

【现代家庭生活百科全书】

小生活，大家常，医用吃穿——隆重登场！

最新日常生活

窍门

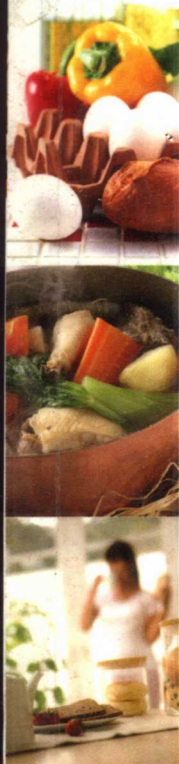
全集

我们的策划，大众的需求！

窍门来源于生活，生活需要更多的窍门……

【何银洲◎主编】

- 日常食物，巧医疾病
- 活用器皿，百变生活
- 酸辣香甜，妙吃健康
- 巧穿时尚，尽显真我



人民日报出版社

最新日常生活

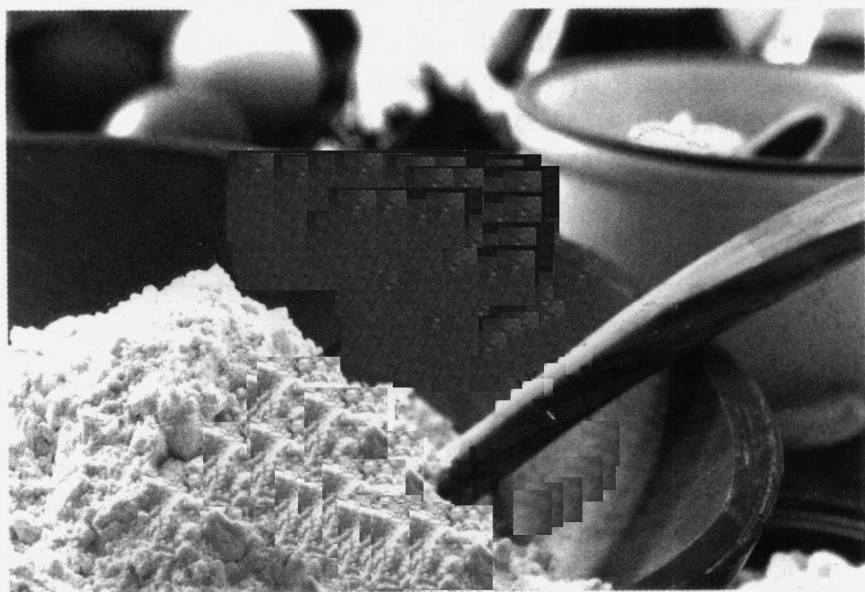
窍门

全集

我们的策划，大众的需求！

【何银洲◎主编】

窍门来源于生活，生活需要更多的窍门……



人民日报出版社

前 言

现代人紧跟着时代的节拍，迈着轻快的步伐进入了 21 世纪，改革开放的巨大成就和科学技术的迅猛发展使人们的物质生活水平有了大幅提升。随着新的生活方式、新的消费理念产生，同时也催生了大量的新的生活用品和生活内容，在衣食住行等各方面都有许多以前不曾见过、不曾使用过的新用品进入了千家万户。这样的结果既给人们的生活带来了极大的方便，进而也让人们在生活中碰到了许许多多的过去不曾碰到过的新问题。为此我们就推出《最新日常生活窍门全集》这本书，旨在帮助人们解决日常生活中出现的新问题，以便提高人们的生活质量！

本书博采所长，采集了大量的解决现代日常生活中小难题的新思路、新点子，切实可行，易操做性强。尤其在“医、用、吃、穿”四大方面特开辟了专栏。同时愿《最新日常生活窍门全集》这本小册子能成为您生活上的好帮手，更希望您能把在生活中解决问题的好方法、好思路告诉我们，以便再版时修订。同时如书有不当之处望各界朋友指导、建议，对此我们不胜感谢！

