

◎ 王忠 主编

阿速有妙招



 济南出版社

阿速有妙招

王 忠 主编

 济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

阿速有妙招/王忠主编. — 济南: 济南出版社,
2010.8

ISBN 978-7-5488-0087-3

I. ①阿… II. ①王… III. ①生活—知识 IV.

①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第157632号

出版发行 济南出版社

地 址 济南市二环南路1号(250002)

网 址 www.jnpub.com

印 刷 山东省东营市新华印刷厂

版 次 2010年9月第1版

印 次 2010年10月第2次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.75

字 数 180千

定 价 28.00元

(济南版图书, 如有印装错误, 可随时调换)

编委会

主任 王 英

副主任 毛承光 朱国超 王亚军 王忠 于远声

顾问 (排名不分先后)

杜慧真(山东省营养学会副理事长、山东省千佛山医院营养科主任)

陈宪海(山东省中医院教授)

赵详忠(山东轻工业学院食品与生物工程学院副教授)

曹景敏(整形美容医学博士潍坊医学院研究生导师)

主 编 王 忠

副主编 张国强 刘永刚

编 委 于存水 孙鸿斌 刘祖军 刘兆奎

吕素鹏 李 悦 苏 婷 杨玲涛

梁 楠 谢忠伟 谢廷周 薛 峰

坚持公益 做好服务(序)

山东有线电视中心主任 王 英

2006年6月1日,《生活帮》栏目正式开播,转瞬之间已经4周岁了。开播伊始,中心给栏目进行了清晰的定位:以民生为体,以公益和互动为两翼,打造全国地面频道名牌民生新闻栏目。在此定位之下,栏目不负众望,快速发展。连续3年荣获山东电视新闻十佳栏目,先后荣获全国地面频道20强栏目、全国青年文明号、中国电视民生新闻十佳栏目、中国最具创新力民生新闻栏目等荣誉称号。

《尚书》中说:民惟邦本,本固邦宁。可以说民生无小事。

《生活帮》的主持人阿速被称作“帮主”,记者被称为“帮办”,因为他们不仅仅是新闻的报道者,而是众多民生事件的参与者。每个“帮办”都是青年志愿者,他们用自己的切实行动来服务大众,服务民生。《生活帮》发起的很多民生公益行动,观众都耳熟能详:残疾女孩茜茜公主火柴换学校、拯救乡村白血病教师刘国一、抗震救灾山东爱心车队、救助绝境女孩小璐璐等,包括刚刚结束的西南抗旱、玉树救灾等等,前方帮办深入灾区最前线,每天发回最及时最新鲜的报道,而后方在广大观众的热心支持下,救灾物资和善款聚沙成塔汇流成河。

栏目每天都在用实际行动,搭建爱心平台,彰显公益力量。这种一以贯之的公益心,罕见的大密度公益行动,为全国新闻界所罕见。2009年,《生活帮》栏目

• / •



受邀在人民大会堂做典型发言,并荣获“全国新闻界慈善大使”称号。4年来,《生活帮》募集社会各界爱心款物合计数百万元,用来帮扶最弱势的群体、家庭和个人。这些公益行动,极大地凝聚了社会各界爱心,增加了栏目影响力,让“有事您说话,热心生活帮”的栏目口号在齐鲁大地家喻户晓。

立足公益,让《生活帮》挖掘到了最丰富的新闻资源。从2008年年底开始,《生活帮》关注百姓食品安全领域,通过调查暗访,一大批危害百姓食品安全的黑幕、黑窝点被曝光和查处。粪水小龙虾、化学羊肉汤、药水泡豆芽、鸭脯羊肉卷等行业潜规则,更是引起了全社会的强烈反响,成为街头巷尾议论的焦点,并成为执法部门打击和管制的重点领域。如今,《生活帮》已经成为“为百姓衣食住行保驾护航”的代名词。栏目紧贴百姓生活,时刻关注教育、医疗、房产等民生热点领域,采制了大量的优秀新闻作品,在2009年度山东广播电视大奖评选中,《生活帮》成为全省获奖最多的单一栏目。正是由于这种对民生新闻的深度关注和持续挖掘,让栏目的社会影响力和收视率取得了突飞猛进的增长,陆续在胶东半岛的烟台、青岛、潍坊和鲁南、鲁北等地创下收视奇迹。

