

生活诀窍

3900

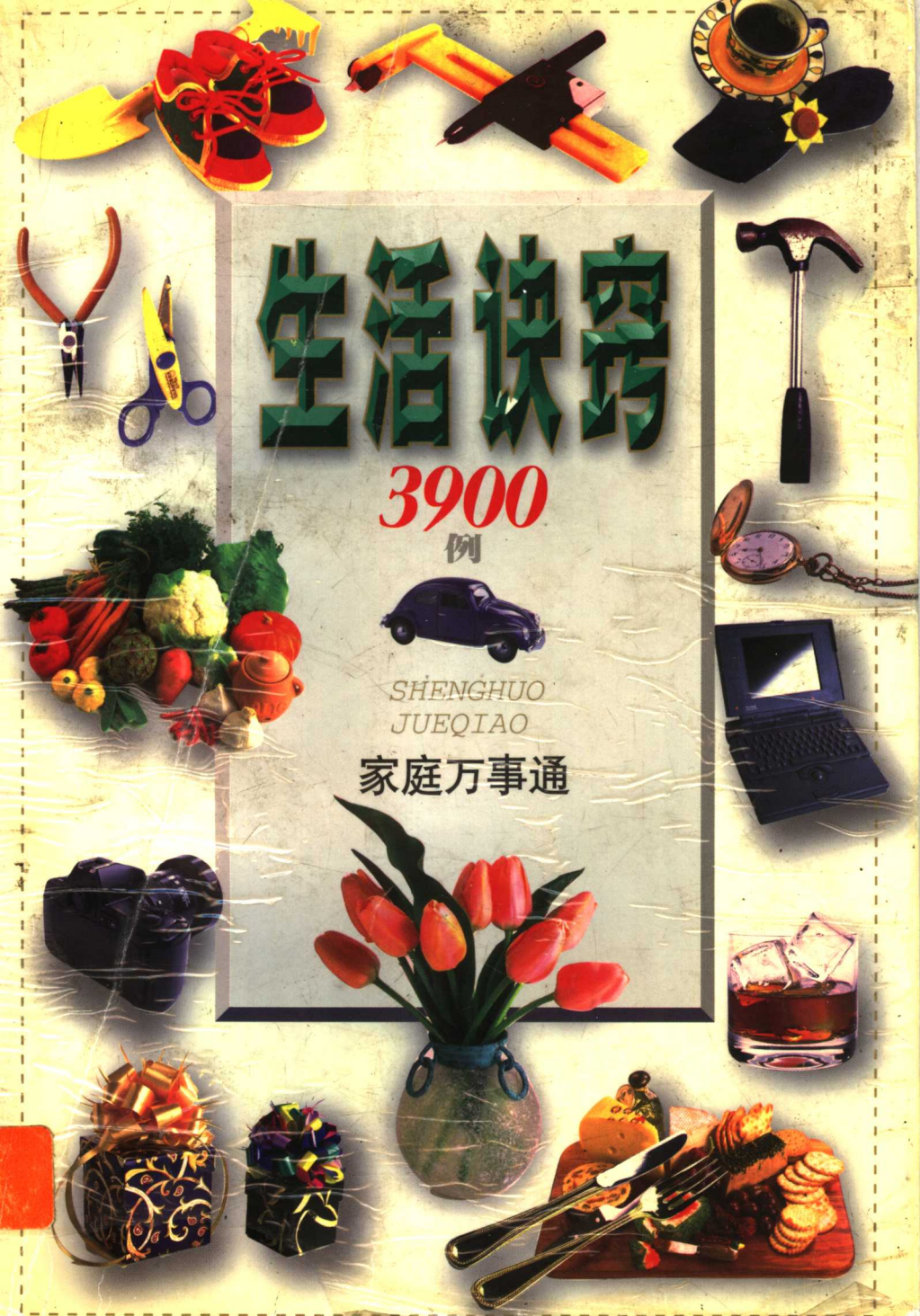
例

例



SHENGHUO
JUEQIAO

家庭万事通



家庭万事通

——生活诀窍 3900 例

张桂香 编著

伊犁人民出版社

责任编辑:晓华

责任校对:袁强

封面设计:立革

家庭万事通

——生活诀窍 3900 例

张桂香 编著

伊犁人民出版社出版发行

(奎屯市北京西路 28 号 邮政编码 833000)

