

居家度日的百宝全书

中老年精华读本

全方位解困你的日常生活
汇集百姓医、食、住、行等方面经过
实践检验的生活智慧近 1000 条

有效 + 省钱 + 方便

关心自己，照顾家人
生活点滴，窍门妙招



医
食
住
行



生活中来

ShengHu

李洪元 编著

北京科学技术出版社

Yi Shi

Zhu Xing

生活中来

医
食
住
行

李洪元 编著

Sheng
Huo

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中来: 医食住行 / 李洪元主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2007.3

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3456 - 7

I. 生... II. 李... III. ①中年人 - 保健②老年人 - 保健
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 154260 号

生活中来——医食住行

作 者: 李洪元

责任编辑: 马光宇

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 224 千

印 张: 10

版 次: 2007 年 3 月第 1 版

印 次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-3456-7/Z · 1172

定价: 24.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

目 录

治病防病篇

一、中老年人的身体变化 1

1. 人总是要衰老的 1
2. 人体衰老的表现 1
3. 中老年人神经系统的变化 2
4. 中老年人呼吸系统的变化 4
5. 中老年人心脏功能的变化 6
6. 中老年人心血管的变化 7
7. 中老年人消化功能的变化 8
8. 中老年人内分泌功能的变化 10
9. 中老年人泌尿功能的特征 11
10. 中老年人视觉的生理变化 13
11. 中老年人皮肤的变化 14
12. 中老年人的骨骼特点 16
13. 中老年人听觉器官的生理变化 17

14. 中老年人嗅觉器官的生理变化 18

15. 推迟老化的能动作用 20

二、常见病的自我诊断 21

(一) 常见病的概述 21

1. 发热 21
2. 头痛 23
3. 昏厥 24
4. 昏迷 24
5. 休克 25
6. 咳嗽 26
7. 伤风感冒 26
8. 急、慢性支气管炎 27
9. 慢性支气管炎 27
10. 支气管哮喘 28
11. 肺气肿 28
12. 心悸 29

医

食

住

行

13. 冠心病 30
14. 动脉硬化(主动脉及脑动脉) 30
15. 脑动脉硬化 31
16. 心脏病 31
17. 高血压 31
18. 低血压 32
19. 中风 32
20. 便秘 33
21. 肝病 33
22. 糖尿病 33
23. 肾脏病 34
24. 尿失禁 35
25. 前列腺肥大 35
26. 白内障 36
27. 青光眼 36
28. 老年性耳聋 36
29. 老年震颤 37
30. 老年性痴呆 37
31. 老年性瘙痒 37
32. 肿瘤 37
33. 维生素缺乏症自我判断 39
- (二)由体貌变化诊断疾病 39
1. 从舌的变化辨病 39
2. 从眼睛的变化辨病 40
3. 从口腔的变化辨病 40
4. 从手纹的变化辨病 40
5. 从指甲的变化辨病 40
6. 从五官变化辨脏腑疾病 40
7. 从皮肤变化辨病 41
8. 从睡姿辨病 41
9. 从男性“脱毛”辨病 41
10. 从睡眠情况辨病 41
11. 从耳垂的变化识别冠心病 41
12. 从耳垢预知糖尿病 42
13. 耳鸣标志心血管疾病 42
14. 从颈部变化辨病 42
15. 眼有神说明精气旺 42
- (三)由饮食状况诊断疾病 43
1. 见食生厌、大便失常为胃中不和 43
2. 不思食、鼻塞头痛、舌苔白腻多为感冒 43
3. 食油腻后右上腹及右肩痛多是胆道疾病 43
4. 厌食、无力、眼黄可能是肝炎 43
5. 酒宴后腹胀腹痛是伤食 43
6. 暴食后腹部背部痛可能是急性胰腺炎 43
7. 食后腹胀、恶心、胃痛的瘦人可能是患胃下垂 43
8. 易饿、口渴、多尿的瘦人可能

