



居家宝典

家有妙招 生活窍门 居家常识 4800 例

主编：桑希臣

居家

小常识 1200 例



你身边的家庭生活顾问

JujiaXiaochangshi

居家新理念 生活好帮手

居家必备的生活教科书 无师自通的家庭百宝箱

挑三拣四 精打细算 一物多用 简捷方便



黑 龙 江 人 民 出 版 社

家有妙招 · 生活窍门 · 居家常识 4800 例

居家小常识 1200 例(A)

主编 桑希臣



黑龙江人民出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

家有妙招·生活窍门·居家常识 4800 例/桑希臣主编

—哈尔滨:黑龙江人民出版社,2006.12

ISBN 7-207-07147-7/G·1686

I. 家... II. 桑... III. 生活—常识—知识

IV. A849 D619.553

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 100833 号

责任编辑:魏杰恒 张 鸣

装帧设计:孙立群

家有妙招·生活窍门·居家常识 4800 例

居家小常识 1200 例(A)

主编 桑希臣

出 版 者 黑龙江人民出版社出版

通读地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼

邮 编 150008

网 址 www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net

印 刷 北京海德印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787×1092 毫米 1/16·印张 52 插页 64

字 数 1200 千字

版 次 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-207-07147-7/G·1686

定 价:119.20 元(全四册)

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

目 录

食品厨艺常识

一、食品选购常识 (1)

◎巧购大米 (1)

◎巧辨面粉质量 (1)

◎巧识奶粉质量 (1)

◎巧购豆类 (1)

◎巧选蔬菜 (1)

◎巧购白菜 (1)

◎巧购黄花菜 (2)

◎巧购茼蒿 (2)

◎巧选西葫芦 (2)

◎巧选西红柿 (2)

◎巧选蒜苔 (2)

◎巧选大蒜 (2)

◎巧选藕节 (2)

◎巧选苦瓜 (2)

◎巧选黄瓜 (2)

◎巧选冬瓜 (2)

◎巧选丝瓜 (2)

◎巧选菠菜 (2)

◎巧选莴笋 (3)

◎巧选竹笋 (3)

◎巧选冬笋 (3)

◎巧选笋干 (3)

◎挑选苹果 (3)

◎挑选梨 (3)

◎挑选山楂 (3)

◎挑选桃子 (3)

◎挑选杏及李子 (4)

◎挑选葡萄 (4)

◎挑选香蕉 (4)

◎巧识鲜牛奶 (4)

◎挑选柑橘类水果 (4)

◎巧识西瓜生熟 (4)

◎巧选葡萄干 (5)

◎巧选桂圆 (5)

◎挑选荔枝 (5)

◎巧选葵花子 (5)

◎巧选茶叶 (5)

◎巧选银耳 (5)

◎巧选蘑菇 (5)

◎巧选香菇 (5)

◎巧选腐竹 (6)

◎巧识燕窝等级 (6)

◎巧辨燕窝真假 (6)

◎巧识光禽质量 (6)

◎巧辨活禽质量 (6)

◎巧识活宰家禽 (6)

◎巧辨病死畜禽肉 (6)

◎巧选鲜肉 (6)

◎巧识、巧选猪肝 (7)

◎巧选鲜鱼 (7)

◎巧选海味干品 (7)

◎巧选冰冻鱼及咸鱼 (7)

◎鉴别有毒水产品 (7)

◎辨别江鱼湖鱼常识 (7)

◎鲜鱼选购眼观常识 (7)

◎怎样辨别被污染的鱼 (8)



