

<<快乐生活一点就通>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活一点就通>>

13位ISBN编号：9787106026431

10位ISBN编号：7106026433

出版时间：2007-1

出版时间：中国电影出版社

作者：张权

页数：518

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

常听有人感叹：“生活真不容易啊！”的确，“人人有本难念的经”，人生在世，“医、用、吃、穿、行”，哪一样我们能离得了呢？然而我们却都不能轻松驾驭它，所以烦恼便一个接一个地来拜访我们了。

比如：腰酸背痛腿抽筋，头痛牙痛浑身痛。

虽然有时只是小小的不适，却也能深深影响了我们的心情；比如：工作劳累了一天，本想回家好好休息休息，可一旦到家，看到家里凌乱的一切，贤惠的你还能休息得安心吗？再有，钱，虽说钱不是万能的，但没钱却是万万不能的。

可你预算的时候，明明可以不必为钱过于忧心，但却往往就成了“月光族”，搞得青黄不接；再比如：吃，“民以食为天”，吃是能省得的么？是不能省，但也不能见着吃的就吃啊，吃瘪了腰包心疼，吃坏了身体更加不行！身体是革命的本钱呢！又比如：爱美之心，人皆有之。

谁不希望自己穿得干干净净，漂漂亮亮呢？可是偏偏喜欢的衣服饰品沾了污渍，怎么洗也不能洗得彻底，一想到要将它打入冷宫，心里可真是万般不舍啊！还比如：行，不管我们坐车还是走路，出差还是旅游，安全总是被排在第一位。

可是，为什么还是会有那么多令人揪心的事故发生呢？……繁重的工作已经给了我们太多的压力，工作之余却还要为这样那样的事而忧心，生活真是不容易啊！于是，本书便本着“希望生活更美好”的信念，就“医、用、吃、穿、行”五方面我们有可能遇到的各种麻烦收集了近3000条解决预防的小处方，简单且易行，通俗又易懂，希望能助认真、用心的您笑傲“恼”海一臂之力！因人的体质各有不同，本书提供的医用方面的小偏方，如用后效果不大，还请及时就医，以免贻误病情。

<<快乐生活一点就通>>

内容概要

《快乐生活一点就通（简洁实用版）》就“医、用、吃、穿、行”五方面收集了近3000条可使我们免受生活各种烦恼困扰的小窍门和小技巧，另外还包括了日常生活中的一些禁忌，让我们在解决问题的同时能预防问题的再发生，文字简洁，方法简单，一点就通。

书籍目录

常见病症 发烧、感冒、咳嗽/3 1/香菜根可缓解发烧 2/小白菜豆腐汤能退烧 3/冷敷降温 4/用稀释酒精擦浴降温 5/搓脚可治感冒 6/酒治感冒 7/猕猴桃治感冒 8/偏方治感冒 9/热水防治感冒二法 10/按摩防治感冒二法 11/大蒜治感冒流鼻涕七法 12/可口可乐防治感冒 13/做保健操防感冒 14/甘草五味子治感冒 15/桔子防治感冒二法 16/敷热毛巾治鼻塞 17/醋治感冒流鼻涕 18/凉水洗鼻腔防感冒 19/眼药膏治感冒打喷嚏 20/香菜根煮姜治感冒 21/绿豆缓解流感 22/自发汗可消除感冒引起的不适 23/鲜藕汁治感冒 24/芝麻红糖治流感 25/外敷感冒药 26/电吹风治感冒流鼻涕 27/红枣核桃仁预防感冒 28/干洗脸防感冒 29/白萝卜治鼻塞 30/薄荷油治鼻塞 31/感冒不愈与牙刷有关 32/野菊花防治感冒 33/生姜糖茶防治感冒 34/冬瓜皮治咳嗽 35/葡萄酒治咳嗽 36/鸡蛋治咳嗽四法 37/核桃治咳嗽三法 38/梨治咳嗽三法 39/大蒜敷脚心治咳嗽、鼻衄、便秘 40/吃生姜生也止咳 41/香油炸绿豆可止咳 42/萝卜治咳嗽三法 43/杏仁治咳嗽 44/冰糖香蕉止咳 45/搽风油精止咳平喘 46/罗汉果泡水治咳嗽 47/带肚兜保暖镇咳 48/深呼吸止咳 49/止痛膏止咳二法 50/夏天吃西瓜防咳嗽 51/治干咳三法 52/花生止咳二法 53/鸭蛋治咳嗽二法 54/南瓜藤汁止咳 55/蜂蜜止咳二法 56/牛奶鲜姜止咳

腹泻、呕吐、打嗝/14 1/吃海带治腹泻 2/馒头治腹泻 3/生姜菜叶煎水加醋治腹泻 4/苦瓜治痢疾 5/鸡蛋治腹泻四法 6/吃蒸苹果可治腹泻 7/黑糖白酒治拉肚子 8/热水浴治腹泻 9/枣树皮治腹泻 10/酸石榴治痢疾肠炎 11/浓茶治腹泻 12/臭椿树皮煮鸡蛋可治痢疾 13/揉耳垂缓解腹痛 14/醋可止腹泻 15/银杏治慢性痢疾 16/酒烧金桔干、白胡椒止腹泻 17/盐水治饮食过急引发的肚子疼 18/白葡萄治痢疾 19/鸡冠花治腹泻 20/麦乳精治腹泻 21/丝瓜花治腹泻 22/喝醋茶止腹泻 23/仙人掌止痢疾 24/扁豆可止消化不良引起的腹泻 25/鲫鱼煮韭菜治水泻 26/杨梅酒治拉肚子 27/敷肚脐治腹泻三法 28/胡椒止寒湿腹泻 29/白萝卜止腹泻 30/防治喝药时呕吐二法 31/黑姜茶可治上吐下泻 32/煮扁豆蔓水止呕吐 33/生姜桔皮水治呕吐 34/防婴儿吐奶 35/一分钟止打嗝二法 36/止婴儿打嗝 37/按摩止嗝 38/转移注意力止嗝 39/压眼球止嗝 40/拉舌头止嗝 41/打喷嚏止嗝 14/蜂蜜大蒜治哮喘 15/紫皮蒜治哮喘 16/糠心萝卜缓解哮喘 17/黄瓜籽治哮喘 18/豆浆治哮喘 19/葡萄治哮喘 20/鸡蛋苹果治哮喘 21/梨治哮喘 22/核桃治哮喘 23/白果治哮喘 24/仙人掌治哮喘 25/癞蛤蟆治哮喘 26/西瓜治气管炎 27/苹果巴豆治气管炎 28/糖醋杏仁治支气管炎 29/藕汁治哮喘 30/洋葱缓解咽炎哮喘 31/冰糖橙子汤治慢性支气管炎 32/凉毛巾搓前胸、后背治气管炎 33/倭瓜治支气管炎

其他病症/86 1/蒜苗驱蛔虫 2/丝瓜子治蛔虫 3/南瓜子石榴根皮驱蛔虫 4/花椒治蛔虫 5/治蛲虫四法 6/蜂蜜可缓解结核病 7/核桃仁黑芝麻治肺结核 8/五味子泡鸡蛋治肺结核 9/仙人掌治淋巴结核 10/独头大蒜治淋巴结核 11/大蒜鸭蛋治颈淋巴结核 12/按摩治膝盖骨刺 13/热敷缓解膝盖骨刺 14/醋治骨刺四方 15/擦热酒治骨刺 16/葱白大蒜治骨刺 17/苋菜治甲状腺肿 18/冻苹果去心火 19/中药热敷治左睾鞘膜积液 20/绿豆海带汤治甲亢 21/狗皮膏或麝香止痛膏防心绞痛 22/田七治心绞痛 23/西红柿绿豆治心悸 24/大枣粳米治心悸 25/龙眼核治心动过速 26/莲子藕粉治心动过速 27/柳树木屑热敷治骨质增生 28/牡丹根皮治骨质增生 29/捏中指甲根部缓解心绞痛 30/南瓜籽治蛲虫病 31/番茄蜜汁治动脉硬化 32/海参冰糖治动脉硬化 33/红薯蜜羹治动脉硬化 34/海带海藻紫菜汤治动脉硬化

外科病症 跌打受伤/93 1/韭菜外敷治扭伤、跌伤 2/口吮治小伤 3/槐树枝治外伤感染 4/大蒜内膜防治伤口感染 5/蜂蜜治皮肤划伤 6/赤小豆治理跌伤血肿 7/甘草香油治伤口溃疡 8/茄子粉治跌打肿痛 9/白萝卜加石膏外敷治扭伤 10/茶叶消炎止痛 11/绿豆消炎、散瘀 12/生姜活血消炎 13/南瓜叶治刀伤 14/鸡蛋蜈蚣治手指肿痛 15/醋水泡脚治足跟痛 16/花椒叶水泡脚止脚后跟痛 17/青砖米醋治脚后跟疼痛 18/苍耳叶垫脚治足跟痛 19/指甲草煮水熏蒸治脚跟痛 20/中药治足跟痛三方 21/防止辣痛 22/生姜韭菜治关节扭伤 23/先冷后热治扭伤

冻伤、烫伤/97 1/生姜治冻疮二法 2/紫皮蒜防冻疮 3/醋治轻度冻伤 4/板油蜂蜜治冻疮 5/茄杆煮水治冻疮 6/芝麻叶花防冻疮 7/辣椒防治冻疮 8/白萝卜防治冻疮 9/干麦苗煮水熏洗治脚冻伤 10/热面糊外敷治冻伤 11/樱桃防治冻伤 12/香蕉皮可有效治冻伤 13/西瓜皮预防冻疮 14/桔皮按摩可治冻伤 15/柿子皮和菜油治冻疮 16/柚子皮治冻疮 17/山楂治冻疮 18/红花金银花治冻疮 19/杨树叶煮水泡脚可治冻脚 20/皮硝水治冻疮 21/来苏水泡脚治冻疮 22/虎骨麝香膏治轻度冻伤 23/仁丹雪花膏治冻疮 24/风油精涂患处可治冻疮 25/尿防冻疮 26/针刺治冻疮 27/电吹风防冻疮 28/煤渣治冻疮 29/雪治脚冻伤 30/香烟熏烤治冻疮 31/葱叶治烫伤 32/豆腐白糖治烫伤 33/鸡蛋清调白糖治烫伤 34/萎西瓜治烧伤、烫伤 35/鸡蛋油治烫伤 36/油浸鲜葵花治烫伤 37/虎杖根治烫伤 38/槐籽治烫伤 39/小白菜叶治烫伤 40/紫草治烫伤 41/生石灰香油治烫伤 42/伤湿止痛膏治冻疮 43/老丝瓜皮治烫伤 44/冻牛肉治溃烂冻伤

蚊虫叮咬/104 1/中草药治蚊虫叮咬 2/苯海

<<快乐生活一点就通>>

拉明注射液治毒蚊叮咬 3/西瓜皮可止痒消肿 4/阿司匹林止痒 5/茶叶治蜂蜇虫咬伤 6/生姜片可治蚊虫咬伤 7/酒精泡丁香止蚊虫叮痒 8/肥皂氨水治蚊虫叮痒 9/大蒜治蚊虫叮咬 10/洗衣粉止痒消肿 11/粥膜可消肿止痒 12/吊兰叶汁可消肿止痒 13/杏仁油可治虫咬发炎 14/白酒治蜂蜇肿痛 15/唾液可止蜂蜇伤痛 16/尿治蜂蜇后肿痛 17/维生素B2可防治蚊虫叮咬 18/简单处理蝎蜇伤 19/牙膏治蚊虫叮咬 20/紧急处理蜈蚣蜇伤 21/蜘蛛可治蜈蚣咬伤 22/紧急处理被狗咬伤

