

陈爱京 许锐钗 方舟 肖潇

生活 一点通

福建科学技术出版社

■ 家庭生活用灯小窍门

■ 房间色调的宜与忌

■ 毛料服装简易干洗法

■ 饰物与时装搭配技巧

■ 怎样清除蔬菜中残留的农药

■ 巧食节日剩菜



编 者 的 话

生活的奥秘无穷无尽，我们从新颖、巧妙、奇特、实际的角度出发，向您提供近千条有关饮食、营养、烹调、购物、家电、起居、花鸟、服饰、美容、健身、养生、祛病等看似琐碎寻常，却又科学实用、奥妙无穷的生活小谋略、小窍门、小手艺、小技法、小制作，引导您以较小的投入，获得最大的满足，使平淡无华的生活大放异彩，使您处处时时享受生活的乐趣，沉浸在愉悦、甜蜜之中。

编 者

一九九一年四月

目 录

购 物 篇

- 名优卷烟的选购
 窍门……………(1)
- 名优酒的选购窍门……………(3)
- 怎样鉴别真假贵州茅台酒……………(4)
- 汾酒的选购要点……………(4)
- 真假五粮液的识别
 要点……………(5)
- 洋河大曲酒的选购
 窍门……………(6)
- 剑南春酒的选购
 窍门……………(6)
- 真假古井贡酒的识别
 别要点……………(7)
- 真假董酒的辨别
 方法……………(7)
- 西凤酒的真伪识别
 别法……………(8)
- 泸州老窖的选购
 要点……………(8)
- 真假郎酒的识别
 要点……………(9)
- 真假杜康酒的识别
 窍门……………(9)
- 竹叶青酒的真伪识别
 别法……………(10)
- 选购优质白酒的
 窍门……………(10)
- 怎样识别用酒精兑制的酒……………(10)
- 白酒度数巧识别……………(11)
- 选购啤酒的窍门……………(11)
- 怎样选购药酒……………(11)
- 怎样鉴别真假天麻……………(12)
- 怎样鉴别真假三七……………(12)
- 怎样鉴别真假珍珠……………(12)

怎样鉴别真假哈士蟆油..... (12)	真假进口彩色胶卷识别窍门..... (21)
怎样鉴别真假燕窝..... (13)	“双狮”牌东方表的真伪识别要点..... (21)
怎样鉴别真假片仔癀..... (13)	防震与不防震手表鉴别法..... (22)
怎样鉴别进口原装与组装家用电器..... (14)	石英钟的选购窍门..... (22)
全自动洗衣机快速检测法..... (14)	选购皮蛋(松花蛋)的窍门..... (23)
怎样鉴别真假“SHARP”收录机..... (15)	挑选黄花菜的窍门..... (23)
负离子发生器快速检测法..... (15)	毒菇识别法..... (24)
电冰箱的挑选窍门..... (16)	选购黑木耳的窍门..... (24)
彩电性能检测法..... (17)	选购蜂蜜的窍门..... (24)
电风扇的挑选窍门..... (18)	选购茶叶的窍门..... (25)
选购多用整发器的要点..... (18)	挑选红枣的窍门..... (25)
磁带优劣目测法..... (18)	燕皮的真伪识别法..... (26)
原装磁带的真伪辨别..... (19)	真假腐竹的识别窍门..... (26)
真假SONY磁带鉴别窍门..... (20)	板鸭的选购窍门..... (27)
真假TDK磁带鉴别窍门..... (20)	德州扒鸡的真伪识别法..... (27)
电子计算器快速检测法..... (21)	火腿的选购窍门..... (28)
真假夏普“838”计算器的识别法..... (21)	香肠的选购窍门..... (28)
	灌水猪肉识别法..... (29)
	怎样识别病猪肉..... (29)
	病死烧鸡的识别窍门..... (29)
	选购活禽的窍门..... (30)
	选购鲜禽肉的窍门..... (30)
	选购鲜蛋的窍门..... (30)