- ◎鲜鱿的选购 (8)
- ◎挑选螃蟹的方法 (8)
- ◎辨鲜虾的常识 (8)
- ◎对虾的选购 (8)
- ◎扇贝的选购 (9)
- ◎蚶的选购常识 (9)
- ◎牡蛎的选购 (9)
- ◎海蟹的选购 (9)
- ◎选购海蜇的方法 (9)
- ◎选购带鱼的常识 (9)
- ◎海螺的选购 (9)
- ◎巧选咸蛋 (9)
- ◎巧选皮蛋 (10)
- ◎巧选淀粉 (10)
- ◎巧识掺假味精 (10)
- ◎巧识真假食油 (10)
- ◎巧选酱油 (10)
- ◎巧选食用油 (10)
- ◎巧选白酒 (11)
- ◎巧选包装食品 (11)
- ◎巧识真假矿泉水 (11)
- 二、食品加工常识 (11)
- ◎巧选新鲜啤酒 (11)
- ◎巧除大米中沙粒 (11)
- ◎巧洗蔬菜 (11)
- ◎巧洗茄子 (11)
- ◎巧洗瓜果 (11)
- ◎巧洗蘑菇 (12)
- ◎巧洗香菇 (12)
- ◎巧洗木耳 (12)
- ◎巧洗猪肠、猪肚 (12)
- ◎巧洗鲜肉 (12)
- ◎巧洗猪、牛舌头 (12)
- ◎巧洗猪肝 (12)
- ◎巧洗猪心 (12)
- ◎巧洗咸肉 (12)
- ◎巧洗鸡肫 (12)
- ◎巧洗鱼类 (13)
- ◎巧洗鲜虾 (13)
- ◎巧洗螃蟹 (13)
- ◎巧洗螺、蚌 (13)
- ◎巧洗冷冻食品 (13)
- ◎巧洗墨鱼干、鱿鱼干 (13)
- ◎巧除蔬菜残留农药 (13)
- ◎巧止洗芋头手痒 (13)
- ◎巧去狗肉异味 (14)
- ◎巧除菠菜涩味 (14)
- ◎巧除豆腐豆腥味 (14)
- ◎巧除甲鱼腥味 (14)
- ◎巧除菜锅腥味 (14)
- ◎巧去松花蛋麻味 (14)
- ◎巧去猪肺腥味 (14)
- ◎巧让泥鳅吐泥 (14)
- ◎巧发干货 (14)
- ◎巧划鳝丝 (15)
- ◎使切好的菜不变色 (15)
- ◎保护蔬菜的维生素 (15)
- ◎瓜果消毒法 (15)
- ◎巧防水果腐烂 (15)
- ◎水果巧催熟 (15)
- ◎巧治腌菜过咸 (15)
- ◎葱冷冻后巧复原 (15)
- ◎馒头去碱重法 (16)
- ◎生姜的妙用 (16)
- ◎巧防切菜辣眼睛 (16)
- ◎巧剥橙皮 (16)
- ◎巧拔鸭毛 (16)
- ◎巧除猪蹄毛垢 (16)
- ◎巧剥大蒜皮 (16)
- ◎活鸡活鸭巧脱毛 (16)



◎快速巧除猪毛	(17)	◎海味干货巧贮存	(21)
◎剃肉不粘刀	(17)	◎韭菜巧保鲜	(21)
◎带鱼巧去鳞	(17)	◎韭黄巧保鲜	(21)
◎弄破鱼胆巧处理	(17)	◎银耳巧贮存	(21)
◎快速巧挤虾仁	(17)	◎番茄巧贮存	(21)
◎蛋黄蛋清巧分离	(17)	◎山核桃巧保存	(21)
◎巧杀黄鳝	(17)	◎红枣巧保存	(21)
◎咸鱼巧复鲜	(17)	◎巧防红枣生虫	(22)
◎快速剥毛豆	(17)	◎鲜荔枝巧贮存	(22)
◎西红柿去皮	(17)	◎苹果巧贮存	(22)
◎巧剥栗子皮	(17)	◎巧防苹果变色	(22)
◎快速去核桃皮壳	(18)	◎巧存茶叶	(22)
◎去山药皮的常识	(18)	◎巧存板栗	(22)
◎巧削苹果	(18)	◎巧存鲜葱	(23)
◎生香蕉催熟	(18)	◎巧存鲜姜	(23)
◎巧剥熟鸡蛋皮	(18)	◎巧存大蒜	(23)
◎完整切蛋不碎	(18)	◎巧存黄花菜	(23)
◎巧煮牛奶	(18)	◎巧存西瓜	(23)
◎拌饺子馅	(18)	◎巧存香菜	(23)
◎腐乳巧自制	(19)	◎巧存梨类	(23)
◎泡菜巧制作	(19)	◎巧防鲜奶变质	(23)
三、食品保鲜贮存常识	(19)	◎巧防油脂变质	(24)
◎大米巧存放	(19)	◎几种名贵中药的贮存	(24)
◎面肥巧贮存	(19)	◎巧防启封奶粉变质	(24)
◎米面巧除虫	(19)	◎巧存蜂蜜	(24)
◎挂面巧贮存	(19)	◎米酒巧保鲜	(24)
◎白菜巧贮存	(19)	◎黄酒巧保鲜	(24)
◎绿豆巧贮存	(20)	◎巧存新鲜啤酒	(24)
◎红薯巧贮存	(20)	◎保存香烟	(25)
◎竹笋巧贮存	(20)	◎竹篮存月饼	(25)
◎土豆巧贮存	(20)	◎面包巧保鲜	(25)
◎贮存青椒	(20)	◎开水巧保温	(25)
◎萝卜巧贮存	(20)	◎巧防点心受潮	(25)
◎胡萝卜巧贮存	(21)	◎巧防面食变硬	(25)
◎冬瓜巧贮存	(21)	◎巧防饼干受潮	(25)