风湿、关节炎/107 1/发汗治寒腿 2/盐治寒腿 3/姜醋水治老寒腿 4/老寒腿保健方法 5/凉拌姜片治膝关节炎 6/醋治关节炎二方 7/酒治关节炎五法 8/芝麻叶治关节炎 9/蓖麻籽刺菜治关节炎 10/苍耳子治关节炎 11/粗沙渗醋治关节炎 12/热水浴可有效治疗关节炎 13/简单运动治肩周炎 14/热盐熨烫治肩周炎 15/敷螃蟹泥治肩周炎 16/棉花治风湿性关节炎 17/牛奶荞麦治风湿关节痛 18/核桃祛风湿 19/垂柳枝治风湿、关节炎 20/护膝防膝盖疼痛 21/揉膝盖去酸痛 22/韭菜治关节肿痛 23/核桃树枝治膝关节炎 24/麦麸子热敷治关节痛 25/黄花菜醋水治脚趾关节骨质增生 26/花椒姜葱治膝盖痛 27/练抬腿治疗膝关节炎 28/老鹳草泡酒治风湿痛 29/大葱须治膝盖、脚肿痛 30/南瓜藤茎酒治风湿 31/药鸡治风湿 32/香草根治关节痛 33/生石灰拌葱白治关节受伤 34/生姜面粉加白酒治关节痛 35/鸡软骨治风湿关节炎 36/蒸茄子治关节痛 37/清炖乌蛇治风湿性关节炎

腰酸腿痛/114 1/疾走八字步缓解腰腿疼痛 2/擦火酒除腰腿疼痛 3/桑枝柳枝艾叶治腰腿痛 4/麦麸加醋热敷治腰腿痛 5/二锅头泡干辣椒治腿痛 6/蜂蜜姜末酒有效治腿酸痛 7/茴香子和盐热敷治腿疼 8/倒行治腰痛病 9/按压治腰痛 10/转体治腰痛 11/电熨斗热敷治腰痛 12/土鳖虫泡酒治闪腰 13/枸杞泡酒治腰痛 14/鲜桃树根治腰痛 15/干栗子治腰痛 16/生姜芋头和面调敷止痛

颈椎、脖子痛/116 1/揉捏按摩治颈椎病 2/酒治颈椎痛 3/围脖颈可治颈椎病 4/倒坐椅法防治颈椎病 5/揉捏按摩治落枕 6/醋热敷治落枕 7/白酒生姜治落枕 8/防治落枕简单方法 9/扭头治脖子痛 10/活动头部预防颈椎病 11/放风筝有利治疗颈椎病 12/羊肉当归姜汤止椎间盘突出疼痛

消肿止血/119 1/小磨香油防肿块 2/土豆消打针后肿块 3/茉莉花茶可止血 4/花椒香菜葱须消肿化瘀汤 5/柳絮毛止血镇痛 6/维生素B2化瘀血 7/葱黏消毒止血 8/桂圆核止血 9/辣椒柑桔治牙龈出血 10/捏脚后跟止鼻血 11/百宝丹止鼻血 12/明矾止外伤出血 13/头发止外伤出血 14/红枣活血散瘀 15/苦麻根消肿 16/牙膏减轻肿痛瘀血 17/番石榴止泻止血止痒 18/菱角可止血 19/向耳道吹气可止鼻血 20/揉捏按摩止鼻血 21/冷敷止鼻血

痔疮/122 1/按摩治痔疮 2/姜水洗肛门治外痔 3/大蒜可消肛门囊肿 4/蒜瓣柳树须根治痔漏 5/花椒盐水熏洗治痔疮 6/鸡蛋黄油治痔疮 7/萝卜煮水熏蒸治痔疮 8/韭菜根大枣治痔疮 9/空心菜蜂蜜治外痔 10/敷土豆片治痔疮 11/茄子汁治痔疮 12/白糖腌豆腐有效治疗痔疮 13/香菜汤熏洗热敷治痔疮 14/冬瓜子煎汤治痔疮 15/柳枝苦参汤治肛周湿疹 16/杨树条煮水熏蒸治痔疮 17/枸杞根枝煮水熏蒸治痔疮 18/椿树治痔疮 19/无花果治痔疮 20/马齿苋治痔疮 21/芦荟汁可止肛门痒 22/高粱壳熬汤内服可治痔疮 23/便后洗肛门有益于治疗痔疮 24/风油精治肛门瘙痒 25/葱汁牛奶外敷治痔疮 26/黄连酒治痔疮 27/海螺黏液治痔疮 28/鸽子粪治痔疮 29/止痔疮滴血小窍门 30/食疗治痔疮五法 31/甜酒红糖缓解痔疮 32/柿子治痔疮 33/大枣陈醋治脱肛

五官科病症 眼/129 1/黄连蝉蜕治红眼病 2/羊苦胆治红眼病 3/菊花茶治红眼病 4/霜桑叶治红眼病 5/黄连花椒治红眼病 6/鸡蛋治结膜炎 7/盐水治疗结膜炎 8/人乳治急性结膜炎 9/花生米有利老花眼 10/热敷治疗老花眼 11/按摩解除眼疲劳 12/冷敷治眼皮浮肿 13/土豆消眼皮浮肿 14/夜合花鸡肝治眼花 15/覆盆子叶治眼充血 16/除眼内异物 17/酒精防治麦粒肿 18/热茶水熏眼治麦粒肿 19/桑叶水治沙眼 20/薄荷盐水治火眼 21/露水治火眼 22/羊胆汁治火眼 23/胡萝卜益眼 24/鸭蛋清治小孩眼病 25/斜看电视治斜视 26/按摩穴位防治眼疾 27/转眼球提高视力 28/动物肝脏可防眼疾 29/决明子可明目 30/枸杞菊花明目 31/看电视注意保护眼睛 32/唾液防眼疾治疮疖 33/视力保健

耳/135 1/揉搓按摩治耳鸣 2/呼吸法治耳鸣 3/黑豆狗肉治老年性耳鸣 4/食盐枕治耳鸣 5/菊花粳米粥治耳鸣 6/用筷子治耳鸣 7/游泳憋气可助治疗耳鸣 8/草药枕有助聪耳明目 9/按摩治中耳炎 10/香油治中耳炎 11/鸡蛋治中耳炎 12/金丝荷叶汁治中耳炎 13/核桃仁油治中耳炎 14/鸡苦胆治中耳炎 15/鲜地黄根治中耳炎 16/人乳可治中耳炎 17/中药泡酒治急性中耳炎 18/亮光照耳驱虫 19/酒精可驱耳内虫 20/姜汁可引耳内虫 21/菜油引出耳内虫 22/花椒油驱耳内虫 23/韭菜汁驱耳内虫 24/手捏按摩治耳垂包块 25/防治耳道瘙痒 26/黄花鱼骨面治耳感染 27/白醋治游泳后耳道疼痛 28/耳朵进水怎么办 29/听力保健

口/140 1/白酒治口疮 2/茶叶治口疮 3/海带蜂蜜治口疮 4/苦瓜除口腔苦涩 5/黄瓜治口疮 6/茄子盖治口疮 7/维生素C速治口疮 8/白萝卜汁治口腔溃疡 9/荸荠治口疮 10/芦荟治口疮 11/枸杞治口疮 12/西瓜青瓢治口舌生疮 13/苹果治口疮 14/石榴皮治口舌生疮 15/话梅核防治口腔疾病 16/花椒油治口腔溃疡 17/葱白皮治口腔溃疡 18/青椒治口腔溃疡 19/绿豆蛋汤防治口腔溃疡 20/莲子芯治口腔溃疡 21/蜂蜜治口腔溃疡 22/六味地黄丸治口腔溃疡 23/大蒜治口腔溃疡 24/风油精

<<快乐生活一点就通>>

治口腔溃疡 25/牛奶除口腔蒜味 26/柳树枝治口苦口臭 27/零食除口臭 28/海带除口臭 29/茶叶除口臭 30/舌头浸热水除舌尖疼 31/蒲公英可除口臭 32/花椒煮水治口角炎 33/芹菜可治口角炎 34/绿豆汤煮鸡蛋治烂嘴角 35/水蒸气治烂嘴角 36/淘米水去口臭

鼻/144 1/肥皂防流鼻血 2/香油可防流鼻血 3/莲叶可治鼻血病 4/吞服三七治疗鼻出血 5/蜂蜜治常流鼻血 6/简易防治出鼻血 7/按摩眼眶治鼻炎 8/醋泡芥末治鼻炎 9/大蒜治鼻炎 10/盐水洗鼻可治鼻炎 11/绿苔治鼻炎 12/红霉素可治鼻炎 13/槐花蜜治萎缩性鼻炎 14/菊花蜂蜜治萎缩性鼻炎 15/刺激鼻子治过敏性鼻炎 16/冷热水按摩治过敏性鼻炎 17/香油治过敏性鼻炎 18/唾液治过敏性鼻炎 19/丝瓜藤治鼻窦炎 20/刺儿菜熏鼻治鼻衄 21/茭白治酒糟鼻 22/荸荠治酒糟鼻

喉/148 1/醋治咽喉痛 2/盐水治咽喉肿痛 3/酱油治咽喉疼痛 4/黄瓜治咽喉肿痛 5/藕治咽喉疼痛 6/风油精治咽喉痛 7/按摩治咽炎 8/鸡蛋治咽炎 9/大白菜治慢性咽炎 10/西瓜皮治咽喉炎 11/蜂蜜治咽炎 12/凉开水防治咽炎 13/马齿苋有效治咽炎 14/香蕉治咽喉炎 15/海带甜汤治咽喉炎 16/鸭蛋治咽喉炎 17/荸荠治咽喉炎 18/丝瓜汁防治喉炎 19/治鱼刺卡喉 20/薄荷甘草可护嗓 21/葡萄润喉 22/吃梨防治咽喉病 23/胖大海治疗喉痛

