



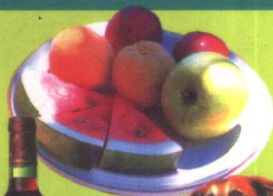
最新 21 世纪

实用家庭生活小百科

ZUIXIN 21SHIJI SHIYONG JIATING XIAOBAIKE

家庭生活完全手册
家庭生活万事不求人

金和 / 主编



生活必读
家庭必备

企业管理出版社

实用 家庭生活小百科

金 和 主编

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用家庭生活小百科/金和主编. - 北京: 企业管理出版社, 2000.12

ISBN 7-80147-451-1

I. 实… II. 金… III. 家庭生活 - 普及读物

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 74800 号

书 名: 实用家庭生活小百科

作 者: 金 和

责任编辑: 孙 哲 技术编辑: 孙 奇

标准书号: ISBN 7 - 80147 - 451 - 1/F·449

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044

网 址: <http://www.cec-ceda.org.cn/cbs>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

排 版: 北京时事印刷厂

印 刷: 北京时事印刷厂

经 销: 新华书店北京发行所发行

规 格: 850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 18.75 印张 650 千字

版 次: 2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 26.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

这是一本最简单最有效的现代家庭生活完全手册。它具有通俗、实用和针对性强的特点。

该书用通俗易懂的文字，简单有效的形式介绍了现代家庭生活所涉及的各种小常识、小经验和小技巧。全书分为美容、饮食、服饰、保健、医疗、器用、居住、理财和旅游等九大篇章，共计 1600 个题目，65 万字，几乎涉及到一个现代家庭在生活中所可能遇到的各种实际问题。

我们将本书奉献给每一个家庭，特别是那些新组成家庭的年轻朋友。愿本书能成为您生活中的得力助手，帮助您摆脱操劳和烦恼，使您的家庭生活更加简单，更加轻松，更加美满。

编 者

目 录

美容篇

一、美容护肤

什么是美容	(1)
饮食与美容的关系是怎样的 ..	(1)
哪些食物可减缓衰老	(2)
每天喝多少水为好	(2)
现行有哪些节食法	(3)
你了解有关皮肤的知识吗	(3)
会使皮肤受到损伤的因素有 哪些	(4)
油性皮肤怎么保养	(4)
干性皮肤怎么保养	(4)
怎样清洁皮肤	(5)
洗脸用什么清洁剂为好	(5)
怎样滋润皮肤	(5)
怎样选用皮肤滋润剂	(6)
得了化妆品皮炎怎么办	(6)
生了雀斑怎么办	(7)
皮肤出现黑斑怎么办	(8)
面部出现黄褐斑怎么办	(8)

生了粉刺怎么办	(9)
得了腋臭怎么办	(9)
得了白癜风怎么办	(10)
怎样除去疣	(10)
颈部怎样保养	(11)
出现黑眼圈、眼皮浮肿怎么办	(11)
怎样选择合适的眼镜	(11)
怎样选用及配戴太阳镜	(12)
怎样保养手臂	(13)
怎样保养双手	(13)
怎样去除手上的烟熏及水果渍	(14)
怎样美化指甲	(14)
涂指甲油要注意什么	(14)
怎样保养腿部皮肤	(15)
选择什么样的鞋子才有益脚部 健康	(15)
怎样保养脚部	(16)
生了鸡眼怎么办	(16)
二、化妆窍门	
怎样用粉底掩盖皱纹	(17)

