

《女性日常生活金点子》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。

有事就查的居家女性宝典



女性日常生活金点子



有事就查的居家女性宝典
一用就灵的实用生活妙招



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，
不再为居家琐事烦恼。

廖以容 编著



把麻烦变快乐，把繁琐变简单。

给女性最贴心的
帮助



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

《女性日常生活金点子》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。

女性日常生活 金点子

有事就查的居家女性宝典
一用就灵的实用生活妙招

廖以蓉 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

女性日常生活金点子/廖以容编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5101-2207-1

I. ①女… II. ①廖… III. ①女性-生活-知识

IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第302730号

女性日常生活金点子

廖以容 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京京东印刷厂
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	28.25
字 数	329千字
版 次	2015年2月第1版
印 次	2015年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2207-1
定 价	29.80元

社 长	张晓林
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、理财的选择、手机和电脑的防辐射等一系列问题。

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？怎样种植花卉？物品如何收纳？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。

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/5
- ◎鉴别化纤衣料小窍门/6
- ◎选购皮衣小窍门/6
- ◎鉴别羊皮、牛皮、猪皮、鹿皮服装小窍门/7
- ◎选购羽绒服的技巧/7
- ◎鉴别羽绒服是否原毛的技巧/8
- ◎纽扣搭配小窍门/9
- ◎裙子式样选择的小窍门/9
- ◎巧穿衣使身材修长苗条/9
- ◎老年妇女穿红衣服显得精神/10
- ◎穿无袖衫小窍门/10

- ◎刚买的衣服最好不要马上穿/10
- ◎文胸最好用纯棉的/10
- ◎参加舞会着装的小窍门/11
- ◎干洗的衣服不可马上穿/11
- ◎丝绸的剪裁小窍门/11
- ◎巧系围巾能变靓/11
- ◎孩子服装选择的小窍门/11
- ◎婴儿服装的选择技巧/12
- ◎呢绒好坏的鉴别技巧/12
- ◎丝袜不脱落的小窍门/12
- ◎用强力胶、指甲油来巧补丝袜/12
- ◎零碎布的巧利用/13
- ◎衣裤防皱的小窍门/13
- ◎毛绒倒伏可还原/13
- ◎裤子加长有妙法/13
- ◎衣领防翘的小窍门/13
- ◎服饰搭配技巧/14
- ◎聚会时穿什么衣服/14
- ◎女人穿衣颜色搭配/14
- ◎职业女装的色彩搭配/15

