



- 深受中国读者欢迎的生活指导用书
- 生活必读 家庭必备

**实用** SHIYONG JIATING  
SHENGHUO XIAO BAIKE

# 家庭生活

# 小百科

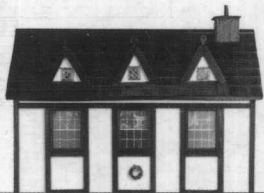
金和◎主编

最实用最省钱最方便的生活小窍门



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



- 深受中国读者欢迎的生活指导用书
- 生活必读 家庭必备

实用 SHIYONG JIATING  
SHENGHUO XIAO BAIKE

# 家庭生活

# 小百科

金和◎主编

最实用最省钱最方便的生活小窍门



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

实用家庭生活小百科/金和主编. - 2 版. - 北京: 企业管理出版社, 2002.11 (2006.10 重印)

ISBN 7-80147-451-1

I. 实… II. 金… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 091124 号

---

书 名: 实用家庭生活小百科  
作 者: 金 和  
责任编辑: 孙 哲  
书 号: ISBN 7 - 80147 - 451 - 1/F·449  
出版发行: 企业管理出版社  
地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044  
网 址: <http://www.emph.cn>  
电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387  
电子信箱: 80147@sina.com zhs@emph.cn  
印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司  
经 销: 新华书店  
规 格: 147 毫米 × 210 毫米 32 开本 13 印张 420 千字  
版 次: 2006 年 10 月第 2 版 2006 年 10 月第 2 次印刷  
印 数: 8001 - 12000 册  
定 价: 26.80 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 前 言

这是一本最简单最有效的现代家庭生活完全手册。它具有通俗、实用和针对性强的特点。

本书自出版以来，一直受到广大读者的欢迎和好评。为了满足广大读者的需求，我们决定再版本书。现将新修订的版本推荐给读者，希望朋友们喜欢。

该书用通俗易懂的文字，简单有效的形式介绍了现代家庭生活所涉及的各种小常识、小经验和小窍门。全书分为美容、饮食、服饰、保健、医疗、器用、居住、理财和旅游等九大篇章，几乎涉及到一个现代家庭在生活中所可能遇到的各种实际问题。

我们将本书奉献给每一个家庭，特别是那些新组成家庭的年轻朋友。愿本书能成为您生活中的得力助手，帮助您摆脱操劳和烦恼，使您的家庭生活更加简单，更加轻松，更加美满。

编 者

# 目 录

## 美容篇

### 一、美容护肤

- 什么是美容 ..... (1)
- 饮食与美容的关系是  
  怎样的 ..... (1)
- 哪些食物可减缓衰老 ..... (2)
- 每天喝多少水为好 ..... (2)
- 现行有哪些节食法 ..... (2)
- 你了解有关皮肤的知识吗 ..... (3)
- 会使皮肤受到损伤的因素  
  有哪些 ..... (3)
- 油性皮肤怎么保养 ..... (4)
- 干性皮肤怎么保养 ..... (4)
- 怎么清洁皮肤 ..... (4)
- 怎样滋润皮肤 ..... (5)
- 怎样选用皮肤滋润剂 ..... (5)
- 得了化妆品皮炎怎么办 ..... (5)
- 生了雀斑怎么办 ..... (6)
- 皮肤出现黑斑怎么办 ..... (6)

- 面部出现黄褐斑怎么办 ..... (7)
- 生了粉刺怎么办 ..... (7)
- 得了腋臭怎么办 ..... (8)
- 得了白癜风怎么办 ..... (8)
- 怎样除去疣 ..... (9)
- 颈部怎样保养 ..... (9)
- 出现黑眼圈、眼皮浮肿  
  怎么办 ..... (9)
- 怎样选择合适的眼镜 ..... (9)
- 怎样选用及配戴太阳镜 ..... (10)
- 怎样保养手臂 ..... (11)
- 怎样保养双手 ..... (11)
- 怎样美化指甲 ..... (11)
- 涂指甲油要注意什么 ..... (12)

### 二、化妆窍门

- 怎样用粉底掩盖皱纹 ..... (12)
- 怎样用粉底掩饰雀斑、疤痕或  
  胎记 ..... (12)
- 怎样使用粉底掩盖眼下  
  阴影 ..... (13)
- 怎样巧用胭脂改变脸型 ..... (13)
- 怎样巧用胭脂掩饰肥胖的  
  面孔 ..... (13)