武汉大学出版社印刷总厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 2 插页 16 印张 320 千字

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN7-5425-0263-8/G·28 定价:22.00 元

(如发现质量问题,请予厂家调换)

目 录

健身类

一、养生之道

身体健康八个“一”	1	双手并用可防脑溢血	9
健生十六宜	2	哼唱益健康防哮喘	10
怎么多活二十年	2	晨晚长啸吐故纳新	10
返老还童七字诀	4	适度紧张有益健康	10
家庭健身小技六法	4	冥思遐想可健身	11
平躺有益健康	5	放松“细胞”使人长寿	11
两种水平运动延年益寿	5	松弛筋骨两法	12
高抬脚利健康三法	5	生活需要适度紧张四则	12
练腿八法	6	音乐健身二条	12
反常健身四法	7	伸懒腰有益健康	13
倒行百步胜过向前走万步	7	打呵欠有益	13
刺激脚肌肤变白	8	叩齿显奇效	13
洗脚要擦脚心	8	漱口的学问	14
打毛衣有益健康	8	漱口护齿四法	14
科学用脑	8	梳头防脑溢血、肩周炎	14
活动手指能健脑四法	9	揪耳养生法	15
闲来不妨甩甩手	9	苏东坡的香泉功	15
		维吾尔族老人长寿秘诀	16
		长寿奥妙 降低体温	16
		长寿者的“四童”	16
		五种单侧体操增强记忆力	17
		站姿思维更敏捷	17

排便要讲卫生	17	睡眠可提高免疫力	34
长寿的八点建议	18	睡午觉之妙	34
国外流行的健康生活习惯	18	午睡如充电	34
保持年轻秘诀六条	19	不要坐着午睡	34
黄金分割律与养生之道	20	不宜午睡的三种人	35
庄子养生八字诀	21	晚睡可影响身高	35
慈俭和静养生四宝	21	睡眠技巧	35
健康之神——笑	22	正确的睡眠姿势	35
哭有益健康	22	夏穿短衣裤益眠	36
“鲶鱼效应”	23	头东脚西睡觉有益健康	36
长寿诀窍——姿势得当	23	睡前莫吃甜食	36
健脑五要素	24	床铺不是越软越好	36
秋季养生五要	24	床铺多高为好	37
秋季养生肺为先	24	床铺不要放在风口	37
少摄热量可延长寿命	25	高枕低枕皆有忧	37
补阳 补阴 补气 补血	25	自制茶叶枕有益健康	37
不利健康的六种生活方式	26	自制桔丝枕顺气降压	38
有碍健康的五种习惯	26	正确叠被法	38
影响寿命的二十六害	27	中外名人自疗失眠法	38
六种不良习惯有损体型美	28	面包助眠	39
软沙发不宜久坐	28	克服失眠八秘诀	39
八个“帮凶”催人老	29	非药物治失眠八法	40
催人早衰的八大因素	29	人能少睡些	40
中年自我保健五忌	30	洗澡方法要得当	41
健康长寿“五忘诀”	30	凉爽消暑八药浴	41
寂寞有害健康	31	剧烈运动后不宜立即洗热水澡	42
噪音伤视力	32	淋浴搓背二法	42
夏天锻炼防中暑八法	32	在疲劳前休息	42
五种不良习惯不利养生	33	积极休息四法	43
看病八忌	33	按摩穴位消除疲劳	43

消除脚的疲劳	44	保持发型五窍门	56
胖人度夏三要诀	44	把握发质选择发型	56
盛夏防暑八饮	44	按脸型选发型八诀	57
老人游泳注意八点	45	防止脱发八法	58
夏泳慎防四种病	46	盐水洗头治脱发	59

二、美容减肥

护肤美容六法	46	番石榴叶既可代茶又是美发佳品	59
防面部早生皱纹四法	47	提前进餐减肥法	59
美容化妆四法	47	自然减肥五法	59
黄豆粉养颜	48	豆腐渣防治肥胖症	60
天然美容品丝瓜	48	辣椒与减肥	60
正确使用香水四法	48	枸杞子减肥法	60
香水的妙用	48	藕能减肥	61
美容二验方	49	最好的减肥水果——番石榴	61
俄罗斯民间美容七秘方	49	连皮柠檬能减肥	61
名模明星养颜三秘方	50	步行减肥五种讲究	61
醋使指甲油长久光泽	50	保持“三围”三法	62
枣蜜核桃能美容	50	减少腹部脂肪三法	62
美容八忌	50	一种抑制食欲的激素	62
纹眉留下疤痕	51		
淡雅柔美化妆七技巧	51		
按脸型化妆六法	52		
中年女性化妆八诀	53		
中年妇女简易美容操	53		
巧画眼线二秘方	54		
画双眼皮的五步骤	54		
化妆外的美容五法	54		
吹口哨美容	55		
护发八诀	55		