常见皮肤病 脚气、癣、斑/153 1/香蕉皮治牛皮癣 2/苦榴米糠治牛皮癣 3/双氧水治牛皮癣 4/牛奶治牛皮癣 5/榆树枝治手癣 6/松针治手癣 7/碘酒可除手癣 8/鱼肝油治手癣 9/鳝鱼骨治脚癣 10/韭菜治脚癣 11/电吹风吹有益于治脚癣 12/风油精可治脚癣 13/牙膏治脚癣痛痒 14/仙人掌治手脱皮 15/花椒治癣 16/青杏核仁除癣 17/青核桃治癣 18/大蒜治桃花癣 19/锯末油治钱癣 20/生姜泡酒治花斑癣 21/韭菜有效治手脱皮 22/石榴皮可治牛皮癣 23/维生素C治手脱皮 24/枣树皮泡酒治手脱皮 25/白凤仙治鹅掌风 26/鳗鱼油治白癬风、面癣 27/木蝴蝶泡酒治白癬风 28/无花果叶泡酒治白癬风 29/川椒紫荆皮泡酒治白癬风 30/西瓜皮除蝴蝶斑 31/按摩可助除老年斑 32/沙拉酱有助去老年斑 33/茄子有益除老年斑 34/胡萝卜汁拌牛奶治雀斑 35/液氮除雀斑 36/维生素E除雀斑 37/桃花白芷酒治色斑 38/大蒜蘸白酒治汗斑 39/牙膏可有效除汗斑 40/鲜姜片蘸硫磺治汗斑 41/苏打水治汗斑 42/盐姜水除脚臭消疲劳 43/白酒治脚臭 44/萝卜熬水治脚臭 45/醋治脚气 46/盐治脚气 47/啤酒治脚气 48/韭菜治脚气 49/冬瓜治脚气 50/黄豆治脚气 51/碱面水治脚气 52/无花果治脚气 53/夹竹桃叶治脚气 54/樟树根治脚气 55/高锰酸钾治脚气 56/芦荟叶汁治脚气 57/松树皮治脚气 58/白糖治脚气 59/牙膏治脚气 60/风油精有效治疗脚气 61/大蒜治脚气 62/碘酒治脚气 63/杉叶治脚气 64/绿茶治脚气

各种皮疹/162 1/蒜汁治湿疹 2/鸡蛋黄油调皮康霜治湿疹 3/樟脑酒治湿疹 4/香菜汁治湿疹 5/土豆治湿疹 6/核桃皮泡酒治湿疹 7/蝎子治湿疹 8/黄连蜂蜜治湿疹 9/马尾松煎水治湿疹 10/山药治湿疹 11/六神丸治湿疹 12/阿司匹林治湿疹 42/含糖止嗝 43/饮水止嗝

失眠/20 1/葱治失眠 2/莲子百合可安心养神 3/棉花治失眠 4/芹菜根治失眠 5/小方法有效治失眠 6/莴笋浆催眠 7/喝牛奶治失眠 8/吃面包能让人入睡 9/花生壳治失眠 10/花生叶治失眠 11/仙人掌治失眠 12/灯心草治失眠 13/揉核桃治失眠 14/眨眼入眠 15/鲜果皮助入眠 16/按摩入眠 17/大枣治失眠 18/搓耳朵治失眠 19/豆浆催眠 20/生姜醋水泡脚治失眠 21/身体放松可助入眠 22/睡前小运动助入眠 23/醋水助眠 24/莲子粥安心养神 25/香蕉可催眠 26/龙眼助人安神入眠 27/桂圆可有效催眠 28/桑椹也能催眠 29/蜂蜜枸杞治失眠 30/茉莉花有效防治失眠 31/小米粥治失眠 32/改变睡眠时间助入眠 33/磁铁防失眠 34/散步有助睡眠 35/室内通风可助入眠 36/梳头可助入眠 37/按摩治失眠

头痛、头晕/25 1/黑芝麻粉治头昏眼花 2/用梳背按摩可有效治疗头晕 3/萝卜生姜治头晕 4/龙眼壳治头晕 5/防久蹲久坐起立时眩晕 6/呼气可缓解偏头痛 7/热水泡手可减轻酒后头痛 8/酒精棉球治头痛 9/韭菜根治头痛 13/茄子治皮肤溃疡 14/茶叶治皮肤溃疡 15/灭滴灵治皮肤溃疡 16/丝瓜叶治丘疹 17/葱白治风疙瘩 18/苦参汤治阴囊湿疹 19/杏子治湿疹 20/鱼腥草治阴囊湿疹 21/蝉衣浮萍治荨麻疹 22/韭菜汁治荨麻疹 23/小白菜治荨麻疹 24/蒿草治荨麻疹 25/金银花、地肤皮治荨麻疹 26/白酒缓解荨麻疹 27/食醋白酒治风疙瘩 28/鲜生姜治风疙瘩 29/益母草治风疹 30/金结穗泡酒治风疙瘩

疮、粉刺和疖子/166 1/鸡蛋黄油治黄水疮 2/香油治黄水疮 3/黄豆治黄水疮 4/豆腐渣治黄水疮 5/红枣治黄水疮 6/西瓜皮治黄水疮 7/大黄冰片治黄水疮 8/柳叶煮水治黄水疮 9/槐树豆治黄水疮 10/铁锈杏仁治黄水疮 11/维生素治痤疮 12/薏米糖粥可治痤疮 13/醋铜锈治疥疮 14/苦瓜消除疖子 15/蜂蜜有效治疗青春痘 16/菊花汁治青春痘 17/柏树叶治疖子 18/柠檬汁蛋清护肤去痘 19/豆腐黄柏治水痘 20/盐水治粉瘤 21/蒸气熏脸治粉刺 22/醋水熏脸治痤疮粉刺 23/十滴水治疖子 24/黄瓜可有效除疖子 25/苦瓜治疖子 26/桃叶治疖子 27/桑叶冰片等治疖子 28/薄荷叶治疖子 29/马齿苋治疖子 30/硫磺干辣椒治疥疮 31/蚯蚓红糖治化脓疮 32/芦荟治疖子 33/花椒叶治疖子 34/蛇胆治疖子 35/鸡蛋内膜可治褥疮 36/双料喉风散治褥疮

鸡眼/171 1/按摩可促使鸡眼消失 2/葱治鸡眼 3/大蒜治鸡眼 4/醋蛋治鸡眼 5/芹菜叶可治鸡眼 6/鲜豆腐治鸡眼 7/茉莉花可治鸡眼 8/蓖麻籽治鸡眼 9/盐水治鸡眼 10/橡皮膏治鸡眼 11/风油精可助治鸡眼 12/农用尿素

<<快乐生活一点就通>>

可治鸡眼 13/乌梅醋治鸡眼 14/清凉油治鸡眼 其他皮肤病/173 1/木立芦荟止皮肤瘙痒 2/葱止皮肤瘙痒 3/大蒜止痒 4/盐可止痒 5/莴笋叶可止痒 6/牛蹄汤止皮肤瘙痒 7/热淘米水治皮肤瘙痒 8/丝瓜瓢蒜瓣去湿止痒 9/花椒治皮肤瘙痒 10/苹果治瘙痒 11/白矾花露水治皮肤瘙痒 12/硅霜可缓解老年性瘙痒 13/抗皱美容霜可止皮肤瘙痒 14/黄瓜西红柿治日光性皮炎 15/大蒜可治神经性皮炎 16/牛奶治神经性皮炎 17/马齿苋治过敏性皮炎 18/熟柿子水可治手干裂 19/蜂蜜可治手干裂 20/蔬菜果皮治干裂 21/面块治脚跟干裂 22/芥末可治脚干裂 23/凡士林可治脚干裂 24/足光粉可治脚裂 25/柳叶治脚趾缝腐烂 26/剩茶水治手脚裂 27/鸡蛋黄油治手脚裂 28/枣治手脚裂 29/桔皮治手脚干裂 30/麦秸水治手脚干裂 31/防治冬季手脚干裂五法 32/鱼肝油可治手脚干裂 33/大蒜治扁平疣 34/四季豆汁治扁平疣 35/马齿苋治扁平疣 36/白醋调面粉除黑痣 37/眼药膏可除痣 38/醋泡鸡蛋治瘰子 39/蓖麻仁除顽瘰 40/香蕉皮治瘰子 41/无花果治瘰疣 42/黄豆治扁平疣 43/枸杞治瘰子 44/鲜芝麻花治瘰子 45/茉莉花籽治瘰子 46/蒲公英治瘰子 47/紫药水可治瘰子 48/创可贴治瘰子 49/唾液烟灰除瘰子 50/蜘蛛网治瘰子 51/蜈蚣浸香油治瘰子 52/指甲草治灰指甲 53/醋治灰指甲 54/碘酒治灰指甲 55/大蒜治灰指甲 56/啤酒去头屑 57/热米汤减少头屑 58/醋可去屑止痒 59/食盐去屑止痒 60/香皂缓解狐臭 61/西红柿汁除腋臭 预防、急救和保健 各种预防措施/183 1/按摩鼻子防感冒 2/洗鼻孔防感冒 3/洗手预防感冒 4/干洗脸预防感冒 5/喝茶防感冒 6/熏醋防感冒 7/垫砖预防心绞痛发作 8/大蒜预防血栓形成 9/醋花生防动脉硬化 10/海带紫菜汤防治动脉硬化 11/鱼鳔防癌 12/柑桔预防消化系统癌症 13/远眺防近视 14/打乒乓球可预防近视 15/经常眨眼可防治视力衰退 16/护眼小窍门 17/热敷防老年视力衰退 18/酒精防耳朵进水后发炎 19/保护舌头味觉小窍门 20/按摩牙龈防牙病 21/揉腹可预防胃肠疾病 22/花生可防胃酸过多 23/预防消化不良小诀窍 24/预防便秘 25/预防背痛的诀窍 26/骨头汤可预防腿脚抽筋 27/防痔疮出血小窍门 28/温水坐浴可预防痔疮 29/多吃蔬菜能防蛀牙 30/预防皮肤干裂 31/轻“松”防高血压 32/茶可防中暑 33/盐水可防中暑 34/冬瓜汁防中暑 35/鱼腥草防中暑 36/绿豆防中暑 37/苦瓜防中暑 38/日常生活注意防癌 家庭急救/189 1/解食用肝脏中毒的方法 2/解食用腐肉中毒 3/一般食物中毒解毒法 4/绿豆是解毒的良药 5/荸荠汁可解金子毒 6/最常见的解毒食物 7/吃错药紧急处理 8/自制急救洗胃液 9/骨折急救初步处理 10/痉挛抽搐急救法 11/晕倒的救护 12/运动受伤的急救 13/食物中毒的急救 14/被狗、猫咬伤后的急救 15/被毒蛇咬伤后的急救处理 16/鼻子出血的紧急处理 17/儿童抽风急救处理 18/血压升高自救法 19/心脏病发作急救法 20/吸入异物急救法 21/煤气中毒急救法 22/动脉出血急救法 23/游泳时耳朵进水急处理 24/游泳遇险怎么办 25/癫痫病人抽风急救 用药与保健/198 1/生姜防服药呕吐 2/煎中药有诀窍 3/服硝酸甘油应注意的事项 4/吃药片小窍门 5/正确使用眼药水 6/喂婴儿吃药有窍门 7/手指梳头益智 8/梳子按摩可消疲劳 9/揪耳可强体防病 10/孕妇多吃蔬菜和水果 11/幼儿夏季宜吃清凉食物 12/梨粥有益幼儿健康 13/香油呵护婴儿健康 14/夏季防小儿着凉诀窍 15/敲背有益健康 16/茶叶枕有益健康 17/擦脚心有益健康 18/女性经期宜吃姜 19/热敷的简易保健法 20/仙人掌可防辐射 21/桑菊枕益健康 22/姜枣茶是冬季保健茶 23/香油可保护口腔黏膜 24/橄榄油的保健作用 25/肥胖者夏季保健 26/饭后休息片刻再洗碗有益健康 27/温牛奶可止辣 28/妙用吸管喝汤药 29/巧用奶瓶喂婴儿吃药 30/柑桔引走咽部鱼刺 31/巧除肉中刺 32/萝卜白糖可助戒烟 33/话梅有助戒烟 34/捏鼻鼓耳防晕车 35/口含桔子皮可防治晕车 36/酒后喝蜂蜜可防头痛 37/清早起床喝水有益健康 38/冬天穿丝袜入睡保暖益健康 39/骑车保健法 40/用石子按摩足部健耳 41/醋豆养生益健康 42/凉水擦脚益健康 43/常吃豆类益健康 44/手指运动防老年痴呆 45/婴儿保健小窍门 46/冷水浴益健康 47/各种药物的最佳服用时间 48/日常购药须知 49/怎样服药有诀窍 50/心脏病孕妇要注意六点 51/产妇应当怎样进补 52/产后应注意事项 用节俭持家 节水省电/215 1/节省1度电的功用 2/家用电器注意省电 3/注意预防管道漏水 4/一水多用节水法 5/选择适当的照明灯可省电 6/随手关灯轻松省电 7/利用反射与反光增加亮度 8/正确选购空调方便省电 9/正确安装空调可省电 10/控制空调温度以省电 11/正确使用空调可省电 12/太过频繁开关空调会耗电 13/利用空调的睡眠功能省电 14/用空调时要避免用发热器具 15/电扇空调搭配使用可省电 16/使用变频空调可省电 17/空调滴水巧处理 18/控制洗衣机的洗涤时间可省电 19/正确使用洗衣机的功能以便省电 20/正确的漂洗法可助省水省电 21/减少脱水时间可省电 22/洗衣机适当用水可省电 23/注意保养洗衣机可省电 24/减少冰箱开门次数和时间可省电 25/合理使用冰箱温控器可省电 26/及时清除冰箱内冰霜可省电 27/冰箱内合理存放物品可省电 28/少用冰箱照明灯可省电 29/保持冰箱背部清洁可省电 30/夜间停用冰箱省电 31/给冰箱加塑料膜可省电 32/控制电视机亮度可省电 33/控制电视机音量可省电 34/AV状态播放影碟可省电 35/电视机加防尘罩可省电 36/正确摆放电视机可省电 37/合理摆放电风可省电 38/微波炉应远离磁场 39/微波炉加热

