

目 录



1. 油煎柿子面饼香甜软 ...	3	12. 自制腊八豆	5
2. 家庭腌制雪里蕻方法 ...	3	13. 酱黄瓜家庭腌制法 ...	5
3. 自制考场饮料	3	14. 自制甜酱黄瓜	6
4. 用土豆做饺子皮	3	15. 怪味清冻熬制法	6
5. 自制果茶	4	16. 家庭自制蛋糕简易味香	6
6. 生西瓜榨汁冰镇实为消暑佳品	4	17. 松枝水腌蛋可保水清不臭	7
7. 自制虾皮小菜	4	18. 自制“水晶盏”祛火又祛痰	7
8. 干腌咸鸡蛋	4	19. 自制草莓酱	7
9. 自制脆枣一法	5	20. 草莓冰淇淋做法	7
10. 自制五香瓜子和脆枣	5	21. 自制芥菜、红萝卜辣菜	8
11. 巧做家庭烧麦	5	22. 西红柿刨冰的家庭制作	8
		23. 怎样制鱼鳞冻	8

24. 自制西瓜酱	8	40. 保温瓶可做绿豆汤 ...	12
25. 巧吃剩馒头	9	41. 怎样用高压锅贴饼子	12
26. 蒸米饭的一点小经验	9	42. 剩饭煮粥应先水洗 ...	12
27. 如何煮饺子不粘连 ...	9	43. 怎样使铝锅焖饭不糊	12
28. 用压力锅煮水饺好 ...	9	44. 怎样使高压锅中的米饭不粘锅底(3 则).....	13
29. 开锅蒸馒头并不好 ...	10	45. 做米饭不粘锅一法 ...	13
30. 怎样煮绿豆粥又快又烂又香	10	46. 蒸牛奶不溢不粘 ...	14
31. 高压锅焖米饭可同锅蒸白薯	10	47. 怎样煮牛奶不糊锅 ...	14
32. 用高压锅烤白薯 ...	10	48. 怎样使用电烤箱炸花生米	14
33. 怎样馏馒头不粘水 ...	11	49. 蒸海带拌菜炖肉味道好	14
34. 熬粥时可滴几滴食用油(2 则).....	11	50. 保温瓶焖牛肉	14
35. 巧烙馅饼	11	51. 这样炒豆腐碎不了 ...	15
36. 怎样热剩烙饼	11	52. 北京烤鸭加温法 ...	15
37. 怎样煮元宵不粘连 ...	11	53. 煮羊肉如何除膻味 ...	15
38. 剩米饭如何返鲜 ...	11		
39. 热剩米饭一法	12		

54. 炖牛肉怎样烂得快 ...	69. 清水浸泡易剥蒜皮 ...
..... 15	 18
55. 炒鸡蛋如何味鲜美 ...	70. 白菜帮抽筋可变嫩 ...
..... 15	 18
56. 煎鱼不粘锅的简单方法	71. 用老蒜培植蒜黄 ... 19
..... 16	72. 淀粉水洗香菇洁净艳丽
57. 蒸鸡蛋羹不粘碗法 ...	 19
..... 16	73. 怎样去除大米中的砂粒
58. 蒸鸡蛋如何不“护皮”	 19
..... 16	74. 巧洗芝麻 19
59. 省火煮嫩鸡蛋法 ... 16	75. 怎样剁肉馅不粘刀 ...
60. 按饮茶要领煮茶叶蛋	 20
..... 16	76. 家庭羊肉片简单切法
61. 怎样煮有裂纹的咸鸭蛋	 20
..... 17	77. 巧用家庭压面机 ... 20
62. 切松花蛋有妙法 ... 17	78. 包饺子面加鸡蛋好处多
63. 电饭煲熬猪油好 ... 17	 21
64. 冻粉皮如何复原 ... 17	79. 用大料水拌肉馅鲜 ...
65. 莴笋叶的吃法 17	 21
66. 柠檬可除菜汤中异味	80. 自剁肉馅简便方法 ...
..... 18	 21
67. 用废牛奶袋做灌肠 ...	81. 怎样使饺子馅不出水(2
..... 18	则) 21
68. 长有蚜虫的青菜怎么洗	82. 白菜馅“机械”脱水法
..... 18	 21

