

★ 生活是门艺术，生活中的小窍门，就是生活艺术的精华部分。

【当代生活的必备辞典】
【快乐人生的经典教材】

ZuixinShiyongShenghuoXiaoqiaomen

最新实用 生活 小窍门

李秀英/编著

★ 忙忙碌碌，当你被生活中的一些琐事搞得焦头烂额之时，请别忘了生活中的小窍门。
它会使你的生活充满乐趣，让你的人生变得舒适。



XIAOQIAOMEN

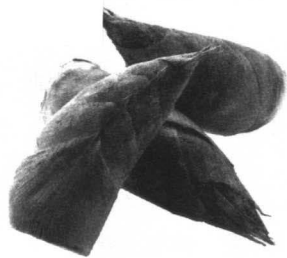
中国华侨出版社

当代生活的必备辞典 快乐人生的经典教材

ZuiXinShiYongShengHuoXiaoQiaoMen

最新实用 生活 小窍门

—— 李秀英/编著 ——



中国华侨出版社

XIAOQIAOMEN

图书在版编目(CIP)数据

最新实用生活小窍门/李秀英编著.-北京:中国华侨出版社,2006.9

ISBN 7-80222-152-8

I.最... II.李... III.生活-知识

IV.TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第069015号

●最新实用生活小窍门

作 者:万钟 李广

责任编辑:蓝 子

策 划:万剑声

版式设计:丽泰图文设计工作室/桃子

经 销:新华书店

开 本:640×960毫米 1/16开 印张/21.5 字数/350千字

印 刷:中国电影出版社印刷厂

版 次:2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

书 号:ISBN 7-80222-152-8/G·136

定 价:29.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编:100029

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:64439708



第一章 服饰篇——好形象值千金

1. 鉴别服饰品质的小窍门

皮革品种鉴别的技巧	021	钻石质量鉴定窍门	024
皮革质量鉴定小窍门	021	金刚钻如何辨别真假	024
皮鞋质量鉴定小窍门	021	巧识钻石真假	025
如何识别皮鞋真假	022	翡翠真假识别技巧	025
裘皮服装真假鉴别法	022	珍珠真假识别的三个方法	025
羊毛衫质量的鉴定	022	金银首饰真假鉴别的五个手段	026
毛线质量的鉴别	023	水晶真假鉴别的四个方法	026
看清丝棉的等级	023	五个小技巧识别玉器真假	026
衣料质量鉴定法	023	宝石真假鉴别的六个角度	027
西装质量鉴定标准	023	鉴别象牙真品的四个方法	027
分辨羽绒服质量的关键	023	怎样鉴别玛瑙真假	027
黄金首饰计量法则	024	琥珀真假鉴别的三个标准	027
翡翠首饰质量鉴定的角度	024		

2. 服饰协调搭配的小窍门

看好服装的号型	028	胖人配衣注意事项	033
懂得服装颜色搭配	028	穿衣改善情绪的秘密	033
选择春秋服装的窍门	029	增高感穿衣的窍门	034
选择夏季服装的技巧	029	选择男裤的诀窍	034
选择冬季服装的窍门	030	女性选择裙子的窍门	035
女士着装优雅的要领	031	选择牛仔裤的窍门	035
特殊体型着装的五个方法	031	衬衫的选择技巧	036
女性巧用服饰掩盖缺憾	032	男士穿衬衫的秘诀	037

● 最新实用生活小窍门

Latest Practical Life Hacks

女性选择西装的技巧	038	巧系围巾	041
男性选择西装的技巧	038	水晶项链选用法	041
脸型与衣领配合窍门	038	戒指佩戴法	041
巧配领带	039	选用发饰的方法	042
女性衬衣巧装饰	039	胸花别针选用法	042
选择围巾的诀窍	040		

