

巧招、妙招、高招、绝招，招招帮您解决生活中的难题

快乐生活

KUAILE SHENGHUO YIDIANTONG QUANSHU

一点通全书

高慧芳 编著



◎好方法、好点子、好技巧，时时让您吃出健康、穿出风度、住得舒适、用得方便、行得顺当。

◎在最短的时间内，轻松帮您打造最快乐、最舒适的生存空间。



华文出版社

快乐生活

KUAILE SHENGHUO YIDIANTONG QUANSHU

一点通全书



华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐生活一点通全书 / 高慧芳编著. —北京: 华文出版社, 2010

ISBN 978-7-5075-3270-8

I. ①快… II. ①高… III. ①家庭生活—基本知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第182565号

书 名: 快乐生活一点通全书

标准书号: 978-7-5075-3270-8

作 者: 高慧芳 编著

责任编辑: 潘 婕

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱: hwbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336223

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中达兴雅印刷有限公司

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10

印 张: 44

字 数: 600千字

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 39.80元

未经允许, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书如有质量问题, 请与发行部联系调换

序



序

生活如歌，需要积极面对，才能够演奏出动听的乐章。

生活如水，一杯宁静的水，有时，不需要别人的陪伴，只身一人。

生活如一团麻，无论人们怎么梳理都无法将其理顺。

生活如酒，需要人们细细品味，才能够品出其真正味道。

生活到底是什么，什么样的生活才是最美好的呢？相信，没有一个人能够将生活解释得清楚。对于生活这个简单而又复杂、平凡而又特殊的问题，每个人都会有不同的说法。也许会有人说，生活就是以需求为主的不断追求的过程；也许会有人说，生活就像盛在盘子中的收获与失落；也许会有人说，生活就像日常生活中的洋葱一样，需要人们不断地、一片一片地将其剥开，在不断剥开洋葱的过程中，每剥下一片洋葱都会让人泪流满面；还会有人说，生活就是由无数的烦恼而组织成的一串串佛珠，总是数也数不尽……那么，生活到底是何物？

001

随着现代人的生活越来越快速，越来越细分化，在面对现实生活时，大多数人都有可能被生活中的一些琐碎之事弄得焦头烂额。每天人们都会为怎样着装、吃什么食物、如何做家里的家务事等等各种各样的事情弄得不知所措。

几乎每个人都会面对这样的问题，在每天的食物搭配中，什么样的食物搭配在一起，才能够更有营养；怎样储存家中的食物，才能保证其营养不会流失？怎样把自己与家人打扮得体体面面，衣服怎样穿才能更具品位，怎样储存、保养自己与家人的服饰才能够保证其不受到损害？对于家庭所用到的各种家具、厨具如何维修与保养，才能够使其寿命更长？如何使用家里面的各类家用电器，才能够做到节约用电？如何把自家的不用之物变废为宝？在日常生活中，如何进行自我保健，才能够拥有一个健康的体魄？对于一些突发性疾病应当如何进行急救，对于日常生活中的一些常见疾病如何做到最佳预防？……

那么，您只需打开《快乐生活一点通全书》这本书，就可以将以上的问题统统解决。本书收录的各类生活小窍门，都是日常生活最常用、最实用的小妙招。

阅读完本书可以让您的生活立刻得到变化，把日常生活中的饮食、着装、家居、美容护理、保健等都窍门化，不仅能够使您吃出健康、穿出风度、打造出完美的居住空间、提升个人的魅力、享受健康人生，还可以让您在最短、最快的时间内将这些事情做完、做好，充分享受温馨快乐的生活。

前言

生活是永恒不变的话题，是人们每天都必须面对的事情，容不得人们愿不愿意。那么生活到底是什么？也许没有一个人能够说得清、道得明。

关于生活，每个人都有自己的想法与认识，每个人面对生活的方式也各有不同。但无一例外，每个人都对琐碎的生活有过抱怨。随着人们的生活节奏越来越快，人们每天都必须面对许许多多的工作，除此之外，还必须面对家庭琐事，这些都让人们对于生活感到力不从心。

因此，在现实生活中，就会有很多人抱怨自己的时间不够，自己的压力太大。每天忙于烦琐的工作，之后，回到家中，家里的各种琐碎之事诸如做饭、打扫卫生、用品选购等诸多家务事还等着去解决、去做。从而导致人们把大部分时间都花在了工作与家务事之中，留给自己的时间实在是少之又少。虽然每天都把自己搞得十分忙碌、疲惫不堪，却依然有忙不完的事情、做不完的家务。因此，一些年轻人，虽然年纪轻轻，却因没有时间关注自己，以至于让自己过早地容颜尽失，皱纹早早地爬到自己的脸上。从而导致自己对生活产生抵触心理，不想或者不敢面对生活。

其实，当面对生活中的各种琐碎之事时，完全没有必要抱怨，没有必要逃避。人们只需掌握生活中的各种窍门，就可以让自己从忙碌中解脱出来，留给自己的时间充足起来。因此，为了还大家轻松、快乐的生活，让大家从繁忙的工作、家庭琐碎中尽早地脱离出来，特意为大家编写了《快乐生活一点通全书》。

