

点

通

生活小常识

化纤衣服晾晒法

巧洗腈纶绒线

精纺呢绒干洗法

如何除去衣服上汗渍

如何洗涤白背心

如何防止衣服掉色

巧去衣服折痕

巧洗绒衣绒裤

皮革服装防霉

羊毛裤的收藏

毛衫的收藏

织物的熨烫

绒布复原

红药水渍

咖啡迹

裙子晾晒法

巧熨真丝衣服

巧防羊毛衫缩水

巧去呢料服装灰尘

巧放樟脑丸

巧洗衣服

干洗领带

巧洗翻毛皮鞋

防止高级衣料服退色

巧使硬皮鞋变软

巧除动植物油渍

洗牛仔裤子退色方法

巧洗尿布

巧除衣物上的霉斑

巧除衣物上的铁锈

除去碘酒渍

巧洗内衣内裤

巧除衣物油垢

巧除衣服上血渍

巧使松大毛衣缩小

巧使羊毛衫变柔软

巧识衣料正反面

棉的鉴别

巧去衣服上的烟油

巧洗绣花织布

巧除衣物上的煤油味

红旗出版社

出版者的话

北京晚报的“生活中来”专栏短文在我社结集出版后，带来了意想不到的热烈反映。《生活中来》成了火爆北京的畅销书，在短短几个月内多次重印、仍然经常存书告罄……

这期间，有好几位热情的读者向我们建议：“你们能否再办一件好事，把《中国电视报》的‘一点通’也出一本书。那些生活中的小窍门，同样十分精彩，我们都是每期必读，而且剪剪贴贴保留起来，要能出书就太好了！”

我们应读者的要求认真地读了读几期《中国电视报》的“一点通”专栏，发现专栏虽小，但办得很有特色，确实有大报之风。特别是文笔十分精炼，小小“豆腐块”，衣食住行无所不包；寥寥数语，便为人们“排忧解难”。显然，把这些浓缩了大量生活科学信息的专栏短文汇编成书，会受到广大读者的欢迎。

我们邀请了数年来一直以自己的心血浇灌这块园地的赵明亮同志担任本书的主编。他在认真编选的基础上，又做了进一步的充实和补充。当然，本书是一本集体的作品，我们还要向每一个为它添砖加瓦的同志，表示诚挚的谢意。

目 录

一、服装的鉴别、洗涤与收藏

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 化纤衣服晾晒法 … (3) | 15. 巧除咖啡迹………… (6) |
| 2. 巧洗腈纶绒线 …… (3) | 16. 裙子晾晒法………… (6) |
| 3. 精纺呢绒干洗法 … (3) | 17. 涤纶的鉴别………… (6) |
| 4. 如何除去衣服上汗渍…
…………… (3) | 18. 巧熨真丝衣服…… (6) |
| 5. 如何洗涤白背心 … (4) | 19. 巧使发硬的膨体线复原
…………… (7) |
| 6. 如何防止衣服掉色……
…………… (4) | 20. 巧防羊毛衫缩水 ……
…………… (7) |
| 7. 巧去衣服折痕 …… (4) | 21. 巧去呢料服装灰尘 …
…………… (7) |
| 8. 巧洗绒衣绒裤 …… (4) | 22. 巧放樟脑丸………… (7) |
| 9. 皮革服装防霉 …… (4) | 23. 巧洗衣服…………… (8) |
| 10. 毛衣毛裤的收藏 ……
…………… (5) | 24. 干洗领带…………… (8) |
| 11. 羽绒服的收藏…… (5) | 25. 巧洗翻毛皮鞋…… (8) |
| 12. 化纤织物的熨烫 ……
…………… (5) | 26. 防止高级衣料服退色
…………… (8) |
| 13. 发硬绒布复原…… (5) | 27. 巧使硬皮鞋变软 ……
…………… (8) |
| 14. 巧除红药水渍…… (6) | |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 28. 巧除动植物油渍 …… | 43. 巧洗尿布 …… (12) |
| …………… (9) | 44. 巧除衣物油垢 … (12) |
| 29. 洗牛仔裤不退色方法 | 45. 巧除衣服上血渍 …… |
| …………… (9) | …………… (12) |
| 30. 巧洗尿布…………… (9) | 46. 巧除衣服上汗臭味 … |
| 31. 巧使松大毛衣缩小 … | …………… (13) |
| …………… (9) | 47. 巧除衣服上的墨迹 … |
| 32. 巧使羊毛衫变柔软 … | …………… (13) |
| …………… (9) | 48. 巧洗衬衣领上的 |
| 33. 巧识衣料正反面 …… | 污垢 …… (13) |
| …………… (10) | 49. 巧洗变黄的丝绸 |
| 34. 棉的鉴别 …… (10) | 衣物 …… (13) |
| 35. 巧去衣服上的烟油 … | 50. 使睡衣保持柔软 …… |
| …………… (10) | …………… (13) |
| 36. 巧洗绣花织物 … (10) | 51. 巧存白色毛衣 … (13) |
| 37. 巧除衣物上的煤 | 52. 巧辨真假驼毛 … (14) |
| 油味 …… (11) | 53. 拆毛衣不飘灰尘 …… |
| 38. 巧除衣物上的圆珠 | …………… (14) |
| 笔油 …… (11) | 54. 羽绒服的保洁 … (14) |
| 39. 巧除衣物上的霉斑 … | 55. 衣箱防虫蛀 …… (14) |
| …………… (11) | 56. 巧洗被褥 …… (15) |
| 40. 巧除衣物上的铁锈 … | 57. 避免衣服洗后泛黄 … |
| …………… (11) | …………… (15) |
| 41. 除去碘酒渍 …… (11) | 58. 衣服浸泡的时间 …… |
| 42. 巧洗内衣内裤 … (12) | …………… (15) |

