



生活百科

小窍门

Shenghuo Baike
Xiao Qiaomen

清渠◎主编



◎衣食住行小窍门

◎生活中最关注的不生病的智慧

◎家庭里最实用的知识小百科

北京工业大学出版社



生活百科

小窍门

*Shenghuo Baike
Xiao Qiaomen*

清渠◎主编



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活百科小窍门/清渠主编. —北京:北京工业大学出版社,2009.11

ISBN 978-7-5639-2171-3

I. 生… II. 清… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 165611 号

生活百科小窍门

主 编: 清 渠

责任编辑: 齐 欣

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京市兆成印刷有限责任公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 22

字 数: 350 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

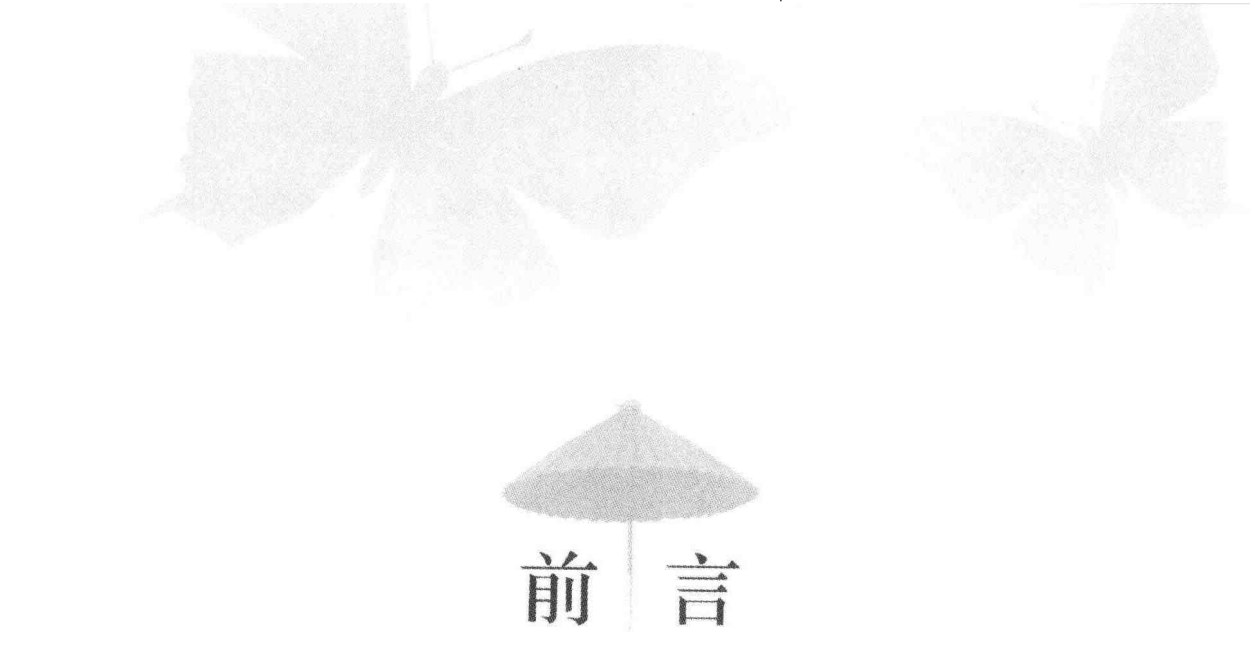
印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2171-3

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



前言

领跑健康生活

贴近百姓生活，关注百姓焦点，引导健康生活，追寻健康时尚。

小康社会对我们来讲不再是一个那么遥远的名词，它真实地存在于我们的生活中。随着人民生活水平的日渐提高，关注民生、关注生命、关注健康，愈来愈成为人们日常的热议话题。人们已经从过去的如何吃得饱、怎样穿得暖的老调调中突破出来，迅速地向着文明、健康、科学、时尚的小康生活方式靠拢。我们不但要饭饱衣暖，更要活出我们的生活品质，吃出我们的健康身体……