选购鲜鱼的窍门····· (31)	新旧鞋码的换算法····· (39)
梭子蟹的挑选窍门····· (31)	怎样识别假皮鞋····· (39)
选购鲜虾的窍门····· (31)	皮革种类的识别法····· (39)
怎样挑选鲳鱼····· (32)	怎样鉴别皮革质量····· (40)
选购海蜇皮的窍门····· (32)	选购胶鞋的窍门····· (40)
选购海干货的窍门····· (32)	怎样识别纺织品
怎样识别掺假辣	标记····· (40)
椒末····· (33)	怎样鉴别纺织品
怎样识别掺假花	成分····· (41)
椒面····· (33)	真假驼毛识别窍门····· (42)
怎样识别真假香油····· (33)	真假兔毛识别窍门····· (42)
怎样识别真假味精····· (34)	怎样识别真假丝
怎样选购酱油····· (34)	棉胎····· (43)
怎样选购甜酱····· (34)	名牌毛毯的真假识
怎样识别藕粉····· (35)	别法····· (43)
掺假淀粉的识别法····· (35)	怎样鉴别真假毛
真假绿豆粉卷的识	织品····· (43)
别法····· (35)	怎样鉴别真假羽
面粉的选购窍门····· (35)	绒服····· (44)
选购罐头的窍门····· (36)	真假名牌风雨衣的
选购甜炼乳的窍门····· (36)	识别法····· (44)
怎样选购奶粉····· (36)	怎样识别进口旧
掺假牛奶的识别法····· (37)	服装····· (44)
选购西瓜的窍门····· (37)	领带的选购窍门····· (45)
真假时珍牌润津香	怎样识别真假“永
口糖的识别法····· (37)	芳”高级美容霜····· (45)
怎样识别真假娃哈	香水优劣的判别法····· (46)
哈儿童营养液····· (38)	怎样鉴别胭脂的
怎样识别真假“桃	质量····· (46)
花沟”牌油条精····· (38)	怎样鉴别口红的

质量·····	(46)
怎样鉴别项链的	
质量·····	(46)
挑选黄金饰品的	
窍门·····	(47)
怎样识别真假银元·····	(47)
怎样鉴别翡翠质量·····	(48)
怎样鉴别玛瑙质量·····	(48)
怎样识别墨砚的	
好坏·····	(49)
怎样识别墨的好坏·····	(49)
选购平光变色镜片	
的窍门·····	(49)
怎样鉴别塑料袋有	
无毒性·····	(49)
选购瓷器的窍门·····	(50)
怎样判别瓷器等级·····	(50)
保温瓶胆的选购	
方法·····	(50)
怎样选购菜刀·····	(50)
凉席的选购要点·····	(51)
选购家具的窍门·····	(51)

饮 食 篇

炖老鸡老鸭易烂法·····	(52)
炖牛、猪、狗肉易	
烂法·····	(52)
除净禽畜毛法·····	(53)
家畜、禽类杂件洗	
涤法·····	(53)

猪肚、猪肠洗净法·····	(54)
家畜内脏异味消	
除法·····	(55)
羊肉、羊奶去膻法·····	(55)
快速熬绿豆汤法·····	(56)
熬豆粥省时省火的	
窍门·····	(57)
使饺子菜馅不需挤	
水法·····	(57)
煮饺子的窍门·····	(58)
做馒头的窍门·····	(58)
煮米饭的窍门·····	(59)
用煤气烧饭防止外	
焦内生的窍门·····	(61)
焦饭除味法·····	(61)
用热水瓶熬粥煮蛋	
的妙法·····	(61)
元宵的多种吃法·····	(62)
煮元宵的窍门·····	(62)
几种简便的烹调应	
急法·····	(63)
炒、煎鸡蛋香嫩法·····	(64)
煮裂壳蛋的窍门·····	(64)
炸馒头省油法·····	(64)
烧水省火法·····	(65)
油温判断法·····	(65)
炸炒窍门·····	(66)
猪体部位肉如何	
食用好·····	(66)
切牛、猪、鸡肉的	