83. 包饺子的菜馅挤水不用倒掉 22
84. 怎样制速冻饺子 ... 22
85. 巧断大棒骨 22
86. 如何清洗猪(牛、羊)肚 23
87. 用淘米水洗肉易去脏物 23
88. 用金属丝球刷去土豆皮又快又好 23
89. 豌豆荚可吃 23
90. 巧发绿豆芽 23
91. 鲤鱼加工要拔“线” 24
92. 怎样去掉鱼腥味 ... 24
93. 做鱼简易除腥一法 24
94. 收拾鱼时涂些醋可防滑 24
95. 炸鱼用的面糊可加点小苏打 24
96. 怎样给炸过鱼的油除腥 24
97. 怎样使栗子剥皮容易 25
98. 家庭如何加工板栗 25
99. 橙子剥皮有妙法 ... 25
100. 怎样洗草莓及巧吃草莓 25
101. 去除桃毛一法 26
102. 幼儿巧吃西瓜 26
103. 木炭蘸酒精火锅烧得好 26
104. 点火锅用桔皮 26
105. 如何清洗绞肉机 26
106. 山里红可去糊锅底 27
107. 涂层油可以代替屉布 27
108. 玉米皮不要扔 27
109. 压力锅橡皮垫圈延长寿命一法 27
110. 奶袋的利用 27
111. 清洗面口袋应先蒸 28
112. 清洗塑料餐具一法 28
113. 果皮先不要扔掉 28

114. 气压保温瓶第一杯水不宜喝 28
115. 不要用旧保温瓶装啤酒 28
116. 简易保温瓶除水碱法 29
117. 怎样使刀不生锈 29
118. 电饭锅焦底快速清除法 29
119. 豆腐保鲜法 29
120. 大蒜保鲜简法 29
121. 冰箱可贮存豆角 30
122. 鲜笋保鲜法 30
123. 怎样贮存鲜豌豆 30
124. 西葫芦、茭瓜可保存到春节食用 30
125. 腌腊食品如何保存 31
126. 熟白薯不怕冻 31
127. 怎样使菜干保持翠绿 31
128. 活鱼保鲜一法 31
129. 切面保鲜法 31
130. 馒头的“冻”贮存 32
131. 冻扁豆复鲜及保存 32
132. 芹菜保鲜一法 32
133. 香椿的选购与保鲜 32
134. 长途携带干木耳有妙法 33
135. 怎样鉴别新鲜牛奶 33
136. 鉴别鱼是否新鲜法 33
137. 粘稠蜂蜜可变稀 33
138. 白糖干燥变硬怎么办 33
139. 花生米过夏不生虫一法 34
140. 怎样挑拣大米里的虫子 34
141. 夏季如何防米生虫(3则) 34
142. 干海带可防粮食生虫

发霉	35
143. 严冬是除粮虫的好机会	35
144. 生姜能治米虫	35
145. 巧做鸡蛋汤	35
146. 豌豆冰冻保鲜法	35
147. 剩面条保存法	36
148. 自制“大冰葫”	36
149. 买到厚皮西瓜怎么办	36
150. 热水煮绿豆,汤是绿色的	36



151. 巧做短裤	39
152. 自制婴幼儿茶枕	39
153. 巧做衬裙	39
154. 巧补皮夹克破口	39
155. 衣服上的干漆怎样去除	40
156. 旧衣拆线法	40

157. 怎样洗真丝绸料衣服	40
158. 洗尿布加醋好	40
159. 西服起泡不用愁	40
160. 电动剃须刀可修整衣裤	41
161. 怎样减轻衬衫领的污迹	41
162. 酒精除汗渍	41
163. 巧穿尼龙线	41
164. 如何防旧衬衣领磨脏西服	41
165. 黑色毛织物增黑一法	42
166. 醋可除去葡萄汁渍	42
167. 旧毛衣毛线如何洗直	42
168. 巧补塑料雨衣	42
169. 棉毛衫领口松了怎么办	42
170. 巧用旧毛线	43
171. 自制熨衣板好处多	43

