



家庭书架

生活中来 窍门

《家庭书架》
编委会 编著

SHENGHUO
ZHONGLAI
QIAOMEN
3000 LI

例

3000

●● 本书小窍门的三大特色：
一、博采众长。所有小窍门均来自智慧来为您服务。二、无微不至。全书收集近3000个小窍门，涵盖了医疗、穿着、饮食、居住、用具、美容、旅行等生活中的方方面面，随手翻翻，便能有不少收获。三、举重若轻。本书的小窍门，擅长用最省时、省事、省钱的办法，来解决生活中大大小小的问题，在不知不觉间将您的麻烦消弭于无形。



题，在



SHENGHUO
ZHONGLAI
QIAOMEN 3000 LI

北京出版社 出版集团
北京出版社

家庭书架·品质生活

生 活 中 来

窍门

SHENGHUO
ZHONGLAI
QIAOMEN
3000 LI

3000

例

《家庭书架》

编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

生活中来窍门3000例 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007
(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06688-3

I. 生… II. 家… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142116号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 廖 琼

装帧设计 黄资喻

插图绘画 袁燕琴

家庭书架·品质生活

生活中来 窍门3000例

SHENGHUOZHONGLAI
QIAOMEN 3000 LI

《家庭书架》编委会 编著



出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京雷杰印刷有限公司

版次 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 20

字数 378千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06688-3 / TS·140

定价 19.90元

前言

老百姓居家过日子，最讲究的就是一个“顺”字。只有先把日子过“顺”了，才能让它逐步“红火”起来。这一心愿虽然再朴素不过，却并非所有人都能实现。生活，向来是不以真面目示人的，它爱开所有人的玩笑，尤其爱捉弄那些并不熟悉它的人，将大大小小的烦心事压在人们的心头、眉间，让人们在筋疲力尽之余，只能无奈地感慨：这就是生活！

不，生活并非你想象的那个样子。虽然它会给你制造一些麻烦，但同时也会带来许许多多的解决之道。有句话说得好：“办法总比问题多”。是的，从这个角度来说，生活又是公平的、慈爱的。

因此，对于那些“最近有点烦”的人们来说，与其为生活带来的这样那样的问题而烦恼、沮丧，还不如现在就留个心眼，找一找藏在生活中的那些解决之道。没准，一件纠缠您许久的“大麻烦”，会被一个很不起眼的“小窍门”轻易攻克——这些小窍门，正是生活的馈赠。当然，它所赠予的对象，只是那些生活中的“有心人”。

可喜的是，在寻求被生活眷顾的过程中，您并不需要“摸着石头过河”，因为在这个世界上，还有无数跟您一样，每天都需要去接触、体验、感受生活的人。他们也曾在生活而烦恼，但最终接受了生活的馈赠——或多或少的，他们都积累了一些小窍门。这些小窍门帮助他们解决了自己的问题。后来，他们又慷慨地将这些经验贡献出来，与别人分享，以期造福于更多的人。

无数善良之人的这一美好心愿，成为我们编撰这本《生活中来窍门3000例》的初衷和原始动力。本书共收录各类小窍门数千例，涵盖了日常生活中的方方面面，内容极为丰富。编者相信，书中那一个简单实用的小窍门，一定会打开您的眼界，帮助您轻松解决生活中的难题，让您的日子过得更“顺”些。

于是乎，一本不算太厚的书，拿在手里，也有了一种沉甸甸的感觉！

Forewords

4 目录 contents



■ 医大病，用小偏方 Folk Prescription

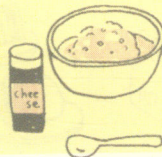
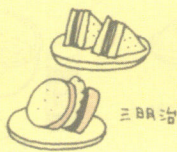
● 感冒、头痛

冷水擦背防感冒	032
洗脸防感冒	032
冰糖蛋汤防感冒	032
葱姜蒜治感冒初发	032
酒煮鸡蛋治感冒	032
药水擦身治感冒	032
一贴灵治风寒感冒	033
葱蒜粥治感冒头痛	033
治风寒感冒家用便方	033
用葱治感冒鼻塞	033
吃辣面治感冒鼻塞	033
喝陈皮汤治感冒、关节痛	033
紫苏黑枣汤治感冒、关节痛	034
紫苏山楂汤治感冒、关节痛	034
芥菜豆腐汤治感冒	034
葱豉黄酒汤治感冒	034
姜丝红糖水治感冒	034
“神仙粥”治感冒	034
银花山楂饮治感冒	035
药膏贴脐治风寒感冒	035
敷贴法治风寒感冒	035
涂擦太阳穴治风寒感冒	035
薄荷粥治风热感冒	035
擦拭法治感冒	035
葱汤治风寒感冒	035
药粉贴涌泉穴治感冒	035
豆腐汤防治感冒	035
药酒预防流感	035
复方紫苏汁治感冒	036
香菜黄豆汤治感冒	036
白萝卜治感冒	036
白芥子治小儿感冒	036

敷胸治小儿感冒	036	桃仁浸酒治暴咳	039
香糖米汤治小儿感冒	036	桔皮香菜根治咳嗽	039
热敷治小儿感冒鼻塞	036	水果治咳嗽	039
葱乳饮治乳儿风寒感冒	036	柿子治咳嗽	040
苦瓜瓢治小儿风热感冒	036	红白萝卜治咳嗽	040
香袋治小儿感冒	036	白萝卜治咳嗽黄痰	040
搓摩脖子治头痛	036	萝卜子桃仁治咳嗽	040
古方治头痛	037	蜂蜜香油治咳嗽	040
热姜水治感冒头痛	037	干杏仁治咳嗽	040
猪苦胆绿豆治头痛	037	百合杏仁粥治干咳	041
酒精棉球塞耳治头痛	037	猪粉肠治干咳	041
韭菜根治头痛	037	梨杏饮治肺热咳嗽	041
治神经性头痛一方	037	蜂蜜木瓜治咳嗽	041
葵花底盘治三叉神经痛	037	烤梨治咳嗽	041
拉拽耳垂防治头痛	037	油炸绿豆治咳嗽	041
吃洋葱治头痛、偏头痛	037	桃仁杏仁治咳嗽	041
梳摩头部可治偏头痛	037	丝瓜花蜜饮治咳嗽	041
萝卜籽冰片治偏头痛	037	莲藕止咳法	041