59. 棉衣洗涤法	(15)	75. 如何洗胶布雨衣	(20)
60. 毛料服装的去污	(16)	76. 巧洗衣服	(20)
61. 巧去酒迹	(16)	77. 弹力衣料的熨烫	(20)
62. 怎样去红药水迹	(16)	78. 人造革污垢去除	(20)
63. 纯羊毛的鉴别 ...	(16)	79. 巧去化纤衣料霉斑 ...	(21)
64. 巧擦皮革制品 ...	(17)	80. 怎样洗毛织物 ...	(21)
65. 晾晒衣物怎样防皱 ...	(17)	81. 巧洗毛衣	(21)
66. 除微波炉怪味 ...	(17)	82. 如何熨褶衲裙 ...	(22)
67. 巧洗羊毛衣物 ...	(17)	83. 衣服烫黄怎么办	(22)
68. 羽绒服的洗涤 ...	(18)	84. 巧洗汗衫背心 ...	(22)
69. 洗涤衣服防褪色	(18)	85. 呢子大衣如何除尘 ...	(22)
70. 呢料衣服除亮法	(18)	86. 墨汁迹如何除 ...	(23)
71. 衣领的洗涤	(19)	87. 巧裁衣领	(23)
72. 巧除皮革上的油污 ...	(19)	88. 西装的保养	(23)
73. 巧辨牛皮猪皮制品 ...	(19)	89. 巧洗拉毛围巾 ...	(24)
74. 怎样洗涤毛织物	(19)	90. 选被套布料	(24)
		91. 棉袄巧保暖	(24)
		92. 皮革服装复新 ...	(25)
		93. 衣裤巧熨烫	(25)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 94. 绸缎斑点的去除 | 100. 衣服不宜久泡 |
| (25) | (27) |
| 95. 汗衫的洗涤 | 101. 巧洗羽绒服 |
| (25) | (27) |
| 96. 巧洗腈纶绒线 ... (26) | 102. 毛衣磨亮复原法 |
| 97. 巧洗皮毛衣物 ... (26) | (27) |
| 98. 鉴别真伪羽绒服 | 103. 皮革去污 |
| (26) | (27) |
| 99. 巧选皮夹克 | 104. 领带洗熨方法 |
| (26) | (27) |

