呢绒好坏的鉴别技巧 / 11
- ◎丝袜不脱落的小窍门 / 11
- ◎用强力胶、指甲油来巧补丝袜 / 11
- ◎零碎布的巧利用 / 11
- ◎衣裤防皱的小窍门 / 12
- ◎毛绒倒伏可还原 / 12
- ◎裤子加长有妙法 / 12
- ◎衣领防翘的小窍门 / 12
- ◎服饰搭配技巧 / 12
- ◎聚会时穿什么衣服 / 13
- ◎女人穿衣颜色巧搭配 / 13
- ◎职业女装的色彩搭配 / 14

- ◎各种颜色搭配技巧 / 14
- ◎肥胖女人怎样穿衣更好看 / 15
- ◎个子娇小的女人穿衣秘诀 / 16
- ◎娇小女性装饰的小窍门 / 16
- ◎夏季怎样穿出女人味 / 17

## 二、衣物的清洁与保养方法 / 17

- ◎皮革制品的养护技巧 / 17
- ◎领带保养小窍门 / 18
- ◎皮带延长使用寿命小窍门 / 18
- ◎收藏衣物用熏衣草最好 / 18
- ◎毛衣洗后防缩水防伸长小窍门 / 18
- ◎毛衣放大小窍门 / 18
- ◎洗毛衣不褪色的小窍门 / 18
- ◎巧钉毛衣扣小窍门 / 19
- ◎洗毛衣不变硬小窍门 / 19
- ◎衣服混染后的处理技巧 / 19
- ◎衣被沾染血迹怎么办 / 19
- ◎衣服凉爽有窍门 / 19
- ◎人造纤维织物的养护妙法 / 20
- ◎涤丝混纺织物的养护方法 / 20
- ◎锦纶混纺织物保养妙法 / 20
- ◎晴纶混纺织物的养护妙法 / 20
- ◎维纶混纺织物的养护妙法 / 20
- ◎混纺毛织物的养护妙法 / 21
- ◎灯芯绒的养护 / 21
- ◎拆洗毛线小窍门 / 21
- ◎拆洗混纺毛线的小窍门 / 21
- ◎裘皮衣服收藏技巧 / 21
- ◎毛衣晾晒小窍门 / 22
- ◎熨烫衣服掌握合适温度小窍门 / 22
- ◎风雨衣的保养技巧 / 22
- ◎绒衣绒裤的清洗方法 / 22
- ◎绒衣变色后怎么办 / 23
- ◎雪洗呢料服装的小窍门 / 23
- ◎西装如何巧保养 / 23
- ◎晾衣防皱小窍门 / 23
- ◎丝绸衣服如何洗涤 / 23
- ◎什么衣服不宜用洗衣机清洗 / 23
- ◎尼龙纤维服装洗涤、锁边小窍门 / 24
- ◎用搪瓷杯熨衣的小窍门 / 24
- ◎绒线衣穿久发亮怎么办 / 24
- ◎怎么挑选毛线 / 24
- ◎购买衣服的技巧 / 24
- ◎女人购衣小窍门 / 25
- ◎孩子穿鞋省事的小窍门 / 25
- ◎电熨斗底的污迹如何处理 / 25
- ◎羊毛衫的清洗窍门 / 25
- ◎羊毛膻味怎样去除 / 25
- ◎毛料服装去亮小窍门 / 26
- ◎去除滑雪衫油渍的小窍门 / 26
- ◎皮猎装上光的小窍门 / 26
- ◎绒布去尘小窍门 / 26
- ◎清洁软皮手套的小窍门 / 26
- ◎西装保养小窍门 / 27
- ◎纯毛毛毯的清洗技巧 / 27
- ◎洗涤开司米的小窍门 / 27
- ◎裘皮上沾染油渍怎么办 / 27
- ◎什么样的衣服受人欢迎 / 27
- ◎风雨衣怎样处理不渗水 / 28
- ◎保持拉链顺滑的小窍门 / 28
- ◎棉织品熨黄如何补救 / 28
- ◎普通衣服熨黄补救小窍门 / 28
- ◎衣服熨糊了如何补救 / 29

