

家庭生活科学小常识

王雨寒 编

《修订本》



中国标准出版社

家庭生活科学小常识

(修订本)

王雨寒 选编

中国标准出版社

内 容 提 要

本书收辑了近千条与日常家庭生活密切相关的小常识、小经验,按生活艺术、吃穿住、食补和食疗、养生之道、家庭医疗、小窍门小经验、家用电器、科学育儿及其他等八部分分类排序。本书是一本科普读物,是人们生活中的良师益友。

此书可供工人、农民、军人、知识分子、干部和家庭主妇阅读使用。

家庭生活科学小常识

(修订本)

王雨寒 选编

责任编辑 石玉珍

*

中国标准出版社出版

(北京复外三里河)

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

版权专有 不得翻印

*

开本 787×1092 1/32 印张 13.25 字数 273 000

1991年9月第一版 1991年9月第一次印刷

*

ISBN7-5066-0188-5/Z·026

印数 1-12 000 定价 6.20 元

*

科 目 248—12

再 版 前 言

自本书出版之后,常听到朋友、同事们的一些反映,多是褒赞之词,认为它很吸引人,是茶余饭后之时消遣获益的好读物。听到这些温馨过奖的话语,心里有些不安,深感同事和朋友们真是太友好了。直到出版社通知我说,此书准备再版时,才知它确实得到了读者的认可,心里不免欣慰。

借这个难得的再版机会,将初版以后收集到一些很实用的新内容补充到这个修订本中,分为“家用电器”和“科学育儿及其他”两个栏目,共计140余条。我想,这个修订本更会受到读者的喜爱。

编 者

1991年1月

编者序

平时,我爱把报刊、广播电视里介绍的与日常生活密切相关的小常识、小经验抄录下来,日子久了,竟有了一千多张资料卡片。每当我和朋友们遇到生活中的小难题时就去查阅,大有山重水复疑无路,柳暗花明又一村之感。朋友几次鼓动我把卡片整理成书,使之发挥更大的作用。犹豫多时才下了决心,愿将这束书苑中的小花献给已相识的或不相识的朋友们。

本书是一本科普读物。它能使你更科学合理地生活,更善于处理家庭事务。它会使你身心更加健康,使你的家庭更加美满和睦。

本书又是一本工具书。书中的近千条小知识分以下栏目排序:生活艺术、吃穿住、食补与食疗、养生之道、家庭医疗、小窍门小经验。在生活中遇到了麻烦,查阅此书会使你的困难迎刃而解。

本书收集材料时注意了以下三点:

1. 信息面广。凡和人们生活密切相关的各类实用信息都给予收集。
2. 精简实用。每条信息约一分钟就能读完,它不是讲大道理,而是介绍解决问题的科学方法。
3. 科学性强。是编者近几年从国内正式出版物或广播电视节目中收集整理的,既有家庭科学工作者辛勤耕耘的硕果,又有知名老前辈实践经验的结晶。

因本书信息条目繁多,来源甚广,涉及《家庭科学报》、《生活与健康》、《文摘周报》等书报杂志近百余种,很难将原始信息提供者在书中一一标明。因此,如果此书确实对朋友们有所帮助,那么您首先应该感谢他们。

1988年8月

目 录

生 活 艺 术

怎样理解家庭现代化	(1)		(16)
未来家庭的现代化	(2)	夫妻感情的自我调适	(16)
怎样使家务劳动“标准化”	(2)	爱情要不断充实	(17)
家庭请客十注意	(3)	要从精神上关心爱人的健 康	(18)
家庭待客的礼貌	(4)	家庭出现矛盾怎么办	(18)
怎样安排家庭宴会座次 ..	(5)	怎样使您的丈夫热爱家庭	(19)
人际交往十谈	(6)	易导致家庭崩溃的性格 ..	(20)
使用名片的学问	(6)	如何与子女更亲近	(20)
怎样获得更多的朋友	(8)	女性如何建立良好的两性 关系	(21)
怎样做客受欢迎	(9)	少女的忌讳	(22)
家庭中的美育启蒙	(10)	家庭安全防护	(23)
家庭气氛调解的八大因素	(10)	智商九问	(23)
谁最快活	(12)	从拆信看人的性格和能力	(25)
怎样使家庭生活愉快	(13)	看电视知个性	(26)
保持快乐的秘诀	(13)	时间与人的生理	(27)
夫妻家庭“战争”规则	(14)	你想知道自己的体型吗 ..	(27)
注意接受“妥协”的信号 ..	(15)		
夫妻间要有一定的自由度			