怎样用粉底掩饰雀斑、疤痕或胎记 (17)	倒三角脸怎样进行化妆 (27)
怎样使用粉底掩盖眼下阴影 ... (17)	染发应注意些什么 (27)
怎样巧用胭脂改变脸型 (18)	头皮屑过多怎么办 (27)
怎样巧用胭脂掩饰肥胖的面孔 (18)	头皮和头发上的油脂过多怎么办 (28)
怎样巧用胭脂减弱脸部缺陷 ... (18)	一旦发生脱发症怎么办 (28)
怎样因眼而异地涂用睫毛膏 ... (19)	头发稀薄是什么原因 (29)
怎样画眼线 (19)	直硬的头发怎样选择发型 (29)
怎样使用假睫毛 (20)	柔软的头发展择什么发型 (29)
纹眉为什么要慎而行之 (20)	椭圆脸应怎样选择发型 (29)
凹眼怎样做眼部化妆 (20)	圆脸应怎样选择发型 (30)
凸眼怎样做眼部化妆 (21)	方脸应怎样选择发型 (30)
小眼睛怎样做眼部化妆 (21)	长方脸应怎样选择发型 (30)
圆眼睛怎样做眼部化妆 (21)	三角脸应怎样选择发型 (30)
厚眼皮怎样做眼部化妆 (22)	倒三角脸应怎样选择发型 (31)
眼距太小怎样做眼部化妆 (22)	菱形脸应怎样选择发型 (31)
眼距太大怎样做眼部化妆 (22)	脸部有缺陷应怎样选择发型 ... (31)
眉毛与眼睛距离太近怎样做眼 部化妆 (23)	身材高大者应怎样选择发型 ... (32)
眼皮、眼尾下垂怎样做眼部化妆 (23)	身材矮小者应怎样选择发型 ... (32)
怎样修饰出理想的唇形 (23)	身材中等者应怎样选择发型 ... (32)
嘴唇有缺陷怎样弥补 (24)	三、化妆品选购
怎样进行整个脸部的化妆 (25)	安全使用化妆品的窍门 (33)
椭圆脸怎样进行化妆 (25)	识别变质化妆品的窍门 (34)
长脸怎样进行化妆 (26)	识别化妆品质量的窍门 (34)
圆脸怎样进行化妆 (26)	识别护肤水的窍门 (34)
方脸怎样进行化妆 (26)	保管化妆品的窍门 (35)
三角脸怎样进行化妆 (27)	防止化妆品感染的窍门 (36)
	选购香粉的窍门 (36)
	选购香水的窍门 (37)
	保存香水的窍门 (37)

选购清洁霜的窍门	(37)
选购清洁露的窍门	(38)
选用洗面奶的窍门	(38)
选购粉底霜的窍门	(38)
选购冷霜的窍门	(38)
选购雪花膏的窍门	(39)
选购浴油的窍门	(39)
选购双层化妆水的窍门	(39)
选购减肥化妆品的窍门	(39)
选购眼线液的窍门	(39)
选购发乳的窍门	(39)
选购洗发水的窍门	(39)
选购洗发香波的窍门	(40)
选购摩丝的窍门	(40)
选购染发剂的窍门	(40)
选购喷发胶的窍门	(41)
选购胭脂的窍门	(41)
选购胭脂刷的窍门	(42)
选购口红(唇膏)的窍门	(42)
选购眼影刷的窍门	(43)
选购睫毛夹的窍门	(43)
选购拔眉镊子的窍门	(43)
选购眼线笔的窍门	(43)
选购眼影的窍门	(43)
选购眉笔的窍门	(43)
选购睫毛膏的窍门	(43)
选购防晒化妆品的窍门	(44)
选购指甲油的窍门	(44)
选购乳液的窍门	(44)

四、减肥健美

判断自己胖瘦的妙方	(45)
简易法测量肥胖	(45)
提前进餐减肥法	(45)
自然减肥五法	(46)
豆腐渣防治肥胖症	(46)
辣椒与减肥	(46)
枸杞子减肥法	(47)
最好的减肥水果——番石榴	(47)
连皮柠檬能减肥	(47)
步行减肥五种讲究	(47)
保持“三围”三法	(48)
减少腹部脂肪三法	(48)
二十秒钟腹部减肥操	(48)
邓丽君公开减肥妙方	(49)
减肥的原则性窍门	(49)
减肥妙方十四法	(50)
女性产后防止变胖的窍门	(52)

饮食篇

一、食品选购

怎样选购健康的活禽	(53)
怎样选购鲜鱼	(53)
怎样选购鲜肉	(54)
怎样选购鲜蛋	(54)
怎样选购松花蛋	(54)
怎样选购奶粉	(54)
怎样选购海味干品	(55)
怎样选购银耳	(55)

