

实用生活指南

黄金版

强烈推荐

*The Complete Works
of the Latest Practical Life Tips*

最新实用 生活小窍门全集

当代生活的必备词典
快乐人生的热心帮手

生活是门艺术，生活中的小窍门，
就是艺术生活的精华。

当你为生活中的一些琐事忙得焦头烂额时，请别忘了
这些生活中的小窍门。它会使你的生活过得顺心顺意，
得心应手。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

实用生活指南

黄金版

强烈推荐

*The Complete Works
of the Latest Practical Life Tips*

最新实用 生活小窍门全集

当代生活的必备词典
快乐人生的热心帮手

吕叔春◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

最新实用生活小窍门全集/吕叔春主编. —北京:金城出版社,
2011.9

ISBN 978-7-5155-0097-3

I. ①最… II. ①吕… III. ①生活—知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 170584 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁以任何方式使用。

最新实用生活小窍门全集

主 编	吕叔春
责任编辑	雷燕青
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	22.25
字 数	223 千字
版 次	2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
印 刷	北京正合鼎业印刷技术有限公司
书 号	ISBN 978-7-5155-0097-3
定 价	39.80 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发 行 部	(010)84254364
编 辑 部	(010)84250838
总 编 室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

随着社会的进步和科技的高速发展,人们的生活水平不断得到提高,物质条件不断得到改善,新的生活用品和新的生活方式不断涌现并走进千家万户,我们的生活变得越来越丰富而精彩。然而在现代生活日益丰富精彩的同时,新的矛盾和问题也层出不穷,需要人们予以科学、合理的应对和解决,比如膳食营养、医药卫生、理财投资、休闲娱乐等等问题。

用科学知识丰富和指导现实生活已成为当今人们的普遍追求和迫切需要,而且人们也认识到只有将科学的、文明的行为方式贯穿于日常生活的各个方面,才能确保身心健康,才能快乐地享受高质量的生活。

由于生活本身的复杂性和多层面性,一个人在生活中要面对的诸种问题往往涉及营养学、卫生学、经济学、社会学、心理学、文化学等众多领域。由于个人的能力和精力有限,不可能对所有学科都熟悉和精通,因而会在一定程度上影响个人生活质量的提高。

另外,人们物质生活和精神文化水平提高,个人健康幸福成长和全面发展,与国家、社会的稳定和发展有密不可分的关系。

运用科学知识指导,可以提高人们的道德水平和知识水平,引导人们认识生活规律,选择正确的生活方式,过健康科学的现代生活;科学选择和合理消费各种精神文化产品,自觉抵制了腐朽思想和不良观念的侵害;引导人们根据社会主义人际关系的特征和道德原则正确处理人际关系,培养乐观向上的精神风貌,形成良好的社会风尚。人们在日常生活中能够穿好、吃好、住好、玩好、保健好,将直接有利于个人素质的提高,有利于家庭稳定与发展,从而最终有利于社区以至整个社会、国家的稳定与发展。

为此,我们立足于我国现代社会生活实际,以近几年各领域专家学者的最新研究成果为依据,借鉴了前人的生活经验,参阅了国内外各种资料涉及社会学、教育学、经济学、伦理学等学科,最终编写成这本专为人们提供帮助、对人们生活有重要指导意义的生活宝典。全书内容分为服饰、饮食、家

居、医疗保健、美容化妆、家政社交、理财投资、休闲生活八个方面,全面介绍了现代家庭生活中所涉及的各种小常识、小窍门,简明清晰,实用全面,通俗易懂,一看便明,一学就会。但由于我们理论修养、思想水平以及资料来源的局限,书中可能会有不足之处,敬请读者朋友批评指正。