丛书编委会

目 录

第一卷 巧医疾病

(一) 外科室	3
1. 烫伤、烧伤	3
(1) 烫伤	3
(2) 烧伤	4
(3) 烧伤、烫伤	5
2. 冻 伤	6
3. 咬伤、螫伤	11
(1) 咬伤	11
(2) 叮伤	14
(3) 螫伤	15
4. 外伤止血消肿法	16
5. 鞋磨伤	19
6. 腮腺炎	19
7. 脓 疮	22
8. 疔 疮	27
9. 手、脚趾发炎及化脓	28
10. 痔疮、肛裂	29
11. 脱 肛	34
12. 丹 毒	36
13. 破伤风	37
14. 阑尾炎	38
15. 肠梗阻	40
16. 小肠疝气(腹外疝)	42
17. 淋巴结核	43
18. 胆囊炎	46
19. 血栓闭塞性脉管炎	48
(二) 内科室	49
1. 发烧(热)	49

2. 感 冒	51
3. 咳 嗽	55
4. 哮 喘	61
5. 呕 吐	66
6. 呃逆(打嗝)	68
7. 食 滞	69
8. 便 秘	72
9. 泄泻(腹泻)	75
10. 尿频(淋征)	77
11. 遗 尿	79
12. 高血压	80
13. 低血压	81
14. 血液、血管疾病	83
15. 失 眠	84
16. 眩 晕	86
17. 晕车船(晕动症)	88
18. 头 痛	88
19. 中 风	91
20. 神经系统疾病	94
21. 胃 痛	94
22. 痢 疾	97
23. 疟疾(冷热病)	100
24. 肾病(结石、肾炎)	101
25. 肺结核及肺其他病	105
26. 风湿及类风湿	106
27. 肝、胆疾病	108
(1)肝病	108
(2)胆病	110
(三)外科室	111
1. 口疮及其它口腔病	111
(1)口疮	111
(2)其它口腔病	112
2. 牙齿痛	114
3. 鼻部炎症	117
4. 眼部疾病	119

5. 耳部疾病	122
6. 咽喉部疾病	125
7. 扁桃腺炎	128
8. 失音(失声)	129
9. 眼、耳、鼻、喉中的异物巧取	130
(1)眼中异物的巧取	130
(2)耳中异物的巧取	131
(3)鼻中异物的巧取	131
(4)喉中异物的巧取	131
(四) 皮肤科	132
1. 皮 炎	132
2. 癣 疥	133
3. 湿 疹	135
4. 汗疹(汗斑)	137
5. 痒 子	138
6. 荨麻疹(风疙瘩)	140
7. 脚气病	141
8. 狐 臭	143
9. 瘙痒症	144
10. 漆过敏	146
(五) 美容科室	147
1. 痣	147
2. 疣(也称为赘疣)	148
(1)寻常疣(瘰子)	148
(2)扁平疣	149
3. 雀斑、粉刺	150
(1)雀斑	150
(2)粉刺(又称痤疮)	151
4. 肥胖症	152
5. 手足皲裂(龟裂)	154
6. 皮肤粗糙	157
7. 酒渣鼻(酒精鼻)	159
8. 鸡 眼	160
9. 护发生发	163
(1)斑秃	163

(2) 脱发	164
(3) 白发	166
10. 美泽容颜	168
11. 香身除臭方	169
(六) 儿 科	171
1. 新生儿肿硬症	171
2. 小儿惊风	172
3. 百日咳	174
4. 小儿肺炎	177
5. 小儿腹泻	179
6. 小儿厌食(伤食)	180
7. 小儿伤食	181
8. 小儿流涎	181
9. 小儿溢汗	182
10. 佝偻病	183
11. 小儿子癫	184
(七) 妇科病	185
1. 痛 经	185
2. 闭 经	186
3. 倒经(又称为逆经)	187
4. 缺乳断奶	188
5. 乳腺炎	191
6. 乳头皲裂	193
7. 阴 痒	194
8. 流 产	195
9. 月经崩漏	197
10. 子宫脱垂	197
11. 不孕症	198
12. 更年期综合症	200
13. 阴道炎	201
14. 宫颈糜烂	202
(八) 男科病	203
1. 阳 痿	203
2. 早 泄	205
3. 强中(阳强)	206