做电视说到底还是做服务,对民生节目来说尤其如此。立足民生、坚持公益、全心服务是栏目取得成功的基础,而创新是栏目做好服务、不断发展的源泉。从最早的《麻辣短剧》、《今天我上镜》,到之后的《速说速办》、《一帮到底》,再到后来的《准备好了吗》、《圆梦行动》,4年的时间,《生活帮》紧跟社会节奏,扣紧时代脉搏,节目样态不断推陈出新,创新已经成为栏目永不停歇的脚步。老百姓最关注什么?老百姓最需要什么?这就是栏目创新的出发点。如何帮观众解决问题?如何为观众服好务?这是栏目创新的终极目的。《生活帮》栏目就像一个孵化器,《做客》、《一帮到底》等版块先后成熟,脱胎为一个个崭新的栏目,一批批的记者编导在这种创新型机制培养下,勇挑重任走上新的岗位。山东电视生活频道的收视能在全省名列前茅,能得到全省观众的认可,正是因为有了这样一批创新型的栏目,有了这样大批创新型的人才。《生活帮》栏目不断自我加压,不断创新节目形态,在帮百姓解闷、解气、解难方面不断尝试,很多版块样态受到业内瞩目和观众好评,创新已经成为融入栏目血液的一种精神,《阿速有妙招》也正是这种一贯的创新精神结出的丰硕成果。

如果把每晚的《生活帮》比作一顿丰盛晚餐的话,独家的调查和深度报道是当晚的主菜,决定了晚餐的菜系和层次,可是如果缺少了《阿速有妙招》这道爽口的凉菜,一顿晚餐吃下来未免太过油腻。《阿速有妙招》每晚只有5分钟,每次解答两个观众问题,不管是从实用性还是调剂栏目节奏来说,都恰到好处。最难能可贵的是阿速这个掌勺的厨师,每天都能把看似简单的原料调制得活色生香,不仅解答了疑问,还能顺带介绍相关领域的知识,让观众在轻松幽默的气氛中,感受生活中的智慧。阿速的敬业精神曾被中心评为“病不起”的人,4年来,从来没有因为私事请过一天假,每晚准时站在荧屏前,光是这种坚持就应该得到认可和尊重。《阿速有妙招》每天的问题五花八门,如果没有他的认真参与、仔细推敲,就不可能结出这样丰硕的果实。阿速现在肩负了越来越多的社会职务,属于个人的时间越来越少,但是,对于节目他从来没有放松过。记得每次见面会或者慰问演出,阿速压轴的歌都是《热情的沙漠》。“帮主”火一样的热情,这么长时间来一直在熊熊燃烧,是那么多忠实的观众给了他这种持续的动力。2009年,阿速被评为“中国电视民生新闻最具人气主持人”,正是对他这种坚持的最好褒奖。

当我拿到这本书的样稿,一看这几个分类标题就让人有翻看一番的欲望。尤其是作为女性,对“爱美我在行”、“保健一点通”、“习惯有误区”更感兴趣。早上喝什么水好?早上洗头好不好?随便一翻,就有几个题目吸引了我。浏览一番,豁然开朗,确实说得都在理。在这本书里,多数人都会找到一堆自己想了解的问题:老年朋友关注健康,年轻女性看重美丽,育儿肯定是孕妇和妈妈们的最爱。即使不热衷这些生活窍门的某些男同胞们,也可以从“怪题难不倒”中,找到很多让你开心一笑的答案。

《生活帮》已经走过了4年,现在,栏目必须要深化服务层次,提高服务水平,跟百姓走得更近,跟观众贴得更紧,这本书要表达的就是这样一份全心全意为民服务的真诚心意。

生活多烦恼 阿速有妙招(前言)