愿本书能成为您生活中的得力助手,能让您生活得更美满,更幸福。

目 录

第一章 好形象值千金——服饰篇

1. 穿好戴好有诀窍——服饰的品质鉴别

皮革质量鉴定看仔细	/2	钻石质量鉴定窍门	/5
皮革品种鉴别技巧	/2	金刚钻如何辨别真假	/5
皮革质量鉴定的窍门	/2	巧识钻石真假	/5
如何识别皮鞋真假	/3	翡翠真假识别技巧	/5
裘皮服装真假鉴别法	/3	珍珠真假识别的两个方法	/5
羊毛衫质量鉴定	/3	金银首饰真假鉴别的五个手段	/6
毛线质量鉴别	/3	水晶真假鉴别的三个方法	/6
看清丝棉等级	/3	三个小技巧能分玉器真假	/6
衣料质量鉴定法	/3	宝石真假鉴别的五个角度	/7
西装质量鉴定标准	/4	象牙真品假鉴别四个方法	/7
分辨羽绒服质量的关键	/4	怎样鉴别玛瑙真假	/7
黄金首饰计量法则	/4	琥珀真假鉴别的三个标准	/7
翡翠首饰质量鉴定的角度	/4		



2. 穿出好衣装,全靠会搭配——服饰的协调搭配

看好服装的号型	/8	衬衫的选择	/15
懂得服装颜色搭配	/8	男士穿衬衫的秘诀	/15
选择春秋服装的窍门	/9	女性巧择西装	/16
选择夏季服装的技巧	/9	男性巧择西装	/16
选择冬季服装的窍门	/10	脸型与衣领配合窍门	/16
女士着装优雅要领	/10	巧配领带	/17
特殊体型着装的五个方法	/11	女性衬衣巧装饰	/17
女性巧用服饰掩盖缺憾	/11	巧择围巾	/18
胖人配衣注意事项	/12	巧系围巾	/18
穿衣改善情绪	/12	水晶项链选用法	/19
增高感穿衣的窍门	/13	戒指佩戴法	/19
选择男裤的诀窍	/13	发饰选用法	/19
女性巧选裙子	/14	胸花别针选用法	/19
巧择牛仔裤	/14		

3. 一身干净,一生轻松——服饰的洗涤去污

清洗毛衣有窍门	/20	盐末易洗净衣服领袖口	/23
洗涤纯毛毛线的关键	/20	洗涤羽绒服的三个步骤	/23
毛料服装干洗小窍门	/20	洗涤化纤织物的小方法	/24
毛料服装家庭湿洗法	/21	塑料泡沫除呢制服装灰尘	/24
清洗毛毯的诀窍	/21	巧选家庭洗涤剂	/24
丝绸衣物洗涤小窍门	/22	洗衣粉使用的禁忌	/25
腈纶衣物的洗涤要领	/22	洗衣要领	/25
洗绒衣裤不致变硬的窍门	/22	牙膏除去墨汁渍	/25
人造革外衣去污小窍门	/22	除去蓝墨水渍的小窍门	/26
金银丝衣物洗涤小窍门	/23	酒精除红墨水渍	/26
冷盐水易洗掉衬衣污渍	/23	盐水搓洗除水果汁渍	/26

如何除菜渍、乳渍	/26	鲜姜水煮除白背心上黑斑	/30
清洗柿汁渍	/27	巧用面粉除滑雪衫油渍	/30
汽水能除汤汁渍	/27	淘米水的清洗除丝绸衣物黄迹	/30
除霉斑的小方法	/27	热水杯除干洗剂渍	/30
妙计除油渍	/27	除绒衣上的白色斑的方法	/31
除血渍的窍门	/28	人造纤维衣物漂白法	/31
甘油、蛋黄除咖啡渍	/28	小苏打增白袜子技巧	/31
甘油、氨水除茶渍	/28	丝毛衣物漂白窍门	/31
除咖喱油渍的窍门	/28	橘皮漂白衣物小窍门	/31
除酒渍的小技巧	/28	棉麻衣服漂白方法	/31
智除圆珠笔油渍	/29	蓝墨水漂白白衣服	/31
清洗尿渍	/29	锦纶衣物漂白法	/32
生姜能除汗渍	/29	漂白洗衣粉合理使用技巧	/32
加酶洗衣粉除冰淇淋汁渍	/29	增白洗衣粉合理使用技巧	/32
洗衣香波除果酱渍	/29	白酒能去除胶鞋异味	/32
除糖汁渍的小诀窍	/30	茶叶燃烟去除新布异味	/32
如何除润滑油渍	/30	盐去胶鞋异味法	/32
除化妆品污渍的方法	/30	橘皮去除煤油味	/33

