

生活

如此简单

谨以此书献给所有热爱生活的人们



中国致公出版社
新概念生活中心 / 主编

生活如此简单

新概念生活中心 主编

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活如此简单/新概念生活中心编. - 北京: 中国致公出版社, 2004. 1

ISBN 7-80179-253-X

I. 生… II. 新… III. 生活-知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 107040 号

生活如此简单

主 编: 新概念生活中心

责任编辑: 钱叶用

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市兴国印务有限公司印刷

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 21

字 数: 500 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-253-X/Z·021 定价: 35.00 元

版权所有 翻印必究



序 言

——打开本书让您的生活变得轻松而简单

经常有人会问：生活是什么？为生而活吗？究竟什么才是有意义的生活？其实，生活只有深入进去，聆听其本质，并不是追求表面而游离不定的物质享受，这样生活才有意义。

然而，随着时代的发展，社会的进步。人们的生活节奏越来越快，信息越来越多，物质越来越丰富，思维越来越活跃……生活却变得越来越复杂。所以，简单生活已成为时下最新最流行词之一。简单关系、简单欲望、简单爱情、简单友谊……总之，一切开始一种简单自然的生活。



其实，生活本来是简单的，人们却总是人为的将它复杂化。多一份舒畅，少一份焦虑；多一份真实，少一份虚假；多一份快乐，少一份悲苦，这就是简单生活所追求的目标。外界生活的简朴将带给我们内心世界的丰富。从那里我们将发现新生活在我们面前敞开，我们将变得更敏锐，能真正、深入、透彻地体验和理解自己的生活。“简单”的生活是近于平实，但并不等于“单调”或“丑陋”；“简单”的生活近于遵循规律，但并不等于“乏味”或“死水一潭”。生活的意义在于发现。世间上的许多事情是相通的，并非一定要用同一种东西才行，有时换一个角度，用不同的东西，或许更方便、更为适用。比如。工作时，雪白的衬衣上不慎沾上了墨水，如果你用洗涤剂、洗衣粉之类洗的话，就是把衣服洗烂了也洗不掉，那么有没有比较简单的办法能轻松地洗去它呢？其实这是一定的。

本书为您提供了生活中有关健康、美容、衣着、饮食、家居等各方面简单实用的技巧，力求既简单又方便地为您解决日常生活中的各种难题。翻阅此书，掌握方法，你就会发现，解决生活中的许多问题真的可以举重若轻，您的生活也会因此真正变得轻松而简单。

