

平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

好学易做的 家事妙招



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。

• 居家生活的小帮手

• 家庭保健的小医生

• 妙招汇集的小百科

• 物尽其用的小锦囊

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

知书达礼
zhishudali 典藏



好学 易做 的 家事 妙招

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

好学易做的家事妙招 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.11

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0410-4

I. 好… II. 崔… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 199551 号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京朝阳新艺印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2010 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 胡利

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-5470-0410-4

定 价: 13.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

日常生活离不开衣、食、住、行。而在操持日常的家务活时,人们难免会碰到诸多令人头痛的问题,其实,只要做个有心人,善于发现和总结生活中的点点滴滴,就会在平凡之中有意外的发现与惊喜。生活中其实也有大智慧,要将繁杂琐碎的家务事打理得井井有条,让自己轻松惬意,不但要懂得一些行之有效的方法、技巧,更要拥有热爱生活、享受生活的快乐心态。事实证明,生活得从容、优雅、快乐的人,无不是充满大智慧的人。

为了让读者从家务事中获得生活的乐趣,我们特地编写了《好学易做的家事妙招》这本书。从呵护家人的健康到打扫家居的卫生,从衣物的洗涤到物品的收纳,从家电的节能到衣物的保养,每一个妙招都是智慧的火花,每一个创意都是思想的精华。

简单的生活,生活得简单。话虽简单,却有很深的意味。真诚的希望读者能够从容面对生活,对生活永远充满着热情,用自己的行动为生活描绘出亮丽的色彩,让心中洋溢着幸福快乐的感觉。



家庭保健百达通

内科疾病

- 15 花生壳、葱白治疗感冒 / 葱白、生姜治疗感冒 / 麝香止痛膏治疗感冒 / 梳头治三叉神经痛 / 鸡蛋、葡萄酒治疗感冒 / 梨子治疗感冒 / 巧治腰痛 / 龙眼壳治头晕
- 16 酒浴法治疗感冒 / 自制茶治疗感冒 / 冬瓜皮治疗咳嗽 / 治疗无痰干咳法 / 用花椒、梨子止咳化痰 / 姜蛋治疗咳嗽 / 柚子皮治疗咳嗽气喘
- 17 醋煎鸡蛋治疗咳嗽 / 常食松子治疗便秘 / 胡椒、干姜治疗胃痛 / 蜂蜜、茶叶治疗便秘 / 枳实治疗便秘 / 花生油、红薯叶治疗便秘 / 菠菜猪血治疗便秘 / 伤湿止痛膏治疗胃痛 / 韭菜子治疗便秘 / 核桃仁治疗老年人便秘
- 18 蜂蜜、盐治疗便秘 / 巧治幼儿外伤 / 黄鳝巧治痔疮 / 甲鱼巧治痔疮 / 黄花菜、木耳治痔疮 / 石榴皮治脱肛 / 香蕉治痔疮 / 食盐治肛门溃疡 / 韭菜根治痔疮 / 大枣、橘皮治消化不良 / 山楂、山药治消化不良
- 19 锅巴治消化不良 / 萝卜、酸梅治消化不良 / 山楂、麦芽治消化不良 / 糯米、胡萝卜治消化不良 / 韭菜根治呕吐 / 羊肉、大蒜治呕吐 / 豆腐治呕吐 / 治不消化引起的呕吐 / 治疗湿热呕吐 / 蜂蜜、生姜治呕吐 / 柿饼治呕吐 / 活鲫鱼治呕吐 / 黄瓜叶治腹泻
- 20 荞麦面治腹泻 / 苹果治腹泻 / 栗子治腹泻 / 旱莲草治腹泻 / 治疗脾虚腹泻 / 粟米锅巴治腹泻 / 巧治神经性头痛 / 巧防高血脂 / 巧降血糖 / 糖水催眠

目录



21 牛奶催眠 / 面包催眠 / 巧治食牛肉引起的腹胀 / 巧治食狗肉引起的积滞 / 过食鱼虾巧解治 / 巧治积食腹胀 / 过食豆腐巧解治 / 过食菱角、荔枝巧解治 / 巧治水果引起的腹泻

22 过食凉粉巧解治 / 胃积食巧解治 / 食蛋巧治腹泻 / 气味刺激巧除鼻炎 / 自我按摩法消除鼻炎 / 体位变换法消除鼻炎 / 巧治婴儿鼻塞

外科疾病

23 推拿揉摩治落枕 / 按压“三里”治疗落枕 / 生姜白酒通经络 / 鱼肝油治外伤

24 肥皂治疗轻度烧烫伤 / 牙膏治疗轻度烧烫伤 / 面碱治疗轻度烧烫伤 / 豆腐治疗轻度烧烫伤 / 酒治疗轻度烧烫伤 / 牛奶治疗轻度烧烫伤 / 盐水治疗轻度烧烫伤 / 西瓜皮治疗轻度烧烫伤 / 樱桃巧治轻度烧烫伤 / 烂橘子巧治轻度烫伤 / 鸡蛋清治烫伤 / 白糖治烫伤