4. 保养维护不可少,找到捷径不费力——服饰的保养维护

真丝衣熨烫技巧	/33	塑料雨衣去皱窍门	/34
丝绸衣服平整法	/33	巧熨衣领	/34
真丝绣衣熨烫过程	/33	旧皮夹克整染翻新技巧	/35
嵌金银丝衣物熨烫禁忌	/33	毛皮走硝巧复软	/35
滑雪衫熨烫方法	/34	皮革服装防裂窍门	/35
湿肥皂可使裤线坚挺	/34	用鞋油巧消皮衣划痕	/36
毛衣熨烫注意事项	/34	硬皮袄变软小窍门	/36
针织衣物熨烫技法	/34	巧除毛呢衣服“极光”	/36
如何使羊毛制品平整	/34	巧使倒伏的长毛绒竖起	/36





熨烫消除毛料裤鼓包	/36	恢复银饰品光泽	/38
拆洗毛衣裤的小窍门	/37	银饰品的清洗	/38
真丝服装巧防缩水	/37	首饰重污垢清洗法	/39
拉链保养技巧	/37	清洗黄金饰品	/39
裘皮服保藏前清理的小窍门	/37	酒精灯烧可防止黄金首饰变白	/39
收藏丝绸和毛织品的方法	/38	皂水清洗金项链	/39
银饰品的擦拭	/38	宝石戒指的去污窍门	/39

第二章 饮食学问大,处处需留心——饮食篇

1. 一双慧眼,精挑细选——食品的选购

选购米的诀窍	/42	荔枝的选购	/45
选购蔬菜的窍门	/42	选购槟榔	/46
茼蒿的选购	/42	巧选杨梅	/46
选购黄花菜的技巧	/43	白兰瓜的选购	/46
如何选购竹笋	/43	猕猴桃选购诀窍	/46
霉干菜的选购	/43	鲜蛋选购窍门	/46
挑选四季豆的方法	/43	巧识掺水牛奶	/47
木瓜选购技巧	/44	鉴别鲜奶的方法	/47
选购玉兰片的三个标准	/44	鉴别酸奶窍门	/47
巧选黑木耳	/44	巧选奶粉	/47
鉴别银耳的好坏	/44	豆浆鉴别技巧	/48
百合干的选购	/44	如何辨别鸡的老嫩	/48
选购腐竹	/45	新、老鹅的辨别技巧	/48
选购白果的技巧	/45	新鲜光禽的识别标准	/49
选购板栗	/45	巧选新鲜羊肉	/49
香椿选购的窍门	/45	根据烹饪需要选购羊肉的窍门	/49
选购龙眼的方法	/45	巧识老、嫩羊肉	/49

鉴别山羊肉、绵羊肉的技巧	/49	核桃的选购	/54
根据烹饪需要选购牛肉的窍门	/50	杏仁的选购	/55
根据烹饪需要巧选猪肉	/50	蜂蜜优劣鉴别技巧	/55
巧识注水猪肉	/50	果汁真假识别法技巧	/55
怎样识别病猪肉	/51	茶叶选购的四个方法	/56
腌腊肉制品质量鉴别	/51	西湖龙井的识别	/56
劣质香肠巧识别	/52	碧螺春的鉴定	/56
巧选鲜鱼	/52	信阳毛尖的特点	/57
海味干品的选购	/53	君山银针的鉴别方法	/57
如何挑选对虾	/53	祁门红茶的鉴别技巧	/57
牡蛎的选购	/53	都匀毛尖的鉴别窍门	/57
选购干贝	/53	铁观音的鉴别窍门	/57
海蜇的选购	/54	黄酒(料酒)质量巧鉴别	/57
挑选好虾米的窍门	/54	巧识真假名酒	/57
鱼翅的选购	/54	真假西洋参鉴别技巧	/58
葡萄干的选购窍门	/54		