三、人体科学

看鼻子知健康	63
从脸部了解健康状况	63
从腰围知寿命	63
看肚脐知健康六则	64
从大便八色中辨病	64
从瞳孔看疾病三法	65
望舌诊病十八法	65
从指甲颜色辨别疾病五则	66
口腔八异味——疾病的“信号”	67

人体免疫力并非越高越好	68	自我改造梦境三法	81
人体有三大保健“特区”	68	梦与创造性思维	81
奇妙的人体宝药	69	摇篮曲胜过安眠药	82
神秘的“人体之光”	69	气味能改变人的心态	82
噪音——人体又一密码	69	香水可调节精神	82
尿的“红橙黄绿青蓝紫”	70	由皱纹知性格八法	82
颜色汗四种	70	观鞋识人六诀窍	83
人体的第六感觉	71	见到“鬼”之谜	84
第六感觉的十种表现	71	受突然打击应变四法	84
人类第六感觉新发现	72	克服怯懦五诀窍	84
体内时钟一览	72	“玉能辟邪保平安”	85
神奇的色彩效应	73	心理疾患会影响女孩身高	85
人在高温时比寒冷时抗饥饿	73	生活应该常更新	85
不靠体温计能知体温的诀窍	74		

四、心理咨询

心理健康的五个特点	74
身心健康的八条标准	74
心理老化的二十一种表现	75
怀揣“六心”益健康	76
心病妙药十味	76
失恋后精神萎靡的原因及对策	77
消除精神压力二十法	77
藕治考试紧张	78
“灰色心理病”四条	78
“缺乏父爱综合症”	79
写日记可除病	79
抑郁症的八种表现及对策	79
摆脱忧伤的窍门	80
避免做恶梦四法	81

食疗类

一、饮食综合知识

世界五大长寿地区饮食探源	87
我国著名果蔬二十三乡	88
日本人的饮食三窍门	88
食品安全十定律	89
“脑黄金”	89
美国人推崇十种食品	90
传统饮食方式不科学	91
改进饮食方式	91
请给肠胃一个假日	91
“4+1”金字塔方案	92
饮食营养七个新提示	92
世界各国人均营养摄入量	93

饮食中的维生素	93	饮用气压瓶水的讲究	103
判断营养素缺乏症十三条	94	吃冷饮的科学	103
缺乏 V_c 泛酸叶酸的症状和对策	95	喝红茶防中风	103
食物胆固醇含量	95	绿茶红茶等鉴别四诀窍	103
胆固醇不是越低越好	95	特殊茶的鉴别三诀窍	104
食物“五味”与健康	96	陈茶恢复香味	104
人体与食色食味	96	高血压患者八夏茶	104
食物口感最佳的温度	96	防感冒八饮	105
饮食与性保健五条	97	使牛奶香味浓郁的窍门	105
分食制的好处	97	中年男性常喝牛奶	105
早餐的特殊功能	98	吃酸奶好处多	105
考试成绩与早餐有关	98	喝牛奶七不宜	106
晚餐与疾病	98	喝豆浆五忌	106
蔬菜香味由来	99	饭前不宜喝饮料	107
苹果香味之谜	99	煮豆浆的宜忌	107
消化一顿饭要多少时间	99	鉴别啤酒的五窍门	107
二、饮料学问		喝啤酒的四诀窍	108
一天宜喝多少水	99	啤酒增寿	108
喝温开水的好处	100	解酒八法	108
硬水不妨碍健康	100	啤酒护发诀窍	109
开水要烧沸三分钟	100	白酒啤酒擦玻璃	109
晨起请喝一杯水	100	三、饮食保健	
日饮三口	101	五种特殊工种者的营养	109
鼓励老幼多喝水	101	五种性格的人饮食宜忌	110
出汗补水三种正误法	101	爱看电视要补充高蛋白	111
饮水禁忌四条	102	经常看电视要补充 V_A	111
纯水虽好慎喝为妙	102	电视机前宜喝茶三理由	111
净水器使用三窍门	102	食鱼因人而异五条	111
当心净水器毒藻	102	桃子李子因人而异	112