172. 巧拆毛衣裤 43
 173. 衣服翻过来洗涤好 ...
..... 43
 174. 橡皮膏补袜底小洞很
牢 43
 175. 用指甲油补高筒袜 ...
..... 43
 176. 用胶水代替指甲油补
袜子 44
 177. 解决裤、裙拉链下滑的
方法 44
 178. 女同志骑车如何避免
风乱吹裙子(2则) ...
..... 44
 179. 如何使长丝袜不向下
翻卷 44
 180. 香皂头可作裁衣用画
笔 45
 181. 皮鞋翻新一法 45
 182. 怎样去除白皮鞋上污
点 45
 183. 防止白球鞋晒出黄印
儿 45
 184. 刷鞋后如何使鞋不发
黄 45
 185. 泡沫凉鞋延寿法
..... 46
 186. 搽猪油可保存皮鞋 ...
..... 46
 187. 棉鞋除湿妙法 46
 188. 怎样使刷洗完的鞋子
干得快? 46
 189. 自制鞋拔子 46
- 
190. 莴笋叶可以喂蚕
..... 49
 191. 蚜虫代鱼虫 49
 192. 为冬季储存鲜鱼虫的
方法 49
 193. 自制金鱼冬季饲料 ...
..... 49
 194. 怎样消除玻璃鱼缸上
的水迹 50
 195. 冬季养热带鱼保温法
..... 50
 196. 海水鱼弃物也可作花
肥 51
 197. 淘米水和烂西红柿发

酵后作米兰肥好	用(2 则)	55
..... 51	211. 电冰箱灭蚊法	55
198. 柑桔皮泡水浇南方花	212. 简便除蚊法	55
卉效果好	213. 用吸尘器灭蚊	56
51	214. 自制“酒瓶捕蝇器”	56
199. 变质葡萄糖粉是好肥	 56	
料	215. 西瓜皮喷药灭蝇好	56
51	 56	
200. 鱼粉喂猫呱呱叫	216. 加长蝇拍把效果好	56
..... 51	 56	
201. 怎样消灭猫蚤、猫虱(4	217. 盆景生青苔法	56
则)	218. 燃烧过的蜂窝煤可除	
52	冰箱异味	56
202. 让猫食狗尾草可驱除	219. 柑桔皮除冰箱异味	57
绦虫	 57	
53	220. 干面肥可除冰箱异味	
203. 报纸油墨味可驱虫	 57	
53	221. 减少冰箱结霜有妙法	
204. 鸡蛋壳粉灭蚁法	 57	
..... 53	222. 铝壶除水碱法(2 则)	
205. 红蚂蚁害怕橡皮条	 57	
..... 53	223. 剩米汤面汤可去水垢	
206. 利用蚂蚁特点消灭之	 58	
..... 54	224. 水壶中放磁铁可除水	
207. 香烟丝驱蚁法	垢	58
54		
208. 鲜茴香可诱捕蚂蚁		
..... 54		
209. 牙膏能治蚂蚁		
54		
210. 用过的驱蚊药片可再		

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 225. 高锰酸钾液可除异味
..... 58 | 238. 大白菜汁可去除手上
油漆 61 |
| 226. 土豆皮去茶垢 58 | 239. 厨房抽油烟机油盒除
油妙法 61 |
| 227. 小苏打除碗里茶锈和
污迹 58 | 240. 如何去除手上的圆珠
笔油 61 |
| 228. 肥皂头袋可驱油去污
..... 59 | 241. 粉笔可除油墨污渍 ...
..... 61 |
| 229. 淘米水加醋可洗油腻
碗 59 | 242. 汽油可清除口香糖污
渍 61 |
| 230. 干擦炊具除油污
..... 59 | 243. 搪瓷灶盘上先放点水
好清理污垢 62 |
| 231. 显影液可除高锰酸钾
污渍 59 | 244. 锅盖油污清除法
..... 62 |
| 232. 怎样擦玻璃既快又透
明 59 | 245. 烟熏假牙黑, 红糖水可
除 62 |
| 233. 干脏活不好洗手怎么
办 60 | 246. 牙膏可除油污 62 |
| 234. 怎样去除不干胶留下
的痕迹 60 | 247. 怎样清除厨房灯泡污
垢 62 |
| 235. 洗甲水可除不干胶印
..... 60 | 248. “去锈剂”的另一功能
..... 63 |
| 236. 凡士林油除家具烫痕
..... 60 | 249. 用桔子皮擦不锈钢制
品净又亮 63 |
| 237. 预防厨房煤气管道油
污的办法 60 | 250. 透明胶布可替代涂改
液 63 |