3. 服饰洗涤去污的小窍门

清洗毛衣的窍门	042	如何去除菜渍、乳渍	050
洗涤纯毛毛线的关键	042	如何清洗柿汁渍	050
毛料服装干洗小窍门	043	汽水能去除汤汁渍	050
毛料服装家庭湿洗法	043	除霉斑的小方法	050
清洗毛毯的诀窍	044	妙计去除油渍	051
丝绸衣物洗涤小窍门	044	去除血渍的窍门	051
腈纶衣物的洗涤要领	044	甘油、蛋黄去除咖啡渍	051
洗绒毛裤不致变硬的窍门	045	甘油、氨水去除茶渍	052
人造革外衣去污小窍门	045	去除咖喱油渍的窍门	052
金银丝衣物洗涤小窍门	045	去除酒渍的小技巧	052
冷盐水易洗掉衬衣污迹	046	智除圆珠笔油渍	052
盐末易洗净衣服领袖口	046	如何清洗尿渍	053
洗涤羽绒服的三个步骤	046	如何去除汗渍	053
洗涤化纤织物的小方法	047	加酶洗衣粉除冰淇淋汁渍	053
泡沫塑料除呢制服装灰尘	047	洗衣香波去除果酱渍	053
选择家庭洗涤剂的诀窍	047	去除糖汁渍的小诀窍	053
洗衣粉使用禁忌	048	如何除润滑油渍	054
洗衣要领	048	除化妆品污渍的方法	054
牙膏容易除去墨汁渍	049	鲜姜水煮除白背心上黑斑	054
除去蓝墨水渍的小窍门	049	巧用面粉除滑雪衫油渍	054
酒精能够去除红墨水渍	049	淘米水可清除丝绸衣物黄迹	054
盐水搓洗去除水果汁渍	050	热水杯除干洗剂渍	054



去除绒衣上白色斑的方法 ··· 055	锦纶衣物漂白法 ····· 056
人造纤维衣物漂白法 ····· 055	漂白洗衣粉合理使用技巧 ····· 056
小苏打增白袜子的技巧 ····· 055	增白洗衣粉合理使用技巧 ····· 056
丝毛衣物漂白窍门 ····· 055	白酒能去除胶鞋异味 ····· 056
橘皮漂白衣物小窍门 ····· 055	去除胶鞋汗臭法 ····· 056
棉麻衣服漂白方法 ····· 055	茶叶燃烟去除新布异味 ····· 056
蓝墨水漂白白衣服 ····· 055	橘皮去除煤油味 ····· 057

4. 服饰保养维护的小窍门

真丝衣熨烫技巧 ····· 057	巧使倒伏的长毛绒竖起 ····· 060
丝绸衣服平整法 ····· 057	熨烫消除毛料裤鼓包 ····· 061
真丝绣衣熨烫过程 ····· 057	拆洗毛衣裤的小窍门 ····· 061
嵌金银丝衣物熨烫禁忌 ····· 057	真丝服装巧防缩水 ····· 061
滑雪衫熨烫方法 ····· 057	拉链保养技巧 ····· 061
湿肥皂可使裤线坚挺 ····· 058	裘皮服保藏前清理的小窍门 062
毛衣熨烫注意事项 ····· 058	收藏丝绸和毛织品的方法 ····· 062
针织衣物熨烫技法 ····· 058	银饰品擦拭的窍门 ····· 063
如何使羊毛制品平整 ····· 058	恢复银饰品光泽的窍门 ····· 063
塑料雨衣去皱窍门 ····· 058	银饰品清洗的窍门 ····· 063
巧熨衣领 ····· 058	首饰重污垢清洗法 ····· 063
旧皮茄克整染翻新技巧 ····· 059	清洗黄金饰品的窍门 ····· 063
毛皮发硬处理方法 ····· 059	酒精灯烧可防止黄金首饰变白 064
皮革服装防裂窍门 ····· 059	皂水清洗金项链 ····· 064
用鞋油巧消皮衣划痕 ····· 060	宝石戒指的去污窍门 ····· 064
硬皮袄变软小窍门 ····· 060	
巧除毛呢衣服“极光” ····· 060	