2. 方法对路,省力又省心——食品的加工

指甲钳巧拔猪蹄毛	/58	烫鸡鸭防止脱皮放食盐	/61
快速拔猪毛法	/59	鸡肉去腥小窍门	/61
淘米水巧洗猪肉	/59	巧除冻鸡异味	/61
洗猪心法加面粉	/59	切牛、猪、鸡肉的窍门	/61
洗猪肝的技巧	/59	巧洗猪肚	/61
如何巧洗猪肠的技巧	/59	巧除狗肉异味法	/62
巧法去猪肺腥味	/59	解冻速冻肉的禁忌	/62
除猪腰子腥臊良方	/60	除鱼腥味两则	/62
如何除羊肉膻味	/60	酒或小苏打除鱼胆苦味	/62
巧妙处理冷冻羊肉	/60	茶水洗手除蟹腥味	/62
速褪鸡鸭毛窍门	/61	巧去虾仁腥味	/62





胆汁可除甲鱼腥味	/63	去苦瓜苦味两法	/66
巧使贝类吐泥窍门	/63	蒸煮芋头巧去皮	/67
宰杀黄鳝妙技巧	/63	沸水烫番茄易去皮	/67
杀甲鱼的简易方法	/63	巧妙泡发笋干	/67
鱼类巧洗的两个方法	/63	加淡醋洗蕹菜可变鲜	/67
带鱼去鳞炒的三个技巧	/63	土豆去皮妙法	/67
巧切鱼片	/64	发豆芽法	/68
巧切咸鱼干	/64	干蚕豆加碱焖易去皮	/68
清洗螃蟹要除掉四样东西	/64	泡发香菇小窍门	/68
咸鱼返鲜妙法	/64	泡发木耳应使用凉水	/68
巧化冰冻鱼	/65	桃子除毛法	/69
巧洗墨鱼干鱿鱼干	/65	巧使柿子脱涩法	/69
生发鱿鱼的窍门	/65	用滚水巧剥桃子皮	/69
泡发鱼翅的方法	/65	核桃去壳剥皮妙法	/69
收拾鱼时防滑法	/65	开水浸泡易剥生板栗	/70
妙分蛋清蛋黄法	/65	巧去栗子皮法	/70
煮鸡蛋小窍门	/66	巧用白酒催熟水果	/70
切洋葱不刺眼诀窍	/66	小苏打可除蔬菜残留农药	/70
用温热水泡大蒜易剥皮	/66	蒜酒醋巧除肉中残留农药	/70

3. 巧妇烹调技巧多——食品的烹调

肉类烹调火候掌握的三个方法	/71	烹调配菜	/73
蛋类烹调火候掌握三法则	/71	冷油煎鱼防粘锅小窍门	/73
蔬菜烹调火候掌握三法则	/71	姜汁防粘锅的窍门	/73
判断油温高低的窍门	/72	煎蛋防粘锅的技巧	/73
油温识别方法	/72	葡萄酒可防鱼粘锅	/73
油炸食品温度基本原则	/72	茄子烹调防变黑的四个法则	/74
烹调油温适用	/72	藕片烹调防变色	/74
家宴菜品配备	/72	蒸菜防干锅	/74