二、食品的识别、烹饪与存放

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 105. 巧做甜姜 | 116. 巧解辣味 |
| (31) | (33) |
| 106. 巧腌青椒 | 117. 巧清黄鱼肚 |
| (31) | (33) |
| 107. 巧识假大料 | 118. 巧杀黄鳝 |
| (31) | (34) |
| 108. 巧泡海蜇皮 | 119. 巧洗蔬菜蚜虫 |
| (31) | (34) |
| 109. 巧泡笋干 | 120. 蛋清巧分离 |
| (32) | (34) |
| 110. 巧发干蹄筋 | 121. 肉类解冻法 |
| (32) | (34) |
| 111. 巧辨绿豆芽 | 122. 巧做辣椒油 |
| (32) | (35) |
| 112. 巧选葱 | 123. 巧用大料 |
| (32) | (35) |
| 113. 如何除掉萝卜臭味 ... | 124. 巧炖火腿肉 |
| (33) | (35) |
| 114. 巧用高压锅炒栗子 ... | 125. 巧制酸白菜 |
| (33) | (35) |
| 115. 柿子如何脱涩 | 126. 巧存马铃薯 |
| (33) | (36) |
| | 127. 巧存白薯 |
| | (36) |
| | 128. 巧存生姜 |
| | (36) |

129. 活鱼巧存放…… (36)	147. 鉴别汽水质量…… (41)
130. 如何泡发玉兰片…… (37)	148. 巧做绿豆汤…… (41)
131. 如何泡发鱿鱼干…… (37)	149. 如何自制汽水…… (41)
132. 如何清洗猪肚子…… (37)	150. 巧煮挂面…… (41)
133. 巧煮陈仓米…… (37)	151. 夹生饭的补救…… (42)
134. 冰块去糖渣…… (38)	152. 巧发面…… (42)
135. 怎样淘米最合理…… (38)	153. 巧做馒头…… (42)
136. 防止煎鱼时脱皮…… (38)	154. 巧除鱼腥…… (43)
137. 油炸巧防溢…… (38)	155. 甲鱼巧除腥…… (43)
138. 如何泡制腊八蒜…… (38)	156. 鲤鱼除腥…… (43)
139. 蒜黄保鲜法…… (39)	157. 除河鱼腥味…… (43)
140. 食油巧变香…… (39)	158. 热油巧消沫…… (44)
141. 巧调味…… (39)	159. 切肉的诀窍…… (44)
142. 巧辨油温…… (39)	160. 巧制糖蒜…… (45)
143. 巧存花生米…… (40)	161. 巧除菜锅腥味…… (45)
144. 巧吃海蜇…… (40)	162. 巧防茄子变色…… (45)
145. 巧去鱼鳞…… (40)	163. 巧制干茄片…… (45)
146. 巧用大料…… (40)	164. 巧去汤咸味…… (45)
	165. 冻鱼防干…… (46)
	166. 黄豆去腥…… (46)

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 167. 巧煮陈米…………… (46) | 187. 巧去鱼粘液………… (52) |
| 168. 巧存花生米………… (46) | 188. 巧选松花蛋………… (52) |
| 169. 红枣防蛀法………… (47) | 189. 洗衣服不掉色的
妙法…………… (52) |
| 170. 如何鉴别鸡蛋…………
…………… (47) | 190. 巧除胶布雨衣异味…
…………… (53) |
| 171. 巧存干豆角………… (47) | 191. 巧洗肉…………… (53) |
| 172. 巧用花椒…………… (48) | 192. 防止豆腐破碎…………
…………… (53) |
| 173. 巧用芥末…………… (48) | 193. 高压锅做面包…………
…………… (53) |
| 174. 木耳的鉴别………… (49) | 194. 豆制品的家庭简
易贮存…………… (54) |
| 175. 巧制速冻饺子…………
…………… (49) | 195. 巧去腌菜的膜…………
…………… (54) |
| 176. 红枣巧防虫………… (49) | 196. 巧用菜籽油………… (55) |
| 177. 巧煮绿豆…………… (49) | 197. 夹生米饭补救法……
…………… (55) |
| 178. 鲜鱼汤巧变白…………
…………… (49) | 198. 如何煎制荷包蛋……
…………… (55) |
| 179. 炒肉片鲜嫩法…………
…………… (50) | 199. 巧防馒头粘屉的
诀窍…………… (55) |
| 180. 巧做猪肚…………… (50) | 200. 巧选松花蛋………… (55) |
| 181. 冬瓜保鲜法………… (50) | 201. 做鸡蛋汤的诀窍……
…………… (56) |
| 182. 香蕉简易保鲜…………
…………… (51) | |
| 183. 葡萄的存放………… (51) | |
| 184. 巧辨酱油…………… (51) | |
| 185. 巧选虾皮…………… (51) | |
| 186. 巧选烧鸡…………… (52) | |

