

彩色升级精华版

小点子 大智慧

不可不知的100个聪明窍门
无师自通的智慧细节 招招有效
伴你轻松玩转家务事

好书相伴好生活

居家生活点子公司

珍爱生命
享受生活

不可不知的生活智慧
自己珍藏·送给父母·与朋友分享

品质生活
专家

一本超实用的过日子必备工具书，图文并茂，好读易上手
100个金点子，全方位关注生活细节
一看就会，会了就用，一用就灵，点点滴滴全有答案
养生堂健康家政课题组 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

居家生活点子王 / 养生堂健康家政课题组编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5019-6386-7

I. 居… II. 养… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 034343 号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 张乃柬
装帧设计: 刘金华 旭 晖
图文制作: 大麦文化 美术编辑: 穆 丽

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年5月第1版第1次印刷

开 本: 635 × 965 1/12 印张: 20

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6386-7/TS·3723 定价: 29.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

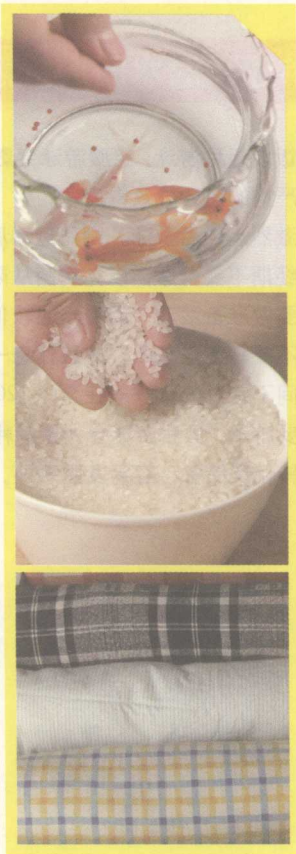
发行电话: 010-85119817 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

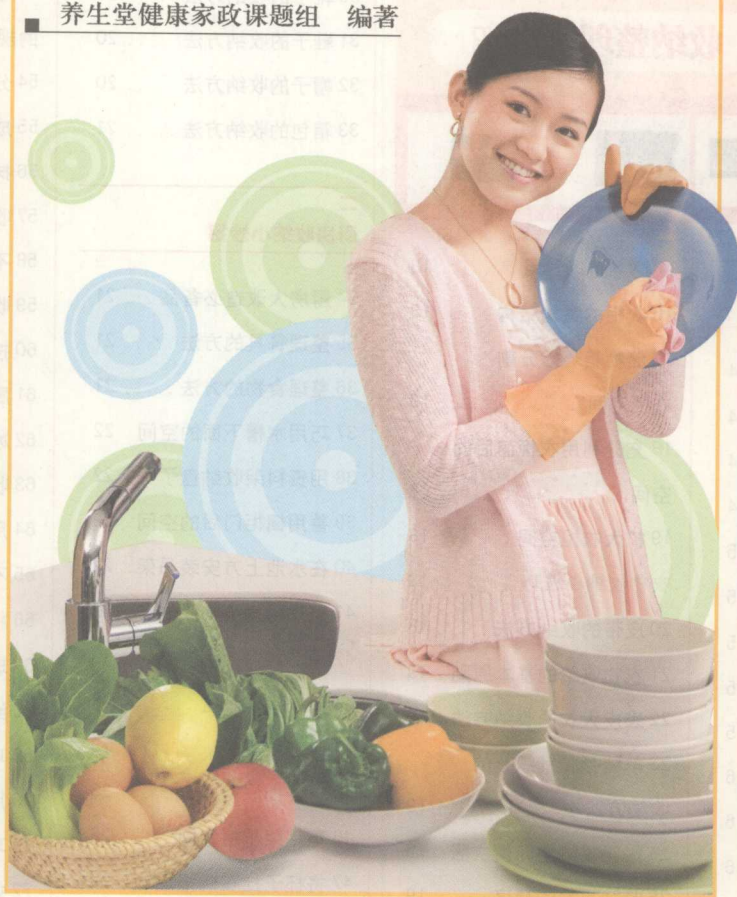
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80127SAX101ZBF



居家生活点子王

■ 养生堂健康家政课题组 编著



目录 CONTENTS

Part 1 | 第一章 | 收纳整理小妙招



衣物收纳小妙招

衣物折叠小技巧 14

1 叠T恤的方法 14

2 叠衬衫的方法 14

3 叠开衫的方法 14

4 叠帽衫的方法 15

5 叠马甲的方法 15

6 带领衣物的折叠方法 15

7 叠贴身衣裤的方法 15

8 叠长裤的方法 15

9 叠连衣裙的方法 16

10 叠内裤的方法 16

11 叠领带的方法 16

12 叠胸罩的方法 16

13 叠长筒丝袜的方法 17

14 叠短裤的方法 17

15 叠袜子的方法 17



衣柜空间巧利用 18

16 衣柜的置物结构 18

17 储物箱巧妙分割

衣柜空间 18

18 充分利用衣柜门后的

空间 18

19 扩大衣柜空间 18

衣物收纳小技巧 18

20 皮带的收纳方法 18

21 衣物收纳的基本原则 19

22 裘皮大衣的收纳方法 19

23 羊绒衫、针织衫的

收纳方法 19

24 按照收纳空间叠衣服 19

25 收纳衣物的顺序 19

26 不能使用防虫剂

收纳的衣物 19

27 西装的收纳方法 20

28 皮衣的收纳方法 20

29 丝巾的收纳方法 20

30 靴子的收纳方法 20

31 鞋子的收纳方法 20

32 帽子的收纳方法 20

33 箱包的收纳方法 21

二 厨房收纳小妙招

34 厨房大改造必备品 21

35 整理餐具的方法 21

36 整理食物的方法 21

37 巧用水槽下面的空间 22

38 用资料架收纳盘子 22

39 善用橱柜门后的空间 22

40 在水池上方安装吊架 22

41 整理厨房小物品的方法 22

42 用信封保存大盘 23

43 码放锅碗瓢盆 23

44 料理垃圾袋 23

45 巧分抽屉空间 23

46 巧用架子格空间 23

47 将杯子挂在碗柜上 23

48 成套的物品放一起 23

49 整理厨具的方法 24

50 高脚杯的收纳 24

51 多利用带滑轮的箱子 24

52 巧用厨房角落的空间 24

53 冰箱抽屉码放食物

的规律 24

54 分割冰箱抽屉空间 24

55 成套杯碟的摆放方法 24

56 抹布和塑料袋的收纳 24

57 收纳茶叶的方法 25

58 不要在冰箱里横放食物 25

59 收纳砧板的方法 25

60 按使用频率摆放调味品 25

61 厨房门后空间的利用 25

62 冰箱上方空间的利用 25

63 收纳管装食品的方法 25

64 用牛奶盒做冰箱小抽屉 26

65 不再乱滚的圆形罐头 26

66 将托盘吸在冰箱门上 26

67 玻璃杯的收纳 26

68 给菜谱留个空间 26

69 巧用奶粉罐收纳调料 26

70 用松紧带收纳塑料袋 26

71 巧用灶台下面的空间 26

72 如何保存蔬菜 27

73 垃圾桶的收纳方法 27



三

卫生间收纳小妙招

- 74 浴室墙壁空间的利用 . 27
- 75 用镜柜代替镜子 27
- 76 洗衣机的放置 27
- 77 洗涤用品的收纳 28
- 78 纸巾的收纳 28
- 79 善用卫生间的墙角 . . . 28
- 80 卫生间的色调 28
- 81 卫生间的主要设备 . . . 28
- 82 拖鞋的摆放 28
- 83 在卫生间安装吊柜 . . . 28
- 84 盥洗池下面的空间利用 29
- 85 卫生间物品的收纳 . . . 29
- 86 卫生间的照明设置 . . . 29
- 87 塑料篮子的妙用 29
- 88 化妆用品的收纳 29
- 89 卫生间抹布的收纳 . . . 29
- 90 盥洗区和洗浴区要分开 29
- 91 在最顶层安装支架 . . . 29
- 92 美发用品的收纳 30
- 93 浴帘的妙用 30
- 94 洗衣网的收纳 30
- 95 修剪刀的收纳 30
- 96 晾衣架的收纳方法 . . . 30

