

生活妙招

日常中来的1001个诀窍



孝敬婆婆、
丈母娘的首选
佳品

便利有效、简单易
行的窍门点拨
轻松应对生活难题
用心体验美好生活
省时省钱、省心省力的
现代家庭生活完全
手册

令俏主妇、贤主夫
爱不释手的家庭
健康生活宝典



生活妙招

日常中的1001个诀窍

闻清 主编

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活妙招:日常中来的 1001 个诀窍/闻清主编. —西安:陕西师范大学出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5613-4182-7

I.生... II.闻... III.生活-知识 IV.TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 187755 号

图书代号:SK7N1200

责任编辑: 周 宏

封面设计: 小 叶

版型设计: 洛 霓

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 20

字 数: 233 千字

版 次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4182-7

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

目 录

第一篇 防病治病

(一) 自我健康诊断/1

体表变化/1

1. 头发/1
2. 眼睛/1
3. 嘴/1
4. 舌/2
5. 耳朵/2
6. 脸/3
7. 指甲/3
8. 手/3
9. 皮肤/3
10. 脚/4

大小便异常/4

1. 大便鲜红可能患小肠炎/4
2. 大便带血滴可能患痔疮/4
3. 大便暗红患有阿米巴痢疾/4
4. 大便红白患有急性细菌性痢疾/4
5. 大便稀红可能是大肠粘膜出血/4
6. 大便柏油样是胃肠出了病/4
7. 大便灰白可能是肠道阻塞/4
8. 大便糊状或粘液状是消化不良/5
9. 多尿多疾病/5
10. 少尿的隐患/5

11. 无尿病发症/5

12. 昼夜尿量比辨病/5

其他异常征兆/5

1. 痰液异色识病窍门/5
2. 鼻涕变化识病窍门/6
3. 口腔异味识病窍门/6
4. 咳嗽声中能辨病/7
5. 上腹疼痛识病窍门/7
6. 常见的脑出血先兆/8
7. 罹患心功能不全(心衰)的信号/8
8. 脑动脉硬化的自我监测/8
9. 颈椎病的报警信号/9
10. 癌症早期信号认知窍门/9
11. 白带异状识病窍门/10
12. 上楼气喘要小心/10
13. 食欲不振也会患胃病/10
14. 酒量明显变小未必是好事/10
15. 人体疲劳信号识病窍门/11
16. 突然变得健忘是脑有疾病/11

(二) 常见病自我医治/11

心血管系统/11

1. 治高血压病四法/11
2. 巧治低血压四法/11
3. 冠心病治疗两误区/12
4. 心律失常患者的护理/12





5.心绞痛治疗窍门/13

6.如何预防脑血管病/13

7.葡萄皮减少血管硬化/13

呼吸系统/13

1.大蒜止咳/13

2.鼻塞家疗六法/13

3.擤鼻涕禁忌/14

4.白酒治感冒/14

5.牙膏巧治感冒/14

6.苏打粉可缓解感冒/14

7.大蒜防感冒/14

8.不吃药缓解感冒症状/14

9.巧治气管炎/14

10.春天哮喘病防治/14

11.巧治急性咽炎/15

胃肠道系统/15

1.巧妙方法对付打嗝/15

2.治胃寒二法/15

3.吃苹果可缓解胃酸/15

4.治胃下垂二法/15

5.苹果治便秘/16

6.麻油治便秘/16

7.黑芝麻治妇女产后便秘/16

8.大白菜治便秘/16

9.如何预防消化系统癌症/16

口腔系统/16

1.苹果治口臭/16

2.花生米除口腔异味/16

3.白糖水除口臭/16

4.防治口干舌燥三法/16

5.治疗口腔溃疡三法/17

6.治口腔水泡三法/17

肝胆疾病/17

1.晚餐吃得太晚易得尿结石/17

2.黄牛脾、仙人掌治肝硬化腹水/18

3.空气可传染乙肝吗/18

4.腰痛可能与内脏疾病有关/18

五官科疾病 11/18

1.酒精棉球能防治麦粒肿/18

2.淡盐水治沙眼/19

3.明矾可治耳疖/19

4.巧治“电视眼”/19

5.治偏头疼六法/19

6.蛋壳治妇女头晕/20

7.苹果的另类疗效/20

8.治疗少年花白头及黄发二法/20

外科疾病/20

1.治疗颈椎病的家中小妙招/20

2.预防痔疮从点滴做起/20

3.治痔疮的家用小妙方/21

4.老年人甩手治痔疮/21

5.夏季消除痱子妙方/22

6.戳伤手指的救护窍门/22

7.手掌脱皮治疗窍门/22

8.防治手脚冻疮干裂法/22

9.治脚气四法/23

其他疾病/23

1.防晕车三法/23

2.旅途中处理脚泡的方法/23

3.治疗风湿症的窍门/23

4.蚊虫叮咬如何止痒/23

5.治失眠二法/23

6.白领当心“腕管综合症”/24

7.白领最短命的十种生活方式/24

8.治疗落枕窍门/25

9.牙膏减轻狐臭味/25

10.治疗鸡眼窍门/26

11.消肿五法/26

12.如何防止黄斑发生病变/26

13.有白斑不一定是白癜风/26

14. 婴儿湿疹的治疗/26
15. 巧治孕妇呕吐四法/27
16. 女性月经期“八不宜”/27
17. 引发子宫癌几种原因/28
18. 子宫癌常见的症状/28
19. 乳腺癌肺转移怎么治/28