怎样选购木耳	(56)	存放牛奶应该注意什么	(67)
怎样选购罐头	(56)	夏天怎样防止牛羊奶变坏	(68)
怎样选购新鲜啤酒	(56)	怎样贮存鲜鱼	(68)
怎样选购白酒	(57)	怎样贮存白菜	(69)
怎样选购果酒	(57)	怎样贮存萝卜	(69)
怎样选购茶叶	(57)	怎样贮藏土豆	(69)
怎样选购西瓜	(58)	怎样贮存葱蒜	(70)
怎样鉴别香油质量	(58)	怎样贮存生姜	(70)
怎样鉴别酱油的质量	(58)	怎样贮存番茄	(70)
怎样选购有包装的食品	(59)	怎样贮存冬瓜	(71)
怎样挑选苹果	(59)	怎样贮存香菜	(71)
怎样挑选梨	(60)	怎样贮存竹笋	(72)
怎样挑选山楂	(60)	怎样贮存黄芽菜	(72)
怎样挑选桃	(60)	怎样贮存海味	(72)
怎样挑选杏、李子	(60)	怎样贮存河蟹	(72)
怎样挑选葡萄	(61)	怎样贮存水果	(73)
怎样挑选香蕉	(61)	怎样贮存香蕉	(73)
怎样挑选荔枝	(61)	怎样贮存鲜荔枝	(73)
怎样挑选龙眼	(62)	怎样贮存红枣	(74)
怎样挑选柑桔类果	(62)	怎样贮存板栗	(74)
怎样挑选干果	(62)	怎样贮存油脂才不会出现 “哈喇”味	(75)
二、食品保存		怎样贮存食盐不返潮	(75)
怎样防止食品腐败变质	(64)	怎样贮存酱油和醋才不会发霉	(75)
怎样贮存粮食	(65)	怎样贮存食糖才不会潮湿	(76)
怎样贮存红薯	(65)	怎样贮存茶叶	(76)
夏天怎样贮存绿豆	(66)	怎样存放鲜酵母	(76)
夏天怎样贮存豆腐	(66)	怎样存放啤酒	(76)
怎样贮藏猪肉才能保鲜	(66)	怎样存放葡萄酒	(77)
怎样贮存鲜蛋	(66)		
为什么贮存的鸡蛋不宜清洗	(67)		

三、食品加工

- 怎样烹调才能保护饭菜中的
 营养素 (77)
- 怎样炖老鸡 (78)
- 怎样宰鸡退毛 (78)
- 烹调鲜鸡要放花椒大料吗 (78)
- 怎样炖老鸭 (79)
- 带鱼怎样去鳞 (79)
- 鱼胆被弄破了怎么办 (79)
- 怎样去除鱼的腥味 (79)
- 做鱼何时放生姜好 (79)
- 怎样烧鱼鱼不碎 (80)
- 煎鱼怎样防止粘锅 (80)
- 炸过鱼的油怎样去腥 (80)
- 怎样去除河鱼泥味 (81)
- 做海味菜要不要用味精 (81)
- 海蟹为什么宜蒸不宜煮 (81)
- 怎样使海带柔软可口 (81)
- 怎样吃肉才科学 (82)
- 猪体各部位怎样食用好 (82)
- 怎样洗猪肚、猪肠 (83)
- 怎样发肉皮 (83)
- 怎样炖猪肉 (83)
- 怎样煮咸肉 (83)
- 怎样煮火腿 (83)
- 怎样使猪肚厚实 (83)
- 怎样炼猪油 (84)
- 怎样快除猪毛 (84)
- 烧肉为什么不宜早放盐 (84)
- 怎样把肉片炒得鲜嫩 (84)
- 怎样炒肉才能不巴锅 (85)
- 怎样更快地煮烂老牛肉 (85)
- 怎样去除羊肉膻味 (85)
- 怎样做余丸子不散 (85)
- 怎样加工鸡蛋才能保存
 营养素 (86)
- 怎样取鸡蛋白 (86)
- 为什么鸡蛋不宜在铝器皿中
 搅拌 (86)
- 煮鸡蛋怎样防止破裂 (87)
- 吃松花蛋为什么要放姜汁 (87)
- 煮牛奶怎样掌握火候 (87)
- 冲调全脂奶粉为什么有时会
 出现浮垢 (88)
- 牛奶里为什么不宜加入钙粉 (88)
- 怎样去掉羊奶的膻味 (88)
- 怎样保护蔬菜里的维生素 (88)
- 怎样浸泡干蘑菇 (89)
- 炒茄子怎样才能省油 (89)
- 怎样除去菠菜中的草酸 (89)
- 怎样去除卷心菜的异味 (89)
- 炒菜用油为什么不宜过多 (90)
- 怎样除去菜籽油的青气味 (90)
- 怎样使醋变香 (90)
- 做菜什么时候放酱油好 (90)
- 怎样科学使用味精 (91)
- 怎样做汤才能鲜香可口 (91)
- 怎样检验发面的酸碱度 (92)
- 蒸馒头为什么不宜用开水 (92)