阿 速

“生活,是一团麻,总有那解不开的小疙瘩。”这首歌阿速从来不唱,因为旋律太过老旧,但是却经常会从心底里冒出这段歌词,因为生活本身就是一地鸡毛,让阿速不得不有这样的感慨。伸张正义、扶危助困这样的大烦恼靠《生活帮》栏目鼎力承担,柴米油盐、解疑答惑这样的小鸡毛,阿速也是责无旁贷。所以,两年半前,《生活帮》里多了一个特色版块《阿速有妙招》。

开播伊始,这个采用一问一答方式推出的小版块就展示出了极大的魅力。阿速在晨练的时候,经常有大妈拦住我:“阿速,昨天你说的那个冰箱除味的办法挺好,我还有个事想问问你来,大理石到底有没有辐射……”这一谈就在半小时以上,阿速的嘴是活动开了,但晨练经常泡汤,身体还僵着呢。很多帮办(百姓送给《生活帮》记者的亲切称呼)也经常跟我说:“速哥,昨晚听楼下一群老太太在讨论你解答的那个问题,大妈们现在可迷信你了!”几乎每个帮办都在街头、小区、饭店听到过这样的谈论,帮办的心里美滋滋的,转达给我之后,我心里更像打翻了蜜罐一样,一天之内就全靠这句话活着了。

高兴之外也有压力,版块影响力这么大,我可不能信口开河,砸了招牌,误导了观众。好在,这个版块的背后有一个智囊团,每天负责整理观众在热线和短信中提出的问题,查阅相关资料,咨询有关专家,和我一起推敲答案,力求解答

全面、客观、准确。还有,阿速的家人和朋友都是这个板块的忠实观众,而且他们都是阿速妙招的检验者,很多妙招他们会第一时间进行试验,然后把效果反馈给我,让我的心里更有底。

观众每天提出的问题五花八门、千奇百怪,这倒难不住阿速,让我感觉为难的是有大量的提问实际上已经做过解答,比如:太阳能的水到底能不能喝?每天都有几十位问这同一个问题的,看观众们问得那么急迫,我又不能一一回复,心里着实着急。有很多观众曾经跟阿速提过建议,干脆把你的解答出本书吧,大家随时可以翻看。每次听到这个建议都让阿速怦然心动,现在好了,这本书来了,像一阵清凉的风,把我的那份焦急、那份愧疚一起吹走了。

细微之处见真情,这是《阿速有妙招》板块的真实写照。这个和观众加强实时互动的版块,开播以来茁壮成长,显示出了极强的生命力,是多数人没有想到的。回头来想,这也在情理之中,《生活帮》栏目的创新一个接着一个,推陈出新相当快,越来越做到了观众的心坎中。妙招版块延续了栏目组一贯重视服务、贴近百姓的风格,切入点选得准,再加上上上下下非常重视、百般呵护,才成长为《生活帮》每天收视率的最高峰,这才有了今天这本书的诞生。

这本小书分为6个部分,精选了两年来阿速解答过的数百个问题,有些问题大家经常遇到,希望解答能让大家掌握点窍门;有些问题一辈子可能遇不到一回,大家看看就图一乐,开心就好。细心的观众可能会发现,阿速从来不解答求医问药的问题,一个是阿速不专业,再一个看病讲究望、闻、问、切,不能妄下结论。对此类问题,阿速的回答只有一句话:看病要去大医院。

如果对阿速的解答有什么疑问,或者想直接问我问题,可以发送短信编辑333+内容到10628787210(一毛一条),阿速一定尽心尽力解答。当然,还可以直接拨打热线电话96005900(全省直拨,市话收费),提供新闻线索,咨询相关问题。最后借这本书,向所有关注《生活帮》、关心阿速的朋友们表示感谢。当然,还要感谢sdcatv,也就是咱们山东有线电视中心了,帮广大帮迷和阿速完成了出书的心愿。如果想继续支持《生活帮》、支持阿速,每晚17:55,收看山东电视生活频道就欧了!

