

【细节决定健康之】

细节

居家窍门健康

健康类畅销书
《细节决定健康》作者
纪康宝 主编

居家生活窍门全收录

500 个立竿见影的小经验、小窍门、小技巧，帮你解决居家难题

帮你解决居家难题、轻松打理家务的生活智慧书

吉林科学技术出版社

_____:

舒适惬意的生活中，是不是时常有些琐碎的小事儿让你手忙脚乱？其实并不是它们有多麻烦，只是你还没有找到窍门而已！我送给你的这份礼物，里面写满了生活的智慧和居家的窍门，一定可以成为你的好帮手，帮你把那些麻烦事儿快速搞定！

_____敬赠

XIJIEJUEDINGJI



累计销售 600 000 册的超级健康畅销书!

继《细节决定健康》之后，再次为您提示

居家生活必知的 500 个健康细节

居家生活窍门全收录

500 个立竿见影的小经验、小窍门、小技巧，帮你解决居家难题

帮你解决居家难题、轻松打理家务的生活智慧书

图例(10) 目录页

吉林科学技术出版社

ISBN 7-5384-3608-6

8-0000-1-2332-1-872 7821

吉林科学技术出版社

吉林科学技术出版社

居家窍门健康细节

决定健康

细节

2006年生活类畅销书《细节决定健康》作者

纪康宝 主编



吉林科学技术出版社

ISBN 7-5384-3608-6

8-0000-1-2332-1-872 7821

吉林科学技术出版社

ISBN 7-5384-3608-6

24.80 元

图书在版编目 (C I P) 数据

居家窍门健康细节 / 纪康宝主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5384-3606-8

I. 居… II. 纪… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第162109号

细节决定健康——

居家窍门健康细节

◎ 主编 纪康宝
◎ 编委 宋学军 刘超平 刘连军 刘剑英 刘海燕 王振华
王玲玲 盘和林 岳贤伦 湛先霞 戴俊益 唐晓磊
赵丽娜 童怀艳 褚妍婷 于良强 姬艳玲 张迪
张俊 张莉 陈艳军 罗凌 李晓林 李国辉

◎ 选题策划 博克世纪 (booklogo@163.com)
◎ 责任编辑 李 梁 赵 鹏
◎ 封面设计 名晓设计
◎ 制版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
◎ 出版 吉林科学技术出版社
◎ 社址 长春市人民大街 4646 号
◎ 邮编 130021
◎ 发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628
◎ 编辑部电话 0431-85610611
◎ 网址 www.jlstp.com
◎ 实名 吉林科学技术出版社
◎ 印刷 长春新华印刷厂

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16 开 20 印张 350 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3606-8

定价 24.80 元

FOREWORD

居家过日子，是平平淡淡的真。一个干净整洁的房间，一桌香气四溢的饭菜，亲爱的家人聚在一起，每一处小小的细节，都能感受到无尽的温馨与幸福，

日常生活就是“早起开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，家务是繁杂而琐碎的，在一天一天的反复中，免不了有棘手的小问题：家具磕坏了一层皮，水气电费居高不下，总是洗不干净的窗台缝隙，沾满油污的厨具，堵塞的下水道，粘在沙发上的毛发，刚买回来的画不知道怎么挂，杂乱的衣物该怎么收起来，不小心烫伤了要怎么处理……没有经验的话，的确会让你在这些鸡毛蒜皮中头疼不已。

舒适惬意的生活不是单靠想当然耳就能实现的，积极快乐的生活态度很重要，但一些行之有效的小窍门能让你觉得更加轻松愉悦。本书就是针对生活中常见的一些细节问题，从家居布置、家电维修，到衣物的熨烫洗护、居室的清洁打扫，及衣物的收纳整理、食物的加工储存、理财购物、美容塑身、保健护理、旅游休闲等方面都有立竿见影的小经验、小窍门、小妙招来帮助你，不但能解决难题，还能锦上添花，让你的居家生活变得更加多彩多趣。