编者

2003年10月



目 录

第一篇 简单生活从健康开始

常见感冒的防治简法 /3

预防流感新招数 /3

感冒的特效药——洋葱 /3

治感冒的葱汁 /4

大蒜按摩可治感冒 /4

喝葡萄酒治感冒 /4

巧用啤酒治感冒 /4

蒜头冰糖对感冒的奇效 /5

洗净鼻孔可预防鼻子感冒 /5

速效疏通鼻塞法 /5

鼻塞家疗七法 /6

以藜菜治鼻蓄脓 /7

喝热姜汤能发汗祛寒 /7

风热感冒不宜喝姜糖水 /8

感冒的食疗 /8

葱姜蒜治感冒有特效 /10

提高免疫力的食物 /10

松叶可治声音嘶哑或咳嗽 /11

艾草及八角金盘叶子的煎汁能化痰 /11

白酒蒸蛋羹治咳嗽 /11

西瓜皮治咽喉炎 /12

大蒜可以治咳嗽 /12

咳嗽不可乱服川贝糖浆 /12

巧治咳嗽的食疗方 /13

鸡蛋蒸苹果治哮喘 /13

醋和酱油治咽喉痛 /14

对付咳嗽妙法多多 /14

治慢性咽炎的良方 /14

山芋煎汁可治寒冷症 /15

桃子的种子可治寒冷症及便秘 /15

通草可治疗头痛及水肿 /16

治偏头痛六法 /16

中暑的急救处理 /17

巧用鱼腥草防治中暑 /17

防治晕车妙法 /17

睡前应坚持做好六件事 /18

打鼾者尤应戒酒戒烟 /19



防止失眠的简单方法 /20

匀速呼吸治失眠 /20

自我消除疲劳六法 /21

巧选食物助睡眠 /21

头脑不清醒时以尼龙圆刷敲打头部 /22

防治失眠有奇效的茉莉花 /22

常见外部小恙的治疗简法 /23

止血的良方—艾草及莽草 /23

盐及醋湿敷能治撞伤瘀血 /23

鼻出血急救妙法 /23

快速止鼻血三法 /24

甘草可拔除插入指甲间的刺 /25

白酒擦洗可止手上辣痛 /25

止痛有妙方 /25

甘薯或牵牛花叶子可治蜜蜂螫 /26

食用维生素 B₁ 可防蚊咬 /26

夏天驱蚊妙法 /26

薄荷油可对付蚊虫 /26

蛇莓可治蚊虫咬伤或烫伤 /27

巧用花椒驱虫出耳 /27

疯狗咬伤的紧急处理 /27

以芦荟巧治烫伤 /28

以生姜根巧治受伤的眼睛 /28

鸡蛋膜治烧烫伤 /28

土豆皮治烫伤 /29

鸡蛋清治烫伤的妙用 /29

辣椒酒治腰腿痛 /29

熨斗巧治肩膀酸痛 /29

腿肚子抽筋的紧急处理 /29

足部酸痛洗淋浴 /30

羊骨浸酒治颈椎痛 /30

正确入浴法可避免脑充血 /30

何谓白壁神经衰弱症? /30

异物窒息自救法 /31

仙人掌可治腮腺炎 /31

菊花梗米粥解眩晕耳鸣 /31

搓耳美容又健康 /31

压少商穴治呃逆 /32

掐中指甲根缓解心绞痛 /32

常见皮肤病的防治 /32

米酒洗澡治皮肤病 /32

治手足癣验方 /33

冻疮初起时的食物治疗 /33

巧用食物治疗冻疮 /34

一些皮肤病的饮食宜忌 /34

松针治手癣 /35

菊花的叶子可治疗湿疹、肿疱 /35

湿疹的克星—酢浆草、蜂蜜、

虎耳草 /36

巧用野菊花治青春痘 /36

防治粉刺的简单方法 /36

除痘粥 /37



- 挤痘不留痕 /37
- 喝酸奶不易起脓疮 /38
- 戴菜、虎耳草和桃花对面疱有效/38
- 治痱子验方五则 /38
- 四季豆汁治疗扁平疣 /39
- 10个招惹暗疮的坏习惯 /39
- 针清暗疮切勿手软 /40
- 巧用土霉素除脚臭 /40
- 茶叶泡水除脚臭 /41
- 治疗脚气病的简单方法 /41
- 治疗脚气病的古老方法 /41
- 脚气病、顽癣的克星—梅子叶/42
- 黄连治脚湿气 /42
- 醋加甘油治瘙痒 /42
- 吃菠萝须防过敏 /42
- 除新疤痕妙方 /43
- 醋治神经性皮炎 /43
- 吃茄子减少老年斑 /43
- 藿香正气水治疗皮肤病 /44
- 口腔疾病的防治 /44**
- 刷牙方式正确可防止蛀牙 /44
- 巧用花椒防牙痛 /44
- 枸杞根煮鸡蛋治牙痛 /44
- 治牙痛的妙方 /45
- 治牙痛三法 /45
- 窝沟封闭防龋齿 /46
- 昆布粉或啤酒能治口内炎 /46
- 美白牙齿的简单妙法 /47
- 茶水漱口护齿 /47
- 吃奶酪柠檬固齿 /47
- 甘油洁齿 /47
- 巧用糖除牙齿烟垢 /48
- 隔夜茶防牙出血 /48
- 防治口干舌燥三法 /48
- 清新口气小妙招 /49
- 口气清香有妙方 /49
- 口臭的防治 /50
- 口臭的饮食与防治 /51
- 盐防口腔疾病的妙用 /51
- 根据舌苔征象进行饮食调理 /51
- 肠胃、排泄系统疾病的防治 /52**
- 紫苏叶可防治习惯性下痢 /52
- 腹泻的自我疗法 /52
- 醋和大蒜能治痢疾 /52
- 生姜敷脐治腹泻 /53
- 痢疾的简易食疗 /53
- 大蒜黑芝麻治恶性便秘 /54
- 野蔷薇的果实可治疗便秘 /54
- 车前草可治疗咳嗽、便秘 /54
- 寒冷症、便秘、性冷感者可服用枸杞 /54
- 哪些果蔬能治便秘? /55