目 录

坚持公益 做好服务(序) / 1

生活多烦恼 阿速有妙招(前言) / 1

爱美我在行

1. 跑步会不会让小腿变粗? / 3
2. 孕妇可以用防晒霜吗? / 3
3. 过期牛奶能洗脸吗? / 4
4. 荷叶泡水喝能减肥吗? / 4
5. 怎样使手变细变白? / 4
6. 鲜芦荟汁能直接涂抹在脸上吗? / 4
7. 有了腋臭怎么办? / 5
8. 香水应该怎样用? / 5
9. 减肥可以只吃水果不吃饭吗? / 6
10. 怎样选购太阳镜? / 6
11. 化妆品能放在冰箱里吗? / 6
12. 眼球变凸了怎样改善? / 7
13. 孕妇可以戴金银首饰吗? / 7
14. 头发又细又稀怎么办? / 7
15. 怎样才能减掉啤酒肚? / 8
16. 年纪轻轻就有白头发怎么办? / 8
17. 熬夜出现黑眼圈怎么办? / 9
18. 如何减少或消除“青春痘”? / 9
19. 人吃胖了能减少皱纹吗? / 10
20. 早晨起来眼睛肿了怎么办? / 10
21. 怎样让指甲油不褪色? / 10
22. 怎样消除刀疤痕? / 11
23. 怎样让头发长得又硬又亮? / 11
24. 仰卧起坐能减小肚子吗? / 12
25. 皮肤干燥多吃胡萝卜! / 12
26. 醋和甘油相兑能美容吗? / 12