《快乐生活一点通全书》一书共分为六篇，分别从日常生活中人们的衣、食、住、行等方面入手。包含食材选购、美食烹饪小妙招；居家选购、绿色健康更实惠；家居卫生、清洁保养好方法；留驻容颜、提升形象有妙招；日常保健、益寿延年有妙招；废物利用、低碳环保更时尚六大部分，记录了众多巧招、妙招、高招、绝招，招招帮您解决生活中的各类难题。

《快乐生活一点通全书》一书从生活中的每个细节入手，通俗易懂，简单明了，让人们在面对生活中的各种琐碎时，能够如鱼得水，在最短的时间内，收获最大的成效。

有了《快乐生活一点通全书》这本书，可以让您的生活立即得到很大的改变，让您更加轻松、快乐地享受生活。

目录



第一篇 食材选购、美食烹饪小妙招

第一章 食材鉴别小妙招

1. 挑选优质大米的妙招	004
2. 鉴别面类食材的优劣	004
3. 挑选新鲜水果的妙招	005
4. 挑选新鲜牛肉与猪肉的妙招	005
5. 新鲜海鲜鉴别有妙招	006
6. 挑选新鲜的蛋类食品的妙招	006
7. 鉴别生活中的调味品的妙招	007
8. 挑选新鲜饮料的妙招	007
9. 挑选新鲜蔬菜的妙招	008
10. 挑选美味的熟食的妙招	008
11. 挑选营养的菇类食材的妙招	009
12. 挑选鱼类食材小妙方	009
13. 挑选干货小妙招	010
14. 挑选副食品小妙招	010
15. 选出新鲜的脏肉的小妙方	011
16. 挑选茶叶的小妙方	011
17. 挑选食用油小窍门	012
18. 挑选冻羊肉的小妙方	012

第二章 食材保鲜小妙招

1. 大米如何进行长期储存	014
2. 如何长期储藏面粉	014
3. 食用油如何保鲜	015
4. 肉类食品的保鲜妙法	015
5. 蛋类食品如何进行长期保存	016

6. 如何储藏海鲜使其长时间保鲜	016
7. 各类蔬菜保鲜小窍门	016
8. 如何使水果保持长期新鲜	017
9. 如何储存调味品	017
10. 副食品如何进行储存	018
11. 菇类食材巧储藏	018
12. 活鱼如何长久存放	019
13. 牛奶保鲜小窍门	019
14. 冷冻食品巧储藏	019
15. 生鱼片如何保鲜	020
16. 速冻鲜鱼的保鲜方法	020
17. 豆类储存有妙招	020
18. 黄瓜如何保鲜	021
19. 如何储存大葱	021
20. 如何储存鲜藕	021
21. 土豆储存妙法	022
22. 保存鲜姜的妙法	022
23. 保存月饼小妙方	022
24. 保存糖的小窍门	023
25. 蜂蜜的储存妙招	023
26. 巧存辣椒	023
27. 干货储存小妙招	024
28. 巧存面包不变硬	024
29. 腊肠保鲜的方法	025
30. 药酒如何保存	025
31. 香蕉如何长期存放	025
32. 面包如何保鲜	026

33. 巧存红薯避腐烂..... 026
34. 竹笋保鲜法..... 026
35. 大白菜储存有讲究..... 026
36. 保存西红柿的小窍门..... 027
37. 韭菜保鲜办法..... 027
38. 萝卜帮香菜保持新鲜..... 027
39. 保鲜芹菜有2招 028
40. 豆腐保鲜方法..... 028
41. 洋葱巧存好办法..... 028
42. 湿纸巾保鲜生菜法..... 028
43. 板栗存放的方法..... 029
44. 水焯菜花保鲜久..... 029
45. 水果不要长期放冰箱..... 029
46. 保存红枣用盐大法..... 030
47. 番茄酱蒸一下不变质..... 030
48. 保存瓶装白酒的方法..... 030
49. 鱼儿醉酒好保鲜..... 031
50. 防止腌菜变黄..... 031
51. 酸奶储存方法..... 031
52. 果酒保存妙法..... 031
53. 黄酒保存方法..... 032
54. 速冻鲜鱼的保鲜方法..... 032
55. 花生米密封存放久..... 032
56. 夏季巧存西瓜..... 033
57. 葡萄酒保存方法..... 033
58. 巧养螃蟹长保鲜..... 033
59. 鸡蛋存放小方法..... 034
60. 泥鳅保存鲜活的方法..... 034
9. 洗脏肉的小妙招 039
10. 清洗鱼类食材的小妙招..... 040
11. 冷冻食品解冻的小妙招..... 040
12. 泡发干货小妙方..... 041
13. 处理清洗甲鱼有妙方..... 041
14. 清洗黄鱼小窍门..... 042
15. 泡发干菇有妙方..... 042
16. 清洗桃子小妙招..... 042
17. 清洗蘑菇小妙招..... 043
18. 清洗木耳小妙招..... 043
19. 清洗淡菜小妙招..... 043
20. 清洗香菇小妙招..... 043
21. 清洗黄花草小窍门..... 044
22. 清洗茄子小窍门..... 044
23. 清洗咸肉小窍门..... 044
24. 清洗肠肚小窍门..... 045
25. 清洗肺小窍门..... 045
26. 清洗猪油小窍门..... 045
27. 清洗心、肝、舌小窍门..... 045
28. 清洗贝类小窍门..... 046
29. 泥鳅吐泥小窍门..... 046
30. 清洗火腿和香肠小窍门..... 046

