sina新浪读书
book.sina.com.cn
搜狐读书
book.sohu.com

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。本书选编的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及到医用吃穿等家庭生活的方方面面，能让您摆脱烦恼和担忧，使家庭生活变得轻松、快乐和简单。

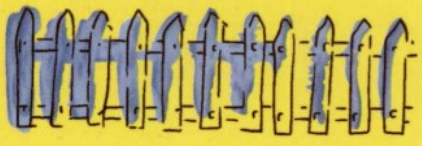
窍门

快乐生活一点就通

- 挑三拣四
- 精打细算
- 一物多用
- 巧食妙用
- 简单方便
- 省心省力
- 省时省钱
- 行之有效

刘 辛◎主编

海潮出版社
HaiChao Press



窍门

小窍门，大智慧。不可不知的生活窍门，无师自通的智慧细节，招招有效，伴您轻松掌握生活技能。一本超实用的过日子必备工具书，图文并茂，趣味好读，5000多个金点子，全方位关注生活细节，一看就会，会了就用，一用就灵，点点滴滴全有答案。

医食住行的生活秘笈
馈赠亲友的珍贵礼物

- **多** 5000多条生活窍门，100%来源于生活，服务于生活；
- **全** 医、用、吃、穿，一书在手，统览生活细节；
- **精** 经过验证的生活妙招和智慧窍门，区别于一般生活常识；
- **便** 使用方法简单，材料随手可得，查阅快速方便；
- **省** 省心省力，省时省钱，行之有效，极富实用价值。

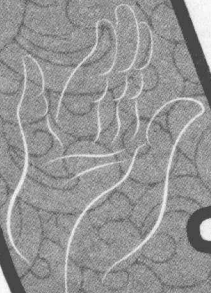
责任编辑：魏秀芳 任 静
特邀编辑：刘 辛
责任校对：韩红月
封面设计：清水设计工作室

ISBN 978-7-80213-626-7
9 787802 136267 >

定价：38.00元

刘 辛◎主编

窍门



——快乐生活一点就通

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，你都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。本书选辑的小窍门行之有效、现用现查，内容涉及到医用吃穿等家庭生活的方方面面，能让您摆脱烦恼和纷扰，使家庭生活变得轻松、快乐和简单。

海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

窍门:快乐生活一点就通 / 刘辛主编.—北京:海潮出版社,2008.12

ISBN 978-7-80213-626-7

Ⅰ.窍… Ⅱ.刘… Ⅲ.生活—知识 Ⅳ.TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 180294 号

窍门

作　　者:刘辛　主编

责任编辑:魏秀芳　任静

封面设计:清水工作室

责任校对:韩红月

出版发行:海潮出版社

社　　址:北京市西三环中路 19 号

邮政编编:100841

电　　话:(010)66969738(发行)　66969736(编辑)　66969746(邮购)

经　　销:全国新华书店

印刷装订:北京市荣海印刷厂

开　　本:710mm×1000mm　1/16

印　　张:28

字　　数:570 千字

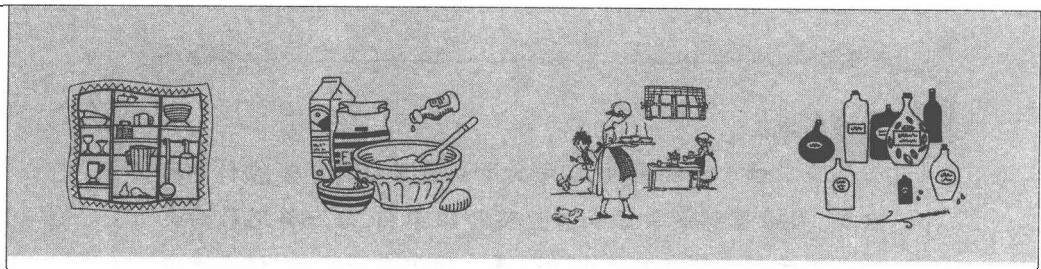
版　　次:2009 年 1 月第 1 版

印　　次:2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN　978-7-80213-626-7

定　　价:38.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



掌握窍门，享受生活

过生活不难，开门就过，但要把生活过得滋润从容，却也不易。能否将每天的生活都调理得合乎口味，则各凭各的手艺，各有各的窍门。

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，你都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

这是一本简单方便、行之有效的现代家庭生活完全手册。

本书辑录了近5000条生活小窍门，内容涉及家庭医护、养生健身、购物消费、厨艺美食、用品维护、居家休闲等生活的方方面面，丰富详尽，新颖实用，查阅方便，它如同生活中得力的助手、及时的参谋、聪明的秘书，很方便地为您解决日常生活中遇到的难题。