(三) 突发病急救/29

1. 心肌梗塞急救法/29
2. 冠心病急救法/29
3. 心跳骤停如何急救/30
4. 洗澡时突然晕倒急救法/30
5. 误吞异物急救法/30
6. 鱼刺卡在咽部怎么办/31
7. 老年人突然失明急救法/31
8. 快速止血五法/32
9. 酒醉急救法/32
10. 中暑的救护/33
11. 烧、烫伤后如何处理/33
12. 大面积烫伤手的处理方法/33
13. 发生触电后应如何急救/34
14. 虚脱病人应如何处置/34
15. 突然分娩的急救/34
16. 下巴脱位急救法/35
17. 小腿抽筋的急救方法/35
18. 牙痛急救法/36
19. 休克/36
20. 青霉素过敏休克/36
21. 咯血的急救方法/36
22. 扭伤急救法/37
23. 煤气中毒的急救/37
24. 排除耳内进水的方法/37
25. 巧除软刺/38

(四) 老年人健康二十问/38

1. 老年人咯血有哪些原因/38
2. 老年人为什么容易消化不良/39

3. 老年人恶心想吐的原因有哪些/39
4. 慢性胃炎会发生癌变吗/40
5. 怎样防治老年人缺铁性贫血/40
6. 老年人穿着窍门/41
7. 怎样测试尿糖/41
8. 老年人为何患失眠的多/42
9. 癌症早识别/43
10. 老年痴呆可以早期预防吗/43
11. 老年斑突增要当心体内发生肿瘤/44
12. 祛除老年斑/44
13. 老年便秘慎用缓泻剂/44
14. 老人久坐的八大害处/46
15. 老人气短多为动脉供血不足/46
16. 老年人只吃素可以吗/47
17. 糖尿病患者为何不宜饮酒/47
18. 糖尿病患者可以饮茶吗/48
19. 糖尿病患者为何应戒烟/48
20. 糖尿病患者应如何保护眼睛/48

(五) 民间祛病小偏方/49

1. 伸筋草等治足跟痛/49
2. 伤湿祛痛膏治疗支气管炎/49
3. 三七治顽固性头痛/49
4. 眼药膏治打喷嚏/49
5. 维生素 B₂ 治偏头痛/49
6. 木贼草治扁平疣/50
7. 六神丸治带状疱疹/50
8. 三七降血脂/50
9. 三七治冠心病/50
10. 跌打丸治药物性静脉炎/50
11. 治疗痛经三种偏方/50