巧用饮食调理习惯性便秘 /55
茄子汁对痔疮有治疗效果 /56
痔疮的食疗 /56
晚餐太迟易诱发尿路结石 /56
治老年尿失禁的妙方 /57
治小便不畅简方 /57
蹲着用餐能治胃下垂 /57
指压背脊减轻胃痛 /57
腹痛不可随便使用止痛药 /57
蒲公英可治胃肠病和浮肿 /58
吃香蕉防治胃溃疡 /58
胃病患者最好不要喝新茶 /59
用生芝麻能止胃酸 /59
治胃寒三法 /59
生姜助生发散胃寒 /59
巧解“伤食” /60
大麦能抗溃疡病 /60
消化不良者的食物禁忌 /60
胃病的保养 /61
怎样预防胃癌? /63
常见心血管疾病的防治 /64
正常人的血脂含量 /64
吃洋葱能降低胆固醇 /64
降低胆固醇最便捷的方法 /64
食物纤维能降低胆固醇 /65
治高血压病六法 /65
降血压的几种简单妙法 /66

睡前不宜加服降压药 /67
芹菜粳米粥平肝降压 /67
防治心血管病多吃哪些食物? /67
有助降血糖的食物 /70
巧食鳝鱼调血糖 /70
糖尿病人十宜十不宜 /71
糖尿病的食疗 /71
巧按脚拇趾降血压 /72
五种内火怎样灭? /72
妇幼病的防治 /73
牛蒡对生理不顺有疗效 /73
治疗生理不顺或感冒的茜草 /73
生理期间请多食用姜 /74
生理痛时可喝芝麻粗茶 /74
红糖可清经期恶露 /74
剖腹产妇的饮食有哪些禁忌? /74
催乳食疗 /75
妇女产后马上喝什么好? /76
鲤鱼汤有助母乳的分泌 /77
胡桃粥防孕期便秘 /77
女性喝汤保健康 /77
宝宝不喝牛奶时怎么办? /78
宝宝打嗝请用热毛巾 /78
缓解婴儿打嗝有窍门 /78
治小儿流涎的食物 /79
如何喂婴儿吃药呢? /79
婴儿脸涂奶汁不好 /79



儿童吃鱼卵好处多	/80
儿童不宜过多吃动物肝肾	/80
孩子食欲不振时可抹姜汤	/80
藿香正气水治疗婴幼儿腹泻	/80
幼儿饮糖水防便秘	/81
孩子吐泻时应选择怎样的饮食?	/81
治小儿拉稀偏方	/81
小儿高热惊厥的救护	/81
小孩口角炎的防治	/83
儿童的保健食疗	/84
儿童增长智力的食物	/84
益聪食物	/85
小儿进服人参益处多	/85
小孩服中药丸的注意事项	/86

家庭用药常识 /87

家庭贮备药品应注意什么?	/87
家庭贮备的两大常用药品	/88
识别伪劣药品的简法	/89
识别药物变质的技巧	/89
家庭怎样合理使用药物?	/90
怎样识别药物的批号和有效期?	/91
家庭怎样阅读药品的说明书?	/92
家庭购药不宜只看药名	/94
“剂量”、“常用量”、“极量”和“致死量”的理解	/95
怎样理解“麻醉药”、“限毒药”、“毒药”和“剧毒药”	/95