窍门..... (67)	怎样炒绿叶蔬菜..... (76)
肉片怎样炒才嫩..... (67)	食用菜叶妙法..... (76)
炒牛肉鲜嫩法..... (67)	怎样掌握做菜的
炒肉不巴锅的窍门..... (68)	火候..... (77)
猪皮的多种吃法..... (68)	怎样烹制低盐美味
余丸子不散的窍门..... (68)	菜肴..... (77)
烧鱼鱼不碎的窍门..... (69)	冷冻食品的烹调
炒鱼片不碎的窍门..... (69)	窍门..... (78)
煎鱼不粘锅法..... (70)	巧食节日剩菜..... (79)
河鱼土腥味去除法..... (70)	巧食剩面包..... (80)
宰鱼碰破苦胆除苦	巧用油盐酱醋..... (82)
味法..... (71)	合理使用味精..... (83)
巧除泥鳅体内的	调味有科学..... (83)
脏物..... (71)	怎样除去猪油哈
咸鱼、咸肉还鲜的	喇味..... (84)
窍门..... (71)	炸过鱼的油怎样清
海蟹宜蒸不宜煮..... (72)	除腥味..... (84)
海带不宜长时间	消除花生油中
浸泡..... (72)	毒素法..... (85)
杀鳖的窍门..... (72)	菜籽油异味去除法..... (85)
切洗蔬菜的窍门..... (73)	户藏粮食除虫新法..... (86)
怎样清除蔬菜中残	大米霉变怎样办..... (86)
留的农药..... (73)	防止大米被虫蛀的
怎样去除豆制品的	妙法..... (87)
异味..... (74)	怎样保存月饼..... (87)
保持食物营养价值	防止牛奶变酸的
的方法..... (75)	窍门..... (87)
烹制菜肴有讲究..... (75)	存放奶粉的方法..... (88)
巧烹豆腐..... (75)	越冬蔬菜的贮藏法..... (88)
煮豆腐不宜放香葱..... (76)	蔬菜保鲜法..... (90)

西红柿贮存简法·····	(91)	巧腌五味蛋·····	(112)
蘑菇保鲜法·····	(92)	怎样煮五香茶叶蛋·····	(113)
花生贮存法·····	(92)	腌蛋多出油的窍门·····	(113)
鲜肉简易保存法·····	(92)	家庭制作皮蛋法·····	(114)
腊肉长期保存法·····	(93)	家庭自制臭豆腐·····	(114)
禽蛋保鲜法·····	(93)	腌菜脆嫩不烂法·····	(114)
怎样识别水质的		无根豆芽自制法·····	(115)
好坏·····	(94)	饮食卫生有十忌·····	(115)
净水妙法·····	(95)	发面不宜用面肥·····	(116)
食醋的妙用·····	(95)	忌食过烫的食物·····	(116)
食盐的妙用·····	(96)	忌用蒸锅水熬汤	
啤酒的妙用·····	(97)	煮饭·····	(117)
自制精美的桔皮		菜肴忌过咸·····	(117)
食品·····	(98)	炒菜油温忌过高·····	(118)
家庭如何存放柑桔·····	(99)	禁忌过量食用柑	
家庭贮藏苹果的		物油·····	(119)
方法·····	(100)	忌食隔夜熟白菜、	
家庭催熟香蕉法·····	(101)	炒韭菜·····	(119)
柿子简易脱涩法·····	(101)	忌吃隔夜菜汤·····	(120)
果实去壳剥皮妙法·····	(102)	忌吃未熟透的豆角·····	(120)
蹄筋的泡发法·····	(103)	食用土豆忌削皮·····	(121)
干猪皮的泡发法·····	(103)	储存熟食忌时间	
玉兰片、笋尖、干		过长·····	(121)
蘑菇的泡发法·····	(103)	打开的罐头不宜	
自制山楂冰糖葫芦·····	(104)	久放·····	(121)
家庭自制益寿食品·····	(104)	鸡蛋忌生吃·····	(122)
家庭自制清凉饮料·····	(105)	哪些人忌吃冷食·····	(123)
家庭自制香肠·····	(107)	哪些水果忌与海味	
家庭自制小菜·····	(108)	同食·····	(124)
家庭自制小食品·····	(111)	柿子、白薯不宜	

同吃	(124)
空腹切忌吃柿子	(124)
吃水果的禁忌	(125)
忌过量食用白糖	(126)
儿童吃糖有五忌	(127)
儿童禁忌多吃泡	
泡糖	(127)
儿童不宜多吃巧	
克力	(128)
儿童禁忌长期吃葡	
萄糖	(128)
婴儿禁忌吃蜂蜜	(129)
婴儿饮食忌太咸	(130)
缺铁性贫血儿童忌	
喝牛奶	(130)
禁忌用牛奶加米汤	
喂孩子	(130)
喝牛奶六忌	(131)
哪些人不宜喝牛奶	(132)
饮用豆浆四忌	(133)