◎酱油巧防霉	(25)	◎滑肉片巧省油	(30)
◎食糖巧贮存	(25)	◎烧肉不腻法	(30)
◎食盐防潮	(26)	◎炖肉熟烂法	(30)
◎巧存食用油	(26)	◎肥肉巧除腻	(30)
◎饭菜巧防馊	(26)	◎巧用茶糖米熏肉	(31)
◎巧存小磨香油	(26)	◎巧用面包吸油	(31)
◎冰箱存活蟹	(26)	◎烤肉松软法	(31)
◎巧存鲜鱼	(26)	◎猪腰脆口法	(31)
◎巧存火腿	(26)	◎猪肚脆香法	(31)
◎巧存盐腌食品	(27)	◎炸制品香酥脆法	(31)
◎活养螺、蚌	(27)	◎炸猪排防缩法	(31)
◎新鲜水果保鲜	(27)	◎肉汤鲜美法	(31)
◎柑橘保鲜	(27)	◎煮肉“五法”	(31)
◎削皮水果保鲜	(27)	◎巧做肉圆	(31)
四、烹饪美食小常识	(27)	◎巧除肉夹气	(32)
◎巧焖米饭	(27)	◎火腿可口法	(32)
◎巧熬绿豆粥	(27)	◎巧用核桃煮咸肉	(32)
◎夹生米饭补救法	(27)	◎火腿皮催烂法	(32)
◎巧煮米饭	(28)	◎巧做煎食	(32)
◎饭焦巧处理	(28)	◎嫩炒牛肉丝法	(32)
◎焖饭巧避糊底	(28)	◎水煮牛肉法	(32)
◎煮面条巧防粘	(28)	◎巧用啤酒烧牛肉	(32)
◎除焦锅巴	(28)	◎巧用食碱炖羊肉	(32)
◎菜肴巧配料	(28)	◎老牛肉返嫩法	(33)
◎炒菜巧保菜本色	(28)	◎巧制高汤	(33)
◎巧煮面条	(29)	◎油厚浓汤转清法	(33)
◎掌握调味步骤	(29)	◎炖鸡脱骨法	(33)
◎醋的妙用	(29)	◎炖鸡省时法	(33)
◎酒的妙用	(29)	◎蒸鸡嫩骨法	(33)
◎巧用明油	(29)	◎炖鱼省时味鲜法	(33)
◎炒肉鲜嫩法	(30)	◎做鱼成形法	(33)
◎巧用味精	(30)	◎巧断鸡肉生熟	(33)
◎肥肉巧炼油	(30)	◎煎鱼易酥法	(34)
◎夏天炼油速凝固	(30)	◎巧做鱼汤	(34)
◎焖肉加醋巧省时	(30)	◎炸油巧去腥	(34)

◎烹鱼巧防碎	(34)	◎识别真假牛皮的常识	(40)
◎巧防鱼皮缩胀	(34)	◎巧识面料标记	(41)
◎烹鱼巧入味	(34)	◎中国丝绸公司标记常识	(41)
◎炖鱼法	(34)	◎毛线制品识别常识	(41)
◎炒蛋法	(34)	◎巧选服装面料	(41)
◎巧做荷包蛋	(35)	◎挑选毛料的常识	(41)
◎省火煮嫩鸡蛋法	(35)	◎辨别棉、麻、毛织品的常识	(42)
◎巧煮土豆	(35)	◎辨别真丝及化纤织品的常识	(42)
◎海带柔软可口法	(35)	◎巧识织物正反面	(42)
◎咸汤淡化法	(35)	◎辨识原毛羽绒服的常识	(42)
◎热油泛沫巧处理	(35)	二、服饰洗涤、熨烫小常识	(42)
◎巧煮饺子	(35)	◎巧除衣物漆渍	(42)
◎巧和饺子皮	(35)	◎巧除领口污迹	(43)
◎巧做锅贴	(36)	◎巧洗领带	(43)
◎巧煮元宵不粘连	(36)	◎巧晾衣服	(43)
服饰选用、保管常识		◎晾晒被褥法	(43)
一、服饰选购常识	(37)	◎呢料服装去污常识	(43)
◎选择服装的原则	(37)	◎巧洗布鞋	(44)
◎男士春秋服装巧选择	(37)	◎洗白球鞋的常识	(44)
◎女士春秋服装巧选择	(37)	◎巧洗白色衣服	(44)
◎夏季服装巧选择	(37)	◎巧洗羊毛衫	(44)
◎冬季服装巧选择	(38)	◎巧洗印花被单	(44)
◎老年人巧选换季衣着	(38)	◎巧洗风衣	(45)
◎老年人选衣服的常识	(38)	◎巧洗牛仔服	(45)
◎巧买童衣	(38)	◎巧除口香糖污迹	(45)
◎青年巧买衣	(38)	◎洗毛线编织物的常识	(45)
◎孕妇巧选衣着	(39)	◎巧洗毛巾织物	(45)
◎胖人选择服装的常识	(39)	◎洗麻布衣物的常识	(45)
◎巧购皮革服装	(39)	◎巧洗皮夹克	(45)
◎巧购胸罩	(39)	◎洗普通棉衣的常识	(46)
◎选戴帽子的常识	(39)	◎皮夹克巧翻新	(46)
◎选购童鞋的常识	(40)	◎巧洗皮夹克衬里	(46)
◎巧买皮鞋	(40)	◎巧洗人造革衣物	(46)
◎巧选皮靴	(40)	◎巧除衣物尿迹	(46)
◎辨别皮革的常识	(40)	◎巧除衣物油墨	(47)



