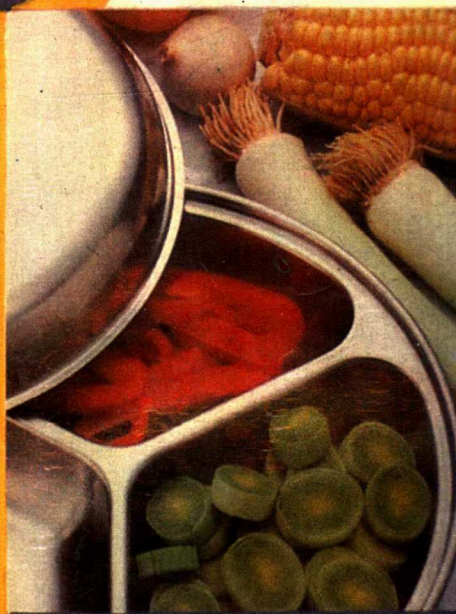


家庭生活窍门

恒立洁涓
张王甄梁

编



河北科学技术出版社

家庭生活窍门

张恒 王立 甄洁 梁涓 编

河北科学技术出版社

家庭生活窍门

张恒 王立 甄洁 梁涓 编

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

廊坊日报印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 9.75印张 196000字 1989年10月第1版

1989年10月第1次印刷 印数: 1—16,000 定价: 3.90元

ISBN7-5375-0265-X/T S · 19

内 容 提 要

本书是一本介绍家庭生活窍门的通俗实用的读物。书中从人们在家庭生活中所必需的衣、食、住、用、卫生保健、家用电器、花鸟鱼等方面，汇编了600多个窍门。该书将帮助人们把家庭生活安排得更加科学合理。

目

录

- | | | | |
|--------------|-----|------------|------|
| 1. 巧买可体衣 | [1] | 14. 巧选童鞋 | [7] |
| 2. 巧买儿童服 | [1] | 15. 巧选凉鞋 | [7] |
| 3. 巧买青年服 | [1] | 16. 巧选皮鞋 | [8] |
| 4. 巧买老年服 | [2] | 17. 巧撕布 | [9] |
| 5. 巧选病态人衣服颜色 | [2] | 18. 巧加裱 | [9] |
| 6. 巧选夏装衣料 | [2] | 19. 巧拆钮扣 | [10] |
| 7. 巧选夏季服装 | [3] | 20. 巧拆旧衣线 | [10] |
| 8. 巧选冬季服装 | [4] | 21. 巧制硬领衬料 | [10] |
| 9. 巧选领带 | [4] | 22. 巧治丝袜跳丝 | [11] |
| 10. 巧选毛线 | [5] | 23. 巧补尼龙袜 | [11] |
| 11. 巧辨羽绒制品质量 | [5] | 24. 巧补皮鞋 | [12] |
| 12. 巧辨牛皮猪皮 | [6] | 25. 巧制防臭鞋垫 | [12] |
| 13. 巧选鞋 | [6] | 26. 巧用肥皂 | [13] |
| | | 27. 巧洗绒衣绒裤 | [14] |
| | | 28. 巧洗羽绒服 | [14] |

- | | | | |
|--------------------|------|---------------------|------|
| 29.巧洗皮毛 | [14] | 48.巧除衣物上的青
草渍 | [22] |
| 30.巧洗毛线 | [15] | 49.巧除衣物上的墨
水 | [23] |
| 31.巧洗毛衣 | [15] | 50.巧除衣物上的墨
汁 | [24] |
| 32.巧洗毛毯 | [16] | 51.巧除衣物上的油
墨 | [25] |
| 33.巧洗兔毛衫 | [16] | 52.巧除衣物上的印
泥、印油 | [25] |
| 34.巧洗拉绒围巾 | [17] | 53.巧除衣物上的圆
珠笔油 | [25] |
| 35.巧洗化纤织物 | [17] | 54.巧除衣物上的油
漆、沥青 | [26] |
| 36.巧洗绣花织物 | [18] | 55.巧除衣物上的铁
锈 | [26] |
| 37.巧洗汗渍衬衣 | [18] | 56.巧除衣物上的
茶、咖啡渍 | [27] |
| 38.巧除蚊帐黑渍 | [18] | 57.巧除衣物上的啤
酒、黄酒渍 | [28] |
| 39.巧除呢绒衣上的
灰尘 | [19] | 58.巧除衣物上的果
汁渍 | [28] |
| 40.巧除羊毛衣污渍 | [19] | 59.巧除衣物上的蛋
白、蛋黄渍 | [29] |
| 41.巧除地毯污迹 | [20] | 60.巧除衣物上的黄
油渍 | [29] |
| 42.巧除衣物上的酱
油、醋渍 | [20] | | |
| 43.巧除衣物上的煤
焦油 | [21] | | |
| 44.巧除衣物上的煤
油味 | [21] | | |
| 45.巧除衣物上的鞋
油 | [22] | | |
| 46.巧除衣物上的松
油 | [22] | | |
| 47.巧除衣物上的香
烟油渍 | [22] | | |

