



生活窍点子系列



Qiao Dian Zi



卫 生 清 洁
自 疗 保 健

窍 点 子

文 彬 周继珍 / 主编



吉林科学技术出版社

生活窍点子系列

卫生清洁 自疗保健

窍点子

文 彬 周继珍 主编

吉林科学技术出版社

编者：牛巧红 王 敏 王慧刚
闫智慧 张德龙 宛 霞
陶国立 谭凡教

生活窍点子系列
卫生清洁 窍点子
自疗保健

文 彬 周继珍 主编

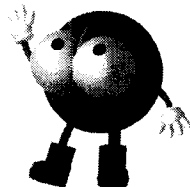
责任编辑：宛 霞 王 敏

封面设计：吴文阁

出版 吉林科学技术出版社 880×1230 毫米 32 开本 9.5 印张 228 000 字
发行 2003 年 1 月第 2 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
印刷 吉林电力职工大学印刷厂 ISBN 7-5384-1407-X/Z·52 定价：16.00 元

社址 吉林科学技术出版社 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 发行部电话 5635177 5677817 传真 5635185



卫生清洁窍点子

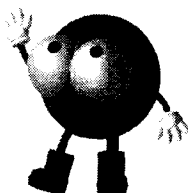
一、服装巧清洁

内衣裤洗涤法	2	衣服花边清洗法	7
巧洗牛仔服	2	毛料衣物水洗法	7
防 T 恤衫变形法	2	毛料衣物干洗法	8
巧去白背心的污垢	2	呢料服装除尘法	8
巧除衣物汗臭味	3	棉衣的洗整	8
毛巾衫清洗法	3	巧洗腈纶棉衣	8
棉织物的洗涤	3	滑雪衫洗整法	9
纯棉服装收藏法	3	羽绒服洗整法	9
深色棉布织物的洗涤	3	巧除羽绒服上的污迹	9
防灯芯绒织物洗时脱绒	4	风雨衣洗涤法	9
清洗绣花织品	4	衣领、袖口清洗窍门	10
呢绒服装干洗法	4	塑料雨衣清洁法	10
真丝织物的洗涤	4	雨衣异味消除法	10
柞丝绸织物的洗涤法	4	衣物浸泡法	11
丝绸衣物的洗涤	5	用肥皂洗衣法	11
蚕丝织物洗涤	5	用洗衣粉洗衣法	11
锦缎衣服干洗法	5	新衣服应洗后再穿	11
香云纱织物清洗法	5	衣服快干法	11
巧洗黑色丝绸织物	6	巧防洗衣机洗衬衫袖子缠在一起	12
丝织品干洗法	6	怎样使衣物常新	12
化纤织品洗涤法	6	衣服漂洗法	12
防合成纤维织物起皱法	6	巧去洗衣粉机内泡沫	12
清洗涤纶混纺织物法	6	快速漂洗法	12
腈纶混纺织物洗涤法	6	衣物干洗法	12
锦纶混纺织物洗涤法	6	防衣物绞缠法	13
的确良织物洗涤法	7	除新衣异味法	13
嵌有金银丝衣服的洗涤	7		