- ◎白色皮毛发黄了怎么办 / 29
- ◎丝绸衣物的保养技巧 / 29
- ◎衣服领口去黄小窍门 / 29
- ◎巧除衣服上的咖啡、茶渍 / 29
- ◎巧用风油精除不干胶 / 30
- ◎巧除衣服上的松树油 / 30
- ◎巧除衣服上的紫药水 / 30
- ◎巧用清凉油除漆渍 / 30
- ◎巧除衣服上的漆渍 / 30
- ◎清除霉味的小窍门 / 30
- ◎除霉渍的小窍门 / 31
- ◎醋的妙用 / 31
- ◎除红墨水渍小窍门 / 31
- ◎口香糖污迹清洗小窍门 / 31
- ◎巧除酱油汁污迹 / 31
- ◎巧除动植物油污迹 / 31
- ◎巧除衣物上油汤渍 / 32
- ◎巧除衣服上的冰淇淋渍 / 32
- ◎巧除碘酒的小窍门 / 32
- ◎白色绸衣变黄怎么办 / 32
- ◎巧除衣服上的鸡蛋渍 / 32
- ◎除蟹黄渍的小窍门 / 32
- ◎除咖喱油渍的小窍门 / 32
- ◎巧除圆珠笔油渍 / 32
- ◎巧除蜡烛油渍 / 32
- ◎巧除衣服上的蓝墨水渍 / 33
- ◎巧除衣服上的墨渍 / 33
- ◎巧除复写纸、蜡笔色渍 / 33
- ◎除印油渍小窍门 / 33
- ◎除血渍、奶渍小窍门 / 33
- ◎除黄泥渍小窍门 / 33
- ◎除尿渍小窍门 / 33
- ◎氨水的妙用 / 33
- ◎除柏油渍小窍门 / 34
- ◎巧除衣服上的烟油渍 / 34
- ◎除沥青渍的小窍门 / 34
- ◎除高锰酸钾渍的小窍门 / 34
- ◎巧除衣物上的药膏渍 / 34
- ◎巧除衣物上的碘酒渍 / 34
- ◎巧除衣物上的红药水渍 / 35
- ◎巧除衣物上的青草渍 / 35
- ◎除葡萄汁渍的小窍门 / 35
- ◎如何让羊毛衫不掉毛 / 35
- ◎皮鞋收藏小窍门 / 35
- ◎冬季马靴的养护 / 35
- ◎翻毛皮鞋的养护技巧 / 36
- ◎去掉鞋内湿气的小窍门 / 36
- ◎运动鞋巧除污 / 36
- ◎晒球鞋有妙招 / 36
- ◎白鞋带不受污染的小窍门 / 36
- ◎压模皮鞋的保养技巧 / 36
- ◎运动鞋的选购窍门 / 37
- ◎球鞋的养护窍门 / 37
- ◎球鞋防臭小窍门 / 37
- ◎穿高跟鞋的注意事项 / 37
- ◎鞋号的作用 / 37
- 三、饰品的选购与保养方法 / 38**
  - ◎怎样鉴别真、假珍珠 / 38
  - ◎在家清洗黄金首饰的好办法 / 38
  - ◎怎样保护天然珠宝饰品 / 39
  - ◎银饰品的日常保养技巧 / 39
  - ◎钻饰保养小窍门 / 39
  - ◎珍珠的保养小窍门 / 40