如今，讲究质量的不单单是各种产品，还包括了生活质量，如，如何穿得更能展现自己的风采？如何吃得更健康、更科学？怎样让自己住得更舒适、更方便？如何让自己得生活更丰富多彩？这些已成为人们关注的话题。人们要让自己的容颜更靓丽，使自己的精神更充沛，更要让自己的心理跟上这个飞速发展、瞬息万变的时代。于是，我们精心为您策划了这本书，希望它能够成为您通往幸福、健康之路的向导，让您不再走入误区，顺利地走在康庄大道上前行。

当然，一个人的幸福并不是他幸福的全部，全家人的幸福才是完整的幸福。因此，本书特意为您将家庭生活各个方面的常识、窍门融于一体，同时又兼顾知识性、趣味性和实用性，让您在阅读中不会觉得枯燥乏味。另外，我们在大量的稿件中认真选择，浓缩精华，仔细分类，更加方便您有针对性地阅读。

本书共分为四篇。

第1篇——衣、食、住、行。在这一篇中我们为您讲述了我们日常生活中最基本也最贴近我们生活的各种常识、窍门，让您能够从生活琐事中解脱出来，使您的生活简约而不简单，让您有更充足的时间去和您的家人、亲朋好友享受人生。

第2篇——护发、驻颜与美体。这一篇将告诉您怎样护理才最适合您，怎样用心才最能呵护您。常言道世上只有懒女人没有丑女人，在这一篇中我们不但要指导我们的女性朋友如何靠近美丽、拥有美丽，更希望我们的男士朋友也能从中受益，让您的生活更精彩。

第3篇——养生保健。这一篇并不只是属于我们的老年朋友，而是属于我们所有年龄层的朋友们。健康的身体是您拥有长久幸福的基础保障，请您时刻记住——您的健康就是您家人的幸福。

第4篇——日常用品百事通。让您的生活不再麻烦，提高您的生活效率，轻松度过每一天。告别紧锁眉头的日子，微笑将是您最美丽的表情。

本书从百姓生活的衣食住行谈起，基本上涵盖了当今社会日常生活的方方面面：大到养生保健，小至油盐酱醋；从人们最简单平常的如何喝水，到美容瘦身；从教您如何搭配穿衣，到老年的健康养身；从购物选菜，到烹饪美食家宴……点点滴滴，娓娓道来。本书对居家生活的方方面面均关怀备至、细致入微，如拂面的春风、滋润的春雨，给您的生活出点子、当参谋，助您的日常生活更惬意、更舒心、更丰富多彩！我们希望本书能够成为您通往健康生活的桥梁，只有您满意了，我们的这座“桥梁”才有它存在的意义。

同样，本书对爱美和欲享受生活的女性、新婚夫妇，对追求个性、张扬本色的年轻朋友也十分适宜。它可以作为枕边书，陪伴您告别生活琐事的烦恼，为人生增添艺术创新和享受；它可以作礼品，作为一份沉甸甸的孝心奉献给您的老爸、老妈。总之，当您手捧这本书的时候，您的爱心已经萌发了！