目 录

患有糖尿病 43

9. 厌食、食后腹胀、消瘦当要
防胃癌 44

10. 吞咽困难要当心食管肿瘤
44

11. 食欲亢进、乏力、急躁者多
是甲状腺功能亢进 44

(四) 由大小便状况诊断
疾病 44

1. 黑色大便可能是内脏出血 44

2. 红色大便可能是患了出血性
小肠炎 44

3. 大便表面有血可能是痔疮、
肛裂、肠癌 44

4. 恶臭的暗红色大便常是阿米
巴痢疾的表现 45

5. 红白相兼的大便是细菌性
痢疾的表现 45

6. 从尿的气味来辨病 45

7. 尿流中断可能是膀胱结石 45

8. 尿频莫忘肿瘤 45

9. 尿频是前列腺增生的重要
表现 46

10. 尿色深如浓茶可能是肝或
胆囊疾病 46

11. 血尿多见于肾、膀胱、尿道
疾病 46

(五) 由身体的其他异常
征兆诊断疾病 46

1. 可出现呕血的常见病 46

2. 心脏病的表现 47

3. 肺部疾病的早期表现 47

4. 糖尿病的 10 大信号 47

5. 肝病的表现 47

6. 肾脏病的早期表现 48

7. 妇女下腹痛是多种疾病的
信号 48

8. 妇女腰痛 48

(六) 癌症的信号和早期
诊断 49

1. 癌症的 10 大危险信号 49

2. 早期肺癌的信号 49

3. 乳腺癌的早期表现 49

4. 消化道癌症的表现 50

5. 食管癌的早期症状 50

6. 胃癌的早期信号 51

7. 结肠癌的 10 个警戒信号 51

8. 脑肿瘤的早期信号 52

9. 注意胃癌的前期病变 52

三、常见病的治疗 52

(一) 药物的应用 52

1. 药物的作用 52

2. 药物的不良反应 53

3. 不可滥用药物 54

(医)

(食)

(住)

(行)

4. 维生素 C 55
5. 降压药 56
6. 颠茄 57
7. 胃安 57
8. 肾上腺素 57
9. 麻黄碱 57
10. 普萘洛尔 58
11. 甲氧那明 58
12. 抗心律失常药 58
13. 药物的相互影响 58
14. 降血脂药 59
15. 用药方法的注意事项 60

(二) 物理治疗 61

1. 电疗 61
2. 光疗 62
3. 磁疗 62
4. 温热疗法 62
5. 超声波治疗 62

(三) 饮食治疗 63

1. 心脏病饮食 63
2. 高血压饮食 63
3. 伤寒病饮食 64
4. 痢疾饮食 64
5. 肺结核饮食 65
6. 胃和十二指肠溃疡饮食 65
7. 肾脏病饮食 65
8. 肝脏病饮食 65

9. 胆囊炎、胰腺炎饮食 66
10. 糖尿病饮食 66
11. 慢性咽炎的食疗 67
12. 感冒咳嗽的食疗 67
13. 气管炎的食疗 67
14. 夏秋泄泻食疗法 68
15. 眩晕证的食疗 68
16. 高脂血症和动脉硬化的食疗 68
17. 冠心病的食疗 68
18. 中风的食疗 69
19. 胃病的食疗 69
20. 痢疾患者的食疗 70
21. 水肿患者的食疗 70
22. 泌尿系感染的食疗 70
23. 贫血者的食疗 71
24. 消瘦者的食疗 71
25. 肥胖者的食疗 72
26. 骨质疏松症的食疗 72
27. 声音嘶哑的食疗 72
28. 病后低热的食疗 73
29. 失眠的食疗 73
30. 低血压的食疗 74
31. 早泄的食疗 74
32. 治疗冻疮方 75
33. 水果蔬菜食疗法 76
34. 有益老人健康的食疗粥 77

医

食

住

行

目 录

- 35. 牛奶疗法 77
- 36. 食疗可改变不佳情绪 78
- (四)按摩和牵引 78
- (五)体育治疗 78
- 1. 四肢骨折 80
- 2. 腰部软组织劳损 81
- 3. 类风湿关节炎 82
- 4. 高血压病 82
- 5. 冠心病 82
- 6. 肺气肿和慢性支气管炎 82
- 7. 支气管哮喘 83
- 8. 肺结核 83
- 9. 溃疡病 83
- 10. 内脏下垂 84
- 11. 糖尿病 84
- 12. 肥胖和高血脂 84
- 13. 周围神经瘫痪 85
- 14. 偏瘫 85
- 15. 肩周炎 85
- 四、常见病的自我防治 86
- (一)高血压 86
- 1. 饮食清淡要限盐 86
- 2. 高血压的茶疗六法 86
- 3. 高血压病人突然降压过低可发生意外 87
- 4. 长期服吲哚美辛(消炎痛)会导致血压升高及冠心病 87、

