

生活窍门速查全书

信息丰富◎科学实用◎体例简明◎随查随用

居家小窍门，生活大智慧

在日常生活中，我们难免会遇到一些麻烦，不知道该如何处理，还有一些错误做法和不良习惯，给我们的生活带来诸多不便，甚至影响到我们的生活质量。其实，很多问题都是有章可循的，只要掌握其中的窍门，了解其中的禁忌，生活中的诸多麻烦和难题都可迎刃而解。

◎曲波 编著



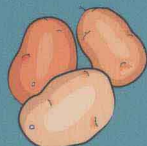
把包装好的鞋油放在冰箱中冷藏，能避免变干变硬。



以青梅若干放置瓶中，用高粱酒浸泡，密封一个月。口服可止泻。



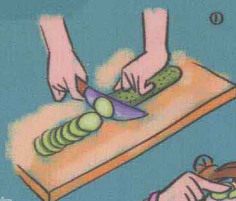
把新土豆放入热水中浸泡一下，再放入冷水中，这样就很容易去皮。



方便面盐分过高，含防腐剂、香精（损肝），不宜多吃。



将小黄瓜切薄片放置脸上过几分钟拿下来，可美白皮肤。



不是所有用剩的药品都适宜留在家中保存，有些用剩的药品下次使用时，可能给人体带来危害。



如果婴儿半夜醒来哭闹不停，可给孩子洗洗脸，孩子清醒了便会停止哭闹。



生活窍门

速查全书

曲波 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

生活窍门速查全书 / 曲波编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2013.11

ISBN 978-7-5502-2073-7

I . ①生… II . ①曲… III . ①生活—知识 IV . ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 247480 号

生活窍门速查全书

编 著: 曲 波

责任编辑: 喻 静

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 郑凯旋

美术编辑: 潘 松

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司 新华书店经销

字数400千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2073-7

定价: 29.80元

未经许可, 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

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

前言



老百姓居家过日子，最讲究的就是一个“顺”字。只有先把日子过“顺”了，才能让它逐步“红火”起来。这一心愿虽然再朴素不过，却并非所有人都能实现。生活，向来是不以真面目示人的，它爱开所有人的玩笑，尤其爱捉弄那些并不熟悉它的人，将大大小小的烦心事压在人们的心头、眉间，让人们在筋疲力尽之余，只能无奈地感慨：这就是生活！



不，生活并非你想象的那个样子。虽然它会给你制造一些麻烦，但同时也会带来许许多多的解决之道。有句话说得好：“办法总比问题多”。是的，从这个角度来说，生活又是公平的、慈爱的。



因此，对于那些“最近有点烦”的人们来说，与其为生活带来的这样那样的问题而烦恼、沮丧，还不如现在就留个心眼，找一找藏在生活中的那些解决之道。没准，一件纠缠您许久的“大麻烦”，会被一个很不起眼的“小窍门”轻易攻克——这些小窍门，正是生活的馈赠。当然，它所赠予的对象，只是那些生活中的“有心人”。



可喜的是，在寻求被生活眷顾的过程中，您并不需要“摸着石头过河”，因为在这个世界上，还有无数跟您一样，每天都需要去接触、体验、感受生活的人。他

们也曾为生活而烦恼，但最终接受了生活的馈赠——或多或少的，他们都积累了一些小窍门。这些小窍门帮助他们解决了自己的问题。后来，他们又慷慨地将这些经验贡献出来，与别人分享，以期造福于更多的人。

无数善良之人的这一美好心愿，成为我们编撰这本《生活窍门速查全书》的初衷和原始动力。本书共收录各类小窍门数千例，涵盖了日常生活中的方方面面，内容极为丰富。编者相信，书中那一个个简单实用的小窍门，一定会打开您的眼界，帮助您轻松解决生活中的难题，让您的日子过得更“顺”些。

于是乎，一本不算太厚的书，拿在手里，也有了一种沉甸甸的感觉！



目录



医大病用小偏方

●感冒、头痛

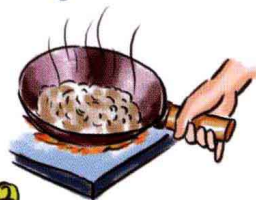
冷水擦背防感冒·····	002	葱头汤治风寒感冒·····	005	吃洋葱治头痛、偏头痛·····	007
洗脸防感冒·····	002	药粉贴涌泉穴治感冒·····	005	梳摩头部可治偏头痛·····	007
冰糖蛋汤防感冒·····	002	豆腐汤防治感冒·····	005	萝卜籽冰片治偏头痛·····	007
葱姜蒜治感冒初发·····	002	药酒预防流感·····	006		
酒煮鸡蛋治感冒·····	002	复方紫苏汁治感冒·····	006	●咳嗽、哮喘、气管炎	
药水擦身治感冒·····	003	香菜黄豆汤治感冒·····	006	葱姜萝卜治咳嗽·····	008
一贴灵治风寒感冒·····	003	白萝卜治感冒·····	006	香油拌鸡蛋治咳嗽·····	008
葱蒜粥治感冒头痛·····	003	白芥子治小儿感冒·····	006	车前草汤治感冒咳嗽·····	008
治风寒感冒家用便方·····	003	敷胸治小儿感冒·····	006	大葱治感冒咳嗽·····	008
用葱治感冒鼻塞·····	003	香糯米汤治小儿感冒·····	006	大蒜治久咳不愈·····	008
吃辣面治感冒鼻塞·····	003	热敷治小儿感冒鼻塞·····	006	鱼腥草拌莴笋治咳嗽·····	008
喝陈皮汤治感冒、关节痛··	003	葱乳饮治乳儿风寒感冒·····	006	枇杷叶治咳嗽·····	008
紫苏黑枣汤治感冒、关节痛··	004	苦瓜瓢治小儿风热感冒·····	006	柠檬叶猪肺汤治咳嗽·····	009
紫苏山楂汤治感冒、关节痛··	004	香袋治小儿感冒·····	006	虫草蒸鹌鹑治咳嗽·····	009
芥菜豆腐汤治感冒·····	004	搓摩脖子治头痛·····	006	松子胡桃仁治干咳·····	009
葱豉黄酒汤治感冒·····	004	古方治头痛·····	006	自制八宝羹治咳嗽·····	009
姜丝红糖水治感冒·····	004	热姜水治感冒头痛·····	007	陈皮萝卜治咳嗽·····	009
“神仙粥”治感冒·····	004	猪苦胆绿豆治头痛·····	007	蒜泥贴脚心治咳嗽·····	009
银花山楂饮治感冒·····	005	酒精棉球塞耳治头痛·····	007	心里美萝卜治咳嗽·····	009
药膏贴脐治风寒感冒·····	005	韭菜根治头痛·····	007	桃仁浸酒治暴咳·····	009
敷贴法治风寒感冒·····	005	治神经性头痛一方·····	007	桔皮香菜根治咳嗽·····	009
涂擦太阳穴治风寒感冒·····	005	葵花底盘治三叉神经痛·····	007	水果治咳嗽·····	010
薄荷粥治风热感冒·····	005	拉拽耳垂防治头痛·····	007	柿子治咳嗽·····	010
				红白萝卜治咳嗽·····	010