● 咳嗽、哮喘、气管炎

葱姜萝卜治咳嗽	038	治咳嗽验方一则	041
香油拌鸡蛋治咳嗽	038	姜末荷包蛋治久咳不愈	041
车前草汤治感冒咳嗽	038	炖香蕉能止咳	042
大葱治感冒咳嗽	038	麦芽糖治咳嗽	042
大蒜治久咳不愈	038	常服百合汁可止咳	042
鱼腥草拌莴笋治咳嗽	038	小枣蜂蜜润肠止咳	042
枇杷叶治咳嗽	038	加糖蛋清治咳嗽	042
柠檬叶猪肺汤治咳嗽	039	白糖拌鸡蛋治咳嗽	042
虫草蒸鹌鹑治咳嗽	039	蒸柚子治咳嗽气喘	042
松子胡桃仁治干咳	039	自制止咳秋梨膏	042
自制八宝羹治咳嗽	039	猪肺治咳嗽	042
陈皮萝卜治咳嗽	039	麦竹汁治咳嗽	042
蒜泥贴脚心治咳嗽	039	茄子治咳嗽	042
心里美萝卜治咳嗽	039	烤柑橘能止咳	042
		烤红皮甘蔗能止咳	043



深呼吸止咳法	043
治小儿咳嗽一方	043
简单方法缓解哮喘	043
哮喘发作期治疗方	043
仙人掌治哮喘	043
炖紫皮蒜治哮喘	043
萝卜荸荠猪肺汤治哮喘	043
治哮喘家常粥	043
葡萄泡蜂蜜治哮喘	043
栗子炖肉治哮喘	043
治冬季哮喘一方	043
腌鸭梨治老年性哮喘	043
小冬瓜治小儿哮喘	043
蒸南瓜治小儿寒性哮喘	043
生姜黑烧治气管炎	044
丝瓜叶汁治气管炎	044
治慢性气管炎一法	044
南瓜汁治支气管炎	044
百合粥治支气管炎	044
五味子泡蛋治支气管炎	044
萝卜糖水治急性支气管炎	044
猪肺治慢性支气管炎	044
海带治老年慢性支气管炎	044
茄干茶治慢性支气管炎	044
冬季控制气管炎发作一法	044
食倭瓜治支气管炎	044

● 腹泻、消化不良

平胃散鼻嗅法治腹泻	045
核桃肉治久泻	045
生熟麦水治急性肠炎腹泻	045
豌豆治腹泻	045
醋拌浓茶治腹泻	045
大蒜治腹泻	045
辣椒治腹泻	045
焦锅粳可治腹泻	046
焦米汤治风寒腹泻	046

青梅治腹泻	046
苦参子治腹泻	046
风干鸡治腹泻	046
吃鸡蛋白治腹泻	046
海棠花栗子粥治腹泻	047
白醋治腹泻	047
酱油煮茶叶治消化不良	047
蜜橘干治消化不良	047
日饮定量啤酒治消化不良	047
生姜治消化不良	047
双手运动促进消化	047
焦锅粳末治消化不良	048
治消化不良二方	048
吃红薯粉治消化不良	048
处理积食一法	048
吃萝卜缓解胃酸过多	048
吃过多粽子积食的处理	048
喝咖啡也能治消化不良	048
治宿食不消二方	048

● 胃痛、呃逆（打嗝）

生姜治胃寒痛	049
归参敷贴方治胃痛、胃溃疡	049
蒸猪肚治胃溃疡	049
治疗胃寒症1方	049
柚子蒸鸡治胃痛	049
巧用荔枝治胃痛	050
煎羊心可治胃痛	050
青木瓜汁治胃痛	050
花生油治胃痛	050
鱼鳔猪肉汤治胃痛	050
烤黄雌鸡治胃痛	050
巧治打嗝	050
南瓜蒂汤治打嗝	050
黄草纸烟熏治打嗝	051
韭菜子治打嗝	051
雄黄高粱酒治打嗝	051

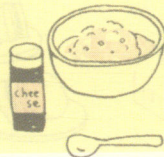
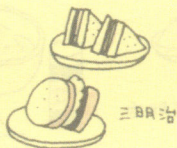
绿豆粉茶治打嗝	051
拔罐法治打嗝	051
姜汁蜂蜜治打嗝	051
治顽固性呃逆方	051

● 失眠、盗汗

按摩耳部治失眠	052
阿胶鸡蛋汤治失眠	052
吃大蒜可治失眠	052
五味子蜜丸治失眠	052
枸杞蜂蜜治失眠	052
按摩胸腹可安眠	052
猪心治失眠	052
桂圆泡酒治失眠、健忘	052
醋蛋液治失眠	053
灵芝酒治失眠	053
蚕蛹泡酒治失眠	053
鲜果皮有安眠作用	053
酸枣仁熬粥治失眠	053
红枣葱白汤治失眠	053
莲子心治失眠	053
药粉贴脚心治失眠	053
摩擦脚心治失眠	053
默数入睡法	053
干姜粉治失眠	053
按摩穴位治失眠	053
花生叶治失眠	054
柿叶楂核汤治失眠	054
摇晃促进入眠	054
大枣煎汤治失眠	054
西洋参治失眠	054
核桃仁粥治失眠	054
百合酸枣仁治失眠	055
红果核大枣治失眠	055
麦枣甘草汤治失眠	055
百合蜂蜜治失眠	055
老年人失眠简单治	055