这还是一本让您省时、省钱、省心、省力的书。

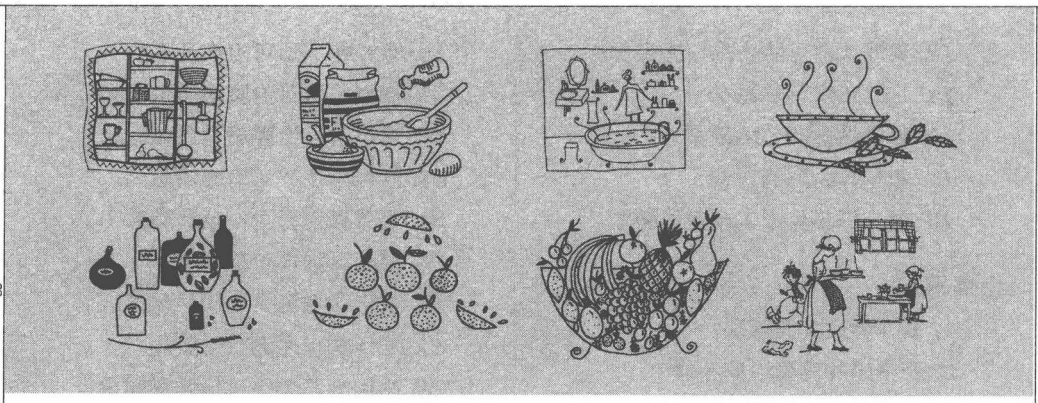
每天都在变化的生活，需要更多更新的生活技巧和窍门。本书根据现代家庭生活的需要，从科学性、实用性、生活性和技巧性的角度精心编辑，分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种技巧和窍门。

民间蕴藏着不计其数的奇谋怪招，本书所辑的窍门，其实就是应对生活难题的招数，区别于一般的生活常识，它们是宝贵的技巧和经验，都是经过老百姓在生活实践中摸索或验证过的，因此实用价值很高，用起来方便有效。

而且，窍门中所用的材料在日常生活中都十分常见，找起来很方便，花费也不会太多，如果您学会了其中的一些窍门，所节约的支出，所获得的益处，都将是不可估量的。

本书是取之不尽、用之不竭的百宝囊，拥有它，在生活中遇到棘手的难题时，您就能得心应手，从容不迫地轻松应对，很方便地摆脱操劳和烦恼，您的生活将会变得更轻松、更简单、更美满！

享受优质健康的生活，需要简单实用的窍门，愿本书成为你生活中的得力助手！



第一篇 医疗窍门篇

常见症状

CHANG JIAN ZHENG ZHUANG

咳 嗽 …… 3

1. 大蒜可治风寒咳嗽
2. 生姜止咳嗽的两则窍门
3. 香油止咳的3种妙法
4. 食油、白糖和鸡蛋治干咳
5. 醋溶冰糖水可治疗咳嗽
6. 鸡蛋止咳的3则妙方
7. 萝卜润肺止咳3个窍门
8. 丝瓜茎汁可止咳定喘
9. 冬瓜子加红糖可有效止咳
10. 花生止咳平喘两妙方
11. 豆腐、红糖和生姜止咳嗽
12. 肺燥咳嗽可用木耳蒸鸭蛋治
13. 葡萄泡粮食酒可止咳嗽
14. 梨止咳化痰的3个妙方
15. 香蕉冰糖合蒸可止咳
16. 核桃止咳益肾两窍门
17. 早餐后吃柿子可止咳嗽
18. 橘皮镇咳化痰的窍门
19. 用杏仁可治疗咳喘
20. 草莓加冰糖炖食可止咳
21. 栗子煮猪肉可止咳
22. 银杏核桃膏润肺止咳
23. 西瓜子止咳妙方
24. 罗汉果可治疗感冒咳嗽
25. 睡前服百合汁可止咳
26. 松针止咳妙法
27. 妙用"三叶"止咳嗽
28. 风油精可止咳平喘
29. 伤湿止痛膏治疗咳嗽两法

晕 眩 …… 6

1. 黑芝麻粉可治头昏眼花
2. 鸡鸭蛋煮红枣可治头晕
3. 鸡蛋、独活可治美尼尔眩晕症
4. 萝卜生姜等可治头晕
5. 头晕可用向日葵头熬汤治疗
6. 天麻蒸蛋可治眩晕
7. 龙眼壳煎汤治头晕
8. 龙牙草、鲜贝等可治眩晕症
9. 白果可治眩晕症
10. 开水服醋可防晕车
11. 用糖果防止晕车的小窍门