怎样理解“慎用”、“忌用”和“禁用”? /96

怎样理解“饭前”、“饭后”和“睡前服药”? /96

家庭用药不宜超剂量 /97

家庭用药不宜求杂 /98

家庭用药不宜求贵 /98

家庭用药不宜求新 /99

家庭用药不宜求洋 /100

变了色的药片能不能吃? /100

胶囊不可打开服用 /101

不要滥用速效感冒胶囊 /101

营养保健品能否与药同用 /102

中西药双管齐下无顾忌吗? /102

安眠勿服止咳药 /104

滥用胖大海,好事变坏 /104

中药汤剂别过夜 /105

痢特灵“戒酒” /105

谨慎服用牛黄解毒片(丸) /105

阿司匹林“排斥”依那普利 /106

服用硝酸甘油姿势有法 /107

汤药不可滥加糖 /107

不宜用果汁送服药物 /108

服用铁剂不宜饮茶 /108

食物的禁忌与解毒妙法 /109

吃哪些蔬菜当心中毒? /109

家庭食物中毒解毒妙方 /110



吃毒蘑菇中毒怎么办? /111
吃新腌的咸菜容易中毒 /111
大料、桂皮、小茴香使用过量
易中毒 /111
当心家用餐具致病 /112
用铁锅煮酸味水果易中毒 /113
一些常见的解毒食物 /113
各种食物忌相冲 /115
哪些蔬菜不能搭配? /116
食物的相反、相克 /117
吃柿子应忌食哪些食物? /118
四种食品不宜与酒同用 /118
哪些食物不宜多吃? /119
嗜酒中毒的先兆 /120
上午喝酒容易醉 /121
哪些人不宜喝啤酒? /121
解酒妙方 /122
酒后饮茶有何利弊? /123
食海鲜的忌禁 /124
食用海参的禁忌 /124
吃烧烤加柠檬解毒 /125
鸡汤并非人人能喝 /125
吃汤泡饭不利消化 /125
吃酸食品会“倒牙” /125
吸烟者多吃什么食物好? /126
胆囊炎患者不宜吃肥肉 /126
高脂肪的贝类和鱼不会使胆固
醇增加 /126

哪些人不宜吃鸡肝? /127
人空腹时不宜吃什么? /127
老年人宜多吃兔肉 /127
老年人吃水果应注意 /128
哪些人不宜吃花生? /128
喝豆浆忌什么? /129
豆制品不宜多吃 /129
食用牛奶有哪些禁忌? /129
牛奶红茶有哪些保健作用? /131
适量节制冷饮的好处 /132
吃糖有哪些宜忌? /132
嗑瓜子的弊病 /133
食韭菜的利弊 /134
“口重”的人易患动脉硬化症 /134
冬季晨练后不宜吃过烫食物 /134
运动后不宜进冰冷的饮食 /135
晚餐四忌 /135
饭后不宜做哪些事? /136
仙人掌防辐射 /137

巧用生活用品的医用价值 /137

生活点滴巧治病 /137
巧用茶水疗疾 /138
茶叶巧治病 /139
药茶的各种制法 /139
巧用香油疗疾 /140
巧用食醋疗小恙 /141
巧用醋蛋防老年病 /143