四

卧室收纳小妙招

- 97 床底空间的利用 30
- 98 自制床凳巧收纳 30
- 99 床头柜空间的利用 . . . 31

- 100 衣柜顶部空间的利用 31
- 101 卧室墙壁空间的利用 31
- 102 家具的选择 31
- 103 被褥的收纳方法 31
- 104 床单的收纳方法 31
- 105 枕头和靠垫的收纳 . . . 31
- 106 睡衣的收纳 32
- 107 儿童玩具的收纳 32
- 108 凉席的收纳 32
- 109 就近收纳 32
- 110 学生书包的收纳 32
- 111 客房的收纳与清扫 . . . 32
- 112 用衬衫收纳海绵垫 . . . 32
- 113 羽绒被和羽绒枕头的收纳 33
- 114 毛毯的收纳 33
- 115 校服的收纳 33
- 116 衣柜的防潮 33
- 117 梳妆台下面空间的利用 33
- 118 卧室门后的空间利用 33
- 119 枕边图书的收纳 33
- 120 床凳的空间利用 34

五

小小物件巧收纳

- 121 报刊杂志的收纳 34
- 122 信件的收纳 34
- 123 让书籍不倒的方法 . . . 34
- 124 用抽屉收纳图书 34
- 125 小物品的收纳原则 . . . 34
- 126 手机的收纳 35

- 127 平移式拖把的收纳 . . . 35
- 128 数码带的收纳 35
- 129 电风扇的收纳 35
- 130 简易杂志架 35
- 131 灯泡的收纳 35
- 132 巧辨插头 36
- 133 插头的收纳 36
- 134 螺丝和螺母的收纳 . . . 36
- 135 清洁工具的收纳 36
- 136 雨伞的收纳 37
- 137 资料的收纳 37
- 138 名片的收纳 37
- 139 家电说明书的收纳 . . . 37
- 140 书籍的收纳 37
- 141 电线的收纳 37
- 142 钥匙的收纳 38
- 143 照片底片的收纳 38
- 144 文具的收纳 38
- 145 用纸箱收纳玩具 38
- 146 信件和贺年卡的收纳 38
- 147 照片的收纳 38

- 148 种植花草工具的收纳 38
- 149 奖状的收纳 39
- 150 擦鞋用具的收纳 39
- 151 遥控器的收纳 39
- 152 用小相册收纳票据 . . . 39
- 153 应急药品的收纳 39
- 154 化妆工具的收纳 39
- 155 发卡、发箍的收纳 . . . 40
- 156 纽扣的收纳方法 40
- 157 银饰的收纳 40
- 158 用吸管收纳项链 40
- 159 票据的收纳 40
- 160 戒指的收纳 40
- 161 胸针的收纳 40
- 162 缝衣针的收纳方法 . . . 40
- 163 珍珠饰品的清洁与收纳 41
- 164 图钉和曲别针的收纳 41
- 165 免费面巾纸的收纳 . . . 41
- 166 耳钉的收纳 41
- 167 常戴首饰的收纳 41

Part 2 | 第二章 | 清洁洗涤小窍门



衣物清洗小窍门

- 1 巧除衣服上的番茄酱汁 42

- 2 巧除衣服上的口香糖渍 42
- 3 白醋巧除衣服汗臭 . . . 42
- 4 巧除衣物上酱油渍 . . . 43

- 5 巧除蜡烛渍 43
- 6 巧除衣服上的果渍或茶渍 43
- 7 巧除草渍 43
- 8 漆渍难除有妙招 44
- 9 巧除衣物上的血渍 44
- 10 巧除衣服上的锈斑 ... 44
- 11 巧除衣服上圆珠笔油渍 44
- 12 巧除衣物上的墨水渍 ... 44
- 13 巧除衣服上的紫药水渍 45
- 14 巧除衣服上的碘酒渍 ... 45
- 15 巧洗帽子 45
- 16 巧除衣服上的葡萄汁渍 45
- 17 衣领洗涤小窍门 46
- 18 如何清洗手套 46
- 19 巧洗领带 46
- 20 毛料衣服巧清洗 46
- 21 洗内衣的小窍门 47
- 22 洗泳衣要及时 47
- 23 巧洗袜子 47
- 24 巧洗真丝衣服 48
- 25 如何清洗有刺绣的衣服 48
- 26 巧洗麻类衣服 48
- 27 衣服反晒防掉色 48
- 28 巧洗蕾丝饰品 49
- 29 印花T恤巧洗涤 49
- 30 如何洗涤有饰品的衣服 49
- 31 巧洗嵌金银丝的衣服 ... 49
- 32 巧洗磨砂皮衣 49
- 33 洗涤羽绒服和解决
纠结现象 50
- 34 白绸衬衫巧去黄 50

- 35 巧洗旧得发黄的蚊帐 ... 50
- 36 衣服互染后的巧恢复 ... 50
- 37 呢绒大衣巧除尘 50
- 38 如何使褪色衣服复色 ... 51
- 39 防止衣服掉色可用醋 ... 51
- 40 防止衣服褪色可用盐 ... 51
- 41 皮夹克的去污妙法 ... 51
- 42 适量放洗涤剂 52
- 43 巧除洗衣服时的泡沫 ... 52
- 44 白色衣物的洗涤窍门 ... 52
- 45 巧除衣服的怪味 52
- 46 衣服不宜久泡 53

二

厨房清洁小窍门

- 47 灶台清洁方法之一 ... 53
- 48 灶台清洁方法之二 ... 53
- 49 灶台清洁方法之三 ... 53
- 50 如何清洗抽油烟机油盒 54
- 51 粘锅底巧处理 54
- 52 防止铁锅生锈的窍门 ... 54
- 53 巧给不锈钢餐具去垢 ... 54
- 54 巧洗菜板 55
- 55 如何清洗铝锅污垢 ... 55
- 56 茶壶要勤清洗 55
- 57 锅底焦黑巧处理 55
- 58 巧除塑料菜板的污渍 ... 55
- 59 菜刀巧保养 56
- 60 巧洗碗筷 56
- 61 抹布要经常消毒 56
- 62 巧洗厨房的纱窗 56