25 冬瓜皮治烫伤偏方 / 南瓜治烫伤偏方 / 米醋治烫伤偏方 / 白糖冰片治烫伤偏方 / 酱油治烫伤偏方 / 巧治蜂蜇伤 / 巧治蜈蚣咬伤 / 巧治毛虫蜇伤 / 巧治蚂蟥叮咬 / 热水瓶塞治蚊子叮咬

皮肤科疾病

26 大蒜治脚气 / 雪花膏治脚气 / 风油精治脚气 / 烟灰治脚气 / 牙膏治脚气 / 绿茶治脚气 / 茄子根治脚气 / 麦饭石治脚气 / 巧治狐臭 / 辣椒碘酒治狐臭 / 冰片酒精治狐臭 / 滑石冰片治狐臭 / 轻粉枯白矾治狐臭

27 滑石治狐臭 / 番茄汁治狐臭 / 拍打

手背除黑斑 / 茉莉花茶治鸡眼 / 火柴治鸡眼 / 万年青叶治鸡眼 / 葱白治鸡眼 / 洋葱头治鸡眼 / 丝瓜叶止痒法 / 烟灰止痒法 / 盐水止痒法 / 鸡蛋醋治灰指甲

28 西瓜皮消痱子 / 苦瓜消痱子 / 黄精治疗手足癣 / 马齿苋治疗手足癣 / 梅果治疗手足癣 / 柠檬果治疗手足癣 / 山梨果治疗手足癣 / 杏李果治疗手足癣 / 无花果治疗手足癣 / 白酒生姜治疗手足癣 / 木瓜明矾治疗手足癣

29 石榴皮治疗手足癣 / 海带猪肉治疗手足癣 / 巧治手足癣 / 韭菜水治脚癣 / 鲜鸡蛋膜治脚癣 / 阿司匹林治脚癣 / 韭菜外用治疗荨麻疹 / 治疗吃葱、蒜引起的口臭 / 治疗烟酒引起的口臭 / 治疗口腔不洁引起的口臭 / 巧治化脓性鼻炎引起的口臭 / 治疗消化不良引起的口臭

30 清除脚臭两法 / 黑木耳巧治疣 / 啤酒巧治头皮屑过多 / 巧治汗脚 / 牛奶等巧治神经性皮炎 / 巧治神经性皮炎 / 软柿子可治手干裂 / 蜂蜜搓手巧治干裂 / 米醋加花椒防脚干裂

31 牛奶巧治脚跟干裂 / 蔬菜水洗脚巧治干裂 / 面块涂患处巧治脚跟干裂 /



苹果皮治脚跟干裂 / 芥末糊巧治脚裂 / 土豆、凡士林巧治脚裂 / 足光粉巧治脚裂 / 柳叶巧治脚趾缝腐烂

四 五官科疾病

32 多吃含铁食物防耳聋 / 注意补锌防耳聋 / 补钙与维生素 D 防耳聋 / 降低血脂防耳聋 / 巧吃蔬菜防耳聋 / 啤酒花治牙疼 / 食醋、花椒治牙疼 / 杏仁巧治牙疼 / 打碗花巧治牙疼 / 花椒巧治牙疼 / 生姜巧治牙疼

33 公丁香巧治牙疼 / 大蒜巧治牙疼 / 热气熏蒸巧治针眼 / 中指处扎线巧治针眼 / 冰片冷敷巧治眼皮浮肿 / 水果、青菜巧治眼皮浮肿 / 清凉油巧治鼻出血

34 冷敷法巧治鼻出血 / 扎无名指巧治鼻出血 / 蒜泥治疗鼻出血 / 蛋壳内膜治疗鼻出血 / 葱白韭菜治疗鼻出血 / 韭菜浸醋治疗鼻出血

35 蜂蜜茶治咽喉疼痛 / 耳鸣的吹气疗法 / 按人中穴止喷嚏

五 其他疾病

35 茴香疗法调理阳痿 / 韭菜疗法调理阳痿 / 鸡蛋白果巧治阳痿

36 蛤蚧疗法调理阳痿 / 点按会阴调理阳痿 / 下拉睾丸法调理早泄 / 指压龟头调理早泄 / 屏吸提肛法调理早泄 / 饮盐咖啡调理早泄 / 芝麻疗法调理早泄 / 首乌疗法调理早泄 / 淫羊藿巧调理早泄 / 擦阴茎法巧调理早泄 / 巧用泥鳅调早泄

37 冷水浴巧调遗精 / 自我按摩巧调遗精 / 鸡蛋清治小儿龟头炎 / 鸭蛋清治急性乳腺炎 / 仙人掌治急性乳腺炎 / 黑枣治小儿尿床 / 银杏治小儿尿床 / 巧治小儿尿床 / 酒精巧治痛经 / 艾条