第二章 饮食篇——饮食学问大，处处需要留心

1. 食品选购的小窍门

选购大米的诀窍	065	鉴别酸奶窍门	071
选购蔬菜的窍门	065	巧选奶粉	071
选购茼蒿的小窍门	066	豆浆鉴别技巧	072
选购黄花菜的技巧	066	如何辨别鸡的老嫩	072
如何选购竹笋	066	新、老鹅的辨别技巧	072
选购霉干菜的窍门	067	新鲜光禽的识别标准	073
挑选四季豆的方法	067	巧选新鲜羊肉	073
木瓜选购技巧	067	根据烹饪需要选购羊肉的窍门	073
选购玉兰片的三个标准	067	巧识老、嫩羊肉	073
巧选黑木耳	068	鉴别山羊肉、绵羊肉的技巧	074
鉴别银耳好坏的方法	068	根据烹饪需要选购牛肉的窍门	074
选购百合干的窍门	068	根据烹饪需要巧选猪肉	074
选购腐竹的方法	068	巧识注水猪肉	075
选购白果的技巧	068	怎样识别病猪肉	075
选购板栗的方法	069	腌腊肉制品质量鉴别	076
选购香椿的窍门	069	识别劣质香肠的方法	076
选购龙眼的方法	069	巧选鲜鱼	077
选购荔枝的窍门	069	海味干品的选购	078
选购槟榔的方法	069	如何挑选对虾	078
巧选杨梅	069	牡蛎的选购	078
白兰瓜的选购	070	选购干贝的窍门	078
猕猴桃选购诀窍	070	海蜇的选购	079
选购鲜蛋的窍门	070	挑选好虾米的窍门	079
巧识掺水牛奶	070	鱼翅的选购方法	079
鉴别鲜奶的方法	071	葡萄干的选购窍门	079





核桃的选购方法	079	君山银针的鉴别方法	082
杏仁的选购方法	080	祁门红茶的鉴别技巧	082
蜂蜜优劣鉴别技巧	080	都匀毛尖的鉴别窍门	082
果汁真假识别法技巧	080	铁观音的鉴别窍门	082
茶叶选购的四个方法	081	黄酒(料酒)质量巧鉴别	083
西湖龙井的识别方法	082	巧识真假名酒	083
碧螺春的鉴定技巧	082	真假西洋参鉴别技巧	083
信阳毛尖的特点	082		

2. 食品加工的小窍门

指甲钳巧拔猪蹄毛	084	茶水洗手除蟹腥味	088
快速拔猪毛法	084	巧去虾仁腥味	088
淘米水巧洗猪肉	084	胆汁可除甲鱼腥味	088
洗猪肝的技巧	084	使贝类吐泥的窍门	089
洗猪肠的技巧	084	宰杀黄鳝的技巧	089
去猪肺腥味的窍门	085	杀甲鱼的简易方法	089
除猪腰子腥臊的良方	085	巧洗鱼类的两个方法	089
如何除羊肉膻味	085	带鱼去鳞的三个技巧	089
巧妙处理冷冻羊肉	086	巧切鱼片	090
速褪鸡鸭毛的窍门	086	巧切咸鱼干	090
烫鸡鸭防止脱皮放食盐	086	清洗螃蟹要除掉四样东西	090
鸡肉去腥小窍门	087	咸鱼返鲜妙法	090
巧除冻鸡异味	087	巧化冰冻鱼	091
切牛、猪、鸡肉的窍门	087	巧洗墨鱼干鱿鱼干	091
巧洗猪肚	087	生发鱿鱼的窍门	091
巧除狗肉异味法	087	泡发鱼翅的方法	091
解冻速冻肉的禁忌	087	收拾鱼时防滑法	091
除鱼腥味的办法	088	妙分蛋清蛋黄法	092
酒或小苏打除鱼胆苦味	088	煮鸡蛋的小窍门	092

● 最新实用生活小窍门

Latest, Practical, Simple, and Convenient

切洋葱不刺眼的诀窍	092	泡发木耳应使用凉水	095
用温热水泡大蒜易剥皮	092	桃子除毛法	095
去苦瓜苦味两法	093	巧使柿子脱涩法	096
蒸煮芋头巧去皮	093	用滚水巧剥桃子皮	096
沸水烫蕃茄易去皮	093	核桃去壳剥皮妙法	096
泡发笋干的方法	093	开水浸泡易剥生板栗	096
加淡醋洗藕菜可变鲜	094	巧去栗子皮	097
土豆去皮妙法	094	巧用白酒催熟水果	097
发豆芽法	094	小苏打可除蔬菜残留农药	097
干蚕豆加碱焖易去皮	095	蒜酒醋巧除肉中残留农药	097
泡发香菇小窍门	095		