什么人富有创造才能	(27)	休息与记忆的奥秘关系 ...	(31)
有创造力学生的特征	(28)	最佳思考“七步法”	(32)
走向成功的“三”	(29)	空间距离与人际关系	(33)
名家学习十法	(29)	有伤大雅的六种陋习	(33)
增强记忆五法	(30)	冬天的礼貌	(34)
感觉器官与记忆保持率 ...	(30)	生活弱者种种表现	(34)
学习后吃饭有助于记忆 ...	(31)	当你有求于人时	(35)

吃 穿 住

预防早衰的七种食品	(36)	隔夜菜汤不要喝	(49)
导致头痛的食物	(37)	吃饭时喝水、喝汤对消化	
饮食习惯与寿命	(37)	影响的区别	(49)
饮食八宜	(37)	不要把开水多次反复烧煮	
如何解冻是肉类营养保持			(49)
的关键	(38)	隔夜焗的水不能吃	(50)
六种最佳温度	(38)	五种开水不宜饮用	(50)
你会保存这些食物吗	(39)	水垢有害要清除	(51)
各类食品可在冰箱放多久		不能用洗衣粉洗食具和食	
.....	(39)	物	(52)
善用冰箱正确存放食物 ...	(40)	煤火为啥不宜直接烤食	
无牙老人的膳食安排	(40)	品	(52)
做饭菜小经验集锦	(41)	油漆筷不宜用	(52)
厨师小经验十六条	(41)	勿用包装带编织篮盛食物	
厨房小技二十六条	(43)		(53)
食物去涩法	(46)	冲热水瓶的学问	(53)
饮茶·季节·茶宴	(46)	喝热酒对人体危害少	(53)
怎样选购茶叶	(46)	喝酒的“安全量”	(54)
残茶十功	(47)	啤酒的冬饮	(54)
咖啡与肝脏	(48)	喝酒不能挡寒冷	(54)
饮用咖啡时应注意什么 ...	(48)	莫用茶解酒	(55)

啤酒的妙用	(55)	怎样挑选西瓜	(68)
啤酒怕日晒	(56)	劝君食用西瓜皮	(68)
蜂蜜忌高温	(57)	西瓜的贮藏	(69)
金属器皿不宜存放蜂蜜 ..	(57)	吃桔子有讲究	(69)
醋的功能	(57)	桔子好吃要适量	(69)
食醋变香防霉	(58)	用塑料薄膜储藏水果法 ..	(70)
放心食用腌腊食品	(58)	储藏苹果法	(70)
味精掺杂的识别	(58)	香蕉催熟法	(71)
多食味精会使小儿缺锌 ..	(59)	板栗简易贮存法	(72)
贮存奶粉防变质	(60)	巧法久存糖果	(72)
喝羊奶好处多	(60)	怎样贮存花生米	(72)
牛奶的妙用	(61)	自制花生糖	(72)
怎样煮元宵软而适口	(61)	为什么煮花生仁比炒吃有	
蒸馒头用冷水好	(61)	益	(73)
蒸米饭用开水好	(61)	鱼与鱼制品	(74)
快速发面法	(62)	做鱼的学问	(74)
煮米粥加油不溢锅	(62)	使蒸鱼味道更鲜美	(75)
烧粥饭时不要搅拌	(62)	活煨泥鳅	(75)
熬粥不宜加碱	(63)	巧除泥鳅腥味	(75)
茶水烧饭好	(63)	选蟹吃蟹有讲究	(76)
让菜籽油变得更清香	(63)	茶水去虾蟹腥味	(76)
预防食油变质有良方	(64)	去羊肉膻味新法	(77)
油条不是好早餐	(64)	怎样使老母鸡肉更鲜嫩 ..	(77)
喝豆浆五忌	(64)	怎样挑选烧鸡	(77)
家庭怎样炒葵花子、花生		蒸鸡蛋羹用冷开水好	(77)
米、小核桃	(65)	家庭做咸蛋两法	(77)
怎样做出味道鲜美的汤 ..	(66)	使茶叶蛋烧得香	(78)
家庭如何加工臭豆腐	(66)	用芥末来保藏鲜肉鲜鱼 ..	(79)
水果的最佳可食期	(67)	怎样除去咸肉辛辣味	(79)
水果不能代替蔬菜	(67)	烫鸡鸭防止脱皮法	(79)

