

安心家庭

714⁺

生活窍门

你意想不到的巧妙方法助你轻松应对生活难题，烦恼一扫光！

生活中来的 生活窍门

Shenghuo Zhong Lai De Shenghuo Qiaomen



E时代中国家事 智慧宝典

来自万千网民的现代生活智慧
内容包罗生活中的各种问题
简单方法，一学就会，一用就通



张春红 ◎主编



掌握科学实用的生活窍门，创造优质健康的生活



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

安心家庭

生活中来的 生活窍门

张春红 ◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中来的生活窍门 / 张春红主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2018.5

(安心家庭)

ISBN 978-7-5388-9613-8

I . ①生… II . ①张… III . ①生活 - 知识 IV .

① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058806 号

生活中来的生活窍门

SHENGHUO ZHONG LAI DE SHENGHUO QIAOMEN

作 者 张春红

项目总监 薛方闻

责任编辑 梁祥崇 徐洋

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9613-8

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

序 言

PREFACE

把繁琐的家事变成生活乐趣

生活就是在琐碎繁杂的家务事中品味平凡的幸福与安宁。面对生活，衣食住行、柴米油盐，都要一招一式地应对，想要处理得妥帖周到，就需要掌握科学实用的生活技巧和窍门，为自己和家人创造优良健康的生活。

俗话说“高手在民间”。在平凡生活中，有这么一群生活达人，在工作小问题中、在生活中积累了无数经验和窍门，用以能解决生活中的各种小问题。这些窍门从生活中来，是人们在日常生活中经过摸索或验证的宝贵技巧和经验，有着很高的实用价值，能轻松解决困扰你许久的麻烦。小窍门贵在巧妙、简便，可以让我们少走弯路，巧妙地将繁杂琐碎的事务简单化，省时、省力、省心又省钱。

用科学知识丰富和指导日常生活，用美和艺术来装扮生活。《生活中来的生活窍门》就是基于此理念编写而成的。全书内容丰富准确、资料翔实、图文并茂。它用通俗的语言、简单有效的形式，为广大读者详细地介绍了现代生活中需要的各种小常识、小经验、小窍门、小技巧。全书分为四部分：健康篇、厨房篇、居家篇和服饰篇，内容包括常见病防治、养生保健、美容养颜、食物选购、食物清洗、食物储存、食物制作、健康饮食、居家选购、居家装修、清洁卫生、物品收纳、家用节能、服饰选购、服饰搭配、衣物清洗、衣物熨烫等。

本书是一部汇集无数生活达人全新家务事的智慧宝典，这些绝招和窍门经过反复验证，是宝贵的生活经验和智慧的结晶，现在分享给读者，让更多的人在最短时间内成为生活达人，从此把繁琐变为简单，把麻烦变成乐趣。

张春红
2017年10月

目 录

CONTENTS

Part 1

健康篇

家庭急救窍门

- | | | | |
|-----|-------------|-----|-------------|
| 002 | 1 怎样处理意外伤口 | 008 | 15 腹痛如何急救 |
| 002 | 2 烧烫伤如何急救 | 008 | 16 溺水如何急救 |
| 003 | 3 异物入眼如何急救 | 008 | 17 头痛如何急救 |
| 003 | 4 异物入耳如何急救 | 009 | 18 游泳抽筋如何急救 |
| 004 | 5 食物中毒如何急救 | 009 | 19 卒中如何急救 |
| 004 | 6 酒精中毒如何急救 | 010 | 20 腹泻如何急救 |
| 004 | 7 煤气中毒如何急救 | 010 | 21 中暑如何急救 |
| 005 | 8 家庭失火如何急救 | 010 | 22 高空坠落如何急救 |
| 005 | 9 药物中毒如何急救 | 011 | 23 心肌梗死如何急救 |
| 006 | 10 触电如何急救 | 011 | 24 发热如何急救 |
| 006 | 11 蜂蜇伤如何急救 | 012 | 25 心绞痛如何急救 |
| 007 | 12 宠物咬伤如何急救 | 012 | 26 哮喘如何急救 |
| 007 | 13 昏迷如何急救 | 012 | 27 呕吐如何急救 |
| 007 | 14 眩晕如何急救 | | |

常见病防治

- | | | | |
|-----|-------------|-----|--------------|
| 013 | 1 冰糖蒸萝卜止咳 | 016 | 14 常喝鸡汤预防感冒 |
| 013 | 2 新鲜丝瓜茎汁止咳 | 016 | 15 食盐水巧治鼻塞 |
| 013 | 3 用伤湿止痛膏治咳嗽 | 016 | 16 芦荟汁滴鼻治感冒 |
| 014 | 4 香油止咳法 | 017 | 17 烤橘治小儿感冒 |
| 014 | 5 梨酒止咳平喘 | 017 | 18 核桃芝麻粥治便秘 |
| 014 | 6 橘皮茶叶红糖水化痰 | 017 | 19 多运动多出汗防流感 |
| 014 | 7 蒜泥拌冰糖泡水止咳 | 017 | 20 菠菜猪血汤治便秘 |
| 015 | 8 蜂蜜姜汤治咳嗽 | 018 | 21 橘子治便秘的方法 |
| 015 | 9 自制葡萄酒可止咳 | 018 | 22 芦荟叶可治便秘 |
| 015 | 10 鲜百合镇静止咳 | 018 | 23 水煮白萝卜治便秘 |
| 015 | 11 枇杷紫苏薄荷止咳 | 018 | 24 水煮甘薯治便秘 |
| 016 | 12 罗汉果茶止咳 | 018 | 25 洋葱拌香油治便秘 |
| 016 | 13 盐水漱口防治感冒 | 019 | 26 决明子泡茶治便秘 |