◎各种颜色搭配技巧/15

◎肥胖女人怎样穿衣更好看/17

◎个子娇小的女人穿衣秘诀/18

◎娇小女性装饰的小窍门/18

◎夏季怎样穿出女人味/19

二、衣物的清洁与保养方法/19

◎皮革制品的养护技巧/19

◎领带保养小窍门/20

◎旧床单再利用小窍门/20

◎皮带延长使用寿命小窍门/20

◎收藏衣物用熏衣草最好/20

◎毛衣洗后防缩水防伸长小窍门/21

◎毛衣放大小窍门/21

◎洗毛衣不褪色的小窍门/21

◎巧钉毛衣扣小窍门/21

◎洗毛衣不变硬小窍门/21

◎衣服混染后的处理技巧/22

◎衣被沾染血迹怎么办/22

◎衣服凉爽有窍门/22

◎人造纤维织物的养护妙法/22

◎涤丝混纺织物的养护方法/23

◎锦纶混纺织物保养妙法/23

◎晴纶混纺织物的养护妙法/23

◎维纶混纺织物的养护妙法/23

◎混纺毛织物的养护妙法/24

◎灯芯绒的养护/24

◎拆洗毛线小窍门/24

◎拆洗混纺毛线的小窍门/24

◎裘皮衣服收藏技巧/24

◎毛衣晾晒小窍门/25

◎熨烫衣服掌握合适温度小窍门/25

◎风雨衣的保养技巧/25

◎绒衣绒裤的清洗方法/25

◎绒衣变色后怎么办/26

◎雪洗呢料服装的小窍门/26

◎西装如何巧保养/26

◎晾衣防皱小窍门/26

◎丝绸衣服如何洗涤/26

◎什么衣服不宜用洗衣机清洗/27

◎尼龙纤维服装洗涤、锁边小窍门/27

◎用搪瓷杯熨衣的小窍门/27

◎绒线衣穿久发亮怎么办/27

◎怎么挑选毛线/27

◎购买衣服的技巧/28

◎女人购衣小窍门/28

◎孩子穿鞋省事的小窍门/28

◎电熨斗底的污迹如何处理/28

◎防止雨伞上翻的小窍门/29

◎羊毛衫的清洗窍门/29

◎羊毛膻味怎样去除/29

◎毛料服装去亮小窍门/29

◎去除滑雪衫油渍的小窍门/30

◎皮猎装上光的小窍门/30

◎绒布去尘小窍门/30

◎清洁软皮手套的小窍门/30

◎西装保养小窍门/30

◎纯毛毛毯的清洗技巧/31

◎洗涤开司米的小窍门/31

◎裘皮上沾染油渍怎么办/31

◎什么样的衣服受人欢迎/31

◎风雨衣怎样处理不渗水/32

◎保持拉链顺滑的小窍门/32

◎棉织品熨黄如何补救/32

◎普通衣服熨黄补救小窍门/32

◎衣服熨糊了如何补救/32

◎白色皮毛发黄了怎么办/33

◎丝绸衣物的保养技巧/33

◎衣服领口去黄小窍门/33

◎巧除衣服上的咖啡、茶渍/33

◎巧用风油精除不干胶/34

◎巧除衣服上的松树油/34

◎巧除衣服上的紫药水/34

◎巧用清凉油除漆渍/34

◎巧除衣服上的漆渍/34

◎清除霉味的小窍门/34

◎除霉渍的小窍门/35

◎醋的妙用/35

◎除红墨水渍小窍门/35

◎口香糖污迹清洗小窍门/35

◎巧除酱油油污迹/35

◎巧除动植物油污迹/36

◎巧除衣物上油汤渍/36

◎巧除衣服上的冰淇淋渍/36

◎巧除碘酒的小窍门/36

◎白色绸衣变黄怎么办/36

◎巧除衣服上的鸡蛋渍/36

◎除蟹黄渍的小窍门/36

◎除咖喱油渍的小窍门/36

◎巧除圆珠笔油渍/37

◎巧除蜡烛油渍/37

◎巧除衣服上的蓝墨水渍/37

◎巧除衣服上的墨渍/37

◎巧除复写纸、蜡笔色渍/37

◎除印油渍小窍门/37

◎除血渍、奶渍小窍门/37

◎除黄泥渍小窍门/37

◎除尿渍小窍门/38

◎氨水的妙用/38

◎除柏油渍小窍门/38

◎巧除衣服上的烟油渍/38

◎除沥青渍的小窍门/39

◎除高锰酸钾渍的小窍门/39

◎巧除衣物上的药膏渍/39

◎巧除衣物上的碘酒渍/39

◎巧除衣物上的红药水渍/39

◎巧除衣物上的青草渍/39

◎除葡萄汁渍的小窍门/39

◎如何让羊毛衫不掉毛/39

◎皮鞋收藏小窍门/40

◎冬季马靴的养护/40

- ◎翻毛皮鞋的养护技巧/40
- ◎去掉鞋内湿气的小窍门/40
- ◎运动鞋巧除污/40
- ◎晒球鞋有妙招/41
- ◎白鞋带不受污染的小窍门/41
- ◎压模皮鞋的保养技巧/41
- ◎运动鞋的选购窍门/41
- ◎球鞋的养护窍门/41
- ◎球鞋防臭小窍门/42
- ◎穿高跟鞋的注意事项/42
- ◎鞋号的作用/42

三、饰品的选购与保养方法/43

- ◎怎样鉴别真、假珍珠/43
- ◎在家清洗黄金首饰的好办法/43
- ◎怎样保护天然珠宝饰品/44
- ◎银饰品的日常保养技巧/44
- ◎钻饰保养小窍门/45
- ◎珍珠的保养小窍门/45
- ◎水晶饰品保养技巧/45
- ◎金饰保养小窍门/46
- ◎彩色宝石保养技巧/46
- ◎银饰品的基本常识/46
- ◎银首饰的识别方法/46