为什么用砂锅煮肉味道更香	(79)	怎样识别毒蘑菇	(90)
烧肉不宜早放盐	(79)	新鲜木耳不宜食用	(91)
咸肉忌煎炸	(80)	木耳、香菇泡法各异	(91)
不腻的肥猪肉	(80)	吃变质的白木耳会中毒	(92)
煮肉诀窍	(80)	怎样鉴别变质银耳	(92)
巧洗猪内脏	(81)	家腌雪菜方法	(92)
加工肉食去除异味	(81)	怎样腌菜能鲜绿嫩脆	(93)
烧肉多加料酒好	(82)	腌辣椒的好方法	(93)
猪皮的几种吃法	(82)	怎样腌酸菜和酸辣萝卜条	(94)
加工肉皮有妙法	(83)	腌菜缸里有了白膜怎么办	(94)
用水浸泡肉不香	(83)	酸菜的多种吃法	(94)
家庭怎样保存海蜇	(84)	现代时装的五大特征	(95)
海带泡多久好	(84)	服装纽扣的选择和搭配	(95)
豆腐海带混吃好	(85)	胖人穿衣五忌	(96)
怎样洗掉菜叶上的小虫	(85)	哪些姑娘不宜穿“健美裤”	(96)
莴笋应先洗后削皮	(85)	腈纶衫与羊毛衫不宜同时穿着	(96)
藕的营养价值及藕菜做法	(85)	翻晒衣服最佳时	(97)
窖贮萝卜如何不空心	(86)	怎样干洗衣服	(97)
生姜长期保鲜法	(86)	正确使用樟脑丸	(98)
冬贮萝卜新法	(86)	衣服熨烫失误的补救	(98)
食用蘑菇要得法	(87)	熨烫衣“三要素”	(99)
魔芋营养多	(87)	如何防止涤纶织物起球	(100)
吃蕃茄有三忌	(88)	毛线商标上的数字	(100)
吃豆角当心中毒	(88)	毛织品衣物的处理	(101)
吃胡萝卜要得法	(89)	旧毛线的复染	(101)
巧剥蚕豆皮	(89)	丝绸织物的保养	(102)
食用苦瓜的好处	(89)		
香菇简易除霉法	(90)		

丝绸夏装五忌····· (102)	迹新法····· (114)
真丝绸的缝制、使用、洗	氯化苏打除蓝墨水迹····· (114)
涤和收藏····· (103)	酒精除碘酒迹····· (114)
怎样挑选和保养真丝绣	绒布如何除尘····· (115)
衣····· (104)	呢绒衣服除尘法····· (115)
怎样挑选春装····· (105)	燃烧法可鉴别纺织品类
冬去春来收寒衣····· (106)	型····· (115)
裘皮服装的挑选与保养·· (106)	穿鞋有学问····· (115)
废奶利用····· (107)	怎样选择童鞋····· (116)
蛋清能给皮革服装上光	穿冰鞋小常识····· (116)
····· (107)	修复皮鞋裂纹的好方法·· (117)
皮猎装怎样收藏····· (107)	怎样擦白皮鞋、凉鞋···· (117)
仿羊皮服装的保养····· (108)	选彩色鞋油宁浅勿深···· (117)
羽绒制品的洗涤与收藏·· (108)	保存皮鞋不可上鞋油···· (117)
洗羽绒服不能用洗衣机·· (109)	(旧鞋号+10)÷2=新
怎样挑选羽绒服····· (109)	鞋号····· (118)
哪些人不宜穿羽绒服···· (110)	冬天戴帽子的讲究····· (118)
呢绒衣服的洗涤晾晒和	选丝袜颜色要因腿而异·· (118)
熨烫····· (110)	毛巾袜的选择····· (119)
洗毛毯的诀窍····· (111)	枕头的高低与形状····· (119)
电热毯的洗涤方法····· (112)	铺电热毯需多喝点水···· (120)
怎样洗涤毛呢服装····· (112)	谈室内空间的利用和布
怎样去掉毛料衣服上的	置····· (120)
沥青迹····· (112)	乔迁旧居须消毒····· (121)
毛料的防虫蛀····· (113)	刷墙涂料计算····· (122)
拉毛衫的洗涤····· (113)	几种家庭用品的最佳高
毛料服装除亮窍门····· (113)	度····· (122)
如果化纤衣服不小心滴	漫话室内颜色····· (123)
上污渍怎么办····· (114)	美妙的淡蓝色····· (124)
除衣服上复写纸蓝色污	居室里的视觉污染····· (125)

