

有求必应

生活实用秘诀

家庭必备

生活实用秘诀

关 莲 编

广东高等教育出版社

内 容 提 要

这是一本小小生活百科采珠录。

书中关于养生、健美、美容、穿着、救治、婚姻等各方面知识，都与你每天的生活息息相关。它就如你生活中的良师益友，时时在你的身边，为你的生活排忧解难，巧渡人生难关；为你提高生活质量，增加人生的乐趣；美化你的生活环境，陶冶你的性情。

责任编辑：邱翊通

封面设计：方 飞

生活实用秘诀 关 莲编

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店经销

广东科普印刷厂印刷

787×1092 1/32 7 印张 145 千字

1994 年 6 月第 2 版 1994 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 7—5361—0677—7/N·2

印数 1—10000 册 定价：5.98 元

目 录

一、养生诀窍

- (17) 服食人参、枸杞长寿法..... (2)
- (18) 服食西洋参长寿法..... (2)
- (18) 食核桃补身法..... (4)
- (19) 健体延年饮食法..... (4)
- (19) 滋补健身饮食法..... (5)
- (20) 祛风延年饮食法..... (5)
- (21) 补血安神饮食法..... (5)
- (22) 强筋壮骨饮食法..... (6)
- (22) 补肾益气饮食法..... (6)
- (22) 服食蛋酒强精法..... (6)
- (24) 快步走长寿法..... (7)
- (25) 洗脚养身法..... (8)
- (26) 强化肺脏法..... (9)
- (26) 娱乐健身法..... (9)
- (26) 强化心脏法..... (10)
- (26) 体力创造法..... (10)
- (26) 气力充实法..... (11)

淋浴消除疲劳法	(11)
抗衰老妙法	(12)
腹部柔软法	(13)
正确排尿法	(14)
防止椎骨老化法	(14)
手掌摩擦长寿法	(15)
生活中的健身法	(16)
安睡妙法	(16)
可使你熟睡的行走法	(17)
视力锻炼法	(17)
重听防止法	(18)
老花眼防止法	(18)
舌头体操术	(19)
游泳健身术	(19)
交谊舞健身法	(20)
漱口提神法	(21)
快速消除疲劳法	(22)
老人心理健康法	(22)
老人夏天保养法	(23)
纠正不良的生活习惯健康法	(24)
饮食禁忌	(25)
预防饮食中毒妙法	(26)
食品解毒法	(28)
饮茶有益法	(28)
热茶解暑法	(29)
溃疡病人不宜多饮茶	(29)

(28)	浓茶解酒醉对身体有害	(30)
(18)	酒后莫洗澡	(31)
(60)	儿童莫饮酒	(32)
(28)	饱餐后勿洗热水澡	(32)
(68)	食水果养生法	(33)
(80)	长期过量食大蒜对眼睛有害	(34)
(78)	勿在解大便时吸烟	(35)
(78)	戒烟健康妙法	(36)
(80)	使用枕头健康法	(39)
(98)	躺着看电视对身体有害	(41)
(80)	在阳光下阅读有害眼睛	(41)

二、健美美容秘术

(08)	
(10)	男子美容化妆术	(44)
(10)	女子化妆术	(45)
(10)	女子美容上粉法	(46)
(20)	耳部美容的技巧	(47)
(20)	善于选择发型	(48)
	面部护肤法	(49)
	消除皱纹法	(50)
	大腿健美法	(51)
(80)	消除皮肤松弛妙法	(51)
(20)	消除青春痘妙法	(52)
(80)	脂肪抽吸术能使身体苗条	(52)

(30)	减肥妙法	(53)
(31)	腹部健美法	(54)
(32)	脸色红润法	(55)
(33)	脸色白嫩法	(55)
(34)	蔬菜、水果美容法	(55)
(35)	肌肤洁白法	(56)
(36)	防止皮肤老化法	(57)
(37)	饮食美容法	(57)
(38)	使眼睛富有魅力妙法	(58)
(39)	头发乌亮柔软法	(59)
(40)	天然护肤法	(59)
	消除粉刺法	(60)
	消除雀斑、褐斑法	(60)
	去头屑妙法	(60)
	消除汗斑法	(60)
(41)	秃头生发法	(61)
(42)	牙齿由黄变白法	(61)
(43)	头发由黄变黑法	(61)
(44)	酒糟鼻根除法	(62)
(45)	如何保持女性的曲线美	(62)

三、日常生活窍门

(46)	识别伪钞的方法	(68)
(47)	购物十戒	(68)
(48)	女性穿着窍门	(69)