巧治痛经 / 巧治虚寒痛经

38 巧治气滞血瘀引起的痛经 / 治疗小儿蛲虫的简单妙法 / 消除鼾声四法 / 防止打鼾法 / 葱白治疗打鼾 / 腭托治疗打鼾 / 迷眼的处理方法

39 黑芝麻治白发 / 巧治白发 / 桑叶治白发 / 核桃仁治白发 / 枸杞子治白发 / 熟地、当归治白发 / 大蒜治脱发 / 巧压眼球止嗝儿

40 巧拉舌头止嗝儿 / 巧诱喷嚏止嗝儿 / 按眉巧止嗝儿 / 刮腭巧止嗝儿



第二章

我家房间最舒服

居室布置与装修

43 装饰格调巧选择 / 居室色调巧选择 / 巧为居者选色调

44 如何选择居室色调 / 居室巧配色 / 家具、地板与墙壁巧配色

45 室内整体配色 / 室内布置巧配色 / 装饰材料巧配色 / 居室色彩巧配色

46 室内织物摆设巧配色 / 窗框、门与墙巧配色 / 色彩巧运用

47 客厅巧布置 / 居室配色小窍门 / 暗厅巧布置

48 睡眠区巧布置 / 梳妆区巧布置 / 贮藏

区巧布置 / 色彩法巧布置小房间 / 整洁法巧布置小房间

- 49 重叠法巧布置小房间 / 延伸法巧布置小房间 / 利用图案法巧布置小房间 / 新房巧布置 / 厨房巧布置

- 50 巧利用床铺上方空间 / 巧利用窗口两侧空间 / 巧利用走廊上方空间 / 巧利用墙壁空间 / 角落巧利用

- 51 房间凹部巧利用 / 低矮居室巧吊顶 / 老房子巧改卫生间

- 52 家具风格巧确定 / 家具摆放原则 / 各种家具的摆放

- 53 床的朝向巧用心 / 床的布置形式巧选择 / 卧室床罩巧选择

- 54 枕头巧摆设 / 装饰品巧摆放 / 墙壁巧挂画

- 55 客厅巧挂字画 / 窗帘巧布置

- 56 窗帘的挂法 / 墙面裂缝巧修补 / 墙壁小孔巧堵塞 / 水泥墙巧拉电线 / 钉钉子墙面不裂法 / 钉钉不弹法

- 57 钉子松动加固法 / 墙壁巧打磨 / 粉刷涂漆巧计算 / 墙壁巧粉刷 / 壁纸质地的选择 / 色调的选择

- 58 巧粘壁纸 / 壁纸破损巧修补 / 润湿法巧揭旧壁纸 / 巧用熨斗揭旧壁纸 / 用吹风机巧揭旧壁纸 / 巧除旧墙漆

- 59 巧贴瓷砖 / 巧割瓷砖 / 巧铺马赛克 / 巧铺塑料地板

- 60 水泥地面巧刷漆 / 布置房间的窍门

- 61 布置房间的缩排窍门 / 巧用家具使房间变宽 / 利用镜子使房间变宽 / 利用照明使房间变宽 / 巧使房间变宽

- 62 家庭灯光选配窍门 / 选择客厅灯具的窍门 / 摆放家用电器的窍门

- 63 巧用盆景点缀房间 / 电灯高度多少为宜 / 椅子高度多少为宜 / 办公桌高度多少为宜



- 64 床铺高度多少为宜 / 枕头高度多少为宜 / 卫生间巧美化 / 居室布置的一般原则 / 餐厅、居室巧布置

- 65 居室三大生活区的特点 / 客厅配色技巧 / 饭厅配色技巧 / 厨房配色技巧 / 睡房配色技巧 / 浴室配色技巧

- 66 书房、电视室巧配色 / 儿童房配色技巧



居室去味与除虫

- 66 用食醋巧除居室烟味 / 用氨水巧除居室烟味 / 用蜡烛巧除居室烟味 / 用氨水巧除油漆味 / 用盐水巧除油漆味 / 用洋葱巧除油漆味 / 用干草巧除油漆味 / 用牛奶巧除油漆味

- 67 巧除居室宠物异味 / 茶水巧除油漆味 / 菜叶水巧除家具油漆味 / 淘米水巧除家具油漆味 / 牛奶巧除家具油漆味 / 巧除皮箱异味 / 巧除药物异味 / 食醋蒸发巧除厨房异味 / 橘皮巧除厨房异味 / 柠檬皮除厨房异味 / 石灰拌煤巧除厨房煤气味 / 巧除葱、蒜刺激味

- 68 烧干茶叶法巧除油腥味 / 煎食醋法巧除鱼腥味 / 食醋巧除碗橱异味 / 木炭巧除碗橱异味 / 巧除油瓶怪味 / 巧除容器腥味 / 巧除塑料容器异味 / 漂白剂巧除异味 / 小苏打巧除异味 / 报纸巧除异味