第二篇 养生保健

(一) 心理养生保健/52

1. 健心“五戒”/52
2. 心理因素和免疫功能/52





3.心理健康需“营养”/52

4.想象养生/53

5.颐神养脑/53

6.烦恼催人老/53

7.懊悔衰老快/53

8.嫉妒有损健康/54

9.多疑有害/54

10.良性暗示助健康/54

11.寿自从容来/55

12.延年益寿贵在和/55

13.清心寡欲可长寿/55

14.用体育锻炼健全性格/56

15.中年人要注意心理保健/56

16.注意老年精神异常信号/56

17.老年抑郁症的识别/57

18.自言自语也是一种放松/57

19.息怒四法/58

20.生活中的宽松术/58

21.精神紧张松弛法/58

22.夏季的精神调摄/59

(二)运动养生保健/59

1.年龄不同运动有侧重/59

2.运动合适的表现/59

3.散步也要讲方法/59

4.晚上跑步好不好/60

5.中老年怎样长跑/60

6.跳绳可使大脑活跃/60

7.手指运动有益健脑/60

8.“333”运动法/60

9.日常生活巧健身/61

10.运动养生从早晨开始/61

11.几个有益的小运动/61

12.最简便的运动养生法/62

13.运动保健二法/62

14.常搓五个部位可预防衰老/62

15.十分钟“坐”收健康/63

16.一呼一吸之间轻松消除疲劳/63

17.日常生活轻松法/63

18.自我解乏小窍门/63

19.“隐形健身法”/63

20.电脑前的伸展运动/64

21.面宜多擦/64

22.目宜常运/64

23.护眼锦囊/64

24.眼疲劳速除法/65

25.鼻的保健/65

26.耳部保健/65

27.舌部保健/65

28.胸部保健法/65

29.揉腹按摩/66

30.健肝法/66

31.腰部保健法/66

32.旋转拇指/66

33.强心手指操/67

34.活动手指防中风/67

35.老人“臂跑”赛过腿跑/67

36.巧运动延缓腿衰老/67

37.快速消除脚疲劳小窍门/68

38.搓脚心防湿气/68

39.利用家具巧健身/68

40.椅子健身操/69

41.旋转健身法/69

42.增强记忆的单侧体操/69

43.家庭必备健身操/70

44.颈椎操/70

(三)老年养生保健/71

1.老年养生应顺应自然/71

2.老年养生益寿三法/71

3.常摸头部延缓衰老/71

4.老人养生“四梢”窍门/72

- 5.老人防意外小窍门/72
- 6.老人养生五忌/72
- 7.配戴老花镜三注意/73
- 8.老人使用电脑二原则/74
- 9.老年人保护听力三法/74
- 10.无齿老人也需要刷牙/74
- 11.老人怎样才能睡好觉/75
- 12.老人睡眠四忌/75
- 13.老年人饮食“九要”/75
- 14.老人早餐“三不宜”/76
- 15.老年人健身“七必”/77
- 16.老年人三大健身新概念/77
- 17.老人的步行养生法/78
- 18.老人慢跑有讲究/78
- 19.老人运动过量会降低免疫力/78
- 20.老年人的韧性锻炼技巧/79
- 21.老人谨防脚跟痛/79
- 22.延年益寿食玉泉/79

(四) 养生杂谈/80

- 1.日常养生小窍门/80
- 2.养生需要恪守“六不过”/80
- 3.午睡四要/80
- 4.饭前适量运动有益健康/81
- 5.天天洗脚胜吃补药/81
- 6.南风头上莫洗澡，北风头上莫乘凉/81
- 7.天寒洗澡最好从脚洗起/81
- 8.捶背提高免疫力/82
- 9.按摩健脑法/82
- 10.常揉“三区”利健康/82
- 11.以气养生/82
- 12.夫妻恩爱能延年/83
- 13.三个细节让你每天神采奕奕/83
- 14.胖瘦与寿命/83
- 15.赤脚散步延年益寿/84
- 16.闭目养神可长生/84

- 17.五点让你脑年轻/84
- 18.手灵巧脑灵活/84
- 19.伸懒腰消除疲劳/85
- 20.笑的十大好处/85
- 21.四个有益健康的小动作/85
- 22.科学饮水三要素/85
- 23.老人的拐杖应多长/86
- 24.夏季睡眠有诀窍/86
- 25.睡眠促进法/86
- 26.男人走猫步有助强肾/86

(五) 生活误区与禁忌/87

- 1.健康生活五大忌讳/87
- 2.午睡禁忌/87
- 3.按摩三禁区/88
- 4.晨练禁忌/88
- 5.夏季晨练不宜太早/88
- 6.饭后不宜立刻吃水果/88
- 7.饭后不宜饮浓茶/88
- 8.饭后不宜吸烟/88
- 9.饭后不宜立刻洗澡/89
- 10.饭后不宜放松裤带/89
- 11.饭后不宜立刻散步/89
- 12.饭后不宜唱卡拉 OK/89
- 13.饭后不宜开车/89
- 14.吃完葡萄不能立刻喝水/89
- 15.吃补品要对症/89
- 16.喝啤酒五不宜/90
- 17.药酒不是人人都能喝/90
- 18.五种病人不宜喝鸡汤/90
- 19.三种常见水多喝无益/91
- 20.切勿老了才养/91
- 21.不能病了才治/91
- 22.不宜饿了才吃/91
- 23.忌渴了才喝/91
- 24.不要急了才排/92





- 25.不可困了才睡/92
- 26.累了才歇更疲劳/92
- 27.胖了才减就晚了/92
- 28.越是天热,越不能少穿衣服/92
- 29.空调应保持恒温或准恒温状态/92
- 30.太阳镜颜色越深越不能保护眼睛/93
- 31.开水刚开就关火对健康不利/93
- 32.夏季“冲凉”舒服却有碍健康/93
- 33.大脑疲劳勿用冷水浇头/93
- 34.冬泳前不宜饮酒/93
- 35.晚上不宜洗头/93
- 36.药片不要掰开吃/94
- 37.五种药品食物不宜同时服用/94
- 38.使人衰老的三大杀手/94
- 39.“老来瘦”未必值“千金”/95
- 40.老人不宜久待的环境/95
- 41.三种老人不宜用手机/95
- 42.老年人不宜长期吃粥/96
- 43.老人发烧别自行用药/96
- 44.平底鞋有碍健康/96
- 45.人到中年三不熬/97
- 46.深呼吸忌过度/97

第三篇 饮食天地

(一) 饮食情报/98

- 1.中老年人冬季饮食调养/98
- 2.中老年人健脑食物/98
- 3.茄子可以减少老年斑/98
- 4.有助老人抗寒的食物/99
- 5.老人不宜大量喝浓茶/99
- 6.老年人控制胆固醇要少吃鱼/100
- 7.食物中的“脑黄金”/100
- 8.驾驶员不宜空腹吃香蕉/101
- 9.能清除体内垃圾的食物/101