静坐治失眠	055	栗子煮粥治尿频	059	刺儿菜治高血压	062
小麦治盗汗	055	紫米糍粑治夜尿频数	059	银耳羹治高血压、眼底出血	062
胡萝卜百合汤治盗汗	055	丝瓜水治尿频	059	天地龙骨茶降血压	062
牡蛎蚬肉汤治阴虚盗汗	055	核桃仁治尿频	059	山楂代茶饮可降血压	062
羊脂治盗汗	055	盐水助尿通	059	喝莲心茶降血压	062
紫米、麸皮治盗汗	055	捏指关节可通尿	059	臭蒿子治高血压	062
● 肾病、泌尿系统疾病、结石症		治尿滞不畅妙法	059	敷贴法降血压	063
荠菜鸡蛋汤治急性肾炎	056	田螺治小便不通	059	明矾枕头降血压	063
玉米须茶治急性肾炎	056	车前草治老年人零撒尿	059	猪胆、绿豆治高血压	063
贴脚心治急性肾炎	056	治老年遗尿一法	059	香蕉皮水泡脚治高血压	063
治肾炎浮肿一法	056	猪尿泡煮饭治遗尿	060	芥末水洗脚可降压	063
治慢性肾炎古方二则	056	鲜蒿子治急性膀胱炎	060	小苏打洗脚治高血压	063
蚕豆糖浆治慢性肾炎	056	泌尿系感染食疗方	060	大蒜降血压	063
治慢性肾炎一方	056	鸡蛋治肾结石	060	巧用食醋降血压	063
柿叶泡茶治肾炎	056	胡桃酥治肾结石	060	荸荠芹菜汁降血压	063
鳖肉治肾炎	057	蚯蚓治肾结石	060	赤豆丝瓜饮降血压	064
黄精粥治慢性肾炎	057	薏仁治肾结石	060	羊油炒麻豆腐降血压	064
鲤鱼治肾炎水肿	057	鲜葫芦治尿路结石	060	海带拌芹菜治高血压	064
西瓜方缓解肾炎不适	057	金钱草粥治结石症	060	茭白、芹菜降血压	064
巧用蜈蚣治肾孟肾炎	057	化石草治肾结石	060	芦笋茶治高血压	064
酒煮山药治肾孟肾炎	057	荸荠治肾结石	060	治高血压一方	064
苦瓜代茶治肾孟肾炎	057	猪腰治肾结石	060	芦荟叶治高血压	064
鲜拌茼蒿治肾孟肾炎	057	葱煨猪蹄治胆、肾结石	061	苹果治高血压	065
治肾孟肾炎一方	057	治尿道结石方	061	玉米穗治疗老年性高血压	065
小叶石韦治肾孟肾炎	057	向日葵治尿道结石	061	热姜水泡脚降血压	065
贴脐治肾炎水肿	057	绿茶末治胆结石	061	治高血脂症一方	065
白瓜子辅治前列腺肥大	058	玉米须治胆结石	061	自制药酒降血脂	065
绿豆车前子治前列腺炎	058	● 高血压、高血脂、贫血		山楂柿叶茶降血脂	065
猕猴桃汁治前列腺炎	058	按摩缓解高血压症状	061	高血脂症患者宜常吃猕猴桃	065
马齿苋治前列腺炎	058	洋葱治高血压	061	花生草汤治高血脂症	065
治中老年尿频一方	058	高血压患者宜常吃西红柿	061	海带绿豆治高血脂症	065
西瓜蒸蒜可治尿频	058	治疗高血压一方	061	高血脂症食疗方	065
按摩治前列腺肥大	058	萝卜荸荠汁降血压	062	红枣熬粥治贫血	065
草莓治尿频	059	花生壳治高血压	062	龙眼小米粥治贫血	065
拍打后腰可治尿频	059	香菇炒芹菜可降血压	062	治贫血一方	066
				香菇蒸鸡治贫血	066



藕粉糯米饼可补血	066
猪血可防治贫血	066
葡萄蜂蜜治贫血	066
治贫血食疗二方	066

• 糖尿病

洋葱治糖尿病	066
蚕蛹治糖尿病	067
银耳菠菜汤治糖尿病	067
山药黄连同治糖尿病	067
猪脾治糖尿病	067
红薯藤、冬瓜皮治糖尿病	067
鸡蛋、醋、蜜治糖尿病	067
西瓜皮汁治糖尿病	067
枸杞蒸蛋治糖尿病	067
冬瓜皮、西瓜皮治糖尿病	067
蔗鸡饮治糖尿病	067
降糖饮配方	067
南瓜汤辅治糖尿病	067
鲫鱼治糖尿病	067
茅根饮治糖尿病	068
糖尿病患者宜常吃苦瓜	068
田螺汤治糖尿病	068
乌龟玉米汤辅治糖尿病	068
芡实老鸭汤辅治糖尿病	068

• 便秘、痔疮、肛周疾病

按摩腹部通便	069
葱头拌香油治便秘	069
猕猴桃治便秘	069
治习惯性便秘一方	069
煮黄豆治便秘	069
葡萄干能通便	069
指压法防治便秘	069
四季治便秘良方	069
食醋可通大便	070

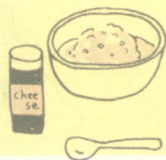
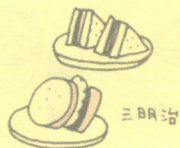
冬瓜瓢治便秘	070
炒葵花子可治便秘	070
菠菜面条治便秘	070
洋葱拌香油治老年便秘	070
芹菜炒鸡蛋治老年便秘	070
菠菜猪血汤治便秘	070
黑豆治便秘	071
炒红薯叶治便秘	071
生土豆汁治便秘	071
空腹喝紫菜汤可治便秘	071
空腹吃桔子可治便秘	071
空腹吃梨可缓解便秘	071
芦荟治便秘	071
便秘防脑血管破裂法	071
治老年习惯性便秘一方	071
红薯粥治老年便秘	071
自制苹果醋治便秘	071
番泻叶治便秘	071
郁李仁治便秘	071
蒲公英汤治小儿热性便秘	071
痔疮熏洗疗法	071
水菖蒲根治痔疮	072
无花果治痔疮	072
蒲公英汤治痔疮	072
治痔疮一方	072
牡丹皮饼治痔疮	072
花椒治痔疮	072
枸杞根枝治痔疮	072
痔疮坐浴疗法	072
河蚌水治痔疮	073
蜂蜜香蕉治痔疮	073
皮炎平治痔疮	073
龟肉利于治痔疮	073
姜水洗肛门治外痔	073
气熏法治痔疮	073

马齿苋治肛周脓肿	073
治肛裂一方	073
田螺敷贴治脱肛	073
五倍子治脱肛	073
柳枝治肛周湿疹	073

• 各种外伤

鱼肉贴敷治刀伤	074
巧止鼻血	074
巧用白糖止血	074
巧用生姜止血	074
赤小豆治血肿及扭伤	074
香油治磕碰伤	074
用韭菜治外伤淤血	074
柿子蒂助伤口愈合	074
刺菜、茉莉花茶可止血	074
柳絮可促进伤口愈合	074
蜂蜜可治外伤	074
土豆打针对引起的臀部肿块	075
土豆生姜治各种红肿、疮块	075
治闪腰一法	075
槐树枝治外伤感染	075
槐子治开水烫伤	075
大白菜治烫伤	075
小白菜叶治水火烫伤	075
黑豆汁治小儿烫伤	075
紫草治烫伤	076
枣树皮治烫伤	076
鸡蛋油治烫伤	076
大葱叶治烫伤	076
浸鲜葵花治烫伤	076
地榆绿豆治烧伤、烫伤	076
虎杖根治开水烫伤	076
巧用生姜汁治烫伤	076
绿豆治烧伤	077
巧治烫伤三法	077