- 5. 抽烟会导致心、脑动脉硬化 88
- 6. 高血压等病患者不宜多喝鸡汤 88
- 7. 动物疗法降血压 88
- 8. 常食芹菜会降压 88
- 9. 生活中会导致血压升高的因素 89
- 10. 高血压病人长时间俯卧会导致血压升高 89
- 11. 高血压病人不一定都需降压 89
- 12. 高血压病人裤带太紧会导致血压升高 89
- 13. 高血压病人取低头姿势危险 89
- 14. 高血压病人用电冰箱应谨慎 90
- 15. 醋浸花生能降血压 90
- 16. 高血压病人在血压未稳定时不要拔牙 90
- 17. 脑血管病人,高血压病人不要吃狗肉 90
- 18. 高血压、冠心病患者忌大笑 90
- (二)冠心病 91
- 1. 缺乏维生素 B₆,可诱发心肌梗死 91

2. 减肥可防止动脉硬化 91
 3. 戒烟可防止动脉硬化 91
 4. 冠心病病人忌剧烈运动 91
 5. 冠心病病人忌过饱 91
 6. 冠心病病人忌发怒 92
 7. 肥胖、冠心病患者忌食巧克力 92
 8. 吃鱼可防冠心病 92
 9. 冠心病患者锻炼时要注意自我监测 92
 10. 心脏病易在上午9点发作 93
 11. 易患冠心病的人的特征 93
 12. 中老年人牙痛不止应考虑到冠心病 93
 13. 老年人猛回头易得脑血管病 93
 14. 老年人久坐后猛然站起易造成暂时性脑缺血 94
 15. 高钾食物可预防心脏病和脑出血 94
- (三)其他心脑血管疾病 94
1. 起夜损害心脏 94
 2. 多喝啤酒有害心功能 94
 3. 浓茶会加重脑血管病变 95
 4. 红辣椒、牛奶可降胆固醇 95
 5. 脑血管病与气象变化有关系 95

6. 噪声可引起冠心病发作 95
 7. 晨饮一杯凉开水于心脏有利 96
 8. 热水浸手可解除偏头痛 96
 9. 血管硬化者宜多喝橘皮水 96
- (四)呼吸道疾病 96
1. 洗澡可以治愈一般性感冒 96
 2. 感冒忌行剧烈运动 97
 3. 耐寒锻炼可预防感冒 97
 4. 感冒病人的饮食禁忌 97
 5. 温盐水洗鼻可防感冒 97
 6. 冷水洗漱可防治感冒 97
 7. 嗓子发干往往是感冒的先兆 98
 8. 大葱可治感冒 98
 9. 床头摆橘子可治鼻炎 98
 10. 不要乱用止咳药 98
 11. 呼吸道疾病患者锻炼时不宜在早晨进行 98
 12. 唱歌可止咳防哮喘 99
- (五)消化系统疾病 99
1. 体质虚弱病人饮食禁忌 99
 2. 吃饭时不宜喝汽水 99
 3. 吃饭时看书极易消化不良 99
 4. 海味不宜同哪些水果同食 100

目 录

5. 早晨空腹服花生油可治胃病 100
6. 经常吃汤泡饭易患胃病 100
7. 人体排便有讲究 100
8. 早晨空腹喝淡盐水治便秘 101
9. 怎样防治老年性便秘 101
10. 莫让便秘酿大祸 101
11. 便秘者的饮食禁忌 101
12. 便秘的饮食疗法 102
13. 腹泻病人禁忌 102
14. 排便应顺其自然 102
15. 饭后马上解大便易导致食管炎 103
16. 老人坐着大便好 103
- (六) 肝脏疾病 104
 1. 病毒性肝炎的饮食禁忌 104
 2. 脂肪肝的饮食禁忌 104
 3. 肝病者应禁酒 104
 4. 肝病者应禁烟 104
 5. 肝炎患者忌食蛋黄 104
 6. 肝炎忌食生姜 104
- (七) 肿瘤 105
 1. 蔬菜生吃有利防癌 105
 2. 喝文火长时间烧开的水可致癌 105
 3. 米变黄易引起肝硬化和肝