3. 食品烹调的小窍门

肉类烹调火候掌握的三个方法	098	煮粥不溢三法则	102
蛋类烹调火候掌握三法则	098	巧用花椒防溢油	102
蔬菜烹调火候掌握三法则	098	加盐防溅油	102
判断油温高低的窍门	099	热油消沫法	103
油温识别方法	099	牛奶嫩化鱼肉小窍门	103
控制油炸食品温度的基本原则	099	凤仙子能使牛肉更嫩	103
家宴菜品配备的方法	100	白糖嫩化火腿	103
烹调配菜的方法	100	芥末嫩化牛肉	103
冷油煎鱼防粘锅小窍门	100	啤酒嫩化肉片	103
姜汁防粘锅的窍门	101	猪胰嫩化老鸭	103
煎蛋防粘锅的技巧	101	醋嫩化肉质	103
葡萄酒可防鱼粘锅	101	汤过咸的两个处理技巧	104
茄子烹调防变黑的四个法则	101	米酒可去除酸味	104
藕片烹调防变色的窍门	101	米酒浸淡咸鱼	104
蒸菜防干锅的方法	101	盐水减轻咸肉咸味	104
炒菜省油小窍门	102	鸡蛋能除辣	104
麻花炸制加水省油	102	消除番茄汤酸味的窍门	104





紫菜去除油腻	104	巧煮牛肉	107
烹调加酒时机的掌握	105	煮鸭增香技巧	107
烹调加盐时机的掌握	105	巧炸猪排技巧	107
食用色素合理使用法	105	奶粉炸鸡味更美	107
合理使用料酒的方法	105	米酒炒鸡蛋风味独特	107
正确添加调料的方法	105	速冻蔬菜烹调的技巧	107
干菜烹调技法	106	啤酒烫制凉菜增加风味	107
土豆烹调技法	106	啤酒焖牛肉异香扑鼻	108
花菜烹调窍门	106	啤酒蒸鸡味道纯正	108
烹调香椿窍门	106	如何烤制哈蜊	108
烹饪嫩玉米的窍门	106	鲜鱼蒸制的技巧	108
酥软鱼骨的技巧	106		

4. 食品储存的小窍门

存放香菜三个窍门	108	桔子保鲜的诀窍	113
塑料袋保鲜韭菜	109	荔枝保鲜储存的关键	113
塑料袋贮藏西红柿	109	巧用苏打水保存鲜果	113
用盐渍保存鲜蘑菇	109	巧存苹果法	113
冬藏莲藕的诀窍	109	储存葡萄的窍门	114
贮藏冬笋的技法	110	贮藏西瓜妙法	114
豆腐保鲜二法	110	保存红枣的方法	115
巧妙存放干豆角	110	贮存栗子的窍门	115
大葱贮存小窍门	111	鲜虾妙储存	115
埋生姜巧保鲜	111	如何贮藏鲜蟹肉	116
大蒜头保鲜的方法	111	保存火腿用香油	116
储存大白菜的方法	112	放大蒜巧藏海味	116
冬瓜贮存妙法	112	巧贮鲜蛋的窍门	116
贮存花生米的窍门	112	夏季存放大米防虫的二条途径	117
巧用塑料袋保鲜香蕉	112	巧放花椒贮挂面	117

● 最新实用生活小窍门

Zuixin Shiyong Shenghuo Xiaodianmen

巧用白酒保鲜奶粉	117	放胡萝卜巧贮红糖	118
加白糖或盐可保鲜猪油	117	放生姜巧贮蜂蜜	118
贮存茶叶需三防	117	加红枣贮黄酒	118

第三章 家居篇——打造更完美的生活空间

1. 居室布置与装饰的小窍门

居室布置的一般原则	119	夏天如何使房间更凉快	126
巧识装修设计三大风格	119	绿化室内空间的技巧	126
居室美化应注意的问题	120	居室“增高”法	127
布置小房间的窍门	121	居室颜色对人的影响	127
居室三大生活区的特点	122	用工艺品点缀居室的诀窍	128
新潮居室的特点	122	用纺织装饰品点缀居室的诀窍	128
怎样为长者布置居室	122	摆放家具电器的学问	128
卧室布置的窍门	123	使室内飘香的方法	129
书房布置的窍门	123	家具的合理高度	129
厨房布置的窍门	123	美化卫生间的窍门	130
如何布置餐厅中心的居室	124	利用空间的窍门	130
充分利用屋角的窍门	124	配置灯饰应注意的事项	130
布置房间的简易缩排技巧	124	家庭灯光选配的原则	131
使房间显得宽敞的窍门	125	镜子的装饰效果	131
怎样使居室明亮	125	矮房装修技巧	132