- ◎水晶饰品保养技巧／40
- ◎金饰保养小窍门／40
- ◎彩色宝石保养技巧／41
- ◎银饰品的基本常识／41
- ◎银首饰的识别方法／41

## 第二节 护肤、美容、化妆的技巧

### 一、护肤小窍门／42

- ◎皮肤由黑变白的方法／42
- ◎洗脸时四忌／43
- ◎巧用米醋护肤／43
- ◎皮肤防皱小常识／44
- ◎减少皱纹的方法／44
- ◎干性皮肤保湿法／44
- ◎夏季护肤小窍门／45
- ◎蜂蜜美容秘方／45
- ◎用淘米水洗脸可以美容／46
- ◎西瓜皮的美容方法／46
- ◎西瓜皮其他美容方法／47
- ◎黄瓜的美容功用／47
- ◎盐水美白法／47
- ◎上网女性护肤技巧／47
- ◎自制收缩毛孔面膜／48
- ◎牛奶洗面去暗沉／48
- ◎萝卜汁巧去暗疮／48
- ◎柠檬敷眼祛除眼袋／48
- ◎涂眼霜按摩去黑眼圈／48
- ◎睡前少喝水／48
- ◎敷蛋白对付黑头／49
- ◎热水敷唇对付嘴唇脱皮／49

- ◎柠檬汁有助于恢复肤色／49
- ◎橄榄油、婴儿油卸唇妆／49
- ◎对付指甲油脱落妙招／49
- ◎阿司匹林去痘／49
- ◎去痘小窍门／50
- ◎桃花粉去斑小窍门／50
- ◎消除雀斑的几种妙方／50
- ◎西红柿汁祛斑有效果／50
- ◎巧用黄瓜粥祛除色斑／50
- ◎柠檬冰糖汁有效去除面部色斑／51
- ◎黑木耳红枣汤祛除黑斑／51
- ◎冬瓜藤熬水擦脸可祛斑／51

### 二、美目护口好方法／51

- ◎消除黑眼圈的妙方／51
- ◎消除眼袋的妙招／52
- ◎预防眼袋的按摩方法／52
- ◎去除黑眼圈的方法／53
- ◎正确涂眼霜的方法／53
- ◎使用眼膜小窍门／53
- ◎去除鱼尾纹小窍门／53
- ◎护唇小窍门／54
- ◎防止唇裂的几个小窍门／54
- ◎嘴唇脱皮小贴士／55

### 三、头发的护理技巧／56

- ◎护发小妙方／56
- ◎烫发打理有技巧／56
- ◎染发小常识／56
- ◎开叉发丝的注意事项／57
- ◎让秀发不带电的办法／57
- ◎游泳时不伤头发的秘诀／57

- ◎掩盖头发稀少的方法 / 58
- ◎去头皮屑的几个小窍门 / 58
- ◎治头屑过多 5 妙方 / 59
- ◎预防脱发的方法 / 59
- ◎预防脱发的 12 个小窍门 / 59

#### 四、手足的护理方法 / 60

- ◎自制护手霜 / 60
- ◎美白护手霜 / 60
- ◎迷迭香保湿护手霜 / 60
- ◎寒冬护手小窍门 / 60
- ◎日常护手技巧 / 61
- ◎日常护手好方法 / 61
- ◎巧用醋美甲 / 61
- ◎祛除足部硬茧的小窍门 / 62
- ◎改善脚部粗糙的小窍门 / 62
- ◎巧用柠檬水去角质 / 62
- ◎巧用莲蓬头按摩脚部 / 62
- ◎泡脚防止脚掌老化 / 62
- ◎脚趾互相摩擦护足 / 63
- ◎双足放松小窍门 / 63
- ◎氯霉素滴眼液去灰指甲 / 63
- ◎凤仙花治灰指甲 / 63
- ◎韭菜汁治疗手脱皮 / 63
- ◎柏树叶治疗手掌脱皮 / 63
- ◎黑豆治疗手裂脱皮 / 64