白萝卜治咳嗽痰	010
萝卜子桃仁治咳嗽	010
蜂蜜香油治咳嗽	010
干杏仁治咳嗽	010
百合杏仁粥治干咳	011
猪粉肠治干咳	011
梨杏饮治肺热咳嗽	011
蜂蜜木瓜治咳嗽	011
烤梨治咳嗽	011
油炸绿豆治咳嗽	011
桃仁杏仁治咳嗽	011
丝瓜花蜜饮治咳嗽	011
莲藕止咳法	011
治咳嗽验方一则	011
姜末荷包蛋治久咳不愈	011
炖香蕉能止咳	011
麦芽糖治咳嗽	012
常服百合汁可止咳	012
小枣蜂蜜润肠止咳	012
加糖蛋清治咳嗽	012
白糖拌鸡蛋治咳嗽	012
蒸柚子治咳嗽气喘	012
自制止咳秋梨膏	012
猪肺治咳嗽	012
麦竹汁治咳嗽	012
茄子治咳嗽	012
烤柑橘能止咳	012
烤红皮甘蔗能止咳	012
深呼吸止咳法	012
治小儿咳嗽一方	013

①



②



简单方法缓解哮喘	013
哮喘发作期治疗方	013
仙人掌治哮喘	013
炖紫皮蒜治哮喘	013
萝卜荸荠猪肺汤治哮喘	013
治哮喘家常粥	013
葡萄泡蜂蜜治哮喘	013
栗子炖肉治哮喘	013
治冬季哮喘一方	013
腌鸭梨治老年性哮喘	013
小冬瓜治小儿哮喘	013
蒸南瓜治小儿寒性哮喘	013
生姜黑烧治气管炎	013
丝瓜叶汁治气管炎	013
治慢性气管炎一法	014
南瓜汁治支气管炎	014
百合粥治支气管炎	014
五味子泡蛋治支气管炎	014
萝卜糖水治急性支气管炎	014
猪肺治慢性支气管炎	014
海带治老年慢性支气管炎	014
茄干茶治慢性支气管炎	014
冬季控制气管炎发作一法	014
食倭瓜治支气管炎	014

● 腹泻、消化不良

平胃散鼻嗅法治腹泻	015
核桃肉治久泻	015
生熟麦水治急性肠炎腹泻	015
豌豆治腹泻	015
醋拌浓茶治腹泻	015
大蒜治腹泻	015
辣椒治腹泻	015
焦锅粬可治腹泻	016
焦米汤治风寒腹泻	016
青梅治腹泻	016
苦参子治腹泻	016
风干鸡治腹泻	016
吃鸡蛋治腹泻	016
海棠花栗子粥治腹泻	017
白醋治腹泻	017
酱油煮茶叶治消化不良	017

蜜橘干治消化不良	017
日饮定量啤酒治消化不良	017
生姜治消化不良	017
双手运动促进消化	017
焦锅粬末治消化不良	018
治消化不良二方	018
吃红薯粉治消化不良	018
处理积食一法	018
吃萝卜缓解胃酸过多	018
吃过多粽子积食的处理	018
喝咖啡也能治消化不良	018
治宿食不消二方	018

● 胃痛、呃逆（打嗝）

生姜治胃寒痛	019
归参敷贴方治胃痛、胃溃疡	019
蒸猪肚治胃溃疡	019
治疗胃寒症一方	019
柚子蒸鸡治胃痛	019
巧用荔枝治胃痛	020
煎羊心可治胃痛	020
青木瓜汁治胃痛	020
花生油治胃痛	020
鱼鳔猪肉汤治胃痛	020
烤黄雌鸡治胃痛	020
巧治打嗝	020
南瓜蒂汤治打嗝	021
黄草纸烟熏治打嗝	021
韭菜子治打嗝	021
雄黄高粱酒治打嗝	021
绿豆粉茶治打嗝	021
拔罐法治打嗝	021
姜汁蜂蜜治打嗝	021
治顽固性呃逆方	021

● 失眠、盗汗

按摩耳部治失眠	022
阿胶鸡蛋汤治失眠	022
吃大蒜可治失眠	022
五味子蜜丸治失眠	022
枸杞蜂蜜治失眠	022
按摩胸腹可安眠	022
猪心治失眠	022

桂圆泡酒治失眠、健忘·····	022	鲤鱼治肾炎水肿·····	027	向日葵治尿道结石·····	031
醋蛋液治失眠·····	023	西瓜方缓解肾炎不适·····	027	绿茶末治胆结石·····	031
灵芝酒治失眠·····	023	巧用蜈蚣治肾盂肾炎·····	027	玉米须治胆结石·····	031
蚕蛹泡酒治失眠·····	023	酒煮山药治肾盂肾炎·····	027		
鲜果皮有安眠作用·····	023	苦瓜代茶治肾盂肾炎·····	027	● 高血压、高血脂、贫血	
酸枣仁熬粥治失眠·····	023	鲜拌莴苣治肾盂肾炎·····	027	按摩缓解高血压症状·····	031
红枣葱白汤治失眠·····	023	治肾盂肾炎一方·····	027	洋葱治高血压二方·····	031
莲子心治失眠·····	023	小叶石苇治肾盂肾炎·····	027	高血压患者宜常吃西红柿··	031
药粉贴脚心治失眠·····	023	贴脐治肾炎水肿·····	028	治疗高血压一方·····	031
摩擦脚心治失眠·····	023	白瓜子辅治前列腺肥大·····	028	萝卜荸荠汁降血压·····	031
默数入睡法·····	023	绿豆车前子治前列腺炎·····	028	花生壳治高血压·····	031
干姜粉治失眠·····	023	猕猴桃汁治前列腺炎·····	028	香菇炒芹菜可降血压·····	032
按摩穴位治失眠·····	023	马齿苋治前列腺炎·····	028	刺儿菜治高血压·····	032
花生叶治失眠·····	024	治中老年尿频一方·····	028	银耳羹治高血压、眼底出血··	032
柿叶楂核汤治失眠·····	024	西瓜蒸蒜可治尿频·····	028	天地龙骨茶降血压·····	032
摇晃促进入眠·····	024	按摩治前列腺肥大·····	028	山楂代茶饮可降血压·····	032
大枣煎汤治失眠·····	024	草莓治尿频·····	029	喝莲心茶降血压·····	032
西洋参治失眠·····	024	拍打后腰可治尿频·····	029	臭蒿子治高血压·····	032
核桃仁粥治失眠·····	024	栗子煮粥治尿频·····	029	敷贴法降血压·····	032
百合酸枣仁治失眠·····	024	紫米糍粑治夜尿频数·····	029	明矾枕头降血压·····	032
红果核大枣治失眠·····	025	丝瓜水治尿频·····	029	猪胆、绿豆治高血压·····	033
麦枣甘草汤治失眠·····	025	核桃仁治尿频·····	029	香蕉皮水泡脚治高血压·····	033
百合蜂蜜治失眠·····	025	盐水助尿通·····	029	芥末水洗脚可降压·····	033
老年人失眠简单治·····	025	捏指关节可通尿·····	029	小苏打洗脚治高血压·····	033
静坐治失眠·····	025	治尿滞不畅妙法·····	029	大蒜降血压·····	033
小麦治盗汗·····	025	田螺治小便不通·····	029	巧用食醋降血压·····	033
胡萝卜百合汤治盗汗·····	025	车前草治老年人零撒尿·····	029	荸荠芹菜汁降血压·····	033
牡蛎蜆肉汤治阴虚盗汗·····	025	治老年遗尿一法·····	029	赤豆丝瓜饮降血压·····	033
羊脂治盗汗·····	025	猪尿泡煮饭治遗尿·····	029	羊油炒豆腐降血压·····	033
紫米、麸皮治盗汗·····	025	鲜蒿子治急性膀胱炎·····	030	海带拌芹菜治高血压·····	033
		泌尿系感染食疗方·····	030	茭白、芹菜降血压·····	034
● 肾病、泌尿系统疾病、结石症		鸡蛋治肾结石·····	030	芦笋茶治高血压·····	034
荠菜鸡蛋汤治急性肾炎·····	026	胡桃酥治肾结石·····	030	治高血压一方·····	034
玉米须茶治急性肾炎·····	026	蚯蚓治肾结石·····	030	芦荟叶治高血压·····	034
贴脚心治急性肾炎·····	026	薏仁治肾结石·····	030	苹果治高血压·····	034
治肾炎浮肿一法·····	026	鲜葫芦治尿路结石·····	030	玉米穗治疗老年性高血压方··	034
治慢性肾炎古方二则·····	026	金钱草粥治结石症·····	030	热姜水泡脚降血压·····	034
蚕豆糖浆治慢性肾炎·····	026	化石草治肾结石·····	030	治高脂血症一方·····	035
治慢性肾炎一方·····	026	荸荠治肾结石·····	030	自制药酒降血脂·····	035
柿叶泡茶治肾炎·····	027	猪腰治肾结石·····	030	山楂柿叶茶降血脂·····	035
鳖肉治肾炎·····	027	葱煨猪蹄治胆、肾结石·····	030	高脂血症患者宜常吃猕猴桃··	035
黄精粥治慢性肾炎·····	027	治尿道结石方·····	031	花生草汤治高脂血症·····	035