019	27 白萝卜姜葱治头晕	029	67 花生浸醋降血压
019	28 蛋煮红枣治头晕	029	68 决明子茶缓解高血压
019	29 黑芝麻治头晕	029	69 蒸山楂肉可降血压
020	30 向日葵头熬汤治头晕	030	70 苦瓜水降血压
020	31 山药糯米糊治腹泻	030	71 芹菜汁加冰糖降血压
020	32 鸡蛋蘸糖治腹泻	030	72 山药粥降血压
020	33 银杏粉治眩晕	030	73 吃鲜藕降血压
021	34 泥鳅粥治小儿腹泻	030	74 姜汁治哮喘
021	35 口含姜片防晕车	031	75 葡萄泡二锅头治哮喘
021	36 熟苹果治小儿腹泻	031	76 蜂蜜黄瓜子治哮喘
021	37 自制药酒治疗腰腿痛	031	77 蒸汽疗法治气管炎
022	38 柿饼可治风寒性腹泻	032	78 蜂蜜泡蒜治气管炎
022	39 中药泡茶治慢性腹泻	032	79 香油蜂蜜治气管炎
022	40 热盐水治腹痛	032	80 龙眼红枣治支气管炎
022	41 红花透骨草治老寒腿	032	81 蜂蜜治气管炎
023	42 二锅头治腿痛	033	82 南瓜治糖尿病
023	43 枸杞泡酒治腰疼	033	83 黑豆治糖尿病水肿
023	44 莲子心汤治腹痛	034	84 萝卜汁降血糖
024	45 吃鲜桃可缓解腹泻	034	85 芦荟叶治糖尿病
024	46 桃仁加酒除瘀血	034	86 芦荟汁能治外伤
024	47 先冷后热巧治扭伤	034	87 鱼肝油可治外伤
024	48 生姜韭菜治关节扭伤	034	88 橘皮膏治烧烫伤
025	49 冰块治跌打损伤	035	89 蜂蜜涂伤口治烧烫伤
025	50 韭菜末治脚气	035	90 凤仙草治毒虫咬伤
025	51 绿茶治脚气	035	91 油浸鲜葵花治烫伤
025	52 啤酒治脚气	035	92 槐树豆治黄水疮
026	53 冬瓜皮治脚气	036	93 西瓜皮灰治黄水疮
026	54 黄豆治脚气	036	94 生黄豆糊治黄水疮
026	55 槟榔片治脚气	036	95 柏树叶除疖
026	56 喝鲫鱼汤消水肿	036	96 苦瓜泥除疖
026	57 牛蛙冬瓜汤治水肿	036	97 杨树条治痔疮
027	58 韭菜末可消肿	037	98 韭菜汁熏蒸治痔疮
027	59 黑豆煮汤消水肿	037	99 姜水治外痔
027	60 葫芦水治腿脚水肿	037	100 马齿苋治痔疮
027	61 红枣百合粥治失眠	037	101 芝麻花叶防冻疮
028	62 枸杞泡蜂蜜治失眠	038	102 热橘皮治冻疮
028	63 香蕉催眠	038	103 白萝卜治冻疮
028	64 龙眼茶酸枣水催眠	038	104 红花膏治冻疮
028	65 绿豆枕治失眠	038	105 樱桃防治冻疮
028	66 空腹喝蜂蜜水降血压	038	106 西瓜皮预防冻疮



- | | | | |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 039 | 107 土豆治湿疹 | 043 | 129 冷水治过敏性鼻炎 |
| 039 | 108 桃叶煎水治痱子 | 043 | 130 瓜类治酒糟鼻 |
| 039 | 109 蜂蜜洗脸去痘 | 044 | 131 茭白治酒糟鼻 |
| 040 | 110 苦瓜治痱子 | 044 | 132 陈皮治扁桃体发炎 |
| 040 | 111 醋水熏脸除痤疮 | 044 | 133 蜂蜜茶水治咽炎 |
| 040 | 112 柠檬汁蛋清去痘 | 044 | 134 盐水含漱治咽喉痛 |
| 040 | 113 野菊花汁去痘 | 044 | 135 醋煮枸杞治牙痛 |
| 040 | 114 醋治手脚裂 | 045 | 136 大蒜可治牙痛 |
| 040 | 115 牛奶治脚跟干裂 | 045 | 137 腌苦瓜治口腔溃疡 |
| 041 | 116 鱼肝油治皮肤皲裂 | 045 | 138 茶水治口腔溃疡 |
| 041 | 117 土豆糊治脚裂 | 045 | 139 柠檬汁除牙垢烟渍 |
| 041 | 118 橘皮治手脚干裂 | 045 | 140 治小儿气管异物 |
| 041 | 119 韭菜红糖缓解胃痛 | 046 | 141 巧用桔皮治鸡眼 |
| 041 | 120 猪心白胡椒治胃炎 | 046 | 142 乌梅泡水治遗尿 |
| 042 | 121 柿子面饼去胃寒 | 046 | 143 凉盐水治结膜炎 |
| 042 | 122 白糖腌姜治胃寒 | 046 | 144 按摩牵丸治阳痿 |
| 042 | 123 香油治过敏性鼻炎 | 046 | 145 淘米水治外阴瘙痒 |
| 042 | 124 香油治中耳炎 | 046 | 146 前列腺肥大妙方 |
| 042 | 125 白醋治外耳道疼痛 | 047 | 147 菊花茶妙除口臭 |
| 042 | 126 蛋黄油治中耳炎 | 047 | 148 香附盐袋治痛经 |
| 043 | 127 韭菜治鼻出血 | 047 | 149 鲫鱼治孕妇呕吐 |
| 043 | 128 西瓜皮治咽喉炎 | | |