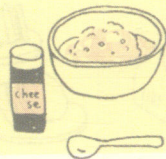
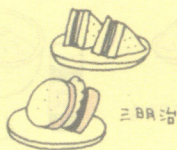
巧用土豆治烫伤	077	换季时缓解关节疼痛二方	081	食醋治手脚裂	085
巧用鸡蛋治烫伤	077	敷贴法治关节炎	081	苹果皮治脚跟干裂	085
巧治擦伤	077	童子鸡治风湿症	081	治脚跟干裂一法	085
巧治戳伤	077	酒炖鲤鱼治风湿	082	黄蜡油治手脚裂	085
豆腐白糖治烫伤	077	乌鸡汤治关节炎	082	治脚跟干裂一方	085
韭菜敷贴治踝关节扭伤	078	宣木瓜治关节不利	082	桔子皮治手脚干裂	085
熏蒸法治踝关节扭伤	078	桑树根蒸猪蹄治关节炎	082	创可贴防治冬季手脚干裂	086
酢酱草糊剂治踝关节扭伤	078	辣椒、陈皮治老年性关节炎	082	牛奶治脚跟干裂	086
自制药液治关节肿胀	078	芝麻叶汤治关节炎	082	香蕉治皮肤皴裂	086
治踝关节扭伤一方	078	治关节炎一方	082	软柿子治手皴	086
八角枫叶糊剂治踝关节扭伤	078	粗沙子渗醋治关节炎	082	巧去脚后跟干裂现象	086
白芷散治关节积水	078	药水熏蒸治膝关节炎	082	用蜂蜜巧治手皴裂	086
韭菜治关节肿痛	078	妙法治疗肩周炎	082	凤仙花根茎治脚跟痛	086
土鳖泡酒治闪腰岔气	078	治骨结核、腰椎结核一方	083	治脚跟痛一方	086
● 关节炎、风湿症、腰腿痛		麦麸加醋治腰腿痛	083	新鲜苍耳治脚跟痛	086
药粥治关节炎	079	芥菜治腿痛	083	治脚趾关节骨质增生	086
羊肉串治关节炎	079	倒行治腰腿痛	083	捏手指法治手麻	086
姜糖膏治关节炎	079	转体治腰痛	083	手脚麻木食疗方	086
五加皮鸡汤治风湿	079	治膝盖痛一法	083	点刺放血治手脚麻木	087
炖牛肉治关节炎	079	喝骨头汤预防腿脚抽筋	083	掐人中穴治手脚抽筋	087
花椒水缓解关节炎疼痛	079	熏洗治老寒腿	083	● 汗脚、脚气	
芝麻叶治关节炎肿痛	079	热姜水治腰肩疼痛	083	“硝矾散”治汗脚	087
药酒治关节炎	080	红果加红糖治腿痛	083	治汗脚一法	087
墨鱼干治风湿性关节炎	080	自制药酒治腿酸痛	083	无花果叶治脚气	087
狗骨粉治风湿性关节炎	080	热药酒治老寒腿	084	冬瓜皮治脚气	087
山楂树根治风湿性关节炎	080	火酒治疗腰腿疼	084	吃栗子鸡治脚气	087
葱、醋热敷治疗关节炎	080	● 手脚干裂、麻木		嫩柳叶治脚气	088
治关节肿痛一方	080	大枣外用治手脚裂	084	白茅根治脚气	088
桑葚治关节炎	080	橘皮治手足干裂	084	巧用白糖治脚气	088
鲜桃叶治关节炎	080	麦秸根治手脚干裂	084	小枣煮海蜇头治脚气	088
生姜缓解关节炎疼痛	080	抹芥末治脚裂口	084	花生治脚气	088
柳芽泡茶预防关节炎复发	080	洗面奶治手脚干裂	084	白皮松树皮治脚气	088
陈醋熏法治疗关节炎	081	“双甘液”治脚皴裂	085	烫脚可治脚垫、脚气	088
黄豆治风湿性关节炎	081	冬季常喝果汁防治手脚干裂	085	蒜头炖龟治脚气	089
酒烧鸡蛋治关节炎	081	蔬菜水治脚干裂	085	花椒盐水治脚气	089



治脚气一方	089	丝瓜叶治软疣	093	自制明矾皮炎茶	096
高锰酸钾水治脚气	089	鲜丝瓜叶治寻常疣	093	桑葚百合汤治湿疹	096
啤酒泡脚可治脚气	089	鱼香草治寻常疣	093	绿豆香油膏治湿疹	096
芦荟治脚气	089	鲜半夏治寻常疣	093	双甘煎汤治湿疹	096
夏蜜柑治脚气	089	薏仁霜治疣	093	松叶泡酒治湿疹	096
治脚气一方	089	木香薏仁汤治扁平疣	093	干荷叶、茶叶外敷治湿疹	096
预防脚气冲心一方	089	马齿苋治扁平疣	093	核桃仁粉治湿疹	096
吃鲫鱼利于治脚气	089	牙膏治寻常疣	093	海带绿豆汤治湿疹	096
老盐汤治脚气	089	蜈蚣油治瘰子	093	茅根薏仁粥治湿疹	096
醋蒜治脚气	089	荞麦苗治瘰子	094	牡蛎烧慈菇治湿疹	097
煮黄豆水治脚气	089	蜘蛛丝治瘰子	094	玉米须莲子羹治湿疹	097
黄精食醋治脚气	089	“鸭蛋子”治瘰子	094	清蒸鲫鱼治湿疹	097
APC药片治脚臭	090	鲜芝麻花治瘰子	094	山药茯苓膏治湿疹	097
萝卜水洗脚除脚臭	090	茉莉花子治瘰子	094	冬瓜莲子羹治湿疹	097
姜水洗脚除脚臭	090	“病毒灵”治瘰子	094	土豆泥治湿疹	097
土霉素去脚臭	090	双极磁银针治刺痕	094	蜂蜜治湿疹	097
● 鸡眼、赘疣		生大油治瘰子	094	嫩柳叶治湿疹	097
乌梅肉治鸡眼	090	蓖麻仁治顽瘰	094	川椒冰片油治阴囊湿疹	097
芹菜叶治鸡眼	090	紫药水治瘰子	094	治阴囊湿疹一方	097
乌柏叶治鸡眼	090	无花果汁治瘰子	094	芋头炖猪排治荨麻疹	097
葱白治鸡眼	090	枸杞泡酒治瘰子	094	韭菜涂擦治荨麻疹	097
循序渐进除鸡眼二法	090	涂热烟灰治手掌刺痕	094	鲜木瓜生姜治荨麻疹	098
盐水治鸡眼	091	蒲公英治瘰子	094	浮萍涂擦治荨麻疹	098
葱蒜花椒治鸡眼	091	● 皮炎、湿疹、荨麻疹		火罐法治荨麻疹	098
大蒜治鸡眼	091	红皮蒜治皮炎	095	葱白汤治荨麻疹	098
韭菜汁治鸡眼	091	猪蹄甲治皮炎	095	野兔肉治荨麻疹	098
芦荟除鸡眼	091	治皮炎一方	095	艾叶酒治荨麻疹	098
贴豆腐治鸡眼	091	醋蛋液治皮炎	095	蝉蜕糯米酒治荨麻疹	098
银杏叶治鸡眼	091	水浸松树皮治皮炎	095	梅干防治荨麻疹	098
荔枝核治鸡眼	091	丝瓜叶治皮炎	095	巧用洋葱治荨麻疹	098
醋蛋治鸡眼	092	食醋糊剂治皮炎	095	治荨麻疹一方	098
巧用荞麦、荸荠除鸡眼	092	海带水洗浴治皮炎	095	● 癣、斑、冻疮、蚊虫叮咬	
煤油治鸡眼	092	姜汁治皮炎	095	大蒜韭菜泥治牛皮癣	099
薏仁治赘疣	092	陈醋木鳖子治皮炎	096	鸡蛋治牛皮癣二方	099
鸡蛋拌醋治寻常疣	092	小苏打洗浴治皮炎	096	老茶树根巧治牛皮癣	099
黄豆芽汤治寻常疣	092	韭菜糯米浆治皮炎	096	治牛皮癣一方	099



