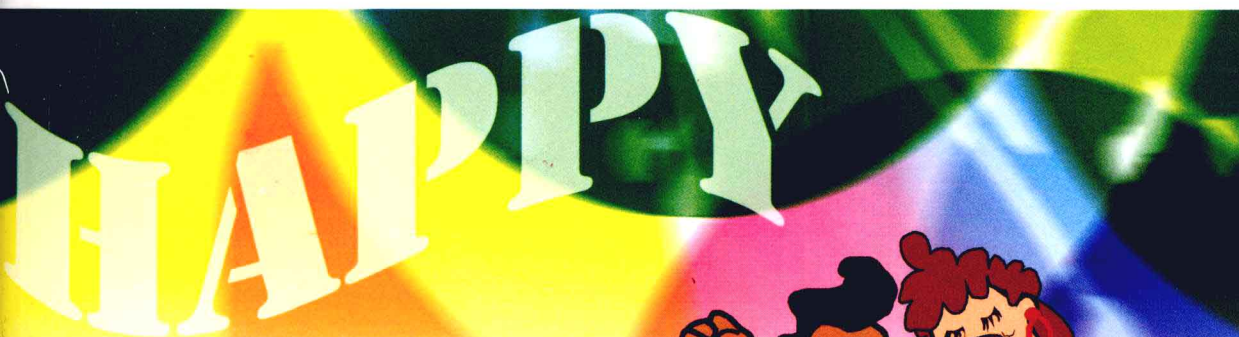




曹军 编著

快乐生活 II



◆生活是一门学问，也是一门艺术

◆人生总有坎坷不平，这也是生活的一部分，我们何不妨坦诚地面对生活，乐在其中呢

◆“明天会更好”，是对未来生活的期盼

◆本书从日常用品到文化用品，从交通工具到服装饰品，从美容减肥到医药保健，从家庭理财到休闲旅游等各方面，努力地诠释快乐生活的近600个窍门

◆这些窍门正是开启快乐生活这座玄妙之门的金钥匙啊



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



策划编辑 农 艳
责任编辑 牛启超 农 艳

乐活 (LOHAS)，意为以健康及自给自足的方式过生活

乐活一族关心生病的地球，也担心自己生病

乐活一族注重个人成长，通过消费和衣食住行的生活实践，希望自己有活力

乐活，是一种自然、健康、精致的生活态度

乐活

一族精品书系

快乐生活 I

魅力女人

快乐准妈妈

快乐生活 II

轻松中年

好孩子成长

育儿手记

上架建议 生活科普

ISBN 978-7-5132-0305-0



9 787513 203050 >

定价：26.00元



LOHAS
乐活一族精品书系



曹军 编著

快乐生活 II

◆生活是一门学问，也是一门艺术

◆人生总有坎坷不平，这也是生活的一部分，我们何不妨坦诚地面对生活，乐在其中呢

◆“明天会更好”，是对未来生活的期盼

◆本书从日常用品到文化用品，从交通工具到服装饰品，从美容减肥到医药保健，从家庭理财到休闲旅游等各方面，努力地诠释快乐生活的近600个窍门

◆这些窍门正是开启快乐生活这座玄妙之门的金钥匙啊



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐生活Ⅱ / 曹军编著. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 6

(乐活一族精品书系)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0305 - 0

I. ①快… II. ①曹… III. ①生活—知识 IV.

①TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 000846 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泽明印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 10.25 字数 235 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0305 - 0

*

定价 26.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

前言

QIANYAN

生活就像一首诗，有平也有仄；生活就像一杯酒，有甜也有酸；生活就像一场梦，有真亦有假……

快乐生活是人们的理想状态，然而理想与现实还是有差别的，人们常常会被生活所“欺骗”，在此，谨用俄罗斯小说家、文学家、诗人普希金的不朽名篇《假如生活欺骗了你》与大家共勉：“假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨！不顺心时暂且克制自己，相信吧，快乐之日就会到来。我们的心儿憧憬着未来，现今总是令人悲哀，一切都是暂时的，转瞬即逝，而那逝去的将变得可爱。”