爱，是本书的主题，它包含了您对家人的关心、爱护。健康生活，是本书的追求，指导您拥有健康，走向幸福。

我们期盼：这份爱在给您带去幸福的同时，也能够惠及您的家人、您的至爱亲朋！

我们用书为您的生活祈福！而您将用这书中的知识为您和您的家人创造出一个温馨、幸福的港湾，为您的挚友亲朋提供一个通往健康、幸福之路的导航标。

目录

CONTENTS

怎么搭配衣服的颜色? / 22

眼镜怎么和脸形搭配好? / 24

如何让配饰成为你的点睛之笔? / 24

怎样选择和保养丝巾? / 27

佩带戒指应注意什么? / 27

如何正确使用西装口袋? / 27

女士如何挑选手提包? / 28

第3章 洗衣小窍门

服装上的小标志有哪些洗衣学问? / 29

怎样选择合适的洗衣方法? / 30

怎么防止衣服掉色? / 30

怎么洗毛衫? / 31

怎么洗涤纯毛衣服? / 31

怎么清洁皮衣毛领? / 31

怎么洗白衬衣可防止发黄? / 31

怎么清除白背心上的黑斑? / 31

被染色的衣物如何脱色? / 32

怎么清除衣服上的各种污渍? / 32

怎么清洗衣领和袖口? / 33

怎么清除衣物上的霉斑? / 33

第4章 保养衣服小窍门

怎样妥善存放各类衣物? / 34

熨烫衣物有哪些技巧? / 35

晾晒衣服有哪些要诀? / 36

怎样清除衣物上的絮状物? / 37

养护毛衣有哪些妙招? / 37

第5章 烹饪小常识

做菜工序有哪些讲究? / 38

你知道食材的正确切法吗? / 38

炒菜有哪些学问? / 39

“烹”有哪些种类? / 40

何谓氽、涮、煮、炖、煨、煨? / 40

“烧”有哪些窍门? / 40

怎样做家常红烧菜? / 40

怎样判断油温? / 41

煮菜怎么控制时间? / 41

煲汤有哪些学问? / 42

烹调过程中怎么用水? / 42

怎么烹调冷冻食品? / 43

怎么防止菜汤溢锅? / 43

烹饪时怎样留住食物中的钙? / 43

第6章 买菜与洗菜小窍门

常见蔬菜分哪几类? / 45

购买蔬菜有哪些窍门? / 45

如何挑选香菇? / 46

怎样挑选粉丝? / 46

如何清洗蔬菜? / 46

如何洗木耳? / 46

如何泡洗香菇? / 47

怎么清洗青椒? / 47

怎么清洗和保存豆腐? / 47

怎样切辣椒不辣眼? / 47

烹饪土豆有哪些窍门? / 48

怎么泡发黄花菜和木耳? / 48

冬天怎么保鲜蔬菜? / 48

大葱怎么保存? / 48

怎么防止马铃薯发芽? / 48

生花生怎么保存? / 49

竹笋如何保鲜、去涩味? / 49

怎样使苦瓜不苦? / 49

怎样消除卷心菜异味? / 49

怎样去除菠菜中的草酸? / 49

怎样快速剥大蒜皮? / 49

怎样用冰箱冷藏非叶类蔬菜? / 49

第7章 蔬菜烹饪小窍门

为什么炒蔬菜不宜“焯”？ / 50

怎样能使炒菜保持鲜绿？ / 50

怎样使炒菜鲜嫩？ / 50

怎样炒藕片？ / 50

怎样炒青椒？ / 51

怎样炒洋葱？ / 51

怎样炸土豆？ / 51

怎样煮干丝？ / 51

怎样煮新笋？ / 51

怎样炒茄子？ / 51

怎样炒烧豆腐？ / 51

煮豆子有什么秘诀？ / 51

怎样腌制芥菜疙瘩？ / 51

蒸食红薯有什么窍门？ / 51

做拔丝菜有什么诀窍？ / 52

为什么萝卜要分段吃？ / 52

第8章 买水果与吃水果小百科

买水果为什么买小不买大？ / 53

怎样选择反季节水果？ / 53

怎样选购果汁？ / 53

如何识别西瓜的生熟？ / 54

怎么选椰子？ / 54

怎么通过颜色挑选水果？ / 54

什么时间吃水果好？ / 55

如何祛除鲜桃上的绒毛？ / 55

如何巧剥橙皮？ / 55

吃苹果有哪些学问？ / 55

如何催熟水果？ / 55

怎么食用红枣？ / 56

吃草莓有哪些学问？ / 56

第9章 买肉与洗肉小窍门

怎么选购鲜肉？ / 57

怎样挑选猪肉？ / 57

怎样选购香肠？ / 57

怎样鉴别毛肚的质量？ / 58

怎样洗猪心？ / 58

怎样洗猪肠？ / 58

