

居家度日的百宝全书

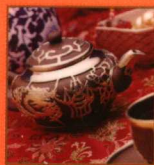
孝敬爸妈的最佳选择

饮食天地 养生之道

品味情趣 购物理财 家政高参

全方位解困你的日常生活

有效⊕省钱⊕方便



千
方
百
计

生活中来

ShengHu

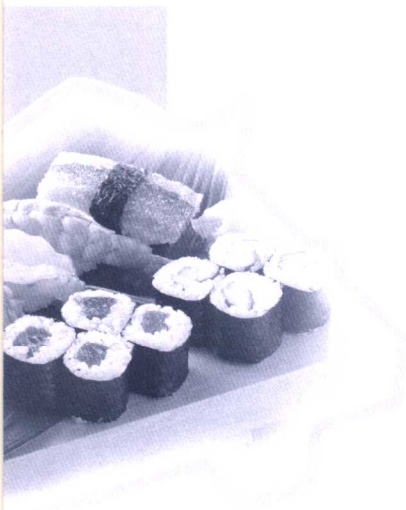
赵春媛 主编

Qian Fang

Bai Ji

生活中来

千
方
百
计



赵春媛 主编

Qian Fang Bai Ji

图书在版编目(CIP)数据

生活中来：千方百计/赵春媛主编. —北京：北京科学技术出版社，2005.7

ISBN 7-5304-3200-1

I. 生… II. 赵… III. 生活—知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 074688 号

生活中来——千方百计

主 编：赵春媛

责任编辑：王 藏 汪 昕

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街 16 号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：postmaster@bjkpress.com

网 址：www.bjkpress.com

经 销：新华书店

印 刷：三河紫恒印装有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

字 数：489 千

印 张：19.5

版 次：2005 年 7 月第 1 版

印 次：2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数：1—10000

ISBN 7-5304-3200-1/Z·1134

定 价：35.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

前 言

现代人越来越讲究生活质量。在几乎同样的物质条件下，为什么有的人日子过得惬意、滋润、其乐融融，有的人日子过得却郁闷、疲惫、淡而无味。除了对人生的感悟不同，问题的症结恐怕就在于对生活知识、技能、技巧、窍门掌握的不同，而这些知识、技能、技巧、窍门合在一起，就构成了生活中的科学，只有生活得科学，才能提高生活的质量。

正是为了满足广大群众对提高生活质量的渴望，本书精选了与百姓过日子密切相关的资料千余篇，内容包括：“饮食天地”、“养生之道”、“品位情趣”、“购物理财”、“家政高参”等五个部分。这些内容有的具有很强的针对性，读了使人恍然大悟，茅塞顿开；有的具有普遍的指导意义，适合各个阶层、各个年龄段的人群。全书充分体现了贴近性、实用性和服务性，堪称一册新时期的日常生活百科全书，一卷在手，宛若锦囊在握；倘能卒读，定会受益匪浅。

本书的推出，得力于杨晓光先生的选题策划，得力于北京科学技术出版社编辑的悉心指导，在此一并表示感谢。同时要深深致谢的还有本书所收录的一些文章的原作者，由于诸多原因，无法与各位取得联系，倘若看到此书，可与编者联系，以便酬答。

编 者

2005 年 6 月于北京

目 录

饮食天地

饮食新知

3

- 1/主食太少危害大
- 2/“少饭多菜”对你不利
- 3/连续长期饱食会缩短寿命
- 4/营养均衡从早餐开始
- 5/晚餐四不过
- 6/全球十五种健康食品
- 7/美国专家推荐九种长寿食品
- 8/最佳饮食集锦
- 9/十种最佳营养食物
- 10/让你年轻10岁的食谱
- 11/吃什么不易老
- 12/全世界最健康的菜单
- 13/食物“鸳鸯”配
- 14/吃喝新概念
- 15/饮食保健十要点
- 16/健康长寿十四种食物不可少