本书共分19个篇章，依次为：家居布置篇、家电维修篇、熨烫洗护篇、清洁打扫篇、衣物收纳篇、厨房烹饪篇、点心饮品篇、食料加工篇、食物储存篇、饮食器具篇、保险理财篇、精明购物篇、美容养颜篇、塑身装扮篇、家庭用药篇、保健护理篇、节约绿化篇、宠物饲养篇、旅游休闲篇，包括精心挑选出来的500个具体细节示例，还有小提示来提醒你相关的一些讯息重点。全书紧紧跟随现代家庭生活的变化，内容丰富新颖，方法简单易行，具有实用性强、通俗易懂、查阅方便等特点。一书在手，就可以让你更全面、更细致、更迅捷地掌握好生活中的方方面面，让你的居家生活越来越轻松从容，越来越富有智慧与品质。

细节

决定健康

第一章

家居布置篇 温馨居室，巧手妙成

- 1 家居装修细节要重视 / 20
- 2 装修省钱的小窍门 / 20
- 3 新居布线别图便宜 / 21
- 4 现代住宅的五条卫生标准 / 22
- 5 春季家装该注意什么？ / 22
- 6 夏季家装的8大注意事项 / 23
- 7 秋季装修，屋里放盆水 / 24
- 8 冬季家装注意事项 / 24
- 9 客厅怎么装修效果好 / 25



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

目录

CONTENTS

- 10 门厅美化窍门 / 26
- 11 走廊墙壁美化窍门 / 26
- 12 布置卧室的诀窍 / 27
- 13 卧室布置六大“风水”要害 / 27
- 14 儿童卧房装饰小窍门 / 28
- 15 布置书房有窍门 / 28
- 16 厨房装修八要诀 四注意 / 29
- 17 餐厅如何布置 / 30
- 18 卫生间如何做到实用又美观 / 30
- 19 阳台铺木地板更保暖 / 31
- 20 居室绿化布置窍门 / 31
- 21 居室灯光布置窍门 / 32
- 22 新居装修后注意除甲醛 / 33
- 23 如何治理室内空气污染 / 33
- 24 怎样贴墙纸 / 34
- 25 巧用卫生纸抚平墙壁的“创伤” / 35
- 26 巧用盆花叶子做台灯开关 / 35
- 27 如何配置室内装饰画 / 36
- 28 使房间显宽的妙法 / 36
- 29 巧挂窗帘可防晒 / 37
- 30 摆床细节影响健康 / 38



- 31 居室地毯的铺设 / 38
- 32 怎样保护木地板 / 39

第二章

家电维修篇

生活助手，便利居家

- 1 摆放家用电器的讲究 / 41
- 2 家用电器最忌讳的操作 / 41
- 3 空调停用后保养的窍门 / 42
- 4 空调漏氟判断四法 / 42
- 5 空调的清洗消毒法 / 43
- 6 彩电使用要素 / 44
- 7 电视天线的防护 / 44
- 8 如何清洁电视机 / 45
- 9 怎样清洁电脑显示器 / 45
- 10 电脑键盘的清洁 / 46
- 11 电冰箱停用时应如何处理 / 46
- 12 夏季使用电冰箱的窍门 / 47
- 13 冰箱故障判断七法 / 48