第二节 护肤、美容、化妆的技巧

一、护肤小窍门/47

- ◎皮肤由黑变白的方法/47
- ◎洗脸时四忌/48
- ◎巧用米醋护肤/49
- ◎皮肤防皱小常识/49
- ◎减少皱纹的方法/49
- ◎干性皮肤保湿法/50
- ◎夏季护肤小窍门/51
- ◎蜂蜜美容秘方/51
- ◎用淘米水洗脸可以美容/52
- ◎西瓜皮的美容方法/52
- ◎西瓜皮其他美容方法/52
- ◎黄瓜的美容功用/53
- ◎盐水美白法/53
- ◎上网女性护肤技巧/53
- ◎自制收缩毛孔面膜/54
- ◎牛奶洗面去暗沉/54
- ◎萝卜汁巧去暗疮/54
- ◎柠檬敷眼祛除眼袋/54
- ◎涂眼霜按摩去黑眼圈/55
- ◎睡前少喝水/55
- ◎敷蛋白对付黑头/55
- ◎热水敷唇对付嘴唇脱皮/55
- ◎柠檬汁有助于恢复肤色/55
- ◎橄榄油、婴儿油卸唇妆/55
- ◎对付指甲油脱落妙招/56
- ◎阿司匹林去痘/56
- ◎去痘小窍门/56
- ◎桃花粉去斑小窍门/56

- ◎消除雀斑的几种妙方/56
- ◎西红柿汁祛斑有效果/57
- ◎巧用黄瓜粥祛除色斑/57
- ◎柠檬冰糖汁有效去除面部色斑/57
- ◎黑木耳红枣汤祛除黑斑/58
- ◎冬瓜藤熬水擦脸可祛斑/58

三、美目护口好方法/58

- ◎消除黑眼圈的妙方/58
- ◎消除眼袋的妙招/59
- ◎攻克眼袋的按摩方法/59
- ◎去除黑眼圈的方法/60
- ◎正确涂眼霜的方法/60
- ◎使用眼膜小窍门/60
- ◎去除鱼尾纹小窍门/60
- ◎护唇小窍门/61
- ◎防止唇裂的几个小窍门/62
- ◎嘴唇脱皮小贴士/62

三、头发的护理技巧/63

- ◎护发小妙方/63
- ◎烫发打理有技巧/63
- ◎染发小常识/64
- ◎开叉发丝的注意事项/64
- ◎让秀发不带电的办法/65
- ◎游泳时不伤头发的秘诀/65
- ◎掩盖头发稀少的方法/65
- ◎去头皮屑的几个小窍门/66

- ◎治头屑过多5妙方/66
- ◎治疗脱发的方法/67
- ◎预防脱发的12个小窍门/67

四、手足的护理方法/68

- ◎自制护手霜/68
- ◎美白护手霜/68
- ◎迷迭香保湿护手霜/68
- ◎寒冬护手小窍门/69
- ◎日常护手技巧/69
- ◎日常护手好方法/70
- ◎巧用醋美甲/70
- ◎祛除足部硬茧的小窍门/70
- ◎改善脚部粗糙的小窍门/70
- ◎巧用柠檬水去角质/70
- ◎巧用莲蓬头按摩脚部//71
- ◎泡脚防止脚掌老化/71
- ◎脚趾互相摩擦护足/71
- ◎双足放松小窍门/71
- ◎氯霉素滴眼液去灰指甲/71
- ◎凤仙花治灰指甲/72
- ◎韭菜汁治疗手脱皮/72
- ◎柏树叶治疗手掌脱皮/72
- ◎黑豆治疗手裂脱皮/72