丝绸衣服去黄法	13	毛线蓬松柔软法	20
防白衬衣发黄法	13	彩条羊毛衫洗涤法	20
防白色领袖变黄法	14	有色织物洗整法	20
巧洗过脏衣服	14	纯毛毛线洗整法	20
巧除衣服樟脑味	14	羊毛衫洗整法	21
巧用蛋壳洗衣物	14	羊毛制品防蛀法	21
巧除衣物灰尘法	15	皮革服装防霉法	21
巧洗衣服法	15	单皮夹克衬里清洗法	21
巧代肥皂法	15	浅色皮夹克去污法	22
巧防衣物褪色	15	巧除新皮服装上的膻气	22
巧除因汗水渗透而褪色的花色衣服	15	人造革衣服清洁法	22
松节油可使衣服更洁白	15	皮革上油污的去除	22
巧洗花色鲜艳的衣服	16	皮板发硬复软法	22
衣物漂白法	16	皮革服装巧上光	22
衣物晾晒法	16	皮革服装淋湿的处理	23
巧放樟脑	16	蛋清除污法	23
干洗衣物前应怎样处理	16	巧除毛皮衣物上的污物	23
巧用洗衣粉	17	毛绒倒伏复原法	24
丝绸衣物防蛀法	17	真丝衣物熨烫技巧	24
呢料衣服防蛀法	17	丝绸衣服平整法	24
巧除尿布臭味	17	丝织品衣服去褶法	24
衣物消毒妙法	17	真丝绣衣熨烫法	24
人造毛大衣整洗法	18	嵌金银丝衣物熨烫法	24
保持毛织品光泽法	18	巧去衣服皱折	24
除毛衣起球法	18	腈纶服装去皱法	25
洗毛衣不缩水法	18	丝绒衣服去皱筒法	25
毛线衣物拆洗法	18	洗柞丝绸服装去皱法	25
毛衣洗后缩水怎么办	19	灯芯绒衣服熨烫法	25
洗毛线织物法	19	防化学纤维衣服褶纹法	25
白色毛衣洗整法	19	防亚麻布衣服烫焦法	25
防黑色毛织品褪色法	19	西装去皱妙法	26
洗毛衣有弹性法	20	裤线竖挺法	26
		除衣物熨痕法	26



目 录



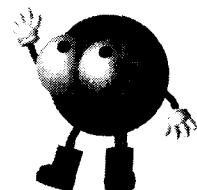
滑雪衫熨烫法	26	除茶渍	33
羽绒服的平整法	26	除咖喱油渍	34
毛衣熨烫法	27	除果汁渍	34
针织衣物熨烫法	27	除酒渍	34
羊毛制品平整法	27	除圆珠笔油渍	34
皮革服装皱纹去除法	27	除指甲油渍	35
熨衣服法	27	除尿渍	35
熨烫衣服加浆液的妙处	27	除汗渍	35
塑料雨衣去皱法	28	除油漆渍	35
巧熨衣领	28	怎样除掉青草渍	35
衬衫易出褶怎么办	28	除铁锈渍	36
手帕熨烫法	28	除机器油漆	36
变形裤熨烫法	28	除鞋油渍	36
裙裙保管法	29	除蕃茄酱渍	36
怎样熨烫上浆的衣物	29	怎样除沥青	37
巧除熨烫衣服出现多余的线条	29	除冰淇淋汁渍	37
衣物熨烫法	29	除蜡烛油渍	37
出外旅行时衣物有褶处理法	29	除香烟油渍	37
除去墨汁渍	30	除蛋黄渍	37
除去蓝墨水渍	30	除印油渍	38
除红墨水渍	30	除膏药渍	38
除口红印渍	30	除碘酒渍	38
除水果汁渍	31	除果酱渍	38
除菜渍、乳渍	31	除糖汁渍	38
去柿汁渍	31	去除口香糖渍	39
除红药水渍	31	除高锰酸钾渍	39
除汤汁渍	31	除桐油渍	39
除黄药水渍	32	除青草渍	39
除霉斑	32	除烟筒油渍	39
除酱油、调味品、菜汤渍	32	除奶糖、饴糖渍	40
除油渍	32	除紫药水渍	40
除血渍	33	去乳白胶渍	40
除咖啡渍	33	除蜡笔色、复写纸色渍	40

黄泥垢的去除	40	除染色织物上的汗渍	42
除煤油渍	41	除白色织物上汗渍	42
除润滑油渍	41	除衣物汗渍	43
除蜡纸改正液渍	41	除丝绸衣物黄迹	43
除化妆品污渍	41	除滑雪衫油渍	43
除白背心上黑斑	41	除干洗剂渍	43
除黄油、猪油、食油渍	42	除绒衣上的白色斑	43
除划粉渍	42	除烫渍	43
除蟹黄渍	42	手上沥青去除法	44
除白带渍	42	手指烟迹去除法	44