第四章 美食加工小妙招

1. 淘米小妙方 036
2. 如何清洗海鲜类食品 036
3. 切割肉类食品的小妙方 037
4. 怎样有效去除肉类食品的腥味 037
5. 发洗木耳的小妙方 037
6. 坚果类食材去皮小妙方 038
7. 各类蔬菜清洗小妙招 038
8. 清洗各类水果小妙招 039
1. 巧妙烹饪出“新鲜”鱼 048
2. 烹饪海鲜的小妙方 048
3. 高压锅制作美食小妙方 048
4. 炖制肉类食品小妙方 049
5. 制作美味汤类小妙方 049
6. 鸡蛋煎炒的小妙招 050
7. 制作营养美味菠菜的小妙方 050
8. 制作面条的小妙方 050
9. 烹饪虾类的小妙方 051
10. 制作米饭的小妙方..... 051
11. 烹饪出营养美味羊肉的小妙方..... 052
12. 用少量的油制作可口茄子的小妙方 052
13. 用微波炉制作精美菜肴的小妙方... 053
14. 炖出美味鸡汤的小妙方..... 053

第三章 食材泡洗小妙招

15. 和面的几个小妙方·····	054	10. 自制桂圆姜汁粥·····	069
16. 炖猪肉的小妙方·····	054	11. 自制仿真燕窝粥·····	069
17. 烧火腿的小妙方·····	054	12. 自制大枣桂芪粥·····	069
18. 炖猪蹄的小妙方·····	055	13. 自制油菜粥·····	070
19. 烧猪肚的小妙方·····	055	14. 自制冰糖五色粥·····	070
20. 烧肥大肠的小妙方·····	055	15. 自制冬瓜粥·····	070
21. 炒腰花的小妙方·····	055	16. 自制山楂荞麦粥·····	071
22. 烧蔬菜的小妙方·····	056	17. 自制香菇粥·····	071
23. 巧用增鲜调料·····	056	18. 自制玫瑰花粥·····	071
24. 煎鱼不黏锅的小妙方·····	056	19. 自制猪肝蹄筋粥·····	072
25. 做莲藕的小妙方·····	057	20. 自制虾米粥·····	072
26. 炒丝瓜不变色的小妙方·····	057	21. 自制萝卜火腿粥·····	072
27. 炒美味洋葱的小妙方·····	057	22. 自制生姜羊肉粥·····	073
28. 炒腊肉的小妙方·····	058	23. 自制雪梨青瓜粥·····	073

第五章 美食配料小妙招

1. 巧用小姜块·····	060
2. 酱油的妙用·····	060
3. 白糖的妙用·····	060
4. 调料入菜的顺序·····	061
5. 烹调加盐分时机·····	061
6. 使油、醋变香的小妙招·····	061
7. 葡萄酒的妙用·····	062
8. 烹饪中妙用白酒·····	062
9. 正确进食味精·····	062
10. 啤酒调味小妙法·····	063
11. 减淡调味品的妙招·····	063

第六章 自制美味靓粥

1. 自制橘皮粥·····	066
2. 自制甘蔗粥·····	066
3. 自制芹菜海米粥·····	066
4. 自制山药萝卜粥·····	067
5. 自制人参粥·····	067
6. 自制红枣糯米粥·····	067
7. 自制冬瓜蚕豆壳粥·····	068
8. 自制五色豆粥·····	068
9. 自制四皮粳米粥·····	068

第七章 自制精致甜点

1. 自制果汁·····	076
2. 自制蛋糕·····	076
3. 自制酸奶·····	077
4. 自制沙拉·····	077
5. 自制巧克力·····	078
6. 自制蛋黄卷·····	078
7. 自制南瓜糯米糍·····	078
8. 自制羊角起酥卷·····	079
9. 自制虎皮糕·····	079
10. 自制黄金蛋糕·····	079
11. 自制巧克力蛋糕·····	080
12. 自制冰皮绿豆蓉月饼·····	080
13. 自制黑米发糕·····	081
14. 自制辫子起酥·····	081
15. 自制提拉米苏·····	081
16. 自制梅花糕·····	082
17. 自制香糕·····	082
18. 自制步步糕·····	083
19. 自制巧克力花卷·····	083
20. 自制果仁酥饼·····	083
21. 自制枣卷·····	083
22. 自制甜酥花生·····	084

第二篇 居家选购、绿色健康更实惠

第八章 选择高品位的饮食器具有小窍门

1. 挑选不锈钢炊具的小妙招 088
2. 铁锅与铜铲一起可以预防贫血 088
3. 餐具清洗的小妙方 089
4. 不黏锅保养有良方 089
5. 使用高压锅小妙方 090
6. 挑选木制菜板的小妙招 090
7. 忌铁、铝炊具混用 090
8. 使用筷子的小妙方 091
9. 沙锅保养有良方 091
10. 避免漂亮餐具金属超标的小妙招... 092
11. 选购菜刀的小妙招..... 092
12. 挑选陶瓷厨具的小妙招..... 093