69 巧除炒菜锅异味 / 茶叶除锅内鱼腥味 / 白酒除锅内鱼腥味 / 巧除炒菜锅的油味 / 巧除水壶异味 / 巧防水壶霉味 / 巧除瓶中异味 / 巧除瓶子里的臭味 / 巧除菜刀上的葱、蒜味 / 火烧除剪刀的腥味 / 水烫除剪刀的腥味 / 巧除凉开水的水锈味 / 电风扇除衣物的樟脑味

70 巧除衣物的樟脑味 / 晾晒巧除樟脑味 / 巧除衣物的霉味 / 巧除衣物的汗臭味 / 巧除袜子的臭味 / 巧除皮鞋臭味 / 白酒巧除胶鞋的臭味 / 盐水巧除胶鞋臭味 / 氯化钙巧除胶鞋臭味 / 丝瓜筋巧除胶鞋臭味 / 食醋巧除尿布臊味 / 尿布臊味巧清除

71 厨具油迹巧去除 / 硼酸、硼砂巧防蛀 / 用盐水巧防蛀 / 涂柴油巧除家具蛀虫 / 敌敌畏巧除家具蛀虫 / 书籍巧防蛀 / 巧除毛毯蛀虫 / 巧除地毯蛀虫 / 头油巧驱室内昆虫 / 蛋壳巧驱室内昆虫 / 漂白粉巧驱昆虫 / 柠檬巧驱室内昆虫

72 巧用阿司匹林止痒 / 巧去臭虫 / 苦树皮巧去臭虫 / 煤油巧去臭虫 / 桉树油巧去臭虫 / 巧用螃蟹壳去臭虫 / 白酒巧除臭虫 / 食醋巧驱苍蝇 / 橘皮巧驱苍蝇 / 葱、蒜巧驱苍蝇 / 西红柿巧驱苍蝇 / 残茶法巧驱苍蝇

73 黄瓜巧驱蟑螂 / 桃叶巧驱蟑螂 / 洋葱



巧驱蟑螂 / 肥皂灭虫法巧灭蟑螂 / 硼砂、面粉巧灭蟑螂 / 用酒瓶巧灭蟑螂 / 用丝瓜巧灭蟑螂 / 用桐油巧灭蟑螂 / 敌百虫巧除跳蚤 / 石灰粉法巧除跳蚤 / 用卫生球巧除跳蚤 / 巧防蚂蚁窃食

74 菜橱巧防蚂蚁 / 用锯末巧驱蚂蚁 / 用炉灰巧驱蚂蚁 / 用石灰巧驱蚂蚁

三

居室去污小窍门

74 巧洗被罩省力 / 巧洗枕套 / 巧洗丝绒窗帘

75 巧洗被晒黄的窗帘 / 洗涤法巧洗纱窗帘 / 小苏打水的妙用 / 巧用茶水洗纱窗帘 / 洗衣粉法巧洗地毯 / 中性皂液加硼砂巧洗地毯 / 氨水法巧洗地毯

76 苏打水法巧洗地毯 / 巧洗腈纶毯 / 胶带巧除玻璃碴 / 粘出地毯上的玻璃碴 / 饭粒除地毯上的玻璃碴 / 湿毛巾巧除地毯灰尘 / 精盐巧除地毯灰尘 / 覆雪法巧除地毯灰尘 / 面粉等巧除地毯灰尘 / 洗涤剂巧除地毯污垢

77 滑石粉法巧净地毯 / 面包渣巧除地毯污垢 / 地毯巧除污 / 巧除地毯污泥迹 / 浓盐水巧净地毯 / 汽油巧除地毯油烟迹 / 巧除地毯油漆迹 / 巧除地毯酱油迹 / 洗涤剂巧除地毯果汁迹 / 醋巧除地毯果汁迹 / 氨水巧除地毯果汁迹 / 茶叶法巧除地毯奶迹 / 四氯化碳巧除地毯奶迹 / 巧除地毯咖啡水迹

78 苏打水巧除地毯水迹 / 用甘油水溶液除地毯水迹 / 精盐法巧除地毯墨迹 / 鲜奶法巧除地毯墨迹 / 温水巧除地毯尿迹 / 苏打水等巧除地毯尿迹 / 醋水法巧除地毯尿迹 / 洗涤液、白醋巧除地毯尿迹 / 巧除地毯粪便迹 / 用大葱巧擦玻璃 / 用牙膏巧擦玻璃 / 蘸酒巧擦玻璃 / 蘸醋巧擦玻璃

79 氨水巧擦玻璃 / 石灰水巧擦玻璃 / 稀

氨水巧擦玻璃 / 烟蒂巧擦油污渍 / 松节油巧除油漆迹 / 巧使玻璃保持光泽 / 巧除玻璃上的霜 / 巧除窗户上的灰 / 面糊巧去纱窗上的污垢 / 碱水巧去纱窗上的油污 / 用酸奶巧擦木地板