- 肿瘤 105
4. 有助防癌的蔬菜 106
5. 性情急躁者容易患癌 106
6. 吃腌、霉变食物可致胃癌 106
7. 多吃酸菜可诱发食管癌 107
8. 维生素 C 可防治肿瘤 107
9. 莫吃带有致癌物质的鸡屁股 107
10. 能抗癌的水果——猕猴桃 107
11. 黄绿色蔬菜能降低患癌症机会 108
12. 不良饮食习惯易引起食管癌 108
13. 酸牛奶能抑制肿瘤 108
14. 干擦背防癌 108
15. 常饮绿茶能防癌 109
16. 练长跑可防癌 109
17. 黄豆及豆芽菜可防癌 109
- (八) 糖尿病 109
 1. 糖尿病患者易中暑 109
 2. 糖尿病病人饮酒会治疗失败 110
 3. 糖尿病病人宜常吃桃等水果 110
 4. 糖尿病病人忌身心过劳 110
 5. 糖尿病病人忌身体受凉 110

6. 多食纤维性食物可治糖尿病 110

7. 糖尿病食疗法 111

(九) 肾脏疾病 111

1. 肾炎病人多吃糖会加重肾脏负担 111

2. 肾炎病人忌食鸡蛋 111

3. 急性肾炎病人禁食刺激性食品和辛辣的调味品 112

4. 肾炎病人忌食香蕉 112

(十) 其他疾病 112

1. “甲亢”病人忌怒、累、含碘

食物和刺激性食物 112

2. 扭伤后不要马上热敷 113

3. 常流鼻血莫大意 113

4. 口腔不宜忽冷忽热 113

5. 老年人要“小病早治” 113

6. 常吃猪血可防贫血 113

7. 要想身体好,一天吃仨枣 114

8. 水肿者少盐与香蕉 114

9. 一天一个苹果,医生远离我 115

10. 高血脂病人的蔬菜谱 115

11. 常见急症的处置 117

养生保健篇

一、饮食中的养生诀窍 121

1. 进餐前后的禁忌 121

2. 脑力劳动者吃什么好 122

3. 男子更年期的调养 122

4. 适宜中老年人的饮料 122

5. 老年人应多吃虾米皮 123

6. 老年人饮食八宜 123

7. 喝豆浆五忌 124

8. 能防治脑出血的食品 124

9. 夏天吃什么菜好 124

10. 饮食与寿命 125

11. 选择日常食品的4条标准 125

12. 健康食谱:1.2.3.…… 126

13. 健脑食谱 126

14. 10种对健康有利和10种对健康不利的食品 126

15. 多喝汤补身益寿 126

目 录

16. 抗疲劳的食物 127
17. 吃糖的最佳时候 127
18. 血脂高吃什么好 127
19. 预防消化不良六则 128
20. 饭后吃水果好处多 128
21. 哪些人不宜喝鸡汤 129
22. 骨折病人的饮食 129
23. 脱发患者的饮食 129
24. 常吃豆腐预防胃癌 129
25. 日常饮食防癌九要 130
26. 我国成人的饮食标准 130
27. 每天吃一个红辣椒对预防冠心病有益 130
28. 偏爱五味易致病 130
29. 头痛与饮食 131
30. 对于各种病人最适合的水果 131
31. 有皮肤病者忌吃虾 132
32. 生活当中的禁忌食品 132
33. 冬季健身粥 132
34. 吃姜可利肝 133
35. 常吃葱防治心血管病 133
36. 吃鱼的保健功能 133
37. 向日葵的药用 134
38. 鸡蛋的药用 135
39. 花生仁的药用 135
40. 葱的特殊疗效 135
41. 生姜的药用 136
42. 大蒜的药用 136
43. 黄瓜的药用 137
44. 南瓜子的药用 137
45. 茄子的药用 137
46. 芹菜的药用 137
47. 西红柿的保健功能 137
48. 柿子的药用 138
49. 香瓜的药用 138
50. 西瓜的药用 138
51. 橘子的药用 138
52. 红枣的药用 139
53. 有些食品不宜吃得太新鲜 139
54. 水垢危害大 140
55. 气压保温瓶沉淀物损害健康 140
56. 老年人不宜饮水过量 141
57. 天热口渴时一次大量喝水害处大 141
58. 哪些人不宜喝咖啡 141
59. 饮料代替不了开水 141
60. 三大类茶叶各适合不同季节饮用 141
61. 饭后马上喝茶伤胃 142
62. 饮冷茶水滞寒聚痰 142
63. 饮茶可防白内障 142