第九章 生活用品巧挑选

1. 如何挑选适合自己的毛巾 096
2. 巧妙辨别暖水瓶的保温性能 096
3. 如何挑选各类床上用品 097
4. 如何挑选适合自己的洗漱用品 097
5. 挑选高质量的电视机的小妙招 097
6. 挑选洗衣机的小妙方 098
7. 挑选安全电磁炉的小妙方 098
8. 辨别家具材质小妙方 099
9. 如何挑选家用空调 099
10. 选择适合的厨房用具..... 100
11. 挑选客厅家具小妙方..... 100
12. 挑选卫生间用具小妙方..... 100
13. 挑选卧室家具小妙方..... 101
14. 挑选书房家具小妙方..... 101

第十章 服装挑选要仔细

1. 鉴别棉料衣服的小妙方 104
2. 鉴别毛衣含毛量的小妙方 104
3. 鉴别优质羽绒服的小妙招 105

4. 鉴别丝质面料衣服的小妙方 105
5. 鉴别纤维性面料的小妙方 106
6. 选购西装时的小妙方 106
7. 如何挑选出适合自己的外套 107
8. 挑选裙子时的注意事项 107
9. 选择适合自己的裤子 108
10. 挑选帽子的小妙方..... 108
11. 挑选鞋子的小妙方..... 108
12. 选购黄金首饰的小妙方..... 109
13. 选购白金首饰的小妙方..... 109
14. 选购银饰的小妙方..... 110
15. 选购普通饰品的小妙方..... 110

第十一章 装饰房子有妙招

1. 客厅装饰小妙方 114
2. 厨房装饰小妙方 114
3. 如何装饰出温馨的卧室 114
4. 卫生间装饰的小妙方 115
5. 装修书房的小妙方 115
6. 去除新房油漆味的小妙方 116
7. 合理布置客厅的小妙方 116
8. 如何合理布置厨房 116
9. 卧室如何布置更合理 117
10. 家具如何搭配能彰显高品位..... 117
11. 书房如何布置更具书香气味..... 118
12. 如何布置宝宝的房间..... 118
13. 布置老年人卧室的注意事项..... 119
14. 巧妙地设计夫妻卧室..... 119
15. 卧室家具色彩的选择..... 119
16. 小卧室选嵌入式衣帽间..... 120
17. 床的摆放也讲究..... 120
18. 书桌的摆放禁忌..... 120
19. 卧室照明应柔和..... 121
20. 家中睡房七大禁忌..... 121
21. 卧室里不放电器..... 121

22. 保持室内清新的小妙方·····	122	8. 降低洗衣机噪声的窍门·····	128
23. 如何美化客厅墙面·····	122	9. 洗衣机螺钉的防锈措施·····	128
24. 家具布置的注意事项·····	123	10. 冰箱冻力很重要·····	129
25. 巧妙装饰客厅·····	123	11. 巧使电冰箱省电·····	129
第十二章 家用电器使用小诀窍		12. 使用常用电器的注意事项·····	129
1. 检查空调6种方法·····	126	13. 不当使用会缩短冰箱的寿命·····	130
2. 巧除电冰箱的夜间噪声·····	126	14. 不同家电的保养方法·····	130
3. 电冰箱门封变形的检修方法·····	126	15. 如何用家电消毒·····	130
4. 消毒柜的使用要点·····	127	16. 警惕“空调病”·····	131
5. 电暖器的日常维护·····	127	17. 开一盏灯陪你看电视·····	131
6. 电熨斗使用小窍门·····	127	18. 当心微波炉侵蚀你的健康·····	131
7. 热水器的使用注意事项·····	128	19. 看电视时不要关灯·····	132
		20. 阴雨天如何防潮·····	132

第三篇 家居卫生、清洁保养好方法

第十三章 衣物的清洗与保养	
1. 西装保养小妙方·····	136
2. 去除衣服起球的小妙招·····	136
3. 皮衣保养小窍门·····	137
4. 皮革存放的小诀窍·····	137
5. 保养皮鞋的小妙招·····	138
6. 巧妙去除衣物上的霉味·····	138
7. 夏季皮鞋保养小妙方·····	139
8. 内衣保养的小妙方·····	139
9. 皮鞋防水小妙方·····	140
10. 皮鞋露白翻新方法·····	140
11. 乳白色皮包的清洗方法·····	141
12. 羊绒衣物巧保养·····	141
13. 巧除衣物上的樟脑味·····	141
14. 防止衣物清洗时褪色·····	142
15. 机洗前的准备工作·····	142
16. 衣物洗涤小诀窍·····	142
17. 何种衣服不宜机洗·····	143
18. 怎样选择洗涤剂·····	143
19. 不同衣物要有不同洗法·····	143
20. 肥皂去污的最佳效果·····	144
21. 怎样洗真丝衣物·····	144
22. 洗绒衣、绒裤的小窍门·····	144
23. 怎样洗牛仔服·····	145
24. 怎样去除衣物上的口香糖·····	145
25. 如何去除衣服上的动植物油污渍·····	145
26. 如何去除衣服上的血迹·····	146
27. 洗毛衣不变硬的小窍门·····	146
28. 怎样清洗衬衫·····	146
29. 尿布的最佳洗涤方法·····	146
30. 怎样清洗羊毛衫·····	147
31. 怎样洗羽绒服·····	147
32. 怎样清洗麻质衣物·····	147
33. 西服套装应该怎样清洗·····	148
34. 人造革衣物怎样清洁·····	148
35. 巧除羽绒服上的皂渍·····	148
36. 怎样洗皮手套·····	148
37. 怎样清洗游泳衣·····	149
38. 怎样清洗泳镜·····	149
39. 怎样清洗帽子·····	149
40. 怎样清洗网面运动鞋·····	149