海带绿豆治高脂血症·····	035
高脂血症食疗方·····	035
红枣熬粥治贫血·····	035
龙眼小米粥治贫血·····	035
治贫血一方·····	035
香菇蒸鸡治贫血·····	035
藕粉糯米饼可补血·····	035
吃猪血可防治贫血·····	035
葡萄蜂蜜治贫血·····	036
治贫血食疗二方·····	036

● 糖尿病

洋葱治糖尿病·····	036
蚕蛹治糖尿病·····	036
银耳菠菜汤治糖尿病·····	036
山药黄连治糖尿病·····	037
猪脾治糖尿病·····	037
红薯藤、冬瓜皮治糖尿病·····	037
鸡蛋、醋、蜜治糖尿病·····	037
西瓜皮汁治糖尿病·····	037
枸杞蒸蛋治糖尿病·····	037
冬瓜皮、西瓜皮治糖尿病·····	037
蔗鸡饮治糖尿病·····	037
降糖饮配方·····	037
南瓜汤辅治糖尿病·····	037
鲫鱼治糖尿病·····	037
茅根饮治糖尿病·····	037
糖尿病患者宜常吃苦瓜·····	037
田螺汤治糖尿病·····	038
乌龟玉米汤辅治糖尿病·····	038
芡实老鸭汤辅治糖尿病·····	038

● 便秘、痔疮、肛周疾病

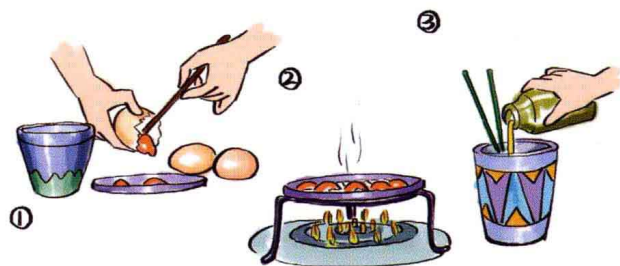
按摩腹部通便·····	039
葱头拌香油治便秘·····	039
吃猕猴桃治便秘·····	039
治习惯性便秘一方·····	039
煮黄豆治便秘·····	039
葡萄干能通便·····	039
指压法防治便秘·····	039
四季治便秘良方·····	040
食醋可通大便·····	040
冬瓜瓢治便秘·····	040

炒葵花子可治便秘·····	040
菠菜面条治便秘·····	040
洋葱拌香油治老年便秘·····	040
芹菜炒鸡蛋治老年便秘·····	040
菠菜猪血汤治便秘·····	040
黑豆治便秘·····	041
炒红薯叶治便秘·····	041
生土豆汁治便秘·····	041
空腹喝紫菜汤可治便秘·····	041
空腹吃桔子可治便秘·····	041
空腹吃梨可缓解便秘·····	041
芦荟治便秘·····	041
便秘防脑血管破裂法·····	041
治老年习惯性便秘一方·····	041
红薯粥治老年便秘·····	041
自制苹果醋治便秘·····	041
番泻叶治便秘·····	041
郁李仁治便秘·····	041
蒲公英汤治小儿热性便秘·····	041
痔疮熏洗疗法·····	041
水菖蒲根治痔疮·····	041
无花果治痔疮·····	042
蒲公英汤治痔疮·····	042
治痔疮一方·····	042
牡丹皮饼治痔疮·····	042
花椒治痔疮·····	042
枸杞根枝治痔疮·····	042
痔疮坐浴疗法·····	042
河蚌水治痔疮·····	042
蜂蜜香蕉治痔疮·····	043
皮炎平治痔疮·····	043
龟肉利于治痔疮·····	043
姜水洗肛门治外痔·····	043
气熏法治痔疮·····	043

马齿苋治肛周脓肿·····	043
治肛裂一方·····	043
田螺敷贴治脱肛·····	043
五倍子治脱肛·····	043
柳枝治肛周湿疹·····	043

● 各种外伤

鱼肉贴敷治刀伤·····	044
巧止鼻血·····	044
巧用白糖止血·····	044
巧用生姜止血·····	044
赤小豆治血肿及扭伤·····	044
香油治磕碰伤·····	044
用韭菜治外伤淤血·····	044
柿子蒂助伤口愈合·····	044
刺菜、茉莉花茶可止血·····	044
柳絮可促进伤口愈合·····	044
蜂蜜可治外伤·····	044
土豆治打针引起的臀部肿块·····	045
土豆生姜治各种红肿、疮块·····	045
治闪腰一法·····	045
槐树枝治外伤感染·····	045
槐子治开水烫伤·····	045
大白菜治烫伤·····	045
小白菜叶治水火烫伤·····	045
黑豆汁治小儿烫伤·····	045
紫草治烫伤·····	046
枣树皮治烫伤·····	046
鸡蛋油治烫伤·····	046
大葱叶治烫伤·····	046
浸鲜葵花治烫伤·····	046
地榆绿豆治烧伤、烫伤·····	046
虎杖根治开水烫伤·····	046
巧用生姜汁治烫伤·····	046
绿豆治烧伤·····	046



巧治烫伤三法·····	047
巧用土豆治烫伤·····	047
巧用鸡蛋治烫伤·····	047
巧治擦伤·····	047
巧治戳伤·····	047
豆腐白糖治烫伤·····	047
韭菜敷贴治踝关节扭伤·····	047
熏蒸法治踝关节扭伤·····	048
酢酱草糊剂治踝关节扭伤·····	048
自制药液治关节肿胀·····	048
治踝关节扭伤一方·····	048
八角枫叶糊剂治踝关节扭伤·····	048
白芷散治关节积水·····	048
韭菜治关节肿痛·····	048
土鳖泡酒治闪腰岔气·····	048