- 17/不要忽视非必需营养素
- 18/营养含量最多的常见食品
- 19/抗寒食物贴士
- 20/饮食中的最佳温度
- 21/饮食十不贪 健康有保证
- 22/大脑喜欢“吃”什么
- 23/益智食品大会师
- 24/这些食物吃了改善记忆
- 25/聪明可以“吃”出来
- 26/五味食品与健康
- 27/五色食品与健康
- 28/黑色食品的保健作用
- 29/每日膳食五指
- 30/随手可得的补血食物
- 31/什么时候吃甜食有利
- 32/饮食防中暑
- 33/怎样吃参最健康

吃出健康

24

- 1/牛肉:健脑益智
- 2/兔肉:补脾养肝
- 3/鸽肉:补气养血
- 4/狗肉:益肾壮阳
- 5/羊肉:补虚祛寒
- 6/鹅肉:暖胃生津
- 7/鸭肉:滋阴祛燥
- 8/肉:应该吃多少
- 9/食用猪肝的科学
- 10/食品中的“脑黄金”
- 11/食鱼目能健身
- 12/心脏爱“吃”什么
- 13/用饮食改变你的脸色
- 14/吃出眼明亮
- 15/养眼养颜食甜椒
- 16/抗疲劳必备食品
- 17/饮食助战更年期
- 18/科学饮食防色斑
- 19/快吃甜食慢吃酸
- 20/常吃冷食有益健康
- 21/墨绿色豆角补血
- 22/食蒜的“黄金时间”
- 23/常吃红薯好处多
- 24/米饭萝卜丝 常吃断病根
- 25/黄豆玉米混食胜于牛肉
- 26/常吃燕麦能防心血管病
- 27/常吃发酵的面食好处多

28/吃方便面的学问

29/有些人不能食碘盐

30/吃粗粮要讲年龄段

31/推崇素食的五大理由

32/吃素者怎样健康地吃

33/素食也可“冬补”

34/长期食素会导致缺锰

35/早餐吃凉食当心伤“胃气”

36/吃鱼保健新说

37/童子鸡与老母鸡哪个营养价值高

38/吃鸡蛋可防病

39/常食空心菜 营养又防癌

40/吃茄子别去皮

41/哪种食用油适合您

42/热油切忌反复用

43/烹调用油怎样才健康

44/杀灭或减少精子的饮食

45/新婚女子如何食补

46/孕妇最佳食谱

喝出健康

42

1/常喝白开水好处多

2/饮水可防突然起立晕眩

3/晨起请喝一杯水

4/白开水每天要喝几杯

5/半夜一杯白开水可防老年血管病

6/坚持喝凉开水益寿

- 7/磁化水有益健康
- 8/矿泉水养身益体
- 9/暑天喝水有学问
- 10/冬季多喝凉开水
- 11/准妈妈喝水有说法
- 12/警惕自来水的危害
- 13/饮茶别贪新
- 14/四季饮茶各不同
- 15/茶叶冲泡三次为宜
- 16/茶的十种医疗保健作用
- 17/饮绿茶可防细菌性食物中毒
- 18/电脑族健康茶饮
- 19/茶水漱口有益口腔
- 20/饮柿叶茶可防高血压
- 21/溃疡病人宜饮糖奶茶
- 22/茶叶水煮米饭降血脂
- 23/红茶可治牙痛
- 24/牛奶的保健功能
- 25/牛奶应该怎么喝
- 26/夏天饮牛奶须知
- 27/牛奶稠好稀好
- 28/儿童应喝全脂牛奶
- 29/怎样煮牛奶科学
- 30/吸烟者应多喝牛奶
- 31/冲奶粉用温开水为好
- 32/西餐后喝葡萄酒可以解毒
- 33/适量饮啤酒可防白内障
- 34/米酒养人

