

廖以容◎编

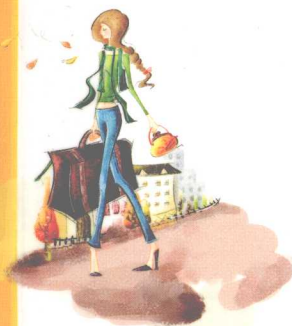
Nüxing Rìcháng Shēnghuó
Baishitong

{把麻烦变快乐，把繁琐变简单}

针对生活中的小问题提供最简单、最快捷的小妙招，
使你不再为琐事、难事发愁，
轻轻松松解决掉困扰着你的小难题，为你的居家生活提供实实在在的方便，
让你的生活变得轻松、简单和愉悦，不再为居家琐事而烦恼。

女性日常生活 百事通

有事就查的女性居家宝典
一用就灵的实用生活妙招
给女性最贴心的帮助



中国人口出版社

中国轻工业出版社

中国轻工业出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

让妈妈更快乐，让妈妈更简单

中国轻工业出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

女性日常生活 百事通

中国轻工业出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS



中国轻工业出版社

中国人口出版社



{把麻烦变快乐，把繁琐变简单}

女性日常生活 百事通

廖以容◎编

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性日常生活百事通 / 廖以容编. —北京: 中国人口出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5101-0296-7

I. 女… II. 廖… III. 女性—生活—知识 IV. Z228. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第201019号

女性日常生活百事通

廖以容 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	26
字 数	300千字
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0296-7
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

现代社会，人们的生活水平有了很大程度的提高，但生活琐事却有增无减，除了柴米油盐酱醋茶之外，还增加了住房的选购、理财的基本常识、手机和电脑的防辐射等等的一系列问题。

每个女人都渴望幸福的生活，在追求幸福的道路上，一个好帮手胜过千言万语的祝福。然而，快节奏的生活却让人们没有时间停下来思考生活中最琐碎、最平常的小事，特别是身为现代都市中的家庭主妇，白天忙着工作，业余时间还要为家务琐事操劳，生活变得繁重不堪。尤其是在遇到一些生活小难题的时候，又不知道如何巧妙地处理和解决。

例如，衣物上的血迹怎么有效清洗？怎样让皮肤变得更白皙？哪些水果有助于美容减肥？如何整理卧室能让空间变得更大？肉类怎样清洗更干净？如何挑选宠物？怎样饲养花卉不易死？物品如何妙用？遇到意外事件如何应对等等。

本书正是这样一本帮助您解答生活中各种小难题的实用书籍。本书从服饰美容、科学饮食、疾病防治、家居收纳、快乐厨事、休闲娱乐、节约之道、意外事件等几大方面入手，分门别类地介绍了实用生活小常识、小窍门。日常家务中总有想不到的困难与麻烦，您需要的正是本书这样一位全能助手，为您提供全方位的生活服务，让您更加得心应手地应付家事，轻松自如地解决问题。

本书涵盖了生活中方方面面的小窍门和小常识，内容极为丰富。针对生活中的小问题提供最简单、最快捷的小妙招，使你不再为琐事、难事发愁，轻轻松松解决掉困扰着你的小难题，为您的居家生活提供了实实在在的方便，让您的生活变得轻松、简单和愉悦，不再为居家琐事而你烦恼。