二、饰品、鞋帽巧清洁

金银首饰巧去垢	46	黑皮鞋去污法	50
金银首饰上光妙法	46	被雨水淋湿皮鞋处理法	50
金银饰品的保养	46	巧去皮鞋白斑	50
铜制首饰上光法	47	皮鞋色泽恢复法	51
金项链去污法	47	皮鞋返硝复原法	51
宝石首饰清洗法	47	皮鞋光亮法	51
珍珠首饰清洗法	47	人造革皮鞋去污法	51
珍珠饰品的保养	47	棉鞋里潮湿的处理	52
玉石饰物去污法	48	巧除鞋内臭味法	52
钻石、翡翠、猫眼饰物去污垢	48	儿童鞋清洗法	52
玳瑁饰物清洗法	48	胶鞋常新法	52
珊瑚饰品清洗法	48	旅游鞋去污法	53
琥珀饰品去污法	48	防布鞋白斑	53
表蒙去污法	48	防白球鞋产生黄迹	53
镀金表壳光亮法	49	除白球鞋黄迹	53
除钢表带污迹法	49	白袜洗涤法	54
除电子表壳污迹法	49	长筒袜洗涤法	54
白皮鞋去污法	50	羊毛袜洗涤法	54
棕色皮鞋去污法	50	袜子洁净法	54





袜子快干法	54	领巾污垢去除法	56
除袜子臭味法	55	除围巾污垢	56
防穿尼龙丝袜过敏	55	巧洗白手套	56
皮帽巧去污	55	皮手套洗涤妙法	57
鹿皮帽除污法	55	手帕晾晒法	57
针织品帽洗涤法	55	除领带污迹法	57
除草帽污迹法	55	除领带皱纹法	57
帽子变形处理法	56	除眼镜片水蒸汽	58
棒球帽、旅游帽去污法	56		

三、家具巧去污

勿以粗布或旧衣当抹布	60	竹制家具防虫法	65
勿以肥皂水或清水清洗家具	60	竹制家具除虫法	65
勿以干布擦试家具	60	藤制品去污法	65
避免不当使用蜡制产品	60	巧除衣橱霉味	65
醋可延长家具的寿命	61	除家具内油漆味	66
缝纫机油的其他用途	61	除衣橱潮湿法	66
蛋壳擦家具更加光亮	61	衣橱巧防蛀虫	66
剩茶水的妙用	61	玻璃清洁法	66
巧除家具污垢	62	巧除玻璃上油渍	66
牛皮沙发的清洁	62	巧除玻璃上胶带痕迹	67
家具上蜡法	62	除门窗污迹法	67
家具污渍去除法	63	巧擦窗框	67
巧除家具旧漆	63	巧除纱窗灰尘	67
家具油漆法	63	油漆迹去除法	68
巧除家具塑料贴面	63	巧擦镜子	68
消除木质家具虫蛀	64	除镜子污渍	68
沙发巧除尘	64	怎样去除桌面烫痕	69
巧除沙发上菜汁渍	64	金属家具保养	69
巧除床上灰尘	64	玻璃桌面清洁	69
电镀家具防锈去污法	64	大理石家具保养	69

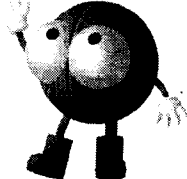
四、室内装饰用品巧清洁

除地毯上咖啡、可可、茶水渍 … 72	储物柜和梳理台的清洁 …………… 76
除地毯上的蜡油渍 …………… 72	除墙壁污渍法 …………… 77
除地毯上的尿渍 …………… 72	除油渍墙面污渍法 …………… 77
除地毯上油渍 …………… 72	巧刷墙浆 …………… 77
除地毯上的酒渍 …………… 72	丝绒窗帘洗涤法 …………… 77
除地毯果汁渍 …………… 72	纱窗帘洗涤法 …………… 78
除调味汁渍 …………… 73	带花边窗帘洗涤法 …………… 78
除地毯上的糖迹 …………… 73	洗窗帘妙法 …………… 78
除地毯上香水、花露水渍 …………… 73	挂毯去尘法 …………… 78
地毯灰尘扫除法 …………… 73	勾编饰物洗涤法 …………… 78
门棕毡去污法 …………… 74	石膏像去尘法 …………… 79
一般地板的清洁 …………… 74	巧除油画污迹 …………… 79
木质地板的清洁 …………… 74	金属画框、镜框去污法 …………… 79
木质地板防虫法 …………… 75	象牙饰品去污法 …………… 80
扫地减少灰尘法 …………… 75	巧洗工艺花卉 …………… 80
巧除水泥地面墨渍 …………… 75	巧洗花瓶 …………… 80
巧除地面碎发 …………… 75	铜制装饰品防锈法 …………… 81
巧擦地板法 …………… 75	巧用旧袜子 …………… 81
除墙纸污迹法 …………… 75	玻璃工艺品除污法 …………… 81
除壁纸上的油渍 …………… 76	塑料地板去污法 …………… 81
巧除墙上霉斑 …………… 76	木制地板的清洁 …………… 81
巧除墙壁灰尘法 …………… 76	