- 怎样巧用胭脂减弱脸部  
缺陷 ..... (13)
- 怎样因眼而异地涂用  
睫毛膏 ..... (14)
- 怎样画眼线 ..... (14)
- 怎样使用假睫毛 ..... (15)
- 纹眉为什么要慎而行之 ..... (15)
- 凹眼怎样做眼部化妆 ..... (15)
- 凸眼怎样做眼部化妆 ..... (16)
- 小眼睛怎样做眼部化妆 ..... (16)
- 圆眼睛怎样做眼部化妆 ..... (16)
- 厚眼皮怎样做眼部化妆 ..... (16)
- 眼距太小怎样做眼部化妆 ..... (17)
- 眼距太大怎样做眼部化妆 ..... (17)
- 眉毛与眼睛距离太近怎样做  
眼部化妆 ..... (17)
- 眼皮、眼尾下垂怎样做眼部  
化妆 ..... (17)
- 怎样修饰出理想的唇形 ..... (18)
- 嘴唇有缺陷怎样弥补 ..... (18)
- 怎样进行整个脸部的化妆 ..... (19)
- 椭圆脸怎样进行化妆 ..... (19)
- 方脸怎样进行化妆 ..... (20)
- 圆脸怎样进行化妆 ..... (20)
- 方脸怎样进行化妆 ..... (20)
- 三角脸怎样进行化妆 ..... (21)
- 倒三角脸怎样进行化妆 ..... (21)
- 染发应注意些什么 ..... (21)
- 头皮屑过多怎么办 ..... (21)
- 头皮和头发上的油脂过多  
怎么办 ..... (22)
- 一旦发生脱发症怎么办 ..... (22)
- 头发稀薄是什么原因 ..... (22)
- 直硬的头发怎样选择发型 ... (22)
- 柔软的头发放什么发型 ... (23)
- 椭圆脸应怎样选择发型 ..... (23)
- 圆脸应怎样选择发型 ..... (23)
- 方脸应怎样选择发型 ..... (23)
- 长方脸应怎样选择发型 ..... (24)
- 三角脸应怎样选择发型 ..... (24)
- 倒三角脸应怎样选择发型 ... (24)
- 菱形脸怎样选择发型 ..... (24)
- 脸部有缺陷应怎样选择  
发型 ..... (25)
- 身材高大者应怎样选择  
发型 ..... (25)
- 身材矮小者应怎样选择  
发型 ..... (25)
- 身材中等者应怎样选择  
发型 ..... (25)
- 三、减肥健美**
- 判断自己胖瘦的妙方 ..... (26)
- 简易法测量肥胖 ..... (26)
- 提前进餐减肥法 ..... (26)
- 自然减肥五法 ..... (27)
- 豆腐渣防治肥胖症 ..... (27)
- 辣椒与减肥 ..... (27)
- 枸杞子减肥法 ..... (28)
- 连皮柠檬能减肥 ..... (28)
- 步行减肥五种讲究 ..... (28)
- 保持“三围”三法 ..... (28)
- 减少腹部脂肪三法 ..... (29)
- 二十秒钟腹部减肥操 ..... (29)
- 邓丽君减肥妙方 ..... (29)
- 减肥的原则性窍门 ..... (29)

- 减肥妙方十四法 ..... (30)  
女性产后防止变胖的窍门 ... (32)

## 饮食篇

### 一、食品选购

- 怎样选购健康的活禽 ..... (33)  
怎样选购鲜鱼 ..... (33)  
怎样选购鲜肉 ..... (33)  
怎样选购鲜蛋 ..... (34)  
怎样选购松花蛋 ..... (34)  
怎样选购奶粉 ..... (34)  
怎样选购海味干品 ..... (34)  
怎样选购银耳 ..... (35)  
怎样选购木耳 ..... (35)  
怎样选购罐头 ..... (36)  
怎样选购新鲜啤酒 ..... (36)  
怎样选购白酒 ..... (36)  
怎样选购果酒 ..... (36)  
怎样选购茶叶 ..... (37)  
怎样选购西瓜 ..... (37)  
怎样鉴别香油质量 ..... (37)  
怎样鉴别酱油的质量 ..... (38)  
怎样选购有包装的食品 ..... (38)  
怎样挑选干果 ..... (38)

### 二、食品加工

- 怎样烹调才能保护饭菜中的  
    营养素 ..... (40)  
烹调鲜鸡要放花椒大料吗 ... (40)  
带鱼怎样去鳞 ..... (41)  
鱼胆被弄破了怎么办 ..... (41)  
怎样去除鱼的腥味 ..... (41)  
做鱼何时放生姜好 ..... (41)

- 怎样烧鱼鱼不碎 ..... (41)  
煎鱼怎样防止粘锅 ..... (42)  
炸过鱼的油怎样去腥 ..... (42)  
怎样去除河鱼泥味 ..... (42)  
做海味菜要不要用味精 ..... (42)  
海蟹为什么宜蒸不宜煮 ..... (43)  
怎样使海带柔软可口 ..... (43)  
怎样吃肉才科学 ..... (43)  
猪体各部位怎样食用好 ..... (43)  
怎样洗猪肚、猪肠 ..... (44)  
怎样发肉皮 ..... (44)  
怎样炖猪肉 ..... (44)  
怎样煮咸肉 ..... (44)  
怎样煮火腿 ..... (44)  
怎样使猪肚厚实 ..... (45)  
怎样炼猪油 ..... (45)  
怎样快除猪毛 ..... (45)  
烧肉为什么不宜早放盐 ..... (45)  
怎样把肉片炒得鲜嫩 ..... (45)  
怎样炒肉才能不巴锅 ..... (45)  
怎样更快地煮烂老牛肉 ..... (46)  
怎样去除羊肉膻味 ..... (46)  
怎样做余丸子不散 ..... (46)  
怎样加工鸡蛋才能保存营  
    养素 ..... (46)  
怎样取鸡蛋白 ..... (47)  
为什么鸡蛋不宜在铝器皿中  
    搅拌 ..... (47)  
煮鸡蛋怎样防止破裂 ..... (47)  
吃松花蛋为什么要放姜汁 ... (47)  
煮牛奶怎样掌握火候 ..... (48)  
冲调全脂奶粉为什么有时会  
    出现浮垢 ..... (48)  
牛奶里为什么不宜加入