本书力求用最方便、最快捷的实用妙招，为你解决生活中遇到的各类问题。当您把此书捧在手里的时候，相信一定能够为您打开一个新的视角，让您的日子过得更舒适更顺心。

目录

Part 1

这样装扮最美丽

——挑选最适合自己的服饰妆容

第一节

选择最适合自己的服饰

一、衣物的选购与搭配技巧\2

选购衬衫小窍门\2

衬衫衣料的选购技巧\2

根据不同的场合穿戴不同衬衫\3

体形与服装的搭配技巧\3

脸型与衣领的搭配技巧\4

鉴别化纤衣料小窍门\5

选购皮衣小窍门\5

鉴别羊皮、牛皮、猪皮、鹿皮服装小
窍门\6

选购羽绒服的技巧\7

鉴别羽绒服是否原毛的技巧8

钮扣搭配小窍门\8

裙子式样选择的小窍门\8

巧穿衣使身材修长苗条\8

老年妇女穿红衣服显得精神\9

穿无袖衫小窍门\9

刚买的衣服最好不要马上穿\9

文胸最好用纯棉的\9

参加舞会着装的小窍门\10

干洗的衣服不可马上穿\10

丝绸的剪裁小窍门\10

巧系围巾能变靓\10

孩子服装选择的小窍门\10

婴儿服装的选择技巧\11

呢绒好坏的鉴别技巧\11

丝袜不脱丝的小窍门\11

用强力胶、指甲油来巧补丝袜\11

零碎布的巧利用\11

衣裤防皱的小窍门\11

毛绒倒伏可还原\12

裤子加长有妙法\12

衣领防翘的小窍门\12

服饰搭配技巧\12

聚会时穿什么衣服\13

女人穿衣颜色搭配\13

职业女装的色彩搭配14

各种颜色搭配技巧\14

肥胖女人怎样穿衣更好看\15

个子娇小的女人穿衣秘诀\16

矮小女性穿着的小窍门\16

夏季怎样穿出女人味\17

皮革制品的养护技巧\17

领带保养小窍门\18

旧床单再利用小窍门\18

皮带延长使用寿命小窍门\18

收藏衣物用熏衣草最好\18

二、衣物的清洁与保养方法\18

毛衣洗后防缩水防伸长小窍门\18

毛衣放大小窍门\19

洗毛衣不褪色的小窍门\19

巧钉毛衣扣小窍门\19

洗毛衣不变硬小窍门\19

衣服混染后的处理技巧\19

衣被沾染血迹怎么办\19

衣服凉爽有窍门\20

人造纤维织物的养护妙法\20

涤丝混纺织物的养护方法\20

锦纶混纺织物保养妙法\20

晴纶混纺织物的养护妙法\21

维纶混纺织物的养护妙法\21

混纺毛织物的养护妙法\21

灯芯绒的养护\21

拆洗毛线小窍门\21

拆洗混纺毛线的小窍门\22

裘皮衣服收藏技巧\22

毛衣晾晒小窍门\22

熨烫衣服掌握合适温度小窍门\22

风雨衣的保养技巧\22

绒衣绒裤的清洗方法\23

绒衣变色后怎么办\23

雪洗呢料服装的小窍门\23

西装如何巧保养\23

晾衣防皱小窍门\23

丝绸衣服如何洗涤\23

什么衣服不宜用洗衣机清洗\24

尼龙纤维服装洗涤、锁边小窍门\24

用搪瓷杯熨衣的小窍门\24

绒线衣穿久发亮怎么办\24

怎么挑选毛线\24

购买衣服的技巧\24

女人购衣小窍门\25

孩子穿鞋省事的小窍门\25

电熨斗底的污迹如何处理\25

防止雨伞上翻的小窍门\25

羊毛衫的清洗窍门\26

羊毛膻味怎样去除\26

毛料服装去亮小窍门\26

去除滑雪衫油渍的小窍门\26

皮猎装上光的小窍门\26

绒布去尘小窍门\27

清洁软皮手套的小窍门\27

西装保养小窍门\27

纯毛毛毯的清洗技巧\27