- 用生冷自来水煮饭为什么不好
 (92)
- 煮挂面为什么不宜用旺火 (93)
- 熬豆粥怎样才能省火 (93)
- #### 四、食品卫生
- 家庭厨房卫生应注意什么 (93)
- 制作凉拌菜时应该注意什么 (94)
- 食用脂肪应注意什么 (94)
- 鱼为什么不能生吃 (94)
- 鸡蛋为什么不可生吃 (95)
- 花生为什么不宜生吃 (95)
- 豆油为什么不能生吃 (96)
- 吃豆角要注意什么 (96)
- 吃土豆应注意什么 (96)
- 吃银耳应注意什么 (97)
- 鲜黄花菜为什么不可吃 (97)
- 吃河蟹应注意什么 (97)
- 吃糖应注意什么 (98)
- 煮豆浆应注意什么 (98)
- 吃甘蔗应注意什么 (98)
- 生吃果核仁应注意什么 (99)
- 为什么霉变白薯不能吃
 (99)
- 烂生姜为什么不能吃 (99)
- 有哈喇味的食品为什么不能吃
 (100)
- 海味不宜和哪些水果同食 (100)
- 菠菜为什么不宜同豆腐一起煮
 (100)
- 吃饭时为什么不宜看电视 (101)
- 吃饭时为什么不宜说笑 (101)
- 吃饭就水有什么害处 (102)
- 饭后为什么不要吸烟 (102)
- 儿童为什么不宜吃“爆米花”
 (102)
- 儿童为什么不宜常吃巧克力
 (103)
- 儿童为什么不宜吃着着色食品
 (103)
- 儿童为什么不要喝酒 (103)
- 儿童为什么不宜多吃菠菜 (104)
- 儿童吃冷食应注意什么 (104)
- 暴饮暴食有什么危害 (105)
- 为什么要慎食熏烤食品 (105)
- 饮食为什么宜淡不宜咸 (105)
- 什么人不宜吃螃蟹 (106)
- 什么人不宜吃花生 (107)
- 什么人不宜吃冰激凌 (107)
- 为什么不宜用铁锅煮海棠和
 山里红 (107)
- 为什么不宜用彩瓷餐具盛酸
 性食品 (107)
- 为什么不用白铁桶盛装清凉饮料
 (108)
- 为什么不宜用金属容器存放蜂蜜
 (108)
- 为什么不宜用塑料桶长期存放
 食油 (108)
- 为什么不宜用旅行壶装酒 (108)
- 为什么不宜用报纸包食品 (109)