不同的人吃不同方法做的鱼	112	饭前先喝汤	123
消除疲劳的五种食物	113	菜汤要当天喝完	123
使人聪明的四种食品	113	下酒菜有讲究	123
强健神经系统的三种食品	113	吃冰糖白木耳有讲究	124
提高记忆力的三种食品	113	服人参应注意之点	124
脑的六类营养素	114	吃蔬菜的讲究	124
大脑喜欢“吃”什么	114	有些蔬菜要连皮吃	124
保护心脏的四类食物	115	蔬菜尽量保留老叶食用	125
吃鱼保护心脏	115	多吃白萝卜三方	125
吃坚果益心脏	115	吃蔬菜水果要多样化	125
保护视力的六类食物	116	鲜菠萝的正确吃法	125
维生素 A 与眼睛	116	吃藕的科学	126
有助、有害听力的食品	116	吃桔大有讲究四条	126
营养与头发	117	水果催眠四法	126
美发食谱	117	碱性食品助安康	127
乌发的食物	117	珍贵食品鱼眼	127
防黄发的食物	117	鱼肉的特殊功效	127
四种美容食品	118	放心吃味精	128
保护皮肤的五种食品	118	提倡常吃五种菜	128
五种健美食品	119	为鸡蛋正名	128
苦瓜使皮肤健美	119	长春蛋益寿	128
皮肤对营养失调最敏感四条	119	为肥肉说公道话五条	129
饮食可改变肤色四条	120	骨头汤防衰老	129
三种含微量元素的食品	120	劝君多食马铃薯	129
从食品中补充锗防癌	121	防衰老的蘑菇	130
能吃“去”体内脂肪的八种食物	121	超级食品“金针菇”	130
能清除体内污染的五种食物	122	面包的营养不及馒头	130
可助排铅的七种食物	122	江南名菜茭白宜忌	131
香油对烟酒者的保健作用	123	紫菜的保健价值八条	131
肉要全吃	123	海藻的新功能	131

不同状态吃不同食物	132	夏天多吃冬瓜	140
使人愉快的食物	132	夏天宜吃点苦味食品	140
吃碳水化合物情绪好	132	夏天多吃番茄	140
苦闷时吃点零食	133	夏季多吃点醋	141
变饮食改脾气	133	盛夏消暑吃紫菜二法	141
饮食平衡与情绪	133	预防夏日疲劳的西瓜盅	141
三种餐桌上禁忌的气氛	134	冬令十种肉食进补	141
壳是精华,食用药用价值无穷	134	创作人员宜吃无花果	142
九种食粥有益	134	学生适合吃白菜柠檬	142
延年益寿诀窍之一杂食	135		
玉能吃	135	四、食 疗	
黄瓜健身	135	食品与“蝴蝶斑”	142
西瓜健身	136	咖啡与心脏病	143
丝瓜营养好	136	吃巧克力防心脏病	143
香瓜除烦热防暑气	136	六种食品防治动脉硬化	143
樱桃的食用	136	煤气中毒食疗三方	144
金秋话梨	136	蛋的药用价值	144
品柿宜思量	137	鸽肉治神经衰弱	145
柿去涩的窍门	137	醋煮鸡蛋治音哑	145
葡萄皮的好处	137	蛋膜治烧烫伤	145
葵花子的特异功能	137	绿豆鸡蛋治复发性口疮	146
营养丰富的橄榄	138	蛋壳可治胃病	146
蔬菜水果生熟一起吃	138	鸡蛋清可除寿斑	146
肉宜与菜同吃的科学道理	138	猪肚白胡椒粥治胃病	146
鳝藕合吃营养价值高	138	河蟹的食疗与药用	146
吃皮蛋宜加姜醋汁	139	凤梨治便秘力强	147
豆腐宜与海带同吃	139	橄榄油的保健价值	147
荤素食油搭配吃	139	桔柑防消化系统癌	147
农历二月韭菜最好吃	139	菠萝可防心脏病	147
吃葱要抓时机	140	樱桃药用价值	147