起居篇

生活中的最佳高度	(134)
居室凉爽法	(135)
楼房顶层降温法	(135)
冬季房屋保温法	(136)
冬季怎样选用窗帘	(136)
房间色调宜与忌	(136)
布置家具的技巧	(137)
挂字画的技巧	(138)

贴年画既牢固又易

揭的妙法	(138)
怎样才能把图画	
贴正	(138)
家具污迹去除法	(139)
蜡在家具上的妙用	(139)
抽屉易推拉法	(140)
消灭家具蛀虫法	(140)
显影粉液可速除家	
具陈漆	(140)
自制精美的纸珠	
门帘	(141)
木器修补法	(142)
水泥墙钉钉子法	(142)
揭掉旧墙纸的窍门	(143)
擦拭墙上笔迹的	
窍门	(143)
石灰粉刷墙不掉	
灰法	(143)
搬家小窍门	(144)
家用电器耗电量自	
测法	(145)
家庭节电法	(145)
电熨斗节电法	(146)
电熨斗的妙用	(147)
电熨斗利用余热	
窍门	(147)
电熨斗掌握温度	
窍门	(148)
电熨斗斑迹擦除法	(148)

- 用电烙铁或蚊香为
 - 化纤衣料烤边 (148)
- 电冰箱节电法 (149)
- 冰箱自制冷饮如何
 - 省电 (149)
- 冰箱门难开怎么办 (150)
- 防止电冰箱门封漏
 - 气法 (150)
- 给电冰箱开辟“第二冷冻室” (151)
- 巧用电冰箱的化霜
 - 装置 (152)
- 冰箱异味去除法 (152)
- 自制冰箱吸味器 (153)
- 家用冰箱方便使
 - 用法 (153)
- 巧用电冰箱存饺子 (153)
- 电冰箱首次启动应
 - 注意什么 (154)
- 电冰箱的其它妙用 (154)
- 电冰箱节电快速化
 - 霜法 (154)
- 自制简易电视天线 (155)
- 电视机“雪花”消除法 (155)
- 怎样给电视机
 - 除尘 (156)
- 提高录音机立体声
 - 效果的办法 (156)
- 录音小窍门 (157)
- 录音机杂音消除法 (157)
- 录音机磁头清洗法 (157)
- 更换磁头小窍门 (158)
- 盒式磁带故障排除法 (158)
- 录音磁带粘接法 (159)
- 消除磁带折皱法 (159)
- 一盒磁带可以当两盒用 (160)
- 修复变形薄膜唱片的技巧 (160)
- 洗衣机省时、省水、省洗涤剂法 (161)
- 洗衣机的外延妙用 (161)
- 洗衣机的防锈妙法 (162)
- 电吹风的妙用 (162)
- 电子表电池自行充电法 (163)
- 使旧电池延长寿命法 (163)
- 镀黄手表光亮有妙法 (164)
- 手表简易排湿法 (164)
- 手表带磁消除法 (164)
- 用手表判定方向 (164)
- 调整座钟、挂钟乱点法 (165)
- 座钟、挂钟尘埃消除法 (165)
- 怎样消除闹钟的