- 80 松节油巧擦木地板 / 浓茶巧擦木地板 / 用蜡纸巧擦木地板 / 地板光亮巧保持 / 竹片去地板上的口香糖 / 洗涤剂去口香糖 / 巧除地板上的乳胶 / 碱水法去地板上的油迹

四

居室的美化

- 81 保护花朵的窍门 / 卧室花卉巧栽培 / 巧法促海棠花开 / 剩鱼虫可做花肥 / 葡萄糖粉的妙用 / 促朱顶红在春节开花的小窍门
- 82 巧用废油做花肥 / 巧用羽毛做花肥 / 巧为米兰花施肥 / 巧用剩茶叶浇花 / 巧用柑橘皮泡水浇南方花卉 / 食醋可代替硫酸亚铁浇花
- 83 巧用头发茬做花肥 / 巧用花瓣 / 瓶插花的保鲜绝招 / 深水急救法保鲜花卉 / 酒精保持鲜花 / 巧用白醋保鲜花卉 / 受冻盆花复苏法 / 巧用啤酒擦花叶 / 盆景巧生青苔法 / 巧用大葱除花卉虫害 / 巧用烟草末除花卉虫害
- 84 巧用香菜灭蚜虫 / 巧灭盆花蚜虫 / 君子兰烂根巧处理 / 根除庭院杂草法 / 剪枝插种茉莉花小窍门 / 磁化水喂鸟浇花效果好
- 85 自制玻璃鱼缸 / 新鱼缸的处理 / 囤水妙招 / 自制金鱼冬季饲料 / 冬季巧养热带鱼 / 巧使鱼缸潜水泵美观法
- 86 自测花土 pH 值



第三章



穿出健康穿出美

一 选购与搭配

- 89 平胸着装的窍门 / 巨胸着装的窍门 / 大腹着装的窍门 / 小臀着装的窍门 / 巧选领带 / 肤色白的女性巧围纱巾 / 肤色黑的女性巧围纱巾
- 90 女性皮肤粗糙巧围纱巾 / 大脸型女性巧围纱巾 / 小脸型女性巧围纱巾 / 中年女性巧围纱巾 / 老年女性巧围纱巾 / 巧选购羽绒服 / 巧识别假羽绒服 / 巧选羊毛衫
- 91 高档西装的选购 / 正装衬衫巧选购
- 92 婴儿服装的选择 / 选购儿童服装的小窍门 / 巧选内衣 / 内衣尺码的测量
- 93 胸部较小者巧选择内衣 / 巧选皮鞋 / 皮靴巧选购 / 羊绒制品巧挑选 / 皮装巧选购
- 94 皮草巧选购 / 帽子巧选购 / 领带质量的鉴别 / 皮带巧选购
- 95 长筒丝袜巧选择 / 巧选袜子 / 假皮制品巧鉴别 / 呢绒好坏巧鉴别
- 96 真丝和人造丝巧辨别 / 巧辨猪、牛、羊皮 / 珍珠巧鉴别 / 购买钻饰的小窍门
- 97 耳环巧选购 / 巧选太阳镜 / 纯羊毛巧鉴别

二 缝补与修复

- 97 巧法熨烫衣裤 / 巧去衣服熨迹 / 毛呢巧熨烫
- 98 棉麻衣物巧熨烫 / 丝绸衣物巧熨烫 / 毛衣巧熨烫 / 皮革服装巧熨烫 / 羽绒服巧熨烫 / 巧熨有褶裙 / 巧除领带皱纹 / 巧熨羊毛围巾
- 99 巧去西服的气泡 / 衣物香味持久的小窍门 / 衣物恢复光泽的小窍门 / 巧补皮夹克破口 / 棉织物烫黄后巧处理 / 化纤衣料烫黄后巧处理
- 100 巧补羽绒服破洞 / 自制哺乳衫 / 白色衣服泛黄巧处理 / 防衣物退色法 / 防毛衣缩水的小窍门 / 防毛衣起球的小窍门 / 毛衣磨损巧处理
- 101 巧去衣物上的絮状物 / 巧去毛呢油光 / 毛织物的光泽巧恢复 / 巧法防皮鞋磨脚 / 巧防鞋垫出鞋外 / 黑皮鞋退色巧处理
- 108 羊绒衫巧收纳 / 裘皮大衣巧收纳 / 丝绸衣物巧收纳 / 尼绒衣物巧收纳 / 纯棉外衣巧收纳
- 109 浅色衣物巧收纳 / 冬衣巧收纳 / 丝巾巧收纳 / 巧使长靴不变形 / 雨衣巧收纳 / 小物件巧收纳
- 110 大小提包巧收纳 / 束腿裤巧收纳 / 塑形内衣巧收纳 / 披肩巧收纳 / 巧用衣柜里侧收纳 / 不要将衣服放在阳光下暴晒 / 选择正确风向晾晒衣物 / 巧晒不同颜色衣物
- 111 衣物晾晒前要整形 / 被子巧晾晒 / 被子拍打宜注意 / 晒衣巧防皱 / 毛料衣物巧晾晒 / 毛衣巧晾晒 / 皮草巧晾晒
- 112 裙子巧晾晒 / 化纤类衣物巧晾晒 / 棉麻类衣物巧晾晒 / 丝绸衣物巧晾晒 / 牛仔服带水巧晾晒

