

生活顾问 百万畅销书作者戴治平、葛莉萍

隆重推出生活小窍门1400例 **最新修订本**



# 1400种 生活小窍门

1400 TIPS ON LIFE



戴治平 / 主编  
葛莉萍



珠海出版社

# 生活小窍门

## 1400 TIPS ON LIFE

戴治平 / 主编  
葛莉萍

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

1400 种生活小窍门/戴治平, 葛莉萍编——珠海; 珠海出版社,  
2002. 10

ISBN 7-80607-970-X

I. 生... II. ①戴... ②葛... III. 生活—知识—问答  
IV. TS976.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074536 号

1400 种生活小窍门

戴治平 葛莉萍 主编

责任编辑: 帅云

装帧设计: 木姜子工作室

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼

电 话: 0756-2222759 邮政编码: 519001

印 刷: 中国人民解放军第四二三二工厂

开 本: 880 × 1240mm 1/32

印 张: 16.5 字 数: 300 千字

版 次: 2002 年 10 月第 1 版

2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80607-970-X/TS. 11

E-mail: zhcbst@pub. zhuhai. gd. cn

定 价: 24.80 元

## 修订说明

◆ 本次出版的冠以“嘉枫宝贝”品牌名的《1400种生活小窍门》系金盾出版社《生活小窍门1400例》之最新修订版本。《生活小窍门1400例》自1991年8月付梓以来，累计销量达到150万册，这还不包括充斥市场的多个版本的盗版图书，成为同类图书中的翘楚。直到2001年1~9月份，该书仍以1991年的古旧出版内容踏入生活类畅销书第25位的榜席，可见在读者心中已有一定的品牌积淀和信任度。但随着中国社会经济的快速发展以及民众生活水平的大幅提高，人们的生活内容较之于十年前发生了巨大变化，许多十年前从未听说或想过的事情已经成为家庭生活中的一部分，比如电脑与上网，买车与购房；人们的生活方式也朝着更开放、更注重品质和效率的方面演化，因此原书中的很多内容无法跟上现代生活的节奏。

◆ 《1400种生活小窍门》保留了原书的精华，这些内容具有经典的家庭指导意义，教人们热爱生活、惜时惜物，对于今天的任何一个家庭而言，这些窍门仍然是生活中处处需要的巧妙方法。同时，《1400种生活小窍门》在原书基础上修订了70%的内容，删节了原书中不能适应现代生活的部分，并增加了许多与现实生活密切相关的资讯，突显“新世纪，新生活，新品质”的新生活理念。

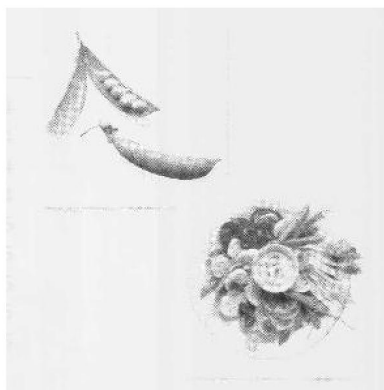
◆ 修订本强调其实用工具书的定位，注重内容的实用性，对生活常常会遇到的一些问题或难题提供切实可行的解决方案；在目录编排上强化检索功能，借用人们熟悉的《新华字典》偏旁部首二级检索的方式，设定“目录”与“检目表”两级查找，方便读者检索；内文设计中，充分考虑主妇边做事边翻书参考的方便性，采用版心外移的编排方式。作为修订本的出版者，我们衷心希望本书成为读者生活中的良师益友，为人们的生活提供方便和快乐！

◆ 感谢戴治平和葛莉萍两位生活顾问，作为我国生活类畅销书的作者，他们为了本书的修订，投入的大量精力和时间。同时还要感谢北京诺凡广告公司的周见蓉女士、广东广大律师事务所的黎志凌律师、北京亚太男科医学研究所的徐明珍女士以及北京冬妮美容院的朱虹女士等对本书中相关内容的修改和审订。限于编辑人员的知识，本书难免存在缺点错误，敬请读者指正，你们的批评和建议，可以通过书中所附的电话和电子信箱，与我们直接联系，以利于我们改进和丰富更多的生活小窍门。