- 牛奶小偏方 /144
- 巧用食盐疗疾 /145
- 妙用风油精治小病 /147
- 鸡蛋壳的医疗妙用 /148
- 妙用鸡蛋黄治病 /148
- 牙膏的保健妙用 /149
- 十大名花的药用价值 /149
- 巧用蜂蜜疗疾 /150
- 蜂蜜可治疗口腔溃疡 /151
- 蜂蜜解暑小验方 /152
- 白糖的医用价值 /152
- 巧用红糖的药用功效 /153
- 巧用冰块疗疾 /153
- 汽水的妙用 /153
- 咖啡的医疗妙用 /154
- 生姜的几种治病技巧 /155
- 巧用花生的药用价值 /156
- 芝麻油的药用 /157
- 能抗癌的普通食物 /157
- 人參的医疗价值 /158
- β 胡萝卜素能防癌 /159
- 一些“伴侣食品”的奇特药效 /160
- 巧用瓜果皮治病 /161
- 巧用水果疗疾 /163
- 巧用苹果的食疗价值 /163
- 香蕉的保健作用 /164
- 西红柿疗疾十法 /164
- 核桃的医用价值 /166
- 增进健康的果实酒 /167
- 黄瓜对出汗有很好的治疗效果 /169
- 以薏仁治疗鸡眼或疣 /169
- 陈皮入膳有特效 /169
- 芹菜的医用功效 /170
- 白萝卜的食疗妙用 /171
- 妙用冬瓜巧治病 /171
- 土豆的保健妙用 /172
- 巧用“根”治病 /172
- 名为废物实乃良药 /173
- 橄榄的医疗妙用 /173
- 巧用樱桃治小恙 /174
- 莲藕的各种医疗妙用 /174
- 巧用白果的药用价值 /175
- 山楂的医疗妙用 /176
- 巧用金桔治小恙 /176
- 石榴的医疗妙用 /176
- 牛柑果的医疗用途 /177
- 杨桃的药用价值 /177
- 巧用葡萄治病 /177
- 妙用梨治病 /178
- 荔枝的医疗用途 /179
- 巧用猕猴桃治病 /179
- 芒果的药用价值 /179
- 巧用龙眼肉治小恙 /180
- 罗汉果的食疗价值 /180
- 西瓜的药疗妙用 /180
- 巧用木瓜疗病 /181