35/白酒泡大蒜能治脑血栓

36/鸡蛋酒防治感冒

营养卫生

55

- 1/去除蔬菜残留农药七法
- 2/避免蔬菜的毒性
- 3/吃这些蔬菜时多加小心
- 4/蔬菜咋样才叫好
- 5/使菜肴鲜香的五种技法
- 6/蔬菜营养的四个等级
- 7/蔬菜越新鲜越好吗
- 8/蔬菜营养五要素
- 9/吃菜对症有助养生
- 10/蔬菜汁的保健奇效
- 11/不同颜色果蔬的保健功能
- 12/多吃青菜可减少血管疾病
- 13/百菜不如白菜
- 14/你知道大白菜的合理吃法吗
- 15/菠菜——营养脑黄金
- 16/吃菠菜的学问
- 17/芹菜好吃叶更佳
- 18/卷心菜益处多
- 19/西红柿熟吃更有营养
- 20/豆类要常吃
- 21/混吃豆腐营养高
- 22/吃豆腐过多有损健康
- 23/怎样辨别优劣豆制品
- 24/海带益寿
- 25/春食鲜笋要注意

饮食禁忌

67

- 1/哪些人不宜吃鱼
- 2/哪些人不宜吃狗肉、羊肉
- 3/哪些人不宜吃涮羊肉
- 4/哪些人不宜食人参
- 5/哪些人不宜喝啤酒
- 6/哪些人不宜喝咖啡
- 7/哪些人不宜喝牛奶
- 8/哪些人不宜饮茶
- 9/哪些人不宜多喝绿豆汤
- 10/哪些人不宜多吃冷饮
- 11/哪些人不宜含糖饮料
- 12/哪些人不宜吃月饼
- 13/有些病人宜多餐少食
- 14/鸡汤虽美有人不宜
- 15/营养鸡蛋不可乱吃
- 16/糖尿病人不宜吃豆腐
- 17/尿路感染病人饮食禁忌
- 18/大蒜并非人人皆宜
- 19/冠心病患者不宜多饮可乐
- 20/肝炎病患者不宜食生姜
- 21/胃溃疡患者慎食糯米制品
- 22/“慢肝”，饮食应注意
- 23/痛风患者不能吃的蔬菜
- 24/病了，这些东西不要吃
- 25/各类疾病有忌口
- 26/剩菜剩饭不宜吃
- 27/减肥的人别喝生啤

28/阳痿最忌油腻食物

29/老年食忌

30/老年人进补有五忌

31/老人不宜多食葵花子

32/老人应慎饮药酒

33/儿童常吃西式快餐易患哮喘

34/奶粉忌冲过浓

35/喝牛奶“八不宜”

36/牛奶和谷类、大豆不同要时吃

37/牛奶加巧克力有害

38/喝饮料不要加冰块

39/饮茶十不宜

40/美酒不可加咖啡

41/就餐时不要喝咖啡

42/不宜食用的鱼

43/吃鱼也需“忌口”

44/活鱼忌马上烹调

45/小心鱼胆中毒

常见疾病

88

1/世界流行的食疗法

2/普通感冒食疗方

3/痛风的食疗

4/梅尼埃综合征的食疗方

5/震颤麻痹的食疗方

6/气虚食疗方

7/瘙痒症食疗方

8/肩周炎食疗方

- 9/肥胖症的食疗方
- 10/黄褐斑的食疗方
- 11/白癜风的食疗
- 12/习惯性便秘食疗方
- 13/醉酒食疗方
- 14/春困食疗方
- 15/凉秋燥咳食疗方
- 16/化放疗的食疗
- 17/手术后的食疗
- 18/排铅食疗方
- 19/神经衰弱的食疗方
- 20/安心安神食疗方
- 21/抑郁症的食疗方
- 22/降血压的几种食疗方
- 23/低血压的食疗方
- 24/低血压病人怎样选择饮食
- 25/心血管病病人食疗方
- 26/高脂血症食疗方
- 27/动脉硬化食疗方
- 28/贫血食疗方
- 29/病毒性心肌炎的食疗方
- 30/白血病食疗方
- 31/肝炎食疗方
- 32/脂肪肝食疗方
- 33/肝硬化食疗方
- 34/胃痛食疗方
- 35/胃病食疗方
- 36/急性胃炎食疗方
- 37/萎缩性胃炎食疗方
- 38/脾胃损伤食疗方
- 39/胃癌术后的食疗方
- 40/肾炎食疗方
- 41/慢性肾炎的食疗
- 42/肾虚腰痛的食疗方
- 43/急性前列腺炎食疗方
- 44/慢性前列腺炎食疗方
- 45/前列腺增生食疗方
- 46/尿路感染食疗方
- 47/尿路结石的食疗方
- 48/糖尿病食疗方
- 49/糖尿病食疗十种汤
- 50/壮阳补肾的鸡药膳
- 51/慢性腹泻食疗方
- 52/气管炎食疗十种粥
- 53/慢性支气管炎食疗方
- 54/治疗哮喘病的佳品
- 55/肺炎食疗方
- 56/除皱食疗方
- 57/面色“扫黄”食疗方
- 58/痤疮的食疗
- 59/咽喉肿痛食疗方
- 60/慢性咽炎的食疗
- 61/食道炎的食疗方
- 62/腰腿痛食疗方
- 63/风湿性关节炎食疗方
- 64/颈椎骨质增生食疗方