编者  
2002-9-27

## (一) 目录

1. 条目左边的序号指该条目在本书正文中的页码
2. 条目右边的斜杠后的序号指该条目在《二》检目表中的页码



### TIP 1 烹调

|    |            |    |
|----|------------|----|
| 01 | 家畜肉类的加工、烹饪 | /4 |
| 05 | 家禽肉类的加工、烹饪 | /4 |
| 06 | 水产品的加工、烹饪  | /4 |
| 11 | 禽蛋的加工、烹饪   | /4 |
| 12 | 蔬菜的加工、烹饪   | /5 |
| 19 | 豆制品的加工、烹饪  | /5 |
| 20 | 作料         | /5 |
| 22 | 米食品的加工制作   | /5 |
| 24 | 面食品的加工制作   | /5 |

### TIP 166 果饮

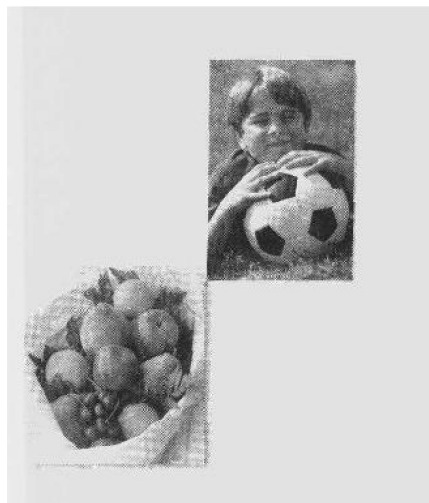
|    |             |    |
|----|-------------|----|
| 29 | 瓜果及果冻的加工、贮存 | /6 |
| 35 | 酒水茶饮        | /6 |

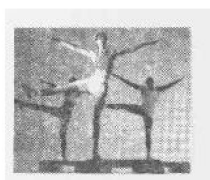
### TIP 279 育儿与家教

|    |      |    |
|----|------|----|
| 56 | 育儿   | /7 |
| 62 | 教养子女 | /7 |

### TIP 333 家庭医生

|     |       |    |
|-----|-------|----|
| 76  | 婴幼儿护理 | /7 |
| 83  | 妇孕知识  | /7 |
| 87  | 保健与护理 | /8 |
| 103 | 睡眠    | /8 |
| 106 | 物尽药用  | /8 |
| 113 | 食疗    | /8 |
| 118 | 大脑保健  | /8 |
| 122 | 健美    | /9 |





## TIP 505 美容

|     |      |     |
|-----|------|-----|
| 125 | 瘦身   | /9  |
| 134 | 护肤美容 | /9  |
| 163 | 化妆   | /10 |
| 174 | 化妆品  | /10 |
| 180 | 香水   | /10 |
| 183 | 美发护发 | /10 |
| 187 | 美甲   | /11 |
| 189 | 护手   | /11 |
| 190 | 防晒   | /11 |
| 193 | 沐浴   | /11 |



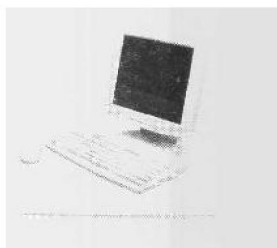
## TIP 690 服饰

|     |          |     |
|-----|----------|-----|
| 200 | 选购       | /11 |
| 214 | 着装提示     | /11 |
| 231 | 清洗       | /12 |
| 246 | 熨烫       | /12 |
| 249 | 加工、养护与收藏 | /13 |
| 263 | 首饰的鉴别与购买 | /13 |
| 272 | 首饰的佩带和保养 | /13 |



## TIP 908 家用器材

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 277 | 电脑              | /14 |
| 288 | 电视机             | /14 |
| 296 | 电冰箱             | /14 |
| 303 | 空调              | /14 |
| 307 | 洗衣机             | /15 |
| 312 | 微波炉             | /15 |
| 321 | 家庭影院            | /15 |
| 323 | 影碟机             | /15 |
| 328 | 收录机、随身听、MP3、收音机 | /15 |
| 331 | 热水器             | /16 |
| 337 | 个人通讯设备          | /16 |
| 351 | 其它电器            | /16 |
| 353 | 家庭用电知识          | /16 |
| 360 | 钟表              | /16 |
| 362 | 照相器材            | /16 |