怎样选择装食品的塑料袋…… (109)	能使人聪明的食品有哪些…… (119)
劳动后为什么不宜马上大量饮水 …… (110)	什么食物可以预防冠心病…… (119)
为什么不要用滚开水冲调营养 饮料…… (110)	什么食物可以降低胆固醇…… (120)
怎样喝茶有利健康…… (110)	什么食物可以治疗高血压…… (120)
什么水泡茶好…… (111)	高血压患者为什么要少吃盐 …… (121)
为什么头遍茶不宜饮用…… (111)	肝炎患者吃哪些种糖好…… (121)
饭后为什么不宜马上饮茶…… (111)	糖尿病患者的饮食应注意什么 …… (121)
妇女什么时期不宜饮茶…… (112)	胃病患者的饮食应注意什么 …… (122)
食具怎样消毒…… (112)	癌症病患者的饮食应注意什么 …… (123)
饮水怎样消毒…… (113)	病人吃水果应注意什么…… (123)
蔬菜、水果怎样消毒…… (113)	手术后怎样补充营养…… (124)
人体缺锌吃什么好…… (114)	孕妇怎样注意饮食…… (124)
人体缺锰吃什么好…… (114)	妇女经期怎样注意饮食…… (124)
人体缺铁吃什么好…… (114)	老年人饮食应注意什么…… (125)
人体缺钾吃什么好…… (115)	
人体缺钙和磷吃什么好…… (115)	五、厨房餐具卫生
人体缺纤维素吃什么好…… (115)	热醋除厨房异味…… (125)
人体缺维生素 A 吃什么好…… (116)	灭蟑螂六法…… (125)
人体缺维生素 B ₁ 吃什么好…… (116)	食醋除地板油污…… (126)
人体缺维生素 B ₂ 吃什么好…… (116)	花椒粉除虫蚁…… (126)
人体缺维生素 C 吃什么好…… (116)	蛋壳驱除鼻涕虫…… (126)
人体摄取蛋白质吃什么好…… (117)	纱窗帘洗新…… (126)
人体摄取脂肪吃什么好…… (117)	厨房节水二法…… (126)
人体摄取碳水化合物吃什么好 …… (117)	巧除茶垢…… (127)
保健食品有哪些种类…… (117)	巧除碗碟积垢…… (127)
怎样选购食用保健食品…… (118)	水壶除垢七法…… (127)
儿童健脑吃什么好…… (118)	面汤可代洗涤剂…… (127)

巧洗食具	(128)
苹果皮可使铝锅光亮	(128)
醋汁、墨斗鱼骨去锅黑	(128)
瓦罐砂锅的清洗	(128)
塑料食具的清洗	(128)
巧除火锅铜锈	(128)
银餐具除锈	(128)
巧洗锡器	(128)
巧除平底锅焦垢	(129)
煤气炉的清洗	(129)
巧除炊具油污七法	(129)
鲜梨皮可除焦油	(130)
巧用白酒擦餐桌	(130)
巧刷油瓶	(130)
除木器油污三法	(130)
水泥灶台的清洗	(130)
巧用食醋擦灯泡	(131)
巧用食醋擦排风扇	(131)
洗衣粉加烟蒂可洗纱窗	(131)
厨具除锈七法	(131)
塑料压膜防锈	(132)
醋除漆味	(132)
牙膏皮可补铝锅	(132)
巧使瘪水壶变鼓	(132)
砂锅防漏熬米汤	(132)
瓦盆巧防裂	(133)
修补陶器	(133)
搪瓷制品修补四法	(133)
刀把松动的处理	(134)
延长高压锅圈寿命三法	(134)

巧刷粘锅	(134)
铁锅除味三法	(134)
巧查煤气灶具漏气	(135)
巧寻煤气漏气孔	(135)

服饰篇

一、服饰与美

怎样认识服装的流行风格	(136)
如何进行服装配套	(136)
气质各异的女性怎么选择服装	(137)
怎么才能穿出个性	(138)
怎么通过服装表现性感美	(139)
服装与情绪的关系如何	(139)
怎么变化你现有的服饰	(140)
怎么避免穿与别人一样的服装	(140)
怎样选择与脸型谐调的领型	(141)
怎样根据肩型选择服装	(141)
胸部过大或过小怎样穿衣	(142)
臀部低垂者怎样穿衣	(142)
臀部扁平者怎样穿衣	(143)
身材过高的人怎么穿衣	(143)
女性的三围和服装有什么关系	(143)
怎么利用衣着掩饰臃肿的身材	(144)
怎样展露腰部的迷人魅力	(145)