4. 遗精	206
5. 前列腺炎	208
6. 前列腺肥大	209
7. 性欲低下	210
8. 男性不育	211
9. 男性更年期综合症	213

第二卷 活用器皿

1. 生活用品妙用	217
(1) 牙膏的妙用	217
(2) 肥皂的妙用	219
(3) 废茶叶的妙用	220
(4) 清凉油的妙用	221
(5) 风油精的妙用	221
(6) 蛋壳巧利用	222
(7) 桔皮的妙用	223
(8) 铜丝、铜丝球的妙用	224
(9) 纸的妙用	225
(10) 塑料袋的妙用	226
(11) 花盆的妙用	227
(12) 瓶罐的其它功效	227
(13) 碱的妙用	229
(14) 冰箱的妙用	229
2. 室内除虫灭蟑	229
(1) 驱蚊	230
(2) 灭蚁	231
(3) 除蟑	232
(4) 其他	237
3. 居室巧装饰	238
4. 家具维护与保养	242
5. 电器维护与保养	246
6. 用具的维护及保养	253
7. 去污除垢	259
8. 玩宠养性情	265

第三卷 妙吃健康

1. 巧辨鲜嫩水果、蔬菜	269
2. 识别谷、肉的优劣	272
3. 干菜类及其他	277
4. 生活 DIY	285
5. 腌制家庭小菜	288
6. 家庭主食小妙方	293
7. 来料加工小窍门	301
8. 家庭烹调小窍门	308
9. 食物巧贮藏	324
10. 食品巧保鲜	343

第四卷 巧穿时尚

1. 着衣中的技巧	357
2. 衣物巧去污渍	366
3. 衣服巧洗涤	373
4. 衣物巧熨烫	379
5. 衣物巧修补	382
6. 衣物巧养护	386



第一卷

巧

医

疾病

QIAO YI JI BING

(一) 外科室

1. 烫伤、烧伤

(1) **病因**: 烧伤一般是指由热力(包括热液、高温气体、火焰、蒸汽、灼热金属液体或固体)所引起的组织损伤,主要是指皮肤或黏膜的损伤,严重者可伤及其下组织。我们把热液、蒸汽所致的热力损伤称为烫伤,火焰、电流等引起的称为烧伤。