- 10.男人脾虚如何补/102
- 11.肝不好的男士怎么补/102
- 12.虚胖的男士怎么补/102
- 13.常上夜班的男士怎么补/102
- 14.有助降血糖的食物/103
- 15.食物助您降血脂/103
- 16.十种健康食品保健康/103

(二) 调理饮食/104

- 1.电脑作业者饮食保健/104
- 2.坐办公室者吃什么好/105
- 3.可稳定情绪的食物/105
- 4.抗疲劳食品/105
- 5.常吃富含维生素的食物/105
- 6.多食含铁质的食物/105
- 7.注意碱性食物的摄入/106
- 8.生理失调易“上火”/106
- 9.冬季暖胃饮食有方/106
- 10.皮肤干吃胡萝卜/106
- 11.凉菜、凉白开有益健康/107
- 12.怕冷与缺少钙和铁有关/107
- 13.海带、紫菜可促进甲状腺素分泌/107
- 14.多吃新鲜山楂助消化/107
- 15.解酒护肝的自然食物/108
- 16.熬夜后,吃什么好/108
- 17.骨质疏松多喝“三粥”/109

(三) 营养搭配/109

- 1.餐桌情侣/109
- 2.营养利用更充分/111
- 3.早餐自己做/111
- 4.鸡蛋搭配面食营养更丰富/111
- 5.黑白木耳配着吃更营养/111
- 6.蔬菜营养搭配吃法/111
- 7.羊肉配洋葱/112
- 8.吃肉不加蒜营养减一半/112
- 9.健康营养的早餐搭配/113

- 10.工作餐妙配/113
- 11.粗粮、细粮要搭配/113
- 12.荤素要搭配/113
- 13.主副食搭配/114
- 14.豆腐配海带更营养/114
- 15.饭后喝菜汤益健康/114
- 16.两道补钙的美味菜/114
- 17.食酸菜鱼后应吃猕猴桃/115
- 18.鲤鱼最好跟粗粮一起吃/115
- 19.凉性和温性食物搭配着吃/115

(四) 饮食误区/116

- 1.冬季饮食的误区/116
- 2.吃鸡蛋的三大禁忌/116
- 3.沙拉不宜多吃/117
- 4.味精烹调有七忌/117
- 5.做凉菜要注意/117
- 6.吃土豆需注意/118
- 7.不宜多吃木耳/118
- 8.夏天食用生姜要注意/118
- 9.吃菠萝要注意/118
- 10.食用桃时的禁忌/119
- 11.食用荔枝时的不宜/119
- 12.吃石榴要注意/120
- 13.食用白菜时要注意/120
- 14.食用西红柿时要注意/120
- 15.蔬菜不可乱吃/120
- 16.咸鱼乳酸饮料不宜同吃/121
- 17.海鲜忌与某些水果同食/121
- 18.虾类忌与维生素C同食/121
- 19.滋补药不宜与牛奶同服/121
- 20.红白萝卜不宜混吃/122
- 21.萝卜与水果不宜同吃/122
- 22.牛奶与橘子不宜同食/122
- 23.白酒与汽水不宜同饮/122
- 24.吃肉时不宜喝茶/122

- 25.黄瓜与西红柿不宜同食/122
- 26.海鲜不宜配啤酒/122
- 27.老人饮食的度/123
- 28.孕妇忌吃薯条、薯片/123
- 29.服参时别吃萝卜/123

(五) 食品保鲜/124

- 1.五种食物不可放进冰箱/124
 - 2.防止酱油发霉/124
 - 3.防止红枣生虫妙方/124
 - 4.防止启封奶粉变质/124
 - 5.防止食盐受潮的妙方/124
 - 6.冬笋怎样贮存保鲜/125
 - 7.存放韭菜的妙方/125
 - 8.存放活鱼的窍门/125
 - 9.大米防虫蛀的窍门/126
 - 10.保存开盖番茄酱的窍门/126
 - 11.保存鲜奶和奶粉的妙方/126
 - 12.冰箱存活蟹/127
 - 13.贮存鸡蛋宜竖放/127
 - 14.贮存挂面的窍门/127
 - 15.贮存蜂蜜秘诀/127
 - 16.面包保鲜法/127
 - 17.贮存面粉的窍门/127
 - 18.贮油妙方/128
 - 19.酱油贮藏猪肉能保鲜/128
 - 20.贮菜小窍门/128
 - 21.怎样存放鲜酵母/128
 - 22.高温灭菌保藏食品/128
 - 23.松花蛋不能冷冻贮存/129
 - 24.鲜蛋与生姜、洋葱不宜同放/129
- #### (六) 食材选购/129
- 1.辨认新鲜鸡三大招/129
 - 2.怎样鉴别香菇质量/129
 - 3.西瓜挑选有诀窍/130
 - 4.选购绿色食品要注意“五看”/130