65/椎间盘突出症食疗方

66/骨折食疗方

67/癌症患者食疗方

老人妇孺

135

1/老年性耳聋食疗方

2/老年花眼食疗方

3/老人脱发的食疗

4/老年哮喘食疗方

5/老年贫血食疗方

6/老年心肌病食疗方

7/老年神经衰弱食疗

8/老年痴呆食疗方

9/中老年眩晕食疗方

10/老年尿频食疗方

11/痛经食疗方

12/有助乳房丰满的食疗方

13/妊娠呕吐食疗方

14/产后便秘食疗方

15/产后滋补食疗方

16/乳腺炎食疗方

17/妇女更年期综合征食疗方

18/小儿咳喘食疗方

19/儿童腹泻食疗方

果蔬肉蛋

147

1/草莓治病妙用

2/一日三枣,一生不老

3/红枣膳食保健康

4/薄荷药用

5/前列腺炎的“苹果疗法”

6/柚子可防心脏病

7/吃柑橘莫弃橘络

8/西红柿的十大作用

9/秋果治病也致病

10/水果吃掉难言之隐

11/生姜妙用可治病

12/大蒜的药用

13/荸荠的食疗保健功能

14/海带药膳

15/巧用黄瓜治病

16/巧用丝瓜叶治病

17/常吃茄子能防病

18/白萝卜也是一味“药”

19/黄花菜治病方

20/辣椒能预防心脏病

21/喝芹菜汁可助安眠

22/菜根药用

23/蔬菜治妇科病

24/白菜可防乳腺癌

25/饮白菜汁治感冒头痛

26/香菇保健食疗方

27/黑木耳抗血栓

28/新采嫩藕消瘀凉血

29/妙用胡椒治病

30/核桃是心脏血管保护神

31/杏仁可调节血脂

32/补血抗衰黑大豆
33/花生的药用
34/葵花子的药用
35/南瓜籽治产后缺奶
36/开胃消食用砂仁
37/芝麻的食疗功效
38/土豆防治心脏病
39/番薯抑制胆固醇
40/豆腐药用六款
41/多吃豆腐能翘臀
42/香油的特殊功效
43/吃葵花子油更健康
44/鸡的药用验方
45/孕妇喝鸡精有益
46/鸭肉食疗汤
47/鸭肉常用方
48/防暑老鸭胜补药
49/常吃鹅肝可防心脏病
50/鸽肉的药用

51/吃鱼能防动脉硬化
52/三七红枣鲫鱼汤治冠心病
53/对症吃鱼益健康
54/鲜鱼炖豆腐能强身
55/糖尿病病人宜常吃鳝鱼
56/老年人为什么要多吃鱼
57/健身强力请吃虾
58/虾皮的食疗功用
59/海参的药用
60/田螺的药用
61/甲鱼并非营养很高
62/常吃海鲜不利生育
63/常吃猪血可防冠心病
64/吃猪蹄可治神经衰弱
65/鸡蛋之药用六方
66/鹌鹑蛋营养与食疗
67/牛奶食疗方
68/蜂蜜疗疾十方