- 钙粉 ..... (48)
- 怎样保护蔬菜里的维生素 ... (48)
- 怎样浸泡干蘑菇 ..... (49)
- 炒茄子怎样才能省油 ..... (49)
- 怎样去除卷心菜的异味 ..... (49)
- 炒菜用油为什么不宜过多 ... (49)
- 怎样使醋变香 ..... (49)
- 做菜什么时候放酱油好 ..... (49)
- 怎样科学使用味精 ..... (50)
- 怎样做汤才能鲜香可口 ..... (50)
- 怎样检验发面的酸碱度 ..... (51)
- 蒸馒头为什么不宜用开水 ... (51)
- 用生冷自来水煮饭为什么不好 ..... (51)
- 煮挂面为什么不宜用旺火 ... (51)
- 熬豆粥怎样才能省火 ..... (52)
- 三、食品卫生**
- 家庭厨房卫生应注意什么 ... (52)
- 制作凉拌菜时应该注意什么 ..... (52)
- 食用脂肪应注意什么 ..... (53)
- 鱼为什么不能生吃 ..... (53)
- 鸡蛋为什么不可生吃 ..... (53)
- 花生为什么不宜生吃 ..... (54)
- 豆油为什么不能生吃 ..... (54)
- 吃豆角要注意什么 ..... (54)
- 吃土豆应注意什么 ..... (54)
- 吃银耳应注意什么 ..... (55)
- 鲜黄花菜为什么不可吃 ..... (55)
- 吃河蟹应注意什么 ..... (55)
- 吃糖应注意什么 ..... (56)
- 煮豆浆应注意什么 ..... (56)
- 吃甘蔗应注意什么 ..... (56)
- 生吃果核仁应注意什么 ..... (57)
- 为什么霉变白薯不能吃 ..... (57)
- 烂生姜为什么不能吃 ..... (57)
- 有哈喇味的食品为什么不能吃 ..... (57)
- 海味不宜和哪些水果同食 ... (58)
- 菠菜为什么不宜同豆腐一起煮 ..... (58)
- 吃饭时为什么不宜看电视 ... (58)
- 吃饭时为什么不宜说笑 ..... (59)
- 吃饭就水有什么害处 ..... (59)
- 饭后为什么不要吸烟 ..... (59)
- 儿童为什么不宜吃“爆米花” ..... (60)
- 儿童为什么不宜常吃巧克力 ..... (60)
- 儿童为什么不宜吃着色食品 ..... (60)
- 儿童为什么不要喝酒 ..... (60)
- 儿童为什么不宜多吃菠菜 ... (61)
- 儿童吃冷食应注意什么 ..... (61)
- 暴饮暴食有什么危害 ..... (61)
- 为什么要慎食熏烤食品 ..... (62)
- 饮食为什么宜淡不宜咸 ..... (62)
- 什么人不宜吃螃蟹 ..... (63)
- 什么人不宜吃花生 ..... (63)
- 什么人不宜吃冰激凌 ..... (63)
- 劳动后为什么不宜马上大量饮水 ..... (64)
- 为什么不要用滚开水冲调营养饮料 ..... (64)
- 怎样喝茶有利健康 ..... (64)
- 什么水泡茶好 ..... (65)
- 为什么头遍茶不宜饮用 ..... (65)
- 饭后为什么不宜马上饮茶 ... (65)