- | | | | |
|----------------------------------|----|---------------------------------|----|
| 251. 除痰盂内污渍简易法
..... | 63 | 263. 怎样不使汗水浸蚀金
银饰物 | 66 |
| 252. 家庭厕所便池防臭法
..... | 63 | 264. 阳台钢门芯板粘贴纤
维板可提高室温 | 66 |
| 253. 电池电力不足捏一捏
还能应急用 | 63 | 265. 如何利用蜂窝煤碎煤
..... | 67 |
| 254. 草垫变成艺术品 | 64 | 266. 可用砂纸磨菜刀 | 67 |
| 255. 如何消除旧邮票上的
黄斑 | 64 | 267. 烧开水怎样使水壶把
不烫手 | 67 |
| 256. 如何擦除电视荧屏灰
尘 | 64 | 268. 现成的“漏斗” | 68 |
| 257. 夏天清扫地毯有窍门
..... | 64 | 269. 钢笔不下水怎么办?
..... | 68 |
| 258. 抽油烟机油盒里的废
油可利用(2则) | 65 | 270. 金属器皿简易补漏方
法 | 68 |
| 259. 室内家具搬动妙法 ...
..... | 65 | 271. 水湿了书怎么办? ...
..... | 68 |
| 260. 冬季防气门芯慢撒气
法(2则) | 65 | 272. 提倡用废塑料袋装垃
圾 | 68 |
| 261. 洗手套如洗手,又快又
干净 | 66 | 273. 充电也可延长普通电
池寿命 | 69 |
| 262. 面膜干了怎么办? ...
..... | 66 | 274. 激光唱片的变形修复
..... | 69 |
| | | 275. 给钥匙链上留个标记
..... | 69 |

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 276. 用打字蜡纸比用铁笔
蜡纸刻字清晰 69 | 289. 洗衣机“变”洗碗机 ...
..... 72 |
| 277. 没有油的圆珠笔可做
蜡纸铁笔用 70 | 290. 冰箱节电小经验
..... 72 |
| 278. 贴墙纸出现气泡怎么
办 70 | 291. 用胶粘法连接缝纫机
皮带 73 |
| 279. 耳塞机导线防断法 ...
..... 70 | 292. 怎样消除身上的静电
..... 73 |
| 280. 搪瓷脸盆延寿一法 ...
..... 70 | 293. 在拖鞋上装地线可消
除静电 73 |
| 281. 圆珠笔出油不畅怎么
办 70 | 294. 补胎胶水太稠变干怎
么办 73 |
| 282. 护发素可使毛巾“柔
软” 71 | 295. 钥匙涂上铅笔粉好用
..... 74 |
| 283. 手上的辣痛可用白酒
擦洗 71 | 296. 真空吸盘挂钩可作玻
璃门抠手 74 |
| 284. 使居室水泥地面光滑
的方法 71 | 297. 不戴花镜怎样看清小
字 74 |
| 285. 卫生间电灯自动开关
一法 71 | 298. 编织时手出汗怎么办
..... 74 |
| 286. 废录音磁带的妙用 ...
..... 71 | 299. 油漆防干法 74 |
| 287. 怎样使胶片多照几张
..... 72 | 300. 自制加湿器 75 |
| 288. 怎样磨电须刀 72 | 301. 字写不上怎么办
..... 75 |
| | 302. 自制抽油烟机简易防 |

- | | | | |
|---------------------|----|---------------------|----|
| 尘罩 | 75 | 315. 盐水可使竹晒衣架耐 | |
| 303. 如何判断录音机磁头 | | 用 | 78 |
| 是否磁化 | 75 | 316. 防止笔毛弯曲一法 | 78 |
| 304. 夏天地毯上可铺凉席 | | | 78 |
| | 75 | 317. 高级烹调油废铁桶可 | |
| 305. 自行车闸线寿命延长 | | 做簸箕 | 78 |
| 妙法 | 76 | 318. 自制玻璃瓶水杯套 | 78 |
| 306. 应急巧补自行车胎 | 76 | 319. 用电吹风修冰箱门封 | |
| | 76 | 条 | 79 |
| 307. 家用万能胶从底部取 | | 320. 用洗衣肥皂水洗刷便 | |
| 胶好 | 76 | 池好 | 79 |
| 308. 水龙头皮垫漏水怎么 | | 321. 用过的电热毯再用应 | |
| 办 | 76 | 先通电热一下 | 79 |
| 309. 扬声器纸盆破损的修 | | 322. 裂了口的菜墩怎样修 | |
| 补 | 77 | 补 | 80 |
| 310. 水龙头变黑怎么办 | 77 | 323. 大蒜能粘接玻璃 | 80 |
| | 77 | | 80 |
| 311. 家用冰箱妙用新发现 | | 324. 巧洗漆刷 | 80 |
| | 77 | 325. 地毯防潮法 | 80 |
| 312. 热水泡保险刀片刮脸 | | 326. 银器具的擦洗 | 80 |
| 特别快 | 77 | 327. 气压保温瓶可改进 | 81 |
| 313. 怎样避免沙发碰损墙 | | | 81 |
| 壁 | 77 | 328. 怎样使紧摺在一起的 | |
| 314. 如何避免蜡烛熔化滴 | | 玻璃杯分开 | 81 |
| 在生日蛋糕上 | 78 | | |