养生保健

- | | | | |
|-----|-------------|-----|--------------|
| 048 | 1 睡觉宜南北方向 | 051 | 13 缩腹运动瘦腹法 |
| 048 | 2 仙人掌防辐射 | 051 | 14 经常锻炼有助于睡眠 |
| 048 | 3 茶叶枕有益健康 | 052 | 15 预防皮肤干裂的窍门 |
| 048 | 4 打乒乓球预防近视 | 052 | 16 吃猪蹄养肤 |
| 049 | 5 揪耳强体祛病 | 052 | 17 正确节食减肥法 |
| 049 | 6 茶水漱口健齿 | 052 | 18 女白领养颜攻略 |
| 049 | 7 热敷防老年视力减退 | 053 | 19 防脱发重在日常护理 |
| 050 | 8 常眨眼防视力衰退 | 053 | 20 抗衰老从保养做起 |
| 050 | 9 牛奶敷面美容法 | 054 | 21 春季养生重在护肝 |
| 050 | 10 面部防衰老的窍门 | 054 | 22 夏季养生重在养脾 |
| 050 | 11 黄瓜敷面嫩肤增白 | 054 | 23 秋季膳食防燥护阴 |
| 051 | 12 洗脸小窍门 | 054 | 24 冬季滋补养肾助阳 |

食物选购

- | | | | |
|-----|---------------|-----|--------------|
| 056 | 1 看闻品识别新陈大米 | 067 | 35 鲜藕粗短肥大 |
| 056 | 2 鉴别泰国香米 | 067 | 36 质量好的木耳这样挑 |
| 056 | 3 三招识别优劣黑米 | 067 | 37 上品香菇香味纯正 |
| 057 | 4 识破含水食用植物油 | 068 | 38 宜选瓜黄体肥的苦瓜 |
| 057 | 5 优质粉丝选购要点 | 068 | 39 生菜应选叶肥嫩绿的 |
| 058 | 6 纯正小磨香油鉴别法 | 068 | 40 新鲜韭菜齐头飘飘 |
| 058 | 7 选味精要先尝一尝 | 068 | 41 买有果蒂的番茄 |
| 058 | 8 好面粉选白净绵软的 | 068 | 42 菠菜豆腐不宜煮 |
| 058 | 9 真伪花椒大不同 | 069 | 43 雪白肉厚的花椰菜 |
| 059 | 10 辣椒粉打假 | 069 | 44 三招挑好黄花草 |
| 059 | 11 假茴香真不了 | 069 | 45 宜选肥硕嫩绿的菜豆 |
| 060 | 12 快速辨别八角茴香 | 070 | 46 胡萝卜色深为佳 |
| 060 | 13 优劣蜂蜜差距在哪 | 070 | 47 一眼识破化肥豆芽 |
| 060 | 14 一眼识破注水瘦肉 | 070 | 48 新芋头须少有粘泥 |
| 061 | 15 鉴别病死猪肉 | 071 | 49 好红薯干净无斑 |
| 061 | 16 好香肠色鲜有弹性 | 071 | 50 选腐竹观察柔韧度 |
| 061 | 17 别选闭眼的烧鸡、扒鸡 | 071 | 51 挑笋干看质地 |
| 062 | 18 腊肉选结实有光泽的 | 071 | 52 皮黄菠萝口感佳 |
| 062 | 19 羊肉鲜嫩度不难识别 | 072 | 53 甜玉米苞大质糯 |
| 062 | 20 四招鉴别注水鸡鸭 | 072 | 54 金枕榴梿当选长形的 |
| 062 | 21 避免买到劣质带鱼 | 072 | 55 挑到好吃核小的芒果 |
| 063 | 22 怎么买鱼最新鲜 | 072 | 56 猕猴桃宜选软而弹的 |
| 063 | 23 挑选对虾小窍门 | 073 | 57 哈密瓜纹理越粗越好 |
| 064 | 24 鱿鱼干选购窍门 | 073 | 58 闻香选柠檬 |
| 064 | 25 优质干贝肉柱大饱满 | 073 | 59 正宗沙田柚头短底圆 |
| 064 | 26 挑选松花蛋的小技巧 | 073 | 60 好龙眼透明又柔韧 |
| 064 | 27 河蟹选力大饱满的 | 074 | 61 荔枝种类各不一 |
| 065 | 28 上等海米好汤料 | 074 | 62 挑选甜葡萄四法 |
| 065 | 29 二看一敲选好罐头 | 074 | 63 盐水桃识别有招 |
| 065 | 30 选对优质姜 | 075 | 64 隔皮猜西瓜生熟 |
| 066 | 31 咸鱼招苍蝇才好 | 075 | 65 分辨打激素的水果 |
| 066 | 32 新鲜蒜薹条长无梗 | 076 | 66 宜选个大青绿橄榄 |
| 066 | 33 识别不同品类的辣椒 | 076 | 67 核桃选浅褐色外壳 |
| 066 | 34 长短丝瓜不同选法 | 076 | 68 色亮粒大的松子 |



- | | | | |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 076 | 69 栗子选颗粒均匀的 | 078 | 74 三招喝到好豆浆 |
| 077 | 70 杏仁选浅黄略红的 | 078 | 75 茶叶质量四点看端倪 |
| 077 | 71 选购果汁得仔细看看 | 079 | 76 小心那些变质的酸奶 |
| 077 | 72 好咖啡要够香 | 079 | 77 买鲜奶要有技巧 |
| 078 | 73 选奶粉一看二挤三捏 | | |