#### 五、化妆的技巧 / 64

- ◎选购化妆品的小窍门 / 64
- ◎保存化妆品小窍门 / 64
- ◎粉扑的选购与保养 / 64
- ◎妆容持久的小窍门 / 65

- ◎软化干面膜的小窍门 / 65
- ◎巧用化妆水 / 65
- ◎化妆棉的使用技巧 / 65
- ◎巧选适合的粉底 / 65
- ◎腮红的选用技巧 / 65
- ◎选购口红的小窍门 / 65
- ◎选购香水的窍门 / 66
- ◎依季节搭配香水 / 66
- ◎香水持久留香的小窍门 / 66
- ◎粉底液过于稠密的处理办法 / 66
- ◎巧用粉底液遮盖雀斑 / 67
- ◎巧用粉底液遮盖青春痘 / 67
- ◎掩饰黑痣的化妆技巧 / 67
- ◎掩盖皱纹的化妆技巧 / 68
- ◎化妆时如何遮盖眼袋 / 68
- ◎掩饰眼睛疲劳的化妆技巧 / 68
- ◎巧化妆消除眼睛浮肿 / 68
- ◎巧化妆消除眼角皱纹 / 69
- ◎用眼药水巧除红眼 / 69
- ◎拔眉毛的小窍门 / 69
- ◎眉钳变钝巧处理 / 69
- ◎如何夹睫毛更好看 / 69
- ◎眉笔的使用技巧 / 69
- ◎眼睛变大化妆法 / 70
- ◎眼线的勾画技巧 / 70
- ◎化眼妆的小技巧 / 70
- ◎眼线的修正方法 / 70
- ◎化眉毛的小窍门 / 70
- ◎涂睫毛膏的技巧 / 70
- ◎眼妆卸妆小窍门 / 71
- ◎如何延长睫毛膏的使用时间 / 71
- ◎如何保养假睫毛 / 71