●关节炎、风湿症、腰腿痛

药粥治关节炎·····	049
羊肉串治关节炎·····	049
姜糖膏治关节炎·····	049
五加皮鸡汤治风湿·····	049
炖牛肉治关节炎·····	049
花椒水缓解关节炎疼痛·····	049
芝麻叶治关节炎肿痛·····	049
药酒治关节炎·····	050
墨鱼干治风湿性关节炎·····	050
狗骨粉治风湿性关节炎·····	050
山楂树根治风湿性关节炎·····	050
葱、醋热敷治疗关节炎·····	050
治关节肿痛一方·····	050
桑葚治关节炎·····	050
鲜桃叶治关节炎·····	050
生姜缓解关节炎疼痛·····	050
柳芽泡茶预防关节炎复发·····	050
陈醋熏法治疗关节炎·····	051
黄豆治风湿性关节炎·····	051
酒烧鸡蛋治关节炎·····	051
换季时缓解关节疼痛二方·····	051
敷贴法治关节炎·····	051
童子鸡治风湿症·····	051
酒炖鲤鱼治风湿·····	052
乌鸡汤治关节炎·····	052

宣木瓜治关节不利·····	052
桑树根蒸猪蹄治关节炎·····	052
辣椒、陈皮治老年性关节炎·····	052
芝麻叶汤治关节炎·····	052
治关节炎一方·····	052
粗沙子渗醋治关节炎·····	052
药水熏蒸治膝关节炎·····	052
妙法治疗肩周炎·····	052
治骨结核、腰椎结核一方·····	053
麦麸加醋治腰腿痛·····	053
芥菜治腿痛·····	053
倒行治腰腿痛·····	053
转体治腰痛·····	053
治膝盖痛一法·····	053
喝骨头汤预防腿脚抽筋·····	053
熏洗治老寒腿·····	053
热姜水治腰肩疼痛·····	053
红果加红糖治腿痛·····	053
自制药酒治腿酸痛·····	053
热药酒治老寒腿·····	053
火酒治疗腰腿痛·····	054

●手脚干裂、麻木

大枣外用治手脚裂·····	054
橘皮治手足干裂·····	054
麦秸根治手脚干裂·····	054
抹芥末治脚裂口·····	054
洗面奶治手脚干裂·····	054
“双甘液”治脚皲裂·····	055
冬季常喝果汁防治手脚干裂·····	055
蔬菜水治脚干裂·····	055
食醋治手脚裂·····	055
苹果皮治脚跟干裂·····	055
治脚跟干裂一法·····	055
黄蜡油治手脚裂·····	055
治脚跟干裂一方·····	055
桔子皮治手脚干裂·····	055
创可贴防治冬季手脚干裂·····	056
牛奶治脚跟干裂·····	056
香蕉治皮肤皲裂·····	056
软柿子治手皴·····	056
巧去脚后跟干裂现象·····	056

用蜂蜜巧治手皲裂·····	056
凤仙花根茎治脚跟痛·····	056
治脚跟痛一方·····	056
新鲜苍耳治脚跟痛·····	056
治脚趾关节骨质增生·····	056
捏手指法治手麻·····	056
手脚麻木食疗方·····	056
点刺放血治手脚麻木·····	056
掐人中穴治手脚抽筋·····	057

●汗脚、脚气

“硝矾散”治汗脚·····	057
治汗脚一法·····	057
无花果叶治脚气·····	057
冬瓜皮治脚气·····	057
吃栗子鸡治脚气·····	057
嫩柳叶治脚气·····	058
白茅根治脚气·····	058
巧用白糖治脚气·····	058
小枣煮海蜇头治脚气·····	058
花生治脚气·····	058
白皮松树皮治脚气·····	058
烫脚可治脚垫、脚气·····	058
蒜头炖龟治脚气·····	058
花椒盐水治脚气·····	059
治脚气一方·····	059
高锰酸钾水治脚气·····	059
啤酒泡脚可治脚气·····	059
芦荟治脚气·····	059
夏蜜柑治脚气·····	059
治脚气一方·····	059
预防脚气冲心一方·····	059
吃鲫鱼利于治脚气·····	059
老盐汤治脚气·····	059
醋蒜治脚气·····	059
煮黄豆水治脚气·····	059
黄精食醋治脚气·····	059
APC药片治脚臭·····	059
萝卜水洗脚除脚臭·····	059
姜水洗脚除脚臭·····	060
土霉素去脚臭·····	060

● 鸡眼、赘疣

乌梅肉治鸡眼	060
芹菜叶治鸡眼	060
乌柏叶治鸡眼	060
葱白治鸡眼	060
循序渐进除鸡眼二法	060
盐水治鸡眼	061
葱蒜花椒治鸡眼	061
大蒜治鸡眼	061
韭菜汁治鸡眼	061
芦荟除鸡眼	061
贴豆腐治鸡眼	061
银杏叶治鸡眼	061
荔枝核治鸡眼	061
醋蛋治鸡眼	062
巧用荞麦、荸荠除鸡眼	062
煤油治鸡眼	062
薏仁治赘疣	062
鸡蛋拌醋治寻常疣	062
黄豆芽汤治寻常疣	062
丝瓜叶治软疣	062
鲜丝瓜叶治寻常疣	063
鱼香草治寻常疣	063
鲜半夏治寻常疣	063
薏仁霜治疣	063
木香薏仁汤治扁平疣	063
马齿苋治扁平疣	063
牙膏治寻常疣	063
蜈蚣油治瘰子	063
荞麦苗治瘰子	064
蜘蛛丝治瘰子	064
“鸭蛋子”治瘰子	064
鲜芝麻花治瘰子	064
茉莉花子治瘰子	064
“病毒灵”治瘰子	064
双极磁银针治刺瘰	064
生大油治瘰子	064
蓖麻仁治顽瘰	064
紫药水治瘰子	064
无花果汁治瘰子	064
枸杞泡酒治瘰子	064
涂热烟灰治手掌刺瘰	064

蒲公英治瘰子	064
--------	-----

● 皮炎、湿疹、荨麻疹

红皮蒜治皮炎	065
猪蹄甲治皮炎	065
治皮炎一方	065
醋蛋液治皮炎	065
水浸松树皮治皮炎	065
丝瓜叶治皮炎	065
食醋糊剂治皮炎	065
海带水洗浴治皮炎	065
姜汁治皮炎	066
陈醋木鳖子治皮炎	066
小苏打洗浴治皮炎	066
韭菜糯米浆治皮炎	066
自制明矾皮炎茶	066
桑葚百合汤治湿疹	066
绿豆香油膏治湿疹	066
双甘煎汤治湿疹	066
松叶泡酒治湿疹	066
干荷叶、茶叶外敷治湿疹	066
核桃仁粉治湿疹	066
海带绿豆汤治湿疹	066
茅根薏仁粥治湿疹	067
牡蛎烧慈菇治湿疹	067
玉米须莲子羹治湿疹	067
清蒸鲫鱼治湿疹	067
山药茯苓膏治湿疹	067
冬瓜莲子羹治湿疹	067
土豆泥治湿疹	067
蜂蜜治湿疹	067
嫩柳叶治湿疹	067
川椒冰片油治阴囊湿疹	067
治阴囊湿疹一方	067
芋头炖猪排治荨麻疹	067
韭菜涂擦治荨麻疹	067
鲜木瓜生姜治荨麻疹	068
浮萍涂擦治荨麻疹	068
火罐法治荨麻疹	068
葱白汤治荨麻疹	068
野兔肉治荨麻疹	068
艾叶酒治荨麻疹	068