杨梅酒治拉肚子	148
吃枇杷叶不会感冒	148
咖啡治多动症	148
桃仁可解瘀血	148
藕治喉痛	148
莲叶治鼻血	149
藕治眼睛充血	149
番石榴能止泻止血止痒	149
枣茶汤治痢疾	149
猕猴桃保护肝脏	149
猕猴桃能治八种病	149
八病对症吃水果	150
小儿遗尿八果蔬方	151
赤豆也是中药	151
黄豆芽治癩病	151
芋艿疗疾三法	152
胡萝卜治眼疾	152
白茄子除雀斑	152
炒芝麻除肠内的气	152
黑芝麻治头昏眼花	152
民间豆腐治病八验方	153
马齿苋十六种药用价值	153
笋治便秘	154
蜂蜜的药用价值	154
韭菜治疗脚癣	155
韭菜可治腿伤	155
番茄治七病	155
番茄食疗四方	156
食黄色菜少发胃炎	156
偏头痛辣椒根可治	156

提倡坏血病人吃点鲜椒	156
松菌驱虫抗痉挛	156
蘑菇食疗的药用价值	156
黄瓜治茄子后遗症	157
巧吃野菜牛蒡预防中风	157
大蒜头驱蛔蛲虫二窍门	157
花椒可治蛔虫性肠梗阻	158
扁豆治腹泻	158
可治疼痛的黑豆三方	158
黑豆可治三肿	158
药粥二十四种	158
吃坚果防心脏病	159
栗子食疗八方	160
能治十种病的海带	160
大蒜预防心肌梗塞血栓	161
生姜疗八疾	161
黑姜治上吐下泻	162
酒炒黑豆产后护腰	162
醋治腮腺炎三秘诀	162
食花有益健康	162
花疗五十诀	162

医疗类

一、老年妇女儿童保健

男性的危险始于四十	164
老年保健八则	164
老人“六自”	165
老人晨起健身八法	166

体弱老人家庭健身八法	167	孕期应注意五症状	177
老人嘴勤益寿四法	167	孕妇吃酸食的讲究	177
刮胡子的学问	167	干绿茶可减轻妊娠反应	177
人老变矮	168	治习惯性流产秘方	177
防手杖常落地的诀窍	168	重视产后抑郁症	178
老人饮食八诀	168	小心厨房“女人病”	178
除老年斑有方	169	妇女禁食易患胆石症	178
老年人多吃虾皮	169	主妇简易解乏四法	178
老人应常吃猪蹄	169	少女缺少脂肪害处多	179
老年人吃水果的六种讲究	170	少女缺铁影响学习	179
中老年人与姜茶醋水	170	女性三十保健谈	179
老人不宜睡弹簧床	170	五种不宜留长发的妇女	180
痴呆症预防八法	170	不要捆住新生儿的手脚	180
手指运动防痴呆三法	171	婴儿不宜天天洗澡	180
冬季老人皮肤养护三窍门	171	勿用尼龙纱巾遮住小孩的脸	181
人到更年期吃什么	172	婴儿剃头用电动剃须刀	181
更年期综合症的成因	172	孩子不宜睡在大人中间	181
按摩治更年期综合症	172	儿童就应预防骨质疏松	181
妇女要讲究经期饮食	173	建立孩子健康档案	182
经期卫生五要诀	173	有益幼儿智力发育的食品	182
使月经往后延二法	174	儿童适量饮淡茶六则	182
治经期过长的窍门	174	儿童不要常吃洋快餐	183
停经服雌激素延长寿命	174	治婴儿打呃	183
姑娘经期莫高歌	174	咀嚼功能影响儿童视力	183
女性乳房八护养	175	小儿百日咳药方	183
乳房小或扁的补救三法	175	孩子生长痛的症状	184
乳房大的补救三法	176	哭声辨病八法	184
治奶水少三法	176	防治小儿多涎	185
促奶窍门	176	小儿咳嗽辨病	185
治乳腺炎秘方	177	发现孩子患多动症的方法	185

婴儿止哭法	185
纠正儿童口吃	185

二、性的知识

美满的性生活是良药	186
古代医学论性生活	186
性生活的最佳时间	187
新婚年不宜怀孕	187
四月受孕孩子智力好	187
怀孕判断四法	187
肥胖可致性功能衰退	188
产后多久才能同房	188
早期性病的临床表现	188
性病患者家庭消毒四法	189
匀称外貌爱的源泉	189
治阳痿二窍门	190
人类的第三性征	190