- 洗涤开司米的小窍门\27
- 裘皮上沾染油渍怎么办\28
- 什么样的衣服受人欢迎\28
- 风雨衣怎样处理不渗水\28
- 保持拉链顺滑的小窍门\28
- 棉织品熨黄如何补救\29
- 普通衣服熨黄补救小窍门\29
- 衣服熨糊了如何补救\29
- 白色皮毛发黄了怎么办\29
- 丝绸衣物的保养技巧\29
- 衣服领口去黄小窍门\29
- 巧除衣服上的咖啡、茶渍\29
- 巧用风油精除不干胶\30
- 巧除衣服上的松树油\30
- 巧除衣服上的紫药水\30
- 巧用清凉油除漆渍\30
- 清除霉味的小窍门\30
- 除霉渍的小窍门\30
- 醋的妙用\31
- 除红墨水渍小窍门\31
- 泡泡糖污迹清洗小窍门\31
- 除口香糖污迹小窍门\31
- 巧除酱油汁污迹\31
- 巧除动植物油污迹\31
- 巧除衣物上油汤渍\31
- 巧除衣服上的冰淇淋渍\32
- 巧除翻毛裘衣、滑雪衫上的油渍\32
- 巧除衣服上的西红柿汁渍\32
- 巧除碘酒的小窍门\32
- 白色绸衣变黄怎么办\32
- 巧除衣服上的漆渍\32
- 巧除衣服上的鸡蛋渍\32
- 除蟹黄渍的小窍门\32
- 除咖喱油渍的小窍门\33
- 巧除灯芯绒衣服上的胶类渍\33
- 巧除圆珠笔油渍\33
- 巧除蜡烛油渍\33
- 巧除衣服上的蓝墨水渍\33
- 巧除衣服上的墨渍\33
- 巧除复写纸、蜡笔色渍\33
- 除印油渍小窍门\33
- 除血渍、奶渍小窍门\33
- 除黄泥渍小窍门\33
- 除尿渍小窍门\34
- 氨水的妙用\34
- 除柏油渍小窍门\34
- 巧除衣服上的烟油渍\34
- 除沥青渍的小窍门\34
- 除高锰酸钾渍的小窍门\35
- 巧除衣物上的药膏渍\35
- 巧除衣物上的碘酒渍\35
- 巧除衣物上的红药水渍\35
- 巧除衣物上的青草渍\35
- 除葡萄汁渍的小窍门\35
- 皮革制品的养护技巧\35
- 领带保养窍门\35

如何让羊毛衫不掉毛\36
旧床单巧利用\36
皮带延长使用寿命的小窍门\36
皮鞋收藏小窍门\36
冬季马靴的养护\36
翻毛皮鞋的养护技巧\37
去掉鞋内湿气的小窍门\37
运动鞋巧除污\37
晒球鞋有妙招\37
白鞋带不受污染的小窍门\37
压模皮鞋的保养技巧\37
运动鞋的选购窍门\38
球鞋的养护窍门\38
球鞋防臭小窍门\38
穿高跟鞋的注意事项\38
鞋号的作用\38

三、饰品的选购与保养方法\39

怎样鉴别真、假珍珠\39
在家清洗黄金首饰的好办法\40
怎样保护天然珠宝饰品\40
银饰品的日常保养技巧\40
钻饰保养小窍门\41
珍珠的保养小窍门\41
水晶饰品保养技巧\41
金饰保养小窍门\41
彩色宝石保养技巧\42

银饰品的基本常识\42
银首饰的识别方法\42

第二节 精雕细刻做极品女人

一、护肤小窍门\43

皮肤由黑变白的方法\43
洗脸时四忌\44
巧用米醋护肤\44
皮肤防皱小常识\45
减少皱纹的方法\45
干性皮肤保湿法\45
夏季护肤小窍门\46
蜂蜜美容秘方\46
用淘米水洗脸可以美容\47
西瓜皮的美容方法\47
西瓜皮其他美容方法\48
黄瓜的美容功用\48
盐水美白法\48
上网女性护肤技巧\48
自制收缩毛孔面膜\49
牛奶洗面去暗沉\49
萝卜汁巧去暗疮\49
柠檬敷眼祛除眼袋\49
涂眼霜按摩去黑眼圈\50
睡前少喝水\50
敷蛋白对付黑头\50