是啊！“那逝去的将变得可爱”，相信吧！快乐之日总会到来的。要相信快乐生活的圣殿并非可望不可及，只要付出代价，倒也可以借船出海，抵达目的地。乐活精神强调的是“健康、快乐、环保、可持续”的生活方式；是“Do Good（做好事）、Feel Good（心情好）、Look Good（有活力）”的化身；是一种环保理念，是一种文化内涵，是一种时代产物，是一种贴近生活本源，自然、健康、精致的生活态度。可见，乐活精神是快乐生活（Happy Life）的动力，是低碳生活（Low-carbon Life）的渊藪，只要我们把乐活精神

渗透到生活的每一个领域，那么，我们的生活将是“明天更好”。

乐活的生活精神和低碳的生活标准，都是人们心中向往的生活方式，而本套丛书正在努力地诠释快乐生活，而本书中所阐释的各种窍门，正是开启快乐生活这座玄妙之门的金钥匙。

《快乐生活Ⅱ》分为日常用品、文化用品、交通工具、服装饰品、美容减肥、医药保健、家庭理财、休闲旅游、工作学习九个部分。文字虽是平铺直叙，倒也真切翔实。

“生下来，活下去”，是对生活的达观认识；“阳光总在风雨后”，是面对生活困顿的慰藉；“明天更好”是对未来生活的期盼。人生总有坎坷不平，但也有喜怒哀乐，我们何不妨坦诚地面对生活，乐在其中呢？

笔者希冀，长存乐活精神，敢于面对生活中的对与错、是与非、苦与甜、虚情假意与至爱亲情，学会选择，在悲喜交加的人生中谱写出菁菁妙句和锦纶华章！

曹 军

2011年4月

目 录

◎乐活一族精品书系◎

快乐生活Ⅱ 日常用品

Kuaile Shenghuo Er Zhi Richang Yongpin

LOHAS 洗浴用品

- | | | | |
|-----------------|---|------------------|---|
| 1. 新牙刷巧处理 | 2 | 4. 软肥皂巧复原法 | 2 |
| 2. 使用牙膏新招 | 2 | 5. 巧除毛巾馊味 | 2 |
| 3. 肥皂头巧利用 | 2 | 6. 使毛巾柔软二法 | 3 |

LOHAS 厨房用具

- | | | | |
|-------------------------|---|----------------------|---|
| 1. 木质菜板防裂二法 | 4 | 20. “不粘锅”清洗窍门 | 6 |
| 2. 巧修裂了口的菜墩 | 4 | 21. 巧为铝锅除焦窍门 | 6 |
| 3. 使菜板保持卫生的妙法 | 4 | 22. 用苹果皮擦铝锅效果好 | 6 |
| 4. 巧治塑料菜板变弯 | 4 | 23. 轻松洗奶锅的诀窍 | 6 |
| 5. 巧给塑料菜板消毒 | 4 | 24. 点燃炭火锅的窍门 | 6 |
| 6. 快速磨刀的技巧 | 4 | 25. 去除瓶子异味的方法 | 6 |
| 7. 巧修松落的菜刀 | 4 | 26. 巧洗塑料油壶 | 7 |
| 8. 巧除刀上的腥味 | 4 | 27. 除油垢二法 | 7 |
| 9. 除刀锈可用葱头 | 5 | 28. 保养不锈钢餐具的窍门 | 7 |
| 10. 选购菜刀的窍门 | 5 | 29. 巧为不锈钢餐具去污 | 7 |
| 11. 铁锅除异味三法 | 5 | 30. 选购不锈钢器皿的窍门 | 7 |
| 12. 防热锅遇冷破裂法 | 5 | 31. 使用不锈钢器皿的窍门 | 7 |
| 13. 使熟铁锅使用寿命延长的方法 | 5 | 32. 瓷器防裂的窍门 | 7 |
| 14. 铁锅除锈二法 | 5 | 33. 巧除陶瓷餐具上的铅毒 | 8 |
| 15. 延长高压锅圈寿命二法 | 5 | 34. 巧除搪瓷器皿焦迹 | 8 |
| 16. 锅底黑渍巧去除 | 6 | 35. 巧除咖啡壶沉迹 | 8 |
| 17. 米汤可治砂锅漏水 | 6 | 36. 巧除搪瓷器皿积垢 | 8 |
| 18. 清洁瓦罐砂锅的技巧 | 6 | 37. 蜡油防搪瓷器皿生锈 | 8 |
| 19. 瓦盆防裂法 | 6 | 38. 瓷器的粘补法 | 8 |