炒菜省油小窍门	/74	烹调加盐时机掌握	/77
麻花炸制加水省油	/74	食用色素合理使用法	/77
煮粥不溢三法则	/74	合理使用料酒	/77
巧用花椒防溢油	/75	正确添加调料	/78
加盐防溅油	/75	干菜烹调技法	/78
热油消沫法	/75	土豆烹调技法	/78
牛奶嫩化鱼肉小窍门	/75	花菜烹调窍门	/78
凤仙子能使牛肉更嫩	/75	烹调香椿窍门	/78
白糖嫩化火腿	/75	烹饪嫩玉米的窍门	/78
芥末嫩化牛肉	/75	酥软鱼骨的技巧	/78
啤酒嫩化肉片	/76	巧煮牛肉	/79
猪胰嫩化老鸭	/76	煮鸭增香技巧	/79
醋嫩化肉质	/76	巧炸猪排技巧	/79
汤过咸处置三个技巧	/76	奶粉炸鸡味更美	/79
米酒可去除酸味	/76	米酒炒鸡蛋风味独特	/79
米酒浸淡咸鱼	/76	速冻蔬菜烹调的技巧	/79
盐水减轻咸肉咸味	/76	啤酒烫制凉菜增加风味	/79
鸡蛋能除辣	/76	啤酒焖牛肉异香扑鼻	/79
番茄汤酸味消除窍门	/77	啤酒蒸鸡味道纯正	/80
紫菜去除油腻	/77	如何烤制蛤蜊	/80
烹调加酒时机掌握	/77	鲜鱼蒸制的技巧	/80

4. 食品鲜为贵, 储存显真功——食品的储存

存放香菜三个窍门	/80	豆腐保鲜二法	/82
塑料袋保鲜韭菜	/81	巧妙存放干豆角	/82
塑料袋贮藏西红柿	/81	大葱贮存小窍门	/82
用盐渍保存鲜蘑菇	/81	埋生姜巧保鲜	/83
冬藏莲藕	/81	大蒜头保鲜	/83
贮藏冬笋技法	/82	储存大白菜妙法	/83





冬瓜贮存妙法	/84	保存火腿用香油	/87
贮存花生米	/84	放大蒜巧藏海味	/87
巧用塑料袋保鲜香蕉	/84	巧贮鲜蛋窍门六则	/87
橘子保鲜妙诀窍	/84	夏季存放大米防虫的两条途径	/88
荔枝保鲜储存的关键	/84	巧放花椒贮挂面	/88
巧用苏打水保存鲜果	/85	巧用白酒保鲜奶粉	/88
巧存苹果法	/85	加白糖或盐可保鲜猪油	/88
储存葡萄窍门	/85	贮存茶叶三防	/88
贮藏西瓜妙法	/86	放胡萝卜巧贮红糖	/89
巧妙保存红枣法	/86	放生姜巧贮蜂蜜	/89
贮存栗子窍门	/86	加红枣贮黄酒	/89
鲜虾妙储存	/86	贮藏啤酒, 温度最重要	/89
如何贮藏鲜蟹肉	/87	不能存放在一起的食品	/89

5. 饮食禁忌多, 切莫胡乱来——饮食禁忌

鸡蛋煮后忌冷浸	/90	忌吃得太快	/94
炒菜时忌先放盐	/90	忌生吃鲜藕	/94
忌冷水煮饭	/91	忌空腹吃黑枣	/94
忌在铝锅搅拌鸡蛋	/91	忌空腹吃香蕉	/95
忌用生豆油拌菜	/91	几种不宜多吃的食物	/95
炒青菜忌加醋	/91	慎吃海鲜	/95
忌用热水洗猪肉	/92	5 种开水不能喝	/95
忌用热水发木耳	/92	忌常吃粉丝	/95
忌用保温杯沏茶	/92	忌空腹喝豆浆	/96
忌用保温瓶装啤酒	/93	忌生喝牛奶	/96
打开的罐头忌存放	/93	牛奶与酸食忌同食	/96
忌用不锈钢器皿存放盐、酱油、醋	/93	柿子忌与白薯同吃	/96
储存熟食忌时间过长	/93	忌胡萝卜与白萝卜混合吃	/97
生吃瓜果忌食皮	/94	忌菠菜与豆腐同煮	/97