饮食保健常识

一、饮食食疗常识 (57)

- ◎ 鲤鱼汤巧治肾病 (57)
- ◎ 糖尿病巧控血糖 (57)
- ◎ 竹节草巧治病 (57)
- ◎ 水煎蓼花盘治三叉神经痛 (57)

◎花生壳巧治高血压	(57)	◎柿蒂巧导吐	(61)
◎韭菜根治头痛	(57)	◎止嘔法	(61)
◎鲜藕巧治高血压	(58)	◎菠菜根巧治便秘	(62)
◎阿胶江米酒巧补血	(58)	◎南瓜巧治便秘	(62)
◎浓豆浆巧治哮喘	(58)	◎燕麦片巧治便秘	(62)
◎烧萝卜巧治咳嗽	(58)	◎巧治婴儿大便不通	(62)
◎冰糖杏仁治咳嗽	(58)	◎大萝卜巧治痔疮	(62)
◎冰糖香蕉巧止咳	(58)	◎鸡蛋黄巧治痔疮	(62)
◎荸荠巧止咳	(58)	◎马齿苋巧治痔疮	(62)
◎烤桔巧治感冒	(58)	◎海螺巧治痔疮	(62)
◎黄花冰糖巧发汗	(58)	◎蜗牛巧治痔疮	(62)
◎食醋巧治伤风	(59)	◎巧治痔瘻	(62)
◎生姜巧治水疱	(59)	◎莴笋叶巧治皮肤痒	(63)
◎大蒜巧治水疱	(59)	◎苦参巧治阴囊湿疹	(63)
◎葱白皮巧治病	(59)	◎牛肝巧治蝴蝶斑	(63)
◎绿豆鸡蛋治口疮	(59)	◎韭菜巧治荨麻疹	(63)
◎煮荸荠巧治口疮	(59)	◎醋酒巧治荨麻疹	(63)
◎二锅头酒治口疮	(59)	◎小白菜巧治荨麻疹	(63)
◎酒椒治“火牙”	(59)	◎豆腐巧治鸡眼	(63)
◎藕巧治喉痛	(59)	◎香菜巧治荨麻疹	(64)
◎桃仁巧治“倒牙”	(59)	◎白萝卜巧防冻疮	(64)
◎油糖鸡蛋治嘶哑	(60)	◎花椒盐水治脚气	(64)
◎巧治嘴唇干裂	(60)	◎蚯蚓白糖治脚气	(64)
◎红果巧治腿痛	(60)	◎葱心巧治脚垫	(64)
◎核桃仁巧祛风湿	(60)	◎巧克力巧防心脏病	(64)
◎川芎治脚跟骨刺	(60)	◎韭菜巧治脚癣	(64)
◎自制酒治腿痛	(60)	◎巧解章鱼过敏	(64)
◎莲子心汤治肚子痛	(60)	◎辣椒根巧治偏头痛	(65)
◎韭菜巧治腿伤	(60)	◎巧防呕吐法	(65)
◎红糖烧酒治胃痛	(61)	◎巧治神经衰弱	(65)
◎大蒜治痢疾肠炎	(61)	◎鸽肉巧治神经衰弱	(65)
◎臭椿巧治痢疾	(61)	◎巧治失眠症	(65)
◎枣茶汤巧治痢疾	(61)	◎田螺治小便不通	(65)
◎生姜巧治花斑癣	(61)	◎巧止蚊虫叮痒	(65)
◎巧治消化不良	(61)	◎烤麻雀巧治疝气	(65)