12. 姜汁饮料可防止乘车头晕恶心
13. 吃咸鸭蛋可防晕车
14. 嗅鲜橘皮汁可防晕车
15. 晕车药物防治 3 法
16. 口含鲜姜片或人参可防晕车

止痛消肿 …… 8

1. 萝卜治偏头痛两法
2. 开牛奶冲鸡蛋治偏头痛
3. 煎服辣椒根治偏头痛
4. 酒精棉球塞耳可治头疼
5. 盐治头痛 3 妙法
6. 鲜韭菜根煎汤可治头痛
7. 猪苦胆和绿豆可治头痛
8. 治三叉神经痛可用葵花盘治
9. 蔓荆子泡酒治三叉神经痛
10. 热醋可治跌打淤肿
11. 小磨香油防治肿块青斑
12. 艾叶盐水能消足部肿胀
13. 酒泡七叶一枝花有效消肿
14. 花椒香菜等消肿止痛法
15. 赤小豆调糊可治扭伤及血肿
16. 西瓜皮治蚊虫叮咬痒肿
17. 仙人掌治脚肿妙法
18. 樟木泡水可消肿止痛
19. 牙膏可减轻肿痛淤血症状
20. 茄子粉和黄酒可消肿止痛
21. 食加醋海带可治水肿
22. 胡萝卜玉米须等泡茶可消肿
23. 妙用葡萄干和生姜皮消肿
24. 绿豆与独头蒜可治腿脚浮肿
25. 黑豆消肿 3 妙法
26. 红小豆等熬粥利尿消肿
27. 葫芦水可治老年人腿脚浮肿
28. 吃鱼消水肿 3 妙方
29. 鸭肉粳米粥可退水肿
30. 青蛙冬瓜汤可治小儿水肿
31. 醋煮鸡蛋可治腹痛腹泻
32. 巧用盐可治腹痛两妙法
33. 妙用焦茶叶可治腹痛腹泻
34. 空腹服莲子可心汤治腹痛
35. 妙用风油精可治腹痛
36. 辣椒和白酒可治腰部酸痛
37. 饮用枸杞泡酒可治腰痛
38. 牛肉当归熬汤可治腰痛妙法
39. 制附片炖羊肉可治腰痛
40. 治腰痛可用猪尾巴煮黑豆
41. 自制药酒可治疗腰腿痛
42. 橘皮茴香秆可治闪腰岔气
43. 土鳖泡酒可治闪腰

呕吐　呃逆 …… 12

1. 柿蒂煮汤可导吐
2. 扁豆蔓煮汤可治呕吐
3. 妙用黑姜治上吐下泻
4. 妙引喷嚏止呃逆
5. 用姜止嗝两妙方
6. 饮水可迅速止呃逆
7. 喝老陈醋可止打嗝
8. 含服花椒可止恶心
9. 水果止呃逆 5 法

排尿异常 …… 12

1. 妙用盐水通尿
2. 用干茄子叶可治血尿
3. 花生仁外的红衣可治血尿
4. 猪尿泡煮米饭可治尿床病
5. 用核桃仁治尿频两妙法
6. 自制中药茶饮可治尿频
7. 小儿遗尿的 3 个食疗窍门
8. 鲜鸡蛋等可治老年小便失常
9. 车前草煮汤可治尿频

10. 竹节草可治尿失禁
11. 服用白茆汤可治尿失禁
12. 草莓芡实等可治肾虚尿频
13. 五倍子治疗成人遗尿
14. 大蒜蓖麻子捣烂敷足可利尿
15. 葱白硫磺粉外敷可治遗尿症
16. 田螺拌食盐外敷可治小便不通
17. 黑胡椒粉巧治小儿遗尿

鼻塞　打鼾 …… 14
1. 热毛巾敷鼻可除鼻塞流涕
2. 热敷两耳部可治鼻塞感冒
3. 热水洗脚可疏通鼻塞
4. 有效除鼻塞的醋蒸汽法
5. 用温盐水洗鼻可疏通鼻塞
6. 用醋擦鼻可防治伤风流鼻涕
7. 妙用白萝卜治鼻塞
8. 嗅薄荷油通鼻塞妙法
9. 鲜姜或蒜塞鼻可治鼻塞
10. 艾草塞鼻可治鼻塞