- | | | | |
|------------------|------|------------------|------|
| 61. 巧除衣物上的霉斑 | [30] | 手套的洗涤妙法 | [35] |
| 62. 巧除衣物上的红、紫药水渍 | [30] | 75. 皮革服装去污妙法 | [37] |
| 63. 巧除衣物上的碘酒渍 | [31] | 76. 羊毛绒制品复新妙法 | [37] |
| 64. 巧除衣物上的高锰酸钾渍 | [31] | 77. 使毛衣恢复伸缩性的妙法 | [37] |
| 65. 巧除衣物上的青药 | [31] | 78. 拉毛围巾“解毡”复原妙法 | [38] |
| 66. 巧除衣物上的血渍 | [32] | 79. 衬衣养护妙法 | [38] |
| 67. 巧除衣物上的汗渍 | [32] | 80. 巧除胶布雨衣异味 | [38] |
| 68. 巧除衣物上的尿渍 | [33] | 81. 巧防黑布发脆 | [39] |
| 69. 巧除衣物上的口红渍 | [33] | 82. 巧防绒布衣发硬 | [39] |
| 70. 巧除衣物上的口香糖 | [34] | 83. 发硬绒布复原妙法 | [40] |
| 71. 巧除衣物上的蜡烛油 | [34] | 84. 使衣物熨得挺括光亮的窍门 | [40] |
| 72. 巧防衣服褪色 | [34] | 85. 使裤线熨得直挺持久的窍门 | [40] |
| 73. 洗衣不掉色的妙法 | [35] | 86. 巧熨化纤织物 | [40] |
| 74. 皮袄、皮帽、皮 | | 87. 巧去衣物熨迹 | [41] |
| | | 88. 巧去衣物焦迹 | [41] |
| | | 89. 巧去衣物旧纹 | [41] |
| | | 90. 巧防皮鞋面掉色 | [42] |
| | | 91. 擦皮鞋的窍门 | [42] |

- | | | | |
|-------------------|------|--------------------|------|
| 92.巧洗翻毛皮鞋 | [42] | 115.巧辨新茶旧茶 | [51] |
| 93.巧漂白帆布胶鞋 | [43] | 116.巧选鲜蛋 | [51] |
| 94.黑皮鞋复新妙法 | [43] | 117.巧选罐头 | [52] |
| 95.皮鞋保养小窍门 | [43] | 118.巧选西瓜 | [52] |
| 96.生胶底皮鞋脱胶
巧粘合 | [44] | 119.巧选白酒 | [53] |
| 97.巧除白胶鞋污点 | [44] | 120.巧存鲜猪肉 | [53] |
| 98.巧防胶鞋臭脚 | [44] | 121.巧存荤油 | [54] |
| 99.巧除胶鞋湿气 | [45] | 122.巧存食用油 | [54] |
| 100.巧除球鞋臭味 | [45] | 123.巧存苹果 | [55] |
| 101.巧辨面粉质量 | [45] | 124.巧存鲜蘑菇 | [55] |
| 102.巧辨大米质量 | [46] | 125.巧存马铃薯 | [56] |
| 103.巧辨肉质量 | [46] | 126.巧存干豆角 | [56] |
| 104.巧辨老母猪肉 | [47] | 127.巧晒干茄片 | [57] |
| 105.巧辨鸡鸭肉质量 | [47] | 128.巧存豆腐 | [57] |
| 106.巧辨罐头质量 | [47] | 129.巧贮白菜 | [57] |
| 107.巧辨鲜蛋陈蛋 | [48] | 130.防止豆类生虫妙
法 | [58] |
| 108.巧辨松花蛋质
量 | [48] | 131.防止大米生虫妙
法 | [58] |
| 109.巧辨孵鸡淘汰蛋 | [49] | 132.防止食盐受潮变
苦妙法 | [59] |
| 110.巧辨蜂王浆质量 | [49] | 133.鲜蛋保鲜妙法 | [59] |
| 111.巧辨小磨香油 | [49] | 134.夏季保存鲜蛋妙
法 | [60] |
| 112.巧辨蘑菇有毒无
毒 | [50] | 135.食糖保存妙法 | [61] |
| 113.巧辨掺假木耳 | [50] | 136.生姜保存妙法 | [61] |
| 114.巧辨真假味精 | [51] | | |