- 5.买蛋小常识/131
- 6.如何辨别掺假蜂蜜/131
- 7.怎样选择新鲜蔬菜/132
- 8.如何才能买到新鲜的鱼/132
- 9.新、陈大米的识别/132
- 10.面粉的选购/133
- 11.如何选购成熟的水果/133
- 12.如何鉴别小磨香油/133
- 13.如何挑选新鲜猪肉/133
- 14.鉴别毒黄花菜/133
- 15.怎样辨别“人造木耳”/134
- 16.不要买过白的面食/134
- 17.选择全麦和杂粮面食/134
- 18.识别催熟的西红柿/134
- 19.如何挑选萝卜/135
- 20.六招帮你选购食用油/135
- 21.如何识别真假调味品/135
- 22.纯净水注意品牌、新鲜饮用/136

(七)烹饪妙招/137

- 1.煎荷包蛋的小窍门/137
- 2.煎鱼防粘锅/137
- 3.炸过鱼虾的油炸茄子好吃/137
- 4.巧煮土豆/137
- 5.烹饪虾类的几个窍门/138
- 6.炖肉类的快熟法则/138
- 7.让夹生饭变熟/138
- 8.骨头汤鲜美的妙法/138
- 9.巧除猪腰的臊臭味/138
- 10.小苏打促使鱼肉松脆/139
- 11.巧吃干硬馒头/139
- 12.炸馒头片有窍门/139
- 13.炒鸡蛋的窍门/139
- 14.去除豆腐异味/139
- 15.羊肉去膻味/139
- 16.炖鸡/139

- 17.炖老鸡/140
- 18.熬猪油/140
- 19.煮熬肉、骨忌加冷水/140
- 20.拔丝糖浆的熬制/140
- 21.拌饺子馅的窍门/140
- 22.煮水饺的妙招/140
- 23.茶盐水除松花蛋苦味/140
- 24.蔬菜做凉菜最好先过开水/140
- 25.掌握油温的窍门/141
- 26.巧用“十三香”/141

(八)厨房秘籍/141

- 1.冷天发面法/141
- 2.干香菇的泡发/141
- 3.带鱼快速去鳞法/142
- 4.皮蛋的清洗/142
- 5.木耳泥沙的清洗/142
- 6.分离蛋黄蛋清妙法/142
- 7.巧剥蚕豆皮/142
- 8.巧剥大枣皮/142
- 9.淘米水洗肉易去脏物/142
- 10.蜂蜜沉淀物化除窍门/142
- 11.豆类除虫的妙方/142
- 12.如何切洋葱不刺眼/143
- 13.煮饭不宜用生水/143
- 14.饭防溢三法/143
- 15.和饺子面的窍门/143
- 16.红糖结硬块了怎么办/143
- 17.如何使用砂锅/144
- 18.巧用盐四法/144
- 19.醋的妙用/144
- 20.红薯的妙用/144
- 21.干海带要泡六个小时/145
- 22.怎样洗去蔬菜上的农药/145
- 23.吃蟹要做到“四清除”/145
- 24.冻肉一定要用冷水解/146

- 25.面包别放冰箱里/146
- 26.碱水去鲜桃毛/146
- 27.微波炉做米饭省电省时/147
- 28.蒸东西时水适量省煤气/147
- 29.电饭锅焖饭捂毛巾/147
- 30.几秒钟识别酱油的好坏/147

第四篇 时尚品位

(一)美颜护肤/148

美肤/148

- 1.敏感性皮肤的养护/148
- 2.混合性皮肤的保养/148
- 3.养成每日必涂防晒霜的习惯/149
- 4.面部控油小偏方/149
- 5.缓解卸妆后干燥的简单绝招/149
- 6.预防粉刺的护理方法/150
- 7.已生成的粉刺的护理方法/150
- 8.六种治疗雀斑的小偏方/150
- 9.蛋清去黑头/151
- 10.如何消除两眉间皱纹/151
- 11.改善皮肤色素/151
- 12.褪减脸部色斑/151
- 13.改善粗糙的皮肤/151
- 14.切勿使用过热的水/151
- 15.白果仁让肌肤更娇美/151
- 16.居家美白九法/152
- 17.随时随地保护肌肤/153
- 18.自己动手做 SPA/153
- 19.十五分钟按摩水嫩肌肤/154
- 20.按摩脚能美容/154

亮眼/154

- 1.彻底甩掉眼部油脂粒/154
- 2.消除眼袋/155
- 3.眼睛四周去皱的实用招数/155

- 4.给眼圈多点营养/155
- 5.土豆片敷眼/156
- 6.酸奶蜂蜜唇膜/156
- 7.自制去角质唇膜/156
- 8.橄榄油香蕉滋润修护唇膜/156
- 9.香浓巧克力滋润唇油/156
- 10.维生素 E 润唇秘方/156
- 11.用保水型唇彩修复娇唇/157