第十四章 厨具与厨房的清洁

1. 餐具清洗有妙方	152
2. 清洗砧板的小妙方	152
3. 清除水垢有妙招	152
4. 去除厨具油污有良方	153
5. 清洁厨房油污的小妙招	153
6. 洗碗有良方	153
7. 厨房垃圾天天倒	154
8. 洗碗布每月要更换1次	154
9. 不可忽视的“卫生死角”	154
10. 舒心整洁的餐厅	155
11. 地面油污巧清除	155
12. 天花板去污窍门	155
13. 墙壁油污清洗	156
14. 厨房纱窗油污的清洗技巧	156
15. 洗碗也有小窍门	156
16. 巧除玻璃上的油污	156
17. 灶具油污的去除	157
18. 如何将玻璃擦得更明亮	157
19. 用纸巾清除厨房油污的诀窍	157
20. 铁锅霉味巧清除	157
21. 如何去除刀锈	158
22. 用蛋壳清洗窄口玻璃瓶	158
23. 如何去除茶垢	158
24. 清除沙锅底黑胶糊的小窍门	158
25. 巧妙清除铜锈	159
26. 烧焦铝锅巧清洗	159
27. 案板污渍巧清除	159
28. 不锈钢锅油垢巧清除	160
29. 巧除暖水瓶内水垢	160
30. 咖啡杯的清洁	160
31. 绞肉机的清洗	161
32. 擦水龙头的窍门	161
33. 下水道的疏通很重要	161
34. 碗橱防虫的技巧	161
35. 保持厨房清洁的6项原则	162

第十五章 家具的清洁与保养

1. 门的清洁常识	164
2. 丝绒窗帘的清洗方法	164
3. 如何打扫百叶窗	164
4. 如何打扫纱窗	165
5. 玻璃窗的清洁要点	165
6. 清洁门把有技巧	165
7. 客厅地板清洗窍门	165
8. 纱质窗帘的清洗方法	166
9. 清洗木地板选用淘米水效果好	166
10. 牛皮沙发的清理与保养	166
11. 木地板打蜡保养技巧	167
12. 皮革沙发的保养	167
13. 皮革沙发的清洁方法	167
14. 如何保养布质家具	168
15. 毛绒沙发的清理方法	168
16. 木制家具的保养窍门	168
17. 巧妙处理木制家具表面的烫痕	169
18. 如何去掉木制家具上的水印	169
19. 巧用手边物清洁家具	169
20. 木制家具裂缝巧处理	170
21. 木制家具刮痕巧修补	170
22. 如何维修木制家具的饰面板	170
23. 如何使木制家具更光亮	170
24. 木制家具的清洁方法	171
25. 木制家具除臭上光方法	171
26. 红木家具污渍的清洗	171
27. 红木家具保养技巧	172
28. 白色木家具的清洁要点	172
29. 家具使用有要诀	172
30. 如何保护家具漆膜	173
31. 巧妙清洁与保养布艺沙发	173
32. 木地板清洁保养小妙方	173
33. 快速清洗浴室的小妙招	174
34. 衣柜防潮小妙方	175
35. 冲洗马桶的小妙方	175
36. 去除墙纸上的污渍	176

37. 去除墙壁旧装饰的方法·····	176	16. 打印机的保养·····	190
38. 如何去除墙壁上的镜框痕迹·····	176	17. 电脑主机外壳的清洁·····	190
39. 熨斗巧去墙壁蜡笔迹·····	176	18. 电脑内部灰尘巧清除·····	191
40. 巧除地毯上的口香糖·····	177	19. 电脑键盘的清洗技巧·····	191
		20. 电动剃须刀的保养·····	191
		21. 家用摄像机的保养·····	192

第十六章 首饰的清洁与保养

1. 酒精灯可以令金饰回复光亮·····	180
2. 清洗首饰的注意事项·····	180
3. 铂金首饰的清洗窍门·····	180
4. 金饰与化妆品分开存放·····	181
5. 金项链的清洗方法·····	181
6. 多种清洗钻石的方法·····	181
7. 银饰品的保养与清洗·····	182
8. 如何保养珍珠·····	182
9. 巧妙恢复珍珠光泽·····	182
10. 不要用牙膏清洗珍珠·····	182
11. 经常抚摸珍珠影响光泽·····	183
12. 清洗珍珠的要点·····	183
13. 有色宝石的保养·····	183
14. 钻石的日常保养·····	184
15. 宝石的存储窍门·····	184