香菇的医用功效 /181

巧用黑木耳治小恙 /181

巧用榛子的医用功效 /182

大枣的药用价值 /182

巧用菱角治小恙 /182

松子仁的医疗价值 /182

高粱米的药用功效 /183

巧用绿豆的医用价值 /183

各种鱼类的药用功效 /183

巧用各种肉类的医用功效 /186

硷梅和大蒜同吃更保健 /188

动物肝脏的食疗功能 /188

鱼皮可抗癌 /189

如何以汤疗疾? /189

姜枣汤是老年人御寒的理想饮料 /190

各种长寿健身粥的制作 /190

各种药粥的功效 /192

春季养肝多喝粥 /193

煮药粥的几种方法 /194

食物疗法新发现 /194

第二篇 因为简单, 所以美丽

化妆的简单技巧 /199

检查化妆品是否变质的简单技

巧 /199

职业化妆有讲究 /199

晚妆的技巧 /201

PARTY 速丽法 /201

不脱妆的小技巧 /203

电脑工作者的美容提示 /204

七个最管用的化妆技巧 /206

得体的补妆技巧 /207

夏天减少化妆脱落的简单方法 /208

上腮红的技巧 /208

巧用腮红“改变”脸型 /209

巧用粉底换妆容 /209

出门不再灰头灰脸的诀窍 /210

吹风机的美容妙用 /210

改善因感冒影响仪容的技巧 /211

快速卸妆法 /211

化妆的一些日常技巧 /212

皮肤保养的简单妙法 /213

皮肤不同保养各异 /213

美容的最佳时间 /215

几种保健的最佳时间表 /215

不同肌肤的洗脸妙方 /216

香皂洗脸的诀窍 /216

美容要碱不要酸 /217

喝水对肌肤保养的重要性 /217

体外补水的小技巧 /218

皮肤去油不可过度 /219



- 白开水煮菠菜汁去油脂 /220
针对肤质选用美白产品 /220
柠檬浴让皮肤更白皙 /221
茶浴使皮肤细嫩 /221
脸色白嫩法 /221
嫩肤美容六法 /221
巧用蔬菜水果疗晒伤 /222
维他命 C 可防止日晒 /222
巧用剩食物改善粗糙肌肤 /223
茶疗过敏症 /223
皮肤白皙 9 诀窍 /223
巧妙处理鼻子上的黑头 /224
清洁贴去黑头最得力 /225
在家去黑头的简单方法 /225
七步彻底远离黑头困扰 /226
巧用蛋清去黑头 /227
治疗雀斑妙方 /227
蜂蜜 + 燕麦粉 + 玫瑰汁能去黑斑 /227
维生素 E 能治雀斑 /227
吃丝瓜可嫩肤祛斑 /228
果蔬美容祛黑斑 /228
预防雀斑的小窍门 /229
自己制作丝瓜露 /229
收缩毛孔的妙法 /230
缩小毛孔的实用秘籍 /230
收敛毛孔的小偏方 /231
巧用双氧水防皮肤衰老 /231
喝茶抗衰老 /232
去角质护理小常识 /232
皮肤防皱须知 /232
去除小皱纹的技巧 /233
减少皱纹的最佳睡姿 /233
祛除眼部小皱纹的小窍门 /234
预防皱纹的小经验 /234
巧用米饭美容祛皱 /235
日常生活中的除皱养颜术 /235
另类去皱法 /236
巧用水果增白除皱 /237
用盐按摩保肌肤健康 /237
消除面部“沟沟坎坎” /238
巧做面膜 /239
简单巧妙制作面膜 /239
简单有效的美容法——搓脸 /240
夏季皮肤巧护养 /240
夏令果蔬美容佳品 /241
厨房里的美容品 /242
熟鸡蛋的美容法 /243
一些常见的美肤食品 /243
能美容的白木耳 /245
新鲜芦荟汁不可直接涂抹 /245
牛奶美容妙法 /246
恢复皮肤光彩的水果汁 /247
甜菜美容法 /247
黑炭美容 /247
自制美容护肤品 /248