热水敷唇对付嘴唇脱皮\50
柠檬汁有助于恢复肤色\50
橄榄油婴儿油卸唇妆\50
对付指甲油脱落妙招\51
阿司匹林去痘\51
去痘小窍门\51
桃花粉去斑小窍门\51
消除雀斑的几种妙方\51
西红柿汁祛斑有效果\52
巧用黄瓜粥祛除色斑\52
柠檬冰糖汁有效去除面部色斑\52
黑木耳红枣汤祛除黑斑\52
胡萝卜汁巧祛斑\52
冬瓜藤熬水擦脸可祛斑\53

二、美目护齿小窍门\53

消除黑眼圈的妙方\53
消除眼袋的妙招\53
攻克眼袋的按摩方法\54
去除黑眼圈的方法\55
正确涂眼霜的方法\55
使用眼膜小窍门\55
去除鱼尾纹小窍门\56
护唇小窍门\56
防止唇裂的几个小窍门\57
嘴唇脱皮小贴士\57

三、头发的护理技巧\58

护发小妙方\58
烫发打理有技巧\58
染发小常识\58
开叉发丝的注意事项\59
让秀发不带电的办法\59
游泳时不伤头发的秘诀\60
掩盖头发稀少的方法\60
去头皮屑的几个小窍门\60
治头屑过多5妙方\61
治疗脱发的方法\61
预防脱发的10个小窍门\62
治疗白发的方法\62

四、手足的护理方法\62

自制护手霜\62
美白护手霜\63
迷迭香保湿护手霜\63
寒冬护手小窍门\63
日常护手技巧\63
日常护手好方法\64
巧用醋美甲\64
祛除足部硬茧的小窍门\64
改善脚部粗糙的小窍门\64
巧用柠檬水去角质\64
巧用莲蓬头按摩脚部\65
泡脚防止脚掌老化\65
脚趾互相摩擦护足\65