第十七章 家电的清洁与保养

1. 柠檬酸可清洁饮水机·····	186
2. 巧除开关、插座的手印·····	186
3. 电热毯的清洁要点·····	186
4. 电风扇保养常识·····	186
5. 吸尘器的清洁要点·····	187
6. 电熨斗锈污巧去除·····	187
7. 电暖器的清洗·····	187
8. 保养热水器的方法多·····	188
9. DVD机的保养要点·····	188
10. 洗衣机保养技巧·····	188
11. 巧除电视机内部灰尘·····	189
12. 电视屏幕污渍的清理·····	189
13. 空调过滤网的清洗·····	189
14. 空调室外机的清洁·····	189
15. 电脑屏幕灰尘的清除·····	190

22. 摄像机电池的保养·····	192
23. 数码相机镜头的清洗·····	192
24. 饮水机的清洁顺序·····	193
25. 洗衣机也要经常消毒·····	193
26. 去除电视机内部灰尘有妙方·····	193
27. 给洗衣机勤“洗澡”·····	194
28. 注意冰箱内食物的食用·····	194
29. 去除家电缝隙灰尘的妙方·····	195
30. 磁带的保养·····	195
31. 如何修复手表的划痕·····	195
32. 手机进水的补救措施·····	196
33. 手机电池的保养方法·····	196
34. 如何清洁遥控器·····	196
35. 电话机的清洗窍门·····	197

第十八章 日常用品巧归放

1. 如何归放客厅内易碎物品·····	200
2. 家用空气清新剂如何存放·····	200
3. 巧妙存放化妆品·····	201
4. 如何归放家里的健身器材·····	201
5. 服装合理归放的小妙方·····	202
6. 如何让自家的衣柜得到最大化的利用·····	202
7. 如何合理地放置帽子·····	202
8. 手提包如何长时间保存·····	203
9. 鞋类用品合理存放小妙招·····	203
10. 厨房各种锅类收纳的小妙方·····	204
11. 菜刀收纳小妙方·····	204
12. 木制菜板如何收纳·····	205
13. 洗漱用品如何合理收纳·····	205
14. 消毒水、洗衣粉归放小妙招·····	205
15. 儿童玩具收纳小妙方·····	206
16. 被褥的收纳·····	206

17. 袜子的收纳····· 206 19. 针线的收纳方法····· 207
18. 笔的收纳窍门····· 207 20. 报纸的管理····· 207

第四篇 留驻容颜、提升形象有妙招

第十九章 长发飘飘最美丽

1. 保持头发营养的小妙方····· 212
2. 正确洗发小妙方····· 212
3. 防止头发变黄小妙方····· 213
4. 同一种洗发剂不可长时间使用····· 213
5. 染发后护发的小妙方····· 213
6. 防止脱发的小妙方····· 214
7. 巧妙去除头皮屑····· 214
8. 巧妙使用染发剂····· 215
9. 防止头发发叉的小妙方····· 215
10. 保持头发乌黑发亮的小妙方····· 216
11. 你的头发最近有变化吗····· 216
12. 对付枯黄头发的几个上策····· 217
13. 减少洗头的次数····· 217
14. 油性头发应每天洗一次····· 217
15. 头发开叉由何故引起····· 218
16. 头发枯黄是身体透支的信号····· 218
17. 头发稀疏小心营养不良····· 218
18. 头发干枯易断——甲状腺有故障····· 219
19. 不要经常使用吹风机····· 219
20. 洗头发要用洗发剂····· 219
21. 按摩头皮好处多····· 220
22. 常梳头有益健康····· 220
23. 预防脱发应注意9点····· 220
24. 打理髻发有三要点····· 221
6. 减少皱纹的小妙方····· 226
7. 利用碱性食物保持皮肤年轻的小妙方····· 226
8. 使用化妆工具的小妙方····· 227
9. 不同脸型巧化妆····· 227
10. 挑选润唇膏的小妙方····· 228
11. 防止青春痘的小妙招····· 228
12. 消除肿眼泡的小诀窍····· 229
13. 鼻子化妆的小技巧····· 229

第二十一章 祛斑、祛痘找妙方

1. 祛除雀斑的小妙招····· 232
2. 祛除青春痘的小妙方····· 232
3. 祛疤痕的小妙方····· 233
4. 祛除鼻头粉刺小妙招····· 233
5. 防止过敏的小妙方····· 234
6. 肌肤补水小妙方····· 234
7. 油性皮肤控油的同时巧补水····· 235
8. 巧去挤压痘痘留下的疤痕····· 235
9. 肌肤排毒小诀窍····· 236
10. 挑选祛斑、祛痘产品的小妙方····· 236
11. 巧用粉底掩饰雀斑····· 237
12. 去除眼角皱纹的小诀窍····· 237

第二十二章 消脂、减肥做个窈窕淑女

1. 皮肤美白的小妙方····· 224
2. 洗脸美容用水的小诀窍····· 224
3. 皮肤防皱的小妙方····· 225
4. 皮肤晒伤后巧处理····· 225
5. 保持肌肤水润的小妙方····· 225
1. 享受苗条瘦身“十步”····· 240
2. 巧辨导致肥胖的因素····· 240
3. 减肥不必忌肉····· 241
4. 春天骑自行车巧减肥····· 241
5. 夏季最火爆的减肥方法····· 242
6. 冬季减肥小妙方····· 242
7. 秋冬两大碱性排毒减肥法····· 242
8. 减肥诀窍——喝白开水····· 243