什么样的体型适合穿健美裤 (145)	鞋跟的适宜高度是多少..... (156)
怎样认识晚装..... (145)	腰带怎么配合身材..... (156)
怎样配合个性选择服装色彩 (146)	二、服饰选购
怎样协调色彩与体型的关系 (146)	选择服装的基本原则是什么 (157)
怎样协调肤色与穿衣的关系 (147)	怎样选择春秋季节服装..... (158)
怎样穿裙子为好..... (147)	怎样选择夏季服装..... (158)
怎样穿超短裙..... (148)	怎样选择冬季服装..... (159)
怎么正确穿戴乳罩..... (148)	怎样选择婴儿服装..... (161)
怎么配合服装佩带首饰..... (149)	怎样选择儿童服装..... (161)
怎么配合体型佩带首饰..... (150)	怎样选择老年人的衣着..... (162)
怎么配合脸型佩带首饰..... (150)	怎样选择孕妇的衣着..... (163)
怎么配合五官佩带首饰..... (150)	怎样挑选呢料大衣..... (163)
怎么配合肤色佩带首饰..... (151)	怎样选购羽绒服..... (164)
怎么用点缀法装饰服装..... (151)	怎样挑选皮革服装..... (164)
怎样佩带头饰..... (152)	怎样挑选裘皮服装..... (165)
怎样佩带项链..... (152)	怎样选购针织内衣..... (165)
怎样戴戒指..... (152)	怎样选购西服..... (166)
怎样佩带耳饰..... (153)	怎样选择裙子..... (167)
女士用包怎样与服装配套..... (153)	怎样选购绒(毛)线..... (168)
女士用包怎样与身材配套..... (154)	怎样选购呢绒..... (169)
太阳镜怎样与个性相配..... (154)	怎样选购围巾..... (171)
怎样选择合适的帽子..... (155)	怎样选购帽子..... (171)
应该怎么戴围巾..... (155)	怎样挑选袜子..... (172)
怎样根据体型和腿形选配丝袜 (155)	怎样选购皮鞋..... (173)
各种款式的鞋怎样穿着..... (156)	怎样选购胶鞋..... (174)
	怎样选购布鞋..... (174)
	怎样选购塑料鞋..... (175)
	怎样选购凉鞋..... (175)
	怎样选购童鞋..... (176)

男士怎样穿着西装·····	(176)	使羊毛衫变柔软的窍门·····	(189)
女士怎样穿着西装·····	(177)	皮夹克衬里的洗涤·····	(189)
怎样选配领带·····	(178)	鹿皮衣服的干洗·····	(190)
怎样选择童装面料·····	(178)	巧拆驼毛棉衣·····	(190)
怎样选择裙料·····	(179)	腈纶棉衣的洗涤·····	(190)
怎样选择衬衫面料·····	(180)	人造毛大衣的洗涤·····	(190)
怎样选择西装面料·····	(181)	清洁毛皮衣·····	(191)
怎样区别织物的正反面·····	(182)	洗丝绸被面·····	(191)
怎样鉴别衣料的纤维成分·····	(183)	洗印花被单·····	(191)
不同性能的面料怎样裁配里料 ·····	(184)	巧洗蚊帐·····	(191)
怎样预缩衣料·····	(185)	洗涤各种帽子的窍门·····	(191)
三、洗涤熨烫		清洁黄金饰品·····	(192)
巧洗真丝衬衫·····	(185)	清洁银饰品·····	(192)
巧洗白衣服·····	(186)	减少洗衣粉泡沫·····	(193)
巧洗镶金银丝衣服·····	(186)	巧洗毛巾·····	(193)
巧洗毛涤衣服·····	(186)	巧洗尿片布·····	(193)
干洗毛料衣服·····	(186)	小小蛋壳洗涤法·····	(193)
印花织物的洗涤·····	(186)	淘米水巧防白衣发黄·····	(193)
绣花织物的洗涤·····	(186)	局部洗衣快干法·····	(193)
衣领、袖口清洗三法·····	(187)	醋水可去异味·····	(194)
丝绸的洗涤·····	(187)	毛皮走硝变硬复原法·····	(194)
风衣的洗涤·····	(187)	巧防牛仔衣服褪色·····	(194)
巧洗羽绒衣·····	(188)	防止衣服褪色二法·····	(194)
腈纶织物的洗涤·····	(188)	洗除皱褶·····	(194)
洗拉毛织物·····	(188)	防毛衣缩水·····	(194)
巧用茶水洗毛线·····	(188)	使松大的毛衣缩小·····	(195)
洗混纺绒线·····	(189)	巧洗毛线·····	(195)
洗涤兔毛衫、羊毛衫·····	(189)	毛料衣服除亮·····	(195)
洗涤毛线衣的窍门·····	(189)	毛衣除尘·····	(195)
		洗皮衣四法·····	(195)