紫皮蒜治花斑癣	099	紫草根治冻疮	102	口香糖治口腔溃疡	106
土茯苓治牛皮癣	099	凡士林治冻疮	102	蒲公英叶治口腔炎	106
芦笋治皮肤疥癣	099	猪蹄甲治冻疮	103	漱口法治口腔炎	106
治牛皮癣一法	099	纳凉避蚊一法	103	治口苦一方	106
药粥治牛皮癣	099	苦瓜止痒法	103	马蹄通草茶治口苦	106
白芨、五倍子治牛皮癣	100	蚊虫叮咬后用大蒜止痒	103	鲫鱼治口腔炎	106
荸荠治牛皮癣	100	洗衣粉止痒法	103	蒸汽水治烂嘴角	106
简易灸法治牛皮癣	100	食盐止痒法	103	荠菜治口角炎	106
醋熬花椒治癣	100	肥皂止痒法	103	治口舌生疮一方	106
治牛皮癣简法	100	眼药水止痒法	103	香蜜蛋花汤治咽炎	106
芦荟叶治脚癣	100	葱叶止痒止痛	103	糖腌海带治咽炎	106
三七治脚癣	100	瓜皮止痒消肿	103	罗汉果巧治咽炎	106
西红柿治脚癣	101	母乳消肿法	103	嚼芝麻叶治咽炎	107
醋水浸泡治手癣	101			盐腌藕节治咽炎	107
韭菜汤水治手癣、脚癣	101	● 五官疾病		治咽炎贴方	107
治白癫风一方	101	川椒拌面治口腔溃疡	104	自制止咳清音合剂	107
生姜治白癫风	101	莲心治口腔溃疡	104	治声音沙哑一方	107
巧用苦瓜治汗斑	101	口腔溃疡速治一法	104	鸡蛋治失音	107
陀硫粉治汗斑	101	桔叶薄荷茶治口腔溃疡	104	香菜冰糖茶治声音沙哑	107
乌贼桃仁治黄褐斑	101	荸荠煮水治口腔溃疡	104	治慢性咽炎一方	108
芦荟绿豆外用治黄褐斑	101	嚼茶叶治口腔溃疡	104	防治声音嘶哑三法	108
桔皮生姜治冻疮	101	枸杞湖水喝治口腔溃疡	104	热姜水治咽喉肿痛	108
蒜泥防冻疮	101	苹果片擦拭治口腔溃疡	104	巧用葱白治鼻炎	108
蜂蜜凡士林治冻疮	101	治口舌溃疡一法	104	吸玉米须烟治鼻炎	108
云南白药治冻疮	101	绿豆蛋花治慢性口腔溃疡	105	姜枣糖水治急性鼻炎	108
辣椒酒治冻疮	101	腌苦瓜治口腔溃疡	105	辛夷花治急性鼻炎	108
巧用生姜治冻疮	102	生食青椒治口腔溃疡	105	桃叶塞鼻治鼻炎	108
河蚌壳治冻疮	102	芦荟胶治慢性口腔溃疡	105	巧用蜂蜜治鼻炎	108
山楂细辛膏治冻疮	102	葱白皮治口腔溃疡	105	大蒜汁治鼻炎	108
治冻疮药洗方	102	含白酒治口腔溃疡	105	香油巧治慢性鼻炎	108
预防冻疮一法	102	牙膏交替使用防治口腔溃疡	105	味精止牙痛	108
浸冷水可治冻疮	102	热姜水治口腔溃疡	105	冰块可缓解牙痛	108
山药治冻疮初起	102	蜂蜜治疗口腔溃疡	105	五倍子漱口治虫牙痛	109
防冻疮一方	102	核桃壳煮水治口腔溃疡	105	牙痛急救五法	109
大油蛋清治冻疮	102	女贞子叶汁治口腔溃疡	105	黄髓丸治牙痛	109
		明矾治口腔溃疡	105	酒煮鸡蛋治牙周炎	109



五谷虫治牙周炎	109
含话梅核可预防牙周炎	109
月黄雄黄治牙周炎	109
热姜水治牙周炎	109
嚼食茶叶治牙龈出血	109
治牙龈炎食疗法	109
两根汤治红眼病	109
敷贴法治结膜炎	109
清热桑花饮治结膜炎	110
小指运动可治眼病	110
蒜味熏眼治红眼病	110
菖蒲甘草汤治中耳炎	110
蒲公英汁治中耳炎	110
滴耳油治中耳炎	110
田螺黏液治中耳炎	110

• 男科疾病

鸡肝粥治遗精	111
韭菜子治遗精	111
酒炒螺蛳治遗精	111
山药茯苓包子治遗精	111
山药核桃饼治遗精	111
核桃衣治遗精	111
山药酒治遗精	111
蝎子末治遗精	111
药敷肚脐治遗精	111
淡菜治梦遗	111
猪肾核桃仁治遗精	112
蚕茧治遗精	112
金樱子膏治遗精	112
治遗精、早泄一方	112
黄花鱼海参治阳痿、早泄	112
白果鸡蛋治阳痿	112
苦瓜子治阳痿、早泄	112
韭菜治阳痿、早泄方	112
蚕蛹核桃治阳痿、滑精	112

牛睾丸治阳痿、早泄	113
栗子梅花粥治阳痿	113
治阳痿、早泄食疗方	113

• 妇科疾病

侧身碰墙缓解痛经	113
小腹贴墙缓解痛经	113
黄芪乌骨鸡治痛经	113
川芎煮鸡蛋治痛经	113
双椒治痛经法	114
姜枣花椒汤治痛经	114
叉腰摆腿缓解痛经	114
三花茶治痛经	114
山楂酒治痛经	114
韭菜月季花治痛经	114
黄芪膏治痛经	114
桑葚子治痛经	114
煮鸭蛋治痛经	114
莲花茶治痛经	115
贴关节镇痛膏治痛经	115
乳香没药治痛经	115
耳窍塞药治痛经	115
樱桃叶糖浆治痛经	115
金樱当归汤治闭经	115
猪肤汤治经期鼻出血	115
治不孕症一方	115
狗头骨治不孕症	115
参乌汤治不孕	116
川芎煎剂治子宫出血	116
党参汤治子宫出血	116
旱莲牡蛎汤治子宫出血	116
核桃皮煎剂治子宫脱垂	116
芦荟叶治乳腺炎	116
治带下病一方	116