- 63 怎样洗玻璃杯干净透亮 57
- 64 巧除水壶中的水垢 ... 57
- 65 巧洗咖啡杯 57
- 66 如何清洗厨房的玻璃 ... 58
- 67 巧洗茶壶嘴 58
- 68 厨房水池巧清洗 58
- 69 厨房地板巧清洗 58
- 70 巧治水池子堵塞 59
- 71 巧妙疏通排水管 59
- 72 巧除地板上的口香糖 ... 59
- 73 如何清洁微波炉 59
- 74 巧除瓶子内的油污 ... 60
- 75 墙上贴保鲜膜可防油污 60
- 76 巧妙清洗筐和篮 60
- 77 刀、叉、勺子的清洗 ... 60

三

卫生间清洁小窍门

- 78 除去卫生间臭味的方法 61
- 79 马桶垫圈中有隐患 ... 61
- 80 卫生间的废纸篓 61
- 81 让水箱更干净 61
- 82 马桶的清洗 62
- 83 马桶刷是细菌
的“小温床” 62
- 84 巧除卫生间瓷砖的污渍 62
- 85 冲马桶时宜盖上盖 ... 62
- 86 清洁卫生间的正确顺序 62
- 87 巧防镜子被雾气弥漫 ... 63
- 88 巧除淋浴喷头的水垢 ... 63
- 89 如何让瓷浴缸恢复光亮 63

- 90 排水管的清洁疏通 ... 63
- 91 如何清洗洗手台 64
- 92 浴缸皂垢清洁小窍门 ... 64
- 93 浴室门的清洁 64

四

居室清洁小窍门

- 94 巧除居室内的霉菌 ... 64
- 95 巧除家具上的油污 ... 64
- 96 室内霉味巧清除 65
- 97 巧除新居甲醛味 65
- 98 木质家具的清洗 66
- 99 巧除新家具上的标签 ... 66
- 100 轻松清洁卫生死角 ... 66
- 101 木地板除垢要注意 ... 66
- 102 擦镜子的小妙招 ... 66
- 103 巧除新家具内的油漆味 67
- 104 巧除墙上的蜡笔渍 ... 67
- 105 藤器和竹器巧清洗 ... 67
- 106 怎样使玻璃更光明亮 67
- 107 天花板的霉斑巧清除 ... 67
- 108 布艺沙发的清洗方法 ... 68
- 109 皮沙发的清洗方法 ... 68
- 110 地毯巧清洗 68

五

家电清洁小窍门

- 111 清洗空调过滤网的窍门 68
- 112 清洗洗衣机的小窍门 ... 69
- 113 手机泡水巧处理 ... 69
- 114 巧洗冰箱的表面 ... 69
- 115 电视机屏幕的清洗 ... 69

- 116 电话机的清洗小窍门 70
117 电风扇的清洗窍门 70
118 巧除电脑上的手印 70
119 电脑鼠标、键盘的清洁 70
120 清洗电脑屏幕需注意 71

- 121 电熨斗的清洗方法 71
122 清洁开关和插座的
小窍门 71
123 手表进水的巧处理 71
124 电热毯的清洁 71

Part 3 | 第三章 熨烫晾晒小妙招



一 熨烫小妙招

- 1 使用熨斗的小技巧 72
2 怎样烫衣领 72
3 棉布的熨烫方法 72
4 丝绸烫黄的补救方法 72
5 羊绒衣物的熨烫方法 72
6 丝绸的熨烫方法 73
7 化纤衣物的熨烫方法 73
8 毛料衣物的熨烫方法 73
9 羊毛衣物的熨烫方法 73
10 熨斗的保养方法 73
11 刺绣部分的熨烫方法 74
12 皮革的熨烫方法 74
13 巧去西服褶皱 74
14 长裤的熨烫方法 74
15 大衣的熨烫方法 74
16 领带的熨烫方法 75
17 衣边的熨烫方法 75

- 18 风衣的熨烫方法 75
19 烫完的衣服要晾干 75
20 衣服床单一起烫 76
21 百褶裙的熨烫方法 76
22 补救烫出镜面效果的
衣服 76
23 针织衣物的熨烫方法 76
24 衬衫的熨烫方法 76
25 羽绒服的熨烫方法 77
26 女士衬衫的熨烫方法 77
27 用醋去除衣服褶皱 77
28 不用熨斗也能烫衣服 77
29 熨烫花边的方法 77
30 熨烫衣服的 10 个技巧 78
31 巧熨牛仔裤 78
32 巧用塑料袋平整衣物 78
33 熨烫除虫法 78
34 衣物烫黄的补救方法 79
35 快捷的熨烫方法 79

- 36 使毛绒竖起来的方法 79
37 巧做烫衣板 79
38 用电熨斗自制T恤衫 79
39 用电熨斗清理蜡油 79
40 用电熨斗拆毛线 80

二 晾晒小妙招

- 41 衣服不要在阳光下暴晒 80
42 毛料服装晒干法 80
43 晾晒衣服要注意风向 80
44 不同颜色衣服的晾晒 80
45 晾晒被子 80
46 有些被子不宜拍打 81
47 晾晒前一定要整形 81
48 毛衣晒干法 81
49 纯棉、棉麻类服装 81
50 洗衣防皱法 81
51 化纤类衣服的晾晒方法 81
52 皮货的晾晒 81
53 裙子的晾晒方法 81

- 54 牛仔服应该带水晾晒 82
55 半潮的状态下晾晒衣物 82
56 衬衫的晾晒方法 82
57 晾晒衣服有哪些窍门 82
58 抖衣服的方法 82
59 内衣的晾晒方法 83
60 丝绸服装晾晒法 83
61 易变形衣物的晾晒方法 83
62 用毛巾给衣服脱水 83
63 裤子的晾晒方法 83
64 被罩的晾晒方法 84
65 挂衣服的方法 84
66 晾挂衣物要有规律 84
67 用微波炉烘干衣物 84
68 用吹风机烘干衣物 85
69 T恤的晾晒方法 85
70 去除衣服晾晒后的
怪味道 85
71 节省空间晾衣法 85
72 雨天如何晾干衣物 85

Part 4 | 第四章 选购鉴别小妙招



米面油选购鉴别小妙招

- 1 优质大米选购技巧 86

- 2 “有毒大米”巧鉴别 86
3 大小西米各不同 86
4 当心染色小米 86

- 5 糯米选做有窍门 87
- 6 “发芽”糙米是好米 ... 87
- 7 面粉是否越白越好 87
- 8 面粉好坏有讲究 87
- 9 如何鉴别染色黑米 87
- 10 优质黑米搬回家 87
- 11 挂面品质巧鉴别 88
- 12 挑选面筋须注意 88
- 13 方便面挑选有学问 ... 88
- 14 鉴别劣质粉丝、粉条 ... 88
- 15 如何挑选优质荞麦 ... 88
- 16 如何挑选大豆油 89
- 17 鉴别优劣菜籽油 89
- 18 巧选米面速冻制品 ... 89
- 19 食用油购买须注意 ... 89
- 20 米粉选购要诀 89
- 21 玉米油的选购 90
- 22 纯正花生油的鉴别方法 90
- 23 巧识掺假色拉油 90
- 24 真假香油巧鉴别 90
- 25 怎样挑选食用橄榄油 . 90

二

果蔬选购鉴别小妙招

- 26 刺手黄瓜最新鲜 91
- 27 按需选择韭菜 91
- 28 如何选购冬瓜 91
- 29 如何挑选优质南瓜 ... 91
- 30 如何挑选丝瓜 91
- 31 如何安全选购蔬菜 ... 91
- 32 肉厚脆爽好苦瓜 92