## TIP 1132 家庭通勤工具

- 365 自行车 /17
- 368 摩托车 /17
- 371 汽车 /17



## TIP 1162 购房与家装

- 380 购房 /17
- 391 家庭装修 /18
- 409 居室装饰与养护 /18

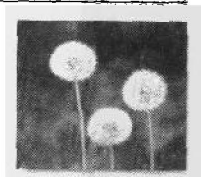


## TIP 1254 家庭投资

- 424 银行储蓄 /18
- 431 保险 /19
- 436 邮票投资 /19
- 437 收藏 /19

## TIP 1288 花鸟虫鱼

- 445 养花 /19
- 471 观赏鱼 /20
- 477 钓鱼 /20
- 483 驯鸟 /20
- 489 宠物 /20



## TIP 1391~1400 消费常识 /20

## (二) 检目表

1. 条目左边的序号指该条目在本书正文中的页码
2. 未加序号的条目，其页码从上一条目的页码

### 烹调

#### 家畜肉类的加工、烹饪

- 1 挂浆配比  
啤酒炒肉格外鲜
- 1 山楂片炖肉能快熟  
焖肉加醋省时
- 2 茶糖米熏肉好处多  
制烤肉的技法
- 2 动物肝烹前处理  
动物肾烹前处理
- 2 动物肚增厚法  
油锅放盐防溅
- 3 肉皮炸制技法  
橘皮肉汤味鲜美
- 3 肉汤放芹菜叶味清香  
淘米水洗肉好
- 3 化冻肉应用冷水  
姜汁可使冻肉返鲜
- 4 白萝卜除咸肉异味  
醋巾包肉可保鲜  
炒牛肉丝二法
- 4 老牛肉返嫩法  
羊肉去膻五法

#### 家禽肉类的加工、烹饪

- 5 除血防腥  
先灌酒醋后宰杀
- 5 烫鸭水不要烧开  
烹制整禽巧脱骨
- 6 炖制老鸡回返嫩法  
禽血可使油厚浓汤转清

#### 水产品的加工、烹饪

- 6 除鱼腥味七法
- 7 酒或小苏打除鱼胆污染  
大葱可防蝇叮鱼
- 7 鲜鱼先腌后烹易入味，不易碎  
牛奶可使冻鱼返鲜
- 7 白糖做鱼易成形  
鸡油蒸鱼口感滑爽
- 8 做鱼防粘锅二法  
做鲢鱼时莫放姜
- 8 吃鳖有窍门  
做鱼汤要一次加足水
- 8 米酒可除咸鱼咸味  
保存活鱼二法
- 9 挤虾仁的技法  
肉桂可去虾腥
- 9 鲜虾应先余后冷藏  
保存活泥鳅的方法
- 10 巧杀甲鱼  
泡海蜇丝的办法  
墨鱼或鱿鱼干的处理

#### 禽蛋的加工、烹饪

- 10 搅蛋勿用铝器皿  
搅蛋时加盐易匀  
新陈蛋的辨别
- 11 煮蛋防裂法  
巧煮裂缝蛋
- 11 煮蛋加醋易去壳  
煎荷包蛋一招
- 11 炒禽蛋加酒味鲜美  
切松花蛋的方法



- 12 腌蛋二法  
腌蛋多油法

## 蔬菜的加工、烹饪

- 12 开水点菜质嫩色佳  
炒菜巧下盐
- 13 糖醋汁配比  
葡萄酒做沙拉
- 13 用盐洗菜保洁  
洗切蔬菜防营养流失  
盐可使蔬菜黄叶返绿
- 14 牛奶使菜花更白嫩  
凉拌西红柿宜放盐  
腌豆角新法
- 14 腌泡菜除霉花  
切辣椒、葱防刺眼  
汤过咸处置三法
- 15 紫菜可除汤中油腻  
菜过咸处理三法
- 15 酒可解酸  
腌菜咸辣味的淡化  
冰冻“萝卜干”
- 16 炒洋葱时宜放面粉、葡萄酒  
剥刮芋头防刺激皮肤
- 16 清水炒藕洁白  
加工茄子防氧化
- 16 新土豆去皮法  
烧土豆要后加盐  
去除冻土豆怪味的方法
- 17 土豆戒红薯  
淘米水发干菜效果好
- 17 干海带蒸后再烹好  
煮海带易烂法
- 17 泡发木耳二法  
巧渍蘑菇  
蘑菇挑选法
- 18 黄花菜的烹前处理  
笋干的涨发
- 18 油炸花生米保脆法  
炸花生米应油米同时入锅