39. 大蒜汁粘陶器	8	49. 选购人工煤气灶的窍门	9
40. 巧用淘米水加醋洗油腻的碗	8	50. 使用电子打火灶具的窍门	10
41. 巧使密胺制品恢复洁白	8	51. 清理搪瓷灶盘的窍门	10
42. 玻璃器具防裂法	8	52. 节省木炭的小窍门	10
43. 擦洗玻璃器具的窍门	9	53. 巧用牙膏皮补铝制品	10
44. 防玻璃杯破裂的窍门	9	54. 巧除铝制品锈的窍门	10
45. 叠紧的玻璃杯巧分离	9	55. 橘子皮擦不锈钢制品效果好	10
46. 使用液化气灶的窍门	9	56. 水壶除垢七法	10
47. 保护液化气瓶皮管的窍门	9	57. 厨具去污十法	11
48. 疏通液化气炉的窍门	9		

LOHAS 睡眠用具

1. 洗荞麦皮有窍门	12	4. 自制橘丝枕顺气降压	12
2. 清洗凉席的方法	12	5. 正确叠被法	12
3. 自制茶叶枕有益健康	12		

LOHAS 钟表电池

1. 受潮的电子表应急处理法	13	6. 手表简易防蚀的窍门	13
2. 手表保持光亮的窍门	13	7. 手表受磁的处理	13
3. 巧除手表内的潮气	13	8. 救活镍镉电池的妙法	14
4. 使表蒙翻新有新招	13	9. 保存电池三法	14
5. 金属表带巧去污	13	10. 闪光灯省电法	14

LOHAS 其他

1. 保持折伞开关灵活的窍门	15	8. 蜡烛不流“泪”的窍门	16
2. 巧令新绳子软化	15	9. 巧拔缝衣针	16
3. 巧开瓶盖二法	15	10. 塑料袋毒性巧鉴别	16
4. 防奶嘴漏奶有妙招	15	11. 开锁有二法	16
5. 使牛奶油脂不粘袋的方法	15	12. 使房门拉手永葆如新的方法	16
6. 巧用奶袋	15	13. 修补塑料制品有绝招	16
7. 废吸盘式挂钩巧利用	15	14. “抢救”进水的手机	16

快乐生活 II 文化用品

Kuaile Shenghuo Er Zhi Wenhua Yongpin

- | | | | |
|---------------------|----|-----------------------|----|
| 1. 圆珠笔出油不畅巧防治 | 20 | 14. 巧用粉笔除油墨污渍 | 21 |
| 2. 巧除圆珠笔痕迹二法 | 20 | 15. 磨快铅笔刀的技巧 | 21 |
| 3. 防止毛笔弯曲的窍门 | 20 | 16. 书画霉变巧防治 | 21 |
| 4. 巧治钢笔不出水 | 20 | 17. 清除书上污迹有窍门 | 21 |
| 5. 防眼镜生水汽的妙法 | 20 | 18. 防褪色法 | 22 |
| 6. 洗面奶清洁眼镜的方法 | 20 | 19. 石膏像巧除尘 | 22 |
| 7. 巧除镜片上的油污 | 20 | 20. 清洁画框的窍门 | 22 |
| 8. 防止眼镜掉腿的窍门 | 20 | 21. 印章巧清洗 | 22 |
| 9. 不戴花镜也能看清小字 | 20 | 22. 邮票翻新有绝招 | 22 |
| 10. 巧除涂改液迹 | 21 | 23. 集邮册驱潮防霉的措施 | 22 |
| 11. 揭不干胶标贴有窍门 | 21 | 24. 巧用橡皮擦拭口香糖印迹 | 23 |
| 12. 除不干胶痕迹二法 | 21 | 25. 巧用朱砂油盖章 | 23 |
| 13. 除色带油污有窍门 | 21 | | |