<<快乐生活一点就通>>

食物宜盖盖 40/微波炉内勿用金属器皿 41/控制电炒锅的火候 42/选购经济合理的电饭锅 43/电饭锅内锅要与电热盘吻合 44/合理用水降低电饭锅耗电 45/不要用电饭锅烧开水 46/电脑节能选项 47/保持电脑清洁减少电耗 48/电脑外接设备注意节电 49/电脑省电可设置 50/利用降频电脑可省电 51/减少电脑光驱使用次数省电 52/调整电脑工作系统性能可省电 53/增加笔记本电脑内存可省电 54/笔记本电脑温度过高耗电多 55/保证手机信号畅通可省电 56/移动途中避免使用手机 57/信号不佳时关机节电 58/睡觉时关手机可省电 59/尽量避免经常修改手机内电话号码 60/手机不要整夜充电 61/手机按键音会耗电 62/正确掌握热水器的烧水时间耗电少 63/清洁电水壶内水垢可省电 64/电热壶烧水水量适中可省电 65/自动电热壶可省电 66/饮水机省电窍门 67/消毒柜节电窍门 68/烘干机节电窍门 69/电吹风节电窍门 70/吸尘器的节电窍门 71/用杯刷牙省水多 72/选择低流量水龙头节水 73/巧修滴漏水龙头 节油节气/230 1/调节火焰大小节气 2/使用节能设备节气 3/合理烧水节气 4/提前关火节煤气 5/先关气瓶阀门熄火减少隐患 6/炊具保持干燥可节气 7/简单金属圈可节气 8/高压锅扣限压阀利节气 9/清洁锅底利节气 10/减少汽车风阻可省油 11/热车节油的窍门 12/选择经济车速可省油 13/超速行使不利节油 14/低档高速行驶耗油多 15/经常注意温度表节油 16/空挡滑行可节油 17/正确起步节油法 18/预见性行车省油 19/留意路况节油法 20/适时关闭发动机 21/拖挡不利省油 22/巧用制动省油 23/汽车巧保养可省油 24/低黏度的润滑油可省油 25/定期检测汽车可节油 26/根据轮胎气压省油 27/适时关掉耗电设备以便省油 28/排气量越小越省油 家庭清洁卫生 除污去垢清异味/237 1/巧除室内异味 2/巧除室内烟味 3/巧除室内油漆味 4/巧除宠物异味 5/巧除皮箱异味 6/巧除厨房煤气味 7/巧除厨房大葱刺激味 8/巧除厨房油腥味 9/巧除厨具油漆味 10/巧除碗橱异味 11/除塑料容器异味 12/除炒菜锅异味 13/除锅内鱼腥味 14/除水壶异味 15/水煮煤气炉火架易除垢 16/使玻璃洁净明亮的擦拭法 17/除墙壁蜡笔迹小窍门 18/除玻璃上油漆小窍门 19/清除酒壶内污垢 20/碗盘的去污技巧 21/银质刀叉的清洗技巧 22/铜锈的清除方法 23/怎样为茶杯去污 24/蛋壳可助清洗窄口玻璃瓶 25/怎样清除铝锅内污垢 26/烧焦铝锅的清洗窍门 27/生铁锅除锈法 28/怎样清洗发霉铁锅 29/去除铁锅焦垢的方法 30/清除不锈钢锅污垢的方法 31/清洗压力锅的窍门 32/茶壶面污渍的清洁技巧 33/清除暖水瓶内污垢的技巧 34/清除水壶水垢的技巧 35/去菜刀腥味的办法 36/除砧板腥臭味的技巧 37/除砧板异味的技巧 38/塑胶砧板的清洗技巧 39/清除水槽异味的技巧 40/冰箱面板的清洁方法 41/微波炉的清洁技巧 42/除微波炉异味的技巧 43/用柠檬酸除饮水机水垢 44/巧除地砖缝隙中的污垢 45/巧除大理石盆台的污垢 46/除马桶尿垢的技巧 47/巧除马桶水锈 48/巧除马桶上方蓄水盆黄垢 49/水管水箱的清洁方法 50/巧除莲蓬头的水锈 51/浴厕除臭技巧 52/巧用小香袋使浴室变清香 除油烟/250 1/清除瓷砖上油污 2/除纱窗油腻 3/巧除玻璃上油污 4/巧除壁纸上的油渍 5/清除陶瓷锅盖油污 6/除灶具油污的小窍门 7/巧除水槽表面油污 8/巧除地毯油性污渍 9/巧除衣服油污 清洁小窍门/252 1/怎样处理废油 2/报纸有助垃圾桶清洁 3/干燥剂不要随意丢弃 4/危险垃圾的处理方法 5/垃圾异味的处理方法 6/除床上浮尘 7/除绒面沙发灰尘 8/清洗被罩小窍门 9/清洗枕套小窍门 10/清洗丝绒窗帘小窍门 11/清洗纱窗帘的小窍门 12/除墙上镜框痕迹小窍门 13/除墙壁贴纸张画小窍门 14/除室内潮湿味小窍门 15/菜刀的清洁方法 16/清洗砧板的方法 17/为砧板消毒的技巧 18/怎样为燃烧器清洗 19/冰箱背部及侧面的清洁 20/冰箱内怎样保持清洁 21/保鲜盒的清洁技巧 22/电饭锅的清洗技巧 23/清洁凉席的技巧 24/合成纤维棉被的清洗技巧 25/保持毛毯的清洁技巧 26/硬被子变软的技巧 27/被褥的消毒常识 28/枕头的清洁技巧 29/床垫的保养与清洁 30/坐垫的保养技巧 31/地毯的保养技巧 32/巧除地毯特殊污渍 33/巧除地毯上的陈年污垢 34/细盐巧除地毯污水 35/巧除地毯上的口香糖 36/巧除地毯上的毛发、线头 37/清除地毯螨虫的技巧 38/淘米水有益清洁木地板 39/清洁木地板的技巧 40/木地板的打蜡技巧 41/怎样处理木地板长霉现象 42/柚木地板的清洁技巧 43/瓷砖地板的清洁技巧 44/门的清洁处理常识 45/木制家具清洗窍门 46/巧除木桌上的白色斑痕 47/用牛奶擦家具效果好 48/白色木家具的清洁要点 49/藤制家具的清洁要点 50/藤椅的清洁技巧 51/淡盐水可擦洗藤制家具 52/金属家饰保养技巧 53/皮质家具的清洁与保养技巧 54/布艺家具的清洁技巧 55/布艺沙发的清洁技巧 56/普通沙发的保养技巧 57/皮革沙发的保养技巧 58/绒面沙发的清洁技巧 59/怎样清洁不能水洗的灯罩 60/灯具的清洁技巧 61/瓷质浴缸的清洗技巧 62/珉琅质浴缸的清洗技巧 63/木质浴缸的清洗技巧 64/清洗浴缸的禁忌 65/轻度脏污马桶的清洁方法 66/镜面去尘技巧 67/使镀金恢复光泽小窍门 68/木质卫浴用品的处理技巧 69/书籍的贮存方法 驱蚊灭虫/272 1/新碗橱防蛀虫的技巧 2/简单驱蚊法 3/薄荷油可对付蚊虫 4/艾蒿熏蚊的窍门 5/用风油精可驱蚊子 6/用植物驱蚊的窍门 7/利用光源驱蚊的窍门 8/捕蚊灯的使用技巧 9/杀虫剂的使用方法 10/巧用花露水驱赶蚊子 10/热毛巾减缓头痛 11/天麻蒸蛋治头晕、头痛 12/马节草

<<快乐生活一点就通>>

治头晕 13/沙土枕头可缓解头晕 14/当归煎汤治偏头痛 15/杨梅薄荷茶治慢性头痛 16/菊花治血管性头痛 17/生姜葱茎水治风寒头痛 18/盐能缓解头痛 19/萝卜汁减轻头痛 20/按摩太阳穴治头痛 21/清凉油止头痛 22/加热烟丝止头痛 23/吹口琴能消除头痛 24/向日葵治头晕 25/猪苦胆和绿豆治头痛 26/绿茶白菊花治头痛

牙痛/28 1/偏方止牙痛 2/凉茶水止牙痛 3/核桃仁治“倒牙” 4/坚持按摩固齿止痛 5/松花蛋可缓解牙痛 6/黑豆煮酒汁可消除牙痛 7/白酒花椒水止牙痛 8/蜂胶液治牙痛 9/西瓜皮止牙痛 10/莲子芯治火牙 11/花椒柳叶桃叶治牙痛 12/药渣外敷治牙痛 13/白菜汁治火牙 14/治火牙两药方 15/治虚火牙两药方 16/刀豆治牙周炎 17/醋治牙周炎 18/治牙周炎两药方 19/茶树根鸡蛋黄治牙齿松动 20/中药未漱口治牙齿松动 21/地骨皮治牙髓炎 22/治牙龈痛四个小妙招 23/生姜治牙痛 24/酒精棉球止牙痛