三、急救措施

治烫伤八法	190
蜂蝎蜇伤应急处理三法	191
吃错药的应急处理三法	191
咬断体温表的处理	191
解食物中毒四法	192
食物中毒的家庭急救	192
异物误入五官处理八法	192
如果小虫入耳	193
鼻出血后的急救	193
游泳抽筋的应急措施	194

四、针药微量元素的讲究

进口药物的种族差异	194
-----------------	-----

吃药可口二法	194
六神丸四种新功能	194
中药汤剂服法种种	195
药物影响化验结果	196
抗病毒的三类药物	197
药渣的妙用	197
呕吐服药三法	197
吃药讲究姿势	197
干吞药片害处大	198
吃药忌糖	198
老人用抗生素的三种副作用	198
考试期间慎用药	198
滥用止痛药八害	199
不宜同服的中西药	199
不宜同服的中成药和西药	200
忌醋的药	201
心血管胃肠药忌酱	201
盐对降压利尿药不利	201
镇静剂与骨折	201
打针松弛法	201
打针结块消除有方	201
配备家庭药箱	202
生活中的“小药房”	202
家中备些口服补液盐	203
保护维生素五法	203
人体要补磁	203
检查摄取足够钙的方法	204
人体缺铁少微笑	204
缺碘之害及补碘法	204
镁对人体的作用	205

缺锌的症状和防治	205	在家防治痔疮二法	216
小心蜡笔中的铅	205	脂肪肝病因及治疗	216
夏天补钾防倦怠	205	治黄疸二法	216
五、防癌抗癌		自我识别胆绞痛	216
高空飞行易致癌	206	治腹痛三法	217
克服癌症性格	206	鉴别五种上腹疼痛	217
经常染发当心生白血病	206	治肾三方	217
多吃烤牛羊肉易生癌	207	学会保护肾脏	218
“吕四现象”	207	巧治腰痛	218
癌症的警告信号	207	推迟大脑衰老七法	218
患癌的八个危险信号	208	男人更需保护大脑	218
饮食防癌八要	208	生萝卜汁滴鼻治偏头痛	219
五十种抗癌食物	209	运动法治偏头痛	219
新发现的六种抗癌食品	209	浸水法治偏头痛	219
六、家庭医生		熏蒸法治偏头痛	219
防止消化不良八法	210	五种头痛并不都有病	219
治伤食八法	210	治头痛二法	220
止呃八法	211	防止起立头晕	220
治呕吐二法	211	噪声诱发高血压	220
治疗糖尿病八法	212	防高血压的“三松”	220
便血自我八诊断	213	自测血压八要诀	221
治脱肛三法	213	降血压八法	222
治痢疾三法	213	心脏病的自我判断八条	222
抓“肚筋”治拉肚子	214	心脏病早期的八症状	223
泻莫禁食	214	苹果体型易得心脏病	223
便秘简易五疗法	214	动脉硬化四个信号	223
头发治便血	215	动脉硬化自我防治八法	224
驱蛔虫二法	215	预防心绞痛八法	225
治痔疮八方	215	治心绞痛妙法	225
		喷酒按摩治心绞痛四法	226

冬春之交提防心肌梗塞	226	治咽喉肿痛五法	237
心肌梗塞五征兆	226	防癣要诀	237
冠心病信号——耳垂皱纹	227	治疗脚气八法	238
麦饭石治冠心病	227	治疗狐臭八法	238
指压六法防治冠心病	227	治风湿疹秘方	239
耳鸣是心血管病预兆	228	牙膏防治感染	239
预防感冒八法	228	粉刺不可挤	239
教你六招防感冒	229	手背勤拍打除黑斑	240
治疗感冒八法	229	治鹅掌风三则	240
治感冒咳嗽	230	治鸡眼三方	240
感冒不愈与牙刷有关	230	巧治鸡眼	240
维生素C加铜防流感	231	消肿四法	240
治支气管炎八法	231	母乳消肿法	241
化痰止咳四法	231	治疗皮肤皲裂五法	241
治咳嗽八方	232	止痒三法	241
治痰吼	232	烫伤的家庭三疗法	241
外敷治咳二法	232	兔毛治皮肤烧伤	242
消除“呼噜”八策	233	防治冻疮五法	242
防治口腔病八法	233	消除脚臭三法	242
治口腔水泡三法	234	治疮四法	243
消除黑眼圈的窍门	234	汽油治带状疱疹	243
迷了眼的处理方法	234	醋蛋白治灰指甲	243
防耳聋五法	234	乌青斑四种	243
耳鸣五种治法	235	消痱三法	244
治耳内奇痒三法	235	痱子与气温	244
耳道与听力	236	使孩子牙齿排列整齐的诀窍	244
疏通鼻塞四法	236	牙齿洁白二法	244
防治酒糟鼻五法	236	能洁齿的蜂蜜	245
精盐治赤鼻	237	牙齿发育与营养	245
喉炎防治四法	237	健康人勿用药物牙膏	245