怎样使用地毯…………… (125)	朝阳或不朝阳的房子各
铺地毯的益处及其选择… (126)	宜种什么花…………… (131)
化纤地毯的使用与保养… (126)	花香趣谈…………… (131)
家电摆设要讲科学………… (127)	室内花卉的布置………… (132)
平顶房隔热保暖法………… (128)	警惕有毒的花卉………… (133)
怎样挑选新房灯具………… (128)	居室怎样挂画…………… (134)
家庭科学用灯…………… (129)	起床莫先叠被…………… (134)
家庭灯具的选用…………… (129)	脊柱病人忌睡弹簧床…… (135)
灯罩的颜色与眼卫生…… (130)	沙发与健康…………… (135)
看电视最宜开红灯………… (130)	巧除室内异味…………… (136)

食 补 和 食 疗

食物可以改善人的精神	茶对胃酸分泌的影响…… (148)
状态…………… (137)	胃溃疡与红绿茶………… (148)
缓解神经性皮炎症状的	饮茶有益于健康………… (148)
食疗验方…………… (138)	饮姜茶治疗急性肠胃炎… (149)
阴虚、阳虚的区别和滋补	解酒妙方…………… (149)
…………… (139)	食物催眠…………… (149)
冬令时节的进补…………… (140)	红糖的治疗效用………… (150)
五谷五菜五果五肉皆补	药粥种种…………… (150)
养之物…………… (142)	健康益友——粥………… (151)
吃补药要对症…………… (143)	牛奶可催眠…………… (151)
牛奶的药用价值和食法… (143)	大蒜可治病…………… (151)
羊肉御寒科学析…………… (144)	大蒜与防癌…………… (152)
各种肉的食疗效用………… (145)	防癌蔬菜——葱头……… (153)
维生素C不宜与猪肝同	防癌,请多吃新鲜蔬菜… (153)
服…………… (146)	美味佳蔬可入药——黄
天然美容良药——蜂蜜… (146)	瓜的药用…………… (153)
水果、蔬菜、鸡蛋美容法… (147)	蚕豆的药用功能………… (154)
茶、咖啡对药物的影响… (147)	漫谈黄花菜的功效……… (155)

豆芽菜与疲劳····· (156)	常吃大枣有益健康····· (168)
韭菜及其医疗功效····· (156)	杨梅与保健防病····· (168)
萝卜的妙用····· (156)	说梅····· (169)
漫话香椿····· (157)	樱桃的丰富营养与医疗
马铃薯的神奇功能····· (157)	保健功能····· (169)
香菇治慢性结肠炎····· (159)	热带珍果——波罗蜜····· (170)
白瓜子治前列腺肥大症·· (159)	甘蔗既能补血又能治病·· (170)
苦瓜治热疖、烫伤····· (159)	荸荠的药用····· (171)
解暑佳蔬——冬瓜····· (159)	葵花子的中医验方····· (171)
吃生姜的好处····· (160)	荷叶的妙用····· (172)
食用南瓜有治病奇功···· (161)	桂皮的新功能····· (172)
糖尿病人不宜吃西瓜···· (161)	干海带中的碘····· (173)
韭菜可治脚癣····· (161)	二种药用食物····· (173)
洋葱泥可去头屑····· (161)	刺五加有增强耐力的奇
青豆和洋葱能降血糖···· (162)	效····· (173)
果汁护发····· (162)	麻雀肉粥治阳痿····· (174)
淡菜可治风湿病····· (162)	皮肤病与饮食····· (174)
紫菜的药用价值····· (163)	“少白头”的食物疗法···· (174)
辣椒吃多了易得胃病吗·· (163)	胃酸过多的饮食疗法···· (175)
食盐与高血压····· (163)	尿路结石的饮食疗法···· (175)
肝炎病人不宜吃罐头···· (164)	催乳饮食方····· (176)
高血压病人吃哪些水果	食疗失眠····· (177)
好····· (164)	熟猪油外涂治口角溃烂·· (177)
山楂治高血压和消化不	酱油也能当药用····· (178)
良····· (165)	黄绿色蔬菜与缺铁性贫血
喝牛奶可降低人体胆固醇····· (165)	血····· (178)
苹果的营养与食疗····· (166)	猪肝与防贫血····· (178)
吃梨治咳嗽要因症而宜·· (167)	蔬菜·镁·防病治病····· (179)
吃柿子要防柿胃石····· (168)	蜂皇浆的功效及鉴别···· (179)