快乐生活 II 交通工具

Kuaile Shenghuo Er Zhi Jiaotong Gongju

- | | | | |
|----------------------------|----|-------------------------|----|
| 1. 寒冬防止自行车跑气有窍门 | 26 | 7. 自行车废胎的利用 | 26 |
| 2. 处理车胎慢撒气的方法 | 26 | 8. 巧用生活用品养护汽车 | 27 |
| 3. 补自行车胎简易法 | 26 | 9. 车身划痕保养和修复的十项窍门 | 27 |
| 4. 自行车闸线寿命延长法 | 26 | 10. 开车省油小窍门 | 28 |
| 5. 自行车辐条生锈和车蹬挂裤脚的防治法 | 26 | 11. 补汽车油箱有绝招 | 28 |
| 6. 巧治断链条 | 26 | 12. 巧清洗汽车燃油箱 | 29 |

快乐生活 II 服装饰品

Kuaile Shenghuo Er Zhi Fuzhuang Shipin

LOHAS 衣物清洗

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 1. 咖啡、茶渍的清洁 | 32 | 4. 除柿子渍的窍门 | 32 |
| 2. 巧除果汁渍二法 | 32 | 5. 除冰淇淋渍的窍门 | 32 |
| 3. 巧除葡萄汁方法 | 32 | 6. 巧除鸡蛋渍 | 32 |

7. 除蟹黄渍有新招	32	26. 巧除羊毛衫上的污渍	35
8. 巧除衣物口红污渍	32	27. 巧除万能胶渍	35
9. 除墨渍二法	33	28. 巧除白乳胶渍	35
10. 巧除汗渍七法	33	29. 巧除口香糖胶渍	35
11. 巧除血、奶渍	33	30. 巧除胶水渍	36
12. 除尿渍有新招	33	31. 巧除水彩渍	36
13. 衣服生霉的处理法	33	32. 巧除墨汁渍	36
14. 除裘衣上油污的窍门	34	33. 巧除树脂斑	36
15. 巧除滑雪衫上的油污	34	34. 洗涤绸缎被面的小窍门	36
16. 巧除衣服上的紫药水	34	35. 防洗毛衣缩水的窍门	36
17. 除红药水渍的方法	34	36. 免羊毛衫防掉毛的洗法	37
18. 除碘酒渍二法	34	37. 洗毛衣的技巧	37
19. 巧用生姜汁除黄泥渍	34	38. 自洗免毛衫的窍门	37
20. 巧除桐油渍	34	39. 毛线清洁二法	37
21. 清理衣物上油漆的方法	34	40. 自洗纯毛西服的方法	37
22. 松树油巧去除	34	41. 巧洗皮毛衣物	38
23. 巧除青草渍	35	42. 清洁软皮手套的窍门	38
24. 巧除衣扣污迹	35	43. 白皮鞋上的污点巧去除	38
25. 巧除白色丝绸织物上的黄渍	35		

LOHAS 衣物养护

1. 巧令发黑白毛衣变白	39	17. 巧洗绒制衣裤	41
2. 黑色毛织物巧增黑	39	18. 洗好衣料宜用洗洁精	41
3. 巧令松大的毛衣缩小	39	19. 巧防衣物褪色二法	41
4. 除毛衣光亮的窍门	39	20. 防白衣发黄的窍门	41
5. 洗毛衣防褪色法	39	21. 使旧衣复新的方法	41
6. 防羊毛衫虫蛀	39	22. 除衣物怪味的妙法	42
7. 毛绒倒伏巧还原	39	23. 衣物互染后恢复的窍门	42
8. 巧治毛衣起毛	39	24. 洗除皱褶的技巧	42
9. 使皮鞋变大的窍门	40	25. 巧治皮衣变硬	42
10. 洗皮衣的窍门	40	26. 防止牛仔褲褪色法	42
11. 洗涤中巧用蛋壳	40	27. 衣物留香法	43
12. 巧洗帽边绒毛	40	28. 去呢子衣服尘土的窍门	43
13. 洗涤领带的方法	40	29. 洗衬衫不皱的妙法	43
14. 自洗羽绒服的方法	40	30. 使旧的白背心变白的方法	43
15. 牛仔服的洗涤窍门	41	31. 保养皮夹克的技巧	43
16. 巧洗真丝绸料衣服	41	32. 焕发衣扣光泽有妙招	43