五、化妆的技巧/72

- ◎选购化妆品的小窍门/72
- ◎保存化妆品小窍门/72

- ◎粉扑的选购与保养/73
- ◎妆容持久的小窍门/73
- ◎软化干面膜的小窍门/73
- ◎巧用化妆水/73
- ◎化妆棉的使用技巧/73
- ◎巧选适合的粉底/74
- ◎腮红的选用技巧/74
- ◎选购口红的小窍门/74
- ◎选购香水的窍门/74
- ◎依季节搭配香水/74
- ◎香水持久留香的小窍门/74
- ◎粉底液过于稠密的处理办法/75
- ◎巧用粉底液遮盖雀斑/75
- ◎巧用粉底液遮盖青春痘/75
- ◎掩饰黑痣的化妆技巧/76
- ◎掩盖皱纹的化妆技巧/76
- ◎化妆时如何遮盖眼袋/77
- ◎掩饰眼睛疲劳的化妆技巧/77
- ◎巧化妆消除眼睛浮肿/77
- ◎巧化妆消除眼角皱纹/77
- ◎用眼药水巧除红眼/78
- ◎拔眉毛的小窍门/78
- ◎眉钳变钝巧处理/78
- ◎如何夹睫毛更好看/78
- ◎眉笔的使用技巧/78
- ◎眼睛变大化妆法/78
- ◎眼线的勾画技巧/78
- ◎化眼妆的小技巧/79
- ◎眼线的修正方法/79
- ◎化眉毛的小窍门/79
- ◎涂睫毛膏的技巧/79
- ◎眼妆卸妆小窍门/80
- ◎如何延长睫毛膏的使用时间/80
- ◎如何保养假睫毛/80
- ◎大鼻子女孩的化妆技巧/80
- ◎塌鼻子的化妆技巧/80
- ◎耳朵的化妆处理/81
- ◎巧用唇线笔/81
- ◎厚唇变薄化妆法/81
- ◎薄唇的化妆技巧/81
- ◎不对称唇形的化妆窍门/81
- ◎遮盖唇纹的化妆技巧/81
- ◎唇角下垂的化妆窍门/82
- ◎双下巴的化妆窍门/82
- ◎下颚松弛的化妆窍门/82
- ◎指甲油的选购技巧/82
- ◎指甲油的涂抹技巧/82
- ◎巧除残余指甲油/82
- ◎戴眼镜女士的化妆技巧/83
- ◎卸妆小窍门/83

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、美容瘦身的蔬菜/86

- ◎黄瓜的几种美容妙用/86
- ◎西红柿的美容妙方/86
- ◎杏仁的妙用/87
- ◎胡萝卜汁可提高免疫力/87
- ◎韭菜可促进肠胃蠕动/87
- ◎冬瓜可减肥/87
- ◎绿豆芽可减肥/87
- ◎大豆及豆制品可减肥/87
- ◎用蜂蜜巧减肥/88
- ◎莲藕的妙用/88
- ◎芋艿使皮肤光洁/88
- ◎魔芋改善肠胃/89
- ◎菠菜补铁效果好/89

二、美丽一生的水果/89

- ◎苹果减肥美肤/89
- ◎大枣补血安神/90

- ◎荔枝生津补气/90
- ◎香蕉的润肠补钾/90
- ◎草莓补充精力/90
- ◎猕猴桃恢复肌肤弹性/90
- ◎柠檬美白抗氧化/91
- ◎黑莓有利于心脏的健康/91
- ◎樱桃美白、治妇科疾病/91
- ◎补血养颜水蜜桃/92
- ◎芒果解毒、治疗晕船/92
- ◎吃水果五忌/92

三、美容养颜滋补粥/93

- ◎健胃益气粥/93
- ◎莲实美容羹/93
- ◎补血美颜粥/93
- ◎核桃阿胶膏/94
- ◎银耳樱桃羹/94
- ◎红白果仁汤/94
- ◎红枣菊花粥/94
- ◎木瓜燕麦美容羹/95