## 豆制品的加工、烹饪

- 19 乳汁豆腐味香美  
菠菜豆腐的烹制
- 19 豆制品异味的去除  
炒豆芽宜放醋  
黄酒可除豆腥味
- 20 煮绿豆的技法  
蚕豆、赤豆防蛀法  
蚕豆去壳技法

## 作料

- 20 小磨香油的保鲜  
贮油应注意选择器皿
- 21 花生油增香法  
菜籽油增香二法  
油锅着火的处理  
去除陈油异味
- 22 酱油防霉二法  
普通醋增香法
- 22 食蒜味的消除法  
米酒的保鲜

## 米食品的加工制作

- 22 开水焖饭好
- 23 茶水煮饭有助消化  
煮饭加麦饭石色味俱佳  
橘皮粥味清香
- 23 做饭防溢三法  
夹生饭的处理
- 24 去除米饭焦糊味三法

## 面食品的加工制作

- 24 盐可防面粉结团  
酒能加快发面  
冬天发面宜加白糖
- 25 盐水发面松软  
以盐代碱揉发面

- 25 蒸馒头宜先上屉后开火  
蒸馒头粘屉布的处理
- 25 黄馒头的处理  
炸馒头省油法
- 26 做饺子不剩面不剩馅的妙法  
调饺子馅防营养流失法  
煮饺子不粘连四法
- 27 高压锅煮饺子  
高压锅煎饺子
- 27 煮挂面的火候  
做凉面可利用冰箱
- 27 做凉面防粘团  
啤酒做饼味香
- 28 高压锅烙饼柔软可口  
春卷的炸制  
大面包的切法

## 果饮

### 瓜果及果冻的加工、贮存

- 29 水果削皮后的盐化处理  
葡萄酒可使苹果耐贮存  
香蕉催熟法
- 30 快剥桃子皮  
巧挤柠檬汁
- 30 柿子脱涩四法  
吃水果的学问
- 31 认清苹果表面的“霜”  
西瓜美味的延伸
- 32 瓜果的清洗  
自制咖啡冻
- 33 自制薄荷奶冻  
自制草莓冰  
自制菠萝冰
- 34 自制西瓜冻  
自制巧克力奶冰  
自制番茄冻
- 35 自制牛奶冻  
自制枣泥冻
- 35 自制葡萄果冻

## 酒水茶饮

- 35 冰淇淋啤酒更开胃
- 36 啤酒巧调鸡尾酒
- 37 啤酒冷饮  
生啤、扎啤、熟啤哪个更优  
啤酒贮藏三不宜
- 38 开启啤酒瓶有学问
- 39 黄酒增味法  
自制水果酒
- 40 自制水果酒须知  
家庭调制鸡尾酒六种
- 41 红酒配菜学问多  
西餐配酒小常识  
怎样泡药酒
- 42 洋酒的分类  
洋酒的喝法  
长期饮酒者应多吃豆类  
醒酒十二法
- 43 煮沸开水的最佳时间
- 44 夏季最佳饮料：凉开水  
开水快速冷却法  
家庭自制清凉保健饮料十种
- 46 饮品“三忌”
- 47 巧识掺假奶  
煮牛奶技法  
除羊奶膻味  
喝牛奶三忌
- 48 莫用米汤冲奶粉  
牛奶与茶不宜同饮  
自制蛋奶冰淇淋
- 49 价廉物美的营养饮料——豆浆  
怎样品茶
- 50 红茶好还是绿茶好  
品茶勿忘氟中毒
- 51 新茶保护五法  
茶叶并非越新越好
- 52 保温杯不宜沏茶  
巧做莲子山楂茶  
如何选购茶壶
- 53 酸奶不宜自制、茶叶不宜干吃  
自制花茶
- 53 冰箱贮藏咖啡不结块

- 53 自制咖啡花色饮品六种
- 54 橘皮糖水有风味
  - 贮糖结块的松软法
  - 蜂蜜优劣简易鉴别方法
- 55 蜂蜜沉淀物的化除

## 育儿与家教

### 育儿

- 56 巧除尿布臊气
  - 新生儿的枕头有讲究
- 57 保养婴儿肌肤三忌
  - 治痒子八法
- 58 幼儿平安度夏四注意
  - 家庭护理幼儿六注意
  - 培养婴幼儿良好饮食习惯
- 59 儿童饮食十忌
- 60 婴儿巧睡三法
  - 婴儿止哭法
- 60 解除婴儿打呃法
  - 米汤是好饮料
- 61 预防儿童肥胖十法
  - 枕头与个子长高的关系
  - 用电动剃须刀给婴儿剃头