失　眠 …… 15
1. 用大葱安眠两法
2. 洋葱味可助人快速入眠
3. 加醋生姜水泡脚可治失眠
4. 饭后睡前吃大蒜可治失眠
5. 饮加醋冷开水可助人安眠
6. 醋蛋治疗失眠两法
7. 牛奶煮鸡蛋可镇脑安神
8. 鸡丝金针汤有利于睡眠
9. 鱼鳔汤可治神经失调性失眠
10. 睡前服莴笋汁能有效催眠
11. 晚餐食用莲子粥可催眠
12. 灵芝泡白酒可治疗失眠
13. 用枣治疗失眠 3 妙法
14. 服龙眼茶益智催眠穷门
15. 煮食桂圆可有效催眠
16. 桑椹煎水催眠法
17. 水果芳香镇神经助睡眠
18. 枸杞助眠两法
19. 百合煮服可有效催眠
20. 牛奶加维生素 B_1 可助眠
21. 饮温糖水可制怒催眠
22. 睡前饮用蜂蜜可有效催眠
23. 小米粥可有效助眠
24. 饼干葡萄酒助老年人入睡
25. 柏树叶做枕头能使人安眠

腹　泻 …… 17
1. 用大蒜治腹泻的 2 种妙法
2. 红糖白酒可治肠炎腹泻
3. 胡椒有效止泻两良方
4. 妙用醋止腹泻 3 法
5. 泥鳅煮粥可治小儿腹泻
6. 栗子煮粥可有效治腹泻
7. 江米猪骨烧炭止腹泻妙方
8. 速吃鲜桃可缓解腹泻
9. 核桃叶泡水洗脚可治腹泻
10. 吃蒸苹果可治小儿腹泻
11. 用大枣治便泻妙方
12. 枣树皮煎服可治腹泻
13. 柿饼可治风寒性腹泻
14. 鸡冠花治腹泻妙法
15. 丝瓜花和面烙饼治腹泻
16. 杨梅酒可治疗拉肚子
17. 中药泡茶可治慢性腹泻
18. 炒大米煮艾叶水可治腹泻
19. 山药糯米糊治疗腹泻穷门
20. 妙用清凉油可治单纯性腹泻
21. 肚脐外敷治腹泻两法
22. 常坐艾垫可治腹泻肠鸣
23. 浓麦乳精可止小儿腹泻

内科疾病
NEI KE JI BING

感　冒 …… 20

1. 葱治疗感冒的3种方法
2. 姜治疗感冒3穷门
3. 大蒜治疗感冒3法
4. 鸡蛋冲服蜂蜜白糖可止咳
5. 绿豆退烧治感冒的穷门
6. 食芝麻拌红糖治小儿流感
7. 白糖豆腐蒸食能治感冒
8. 黄花冰糖汁可发汗治感冒
9. 煎服白萝卜大葱发汗
10. 藕汁蜂蜜可治感冒咳嗽
11. 西瓜番茄汁可治发热感冒
12. 用酒治感冒2妙法
13. 浓茶加糖可解除感冒症状
14. 喝茶或盐水漱口可防感冒
15. 煮可口可乐可治伤风感冒
16. 吃烤橘能治疗小儿感冒
17. 五味子加甘草煎服治感冒
18. 感冒外治两妙法
19. 治疗流感3妙方
20. 牙膏治感冒的穷门
21. 鸡汤可防治感冒
22. 芦荟汁滴鼻可治流感

便　秘 …… 22

1. 用葱治便秘的妙方
2. 巧用姜治便秘两法
3. 空腹饮盐水治习惯性便秘
4. 蒜泥与炒黑芝麻可治便秘
5. 水酒冲服韭菜汁可通便
6. 空腹饮醋水可通大便
7. 芹菜炒鸡蛋治老年人便秘
8. 菠菜治便秘2法
9. 巧用萝卜治便秘
10. 用豆类治便秘两法
11. 莲子心泡茶可去火通便
12. 凉拌木耳可治便秘
13. 蒸食芋头治便秘的穷门
14. 紫菜汤治便秘效果好
15. 甘薯马铃薯可治习惯性便秘
16. 红薯稀饭可治老年便秘
17. 橘子通便两法
18. 芝麻酱玉米粥能有效通便
19. 温服大枣芝麻油可治便秘
20. 饭后吃凤梨可防治便秘
21. 猕猴桃可通便健体
22. 核桃芝麻粥治便秘妙方
23. 食泡李子可缓解便秘
24. 草决明泡茶治便秘穷门
25. 马齿苋有利于治疗便秘
26. 车前草煎饮治便秘有特效
27. 鲜枸杞泡茶可通便
28. 野蔷薇果有益于治疗便秘
29. 饭后生食芦荟叶可治便秘
30. 中药汤剂治便秘妙法
31. 凉开水冲服蜂蜜可通便
32. 热敷肛门能通便防痔
33. 牛奶煮燕麦片可治便秘
34. 牛奶通便两妙法
35. 食用黑芝麻糊治疗便秘
36. 吃炒葵花子治便秘