食材清洗

- | | | | |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 080 | 1 碱水清洗猪皮上的印章 | 083 | 14 豆芽浸水去漂白 |
| 080 | 2 拔鸭毛不再麻烦 | 084 | 15 清洁球擦藕皮干净 |
| 080 | 3 热水烫洗带鱼去腥 | 084 | 16 醋水泡洗西芹 |
| 081 | 4 松花蛋敲孔剥壳 | 084 | 17 洗甜椒要先摘果蒂 |
| 081 | 5 猪腰除腥法 | 084 | 18 水焯鲜笋去苦涩 |
| 081 | 6 妙用盐醋清洗猪肠 | 084 | 19 开水去菠菜苦涩味 |
| 081 | 7 石灰水巧洗牛肚 | 085 | 20 开水泡番茄易剥皮 |
| 082 | 8 清洗螃蟹有妙招 | 085 | 21 盐水洗蘑菇 |
| 082 | 9 鸡蛋清洁应用干布擦 | 085 | 22 葡萄用盐清洗很干净 |
| 082 | 10 妙用盐搓洗小黄瓜 | 086 | 23 细盐搓去桃子的绒毛 |
| 083 | 11 盐水浸泡洗木耳 | 086 | 24 水煮红枣快速去皮 |
| 083 | 12 芋头焯开水巧去皮 | 086 | 25 栗子巧剥皮 |
| 083 | 13 开水煮土豆轻松去皮 | 086 | 26 洗苹果用盐搓 |

食物储存

- | | | | |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 087 | 1 淘金法淘出大米里的沙 | 089 | 15 白醋泡蒜保鲜法 |
| 087 | 2 袋装生石灰贮藏枸杞 | 090 | 16 妙用白菜保鲜韭菜 |
| 087 | 3 酱油煮沸可长期保存 | 090 | 17 小黄瓜冷藏法 |
| 087 | 4 海蜇浸泡保存法 | 090 | 18 芹菜根部泡水保鲜法 |
| 088 | 5 用食盐储存植物油 | 090 | 19 酒坛子储存冬笋妙法 |
| 088 | 6 鲜鱼置咸水中冰冻发干 | 091 | 20 豆腐泡盐水保鲜法 |
| 088 | 7 米糠存咸肉 | 091 | 21 妙用丝袜保存洋葱 |
| 088 | 8 蜂蜜保存鲜肉 | 091 | 22 木箱垫草贮存苹果 |
| 088 | 9 家养活螃蟹 | 091 | 23 柑橘保鲜法 |
| 088 | 10 活鱼存活法 | 091 | 24 支招保鲜荔枝 |
| 089 | 11 鲜鱼泡盐水不变质 | 092 | 25 塑料袋贮藏栗子妙法 |
| 089 | 12 莲藕浸水保鲜法 | 092 | 26 保鲜龙眼热烫法 |
| 089 | 13 鲜虾煮沸保鲜法 | 092 | 27 削皮水果保鲜法 |
| 089 | 14 生姜埋沙保鲜法 | | |

食物制作

- | | | | |
|-----|--------------|-----|----------------|
| 093 | 1 开水煮饭最营养 | 100 | 33 炒出熟透鲜绿的蒜薹 |
| 093 | 2 熬好小米粥的要诀 | 100 | 34 自制茶叶蛋小技巧 |
| 093 | 3 煮稀饭不外溢的窍门 | 101 | 35 炒菠菜去涩味有高招 |
| 094 | 4 炒出香喷喷的蛋炒饭 | 101 | 36 炒出可口的蕻菜 |
| 094 | 5 煮面条加食用油不粘连 | 101 | 37 炸出不焦的花生米 |
| 094 | 6 让粥更滑的窍门 | 102 | 38 煮出鲜嫩味美的玉米 |
| 094 | 7 煮皮蛋瘦肉粥的窍门 | 102 | 39 炒茄子先用盐腌渍 |
| 095 | 8 蒸冷冻面食少不了酒 | 102 | 40 不粘锅的酸辣土豆丝 |
| 095 | 9 口感柔软的清汤挂面 | 102 | 41 腌咸菜的时间要把控 |
| 095 | 10 掌握好比例巧制汤圆 | 102 | 42 烹调青菜不宜加醋 |
| 095 | 11 炸酱面关键在好酱 | 103 | 43 用牛奶处理焦洋葱 |
| 095 | 12 撒点面粉炸好春卷 | 103 | 44 自制蔬菜沙拉 |
| 096 | 13 煮饺子放颗大葱不粘 | 103 | 45 海带加醋煮容易烂 |
| 096 | 14 蒸馒头要诀 | 103 | 46 冷水煮出内外皆熟的南瓜 |
| 096 | 15 炸饺子不漏馅 | 104 | 47 清水炒出洁白的莲藕 |
| 096 | 16 做三明治的小窍门 | 104 | 48 快速煮好绿豆汤 |
| 097 | 17 猪油里加盐防变味 | 104 | 49 盐水泡豆腐煮不碎 |
| 097 | 18 炖猪肉酥烂妙法 | 104 | 50 炆锅煨出葱姜的香味 |
| 097 | 19 烧肉加橘皮肉香不腻 | 104 | 51 最合适的糖醋配比 |
| 097 | 20 如何将腊肉炒松软 | 105 | 52 味精的使用诀窍 |
| 098 | 21 红烧肉肥而不腻 | 105 | 53 烹调中巧用盐 |
| 098 | 22 鲜嫩味美的炒肉片 | 105 | 54 姜在盛夏的妙用 |
| 098 | 23 泡醋老鸭炖得酥烂 | 105 | 55 醋放多了怎么补救 |
| 098 | 24 火腿涂糖易煮烂 | 106 | 56 用食醋消除辣椒味 |
| 098 | 25 鲜香可口的厚猪肚 | 106 | 57 选择汤料有学问 |
| 099 | 26 让炒牛肉丝变嫩 | 106 | 58 煲肉汤最好冷水下锅 |
| 099 | 27 炖鸡前先炒一炒 | 106 | 59 几招炖出鲜美鸡汤 |
| 099 | 28 煎蛋不散的小诀窍 | 106 | 60 用面糊巧做浓汤 |
| 099 | 29 白萝卜除咸肉异味 | 107 | 61 用紫菜除汤中油腻 |
| 100 | 30 煎鱼沾面粉不粘锅 | 107 | 62 滚水下鱼煲汤无腥味 |
| 100 | 31 大白菜旺火炒保营养 | 107 | 63 快速给西红柿去皮 |
| 100 | 32 炒鸡蛋加糖变香软 | | |