第三章 打造更完美的生活空间——家居篇

1. 不可忽视的一门艺术——居室布置与装饰

居室布置的一般原则	/100	夏天如何使房间更凉快	/105
巧识装修设计三大风格	/100	绿化室内空间	/106
居室美化应注意的问题	/101	居室“增高”法	/106
布置小房间的窍门	/101	居室颜色对人的影响	/107
居室三大生活区的特点	/102	用工艺品点缀居室的诀窍	/107
新潮居室的特点	/102	用纺织装饰品点缀居室的诀窍	/107
怎样为长者布置居室	/103	摆放家具电器的学问	/107
卧室的布置	/103	使室内飘香的方法	/108
书房的布置	/103	家具有合理高度	/108
厨房的布置	/104	卫生间的美化窍门	/109
如何布置餐厅中心的居室	/104	空间巧利用	/109
充分利用屋角的窍门	/104	配置灯饰应注意的事项	/109
布置房间的简易缩排技巧	/104	家庭灯光选配的原则	/110
使房间显得宽敞的窍门	/105	镜子的装饰效果	/110
怎样使居室明亮	/105	矮房装修技巧	/110

2. 最实用的清洁招术——家庭清洁卫生

墨鱼骨去盛油器皿油污	/111	制作多次使用的厨房抹布	/112
沙子可除盛油器皿油污	/111	食醋可除玻璃制品污迹	/112
木屑加碱去油器残物	/111	食醋水去陶瓷餐具有毒物质	/113
醋和酒精除厨房油污窍门	/111	醋盐水可刷洗多种器皿	/113
墨鱼骨可除煤气灶油污	/112	用洗米水可去菜板腥味	/113
浓盐水可保持洗涤槽清洁	/112	巧除菜板细菌三法	/113
巧除污痕和斑垢	/112	醋可避免新锅烧焦	/113





巧除壶垢三法	/114	豆腐渣擦新铁锅除污迹	/116
剩茶水可洗除煎鱼锅腥味	/114	碱水刷锅可保铁锅光泽	/116
碱水易洗净熬糖汁的锅	/114	西红柿可去除铝器油污	/116
去除锅巴的小窍门	/114	马铃薯皮洗不锈钢炊具	/116
用木炭块巧去铝锅焦迹	/114	盐末可去刀上的葱蒜味	/117
巧去面盆上千面的窍门	/114	菜刀去锈妙法	/117
勿用沙灰揩擦炊具	/115	石膏粉擦玻璃妙法	/117
墨鱼骨可刷洗炊具	/115	旧报纸擦玻璃既快又亮	/117
用生姜片巧除菜刀腥味	/115	清凉油驱蚊妙法	/117
柠檬皮可去菜刀腥味	/115	大蒜气味可驱蚊虫	/117
茶叶可除铁锅腥味	/115	维生素 B ₁ 驱蚊妙法	/117
白酒可除铁锅鱼腥味	/115	茴香避蚊子的方法	/118
番薯皮可去新铁锅铁味	/115	如何用洋葱驱蟑螂	/118
石蜡煤油巧除器皿锈迹	/116	前后夹击术灭蝇	/118
土豆皮巧除铁锅铝锅水垢	/116		

3. 理智的选择,精心的使用——家用电器的购买与使用

购买家电的一般常识	/118	使用空调省电的技巧	/124
选购电暖器的科学步骤	/119	妙用吸尘器	/124
选购家用电脑的窍门	/119	提高抽油烟机使用效果	/125
电冰箱的妙用	/120	抽油烟机使用小窍门	/125
电吹风的妙用	/120	使用手机应注意的事项	/125
电灯泡的妙用	/121	使用家用电脑的注意事项	/126
电熨斗的妙用	/121	用电饭锅省电的窍门	/126
洗衣机的妙用	/122	电饭锅出现异常情况的处理手段	/127
洗衣机使用须知	/122		
不宜用洗衣机洗的衣物	/122	科学使用电炒锅	/127
延长洗衣机使用寿命的技巧	/123	使用电炒锅省电的小技法	/128
使用空调的注意事项	/123	如何检查热水器	/128