①巧治颈淋巴结核	(65)	③三种含微量元素的食品	(71)
①鲑鱼利尿消肿	(66)	④有助听力的食品	(71)
①煤气中毒食疗三法	(66)	④能祛除体内脂肪的食物	(71)
①河蟹的食疗与妙用	(66)	④能清除体内污染的食物	(72)
①豆腐治病的常识	(66)	④可助排铅的食物	(72)
①杨梅酒治拉肚子	(66)	④香油对烟酒者的保健作用	(72)
①生黄瓜妙用	(66)	④饭前先喝汤	(72)
①猕猴桃巧治病	(66)	④菜汤要当天喝完	(72)
①番茄治病常识	(67)	④下酒菜有讲究	(73)
①巧用蘑菇治病	(67)	④吃冰糖白木耳有讲究	(73)
①花椒巧治病	(67)	④多吃白萝卜三方	(73)
①醋治腮腺炎三秘诀	(67)	④鲜菠萝的正确吃法	(73)
①海带巧治病	(67)	④吃藕的科学	(73)
①鱼刺卡喉巧处理	(68)	④有些蔬菜要连皮吃	(73)
①槟榔戒烟法	(68)	④吃桔子的常识	(74)
①醒酒法	(68)	④水果催眠法	(74)
二、饮食保健常识	(68)	④放心吃味精	(74)
①吃葵花籽的常识	(68)	④应该常吃的几种菜	(74)
①怕羞者的饮食常识	(68)	④骨头汤防衰老	(74)
①脾气暴躁者的饮食常识	(68)	④鱼肉的特殊功效	(74)
①失眠、烦躁者的饮食常识	(69)	④“超级食品”金针菇	(75)
①爱唠叨者的饮食常识	(69)	④江南名菜茭白宜忌	(75)
①粗心者的饮食常识	(69)	④紫菜的保健常识	(75)
①食鱼因人而异	(69)	④不同状态吃不同食物	(75)
①月经不调的妇女的吃鱼常识 ..	(69)	④适量吃肥肉有益健康	(75)
①不同的人吃不同方法做的鱼 ..	(69)	④使人愉快的食物	(76)
①术后吃鱼常识	(70)	④吃含碳水化合物食物情绪好 ..	(76)
①消除疲劳的几种食物	(70)	④变饮食改脾气	(76)
①吃坚果益心脏	(70)	④九种食粥有益	(76)
①吃鱼保护心脏	(70)	④贝类食品的常识	(76)
①使人聪明的几种食品	(70)	④黄瓜健身	(77)
①强健神经系统的三种食品	(70)	④西瓜健身	(77)
①提高记忆力的三种食品	(71)	④丝瓜营养好	(77)
①保护心脏的食物	(71)	④品柿宜思量	(77)
①保护视力的食物	(71)	④香瓜除烦热防暑气	(77)

◎樱桃的食用	(77)	◎牛奶饮用常识	(83)
◎柿去涩的常识	(78)	◎中年男性常喝牛奶	(84)
◎葡萄皮的好处	(78)	◎吃酸奶好处多	(84)
◎营养丰富的橄榄	(78)	◎喝豆浆五忌	(84)
◎蔬菜水果生熟一起吃	(78)	◎煮豆浆的宜忌	(84)
◎肉宜与菜同吃的科学道理	(78)	◎饭前不宜喝饮料	(84)
◎吃皮蛋宜加姜醋汁	(78)	◎给发烧患者喝饮料的常识	(85)
◎鳝藕合吃营养价值高	(79)	四、心理保健常识	(85)
◎豆腐宜与海带同吃	(79)	◎心理健康的特点	(85)
◎荤素食油搭配吃	(79)	◎身心健康几条标准	(85)
◎农历二月的韭菜最好吃	(79)	◎心理老化的几种表现	(85)
◎吃葱要抓时机	(79)	◎有益健康的心理	(86)
◎夏天多吃冬瓜	(79)	◎摇篮曲胜过安眠药	(86)
◎盛夏消暑吃紫菜的常识	(80)	◎消除精神压力的方法	(86)
◎夏天宜吃点苦味食品	(80)	◎写日记可除病	(86)
◎夏天多吃番茄	(80)	◎抑郁症的几种表现	(86)
◎夏季多吃点醋	(80)	◎香水可调节精神	(87)
◎预防夏日疲劳的西瓜盅	(80)	◎自我调节抑郁症的常识	(87)
◎冬令十种肉食进补	(80)	◎避免做恶梦的办法	(87)
三、饮品保健常识	(81)	◎自我改造梦境的办法	(87)
◎一天饮水量常识	(81)	◎气味能改变人的心态	(87)
◎喝温开水的好处	(81)	◎受突然打击应变办法	(87)
◎硬水不妨碍健康	(81)	◎克服怯懦的常识	(88)
◎晨起喝一杯开水	(81)	◎生活应该常更新	(88)
◎日饮三口	(81)	◎消除烦躁情绪的常识	(88)
◎饮水禁忌常识	(82)	五、日常保健常识	(88)
◎纯水饮用常识	(82)	◎健康人不可常用药物牙膏	(88)
◎净水器使用三常识	(82)	◎大脑的四个记忆高潮点	(88)
◎净水器中的毒藻的危害	(82)	◎不要经常挤压手指关节	(89)
◎饮用气压瓶水的讲究	(82)	◎别跷二郎腿	(89)
◎高血压患者饮茶常识	(82)	家庭医护常识	
◎吃冷饮的常识	(83)	一、家庭治疗常识	(90)
◎喝红茶防中风	(83)	◎治疗糖尿病的常识	(90)
◎防感冒的饮品	(83)	◎止呃的常识	(90)
◎使牛奶香味浓郁的办法	(83)	◎便血自我诊断常识	(90)