202. 防止奶料变质·····	219. 防止萝卜糠心·····
····· (56)	····· (61)
203. 保存蘑菇的诀窍·····	220. 巧炒牛肉····· (61)
····· (56)	221. 巧炖猪肉····· (61)
204. 防止牛奶粘锅·····	222. 巧熬骨头汤····· (61)
····· (57)	223. 巧剥肉馅····· (61)
205. 巧选银耳····· (57)	224. 巧贮大蒜····· (62)
206. 巧熬豆粥····· (57)	225. 怎样煮元宵····· (62)
207. 巧做杏仁····· (57)	226. 怎样和饺子面·····
208. 馒头碱大的补救·····	····· (62)
····· (57)	227. 烹调排骨的诀窍·····
209. 巧喝牛奶····· (58)	····· (62)
210. 巧炒豆角····· (58)	228. 巧炒猪肝····· (62)
211. 如何制作蕃茄汁·····	229. 巧去猪蹄毛····· (63)
····· (58)	230. 巧除咸肉怪味·····
212. 如何去掉苦瓜苦味·····	····· (63)
····· (58)	231. 巧防鱼变干····· (63)
213. 罐头的最佳食用期·····	232. 巧用鸡蛋搅肉馅·····
····· (59)	····· (63)
214. 霉变的土豆不能吃·····	233. 防止食油变质·····
····· (59)	····· (63)
215. 巧存鲜蘑菇····· (59)	234. 巧除带鱼鳞····· (64)
216. 巧煮海带····· (60)	235. 如何除掉鸭肉腥臊·····
217. 巧煮土豆····· (60)	····· (64)
218. 巧存食用油····· (60)	236. 巧剥大蒜皮····· (64)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 237. 巧除饭焦味…… (64) | 257. 保存鲜虾的诀窍…… (68) |
| 238. 巧辨新鲜牛奶…… (64) | 258. 巧去蚕豆壳…… (68) |
| 239. 泡菜防菌法…… (65) | 259. 巧使醋变香…… (69) |
| 240. 黄花菜保存法…… (65) | 260. 巧做蒜泥…… (69) |
| 241. 防止食物变味…… (65) | 261. 压力锅炒栗子…… (69) |
| 242. 巧剥栗子皮…… (65) | 262. 巧洗鱼…… (69) |
| 243. 巧防食油飞溅…… (65) | 263. 巧辨小磨香油质量…… (70) |
| 244. 巧防米生虫…… (66) | 264. 巧辨真假味精…… (70) |
| 245. 鸡蛋保鲜法…… (66) | 265. 巧洗带鱼…… (70) |
| 246. 快速熬绿豆汤法…… (66) | 266. 巧炖猪肉…… (70) |
| 247. 啤酒妙用…… (66) | 267. 炒菜省油法…… (71) |
| 248. 咸蛋巧贮存…… (66) | 268. 巧煮红薯…… (71) |
| 249. 巧蒸红薯…… (67) | 269. 巧吃酸菜…… (71) |
| 250. 巧蒸蛋羹…… (66) | 270. 巧煮土豆…… (71) |
| 251. 巧炸花生仁…… (67) | 271. 巧去咸肉异味…… (71) |
| 252. 巧蒸鱼…… (67) | 272. 巧去虾仁腥味…… (72) |
| 253. 煎鱼防脱皮…… (67) | 273. 巧除菜锅油腻味…… (72) |
| 254. 食品的贮藏…… (68) | 274. 巧泡干蘑菇…… (72) |
| 255. 剩饭防馊…… (68) | |
| 256. 豆腐防酸…… (68) | |