2. 家庭清洁卫生的小窍门

墨鱼骨去盛油器皿油污	132	醋和酒精除厨房油污窍门	133
沙子可除盛油器皿油污	132	墨鱼骨可除煤气灶油污	133
木屑加碱去油器残物	132	浓盐水可保持洗涤槽清洁	133



巧除污渍和斑垢	133	白酒可除铁锅鱼腥味	137
制作多次使用的厨房抹布	133	番薯皮可去新铁锅锈味	137
食醋可除玻璃制品污迹	134	石蜡煤油巧除器皿锈迹	137
食醋水去陶瓷餐具有毒物质	134	土豆皮巧除铁锅铝锅水垢	137
醋盐水可刷洗多种器皿	134	豆腐渣擦新铁锅除污迹	138
用洗米水可去菜板腥味	134	碱水刷锅可保铁锅光泽	138
巧除菜板细菌三法	134	西红柿可去除铝器油污	138
醋可避免新锅烧焦	135	马铃薯皮洗不锈钢炊具	138
巧除壶垢三法	135	盐末可去刀上的葱蒜味	138
剩茶水可洗除煎鱼锅腥味	135	菜刀去锈妙法	138
碱水易洗净熬糖汁的锅	136	石膏粉擦玻璃妙法	139
去除锅巴的小窍门	136	旧报纸擦玻璃既快又亮	139
用木炭块巧去铝锅焦迹	136	清凉油驱蚊妙法	139
巧去面盆上干面的窍门	136	大蒜气味可驱蚊虫	139
勿用沙灰揩擦炊具	136	维生素 B1 驱蚊妙法	139
墨鱼骨可刷洗炊具	136	茴香避蚊子的方法	139
用生姜片巧除菜刀腥味	136	如何用洋葱驱蟑螂	139
柠檬皮可去菜刀腥味	137	前后夹击灭蝇术	140
茶叶可除铁锅腥味	137		

3. 家用电器购买与使用的小窍门

购买家电的一般常识	140	洗衣机的妙用	144
选购电暖器的科学步骤	140	洗衣机使用须知	144
选购家用电脑的窍门	141	不宜用洗衣机洗的衣物	145
电冰箱的妙用	142	延长洗衣机使用寿命的技巧	145
电吹风的妙用	142	使用空调的注意事项	146
电灯泡的妙用	143	使用空调省电的技巧	147
电熨斗的妙用	143	妙用吸尘器	147



● 最新实用生活小窍门

Latest Practical Living Hacks

提高抽油烟机使用效果	148	使用电炒锅省电的小技法	151
抽油烟机使用小窍门	148	如何检查热水器	152
使用手机应注意的事项	148	科学保养电话机	152
使用家用电脑的注意事项	149	使用家用摄像机的窍门	153
使用电饭锅省电的窍门	150	保养家用摄像机的窍门	153
电饭锅出现异常情况的处理手段	150	补日光灯的助动窍门	154
科学使用电炒锅	151		

4. 日常用品选购与使用的小窍门

红木家具质量鉴定的技巧 ...	155	变色眼镜质量鉴定	160
聚酯家具质量鉴定的技巧	155	打火机质量鉴定	161
毛毯品质的鉴别	155	指甲钳质量鉴定	161
屏风质量的鉴定	155	选用床单的窍门	161
席梦思质量鉴定	156	选用床垫的窍门	161
不锈钢炊具材质鉴别	156	沙发面料选用法	162
火锅质量鉴定	156	选用被子的窍门	162
杯盘碗碟质量鉴定	156	选用枕头的窍门	162
砂锅质量鉴定	157	选用蚊帐的窍门	162
菜刀质量鉴定	157	选用凉席的窍门	163
热水瓶胆质量鉴定	157	牙膏质量鉴定小窍门	163
铝制品质量鉴定	157	药物香皂选用方法	163
电子钟质量鉴定	157	肥皂质量鉴定	164
挂钟与座钟质量鉴定	158	洗衣粉类型选用方法	164
手表防震性能鉴别	158	漂白剂选用的窍门	164
电子表质量鉴定	159	茶具选用的窍门	165
金属表带质量鉴定	159	菜刀选用法	165
自行车质量鉴定	159	雨伞选用法	165
山地车质量鉴定	159	剪刀质量鉴定	166
缝纫机质量鉴定	160	温度计选用法	166
太阳眼镜质量鉴定	160	旋螺丝钉省力法	166