### 教养子女

- 优秀儿童的标准
- 62 如何培养孩子的自信品质
  - 训练孩子的本体感
- 63 如何对孩子进行情感教育
- 64 当孩子遭遇逆境时
  - 教孩子抗拒诱惑
  - 巧用暗示教育孩子
- 65 与孩子聊天的技巧
  - 回答孩子提问的技巧
- 66 教育的“及时”与“延时”
- 67 母亲的血型与教育方法
  - 如何培养孩子的“孝心”
- 68 如何淡化孩子的异常心理
- 69 对孩子许诺三忌

- 70 如何提高孩子的自保能力
  - 学前教育方法
- 71 如何培养孩子的勤劳精神
  - 教子阅读九大妙策
- 72 使孩子聪明的八条经验
- 73 孩子终生享用的六个秘诀
  - 家教六忌
- 74 孩子身上四处不可打

## 家庭医生

### 婴幼儿护理

- 75 小儿夏季热食疗方
  - 婴儿腹泻吃啥好
- 76 敷脐治小儿腹泻四方
  - 紫草油治红臀
- 77 治小儿蛲虫六方
  - 治小儿遗尿三方
  - 儿童便秘巧处理
- 78 小儿咳嗽食疗十方
- 79 小儿抽筋后的处理
  - 小儿烫伤的家庭处理
  - 治小儿厌食二方
- 80 治小儿疳积验方
  - 如何知道孩子缺钙
- 80 小儿缺钙食疗方
  - 儿童忌服氟哌酸
- 81 查颜观色知病情
  - 健脑食物有哪些
- 82 建立孩子健康档案
  - 哪些儿童病症需要心理咨询

### 孕妇知识

- 83 生儿育女选佳期
- 84 特殊情况受孕时间选择
  - 孕期应注意的营养保健
  - 孕期巧防治静脉曲张
- 85 孕妇异常应就医
- 86 按摩乳房有助分娩
  - 安胎养颜食疗方

86 产妇药粥五方

87 巧治乳腺炎

## 保健与护理

87 病人处不宜有鲜花  
看病四忌

88 有碍健康的俗歌  
日常生活中的误区

88 常喝咖啡需补钙  
谈谈补钙的最佳方法  
指压太阳穴止头痛

89 捏脚后跟止鼻子流血  
止打嗝法

89 小巧电吹风可作理疗仪  
哪些人容易早泄

90 单侧耳鸣鼻咽癌的信号  
中年发生癌症的信号  
中年人的健康设计

91 中年人自我保健四法  
中年人保健五忌

92 中年人体检不可疏漏的五个项目

93 男子汉身上弱点多  
医疗保健最佳时间

94 生活保健的时间有讲究

95 人体的五大保健区  
偏头痛的家庭治疗

96 家中治“落枕”

97 醋敷疗颈椎病  
热水袋防治颈椎病

97 拍肩治愈颈椎病  
久坐者的简易保健法

98 发生急性腰扭伤怎么办

99 弯腰强肾  
腰肌劳损的自我诊治

100 敷热水袋有讲究  
哪些病不宜热敷

101 关节扭伤后不宜马上热敷与推拿按摩  
食熨疗法去疾病

102 寒冬锻炼六不宜

## 睡眠

103 催眠的食物

104 美味药膳治失眠  
几种有损健康的睡眠习惯

105 老年人睡眠应适度  
因人而异的睡姿

106 如何消除午后困倦

## 物尽药用

106 山楂的妙用二十一种

108 乌梅药用十款

109 茶的十种医疗保健作用

110 酱油也能当药用

香油的药用

牙膏治“百病”

111 风油精的新用途

维生素B6新用途

112 水果熟食的药用价值

## 食疗

113 教你科学“偏食”

114 对症食肉能健体

115 土豆防中风

食鱼好处多

115 胡萝卜抗衰老

抗癌食物首推大豆

大蒜最抗菌

116 用餐时应注意“三不宜”

哪些人必须远离牛奶

116 饮食与保健

如何治鱼虾过敏

117 哪些病症尤需忌口

食用菌的药用价值

能治病的花

## 大脑保健

118 食品中的“脑黄金”