- 妇女什么时期不宜饮茶 ..... (65)  
 食具怎样消毒 ..... (66)  
 蔬菜、水果怎样消毒 ..... (66)  
 人体缺锌吃什么好 ..... (67)  
 人体缺锰吃什么好 ..... (67)  
 人体缺铁吃什么好 ..... (67)  
 人体缺钾吃什么好 ..... (68)  
 人体缺钙和磷吃什么好 ..... (68)  
 人体缺纤维素吃什么好 ..... (68)  
 人体缺维生素 A 吃  
     什么好 ..... (68)  
 人体缺维生素 B<sub>1</sub> 吃  
     什么好 ..... (69)  
 人体缺维生素 B<sub>2</sub> 吃  
     什么好 ..... (69)  
 人体缺维生素 C 吃  
     什么好 ..... (69)  
 人体摄取蛋白质吃什么好 ..... (69)  
 人体摄取脂肪吃什么好 ..... (69)  
 人体摄取碳水化合物吃  
     什么好 ..... (70)  
 保健食品有哪些种类 ..... (70)  
 怎样选购食用保健食品 ..... (70)  
 儿童健脑吃什么好 ..... (71)  
 能使人聪明的食品有哪些 ..... (71)  
 什么食物可以预防冠心病 ..... (71)  
 什么食物可以降低胆固醇 ..... (72)  
 什么食物可以治疗高血压 ..... (72)  
 高血压患者为什么要  
     少吃盐 ..... (73)  
 肝炎患者吃哪些糖好 ..... (73)  
 糖尿病患者的饮食应  
     注意什么 ..... (73)  
 胃病患者的饮食应  
     注意什么 ..... (74)  
 癌症患者的饮食应  
     注意什么 ..... (74)
- #### 四、厨房餐具卫生
- 热醋除厨房异味 ..... (75)  
 灭蟑螂六法 ..... (75)  
 食醋除地板油污 ..... (75)  
 花椒粉除虫蚁 ..... (76)  
 蛋壳驱除鼻涕虫 ..... (76)  
 纱窗帘洗新 ..... (76)  
 厨房节水二法 ..... (76)  
 巧除茶垢 ..... (76)  
 巧除碗碟积垢 ..... (76)  
 水壶除垢七法 ..... (76)  
 面汤可代洗涤剂 ..... (77)  
 巧洗食具 ..... (77)  
 苹果皮可使铝锅光亮 ..... (77)  
 醋汁、墨斗鱼骨去锅黑 ..... (77)  
 瓦罐砂锅的清洗 ..... (77)  
 塑料食具的清洗 ..... (77)  
 巧除火锅铜锈 ..... (77)  
 银餐具除锈 ..... (77)  
 巧洗锡器 ..... (78)  
 巧除平底锅焦垢 ..... (78)  
 巧除炊具油污七法 ..... (78)  
 除木器油污三法 ..... (78)  
 水泥灶台的清洗 ..... (78)  
 巧用食醋擦灯泡 ..... (79)  
 巧用食醋擦排风扇 ..... (79)  
 厨具除锈七法 ..... (79)  
 塑料压膜防锈 ..... (79)  
 醋除漆味 ..... (79)  
 砂锅防漏熬米汤 ..... (80)  
 瓦盆巧防裂 ..... (80)

- 修补陶器 ..... (80)  
 搪瓷制品修补四法 ..... (80)  
 刀把松动的处理 ..... (81)  
 延长高压锅圈寿命三法 ..... (81)  
 巧刷粘锅 ..... (81)  
 铁锅除味三法 ..... (81)  
 巧查煤气灶具漏气 ..... (81)  
 巧寻煤气漏气孔 ..... (81)

## 服饰篇

### 一、服饰与美

- 怎样认识服饰的流行风格 ... (82)  
 如何进行服装配套 ..... (82)  
 气质各异的女性怎么  
     选择服装 ..... (83)  
 怎么才能穿出个性 ..... (84)  
 怎么通过服装表现性感美 ... (84)  
 服装与情绪的关系如何 ..... (85)  
 怎么变化你现有的服饰 ..... (85)  
 怎么避免穿与别人一样的  
     服装 ..... (85)  
 怎样选择与脸型谐调的  
     领型 ..... (86)  
 怎样根据肩型选择服装 ..... (86)  
 胸部过大或过小怎样穿衣 ... (87)  
 臀部低垂者怎样穿衣 ..... (87)  
 臀部扁平者怎样穿衣 ..... (88)  
 身材过高的人怎么穿衣 ..... (88)  
 女性的三围和服装有什么  
     关系 ..... (88)  
 怎么利用衣着掩饰臃肿的  
     身材 ..... (89)  
 怎样展露腰部的迷人魅力 ... (89)  
 什么样的体型适合穿  
     健美裤 ..... (90)  
 怎样认识晚装 ..... (90)  
 怎样配合个性选择服装  
     色彩 ..... (90)  
 怎样协调色彩与体型的  
     关系 ..... (91)  
 怎样协调肤色与穿衣的  
     关系 ..... (91)  
 怎样穿裙子为好 ..... (92)  
 怎样穿超短裙 ..... (92)  
 怎么正确穿戴乳罩 ..... (92)  
 怎么配合服装佩带首饰 ..... (93)  
 怎么配合体型佩带首饰 ..... (93)  
 怎么配合脸型佩带首饰 ..... (94)  
 怎么配合五官佩带首饰 ..... (94)  
 怎么配合肤色佩带首饰 ..... (95)  
 怎么用点缀法装饰服装 ..... (95)  
 怎样佩带头饰 ..... (95)  
 怎样佩带项链 ..... (96)  
 怎样戴戒指 ..... (96)  
 怎样佩带耳饰 ..... (96)  
 女士用包怎样与服装配套 ... (97)  
 女士用包怎样与身材配套 ... (97)  
 太阳镜怎样与个性相配 ..... (97)  
 怎样选择合适的帽子 ..... (98)  
 应该怎么戴围巾 ..... (98)  
 怎样根据体型和腿形选配  
     丝袜 ..... (99)  
 各种款式的鞋怎样穿着 ..... (99)  
 鞋跟的适宜高度是多少 ..... (99)