- 33 个矮色绿小白菜好 ... 92
- 34 季节是选购菠菜的关键 92
- 35 如何识别韭菜新鲜度 . 92
- 36 茼蒿选择有学问 92
- 37 指掐蒜薹鉴老嫩 93
- 38 如何挑选芥菜 93
- 39 如何选购苋菜 93
- 40 怎样选购圆白菜 93
- 41 怎样挑选萝卜 93
- 42 怎样选购芹菜 93
- 43 “眼睛”大的茄子嫩 . 94
- 44 巧识化肥生的豆芽 ... 94
- 45 怎样选购大葱 94
- 46 番茄生熟吃法各不同 . 94
- 47 鉴别茭白的好办法 ... 94
- 48 竹笋的选购 94
- 49 辣椒形状定口味 94
- 50 生姜老嫩用不同 95
- 51 巧辨野生冬菇 95
- 52 怎样选购大蒜 95
- 53 购买莲藕须注意 95
- 54 选购豆腐的窍门 95
- 55 无斑山药品质好 95
- 56 苹果挑选小绝招 96
- 57 如何识别西瓜的生熟 . 96
- 58 巧购甜而多汁的哈密瓜 96
- 59 怎样识别掺假黑木耳 . 96
- 60 银耳不是白的好 96
- 61 看外观挑选优质猕猴桃 96
- 62 热带水果的选购技巧 . 97
- 63 选购桃子的秘诀 97

- 64 进口水果优劣 97
- 65 挑选葡萄的秘诀 98
- 66 莓类食物选购技巧 ... 98

三

肉禽蛋选购鉴别小妙招

- 67 如何购买放心猪肉 ... 98
- 68 劣质猪肉的鉴别方法 . 99
- 69 如何鉴别注水猪肉 ... 99
- 70 猪内脏的挑选方法 ... 99
- 71 购买肉类要选择季节 . 99
- 72 购买肉类要选择季节 . 100
- 73 挑选蹄筋的方法 100
- 74 带鱼越亮越新鲜 100
- 75 怎样选购鲜鱼 100
- 76 怎样区分健康家禽 ... 100
- 77 牛羊老嫩的鉴别方法 100
- 78 看鸡脚选嫩鸡 101
- 79 巧识活宰和死宰家禽 . 101
- 80 巧识冷冻鱼肉 101
- 81 如何选购冻虾仁 101
- 82 如何鉴别注水鸡 101
- 83 冷水鉴别新鲜的鸡蛋 . 101
- 84 如何挑选优质咸蛋 ... 101
- 85 如何鉴别新鲜田螺 ... 102
- 86 怎样挑选质优螃蟹 ... 102
- 87 新鲜河虾巧挑选 102
- 88 怎样选购咸鱼 102
- 89 怎样鉴别虾皮质量 ... 102
- 90 三步鉴别优质松花蛋 . 102

四

饮品甜品选购鉴别小妙招

- 91 妙法鉴别新鲜牛奶 ... 103
- 92 怎样鉴别真假奶粉 ... 103
- 93 豆浆优劣鉴别法 103
- 94 巧辨优质袋装奶粉 ... 103
- 95 怎样识别酸奶是否变质 103
- 96 如何正确选购饮品 ... 104
- 97 真假茶叶巧鉴别 104
- 98 如何鉴别优质啤酒 ... 104
- 99 桶装水选购要谨慎 ... 104
- 100 如何选购优质果汁 ... 105
- 101 碳酸饮料选购常识 ... 105
- 102 蜂蜜优劣鉴别法 105
- 103 新茶识别四要诀 105
- 104 如何鉴别优质白酒 ... 106
- 105 葡萄酒的选购方法 ... 106

五

居家用品选购鉴别小妙招

- 106 挑选塑料袋的窍门 ... 106
- 107 纸巾选购要点 106
- 108 选购冰箱三要素 107
- 109 常见装饰材料的鉴别 107
- 110 伪劣木地板的鉴别常识 107
- 111 居家插座选购常识 ... 107
- 112 怎样挑选优质毛巾 ... 107
- 113 一次性纸杯的挑选方法 107
- 114 如何挑选优质水龙头 107
- 115 微波炉的选购 108
- 116 选择电热水器的窍门 108

117 选购空调的常识	108
118 如何选购砧板	108
119 DVD 选购技巧	108
120 选购浴霸的常识	108
121 如何选购手机电池	108
122 电磁炉的选购	109

六 服装化妆品选购鉴别小妙招

123 购衣省钱之道	109
124 挑选毛料的妙法	109
125 真假丝绵鉴别法	109
126 巧选羊绒衫	109
127 巧选丝袜	110
128 胸罩选购要诀	110
129 内衣选购的五大要点	110
130 如何鉴别化妆品真伪	111

131 护肤品中的	111
四大“黑客”	111
132 羽绒服挑选的要诀	111

七 保健品选购鉴别小妙招

133 购买保健品五点提醒	112
134 选购优质蜂胶的三指标	112
135 如何买到优质的人参	112
136 如何鉴别冬虫夏草	112
137 如何选购钙制品	112
138 西洋参选购小诀窍	113
139 教你轻松识别燕窝真假	113
140 一摸二看巧选鲍鱼干	113
141 怎样鉴别海参质量	113
142 鱼翅巧挑选	113
143 如何选购优质蜂王浆	113

15 存放面粉也能用花椒	117
16 处理生虫面粉的窍门	117
17 食用油的储存小窍门	117
18 花生油防臭小窍门	117

二 果蔬储存小妙招

19 如何让涩柿子变甜	117
20 如何长时间地保存水果	118
21 葡萄的存放妙招	118
22 荔枝保鲜法	118
23 水果保鲜的妙招	118
24 储存西瓜小妙方	118
25 鲜果保存小妙方	119
26 储存苹果的环境	119
27 怎样储存猕猴桃	119
28 苹果储存方法之一	119
29 苹果储存方法之二	119
30 香蕉保鲜的窍门	119
31 保存栗子的小窍门	120
32 削皮水果巧保存	120
33 桂圆的储存方法之一	120
34 桂圆的储存方法之二	120
35 巧防土豆发芽	121
36 巧存生姜	121
37 巧存大蒜	121
38 巧存韭菜	121
39 冬天萝卜巧保鲜	122
40 切开的冬瓜巧保存	122
41 晒存萝卜干	122
42 白菜巧储存	122
43 存放香菜的小妙招	122

44 保存蘑菇的小窍门	123
-------------------	-----

三 肉禽蛋储存小妙招

45 巧存鸡肉	123
46 猪肉巧保存	123
47 鱼进冰箱要注意	123
48 鱼肉巧保鲜	123
49 鲜鱼巧保存	124
50 巧存鲜肝	124
51 干海货巧储存	124
52 巧存鲜虾	124
53 巧存海蜇	125
54 火腿巧保存	125
55 活蟹巧存养	125
56 存放海参的小窍门	125
57 切开的火腿如何保存	125
58 保存香肠用白酒	126
59 鸡蛋宜竖着放	126
60 鲜鸡蛋存放有妙招	126
61 鸡蛋存放前不宜用水洗	126
62 如何保存用剩下的蛋黄	127
63 不宜冷冻储存的食物	127