9. 喝出苗条身材的四种饮品	243	13. 不可经常拔眉	255
10. 简单而有效的减肥运动——直立··	244	14. 画眼线的技巧	256
11. 不节食就可以变瘦的小妙方	244	15. 睫毛膏的使用期限	256
12. 多吃苹果轻松燃脂减肥	245	16. 隔夜茶能增长睫毛	256
13. 缩腹走路瘦身法	245	17. 如何化妆你的眼睛	256
14. 巧制荷叶汁减肥法	245	18. 扫除眼睛“敌人”	257
15. 指压瘦身小妙招	246	19. 小心眼部妆容伤到眼睛	257
16. 能清爽瘦身的13种蔬菜	246	20. 胭脂的色调选择	257
17. 上卫生间之前喝一杯酸梅汁	247	21. 办公室里的妆容	258
18. 早餐前喝咖啡	247	22. 涂眼霜不要过快	258
19. 早餐和午餐之间吃些花生	247	23. 频繁使用卸妆油	258
20. 中午吃些发酵食物	248	24. 夏天不宜化浓妆	259
21. 下午来一勺蜂蜜	248	25. 洗浴后不宜马上化妆	259
22. 晚上8点以后进餐容易发胖	248		
23. 细嚼慢咽	248		
24. 三餐要定时定量	249		
25. 多睡1小时发胖率降9%	249		

第二十三章 化妆技巧有妙招

1. 适合脸型的装束	252	1. 鞋与服装的搭配小妙方	262
2. 掩盖皮肤凹凸的化妆法	252	2. 男式西装的色彩搭配技巧	262
3. 掩饰皮肤粗糙的小窍门	252	3. 腰部饰品与服装的搭配窍门	263
4. 掩饰皱纹的技巧	253	4. 不同颜色的上衣巧妙搭配	263
5. 巧妙掩饰疲劳和衰老	253	5. 不同面料的服装巧妙交叉搭配	263
6. 掩饰黑痣的化妆技巧	253	6. 根据不同的体型, 搭配出完美的服装	264
7. 粉底很重要	253	7. 矮人显高的穿衣诀窍	265
8. 如何使粉底打出立体效果	254	8. 脸型有缺陷的人怎么搭配衣领	265
9. 使用粉扑的窍门	254	9. 不同肤色怎样搭配合适的衣服	266
10. 眉毛是保护眼睛的“卫士”	254	10. 女士搭配西服的小妙方	266
11. 用眉粉化出自然妆	255	11. 胖人显瘦的穿衣小诀窍	266
12. 如何使双眉对称完美	255	12. 小肚凸出者穿衣的小诀窍	267
		13. 男人搭配衣服的小妙方	267
		14. 中老年人如何挑选适合自己的衣服 ···	268
		15. 手提包与服饰的巧妙搭配	268

第五篇 日常保健、益寿延年有妙招

第二十五章 自我防治突发疾病

1. 消除肿痛的小妙招	274	4. 眼中进入异物巧处理	275
2. 治疗失眠小妙招	274	5. 中风预防小妙方	275
3. 治疗盗汗小妙招	274	6. 治疗呃逆小妙招	276
		7. 巧妙防治眩晕的疗法	276

8. 治疗脑梗塞小妙方 277
9. 烫伤处理小妙方 277
10. 扭伤后的处理小妙方 277
11. 突发心脏病的处理方法 278
12. 误食的处理小妙方 278
13. 意外窒息处理方法 279
14. 中暑处理小妙方 279
15. 遗尿的自我防治法 280
8. 服用药物以三日为限 291
9. “望闻问切”鉴别假劣药品 292
10. 手足裂口涂药要坚持 292
11. 口服药物怎样服最科学 292
12. 不同的药物有不同的用药时间 292
13. 小腿抽筋夜间发作怎么办 293
14. 对付脚鸡眼的秘方 293
15. 防治脚气应注意哪些问题 293

第二十六章 穿衣保健学问大

1. 干洗衣物晾过再穿 282
2. 新衣服洗过再穿 282
3. 家庭成员的内衣也要分开洗 282
4. 晒衣服有技巧 283
5. 穿衣保健常识 283
6. 亚麻织物有防病作用 283
7. 亚麻织物具有较强的吸湿和散湿能力 284
8. 化纤衣物易引起皮肤过敏 284
9. 化纤衣服容易带静电 284
10. 选择最佳的鞋跟高度 284
11. 常穿高跟鞋对身体健康不利 285
12. 不要常穿平底运动鞋 285
13. 穿运动鞋应注意什么 285
14. 穿尖头皮鞋坏处多 286
15. 老年人穿鞋的学问 286
16. 紧身牛仔裤应慎穿 286
17. 寒冷天气穿裙子易患疾病 287
18. 内衣尽量不要干洗 287
19. 穿袜也有讲究 287
16. 怎样减轻足跟痛 294
17. 牙痛应及时治疗 294
18. 龋齿的治疗 294
19. 智齿冠周炎家庭养护 294
20. 切忌用药错误搭配 295
21. 预防冻疮 295
22. 治疗冻疮 295