怎么洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉？ / 58

怎么保存火腿？ / 58

怎么切牛、猪、鸡肉？ / 58

怎样泡发蹄筋？ / 59

怎样发制干猪肉皮？ / 59

怎样去除猪腰的臊味？ / 59

怎样去除肉类腥味、异味？ / 59

第10章 肉类烹饪小窍门

如何科学炒肉？ / 60

怎样煮火腿？ / 61

烤肉怎么防焦？ / 61

怎样炸猪排？ / 61

怎样炖牛肉？ / 61

怎样做肉圆？ / 62

制作丸子有哪些妙招？ / 62

怎样去除咸肉的臭味？ / 62

怎样让骨头汤里无骨头渣？ / 62

为什么烧猪蹄要加醋？ / 62

为什么烹调肝片时要上浆？ / 63

第11章 买水产与洗水产小窍门

怎样选购蟹？ / 64

怎样识别污染鱼？ / 64

怎么选购虾皮? / 65

怎样辨识海虾? / 65

怎样洗鲜鱼? / 65

怎样洗海带? / 65

怎样发海参? / 66

怎样生发鱿鱼? / 66

怎样巧挤虾仁? / 66

怎样去除鱼的异味? / 66

怎样使贝类吐泥? / 66

鱼胆被弄破了怎么办? / 66

第12章 水产类烹饪小窍门

怎样烹调鱼片? / 67

怎样做“熏”鱼? / 67

做糖醋鱼有什么窍门? / 67

怎样做大闸蟹? / 67

怎样烧鱼才入味? / 67

活鱼怎么吃才好? / 68

怎样使冻鱼汤变鲜? / 68

怎样使海带柔软可口、易煮? / 68

怎么烹调整? / 68

熬鱼汤有哪些窍门? / 69

烹饪虾类有哪些小窍门? / 69

怎么使海蜇变脆? / 69

炸鱼有哪些技巧? / 69

第13章 禽蛋奶加工、烹饪小窍门

买鸡蛋有哪些学问? / 70

怎样辨别家禽是活杀还是死宰? / 70

购买生咸蛋有哪些窍门? / 70

怎样选松花蛋? / 70

怎样除去鸡肉的腥味? / 71

怎样给鸡、鸭快速褪毛? / 71

怎样辨别真假奶粉? / 71

鸡的烹饪有哪些技巧? / 71

鸭子的烹饪有哪些技巧? / 72

蛋类的蒸、煎、煮、腌、炒

有哪些技巧? / 72

怎样使蛋黄、蛋白分离? / 74

怎么切煮熟的鸡蛋? / 74

煮牛奶有什么窍门? / 74

煮豆浆要注意些什么? / 74

第14章 做主食的小窍门

怎样鉴别大米优劣? / 75

用什么方法挑选面粉? / 75

挑选汤圆有何诀窍? / 76

发面有什么窍门? / 76

怎样去除米面中的植酸? / 77

怎样巧煮挂面? / 77

怎么巧煮水饺? / 77

茶水煮饭有何益处? / 77

如何巧煮元宵? / 78

怎么和面粉做饺子皮? / 78

怎样巧炸春卷? / 78

怎样巧煎锅贴? / 78

淘米有何学问? / 78

怎么蒸米饭? / 79

怎么巧做粢饭糕? / 79

怎样巧蒸面食? / 80

怎么熬绿豆汤? / 80

怎么和面“两不粘”? / 81

怎么巧做三明治? / 81

怎样炸出金黄可口的馒头? / 81

怎么煮豆粥才省火? / 81
怎么去掉切面的碱味? / 81
怎样加热馒头? / 81
饭烧糊了怎么办? / 81
煮粥怎样防溢? / 82

第15章 调味品使用小窍门

怎样鉴别掺假食用油? / 83
怎样识别掺假香油? / 83
怎样鉴别碘盐? / 83
怎样识别酱油的质量? / 83
怎样选购蜂蜜? / 83
炒菜什么时间放盐好? / 84
拌凉菜什么时候放盐? / 84
为什么说糖中加盐甜中更甜? / 85
做菜什么时候放酱油好? / 85
做菜什么时间放醋好? / 85
如何掌握烹饪的糖醋比例? / 85
怎样调制卤汁? / 85
烹调时怎么巧放糖? / 85
红糖结硬块了怎么办? / 85
做菜为什么要放料酒? / 86
做菜怎样用黄酒、白酒? / 86
做菜怎样巧用啤酒? / 86
怎样巧用大料? / 87
怎样巧用花椒? / 87
怎样巧用大蒜? / 87
怎样巧用生姜? / 87
怎样正确使用味精? / 87
怎样使油、醋变香? / 88
用过的油怎样恢复清香? / 88
怎样除菜子油异味? / 88