五、日常用品巧清洁

丝绸被面洗涤法 …………… 84	巧洗被里被面 …………… 85
巧洗白布 …………… 84	刮胡刀防锈法 …………… 85
清洗海绵垫 …………… 84	除书上污迹法 …………… 85
清洗印花被单 …………… 84	书虫防治法 …………… 85
凉席的洗涤 …………… 84	防书霉变法 …………… 86



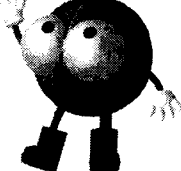


邮票上污迹去除法	86	巧洗蚊帐	92
防邮票发霉法	87	毛巾翻新法	92
照片底片污迹去除法	87	棉毯污垢巧去除	92
照片折痕去除法	87	儿童毛毯洗涤法	93
照相机镜头灰尘去除法	87	羊毛毯洗涤法	93
照相机防潮防霉法	88	防毛巾变硬法	93
气候干燥时唱片保养法	88	洗枕套巧法	93
钢琴键去污法	88	被单、床单、褥单的清洗	93
乐器污垢去除法	88	防布褪色法	94
砚台清洗法	88	巧防新买的花布褪色	94
自来水笔清洁法	88	箱包去污法	94
印章去污法	89	皮箱包收藏法	94
鱼缸清洗法	89	去除刷子上浆粉	94
巧除墨水迹	89	除刷子上旧漆法	95
自行车擦拭法	89	油漆容器去污法	95
自行车沾水擦拭法	89	除铁器锈迹法	95
缝纫机去污法	90	房屋防潮法	95
防缝纫针生锈法	90	巧除室内香烟味	96
防缝纫机油壶污染法	90	巧除室内油漆味	96
座、挂钟清洁法	90	巧除室内霉味	96
灯具清洁法	90	巧除室内异味	96
手电筒反光碗明亮法	91	除花肥臭味	96
电话机清洁法	91	巧除室内灰水味	97
巧除把手、开关的污迹	91	室内空气清洁法	97
梳子清洗法	91	植物叶面灰尘去除法	97
席子清洁法	91	灭盆花虫子	97
收藏雨伞的方法	91	消除室内花开害虫	97
雨伞清洗法	92	巧除行军壶中异味	98

六、炊、餐用具巧去污

巧洗新铁锅	100	巧除铜制品锈迹	107
巧防铁锅生锈	100	锡器除锈去污法	107
除铁锅锈迹法	100	砂锅去污法	107
巧除铁锅鱼腥味	101	陶器去污法	107
巧除铁锅铁锈味	101	巧防菜刀生锈	108
除锅中油渍味	101	菜刀异味消除妙法	108
油锅刷洗法	101	砧板清洁法	108
糖汁锅刷洗法	101	巧除砧板异味	108
奶锅清洗法	101	奶瓶的清洗方法	109
巧洗焦底锅	102	巧洗餐具	109
巧除锅内油垢	102	塑料餐具清洗法	109
新煎锅处理法	102	椰子壳可除污迹	110
铁煎锅防锈法	103	淘米水可去餐具上的油腻	110
巧除煎锅内黑污	103	草木灰可除餐具上的油污	110
煎锅外黑垢清除法	103	废茶叶的妙用	110
煎锅烧焦处理法	103	食盐除积垢	110
铁锅水垢去除法	103	面汤洗碗更洁净	110
巧除水壶内的水垢	103	不锈钢和镀铬餐具清洗法	111
铝制品清洁法	104	叉匙洗涤法	111
巧防铝锅熏黑	104	食用器具巧消毒	111
新铝锅处理法	105	银制品洗涤法	112
巧除铝锅内焦糊迹	105	银制品上光法	112
巧除蒸锅水垢	105	巧除银制品锈迹	113
高压锅密封圈清洗法	105	巧除咖啡壶内污迹	113
不锈钢炊具清洗法	105	咖啡杯去污巧法	113
搪瓷锅去污法	106	巧除漆具异味	113
搪瓷锅烧焦处理法	106	漆具去污法	114
巧除铜制品污垢	106	象牙筷子复新法	114
铜制品上光法	106		