- (88) 衣料简速计算法..... (70)
- (78) 选择羊毛衫的方法..... (70)
- (78) 如何穿羽绒服..... (71)
- (88) 如何穿长筒袜..... (72)
- (88) 妇女怎样穿西服..... (72)
- (88) 炒菜妙法..... (73)
- (88) 调味品的妙用..... (74)
- (88) 糖的用途..... (74)
- (88) 醋的妙用..... (75)
- (88) 煎鱼不粘锅法..... (76)
- (88) 饭烧焦了有妙法..... (76)
- (88) 猪大肠去臭法..... (76)
- (88) 食蟹去腥除迹法..... (77)
- (88) 消除河鱼泥味法..... (77)
- (88) 消除鲤鱼腥气法..... (77)
- (88) 消除鱼胆苦味法..... (77)
- (88) 肉类异味消除法..... (78)
- (88) “醉虾”不可吃..... (78)
- (88) 识别有毒蘑菇的方法..... (79)
- (88) 解渴不宜饮橙汁..... (80)
- (88) 可乐瓶不宜长期存放食油和酒..... (81)
- (88) 吃南瓜防中毒的方法..... (82)
- (88) 活鱼保生法..... (83)
- (88) 牛奶不宜久放在保温瓶..... (84)
- (88) 火腿不宜在冰箱存放..... (84)
- (1001)

饮酒要得法.....	(85)
饮酒不醉秘法.....	(87)
醒酒秘法.....	(87)
宿醉消除法.....	(88)
生姜的用途.....	(88)
大蒜的用途.....	(89)
辣椒的用途.....	(89)
巧泡绿茶法.....	(89)
饮食催眠法.....	(90)
收藏各种果品妙法.....	(90)
治剥芋艿手痒法.....	(93)
治米虫的方法.....	(93)
茶叶收藏法.....	(94)
绿豆收藏法.....	(94)
红枣保存法.....	(94)
贮藏鲜蛋法.....	(95)
带鱼快速去鳞法.....	(95)
巧拔禽毛法.....	(95)
经济实用布置新房.....	(96)
春节房间布置.....	(96)
挂挂历的艺术.....	(97)
消除室内异味法.....	(97)
莫忽视厨房的污染.....	(98)
液化气失火急救法.....	(98)
火中逃生知识.....	(99)
速除口臭法.....	(100)

(801)	桔子皮杀虫法.....	(100)
(801)	预防儿童患电子游戏综合症.....	(101)
(801)	简易磨刀法.....	(102)
(901)	使新砂锅不漏法.....	(102)
(911)	暖水瓶的妙用.....	(102)
(111)	铁锅补漏法.....	(102)
(112)	补瓷器不现痕迹方法.....	(103)
(112)	使瓷器耐用法.....	(103)
(111)	竹制品烧字画法.....	(103)
(111)	清洗皮革制品污垢法.....	(104)
(111)	清洗金银首饰污垢法.....	(104)
(112)	去除奶迹法.....	(104)
(112)	去除墨迹法.....	(105)
(112)	去除茶迹法.....	(105)
(112)	去除蛋迹法.....	(105)
(112)	去除泥迹法.....	(105)
(112)	去除糖迹法.....	(106)
(112)	去除咖啡迹法.....	(106)
	去除染迹法.....	(106)
	去除巧克力迹法.....	(106)
	去除血迹法.....	(106)
	去除油迹法.....	(107)
(120)	去除汗垢法.....	(107)
(120)	去除衣物血迹法.....	(107)
(121)	去除膏药迹法.....	(107)
(121)	去除果汁迹法.....	(108)

(101)	去除酱油迹法	(108)
(101)	鉴别玉石法	(108)
(102)	识别金饰物妙法	(108)
(102)	鸟笼的选购与保养	(109)
(102)	插花的诀窍	(110)
(102)	各种赠花的知识	(111)
(102)	养金鱼妙法	(112)
(102)	水仙花的栽培法	(112)
(102)	利用废水浇花的方法	(113)
(102)	凉开水不宜浇花	(114)
(102)	雨水浇花好	(114)
(102)	室内花卉浇水法	(115)
(102)	阳台栽花的选择	(115)
(102)	迎春盆栽法	(116)
(102)	使菊花在春天开放妙法	(116)
(102)	一棵菊花开双色花妙法	(116)
(102)	催花早开妙法	(117)
(102)	夏季盆花护养法	(117)

四、家庭药用秘方

(107)	治肺癌秘方	(120)
(107)	治胃癌秘方	(120)
(107)	治肝癌秘方	(121)
(108)	治鼻咽癌秘方	(121)

(158)	治胆固醇过高秘方	(122)
(158)	治高血压秘方	(122)
(158)	治哮喘秘方	(122)
(158)	治疝气秘方	(122)
(158)	治糖尿病秘方	(123)
(158)	治血管硬化秘方	(123)
(158)	治性功能障碍秘方	(124)
(158)	治失眠秘方	(124)
(158)	治脑力不足秘方	(124)
(158)	五十肩	(125)
(158)	扭伤等外伤	(125)
(158)	感冒关节痛	(125)
(158)	治风湿关节肿痛秘方	(125)
(158)	蚊咬	(126)
(158)	除刺	(126)
(158)	治眼底出血秘方	(126)
(158)	眼睛容易疲倦	(126)
(158)	鼻蓄脓	(126)
(158)	治耳脓症秘方	(127)
(158)	齿龈脓肿	(127)
(158)	蛀牙痛	(127)
(158)	面疱	(128)
(158)	雀斑	(128)
(158)	湿疹	(128)
(158)	阴部白癣	(128)
(158)		