33. 巧治西服起泡	43	39. 巧为皮鞋除皱	44
34. 袜口松紧调节法	43	40. 防球鞋发黄二法	45
35. 用胶水补丝袜	44	41. 晒球鞋的技巧	45
36. 强力胶补脱丝尼龙袜效果好	44	42. 除鞋中异味二法	45
37. 新尼龙丝袜防拉丝的技巧	44	43. 白鞋带保洁法	45
38. 巧擦皮鞋十法	44		

LOHAS 衣物熨烫存放

1. 熨衣物快捷法	46	7. 皮革服装巧熨烫	47
2. 巧熨衣裙四法	46	8. 衣物烫焦处理的办法	47
3. 熨花边的技巧	46	9. 洗涤绒面革服的方法	47
4. 熨衣料的窍门	46	10. 熨领带的技巧	47
5. 毛料衣服巧熨烫	46	11. 存放绒面革服的方法	47
6. 熨真丝衣服的技巧	46	12. 毛料衣服防蛀的窍门	47

LOHAS 饰品鉴别与保养

1. 鉴别水晶品质的妙法	49	13. 评价翡翠的“十字口诀”	51
2. 水晶与玻璃巧区别	49	14. 真猫眼石和假猫眼石	51
3. 辨别翡翠真伪的五窍门	49	15. 评价钻石的四个“C”	51
4. 真假玉器巧鉴定	49	16. 识别玛瑙	52
5. 祖母绿巧鉴别	50	17. 玛瑙颜色与价值关系大	52
6. 鉴别宝石价值的技巧	50	18. 灯光下看玉	52
7. 鉴别钻石的绝招	50	19. 识别真假象牙要诀	52
8. 钻饰日久常新的窍门	50	20. 珠宝首饰的不同形状	52
9. 金饰品的洗整二法	50	21. 评价猫眼宝石二诀窍	52
10. 银饰品的清洗技巧	51	22. “真玉”和“假玉”	53
11. 宝石戒指巧清洁	51	23. 慎购中缅边境翡翠玉料	53
12. 清洁首饰去污垢的窍门	51		

快乐生活 II 美容减肥

Kuaile Shenghuo Er Zhi Meirong Jianfei

LOHAS 面部美容

- | | | | |
|----------------------|----|-----------------------|----|
| 1. 美容巧洗脸 | 56 | 20. 软化干面膜的方法 | 59 |
| 2. 鸡蛋美容五法 | 56 | 21. 刮胡子的学问 | 59 |
| 3. 厨房里的美容法 | 56 | 22. 去除暗疮 | 60 |
| 4. 巧治脸部毛孔粗大 | 57 | 23. 香蕉皮治疣子 | 60 |
| 5. 保持脸色红润的窍门 | 57 | 24. 白茄子清除雀斑 | 60 |
| 6. 最简单实惠的除皱法 | 57 | 25. 奶醋消除眼肿 | 60 |
| 7. 美眼小秘方 | 58 | 26. 牙齿洁白二法 | 60 |
| 8. 治粉刺二法 | 58 | 27. 精盐治赤鼻 | 60 |
| 9. 想美面用冷水 | 58 | 28. 氨水除手指烟迹 | 60 |
| 10. 延缓皱纹的简易法 | 58 | 29. 醋可使指甲油保持光泽 | 60 |
| 11. 消除口角纹的妙方 | 58 | 30. 消除面部痤疮留下的瘢痕 | 60 |
| 12. 消除皱纹的妙法 | 58 | 31. 用土豆美容的妙法 | 61 |
| 13. 脸颊皮肤干燥的清除法 | 59 | 32. 除斑三招 | 61 |
| 14. 苦瓜美容 | 59 | 33. 冬季点绛唇的巧法 | 61 |
| 15. 丝瓜藤汁美容 | 59 | 34. 粗盐洗脸对皮肤有益 | 61 |
| 16. 西红柿美容 | 59 | 35. 可淡化雀斑的食物 | 62 |
| 17. 橘皮水美容 | 59 | 36. 巧用盐水缩小眼袋 | 62 |
| 18. 牛奶美容 | 59 | 37. 网络操作者的养颜秘诀 | 62 |
| 19. 甘油护手 | 59 | | |