养生之道

体检化验

179

- 1/特殊检查前注意事项
- 2/中年人体检不可疏漏的六个项目
- 3/怎样看体检血液化验单

购药用药

182

- 1/日常购药须知
- 2/各种药物的最佳服用时间
- 3/怎样服药有讲究

- 4/哪些人不能服阿司匹林
- 5/儿童用药有禁忌
- 6/低体温症老人用药禁忌
- 7/每次感冒只用一种药
- 8/服维生素也需忌口
- 9/怎样给呕吐病人服中药
- 10/吃药时慎用油盐酱醋糖
- 11/服用成药有哪些禁忌
- 12/中药泡茶不宜常服
- 13/吃中药有禁忌
- 14/药酒十不宜
- 15/教你几招对付药物不良反应
- 16/哪些药不能酒后服
- 17/服药后不宜立即运动
- 18/牛黄真伪巧鉴别
- 19/眼药水不可乱点
- 20/正确使用眼药水和眼药膏

健康须知

192

- 1/缩短寿命的三十六害
- 2/七大因素催人老
- 3/十四个保健新概念
- 4/怎样看病可以少花钱
- 5/“三学”安度手术期
- 6/防心脏病七招
- 7/预防老年痴呆有偏方
- 8/护理前列腺小计
- 9/青光眼的术后保健
- 10/预防白内障新法
- 11/老花眼保养四法
- 12/肺结核病人的家庭护理
- 13/老年急性心肌梗塞病人的排便护理
- 14/高热病人的家庭护理
- 15/肩周炎的家庭调养法
- 16/骨折早期莫喝骨头汤
- 17/高血压患者慎冬泳
- 18/骨刺患者自我保健法
- 19/运动损伤的治疗方法
- 20/热伤风的防与治
- 21/神经衰弱的自我疗法
- 22/不药自愈的应急方法
- 23/口腔溃疡的简易疗法
- 24/对付偏头痛有良策
- 25/自疗足跟疼痛
- 26/口干对症疗
- 27/按摩指甲降血压
- 28/七招应对早生华发
- 29/去皱二法
- 30/冷热水交替洗浴“红脸蛋”
- 31/仿狗走治“现代病”
- 32/止鼻出血四法
- 33/自行车健身法
- 34/脚后跟有结节要当心
- 35/光脚穿凉鞋影响健康
- 36/别戴隐形眼镜玩电脑

老人保健 207

- 1/健康老人十大标准
- 2/老人晨练前要进食
- 3/秘诀七招,延缓衰老
- 4/老年人养生十忌
- 5/老人健身小诀窍
- 6/老人春练须知
- 7/老人跳舞注意啥
- 8/老人保养四不宜
- 9/高楼老人养生“四要”
- 10/老年人穿平底鞋危害多
- 11/老人下棋六忌
- 12/老年失眠的心理调适

儿童保健 214

- 1/防吐奶三法
- 2/儿童健康六忌
- 3/幼儿居室五要五不要
- 4/婴儿“散步”好处多
- 5/别把婴儿抱着养
- 6/别随意摇晃小婴儿
- 7/每天与宝宝“玩”十分钟
- 8/勿抱婴儿看电视
- 9/如何预防儿童成人病
- 10/晒晒孩子骨头硬
- 11/儿童不宜赶时髦
- 12/两岁内幼儿莫驱虫
- 13/婴幼儿穿裤“五不宜”
- 14/孩子裤带不要扎在胸部
- 15/怎样使孩子睡好觉
- 16/婴儿与父母是否同床睡觉
- 17/孩子跳绳益处多
- 18/让幼儿早用筷子
- 19/赤足训练有益宝宝健康
- 20/四岁以下不宜学游泳
- 21/孩子换牙注意多
- 22/儿童不吃早饭易坏牙
- 23/长牙时吃啥好
- 24/开拓孩子创新思维十二招
- 25/婴儿喂养十要领
- 26/锻炼孩子记忆六法
- 27/儿童不宜常用热水洗脚
- 28/幼儿排尿训练
- 29/小儿误服药如何急救
- 30/让孩子吃药小窍门
- 31/婴儿湿疹的治疗
- 32/小儿佝偻病可防
- 33/儿童多动症的护理
- 34/孩子熬夜不易长高
- 35/哪些食品能帮助孩子长高
- 36/不要让孩子当众出丑
- 37/如何对待孩子的“霸道”
- 38/孩子入托注意啥
- 39/儿童性教育三原则
- 40/小儿壮骨不应单纯补钙
- 41/孩子宜喝三类饮料