酱油如何防霉? / 88

第16章 水、酒、茶怎么喝才科学

怎样喝水才科学? / 89
凉开水可止咳吗? / 90
冷水可以健身治病吗? / 91
为什么说入睡前饮水可防血栓? / 91
运动时喝什么水好? / 91
喝什么可以防秋燥? / 92
为什么说喝饮料不如喝白开水? / 92
为什么早晨水龙头先要放放水? / 92
开水烧开多久饮用好? / 93
为什么不能长期依赖矿泉水? / 93
哪5种开水不宜饮用? / 93
怎样健康喝酒? / 94
解酒喝什么好? / 94
哪些人不宜饮酒? / 94
为何适度饮用葡萄酒有益
身心健康? / 94
怎样辨别色素葡萄酒? / 94
怎样选购果酒? / 95
怎样巧选茶叶? / 95
怎样辨别新茶与陈茶? / 95
爱喝茶为何有益健康? / 96
喝茶应注意什么? / 97
如何冲泡茶? / 97
浓茶解酒为何有害健康? / 98
喝茶有何误区? / 98
茶叶受潮怎么办? / 99

第17章 吃什么,该怎么吃

早餐吃什么? / 100

吃什么对修复皮肤组织有益? / 100
哪些食品可健齿? / 100
吃什么可补充微量元素? / 101
哪些食物可以提高记忆力? / 101
哪些食物保护你的肺? / 102
如何根据身体状况判断自己缺什么营养? / 102
什么时候吃甜食最健康? / 102
什么是正确饮食顺序? / 102
为何饭后“6 不宜”? / 103
什么叫“对症下药”? / 103
什么是膳食中的“杂质”? / 104
素食火锅怎样吃好? / 104
吃火锅怎么减燥热? / 105
感冒为何不宜煲汤进补? / 105
巧食各色米饭? / 105
吃什么可以防止脂肪肝? / 105
吃什么蔬菜可防止心血管病? / 106
吃什么可防骨质疏松? / 107
吃什么可防前列腺癌? / 107
吃什么可降低心血管发病率? / 107
为何长期素食不利防癌? / 107
喝什么防哮喘? / 108
吃什么克服便秘? / 108
吃什么可化解体内结石? / 108
吃什么有益减肥? / 108
为何喝海带绿豆汤有利身体排毒? / 109
为何常吃玉米可降低血清胆固醇? / 109
吃什么可预防动脉粥样硬化? / 109
吃什么可防治口腔疾病? / 109
肺热、咳嗽多痰喝什么汤好? / 109
冬天喝什么可以预防感冒? / 109

为什么说红薯是健身长寿食品? / 110
吃什么食品有利于防癌、抗癌? / 110
何为饮食防癌六多一少? / 112
大雪梨可治何病? / 112
哪些食物能帮你调节情绪? / 113
吃什么能消除“时差症”? / 113
吃什么能解除更年期潮热? / 113
哪些食物可消除疲劳? / 113
低血糖时吃什么? / 114
高血脂饮食应注意什么? / 114
夏吃薤菜有什么好处? / 115
“餐时加盐”为何好? / 115

第 18 章 饮食禁忌

食物“配伍禁忌”知多少? / 116
吃肉不吃蒜有何不利? / 117
红豆加盐有何不利? / 117
鱈鱼宜与什么合吃? / 117
烧豆腐为何忌放葱? / 117
吃豆腐配什么最好? / 117
胡萝卜有何禁忌? / 118
吃水果有什么禁忌? / 118
吃火锅应忌什么? / 119
为什么不宜食盐过多? / 119
为什么高汤煮菜不宜放味精? / 119
熬粥为何不宜加碱? / 120
低温烹调食物为何有利健康? / 120
为什么用花生油炒菜需先放盐? / 120
为什么说不宜长期单用植物油? / 120
为什么螃蟹宜蒸不宜煮? / 120
什么时间不宜吃粽子? / 121
动物的哪些部位不能吃? / 121