- “滴答”声 (165)
- 巧用晶体管闹钟改
制电子门铃 (165)
- 减少音乐门铃噪声
- 窍门 (166)
- 日光灯噪音消除法 (166)
- 延长日光灯管寿
命法 (166)
- 废旧日光灯复明法 (167)
- 开关拉线小改进 (167)
- 开关火花消除法 (167)
- 落地灯最佳照度计
算法 (167)
- 家庭生活用灯小
窍门 (168)
- 使自行车光亮防
锈法 (169)
- 自行车中轴加油
妙法 (169)
- 胶布粘补自行车
内胎 (169)
- 自行车抱闸、涨闸
不灵怎么办 (169)
- 自行车打气小窍门 (170)
- 割划玻璃有妙法 (170)
- 玻璃钻孔法 (170)
- 玻璃巧擦法 (171)
- 玻璃携带法 (171)
- 玻璃器皿划痕去
除法 (171)
- 玻璃门巧装拉手 (171)
- 潮湿处安镜子窍门 (172)
- 紧杯分离法 (172)
- 玻璃、陶瓷两种粘
合剂自制法 (172)
- 搪瓷器皿修补法 (172)
- 瓷器和玻璃品粘
合法 (173)
- 陶器修补法 (174)
- 瓷器修补法 (174)
- 盐水调铁屑可补水
缸裂缝 (175)
- 瓦盆防裂法 (175)
- 风油精粘接塑料
制品 (175)
- 塑料制品热补法 (175)
- 尼龙制品粘补法 (176)
- 有机玻璃粘补法 (176)
- 热水器“结炭”消
除法 (176)
- 家用淋浴器故障排
除法 (177)
- 节约液化石油气法 (177)
- 怎样安全使用液化
石油气 (178)
- 液化气灶具漏气检
查法 (179)
- 节约煤气小经验 (179)
- 自来水笔简易修法 (180)
- 用油墨自制圆珠

笔油	(181)	油垢	(190)
毛笔的笔头脱掉怎 样才能粘牢	(181)	巧用高压锅	(190)
巧用120相机拍出 64张底片	(182)	高压锅密封圈漏气 修补法	(192)
135胶卷节约法	(182)	擦洗铝锅垢的妙法	(192)
自制照相机微距 镜头	(183)	使用铝锅的技巧	(193)
照片沾水补救法	(184)	保养不锈钢餐具的 技巧	(194)
底片划坏怎么办	(184)	使用不锈钢锅的 技巧	(195)
图书污渍去除法	(184)	怎样延长铁锅的使 用寿命	(195)
去除邮票污渍法	(185)	补铁锅简法	(196)
邮票受潮补救法	(186)	新铁锅除污法	(197)
缝纫机皮带断了怎 么办	(186)	使用新砂锅怎样防 止爆裂	(197)
解决缝纫机缝纫厚 料不走法	(186)	菜刀防锈除锈法	(198)
防止线迹皱缩法	(186)	快速磨刀法	(198)
防针生锈二法	(187)	切粘食品如何不 粘刀	(199)
穿针小窍门	(187)	怎样清除菜板上的 细菌	(199)
水龙头滴水声消 除法	(187)	砧板(案板)防 裂法	(199)
开水报警法	(188)	怎样使眼镜不蒙 水汽	(200)
水壶除垢法	(188)	怎样打开锈锁	(200)
怎样使壶底不结 水垢	(188)	巧修拉锁	(200)
暖瓶除垢法	(189)	防误关门锁窍门	(201)
使气压暖瓶水流通 畅法	(189)	巧取瓶塞	(201)
用蛋壳清除瓶中			

巧开瓶盖	(201)
怎样使煤油灯明亮	
少烟	(202)
自制橡胶水	(202)
自调浆糊防腐防	
干法	(202)
餐具消毒法	(202)
日用食具擦洗法	(203)
使炉膛坚固耐用法	(204)
烟筒防锈法	(204)
修补煤炉法	(204)
烟囱接缝法	(205)
石灰浆泡煤球能有	
效消除煤气	(205)
巧做易燃蜂窝煤	(205)
节省蚊香窍门	(206)
受潮火柴变干法	(206)
牙膏的妙用	(206)
肥皂的妙用	(207)
自制去油洗垢肥皂	(208)
使花瓶色香持久法	(208)
检验花盆缺水法	(209)
盆花自动浇水法	(209)
用碎砖瓦做花泥	(210)
花卉营养缺乏巧	
判断	(211)
巧寻花肥	(211)
盆花用土巧配制	(211)
花卉脱盆窍门	(212)
盆土板结处理法	(212)

盆土偏湿处理法	(212)
阳台栏杆养花如何	
保安全	(213)
使盆景长青苔的	
窍门	(213)
治盆花虫害法	(213)
巧用废物作花肥	(213)
中药渣可作花肥	(214)
怎样鉴别笼鸟的	
雌雄	(214)
鸟儿洗浴法	(215)
防治鸟难产窍门	(215)
金鱼雌雄鉴别窍门	(215)
金鱼卵产不出的解	
决窍门	(216)
钓大鱼窍门	(216)
捕泥鳅窍门	(216)
捕捉鱼饵虫窍门	(216)
养好狗的窍门	(216)