- ◎治脱肛的办法 (90)
- ◎脂肪肝病因及治疗 (90)
- ◎在家防治痔疮常识 (91)
- ◎治黄疸二法 (91)
- ◎自我识别胆绞痛 (91)
- ◎鉴别上腹疼痛常识 (91)
- ◎治腹痛的方法 (91)
- ◎治肾常识 (92)
- ◎巧治腰痛 (92)
- ◎运动法治偏头痛 (92)
- ◎浸水法治偏头痛 (92)
- ◎治疗感冒常识 (92)
- ◎治头痛二法 (92)
- ◎防止起立头晕 (92)
- ◎防高血压的“三松” (93)
- ◎自测血压的常识 (93)
- ◎降血压的方法 (93)
- ◎治支气管炎常识 (93)
- ◎防治冠心病常识 (93)
- ◎治心绞痛妙法 (94)
- ◎维生素 C 加铜防流感 (94)
- ◎感冒不愈与牙刷有关 (94)
- ◎化痰止咳常识 (94)
- ◎治咳嗽常识 (94)
- ◎防治口腔病的常识 (94)
- ◎外敷治咳常识 (95)
- ◎消除“呼噜”的方法 (95)
- ◎耳鸣治疗常识 (95)
- ◎防耳聋方法 (95)
- ◎治耳内奇痒三法 (95)
- ◎疏通鼻塞常识 (96)
- ◎喉炎防治常识 (96)
- ◎治咽喉肿痛的方法 (96)
- ◎治疗脚气八法 (96)
- ◎治疗狐臭的常识 (96)

- ◎治风湿疹秘方 (97)
- ◎牙膏防治感染 (97)
- ◎手背勤拍打除黑斑 (97)
- ◎治鹅掌风的常识 (97)
- ◎治鸡眼的常识 (97)
- ◎治疗皮肤皲裂常识 (97)
- ◎消肿常识 (98)
- ◎止痒常识 (98)
- ◎防治冻疮常识 (98)
- ◎醋蛋白治灰指甲 (98)
- ◎治牙痛常识 (98)
- ◎治疮常识 (98)
- ◎消痱常识 (99)
- ◎识别几种关节炎的常识 (99)
- ◎治关节疼痛常识 (99)
- ◎治小腿抽筋常识 (99)
- ◎治盗汗常识 (99)
- ◎六种病不宜热敷 (99)
- ◎治疗“针眼”的常识 (100)
- ◎医治眼皮浮肿的常识 (100)
- ◎治疗过敏性鼻炎的常识 (100)
- ◎治疗急性结膜炎的常识 (100)
- ◎治疗鼻出血的常识 (100)
- ◎治疗“倒牙”的常识 (101)
- ◎医治咽喉肿痛的常识 (101)
- ◎治疗喉痛音哑的常识 (101)
- ◎治疗中耳炎的常识 (101)
- ◎治疗高血压的常识 (101)
- ◎医治头痛的常识 (102)
- ◎医治偏头痛的常识 (102)
- ◎医治消化不良的常识 (102)
- ◎防治胃肠疾病的常识 (102)
- ◎治疗单纯性腹泻的常识 (102)
- ◎缓解腹痛的常识 (102)
- ◎医治胃痛的常识 (103)

- ◎心脏病早期的征兆…………… (108)
- ◎动脉硬化的信号…………… (108)
- ◎动脉硬化的征兆…………… (109)
- 四、生活禁忌常识…………… (109)
- ◎不宜用洗衣粉洗水果餐具…………… (109)
- ◎不宜常穿运动鞋…………… (109)
- ◎不宜用保温杯沏茶…………… (109)
- ◎大量出汗后不宜大量饮水…………… (109)
- ◎哪些人不宜坐飞机…………… (110)
- ◎游泳常识…………… (110)
- ◎老人锻炼常识…………… (110)
- ◎洗澡后不宜马上化妆…………… (110)
- ◎慢性胃炎忌多饮啤酒…………… (110)
- ◎面部疮疖不宜挤压…………… (110)
- ◎孩子不宜躺着吃药…………… (111)
- ◎哪些人不宜大笑…………… (111)
- ◎老人不宜常服安眠药…………… (111)
- ◎儿童不宜常服驱虫药…………… (111)
- ◎情绪不佳不宜进食…………… (111)
- ◎打针后不宜用手揉搓…………… (112)
- ◎不宜坐在马桶上看书报…………… (112)
- ◎别在阳光下长时间曝晒…………… (112)
- ◎饭后松裤带不利健康…………… (112)
- ◎不要强憋大便…………… (112)
- ◎憋尿的危害…………… (112)
- ◎挺胸有利于健康…………… (113)
- ◎看电视如何保护眼睛…………… (113)
- ◎上厕所时别吸烟…………… (113)
- ◎不宜用左手按电器开关…………… (113)
- ◎防暑不宜多吹空调…………… (113)
- ◎酒后不宜看电视…………… (113)
- ◎灯照过长需补钙…………… (114)
- ◎日常生活的最佳时间…………… (114)
- ◎按摩头部可消除精神疲劳…………… (114)
- ◎空调室内须防病…………… (114)