七、厨房日常用品巧去污

巧洗茶具·····	116	巧洗装面口袋·····	121
小口瓶子去污法·····	116	巧除厨房木器油垢·····	122
巧除油瓶垢·····	116	碗橱异味去除法·····	122
油腻器皿清洗法·····	117	灶具去污法·····	122
厨房内玻璃器皿清洗法·····	117	巧除煤油炉烟味·····	122
巧除墙壁磁砖顽垢·····	118	火炉清洁法·····	123
较薄玻璃器皿清洗法·····	118	烟筒去污防锈法·····	123
水晶玻璃器皿清洗法·····	118	防烤食品用的铁丝网脏污法·····	123
带条纹玻璃器皿清洗法·····	118	厨房纱窗清洁法·····	123
金属器皿的清洗·····	118	巧除厨房玻璃油污·····	124
陶瓷器皿清洗法·····	119	水池污垢去除法·····	124
塑料油桶去污法·····	119	巧除水池异味·····	124
巧除容器中异味·····	119	厨房水池疏通法·····	125
灯泡污垢巧去除·····	120	如何清洁水龙头·····	125
巧除保温水瓶水垢·····	120	巧除厨房地面油污·····	125
冷水瓶水垢去除法·····	120	巧除瓷砖接缝处的污垢·····	125
保温瓶异味去除法·····	121	通风扇的清洗·····	125
热水瓶外壳防锈法·····	121	厨房异味去除法·····	126
巧除桌巾上污渍·····	121	锅盖油污清除法·····	126

八、卫生间清洁及其他

浴室磁砖的清洁·····	128	厕所臭味的去除·····	130
浴帘和防滑垫的清洁·····	128	巧去手上油污·····	130
脸盆去污·····	128	手上异味的消除·····	131
浴缸清洁法·····	128	巧用蚊香·····	131
浴缸和盥洗盆的清洁·····	129	灭蚊蝇妙法·····	131
卫生间镜子的清洁·····	129	巧除蚂蚁·····	132
马桶的清洁·····	129	灭蟑螂妙法·····	132

灭臭虫法	133	消灭虱子、跳蚤、虻子	134
驱除鼻涕虫	133	捕鼠妙法	134

九、家用电器巧去污

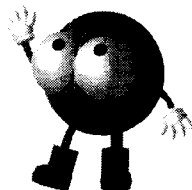
电视机灰尘的清除	136	电冰箱除霜法	138
清除电视机外壳灰尘	136	电冰箱内异味的消除	138
电视天线的防护	136	防电冰箱产生异味	139
电视机怎样防潮	136	消除电冰箱内霉菌	139
电冰箱外部的清洗	137	防洗衣机螺钉生锈	139
电冰箱内部清洗法	137	怎样利用洗衣机洗涤各种衣物	139
怎样能够保持冰箱清洁	137		

自疗保健窍点子

一、内科疾病巧防治

自我催眠妙法	142	解烧心妙法	144
防失眠法	142	治黄疸法	144
治失眠法	143	急性肝炎治疗法	145
治伤食法	143	治痢疾妙法	145
消化不良	143	治肠炎妙法	145
治缺铁性贫血法	143	治腹泻法	145
治肺结核法	143	降血压妙法	145
治肺结核咳血法	144	治神经痛的巧方	146
治再生障碍性贫血法	144	治甲状腺功能亢进法	146
治黄疸胆炎法	144	治胃病妙法	146
治自汗盗汗法	144	治慢性胃炎法	146
巧治多梦	144	治肾炎法	146