科学保养电话机	/129	保养家用摄像机的窍门	/129
使用家用摄像机的窍门	/129	补日光灯的助动窍门	/130

4. 居家过日子,样样不能少——日常用品的选购与使用

红木家具质量鉴定	/131	床垫的选用	/137
聚酯家具质量鉴定	/131	沙发面料选用法	/137
毛毯品质鉴别	/131	被子的选用	/137
屏风质量鉴定	/131	枕头的选用	/137
席梦思质量鉴定	/132	蚊帐的选用	/137
不锈钢炊具材质鉴别	/132	凉席的选用	/138
火锅质量鉴定	/132	牙膏质量鉴定小窍门	/138
杯盘碗碟质量鉴定	/132	药物香皂选用方法	/138
砂锅质量鉴定	/132	肥皂质量鉴定	/138
菜刀质量鉴定	/133	洗衣粉类型选用方法	/139
热水瓶胆质量鉴定	/133	漂白剂选用	/139
铝制品质量鉴定	/133	茶具选用	/139
电子钟质量鉴定	/133	菜刀选用法	/140
挂钟与座钟质量鉴定	/133	雨伞选用法	/140
手表防震性能鉴别	/134	剪刀质量鉴定	/140
电子表质量鉴定	/134	温度计选用法	/140
金属表带质量鉴定	/134	旋螺丝钉省力法	/141
自行车质量鉴定	/135	废旧磁带的妙用	/141
山地车质量鉴定	/135	关门太紧的处理	/141
缝纫机质量鉴定	/135	门自动开的处理	/141
太阳眼镜质量鉴定	/135	撞锁防止自撞的技巧	/141
变色眼镜质量鉴定	/136	铝丝铆补铝制品砂眼	/142
打火机质量鉴定	/136	熬米汤治新砂锅漏水	/142
指甲钳质量鉴定	/136	新瓦盆防裂术	/142
床单的选用	/136	陶器修补技巧	/142

目

录





瓷器粘结技术法	/142	热水袋防粘连法	/145
搪瓷制品修补窍门	/143	旧硬毛巾复软法	/145
修补塑料制品法	/143	牙刷毛复原法	/145
眼镜修补二法则	/143	新牙刷的处理	/145
新菜板防裂	/144	牙膏代替肥皂剃须	/146
防瓷器破裂	/144	开瓶盖法	/146
延长高压锅圈寿命	/144	巧取瓶中塞	/146
蜂窝煤炉快速点火	/144	玻璃杯的挑选	/146
湿煤助燃法	/144	巧启玻璃罐头	/146
封炉省煤法	/145		

第四章 身体不行,一切不行——医疗保健篇

1. 处处留意,及早预防——疾病自测

看舌底静脉辨别健康与否	/148	心脏病自测	/151
舌苔菱形剥落可能有糖尿病	/148	心绞痛发作部位识别	/151
通过花剥舌苔辨病	/148	动脉硬化自测	/151
草莓舌是猩红热的征兆	/148	脑血管发病先兆	/151
黑苔出现是重病	/149	癌症先兆识别	/152
唾液辨病法则	/149	肿瘤性质判别	/152
鼻涕辨病窍门	/149	色素痣痛变识别	/152
汗液辨病法	/149	关节肿痛辨初期肺癌	/152
依据尿液颜色辨病	/149	艾滋病辨识	/153
尿气泡过多看病情	/150	胃肠病先兆识别	/153
通过眼睑辨病法	/150	肝硬化辨病	/153
通过肚脐辨病	/150	菌痢辨别	/153
四红现象	/150	皮肤病变测定糖尿病	/153
皮肤色素变黑辨病方法	/150	生理衰老识别	/154
味觉障碍辨病法	/151	脑部老化识别	/154