◎练左手健右脑·····	(114)	◎清晨锻炼莫去树林·····	(120)
◎敲背消除疲劳·····	(115)	◎大雾天早晨不宜剧烈运动·····	(120)
◎运动手指健脑·····	(115)	◎后退走步好处多·····	(121)
◎木梳梳头能保健·····	(115)	◎雨中散步的妙处·····	(121)
◎茶水漱口可健齿·····	(115)	◎赤脚散步延年益寿·····	(121)
◎唾液是一种天然防癌剂·····	(115)	◎散步的3种方法·····	(121)
◎胖脖子对人体有害无益·····	(115)	◎空腹跑步危险·····	(121)
五、睡眠宜忌常识·····	(115)	◎长跑后不能马上停下来·····	(121)
◎小气候与睡眠·····	(115)	◎跑步应注意的3个事项·····	(121)
◎睡觉不宜关窗·····	(116)	◎起居健身常识·····	(122)
◎高枕危害健康·····	(116)	◎不宜游泳的几种患者·····	(122)
◎选择适合自己的枕头·····	(116)	七、注意卫生常识·····	(122)
◎不要蒙头睡觉·····	(116)	◎饭后别立即洗澡·····	(122)
◎开灯睡觉影响健康·····	(116)	◎酒后别立刻洗澡·····	(122)
◎伏案睡觉不利健康·····	(117)	◎长时间热水淋浴有害·····	(123)
◎右侧卧姿势最利于健康·····	(117)	◎冷水淋浴有益健康·····	(123)
◎睡觉宜南北方向·····	(117)	◎桑拿浴有什么作用·····	(123)
◎不要坐着睡觉·····	(117)	◎桑拿浴的常识·····	(123)
◎午睡过长有损健康·····	(117)	◎不要抑制打喷嚏·····	(123)
◎老年人打盹有益健康·····	(118)	◎不要抑制打哈欠·····	(123)
◎保证睡眠利于长寿·····	(118)	◎浴后别立即行房事·····	(124)
◎不宜猛然叫醒熟睡的人·····	(118)	◎酒后忌行房事·····	(124)
◎睡前要先解小便·····	(118)	◎怎样减少室内尘埃造成的污染? ·····	(124)
◎头发未干睡觉不好·····	(118)	◎性生活的几种禁忌·····	(124)
◎睡前望星空能睡得安稳·····	(118)	◎被褥要经常晾晒·····	(124)
◎大人孩子不可睡一个被窝·····	(119)	◎尿多要寻因·····	(125)
六、运动强身常识·····	(119)	◎谨防握手传播病菌·····	(125)
◎脑力劳动者应加强锻炼·····	(119)	◎居室内的尘埃与健康·····	(125)
◎清晨锻炼先饮水·····	(119)	◎厨房油烟不可小视·····	(125)
◎酒后别运动·····	(119)	◎逛完商场应洗脸·····	(125)
◎劳心者应适当劳力·····	(119)	◎洗鼻孔好处多·····	(125)
◎偶尔剧烈运动缩短寿命·····	(119)	◎烂水果不能食用·····	(126)
◎饭后不能马上运动·····	(120)	◎不宜用白纸或报纸包食物·····	(126)
◎选择最佳锻炼时间·····	(120)	◎用酒消毒碗筷不起作用·····	(126)
◎锻炼后别大量饮水·····	(120)		

◎卫生纸并非绝对卫生·····	(126)	◎拔胡须会惹大麻烦·····	(132)
八、四季保健常识·····	(126)	◎锻炼延长男人性寿命·····	(132)
◎盛夏不宜多饮酸味饮料·····	(126)	◎前列腺增生从中年预防·····	(133)
◎吃姜的好处·····	(126)	◎久坐伤害前列腺·····	(133)
◎春季调养从吃开始·····	(126)	◎吃西红柿可防前列腺癌·····	(133)
◎夏季谨防“纳凉病”·····	(127)	◎苹果汁治慢性前列腺炎·····	(133)
◎夏夜不宜在树下乘凉·····	(127)	十一、调味品常识·····	(133)
◎秋季养肺常识·····	(127)	◎八角选购须知·····	(133)
◎不宜在室内浇水降温·····	(127)	◎桂皮的选购要点·····	(133)
◎秋天吃藕好处多·····	(128)	◎真假花椒面的识别·····	(134)
◎冬季每天洗澡皮肤易受伤·····	(128)	◎辣椒粉的选购·····	(134)
◎冬季生活禁忌常识·····	(128)	◎味精识别常识·····	(134)
◎冬日阳光不可久晒·····	(128)	◎味精质量优劣的常识·····	(134)
◎冬天锻炼可补阳气·····	(128)	◎味精优劣鉴别常识·····	(134)
◎季节进补看情况·····	(128)	◎选购酱油的常识·····	(134)
◎不能长时间睡电热毯·····	(129)	◎酱油的选购误区·····	(135)
◎冬天不要盖厚被·····	(129)	十二、水果干果常识·····	(135)
九、女性保健常识·····	(129)	◎购梨须知·····	(135)
◎月经初潮的估算·····	(129)	◎葡萄优劣的鉴别常识·····	(135)
◎何谓安全期·····	(129)	◎激素水果的识别·····	(135)
◎妇女吃糖多易患胆结石·····	(129)	◎选购槟榔的简单常识·····	(136)
◎女性吸烟的7种危害·····	(129)	◎橄榄的选购技巧·····	(136)
◎粗腿女性较健康·····	(130)	◎香蕉、芭蕉鉴别三要点·····	(136)
◎外阴的保护常识·····	(130)	◎哈密瓜选购常识·····	(136)
◎女性宜喝葡萄酒·····	(130)	◎椰子的选购方法·····	(136)
◎如何防止产生皱纹·····	(130)	◎猕猴桃的选购常识·····	(136)
◎中年妇女应补钙·····	(130)	◎各类荔枝的基本特征常识·····	(136)
◎经前不可多食盐·····	(131)	◎芒果选购须知·····	(137)
◎经常熬夜会导致月经异常·····	(131)	◎怎样选购上好龙眼·····	(137)
◎维生素C可降低分娩危险·····	(131)	◎柠檬的选购·····	(137)
◎偏头痛偏爱女性·····	(131)	◎怎样选购板栗·····	(137)
◎手机不宜放在胸前当饰物·····	(131)	◎杨梅的选购技巧·····	(137)
◎少女防止阴道炎的常识·····	(131)	◎应选购什么样的菠萝·····	(137)
◎预防乳腺炎·····	(132)	◎如何选购枇杷·····	(137)
十、男性保健常识·····	(132)	◎桂圆选购方法·····	(137)
◎容易引发前列腺疾病的食物·····	(132)	◎莲子的选购常识·····	(137)