◎大鼻子女孩的化妆技巧 / 71

◎塌鼻子的化妆技巧 / 71

◎耳朵的化妆处理 / 72

◎巧用唇线笔 / 72

◎厚唇变薄化妆法 / 72

◎薄唇的化妆技巧 / 72

◎不对称唇形的化妆窍门 / 72

◎遮盖唇纹的化妆技巧 / 72

◎唇角下垂的化妆窍门 / 73

◎双下巴的化妆窍门 / 73

◎下颚松弛的化妆窍门 / 73

◎指甲油的选购技巧 / 73

◎指甲油的涂抹技巧 / 73

◎巧除残余指甲油 / 73

◎戴眼镜女士的化妆技巧 / 74

◎卸妆小窍门 / 74

## Part2 这样饮食最科学

### ——吃出百分百的健康和美丽

#### 第一节 女人最该吃什么

##### 一、滋容瘦身的蔬菜 / 76

◎黄瓜的几种美容妙用 / 76

◎西红柿的美容妙方 / 76

◎杏仁的妙用 / 77

◎胡萝卜汁可提高免疫力 / 77

◎韭菜可促进肠胃蠕动 / 77

◎冬瓜可减肥 / 77

◎绿豆芽可减肥 / 77

◎大豆及豆制品可减肥 / 77

◎用蜂蜜巧减肥 / 78

◎莲藕的妙用 / 78

◎芋艿使皮肤光洁 / 78

◎魔芋改善肠胃 / 79

◎菠菜补铁效果好 / 79

##### 二、美丽一生的水果 / 79

◎苹果减肥美肤 / 79

◎大枣补血安神 / 80

◎荔枝生津补气 / 80

◎香蕉的润肠补钾 / 80

◎草莓补充精力 / 80

◎猕猴桃恢复肌肤弹性 / 80

◎柠檬美白抗氧化 / 80

◎黑莓有利于心脏的健康 / 81

◎樱桃美白、治妇科疾病 / 81

◎补血养颜水蜜桃 / 81

◎芒果解毒、治疗晕船 / 81

◎吃水果五忌 / 82

##### 三、美容养颜滋补粥 / 82

◎健胃益气粥 / 82

◎莲实美容羹 / 82

◎补血美颜粥 / 83

- ◎核桃阿胶膏 / 83
- ◎银耳樱桃羹 / 83
- ◎红白果仁汤 / 83
- ◎红枣菊花粥 / 84
- ◎木瓜燕麦美容羹 / 84
- ◎姜枣茶 / 84
- ◎燕窝蜜枣汤 / 84
- ◎金莺雪耳羹 / 84
- ◎苹果雪梨羹 / 85
- ◎银耳枸杞羹 / 85
- ◎柠檬蜂蜜汁 / 85
- ◎玫瑰情人粥 / 85
- ◎苹果粥 / 85
- ◎桂圆莲子粥 / 86
- ◎南瓜牛奶粥 / 86
- ◎皮蛋瘦肉粥 / 86
- ◎鸡肉粥 / 86
- ◎美颜补血粥 / 86
- ◎黑米粥 / 86
- ◎猪肝绿豆粥 / 87
- ◎甜浆粥 / 87
- ◎脊肉粥 / 87
- ◎番薯粥 / 87
- ◎黄精粥 / 87
- ◎熟地粥 / 88
- ◎燕麦粥 / 88
- ◎三红粥 / 88
- ◎海带豆芽汤 / 88
- ◎荷叶冬瓜饮 / 88
- ◎速成蔬菜面 / 89
- ◎清爽瓜类汤 / 89
- ◎咖喱蔬菜汤 / 89

#### 四、最佳丰胸食谱 / 89

- ◎快速丰胸食疗秘方 / 89
- ◎木瓜煲鱼尾 / 90
- ◎鲜奶炖蛋白 / 90
- ◎猪肚煲紫河车 / 90
- ◎猪蹄炖花生 / 90
- ◎黑豆丰胸汤 / 91
- ◎炖青木瓜 / 91
- ◎炖乌骨鸡汤 / 91

#### 五、四季饮食的原则 / 91

- ◎春季宜多吃蔬菜 / 91
- ◎枸杞莲子茶 / 92
- ◎洛神花茶 / 92
- ◎党参枸杞鸡汤 / 92
- ◎山药排骨汤 / 92
- ◎木耳田七红枣汤 / 93
- ◎花旗参螺头汤 / 93
- ◎春天最好的四种排毒法 / 93
- ◎春季喝茶注意事项 / 94
- ◎夏季健康饮食注意事项 / 94
- ◎夏季食用卤菜要冷藏 / 94
- ◎夏季洗蔬菜时要注意 / 94
- ◎死小龙虾与活小龙虾的辨别 / 95
- ◎夏季不宜在常温下保存剩菜 / 95
- ◎夏季不宜吃街头冷食 / 95
- ◎去餐馆就餐要注意 / 95
- ◎夏季健康食谱推荐 / 95
- ◎党参茯苓白术鲫鱼汤 / 96
- ◎枸杞茄子黑鱼丁 / 96
- ◎芦根绿豆粥 / 96

- ◎冬天九种最健康祛油食物 / 97
- ◎女人冬季健康饮食注意事项 / 97

## 第二节 合理饮食

### 一、科学饮食小常识 / 98

- ◎吃饭不要趁热吃 / 98
- ◎晚餐不可乱吃喝 / 98
- ◎用脑过多的人晚餐要吃好 / 98
- ◎夜宵最好吃清淡食物 / 99
- ◎根据体质选茶喝 / 99
- ◎切好的水果不宜买 / 100
- ◎吃苹果细嚼慢咽有利杀菌 / 100
- ◎吃出来的癌症 / 100
- ◎慢慢咀嚼好处多 / 101
- ◎什么时候喝汤最健康 / 101
- ◎饭后吃什么零食最好 / 101
- ◎山楂不宜早上吃 / 102
- ◎早餐后吃西柚 / 102
- ◎餐前吃香蕉、红枣 / 102
- ◎饭后吃菠萝 / 103
- ◎饭后吃梨最好 / 103
- ◎吃饱喝足是大忌 / 103
- ◎喝完牛奶后最好再喝一点水 / 103
- ◎适合胖人吃的肉类 / 104
- ◎吃饭不要在桌子上垫报纸 / 104
- ◎水果不能随意吃 / 105
- ◎不同的季节选择蔬菜技巧 / 105
- ◎不要贪吃头类食物 / 106
- ◎什么样的鸡蛋不能吃 / 106
- ◎常吃茄子防病保健 / 107
- ◎辛辣食物不宜多吃 / 107