- 119 如何健脑补脑
  - 有损大脑健康的坏习惯
  - 饭不过饱、推迟大脑衰老
- 120 预防早衰的七种食品
  - 食后感觉可测病
- 120 十种食物不宜多吃
  - 并非人人皆宜的食物
- 121 饮食防癌“十要”
  - 消除食物中的致癌物
  - 不容忽视的致癌因素

## 健美

- 122 如何防止眼皮衰老
- 123 眼部健美操
  - 现代女性的健美标准
  - 女性肌肉的美容
- 124 10分钟做个丰胸美人
  - 平坦腹部，注意几点
  - 治治你的啤酒肚

## 美容

### 瘦身

- 125 对东方民族肥胖的评定方法
  - 发胖前的预兆
- 126 月经初潮早来者注意避免日后发胖
  - 米醋减肥
- 127 “吃去”体内的脂肪
  - 胖人吃哪些食物好
  - 减肥切勿“节约用水”
- 128 怎样吃糖才不胖
- 129 节食减肥十“不要”
- 130 快速耗脂之道
- 131 夏日减肥正当时
  - 林青霞快乐减肥秘笈
- 132 睡觉也可以瘦身吗
  - 少女切勿怕脂肪

- 133 减肥妙法
- 134 合理用餐可控制发胖

## 护肤美容

- 134 十条“美人计”
- 135 蕃茄润肤法
  - 治粉刺方
  - 巧用食物淡化雀斑
- 136 牛奶柠檬汁增白皮肤
  - 干性皮肤护理要点
  - 油性皮肤护理要点
- 137 混合皮肤护理要点
  - 使皮肤润滑洁白的四种妙法
  - 冷水美面
- 138 粗盐洗脸爽肤
  - 洗脸不可过度
- 139 在家享受美肤乐
  - 蒸气美容法
- 140 空调房内需注意皮肤保养——午休
  - 亮丽肌肤的诀窍
  - 睡前美颜功课
- 141 仰睡有助于消除面部皱纹
  - 让皱纹迟到十年
  - 怎么这么早长皱纹
- 141 防止面部皱纹的方法
  - 维生素E丸可消除口角纹
  - 消除皱纹法
- 143 改善肤色有新招
  - 黑皮肤“漂白法”
- 144 使肤色较黑的脸呈现生气
  - 美容小窍门五种
- 145 夏季美容小知识
  - 应对夏日肌肤问题
- 146 怎样为皮肤进行彻底保湿
  - 秋冬护肤四秘方
- 147 给皮肤补充水分
  - 消除脸颊皮肤干燥
- 148 骑车族脸部护理
  - 骑车族眼部护理
  - 秋冬季节滋润嘴唇

- 149 食盐使你更靓丽  
美容除痣六注意
- 150 帮你消除痤疮  
如何消除面部痤疮留下的疤痕
- 151 哪些物质或行为导致皮肤老化  
女性抗衰老, 36岁是关键  
帮你消除岁月的痕迹
- 152 蔬菜瓜果能使您容颜更靓  
“家庭号”美肤面膜
- 153 土豆美容法  
护肤佳品——鸡蛋
- 154 美容之宝——醋
- 155 厨房中的美容品  
维生素与皮肤美容
- 156 花草美容四款
- 157 美容食品黑、白、红  
橄榄油与护肤
- 158 柠檬与美容  
美丽小秘密
- 159 橘香甜汁除斑  
一分钟创造美丽  
美容好习惯
- 160 日常生活不注意, 美丽逐渐被“蚕食”
- 161 不恰当的美容习惯
- 162 如何改善双下巴  
中老年人自我美容法  
如何防治老人斑

## 化妆

- 163 跟单眼皮的平淡感说再见  
让小眼睛看起来更大些  
妙化妆, 眼皮单变双
- 164 营造眼部动人秋水
- 165 通过化妆掩饰眼部缺陷  
化妆品入眼应急措施
- 166 眉型以自然为基础  
眉毛化妆的三种技巧
- 167 美化你的睫毛  
眼影秋波
- 168 让老相的脸显得年轻些  
弥补薄嘴唇妙法

- 169 冬季如何点缀唇  
夏日化妆品备忘  
炎热盛夏, 如何保持妆容干净美丽
- 170 夏天如何化好妆  
女性化妆大忌
- 171 浴后不宜即刻化妆  
游泳的防水化妆
- 172 五分钟补妆技巧  
妆容不当“急救法”
- 173 最管用的化妆技巧
- 174 让小雀斑可爱起来