275. 巧洗猪肺····· (72)	296. 巧洗猪心····· (78)
276. 油炸巧防溢····· (72)	297. 巧蒸蛋羹····· (78)
277. 巧洗香菇····· (73)	298. 巧除醋酸····· (78)
278. 巧洗猪大肠····· (73)	299. 巧去肉上的脏物····· (78)
279. 巧洗猪腰子····· (73)	300. 巧妙老鸡肉····· (79)
280. 巧洗咸肉····· (73)	301. 咸鱼巧还鲜····· (79)
281. 巧冲奶粉····· (74)	302. 巧去莲心皮····· (79)
282. 炒菜时何时放酱 油好····· (74)	303. 香椿的烹制····· (79)
283. 巧去苦涩味····· (74)	304. 巧炖骨头汤····· (80)
284. 怎样煮饺子才好吃····· (74)	305. 巧用大蒜····· (80)
285. 怎样煮元宵····· (75)	306. 巧煮破鸡蛋····· (80)
286. 油锅巧防溅····· (76)	307. 香菜保鲜法····· (81)
287. 巧煮花生米····· (76)	308. 冰鱼解冻的诀窍····· (81)
288. 巧泡海带····· (76)	309. 保存鲜虾米····· (81)
289. 巧解白糖板结····· (76)	310. 巧去蛋腥味····· (81)
290. 香肠的存放····· (77)	311. 鲜奶巧保鲜····· (81)
291. 巧存咸蛋····· (77)	312. 海味食品的收藏····· (82)
292. 腌咸菜防蛆····· (77)	313. 巧剥松花蛋····· (82)
293. 香蕉的保存····· (77)	314. 如何识别老母猪肉····· (82)
294. 巧去萝卜怪味····· (77)	315. 巧制清蒸鱼····· (83)
295. 干贝的泡发····· (78)	316. 巧熬猪油····· (83)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 317. 巧吃菠萝..... (83) | 330. 巧煮鸡蛋..... (86) |
| 318. 巧吃香椿..... (83) | 331. 巧炒青菜..... (86) |
| 319. 巧去核桃壳..... (84) | 332. 巧发海蜇..... (86) |
| 320. 巧去蚕豆壳..... (84) | 333. 巧做酸梅汤..... (86) |
| 321. 巧剥大蒜皮..... (84) | 334. 巧贮土豆..... (87) |
| 322. 玉米防虫蛀..... (84) | 335. 咸菜减咸..... (87) |
| 323. 巧使油变香..... (84) | 336. 巧去大蒜臭味..... |
| 324. 茄子制干..... (85) | (87) |
| 325. 巧存大蒜..... (85) | 337. 巧去菠菜涩味..... |
| 326. 防止洋葱头抽芽..... | (87) |
| (85) | 338. 鱼肚的泡发..... (87) |
| 327. 巧识罐头..... (85) | 339. 巧洗木耳..... (88) |
| 328. 巧冲奶粉..... (85) | 340. 烫鸡防脱皮..... (88) |
| 329. 巧防扁豆中毒..... | 341. 夏天腌制鱼肉..... |
| (85) | (88) |

三、厨房用品小窍门

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 342. 巧补铁锅漏洞..... | 347. 巧除白糖中的蚂蚁... |
| (91) | (92) |
| 343. 巧洗餐具..... (91) | 348. 洗衣粉妙用..... (92) |
| 344. 不粘锅的使用..... | 349. 巧防铁锅生锈..... |
| (91) | (92) |
| 345. 巧补砂锅..... (91) | 350. 巧除菜刀腥味..... |
| 346. 巧磨菜刀..... (91) | (92) |

351. 巧除砧板腥味·····	365. 巧用剩牛奶····· (95)
····· (92)	366. 巧取火柴····· (95)
352. 新铁锅去污····· (93)	367. 巧刷烧焦的铝锅·····
353. 保存烟筒法····· (93)	····· (96)
354. 厨房地面去油垢·····	368. 巧洗塑料食具·····
····· (93)	····· (96)
355. 巧去铝壶水碱·····	369. 巧去搪瓷器皿焦迹·····
····· (93)	····· (96)
356. 纱窗油腻去除·····	370. 防止铝器发黑的
····· (93)	诀窍····· (96)
357. 巧补铝制品····· (94)	371. 巧除水壶水垢·····
358. 铝锅除黑法····· (94)	····· (97)
359. 去平底锅异味·····	372. 新铁锅的使用·····
····· (94)	····· (97)
360. 巧除蒸锅水垢·····	373. 巧除搪瓷制品
····· (94)	积垢····· (97)
361. 测试煤气法····· (94)	374. 食盐防返潮····· (97)
362. 巧去砂锅污垢·····	375. 绿茶回潮处理·····
····· (95)	····· (97)
363. 巧洗奶锅····· (95)	376. 面肥保存法····· (98)
364. 巧磨菜刀····· (95)	