服 饰 篇

矮个怎样显高	(218)
胖姑娘怎样穿着才	
显得美	(220)
男子汉穿着小窍门	(221)
根据年龄选穿服装	
的技巧	(223)
肤色与服装搭配的	
艺术	(223)
体型与服装协调的	

窍门	(224)	穿鞋的学问	(241)
冬令衣着有讲究	(227)	怎样防止皮鞋变形	(243)
衣料正反面识别		浅皮鞋染黑法	(243)
窍门	(228)	怎样防止胶鞋发臭	(244)
裁剪布料的窍门	(229)	白球鞋保持洁白法	(244)
做衣裤简易入门	(230)	服装去皱法	(245)
钮扣不易脱落有		旧衣复新法	(245)
妙法	(230)	怎样用旧衣改制儿	
衣物的烫熨技巧	(231)	童服装	(246)
衣物不慎熨黄后的		巧补羽绒服	(247)
补救法	(232)	发僵的膨体绒线复	
服装的修补技巧	(233)	膨法	(247)
穿着的技巧	(233)	尼龙织品的粘补法	(247)
夏季着装技巧	(234)	毛料裤膝鼓包消	
西装的穿着技巧	(234)	除法	(248)
西装与衬衫、领带		呢料衣服除亮法	(248)
的配色	(235)	毛绒倒伏复原法	(248)
矮胖女子巧着夏装	(236)	丝袜跳丝的应急	
新生儿的衣着科学	(236)	措施	(249)
佩戴首饰的技巧	(237)	腈纶绒线简易复	
饰物与时装搭配的		直法	(249)
技巧	(238)	巧理“开司米”	
镀金首饰清洗法	(238)	绒线	(249)
纯金首饰清洗法	(238)	怎样处理勾毛涤纶	
银饰品清洗法	(239)	织物	(250)
眼镜架与脸型的搭		怎样除去新皮衣上	
配技巧	(239)	的膻气	(250)
让包袋为你添光彩	(239)	保持毛料西装不变	
戴帽子的艺术	(240)	形的办法	(250)
戴帽子需注意什么	(241)	如何使锦纶织品保	

- 持弹性 (251)
- 保养真丝绸衣物的
 - 窍门 (251)
- 仿鹿皮服装的保
 - 养法 (252)
- 用爆竹防衣物蛀虫 (252)
- 羊毛衫的穿着与
 - 保管 (252)
- 棉花胎收藏法 (253)
- 电热褥的收藏 (253)
- 怎样洗涤毛毯 (254)
- 毛毯保养的科学 (254)
- 怎样保管羊剪绒
 - 帽子 (255)
- 洗衣服的技巧 (256)
- 衣服久泡不易洗
 - 干净 (256)
- 哪些衣服不宜用洗
 - 衣机洗 (256)
- 怎样清洗羊毛衫不
 - 走形 (257)
- 整洗毛绒衣效果好 (258)
- 用茶水洗毛绒好 (258)
- 电热毯水洗法 (258)
- 怎样洗毛围巾 (259)
- 拉毛织物洗涤法 (259)
- 怎样洗驼毛才干净 (259)
- 腈纶膨体纱的热水
 - 浸泡洗涤法 (260)
- 怎样洗涤羽绒服装 (261)
- 羽绒被的清洗法 (262)
- 怎样洗涤裘皮服装 (262)
- 丝绸织物干洗法 (262)
- 怎样洗涤真丝印花
 - 服装 (263)
- 洗涤绸缎被面的
 - 窍门 (263)
- 雪洗毛料衣物 (264)
- 呢绒服装简易除
 - 尘法 (264)
- 塑料雨衣保养法 (264)
- 毛料服装简易干
 - 洗法 (265)
- 人造革服装洗涤法 (265)
- 如何洗涤人造毛
 - 大衣 (266)
- 发黄的蚊帐变白法 (266)
- 洗衣巧用护发素 (266)
- 腈纶毯洗涤法 (267)
- 尼龙绸登山服洗
 - 涤法 (267)
- 面包服洗涤法 (267)
- 嵌金银丝衣服洗
 - 涤法 (268)
- 的确良衣服易洗法 (268)
- 绣花织物脏污洗
 - 涤法 (268)
- 领带洗涤法 (269)
- 怎样清除衣服上的
 - 霉点 (269)