## 化妆品

- 174 了解各类护肤水
- 175 营养化妆品不宜久用  
隔季化妆品还能用吗
- 176 化妆品可以保存多久
- 177 巧辨口红含铅量 and 是否已过期  
增白化妆品隐存“杀机”  
哪些人需慎用化妆品
- 178 如何识别低劣化妆品  
化妆品选择与使用中的注意事项

## 香水

- 180 如何选购、使用、保存香水  
自制香氛调出好心情
- 181 香氛小常识  
香水的香型及代表品牌
- 182 香水味不宜过强  
香水搽在哪儿  
夏天搽香水别呛着人
- 183 傍晚是购买香水的最佳时间

## 美发护发

- 183 夏季不宜热烫发  
夏日头发的保护
- 184 家庭卷发吹风的技巧

- 184 生发的方法
  - 洗发学的学问
- 185 四种妇女不宜留长发
  - 脸型与发型
- 186 两种假发利弊参半
  - 假发与年龄、职业的关系
- 187 假发的保养
  - 怎样梳洗假发

## 美甲

- 187 如何使用人工指甲
- 188 美在指甲
  - 纤纤玉指“尖端”魅惑

## 护手

- 189 米醋涂出柔嫩手
  - 怎样拥有一双美丽的手
- 190 慎防“家庭主妇手”

## 防晒

- 190 紫外线——美丽肌肤的天敌
  - 防晒膏的使用方法
  - 把皮肤晒成健康色
- 191 防晒中容易疏忽的部位
  - 注意香水的隐患
- 191 日晒后肌肤的护理
  - 不同品牌的润肤霜和防晒霜可否同时使用
- 192 对皮肤白皙者的防晒建议
  - 先防晒还是先美白
  - 防晒品的防晒系数是否越高越好
- 193 阳光不太强烈时可以不防晒吗
  - 如何选择防晒产品
- 194 不用防晒品，阳伞或太阳帽能阻挡紫外线吗
  - 阴天更要注意防晒
  - 日晒后的补救法

## 沐浴

- 195 呼之“浴”出的女人

- 196 泡澡十大原则
- 197 泡澡瘦身计划
  - 特别推介——食盐浴
  - 五种健康美丽“食品浴”
- 198 五种药液沐浴养肤
- 199 国际流行新浴法

## 服饰

### 选购

- 200 女性·25%选错乳罩
- 201 哪种文胸适合你
  - 冬季老年人内衣的选择
- 202 男士衬衫的选择
  - 男士购衣方案
- 203 选夏令衣料三看
- 204 夏装凉快有讲究
- 205 购买夏装五注意
  - 怎样挑选秋季套裙
- 206 怎样识别真丝绸与化纤绸
  - 各种常见纤维衣料燃烧鉴别法
- 207 布料的感官鉴别技巧
- 208 亚麻布的特点及识别方法
  - 真假驼毛的鉴别
- 209 购买布料巧计算
  - 真皮凉席的选购与保养
- 210 选购皮革服装注意事项
  - 如何识别真皮标志
- 211 怎样挑选裘皮大衣
  - 劝君慎购降价皮革
- 212 羊毛织品辨优有方
  - 巧选纯羊毛内衣
- 213 毛衣尺寸巧计算
  - 买鞋先选鞋底

### 着装提示

- 214 女性夏天五忌

- 215 围巾与体态协调提示
- 216 女孩子装扮巧用心思  
服、肤巧配装
- 217 女士着装优雅要领  
中年妇女装扮九忌
- 218 人到中年装点勿入误区
- 219 女子中性打扮别有韵致  
巧用服装“变”体型
- 220 体型、服装相得益彰
- 221 黑妹巧装扮
- 222 女性的节日装扮  
职业女性着装原则
- 223 挎包巧搭配  
巧搭配服饰,掩体形不足
- 224 矮个姑娘巧打扮
- 225 矮个忌穿厚底鞋  
牛仔裤穿着提示  
男装搭配V型区
- 226 男士的自我包装  
领带夹佩带有讲究
- 227 男士,你会穿衬衫吗  
选择男裤的诀窍
- 228 旧衣拼出新花色  
旧衣裙搭配法
- 229 穿皮靴有讲究  
穿塑料凉鞋三忌
- 230 运动时穿化纤袜好过棉袜  
旧“帽”变新颜