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 137. 韭黄保鲜妙法 | [62] | 162. 巧用热锅冷油 | [74] |
| 138. 香菜保鲜妙法 | [62] | 163. 巧用生葱熟蒜 | [74] |
| 139. 鲜藕保鲜妙法 | [62] | 164. 巧用味精 | [74] |
| 140. 茶叶保存妙法 | [63] | 165. 巧切菜 | [75] |
| 141. 巧腌鸡蛋 | [63] | 166. 巧调芥末 | [75] |
| 142. 巧制松花蛋 | [64] | 167. 巧发海参 | [76] |
| 143. 巧腌鲜绿菜 | [64] | 168. 巧煮海带 | [76] |
| 144. 巧腌大蒜 | [65] | 169. 巧蒸海带 | [77] |
| 145. 巧泡腊八蒜 | [65] | 170. 巧吃海带 | [77] |
| 146. 吃的窍门 | [66] | 171. 巧蒸鱼 | [77] |
| 147. 巧调五味 | [66] | 172. 巧炼猪油 | [78] |
| 148. 巧辨油温 | [67] | 173. 炖肉小窍门 | [78] |
| 149. 巧用菜刀 | [68] | 174. 巧炖猪肉 | [79] |
| 150. 巧用猪体各部位 | | 175. 巧炖牛肉 | [79] |
| 肉 | [68] | 176. 巧煮老牛肉 | [79] |
| 151. 巧化冻肉 | [69] | 177. 巧炖老鸡 | [80] |
| 152. 巧洗肉 | [69] | 178. 巧剥丸子肉馅 | [80] |
| 153. 巧洗带鱼 | [70] | 179. 巧炒菜 | [81] |
| 154. 巧刮鱼鳞 | [70] | 180. 炒菜小窍门 | [81] |
| 155. 巧切肉 | [70] | 181. 巧炒牛肉 | [82] |
| 156. 巧用大葱 | [71] | 182. 巧炒黄豆芽 | [83] |
| 157. 巧用生姜 | [71] | 183. 巧吃皮蛋 | [83] |
| 158. 巧用大蒜 | [72] | 184. 巧吃香椿 | [83] |
| 159. 巧用花椒 | [72] | 185. 巧吃胡萝卜 | [84] |
| 160. 巧用大料 | [73] | 186. 巧吃莴笋叶 | [84] |
| 161. 巧用油盐糖醋 | [73] | 187. 巧吃酸菜 | [85] |

- | | | | |
|-------------|------|-------------|-------|
| 188.巧吃甲鱼胆 | [85] | 子 | [93] |
| 189.巧煮土豆 | [85] | 212.巧用高压锅煮面 | |
| 190.巧发面 | [86] | 条 | [94] |
| 191.巧蒸馒头 | [86] | 213.巧用高压锅烙饼 | [94] |
| 192.巧和水饺面 | [87] | 214.巧用高压锅炒花 | |
| 193.巧煮饺子 | [87] | 生 | [94] |
| 194.巧做彩色水饺 | [88] | 215.巧炸花生仁 | [95] |
| 195.巧防熟饺子粘连 | [88] | 216.巧炒花生米 | [95] |
| 196.巧煮面条 | [88] | 217.巧做杏仁 | [95] |
| 197.巧煮挂面 | [89] | 218.巧做西红柿酱 | [96] |
| 198.巧煮元宵 | [89] | 219.巧做绿豆汤 | [96] |
| 199.巧煮陈仓米 | [89] | 220.巧制酸梅汤 | [97] |
| 200.巧用茶水煮饭 | [90] | 221.切蛋糕的窍门 | [97] |
| 201.巧煮豆粥 | [90] | 222.煮鸡蛋不破裂的 | |
| 202.巧做腊八粥 | [90] | 窍门 | [97] |
| 203.巧煮鲜蛋 | [91] | 223.煎鱼不粘锅的窍 | |
| 204.巧煮破鸡蛋 | [91] | 门 | [98] |
| 205.巧蒸蛋羹 | [91] | 224.馒头碱大的急救 | |
| 206.巧煎鸡蛋 | [92] | 妙法 | [98] |
| 207.巧煎荷包蛋 | [92] | 225.蒸馒头不粘屉布 | |
| 208.巧炸馒头片 | [92] | 的妙法 | [99] |
| 209.巧用高压锅煮豆 | | 226.夹生米饭补救妙 | |
| 馅 | [93] | 法 | [99] |
| 210.巧用高压锅煮饺 | | 227.烧茄子省油的妙 | |
| 子 | [93] | 法 | [99] |
| 211.巧用高压锅煮粽 | | 228.菜板消毒妙法 | [100] |