奶瓶可致龋齿	245
警惕急性牙痛	246
治牙痛八法	246
头发早白与骨质疏松	246
识别八种关节炎	247
治疗关节疼痛三法	247
拍击肩背防治肩周炎	248
肩周炎自我治疗三法	248
治小腿抽筋二法	248
治“失枕”的窍门	248
治盗汗二秘方	249
六种病不宜热敷	249

服饰类

装的穿着

特殊体型着装五技巧	250
女服饰掩盖缺憾八要诀	250
穿衣改善情绪	251
增高感穿衣八法	251
肥人配衣五注意	252
中年妇女宜穿长裙	252
女性短裤穿着七法	253
西装的穿法	253
参加舞会的穿戴	254
穿红装利健康	254
穿着无袖装三点	254
领带保养六要	254
游泳裤不能当衬裤穿	255

新内衣应先洗后穿	255
干洗后的衣服勿马上穿	255
巧配服装钮扣	255
防绒布衣服发硬妙法	255
穿松紧带窍门	256

二、服装的清洗

蛋壳在洗涤中的妙用	256
巧用砂糖洗衣物	256
衣领袖口清洗三窍门	256
洗汗衫的诀窍	257
防止毛巾衫变形二窍门	257
巧洗领带二法	257
洗衣要内外有别	257
羽绒服洗涤收藏诀窍	258
防衣服退色三法	258
巧防白衣发黄	258
防彩色床单退色法	259
肥皂洗衣粉最佳去污用量	259
肥皂和洗衣粉不要混用	259
洗衣粉泡沫减少法	259
内衣不能反晒	259
晾晒衣服的窍门	260
晾晒被褥的方法	260

三、服装的除污

除红墨水渍	260
除酱油渍	261
除果汁渍三方	261
除动植物油渍	261
巧除衣物上的油汤渍	261

除翻毛裘衣滑雪衫油渍二法	261	女鞋挑选八诀窍	268
除漆渍二法	261	新鞋宜在下午买	268
除旧油漆二法	262	新鞋号与旧鞋号的换算	268
衣物除碘酒渍	262	防鞋袜臭有方	269
除蟹黄渍	262	收藏鞋子的窍门	269
灯芯绒衣物除胶类渍	262	泡沫凉鞋防裂的窍门	269
除蜡烛油渍	262	穿着修补丝袜四窍门	269
除血渍奶渍二法	262	袜子的保养	269
除霉四方	262	破旧袜子的妙用	270
氨水八项特异功能	263	戴帽护首胜寒衣	270
四、服装的熨烫和毛呢服饰		帽子式样的四种选择法	270
烫西装裤的窍门	264	戴帽子的学问八条	270
巧烫真丝及毛料衣服二法	264	六、其 他	
久保裤折缝线法	264	购买衣料巧算法	271
衣物烫焦处理五诀窍	264	巧辨衣料的正反面	271
“热得快”代替电熨斗应急	265	丝绸衣料速剪法	271
毛衣除尘	265	翻新过时衣服三窍门	272
呢服除尘	265	拆旧衣服的诀窍	272
拆毛衣防尘诀窍	265	旧衣服妙手回春六法	272
毛衣二洗法	265	除西装油光二诀窍	273
毛料服装干洗窍门	266	妙使皱领带平展	273
防毛衣缩水	266	做衣自拷边的诀窍	273
使松大的毛衣缩小	266	自制服装衬头	273
毛衣防蛀	266	非必要不要戴口罩	273
呢料防蛀的窍门	266	放置收藏衣物的诀窍	274
毛绒倒伏还原法	266	鉴别真伪羽绒服的窍门	274
穿羊毛衫的学问	267	识别进口服装符号的窍门	274
五、鞋袜帽的穿戴和保养		戒指戴法五信号	275
巧擦皮鞋八法	267	珠宝首饰与脸型五条	275