养 生 之 道

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 养生十六宜…………… (181) | 少女要注意胸部健美………… (193) |
| 养生防“五劳”…………… (181) | 蒸汽浴皮肤美容术…………… (193) |
| 影响健康的十大恶习………… (182) | 几种冬季沐浴护肤法………… (194) |
| 求苗条无须特意减肥………… (182) | 食物过量会使皮肤变 |
| 清晨,劝君喝杯淡盐水 …… (183) | 色…………… (194) |
| 健康的十条标准…………… (183) | 脸部按摩可醒脑提神………… (195) |
| 促进健康的妙方——学 | 欣赏——提神之法…………… (195) |
| 习…………… (184) | 减肥妙方…………… (196) |
| 散步比慢跑更有益健康… (184) | 劝君洗脚擦足心…………… (196) |
| 太极拳——益智法宝………… (185) | 热水袋里的水不宜洗脸… (197) |
| 人脑与营养…………… (185) | 冷水浴应注意些什么………… (197) |
| 中年人与大脑锻炼…………… (186) | 饭后锻炼会得阑尾炎吗… (198) |
| 少吃多餐,延年益寿 …… (187) | 体力劳动者也要参加体 |
| 养君子兰益健康…………… (187) | 育锻炼…………… (198) |
| 饰物·美容·束腰与疾 | 影响身高的八种因素………… (199) |
| 病…………… (187) | 有益长高身体的五大营 |
| 不良习惯有损形体美………… (188) | 养食品…………… (200) |
| 女子健美应注意的生活 | 能使身体显著增高的方 |
| 事项…………… (189) | 法…………… (200) |
| 中年妇女不宜减肥…………… (190) | 清晨不宜冬炼…………… (201) |
| 化妆品的种类及用途………… (190) | 谈谈用脑的卫生…………… (201) |
| 使用化妆品要慎重…………… (191) | 梳头有益于健康…………… (203) |
| 夏季不宜浓妆艳抹…………… (191) | 睡眠的科学…………… (203) |
| 醋是理想的美容霜…………… (191) | 坐着睡觉有害健康…………… (203) |
| 把脸抹得白里透青有 | 获得高质量睡眠的综合 |
| 害…………… (192) | 练习…………… (203) |
| 哪些女子不宜留长发………… (192) | 冬季睡眠三忌…………… (204) |
| 少女莫束腰…………… (193) | 做梦有益一说…………… (205) |

夏季午睡好处多····· (205)	情绪····· (216)
大笑八忌····· (205)	用空调谨防“综合鼻”····· (216)
口腔保健操····· (206)	液化气瓶会传播疾病····· (217)
吃完苹果应马上漱口····· (207)	扳腕不利健康····· (217)
罐头与铅中毒····· (207)	围巾捂嘴有害无益····· (217)
不刷牙易得牙龈炎牙周 炎····· (208)	擤鼻涕的正确方法····· (218)
叩齿与健牙····· (208)	调整饮食能帮助克服时 差反应····· (218)
药物牙膏宜慎用····· (209)	春光明媚需防病····· (219)
怎样保护与使用假牙····· (209)	加夜班的人应注意的事 项····· (219)
五官忌····· (211)	中年教师保健六条····· (220)
看电视应注意眼的卫生····· (212)	人体老化简易测知法····· (221)
欣赏立体声忌大音量····· (212)	老年人的智力····· (221)
吹电扇时应注意的几点····· (213)	预防老年痴呆症····· (222)
使用电冰箱应注意卫生····· (213)	老年人看电视三忌····· (222)
使用电熨斗应注意卫生····· (213)	晚年生活十不可····· (222)
不要长时间用耳机听录 音····· (214)	老年人应少饮啤酒····· (223)
慎用磁性眼镜····· (214)	中老年人的皮肤保健····· (223)
防止脸部皱纹两法····· (214)	制怒六法····· (224)
家庭主妇简易解乏法····· (214)	生“暗气”有十害····· (225)
饮食影响人的情绪····· (215)	酒精能引起人体维生素 缺乏····· (226)
花香可影响人的思维和	

家庭医疗

家庭急救常识····· (227)	病人面前十忌····· (230)
家庭里如何判断生命正 处在危险中····· (228)	病人吃水果的禁忌····· (231)
西医也讲忌口····· (228)	家存药物能否使用的外 观鉴别····· (231)
服药期间的饮食····· (230)	警惕五官变化····· (232)