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 14 如何延长冰箱的使用寿命 / 48
- 15 巧除冰箱异味 / 49
- 16 如何保养洗衣机 / 50
- 17 洗衣机噪音减小法 / 50
- 18 洗衣机漏水巧处理 / 51
- 19 如何排除掉进洗衣机里的硬物 / 51
- 20 使用电磁炉的注意事项 / 52
- 21 使用微波炉的窍门 / 53
- 22 微波炉怎样清洗? / 53
- 23 使用电火锅的窍门 / 54
- 24 抽油烟机的保养与使用 / 54
- 25 消毒柜的使用保养 / 55
- 26 饮水机的清洗消毒 / 55
- 27 清洗空气净化器的窍门 / 56
- 28 电度表多用窍门 / 56
- 29 保养吸尘器的窍门 / 57
- 30 电暖器的安全使用与保养 / 58
- 31 电蒸汽熨斗使用技巧七则 / 58
- 32 浴霸别和灯泡同时用 / 59
- 33 热水器防水垢的窍门 / 59
- 34 使用燃气热水器注意事项 / 60
- 35 正确使用电吹风的小常识 / 61
- 36 数码摄像机使用需十防 / 61
- 37 电剃须刀保养方法 / 62
- 38 微型电池可充电 / 62

- 39 正确使用组合音响的方法 / 63
- 40 使用台灯的窍门 / 63
- 41 日光灯保养二法 / 64
- 42 家电牙膏清洁法 / 64
- 43 居家蜡烛妙用 / 65

第三章

熨烫洗护篇

洁爽亮丽，自在怡人

- 1 了解布料的洗涤特点 / 67
- 2 认识衣服上的洗护标识 / 67
- 3 怎样选择洗涤剂 / 68
- 4 洗衣粉泡沫越多越好吗 / 68
- 5 如何使用肥皂去污效果最佳 / 69
- 6 如何使用衣物护理剂 / 69
- 7 机洗前必须做的事 / 70
- 8 衣物甩干要注意的事项 / 70
- 9 衣服发霉了怎么办 / 71
- 10 衣物常见污渍清除法 / 72
- 11 白色衣物怎么洗 / 72



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 12 巧洗衬衣领和袖口 / 73
- 13 怎么洗T恤衫 / 73
- 14 怎么洗羊绒衫 / 74
- 15 怎样清洗麻质衣物 / 74
- 16 羽绒服怎么洗 / 75
- 17 怎样洗皮衣 / 75
- 18 真丝衣服的洗法 / 76
- 19 怎么洗牛仔服 / 77
- 20 巧洗灯芯绒衣服 / 77
- 21 巧洗嵌金银丝的衣服 / 78
- 22 毛呢服装保养窍门 / 78
- 23 胸罩洗涤小窍门 / 79
- 24 巧洗领带 / 79
- 25 巧洗绒制玩具 / 80
- 26 怎样洗泳衣泳镜 / 80
- 27 怎样清洗特殊皮面皮鞋 / 81

第四章

清洁打扫篇

一尘不染，清新世界

- 1 居家防潮攻略 / 83
- 2 混用洗涤剂会中毒 / 83
- 3 打扫房间不要留死角 / 84
- 4 室内异味消除法 / 85
- 5 去除墙面污垢 / 85
- 6 纱窗清洁法 / 86
- 7 人人没辙的百叶窗 / 86



- ⑧ 家具的四种常见病要治疗 / 87
- ⑨ 家具保养的六项法则 / 88
- ⑩ 怎样给家具做清洁 / 88
- ⑪ 家具易行保洁法 / 89
- ⑫ 灯罩怎么清洁 / 90
- ⑬ 落发不扫污染居室 / 90
- ⑭ 地板怎么做清洁 / 91
- ⑮ 脚垫要重点清洁 / 91
- ⑯ 地毯的保养与清洁 / 92
- ⑰ 厨房去异味小窍门 / 92
- ⑱ 如何维护保养开放式橱柜 / 93
- ⑲ 厨房卫生死角清理 / 94
- ⑳ 5招给案板消毒 / 94
- ㉑ 擦洗玻璃器皿的窍门 / 95
- ㉒ 卫生间里的清洁小窍门 / 95
- ㉓ 清洁妙招一句话 / 96
- ㉔ 金银珠宝首饰的清洁 / 96
- ㉕ 害虫来了怎么办 / 97
- ㉖ 家里太多蟑螂怎么办 / 97
- ㉗ 怎样洗手更干净 / 98



XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

第五章 衣物收纳篇 分门别类，井然有序

- ① 家居物品收纳原则 / 100
- ② 衣服的摆放原则 / 100
- ③ 衣橱防虫、防潮 / 101
- ④ 收纳工具巧使用 / 101
- ⑤ 衣服怎么挂衣橱 / 102
- ⑥ 让衣物收纳更方便 / 102
- ⑦ 衣服可以卷起来放 / 103
- ⑧ 衣服巧折叠 / 103
- ⑨ 全棉衣物的叠放方法 / 104
- ⑩ 裘皮服装收藏窍门 / 104
- ⑪ 毛料服装收藏窍门 / 105
- ⑫ 衬衫巧收纳 / 105
- ⑬ 内衣收纳法 / 106
- ⑭ 宝宝衣服收纳秘诀 / 106
- ⑮ 帽子巧收纳 / 107
- ⑯ 丝巾收纳法 / 107
- ⑰ 领带和皮带的收纳法 / 108
- ⑱ 袜子收纳法 / 108
- ⑲ 裤子的存放 / 108
- ⑳ 鞋子的收纳法 / 109

- 21 被子的收纳方法 / 110
- 22 首饰的收纳 / 110
- 23 化妆品收纳技巧 / 111
- 24 怎么有效收纳书报 / 111
- 25 怎么收纳CD、卡带 / 112
- 26 卡片、票据等的收纳法 / 112
- 27 放大桌椅的收纳力 / 112
- 28 塑料袋巧收纳 / 113

第六章

厨房烹饪篇 美味料理，得心应手

- 1 做米饭技巧 / 115
- 2 蒸馒头时巧和面 / 115
- 3 怎样做出好吃的饺子 / 116
- 4 煮面条的小窍门 / 116
- 5 巧用高压锅做美食 / 117
- 6 醋在烹饪中的妙用 / 117
- 7 以水代油巧烹饪 / 118



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 8 微波炉做菜窍门 / 118
- 9 羊肉怎么吃更有营养 / 119
- 10 烹饪羊肉时怎样去膻味 / 119
- 11 炖牛肉的小诀窍 / 120
- 12 烹制“鲜”鱼全攻略 / 120
- 13 老鸡老鸭炖得快 / 121
- 14 烹饪虾类的几个窍门 / 121
- 15 蒸煮鸡蛋的方法 / 122
- 16 煎炒鸡蛋的小窍门 / 122
- 17 炒菠菜的学问 / 123
- 18 烹调蔬菜的窍门 / 123
- 19 哪些蔬菜不适合生吃 / 124
- 20 豆腐烹制法 / 125
- 21 煮汤的小诀窍 / 125
- 22 砂锅吊汤小妙招 / 126
- 23 自制厨房常用调味品 / 126

第七章

点心饮品篇 健康饮食，多彩趣味

- 1 什么时候喝牛奶最好 / 128
- 2 男性保健应常喝牛奶 / 128
- 3 常喝酸奶好处多 / 129
- 4 享受美味乳饮品 / 129



- 5 科学喝豆浆5注意 / 129
- 6 怎样喝茶更健康 / 130
- 7 冲泡茶叶要注意 / 131
- 8 花茶的饮用方法 / 131
- 9 煮咖啡小常识 / 132
- 10 自制咖啡花色饮品 / 132
- 11 巧制消暑饮料 / 133
- 12 巧制美味葡萄汁 / 133
- 13 巧做柠檬乳酪饼 / 134
- 14 家庭自制水果冻 / 134
- 15 速煮绿豆汤小窍门 / 135
- 16 自制绿豆冻糕 / 136
- 17 自制奶油冰激凌 / 136
- 18 蔬果汁的饮用秘诀 / 137
- 19 喝水也要讲科学 / 137
- 20 果酒的饮用方法 / 138
- 21 如何泡服药酒 / 138



XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

第八章

食料加工篇 理菜高手，简便有道

- 1 米不宜多淘久泡 / 140
- 2 巧洗猪内脏 / 140
- 3 巧洗脏肉 / 141
- 4 切肉的小窍门 / 141
- 5 肉类冷冻解冻法 / 142
- 6 怎样宰杀鸡鸭禽类 / 142
- 7 巧洗鱼类 / 143
- 8 甲鱼、黄鳝巧收拾 / 143
- 9 怎样洗海鲜 / 144
- 10 鱼虾类食物冷冻解冻法 / 144
- 11 腌制食品要防致癌 / 145
- 12 蛋的加工妙法 / 146
- 13 新鲜菇类清洗的窍门 / 146
- 14 发洗木耳的妙方 / 147
- 15 怎样泡发干货食品 / 147
- 16 蔬菜怎样洗干净 / 148
- 17 巧去苦瓜苦味 / 148
- 18 不同食料巧去皮 / 149
- 19 切食物的几个妙招 / 149
- 20 妙招洗水果 / 150

第九章

食物储存篇

新鲜美味，轻松留住

- 1 存放大米的窍门 / 152
- 2 贮存面粉的妙方 / 152
- 3 米面生虫了怎么办 / 153
- 4 存放面食品的窍门 / 153
- 5 怎样贮藏猪肉 / 154
- 6 火腿香肠的存放窍门 / 154
- 7 存放活鱼的妙招 / 155
- 8 收存海味干货的方法 / 156
- 9 巧存活水产 / 156
- 10 鸡蛋怎么存放 / 157
- 11 怎样贮存绿豆 / 157
- 12 红枣防蛀的妙方 / 158
- 13 蘑菇保鲜的方法 / 158
- 14 怎样保鲜贮存冬笋 / 159
- 15 板栗的贮存方法 / 160
- 16 绿叶蔬菜保鲜窍门 / 160

- 17 存放韭菜的妙方 / 161
- 18 贮存大蒜的窍门 / 161
- 19 生姜怎样长期保鲜 / 162
- 20 水果的保鲜方法 / 163
- 21 苹果贮存保鲜窍门 / 163
- 22 贮存茶叶的方法 / 164
- 23 贮存蜂蜜窍门 / 165
- 24 贮存调料的窍门 / 165
- 25 不宜放在一起的食物 / 166
- 26 哪些食物不宜放进冰箱 / 166
- 27 不要低温保存罐头 / 167

第十章

饮食器具篇

提升品质，相得益彰

- 1 安全使用高压锅 / 169
- 2 不粘锅保养法 / 169
- 3 砂锅保养法 / 170
- 4 怎样洗锅具 / 170
- 5 炊具使用有讲究 / 171
- 6 铁锅使用技巧 / 171
- 7 铁锅配铜铲防贫血 / 172
- 8 铁、铝炊具不要混用 / 172
- 9 怎样正确保养铝锅 / 173
- 10 不锈钢餐炊具也要慎用 / 173
- 11 漂亮餐具应小心金属超标 / 174
- 12 使用筷子要注意 / 175



XIJIEJUEDINGJIAN KANG

细节决定健康



- 13 餐具清洗要科学 / 175
- 14 儿童餐具选购策略 / 176
- 15 菜刀防锈除锈法 / 176
- 16 木制菜板更环保 / 177

第十一章

保险理财篇 深思远虑，精打细算

- 1 家庭合理理财窍门 / 179
- 2 家庭开支巧掌握 / 179
- 3 家庭怎样买保险 / 180
- 4 保额应投入多少 / 180
- 5 家庭财产保险注意事项 / 181
- 6 什么是意外伤害保险 / 181
- 7 普通家庭如何选择人寿保险 / 182
- 8 如何选择寿险公司 / 183
- 9 人到中年该如何投保 / 183
- 10 出游别忘记买保险 / 184
- 11 车险投保注意事项 / 185
- 12 家庭投资的几种方式 / 185