27. 水蒸气能用来美容吗? / 13

28. 如何消除雀斑? / 13

29. 成年人不宜使用宝宝的护肤品! / 14

30. 盐和蜂蜜能保养皮肤吗? / 14

吃喝有门道

1. 绿豆汤里能放蜂蜜或白糖吗? / 17

2. 炒菜油糊了对人体有害吗? / 17

3. 荷包蛋怎样做既好看又好吃? / 17

4. 怎样剔除虾背上的黑线? / 17

5. 生吃黄瓜为什么会发涩、发麻? / 18

6. 怎样防止食盐结块? / 18

7. 怎样做苦瓜不苦? / 18

8. 熬粥总是外溢怎么办? / 19

9. 过期巧克力能吃吗? / 19

10. 花蛤里面的脏东西能吃吗? / 19

11. 吃蒜瓣和吃蒜泥哪种吃法好? / 19

12. 炒菜时多放油好不好? / 20

13. 喝羊汤放醋好吗? / 20

14. 怎样炒山药不发黑? / 20

15. 怎样炒肉不粘锅? / 21

16. 哪种枣营养价值最高? / 21

17. 胡萝卜怎样吃最营养? / 21

18. 受潮饼干怎样变脆? / 22

19. 鱼的苦胆不小心弄破了怎么办? / 22

20. 味精不能过量食用! / 22

21. 怎么鉴别黑米的质量? / 23

22. 冻肉怎样快速解冻? / 23

23. 茶叶受潮还能喝吗? / 23

24. 西红柿和黄瓜能一起吃吗? / 24

25. 炒得半生不熟的菜能吃吗? / 24

26. 用热水泡木耳好吗? / 25

27. 红小豆怎样煮烂得快? / 25

28. 生日蜡烛的蜡油对人体有害吗? / 25

29. 虾头能吃吗? / 26

30. 煮牛奶时可以加糖吗? / 26

31. 炒菜什么时候放盐好? / 26

32. 米饭出现焦味怎么办? / 27

33. 喝红色的绿豆汤好不好? / 27

34. 蔬菜能久放冰箱里吗? / 27

35. 绿豆生虫怎么办? / 28

36. 蒸米饭怎样才能不粘锅? / 28

37. 炒肉怎样才能不溅油? / 28

38. 怎样煮骨头汤更有营养? / 28

39. 喝水不能过量! / 29

40. 怎样吃柿子才正确? / 29

41. 板栗怎样储存? / 29

42. 鸡蛋和豆浆能一起吃吗? / 30

43. 怎样储存花生效果最好? / 30

44. 月饼怎样吃才健康? / 30

45. 去山药皮时手发痒怎么办? / 31

46. 怎样鉴别鸡蛋? / 31



47. 红皮鸡蛋好还是白皮鸡蛋好? / 31
48. 怎样炒青菜才能不出水? / 32
49. 怎样快速发好蒸包子的面? / 32
50. 如何让茄子变得不那么吸油? / 32
51. 怎样快速鉴别注水猪肉? / 33
52. 怎么才能快速地去除鱼鳞? / 33
53. 怎么腌出带油的咸鸭蛋? / 33
54. 煎鱼时如何才能不粘锅? / 34
55. 如何挑选好吃的柚子? / 34
56. 煎完鸡蛋油变黑怎么办? / 35
57. 怎样才能把生肉洗干净? / 35
58. 肉怎样炖才好吃? / 35
59. 鸡精和味精用哪一样好? / 35
60. 怎样储存葱、姜、蒜? / 36
61. 怎样切辣椒不辣手? / 36
62. 怎样才能保持炸花生的干脆? / 36
63. 怎样让海带变软好吃? / 37
64. 怎样鉴别葡萄酒? / 37
65. 怎样才能不让饺子粘在一起? / 37
66. 怎样切松花蛋? / 38
67. 怎样给炸鱼的剩油去腥味? / 38
68. 炖鸡和鱼何时放盐最合适? / 38
69. 鲫鱼汤怎么做? / 38
70. 大米生虫后还能吃吗? / 39
71. 微波炉能加热馒头吗? / 39
72. 怎样保存土豆? / 39
73. 生香蕉如何快速催熟? / 39
74. 大量吃桔子皮肤会变黄吗? / 40
75. 怎样挑选香甜的橙子? / 40
76. 鸡蛋、鹌鹑蛋哪种更有营养? / 40
77. 苹果加热营养会流失吗? / 41
78. 如何挑选好吃的莲藕? / 41
79. 豆浆老是熬糊怎么办? / 42
80. 怎么腌腊八蒜才会变成绿色? / 42
81. 大白菜剥掉叶子就能吃吗? / 42
82. 每天吃几个核桃最健康? / 43
83. 冬天温度低,蜂蜜会结冰吗? / 43
84. 经常吃鱼对眼睛好吗? / 43
85. 熬汤的时间越久越好吗? / 44
86. 汤做咸了怎么办? / 44
87. 如何判断酸奶是否变质? / 44
88. 吃茄子该不该去掉茄子皮? / 45
89. 苹果怎样保存? / 45
90. 怎样判断大米新鲜与否? / 45
91. 气温升高后怎样防止蜂蜜变酸? / 46
92. 鉴别真假蜂蜜,教你一招! / 46
93. “包子汤”放心喝! / 46
94. 煮粥做饭不要放碱! / 47
95. 开心果看准颜色再购买! / 47
96. 蔬菜上的农药残留怎样去除? / 47
97. 新买的菠萝必须用盐水泡吗? / 48
98. 如何让米饭好吃又不变质? / 48
99. 怎样才能炖出完整的鱼? / 49
100. 吃过期花生油有什么危害? / 49
101. 怎样才能做出又烂又嫩的牛肉?
/ 49
102. 夏天怎样储存豆浆不容易变质?
/ 50



103. 什么时候喝牛奶才更有营养?
/ 50
104. 吃话梅有坏处吗? / 50
105. 酸牛奶能用开水烫吗? / 51
106. 吃烤香蕉对身体有害吗? / 51
107. 用炉子烤馒头片有害吗? / 52
108. 冬天吃狗肉可以御寒吗? / 52

109. 如何延长鸡蛋的保质期? / 52
110. 如何快速把水饺煮熟? / 53
111. 地瓜皮到底能不能吃? / 53
112. 干黄豆、湿黄豆磨豆浆哪样好?
/ 54
113. 土豆丝怎样炒才好吃? / 54