(2) **症状**: 轻者: 皮肤红肿、有水泡产生、表皮破损、表面湿亮; 患者感到疼通、对冷空气敏感; 重者: 皮肤呈现白色, 表皮脱离, 触摸无痛感。

(1) 烫伤

南瓜水治烫伤

可将平日的南瓜装瓶或装缸密封, 埋入土中数月后, 至南瓜变为水状时, 就可使用。烫伤时把南瓜水均匀涂沫患处, 疗效佳, 且不留伤痕, 实在是种好方法。

尿治烫伤

烫伤时即在患处涂尿液或直接把患处浸于尿桶中浸泡, 再者也可

在患处浇尿后, 外涂香油调白蜜的浓粘液, 是种非常好的方法。

香油、小白菜治烫伤

把小白菜去菜帮, 洗净, 在太阳下晒干。用擀杖将它擀碎, 然后用香油把它调成糊状, 粘稠度以不流动为宜, 装瓶备用。

若遇水、火烫伤时, 不论是否起泡或感染溃烂, 就可用油膏均涂于患处。每日换药 1 次, 数日即可恢复如新(注: 患处涂沫后不必用纱布或纸张敷盖)。



大白菜治烫伤

将大白菜捣碎后均匀涂敷患处, 治疗烫伤的效果非常的理想。

生石灰能治烫伤

把 25 克生石灰弄成碎末, 浸在 150 克清水中搅拌, 澄清后取其上清液, 然后再加 8 克香油调拌均匀。涂于患处, 每天 1~2 次, 7 天后便可

痊愈。

咽喉烫伤用硼砂水

吃过热食物而使咽喉烫伤时，用硼砂嗽口多次，效果佳（注：硼砂水嗽口后一定要吐出，且不可饮用）。

风油精治烫伤

小范围轻度烫伤者，可用风油精直接滴在患处上，每间隔3~4小时滴一次。如水泡破裂，可采取先涂风油精，再涂四环素眼膏，疗效佳。

浸泡冷水治烫伤

烫伤后应立即把患处浸在冷水中，这样可迅速降低受伤部位的局部温度。因为冷水有麻木神经末梢，收扩毛细血管和止痛的作用。用法：用冷水先把患处的致烫伤物品冲掉（如油、粥、火柴棒等），然后把患处浸在冷水中。一般说来，浸泡时间越早，水温越低，（不应低于4~5℃为好）则疗效越佳。

烫伤紧急处理四方

方一：将烫伤部位浸泡在食盐中，可以止痛消肿。

方二：烫伤红肿的部位可擦涂酱油或肥皂。酱油可止痛；肥皂液能起清洁润滑作用。

方三：把受伤部位浸在煤油或碱水之中，4~5分钟后可以止痛，且具有消肿、防止起泡的作用。然后也可

在患处涂一些凡士林膏、麻油等。

方四：快速将一块净沙布，浸于60度的白酒中，然后敷于患处，并及时滴加白酒，以使纱布保持湿润。

由于白酒容易挥发，蒸发时或带走热量，使烫伤部位温度降低，所以可起到止痛和防止起泡的作用。一般敷半小时左右即可。

(2) 烧伤

烧伤用牛奶、木炭末、玉米面

取玉米面和木炭末，以2:1的比例配合，牛奶调和，厚敷，患处，疗效佳。这是英国的民间偏方。

珊瑚木叶治烧伤

凡烧伤可取珊瑚木叶细切，水煎，绞取汁涂患处，疗效佳。

草木灰水治烧伤

若轻度烧伤可取木灰1把，放进水中搅拌后，将患处在其中浸泡，可止痛，速愈。

速效烧伤喷雾剂治烧伤

取榆树皮粗粉5000克，黄柏粗粉2000克，放入80%酒精中浸泡7~10天，至液体呈棕红色时过滤，取冰片1000克加入滤液配制成10000毫升液分装。用时可将药液装入普通喷雾器中，每隔4小时向创面喷雾1次，3天后每日喷雾1~2次（注：对婴幼儿面部创面要慎用）。