- ◎健康吃蟹注意六个不 / 108
- ◎螃蟹高温蒸 30 分钟最好 / 109

### 二、食物食用禁忌 / 109

- ◎忌食用高温油炸的肉 / 109
- ◎忌不吃肥肉 / 109
- ◎高胆固醇食品不宜多吃 / 110
- ◎变稠变色的炼乳不能吃 / 110
- ◎粉丝不能经常吃 / 110
- ◎久放的老南瓜不要吃 / 110
- ◎吃黄瓜禁忌 / 111
- ◎吃苦瓜禁忌 / 111
- ◎吃红薯禁忌 / 111
- ◎忌吃菠菜补铁 / 111
- ◎隔夜的炒韭菜不要再吃 / 112
- ◎没煮熟的豆角不能吃 / 112
- ◎吃辣椒时禁忌 / 112
- ◎吃紫菜禁忌 / 112
- ◎蓝紫色紫菜不能吃 / 112
- ◎隔夜熬白菜不能吃 / 113
- ◎香菜食用禁忌 / 113
- ◎海带食用禁忌 / 113
- ◎泡海带禁忌 / 113
- ◎泡香菇的注意事项 / 114
- ◎放久的煮熟银耳不能吃 / 114
- ◎新鲜木耳不能吃 / 114
- ◎吃花生禁忌 / 114
- ◎香肠食用禁忌 / 115
- ◎瘦肉食用禁忌 / 115
- ◎食用熏烤食物禁忌 / 115
- ◎不能用铝锅烧制姜醋猪肉 / 116
- ◎忌吃热气肉 / 116

- ◎热水洗猪肉流失养分 / 116
- ◎吃鸡的禁忌 / 116
- ◎吃鱼九忌 / 116
- ◎忌生吃螃蟹活吃虾 / 118
- ◎精白米食用禁忌 / 118
- ◎豆制品食用禁忌 / 119
- ◎吃醋的禁忌 / 119
- ◎食用酱油时两忌 / 119
- ◎忌用白酒代替料酒 / 119
- ◎味精使用五忌 / 119
- ◎酸牛奶饮用禁忌 / 120
- ◎蛋类食用禁忌 / 120
- ◎火锅汤不能喝 / 121
- ◎饮水习惯禁忌 / 121
- ◎忌用维生素 C 药片代替水果、蔬菜 / 121
- ◎吃粽子禁忌 / 122
- ◎槟榔宜少吃或不吃 / 122
- ◎白果食用禁忌 / 122
- ◎苦杏仁不能生吃 / 122

- ◎吃植物蛋白禁忌 / 122
- ◎多味瓜子食用禁忌 / 123
- ◎烂水果不宜吃 / 123
- ◎忌吃水果不削皮 / 123
- ◎冰西瓜的食用禁忌 / 123
- ◎梨的食用禁忌 / 124
- ◎忌空腹吃香蕉 / 124
- ◎橘子的食用禁忌 / 124
- ◎菠萝的食用禁忌 / 124
- ◎吃山楂片禁忌 / 125
- ◎吃枇杷的禁忌 / 125
- ◎吃荔枝的禁忌 / 125
- ◎吃芒果的禁忌 / 125
- ◎吃桑葚的禁忌 / 125
- ◎吃杏的禁忌 / 126
- ◎吃海鲜要谨慎 / 126
- ◎忌用矮桌或蹲着进餐 / 126
- ◎忌边看电视边吃饭 / 126