果酸令肌肤更具活力 /249

哪些物质促人衰老? /249

头发的护养技巧 /250

护发须知 /250

秀发的四大致命伤害 /251

漂亮头发从梳发开始 /252

春季护发巧心思 /252

夏季是否需要天天洗发? /253

怎样才是正确的洗发过程 /254

保湿护发有诀窍 /254

简单清洁头发的技巧 /254

巧妙节省洗发后、烫发前的时间 /254

丝巾垫枕头发不变形 /255

急救尴尬秀发 /255

头皮屑产生的主要原因 /257

消除头屑三法 /257

使头发光亮的简单方法 /258

蜂蜜橄榄油护发 /258

吃鸡蛋美发 /259

快速改善发质 /259

夏季防止脱发的诀窍 /260

几种简单有效防止脱发的诀窍 /260

蜜蛋油使稀发变浓 /261

用盐水洗头防掉发 /262

铁是春季养发剂 /262

自制护发小偏方 /262

眼睛美眉的护理技巧 /264

眼部防皱简法 /264

防止眼皮衰老的简法 /265

调理熊猫眼的简法 /265

对眼袋说“不” /266

遮暇小贴士 /267

去除黑眼圈的小技巧 /267

赶走黑眼圈的简单方法 /268

对付黑眼圈的最佳食物 /268

美目有佳法 /268

可以减少双眼浮肿的秘方 /270

解救眼肿化妆法 /270

消肿 DIY /271

冷牛奶消肿 /271

茶水洗眼明目 /271

微量元素与眼睛保健 /272

多饮茶有助于预防白内障 /272

治眼花缭乱简便方法 /273

哪些食物有益于眼睛? /273

时尚眉形怎样画? /273

咖啡色眉笔用途多多 /274

眉型与脸型的搭配技巧 /275

巧修眉毛有绝招 /275

巧画眼线 /276

瘦身的简单妙法 /276

肥胖的客观标准 /276



- 肥胖的原因 /279
- 苗条捷径 14 招 /286
- 六招苗条吃法 /288
- 热门减肥食谱 /289
- 助你瘦身的几种食物 /290
- 都市减肥一族的三餐搭配 /293
- 减肥菜谱巧烹调 /294
- 减肥餐单 /296
- 饭前喝杯冷酸奶可减肥 /297
- 食醋减肥法 /298
- 减肥食谱 /299
- 红焖萝卜海带能减肥消肿 /301
- 双菇凉瓜丝能瘦身 /301
- 香菇豆腐巧减肥 /301
- 枸杞烧鲫鱼 /302
- 木耳豆腐汤瘦身 /302
- 食冻豆腐能瘦身 /302
- 行气当季减肥菜谱 /303
- 巧用芒果瘦身 /304
- 枇杷瘦身妙用 /305
- 巧用柠檬减肥 /305
- 节日瘦身套餐 /306
- 节日五款爽口减肥粥 /308
- 1 周瘦身食谱 /309
- 蘑菇减肥食谱 /310
- 吃肉瘦身? YES! /311
- 瘦身饮料 DIY /312
- 合理饮水是成功瘦身的关键 /313
- 节食瘦身要注意哪些问题? /314
- 下半身瘦身食谱 /315
- 进餐方式有助减肥 /316
- 血型 & 饮食瘦身 /318
- 做家务能使女性身材苗条 /319
- 瘦美人好习惯 /319
- 饮食瘦身秘籍 /320
- 运动减肥最佳时间 /321
- 几种简单的室内瘦身运动 /323
- 步行瘦身法 /324
- 享受苗条瘦身“十步” /325
- 慢跑瘦身法 /325
- 跳绳瘦身法 /326
- 游泳瘦身法 /326
- 干浴功可健美瘦身 /326
- 五种另类瘦身运动 /327
- 旋转器瘦身法 /328
- 巧妙修理你的臀部 /329
- 轻松“打”退多余臀脂 /330
- 健臀小技 /330
- 臀部三分钟锻炼方法 /331
- 平坦腹部的小秘诀 /332
- 动动手指, 减去小腹! /333
- 注意你的细腰方法 /334
- 超级简单的腰部瘦身法 /334
- 教你美腿小诀窍 /335
- 如何减少腹部脂肪? /336
- 瘦亦丰满的简单运动 /337



美胸贴——自创曲线美 /337

瘦身贴——身上做文章 /337

苹果+绿茶=窈窕+美丽 /338

高跟鞋使脚部变粗 /338

颈部健美小窍门 /338

日常收臀大法 /339

“四群点数”减肥 /340

快乐减肥新方法 /341

身体强壮的人怎么瘦身? /342

戴耳环也能瘦身 /343

用脑可以减肥 /343

涂指甲油瘦身 /344

其它美容技巧 /344

美鼻化妆小技巧 /344

让你的手嫩一点的诀窍 /345

洗衣后宜用化妆香皂洗手 /346

巧用剩余食品保养手 /346

去除手指和牙齿上烟垢的技巧 /346

为指甲做护理 /347

正确的修指甲法 /347

修整指甲失败的原因 /348

美化双足的小窍门 /348

巧防足部肌肤皲裂粗糙 /349

嘴边汗毛去色的简单方法 /349

巧辨口红含铅量 /349

唇印无踪的小技巧 /350

涂唇膏的小诀窍 /350

冬季护唇小技巧 /351

巧防香水挥发 /351

香水抹在哪里才香氛长驻? /352

“浴”出美丽身躯 /353

美容的禁忌 /354

冬季生活“四忌” /356

几种错误的美容习惯 /356

第三篇 简单生活,简单穿洗

衣料的选择技巧 /361

服装衣料的识别技巧 /361

真假丝棉鉴别技巧 /361

棉絮的质量选择 /362

真假太空棉的鉴别技巧 /363

识别水(砂)洗涤物真伪的诀窍 /363

真假麻织品的识别技巧 /364

如何识别丝绸的真假? /364

假蜡染布的识别小技巧 /365

男士西装选择十忌 /365

四种男人怎样挑选和穿西服才合适? /366

羊绒衫的鉴别技巧 /367

巧选不同颜色的服装防晒 /367

女人时装必备五类 /368

选购泳衣要诀 /369