养发护发/157

- 1.激情对抗头发四大天敌/157
- 2.呵护秀发之生活妙招/157
- 3.光泽秀发的秘诀/158
- 4.摆脱干燥头发的六个小锦囊/158
- 5.生发剂和护发素的正确使用/159
- 6.受损秀发的护理小贴士/159
- 7.居家秀发 SPA 简单八步走/159
- 8.另类护发术/160
- 9.习惯成就秀发/161
- 10.秀发滋润有良方/162
- 11.啤酒令头发更有弹性/162
- 12.柠檬水去头油/162
- 13.花生护发素增添头发光泽/162
- 14.番茄护发素/162
- 15.芒果护发素/163
- 16.不要直接把洗发水倒在头上/163
- 17.当心美丽秀发的四大陷阱/163

(二)美体瘦身/164

瘦脸/164

- 1.水肿型的瘦脸技巧/164
 - 2.肌肉型的瘦脸技巧/164
 - 3.脂肪型的瘦脸技巧/164
 - 4.简单四招圆脸变尖/164
 - 5.面部减肥操/165
 - 6.三步按摩消除双下巴/165
- 细臂/165





1.腋下赘肉不见啦/165

2.告别胖手臂/166

3.瘦手臂妙方/166

4.轻轻松松瘦手臂/166

丰胸/166

1.女性爱胸每日必做/166

2.提升乳房防止下垂的动作/167

3.不良习惯让胸部缩水/167

纤腰/168

1.清晨瘦腰法/168

2.睡前瘦腰法/168

3.按摩瘦腰法/168

4.捡书捡来小蛮腰/168

5.时刻保持“积极腹肌”/168

6.饮食瘦腰法/169

7.纤腰加强版/169

美腿/169

1.床上舞动秀美腿/169

2.脚步肌肉伸展运动/170

3.日常护理腿部的方法/170

4.脚尖运动/170

5.纠正脚趾上翻运动/170

6.脚部按摩运动/170

7.脚部护理保养/170

提臀/171

1.五大法宝教你消瘦臀部/171

2.悄悄收紧你的臀/171

3.睡前小动作简单瘦掉肥PP/172

(三)手足护理/172

美手/172

1.养护手部的要诀/172

2.居家护手过程/172

3.手部DIY护理/173

4.改善手部皮肤粗糙/173

5.自制护手膜/173

6.做完家务用醋泡手/174

7.橄榄油泡手防倒刺/174

8.指甲的护理/174

护足/175

1.足部保养四步走/175

2.美足小窍门/175

3.常做美足操/175

4.脚部紧急SOS/176

5.脚部美容与护理四忌/176

6.给双足SPA的呵护/177

7.去角质令足部恢复细腻/177

8.足部滋润DIY/177

(四)饰物巧配/178

1.不同脸型与衣领的配合/178

2.颈部粗短者如何穿衣/178

3.身型瘦小者如何穿衣/179

4.臀部肥大者如何穿衣/179

5.大腿粗壮者如何穿衣/179

6.体型高大者如何穿衣/179

7.外衣与内衣的搭配/179

8.各种腿型的配袜/180

9.服装的配色/180

10.裙装得体搭配/180

11.帽子与服饰的搭配/181

12.耳饰的选择与脸型搭配/181

13.耳饰色彩的搭配/182

14.耳饰与发型的协调/182

15.耳环颜色与肤色的配合/182

16.戒指的配戴艺术/182

17.项链的佩戴艺术/182

18.正确穿着高跟鞋/182

19.男式西服的色彩搭配/183

20.男士西装搭配/183

21.鞋子与西装搭配/184

22.男士西装十忌/184

(五) 花草情趣/184

1. 如何养殖室内花草/184
2. 浇花五法/185
3. 施肥五法/186
4. 为盆栽收集有机肥/186
5. 果皮核减轻盆土碱性/187
6. 花卉防病/187
7. 灭花盆虫蚁六法/187
8. 瓦盆防裂法/187
9. 鲜花保鲜法/188
10. 调整开花时间/188
11. 受冻盆花复苏法/188
12. 插花保鲜法/188
13. 植物灰土清洗法/188
14. 养花除臭法/189
15. 自制杀虫剂四法/189
16. 根除杂草法/189
17. 花草测空气/189
18. 柏树减噪音/189
19. 仙人掌防辐射/190
20. “解毒”花草/190
21. “带毒”花草/190
22. 招财花草/191
23. 桃花运花草/191
24. 花草摆放秘诀/192

(六) 休闲旅游/192

1. 旅游六要素/192
2. 自助旅行/193
3. 随团旅游/194
4. 自驾车旅行/194
5. 旅游四宝/194
6. 出游千万别忘了防晒/195
7. 怎样在夜间估计距离/195
8. 怎样在旅游中观测气象/195
9. 野外迷路五招辨南北/196