双足放松小窍门\65

氯霉素滴眼液去灰指甲\65

凤仙花治灰指甲\65

韭菜汁治疗手脱皮\66

柏树叶治疗手掌脱皮\66

黑云豆治疗手裂脱皮\66

五、化妆的技巧\66

选购化妆品的小窍门\66

保存化妆品小窍门\66

粉扑的选购与保养\67

妆容持久的小窍门\67

软化干面膜的小窍门\67

巧用化妆水\67

化妆棉的使用技巧\67

巧适合的选粉底\67

腮红的选用技巧\67

选购口红的小窍门\68

选购香水的窍门\68

依季节搭配香水\68

香水持久留香的小窍门\68

粉底液过于稠密的处理办法\68

让皮肤闪亮的小窍门\68

巧用粉底液遮盖雀斑\69

巧用粉底液遮盖青春痘\69

掩饰黑痣的化妆技巧\69

掩盖皱纹的化妆技巧\70

化妆时如何遮盖眼袋\70

掩饰眼睛疲劳的化妆技巧\70

巧化妆消除眼睛浮肿\70

巧化妆消除眼角皱纹\71

用眼药水巧除红眼\71

拔眉毛的小窍门\71

眉钳变钝巧处理\71

如何夹睫毛更好看\71

眉笔的使用技巧\71

眼睛变大化妆法\72

化眼妆的小技巧\72

化眉毛的小窍门\72

涂睫毛膏的技巧\73

眼妆卸妆小窍门\73

如何延长睫毛膏的使用时间\73

如何保养假睫毛\73

大鼻子女孩的化妆技巧\73

塌鼻子的化妆技巧\73

耳朵的化妆处理\74

巧用唇线笔\74

厚唇变薄化妆法\74

薄唇的化妆技巧\74

不对称唇形的化妆窍门\74

遮盖唇纹的化妆技巧\74

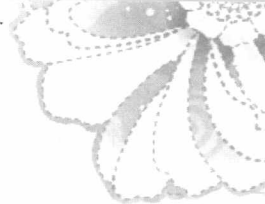
唇角下垂的化妆窍门\74

双下巴的化妆窍门\74

下颚松弛的化妆窍门\75

指甲油的选购技巧\75

指甲油的涂抹技巧\75



巧除残余指甲油\75

戴眼镜女士的化妆技巧\75

卸妆小窍门\76

Part 2

这样饮食最科学

——吃出百分百的健康和美丽

第一节

女人最该吃什么

一、姿容瘦身的蔬菜\78

黄瓜的几种美容妙用\78

西红柿的美容妙方\78

杏仁的妙用\78

胡萝卜汁可提高免疫力\79

韭菜可促进肠胃蠕动\79

冬瓜可减肥\79

绿豆芽可减肥\79

大豆及豆制品可减肥\79

用蜂蜜巧减肥\80

莲藕的妙用\80

芋艿使皮肤光洁\80

魔芋改善肠胃\80

菠菜补铁效果好\81

二、美丽一生的水果\81

苹果减肥美肤\81

大枣补血安神\81

荔枝生津补气\81

香蕉的润肠补钾\82

草莓补充精力\82

猕猴桃恢复肌肤弹性\82

柠檬美白抗氧化\82

黑莓有利于心脏的健康\82

樱桃美白、治妇科疾病\82

补血养颜水蜜桃\83

芒果解毒、治疗晕船\83

吃水果五忌\83

三、美容养颜滋补粥\84

健胃益气粥\84

莲实美容羹\84
补血美颜粥\84
核桃阿胶膏\85
银耳樱桃羹\85
红白果仁汤\85
红枣菊花粥\85
木瓜燕麦美容羹\86
姜枣茶\86
燕窝蜜枣汤\86
金莺雪耳羹\86
苹果雪梨羹\86
银耳枸杞羹\86
柠檬蜂蜜汁\87
玫瑰情人粥\87
苹果粥\87
桂圆莲子粥\87
南瓜牛奶粥\87
皮蛋瘦肉粥\87
鸡肉粥\88
美颜补血粥\88
黑米粥\88
猪肝绿豆粥\88
甜浆粥\88
脊肉粥\88
番薯粥\88
黄精粥\89
熟地粥\89
燕麦粥\89

三红粥\89
海带豆芽汤\89
荷叶冬瓜饮\90
快餐蔬菜汤\90
速成蔬菜面\90
清爽瓜类汤\90
咖喱蔬菜汤\90

四、最佳丰胸食谱\90

快速丰胸食疗秘方\90
木瓜煲鱼尾\91
鲜奶炖蛋白\91
花生章鱼汤\91
猪肚煲紫河车\91
猪蹄炖花生\91
黑豆丰胸汤\91
炖青木瓜\92
炖乌骨鸡汤\92

五、四季的饮食原则\92

春季宜多吃的蔬菜\92
枸杞莲子茶\93
洛神花茶\93
党参枸杞鸡汤\93
山药排骨汤\93
木耳田七红枣汤\94
花旗参螺头汤\94
春天最好的四种排毒法\94

春季喝茶注意事项\95
夏季健康饮食注意事项\95
夏季食用卤菜要冷藏\95
夏季洗蔬菜时要注意\95
死小龙虾与活小龙虾的的辨别\96
夏季不宜在常温下保存剩菜\96
夏季不宜吃街头冷食\96
去餐馆就餐要注意\96
夏季健康食谱推荐\96
党参茯苓白术鲫鱼汤\97
枸杞茄子黑鱼丁\97
芦根绿豆粥\97
冬天九种最健康油食物\98
女人冬季健康饮食注意事项\98