◎姜枣茶/95

◎燕窝蜜枣汤/95

◎金莺雪耳羹/95

◎苹果雪梨羹/95

◎银耳枸杞羹/96

◎柠檬蜂蜜汁/96

◎玫瑰情人粥/96

◎苹果粥/96

◎桂圆莲子粥/97

◎南瓜牛奶粥/97

◎皮蛋瘦肉粥/97

◎鸡肉粥/97

◎美颜补血粥/97

◎黑米粥/97

◎猪肝绿豆粥/98

◎甜浆粥/98

◎脊肉粥/98

◎番薯粥/98

◎黄精粥/99

◎熟地粥/99

◎燕麦粥/99

◎三红粥/99

◎海带豆芽汤/100

◎荷叶冬瓜饮/100

◎速成蔬菜面/100

◎清爽瓜类汤/100

◎咖喱蔬菜汤/100

四、最佳丰胸食谱/101

◎快速丰胸食疗秘方/101

◎木瓜煲鱼尾/101

◎鲜奶炖蛋白/101

◎花生章鱼汤/102

◎猪蹄炖花生/102

◎黑豆丰胸汤/102

◎炖青木瓜/102

◎炖乌骨鸡汤/102

五、四季饮食的原则/102

◎春季宜多吃蔬菜/102

◎枸杞莲子茶/104

◎洛神花茶/104

◎党参枸杞鸡汤/104

◎山药排骨汤/104

◎木耳田七红枣汤/105

◎花旗参螺头汤/105

◎春天最好的四种排毒法/105

◎春季喝茶注意事项/105

◎夏季健康饮食注意事项/106

◎夏季食用卤菜要冷藏/106

◎夏季洗蔬菜时要注意/106

◎死小龙虾与活小龙虾的辨别/107

◎夏季不宜在常温下保存剩菜/107

◎夏季不宜吃街头冷食/107

◎去餐馆就餐要注意/107

◎夏季健康食谱推荐/108

- ◎党参茯苓白术鲫鱼汤/108
- ◎枸杞茄子黑鱼丁/108
- ◎芦根绿豆粥/109
- ◎冬天九种最健康祛油食物/109
- ◎女人冬季健康饮食注意事项/110

第二节 合理饮食需注意

一、科学饮食小常识/110

- ◎吃饭不要趁热吃/110
- ◎晚餐不可乱吃喝/111
- ◎用脑过多的人晚餐要吃好/111
- ◎夜宵最好吃清淡食物/111
- ◎根据体质选茶喝/111
- ◎切好的水果不宜买/112
- ◎吃苹果细嚼慢咽有利杀菌/112
- ◎吃出来的癌症/113
- ◎慢慢咀嚼好处多/113
- ◎什么时候喝汤最健康/114
- ◎饭后吃什么零食最好/114
- ◎山楂不宜早上吃/115
- ◎早餐后吃西柚/115
- ◎餐前吃香蕉、红枣/115
- ◎饭后吃菠萝/116
- ◎饭后吃梨最好/116
- ◎吃饱喝足也是大忌/116
- ◎喝完牛奶后最好再喝一点水/116
- ◎适合胖人吃的肉类/117
- ◎吃饭不要在桌子上垫报纸/118

- ◎吃酸性食物过量导致疾病/118
- ◎水果不能随意吃/118
- ◎不同的季节选择蔬菜技巧/119
- ◎不要贪吃头类食物/120
- ◎什么样的鸡蛋不能吃/120
- ◎常吃茄子防病保健/121
- ◎辛辣食物不宜多吃/122
- ◎健康吃蟹注意六个不/122
- ◎螃蟹高温蒸30分钟最好/123

二、食物食用禁忌/123

- ◎忌食用高温油炸的肉/123
- ◎忌不吃肥肉/123
- ◎高胆固醇食品不宜多吃/124
- ◎变稠变色的炼乳不能吃/125
- ◎粉丝不能经常吃/125
- ◎久放的老南瓜不要吃/125
- ◎吃黄瓜禁忌/125
- ◎吃苦瓜禁忌/125
- ◎吃红薯禁忌/126
- ◎忌吃菠菜补铁/126
- ◎隔夜的炒韭菜不要再吃/126
- ◎没煮熟的豆角不能吃/126
- ◎吃辣椒时禁忌/127
- ◎吃紫菜禁忌/127
- ◎蓝紫色紫菜不能吃/127
- ◎隔夜熬白菜不能吃/127
- ◎香菜食用禁忌/128