64. 饮酒适量有益身心 142
65. 饮酒需佐高营养下酒菜 143
66. 运动后喝冰冻饮料伤胃肠 143
67. 汽水喝过量也有弊 143
68. 老年人多喝咖啡容易骨折 143
69. 醉酒后服安眠药会引起死亡 144
70. 早饭有粥益健康 144
71. 老年人吃东西不香与缺锌有关 144
72. 老年人偏食素油、荤油都不好 144
73. 猪肝与维生素 C 同吃破坏维生素 C 功能 145
74. 这些食物勿同食 145
75. 老年人不宜饮食过饱, 更不宜暴饮暴食 145
76. 瘦人应多吃什么 145
77. 发芽土豆不能吃 146
78. 洋葱能减少老年斑 146
79. 进食环境要讲究 146
80. 厨房是家庭的主要污染源 146
81. 菜饭要经常消毒清洗 147
82. 抹布要专用 147
83. 铝锅对人体有害 147
84. 铁锅炒菜可防贫血 148
85. 怎样吃牛奶最补身体 148
86. 牛奶和巧克力不宜同食 148
87. 蜂王浆抗衰老 149
88. 含服人参效果好 149
89. 常食肉皮防衰老 149
90. 过分嗑瓜子伤津液 149
91. 糖醋蒜有利于老年人保健 149
92. 每天食用二、三个核桃对身体有益 150
93. 早餐要有干有稀 150
94. 晚餐吃荤无益 150
95. 不要用开水泡饭吃 151
96. 常吃精食易患病 151
97. 用生冷自来水煮饭破坏维生素 B₁ 151
98. 多食油条会早衰 151
99. 苦瓜养身 152
100. 芹菜清肝明目 152
101. 劝君常食胡萝卜 152
102. 老年人“平衡膳食”的十讲 152
103. 老年人怎样根据季节变化选择饮食 154

104. 当今吃的新潮 156

二、体育锻炼中的养生诀窍 157

(一) 体育锻炼益处多多 157

1. 为什么说生命在于运动 157
2. 为什么说“走路”是老年人最适宜的运动方式 158
3. 体育锻炼的好处 159
4. 体育锻炼能增强心血管功能 161
5. 体育锻炼与消化功能 161
6. 体育锻炼能增强肝脏的功能 162
7. 游泳的好处 163

(二) 健身妙法 165

1. 老年人的最佳运动——散步 165
2. 慢速长跑 166
3. 自我按摩 167
4. 自我放松二十法 170
5. 早晨醒后对身体各部稍做调整, 将会一天舒适 171
6. 自我按摩预防老花眼 172
7. 预防脱发谢顶 172
8. 健身球锻炼法 172
9. 爬楼梯锻炼法 173
10. 登山锻炼 174

(三) 体育锻炼中的注意事项 176

1. 长跑锻炼中如何保护脚 176
2. 饭后多长时间适宜运动 177
3. 冬季锻炼怎样保护皮肤 178
4. 冬天锻炼要预防感冒 179
5. 大量流汗后怎样补充水分 180

三、日常生活中的养生诀窍 181

1. 起居健身 16 宜 181
2. 久看电视如何防止腰酸背痛 182
3. 笑的好处 182
4. 起床后立即叠被子不好 183
5. 洗澡中的意外处理 183
6. 指甲可预报病症 183
7. 睡前洗脚少生病 184
8. 热水洗脚治感冒 184
9. 洗脚的学问 184
10. 按摩脚掌防感冒 184
11. 解除脚部抽筋法 185
12. 脑力劳动者的最佳保健方式 185
13. 防止脑衰老九要诀 185
14. 长寿的十多十少 186
15. 健康十训 186

医

食

住

行

16. 健身养生歌 187
17. 养生五诀 187
18. 制怒有诀窍 187
19. 科学养生长寿法 187
20. “清”字长寿歌 188
21. 抗衰老的八种方法 188
22. 胸闷自我缓解法 189
23. 抚摸胸部好处多 189
24. 消除疲劳八诀 190
25. 提肛防病之法 190
26. 便秘的简易疗法 191
27. 七种人不可大笑 191
28. 晕车的预防 192
29. 预防甲肝的关键 192
30. 冠心病患者一二三四五 192
31. 静默可降低血压 193
32. 延缓膝关节衰老的方法 193
33. 自我治疗失眠法 194
34. 入睡五诀 195
35. 睡眠姿势与健康 195
36. 提高睡眠质量的窍门 196
37. 午睡的最佳时间 196
38. 午睡预防心脏病 197
39. 清晨不宜在花丛中深呼吸 197
40. 御寒两忌 197
41. 照镜子时随便自查健康 197
42. 减少头痛 10 妙招 198
43. 精神与健康 199
44. 室内气温多少度适宜 199
45. 保护心脏法 200
46. 冬季穿鞋袜的学问 200
47. 散步的要领与时间 201
48. 久坐不动影响健康 201
49. 夏季生活四不宜 202
50. 如何度过酷夏 202
51. 秋季保健点滴 203
52. 冬季穿衣的学问 204
53. 冬季锻炼五要 204
54. 正确服用中成药方法 205
55. 服药要诀 205
56. 护发五忌 205
57. 食盐洗头治脱发 205
58. 调整饮食能使头发稠密 206
59. 生发乌发的食物 206
60. 去头屑的好方法 207
61. 如何防治头屑过多 207
62. 头发干枯脱落的家庭疗法 207
63. 梳头的正确方法 208
64. 迷眼自治法 208