巧除地毯痕迹两种	(196)	(205)
巧除地毯七种污迹	(196)	怎样延长汗衫、背心的穿用寿命	
家庭清洗地毯	(197)	(206)
如保处理地毯上的玻璃碎片		穿着化纤服装应该注意什么	
.....	(197)	(206)
巧熨衣裙四法	(197)	怎样保持锦纶丝织品的弹性	
巧熨花边	(197)	(207)
熨衣料二法	(198)	毛料裤膝盖鼓包怎么办	(208)
毛料衣服的熨烫	(198)	穿着羊毛衫要注意什么	(208)
巧熨真丝衣服	(198)	怎样保养真丝绸衣物	(208)
皮革服装的熨烫	(198)	熨烫柞蚕丝绸为什么不能喷水	
巧熨折裱裙	(198)	(209)
化纤服装锁边可用熨烫代替		怎样穿着和保管羽绒衣	(209)
.....	(199)	怎样保护羊剪绒帽子	(210)
羽绒服的平整	(199)	怎样使皮鞋少产生皱褶	(210)
巧用洋葱去焦痕	(199)	怎样修复皮鞋裂纹	(211)
怎样去除棉布、棉型化纤制品		怎样防止塑料鞋底断裂	(211)
上污渍	(199)	怎样保护弹力尼龙袜	(211)
怎样去除化学纤维织物上的污渍		锦纶丝袜底部的丝头不能剪	
.....	(201)	(212)

四、收藏保养

怎样收藏冬装	(201)
哪些衣物不宜放卫生球	(202)
夏天哪类服装容易生霉	(203)
哪些衣物不宜曝晒	(203)
缝制和穿洗衣十忌	(204)
怎样预防有色衣服褪色	(204)
怎样保护皮毛衣物安全度夏	
.....	(205)
怎样防止皮毛衣服板结、脱毛	

保健篇

一、卫生保健

能用茶水服药吗	(213)
为什么药品不要用牛奶送服	
.....	(213)
为什么站着服药效果好	(214)
服药忌什么	(214)
为什么适时服药更有效	(214)