四 其他食物储存小妙招

64 葡萄酒的储存方法	127
65 啤酒的保存方法	128
66 塑料桶不宜存酒	128
67 锡壶盛酒危险大	128
68 香槟的储存方法	128
69 糖果巧储存	129

Part 5 | 第五章 | 食物储存小妙招



一 米面油储存小妙招

1 储米可放大蒜或辣椒	114
2 海带吸湿可用于存米	114
3 玉米的储存方法	114
4 储米用白酒	114
5 花生储藏法之一	115
6 花生储藏法之二	115

7 花生储藏法之三	115
8 豆类的储存方法	115
9 大米生虫不要暴晒	116
10 花椒防虫可用于存米	116
11 如何防止醋生“白膜”	116
12 面粉防霉法	116
13 如何防止酱油和醋发霉	116
14 巧分食用油里的杂质	116

70 食糖的保存方法	129	82 蛋糕巧保鲜	131
71 蜂蜜巧储存	129	83 巧存豆腐干	132
72 保持茶叶干燥的小窍门	129	84 牛奶存放要注意	132
73 绿茶受潮不宜晒	130	85 碳酸饮料巧保存	132
74 储藏人参的方法	130	86 熟菜放冰箱须注意	132
75 巧存枸杞子	130	87 肉馅保鲜技巧	132
76 胶类药材的存放	130	88 熟香肠如何保鲜	132
77 巧存番茄酱	130	89 巧防红枣生虫	133
78 用芹菜保持面包新鲜	130	90 如何随时吃到鲜玉米	133
79 防止食盐受潮的小窍门	131	91 保存奶酪几个妙招	133
80 面包的保存方法	131	92 饼干如何防潮	133
81 巧存豆腐	131		

Part 6 | 第六章 | 厨房烹饪金点子



刀工金点子

11 鸡肉宜顺着纹理切	136
12 如何防止剁肉馅时粘刀	136
13 巧切涮羊肉用的薄片	136
14 切洋葱不流泪	136
15 肉丝、菜丝过细影响质量	137
16 切蔬菜要讲究顺序	137
17 猪肉宜斜切	137
18 怎样切面包不碎	137
19 切黄瓜的妙法	137
20 切洋葱圈的技巧	138
21 竹笋老嫩切法不一样	138
1 切蛋糕, 不再粘刀	134
2 切出不碎的熟鸡蛋	134
3 如何切出好看肉冻	134
4 细线也可以切东西	134
5 切猪肝要掌握时间	135
6 猪大骨也可以轻松截断	135
7 组合刀法切熟肉	135
8 巧切干辣椒	135
9 牛肉应该横切	135
10 鱿鱼刻花刀的方法	136

22 切生姜和大蒜的技巧	138
--------------	-----

干货泡发金点子

23 巧发莲子	138
24 黄花菜的泡发	138
25 银耳的泡发	139
26 泡发玉兰片	139
27 涨发燕窝	139
28 黑木耳的泡发	139
29 干香菇的泡发	139
30 泡发鱼骨的技巧	139
31 蛭子的泡发技巧	140
32 两种方法泡发海米	140
33 泡发腐竹水不能太烫	140
34 泡发墨鱼干的技巧	140
35 石花菜的泡发	140
36 海带泡发可放醋	141
37 干蘑菇的泡发技巧	141
38 海蜇的泡发	141
39 泡发白果的小窍门	141
40 泡发干贝的技巧	142
41 泡发干货保存营养法	142
42 巧发熊掌	142

食材烹饪金点子

43 苦瓜太苦妙招除	142
44 炒丝瓜易变黑怎么办	142
45 让蔬菜沙拉更爽口	143
46 炒四季豆更清脆的技巧	143
47 炒茄子的技巧	143

48 怎样使藕片不变黑	143
49 巧做白菜帮	143
50 轻松去除圆白菜的异味	143
51 山药黏稠变爽脆	144
52 巧炒虾仁	144
53 巧除萝卜的异味	144
54 炒菜加水不能加凉水	144
55 怎样炒回锅肉不油腻	144
56 炒出风味独特的腊肉	144
57 炖牛肉熟得更快的技巧	145
58 鲤鱼巧除腥	145
59 巧去鸡肉腥味	145
60 巧除腊肉的黑	145
61 油太热不宜爆葱姜	145
62 炒出绵软的土豆	145
63 蒸出完美细腻的鸡蛋羹	146
64 炒鸡蛋不用加味精	146
65 炒出脆嫩爽口的土豆丝	146
66 巧吃莴笋的叶子	146
67 豆角要注意清除毒素	147
68 浆过的肉炒起来更好吃	147
69 滴食醋巧做蛋花	147
70 如何彻底分离蛋清蛋黄	147
71 怎样炒出脆嫩的黄瓜	147
72 海带一煮就软的妙方	148
73 菠菜炒食要得法	148
74 熬糖是拔丝的关键	148
75 煮饺子的小窍门	148
76 炸元宵怎样防裂	148
77 汤做咸了还可以挽救	149
78 煮元宵注意火候	149

- 79 怎样煮出鲜嫩的玉米 . 149
80 熬骨头汤的小窍门 . 149
81 水氽丸子不散的小窍门 150
82 速冻蔬菜不用洗涤 . 150
83 烹调鱼不碎的小窍门 . 150

四

厨具的购买与使用金点子

- 84 怎样使用新铁锅 150
85 巧辨不锈钢锅的真伪 . 151
86 选购铁锅的小窍门 . . 151
87 怎样选购火锅 151
88 铁锅不宜用铝锅铲 . . 151
89 选择砂锅有讲究 152
90 使用砂锅应注意什么 . 152
91 铁锅烹制食物有讲究 . 152

- 92 正确使用不粘锅 152
93 铜火锅的保养 153
94 瓷器皿不如玻璃器皿好 153
95 应勤换筷子 153
96 砧板的选择与使用 . . 153
97 如何防止玻璃容器炸裂 154
98 菜墩的使用与保养 . . 154
99 巧防冰箱内的食物串味 154
100 关于洗碗布的小常识 . 154
101 刀具的使用 154
102 电饭煲的使用 154
103 微波炉加热食物的窍门 155
104 用微波炉消毒的小窍门 155
105 巧用微波炉保鲜蔬菜 . 155
106 冰箱要注意清洗与消毒 155

- 15 洋葱的科学食用 161
16 生菜的科学食用 161
17 韭菜的科学食用 162
18 丝瓜的科学食用 162
19 南瓜的科学食用 162

二

果品类的科学饮食

- 20 柑橘的科学食用 163
21 苹果的科学食用 163
22 香蕉的科学食用 163
23 梨的科学食用 164
24 菠萝的科学食用 164
25 柿子的科学食用 164
26 桃子的科学食用 165
27 柠檬的科学食用 165
28 猕猴桃的科学食用 . . 165

三

肉禽蛋类的科学饮食

- 29 猪肉的科学食用 166
30 牛肉的科学食用 166

- 31 狗肉的科学食用 166
32 鸭肉的科学食用 167
33 羊肉的科学食用 167
34 鸡蛋的科学食用 167

四

水产类的科学饮食

- 35 甲鱼的科学食用 168
36 鲫鱼的科学食用 168
37 鲤鱼的科学食用 168
38 虾的科学食用 169
39 海带的科学食用 169
40 螃蟹的科学食用 169