三 保养与收藏

- 102 整体收纳的基本原则 / 牛仔裤巧收纳 / 选择最佳收纳地点
- 103 收纳衣物巧防皱 / 衬衫巧收纳 / 毛衣巧收纳 / T恤巧收纳 / 裤子巧收纳
- 104 内裤巧收纳 / 长袖衣服巧收纳 / 领带巧收纳 / 袜子巧收纳 / 丝袜巧收纳 / 胸罩巧收纳 / 长靴巧收纳
- 105 连帽衫巧收纳 / 化纤衣物巧收纳 / 旅行时衣物巧干燥 / 夹克巧收纳 / 连身丝袜巧收纳 / 贴身衣物巧收纳
- 106 衬裙巧收纳 / 长裤巧固定 / 皮带巧收纳 / 巧用鞋套收纳凉鞋 / 衣物巧收纳 / 不常穿的鞋子巧收纳 / 衣柜收藏巧利用 / 巧使帽子不变形
- 107 冬季大衣巧收纳 / 衣服纽扣巧保护 / 针织衫巧收纳 / 皮衣巧收纳
- 115 电饭锅巧选购 / 微波炉巧选购 / 电烤箱巧选购 / 菜刀巧选购
- 116 菜板巧选购 / 电动剃须刀巧选购 / 瓷器巧选购 / 不锈钢制品巧选购 / 雨伞巧挑选
- 117 蚊香巧选购 / 计算器巧选购 / 竹凉席巧选购 / 藤制家具巧选购

第四章

物尽其用皆学问

家居用品巧选购





物展所能巧保养

- 118 巧补瓷器裂缝 / 木地板凹坑巧复原 / 冰箱门巧关严 / 冰箱漆面裂痕巧补救 / 日光灯闪动巧解决
- 119 巧修换气扇转速慢 / 日光灯“嗡嗡”响巧消除 / 门窗玻璃破损巧修补 / 巧在墙上挂钩 / 巧补镜子露光点 / 漆刷干硬巧变软
- 120 巧除家具上的擦痕 / 巧修刀把松动 / 巧调座钟乱点 / 淋浴器喷头喷水发散巧解决



- 121 开锁时扭断钥匙巧应对 / 锈锁巧打开 / 巧使热水器喷头出水通畅 / 巧修房门变形 / 巧补地板裂缝 / 壁纸破损巧修补
- 122 巧除地毯卷角 / 巧防凳子脚套常掉 / 巧防地毯滑动 / 家具灼伤巧复原 / 木制家具上的压痕巧复原 / 实木地板巧保养
- 123 巧除地毯压痕 / 书皮开脱巧修复 / 花瓶漏水巧补救 / 擦起的玻璃杯粘在一起巧分开 / 巧修书脊开脱
- 124 螺丝钉钉死了如何拔 / 鞋带头散了巧修补 / 手表内水汽巧消除 / 手表受磁巧消除 / 巧除印章印泥渣 / 巧用醋擦眼镜
- 125 巧法分离粘连邮票 / 巧铺塑料棋盘 / 冬季巧防自行车慢撒气 / 新菜板防裂小窍门 / 高压锅圈巧替换 / 煤气

灶漏气巧检测 / 内锅变形巧恢复

- 126 巧减电话噪音 / 铁门、铁窗巧装纱 / 巧接洗衣机排水管 / 冰箱噪音巧消除

第五章



勤俭持家我最行



家庭节能新动力

- 129 省水水龙头巧选择 / 水龙头滴水巧修理 / 洗碗宜用盆接水 / 洗碗机巧使用
- 130 餐具先擦后洗巧省水 / 解冻食物巧省水 / 食醋擦器皿可省水 / 淘米水的七大用途
- 131 食盐巧去渍 / 巧用肥皂头清洁马桶 / 巧选沐浴喷头可省水
- 132 洗衣前浸泡可省水 / 半自动洗衣机节水更多 / 洗少量衣物巧省水 / 根据衣物种类调整洗衣时间 / 淋浴可省水 / 空调冷凝水巧利用
- 133 洗衣适量添加洗涤剂可节水 / 家庭绿化巧省水 / 刷牙用口杯接水可省水
- 134 马桶水箱漏水巧修理 / 节燃气应选品牌炉具 / 适当选择炊具巧省燃气 / 观色、嗅味巧省燃气
- 135 保养灶具巧省气 / 节约燃气, 避免空烧 / 用锅盖可省燃气 / 燃气灶要避开风口摆放 / 高压锅做主副食可省燃气 / 及时清理锅底可节省燃气
- 136 调节火焰大小巧省燃气 / 用微波炉巧节能 / 用炉灶的余热烹饪 / 适量加蒸锅水可省燃气 / 两个炉灶宜同时用
- 137 怎样选择省电冰箱 / 巧用一度电
- 138 家电待机也费电 / 巧使冰箱节电 / 冷藏室巧放食物最省电