蝉蜕糯米酒治荨麻疹	068
梅干防治荨麻疹	068
巧用洋葱治荨麻疹	068
治荨麻疹一方	068

● 癣、斑、冻疮、蚊虫叮咬

大蒜韭菜泥治牛皮癣	069
鸡蛋治牛皮癣二方	069
老茶树根巧治牛皮癣	069
治牛皮癣一方	069
紫皮蒜治花斑癣	069
土茯苓治牛皮癣	069
芦笋治皮肤疥癣	069
治牛皮癣一法	069
药粥治牛皮癣	070
白芨、五倍子治牛皮癣	070
荸荠治牛皮癣	070
简易灸法治牛皮癣	070
醋熬花椒治癣	070
治牛皮癣简法	070
芦荟叶治脚癣	070
三七治脚癣	070
西红柿治脚癣	071
醋水浸泡治手癣	071
韭菜汤水治手癣、脚癣	071
治白癜风一方	071
生姜治白癜风	071
巧用苦瓜治汗斑	071
陀硫粉治汗斑	071
乌贼桃仁治黄褐斑	071
芦荟绿豆外用治黄褐斑	071
桔皮生姜治冻疮	071
蒜泥防冻疮	071
蜂蜜凡士林治冻疮	071
云南白药治冻疮	071
辣椒酒治冻疮	071
巧用生姜治冻疮	072
河蚌壳治冻疮	072
山楂细辛膏治冻疮	072
治冻疮药洗方	072
预防冻疮一法	072
浸冷水可治冻疮	072

山药治冻疮初起·····	072
防冻疮一方·····	072
大油蛋清治冻疮·····	072
紫草根治冻疮·····	072
凡士林治冻疮·····	072
猪蹄甲治冻疮·····	072
纳凉避蚊一法·····	073
苦瓜止痒法·····	073
蚊虫叮咬后用大蒜止痒·····	073
洗衣粉止痒法·····	073
食盐止痒法·····	073
肥皂止痒法·····	073
眼药水止痒法·····	073
葱叶止痒止痛·····	073
瓜皮止痒消肿·····	073
母乳消肿法·····	073

● 五官疾病

川椒拌面治口腔溃疡·····	074
莲心治口腔溃疡·····	074
口腔溃疡速治一法·····	074
桔叶薄荷茶治口腔溃疡·····	074
荸荠煮水治口腔溃疡·····	074
嚼茶叶治口腔溃疡·····	074
枸杞湖水喝治口腔溃疡·····	074
苹果片擦拭治口腔溃疡·····	074
治口舌溃疡一法·····	074
绿豆蛋花治慢性口腔溃疡·····	075
腌苦瓜治口腔溃疡·····	075
生食青椒治口腔溃疡·····	075
芦荟胶治慢性口腔溃疡·····	075
葱白皮治口腔溃疡·····	075
含白酒治口腔溃疡·····	075
牙膏交替使用防治口腔溃疡·····	075
热姜水治口腔溃疡·····	075
蜂蜜治疗口腔溃疡·····	075
核桃壳煮水治口腔溃疡·····	075
女贞子叶汁治口腔溃疡·····	075
明矾治口腔溃疡·····	076
口香糖治口腔溃疡·····	076
蒲公英叶治口腔炎·····	076
漱口法治口腔炎·····	076

治口苦二方·····	076
马蹄通草茶治口苦·····	076
鲫鱼治口腔炎·····	076
蒸汽水治烂嘴角·····	076
荠菜治口角炎·····	076
治口舌生疮一方·····	076
香蜜蛋花汤治咽炎·····	076
糖腌海带治咽炎·····	076
罗汉果巧治咽炎·····	076
嚼芝麻叶治咽炎·····	077
盐腌藕节治咽炎·····	077
治咽炎贴方·····	077
自制止咳清音合剂·····	077
治声音沙哑一方·····	077
鸡蛋治失音·····	077
香菜冰糖茶治声音沙哑·····	077
治慢性咽炎一方·····	078
防治声音嘶哑三法·····	078
热姜水治咽喉肿痛·····	078
巧用葱白治鼻炎·····	078
吸玉米须烟治鼻炎·····	078
姜枣糖水治急性鼻炎·····	078
辛夷花治急性鼻炎·····	078
桃叶塞鼻治鼻炎·····	078
巧用蜂蜜治鼻炎·····	078
大蒜汁治鼻炎·····	078
香油巧治慢性鼻炎·····	078
味精止牙痛·····	078
冰块可缓解牙痛·····	078
五倍子漱口治虫牙痛·····	079
牙痛急救五法·····	079
黄髓丸治牙痛·····	079
酒煮鸡蛋治牙周炎·····	079
五谷虫治牙周炎·····	079
含话梅核可预防牙周炎·····	079
月黄雄黄治牙周炎·····	079
热姜水治牙周炎·····	079
嚼食茶叶治牙龈出血·····	079
治牙龈炎食疗方·····	079
两根汤治红眼病·····	079
敷贴法治结膜炎·····	079
清热桑花饮治结膜炎·····	079

小指运动可治眼病·····	080
蒜味熏眼治红眼病·····	080
菖蒲甘草汤治中耳炎·····	080
蒲公英汁治中耳炎·····	080
滴耳油治中耳炎·····	080
田螺黏液治中耳炎·····	080

● 男科疾病

鸡肝粥治遗精·····	081
韭菜子治遗精·····	081
酒炒螺蛳治遗精·····	081
山药茯苓包子治遗精·····	081
山药核桃饼治遗精·····	081
核桃衣治遗精·····	081
山药酒治遗精·····	081
蝎子末治遗精·····	081
药敷肚脐治遗精·····	081
淡菜治梦遗·····	081
猪肾核桃仁治遗精·····	082
蚕茧治遗精·····	082
金樱子膏治遗精·····	082
治遗精、早泄一方·····	082
黄花鱼海参治阳痿、早泄·····	082
白果鸡蛋治阳痿·····	082
苦瓜子治阳痿、早泄·····	082
韭菜治阳痿、早泄方·····	082
蚕蛹核桃治阳痿、滑精·····	082
牛睾丸治阳痿、早泄·····	083
栗子梅花粥治阳痿·····	083
治阳痿、早泄食疗方·····	083

● 妇科疾病

侧身碰墙缓解痛经·····	083
小腹贴墙缓解痛经·····	083
黄芪乌骨鸡治痛经·····	083
川芎煮鸡蛋治痛经·····	084
双椒治痛经法·····	084
姜枣花椒汤治痛经·····	084
叉腰摆腿缓解痛经·····	084
三花茶治痛经·····	084
山楂酒治痛经·····	084
韭菜月季花治痛经·····	084
黄芪膏治痛经·····	084

桑葚子治痛经·····	084
煮鸭蛋治痛经·····	084
莲花茶治痛经·····	085
贴关节镇痛膏治痛经·····	085
乳香没药治痛经·····	085
耳窍塞药治痛经·····	085
櫻桃叶糖浆治痛经·····	085
金樱当归汤治闭经·····	085
猪肤汤治经期鼻出血·····	085
治不孕症一方·····	085
狗头骨治不孕症·····	085
参乌汤治不孕·····	086
川芎煎剂治子宫出血·····	086
党参汤治子宫出血·····	086
旱莲牡蛎汤治子宫出血·····	086
核桃皮煎剂治子宫脱垂·····	086
芦荟叶治乳腺炎·····	086
治带下病一方·····	086