LOHAS 护肤品的使用

- | | | | |
|-----------------------|----|-------------------|----|
| 1. 识辨口红含铅量的简易方法 | 64 | 3. 不同香水不同使用 | 64 |
| 2. 过期口红的识别法 | 64 | 4. 夏天擦香水的窍门 | 64 |

LOHAS 其他护肤小窍门

- | | | | |
|-----------------------|----|------------------------|----|
| 1. 颈部的护理保养技巧 | 65 | 6. 巧用香薰美肤 | 67 |
| 2. 治颈部皮肤松弛的窍门 | 65 | 7. 大白菜叶治粉刺 | 68 |
| 3. 护手妙方 | 65 | 8. 牛奶柠檬汁有助于使皮肤增白 | 68 |
| 4. 17种令女人更漂亮的妙方 | 65 | 9. 使皮肤洁白润滑的妙招 | 68 |
| 5. 令女人终身美丽的窍门 | 66 | 10. 家庭美肤简易法 | 68 |

11. 令黑皮肤变白的窍门	69	12. 番茄润肤法	69
---------------------	----	-----------------	----

LOHAS 美发护发

1. 能够使头发光亮的窍门	70	10. 蜜蛋油可使稀发变浓	71
2. 陈醋可令发型持久保持	70	11. 防染发剂污染有新法	71
3. 消除头屑三法	70	12. 冰箱可保染发剂不变质	71
4. 治脱发可用盐水洗头	70	13. 护发诀窍	72
5. 巧用柚子核治落发	71	14. 数字染发的秘诀	72
6. 巧用糯米泔水护发	71	15. 梳子的妙用	73
7. 巧用醋水和豆浆水洗头	71	16. 常用牛角梳生新发	74
8. 中老年花白头发的保养护理窍门	71	17. 家庭卷发吹风的技巧	74
9. 治脱发宜用侧柏叶泡酒	71		

LOHAS 减肥

1. 节食疗法	75	12. 多餐减肥法	76
2. 蛋白质饮料减肥法	75	13. 自然减肥法	76
3. 饮水减肥法	75	14. 色彩减肥法	77
4. 即席减肥法	75	15. 饭前吃水果	77
5. 鱼减肥节食法	75	16. 化妆抑制食欲	77
6. 流质饮食减肥法	76	17. 热水浴减肥法	77
7. 辛辣食品助减肥	76	18. 蒸气浴减肥法	77
8. 慢吃细嚼减肥法	76	19. 热风减肥法	78
9. 饮食时间差减肥法	76	20. 热泥减肥法	78
10. 提前进餐减肥法	76	21. 减肥带减肥法	78
11. 食前闻味减肥法	76	22. 手镯减肥法	78

LOHAS 化妆品的选购

1. 选购粉底霜的窍门	79	8. 选购胭脂刷的窍门	80
2. 选购冷霜的窍门	79	9. 选购口红(唇膏)的窍门	80
3. 选用雪花膏的窍门	79	10. 选购眼影刷的窍门	80
4. 选购浴油的窍门	79	11. 选购睫毛夹的窍门	81
5. 选购双层化妆水的窍门	79	12. 选购拔眉镊子的窍门	81
6. 选购减肥化妆品的窍门	79	13. 选购眼线液的窍门	81
7. 选购胭脂的窍门	79	14. 选购发乳的窍门	81