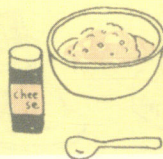
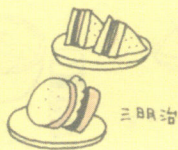
• 小儿常见病

听婴儿哭声辨病	116
---------	-----

白菜冰糖饮治百日咳	117
金橘干炖鸭喉治百日咳	117
胆汁绿豆粉治百日咳	117
童便鸡蛋清治百日咳	117
蛋黄治百日咳	117
花生红花茶治百日咳	117
川贝鸡蛋治百日咳	117
鸡苦胆治百日咳	117
核桃炖梨治百日咳	117
大蒜敷贴治百日咳	117
雪里蕻煮猪肚治百日咳	117
鸡胆百合散治百日咳	118
鸡蛋蘸蝎末治百日咳	118
治百日咳一方	118
车前草治百日咳	118
百日咳初起治疗二方	118
板栗叶玉米穗治百日咳	118
大枣侧柏叶治百日咳	118
核桃治小儿百日咳	118
柚子皮治小儿肺炎	118
黄花菜汤治小儿口腔溃疡	118
香油治小儿口腔溃疡	119
治小儿口腔溃疡一方	119
敷贴法治小儿口腔溃疡	119
地龙白糖浸液治口腔溃疡	119
药贴涌泉穴治婴儿鹅口疮	119
荞麦面鸡蛋清治麻疹	119
金针香菜饮治麻疹	119
萝卜荸荠饮治麻疹	120
老丝瓜治麻疹	120
鼻嗅法治麻疹期哮喘	120
治小儿疹发不畅一方	120
樱桃核助麻疹透发	120
黄花鱼汤助麻疹透发	120
治小儿麻疹一方	120
鲫鱼豆腐汤治麻疹	120



山椒治小儿蛔虫	120	自制药酒治坐骨神经痛	123	大蒜野菊花治流行性乙型脑炎	127
蜈蚣蛋治小儿疳积	120	腰腿功治坐骨神经痛	123	绿豆甘草饮治流行性乙型脑炎	127
热姜水治蛲虫病	120	治坐骨神经痛一方	124	● 日常保健	
治小儿蛲虫二法	120	土鳖治坐骨神经痛	124	盐水浴可提神	127
鸡肝治疳积	121	自制药丸治中风瘫痪	124	抗瞌睡穴位按揉法	127
止涎散治小儿流涎	121	补脑汤治偏正头风	124	巧用薄荷缓解午困	127
白益枣汤治小儿流涎	121	辛芷散治偏正头风	124	食醋可帮助睡眠	127
摄涎汤治小儿流涎	121	陈小麦米醋治丹毒	124	巧用牛奶安眠	127
天南星治小儿流涎	121	油菜治丹毒	124	水果香味可帮助睡眠	127
鹌鹑粥治小儿食欲不振	121	赤小豆糊治丹毒	124	小米粥可助睡眠	128
鹌鹑蛋治小儿遗尿	121	外敷治丹毒一方	124	左手握拳可催眠	128
山药散治小儿遗尿	121	芙蓉花叶治丹毒	124	茶叶枕的妙用	128
治小儿遗尿症一方	121	敷贴治丹毒三法	124	上软下硬两个枕头睡眠好	128
龙骨蛋汤治小儿遗尿	121	豆腐樟脑糊治下肢丹毒	124	防止侧卧垫枕滑落法	128
黑胡椒粉治小儿遗尿	122	荞麦糊治下肢丹毒	124	酒后喝点蜂蜜水	128
大黄甘草散治小儿夜啼	122	泥鳅炖豆腐治黄疸	124	豆制品可解酒	128
自制五倍子止啼汤	122	柚子炖鸡治黄疸	125	巧用橘皮解酒	128
灯芯草搽剂治小儿夜啼	122	田螺汤治黄疸	125	吃水果可解酒	128
牡蛎粉治小儿疝气	122	梨子泡醋治黄疸	125	热姜水代茶喝可醒酒	128
乌鸡蛋治小儿疝气	122	烤冬瓜治黄疸	125	简易解酒菜	128
荔枝冰糖治小儿疝气	122	猪胆汁治黄疸	125	巧服中药不苦口	128
丝瓜瓢治小儿疝气	122	蛤蜊汤治黄疸	125	巧法防口臭	129
贴内关穴治小儿惊吓	122	黄疸患者多吃蜂蜜	125	巧用茶叶去口臭	129
侧柏叶糊剂治小儿腮腺炎	122	冬瓜薏仁汤防治黄疸	126	巧用牛奶除口臭	129
木鳖子治小儿腮腺炎	122	鳗鱼油治肺炎	126	巧用盐水除口臭	129
梧桐花汁治小儿腮腺炎	122	白果治慢性肺炎	126	薄荷甘草茶治口臭	129
维生素E胶丸治婴儿脸部裂纹	122	烤大蒜治肺结核	126	巧洗脸改善眼部循环	129
解除婴儿打嗝法	122	仙人掌可解毒	126	冬天盖被子如何防肩膀漏风	129
● 其他疾病		治疝气一方	126	常看电视应补充维生素A	129
毛豆煮猪脑治神经衰弱	123	黄芪大枣治疝气	126	减少电脑伤害策略	129
百合蛋黄汤治病后神经衰弱	123	巧用黑豆治疝气	126	看电视要注意脸部卫生	129
向日葵头头晕	123	仙人掌治淋巴结肿大	126	看完电视不宜立即睡觉	130
治眩晕症一法	123	杨梅酒治流行性乙型脑炎	126	巧抱婴儿	130
菊花汤治眩晕	123	吃粥治流行性乙型脑炎	127	婴儿巧睡三法	130
天麻蒸蛋治眩晕	123	仙人掌球治流行性乙型脑炎	127	婴儿止哭法	130
姜粉配制饮料治晕车	123	萝卜麦芽膏治流行性乙型脑炎	127	防吐奶三法	130



婴儿不宜多食炼乳	131
哺母乳的婴儿不必喂水	131
如何提高小儿饮流质的兴趣	131
婴儿巧吃鲜橘汁	131
怎样使儿童乐意服药	131
晒晒孩子骨头硬	131
两岁内幼儿莫驱虫	131
巧治孩子厌食	131
红葡萄酒可降低女性中风率	131
使用卫生巾前要洗手	132
卫生巾要勤换	132
预产期计算法	132
妊娠呕吐时间	132
蜂王浆可调节内分泌	132
孕妇看电视要注意	132
脚心测男性健康	132
从嘴唇看男性健康	132
男子小便精力检查法	133
老年人夜间口渴怎么办?	133
老年人穿双丝袜睡眠可保暖	133
萝卜加白糖可戒烟	133
口含话梅可戒烟	133
老年人晨练前要进食	133
每日搓八个部位可防衰老	133
晒太阳可降血压	133
做个圈圈来健身	133
搓衣板可代“健身踏板”	133
手“弹弦子”可保健	134
明目保健法	134
主妇简易解乏四法	134
以脚代手巧健身	134
牙线护牙效果好	134
叩齿运动保护牙齿	134
按摩牙龈巧防病	135
巧用电话健身	135
拾东西健身法	135