五

五谷杂粮类的科学饮食

- 41 黄豆的科学食用 170
42 花生的科学食用 170
43 绿豆的科学食用 170
44 红豆的科学食用 171
45 杏仁的科学食用 171
46 大米的科学食用 171

Part 7 | 第七章 | 科学饮食小常识



蔬菜类的科学饮食

- 1 胡萝卜的科学食用 . . . 156
2 白萝卜的科学食用 . . . 156
3 土豆的科学食用 157
4 西红柿的科学饮食 . . . 157
5 菠菜的科学食用 157
6 菜花的科学食用 158

- 7 香菇的科学食用 158
8 芹菜的科学食用 158
9 黑木耳的科学食用 . . . 159
10 黄瓜的科学食用 159
11 竹笋的科学食用 159
12 苦瓜的科学食用 160
13 金针菇的科学食用 . . 160
14 白菜的科学食用 161

Part 8 | 第八章 | 省钱节能小妙招



省水小妙招

- 1 刷牙不要用流水 172

- 2 喷头节约用水量 172
3 浴盆注水不要太满 . . . 172
4 循环利用盆浴水 172

- 5 洗浴前的冷水别浪费 ... 172
- 6 洗澡水利用捞网巧处理 ... 173
- 7 浴室热气巧利用 ... 173
- 8 利用洗澡水清洗工作服 ... 173
- 9 包装盒不要浪费掉 ... 173
- 10 塑料袋巧挤丸子 ... 173
- 11 不同蔬菜同时清洗 ... 173
- 12 利用报纸不浪费 ... 173
- 13 巧洗餐具 ... 174
- 14 余烫蔬菜的水不要倒掉 ... 174
- 15 善用淘米水去污 ... 174
- 16 洗碗时不要将水
开得过大 ... 174
- 17 旧T恤也有大用途 ... 174
- 18 巧用橘子皮去污 ... 174
- 19 燃气灶上的油污
要趁热处理 ... 174
- 20 清洗餐具, 摆放是关键 ... 175
- 21 合理改造座便器 ... 175
- 22 少量衣物提倡手洗 ... 175
- 23 购买有大小两档冲水功能的
座便器 ... 175
- 24 不要用流动的水来
清洗餐具 ... 175
- 25 打扫厕所别忘了塑料袋 ... 175
- 26 用洗澡水冲洗、
清扫厕所 ... 175
- 27 洗衣服时顺便
打扫卫生 ... 175
- 28 衣物集中洗更省水 ... 176
- 29 雾气也可清理玻璃 ... 176

- 30 洗衣机怎样使用更省水 ... 176
- 31 茶包也是省水高手 ... 176
- 32 热水袋其实很好用 ... 176
- 33 省水洗车的办法 ... 176
- 34 洗漱后立即收拾洗漱台 ... 176

二

省电小妙招

- 35 冰箱不要放在太阳
直射的地方 ... 177
- 36 冰箱上不要放置东西 ... 177
- 37 冰箱门垫不可松懈 ... 177
- 38 食物冷却后再放入冰箱 ... 177
- 39 冰箱不宜塞得过满 ... 177
- 40 减少开冰箱门次数 ... 177
- 41 调整温度设置在适
当的挡位 ... 178
- 42 使用节能灯具更省钱 ... 178
- 43 放入冰箱的食物要包好 ... 178
- 44 冰箱定期除霜也能省电 ... 178
- 45 停电时不要开关冰箱门 ... 179
- 46 冰箱省电小绝招 ... 179
- 47 食物分装很重要 ... 179
- 48 合理选择照明亮度 ... 179
- 49 学会利用自然光 ... 179
- 50 节能灯不要频繁开关 ... 179
- 51 经常清扫灯具更省电 ... 179
- 52 空调功率需与房间
大小匹配 ... 180
- 53 使用太阳能热水器
可省电 ... 180

- 54 充完电的手机充电器
要及时拔下 ... 180
- 55 懂得适当地切断电源 ... 180
- 56 浴室尽量不用排风扇 ... 180
- 57 用热水袋代替电褥子 ... 180
- 58 根茎类食物宜
用微波炉加热 ... 181
- 59 需解冻的食物早准备 ... 181
- 60 用锡纸加热食物 ... 181

三

节约燃气小妙招

- 61 巧用高压锅省气 ... 181
- 62 炉盘勤清洁 ... 181
- 63 煮粥捎带加热食物 ... 181
- 64 不要将锅带水放在火上 ... 182
- 65 煮鸡蛋用电饭锅 ... 182
- 66 用勺子加热食物 ... 182
- 67 用水壶把抹布烫热 ... 182
- 68 晒出的热水 ... 183
- 69 巧切菜形可缩短
加热时间 ... 183

四

旧物翻新小妙招

- 70 手机屏幕上的刮痕
巧消除 ... 183
- 71 手机旧电池换新电池 ... 183
- 72 纸币洗旧了如何翻新 ... 184
- 73 奇异的笔干了怎么办 ... 184
- 74 巧磨电动剃须刀 ... 184
- 75 水彩笔翻新法 ... 184

- 76 卷笔刀也可以磨 ... 184
- 77 书本巧烘干 ... 185
- 78 笔筒旧了巧装扮 ... 185
- 79 旧邮票也可以翻新 ... 185
- 80 火柴湿了的处理方法 ... 185

五

废物利用小妙招

- 81 茶叶盒巧做储蓄罐 ... 186
- 82 巧用酸奶盒做花瓶 ... 186
- 83 用一次性纸杯做插花 ... 186
- 84 洗涤剂瓶巧做筷笼 ... 187
- 85 旧日历巧改相框 ... 187
- 86 让靠垫变得更有趣 ... 187
- 87 巧用牛奶盒做间隔 ... 187
- 88 巧用牙膏盒做笔筒 ... 187
- 89 旧光盘的妙用 ... 187
- 90 咖啡盒巧变抽纸盒 ... 188
- 91 巧用长统袜做靠垫 ... 188
- 92 啤酒瓶盖的用处多 ... 188
- 93 让干电池使用更充分 ... 188
- 94 旧呢子衣服改脚垫 ... 188
- 95 巧用可乐瓶 ... 189
- 96 旧抹布变拖布 ... 189
- 97 肥皂头的合理利用 ... 189
- 98 巧用废旧的海绵 ... 189
- 99 矿泉水瓶巧利用 ... 190
- 100 豆腐盒巧利用 ... 190
- 101 瓶子的再利用 ... 190
- 102 橘子皮可除卫生间异味 ... 190
- 103 茶包巧防鞋子潮 ... 190