喝牛奶有哪些学问·····	(215)	饮酒与癌症有什么关系·····	(227)
怎样止牙痛·····	(215)	你会正确使用甘油吗·····	(227)
刷牙为什么会引起出血·····	(216)	怎样戴口罩·····	(228)
怎样正确使用眼药水·····	(216)	常喝姜盐茶有哪些好处·····	(228)
怎样止鼻血·····	(217)	怎样选食蔬菜·····	(228)
为什么苹果能止泻通便·····	(217)	为什么多吃糖不利健康·····	(229)
为什么肾炎患者不宜吃鸡蛋 ·····	(218)	辣椒为什么不宜多吃·····	(229)
怎样妙用食盐·····	(218)	怎样治冻疮·····	(229)
怎样正确服用胖大海·····	(218)	饮食防癌九法·····	(230)
家庭如何保存药物·····	(219)	当发生以下情况怎么办·····	(230)
万一吃错药怎么办·····	(219)	怎样预防高血脂症·····	(231)
怎样熬中药·····	(220)	怎样才算健康·····	(231)
为什么吃冷饮能辨病·····	(220)	为什么忌用铝制品装白酒·····	(232)
你会测量脉搏吗·····	(220)	为什么扭伤不宜立即按摩和热敷 ·····	(232)
蜂蜜有哪些药用·····	(221)	怎样睡好觉·····	(232)
怎样简易止痛·····	(221)	怎样做梳头保健功·····	(233)
为什么春季多发咽喉炎·····	(222)	为什么大便时不宜看书报或吸烟 ·····	(233)
怎样防止心脑血管病·····	(222)	为什么适度疲劳反而有益健康 ·····	(234)
怎样自我检查艾滋病·····	(223)	怎样战胜疲劳·····	(234)
怎样防止手足皲裂·····	(223)	为什么吃饭不宜谈笑、看书·····	(235)
怎样护理脚部皮肤·····	(224)	为什么不宜饭前喝饮料·····	(235)
为什么热水洗脚能治病·····	(224)	怎样预防脑溢血·····	(236)
为什么多动脚趾有益健康·····	(225)	怎样解酒·····	(236)
晚上脚抽筋怎么办·····	(225)	为什么说喝酒不能挡寒·····	(237)
洗澡可治哪些病·····	(225)	饮食有哪些禁忌·····	(237)
为什么洗手要用肥皂·····	(226)	盛夏饮水忌什么·····	(238)
为什么运动后不能立即洗澡 ·····	(226)	喝水有什么学问·····	(239)
为什么要勤洗澡·····	(226)		

怎样观指甲知健康·····	(239)	柑桔防消化系统癌·····	(250)
水果连皮一道吃好吗·····	(240)	菠萝可防心脏病·····	(250)
为什么要注意手纸污染·····	(240)	樱桃药用价值·····	(251)
儿童使用香水、花露水应注意		杨梅酒治拉肚子·····	(251)
什么·····	(241)	吃枇杷叶不会感冒·····	(251)
哪些食物有抗癌作用·····	(241)	咖啡治多动症·····	(251)
什么是最佳睡眠时间·····	(242)	桃仁可解瘀血·····	(251)
细嚼慢咽有哪些好处·····	(242)	藕治喉痛·····	(252)
盛夏怎样防中暑·····	(243)	莲叶治鼻血·····	(252)
夏日怎样饮酸梅汤·····	(243)	藕治眼睛充血·····	(252)
为什么不要刮舌苔·····	(244)	番石榴能止泻止血止痒·····	(252)
用茶漱口有什么好处·····	(244)	枣茶汤治痢疾·····	(252)
怎样妙用大蒜·····	(244)	猕猴桃保护肝脏·····	(252)
怎样巧用西瓜皮·····	(245)	猕猴桃能治八种病·····	(253)
		八病对症吃水果·····	(253)
		小儿遗尿八果蔬方·····	(254)
		赤豆也是中药·····	(254)
		黄豆芽治癫痫·····	(255)
		芋艿疗疾三法·····	(255)
		胡萝卜治眼疾·····	(255)
		白茄子除雀斑·····	(255)
		炒芝麻除肠内的气·····	(255)
		黑芝麻治头昏眼花·····	(256)
		民间豆腐治病八验方·····	(256)
		马齿苋十六种药用价值·····	(256)
		笋治便秘·····	(257)
		蜂蜜的药用价值·····	(257)
		韭菜治疗脚癣·····	(258)
		韭菜可治腿伤·····	(258)
		番茄治七病·····	(258)
二、食物疗法			
咖啡与心脏病·····	(246)		
吃巧克力防心脏病·····	(246)		
六种食品防治动脉硬化·····	(246)		
煤气中毒食疗三方·····	(247)		
蛋的药用价值·····	(247)		
鸽肉治神经衰弱·····	(248)		
醋煮鸡蛋治音哑·····	(248)		
蛋膜治烧烫伤·····	(249)		
绿豆鸡蛋治复发性口疮·····	(249)		
蛋壳可治胃病·····	(249)		
鸡蛋清可除寿斑·····	(249)		
猪肚白胡椒粥治胃病·····	(249)		
河蟹的食疗与药用·····	(250)		
凤梨治便秘力强·····	(250)		
橄榄油的保健价值·····	(250)		