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 229.巧喝牛奶 | [100] | 251.巧去桃毛 | [111] |
| 230.巧喝啤酒 | [101] | 252.巧去大枣皮 | [111] |
| 231.巧饮茶 | [102] | 253.巧去土豆皮 | [111] |
| 232.巧冲营养饮料 | [103] | 254.巧剥蚕豆皮 | [112] |
| 233.巧吃冷食 | [104] | 255.巧剥橙皮 | [112] |
| 234.巧除菜籽油异
味 | [104] | 256.巧剥核桃仁皮 | [112] |
| 235.羊肉去膻妙法 | [105] | 257.巧剥大蒜皮 | [112] |
| 236.巧去鱼腥味 | [106] | 258.巧剥莲子皮 | [113] |
| 237.巧去炸鱼油腥
味 | [106] | 259.巧剥生栗子皮 | [113] |
| 238.巧去炸鱼锅腥
味 | [107] | 260.巧调煤气炉火
焰 | [113] |
| 239.巧去炒菜锅异
味 | [107] | 261.果品脱涩催熟妙
法 | [114] |
| 240.巧去饭焦味 | [107] | 262.巧选房间格调 | [114] |
| 241.巧去腌菜白膜 | [108] | 263.巧选房间色调 | [115] |
| 242.巧去大蒜臭味 | [108] | 264.巧选刷墙色浆 | [115] |
| 243.巧治咸菜过咸 | [109] | 265.巧涂乳胶涂料 | [116] |
| 244.巧防切葱刺眼 | [109] | 266.巧制彩色水泥地
面 | [117] |
| 245.巧去咸肉异味 | [109] | 267.巧打地板蜡 | [117] |
| 246.巧去猪毛 | [110] | 268.巧去厨房地面油
污 | [118] |
| 247.巧褪鸡鸭毛 | [110] | 269.巧去厨具污垢 | [118] |
| 248.巧去蛋壳 | [110] | 270.巧布置新房 | [118] |
| 249.巧去核桃壳 | [111] | 271.巧布置小房间 | [119] |
| 250.巧去板栗壳 | [111] | 272.巧选家具 | [120] |

273. 巧布置家具 [120]
274. 巧用屋角 [121]
275. 巧摆家用电器 [122]
276. 巧使家具恢复光泽 [122]
277. 巧去家具烫痕 [123]
278. 巧去家具陈漆 [123]
279. 巧选盆花 [124]
280. 巧放点缀品 [124]
281. 巧用灯 [125]
282. 巧选灯罩颜色 [126]
283. 巧挂画 [126]
284. 巧洗塑料花 [127]
285. 巧擦玻璃 [127]
286. 巧除居室烟味 [128]
287. 巧除居室油漆味 [128]
288. 巧除居室怪味 [128]
289. 巧除厕所臭味 [129]
290. 巧除尿具臭味 [129]
291. 减少煤气污染妙法 [129]
292. 消毒妙法 [130]
293. 驱蚊妙法 [131]
294. 驱蝇妙法 [131]
295. 巧灭苍蝇 [131]
296. 巧灭臭虫 [132]
297. 巧防雨水进室 [132]
298. 巧防雷击 [133]
299. 巧保暖 [133]
300. 房门歪斜修理妙法 [134]
301. 盘火炕不倒烟的窍门 [134]
302. 购物的窍门 [134]
303. 挑选菜刀的窍门 [135]
304. 巧选肥皂 [136]
305. 巧选瓷器 [136]
306. 巧选钢笔 [136]
307. 巧选彩色胶卷 [137]
308. 葡萄酒的妙用 [137]
309. 米酒的妙用 [138]
310. 啤酒的妙用 [139]
311. 醋的妙用 [140]
312. 食盐的妙用 [142]
313. 肥皂的妙用 [144]
314. 牙膏的妙用 [145]
315. 明矾的妙用 [146]
316. 桔皮的妙用 [147]
317. 香蕉皮的妙用 [148]
318. 韭菜的妙用 [148]