健康饮食

- | | | | |
|-----|-------------|-----|--------------|
| 108 | 1 办公族多吃鱼类猪肝 | 109 | 4 海鲜配姜醋可杀菌 |
| 108 | 2 肉蒜同食可除疲劳 | 109 | 5 韭菜与鸡蛋同食疗效多 |
| 108 | 3 鲫鱼豆腐汤补虚 | 109 | 6 吃皮蛋配姜醋汁最佳 |

- | | | | |
|-----|--------------|-----|---------------|
| 109 | 7 螃蟹与番茄不宜同食 | 114 | 25 多吃橘子可护心 |
| 109 | 8 老年人多吃南瓜有益 | 114 | 26 猕猴桃与牛奶不宜同食 |
| 110 | 9 洋葱饭健胃助消化 | 114 | 27 夏天吃点黑米有好处 |
| 110 | 10 咸鱼最好配青菜 | 115 | 28 吃葡萄需注意 |
| 110 | 11 冬天吃海带抗冷御寒 | 115 | 29 不能吃太多甘蔗 |
| 111 | 12 吃鲜玉米有益健康 | 115 | 30 多食味精伤生殖力 |
| 111 | 13 茄子带皮吃最营养 | 115 | 31 饿了才吃饭易得胃炎 |
| 111 | 14 吃点大蒜增强抵抗力 | 116 | 32 睡前吃瓜子防失眠 |
| 112 | 15 吃变质生姜可致癌 | 116 | 33 牛奶最好晚上喝 |
| 112 | 16 吃甘薯助钙质吸收 | 116 | 34 酸奶最好饭后喝 |
| 112 | 17 蚝油炒生菜益处多 | 117 | 35 碱性食物易消除疲劳 |
| 112 | 18 多吃杏可防癌 | 117 | 36 饭后不能马上游泳 |
| 113 | 19 黑斑甘薯有剧毒 | 117 | 37 发红的汤圆有毒 |
| 113 | 20 吃无根豆芽会中毒 | 117 | 38 补品别用沸水泡饮 |
| 113 | 21 老人可多吃桃子 | 118 | 39 春季饮食清淡少盐 |
| 113 | 22 电脑一族要多吃樱桃 | 118 | 40 夏季饮食清淡为主 |
| 114 | 23 心情不好可多吃香蕉 | 118 | 41 秋燥肺炎吃白果蒸蛋 |
| 114 | 24 吃葡萄柚可减压 | 118 | 42 冬季宜食清淡以养神 |

Part

3

居家篇

居家选购窍门

- | | | | |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 120 | 1 灯罩渲染好气氛 | 124 | 15 应选无毒环保筷 |
| 120 | 2 不同茶叶需分茶具泡 | 125 | 16 木纤维的洗碗布 |
| 120 | 3 怎样挑选一次性纸杯 | 125 | 17 好质量不锈钢锅 |
| 121 | 4 好防盗门的制作结构 | 125 | 18 选好砂锅有妙法 |
| 121 | 5 如何选购实木门 | 126 | 19 买剪刀观察交叉口 |
| 121 | 6 布艺家具安全又舒适 | 126 | 20 识别无毒塑料袋 |
| 122 | 7 雨伞款式适用不一 | 126 | 21 陶瓷碗碟质量鉴别 |
| 122 | 8 鉴别真皮座椅的质量 | 126 | 22 选砧板看年轮厚薄 |
| 122 | 9 怎样为孩子选家具 | 127 | 23 挑选瓷器餐具看招数 |
| 123 | 10 选家具要重视色彩 | 127 | 24 鉴别添加增白纸巾 |
| 123 | 11 挑选墙纸有四招 | 127 | 25 防疵点选出优质毛巾 |
| 123 | 12 挑选一把好菜刀 | 127 | 26 选把好牙刷 |
| 124 | 13 木质地板挑选有术 | 128 | 27 不同洗涤剂的选法 |
| 124 | 14 如何选购成套木家具 | 128 | 28 一看二捏选肥皂 |

128	29 纸巾的选购要点	130	35 真伪亚麻凉席识别法
128	30 适合你家的浴室柜	130	36 优质毛巾毯选购要点
129	31 电子体温计要选好	131	37 不要买荧光增白纸巾
129	32 圆形婴儿床更安全	131	38 如何鉴别纯木浆纸巾
129	33 鉴别纯木浆纸巾	131	39 巧购环保家具
130	34 选优质羽绒被看两点		