- 139 巧使冰箱夜间节能 / 不用冰箱冷藏室灯泡可节电 / 冰箱省电应注意的细节 / 冰箱存物巧省电
- 140 堵住冰箱滴水管巧省电 / 电冰箱怎样化霜省电 / 巧用电冰箱 / 电视机巧开关
- 141 巧应对冰箱正常运行时突然停电 / 巧妙调节电冰箱冷藏室最佳温度 / 巧使电视机省电
- 142 巧给洗衣机定时 / 脱水时间巧安排 / 巧选洗衣粉可节能 / 巧置洗衣机能省电 / 电热水器巧节电 / 巧使电热水器省电
- 143 巧妙选择洗衣机强弱挡 / 巧给电热水器设定温度 / 经常使用电热水器可常通电
- 144 洗衣机省水应注意的事项
- 145 巧定洗衣机水位 / 洗衣量和用水量巧安排 / 洗衣巧放洗衣粉 / 空调机安装的注意事项
- 146 空调安装多高最省电 / 空调安在何处最省电 / 空调制冷效果巧提高 / 巧选空调出风角度
- 147 灯管使用巧处理 / 巧减灯具耗电量 / 巧使节能灯 / 巧用空调能省电 / 使用空调的注意事项
- 148 巧用空调除湿功能省电 / 巧使风扇更凉快 / 巧选风扇最省电 / 巧设空调最省电 / 不开空调巧降温
- 149 清洗空调巧节能 / 巧使风扇更省电 /



电暖器巧使才省电 / 巧使吸尘器更省电

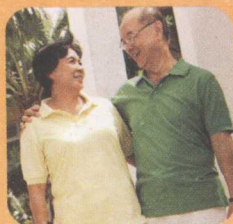
- 150 巧置风扇能高效节能 / 巧用吹风机节省电 / 巧使电熨斗节省电 / 节能电熨斗巧选购 / 巧使除湿机可省电
- 151 巧使吸尘器不费电 / 巧选省电除湿机 / 干电池巧保存
- 152 巧购省电电饭锅 / 巧在电饭锅上盖毛巾 / 电饭锅省电的注意事项 / 巧用开水煮饭 / 电磁炉使用的注意事项
- 153 电饭锅节电巧放水 / 电饭锅巧煮粥、面 / 巧选节电电磁炉 / 电炒锅余热巧炒菜 / 电饭锅插头何时拔 / 慎用电饭锅烧水 / 微波炉使用巧省电
- 154 巧选节能高效抽油烟机
- 155 巧选电磁炉用锅 / 烧开水巧省气 / 电水壶巧省电 / 夏季烧开水巧省气
- 156 好的做饭习惯可节气 / 做饭时并非火越大越好 / 巧用高压锅节气 / 电烤箱省电巧使用



JIA TING BAO JIAN BAI DA TONG

第一章
Chapter 01

家庭保健 百达通





15种家庭急救用品

急救药品	作 用
橡皮膏(不同型号)	包扎伤口时固定纱布
创可贴	贴小伤口
消毒纱布片	覆盖和包扎伤口的敷料
消毒纱布卷	包扎伤口和止血
三角绷带	包扎受伤的四肢和头部
蝶形绷带	包扎受伤的四肢和头部
消毒棉棒	清洗伤口和涂抹药水
安全别针	骨折等外伤吊带上使用
镊 子	拔出扎入身体的竹、木碎片等物
碘 酒	消毒伤口
体温计	测量体温
双氧水	消毒和清洗伤口
烫伤药膏	涂抹烫伤患处
眼药水	眼睛有异物或受伤急救用
阿司匹林	止痛退热

内科疾病

1 花生壳、葱白治疗感冒

花生壳 20 个,大葱白(连须)3 根,用清水洗净后,放锅内,加入适量冷水,烧沸后用文火煎 15 分钟,滤出汤汁,趁热饮下,及时加衣盖被,让身体微微出汗。如伴有呕吐恶心的症状,可加 4 片生姜共煎。若兼有咽痛、咳嗽,水煎时可再加数片鸭梨。