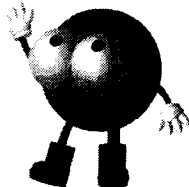
砂糖水可治病·····	147	炭的多种功用·····	155
干姜可治常年胃病·····	147	治感冒法·····	155
治胃及十二指肠溃疡法·····	147	止感冒流鼻水·····	155
胃及十二指肠出血·····	147	热葡萄酒治感冒·····	155
治糖尿病法·····	147	预防感冒法·····	155
糖尿病的防治法·····	148	巧用玉米须治病·····	156
治高血压法·····	148	巧用卷心菜治病·····	156
治头晕头痛法·····	148	巧吃生姜治病·····	156
萝卜汁可治偏头痛·····	148	治疗高热、低热法·····	156
眩晕症的自我按摩法·····	149	治头痛妙法·····	157
甜菜汁可治风湿病·····	149	清凉油不可少·····	157
头痛按摩法·····	149	止呕吐法·····	158
治哮喘法·····	149	治风湿性心脏病法·····	158
深呼吸降低血压法·····	150	食鱼有益心脏·····	158
用牙膏可治病·····	150	冠心病急救法·····	158
治营养不良法·····	150	冠心病治疗法·····	158
治哮喘简法·····	150	治便秘法·····	159
香油巧治气管炎·····	151	治老年便秘妙法·····	159
妙治咳喘·····	151	止便秘下血法·····	160
巧治急性支气管炎·····	151	空酒瓶可治双脚酸痛·····	160
治老年气喘法·····	151	巧治急性肠胃炎·····	160
治支气管扩张咳血法·····	151	巧治慢性肠胃炎·····	160
食物止咳化痰法·····	151	治低血压引起头晕法·····	161
治疗干咳法·····	152	治低血压眩晕症·····	161
治疗咳嗽多痰法·····	152	治疗肝硬化法·····	161
治久咳妙法·····	152	中暑的救治法·····	161
治老年咳嗽·····	152	中暑的防治法·····	161
止咳嗽妙法·····	153	巧防便秘·····	162
感冒推拿法·····	154	香蕉可治便秘、痔·····	162
水果可治感冒·····	154	海带、绿豆汤常饮降血脂·····	162
退烧妙法·····	154	治疗肾下垂验方·····	163
怎样防止因雨淋而着凉·····	155	怎样预防中风的发生·····	163

早餐吃好糖尿病·····	163	治胃病单方·····	164
治心慌胸闷·····	163	橙籽治风湿·····	164
治疗前列腺炎单方·····	164		

二、外科疾病巧防治

肺部外伤处置法·····	166	颈椎骨刺牵引法·····	172
酒可防止并发症·····	166	手足部伤口包扎法·····	172
高锰酸钾的多种功效·····	166	落枕自疗法·····	172
三分钟治愈脱肛、内痔·····	166	治关节炎法·····	173
自治包皮过长·····	166	治闪腰法·····	173
自疗低头综合症·····	167	巧治岔气·····	173
樟脑治外伤疼痛·····	167	骨折处置法·····	173
治腰背痛法·····	167	白糖能加速伤口愈合·····	174
治腰痛偏方·····	168	止血法·····	174
萝卜可治肩上肌肉僵硬·····	168	治跌打损伤淤血肿痛法·····	174
落枕推拿法·····	168	香水可解肿痛之苦·····	174
治扭伤、挫伤法·····	168	大葱可治伤口化脓·····	174
接骨的巧法·····	168	治风湿性关节炎法·····	174
治扭伤法·····	169	治腰腿痛法·····	175
巧治腿抽筋·····	169	治肾虚、遗尿、尿频·····	175
踝关节扭伤推拿法·····	169	治脱肛法·····	175
用玉米治尿路结石·····	169	治小便不通法·····	175
腰痛体疗法·····	169	治小便短赤·····	175
治腰痛法·····	170	注射药后硬结的消除·····	175
生姜泥巧外用·····	170	米醋可治足根痛·····	176
牙膏可防伤口溃烂感染·····	170	治胆结石·····	176
配合功能锻炼·····	170	胆囊炎和胆石症患者的食谱·····	176
疼痛时的推拿法·····	171	治小肠疝气，睾丸肿痛·····	176
去痛化瘀法·····	171	治疝气法·····	176
巧止静脉曲张·····	171	骨折病人宜用骨头汤治疗·····	176
巧治灼伤·····	172	治尿路结石法·····	177