目 录

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 65. 消除眼睛疲劳保健操 208 | 78. 云南白药治牙痛 214 |
| 66. 给眼睛保健 209 | 79. 如何选择牙刷 214 |
| 67. 青光眼病人的养身法 209 | 80. 十二字健康长寿经 214 |
| 68. 看电视要注意保护视力 210 | 81. 养生之道的十训、十戒、
十六宜 214 |
| 69. 防治耳聋小经验 210 | 82. 老年人饭后三忌 215 |
| 70. 消除鼻塞的方法 210 | 83. 老年人晒太阳要适度 215 |
| 71. 保护鼻毛 211 | 84. 老年人聊天好处多 216 |
| 72. 怎样保护嘴唇不干裂 211 | 85. 十乐养生法 217 |
| 73. 口腔保健七要领 211 | 86. 养生怡情自乐法 217 |
| 74. 防止口臭的几种方法 212 | 87. 老年人睡眠养生法 218 |
| 75. 刷牙的最佳时间 213 | 88. 闭目养生法 218 |
| 76. 洁齿妙法 213 | |
| 77. 牙痛的家庭疗法 213 | |

生活常识篇

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 皮衣优选法 220 | 10. 黄馍变白法 222 |
| 2. 皮袄复软法 220 | 11. 食醋妙用法 222 |
| 3. 皮鞋复新法 220 | 12. 啤酒的妙用法 222 |
| 4. 购鞋的优选法 221 | 13. 香油鉴别法 223 |
| 5. 清除衣衫汗味法 221 | 14. 酱油防霉法 223 |
| 6. 清除墨污法 221 | 15. 煮饺防破法 223 |
| 7. 领口污垢清除法 221 | 16. 冻鱼鉴别法 223 |
| 8. 粮食防虫法 221 | 17. 快速去鳞法 223 |
| 9. 快速发面法 222 | 18. 冻肉返鲜法 223 |

19. 羊肉去膻味 224
20. 咸蛋储存法 224
21. 豆腐防馊法 224
22. 电视机屏幕擦拭法 224
23. 暖瓶除垢法 224
24. 快速清垢法 224
25. 快速驱烟法 224
26. 乘客防晕法 224
27. 无人浇花法 225
28. 手表去雾法 225
29. 新内衣不宜马上穿 225
30. 长毛绒倒伏还原的
办法 225
31. 洗羊毛衫如何不变形 226
32. 怎样收藏冬衣 226
33. 怎样收藏夏装 226
34. 收藏皮毛衣服应注意
什么 227
35. 怎样保存金银首饰 227
36. 棉褥下铺塑料布有害 228
37. 手表不用时怎样放置为
好 228
38. 残缺人民币如何兑换 228
39. 怎样上农贸市场选购副
食品 229
40. 如何选购优质饮料 229
41. 如何鉴别香油是否掺假 230
42. 如何识别掺假木耳 231
43. 怎样识别真假茶叶 231
44. 怎样辨别鱼类是否新鲜 231
45. 怎样挑选螃蟹 232
46. 怎样选用药酒 232
47. 探望病人如何选择水果 232
48. 首饰含金量怎样计算 233
49. 怎样选择眼镜架 233
50. 在镜片的选择上也有
学问 234
51. 老年人怎样选择手杖 235

生活中的禁忌篇

一、中老年生活健康禁忌 236

1. 老年人忌染头发 236

2. 老年人忌生气 236
3. 忌轻易妒忌别人 236
4. 老年人饮食忌不细嚼慢咽 237