白背心霉点去除法	 (270)
如何避免衣服洗后	
泛黄变质	 (270)
防止裘皮大衣变硬	
脱毛法	 (270)
变硬毛巾复软法	 (271)
衣服沾上了棉絮去	
掉法	 (272)
地毯污渍去除法	 (272)
衣服污渍去除40法	 (272)

保 健 篇

日常生活健身法	 (278)
人体老化简易测	
知法	 (279)
睡眠方向有讲究	 (279)
催眠妙术	 (279)
鲜姜片防晕车法	 (280)
捆手指止流鼻血	 (280)
简易戒烟法	 (281)
蚊虫叮咬止痒法	 (281)
驱蚊妙法	 (281)
小虫进了耳朵怎	
么办	 (281)
虫咬伤自疗法	 (282)
小儿气管异物排	
出法	 (282)
腿脚抽筋自治法	 (282)
盐水洗脚好处多	 (283)
妙米茶治困倦乏力	 (283)

解酒醉法	 (283)
鱼刺卡喉速化法	 (284)
巧挑肉中刺	 (284)
小儿咬碎口温表、	
吞下水银怎么办	 (285)
小儿误吞金属、针	
尖疗法	 (285)
耳朵进水引出法	 (285)
冬季抗寒祛病法	 (286)
治疗冻疮的妙法	 (286)
洗澡得法可疗疾	 (287)
冰块巧治病	 (288)
食熨治病方便又	
显效	 (288)
巧用电视矫正斜视	 (289)
醋的家庭医疗妙用	 (289)
盐的家庭医疗用途	 (290)
音乐的保健作用	 (291)
美容妙法	 (292)
护肤窍门	 (294)
防治雀斑的窍门	 (296)
美化眼睛的技巧	 (297)
使眼睛明亮传神的	
方法	 (299)
牙齿黄锈去除法	 (299)
如何矫正乳房大小	
不一	 (300)
何时怀孕最适宜	 (301)
孕妇勤打扮胎儿受	
益多	 (301)

孕妇玩猫易引起	眼睛是反映小儿疾
流产 (301)	病的窗口 (312)
给婴儿照相忌用闪	缺乏维生素的征象 (313)
光灯 (302)	云南白药的家庭
除去婴儿头部污垢	妙用 (313)
妙法 (302)	用小苏打水洗浴可
用搔痒法止婴儿奶	防衰老 (314)
后打嗝 (302)	巧治“瘰子” (314)
大脑疲劳自我消	蜂蜜兑茶治咽炎 (314)
除法 (302)	仙人掌治疥腮 (315)
保健养生十三宜 (303)	绿豆汤解煤气中毒 (315)
强精的捷径在于鞋	鼻塞消除法 (315)
脚小便 (304)	治疗跌打损伤的
对保健有神奇效果	妙法 (316)
的舌功 (305)	心脏病患者八忌 (316)
足胫摩擦使人青春	牙签治腰痛 (317)
常在 (306)	白糖可加快手术后
摩擦耳朵可以美容	的伤口愈合 (317)
防衰 (306)	砂糖疗法根治褥疮 (317)
自我按摩疗遗精 (307)	土豆糊治脚裂 (318)
肛门运动可强健	柳叶治脚趾缝腐烂 (318)
内脏 (307)	巧治脚气 (318)
净水淋浴法治疗三	巧治“鸡眼” (318)
叉神经痛 (308)	热水浸手治偏头痛 (319)
指压点穴速效疗法 (308)	面碱治水火伤 (320)
按摩睾丸对壮阳益	鲜牛奶治疗火灼伤 (320)
寿有奇效 (310)	冷水治烫伤 (320)
口味异常辨病症 (310)	蛋黄油治皮肤病 (320)
五官感觉异常辨	酱油可治手指肿痛 (321)
疾病 (311)	巧治头屑过多 (321)