第二十八章 自查疾病小知识

1. 频频脱发是心脏病的征兆 298
2. 出现少白头要防冠心病 298
3. 头发灰白早预防 298
4. 头发开叉由何故引起 298
5. 头发枯黄是身体透支的信号 299
6. 失眠是精神病变的信号 299
7. 体重突然下降是多种疾病的警告信号 299
8. 斑秃与精神压力密切相关 300
9. 头发色泽变浅变淡 300
10. 幻嗅是脑部肿瘤的信号 300
11. 视力减退要警惕 300
12. 眼皮跳动不能忽视 301
13. 耳鸣——疾病的早期信号 301
14. 味觉迟钝是多种病症的先兆 301
15. 唇色泛青是血管栓塞、中风的征兆 302
16. 唇色发黑是消化系统功能失调的信号 302
17. 口味异常病各异 302
18. 掌心冒汗小心神经衰弱的出现 302
19. 指甲出现皱纹要注意 303
20. 看指甲颜色测病情 303
21. 手足发凉引发各种病症 303

第二十七章 日常用药需小心



第三十章 心理保健小知识

1. 快乐是人生的主题	328
2. 情绪是健康的信号灯	328
3. 笑是生命健康的维生素	328
4. 情绪低落时不妨大声歌唱	329
5. 正确认识心理疾病	329
6. 发火的时候先数十下	329
7. 卸掉紧张的枷锁	329
8. 不为打翻的牛奶哭泣	330
9. 不要再郁闷了	330

10. 摆脱心理负担, 接受自己…………… 330
11. 嫉妒有损健康…………… 331
12. 摆脱自卑的心理…………… 331
13. 去掉忧虑, 情绪美容…………… 331
14. 浮躁心态, 易失理智…………… 331
15. 消极心态, 无大出息…………… 332
16. 悲观心态, 降低生活质量…………… 332
17. 骚动心态, 无助于事业…………… 332
18. 冷漠心态, 危害不小…………… 333
19. 怨天尤人, 情绪苦闷…………… 333
20. 心胸狭窄, 患得患失…………… 333
21. 大喜大悲, 不益身心…………… 333
22. 做自己的心理医生…………… 334
23. 为什么都市白领易出现抑郁症…………… 334
24. 摆脱悔恨情绪…………… 334
25. 斤斤计较害处大…………… 335
26. 恐惧是一种连锁反应…………… 335
27. 自卑, 人体早衰的助推器…………… 335
28. 过分害羞是一种社交恐惧症…………… 335
29. 自言自语有助于缓解心理压力…………… 336
30. 孤独会引发身体上的疾病…………… 336
31. 做自己的保健医生…………… 336
32. 心灵健康, 身体才健康…………… 337
33. 与其顾影自怜, 不如奋起自助…………… 337
34. 清除心灵的垃圾…………… 337
35. 反向心理调节法的妙用…………… 337
36. 过分追求完美易患心病…………… 338
37. 解开精神枷锁, 走出强迫怪圈…………… 338
38. 增强脏腑的生理功能, 永葆美丽容颜…………… 338
39. 酸甜苦辣皆人生…………… 338
40. 经常开怀地笑一笑…………… 339
41. 想哭的时候看一部悲剧电影…………… 339
42. 遇事不要想太多…………… 339
43. 用正面的语言鼓励自己…………… 339
44. 如果您想生病, 那就生气吧…………… 340
45. 不比阔气比健康…………… 340
46. 抽出时间闭目养神…………… 340
47. 每天独处5分钟…………… 340
48. 从容有助于养生…………… 341
- ### 第三十一章 常见肠胃病预防小妙方
1. 治疗腹泻小妙招…………… 344
2. 预防腹胀小妙方…………… 344
3. 预防幼儿积食的妙招…………… 345
4. 预防呕吐的妙招…………… 345
5. 预防腹痛的小妙方…………… 345
6. 烧心的治疗妙方…………… 346
7. 便血与黑便的治疗妙方…………… 346
8. 美甲小妙方…………… 346
9. 面膜使用的小诀窍…………… 347
10. 蒸汽美容时间不宜过长…………… 347
11. 口香糖除皱纹…………… 348
12. 合理补充胶原蛋白…………… 348
13. 一吃就变白…………… 348
14. 常吃山药有益肌肤…………… 349
15. 柠檬浴使皮肤更白皙…………… 349
16. 眼皮肿胀的迅速消除…………… 349
17. 你的皮肤是否存在有老化的迹象…………… 349
18. 不要乱用化妆品…………… 350
19. 天然的美容剂——水…………… 350
20. 痤疮, 洗脸水温不对惹的祸…………… 350
21. 出门要做防晒措施…………… 351
22. 皮肤四季保健面面观…………… 351
23. 皮肤暴晒后可使用凉开水来擦洗…………… 351
24. 橄榄油护肤效果佳…………… 352
25. 空调房里的护肤绝招…………… 352
- ### 第三十二章 常见妇科疾病预防小妙方
1. 治疗痛经的小妙招…………… 354
2. 月经失调的治疗妙方…………… 354
3. 妇科疾病之阴道炎的预防方法…………… 354
4. 慢性宫颈炎的治疗妙招…………… 355
5. 盆腔炎的治疗小妙方…………… 355
6. 子宫内膜异位症的预防方法…………… 356
7. 子宫肌瘤的治疗妙方…………… 356
8. 宫颈糜烂的预防妙方…………… 356