第二节 合理饮食需注意

一、科学饮食小常识\99

吃饭不要趁热吃\99
晚餐不可乱吃喝\99
用脑过多的人晚餐要吃好\99
夜宵最好吃清淡食物\99
根据体质选茶喝\100
切好的水果不宜买\100
吃苹果细嚼慢咽有利杀菌\101
吃出来的癌症\101
慢慢咀嚼好处多\102
什么时候喝汤最健康\102

饭后吃什么零食最好\102
山楂不宜早上吃\103
早餐后吃西柚\103
餐前吃香蕉、红枣\104
饭后吃菠萝\104
饭后吃梨最好\104
吃饱喝足也是大忌\104
喝完牛奶后最好再喝一点水\104
适合胖人吃的肉类\105
吃饭不要在桌子上垫报纸\106
吃酸性食物过量导致疾病\106
水果不能随意吃\106
不同的季节选择蔬菜技巧\107
不要贪吃头类食物\107
什么样的鸡蛋不能吃\108
常吃茄子防病保健\108
辛辣食物不宜多吃\109
健康吃蟹注意六个不\109
螃蟹高温蒸30分钟最好\110

二、食物食用禁忌\111

忌食用高温油炸的肉\111
忌不吃肥肉\111
高胆固醇食品不宜多吃\111
变稠变色的炼乳不能喝\112
粉丝不能经常吃\112
久放的老南瓜不要吃\112
吃黄瓜禁忌\112

- 吃苦瓜禁忌\112
- 吃红薯禁忌\113
- 忌吃菠菜补铁\113
- 隔夜的炒韭菜不要再吃\113
- 没煮熟的豆角不能吃\113
- 吃辣椒时禁忌\114
- 吃紫菜禁忌\114
- 蓝紫色紫菜不能吃\114
- 隔夜熬白菜不能吃\114
- 香菜食用禁忌\115
- 海带食用禁忌\115
- 泡海带禁忌\115
- 泡香菇的注意事项\115
- 放久的煮熟银耳不能吃\115
- 新鲜木耳不能吃\116
- 吃花生禁忌\116
- 香肠食用禁忌\116
- 瘦肉食用禁忌\117
- 食用熏烤食物禁忌\117
- 不能用铝锅烧制姜醋猪肉\117
- 忌吃热气肉\118
- 热水洗猪肉流失养分\118
- 吃鸡的禁忌\118
- 吃鱼九忌\118
- 忌生吃螃蟹活吃虾\120
- 精白米食用禁忌\120
- 豆制品食用禁忌\120
- 吃醋的禁忌\121
- 食用酱油时两忌\121
- 忌用白酒代替料酒\121
- 味精使用五忌\121
- 酸牛奶饮用禁忌\122
- 蛋类食用禁忌\122
- 火锅汤不能喝\123
- 饮水习惯禁忌\123
- 忌用维生素C药片代替水果、蔬菜\124
- 吃粽子禁忌\124
- 槟榔宜少吃或不吃\124
- 白果食用禁忌\124
- 苦杏仁不能生吃\124
- 吃植物蛋白禁忌\125
- 烂水果不宜吃\125
- 忌吃水果不削皮\125
- 冰西瓜的食用禁忌\126
- 梨的食用禁忌\126
- 忌空腹吃香蕉\126
- 橘子的食用禁忌\126
- 菠萝的食用禁忌\127
- 吃山楂片禁忌\127
- 吃枇杷的禁忌\127
- 吃荔枝的禁忌\127
- 吃芒果的禁忌\127
- 吃桑葚的禁忌\128
- 吃杏的禁忌\128
- 不能同吃的食物\128
- 与芹菜相克的食物\128