废旧磁带的妙用	166	防瓷器破裂法	170
关门太紧的处理	167	延长高压锅圈寿命	170
门自动开的处理	167	蜂窝煤炉快速点火	171
撞锁防止自撞的技巧	167	湿煤助燃法	171
铝丝铆补铝制品砂眼	167	封炉省煤法	171
熬米汤可治新砂锅漏水	168	热水袋防粘连法	171
新瓦盆防裂术	168	旧硬毛巾复软法	171
陶器修补技巧	168	牙刷毛复原法	172
瓷器粘结技术法	168	新牙刷的处理	172
搪瓷制品修补窍门	169	牙膏代替肥皂剃须	172
修补塑料制品法	169	开瓶盖法	172
眼镜修补二法则	169	巧取瓶中塞	172
新菜板防裂法	170		

第四章 医疗保健篇——疾病早预防，家人都健康

1. 疾病自测小窍门

看舌底静脉辨别健康与否 ...	173	通过眼睑辨病法	175
舌苔菱形剥落可能有糖尿病	173	通过肚脐辨病	176
通过花剥舌苔辨病	173	四红现象的警示	176
草莓舌是猩红热的征兆	174	皮肤色素变黑辨病方法	176
黑苔出现是重病	174	味觉障碍辨病法	176
唾液辨病法则	174	心脏病自测	176
鼻涕辨病窍门	174	心绞痛发作部位识别	177
汗液辨病法	174	动脉硬化自测	177
依据尿液颜色辨病	175	脑血管发病先兆	177
尿气泡过多看病情	175	癌症先兆识别	178



● 最新实用生活小窍门

Latest Useful Household Hacks

肿瘤性质判别	178	脑部老化识别	180
色素痣病变识别	178	肥胖测定法	181
关节肿痛辨初期肺癌	178	潜在肥胖预测	181
艾滋病辨识	179	慢性疲劳自查	181
胃肠病先兆识别	179	妇女疾病先兆识别招术	181
肝硬化辨病	179	心脏病孕妇危险信号识别	182
菌痢辨别	179	小儿啼哭辨病法	182
皮肤病变测定糖尿病	180	幼儿蛔虫病辨识	183
生理衰老识别	180	通过小儿咳嗽辨别感冒轻重	183

2. 家庭用药小常识

巧辨处方上的代号	183	滴鼻药的正确方法	188
巧辨药名	183	哪些药不能热水服用	189
药品说明书使用期限的解读	184	服胶囊药不要剥去外壳	189
如何鉴别变质药品	184	维生素类药不是补药	189
吃哪些药需忌口	184	治疗伤风感冒不必用抗生素	190
哪些西药不能和中药同时吃	185	服降压药的最佳时间	190
哪些药物不宜用糖拌服	185	服降压药禁忌	191
用药的最佳时间	186	怎样正确使用红药水	192
自备家庭药箱的技巧	186	化脓伤口不能涂紫药水	192
家庭药品巧保存	186	维生素 C 不能代替水果和蔬菜	192
节日家庭备药的窍门	187	咳嗽病人睡前慎服止咳药	193
盛夏家庭备药的窍门	188	服用维生素 C 时不能吃甲壳类食物	193
用吸管喝汤药好	188		