(1581)	瘵子	(128)
(1581)	斑疹	(129)
(1581)	胃痛	(129)
(1581)	胃痉挛	(129)
(1581)	胃十二指肠溃疡	(129)
(1581)	肠炎	(130)
(1581)	胃酸过多	(130)
(1581)	打嗝	(130)
(1581)	肺炎	(130)
(1581)	支气管炎	(130)
(1581)	肺结核	(131)
(1581)	血压高	(131)
(1581)	血压低	(131)
(1581)	动脉硬化	(131)
(1581)	心肌梗塞	(132)
(1581)	狭心症	(132)
(1581)	跌打后气绝	(132)
(1581)	淤血	(132)
(1581)	贫血	(132)
(1581)	神经痛	(133)
(1581)	生理痛	(133)
(1581)	月经延迟	(133)
(1581)	不孕	(133)
(1581)	更年期障碍	(133)
(1581)	阴痒	(134)
(1581)	子宫出血	(134)

(041)	妊娠呕吐	(134)
(042)	小儿夜啼	(134)
(043)	急惊风	(134)
(044)	小儿流鼻血	(135)
(045)	寄生虫	(135)
(046)	小儿疝气	(135)
(047)	水痘糜烂	(135)
(048)	小儿麻痹	(136)
(049)	腮腺炎	(136)
(050)	小儿不吃奶、小便不顺	(136)
(051)	湿疹	(136)
(052)	风疹块	(137)
(053)	小儿气喘	(137)
(054)	预防麻疹	(137)
(055)	脱肛	(137)
(056)	便血	(137)
(057)	白发变黑秘诀	(138)
(058)	发枯不润	(138)
(059)	发黄	(138)
(060)	白胡须变黑	(139)
(061)	头虱	(139)
(062)	雀斑	(139)
(063)	油性皮肤	(139)
(064)	皮肤黑	(139)
(065)	产后收缩腹部	(140)

(131)	流产	(140)
(131)	避孕	(140)
(131)	去痣	(141)
(131)	鸡眼	(141)
(131)	脚气浮肿	(141)
(131)	狐臭	(141)
(131)	夜盲	(141)
(131)	视力减退	(142)
(131)	眼角溃烂	(142)
(131)	鼻血	(142)
(131)	鼻内生瘤	(142)
(131)	耳鸣	(143)
(131)	嘴角炎及口疮	(143)
(131)	唇裂	(143)
(131)	喉咙肿痛	(143)
(131)	疔疮	(143)
(131)	无名肿毒	(144)
(131)	脓疱疮	(144)
(131)	牛皮癣	(144)
(131)	灰指甲	(144)
(131)	眼针	(144)
(131)	眼皮肿痛	(145)
(131)	鼻流脓液	(145)
(131)	鼻炎	(145)
(131)	虫入耳	(146)

(152)	肾火耳聋	(146)
(152)	牙肿痛	(146)
(152)	齿槽脓漏	(146)
(152)	牙根肿痛	(147)
(152)	牙根糜烂	(147)
(152)	齿疏	(147)
(152)	洁齿生光	(147)
(152)	口臭	(147)
(152)	口腔糜烂	(148)
(152)	扁桃腺炎	(148)
(152)	颈淋巴结	(148)
(152)	肩臂痛	(148)
(152)	腰痛	(149)
(152)	闪跌伤痛	(149)
(152)	关节扭伤	(149)
(152)	止血	(150)
(152)	跌打吐血	(150)
(152)	跌打伤骨	(150)

五、创造美满婚姻家庭的诀窍

(152)	理想的伴侣	(152)
(152)	婚前应考虑什么	(152)
(152)	不要匆促结婚	(153)
(152)	成功的婚姻靠自己创造	(154)
(152)	伴侣最重要的是心灵沟通	(154)

(81)	结婚是人生绝好的转机.....	(155)
(81)	对自己选择的女性应有信心.....	(156)
(81)	结婚后要闭一只眼睛.....	(156)
(74)	让爱人有自己的小秘密.....	(157)
(74)	爱情能帮助你克服许多障碍.....	(157)
(74)	夫妻双方必须面对现实.....	(158)
(74)	保持一点距离会使爱情更加甜蜜.....	(159)
(74)	互相谅解才能共同生活.....	(159)
(81)	让夫妻之爱不断加深.....	(160)
(81)	夫妻要互相体贴.....	(161)
(81)	不要将烦恼带回家里.....	(161)
(81)	主动做家务.....	(162)
(81)	在家里应多说些开心的话.....	(162)
(81)	建立一个温暖的家.....	(163)
(81)	让家庭充满快乐.....	(164)
(81)	家庭是你生活的基础.....	(164)
(81)	事业成功的人也不能忘记家.....	(165)
(81)	与其在外逗留不如回家.....	(165)
	家庭会使你感到幸福.....	(166)
	离婚并不是解决一切的方法.....	(166)
	夫妻之间“不该说”的话.....	(167)
(81)	现代家庭的条件.....	(168)
(81)	家庭经营七忌.....	(168)
(81)	夫妇怎样搞好家务劳动.....	(169)
(81)	家庭怎样选择存款方式.....	(170)
(81)	勿忘结婚纪念日.....	(170)