- 与黄瓜相克食物\129
- 与韭菜相克的食物\129
- 芥菜与鲫鱼相克\129
- 常见辣椒相克食物\129
- 常见与猪肉相克的食物\130
- 与猪肝相克的食物\130
- 与羊肉相克的食物\130
- 与鸡肉相克的食物\131
- 与兔肉相克的食物\131
- 与鲤鱼相克的食物\132
- 与甲鱼相克的食物\132
- 与螃蟹相克的食物\132
- 与山楂相克的食物\133
- 与山楂相克的食物\133
- 与柿子相克食物\134
- 常见与醋相克的食物\134
- 与红糖相克的食物\135
- 与牛奶相克的食物\135
- 奶粉忌用酸梅晶作甜味剂\137
- 人参忌与铁在一起\137
- 红豆忌加盐吃\137
- 吃豆腐不宜放葱\137
- 吃海鲜要谨慎\137
- 忌用矮桌或蹲着进餐\137
- 忌边看电视边吃饭\137

Part 3

这样关爱最健康

——让身体远离疾病的困扰

第一节

女性疾病自诊室

一、妇科疾病治疗小窍门\140

- 双椒治痛经\140
- 姜枣花椒汤治痛经\140
- 莲花治疗腹痛、月经量多\140
- 经前后和来潮时腹痛的治疗\140
- 樱桃叶、糖浆治疗痛经\140
- 治疗痛经小偏方\140

二、日常保健小窍门\140

- 赶走扰人小病痛\140
- 怎样洗冷水澡最科学\141
- 不适宜洗冷水澡的人群\141
- 刷牙水温有讲究\142
- 刷完牙后最好冲洗口腔\142
- 洗脸勿忘洗鼻子\143
- 治疗血管堵塞、慢性头疼\143
- 治疗偏头痛\143

- 烫伤的有效处理\143
- 口腔溃疡治疗小妙招\143
- 节食改善消化不良\144
- 保胃的食品\144
- 益母草、鸡蛋治疗痛经\145
- 治感冒用蜂蜜\145
- 食盐尽量少吃\146
- 蜂蜜冲服增强免疫力\146
- 酒类饮用宜忌\146
- 电脑族的注意事项\146
- 抵抗眼疲劳小妙招\146
- 工作时依然可以健身\147
- 可以排毒的食物\147
- 适合高血脂者吃的食物\148
- 超级防癌的八类食物\148
- 香菇对大脑的补益作用\149
- 吃瓜子时应该注意什么\149
- 七种能排毒和解毒的食品\149
- 糖尿病患者的六大饮食疗法\149
- 治疗便秘的食物\151
- 乙肝患者饮食注意事项\151
- 肝病患者不宜多吃的食物\152
- 养肝护肝食品\152
- 冷水擦背预防感冒\153
- 冷水洗脸预防感冒\153
- 葱姜治疗出发感冒\153
- 酒煮鸡蛋治疗感冒\154
- 一贴灵治风寒感冒\154
- 治疗头痛症状的感冒\154
- 葱治疗感冒鼻塞\154
- 感冒初期的治疗偏方\155
- 陈皮汤治疗感冒引起的关节痛\155
- 紫苏黑枣汤治疗感冒关节痛\155
- 香菜黄豆汤治感冒\155
- 敷胸治疗小儿感冒\155
- 治小儿感冒的治疗\155
- 热敷治疗小儿感冒鼻塞\156
- 葱乳饮治乳儿风寒感冒\156
- 香袋治小儿感冒\156
- 按摩脖子治疗头痛\156
- 血管性头痛的治疗偏方\156
- 用热姜水泡脚治疗感冒头痛\156
- 酒精棉球塞耳朵治疗头痛\156
- 韭菜根治疗头痛\157
- 治疗神经性头痛\157
- 三叉神经痛的治疗偏方\157
- 拉耳垂可治头痛\157
- 洋葱治疗偏头痛\157
- 按摩头部治疗偏头痛\157
- 萝卜籽冰片治疗偏头痛\157
- 炖香蕉能止咳\157
- 麦芽糖治疗咳嗽\158
- 常服百合汁可止咳\158
- 小枣蜂蜜润肠止咳\158
- 加糖蛋清治疗咳嗽\158
- 白糖拌鸡蛋治疗咳嗽\158