15. 选购洗发水的窍门	81	28. 选购男士化妆品的窍门	83
16. 选购洗发香波的窍门	81	29. 选购老年人化妆品的窍门	84
17. 选购摩丝的窍门	81	30. 安全使用化妆品的窍门	84
18. 选购染发剂的窍门	81	31. 识别变质化妆品的窍门	85
19. 选购喷发胶的窍门	82	32. 识别化妆品质量的窍门	85
20. 选购眼线笔的窍门	82	33. 识别护肤水的窍门	85
21. 选购眼影的窍门	82	34. 保管化妆品的窍门	85
22. 选购眉笔的窍门	82	35. 防止化妆品感染的窍门	86
23. 选购睫毛膏的窍门	82	36. 选购香粉的窍门	86
24. 选购防晒化妆品的窍门	82	37. 选购香水的窍门	86
25. 选购指甲油的窍门	82	38. 保存香水的窍门	87
26. 选购乳液的窍门	83	39. 选购清洁露的窍门	87
27. 选购新娘化妆品的窍门	83	40. 选购洗面奶的窍门	87

快乐生活 II 之 医药保健

Kuaile Shenghuo Er Zhi Yiyao Baojian

LOHAS 眼

1. 治眼睛充血有绝招	90	16. 化学品溅进眼内自救法	91
2. 巧用淡盐水治沙眼	90	17. 白内障食疗法	92
3. 眼中异物的应急处理三法	90	18. 冰治眼皮浮肿法	92
4. 热敷治老花眼法	90	19. 远视眼食疗法	92
5. 桑叶黄豆汤治眼疾法	90	20. 吹气去除眼内异物法	92
6. 凉水洗脸护眼法	90	21. 饮茶保护视力法	92
7. 黄连梨汁治赤眼法	90	22. 青光眼食疗法	92
8. 婴儿视力保护法	90	23. 转眼增强视力法	92
9. 儿童看电视时间控制法	91	24. 明矾治麦粒肿法	92
10. 观看电视防损伤视力法	91	25. 视力改善法	92
11. 眼珠转动防眼皮松弛法	91	26. 茶水治眼内血丝及护眼法	92
12. 眼睛疲劳消除法	91	27. 茶叶治电光性眼炎法	93
13. 舒缓眼疲劳的小窍门	91	28. 蜂蜜治角膜溃疡法	93
14. 绿色护眼法	91	29. 醋牛奶治眼皮肿胀法	93
15. 袋泡茶润目法	91	30. 薄荷助除眼内灰尘法	93

LOHAS 耳

- | | | | |
|----------------------|----|-----------------------|----|
| 1. 耳内豆粒取出法 | 94 | 6. 按摩治耳疾法 | 94 |
| 2. 芭蕉汁治慢性中耳炎法 | 94 | 7. 明矾治耳疖法 | 94 |
| 3. 葵花籽壳治耳鸣法 | 94 | 8. 耳内小虫驱除法 | 94 |
| 4. 黑豆狗肉治老年性耳聋法 | 94 | 9. 盐枕治耳鸣法 | 95 |
| 5. 耳道进水去除法 | 94 | 10. 酒精巧防游泳后耳朵发炎 | 95 |

LOHAS 鼻

- | | | | |
|------------------|----|--------------------|----|
| 1. 青鱼治鼻衄法 | 96 | 9. 盐水消除鼻塞法 | 96 |
| 2. 南瓜根治鼻衄法 | 96 | 10. 足浴消除鼻塞法 | 96 |
| 3. 举臂止鼻血法 | 96 | 11. 热敷消除鼻塞法 | 97 |
| 4. 捏足止鼻血法 | 96 | 12. 蒸熏消除鼻塞法 | 97 |
| 5. 捏鼻止鼻血法 | 96 | 13. 大蒜甘油治鼻炎法 | 97 |
| 6. 冷水敷止鼻血法 | 96 | 14. 盐水治鼻炎法 | 97 |
| 7. 按穴止鼻血法 | 96 | 15. 按穴治鼻窦炎法 | 97 |
| 8. 按穴消除鼻塞法 | 96 | | |