腰带怎么配合身材…………… (99)

## 二、服饰选购

选择服装的基本原则

是什么…………… (100)

怎样选择春秋季节服装…………… (100)

怎样选择夏季服装…………… (101)

怎样选择冬季服装…………… (102)

怎样选择婴儿服装…………… (103)

怎样选择儿童服装…………… (103)

怎样选择老年人的衣着…………… (104)

怎样选择孕妇的衣着…………… (105)

怎样挑选呢料大衣…………… (105)

怎样选购羽绒服…………… (106)

怎样挑选皮革服装…………… (106)

怎样挑选裘皮服装…………… (106)

怎样选购针织内衣…………… (107)

怎样选购西服…………… (108)

怎样选择裙子…………… (109)

怎样选购绒(毛)线…………… (109)

怎样选购呢绒…………… (111)

怎样选购围巾…………… (112)

怎样选购帽子…………… (112)

怎样挑选袜子…………… (113)

怎样选购皮鞋…………… (114)

怎样选购童鞋…………… (115)

男士怎样穿着西装…………… (115)

女士怎样穿着西装…………… (116)

怎样选配领带…………… (116)

怎样选择童装面料…………… (117)

怎样选择裙料…………… (118)

怎样选择衬衫面料…………… (118)

怎样选择西装面料…………… (119)

怎样区别织物的正反面…………… (120)

怎样鉴别衣料的纤维

成分…………… (121)

不同性能的面料怎样裁

配里料…………… (122)

怎样预缩衣料…………… (122)

## 三、洗涤熨烫

巧洗真丝衬衫…………… (123)

巧洗白衣服…………… (123)

巧洗镶金银丝衣服…………… (123)

巧洗毛线衣服…………… (123)

干洗毛料衣服…………… (124)

印花织物的洗涤…………… (124)

绣花织物的洗涤…………… (124)

衣领、袖口清洗三法…………… (124)

丝绸的洗涤…………… (124)

风衣的洗涤…………… (125)

巧洗羽绒服…………… (125)

腈纶织物的洗涤…………… (125)

洗拉毛织物…………… (125)

巧用茶水洗毛线…………… (125)

洗混纺绒线…………… (126)

洗涤兔毛衫、羊毛衫…………… (126)

洗涤毛线衣的窍门…………… (126)

使羊毛衫变柔软的窍门…………… (126)

皮夹克衬里的洗涤…………… (126)

鹿皮衣服的干洗…………… (126)

巧拆驼毛棉衣…………… (127)

腈纶棉衣的洗涤…………… (127)

人造毛大衣的洗涤…………… (127)

清洁毛皮衣…………… (127)

洗丝绸被面…………… (128)

洗印花被单…………… (128)

巧洗蚊帐…………… (128)

洗涤各种帽子的窍门…………… (128)

- 清洁黄金饰品…………… (129)
- 清洁银饰品…………… (129)
- 减少洗衣粉泡沫…………… (129)
- 巧洗毛巾…………… (129)
- 巧洗尿片布…………… (129)
- 小小蛋壳洗涤法…………… (129)
- 淘米水巧防白衣发黄…………… (129)
- 局部洗衣快干法…………… (130)
- 醋水可去异味…………… (130)
- 毛皮走硝变硬复原法…………… (130)
- 巧防牛仔衣服褪色…………… (130)
- 防止衣服褪色二法…………… (130)
- 洗除皱褶…………… (130)
- 防毛衣缩水…………… (130)
- 使松大的毛衣缩小…………… (131)
- 巧洗毛线…………… (131)
- 毛料衣服除亮…………… (131)
- 毛衣除尘…………… (131)
- 洗皮衣四法…………… (131)
- 巧除地毯七种污迹…………… (131)
- 巧熨衣裙四法…………… (132)
- 巧熨花边…………… (132)
- 熨衣料二法…………… (132)
- 毛料衣服的熨烫…………… (133)
- 巧熨真丝衣服…………… (133)
- 皮革服装的熨烫…………… (133)
- 巧熨折裱裙…………… (133)
- 化纤服装锁边可用熨烫  
    代替…………… (133)
- 羽绒服的平整…………… (133)
- 巧用洋葱去焦痕…………… (133)
- 怎样去除棉布、棉型化纤织  
    品上的污渍…………… (134)
- 怎样去除化学纤维织物上的  
    污渍…………… (135)