最佳服药时间·····	(232)	鼻出血的家庭急救·····	(245)
吞药的方法·····	(232)	十分有效的鼻衄验方·····	(246)
糖衣药片的颜色·····	(233)	向耳道吹气可止鼻出血·····	(247)
食糖对药物疗效的影响·····	(233)	一种治鸡眼及胼胝的方	
中药服用有规矩·····	(234)	法·····	(247)
用药八忌·····	(234)	十滴水外用能治冻疮·····	(247)
服用中成药都用开水吗·····	(234)	治脚气小验方·····	(247)
止痛药的正确服用·····	(234)	雀斑与色斑的防治·····	(248)
哪些药物不宜用开水冲		治“粉刺”良方三种·····	(248)
服·····	(235)	粉刺的新疗法·····	(249)
可能使粪便变色的药物·····	(235)	如何避免化妆品斑疹·····	(250)
哪些原因可以引起粪便		治疗瘰疬的验方·····	(250)
黑色·····	(236)	丝绸能治皮肤病·····	(250)
这些中药是什么·····	(237)	预防脱发点滴之谈·····	(251)
中药与过敏·····	(238)	治疗斑秃的良方·····	(252)
人参滥用综合症·····	(238)	治疗头皮糠疹的良方·····	(253)
吸烟与药效·····	(239)	治疗手足癣验方·····	(253)
“新诺明”的新用途·····	(240)	如何治疗手脱皮·····	(253)
当心药物引起嘶哑·····	(240)	治高血压病六戒·····	(254)
沙参可治嗓音嘶哑·····	(241)	后退走路治腰痛·····	(254)
治失音验方·····	(241)	落枕的治疗方法·····	(254)
能成瘾的药物·····	(241)	脚扭伤以后·····	(255)
服苦味健胃药不宜用糖·····	(242)	消除脚跟骨刺有新法·····	(255)
发热疼痛不能随便用解		捏人中穴治腿脚抽筋·····	(255)
热镇痛药·····	(242)	电热毯能治病·····	(256)
怎样判断是否发生了骨		治肝区疼痛方·····	(256)
折·····	(243)	当您患了痔怎么办·····	(256)
易患感冒怎么办·····	(244)	鱼肝油丸液治疗口角炎·····	(257)
感冒的自我理疗·····	(244)	用凤仙花治疗狐臭·····	(257)
某些病床旁忌插鲜花·····	(245)	可除腋臭的外用药·····	(258)

治老年性皮肤病痒症…… (258)	维生素E能治产后缺乳… (264)
枯皮治疗老年习惯性便秘…… (258)	怀孕初期少看电视…… (265)
对脑血管病恢复期患者的生活护理…… (259)	五颜六色的白带…… (265)
乙型肝炎病人应注意什么…… (259)	婴幼儿慎用氯霉素眼药水…… (266)
缺钙的几种特殊表现…… (260)	怎样早期发现癌症…… (266)
草席尘螨的防治…… (261)	有十九种物质对人类有致癌性…… (268)
怎样知道已怀孕了…… (261)	中药可温化胃癌细胞…… (268)
孕期的危险信号…… (262)	柴胡桂枝汤可预防消化性溃疡复发…… (268)
孕妇不宜服用阿司匹林和风油精…… (263)	厨房内油烟可致癌…… (269)
孕妇还是左卧好…… (263)	哪些胃病要警惕癌变…… (269)
产妇应防乳下垂…… (264)	防癌十二条…… (270)

小 窍 门 小 经 验

家庭用品去污法…… (271)	醋的妙用…… (280)
去除污迹法集锦…… (272)	怎样把玻璃擦得亮…… (281)
去油漆污迹…… (276)	缝纫机的雨季保养…… (281)
纱窗去污法…… (277)	怎么选购和保养自行车…… (281)
纸灰除污好方法…… (277)	冬季自行车轮胎漏气怎么办…… (283)
蜡光纸上毛笔字难写怎么办…… (277)	自行车沾水后不能马上上油…… (283)
怎样洗净油瓶…… (277)	如何挑选电子琴…… (284)
怎样洗净油漆刷子…… (278)	卫生球要包好再用…… (284)
如何清洗不锈钢餐具…… (278)	使用卫生球三不宜…… (284)
明矾的妙用…… (278)	
清凉油的妙用…… (279)	
巧用肥皂…… (279)	