消除疲劳/32 1/醋盐可消除疲劳三法 2/按摩消除疲劳 3/伸懒腰消除疲劳 4/五种简易解乏法 5/简单运动消除疲劳 6/茶可消除疲劳 7/醋消除疲劳 11/巧用毒绳灭蚊子 12/用蒜头驱赶苍蝇的窍门 13/怎样用灭蝇器对付苍蝇 14/巧驱苍蝇五法 15/防治跳蚤 16/喷洒性杀虫剂除蚤 17/衣鱼的防治常识 18/预防猫蚤常识 19/防蟑螂 20/用鲜洋葱巧驱蟑螂 21/巧做天然除蟑诱饵剂 22/酒瓶活捉蟑螂法 23/硼酸拖地防蟑法 24/苏打防蟑的窍门 25/如何自制菊花酒喷雾剂 26/用洗洁精除蟑的窍门 27/去渍油可杀蟑螂 28/巧驱蟑螂三法 29/防螨虫 30/除螨必须保持室内通风 31/减少浮尘以消除螨虫 32/防治蚂蚁 33/灭白蚁忌用杀虫剂 34/预防白蚁入侵的窍门 35/巧防蚂蚁窃食 36/巧驱蚂蚁四法 37/蛋壳粉末杀蚂蚁的窍门 38/福尔马林杀蚂蚁的窍门 39/防蚂蚁入碗橱三窍门 40/防治蛀虫 41/有了蛀虫该如何处理 42/不宜用卫生球防衣物蛀虫 43/竹器家具除蛀虫的窍门

理财借贷与储蓄/283 1/家庭储蓄增息招数 2/怎样避免储蓄利息的损失 3/定期存款多赚利息的招数 4/自动转存经济方便 5/选择滚动定期储蓄理财 6/怎样利用信用卡省钱 7/避免利息税的几种投资 8/使用保单借款 9/借钱给人的注意事项 10/省钱的还款方式 11/外币储蓄诀窍

学会购物/291 1/工薪族购物省钱绝招 2/新店开张时的优惠活动可省钱 3/不宜在超市购买的商品 4/冷静对待商家的促销活动 5/心情不好时不宜购物 6/周末购物可省钱 7/购物省钱招数 8/特价商品帮助省钱 9/购物杀价的技巧 10/正确判断商家的折扣动语 11/超市购物六忌 12/购买化妆品省钱招数 13/购买幼儿服装省钱招数 14/购买保险的省钱招数 15/购买保险的误区 16/按需要购买合适的保险 17/怎样购买医疗险省钱 18/购买寿险的省钱办法

物尽其用 废物利用/305 1/三角台历巧利用 2/牛奶盒巧利用 3/旧报纸充当垃圾袋 4/饼干盒变首饰盒 5/旧衣服巧利用 6/巧手做牛奶盒间隔 7/烟灰可用来除垢 8/用空奶粉罐自制椅子 9/纸轴巧利用 10/旧牛仔裤巧利用 11/自制亮彩唇蜜 12/瓶盖巧利用 13/袜子小塑料挂钩的妙用 14/铝箔罐巧做收纳盒 15/油桶改簸箕 16/旧毛巾变拖布 17/鞋盒变首饰盒 18/口罩的再利用 19/奶粉匙变奶瓶架

小材大用/310 1/电吹风的妙用 2/肥皂的妙用 3/蜡烛的妙用 4/牙膏的另类用途 5/巧用风油精 6/盐的多用 7/巧用醋涂洗物品 8/香油妙用指南 9/巧用花椒常识 10/砂糖的妙用 11/啤酒的妙用 12/葡萄酒的妙用 13/牛奶的妙用 14/茶叶的多种用途 15/淘米水的妙用 16/蛋壳的妙用 17/筷子的发卷作用 18/塑胶袋可做防尘套

居家禁忌 居住环境禁忌/321 1/不要住在刚建好的房子里 2/床忌对门口放置 3/不要长时间住在安静的环境里 4/居室内装饰禁忌 5/居室内灯光设计禁忌 6/忌封闭阳台 7/阳台上忌堆放太多杂物 8/在清晨开窗换气 9/夏天室内忌浇水降温 10/忌居室养花过多 11/忌使用燃气热水器不注意通风 12/忌居室装有色玻璃 13/室内色彩搭配的禁忌 14/忌新买的家具马上使用 15/忌居室经常使用空气清新剂

日常生活禁忌/326 1/递接名片的禁忌 2/握手与介绍的禁忌 3/赠送礼物三忌 4/与领导相处忌当面顶撞 5/业务洽谈未成忌恶语伤人 6/忌待客斟茶过满 7/与人交谈忌喋喋不休 8/与人交谈忌插嘴插舌 9/与人交谈忌心不在焉 10/批评别人时要就事论事, 切忌“株连” 11/忌背后议论人 12/开玩笑忌不考虑时机与场合 13/忌在别人说话时立刻退席 14/拒绝别人忌不太明确 15/与人交往忌只凭第一印象 16/忌轻易许诺 17/处世忌失信于人 18/夏季忌浓妆艳抹 19/忌过频洗脸 20/洗脸水忌夏冷冬温 21/面部按摩禁忌 22/忌太过频繁使用面膜 23/忌指甲留得太长 24/使用香水、花露水禁忌 25/辫子忌扎得太紧 26/洗头发禁忌 27/刷牙的禁忌 28/忌饭后立即刷牙 29/忌常吐唾液 30/忌痰往下咽 31/睡前忌“三带” 32/忌起床后立即叠被 33/忌喝反复烧开的水 34/忌以浓茶解酒 35/忌抑制打喷嚏 36/冬天忌常舔嘴唇 37/手冻僵后忌烤火 38/牙缝忌常剔 39/睡觉时忌门窗关闭太严 40/忌运动后立即洗澡 41/厨房用品忌生熟不分

家用电器禁忌/338 1/电视机使用三忌 2/收看电视忌关灯 3/摄像机忌环境潮湿 4/忌长时间用耳机听音乐 5/新买电冰箱忌立即使用 6/电冰箱忌存放药材 7/忌冬季停用电冰箱 8/电饭煲忌煮酸咸食物 9/使用洗衣机禁忌 10/忌任意摆放家用电器 11/忌新旧电池混用

吃选购食物 鱼肉蛋类/345 1/挑好肉的四个动作 2/鉴别肉质好坏的技巧 3/牛肉的选购与鉴别窍门 4/羊肉选购与鉴别窍门 5/家禽活杀宰的鉴别窍门 6/新鸡老鸡的鉴别妙法 7/鉴选活鸡与病鸡三窍门 8/怎样鉴别注水鸡鸭 9/动物

<<快乐生活一点就通>>

内脏的质量鉴别 10/劣质香肠巧识别 11/判别鲜蛋有五招 12/识别松花蛋的优劣 13/鉴别中毒鱼的技巧 14/巧识甲鱼是否新鲜 15/观察辨别虾是否新鲜 16/选购对虾三法 17/虾米的选购窍门 18/挑选螃蟹的方法 19/选购海带的技巧 瓜果蔬菜/351 1/鉴别水果是否用了激素 2/识别真假红富士苹果 3/看果皮巧购香蕉 4/巧妙鉴别香蕉与芭蕉 5/鉴别葡萄质量优劣的技巧 6/猕猴桃的选购窍门 7/杨梅的选购技巧 8/巧妙选购哈密瓜 9/西瓜生熟鉴定六法 10/巧妙选购菠萝的技巧 11/椰子的选购方法 12/选购沙田柚的方法 13/选购桂圆七法 14/选购核桃的窍门 15/巧妙选购花生仁 16/红枣的选购方法 17/分辨含有害物质的蔬菜 18/蘑菇是否有毒鉴别法 19/菇类的选购技巧 20/四季豆的选购常识 21/选购新鲜韭菜的窍门 22/黄花菜的选购方法 23/空心菜的选购方法 24/选购香椿的技巧 25/蒜薹的选购技巧 26/选购芹菜的方法 27/挑选黄瓜的窍门 28/识别催熟番茄有窍门 29/选购莴笋妙法 30/不同辣椒的选购方法 31/如何选购胡萝卜 32/生菜的选购小窍门 33/冬、春笋质量鉴别常识 34/选购鲜藕小窍门 35/鉴别山药质量的技巧 36/巧妙识别腐竹等级 37/黑木耳选购四妙法 38/鉴别银耳质量的常识 39/买粉丝有诀窍 其他食品/361 1/食用油的鉴别法 2/食用植物油的识别 3/鉴别香油质量六法 4/食醋的选购技巧 5/食盐的识别 6/巧购酱油 7/味精选购方法 8/选购八角常识 9/花椒的鉴别技巧 10/真假花椒面巧识别 11/辣椒粉的鉴别 12/果酒的质量鉴别技巧 13/白酒的质量鉴别法 14/真假贵州茅台酒鉴别 15/五粮液酒真假鉴别 16/啤酒质量鉴定方法 17/选购葡萄酒的窍门 18/真假洋酒的鉴别窍门 19/白兰地的识别技巧 20/真假威士忌的鉴别技巧 21/巧克力的鉴选技巧 22/茶叶选购的窍门 23/染色茶的识别方法 24/巧识假花茶 25/选购常规饮料的技巧 26/碳酸饮料的选购常识 27/果汁真伪识别小窍门 28/识别天然矿泉水的窍门 29/鉴别牛奶的好坏方法 30/真假奶粉巧识别 31/鉴别优劣豆浆的技巧 32/鉴别掺假蜂蜜简易法 33/蜂蜜优劣鉴别三法 清洗、加工食物 鱼肉蛋类/377 1/冷冻肉质巧处理 2/加盐能够加快食物解冻 3/咸肉如何退盐 4/加工鱼有妙法 5/宰杀鳝鱼的简单方法 6/加酒宰杀黄鳝妙法 7/带鱼去鳞法三则 8/巧除鱼鳞的窍门 9/撕顶皮巧除黄花鱼腥味 10/挑掉白筋巧除鲤鱼腥气 11/除鱼腥味妙法两则 12/酒或小苏打除鱼胆苦味 13/收拾鱼时涂醋可防滑 14/巧切鱼片四步骤 15/涂生姜麻油巧切咸鱼干 16/咸鱼返鲜的两种妙法 17/巧用盐水化冻鱼 18/盐去活鱼肚内污浊 19/宰杀甲鱼的技巧 20/巧拔家禽毛 21/加醋速褪鸡鸭毛 22/放食盐烫鸡鸭防止脱皮 23/接鸡血时加盐可保鲜 24/鸡肉去腥小方法 25/姜汁巧除冻鸡异味 26/快速除猪蹄毛垢妙法 27/巧洗猪肉 28/热水浸洗猪肉不好 29/加面粉巧洗猪心妙法 30/除猪腰子腥躁妙法三则 31/浇植物油巧妙清洗猪肚 32/巧洗猪肠妙法两则 33/蹄筋的几种泡发方法 34/涨发干肉皮两法 35/巧除羊肉膻味七法 36/处理冷冻羊肉四步骤 37/用刨子巧切羊肉片 38/去除狗肉异味妙法 39/巧让泥鳅吐泥 40/煮鸡蛋扎孔巧防碎裂 41/用冷水巧剥蛋壳 42/妙分蛋清蛋黄两法 43/用丝线巧切松花蛋 44/将刀烫热切蛋可保不碎 45/干贝的涨发窍门 46/海米的泡发窍门 47/海参的涨发技巧 48/鱼肚巧涨发 49/巧发海螺干 50/海蜇巧泡发 51/巧发鱼翅的技巧 52/鲍鱼发制窍门 53/加烧碱生发鱿鱼的窍门 54/螃蟹的清洗技巧 55/吃螃蟹要除四样东西 56/茶水洗手可除蟹腥味 57/蟹肉鲜在巧洗刷 58/巧洗贝类两妙法 59/巧洗带鱼 60/巧洗墨鱼的技巧 61/小苏打巧洗墨鱼干、鱿鱼干 62/对虾清洗保鲜技巧 63/巧取虾仁三法 64/巧去虾仁腥味两法 65/巧洗虾仁 瓜果蔬菜/390 1/去除污物、残留农药方法 2/加淡醋洗蔬菜可变鲜 3/切洋葱不刺眼三窍门 4/蘸凉水切辣椒不刺眼 5/去苦瓜苦味两法 6/盐开水可去豆制品异味 7/切黄瓜做菜妙法两则 8/烤火巧治削芋头手痒 9/蒸煮芋头巧去皮 10/用温热水泡大蒜易剥皮 11/清洁球巧擦鲜藕皮 12/沸水烫西红柿易去皮 13/洗生姜不宜去皮 14/干蚕豆加碱焖易去皮 15/土豆去皮的三则妙法 16/淡盐水防土豆变色的窍门 17/水可防茄子变色 18/发豆芽的四步骤 19/洗海带不必洗去白霜 20/食醋巧洗脏木耳 21/淘米水泡发木耳妙法 22/木耳泡发用凉水 23/黄花泡发用温水 24/百合泡发用沸水 25/巧妙泡发三种笋干 26/巧洗蘑菇的两个妙招 27/加食盐易洗净鲜蘑菇 28/泡发香菇小窍门 29/泡发猴头菇的技巧 30/淀粉水洗香菇木耳易洁净 31/怎样用洗涤剂洗水果 32/用开水巧削苹果皮 33/桃子除毛两法 34/核桃去壳剥皮妙法 35/巧去栗子皮两窍门 36/放盐水巧洗草莓 37/巧用白酒催熟水果 38/转圈滚动剥柑桔皮 39/巧剥莲子衣 烹调与制作 烹调小诀窍/399 1/怎样煮元宵不粘连 2/怎样煮牛奶不糊锅 3/保温瓶焖牛肉 4/这样炒豆腐碎不了 5/煮羊肉如何除膻味 6/炖牛肉怎样烂得快 7/煎鱼不粘锅的简单方法 8/蒸鸡蛋羹不粘碗法 9/蒸鸡蛋如何不“护皮” 10/省火煮嫩鸡蛋法 11/怎样煮有裂纹的咸鸭蛋 12/切松花蛋有妙法 13/冻粉皮如何复原 14/柠檬可除菜汤中异味 15/长有蚜虫的青菜怎么洗 16/淀粉水洗香菇洁净艳丽 17/怎样剁肉馅不粘刀 18/巧断大棒骨 19/鲤鱼加工要拔“线” 20/怎样去掉鱼腥味 21/炸鱼用的面糊可加点小苏打 22/点火锅用桔皮 23/山里红可去糊锅底 24/快速煮豆方法 25/凉白开水蒸鸡蛋羹嫩 26/如何使酱油更鲜美 27/江米甜酒胜过料酒 28/干切面泡凉水熟得快 29/快速发干海带法 30/胡椒粉可增加肉香 31/妙吃虾头 32/煮海带加