LOHAS □

- | | | | |
|----------------------|----|---------------------|----|
| 1. 口腔保健法 | 98 | 7. 明矾治口疮法 | 99 |
| 2. 预防龋齿的窍门 | 98 | 8. 云南白药治口腔溃疡法 | 99 |
| 3. 巧除口臭 | 98 | 9. 生姜治口腔水疱法 | 99 |
| 4. 西瓜皮冰片治口腔炎症法 | 98 | 10. 保护牙齿的窍门 | 99 |
| 5. 米汤治嘴角溃疡法 | 98 | 11. 假牙去污法 | 99 |
| 6. 茶水治口腔出血法 | 98 | | |

LOHAS 喉

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 巧用丝瓜治慢性喉炎 | 100 | 3. 处理鱼刺卡喉三法 | 100 |
| 2. 生津润喉的小窍门 | 100 | 4. 巧治打嗝 | 100 |

LOHAS 其他

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 巧防醉酒的方法 | 101 | 21. 从瞳孔看疾病三法 | 108 |
| 2. 朝盐晚蜜好处多 | 101 | 22. 从指甲颜色辨别疾病五则 | 108 |
| 3. 用食物消除疲劳的小窍门 | 101 | 23. 口腔异味辨病法 | 109 |
| 4. 使神经系统强健的两种食品 | 101 | 24. 看汗色知疾病 | 109 |
| 5. 提高记忆力的两种食品 | 102 | 25. 心脏病的自我诊断八条 | 109 |
| 6. 40 条健康饮食法则 | 102 | 26. 心脏病早期的八征兆 | 110 |
| 7. 10 种吃出快乐的食物 | 104 | 27. 苹果体型易得心脏病 | 110 |
| 8. 健脑益智的窍门 | 104 | 28. 动脉硬化四个信号 | 110 |
| 9. 芥末可治脚裂 | 105 | 29. 动脉硬化症状及自我防治 | 110 |
| 10. 剩茶水的保健作用 | 105 | 30. 预防心绞痛八法 | 111 |
| 11. 夏天锻炼防中暑八法 | 105 | 31. 心肌梗死五征兆 | 111 |
| 12. 巧治感冒三法 | 106 | 32. 自查自检疾病的窍门 | 111 |
| 13. 预防感冒小窍门 | 106 | 33. 自我检测乳腺癌的妙方 | 112 |
| 14. 治疗颈椎病小窍门 | 106 | 34. 预防中风的窍门 | 112 |
| 15. 红薯叶治大便干燥 | 107 | 35. 预防夜间心绞痛的窍门 | 112 |
| 16. 巧治尿频 | 107 | 36. 预防晕车的窍门 | 113 |
| 17. 山里红可治冻疮 | 107 | 37. 预防胃病的窍门 | 113 |
| 18. 看鼻子知健康 | 107 | 38. 防治胆结石的妙方 | 113 |
| 19. 从腰围知寿命 | 107 | 39. 预防近视的妙方 | 113 |
| 20. 从大便颜色辨病 | 108 | | |

快乐生活 II 家庭理财

Kuaile Shenghuo Er Zhi Jiating Licai

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 识别真假人民币 | 116 | 11. 精明购物的窍门 | 119 |
| 2. 真假外币的鉴别 | 116 | 12. 购买物品的窍门 | 119 |
| 3. 美元真假的简易识别 | 116 | 13. 购买打折商品的窍门 | 119 |
| 4. 港币鉴伪 10 法 | 117 | 14. 防购假冒伪劣商品的窍门 | 120 |
| 5. 识别真假金币 | 117 | 15. 成功投诉的小窍门 | 120 |
| 6. 识别真假银元 | 117 | 16. 要求索赔或补偿的窍门 | 121 |
| 7. 珍珠在国际市场的计价方法 | 118 | 17. 掌握“新三包”的窍门 | 121 |
| 8. 家庭预算的小窍门 | 118 | 18. 识别防伪标志的窍门 | 121 |
| 9. 个人贷款的技巧 | 118 | 19. 识别假冒伪劣商品的窍门 | 122 |
| 10. 储蓄品种选择的要诀 | 118 | | |