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 13 家庭储蓄获利窍门 / 186
- 14 家庭投资书画小窍门 / 186
- 15 鉴定书画真伪的依据 / 187
- 16 哪些书有收藏价值 / 187
- 17 家庭理财不宜投资金银首饰 / 188
- 18 家庭投资应回避的误区 / 189
- 19 低收入家庭理财技巧 / 189
- 20 可合理避税的理财途径 / 190

第十二章

精明购物篇 智辨巧选，物美价廉

- 1 逛超市的小窍门 / 192
- 2 怎样购买打折商品 / 192
- 3 怎样识别防伪标志 / 193
- 4 消费时怎样有效保护合法权益 / 193
- 5 如何识别食品包装袋 / 194
- 6 巧辨食品包装上的说明 / 194
- 7 如何鉴别酱油质量 / 195
- 8 巧辨香油是否掺假 / 196
- 9 食盐、味精的鉴别与选购 / 196
- 10 怎样辨识禽肉质量 / 197
- 11 巧辨猪、羊、牛肉等的新鲜度 / 197
- 12 怎样购买火腿 / 198
- 13 怎样选购新鲜海鲜 / 198

- 14 如何辨别掺假蜂蜜 / 199
- 15 怎样选购茶叶 / 200
- 16 挑选水果的窍门 / 200
- 17 葡萄酒的质量鉴别与选购 / 201
- 18 购买服饰不要盲从 / 201
- 19 认读标识买衣服 / 202
- 20 牛仔服饰选择窍门 / 203
- 21 羽绒服选择窍门 / 203
- 22 选择童装的窍门 / 204
- 23 真皮标志识别窍门 / 204
- 24 如何识别变质化妆品 / 205
- 25 珍珠选购窍门 / 205
- 26 宝石首饰选购窍门 / 206

第十三章

美容养颜篇

随机一动，美丽永驻

- 1 护肤美肤小贴士 / 208
- 2 自测皮肤性质的窍门 / 208
- 3 干性皮肤护理要点 / 209



XIJIEJUJEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 4 油性皮肤护理要点 / 209
- 5 混合皮肤护理要点 / 210
- 6 使皮肤润滑洁白的妙法 / 210
- 7 怎样有效除黑眼圈 / 211
- 8 去除黑头的窍门 / 211
- 9 淡化雀斑小妙招 / 212
- 10 制美容面膜 / 212
- 11 洗脸的窍门 / 213
- 12 洗澡的窍门 / 213
- 13 肌肤补水简易蒸脸法 / 214
- 14 冬季护唇小窍门 / 214
- 15 头发护理小窍门 / 215
- 16 去屑生发小妙招 / 216
- 17 烫发后头发的保养 / 216
- 18 日常美容误区 / 217
- 19 使用化妆品的窍门 / 217
- 20 淡雅柔美妆容的化法 / 218
- 21 靓眼化妆法 / 218
- 22 持久妆容的化妆小技巧 / 219
- 23 怎样均匀涂抹粉底 / 220