## Part3 这样关爱最健康

### ——让身体远离疾病

#### 第一节 女性疾病自诊室

##### 一、妇科疾病治疗小窍门 / 128

- ◎双椒治痛经 / 128
- ◎姜枣花椒汤治痛经 / 128
- ◎莲花治疗腹痛、月经量多 / 128

- ◎经前后和来潮时腹痛的治疗 / 128
- ◎樱桃叶、糖浆治疗痛经 / 128
- ◎治疗痛经小偏方 / 128

##### 二、日常保健小窍门 / 129

- ◎赶走扰人小病痛 / 129

- ◎怎样洗冷水澡最科学 / 129
- ◎不适宜洗冷水澡的人群 / 130
- ◎刷牙水温有讲究 / 130
- ◎刷完牙后最好冲洗口腔 / 130
- ◎洗脸勿忘洗鼻子 / 131
- ◎治疗血管堵塞、慢性头疼 / 131
- ◎治疗偏头痛 / 131
- ◎烫伤的有效处理 / 131
- ◎口腔溃疡治疗小妙招 / 132
- ◎生姜止血 / 132
- ◎节食改善消化不良 / 132
- ◎保胃的食品 / 132
- ◎益母草、鸡蛋治疗痛经 / 133
- ◎治感冒用蜂蜜 / 133
- ◎食盐尽量少吃 / 134
- ◎蜂蜜冲服增强免疫力 / 134
- ◎酒类饮用宜忌 / 134
- ◎电脑族的注意事项 / 134
- ◎抵抗眼疲劳小妙招 / 134
- ◎工作时依然可以健身 / 135
- ◎可以排毒的食物 / 135
- ◎适合高脂血症者吃的食物 / 135
- ◎超级防癌的八类食物 / 136
- ◎香菇对大脑的补益作用 / 136
- ◎多味瓜子要少吃 / 136
- ◎七种能排毒和解毒的食品 / 137
- ◎糖尿病患者的六大饮食疗法 / 137
- ◎治疗便秘的食物 / 138
- ◎乙肝患者饮食注意事项 / 139
- ◎肝病患者不宜多吃的食物 / 139
- ◎养肝护肝食品 / 140
- ◎冷水擦背预防感冒 / 140
- ◎冷水洗鼻腔预防感冒 / 140
- ◎葱姜蒜治疗初发感冒 / 141
- ◎酒煮鸡蛋治疗感冒 / 141
- ◎一贴灵治风寒感冒 / 141
- ◎治疗头痛症状的感冒 / 141
- ◎治疗头痛小偏方 / 141
- ◎葱治疗感冒鼻塞 / 142
- ◎感冒初期的治疗偏方 / 142
- ◎陈皮汤治疗感冒引起的关节痛 / 142
- ◎紫苏黑枣汤治疗感冒关节痛 / 142
- ◎香菜黄豆汤治感冒 / 142
- ◎敷胸治疗小儿感冒 / 143
- ◎香菜米汤治疗小儿感冒 / 143
- ◎热敷治疗小儿感冒鼻塞 / 143
- ◎葱乳饮治乳儿风寒感冒 / 143
- ◎香袋治小儿感冒 / 143
- ◎按摩脖子治疗头痛 / 143
- ◎血管神经性头痛的治疗偏方 / 144
- ◎用热姜水泡脚治疗感冒头痛 / 144
- ◎酒精棉球塞耳朵治疗头痛 / 144
- ◎韭菜根治疗头痛 / 144
- ◎治疗神经性头痛 / 144
- ◎三叉神经痛的治疗偏方 / 144
- ◎拉耳垂可治头痛 / 144
- ◎洋葱治疗偏头痛 / 144
- ◎按摩头部治疗偏头痛 / 145
- ◎萝卜子冰片治咳嗽 / 145
- ◎炖香蕉能止咳 / 145
- ◎麦芽糖治疗咳嗽 / 145
- ◎常服百合汁可止咳 / 145
- ◎小枣蜂蜜润肠止咳 / 145
- ◎加糖蛋清治疗咳嗽 / 146