居家装修窍门

132	1 客厅天花板用浅色	141	32 卧室墙面如何设计
132	2 客厅主题墙装饰要诀	141	33 儿童房地板要平整
132	3 节省客厅装修瓷砖	141	34 青少年房照明巧设计
133	4 客厅地板材料要选对	142	35 小面积卧室如何装修
133	5 客厅功能如何分区	142	36 儿童房色彩要活泼
133	6 用超小家具打破局限	142	37 儿童房照明更有趣
134	7 客厅有特色才最吸引	142	38 儿童房重在安全性
134	8 使布艺沙发更具温馨	143	39 老人房色彩选择要诀
134	9 合理划分厨房功能区	143	40 为老人打造方便空间
134	10 厨房以橱柜为主	143	41 老人房照明要点
135	11 定制厨房平台	144	42 老人房地面材料
135	12 不轻易改造煤气管道	144	43 老人房窗帘有讲究
135	13 厨房灯光分层次	144	44 布局浴室有技巧
136	14 巧造暖色调厨房	144	45 浴室电器安全第一
136	15 厨房地板重防水	144	46 选好洗脸台装修材料
136	16 厨房墙壁选材要诀	145	47 浴室地砖铺设三要领
137	17 厨房天花板要防火	145	48 地面如何防水
137	18 合理分配厨房电器	145	49 浴室门槛设计二要诀
137	19 关于厨房装修问题	145	50 简易搁板巧安装
137	20 开放式厨房如何选家具	146	51 老人洗澡间要防滑
137	21 减少开放式厨房油烟	146	52 卫浴用同色系瓷砖
138	22 开放式厨房的电路	146	53 选择玻璃卫浴的理由
138	23 花草增加幸福感	146	54 给客厅制造宽敞感
138	24 挂画选最心仪的	147	55 玄关设计要注意
139	25 地毯融入居室更出彩	147	56 小户型设计宜曲线
139	26 居室壁灯装饰小技巧	147	57 客厅照明要最亮化
139	27 卧室光源设计效果	147	58 巧妙使用超小家具
140	28 卧室床铺如何摆设	148	59 小户型色彩宜冷色
140	29 主卧室设计要诀	148	60 客厅放镜子有风景
140	30 卧室材料隔音为好	148	61 背景照明光线效果
140	31 卧室照明的艺术		



清洁卫生

- | | | | |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 149 | 1 柠檬水清洗饮水机 | 158 | 40 菜板消毒撒盐法 |
| 149 | 2 清洁电视机的屏幕 | 158 | 41 小苏打清洗塑料油壶 |
| 149 | 3 桌巾清洗窍门 | 158 | 42 小苏打粉除异味 |
| 150 | 4 清洁电视机的外壳 | 158 | 43 清洁剂巧洗煤气灶 |
| 150 | 5 地毯去污有妙法 | 158 | 44 清洁瓦斯毛巾覆盖法 |
| 150 | 6 棉花沾煤油清洁时钟 | 159 | 45 铁锅油垢巧去除 |
| 150 | 7 一招简单拔除螺丝钉 | 159 | 46 新不粘锅的保养 |
| 151 | 8 清除风扇上的油渍 | 159 | 47 锅具清洗时要洗底层 |
| 151 | 9 用醋清洗烟灰缸 | 159 | 48 面袋的清洗窍门 |
| 151 | 10 复合地板清洁妙法 | 159 | 49 水蒸气易除面盆面垢 |
| 151 | 11 妙用牙膏清洁茶具 | 160 | 50 菜板洗烫消毒窍门 |
| 152 | 12 巧除大理石铁锈斑 | 160 | 51 葱姜巧去菜板毒 |
| 152 | 13 清理滚轴窗帘妙法 | 160 | 52 养植物消除室内异味 |
| 152 | 14 百叶窗不难清洗 | 160 | 53 软布蘸煤油擦镜子 |
| 152 | 15 洗涤灵兑醋清洗雨伞 | 160 | 54 餐具洗涤更放心 |
| 152 | 16 天鹅绒窗帘的洗涤 | 161 | 55 巧用柠檬去除烟味 |
| 152 | 17 妙用牙膏去冰箱污渍 | 161 | 56 黄金首饰去污 |
| 153 | 18 定期清理冰箱防霉菌 | 161 | 57 奥地利式窗的清洗 |
| 153 | 19 清除油污用面粉 | 161 | 58 麻质窗帘洗涤法 |
| 153 | 20 厨房瓷砖油迹清除法 | 161 | 59 清洗电热毯 |
| 154 | 21 萝卜可洗厨房台面 | 162 | 60 酒精除电脑手印 |
| 154 | 22 厨房瓷砖接缝处黑垢 | 162 | 61 摄像机如何清洁保养 |
| 154 | 23 用柠檬汁清洁门把手 | 162 | 62 电脑键盘的清洗 |
| 154 | 24 用保鲜膜轻松除油渍 | 162 | 63 茶包可除电话筒异味 |
| 154 | 25 清理门板有窍门 | 162 | 64 吹风机轻松去标签 |
| 155 | 26 用面团除玻璃碎片 | 162 | 65 手表内潮气消除法 |
| 155 | 27 墙面污垢面包清除法 | 162 | 66 用冰块可除口香糖 |
| 155 | 28 面糊涂洗厨房纱窗 | 163 | 67 清洗浴缸小诀窍 |
| 155 | 29 竹筷标签冷冻后易除 | 163 | 68 给洗衣机清洗杀菌 |
| 156 | 30 清洗油烟机油盒 | 163 | 69 清除卫生间异味 |
| 156 | 31 电饭锅里外要清洁 | 163 | 70 拆洗花洒巧除阻物 |
| 156 | 32 锅底烧焦泡醋可除 | 164 | 71 轻松擦净浴室镜子 |
| 156 | 33 清洁烤箱用苏打粉 | 164 | 72 面粉清洁石膏装饰 |
| 156 | 34 除微波炉异味 | 164 | 73 用醋刷除牙杯污渍 |
| 156 | 35 用盐去地毯上的汤汁 | 164 | 74 卫生间下水道除味 |
| 157 | 36 一杯水清洁微波炉 | 165 | 75 去除玻璃上贴纸妙法 |
| 157 | 37 毛刷泡盐水清除污垢 | 165 | 76 窗台加水防白蚁 |
| 157 | 38 猪油浸泡铁锅防生锈 | 165 | 77 妙招疏通下水道 |
| 157 | 39 热水瓶除垢白醋法 | 158 | 78 清洁发霉大理石 |