## 清洗

- 231 洗涤剂越多,洗涤效果越好吗  
加酶洗衣粉与普通洗衣粉有何不同  
怎样识别服装洗涤标志
- 232 洗衣要得法  
洗好衣料用洗洁精  
巧手洗涤
- 233 如何清理沾在衣物上的油漆  
巧除膏药残迹
- 233 牛奶巧除衣怪味  
去污二十法
- 234 面粉除油污

- 234 巧除衣服汗渍
- 235 巧用服装清洁工具  
洗衣留香法
- 235 巧用护发素除静电  
乳罩莫进洗衣机
- 236 白色丝绸织物巧除黄  
如何洗涤丝绸夏装  
真丝绸围巾的洗涤
- 237 西服起泡不用愁  
洗涤牛仔服的窍门  
纯毛西服巧自洗
- 238 领带的洗涤方法  
如何照料衬衫  
怎样洗衬衫不皱
- 239 巧洗白背心  
怎样正确保养汗衫  
羽绒服的洗涤法
- 240 绒面革服洗涤和存放  
软缎被面洗涤法  
衣服生霉怎么办
- 241 金属光泽滑雪服要用中性洗涤剂干洗  
裘皮大衣脏了怎么办  
羊毛衫巧除渍
- 242 洗羊毛衫如何防缩水  
巧洗兔毛衫  
羊绒衫的保养与洗涤
- 243 牛绒衫的洗涤方法  
巧洗绒衣绒裤  
巧洗皮毛
- 244 怎样洗拉绒织物  
巧洗帽边绒毛  
巧洗毛衣
- 245 巧洗毛线二法  
巧洗毛毯

## 熨烫

- 246 熨烫衣物有讲究  
衣服熨焦处理五法
- 247 如何处理衣服熨后的“极光”  
毛料衣服的熨烫
- 247 巧熨真丝衣服



- 247 真丝衣服巧除皱  
熨领带三法
- 248 熨花边方法  
怎样熨烫裙子  
熨平衬衫的诀窍
- 249 如何熨丝绸织品  
用铝箔纸改制熨衣板

## 加工、养护与收藏

- 249 巧拔缝衣针
- 250 儿童松紧手套带方便又实用  
丝绸夏装的缝制与穿用
- 251 如何收藏丝织品服装  
纯白衣服要小心收藏  
如何使服装常穿常新
- 252 旧衣复新法  
如何收藏内衣  
毛衣松大怎么办
- 253 晾晒衣服窍门七则  
衣服卷存放  
换季衣橱大清仓
- 254 夏季衣服巧收藏  
毛料衣服巧防蛀  
皮衣硬了怎么办
- 255 如何收藏皮革服装
- 256 正确使用夹克油  
羊毛织物勤养护
- 257 羊毛衫的养护  
烘羊毛衫防虫蛀  
羊毛绒衫的收藏
- 258 毛衣起毛怎么办  
凉席收藏
- 258 丝袜养护二法  
丝袜的修补
- 259 鞋的养护七法  
如何保护你的皮鞋
- 260 磨砂皮鞋的保养  
皮鞋妥收藏  
存放皮凉鞋有诀窍
- 261 如何存放皮靴

- 261 如何存放棉皮鞋  
新鞋磨脚有办法  
新买高跟皮鞋忌钉后掌
- 262 冬季鞋松利保暖  
皮鞋除皱法  
怎样穿胶鞋没臭味

## 首饰的鉴别与购买

- 263 真假钻石的鉴别  
钻石购买提示
- 264 一克拉有多重  
怎样选购蓝宝石
- 265 如何选购红宝石首饰  
翡翠选购常识
- 266 翡翠识别ABC  
真假玉器的鉴别  
珠宝何种色彩价值高
- 267 珍珠真假的鉴别
- 268 手眼牙帮你识真珠  
白金与白银的鉴别  
“K 白金”饰品不含白金
- 269 鉴定黄金四法  
黄金制品的标志
- 270 选耳环看脸型  
带耳环看发型
- 271 怎样选择手镯与手链

## 首饰的佩带和保养

- 272 钻石的清洗  
有色宝石的保养要点
- 273 珍珠项链保养五法  
如何清洗珍珠项链  
金首饰的保养
- 274 如何清洗金项链  
当心金首饰越洗越小  
佩带戒指有讲究
- 275 戒指佩戴的小原则  
佩戴胸针四注意
- 276 琥珀、铜、银、象牙项链擦洗法