104 巧用瓶子做漏斗 191	112 用卫生纸芯做园艺铲 . 192	23 服药不要用饮料 201	46 用葱治疗感冒鼻塞 . . . 205
105 巧用牙刷做挂钩 191	113 巧用橡胶瓶盖 192	24 别把药片掰碎或 201	47 姜糖水治感冒 205
106 用卫生纸芯做晾 191	给椅子穿鞋子 193	水溶后服用 201	48 梳头治疗偏头痛 206
衣服的垫肩 191	114 橘子皮的巧利用 193	25 药物保存的总原则 . . . 201	49 吃洋葱治疗脑血管硬化 . 206
107 啤酒可延长花期 191	115 大蒜内膜做成的创可贴 . 193	26 服药喝水要适量 201	50 烤萝卜治咳嗽 206
108 保鲜膜卷筒可 191	116 卫生纸芯巧做牙签盒 . 193	27 如何避免买到假冒药品 . 202	51 深呼吸止咳 206
使裤子不起褶 191	117 让蔬菜食用更彻底 . . . 194	28 如何看懂进口药物的 . . . 202	52 冰糖萝卜水治疗 206
109 巧用菜头制作小盆景 . 192	118 巧用曲别针 194	有效期 202	支气管炎 206
110 巧用保鲜膜卷筒撑靴子 . 192	119 卫生纸芯做 194	29 喝中药的注意事项 . . . 202	53 绿茶蜜橘治疗消化不良 . 206
111 用废旧瓶子制作清新剂 . 192	塑料袋的纸筒 194	30 多种药物不要同服 . . . 202	54 按摩脖子治疗头痛 . . . 206

Part 9 | 第九章 | 医疗保健小妙招



疾病自测小窍门

1 头痛也分好多种 195
2 别把感冒当小病 195
3 根据痰的颜色判断疾病 . 195
4 通过疼痛辨疾病 196
5 通过水肿辨疾病 196
6 根据口味辨疾病 196
7 神经衰弱都有哪些症状 . 196
8 落枕是颈椎疾病的信号 . 197
9 打鼾伴有列症状需警惕 . 197
10 排尿异常需谨慎 197
11 身体突然消瘦需警惕 . . 197
12 排便异常与健康有关 . . 198

13 吃不下或者咽不下 198
都要警惕 198
14 通过指甲看疾病 198

家庭用药小常识

15 家庭常备药品单 199
16 过期变质药品不可用 . . 200
17 服药切莫干吞 200
18 注意看药品的说明 . . . 200
19 处方药和非处方药 . . . 200
20 饭前饭后别混淆 200
21 服药姿势很重要 201
22 防止药物污染 201

23 服药不要用饮料 201	46 用葱治疗感冒鼻塞 . . . 205
24 别把药片掰碎或 201	47 姜糖水治感冒 205
水溶后服用 201	48 梳头治疗偏头痛 206
25 药物保存的总原则 . . . 201	49 吃洋葱治疗脑血管硬化 . 206
26 服药喝水要适量 201	50 烤萝卜治咳嗽 206
27 如何避免买到假冒药品 . 202	51 深呼吸止咳 206
28 如何看懂进口药物的 . . . 202	52 冰糖萝卜水治疗 206
有效期 202	支气管炎 206
29 喝中药的注意事项 . . . 202	53 绿茶蜜橘治疗消化不良 . 206
30 多种药物不要同服 . . . 202	54 按摩脖子治疗头痛 . . . 206
31 服错药物怎么办 202	55 白醋治腹泻 206
32 吸管喝中药 202	56 核桃治疗腹泻 207
33 眼药水的正确滴法 . . . 203	57 辣椒治腹泻 207
34 服用胶囊不宜去壳 . . . 203	58 啤酒治疗消化不良 . . . 207
35 头痛不要慌吃止痛药 . . 203	59 简单的促消化运动 . . . 207
36 感冒应该用抗生素吗 . . 203	60 喝咖啡治疗消化不良 . . 207
37 宝宝乖乖吃中药 204	61 花生油治胃寒 207
38 充分利用汤剂中药 . . . 204	62 按压穴位治疗打嗝 . . . 208
39 解热药不宜与卷心菜 . . . 204	63 按摩耳部治疗失眠 . . . 208
同食 204	64 半夜惊醒按摩治疗法 . . 208
40 维生素 C 不可代替 . . . 204	65 绿豆粉茶治疗打嗝 . . . 209
蔬菜水果 204	66 按摩胸部催眠 209
41 骨质疏松药忌 204	67 西瓜皮治疗肾炎 209
与酸奶同服 204	68 拍打腰部治疗尿频 . . . 209
三 209	69 盐水通尿 209
小偏方巧治百病 209	70 绿茶末治疗胆结石 . . . 209
42 洋葱汤发汗 205	71 苏打水洗脚治疗血压高 . 209
43 辣椒油治鼻塞 205	72 甜醋降血压 210
44 葱姜茶叶水治疗 205	73 苦瓜治糖尿病 210
感冒头痛 205	74 头皮按摩生发法 210
45 酒煮鸡蛋治疗感冒 . . . 205	75 芥末水洗脚降血压 . . . 210

- 76 蔬果通便 210
- 77 柚子核治疗脱发 210
- 78 黄豆醋降血压 211
- 79 快速止鼻血 211
- 80 花生壳治高血压 211
- 81 生姜止血 211
- 82 白菜治烫伤 211
- 83 柠檬水去角质 211
- 84 酸奶护发 212
- 85 大蒜治小儿百日咳 212
- 86 芦荟叶治乳腺炎 212
- 87 椒糊治疗痛经 212
- 88 用茶包祛除黑眼圈 212
- 89 大蒜治疗红眼病 212
- 90 洋葱泥去头屑 212
- 91 韭菜治疗早泄 212
- 92 蜂蜜治疗鼻炎 213
- 93 味精止牙痛 213

四

减肥瘦身小窍门

- 94 沐浴减肥 213
- 95 吃萝卜减肥 213
- 96 正确饮食方式促进减肥 213
- 97 咖啡减肥法 213
- 98 提前进食减肥法 214
- 99 吃醋减肥法 214
- 100 限定饮食地点减肥法 214
- 101 小肚腩不见了 214
- 102 焗花椒减肥法 214
- 103 粗盐减肥法 214

- 104 柠檬醋减肥法 215
- 105 糙米减肥法 215
- 106 老年人减肥方法 215
- 107 走路爬楼减肥法 215
- 108 改变食物结构减肥 216
- 109 能“吃掉”脂肪的食物 216

五

放松减压小窍门

- 110 吃甜食减压 216
- 111 写作减压 216
- 112 发呆减压 216
- 113 揉搓脸部减压 217
- 114 眼睛的保养方法 217
- 115 哭泣减压 217
- 116 睡眠减压 217
- 117 购物减压 217
- 118 手指按摩减压 217
- 119 听音乐减压 218
- 120 爬楼减压 218
- 121 对自己说话减压 218
- 122 慢跑减压 218
- 123 香熏疗法减压 218
- 124 沐浴减压 219
- 125 蒸汽减压 219
- 126 培养兴趣爱好减压 219
- 127 看老照片减压 219
- 128 对自己微笑减压 219
- 129 运动减压 219
- 130 看喜剧电影减压 220
- 131 送礼物减压 220