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 319. 胶布的妙用 | [149] | | [160] |
| 320. 旧尼龙袜的妙用 | | 341. 巧洗印花床单 | [161] |
| | [150] | 342. 巧洗印花手帕 | [161] |
| 321. 废牙刷的妙用 | [150] | 343. 巧修炉芯裂缝 | [161] |
| 322. 陈腐牛奶的妙用 | | 344. 绢花复新妙法 | [162] |
| | [151] | 345. 菜板防裂妙法 | [162] |
| 323. 蛋壳的妙用 | [151] | 346. 瓦盆防裂妙法 | [162] |
| 324. 小苏打的妙用 | [152] | 347. 套炉子妙法 | [162] |
| 325. 巧用鸡蛋清 | [152] | 348. 下水管道防锈妙 | |
| 326. 巧用蛋壳 | [153] | 法 | [163] |
| 327. 巧用牛奶 | [153] | 349. 巧修拉锁 | [164] |
| 328. 巧用小苏打 | [154] | 350. 巧修钥匙 | [164] |
| 329. 巧用残茶 | [155] | 351. 巧修尼龙表带 | [165] |
| 330. 巧用淘米水 | [156] | 352. 巧修菜刀把 | [165] |
| 331. 巧用香皂 | [156] | 353. 巧修气压保温瓶 | |
| 332. 巧用皂头碎屑 | [157] | | [165] |
| 333. 巧用过期胶卷 | [158] | 354. 巧修石膏工艺品 | |
| 334. 巧用铁钉开玻璃 | | | [166] |
| 瓶铁盖 | [158] | 355. 巧补家用器皿 | [166] |
| 335. 巧用手表辨方向 | | 356. 巧补脸盆 | [167] |
| | [158] | 357. 巧补铝器皿 | [168] |
| 336. 巧防眼镜生雾 | [159] | 358. 巧补砂锅 | [168] |
| 337. 巧防推子生锈 | [159] | 359. 巧补轮胎 | [169] |
| 338. 巧防针生锈 | [160] | 360. 巧补热水袋 | [169] |
| 339. 巧除铁锈 | [160] | 361. 巧制隐迹划粉 | [169] |
| 340. 巧治新砂锅漏水 | | 362. 巧制玻璃金属粘 | |

合胶 [170]
 363.巧磨菜刀 [770]
 364.巧磨剪刀 [170]
 365.巧磨指甲刀 [170]
 366.巧治自行车慢撒
 气 [171]
 367.巧粘塑料制品 [171]
 368.巧粘软薄塑料制
 品 [171]
 369.巧截玻璃瓶 [172]
 370.巧弯眼镜脚 [172]
 371.巧接眼镜架 [173]
 372.变硬毛皮复原妙
 法 [173]
 373.发硬毛巾被(衫)
 复原妙法 [173]
 374.玻璃器皿刻制图
 案妙法 [174]
 375.彩色瓷相脱制妙
 法 [175]
 376.爆炸型照片拍摄
 妙法 [175]
 377.120相机拍34张
 照片的妙法 [176]
 378.巧用光圈和快门
 [176]

379.巧治底片发黄 [177]
 380.巧去手表内积水
 [177]
 381.巧除书籍墨水迹
 [177]
 382.巧除书籍霉斑 [177]
 383.巧除书籍油迹 [178]
 384.巧除书籍手指印
 [178]
 385.巧除霉味 [178]
 386.巧除菜刀腥味 [178]
 387.巧除餐具腥臭味
 [178]
 388.巧除铁锅、铝锅
 水垢 [179]
 389.巧除铁器、铜器
 锈迹 [179]
 390.巧除皮箱表面划
 痕 [179]
 391.巧除花边污渍 [180]
 392.巧除石膏像灰尘
 [180]
 393.巧除塑料容器怪
 味 [180]
 394.巧洗油瓶 [180]
 395.巧取瓶塞 [181]