10. 出游旅行途中巧藏钱/196
11. 怎样在旅行中科学负重/196
12. 旅游服装选购小技巧/197
13. 穿鞋的窍门/197
14. 牙膏在旅行中的奇效/198
15. 外出旅游防治晕车的七种方法/198
16. 旅游中的美容知识/199

第五篇 购物理财

(一) 日用百货/200

1. 巧选剪刀/200
2. 选购洗衣粉的窍门/200
3. 选洗衣剂看看成分表/200
4. 合格的纸巾怎样选/201
5. 巧选闹钟/201
6. 选购石英挂钟的窍门/201
7. 挑选雨伞妙法/202
8. 巧选人造革皮箱/202
9. 巧选体温计/202
10. 选购水晶眼镜的窍门/202
11. 选购眼镜片的窍门/202
12. 各种眼睛片的特点/203
13. 选购眼镜架的窍门/203
14. 戴太阳镜别选红、绿色/203
15. 选购枕头的窍门/203
16. 选购毛巾毯/203
17. 选购多大的棉被才合适/204
18. 巧选棉被/204
19. 垫被的正确选购/204
20. 从代号上识别真假不锈钢锅/204
21. 菜刀的选购与除锈/205
22. 菜刀如果长时间不用生锈怎么办/205
23. 挑选压力锅的窍门/205
24. 挑选筷子的窍门/205





25.牙膏的泡沫并非越多越好/205

26.选购牙膏种类的窍门/206

27.选购夏季浴皂的窍门/206

28.选购喷雾杀虫剂的窍门/206

(二) 服装、衣料/207

1.挑选毛料妙法/207

2.巧选婴儿服装/207

3.选购孕妇装的窍门/207

4.选购孕妇鞋的窍门/208

5.如何选购童装/208

6.老人服装面料选择/209

7.巧选真丝绣衣/209

8.真假丝棉鉴别法/209

9.袜、帽、鞋规格的表示/210

10.选购袜子的窍门/210

11.巧定袜子长度/210

12.丝袜冰过再穿更耐久/210

13.挑选皮鞋要诀/210

14.新鞋宜在下午买/211

15.如何购买保暖内衣/211

16.选购胸罩要诀/211

17.男士衬衫的选择/211

18.男士内裤的四点迷津/212

19.男士选购内裤指引/212

20.选购男式T恤的窍门/212

21.选购休闲衬衫的窍门/213

22.睡衣选择窍门/213

23.套裙选择窍门/213

24.正装衬衫的选购/213

25.巧选羽绒被/214

26.巧选羽绒服/214

27.巧选裘皮服装/215

28.皮革种类识别窍门/215

29.麻类织物识别窍门/216

30.识别衣料倒顺的窍门/216

31.巧识衣料的正反面/216

32.借火识货/216

33.服装上的O、X、V、H表示什么/217

34.毛线的重量/217

(三) 家具、装修/217

1.巧购环保家具/217

2.挑选强化木板时的三个窍门/217

3.买马桶窍门/218

4.古典家具辨真伪七种武器/218

5.挑选地砖窍门/219

6.住房装饰材料选择窍门/219

7.挑选马赛克五步走/220

8.家具选购的十大要素/220

9.涂料用量计算法/221

10.藤竹家具选购窍门/221

11.五金件选购小窍门/221

12.选购床垫的窍门/221

(四) 家电设备/222

1.选购太阳能热水器的窍门/222

2.如何挑选合适的加湿器/222

3.选购节能灯的窍门/222

4.吸顶灯选购窍门/223

5.巧选灯罩/223

6.脱排油烟机选购/223

7.如何挑选按摩器/223

8.如何选购电冰箱/224

9.波轮 VS 滚筒/224

(五) 慧眼识真/224

1.如何识别伪劣扣式电池/224

2.如何识别蚊香是否有毒/225

3.巧辨口红含铅量和是否已过期/225

4.识别真假手机/225

5.鉴别真假洋酒的小窍门/225

6.巧识香水的优劣/226

7.如何挑选品质好的焗油膏/226

- 8.选购优质珍珠粉的窍门/226
- 9.塑料袋有无毒性可用下列简便方法鉴别/226
- 10.怎样识别真假卫生许可证/227
- 11.辨别真假火车票/227
- 12.识别电子秤玩假窍门/227
- 13.如何识别亚麻凉席真伪/227
- 14.如何鉴别毛巾好坏/228
- 15.如何快速识别真假羊毛衫/228
- 16.如何识别真丝绸和化纤丝绸/228
- 17.识别“绿色服装”的窍门/229
- 18.识别家用电话被盗打的窍门/229
- 19.识别用腈纶棉加少许羽绒制成的假羽绒制品/229
- 20.识别用粉碎绒制作的羽绒制品/230
- 21.识别防伪标志窍门/230