绝妙小窍门

1. 怎样正确使用凉席? / 57
2. 怎样保存磁带? / 57
3. 厕所异味怎么除? / 57
4. 拖完地有异味怎么办? / 58
5. 果汁滴在衣服上怎样才能洗掉?
/ 58
6. 怎样才能洗掉桃上的毛? / 58
7. 垃圾桶里怎样才能没有小飞虫?
/ 59
8. 怎样去除猫、狗身上的虱子? / 59
9. 白色表带脏了怎么办? / 60
10. 怎样去除墙纸上的蜡笔痕迹? / 60
11. 应该怎样给冰箱除冰? / 60
12. 怎样清除铝锅上的污垢? / 61
13. 手上的榴莲味怎样洗掉? / 61
14. 怎样保养乒乓球球拍? / 61
15. 形状特别的灯罩怎样清洗? / 61
16. 香水挥发得太快怎么办? / 62

17. 电视屏幕怎样才能擦干净? / 62
18. 门关上后会自动打开怎么办? / 62
19. 鱼缸里的青苔怎样清理? / 63
20. 厨房的纱窗应该怎样清洗? / 63
21. 香蕉应该怎样保存? / 63
22. 栗子皮难剥怎么办? / 64
23. 炒锅被煤气烧黑怎么办? / 64
24. 怎样才能让鲜花开得长久? / 64
25. 鞋放久了发黄怎么办? / 64
26. 冬枣怎样保存? / 65
27. 怎样消灭蚂蚁? / 65
28. 清洗饮水机有什么妙招吗? / 65
29. 面包怎样能保鲜? / 66
30. 贴在身上的膏药怎样轻松揭掉?
/ 66
31. 瓷器摔坏了能修复吗? / 66
32. 地毯上的水渍怎样清理? / 67
33. 怎样才能把白凉鞋擦干净? / 67



34. 手上扎了仙人掌刺该怎么办? / 67
35. 怎样除去冰箱里的异味? / 67
36. 衣服上有了霉味怎么办? / 68
37. 葡萄酒的瓶塞怎么开? / 68
38. 怎样去除牙齿上的烟渍? / 68
39. 怎样储存西瓜? / 69
40. 自行车长时间不骑该怎样存放?
/ 69
41. 怎样清洗衣服上的血迹? / 69
42. 怎样减轻中药的苦味? / 70
43. 书被水弄湿了怎么办? / 70
44. 怎样洗葡萄? / 71
45. 煮鸡蛋怎样才能不破? / 71
46. 新买来的铁锅应该怎样除锈? / 71
47. 衣服洗变形了怎么办? / 71
48. 怎样保存香烟? / 72
49. 厨房里怎样除蟑螂? / 72
50. 塑料容器的怪味怎样去除? / 73
51. 地板太滑怎么办? / 73
52. 烫伤后怎样减轻红肿和疼痛? / 73
53. 切食物怎样才能不粘刀? / 74
54. 藕怎样清洗才干净? / 74
55. 怎样轻松剥莲子壳? / 74
56. 家用菜板怎样消毒? / 74
57. 吃完螃蟹手上的腥味怎样去除?
/ 75
58. 手机屏幕上有了划痕怎么办? / 75
59. 黑色衣服上粘了毛怎样清理? / 76
60. 手机备用电池怎样保存? / 76
61. 怎样让吸盘挂钩贴得结实? / 76
62. 怎样除掉花盆里的虫子? / 76
63. 家具上的胶印怎样清理? / 77
64. 羊毛衫怎样穿着不扎人? / 77
65. 镜子怎样才能擦得干净光亮? / 77
66. 电脑键盘应该怎样清理? / 78
67. 怎样清除屋内的跳蚤? / 78
68. 被鱼刺卡住怎么办? / 78
69. 煮冻饺子不破的窍门是什么? / 79
70. 衣服上沾了油漆怎么办? / 79
71. 怎样让干鞋油变软? / 79
72. 变肥的毛衣怎样恢复原样? / 80
73. 怎样去除鱼腥味? / 80
74. 怎样去除嘴里的葱、蒜味? / 80
75. 怎样清理真皮沙发? / 81
76. 怎样让削皮水果不变色? / 81
77. 裤子上粘上口香糖怎么办? / 81
78. 怎样去除房间里的烟味? / 81
79. 垃圾桶总有味怎么办? / 82
80. 怎样才能砸出完整的核桃仁? / 82
81. 怎样洗牛仔裤不褪色? / 82
82. 冰箱门怎样才好开? / 82
83. 怎样去除油漆味? / 82
84. 牛仔裤弄上油怎么办? / 83
85. 怎样刷碗最科学? / 83
86. 怎样延长手机电池寿命? / 83
87. 电瓶车电池怎么修复? / 83
88. 戴口罩眼镜上有雾气怎么办? / 84
89. 怎样去除衣服上的铁锈? / 84