## 保健篇

### 一、卫生保健

- 能用茶水服药吗…………… (136)
- 为什么药品不要用牛奶  
    送服…………… (136)
- 为什么站着服药效果好…………… (136)
- 服药忌什么…………… (137)
- 为什么适时服药更有效…………… (137)
- 喝牛奶有哪些学问…………… (138)
- 怎样止牙痛…………… (138)
- 刷牙为什么会引起出血…………… (138)
- 怎样正确使用眼药水…………… (139)
- 怎样止鼻血…………… (139)
- 为什么肾炎病患者不宜  
    吃鸡蛋…………… (140)
- 怎样妙用食盐…………… (140)
- 怎样正确服用胖大海…………… (140)
- 家庭如何保存药物…………… (140)
- 万一吃错药怎么办…………… (141)
- 怎样熬中药…………… (141)
- 为什么吃冷饮能辨病…………… (142)
- 你会测量脉搏吗…………… (142)
- 蜂蜜有哪些药用…………… (142)
- 怎样简易止痛…………… (143)
- 为什么春季多发咽喉炎…………… (143)
- 怎样防止心脑血管病…………… (144)
- 怎样自我检查艾滋病…………… (144)
- 怎样防止手足皲裂…………… (144)
- 怎样护理脚部皮肤…………… (145)
- 为什么热水洗脚能治病…………… (145)

- 为什么多动脚趾有益  
健康····· (146)
- 晚上脚抽筋怎么办····· (146)
- 洗澡可治哪些病····· (146)
- 为什么洗手要用肥皂····· (146)
- 为什么运动后不能立即  
洗澡····· (147)
- 为什么要勤洗澡····· (147)
- 饮酒与癌症有什么关系····· (148)
- 你会正确使用甘油吗····· (148)
- 怎样戴口罩····· (148)
- 常喝姜盐茶有哪些好处····· (148)
- 怎样选食蔬菜····· (149)
- 为什么多吃糖不利健康····· (149)
- 辣椒为什么不宜多吃····· (149)
- 怎样治冻疮····· (150)
- 饮食防癌九法····· (150)
- 当发生以下情况怎么办····· (150)
- 怎样预防高血脂症····· (151)
- 怎样才算健康····· (151)
- 为什么忌用铝制品  
装白酒····· (152)
- 为什么扭伤不宜立即按摩  
和热敷····· (152)
- 怎样睡好觉····· (152)
- 怎样做梳头保健功····· (153)
- 为什么大便时不宜看书报  
或吸烟····· (153)
- 为什么适度疲劳反而有  
益健康····· (153)
- 怎样战胜疲劳····· (154)
- 为什么吃饭不宜谈笑、看  
书····· (154)
- 为什么不宜饭前喝饮料····· (155)
- 怎样预防脑溢血····· (155)
- 怎样解酒····· (155)
- 为什么说喝酒不能挡寒····· (156)
- 饮食有那些禁忌····· (156)
- 盛夏饮水忌什么····· (157)
- 喝水有什么学问····· (158)
- 怎样观指甲知健康····· (158)
- 水果连皮一道吃好吗····· (159)
- 为什么要注意手纸污染····· (159)
- 儿童使用香水、花露水应  
注意什么····· (159)
- 哪些食物有抗癌作用····· (160)
- 什么是最佳睡眠时间····· (160)
- 细嚼慢咽有哪些好处····· (161)
- 盛夏怎样防中暑····· (161)
- 夏日怎样饮酸梅汤····· (161)
- 为什么不要刮舌苔····· (162)
- 用茶漱口有什么好处····· (162)
- 怎样妙用大蒜····· (163)
- 怎样巧用西瓜皮····· (163)
- 二、食物疗法**
- 咖啡与心脏病····· (163)
- 吃巧克力防心脏病····· (164)
- 六种食品防治动脉硬化····· (164)
- 煤气中毒食疗三方····· (164)
- 蛋的药用价值····· (165)
- 鸽肉治神经衰弱····· (166)
- 醋煮鸡蛋治音哑····· (166)
- 绿豆鸡蛋治复发性口疮····· (166)
- 蛋壳可治胃病····· (166)
- 鸡蛋清可除寿斑····· (166)
- 猪肚白胡椒粥治胃病····· (166)
- 河蟹的食疗与药用····· (166)
- 凤梨治便秘力强····· (167)