物品收纳

- | | | | |
|-----|--------------|-----|-------------|
| 166 | 1 墙角充分利用巧收纳 | 168 | 11 增加架子拓展空间 |
| 166 | 2 门后空间巧利用 | 168 | 12 悬挂式彩虹文件夹 |
| 166 | 3 针类物品磁铁收藏法 | 168 | 13 浴室收纳妙招 |
| 167 | 4 巧用搁架增加收纳空间 | 168 | 14 自制首饰收纳盒 |
| 167 | 5 利用U形架巧收纳 | 169 | 15 巧用密封塑料袋 |
| 167 | 6 冰箱创意收纳 | 169 | 16 零碎物品归类收纳 |
| 167 | 7 拉篮收纳调味品 | 169 | 17 多功能储物家具 |
| 167 | 8 炊具应统一摆放 | 169 | 18 票据收纳小窍门 |
| 167 | 9 药品及绷带巧收纳 | 169 | 19 巧用家具扩大空间 |
| 168 | 10 使用床底储物盒 | | |

节能环保

- | | | | |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 170 | 1 给电视机省点电 | 172 | 10 电热水器省电四招 |
| 170 | 2 适当给空调减耗 | 172 | 11 洗衣机节水妙法 |
| 170 | 3 减少开关冰箱门更节能 | 173 | 12 吹风机如何省电 |
| 171 | 4 电饭锅省电技巧 | 173 | 13 数码相机省电 |
| 171 | 5 食物存放与冰箱节能 | 173 | 14 手机关机巧省电 |
| 171 | 6 巧置冰箱能节能 | 174 | 15 小鱼缸变花瓶 |
| 171 | 7 擦干餐具让消毒柜省电 | 174 | 16 用易拉罐巧做烟灰缸 |
| 172 | 8 电脑省电有招 | 174 | 17 巧制拖把 |
| 172 | 9 加热电熨斗省电 | 174 | 18 保鲜膜内筒DIY |

Part 4

服饰篇

服饰选购

- | | | | |
|-----|-------------|-----|-------------|
| 176 | 1 真假丝绵鉴别有招 | 178 | 9 挑选合身牛仔褲三法 |
| 176 | 2 挑选羽绒服看细节 | 179 | 10 胸罩面料很重要 |
| 176 | 3 仿羊皮服装优劣识别 | 179 | 11 穿牛仔褲提臀美腿 |
| 177 | 4 一摸二拍鉴出腈纶棉 | 179 | 12 不同阶段婴儿装 |
| 177 | 5 查观摸羊绒衫选法 | 180 | 13 选衣领看脸型 |
| 177 | 6 选保暖内衣四步曲 | 180 | 14 皮鞋的挑选要诀 |
| 178 | 7 泳衣得依据身材来挑 | 180 | 15 选择适体西装 |
| 178 | 8 识别兔毛衫真伪妙法 | 181 | 16 运动鞋要穿适脚的 |