- 132 收拾房间减压 220
- 133 抓紧时间打盹减压 220

- 134 大吃一顿减压 220
- 135 日晒减压 220

Part10 | 第十章 | 休闲生活全攻略



宠物饲养攻略

- 1 如何给鱼换水 221
- 2 如何养热带鱼 221
- 3 养金鱼要放多少水 222
- 4 鱼的种类与喂养 222
- 5 鱼的食量 222
- 6 养出颜色鲜艳的观赏鱼 222
- 7 猫咪感冒的症状 223
- 8 醋水治疗猫咪感冒 223
- 9 如何防止宠物随便排泄 223
- 10 维生素C能治猫咪感冒 223
- 11 如何照料猫咪进食 223
- 12 什么样的猫咪会捉老鼠 223
- 13 猫咪拉稀怎么办 224
- 14 幼犬饲养秘诀 224
- 15 猫咪肚里生虫的治疗方法 224
- 16 抱幼犬的正确方法 224
- 17 怎样判断狗狗是否有寄生虫 224
- 18 狗狗吃什么最有营养 225
- 19 梳理狗毛的正确方法 225
- 20 狗狗除虱的方法 225
- 21 管理狗狗的小技巧 225
- 22 给狗狗洗澡的技巧 226
- 23 让乌龟长寿的诀窍 226
- 24 小龟生蛋了怎么办 226
- 25 养鸟的秘诀 226
- 26 鸟儿吃菜会变美 227
- 27 如何分辨鸟儿的雌雄 227
- 28 鸟儿主要吃哪些饲料 227
- 29 鸟儿生虱了怎么办 227
- 30 鸟儿骨折的急救方法 227

花卉培育攻略

- 31 废水浇花 228
- 32 巧用烟灰养花 228
- 33 给盆栽杀虫的小窍门 228
- 34 给花浇水9要素 229
- 35 浇水浇多了怎么办 229
- 36 用冰水养花 229
- 37 花卉过冬小技巧 229

38 如何挑选花卉	229	50 用海绵调节盆栽的水分	232	58 旅途中突然中暑的 应急方法	234	69 预防旅途上火法	236
39 延长花期的方法	230	51 凡士林灭虫法	232	59 旅途中皮肤过敏的 应急方法	234	70 外出旅行的防晒	237
40 让花朵五颜六色的绝招	230	三 旅行出游攻略		60 带老幼旅行应注意 ...	234	71 怎样预防脚起水泡 ...	237
41 让山石盆景快速 生苔的方法	230	52 外出旅游应注意	233	61 如何选择旅游路线 ...	234	72 森林旅行的注意事项 ...	237
42 去除花肥异味的方法 ...	230	53 根据交通工具的班次 制定旅游计划	233	62 旅行时应带些什么药 ...	235	73 旅行时脚磨出水泡的 应急法	237
43 受冻花复苏的方法 ...	231	54 旅行中食物中毒 应急方法	233	63 旅途喝水要注意	235	74 哪些人不宜登高和下水	237
44 判断花卉是否缺 营养的方法	231	55 旅途中骨折的应急方法	233	64 预防晕船、晕车	235	75 山地旅行的注意事项 ...	238
45 哪些花不宜在室内培植	231	56 如何减轻航空 旅行的不适	233	65 旅游饮食应注意	235	76 怎样在野外发求救信号	238
46 保护花朵的诀窍	231	57 旅途中意外受伤的 应急方法	234	66 旅途中晕车、晕船的 应急方法	236	77 泡温泉时应注意 哪些事项	238
47 常见虫害的驱除方法 ...	231			67 巧用生姜防晕车（船）	236	78 游泳和潜水时应注意 哪些事项	239
48 巧治栀子花叶枯黄 ...	232			68 皮肤晒伤的应急方法 ...	236		
49 硫磺粉养花的妙用 ...	232						

收纳整理

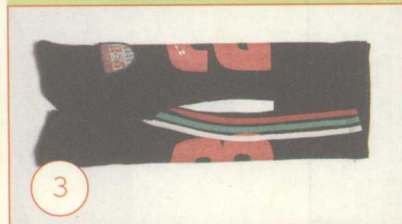
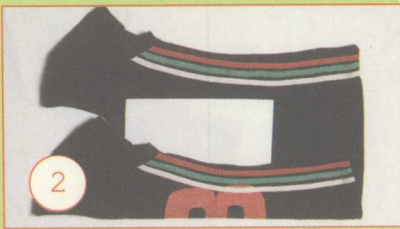
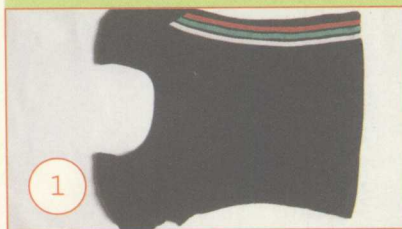
小妙招 *

一 衣物收纳小妙招

衣物折叠小技巧

1 叠T恤的方法

根据收纳衣物的格子宽度剪一块稍小一圈的硬纸板。将T恤背面朝上，把硬纸板放在衣身的中间，根据纸板的大小，将衣袖两边向中间折叠，抽出硬纸板，将衣摆向上对折，T恤就被整齐地折成大小合适的方块了。



2 叠衬衫的方法

将衬衫扣上前两颗纽扣，背朝上铺好，将前襟和后背的褶皱抻平，将硬纸板放在衬衫中间，按照硬纸板的宽度，将衣袖向中间折好，然后将下摆向上对折。将折好的衬衫翻过来，取出硬纸板，在领口里填充上没用的布团，使领子挺立起来即可。



3 叠开衫的方法

开衫正面朝上放好，不用拉拉链或者系纽扣，用有扣眼的一边盖住有纽扣（拉锁头）的一边，然后将衣服抻平整，放入硬纸板，将衣袖两边向内折叠，抽去硬纸板，将衣服折成方形即可。这种折叠衣服的方法，可以保护衣物的纽扣和拉锁，不会在收纳时受到损伤。

4 叠帽衫的方法

将帽衫正面朝上放好，用手抻平褶皱。将帽子折下来、压平，然后放入硬纸板，将衣袖两边沿着纸板的大小向内折叠，抽出纸板，将衣服下摆向上对折成方形即可。叠帽衫时，一定要将帽子叠在最里面，否则帽子会变形或变褶皱。



5 叠马甲的方法

将马甲正面朝上抻平，竖着对折，使左右身整齐地重叠在一起，然后将一边的前身向后翻，套住另一半前身，使马甲的里面朝外，最后叠成适当大小即可。这种叠法不会让马甲产生褶皱，将里面翻出套住整体让衣物更加紧实，不会被轻易碰散，而且还可以防止弄脏。



6 带领衣物的折叠方法

带领子的衣物应该根据领子的质地采取不同的折叠方法。领子比较坚挺的衣物，要将领子立起来，然后再进行折叠，领子较柔软的衣物要将领子折下来压平整后，再进行折叠。

7 叠贴身衣裤的方法

贴身的短衣裤或者衬裙质地都比较光滑，而且带有许多精致的蕾丝花边，折叠时要将花边叠在里面，小心保护，以免造成破损。将短裤沿裤线对折，将多余的裤摆向中间收，然后将裤腰向下对折成长方形。将上衣背朝上铺平，将短裤竖着放在上衣的中间，以上衣腰身的宽度为标准，将上衣的衣摆和吊带向内折成正方形，然后再对折两次，折成易于收纳的小方块。

衬裙的折法与贴身短上衣的折法相同，只要将蕾丝边折到里面，使衣物不易散开即可。



8 叠长裤的方法

与西服成套的西装裤最好用带夹子的衣挂夹住裤脚，倒挂在衣柜里收纳，可以保持西裤挺括，不生褶皱。要叠起来收纳的裤子，最好两条裤子放在一起叠，能够增大摩擦，减少褶皱。将一条裤子按中线对折，另一条按裤线对折，然后将一条裤子放在另一条裤子的中间，再将两条裤子多出来的部分向中间折，使它们相互重叠，成为一体即可。