(六) 珠宝首饰品/230

- 1.如何鉴别玛瑙的真假/230
- 2.真假白金首饰的识别/231
- 3.淘翡翠并非越老越好/231
- 4.银首饰识别窍门/231
- 5.水晶饰品的鉴别方法/232
- 6.男用首饰的佩戴要诀/232
- 7.珍珠的鉴别方法/232
- 8.选择合适的戒指款式/232
- 9.购买钻饰的小窍门/233
- 10.买珠宝的四个误区/233
- 11.宝石戒指的擦拭/234
- 12.银饰品的清洗/234
- 13.如何巧辨铂金和钯金/234
- 14.巧辨钻石真假/234

(七) 智慧理财/235

- 1.低收入者理财窍门/235
- 2.家庭合理理财窍门/235

- 3.家庭投资误区/235
- 4.家庭精明购物窍门/236
- 5.如何安排家庭支出/236
- 6.都市抠门族五大省钱绝招/236
- 7.“上班族”最佳发财法则/236
- 8.节省手机话费的小窍门/237
- 9.看病省钱之窍门/237
- 10.开车省油的窍门/237
- 11.封炉省煤法/237

(八) 聪明消费/238

- 1.专家支招防银行卡被盗/238
- 2.使用网上银行的七个“诀窍”/238
- 3.关于银行卡的省钱绝招/238
- 4.储蓄外币应注意什么/238
- 5.出境旅游带什么钱/239
- 6.旅游购物有窍门/239
- 7.出国旅游购物省钱妙招/239
- 8.年底购物与返券斗智斗勇/240
- 9.节日购物的购物发票需要当心哪些陷阱/240
- 10.家庭购买打折商品窍门/241

(九) 投资警示/241

- 1.百姓理财品种大比拼/241
- 2.购买基金有四窍门/242
- 3.新基民常犯的错误/242
- 4.选择基金红利再投资的五大必备条件/242
- 5.基金净值如何计算/242
- 6.不记名国债辨假六法/243
- 7.老年人炒股理财应注意/243
- 8.新股民要补“三堂课”/243
- 9.最值钱的五种分币/244
- 10.投资古瓷窍门/244
- 11.识别欺诈陷阱窍门/244





(十) 购房新知/245

1. 买现房教你六招/245
2. 购房前一定要注意这几点/245
3. 购房后退房窍门/246
4. 期房选择窍门/246
5. 商品房怎样砍价才能得实惠/246
6. 复式住宅选择窍门/247
7. 二手现房购买窍门/247
8. 多层住宅层次选择窍门/247
9. 选择住房之禁忌/248
10. 住房最佳户型选择窍门/248
11. 新房验收小窍门/248
12. 购房别忘问“电”/249
13. 投资二手房窍门/249
14. 三招应对房贷风险/250
15. 公积金与按揭哪种贷款更合算/250

第六篇 我爱我家

(一) 家居创意/251

1. 家庭装修中的“六藏六露”/251
2. 居室绿化三景提升美感/252
3. 红色彩墙与配饰的搭配技巧/252
4. 黄色彩墙与配饰的搭配技巧/252
5. 中性暖色彩墙与配饰的搭配技巧/253
6. 绿色彩墙与配饰的搭配技巧/253
7. 蓝色彩墙与配饰的搭配技巧/253
8. 紫色彩墙与配饰的搭配技巧/253
9. 中性冷色彩墙与配饰的搭配技巧/253
10. 欧式家居装饰技巧/254
11. 小客厅变大/254
12. 背阴的客厅变明亮/255
13. 卧室布置小窍门/255
14. 布置书房有窍门/256
15. 装饰画的摆放窍门/256

16. 用窗帘布置美丽家居小窍门/257
17. 简单易行的地板上蜡法/258
18. 简易瓷砖打孔法/258
19. 彩电朝向有讲究/258
20. 陶瓷餐具具有讲究/258
21. 客厅用灯小窍门/258
22. 书房灯具选用技巧/259
23. 卧室灯具采光技巧/259
24. 居室摆件布置窍门/259
25. 台布的选用技巧/259
26. 沙发套选用小窍门/259
27. 辨别室内污染的八个标志/259
28. 厨房装潢防火小窍门/260
29. 消除室内噪音的妙方/260

(二) 宠物宝贝/260

1. 选择一个合适的宠物伴侣/260
2. 宠物喂养误区/261
3. 饲养宠物要注意手部卫生/262
4. 犬的几种禁忌食物/262
5. 什么东西不能给狗吃/263
6. 不宜给狗吃巧克力/263
7. 狗狗也需要蔬菜/263
8. 给爱犬洗澡小窍门/263
9. 让狗狗的毛发更漂亮/264
10. 新买来的狗不宜马上注射疫苗/265
11. 爱犬健康的六个警报/265
12. 制止幼犬夜里吠叫小窍门/266
13. 小狗为什么总爱蹭屁股/266
14. 肥胖小狗如何减肥/267
15. 照顾老狗狗的注意事项/267
16. 如何对付不肯吃狗粮的狗狗/267
17. 训练爱犬在正确的地方大小便/268
18. 猫食中的禁忌/268
19. 要给猫儿吃点草/268
20. 年纪大的猫的饲养诀窍/269