329. 洗衣粉使用经验 81
330. 如何修补破损铁纱门窗 81
331. 烟筒怎样收存好 82
332. 巧治卫生间便器水箱漏水(4则) 82
333. 请你也放一把塑料勺 83
334. 旧领带可做伞套 83
335. 夏天常用食盐搓洗脸巾好 83
336. 盖章巧用朱砂油 83
337. 弹簧床怎样铺凉席不折 84



338. 揉腹缩腹可通便 87
339. 食醋可通大便 87
340. 手指推挤法是大便干结者之福音 87

341. 抖动上身可治便秘 87
342. 红薯粥可治老年便秘(2则) 88
343. 按摩腹部可通便 88
344. 空腹喝紫菜汤可治便秘 88
345. 中药草决明能治疗习惯性便秘 88
346. 鸽子粪可治痔疮 89
347. 治疗痔疮自我按摩法 89
348. 治疗痔疮肛瘘一方 89
349. 花椒盐水治痔疮 90
350. 土豆片能治痔疮 90
351. 用大蒜治疗肛门囊肿 90
352. 鸡蛋清调白糖治烫伤效果好 90
353. 委西瓜水可治烧烫伤 91

- | | | | |
|--------------------|----|---------------------|----|
| 354. 发油消肿 | 91 | 健操 | 95 |
| 355. 小磨香油治磕碰伤 ... | | 370. “口疮”速治一法 | 96 |
| | 91 | | 96 |
| 356. 韭菜捣烂可治瘀血 ... | | 371. 含冰糖块可治口疮 ... | |
| | 91 | | 96 |
| 357. 口吮可治小伤 | 91 | 372. 五倍子治牙痛有效 ... | |
| 358. 小孩打针后臀部有肿 | | | 96 |
| 块怎么办 | 92 | 373. 味精可止牙痛 | 97 |
| 359. 茶叶糊可止血 | 92 | 374. 改善血脂和治倒牙的 | |
| 360. 倒行治好了我的腰痛 | | 方法 | 97 |
| 病 | 92 | 375. 生吃黄瓜可治咽喉肿 | |
| 361. 自治腰扭伤一法 | | | 97 |
| | 92 | 376. 酱油漱口治喉痛 | |
| 362. 治腰痛一法 | 93 | | 97 |
| 363. 护膝可防治膝盖病 ... | | 377. 仙人掌能治无名肿痛 | |
| | 93 | 与腮腺炎 | 97 |
| 364. 冬季护膝一法 | 93 | 378. 苦瓜可治口腔苦涩 ... | |
| 365. 炒大盐可治老寒腿 ... | | | 98 |
| | 93 | 379. 话梅核可按摩口腔 ... | |
| 366. 热药酒熏老寒腿 | | | 98 |
| | 94 | 380. 蜂蜜可治疗口腔溃疡 | |
| 367. 热水浴治疗关节炎 ... | | (2 则) | 98 |
| | 94 | 381. 吃栗子可治口腔溃疡 | |
| 368. 治落枕按摩法 | 94 | | 99 |
| 369. 防治脖子痛的简易保 | | 382. 六味地黄丸能治口腔 | |