四、家用电器挑选、使用与保养

377. 巧用电饭煲 ··· (101)	378. 如何使用彩电
----------------------	-------------

- 遥控盒 (101)
379. 春季电视机除尘.....
..... (102)
380. 如何消除电器对
电视干扰 (102)
381. 延长电热毯使用
寿命 (103)
382. 巧使洗衣机省水
省电 (103)
383. 巧延开关拉线寿命...
..... (103)
384. 巧除日光灯噪音.....
..... (104)
385. 录像带不宜多次复制
..... (104)
386. 彩电不可乱接地线...
..... (104)
387. 巧使日光灯寿命延长
..... (105)
388. 什么情况下电视
应关机 (105)
389. 怎样判断录音机
磁头要消磁 ... (106)
390. 怎样判断洗衣机的故障 (106)
391. 如何安放录像机.....
..... (107)
392. 电视机的亮度不
宜开得太大 ... (107)
393. 电视机天线应水
平放置 (108)
394. 彩电更应注意防
磁化 (109)
395. 何为兼容制彩电
电视广播 (109)
396. 磁带受潮后怎么办...
..... (110)
397. 购买彩电应注意
的问题 (111)
398. 如何消除日光灯
对电视机的干扰.....
..... (111)
399. 怎样确定电视天
线高度 (112)
400. 如何消除工业对
电视的干扰 ... (112)
401. 灯丝断后搭丝再
用易爆炸 (113)
402. 何为共用天线.....
..... (113)

403. 巧做洗衣机排水管…… …………… (114)	415. 拉杆天线的维护…… …………… (120)
404. 电视机如何省电…… …………… (114)	416. 电冰箱巧节电…… …………… (120)
405. 录像机放不出图 像怎么办 …… (115)	417. 何为天线的增益…… …………… (120)
406. 如何排除洗衣机 异物 …… (115)	418. 电风扇重新使用 前的准备 …… (121)
407. 电视馈线要经常 除尘 …… (115)	419. 如何识别原装松下 录像带 …… (121)
408. 巧修拉线开关…… …………… (116)	420. 拉杆天线不应带电… …………… (122)
409. 什么叫彩电的色 纯度 …… (116)	421. 洗有机的保养…… …………… (123)
410. 彩电为什么要用 天线 …… (117)	422. 巧使洗衣机 …… (124)
411. 开机瞬间出现亮 斑是怎么回事…… …………… (117)	423. 冰箱除霜的诀窍…… …………… (124)
412. 新旧电池不能合用… …………… (118)	424. 洗衣机洗衣窍门…… …………… (124)
413. 巧修磁带转动不灵… …………… (119)	425. 如何消除电视屏 幕重影 …… (124)
414. 录音机的使用和 维护 …… (119)	426. 如何纠正彩电的 色彩偏差 …… (125)
	427. 巧除排油烟机的污垢 …………… (126)

五、防病治病健身小常识

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 428. 妙治孩童夜器不停…
…………… (129) | 绿豆 …………… (133) |
| 429. 花香避蚊虫 … (129) | 442. 冻疮止痒的诀窍……
…………… (134) |
| 430. 饱食对人体有害……
…………… (129) | 443. 巧治冻疮 …… (134) |
| 431. 巧去头屑 …… (129) | 444. 巧治哮喘 …… (134) |
| 432. 西红柿除狐臭……
…………… (130) | 445. 巧去头皮屑 … (135) |
| 433. 伤湿膏治晕车……
…………… (130) | 446. 如何消除腹胀……
…………… (135) |
| 434. 巧治风寒关节疼……
…………… (130) | 447. 酒后服药有害……
…………… (135) |
| 435. 巧治鸡眼 …… (130) | 448. 巧止鼻子出血……
…………… (135) |
| 436. 中风的信号 … (130) | 449. 葱白止泻 …… (136) |
| 437. 口腔疾病的信号……
…………… (131) | 450. 夏季不宜多喝汽水…
…………… (136) |
| 438. 冷水洗脸能护扶……
…………… (132) | 451. 抢救溺水者的
诀窍 …………… (137) |
| 439. 洗脚有益健康……
…………… (132) | 452. 冻疮夏治妙法……
…………… (137) |
| 440. 饭后不宜马上喝
汽水 …………… (133) | 453. 老年人看电视应
注意的问题 … (137) |
| 441. 盛夏防暑佳品—— | 454. 化妆品引起皮肤 |