这 10 种食物为何不宜多吃? / 121

怎样喝牛奶豆浆最营养? / 122

铁锅如何除油垢、除异味? / 130

怎样清除锅底黑渍? / 130

怎样清洗平底锅? / 130

怎样清除砂锅、瓦罐污垢? / 130

怎样清除铝壶水垢? / 130

如何防止水壶积垢和除垢? / 130

胡萝卜头怎么擦锅盖? / 131

使用电子打火灶具应注意什么? / 131

如何用米汤洗灶具? / 131

热水器如何防垢? / 131

微波炉加热用的器皿最好是什么? / 132

微波炉烹饪有何技巧? / 132

微波炉烧水应注意什么? / 132

第 21 章 居室装修小窍门

什么是家庭装潢“六忌”? / 139

家庭装潢怎样计算涂料用量? / 139

厨房二次装修应注意什么? / 139

怎样选购、巧挂窗帘? / 140

怎样选用地毯? / 140

怎样选择沙发? / 141

怎样选购房门? / 141

怎样选购厨房台面? / 141

怎样选购灯具? / 141

怎样解决塑钢窗渗水的问题? / 142

居室防潮有哪6法? / 142

冬季如何防止尘土入室? / 143

如何防止家具重漆起皱纹? / 143

如何防止壁橱潮湿? / 143

如何保养地板? / 143

用蛋清如何粘瓷砖? / 144

如何疏通下水管? / 144

水管冻结怎样解冻? / 144

房装修后如何除油漆味? / 144

如何除去室内甲醛异味? / 144

第22章 居室美化、绿化小窍门

怎样使居室更明亮? / 145

如何让贴图挂物美化居室? / 145

如何让室内香气袭人? / 145

怎样擦家具光洁如新? / 146

怎样防止涂料变色? / 146

如何从小处着眼保家庭安全? / 146

家中如何妙用玻璃镜面? / 146

冬季如何进行室内保暖? / 147

怎样依据不同的房间摆植物? / 147

何为居室绿化的三要三不要? / 148

哪些花能净化空气? / 148

哪些花不宜摆放在室内? / 149

哪些花适宜在阳台种植? / 149

鲜花如何保鲜? / 149

第23章 居室清洁小窍门

怎样清除床上的浮尘? / 150

绒面沙发怎样除尘? / 150

怎样清洁镜子? / 150

怎样清洁地毯? / 150

怎样除厨房地面油污? / 151

怎样清洁厨房墙壁污垢? / 151

怎样清除厨房的异味? / 151

怎样擦洗洁具龙头? / 151

怎样清除洁具上的积垢? / 151

怎么清洁浴缸? / 151

怎样去除陶瓷上的水泥污迹? / 151

怎么去除磨砂玻璃上的污迹? / 152

怎么去除瓷盆上的锈迹? / 152

怎样清洗纱窗上的油污? / 152

怎样清洁排气扇? / 152

如何清洁大理石? / 152

怎样清除室内霉味? / 152

怎样除去室内香烟味? / 152

怎样清除花肥臭味? / 152

怎样清除厕所臭味? / 153

如何保持室内空气清新? / 153

怎样揭下胶纸、胶带? / 153

如何清除陶瓷板砖污迹? / 153

怎样进行家庭简易消毒? / 153

如何去除瓶子内壁油污? / 153

怎样去除玻璃油污? / 154

怎样去除墙上蜡笔渍? / 154

怎样驱除蚊子? / 154

如何使用蚊香? / 154

怎样驱逐蟑螂? / 154

怎样驱赶苍蝇? / 155

怎样驱除猫咪身上的跳蚤? / 155

第24章 旅行郊游小百科

郊游怎样进行急救? / 156

户外旅游如何辨别沼泽? / 157

夏日海滩旅游应注意什么? / 157

夏天出游带哪些药? / 158

徒步旅游时间为何不宜长? / 158

驾驶员为何不宜空腹吃香蕉? / 158

驾车旅游时如何防止颈背痛? / 158

开车出游前有哪些要记住的? / 159

乘飞机饮食有何忌? / 159

旅途中小腿抽筋怎么办? / 159

旅途中不幸扭伤怎么办? / 159

旅行中出现低血糖怎么办? / 160

旅途中晕倒昏厥怎么办? / 160

旅途中关节扭伤如何治疗? / 160

旅途中心源性哮喘发作怎么办? / 160

旅途中心绞痛怎么办? / 160

旅途中胆绞痛怎么办? / 160