90. 怎样清洗金项链? / 84
91. 怎样清洗衣服上的钢笔水? / 85
92. 衣服上滴上茶水怎么办? / 85
93. 衣服上滴上蜡烛油怎么办? / 85
94. 家里养宠物,拖地有味怎么办?
/ 86
95. 如何去除衣服上的 502 胶水? / 86
96. 梳子上的污垢如何快速清理? / 86
97. 下水道经常堵怎么办? / 87
98. 衣服上的烟味如何除去? / 87
99. 家里暖瓶总是漏水怎么办? / 87
100. 如何分离蛋清和蛋黄? / 88
101. 如何修复穿坏的皮鞋? / 88
102. 怎样清理油腻的微波炉? / 88
103. 如何徒手开玻璃瓶罐头? / 89
104. 新车如何除异味? / 89
105. 砂锅老是开裂怎么办? / 89
106. 怎样防止鱼缸里的水变浑?
/ 90
107. 怎样才能润滑生锈的锁? / 90
108. 怎样使剪刀恢复锋利? / 90
109. 怎样使热水袋保温时间更长?
/ 91
110. 快速清洁刷子有窍门! / 91
111. 如何才能养好水仙花? / 91
112. 如何快速去除锅盖上的油污? / 92
113. 菜板老裂缝怎么办? / 92
114. 淋浴器喷头堵了怎么办? / 92
115. 怎么去除衣服上的口红印? / 93
116. 电熨斗底部生“锈”了怎么办? / 93
117. 怎样缝扣子才结实? / 93
118. 衣服泡多久洗得最干净? / 93
119. 怎么清理地上的碎玻璃渣? / 94
120. 如何让电动剃须刀恢复锋利? / 94
121. 裤子磨得发亮还能恢复吗? / 94
122. 洗后的毛衣变得发硬怎么办? / 95
123. 如何除掉马桶污垢? / 95
124. 如何避免袜子出破洞? / 95
125. 怎样去除新装修房子中的异味?
/ 96
126. 如何让油烟机的油盒不沾油? / 96
127. 不锈钢水龙头如何恢复光泽? / 96
128. 用剩的肥皂头应该怎么处理? / 97
129. 如何快速去除暖瓶内的水垢? / 97
130. 怎样去除被子上的异味? / 97
131. 被蚊子叮咬后怎样快速止痒?
/ 98
132. 厨房玻璃上的油污如何清理?
/ 98
133. 白衣服变黄了怎么办? / 98