- 42/蜂蜜——婴儿不宜
- 43/小儿不宜常服葡萄糖
- 44/熏烤食物易致青少年近视
- 45/常给孩子吃点芝麻酱
- 46/儿童营养误区
- 47/有益宝宝的零食
- 48/怎样防治儿童厌食症
- 49/别让孩子吃出贫血
- 50/儿童不宜的食品

男人保健 236

- 1/对男性十大最新忠告
- 2/睡眠不足令男性衰老
- 3/男人要警惕杀精三大害

女人保健 240

- 1/女性保健最佳时间
- 2/女性易忽视的六大健康问题
- 3/开车女性如何保持美丽健康
- 4/女人最需要的食物
- 5/喝咖啡可让女性更聪明
- 6/红葡萄酒可降低女性中风率
- 7/红糖药膳辅助治疗“妇女病”
- 8/给三十岁女人的提示
- 9/妇女保持体型美四法
- 10/痛经的简易疗法
- 11/PP粉坐浴四留意
- 12/莫用香皂洗乳房
- 13/女性卫生巾使用“七不要”

- 14/孕前须知道
- 15/先排毒 后怀孕
- 16/白领女性孕前须知
- 17/准妈妈该如何锻炼
- 18/准妈妈应记住的数字
- 19/孕妇五不宜
- 20/孕期照B超不宜超过三次
- 21/孕妇不宜的中成药
- 22/孕妇怎样平安度夏
- 23/孕妇唱歌 胎儿受益
- 24/特殊形体孕妇的保健
- 25/孕妇不宜戴隐形眼镜
- 26/孕妇不可玩猫
- 27/怎样预防妊娠纹
- 28/心脏病孕妇注意六点
- 29/孕妇要“提防”土豆
- 30/孕妇慎用大豆食品
- 31/孕妇不宜吃酸性食物
- 32/甲鱼螃蟹孕妇少吃
- 33/孕妇应吃香蕉
- 34/孕妇“挑食”子女更健康
- 35/扬长避短的孕妇食物
- 36/妊娠水肿吃什么好
- 37/科学坐月子
- 38/漂亮妈妈变丑了咋办
- 39/产后不宜立即服人参
- 40/产后调养
- 41/人工流产时间的选择

- 42/产后洗澡有学问
- 43/母乳喂养知多少
- 44/剖腹产后应注意什么
- 45/产妇保养乳房五诀
- 46/喂乳的妇女应少吃味精
- 47/产后莫食炖母鸡
- 48/产妇应当怎样进补
- 49/妇女产后应注意什么
- 50/服避孕药不宜做美容
- 51/妇女腰痛及防治

癌症预防 268

- 1/致癌的二十五种危险因素
- 2/早期癌症有苗头
- 3/日常防癌十六条
- 4/饮啤酒过量易患肺癌
- 5/抗癌食品金字塔
- 6/四种癌症能遗传

睡眠保健 272

- 1/提高睡眠质量十八法
- 2/婴儿哪种睡姿利健康
- 3/孩子睡眠时间需多少
- 4/孩子的睡眠与智力
- 5/睡姿影响孩子美丑
- 6/睡眠不足:儿童近视另一祸首

- 7/睡前吃甜食 孩子易尿床
- 8/婴幼儿不宜睡席梦思
- 9/孕妇勿睡电热毯
- 10/老人睡眠十忌
- 11/中年人宜用圆枕
- 12/睡前锻炼胜于晨练
- 13/仰卧睡眠防血栓
- 14/睡觉时禁戴五种东西
- 15/如此睡觉不利健康
- 16/服药后不应立即睡觉
- 17/心脏病病人不宜多睡眠
- 18/四种睡眠习惯要不得
- 19/什么人不宜睡凉席
- 20/左手抓拳可催眠
- 21/有助于睡眠的十种食物
- 22/午饭前小睡
- 23/办公室里的“午睡经”