- ◎海带食用禁忌/128
- ◎泡海带禁忌/128
- ◎泡香菇的注意事项/128
- ◎放久的煮熟银耳不能吃/129
- ◎新鲜木耳不能吃/129
- ◎吃花生禁忌/129
- ◎香肠食用禁忌/130
- ◎瘦肉食用禁忌/130
- ◎食用熏烤食物禁忌/130
- ◎不能用铝锅烧制姜醋猪肉/131
- ◎忌吃热气肉/131
- ◎热水洗猪肉流失养分/131
- ◎吃鸡的禁忌/132
- ◎吃鱼九忌/132
- ◎忌生吃螃蟹活吃虾/134
- ◎精白米食用禁忌/134
- ◎豆制品食用禁忌/134
- ◎吃醋的禁忌/135
- ◎食用酱油时两忌/135
- ◎忌用白酒代替料酒/135
- ◎味精使用五忌/136
- ◎酸牛奶饮用禁忌/136
- ◎蛋类食用禁忌/137
- ◎火锅汤不能喝/137
- ◎饮水习惯禁忌/138
- ◎忌用维生素C药片代替水果、蔬菜/138
- ◎吃粽子禁忌/138
- ◎槟榔宜少吃或不吃/139
- ◎白果食用禁忌/139
- ◎苦杏仁不能生吃/139
- ◎吃植物蛋白禁忌/139
- ◎多味瓜子食用禁忌/139
- ◎烂水果不宜吃/140
- ◎忌吃水果不削皮/140
- ◎冰西瓜的食用禁忌/140
- ◎梨的食用禁忌/141
- ◎忌空腹吃香蕉/141
- ◎橘子的食用禁忌/141
- ◎菠萝的食用禁忌/141
- ◎吃山楂片禁忌/142
- ◎吃枇杷的禁忌/142
- ◎吃荔枝的禁忌/142
- ◎吃芒果的禁忌/142
- ◎吃桑葚的禁忌/143
- ◎吃杏的禁忌/143
- ◎吃海鲜要谨慎/143
- ◎忌用矮桌或蹲着进餐/143
- ◎忌边看电视边吃饭/143

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/146

- ◎双椒治痛经/146
- ◎姜枣花椒汤治痛经/146
- ◎莲花治疗腹痛、月经量多/146
- ◎经前后和来潮时腹痛的治疗/146
- ◎樱桃叶、糖浆治疗痛经/146
- ◎治疗痛经小偏方/146

二、日常保健小窍门/147

- ◎赶走扰人小病痛/147
- ◎怎样洗冷水澡最科学/147
- ◎不适宜洗冷水澡的人群/148
- ◎刷牙水温有讲究/148
- ◎刷牙完后最好冲洗口腔/149
- ◎洗脸勿忘洗鼻子/149
- ◎治疗血管堵塞、慢性头疼/149
- ◎治疗偏头痛/150
- ◎烫伤的有效处理/150

- ◎口腔溃疡治疗小妙招/150
- ◎生姜止血/150
- ◎节食改善消化不良/150
- ◎保胃的食品/150
- ◎益母草、鸡蛋治疗痛经/151
- ◎治感冒用蜂蜜/152
- ◎食盐尽量少吃/152
- ◎蜂蜜冲服增强免疫力/152
- ◎酒类饮用宜忌/153
- ◎电脑族的注意事项/153
- ◎抵抗眼疲劳小妙招/153
- ◎工作时依然可以健身/154
- ◎可以排毒的食物/154
- ◎适合高血脂症者吃的食物/154
- ◎超级防癌的八类食物/155
- ◎香菇对大脑的补益作用/155
- ◎吃瓜子时应该注意什么/156
- ◎七种能排毒和解毒的食品/156
- ◎糖尿病患者的六大饮食疗法/156
- ◎治疗便秘的食物/158