旅途中发生胰腺炎怎么办? / 160

旅途中得急性肠胃炎怎么办? / 161

旅游中腿脚肿怎么办? / 161

旅游中花粉过敏怎么办? / 161

旅游中阳光灼伤皮肤怎么办? / 162

旅途中脚磨出泡怎么办? / 162

第2篇 护发、驻颜与美体

第25章 护发有法

怎样洗发更科学? / 165

天天洗头好不好? / 166

怎样使用护发素? / 166

美发的根本是什么? / 166

秀发的营养基础是什么? / 167

哪些水果有利头发生长? / 167

怎样去除头皮屑? / 167

如何使枯发变亮? / 168

为何7个坏习惯会损伤头发? / 168

秀发大忌有哪些? / 168

怎样预防、治疗脱发? / 169

如何用酸奶护发? / 169

男士怎样护发? / 170

第26章 驻颜有招

如何用白萝卜美容? / 171

如何用瓜类美容? / 171

如何用果汁美容? / 171

如何用米饭团美容? / 171

如何用豆腐美容? / 172

如何进行面部按摩美容? / 172

鸡蛋美肤有哪七招? / 172

如何淡化黑眼圈? / 172

怎样让指甲油不易脱落? / 172

如何去除指甲污渍? / 173

如何去除牙齿烟垢? / 173

如何使皮肤变细嫩? / 173

怎样预防皱纹? / 173

怎样去鱼尾纹? / 173

怎样洗脸才正确? / 173

夏季如何护理皮肤? / 174

冬季如何护理皮肤? / 174

女性冬季怎样呵护美手? / 175

夜间如何护理皮肤? / 175

哪些食物有利皮肤健康? / 176

男士如何美容? / 176

如何制作和使用绿茶面膜

去油除痘? / 177

第 27 章 美体有术

饮食如何减肥? / 178

如何饮食使人不发胖? / 179

如何减去肚子的脂肪? / 179

游泳如何减肥? / 179

第 3 篇 养生保健

第 28 章 四季养生

春季饮用哪种茶? / 183

春季怎样补钾防“春困”? / 183

春季吃什么预防流行病? / 184

春季吃什么对抗过敏? / 184

春季怎么排毒? / 184

为什么说春季贪睡伤身体? / 185

如何春练养生功? / 185

夏季怎样喝茶? / 186

夏季怎样除痱子? / 186

夏季防暑有何妙招与法宝? / 186

夏季空调使用不当易得什么病? / 188

秋季如何饮用青茶防燥? / 188

秋天如何洗手? / 189

冬季怎样喝茶? / 189

冬季怎样给居室保湿? / 190

冬季怎样洗漱? / 190

第 29 章 运动健身

如何科学确定自己的运动量? / 192

有氧运动为什么好? / 192

什么是反常运动健身? / 192

懒人健身有哪九法? / 193

健身自行车怎么骑? / 193

长跑时怎样呼吸好? / 194

为何说雨中散步有益? / 194

怎样锻炼才能使双膝强健? / 195

怎样锻炼可治疗胃下垂? / 195

为什么弹跳可以改善视力? / 195

如何做“解绳操”? / 196

运动时为何不适合穿纯棉内衣? / 196

运动后为何不宜马上洗热水澡? / 196

长时间穿运动鞋有何弊病? / 196

中年人健身长跑要注意什么? / 197

跑步枯燥乏味怎么办? / 197

运动时抽筋怎么办? / 197

肌肉酸痛怎么办? / 198

脚部疲劳怎么快速消除? / 198

何为1分钟运动保健法? / 199

第30章 生活小窍门

怎样快速入眠? / 200

为什么睡前服药不利健康? / 200

午睡多长时间才健康? / 201

冲淋浴可治哪些病? / 201

洗澡间隔几天合适? / 201

如何进行盐水浴健身? / 201

什么时间洗澡最好? / 202

洗热水澡应注意什么? / 202

如何用盐水洗眼防病? / 202

为何要洗鼻子? / 203

如何用凉水洗眼缓解眼疲劳? / 203

什么水洗脚可降血压? / 203

为何举高脚能除疲劳? / 203

为什么说行为的变化即是休息? / 204

喝醋为何能缓解肌肉酸痛? / 205

怎么通过按摩耳朵解除疲劳? / 205

消除疲劳有哪6法? / 205