● 小儿常见病

听婴儿哭声辨病·····	086
白菜冰糖饮治百日咳·····	087
金橘干炖鸭喉治百日咳·····	087
胆汁绿豆粉治百日咳·····	087
童便鸡蛋清治百日咳·····	087
蛋黄治百日咳·····	087
花生红花茶治百日咳·····	087
川贝鸡蛋治百日咳·····	087
鸡苦胆治百日咳·····	087
核桃炖梨治百日咳·····	087
大蒜敷贴治百日咳·····	087
雪里蕻煮猪肚治百日咳·····	087
鸡胆百合散治百日咳·····	088
鸡蛋蘸蝎末治百日咳·····	088
治百日咳一方·····	088
车前草治百日咳·····	088
百日咳初起治疗二方·····	088
板栗叶玉米穗治百日咳·····	088
大枣侧柏叶治百日咳·····	088
核桃治小儿百日咳·····	088
柚子皮治小儿肺炎·····	088
黄花菜汤治小儿口腔溃疡·····	088

香油治小儿口腔溃疡·····	088
治小儿口腔溃疡一方·····	089
敷贴法治小儿口腔溃疡·····	089
地龙白糖浸液治口腔溃疡·····	089
药贴涌泉穴治婴儿鹅口疮·····	089
荞麦面鸡蛋清治麻疹·····	089
金针香菜饮治麻疹·····	089
萝卜荸荠饮治麻疹·····	089
老丝瓜治麻疹·····	090
鼻嗅法治麻疹期哮喘·····	090
治小儿疹发不畅一方·····	090
櫻桃核助麻疹透发·····	090
黄花鱼汤助麻疹透发·····	090
治小儿麻疹一方·····	090
鲫鱼豆腐汤治麻疹·····	090
山椒治小儿蛔虫·····	090
蜈蚣蛋治小儿疳积·····	090
热姜水治蛲虫病·····	090
治小儿蛲虫二法·····	090
鸡肝治疳积·····	091
止涎散治小儿流涎·····	091
白益枣汤治小儿流涎·····	091
摄涎汤治小儿流涎·····	091
天南星治小儿流涎·····	091
鹌鹑粥治小儿食欲不振·····	091
鹌鹑蛋治小儿遗尿·····	091
山药散治小儿遗尿·····	091
治小儿遗尿症一方·····	091
龙骨蛋汤治小儿遗尿·····	091
黑胡椒粉治小儿遗尿·····	092
大黄甘草散治小儿夜啼·····	092
自制五倍子止啼汤·····	092
灯芯草搽剂治小儿夜啼·····	092
牡蛎粉治小儿疝气·····	092
乌鸡蛋治小儿疝气·····	092
荔枝冰糖治小儿疝气·····	092
丝瓜瓢治小儿疝气·····	092
贴内关穴治小儿惊吓·····	092
侧柏叶糊剂治小儿腮腺炎·····	092
木鳖子治小儿腮腺炎·····	092
梧桐花汁治小儿腮腺炎·····	092
维生素E胶丸治婴儿脸部裂纹·····	092

解除婴儿打嗝法·····	092
--------------	-----

● 其他疾病

毛豆煮猪脑治神经衰弱·····	093
百合蛋黄汤治病后神经衰弱·····	093
向日葵头治头晕·····	093
治眩晕症一法·····	093
菊花汤治眩晕·····	093
天麻蒸蛋治眩晕·····	093
姜粉配制饮料治晕车·····	093
自制药酒治坐骨神经痛·····	093
腰腿功治坐骨神经痛·····	093
治坐骨神经痛一方·····	094
土鳖治坐骨神经痛·····	094
自制药丸治中风瘫痪·····	094
补脑汤治偏正头风·····	094
辛芷散治偏正头风·····	094
陈小麦米醋治丹毒·····	094
油菜治丹毒·····	094
赤小豆糊治丹毒·····	094
外敷治丹毒一方·····	094
芙蓉花叶治丹毒·····	094
敷贴治丹毒三法·····	094
豆腐樟脑糊治下肢丹毒·····	094
荞麦糊治下肢丹毒·····	094
泥鳅炖豆腐治黄疸·····	094
柚子炖鸡治黄疸·····	094
田螺汤治黄疸·····	095
梨子泡醋治黄疸·····	095
烤冬瓜治黄疸·····	095
猪胆汁治黄疸·····	095
蛤蜊汤治黄疸·····	095
黄疸患者多吃蜂蜜·····	095



冬瓜薏仁汤防治黄疸·····	095	常看电视应补充维生素 A·····	099	巧用电话健身·····	104
鳊鱼油治肺炎·····	096	减少电脑伤害策略·····	099	拾东西健身法·····	105
白果治慢性肺炎·····	096	看电视要注意脸部卫生·····	099	公交车健身法·····	105
烤大蒜治肺结核·····	096	看完电视不宜立即睡觉·····	099	放松双肩法·····	105
仙人掌可解毒·····	096	巧抱婴儿·····	100	全身摇摆可缓解腰痛·····	105
治疝气一方·····	096	婴儿巧睡三法·····	100	骑自行车恢复体力法·····	105
黄芪小枣治疝气·····	096	婴儿止哭法·····	100	剩茶水洗脚可消除疲劳·····	105
巧用黑豆治疝气·····	096	防吐奶三法·····	100	两人互背消除疲劳·····	105
仙人掌治淋巴结肿大·····	096	婴儿不宜多食炼乳·····	100	巧用石子健身·····	105
杨梅酒治流行性乙型脑炎·····	096	哺母乳的婴儿不必喂水·····	101	梳头可益智·····	105
吃粥治流行性乙型脑炎·····	096	如何提高小儿饮流质的兴趣·····	101	手指运动防老年痴呆·····	105
仙人掌球治流行性乙型脑炎·····	097	婴儿巧吃鲜橘汁·····	101	眼睛疲劳消除法·····	106
萝卜麦芽膏治流行性乙型脑炎·····	097	怎样使儿童乐意服药·····	101	搓脚心可防衰老·····	106
大蒜野菊花治流行性乙型脑炎·····	097	晒晒孩子骨头硬·····	101	运用脚趾可强健肠胃·····	106
绿豆甘草饮治流行性乙型脑炎·····	097	两岁内幼儿莫驱虫·····	101	搓双足可清肝明目·····	106
● 日常保健		巧治孩子厌食·····	101	敲手掌可调节脏腑·····	106
盐水浴可提神·····	097	红葡萄酒可降低女性中风率·····	101	拍手背防治寿斑·····	106
抗瞌睡穴位按揉法·····	097	使用卫生巾前要洗手·····	101	捶腰背可强肾壮腰·····	106
巧用薄荷缓解午困·····	097	卫生巾要勤换·····	101	睡前锻炼胜于晨练·····	106
食醋可帮助睡眠·····	097	预产期计算法·····	102	春练注意避风保暖·····	106
巧用牛奶安眠·····	097	妊娠呕吐时间·····	102	● 心理保健	
水果香味可帮助睡眠·····	097	蜂王浆可调节内分泌·····	102	清晨减压法·····	107
小米粥可助睡眠·····	097	孕妇看电视要注意·····	102	巧用名言激发工作热情·····	107
左手握拳可催眠·····	097	脚心测男性健康·····	102	利用塞车时间放松身心·····	107
茶叶枕的妙用·····	098	从嘴唇看男性健康·····	102	指压劳宫穴去心烦·····	107
上软下硬两个枕头睡眠好·····	098	男子小便精力检查法·····	102	多闻花香心情好·····	107
防止侧卧垫枕滑落法·····	098	老年人夜间口渴怎么办?·····	103	办公室头脑清醒法·····	107
酒后喝点蜂蜜水·····	098	老年人穿双丝袜睡眠可保暖·····	103	抱抱婴儿可缓解低落心情·····	107
豆制品可解酒·····	098	萝卜加白糖可戒烟·····	103	长吁短叹有益健康·····	107
巧用橘皮解酒·····	098	口含话梅可戒烟·····	103	深呼吸可缓解压力·····	107
吃水果可解酒·····	098	老年人晨练前要进食·····	103	唱歌可培养自信·····	107
热姜水代茶喝可醒酒·····	098	每日搓八个部位可防衰老·····	103	呼吸平稳可减轻精神压力·····	107
简易解酒菜·····	098	晒太阳可降血压·····	103	回忆过去可缓解压力·····	108
巧服中药不苦口·····	098	做个圈圈来健身·····	103	多与人交往,摆脱孤独·····	108
巧法防口臭·····	098	搓衣板可代“健身踏板”·····	103	散步有利身心健康·····	108
巧用茶叶去口臭·····	099	手“弹弦子”可保健·····	103	多糖饮食缓解抑郁·····	108
巧用牛奶除口臭·····	099	明目保健法·····	103	心情低落应避免喝咖啡·····	108
巧用盐水除口臭·····	099	主妇简易解乏四法·····	104	跑步可缓解压力·····	108
薄荷甘草茶治口臭·····	099	以脚代手巧健身·····	104	指压法缓解抑郁·····	108
巧洗脸改善眼部循环·····	099	牙线护牙效果好·····	104	香精油的妙用·····	108
冬天盖被子如何防肩膀漏风·····	099	叩齿运动保护牙齿·····	104	“斗鸡眼”缓解心情烦躁·····	108
		按摩牙龈巧防病·····	104		