芦荟叶治烧伤

如手掌等部位被烧伤时,立即把患处浸凉水或冰水 10 分钟后,取芦荟叶竖切,切面向里敷患处,不留伤疤,痊愈。

植物油和食盐治烧伤

烧伤时取香油或苏子油等植物油和食盐,以 1:3 的比例调匀,用脱脂棉球蘸油盐,搽患处,有效。

如果手指烧伤,每个手指要分别用绷带包扎,每天换 3~4 次。

如因没能及时治疗而引起水泡时,按上述疗法治疗 1 日后,用消毒的针挑开水泡排水,并继续用上述方法治疗,疗效佳。

柿汁治烧伤

对于尚未起水泡的烧伤,可用脱脂棉球浸湿柿法,湿敷患处,干则换。

泥鳅鱼粘液治烧伤

烧伤取活泥鳅鱼 5~6 条,装瓶,放入白糖或红糖少许,封口,不久在瓶内便渗出泥鳅鱼粘液,取其粘液涂患处,疗效佳。

小苏打和鸡蛋清治烧伤

烧伤取小苏打,用鸡蛋清调匀,涂患处,疗效佳,这是法国的民间偏方。

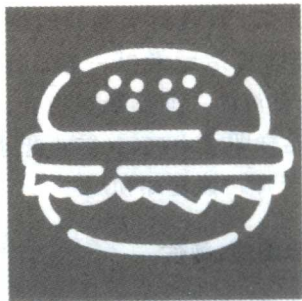
烧酒治烧伤

烧伤时立即用肥皂水清洗患

处,然后用好烧酒搽洗患处,不久便可止痛,治愈。

蜂蜜外涂治烧伤

对于面积轻度烧伤或烫伤,用生蜂蜜涂创面,可减轻疼痛,减少液体渗出,控制感染,促进伤口愈合。



方法是:先消毒处理烧伤处,然后用消毒棉签或干净毛笔蘸清洁生蜂蜜,均匀涂在创面,创面不必包扎(冬天注意保暖)。烧伤初期每日要涂 3~4 次;待形成焦痂后,可改成每日两次。如果焦痂下积有脓液,应将焦痂揭掉,清理创面后,再涂蜂蜜,可加快伤口愈合。此为日本偏方。

牛奶浸纱布外敷治烫伤

可将消毒纱布块浸入牛奶中,取出敷患处,重复多次可见疗效。

(3) 烧伤、烫伤

冰片、侧柏治烧伤、烫伤

冰片 3 克,侧柏 15 克,香油少

许。把前2味共研末状备用。用时以香油调成糊状均涂于患处,每日2次。

大葱治烧伤、烫伤

方一:口腔或食管烫伤时,可马上嚼绿葱叶,慢慢咽下,疗效佳。

方二:如遇到水或油的烧伤或烫伤时,可取绿葱叶一段,切成片状,把粘液的一面贴敷在患处,并包扎。这样即可止痛,又防止起水泡,1~2天即可恢复如初。

蝎油治烧伤、烫伤

取活蝎35~40克,香油500克。把活蝎投进香油中,12小时(浸时越长功效越大)。使用时可将烧烫面的水泡挑破,均涂蝎油,效佳。



娄西瓜水可治烧伤、烫伤

当然西瓜越娄越好。可将娄西瓜汁(把瓜瓤和瓜籽虑出)放在一干净的酒瓶子里,封严置阴凉处,可以保存几年。用时,取娄西瓜水均涂于患处,或把水倒出,将患部浸入即可。即可止痛又不起水泡,疗效非