公交车健身法	135
放松双肩法	135
全身摇摆可缓解腰痛	135
骑自行车恢复体力法	135
剩茶水洗脚可消除疲劳	135
两人互背消除疲劳	135
巧用石子健身	135
梳头可益智	135
手指运动防老年痴呆	135
眼睛疲劳消除法	136
搓脚心可防衰老	136
运用脚趾可强健肠胃	136
搓双足可清肝明目	136
敲手掌可调节脏腑	136
拍手背防治寿斑	136
捶腰背可强肾壮腰	136
睡前锻炼胜于晨练	136
春练注意避风保暖	136

● 心理保健

清晨减压法	137
巧用名言激发工作热情	137
利用塞车时间放松身心	137
指压劳宫穴去心烦	137
多闻花香心情好	137
办公室头脑清醒法	137
抱抱婴儿可缓解低落心情	137
长吁短叹有益健康	137
深呼吸可缓解压力	137
唱歌可培养自信	137
呼吸平稳可减轻精神压力	138
回忆过去可缓解压力	138
多与人交往, 摆脱孤独	138
散步有利身心健康	138
多糖饮食缓解抑郁	138
心情低落应避免喝咖啡	138

跑步可缓解压力	138
指压法缓解抑郁	138
香精油的妙用	138
“斗鸡眼”缓解心情烦躁	138
巧用光亮消除抑郁	139
倾诉流泪减压法	139
适当发泄有助减压	139
信笔涂鸦可减压	139
情绪不佳时避免做重大决定	139
白袜子可提升情绪	139
按摩法消除紧张	139
热水泡澡可缓解焦虑	139
转移注意力可减压	139

● 家庭安全与急救

生石灰入眼的处理	139
橙皮巧治鱼刺卡喉	140
维生素C可软化鱼刺	140
鱼刺鲠喉化解法	140
巧夹鱼刺	140
巧除软刺	140
巧除肉中刺	140
解食物中毒五法	140
牙齿磕掉怎么办	141
巧去鼻子内异物	141
巧排耳道进水	141
昆虫入耳的急救	141
巧除耳朵异物	141
颈部受伤的急救	141
巧治落枕	141
心绞痛病人的急救	141
胆绞痛病人的急救	141
胰腺炎病人的急救	141
老年人噎食的急救	142
老年人噎食的自救	142
咬断体温表的紧急处理	142



游泳时腿部抽筋自救	142	户外防雷小窍门	142	火灾报警小窍门	144
呛水的自救	142	儿童电击伤的急救	143	如何拨打“120”	144
游泳时腹痛的处理	142	电视机或电脑着火		如何进行人工呼吸	144
游泳时头晕的处理	142	的紧急处理	143	如何进行胸外心脏按摩	144
溺水的急救	142	电热毯着火的紧急处理	143	护送急症病人时的体位	144
煤气中毒的急救	142	巧救油锅着火	143	家庭急救需注意	144
雨天防雷小窍门	142	火灾中的求生小窍门	143	家庭急救箱配置小窍门	144

美容秘方DIY Hairdressing

● 美白护肤

软米饭洁肤	146
巧用米醋护肤	146
黄酒巧护肤	146
干性皮肤巧去皱	146
干性皮肤保湿急救法	146
蒸汽去油法	146
自制蜂蜜保湿水	146
巧法使皮肤细嫩	146
淘米水美容	147
草茉莉子可护肤	147
白萝卜汁洗脸美容	147
西瓜皮美容	147
快速去皮死皮妙招	147
豆浆美容	147
黄瓜片美容	147
豆腐美容	147
猪蹄除皱法	147
南瓜巧护肤	147
丝瓜藤汁美容	147
巧用橘皮润肤	147
盐水美白法	148
西红柿美白法	148
牛奶护肤	148
简易美颜操	148

上网女性巧护肤	148	夏季除毛小窍门	151
巧用吹风机洁肤	148	柠檬汁可祛斑	151
冰敷改善毛孔粗大	149	食醋洗脸可祛斑	151
水果敷脸改善毛孔粗大	149	巧用茄子皮祛斑	151
柠檬汁洗脸可解决毛孔粗大	149	维生素E祛斑	151
吹口哨可美容	149	产后祛斑方	151
去除抬头纹的小窍门	149	牛肝粥治蝴蝶斑	151
夏季皮肤巧补水	149	醋加面粉祛斑	151
花粉能有效抗衰老	149	芦荟叶治雀斑	151
鸡蛋巧去皱	149	酸奶面膜减淡雀斑	151
巧法去黑头	149	胡萝卜牛奶除雀斑	151
鸡蛋橄榄油紧肤法	149	搓揉法消除老年斑	151
栗子皮紧肤法	149	色拉酱巧治老年斑	151
香橙美肤法	150	巧治红鼻子	152
蜜水洗浴可嫩肤	150	麻黄酒治疗酒糟鼻	152
海盐洗浴滋养皮肤	150	鲜茭白治疗酒糟鼻	152
酒浴美肤法	150	食盐治酒糟鼻	152
促进皮肤紧致法	150		
颈部保湿小窍门	150		
颈部美白小窍门	150		
洁尔阴治紫外线过敏	150		
凉水冷敷缓解日晒	150		
鸡蛋祛斑妙招	150		
巧除暗疮	150		
巧用芦荟去青春痘	151		