第十四章

塑身装扮篇

窈窕佳人，魅力无限

- 1 怎样判断自己胖瘦 / 222
- 2 减肥忌口有讲究 / 222
- 3 饮食瘦身知多少 / 223



- ④ 光吃肉就能减肥吗 / 223
- ⑤ 减肥药不能乱用 / 224
- ⑥ 减肥要打持久战 / 224
- ⑦ 水果减肥勿盲目 / 225
- ⑧ 吃豆腐轻松减肥 / 226
- ⑨ 被动运动不能减肥 / 226
- ⑩ 有氧运动更减肥 / 227
- ⑪ 妙招塑造小蛮腰 / 227
- ⑫ 步行减肥的窍门 / 228
- ⑬ 塑身内衣怎么穿好 / 228
- ⑭ 偏胖体型装扮技巧 / 229
- ⑮ 裙装的搭配技巧 / 229
- ⑯ 牛仔裤的穿着窍门 / 230
- ⑰ 正式场合怎样穿西装 / 231
- ⑱ 西装怎样搭配配饰 / 231
- ⑲ 西装穿出休闲风 / 232
- ⑳ 男性怎么选内衣 / 232
- ㉑ 穿衣装扮的多样窍门 / 233
- ㉒ 围巾的装扮技巧 / 233
- ㉓ 帽子搭配技巧 / 234



XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

第十五章

家庭用药篇

关爱家人，防治百病

- ① 能用茶水服药吗 / 236
- ② 吃错药应急处理法 / 236
- ③ 煎中草药的方法 / 237
- ④ 饮服中药有讲究 / 237
- ⑤ 板蓝根常喝有坏处 / 238
- ⑥ 中草药泡茶别总喝 / 238
- ⑦ 孕期服药有忌讳 / 239
- ⑧ 婴幼儿应谨慎用药 / 239
- ⑨ 偏方治病不可太迷信 / 240
- ⑩ 补药不要随便吃 / 240
- ⑪ 少给孩子吃补药 / 241
- ⑫ 如何正确补充维生素 / 242
- ⑬ 小心药物越用越丑 / 242
- ⑭ 高血压病人服药须知 / 243
- ⑮ 用药不慎会导致血液病 / 243
- ⑯ 苦口良药巧服用 / 244
- ⑰ 掌握服药最佳时间 / 245
- ⑱ 家庭贮药变质鉴别 / 245
- ⑲ 不可和醋一起吃的药 / 246
- ⑳ 吃药也要讲究姿势 / 246
- ㉑ 正确使用非处方药 / 247

- 22 老幼用药剂量巧折算 / 247
- 23 鼻部用药的正确方法 / 248
- 24 舌下用药的正确方法 / 249
- 25 正确使用创可贴 / 249

第十六章

保健护理篇

合家安康，幸福长久

- 1 喝醉酒的处理办法 / 251
- 2 什么时候不宜喝啤酒 / 251
- 3 防中暑的妙招 / 252
- 4 食物中毒家庭急救法 / 252
- 5 家庭煤气中毒后急救法 / 253
- 6 意外烫伤怎么办 / 253
- 7 鼻出血的处理方法 / 254
- 8 打嗝不止时怎么办 / 254
- 9 避免腹胀的几种方法 / 255
- 10 姜醋汁热敷对付落枕 / 256
- 11 漱口护齿四妙招 / 256
- 12 掌握应急方法减轻牙痛 / 257



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 13 什么水果不要空腹吃 / 257
- 14 保护视力的饮食疗法 / 258
- 15 有助听力的饮食方式 / 259
- 16 食醋蛋有助于老年保健 / 259
- 17 能降血脂的食物 / 260
- 18 能清除体内垃圾的食物 / 261
- 19 感冒的饮食疗法 / 261
- 20 饭前不宜喝饮料 / 262
- 21 松弛筋骨长健康 / 262
- 22 足部保健养生窍门 / 263
- 23 用消毒湿巾注意四点 / 263
- 24 适度紧张有益健康 / 264
- 25 有碍健康的几种生活习惯 / 264
- 26 身心健康的八条标准 / 265
- 27 精神自我调节法 / 266
- 28 避免做噩梦的妙招 / 266

第十七章

节约绿化篇篇

杜绝浪费，环保之家

- 1 洗衣机节水小窍门 / 268
- 2 洗澡节水窍门 / 268
- 3 浇花省水小窍门 / 269
- 4 厨房里的节水窍门 / 269
- 5 怎样清洗餐具才省水 / 270
- 6 洗漱不要浪费水 / 270
- 7 节水洗车法 / 271