凡。此为法国单方。

麻油石灰糊治烧伤、烫伤

取麻油或茶油50克,石灰适量。把生石灰浸入50毫升水中,澄清后倒入麻油内与水成乳黄色糊。用新毛笔蘸药膏均涂患处。一日数次,涂擦后取无菌纱布敷盖。6~8天可恢复。

鸡蛋治烧伤、烫伤二方

方一:鸡蛋清。用白糖与蛋清调糊涂均患处,连涂抹几次,水泡就自行消退。几天后痊愈不留伤痕。

方二:鸡蛋油。取鸡蛋油的方法:把煮熟的鸡蛋黄搅拌,放进铁锅,用小火慢熬,等鸡蛋黄发,用小勺即可挤油,放入瓶里备用。每天涂2~3次,数天以后即恢复原状。效果颇佳。

2. 冻 伤

(1)病因:多因寒冷、潮湿,衣物及鞋带过紧所致。

(2)症状:轻者受损在表皮层,受冻部位皮肤红肿充血,自觉热、痒、灼痛;重者伤及真皮浅层,伤后除红肿外,伴有水泡,泡内可为血性液,深部可出现水肿剧痛。

生姜治冻伤两法

方一:把生姜汁加热熬成糊状,均

匀涂患部,有成效。

方二:睡前用热水清洗患部,然后用捂热的鲜生姜趁热来回搓患处。坚持几次,可见成效(注:溃烂时,不宜用此法)。

牵牛花治冻伤

把牵牛花的叶,茎晒干,切细,取2把放入脸盆内,加3.6升热水,等待凉至温时,浸泡冻脚,疗效好。

土豆治冻伤

取土豆连皮切细,再放入食盐少许,用其渗出的水,洗患处,效明显。见美国民间偏方。

柿饼米酒治冻伤

冻伤患者可取柿饼1个,用米酒900毫升,浸泡24小时,然后取泡烂的柿饼涂敷患处,效果佳(注:本法对已溃烂甚至出血的冻伤也有效果)。

香瓜蒂治冻伤

用香瓜蒂阴干研成碎末,然后用水调和,涂抹于患处,易愈(对手脚皲裂的患者也有效)。

夏季紫皮蒜防冻疮

夏季可选取紫皮独头蒜,去皮捣成蒜泥,在太阳下晒热后敷在曾患冻疮处,并用手轻轻擦搓3~5分钟。每天一次,坚持治疗一个月,冬天不再生冻疮。此为民间单方。

热醋可治疗轻度冻伤

在冻疮初起时,可用热醋涂抹,醋干后再行涂抹,一日数次,效果很好。

蜂蜜猪油膏治冻疮

蜂蜜80克,取猪油20克,调匀成膏,敷于患处,每日3次,数日即可治愈。此为美国民间验方。

茄杆煮水熏洗可治冻疮

在冬天的时候可到菜地里拔些茄杆,放在脚盆中加水煮开,用其汤液熏洗患处,有效果。



芝麻叶花能防冻疮

可取鲜芝麻叶、花十几片,放在生过冻疮的皮肤上,搓擦约30分钟,1小时以后再用清水洗净,反复几次,可明显见效,此法不能不信。

辣椒治冻伤冻疮三方

方一:用一把红辣椒煮半盆水,能耐受后泡脚。每晚1次,每次30分钟,连续泡4~5次即可有效治疗冻伤,效果好。

方二:取红尖辣椒十几个,酒精

500 克,浸泡 5~6 天。未溃破的冻疮患处用热水净洗后,用棉球蘸浸泡好的酒精,涂患处(已溃破不能用),止痒、止痛、消肿效果显著。一般每日涂抹 4~5 次,连续涂抹 10 天左右即可。

方三:把晾干的干辣椒研磨成碎末,加适量凡士林搅拌,呈糊状,擦拭患处。并用纱布轻轻覆在其外,隔 6~8 小时更换 1 次,能治愈轻度冻伤。

白萝卜治冻疮二方

方一:取白萝卜十几个、生姜少许,切片放锅内煨煮,待萝卜片烂后,把汤倒出。至萝卜汤温度合适时,对患部洗敷 8~10 分钟,6~8 次即可好转。

方二:取生姜 20 克,辣椒 20 克,白萝卜 40 克,放入水中煎煮,用汁液洗患处,数次即可痊愈。

干麦苗煮水熏洗治脚冻伤

取小麦苗一把,用沸腾的开水沏一下,稍后用水熏洗患脚直到水凉为止,效果明显。

热面糊治冻伤

脚上出现粉红色的冻伤包块时,可在睡前用热水泡洗,将脚泡红,然后将打好的白面热浆糊摊在布上,贴在患处,穿上袜子睡觉。

肥肉烧酒治冻伤

取生肥肉 1 块放入烧酒内,过

10~15 日后,用酒频涂于患处,效佳。

杉木叶和陈皮治冻伤

患者可用杉木叶与陈皮和水共煎,每天热敷 4~5 次,连续热敷 3~5 次,治愈。

风油精治冻疮

在冻疮未破时,将风油精均匀地涂在患处,有止痛消肿的作用,每日 3~4 次,一般坚持 2~3 个星期以后即可痊愈。

(注意:如冻疮已溃破,则不宜使用。勿将风油精用于面部皮肤,以防过敏。另外因其含有的刺激成分能透过胎盘影响胎儿,所以孕妇禁用)

伏天擦尿治冻疮

在三伏天,选晴天中午时分,把自己的尿放在容器中,放在太阳下晒热后,用尿在曾患冻疮处反复涂抹,不应立即洗去,让它自然干掉,连涂 4 天即可。

针刺法治冻疮

睡前或洗澡后,可用消毒的针刺冻疮处,将冻疮里的血挤出,轻的冻疮 2~3 次可愈,重的冻疮 4~5 次可好(注意:冻疮已溃烂者勿用)。

青霉素混合药膏治冻疮

可取青霉素 80 万单位 1 支(过敏者用红霉素片代替)、尿素软膏 1