- 橄榄油的保健价值····· (167)  
 柑桔防消化系统癌····· (167)  
 菠萝可防心脏病····· (167)  
 樱桃药用价值····· (167)  
 咖啡治多动症····· (167)  
 桃仁可解瘀血····· (168)  
 藕治喉痛····· (168)  
 莲叶治鼻血····· (168)  
 藕治眼睛充血····· (168)  
 枣茶汤治痢疾····· (168)  
 猕猴桃保护肝脏····· (168)  
 猕猴桃能治八种病····· (168)  
 八病对症吃水果····· (169)  
 小儿遗尿八果蔬方····· (169)  
 赤豆也是中药····· (170)  
 黄豆芽治癫痫····· (170)  
 胡萝卜治眼疾····· (170)  
 黑芝麻治头昏眼花····· (170)  
 民间豆腐治病八验方····· (171)  
 笋治便秘····· (171)  
 蜂蜜的药用价值····· (171)  
 番茄治七病····· (171)  
 番茄食疗四方····· (172)  
 食黄色菜少发胃炎····· (172)  
 偏头痛辣椒根可治····· (172)  
 提倡坏血病人吃点鲜椒····· (172)  
 松菌驱虫、抗痉挛····· (172)  
 蘑菇食疗的药用价值····· (172)  
 黄瓜治茄子后遗症····· (173)  
 巧吃野菜牛蒡预防中风····· (173)  
 大蒜头驱蛔蛲虫二窍门····· (173)  
 花椒可治蛔虫性肠梗阻····· (173)  
 扁豆治腹泻····· (174)  
 可治疼痛的黑豆三方····· (174)  
 黑豆可治三肿····· (174)  
 药粥二十四种····· (174)  
 吃坚果防心脏病····· (175)  
 栗子食疗八方····· (175)  
 能治十种病的海带····· (175)  
 大蒜预防心肌梗塞血栓····· (176)  
 生姜疗八疾····· (176)  
 黑姜治上吐下泻····· (177)  
 酒炒黑豆产后护腰····· (177)  
 醋治腮腺炎三秘诀····· (177)  
 食花有益健康····· (177)
- ### 三、滋补知识
- 什么是四季五补····· (177)  
 胖人如何进补····· (178)  
 瘦人如何进补····· (178)  
 怎样运用你身边的补品····· (178)  
 冬季怎样吃补品····· (179)  
 夏令可以进补吗····· (179)  
 为什么说药补不如食补····· (179)  
 药补与食补有何区别及  
     联系····· (180)  
 为什么不能一味追求  
     补品····· (180)  
 什么是食补、药补、动补····· (180)  
 助阳的食品有哪些····· (181)  
 癌症病人吃补药好不好····· (181)  
 人参对病人有什么药用  
     价值····· (182)  
 进补后产生不良反应  
     怎么办····· (182)  
 进补为什么要得法····· (182)  
 蜂蜜能治哪些病····· (183)  
 服食银耳炖冰糖有什么  
     好处····· (183)

- 怎样看待花粉的作用…………… (184)
- 怎样选用补益中药…………… (184)
- 秋冬食补蛇有什么好处…… (184)
- 黄精的保健强身作用有  
    哪些…………… (185)
- 为什么说男补病后,女补  
    产后…………… (185)
- 服补药能食鱼腥吗…………… (185)
- 为什么说红枣是天然维生  
    素丸…………… (186)
- 何首乌有何作用…………… (186)
- 龙眼肉有何奇效…………… (186)
- 怎样自制强身菊花酒………… (187)
- 虫草有什么奇功…………… (187)
- 粗粮杂菜有什么功用………… (187)
- 怎样选用和收藏人参………… (188)
- 为什么说蜂蜜是孕妇的  
    补品…………… (188)
- 多吃补药能益寿吗…………… (189)
- 新婚怎样进行食补…………… (189)
- 四、长寿秘诀**
- 养生有哪十宜和十不宜…… (189)
- 怎样补肾抗老…………… (190)
- 为什么老年性爱人延寿…… (190)
- 哪些人易长寿…………… (191)
- 粗米为什么能延年  
    益寿…………… (191)
- 为什么脾气坏会影响寿命 ……  
    …………… (191)
- 老年养生有哪“四戒” …… (192)
- 性格与长寿有哪些关系…… (192)
- 你知道女性长寿的秘密吗 ……  
    …………… (192)
- 健康有哪些“座右铭” …… (193)
- 长寿之路有哪几条…………… (193)
- 你知道系列抗衰老法吗…… (194)
- 清晨喝杯水为什么能使人  
    健康又益寿…………… (194)
- 日本人长寿的秘诀有  
    哪些…………… (195)
- 为什么多动脑筋能使人  
    长寿…………… (195)
- 延年益寿有哪些新招………… (196)
- 读书与健康有哪些关系…… (196)
- 老来为什么要防“伤感” …… (196)
- 走路为什么能长寿…………… (197)
- 为什么爱好琴棋书画能  
    健康长寿…………… (197)
- 长寿有哪些诀窍…………… (198)
- 为什么夫妻恩爱有益于  
    长寿…………… (199)
- 怎样用食物保健来防止  
    早衰…………… (199)
- 为什么低枕长寿…………… (199)
- 老年人如何消愁养生…… (200)
- 书法能长寿吗…………… (200)
- 闲居者如何养生…………… (200)
- 延年益寿有哪几要素…… (201)
- 长寿有哪十法…………… (201)
- 老年人长寿戒什么…………… (201)
- 五、妇幼保健**
- 孕妇睡觉姿势有什么  
    讲究…………… (202)
- 为什么妇女易生痔疮………… (202)
- 为什么孕期会腰痛…………… (203)
- 产后怎样进服补品…………… (203)
- 怎样安度更年期…………… (203)
- 为什么妊娠早期不宜吃