- | | | | |
|---------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 溃疡 | 99 | 397. 经常按摩鼻部能预防感冒 | 102 |
| 383. 热敷两耳部可治鼻塞 | 99 | 398. 葱姜粥预防风寒感冒 | 102 |
| 384. 蒜末敷脚板可止流鼻血 | 99 | 399. 大蒜治感冒流鼻涕 | 103 |
| 385. 白萝卜煮水治鼻塞 | 99 | 400. 夏日治感冒先治手脚冰凉 | 103 |
| 386. 小蓟可治鼻衄 ... | 100 | 401. 治三叉神经痛一法 | 103 |
| 387. 高举手臂止鼻血有效 | 100 | 402. 呼气可缓解偏头痛 | 103 |
| 388. 冷热水交替按摩治疗过敏性鼻炎 | 100 | 403. 温水浸泡双手可治酒后头痛 | 103 |
| 389. 盐水洗鼻治好我的鼻炎 | 100 | 404. 花生米治疗风寒胃疼 | 104 |
| 390. 唾液治好了我的过敏性鼻炎 | 101 | 405. 鲜桃能治腹泻 ... | 104 |
| 391. 香油可治慢性中耳炎 | 101 | 406. 吃白萝卜可治“胃烧” | 104 |
| 392. 生姜治咽鼓管炎 | 101 | 407. 治胃寒妙方(2 则) ... | 105 |
| 393. 巧治呃逆 | 101 | 408. 用大蒜治肠炎腹泻一法 | 105 |
| 394. 迅速止呃逆法 ... | 102 | 409. 肚脐敷药治腹泻 | 105 |
| 395. 憋气止呃法 | 102 | | |
| 396. 大蒜按摩可治感冒 | 102 | | |

410. 烧熟蒜瓣可治幼儿腹 泻	105
411. 熟吃苹果可治腹泻	106
412. 鲜姜贴肚脐可治婴幼 儿拉稀	106
413. 推压腹部可缓解肚子 痛	106
414. 治吃土毛病的偏方	106
415. 醋棉球治蛲虫病	107
416. “史君子仁”治小孩蛲 虫病	107
417. 冬瓜大蒜治肾炎	107
418. 解除糖尿病患者口渴 一法	107
419. 喝温开水可治心动过 速	107
420. 明矾枕头可降血压	108
421. 喝啤酒治好了我的紫 癜	108
422. 踩鹅卵石治好了我的	

脑供血不足	108
423. 红葡萄酒治血压低	108
424. “核麻蜜”治愈了我 35 年的哮喘病	109
425. 治哮喘病偏方 ...	109
426. 丝瓜茎汁可治咳嗽	110
427. 清水煮蒜治风寒咳嗽	110
428. 鸡蛋蒸苹果治气管炎 哮喘	110
429. 芝麻核桃酒益肾止咳	110
430. 清蒸蜜梨能治咳嗽	110
431. 贝母蒸梨治咳嗽喘	111
432. 伤湿祛痛膏治疗支气 管炎	111
433. 大蒜敷脚心可治咳嗽、 鼻衄、便秘	111
434. 下脸部长疖子简易治 疗法	111
435. 碘酚可治青春痘	112

436. 盐水治粉瘤 112
437. 小鱼治毒疮有奇效 ...
..... 112
438. 如何解除指甲根倒刺
的痛苦 113
439. 蜂蜜治甲沟化脓
..... 113
440. 伤湿止痛膏贴治冻疮
..... 113
441. 根治冻脚有奇方
..... 113
442. “芝麻花”治冻疮
..... 114
443. 针刺法可治冻疮
..... 114
444. 鲜姜热擦和侧柏叶泡
水喝可治斑秃 ... 114
445. 银针刺刺激头皮可治斑
秃 114
446. 梳头治头屑 115
447. 侧柏叶泡酒治脱发 ...
..... 115
448. 茉莉花治鸡眼 ... 115
449. 无痛法治疗脚鸡眼 ...
..... 115
450. 抚摸使鸡眼消失
..... 115
451. 螳螂可治痰 116
452. 香蕉皮可治痰子
..... 116
453. 双极磁 镊针治刺痰有
效 116
454. 大蒜能治痰子 ... 116
455. 生猪油治痰子 ... 117
456. 如何防治冬季手脚干
裂(7 则) 117
457. 芥末治脚裂口 ... 119
458. 醋治好我多年的手脚
裂 119
459. 足光粉治脚裂效果好
..... 119
460. 面块能治脚干裂
..... 119
461. 盐姜水洗脚除脚臭 ...
..... 120
462. 煮黄豆水可治脚气 ...
..... 120
463. 无花果叶治脚气
..... 120
464. 按摩穴位可治脚气与