<<快乐生活一点就通>>

山楂烂得快 33/怎样炒胡萝卜甜味小 34/去山药皮一法 35/桔皮去鱼腥味 36/炸元宵油不外溅法 37/做豆浆如何去豆腥味 38/老玉米嫩吃法 39/蜂蜜发面松软清香 40/用微波炉烤干月饼香又软 41/豆腐冷冻后烹调味道好 42/生姜嫩化老牛肉 43/夹生米饭补救四法 自制食品/405 1/自制味美溢香的奶油花生 2/美味西红柿酱自制法 3/自制辣椒萝卜条 4/自己制作凉粉 5/巧制美味葡萄汁 6/自制西红柿冰糕 7/自制汽水小窍门 8/家庭巧制汉堡包 9/油煎柿子面饼香甜软 10/巧烙馅饼 11/怎样热剩烙饼 12/怎样用高压锅贴饼子 13/藤萝花做饼很好吃 14/巧做春饼 15/自制煎饼 16/摊芹菜叶饼 17/香甜松软的白薯饼 18/土豆烙饼 19/西葫芦(南瓜)饼 20/黄瓜摊煎饼 21/番茄鸡蛋面饼 22/自制白薯面油饼 23/自制脆枣法 24/自制五香瓜子 25/巧做家庭烧麦 26/家庭自制蛋糕简易味香 27/自制豆腐羹 28/可口的油炸洋槐花串 29/自制锅巴 30/炸红虾酥 31/桔皮酥 32/香油玉米面炒面 33/别具特色的毛豆浆 34/清凉消暑汤 35/益血开胃的软炸荷花 36/保温瓶可做绿豆汤 食物禁忌 不能同时吃的食物/413 1/忌同吃的食物 2/红豆忌加盐吃 3/吃豆腐忌放葱 4/奶粉忌用酸梅晶作甜味剂 5/忌豆腐与菠菜同煮 6/忌红、白萝卜同煮 7/忌萝卜和人参同用 8/忌酒与咖啡同饮 9/忌牛肉与栗子同炖共炒 10/忌肉类与豆类同煮 11/忌鸡肉与鲤鱼同烹 12/忌鸡肉与芥末同食 13/忌鸡肉与大蒜同食 14/忌兔肉与鸡蛋相共食 15/忌鸡蛋与豆浆同食 16/忌鸡蛋与味精同炒 17/忌兔肉与姜同食 18/忌猪肝与菜花搭配 19/忌猪肉与田螺同食 20/忌猪肝与鹌鹑肉混合烹炒 21/忌羊肉与豆酱同食 22/忌羊肉与乳酪同食 23/忌羊肉与醋搭配 24/忌羊肉与荞麦面同食 25/忌柿子与螃蟹同食 26/忌啤酒与白酒同饮 27/忌牛奶与桔子同食 28/忌与海味同吃的水果 其他一些饮食禁忌/419 1/吃柿子的禁忌 2/吃梨的禁忌 3/吃荔枝的禁忌 4/吃香蕉的禁忌 5/吃桔子的禁忌 6/吃桑椹的禁忌 8/食物消除疲劳 9/五种简易防疲劳法 盗汗、抽筋/35 1/黑豆治盗汗 2/蜂蜜百合治盗汗 3/火腿白萝卜治盗汗 4/甲鱼汤治盗汗 5/霜桑叶治盗汗 6/中药治盗汗 7/五倍子治自汗 8/白酒泡枸杞治虚汗 9/掐人中治腿脚抽筋 10/脚枕枕头防抽筋 11/泥鳅治小儿盗汗 12/糯米莲子芯煲粥治失眠盗汗 13/黑豆治盗汗 14/治盗汗秘方 15/治小腿抽筋二药方 16/按压脚后跟金门穴治抽筋 17/中药泡酒治脚抽筋 18/速治小腿抽筋 内科病症 肠胃不适/39 1/按摩腹防肠胃疾病 2/甲鱼胆泡酒可治胃溃疡 3/苍术治胃下垂 4/木瓜能有效治疗肠胃疾病 5/铁观音茶治慢性结肠炎 6/糖姜可治胃酸胃疼 7/葡萄酒泡香菜治胃病 8/蜂蜜拌花生油治胃病 9/鸡蛋壳粉治胃病 10/萝卜汁缓解胃病 11/红枣茶治胃病 12/核桃治胃病 13/白术白梁米治胃病 14/姜丝荷包蛋驱胃寒 15/酒驱胃寒 16/柿子面饼驱胃寒 17/花生米缓解胃疼 18/伤湿止痛膏缓解胃痛 19/生姜治胃痛三法 20/石榴胡椒治胃痛 21/红糖白酒缓解胃痛 22/蜂蜜柠檬汁治胃胀、胃痛 23/蛋清核桃仁治胃痛 24/大枣丁香治胃痛 25/按摩止痛二法 26/韭菜红糖缓解胃痛 27/山楂桂皮缓解胃痛 7/忌空腹吃的七种水果 8/忌睡前吃甜食 9/忌进食偏嚼 10/忌饭盒里放羹匙 11/忌用旧报纸包装食品 12/忌多吃鱼肝油 13/忌长期吃素食 14/忌经常吃油条 15/忌吃长时间浸泡的海带 16/吃精白米禁忌 17/忌食新鲜木耳 18/吃黄豆禁忌 19/忌食隔夜熬白菜 20/吃山楂片禁忌 21/吃酸菜禁忌 22/吃苦瓜禁忌 23/忌空腹吃番茄 24/忌吃菠菜补铁 25/吃紫菜禁忌 26/吃海带禁忌 27/吃蛋白质禁忌 28/吃辣椒禁忌 29/吃花生禁忌 30/忌吃青番茄 31/忌吃发芽的土豆 32/忌吃不熟的豆角 33/忌吃霉变腐烂的食品 34/忌吃有黑斑的番薯 35/忌拒吃肥肉 36/忌食烧焦的鱼和肉 37/忌吃高胆固醇食品 38/忌吃病死的猪肉 39/忌吃流产的动物 40/忌吃老鸡鸡头 41/忌吃鸡屁股 42/忌吃病鸡 43/忌食鱼胆 44/忌吃鲜海蜇 45/吃肥油渣禁忌 46/吃鸡蛋忌一天超过三个 47/鸡蛋忌生吃 48/忌吃死胚蛋 49/食用大蒜禁忌 50/吃盐禁忌 51/忌吃烂生姜 52/忌食变质的食油 53/饮茶忌过量 54/忌空腹饮茶 55/忌喝泡得过久的茶水 56/忌吃羊肉后马上喝茶 57/忌饭前饭后大量饮水 58/五种忌喝的开水 59/忌喝有沉淀物的牛奶 60/忌夏季饮冷牛奶 61/炒菜时忌油温过高 62/炒菜时忌放油过多 63/炒猪肝忌炒得太嫩 64/味精使用五忌 65/食物烹饪中的三忌 66/忌焖煮绿叶蔬菜 67/忌久煮骨头汤 68/忌用铝锅炒菜 69/忌食用鲜黄花菜 70/忌食直接采集的花粉 储存食物 怎样储存生冷食物/445 1/莲藕保鲜窍门 2/大蒜保鲜窍门 3/青菜保鲜窍门 4/巧存干菜保绿色 5/巧存香菇和木耳 6/埋生姜巧保鲜 7/保存葱头的窍门 8/大葱贮存小窍门 9/青椒的储存窍门 10/巧存蒜黄小方法 11/存放香菜三窍门 12/巧用大白菜储存韭菜 13/用塑料袋保鲜韭菜 14/塑料袋贮藏西红柿妙法 15/涩柿子变甜五法 16/黄瓜保鲜两妙法 17/夏季保存黄瓜的窍门 18/储存大白菜妙法 19/萝卜越冬保鲜法 20/巧晒妙存萝卜干 21/贮藏冬笋三法 22/巧妙存放干豆角 23/用盐渍保存鲜蘑菇 24/妙晒巧食干茄片 25/冬瓜贮存妙法 26/防止土豆发芽三法 27/涂混合液巧保水果新鲜 28/巧用苏打水保存鲜果 29/冬季巧贮水果的技巧 30/柑桔保鲜两法 31/巧用塑料袋保鲜香蕉 32/巧存苹果三法 33/荔枝保鲜储存妙法 34/储存葡萄窍门两则 35/巧妙保存红枣两法 36/贮存栗子小窍门 37/保存鲜鱼四窍门 38/冰箱存鱼的保鲜窍门 39/用芥末保鲜鱼肉妙法 40/咸肉咸鱼巧贮存 41/泥鳅可为黄鳝保鲜 42/肉馅巧储存 43/鸡肉巧贮存 44/涂油巧妙保存鲜肝 45/加