怎样防止、舒缓眼疲劳? / 206

眼睛自我保护有哪8法? / 206

如何治“电视眼”? / 207

为什么要特别重视足部保健? / 208

为什么说搓脚心能健步? / 208

为什么说常踢臀双腿健? / 209

怎样保护你的双脚? / 209

怎样自行矫治扁平脚? / 209

生活中怎么保健大脑? / 210

有哪些生活方式可防治心脏病? / 210

生活中怎么保护牙齿? / 211

怎么摩耳可以健肾? / 211

如何进行咳嗽清肺? / 212

心理保健有哪10法? / 212

如何进行有益健康的良性暗示? / 213

左右你成败的有哪些情绪? / 213

如何缓解心理疲劳? / 213

如何防止“心理老化”? / 214

心情不好皮肤会生病吗? / 215

如何应对“压力上瘾”? / 215

自寻烦恼有哪些表现? / 216

病态心理表现在哪些方面? / 216

哪些是有利健康的“坏毛病”? / 216

哪些是有益于健康的生理现象? / 217

音乐辅助治病的秘诀是什么? / 217

健康的放松方式有哪些? / 218

延年益寿有哪些准则? / 219

人一天中各种最佳时间是何时? / 220

穴位按摩保健如何做? / 220

活动脚趾有何益处? / 221

如何动脚踝得健康? / 222

手指健身有何方法? / 222

多用左手防中风的理由何在? / 223

第31章 家庭医生

家庭常备何药? / 224

服药有何学问? / 225

各类药物的最佳服用时间是何时? / 225

服用中药可加白糖吗? / 225

天热为何也要防感冒? / 225

如何用醋防流感? / 225

如何用大蒜治鼻塞? / 226

不吃药如何缓解感冒症状? / 226

如何搓手治感冒? / 226

如何止鼻血? / 226

如何治鼻塞? / 226

如何去除鼻内异物? / 226

如何治干咳? / 227

如何治气管炎? / 227

如何用味精治牙痛? / 227

如何用绿豆蛋花汤治口疮? / 227

怎么消除口臭? / 227

如何预防口腔病? / 227

如何用醋除牙垢? / 227

血脂高的人该怎样降脂? / 227

心肌梗塞病人为何应静卧? / 228

防静脉曲张从何下手? / 228

怎样自我判别心绞痛? / 228

心绞痛病人如何急救? / 230

怎样预防脑血管硬化? / 230

心血管病人的康复锻炼包括

哪些项目? / 231

家庭急救应注意哪些? / 232

意外烫伤后如何处置? / 232

煤气中毒如何急救? / 232

如何去除软刺? / 233

如何用糖蒜降血压? / 233

如何以麻油拌菠菜通便? / 233

如何用白糖愈合伤口? / 233

如何用苹果治疗头痛? / 233

如何用香烟灰止痒? / 233

如何用西瓜皮除痱子? / 233

如何用风油精治脚气? / 233

如何用阿司匹林治蚊虫叮咬? / 233

如何以土法巧治吐泻? / 233

第 32 章 中年保健

中年人如何预防餐后低血压? / 234

中年人为何需吃零食? / 234

中年人为何需限制饮食? / 234

中年人为何不宜偏食植物油? / 235

中年人为何吃洋葱、白扁豆有益? / 235

中年人的理想早餐是何样? / 235

中年人为何要多吃醋? / 235

中年人用脑需注意哪些? / 236

中年人保健要克服什么

不良习惯? / 236

中年以后为何需定期检查肝功能? / 236

中年人如何对付亚健康? / 237

中年如何进行“五看”? / 237

中年男人如何自我保健? / 238

中年人健康警示有哪些? / 238

如何在中年时为长寿打好基础? / 240

46~55岁为何是人生的高危期? / 240

人到中年要防什么? / 240

中年人应保持什么样的心理情绪? / 241

如何预防中年女性的“下岗

综合征”? / 241

为何需重视中年人的哈欠频频? / 242

中年人如何做好肾脏保健? / 242

如何预防椎间盘突出? / 242

从何时开始预防老年痴呆? / 243

中年人手麻是怎么回事? / 243

如何预防中年人口干症? / 244