巧用光亮消除抑郁·····	109	解食物中毒五法·····	110	游泳时头晕的处理·····	112
倾诉流泪减压法·····	109	牙齿磕掉怎么办·····	110	溺水的急救·····	112
适当发泄有助减压·····	109	巧去鼻子内异物·····	111	煤气中毒的急救·····	112
信笔涂鸦可减压·····	109	巧排耳道进水·····	111	雨天防雷小窍门·····	112
情绪不佳时避免做重大决定·····	109	昆虫入耳的急救·····	111	户外防雷小窍门·····	112
白袜子可提升情绪·····	109	巧除耳朵异物·····	111	儿童电击伤的急救·····	112
按摩法消除紧张·····	109	颈部受伤的急救·····	111	电视机或电脑着火的紧急处理·····	113
热水泡澡可缓解焦虑·····	109	巧治落枕·····	111	电热毯着火的紧急处理·····	113
转移注意力可减压·····	109	心绞痛病人的急救·····	111	巧救油锅着火·····	113
● 家庭安全与急救		胆绞痛病人的急救·····	111	火灾中的求生小窍门·····	113
生石灰入眼的处理·····	109	胰腺炎病人的急救·····	111	火灾报警小窍门·····	113
橙皮巧治鱼刺卡喉·····	109	老年人噎食的急救·····	111	如何拨打“120”·····	114
维生素C可软化鱼刺·····	110	老年人噎食的自救·····	112	如何进行人工呼吸·····	114
鱼刺鲠喉化解法·····	110	咬断体温表的紧急处理·····	112	如何进行胸外心脏按摩·····	114
巧夹鱼刺·····	110	游泳时腿部抽筋自救·····	112	护送急症病人时的体位·····	114
巧除刺·····	110	呛水的自救·····	112	家庭急救需注意·····	114
巧除肉中刺·····	110	游泳时腹痛的处理·····	112	家庭急救箱配置小窍门·····	114



美容秘方DIY

● 美白护肤		南瓜巧护肤·····	117	鸡蛋橄榄油紧肤法·····	119
软米饭洁肤·····	116	丝瓜藤汁美容·····	117	栗子皮紧肤法·····	119
巧用米醋护肤·····	116	巧用橘皮润肤·····	117	香橙美肤法·····	119
黄酒巧护肤·····	116	盐水美白法·····	118	蜜水洗浴可嫩肤·····	120
干性皮肤巧去皱·····	116	西红柿美白法·····	118	海盐洗浴滋养皮肤·····	120
干性皮肤保湿急救法·····	116	牛奶护肤·····	118	酒浴美肤法·····	120
蒸汽去油法·····	116	简易美颜操·····	118	促进皮肤紧致法·····	120
自制蜂蜜保湿水·····	116	上网女性巧护肤·····	118	颈部保湿小窍门·····	120
巧法使皮肤细嫩·····	116	巧用吹风机洁肤·····	118	颈部美白小窍门·····	120
淘米水美容·····	117	冰敷改善毛孔粗大·····	118	洁尔阴治紫外线过敏·····	120
草茉莉子可护肤·····	117	水果敷脸改善毛孔粗大·····	119	凉水冷敷缓解日晒·····	120
白萝卜汁洗脸美容·····	117	柠檬汁洗脸可解决毛孔粗大·····	119	鸡蛋祛斑妙招·····	120
西瓜皮美容·····	117	吹口哨可美容·····	119	巧除暗疮·····	120
快速去死皮妙招·····	117	去除抬头纹的小窍门·····	119	巧用芦荟去青春痘·····	120
豆浆美容·····	117	夏季皮肤巧补水·····	119	夏季除毛小窍门·····	121
黄瓜片美容·····	117	花粉能有效抗衰老·····	119	柠檬汁可祛斑·····	121
豆腐美容·····	117	鸡蛋巧去皱·····	119	食醋洗脸可祛斑·····	121
猪蹄除皱法·····	117	巧法去黑头·····	119	巧用茄子皮祛斑·····	121

维生素E祛斑	121
产后祛斑方	121
牛肝粥治蝴蝶斑	121
醋加面粉祛斑	121
芦荟叶治雀斑	121
酸奶面膜减淡雀斑	121
胡萝卜牛奶除雀斑	121
搓揉法消除老年斑	121
色拉酱巧治老年斑	121
巧治红鼻子	121
麻黄酒治疗酒糟鼻	121
鲜茭白治疗酒糟鼻	122
食盐治酒糟鼻	122

●手足养护

自制护手霜	122
自制护手油	122
巧用橄榄油护手	122
巧做滋润手膜	122
柠檬水巧护手	122
巧用维生素E护手	123
手部护理小窍门	123
敲击可促进手部血液循环	123
秋冬用多脂香皂洗手	123
巧除手上圆珠笔污渍	123
修剪指甲的小窍门	123
巧去指甲四周的老化角质	123
巧用化妆油护甲	123
使软皮变软的小窍门	123
巧用醋美甲	123
加钙亮油护甲	124
去除足部硬茧的小窍门	124
改善脚部粗糙的小窍门	124
柠檬水巧去角质	124
脚部的健美运动	124
巧用莲蓬头按摩脚部	124
去脚肿小窍门	124
泡脚小窍门	124
脚趾摩擦可护足	124
双足放松小窍门	124
巧除手指烟迹	125
氯霉素滴眼液去灰指甲	125