习惯有误区

1. 用什么水浇花好? / 101
2. 太阳能热水器什么时间上水好?
/ 101
3. 小孩晚上开灯睡觉好吗? / 101
4. 能用手机给小孩拍照吗? / 101
5. 可以用耳机听手机上的歌吗? / 102
6. 宝宝看电视会不会影响视力? / 102
7. 冰箱和彩电能用一个插排吗? / 102
8. 不能使用隔夜龙头水! / 103
9. 吃完饭后剔牙好吗? / 103
10. 女性不宜常穿高跟鞋! / 103
11. 老年人坐着打盹对身体有害吗?
/ 104
12. 能经常泡胖大海喝吗? / 104
13. 用塑料杯喝水好吗? / 105
14. 婴儿头上的头垢能清洗吗? / 105
15. 老年人能常喝饮料吗? / 106
16. 怎样使用冰箱才能省电? / 106
17. 早上喝什么水好? / 106
18. 吃海鲜时可以喝啤酒吗? / 107
19. 跑步时听音乐好吗? / 107
20. 用遥控器关电视可以吗? / 108
21. 剩茶叶可以倒在花盆里吗? / 108
22. 洗澡时可以戴饰品吗? / 108
23. 能用茶水送药吗? / 109
24. 夏天吃羊肉有好处吗? / 109
25. 煮米饭不要用凉水! / 110
26. 产妇可以刷牙吗? / 110
27. 饼干可以多吃吗? / 110
28. 早上打球好吗? / 111
29. 大人嚼了饭再给婴儿吃好吗?
/ 111
30. 茶和酒能一起喝吗? / 112
31. 翘二郎腿的习惯好吗? / 112
32. 孩子发烧能用酒精擦身降温吗?
/ 113
33. 雨水可以喝吗? / 113
34. 小孩夏天剃光头好吗? / 113
35. 老人经常嗑瓜子好吗? / 114
36. 吃完热食物接着喝冷饮好吗?
/ 114
37. 啤酒能兑饮料喝吗? / 114
38. 孕妇可以用电吹风吗? / 115
39. 小孩爱咬指甲怎么办? / 115
40. 经常晒被子好不好? / 116
41. 感冒打喷嚏用手捂着好吗? / 116
44. 长时间用电热毯有损健康吗?
/ 116
43. 热水泡脚温度越高越好吗? / 117
44. 晨练后睡“回笼觉”好不好? / 117
47. 吃半熟的鸡蛋对身体有害吗?
/ 117



- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 46. 白开水最多存放几天为好? / 118 | 55. 卧室里的鱼缸能代替加湿器吗?
/ 121 |
| 47. 开水烫碗就能消毒吗? / 118 | 56. 关灯看电视影响视力吗? / 122 |
| 48. 您的刷牙方法正确吗? / 118 | 57. 骨折后喝骨头汤能加速恢复吗?
/ 122 |
| 49. 起床后马上叠被子好吗? / 119 | 58. 室内熬醋真的能预防感冒吗? / 123 |
| 50. 耳朵应该多久掏一次呢? / 120 | 59. 老人吃素真的能长寿吗? / 123 |
| 51. 宝宝应该使用学步车吗? / 120 | 60. 仙人掌真的能防辐射吗? / 123 |
| 52. 经常吃宵夜好不好? / 120 | 61. 常喝咖啡对人体有害吗? / 124 |
| 53. 经常吃油炸食品会得癌症吗?
/ 121 | 62. 用完煤气不关大罐对吗? / 124 |
| 54. 鸡头、鸡脑子吃多了好不好? / 121 | |

怪题难不倒

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 牙刷的毛是软的好还是硬的好?
/ 127 | / 131 |
| 2. 小孩不穿鞋走路好吗? / 127 | 15. 卧室的床应该朝哪个方向? / 131 |
| 3. 怎样使头发长得快? / 127 | 16. 婴儿白天睡觉晚上闹怎么办? / 132 |
| 4. 孩子胆小怕人怎么办? / 128 | 17. 眼镜需要时时戴着吗? / 132 |
| 5. 怎样才能让蚊子不进门? / 128 | 18. 小孩咽下口香糖怎么办? / 132 |
| 6. 掰手指有坏处吗? / 128 | 19. 男儿憋泪有损健康! / 133 |
| 7. 喜欢闻汽油味对身体有害吗? / 129 | 20. 经常用一个牌子的牙膏好不好?
/ 133 |
| 8. 小客厅怎样“扮大”? / 129 | 21. 孩子爱撒谎怎么办? / 133 |
| 9. 出门在外花没人浇水怎么办? / 129 | 22. 4个月的宝宝能听故事吗? / 134 |
| 10. 小孩睡觉蹬被子怎么办? / 130 | 23. 第一次去女朋友家买什么好?
/ 134 |
| 11. “虎牙”能拔吗? / 130 | 24. 宝宝不喜欢喝水怎么办? / 134 |
| 12. 早上醒后赖床有好处! / 130 | 25. 小孩睡觉不老实是什么原因?
/ 135 |
| 13. 3岁小孩口吃正常吗? / 131 | |
| 14. 长时间站着怎样缓解脚后跟疼? | |