<<快乐生活一点就通>>

白酒存放香肠 46/巧存切开后的火腿 47/巧贮鲜蛋窍门三则 48/鸡蛋不能水洗后储存 49/竖着放蛋比横着放好 50/鲜蛋不宜直接放入冰箱 51/咸鸭蛋巧贮法 52/放大蒜巧藏海味 53/鲜虾保鲜两法 54/存养活蟹的两个方法 55/短期保鲜蛋糕妙法 56/用芹菜保持面包新鲜 57/轻松让受潮的饼干变脆 58/保存熟食 其他食物的储存方法/458 1/咸菜巧储存 2/番茄酱罐头保鲜技巧 3/存放牛奶的窍门 4/贮存茶叶要三防 5/用烘焙处理绿茶回潮 6/放生姜巧贮蜂蜜 7/加红枣贮黄酒妙法 8/贮藏啤酒两法 9/香槟酒的贮藏特点 10/家庭存葡萄酒的方法 11/巧存食用油的窍门 12/巧存炸过食物的油 穿轻松洗涤 清洗衣物的各种技巧/463 1/衣物水洗要先去渍 2/洗白色、黑色丝织物的窍门 3/纯棉绒类服装的洗涤 4/毛皮服装的洗涤技巧 5/装有铁丝的胸罩的清洗 6/衬衫的洗涤技巧 7/羽绒服的清洗方法 8/毛衣洗涤的方法 9/领带的一般清洗技巧 10/不宜用洗衣机洗涤的衣物 11/机洗衣物更干净的秘方 12/刺绣织物的洗涤技巧 去污防褪小窍门/467 1/去除血渍的方法 2/去除汗渍小妙方 3/如何去除奶渍和菜汤汁 4/如何去除奶油牛奶渍 5/去除衣物上的冰淇淋渍 6/咖啡渍的去除技巧 7/食物油渍的去除技巧 8/如何去除机器油渍 9/蜡烛油渍的去除方法 10/怎样清除衣物上的油漆渍 11/长年陈旧油污的去除 12/衣物防褪色要诀 13/防止牛仔裤褪色法 14/洗涤花色衣服防褪色 15/棉布衣服颜色保鲜窍门 晾晒与熨烫 晾晒衣物的技巧/473 1/衣物脱水后要马上晾起来 2/防白色衣物变黄的晾晒法 3/丝质衣物的晾晒技巧 4/使毛衣不变形的晒法 5/皮革衣物的晾晒窍门 6/枕头的晾晒 熨烫衣物/474 1/毛衣皱褶抚平技法 2/天鹅绒的熨烫技巧 3/毛绒类棉质服装熨烫技巧 4/如何熨去羽绒服的皱褶 5/套装蒸气整烫技法 6/皮革服装的熨烫窍门 7/绒面皮服装的熨烫窍门 8/变形裤的熨烫 9/百褶裙熨烫的秘诀 10/烫去西装上的“亮光” 11/熨烫衬衫的顺序 12/妙除熨焦六法 保养与收藏 服装的保养技巧/479 1/T恤衫的保养技巧 2/羊绒衫保养技巧 3/皮装的穿着保养要点 4/皮衣存放的防霉处理技巧 5/皮装的上光技巧 6/穿皮衣不宜用香水 7/毛皮的保养技巧 8/西装的保养技巧 9/衬衫的去皱技巧 10/灯心绒衣服的保养技巧 11/毛衣的保养技巧 12/除衣物樟脑味 13/巧除衣物霉味 14/巧除衣物汗臭味 鞋类的保养技巧/484 1/皮鞋护理小窍门 2/除皮鞋臭味的技巧 3/除胶鞋臭味的技巧 4/皮鞋的翻新 5/防止白球鞋晒出黄印儿 6/怎样防止鞋面发黄 7/棉鞋除湿法 8/水碱可使鞋洁白如新 9/透明胶条清洁白皮鞋 10/白球鞋的清洁技巧 11/发油护皮鞋 12/护肤霜可擦亮皮鞋 13/除皮鞋褶皱一法 14/皮革制品裂纹巧修补 各种饰品的保养技巧/487 1/领带的保养技巧 2/去除链饰污垢的方法 3/纯金饰品的保养法 4/怎样使金饰恢复光亮 5/纯银饰品的保养法 6/银饰品的清洗要点 7/钻石的日常保养注意事项 8/怎样使珍珠恢复光泽 9/珍珠的放置与收藏 10/首饰佩戴时的保养 收藏衣物的方法/489 1/冬季厚棉袄的收藏技巧 2/羽绒服的收藏技巧 3/呢大衣的收藏技巧 4/打包衣物的小技巧 5/真空压缩收存衣物窍门 6/毛衣的收藏技巧 7/纯毛针织衫的收藏技巧 8/羊绒衫的收藏技巧 9/皮衣的收藏技巧 10/西装的收藏技巧 11/领带的收藏方法 12/丝巾巧收藏 13/服饰配件巧收纳 14/小型物件的收纳法 15/桌布的收藏技巧 16/宝石的日常收纳技巧 行以车代步 安全行车/497 1/刹车失灵勿惊慌 2/突然爆胎防倾翻 3/方向失灵应沉着 4/车辆侧滑怎么办 5/撞车瞬间怎么办 6/车辆落水怎么办 7/车辆抛锚要镇静 8/不跟大型货车 9/不跟空载出租车 10/不跟公共汽车 11/不跟外地车 12/怎样利用另一车蓄电池启动 13/驾车出行应急修车九招 14/汽车遇险应急策略 15/出行水路注意事项 16/无论何时何地, 务必控制速度 17/让其他车辆知道你的存在 18/停车要慎重检查周围环境 19/出行前带齐“四大法宝” 20/借道超车要特别注意 21/不坐“病车” 22/不坐超载车 23/不要酒后驾车 24/不坐疲劳超速车 25/不坐“三无”车 26/轮胎是否越宽越好 养车有道/503 1/不要长时间启动马达 2/不要猛踩油门再熄灭 3/汽油中加清洁剂清理积炭 4/合理保养汽车的六个常识 5/修车省钱的绝招 6/五种错误的做法 7/雨季如何保养车 8/巧用牙膏来美车 9/巧去车身锈蚀 10/车有毛病早修理 11/雨刷经久耐用法 旅游小知识 旅游常用知识/513 1/旅游时必备的物品 2/旅游开支提前预算 3/徒步旅行的注意事项 4/骑自行车旅游的注意事项 5/不宜乘飞机的人群 6/中国主要旅游区的纪念品种类 怎样解决旅游中的不适/516 1/乘飞机感到疲劳怎么办 2/乘飞机遇险要冷静 3/解除晕车晕船的绝招 4/怎样解除旅途疲劳 28/鸡蛋花治疗胃溃疡 29/芝麻红糖蜂蜜治胃溃疡 30/土豆治疗胃溃疡 31/按摩除胃胀 32/桔皮荔枝核治胃胀 33/口水治胃酸过多 34/糖酒鸡蛋清治理慢性胃炎 35/蹲下吃饭可治胃下垂 36/山楂治慢性结肠炎 37/醋可助消化和增进食欲 38/蘑菇大枣汁治消化不良 39/茶叶治疗肠胃不适 40/白萝卜促消化 41/半边莲治疗直肠癌 42/五谷杂粮治胃病 43/柏树叶治肠胃炎 44/椰汁缓解胃胀 45/木瓜治胃下垂 46/苹果缓解胃酸 47/香菜白萝卜汁治胃痛 48/花生扁豆治肠胃溃疡 49/百合治胃病 50/白茅根莲藕可治胃出血 51/猕猴桃生姜汁治胃热干呕 52/萝卜荸荠治消化不良 53/茄子健肠胃 54/扁豆菜粥治胃痛 55/冰糖银耳羹治胃痛 56/橄榄萝卜治胃痛 57/酸辣卷心菜利胃溃疡患者 58/橙子蜂蜜治急性胃炎 59/枸杞藕粉治急性胃炎 60/桔皮粥

<<快乐生活一点就通>>

治急性胃炎 61/老鸭治萎缩性胃炎 62/八宝粥治脾胃损伤 便秘/48 1/空腹饮醋可通大便 2/红糖水治幼儿便秘 3/按摩通便 4/捂耳可预防便秘时脑血汗管破裂 5/洋葱治便秘三法 6/生姜治便秘 7/蒜泥与炒黑芝麻可治便秘 8/韭菜治便秘 9/空腹饮盐水可治习惯性便秘 10/芹菜炒鸡蛋治老年人便秘 11/菠菜治便秘 12/萝卜治便秘 13/豆类治便秘 14/黄瓜治便秘 15/莲子心泡茶去火通便 16/芋头治便秘 17/紫菜汤治便秘 18/甘薯治便秘 19/土豆可治便秘 20/红薯稀饭可治便秘 21/芝麻玉米粥通便 22/桔子通便 23/葡萄干通便 24/香蕉通便 25/苹果治便秘 26/饭后吃凤梨可通便 27/核桃芝麻粥治便秘 28/马齿苋治便秘 29/车前草治便秘 30/枸杞泡茶治便秘 31/芦荟治便秘 32/胖大海治便秘 33/蜂蜜可通便 34/热敷肛门可通便 35/牛奶通便 36/气功治便秘 37/萝卜籽治便秘 38/左右转腰解决宿便 39/苦瓜治便秘 40/攥拳头治便秘 41/手托下巴治便秘

神经系统疼痛/54 1/百合银耳羹治神经衰弱 2/按摩治神经麻木 3/葱治四肢麻 4/蓖麻籽治面神经麻痹 5/薄荷荆芥治面瘫 6/马钱子治面瘫 7/鸡蛋治癫痫 8/黄豆治癫痫 9/黄瓜藤治癫痫 10/竹黄泡酒治坐骨神经痛 11/向日葵治三叉神经痛 12/按摩治三叉神经痛 13/腰腿功治坐骨神经痛 14/治坐骨神经痛有良方 15/大葱治四肢麻 16/姜葱醋治手脚麻木 17/神经衰弱食疗方 18/点刺治手脚麻木