● 手足养护

自制护手霜	152
自制护手油	152
巧用橄榄油护手	152
巧做滋润手膜	152
柠檬水巧护手	153
巧用维生素E护手	153
手部护理小窍门	153



敲击可促进手部血液循环	153	使用眼膜的小窍门	157	巧用化妆棉	161
秋冬用多脂香皂洗手	153	敷眼膜的最佳时间	157	巧选粉底	161
巧除手上圆珠笔污渍	153	按摩法消除眼袋	157	巧选腮红	161
修剪指甲的小窍门	153	熬夜巧护目	157	选购口红的小窍门	161
巧去指甲四周的老化角质	153	巧用茶水增长睫毛	157	巧选香水	161
巧用化妆油护甲	153	巧用橄榄油美唇	157	依季节搭配香水	161
使软皮变软的小窍门	153	巧用维生素润唇	157	香水持久留香的秘诀	161
巧用醋美甲	154	自制奶粉唇膜	157	使用粉扑的窍门	161
加钙亮油护甲	154	巧用保鲜膜润唇	158	粉底液过于稠密的处理方法	161
去除足部硬茧的小窍门	154	热敷去嘴唇角质翘皮	158	令皮肤闪亮的小窍门	162
改善脚部粗糙的小窍门	154	巧用白糖清除嘴唇脱皮	158	巧用粉底遮雀斑	162
柠檬水巧去角质	154	巧去嘴唇死皮	158	巧用粉底遮青春痘	162
脚部的健美运动	154	防唇裂小窍门	158	掩饰黑痣的化妆技巧	162
巧用莲蓬头按摩脚部	154	维生素B ₂ 治唇裂	158	掩饰皱纹的技巧	162
去脚肿小窍门	154	蜂蜜治唇裂	158	长时间保持腮红的小窍门	162
泡脚小窍门	154	蒸汽治烂嘴角	158	化妆除眼袋	162
脚趾摩擦可护足	154	按摩法去唇纹	158	巧化妆恢复双眼生气	163
双足放松小窍门	155	自制美白牙膏	158	巧化妆消除眼睛浮肿	163
巧除手指烟迹	155	牙齿洁白法	158	肿眼泡的修饰	163
氯霉素滴眼液去灰指甲	155	选择牙刷的小窍门	158	巧化妆消除眼角皱纹	163
凤仙花治灰指甲	155	芹菜可美白牙齿	159	巧用眼药水除“红眼”	163
韭菜汁治手掌脱皮	155	奶酪可固齿	159	拔眉小窍门	163
柏树枝叶治指掌脱皮	155	叩齿、按摩可坚固牙齿	159	眉钳变钝的处理	163
黑云豆治手裂脱皮	155	巧用苹果汁刷牙	159	巧夹睫毛	163
		巧用花生除牙垢	159	巧用眉笔	163
		巧除牙齿烟垢	159	眼睛变大化妆法	163
• 美目护齿		• 化妆技巧		巧画眼线	163
常梳眉毛粗又黑	156	选购洁肤品的小窍门	159	巧画眼妆	164
巧用茶叶祛黑眼圈	156	选购化妆水的小窍门	159	误涂眼线的补救措施	164
苹果祛黑眼圈	156	选购精华素的小窍门	159	眉毛的化妆方法	164
巧用酸奶祛黑眼圈	156	选购乳液(面霜)的小窍门	159	如何防止睫毛膏和睫毛	
妙法消除下眼袋	156	选购化妆品小窍门	159	粘到一起	164
巧用黄瓜消除下眼袋	156	化妆品保存小窍门	160	眼妆的卸妆方法	164
奶醋消除眼肿	156	粉扑的选购与保养	160	如何延长睫毛膏的使用期限	165
冷热敷交替消“肿眼”	156	妆容持久的小窍门	160	如何保养假睫毛	165
按摩法消除眼袋	156	软化干面膜的小窍门	160	大鼻子的化妆技巧	165
按摩法改善鱼尾纹	157	巧用化妆水	160	塌鼻子的化妆技巧	165
两分钟除皱按摩	157				



耳朵同样需妆扮	165	处理浓密头发的窍门	169	常吃生萝卜减肥效果佳	172
巧用唇线笔	165	卷发平滑服贴的窍门	169	常饮山楂泡茶可减肥	172
误涂口红的补救措施	165	如何处理朝上生的头发	169	盐疗减肥法	172
厚唇变薄化妆法	165	身材矮小者的美发窍门	169	腹部健美与减肥的捏揉法	173
让嘴唇更丰满的化妆法	165	身材高大者的美发窍门	169	花椒粉减肥法	173
不对称唇形的化妆窍门	166	身材矮胖者的美发窍门	169	大蒜减脂茶饮方	173
有皱纹唇部的化妆窍门	166	身材瘦高者的美发窍门	169	减肥增肥简易疗法	173
唇角下垂的化妆窍门	166	巧用洗发水和护发素	170	荷叶汤减肥法	173
“双下巴”的化妆窍门	166	核桃治头皮屑	170	香酥豆腐渣丸子减肥	173
下颚松弛的化妆窍门	166	生姜治头皮屑	170	调理肠胃的减肥法	173
巧选指甲油	166	啤酒去头皮屑	170	老年人减肥一法	173
巧画指甲油	166	米汤巧治头皮屑	170	玫瑰蜜枣茶可瘦身	174
如何快速涂好指甲油	166	葱泥打头去头屑	170	限定吃饭的场所有可减肥	174
巧除残余指甲油	166	西芹西红柿汁预防头发起屑	170	餐桌巧减肥	174
戴眼镜者的化妆窍门	166	梳头治头屑	170	臀部“行走”可局部减肥	174
卸妆小窍门	166	红枣治脱发	170	办公室美“腹”小窍门	174
• 护发美发		冷热水交替可防脱发	170	床上“平腹”法	174
糯米泔水护发	167	头皮按摩防脱发	170	简易收腹运动	174
茶水巧护发	167	侧柏泡水治脱发	171	健美腰部的运动	174
巧用酸奶护发	167	透骨草汤治脱发	171	防止臀部赘肉的小窍门	174
自制西红柿柠檬汁洗发水	167	柚子核治落发	171	美臀运动	174
陈醋可保持发型持久	167	核桃拌韭菜治白发	171	乳房清洁小窍门	174
巧用丝巾保护发型	167	何首乌加生地治青少年		冷热水交替帮助塑胸	174
防染发剂污染小窍门	167	花白头及黄发	171	按摩丰胸小窍门	175
冰箱可保染发剂不变质	167	何首乌加水果就酒使白发变黑	171	举哑铃可防止乳房下垂	175
巧梳烫发	168	中老年花白头发的保养与护理	171	精油按摩保持胸部健美	175
染发当日不要洗发	168	何首乌煮鸡蛋治白发	172	丰胸按摩小窍门	175
开叉发丝的护理	168	银针刺激头皮可治斑秃	172	文胸的正确穿法	175
秀发不带电的八个妙招	168	酸奶可治微秃	172	健美背部的运动	176
睡眠时的头发护理	168	花椒泡酒治秃顶	172	走路可美腿	176
游泳时的头发护理	168	何首乌治秃发	172	蹬腿瘦腿法	176
巧用芦荟保湿	168	治斑秃一法	172	大腿的保鲜膜减肥法	176
防头发干涩小窍门	169	• 减肥塑形		小腿塑型运动	176
巧用婴儿油黑发	169	巧用沐浴减肥	172	圆白菜美腿法	176
蜜蛋油可使稀发变浓	169	爬楼梯可减肥	172	睡前美腿法	176
掩盖头发稀少的窍门	169	办公室内巧减肥	172	巧用咖啡美腿	176
				产后美腿小窍门	176