2 葱白、生姜治疗感冒

用葱白 100 克,生姜 3 片,煎汤或开水冲服,也可用葱白 20 克,生姜 5 片,白糖 1 勺,茶叶 1 小撮,水 1 碗煎服。

3 麝香止痛膏治疗感冒

用麝香止痛膏或麝香追风膏外贴治疗各种感冒。方法是取 5×5 厘米的膏药两张,取速效伤风胶囊中的药粉少许,均匀撒在膏药上,分别贴在两脚心的涌泉穴位上,每天换 1 次,按摩 2~3 分钟,一般感冒只需 1~3 次即可减轻症状或治愈。

4 梳头治三叉神经痛

三叉神经痛患者,每天起床后和睡觉前,可用木梳从前额经过头顶梳至头后部,开始时每分钟梳 25 次左

右,5 分钟后逐渐加快速度,每次梳 10 分钟可治疗三叉神经痛。

5 鸡蛋、葡萄酒治疗感冒

取葡萄酒 25 毫升,入锅煮,蒸发掉酒精,再打入 1 个鸡蛋,搅散加 1 勺白糖。服用时加开水冲淡饮用,然后盖被休息,次日鼻塞、流涕、喉咙痛等症状可明显减轻或消失,有时饮用 1 次即可见效。

6 梨子治疗感冒

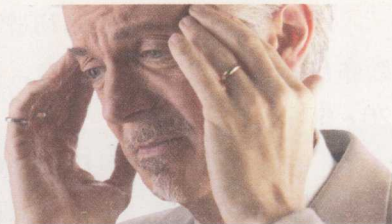
梨子 1 个,生姜 25 克,切成薄片,加水 1 碗,煎服,1 次喝完,当日有效。

7 巧治腰痛

向后倒走,可以治腰痛。走路时膝盖要绷紧,双手握成拳并轻轻向腰背部捶打,或两手反握轻扣腰部,一般每天坚持做 4~5 次,每次 150 步左右,经过一段时间的锻炼,腰痛将大为减轻。

8 龙眼壳治头晕

取龙眼壳 15 克左右煮水,然后饮用,可治心虚头晕,还有祛风明目



的功效。

9 酒浴法治疗感冒

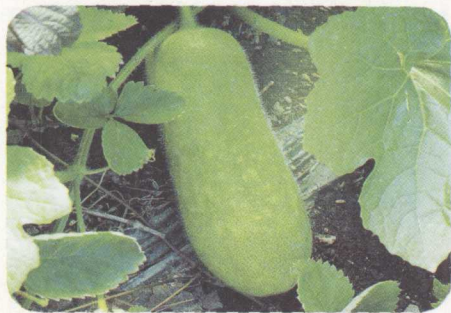
人患感冒又不愿依赖药物,可用酒浴法,即在患者的关节或穴位,比如耳根下方、颈部两侧、腋窝、手臂内侧、手腕、大腿根处、膝盖内侧、脚踝两侧、脚心等处,用纱布蘸酒(高浓度酒)来回擦拭30~40次,然后盖被睡一觉即可好转。此法特别适用于在怀孕期间感冒而不能服药的女性。

10 自制茶治疗感冒

将7根葱根,7片姜,少许茶叶、紫苏和陈皮,加上适量的水,煮20~30分钟,感冒第1天趁热喝,效果较好。

11 冬瓜皮治疗咳嗽

取经过霜打的冬瓜皮适量,加少许蜜糖一同煲汤,服用可治咳嗽。



12 治疗无痰干咳法

① 取适量雪梨和鲜藕,切碎后用纱布绞取汁液,每天喝几次,每次20~50毫升。

② 取雪梨2个,川贝母粉末6~9克,冰糖30~50克,共置碗内,隔水

蒸熟,饮汤吃梨,每天2次,连服3~5天。

③ 取银杏(白果)50克,猪

肺150克,冰糖25克,加水煲汤,饮汤吃白果、猪肺。

④ 取银耳15~20克,加百合10克,冰糖适量,文火炖2小时后服用。

⑤ 杏仁、桑白皮各15克,猪肺200克,加水煲汤,加适量食盐调味,饮汤吃猪肺。

⑥ 杏仁10克,雪梨1个,白糖30克,清水半碗,隔水蒸1小时,饮汤吃雪梨。

⑦ 罗汉果半个,猪肺200克,加水煲汤,饮汤食猪肺。

13 用花椒、梨子止咳化痰

取生梨1只,上戳5个小孔,每个小孔内塞入花椒1粒,放水蒸熟,待冷却后去掉花椒,食梨饮汁,可止咳、消痰、定喘。

14 姜蛋治疗咳嗽

取生姜1块切碎,鸡蛋1个,香油少许,像煎荷包蛋一样把姜和鸡蛋一起煎熟,趁热吃下,每天2次,可有效治疗咳嗽。

15 柚子皮治疗咳嗽气喘

老年人咳嗽气喘,可用柚子皮蒸鸡冠,服用即可减轻症状。