戒烟 保健 283

- 1/吸烟生百病
- 2/香烟滤嘴可能致癌
- 3/被动吸烟者易患哮喘
- 4/妇女吸烟的十大危害
- 5/五天戒烟法
- 6/中药戒烟四方
- 7/戒烟者行为疗法

皮肤养护 289

- 1/如何保护肌肤
- 2/美丽容颜四大忌
- 3/保养肌肤的七大错误方法
- 4/学做美颜操
- 5/让脸蛋也吃醋
- 6/香蕉护肤小诀窍
- 7/准妈妈的美容按摩秘籍
- 8/老年妇女美容须知
- 9/老年人养颜护肤品的选择
- 10/防止面部生皱九法
- 11/蜜汁养颜有术
- 12/九大美容食品
- 13/化妆品保存小窍门
- 14/香水使用7大禁忌

净颜革面 296

- 1/粉刺的预防和护理
- 2/治疗雀斑小验方
- 3/酒糟鼻食疗方
- 4/轻松告别抬头纹
- 5/怎样使你的两腮更动人
- 6/鼻子的化妆技巧

7/耳的美容

头发养护 300

- 1/美发护发食疗方
- 2/染后彩发保鲜十大专业提示
- 3/冬季护发窍门
- 4/女性脱发“根”在食
- 5/脱发的防治
- 6/看脸型染发
- 7/中老年人怎样拒绝秃顶
- 8/梳头宜选木质梳
- 9/常喷发胶能致病

眉目养护 306

- 1/修眉毛有绝招
- 2/怎样去净睫毛膏
- 3/靓眼七法
- 4/24小时护眼锦囊
- 5/和眼袋说再见
- 6/对鱼尾纹说再见
- 7/巧除黑眼圈
- 8/制作眼膜

唇齿养护 311

- 1/嘴的化妆与护理

- 2/护唇小贴士
- 3/厚唇变薄画法
- 4/唇妆新法
- 5/让唇彩更出彩
- 6/美唇护唇食疗方
- 7/健康牙齿伴你终生
- 8/牙膏最好月月换
- 9/饭后不要立即刷牙
- 10/牙齿美容
- 11/猛烈刷牙牙更黄
- 12/健齿误区
- 13/人老无牙也要刷
- 14/老人刚戴假牙嘴里含块糖
- 15/有利于牙齿健美的食物

手足养护 320

- 1/美化手指的体操
- 2/巧制护手油
- 3/冬季护手秘笈
- 4/光泽指甲的四种方法
- 5/指甲的高级养护法
- 6/令指甲十全十美的十个步骤
- 7/打磨掉手足的粗糙
- 8/美白脚后跟与膝盖的小偏方
- 9/让你的脚在夏日里闪光

穿着要领 325

- 1/不同脸型与衣领的配合
- 2/围巾的七种围法

- 3/腿粗照穿漂亮裙子
- 4/男士着装二十点“军规”
- 5/穿西装怎样配色
- 6/选择领带也是一门学问
- 7/穿西装打领带的基本法则
- 8/职业女性必备的四种高跟鞋
- 9/老人买鞋有学问

服装保养 333

- 1/洗衣六不宜
- 2/巧除衣物褶皱法
- 3/毛衣污渍巧去除
- 4/熨烫衣物小技巧
- 5/皮装保养七注意
- 6/熨焦衣服除焦痕
- 7/夏季丝绸服装怎样打理
- 8/冬衣夏季巧收藏
- 9/衣物收藏有技巧

首饰选用 339

- 1/怎样使玉“活”起来
- 2/如何识辨假钻石
- 3/不同饰品的保养方法
- 4/几种首饰的擦洗方法
- 5/珠宝护理八忌
- 6/饰物的巧妙搭配
- 7/夏天首饰怎么配戴
- 8/戴耳环七个小秘密