◎白糖拌鸡蛋治疗咳嗽 / 146  
 ◎蒸柚子治咳嗽气喘 / 146  
 ◎自制止咳秋梨膏 / 146  
 ◎茄子妙用治咳嗽 / 146  
 ◎巧用烤柑橘止咳 / 146  
 ◎深呼吸能止咳 / 146  
 ◎小儿咳嗽治疗法 / 147  
 ◎缓解哮喘的妙招 / 147  
 ◎哮喘发作期治疗方法 / 147  
 ◎仙人掌治疗哮喘 / 147  
 ◎紫皮蒜治疗哮喘 / 147  
 ◎萝卜、荸荠、猪肺可治哮喘 / 147  
 ◎治哮喘家常粥 / 147  
 ◎葡萄蜂蜜治疗哮喘 / 147  
 ◎栗子炖肉治哮喘 / 148  
 ◎冬季哮喘治疗法 / 148  
 ◎鸭梨治疗老年性哮喘 / 148  
 ◎冬瓜治疗小儿哮喘 / 148  
 ◎归参敷贴方治胃痛、胃溃疡 / 148  
 ◎胃寒症治疗偏方 / 148  
 ◎柚子蒸鸡治疗胃痛 / 148  
 ◎失眠、盗汗的治疗法 / 149  
 ◎阿胶鸡蛋汤治失眠 / 149  
 ◎大蒜治疗失眠 / 149  
 ◎枸杞蜂蜜治疗失眠 / 149  
 ◎失眠简易疗法 / 149  
 ◎桂圆白酒治疗失眠健忘 / 149  
 ◎虚烦引起的失眠治疗法 / 150  
 ◎红果核大枣汤治疗失眠 / 150  
 ◎小麦大枣甘草治疗失眠 / 150  
 ◎百合蜂蜜治疗睡眠不稳 / 150  
 ◎小麦治疗盗汗 / 150

◎胡萝卜、红枣、百合治疗  
 乏力盗汗 / 150  
 ◎韭菜、牡蛎治疗阴虚盗汗 / 150  
 ◎南瓜汤辅治糖尿病 / 151  
 ◎蚕蛹辅治糖尿病 / 151  
 ◎吃梨治疗便秘 / 151  
 ◎红薯粥治老年便秘 / 151  
 ◎苹果醋治疗便秘 / 151  
 ◎蒲公英治疗小儿热性便秘 / 151  
 ◎熏洗法治疗痔疮 / 151  
 ◎蜂蜜香蕉治疗痔疮 / 152  
 ◎皮炎平治痔疮 / 152  
 ◎姜水洗肛门可治外痔 / 152  
 ◎脚裂治疗一方 / 152  
 ◎冬季手脚干裂疗法 / 152  
 ◎食醋治疗手脚干裂 / 152  
 ◎苹果皮治疗手脚干裂 / 152  
 ◎脚跟干裂治疗法 / 153  
 ◎香油黄蜡治疗手脚干裂 / 153  
 ◎塑料袋巧治脚跟干裂 / 153  
 ◎脚气治疗法 / 153  
 ◎啤酒治疗脚气 / 153  
 ◎芦荟叶治疗脚气 / 153  
 ◎紫罗兰治疗溃疡脚气 / 154  
 ◎治疗因脾胃引起的脚气 / 154  
 ◎黄豆治疗脚气 / 154  
 ◎川椒冰片油治阴囊湿疹 / 154  
 ◎生石灰入眼的处理技巧 / 154

## 第二节 心理保健小窍门 / 155

◎清晨减压法 / 155  
 ◎利用塞车时间放松身心 / 155