181	17 好穿优质的旅游鞋	182	20 适合脸形的帽子
182	18 选配纽扣有技巧	182	21 运动衣物的选择
182	19 小腿较粗巧选靴子		

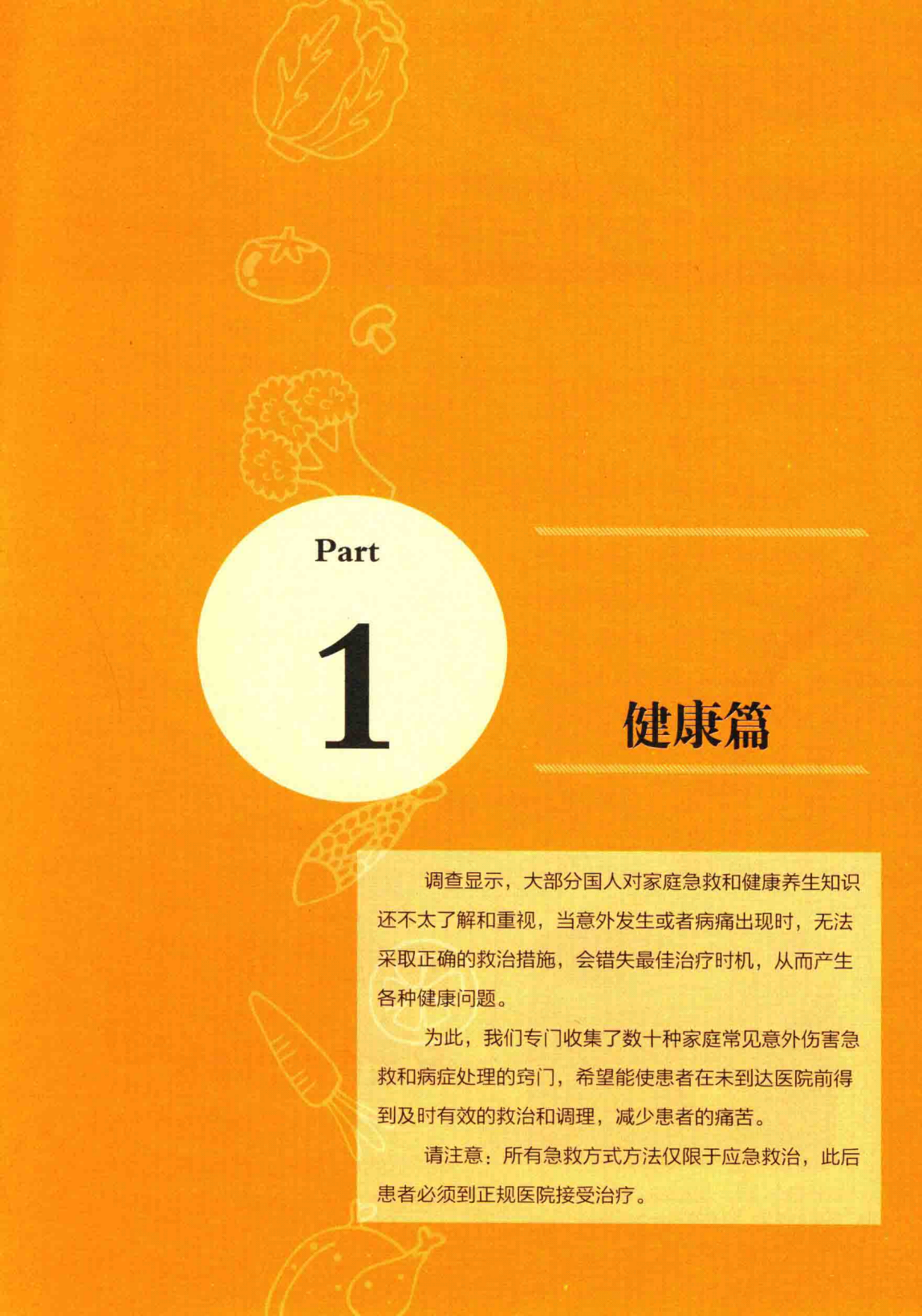
服饰搭配

183	1 直筒微喇修饰腿型	185	9 妙用丝巾搭配变身
183	2 让双腿看起来更修长	186	10 秋冬怎么搭配黑色
183	3 掩饰略粗的手臂	186	11 西装的搭配之道
184	4 靴子与服装的搭配	186	12 秋冬针织衫混搭风衣
184	5 职场服饰搭配法	187	13 白皙皮肤适合的衣服
184	6 梨身形的穿衣窍门	187	14 偏黄肌肤适合的衣服
184	7 你应懂得服饰配色法	187	15 小麦肤色适合的衣服
185	8 浑圆身形的穿衣窍门	187	16 深色皮肤适合的衣服

清洗熨烫

188	1 洗涤用品忌混用	191	15 内衣晾晒不变形
188	2 新衣服须用盐水清洗	192	16 妙用醋熨平裤子
188	3 怎样洗毛衣不会硬板	192	17 熨烫衣领的一些心得
188	4 皮衣变硬了如何回软	192	18 用透明胶水熨平衣领
189	5 洗涤衣服应按哪些步骤	192	19 熨领带的最佳温度
189	6 衣领袖口如何清洗	192	20 补救烫黄的衣服
189	7 刺绣衣物清洗法	193	21 衣裤巧熨烫
190	8 T恤圆领不再变形	193	22 选择哪种熨烫方式
190	9 有色衣服保养要诀	193	23 真丝冻一冻熨得更好
190	10 快速处理毛衣起球	193	24 熨烫应注意三个要点
190	11 熨烫可去呢服尘土	194	25 让熨烫过程更顺滑
191	12 正确洗内衣不变形	194	26 熨烫衣物温度不同
191	13 洗睡衣用温水	194	27 夏装巧收藏
191	14 泳衣最好马上洗		





Part

1

健康篇

调查显示，大部分国人对家庭急救和健康养生知识还不太了解和重视，当意外发生或者病痛出现时，无法采取正确的救治措施，会错失最佳治疗时机，从而产生各种健康问题。

为此，我们专门收集了数十种家庭常见意外伤害急救和病症处理的窍门，希望能使患者在未到达医院前得到及时有效的救治和调理，减少患者的痛苦。

请注意：所有急救方式方法仅限于应急救治，此后患者必须到正规医院接受治疗。

家庭急救窍门

1 怎样处理意外伤口

生活中难免磕磕碰碰，我们要学会处理一些小伤口，以降低感染和恶化的风险。家庭中怎样简单处理伤口？

清洁伤口：先用流动的生理盐水冲洗伤口，再用干净的布蘸着肥皂水擦洗伤口周围的皮肤。注意别把肥皂水弄到伤口里，否则会刺痛皮肤。然后再使用纱布或是镊子把伤口里的脏东西清理干净。

止血：流血可以帮助清洁伤口，小一点的伤口很快会自动止血。如果想要快速止血，最好用干净的布包住有硬度的东西，来压迫创口。如果伤口在四肢

上，把受伤的部位抬高，相对高于心脏，血会慢慢止住。

难以止血时，可使用绷带：用硬物压迫超过 10 分钟，仍未止血的话，就应该使用绷带或者干净的布料包扎。找不到绷带，可用干净的布料暂时包扎，随后有条件的时候换成医用绷带。切记要每天更换纱布，并保持干燥、清洁。

去医院处理：如果血流速度很快，很难止住，或者怀疑有骨折、扭伤、内出血等严重伤，就要及时就医。有些时候，伤口不大，出血不多但很深，比如被铁丝扎伤，也要去医院处理，并打破伤风针，以免造成感染。



◎处理伤口时，一定要先冲洗消毒，并保持伤口干燥，以免伤口处发生感染

提供者：广州市刘子妍，护士



2 烧烫伤如何急救

烧烫伤是生活中常见的意外伤害，除了皮肤损伤之外，严重烧烫伤还可引起全身性的反应，发生休克和感染，从而危及生命。