◎如何选购花生仁·····	(138)	◎如何选购丝瓜·····	(143)
◎红枣的选购方法·····	(138)	◎苦瓜的选购常识·····	(143)
◎杏仁的选购技巧·····	(138)	◎怎样识别催熟番茄·····	(143)
◎怎样选购葡萄干·····	(138)	◎甜椒选购须知·····	(143)
十三、酒水饮料常识·····	(138)	◎青椒选购须知·····	(143)
◎真假名酒的识别·····	(138)	◎红尖辣椒选购须知·····	(143)
◎白酒的选购常识·····	(138)	◎尖角椒选购常识·····	(143)
◎啤酒质量鉴定须知·····	(139)	◎茄子的挑选方法·····	(144)
◎葡萄酒选购小常识·····	(139)	◎朝天椒选购常识·····	(144)
◎如何选购常规饮料·····	(139)	◎莴笋的选购常识·····	(144)
◎选购核桃的讲究·····	(139)	◎如何选购胡萝卜·····	(144)
◎果汁真伪识别·····	(140)	◎生菜的选购·····	(144)
◎信阳毛尖的鉴别常识·····	(140)	◎豆类选购常识·····	(144)
◎铁观音的鉴别常识·····	(140)	◎选购鲜藕须知·····	(144)
◎西湖龙井的鉴别常识·····	(140)	◎怎样选购腐竹·····	(144)
◎君山银针的鉴别常识·····	(140)	◎如何鉴别山药质量好坏·····	(145)
◎都匀毛尖的鉴别常识·····	(140)	◎冬、春笋质量鉴别常识·····	(145)
◎黄山毛峰的鉴别常识·····	(140)	◎选购玉兰片的要点·····	(145)
◎武夷岩茶鉴别常识·····	(140)	◎香菇的选购常识·····	(145)
◎回笼茶鉴别常识·····	(140)	◎冬菇的选购常识·····	(145)
◎晒干茶的鉴别常识·····	(140)	◎猴头菇的选购常识·····	(145)
◎染色茶的识别方法·····	(141)	◎蘑菇的选购常识·····	(146)
◎碧螺春的鉴别常识·····	(141)	◎黑木耳选购须知·····	(146)
◎巧识假花茶·····	(141)	家居常识	
◎鹿茸优劣巧鉴别·····	(141)	一、选房购房常识·····	(147)
◎真假西洋参的鉴别技巧·····	(141)	◎各种地板的鉴别·····	(147)
十四、干鲜蔬菜常识·····	(141)	◎房产所有证的办理·····	(147)
◎分辨含有有害物质蔬菜的常识·····	(141)	◎不计量建筑面积有哪些·····	(147)
◎怎样选购菜花·····	(142)	◎选购期房应注意·····	(147)
◎黄花菜选购常识·····	(142)	◎根据法律合法退房·····	(148)
◎选购香椿须知·····	(142)	二、材料选择常识·····	(148)
◎空心菜的选购·····	(142)	◎伪劣地板的鉴别·····	(148)
◎香菜选购常识·····	(142)	◎竹地板识别要点·····	(148)
◎选购芹菜的方法·····	(142)	◎绿色环保装修要点·····	(148)
◎蒜苔的选购·····	(142)	三、室内清洁常识·····	(148)
◎如何挑选韭菜·····	(142)	◎一般地板·····	(148)