- ◎乙肝患者饮食注意事项/159
- ◎肝病患者不宜多吃的食物/159
- ◎养肝护肝食品/160
- ◎冷水擦背预防感冒/160
- ◎冷水洗鼻腔预防感冒/161
- ◎葱姜蒜治疗初发感冒/161
- ◎酒煮鸡蛋治疗感冒/161
- ◎一贴灵治风寒感冒/161
- ◎治疗头痛症状的感冒/162
- ◎治疗头痛小偏方/162
- ◎葱治疗感冒鼻塞/162
- ◎感冒初期的治疗偏方/162
- ◎陈皮汤治疗感冒引起的关节痛/162
- ◎紫苏黑枣汤治疗感冒关节痛/163
- ◎香菜黄豆汤治感冒/163
- ◎敷胸治疗小儿感冒/163
- ◎香菜米汤治疗小儿感冒/163
- ◎热敷治疗小儿感冒鼻塞/163
- ◎葱乳饮治乳儿风寒感冒/164
- ◎香袋治小儿感冒/164
- ◎按摩脖子治疗头痛/164
- ◎血管神经性头痛的治疗偏方/164
- ◎用热姜水泡脚治疗感冒头痛/164
- ◎酒精棉球塞耳朵治疗头痛/164
- ◎韭菜根治疗头痛/165
- ◎治疗神经性头痛/165
- ◎三叉神经痛的治疗偏方/165
- ◎拉耳垂可治头痛/165
- ◎洋葱治疗偏头痛/165
- ◎按摩头部治疗偏头痛/165
- ◎萝卜子冰片治咳嗽/165
- ◎炖香蕉能止咳/166
- ◎麦芽糖治疗咳嗽/166
- ◎常服百合汁可止咳/166
- ◎小枣蜂蜜润肠止咳/166
- ◎加糖蛋清治疗咳嗽/166
- ◎白糖拌鸡蛋治疗咳嗽/166
- ◎蒸柚子治咳嗽气喘/167
- ◎自制止咳秋梨膏/167
- ◎茄子妙用治咳嗽/167
- ◎巧用烤柑橘止咳/167
- ◎深呼吸能止咳/167
- ◎小儿咳嗽治疗法/167
- ◎缓解哮喘的妙招/167
- ◎哮喘发作期治疗方法/168
- ◎仙人掌治疗哮喘/168
- ◎紫皮蒜治疗哮喘/168
- ◎萝卜、荸荠、猪肺可治哮喘/168
- ◎治哮喘家常粥/168
- ◎葡萄蜂蜜治疗哮喘/168
- ◎栗子炖肉治哮喘/168
- ◎冬季哮喘治疗法/168
- ◎鸭梨治疗老年性哮喘/169
- ◎冬瓜治疗小儿哮喘/169
- ◎归参敷贴方治胃痛、胃溃疡/169
- ◎胃寒症治疗偏方/169

- ◎柚子蒸鸡治疗胃痛/169
- ◎失眠、盗汗的治疗法/170
- ◎阿胶鸡蛋汤治失眠/170
- ◎大蒜治疗失眠/170
- ◎五味子蜜丸治失眠/170
- ◎枸杞蜂蜜治疗失眠/170
- ◎失眠简易疗法/170
- ◎桂圆白酒治疗失眠健忘/170
- ◎虚烦引起的失眠治疗法/171
- ◎红果核大枣汤治疗失眠/171
- ◎小麦大枣甘草治疗失眠/171
- ◎百合蜂蜜治疗睡眠不稳/171
- ◎小麦治疗盗汗/171
- ◎胡萝卜、红枣、百合治疗乏力盗汗/171
- ◎韭菜、牡蛎治疗阴虚盗汗/172
- ◎南瓜汤辅治糖尿病/172
- ◎蚕蛹辅治糖尿病/172
- ◎吃梨治疗便秘/172
- ◎红薯粥治老年便秘/172
- ◎苹果醋治疗便秘/172
- ◎蒲公英治疗小儿热性便秘/172
- ◎熏洗法治治疗痔疮/173
- ◎蜂蜜香蕉治疗痔疮/173
- ◎皮炎平治痔疮/173
- ◎姜水洗肛门可治外痔/173
- ◎脚裂治疗一方/173
- ◎冬季手脚干裂疗法/173

- ◎食醋治疗手脚干裂/174
- ◎苹果皮治疗手脚干裂/174
- ◎脚跟干裂治疗法/174
- ◎香油黄蜡治疗手脚干裂/174
- ◎塑料袋巧治脚跟干裂/174
- ◎脚气治疗法/174
- ◎啤酒治疗脚气/175
- ◎芦荟叶治疗脚气/175
- ◎紫罗兰治疗溃疡脚气/175
- ◎治疗因脾胃引起的脚气/175
- ◎黄豆治疗脚气/175
- ◎川椒冰片油治阴囊湿疹/175
- ◎生石灰入眼的处理技巧/176

第二节 心理保健小窍门

- ◎清晨减压法/176
- ◎利用塞车时间放松身心/176
- ◎多闻花香心情好/176
- ◎多抱婴儿治疗心情低落/176
- ◎长吁短叹缓解心情/177
- ◎深呼吸减压法/177
- ◎散步有利身心健康/177
- ◎进食甜品、果汁放松心情/177
- ◎少喝咖啡减少抑郁/177
- ◎跑步可以调节心情/177
- ◎缓解抑郁窍门/178
- ◎香精油能够缓解精神疲劳，帮助睡眠/178