- 罐头食品…………… (204)
- 女子吸烟有什么危害…………… (204)
- 年轻妇女怎样防乳癌…………… (205)
- 卵巢癌初期有何症状…………… (205)
- 为什么说“女重血”…………… (205)
- 孕妇怎样安度三伏天…………… (206)
- 为什么女性多发胆石症…………… (206)
- 怎样预防产后急性乳  
腺炎…………… (207)
- 哪些人不能口服女性避  
孕药…………… (207)
- 中年妇女怎样美容…………… (207)
- 更年期如何防癌…………… (208)
- 为什么妇女不宜喝浓茶…………… (208)
- 产妇多吃红糖好吗…………… (209)
- 妇女更年期应吃哪些  
食品…………… (209)
- 孕妇怎样运动…………… (209)
- 为什么女性多“尿感”…………… (210)
- 妇女经前乳房胀痛  
怎么办…………… (210)
- 如何早期发现乳腺癌…………… (210)
- 怎样防早产…………… (211)
- 女性为何要多吃含铁  
食物…………… (211)
- 孕妇怎样选择饮食…………… (211)
- 断经前后应注意哪些  
卫生…………… (212)
- 妇女饮酒会致癌吗…………… (212)
- 为何女性冬天畏寒…………… (212)
- 产妇少乳怎么办…………… (213)
- 幼儿怎样刷牙…………… (213)
- 为什么幼儿用筷吃饭可  
健脑…………… (214)
- 如何用退烧药…………… (214)
- 怎样摘掉婴儿头上的  
“脏帽子”…………… (214)
- 儿童饮食有哪些不宜…………… (215)
- 婴儿“出眼屎”怎么办…………… (215)
- 小儿为何多动…………… (216)
- 怎样使孩子聪明…………… (216)
- 小孩不爱吃蔬菜怎么办…………… (216)
- 小儿腹泄怎样治…………… (217)
- 小儿暑热怎样进行家庭  
护理…………… (217)
- 婴幼儿腹泻是“进食”还是  
“禁食”…………… (218)
- 孩子看电视上瘾怎么办…………… (218)
- 何谓儿童的健脑食品…………… (219)
- 如何提高孩子吃饭的  
兴趣…………… (219)
- 婴儿吃奶怎样防吞气…………… (219)
- 怎样看待婴儿的哭和笑…………… (220)
- 怎样防止孩子生活性铅  
中毒…………… (220)
- 为什么别强迫孩子喝光瓶  
中的奶…………… (221)
- 为什么不要把钙片当成小儿  
营养品…………… (221)
- 当婴儿六个月以后应注意  
什么…………… (221)
- 婴儿练爬的好处在哪里…………… (222)
- 怎样给孩子吃助消化药…………… (222)
- 穿小鞋有何弊病…………… (223)
- 小儿贫血怎样预防…………… (223)
- 婴幼儿乳食有哪三宜和三  
不宜…………… (223)
- 为什么小孩吃苹果可增强



记忆力·····	(224)
孩子多吃糖好不好·····	(224)
新生儿保健应注意什么·····	(224)
婴儿服药忌什么·····	(225)
哪些食物能帮助儿童	
长高·····	(225)
儿童健康忌什么·····	(226)
儿童吃饭忌什么·····	(226)
让婴儿早接触玩具好吗·····	(226)
怎样消除婴儿便秘·····	(227)
为什么儿童饮食过饱会影响	
脑发育·····	(227)
怎样防止儿童微量元素	
缺乏·····	(227)
如何注意儿童的早餐·····	(228)
“宝宝”怎样晒太阳·····	(228)
小儿尿色混浊是病吗·····	(228)
怎样注意小儿的睡姿·····	(229)
怎样看幼儿的默语·····	(229)
儿童为何不宜多吃罐头·····	(229)
<b>六、心理卫生</b>	
什么是抑郁症·····	(229)
怎样采用幽默疗法·····	(230)
怎样调节情绪不佳·····	(230)
抑郁症有哪些自助方法·····	(231)
制怒与养身有什么关系·····	(231)
怎样使心理平衡·····	(231)
怎样克服心理压力·····	(232)
怎样监测自我	
“心理老化”·····	(232)
为什么说舒服并非都是	
病态·····	(233)
为什么忌发怒·····	(233)
为什么音乐能增进身心	

健康·····	(234)
说谎对健康有哪些害处·····	(234)
情绪与健康有什么关系·····	(234)
表情和健康有什么关系·····	(235)
心理的防御有哪几方面·····	(235)
什么是消除精神疲劳的好	
方法·····	(236)

## 医疗篇

### 一、疾病治疗秘法

治伤食八法·····	(237)
止呃八法·····	(237)
治疗糖尿病八法·····	(238)
便血自我诊断·····	(239)
治脱肛三法·····	(239)
治痔疮八方·····	(240)
脂肪肝病因及治疗·····	(240)
治黄疸二法·····	(240)
自我识别胆绞痛·····	(240)
治腹痛三法·····	(241)
鉴别五种上腹疼痛·····	(241)
治肾三方·····	(241)
巧治腰痛·····	(241)
治头痛二法·····	(242)
防止起立头晕·····	(242)
防高血压的“三松”·····	(242)
自测血压八要诀·····	(242)
降血压八法·····	(243)
指压六法防治冠心病·····	(244)
治心绞痛妙法·····	(244)
治疗感冒八法·····	(244)
感冒不愈与牙刷有关·····	(245)