肝胆与肾病/58 1/小枣桂圆莲子汤可治肾虚 2/小公鸡治肾虚 3/山石花治肾炎 4/花生大枣汤治肾炎 5/芝麻核桃仁治肾炎 6/西瓜大蒜治肾炎 7/核桃蛇蜕治肾炎 8/鱼肚荷包蛋治肾炎 9/鲤鱼汤治肾病综合症 10/黄芪炖公鸡治肾炎 11/老公鸭治肾炎水肿 12/狗腰子治肾炎 13/玉米绿豆菜粥治肾炎 14/绿豆鸭蛋治慢性肾炎 15/冬瓜大蒜治肾炎浮肿 16/车前草治肾炎肾结石 17/马齿苋治肾病 18/荸荠茎治肾炎 19/姜糖枣利于肝病 20/泥鳅丝瓜治肝病 21/大枣黑芝麻利肝粥 22/猕猴桃红枣治肝炎 23/冰糖芝麻可辅助治疗肝炎 24/米醋蜂蜜调节肝功能 25/三黄片可治肝炎 26/脂肪肝病因及治疗 27/枸杞泡茶利治脂肪肝 28/蜂蜜核桃黑芝麻辅助治肝硬化 29/黑木耳治肝硬化 30/按摩腹部治胆囊炎 31/苹果防治胆囊炎 32/咖啡缓解胆囊不适 33/金钱草鸡内金治胆结石 34/玉米须治肾功能不全 35/山胡桃肉治肾结石 36/气功可助肾脏健康 37/土豆汁治肝炎 38/白茅根西瓜皮治肾盂肾炎 39/西红柿治肝炎 40/大蒜绿豆治急性肾炎 41/姜能预防胆结石 42/红茶糖水治甲肝 43/香菇茶治脂肪肝 44/山楂绿茶治脂肪肝 45/大蒜海带治脂肪肝 46/番茄丝瓜治脂肪肝 47/鲜紫珠草鸡蛋治肝硬化 48/乌龟大蒜治肝硬化 49/羊肺冬瓜汤治肾炎 50/胡椒蛋治肾炎 51/花生仁汤治肾炎 52/牛蹄汤治肾炎 53/老鸡内脏治肾炎 54/赤小豆粥治肾炎 55/白茯苓粥治肾炎 56/荠菜粥治肾炎 57/母鸡煮黄芪治肾炎

高血压、高血脂、贫血/66 1/参麦汤降血脂 2/金银花菊花可降血压 3/三黄汤降血压 4/醋降血压 5/治贫血 6/空腹饮水可降血脂 7/马齿苋降血脂 8/蜂蜜降血脂 9/苦瓜可降血脂 10/鲤鱼降血脂 11/玉米降血脂 12/花生降血压 13/芹菜降血压 14/海带草决明降血压 15/海蜇头荸荠汤降压 16/蔬菜降压 17/山楂降压 18/水果降压 19/芥末水泡脚降压 20/妙用枕头降血压 21/足疗降压 22/鸡蛋改善高血压 23/紫黑米治贫血 24/捏掌心控制高血压 25/转动脚踝降血压 26/菊花草决明可降血压 27/倒挂身体健脑降压 28/黑木耳降血脂 29/按摩太阳穴治脑供血不足 30/丝瓜瓢马齿苋治疗脑血栓 31/银耳冰糖治贫血 32/绿豆降血糖 33/刺儿菜稳定血压 34/冰糖醋降血压 35/荸荠降血压 36/鹅蛋降血压 37/当归羊肉治低血压 38/鲫鱼糯米粥治低血压

泌尿疾病与糖尿病/73 1/菠菜治糖尿病 2/苦瓜降血糖 3/海带降血糖 4/玉米须降血糖 5/豆类食物有利治糖尿病 6/南瓜治糖尿病 7/冬瓜治糖尿病 8/洋葱治糖尿病 9/芹菜治糖尿病 10/萝卜治糖尿病 11/鸡蛋治糖尿病 12/鳝鱼降血糖 13/大米控制血糖 14/枸杞治糖尿病 15/山药降血糖 16/嫩柳枝降血糖 17/五味子核桃仁降血糖 18/柿叶可助降血糖 19/茶叶有益于糖尿病 20/鲤鱼胆治糖尿病 21/蒿子治疗膀胱炎 22/西瓜加蒜治泌尿系统感染 23/竹叶治尿道炎 24/丝瓜减缓尿频尿痛 25/桔子汁有利尿道感染 26/蜂蜜对泌尿系统感染有辅助疗效 27/单腿跳排尿路结石 28/红枣花生小豆治尿频 29/胡桃壳治慢性前列腺炎 30/按摩小足趾缓解憋尿 31/烫脚跟治前列腺炎 32/深呼吸治前列腺炎 33/蒲公英鹅蛋治糖尿病 34/鹌鹑蛋可治小儿遗尿 35/盐水利尿 36/绿豆车前子治慢性前列腺炎 37/小米粥控制糖尿病 38/黑豆治糖尿病浮肿 39/含茶叶解糖尿病口渴 40/老年人尿频食疗法 41/冷开水泡茶降血糖 42/排骨汤治糖尿病

支气管炎和哮喘病/81 1/喝香油治气管炎 2/姜治气管炎 3/大白菜对治气管炎有利 4/鸡蛋治气管炎 5/石榴蜂蜜有效治疗气管炎 6/蜂蜜藕粉治疗气管炎 7/酒泡甘草合剂片治气管炎 8/止咳糖浆治气管炎 9/蒸气治气管炎 10/生姜桔梗治慢性气管炎 11/桂圆红枣治慢性气管炎 12/胡椒粉治哮喘 13/生姜鸡蛋治哮喘

章节摘录

1/香菜根可缓解发烧 将洗净的250克香菜根放入锅内，加3碗水，熬至剩1碗水时止。

然后滤去杂质，喝熬出的汁液，高烧可得到缓解。

2/小白菜豆腐汤能退烧 豆腐中含有石膏成分，可以退烧；小白菜也有清凉减热的功效。

要记住，烹煮时一定不要加油和盐，否则疗效会受到一定影响。

专家提醒，这道“退烧汤”不适合老人食用，因为老人免疫力差，光靠食疗的方法不能起到退烧效果，还可能延误病情，最好还是去看医生。

3/冷敷降温 对于发烧的病人，可用头枕冰袋、或额敷冷毛巾，或两者同时使用的物理方法进行降温。

此法简单易行，有凉水即可，用冰水更好。

注意要及时更换冷毛巾或冰袋以加强退烧效果。

睡冰枕有助于散热，但对较小的幼儿并不建议，因幼儿不易转动身体，冰枕易造成局部过冷或致体温过低。

4/用稀释酒精擦浴降温 酒精能扩张血管，蒸发时会带走大量热量，婴幼儿发烧时可以以此帮助降温。准备75%的酒精100毫升，加温水等量，保持温度在27 ~ 37 左右，不能过冷，否则会引起肌肉收缩，致使热度又回升。

擦浴时，用沾了稀释酒精的小毛巾从宝宝颈部开始擦拭，从上往下擦，以拍擦方式进行，腋窝、腹股沟处体表大动脉和血管丰富的地方要擦至皮肤微微发红，有利于降温。

注意宝宝胸口、腹部、脚底不要擦，以免引起不良反应。

5/搓脚可治感冒 用手搓脚心脚背，直到发热出汗，对感冒发烧都有一定效果。

6/酒治感冒 经常用鼻子闻一闻酒的气味，治感冒效果不错。

7/猕猴桃治感冒 每天早上起床后刷完牙洗完脸，先吃一个猕猴桃，然后再吃饭，晚上临睡前再吃一个，对治感冒很有帮助。

8/偏方治感冒 将葱白头、生姜30克、食盐6克捣成糊状，加入酒调匀，用纱布包好擦涂前胸、后背、手心、脚心及腋窝。

擦涂一遍后，患者需盖上棉被安卧休息。

直到全身冒汗，感觉周身轻松时，症状已明显好转。

用此方法治疗一到两次，感冒即可痊愈。

9/热水防治感冒二法 1.热水袋治感冒 用热水袋装满开水，盖紧盖子，然后躺在床上把热水袋放在身后两肩中压着，盖好被子保温，能缓解感冒引起的嗓子痛痒、咳嗽等症状。

坚持几天如此做，可使感冒痊愈。

水太热可用毛巾把热水袋包裹住，以免烫伤。

2.热水泡脚防感冒 准备一盆热水，水温50 ~ 55 （以人的皮肤能忍受的热度为宜），泡双脚，水稍凉马上换新的一盆保持同样温度。

当半小时到1小时后浑身出汗，头冒热气，鼻塞已通，这时擦脚上床睡觉即可。

10/按摩防治感冒二法 1.大蒜按摩可治感冒 取紫皮大蒜切成片状，在百会、太阳、风池、迎香、合谷诸穴位按摩5分钟，然后在下涌泉穴按摩15分钟，可治感冒。

感冒初起效果佳，重感冒需配合吃药。

按摩后穴位表面皮肤形成大蒜薄膜，应保持4小时再洗净。

2.经常按摩鼻 用右手大拇指和食指捏住鼻梁，上下按摩50~60次，下至鼻根两侧；按摩时注意力要集中，手指用力适度，不宜过重过急；早晚各一次。

经常按摩，从不间断，对预防感冒及鼻炎有明显疗效。

11/大蒜治感冒流鼻涕七法 1.将大蒜削成圆锥状，裹一层薄药棉，塞入鼻孔，一次保持五六分钟，连续四五次，清涕即止。

2.感冒、咳嗽、流涕时，可取鲜蒜一瓣含于口中，生津则咽下，直至大蒜无辣味时吐掉。

连续用三瓣大蒜即可见效。

3.取五瓣大蒜剥去皮，捣碎后加入一杯热牛奶中，搅拌后浸泡15分钟，然后用纱布滤除蒜渣，用20

<<快乐生活一点就通>>

~ 30分钟的时间将牛奶慢慢喝完。

每天早、午、晚各喝一杯混有配好的蒜液牛奶。

对治疗流感、肺炎、咽炎有显著效果。

4.取等份的蒜泥与蜂蜜，进行混合后搅拌均匀，每天服4~6次，每次1汤匙，用温开水送服。

此法对治疗流感有很好的效果。

5.每隔2~3小时滴入两个鼻孔各1滴经温水稀释后的蒜汁，对治疗流感效果也很好。

6.取大蒜和洋葱各50克，切碎后放在大口瓶子里，患者的嘴和鼻子交替对准瓶口，呼吸大蒜和洋葱味，每天进行3~4次。

每次10~15分钟。

此法对流感、咽喉炎、扁桃腺炎、肺炎、百日咳均有非常好的疗效。

7.大葱一棵，取葱白切成数段；生姜一块(拇指大小)切成薄片；大蒜3~4瓣，切成薄片。

以上三种原料一起放进砂锅，加水500克将水煮开。

然后再用慢火煮10分钟，水剩300克~400克。

红糖1~2勺放入碗内，将刚煮好的水沏上，趁热喝下，盖被躺下。

待出汗后即缓解病情。

12/可口可乐防治感冒 鲜姜25克，去皮，切碎，放在可口可乐中（容量为1.25升），用锅煮开，趁热喝下，可防治感冒。

13/做保健操防感冒 1.深呼吸16下；2.用双手中指由内眼角沿鼻子两侧向下拉到鼻孔，36下；3.用右手拇指和食指捏鼻子36下；4.干洗脸，36下。

持之以恒地做此套保健操，对预防感冒很有效果。

14/甘草五味子治感冒 甘草2钱、五味子2钱，水煎服。

共煎三剂药（每剂一日服两次），可治疗感冒。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>