挫伤急救法	177	治痛疖肿毒法	182
食盐可治多种疾病	177	止血妙法	183
治遗精法	178	皮肤扎入异物处理法	183
治阳痿法	178	去痱子法	183
伤口头发再生法	179	治胸肋疼痛法	184
治痔疮法	179	治筋骨酸痛法	184
痔疮的体疗法	180	治肩痛法	184
颈椎病简易康复法	180	掉下巴复位法	184
防治背痛法	181	伤口快速愈合法	185
伤口防水法	181	肛门裂治愈法	185
治烧伤、烫伤法	181	选购舒适鞋款避免足痛	185
擦伤处置法	182		

三、五官科疾病巧防治

巧除牙齿上的烟垢	188	巧除耳朵里的水	192
巧防虫牙	188	假性近视治疗法	192
防龋齿法	188	止鼻出血法	192
治牙酸的妙方	188	疏通鼻塞法	193
治偷针眼巧法	188	鳝鱼血治歪嘴病法	194
巧制电光眼	188	挑针治疗面神经麻痹法	194
治夜盲法	189	浓茶可治咽炎法	194
治斜风(口歪眼歪)法	189	治酒糟鼻法	194
胡桃可治肾亏耳聩	189	去鼻子上疖子法	194
治鱼骨卡喉法	189	除口臭有良方	195
巧止打呃法	190	治耳疖法	195
清肺润喉法	190	治扁桃体炎	195
治沙眼法	190	治牙痛法	195
治牙龈出血法	191	预防近视法	196
固齿妙法	191	牙齿保健法	196
口腔溃疡治疗妙法	191	按摩可治鼻炎	196
擤鼻涕法	192	水蒸汽可保健眼球	197

石灰进眼的处理	197	眼睛奇痒冷敷法	201
葱汁治鼻炎法	197	治口疮法	201
治慢性鼻炎法	197	结膜炎治疗法	201
治慢性咽炎法	197	茶叶治病妙法	202
鱼骨哽喉的自我急救	197	中耳炎治疗法	202
治喉痛法	198	牙龈炎的食疗	202
咽炎的蜂蜜治疗法	198	妙除暗疮粉刺	203
治咽喉炎法	199	老花眼、白内障、青光眼治疗法	203
治喉咙沙哑法	199	赤眼治疗法	203
防长酒刺	200	茶叶治嘴唇疱疹	203
萝卜的药用	200	桑叶防治少白头	203
白矾可治多种病	200	眼睛如何防“老花”	204
巧除眼中异物法	200		
巧治睑腺炎	201		

四、皮肤科疾病巧防治

除脚臭法	206	防治痱子法	212
治灰指甲法	206	蚊虫叮咬怎么办	213
治皮肤湿疹法	206	治荨麻疹法	213
脚气病的简易疗法	206	治牛皮癣妙法	213
土豆可治脚裂	206	治鹅掌风法	213
食醋的药用功效	207	带状疱疹的治疗法	214
治疗鸡眼法	207	治头癣法	214
治疗顽癣法	209	用韭菜治脚癣法	214
治冻疮法	209	防火激红斑	214
夏天治冻疮法	210	治手掌脱皮妙法	214
手裂简易疗法	210	维生素 C 可治手掌脱皮	215
茶叶可治香港脚	210	治甲沟炎偏方	215
治脚气法	210	老年性皮肤瘙痒验方	215
治狐臭法	211	妙方治腋臭	215
除头虱简易法	212	庆大霉素湿敷治疗褥疮	215
治皲裂法	212		