凤仙花治灰指甲	125
韭菜汁治手掌脱皮	125
柏树枝叶治指掌脱皮	125
黑云豆治手裂脱皮	125

●美目护齿

常梳眉毛粗又黑	126
巧用茶叶祛黑眼圈	126
苹果祛黑眼圈	126
巧用酸奶祛黑眼圈	126
巧用蜂蜜祛黑眼圈	126
妙法消除下眼袋	126
巧用黄瓜消除下眼袋	126
奶醋消除眼肿	126
冷热敷交替消“肿眼”	126
按摩法消除眼袋	126
按摩法改善鱼尾纹	127
两分钟除皱按摩	127
使用眼膜的小窍门	127
敷眼膜的最佳时间	127
按摩法消除眼袋	127
熬夜巧护目	127
巧用茶水增长睫毛	127
巧用橄榄油美唇	127
巧用维生素润唇	127
自制奶粉唇膜	127
巧用保鲜膜润唇	128
热敷去嘴唇角质翘皮	128
巧用白糖清除嘴唇脱皮	128
巧去嘴唇死皮	128
防唇裂小窍门	128
维生素B ₂ 治唇裂	128
蜂蜜治唇裂	128
蒸汽治烂嘴角	128
按摩法去唇纹	128
自制美白牙膏	128
牙齿洁白法	128
选择牙刷的小窍门	128
芹菜可美白牙齿	129
奶酪可固齿	129
叩齿、按摩可坚固牙齿	129
巧用苹果汁刷牙	129

巧用花生除牙垢	129
巧除牙齿烟垢	129

●化妆技巧

选购洁肤品的小窍门	129
选购化妆水的小窍门	129
选购精华素的小窍门	129
选购乳液(面霜)的小窍门	129
选购化妆品小窍门	129
化妆品保存小窍门	130
粉扑的选购与保养	130
妆容持久的小窍门	130
软化干面膜的小窍门	130
巧用化妆水	130
巧用化妆棉	131
巧选粉底	131
巧选腮红	131
选购口红的小窍门	131
巧选香水	131
依季节搭配香水	131
香水持久留香的秘诀	131
使用粉扑的窍门	131
粉底液过于稠密的处理方法	131
令皮肤闪亮的小窍门	132
巧用粉底遮雀斑	132
巧用粉底遮青春痘	132
掩饰黑痣的化妆技巧	132
掩饰皱纹的技巧	132
长时间保持腮红的小窍门	133
化妆除眼袋	133
巧化妆恢复双眼生气	133
巧化妆消除眼睛浮肿	133
肿眼泡的修饰	133
巧化妆消除眼角皱纹	133
巧用眼药水除“红眼”	133
拔眉小窍门	133
眉钳变钝的处理	133
巧夹睫毛	133
巧用眉笔	133
眼睛变大化妆法	133
巧画眼线	134
巧画眼妆	134

误涂眼线的补救措施·····	134	巧用芦荟保湿·····	138	爬楼梯可减肥·····	142
眉毛的化妆方法·····	134	防头发干涩小窍门·····	139	办公室内巧减肥·····	142
如何防止睫毛膏和睫毛粘到一起·····	134	巧用婴儿油黑发·····	139	常吃生萝卜减肥效果佳·····	142
眼妆的卸妆方法·····	134	蜜蛋油可使稀发变浓·····	139	常饮山楂泡茶可减肥·····	142
如何延长睫毛膏的使用期限·····	135	掩盖头发稀少的小窍门·····	139	盐疗减肥法·····	142
如何保养假睫毛·····	135	处理浓密头发的窍门·····	139	腹部健美与减肥的捏揉法·····	143
大鼻子的化妆技巧·····	135	卷发平滑服贴的窍门·····	139	花椒粉减肥法·····	143
塌鼻子的化妆技巧·····	135	如何处理朝上生的头发·····	139	大蒜减脂茶饮方·····	143
耳朵同样需装扮·····	135	身材矮小者的美发窍门·····	139	减肥增肥简易疗法·····	143
巧用唇线笔·····	135	身材高大者的美发窍门·····	139	荷叶汤减肥法·····	143
误涂口红的补救措施·····	135	身材矮胖者的美发窍门·····	139	香酥豆腐渣丸子减肥·····	143
厚唇变薄化妆法·····	135	身材瘦高者的美发窍门·····	139	调理肠胃的减肥法·····	143
让嘴唇更丰满的化妆法·····	136	巧用洗发水和护发素·····	140	老年人减肥一法·····	143
不对称唇形的化妆窍门·····	136	核桃治头皮屑·····	140	玫瑰蜜枣茶可瘦身·····	144
有皱纹唇部的化妆窍门·····	136	生姜治头皮屑·····	140	限定吃饭的场所可减肥·····	144
唇角下垂的化妆窍门·····	136	啤酒去头皮屑·····	140	餐桌巧减肥·····	144
“双下巴”的化妆窍门·····	136	米汤巧治头皮屑·····	140	臀部“行走”可局部减肥·····	144
下颚松弛的化妆窍门·····	136	葱泥打头去头屑·····	140	办公室美“腹”小窍门·····	144
巧选指甲油·····	136	西芹西红柿汁预防头发起屑·····	140	床上“平腹”法·····	144
巧画指甲油·····	136	梳头治头屑·····	140	简易收腹运动·····	144
如何快速涂好指甲油·····	136	红枣治掉发·····	140	健美腰部的运动·····	144
巧除残余指甲油·····	136	冷热水交替可防脱发·····	140	防止臀部赘肉的小窍门·····	144
戴眼镜者的化妆窍门·····	136	头皮按摩防脱发·····	140	美臀运动·····	144
卸妆小窍门·····	136	侧柏泡水治脱发·····	141	乳房清洁小窍门·····	144
● 护发美发		透骨草汤治脱发·····	141	冷热水交替帮助塑胸·····	144
糯米泔水护发·····	137	柚子核可治落发·····	141	按摩丰胸小窍门·····	145
茶水巧护发·····	137	核桃拌韭菜治白发·····	141	举哑铃可防止乳房下垂·····	145
巧用酸奶护发·····	137	何首乌加生地治青少年花白头及黄发·····	141	精油按摩保持胸部健美·····	145
自制西红柿柠檬汁洗发水·····	137	何首乌加水果就酒使白发变黑·····	141	丰胸按摩小窍门·····	145
陈醋可保持发型持久·····	137	中老年花白头发的保养与护理·····	141	文胸的正确穿法·····	145
巧用丝巾保护发型·····	137	何首乌煮鸡蛋治白发·····	142	健美背部的运动·····	146
防染发剂污染小窍门·····	137	银针刺头皮可治斑秃·····	142	走路可美腿·····	146
冰箱可保染发剂不变质·····	137	酸奶可治微秃·····	142	蹬腿瘦腿法·····	146
巧梳烫发·····	138	花椒泡酒治秃顶·····	142	大腿的保鲜膜减肥法·····	146
染发当日不要洗发·····	138	何首乌治秃发·····	142	小腿塑型运动·····	146
开叉发丝的护理·····	138	治斑秃一法·····	142	圆白菜美腿法·····	146
秀发不带电的八个妙招·····	138	● 减肥塑形		睡前美腿法·····	146
睡眠时的头发护理·····	138	巧用沐浴减肥·····	142	巧用咖啡美腿·····	146
游泳时的头发护理·····	138			产后美腿小窍门·····	146