3. 就地取材，巧治百病

用葱治疗感冒	194	治疗流感妙方	195
治疗风热感冒的窍门	194	按摩通便法	195
藕汁蜂蜜可治感冒咳嗽	195	按压穴位治便秘	196





用葱治便秘的妙方	196	用酒姜煎荷包蛋可去胃寒	202
巧用姜治便秘	196	妙用酒类治胃寒两法	202
菠菜治便秘有奇效	197	蛋清核桃泥治疗胃寒痛	202
花生叶煎汤可治失眠	197	大枣丁香冲服可治胃痛	203
百合银耳羹可治疗神经衰弱	197	妙用鸡蛋治胃溃疡妙法	203
妙用大葱治四肢麻木	197	圆白菜汁治胃溃疡妙方	203
蓖麻子治面神经麻痹妙方	197	妙用土豆治胃溃疡	203
薄荷荆芥等外敷可治面瘫	198	按压肋缝可消除胃胀	203
黄豆治癫痫法	198	咀嚼芝麻可止反酸	204
黄瓜藤煎汤可治癫痫	198	蜂蜜能治胃炎	204
生姜和茶叶煎服能治痢疾	198	蔬菜治疗胃炎妙方	204
大蒜煮粥可有效治痢疾	199	泥鳅丝瓜汤可治肝病	204
醋可轻易杀死痢疾病菌	199	煎饮猕猴桃可治疗肝炎	205
杨树花煮汤可治慢性痢疾	199	三黄片能治肝炎	205
马齿苋治湿性痢疾妙方	199	脂肪肝的病因及治疗	205
咸菜热茶缓解疟疾发作	199	黑木耳治肝硬化妙法	205
煎服白扁豆秧可治尿道结石	200	晨食苹果可治胆囊炎	205
吊南瓜蔓泡水能排结石	200	温开水可治心动过速	205
乌梅核桃能预防泌尿系统结石	200	坚果能预防心脏病	206
蒸食小公鸡可治肾虚	200	利于保护心脏的食物	206
开水沏服山石花可治肾炎	200	多吃山楂治疗心血管疾病	206
妙用芝麻核桃仁治肾炎	200	妙用鸡蛋治心血管疾病	206
蒸食西瓜大蒜治肾炎	201	足部刺激可治脑供血不足	207
核桃治肾炎浮肿的窍门	201	清晨喝水可减少血栓形成	207
鲢鱼炖食可利尿消肿	201	桔子汁可治脑血管病	207
绿豆鸭蛋可治疗慢性肾炎	201	凉拌马齿苋可降血脂	207
温水送服鸡蛋壳粉治胃病	201	花生降压妙法	207
煮萝卜汁可缓解胃病症状	202	芹菜降压良方	208
红枣泡饮可有效治胃病	202	中草药降血压法	208
用姜治疗胃寒妙方	202	红葡萄酒泡党参可降压	209

● 最新实用生活小窍门

Latest Practical Life Hacks

鸡蛋治低血压法	209	芦荟汁涂抹患处能治外伤	213
喝香油可治疗气管炎	209	甘草粉泡香油治伤口溃瘍 ...	213
妙用姜汁治气管炎	209	大葱治烫伤法	213
泌尿系统感染的辅助疗法	210	妙用豆类治烧烫伤	214
按摩腹部治肠粘连	210	青砖米醋治脚后跟疼	214
煮食老蚕豆可治胃肠炎	210	苍耳叶垫脚可治足跟痛	214
老枣树皮可治慢性肠炎	211	盐饭膏治关节肿痛妙方	214
藕节炭可治溃疡性结肠炎	211	关节疼痛疗法	215
蜂蜜豆浆治疗慢性结肠炎	211	捂脚跟治骨刺	215
妙用山楂片治慢性结肠炎	211	蘸擦热酒可治骨刺	215
蘑菇大枣汁能治消化不良	211	川芎治脚跟骨刺妙方	215
茶叶与炒米熬汤促进消化	211	疾走八字步可治腰腿痛	216
简易治疗伤食妙法	212	蘸擦火酒能除腰腿疼	216
花椒根下土治腮腺炎法	212	巧治耳鸣法	216
生吃丝瓜子可打蛔虫	212	狗肉黑豆汤治老年性耳鸣	216
秋冬适宜打蛔虫	212	菊花粳米粥治眩晕耳鸣	216
茉莉花茶糊外敷可止血	213	巧用筷子按摩治耳鸣	217
鲜葱外敷消毒止血法	213	马铃薯外敷消眼皮浮肿	217
刺菜糊外敷能有效止血	213		

4. 减肥瘦身的小窍门

肥胖的原因	217	减肥宜少食的食品	221
盲目减肥的害处	218	十种减肥的食品	222
减肥的基本原则	218	忌以水果代替米饭减肥	222
减肥的误区	219	吃素食减肥要注意的问题	222
减肥方法	219	减少腹部脂肪法	223
提前进餐减肥法	220	女性胸部巧健美	224
豆腐渣防治肥胖症	221	男性胸部巧健美	224
辣椒与减肥	221	腿部健美妙法	225