396. 巧开螺口瓶盖 [181]
397. 巧擦油烟熏黑的
玻璃制品 [182]
398. 巧“汲”气压保
温瓶内贮水 [182]
399. 巧开锈锁 [182]
400. 巧搬衣柜 [183]
401. 巧调剪刀松紧 [183]
402. 巧辨皮革类型 [183]
403. 巧辨塑料袋有毒
无毒 [184]
404. 巧刷烧焦的铝锅
[184]
405. 巧防误关门锁 [185]
406. 节省液化气妙法
[185]
407. 白瓷砖去污妙法
[186]
408. 拆卸保温瓶锈蚀
铁壳妙法 [186]
409. 揭相片妙法 [187]
410. 玻璃携带妙法 [187]
411. 茶杯分离妙法 [187]
412. 防止干锅妙法 [188]
413. 硬化鞋油复原妙
法 [188]
414. 表蒙翻新妙法 [188]
415. 高压锅密封圈再
生妙法 [188]
416. 使彩卷多照几张
的妙法 [189]
417. 巧辨真假银元 [190]
418. 巧算星期几 [191]
419. 日常生活中巧健
身 [192]
420. 巧用三餐 [192]
421. 巧选睡眠方向 [193]
422. 饮食的窍门 [193]
423. 晒太阳的窍门 [194]
424. 推迟衰老的窍门
[195]
425. 春季养生的窍门
[196]
426. 消除紧张情绪的
十大妙法 [197]
427. 解除烦恼妙法 [198]
428. 使身体恢复最佳
状态妙法 [199]
429. 健康长寿妙法 [200]
430. 测定皮肤“性质”
妙法 [200]

431. 避免化妆品过敏
妙法 [201]
432. 照镜自我保健妙
法 [201]
433. 自我按摩减肥妙
法 [202]
434. 判断该服何种维
生素妙法 [202]
435. 丰乳妙法 [203]
436. 巧防春寒 [204]
437. 夏日巧午睡 [204]
438. 老年人巧度夏 [205]
439. 盛夏巧饮水 [205]
440. 炎夏巧防中暑 [206]
441. 中年人巧保健 [206]
442. 中老年人巧饮酒
[207]
443. 脑力劳动者巧饮
食 [207]
444. 老年人巧饮食 [208]
445. 头发花白者巧饮
食 [209]
446. 冠心病患者巧饮食
[209]
447. 胃病患者巧饮食
[209]
448. 病人巧吃水果 [210]
449. 厨房巧防癌 [211]
450. 巧防暴饮暴食致
癌 [211]
451. 巧防过热饮食致
癌 [212]
452. 巧防鸡尖致癌 [212]
453. 巧防臭蛋致癌 [212]
454. 巧防旅行壶致癌
[213]
455. 巧防肉中毒 [213]
456. 巧防死胎蛋中毒
[214]
457. 巧防河蟹中毒 [214]
458. 巧防土豆中毒 [214]
459. 巧防扁豆中毒 [215]
460. 巧防霉变白薯中
毒 [215]
461. 巧防水果中毒 [215]
462. 巧防酸菜中毒 [216]
463. 巧防烂白菜中毒
[216]
464. 巧防黄花菜中毒
[217]
465. 巧防烂生姜中毒
[217]

466.巧防鳊鱼中毒 [217]

467.巧防鱼肝油中毒

[218]

• 468.巧防酒精中毒 [218]

469.巧防陶瓷搪瓷器

皿中毒 [219]

470.巧防铅锌中毒 [219]

471.巧防硫磺中毒 [220]

472.巧防大脑衰老 [220]

473.巧戴帽子 [221]

474.巧除头屑 [221]

475.巧治白发 [222]

476.巧治头发脱落 [222]

477.巧治染发剂皮炎

[223]

478.巧画眼线 [223]

479.妙葆眼皮青春 [224]

480.巧饰眼周皱纹 [224]

481.巧治椒眼 [225]

482.巧取角膜异物 [225]

483.巧防近视眼 [226]

484.巧治暗疮、粉刺

[226]

485.巧止鼻子出血 [227]

486.巧治歪嘴病 [227]

487.巧治小孩“烂嘴

角” [228]

488.巧选药物牙膏 [228]

489.巧刷牙 [229]

490.巧去牙齿表面烟

垢 [229]

491.巧治牙痛 [230]

492.巧驱耳道飞虫 [230]

493.巧排耳道进水 [231]

494.巧测感冒 [231]

495.巧止咳 [232]

496.巧治哮喘 [233]

497.巧治嗓子痛 [233]

498.巧止婴儿打嗝 [233]

499.抑制打嗝妙法 [234]

500.咳嗽复苏妙法 [234]

501.止痒妙法 [234]

502.巧治腋臭 [235]

503.巧治手掌脱皮 [235]

504.巧看指甲辨病 [236]

505.巧用葱白止泻 [236]

506.巧辨小儿大便 [237]

507.巧治游泳时小腿

抽筋 [237]

508.巧用护腿 [238]

509.巧治鸡眼 [238]

510.巧治脚气 [239]