神经系统疾病 …… 26

1. 妙用枣类治疗神经衰弱
2. 治神经衰弱可采用花生叶煎汤
3. 百合银耳羹可治疗神经衰弱
4. 妙用大葱治四肢麻木
5. 利用"月球车"可治面神经痛
6. 蓖麻子治面神经麻痹妙方

7. 薄荷荆芥等外敷可治面瘫
8. 马钱子外敷可治疗面瘫
9. 巧用鸡蛋治癫病
10. 黄豆治癫病两法
11. 黄瓜藤煎汤可治癫病

结石　肾病 …… 27
1. 煎服白扁豆秧可治尿道结石
2. 吊南瓜蔓泡水有助于排结石
3. 鸡黄皮等有助于排泌尿系统结石
4. 乌梅核桃能预防泌尿系统结石
5. 咖啡、茶等饮料能防治肾结石
6. 小枣桂圆莲子汤可治肾虚
7. 蒸食小公鸡可治肾虚
8. 开水沏服山石花可助肾炎治疗
9. 花生大枣汤助肾炎治疗
10. 妙用芝麻核桃仁助肾炎治疗
11. 冬瓜大蒜蒸食可利尿消肿
12. 蒸食西瓜大蒜助肾炎治疗
13. 核桃治肾炎浮肿的窍门
14. 鱼肚荷包蛋和柳叶茶助肾炎治疗
15. 鲤鱼汤可治肾病综合征
16. 鲇鱼炖食可利尿消肿
17. 黄芪炖公鸡可助肾炎治疗
18. 老公鸭煮食能缓解肾炎水肿
19. 黄酒送服狗腰子末助肾炎治疗
20. 玉米绿豆白菜粥可助肾炎治疗
21. 猪肚治慢性肾炎的妙方
22. 绿豆鸭蛋有助于治疗慢性肾炎
23. 蒸食大蒜冬瓜可补肾
24. 猪牙草熬水可治肾炎水肿
25. 煎车前草叶可治肾炎肾结石
26. 新鲜马齿苋汁有助于肾病治疗
27. 泡饮鲜柳树叶能利尿消肿
28. 玉米须煎汤可利尿消肿
29. 椰子根煮瘦猪肉有助肾炎治疗
30. 肾病治疗 2 偏方

胃　病 …… 30
1. 葡萄酒泡香菜可治胃病
2. 蜂蜜拌花生油可治疗胃病
3. 治胃病可用温水送服鸡蛋壳粉
4. 煮萝卜汁可缓解胃病症状
5. 红枣泡饮可有效治胃病
6. 炒食核桃治胃病妙法
7. 巧用白术和白粱米治疗胃病
8. 用酒姜煎荷包蛋可去胃寒
9. 妙用酒类治胃寒两法
10. 泡烤大枣治疗胃寒窍门
11. 巧用柿子面饼去胃寒
12. 炒煮花生米可治风寒胃疼
13. 止痛贴缓解胃痛两方
14. 生姜片巧治胃痛 3 法
15. 烧红糖白酒可缓解胃痛
16. 蜂蜜柠檬汁可治胃痛胃寒
17. 蛋清核桃泥可治疗胃痛
18. 大枣丁香冲服可治胃痛
19. 减轻胃痛可巧用韭菜红糖
20. 巧用山楂桂皮治胃痛
21. 黄芪可促进溃疡愈合
22. 妙用鸡蛋治溃疡妙法
23. 妙用土豆治胃溃疡
24. 甲鱼胆泡酒可治胃溃疡
25. 猪心白胡椒治胃炎一法
26. 风油精可治急性肠胃炎
27. 糖酒和鸡蛋清可治慢性胃炎
28. 晨饮蜂蜜能治胃炎

肝胆病 …… 33
1. 姜、糖、枣有利于肝病治疗
2. 泥鳅丝瓜汤有助于肝病治疗

3. 大枣粥有助于肝炎治疗
4. 煎饮猕猴桃可治疗肝炎
5. 冰糖芝麻可辅助治疗肝炎
6. 含饮蜂蜜米醋可调节肝功能
7. 枸杞子泡茶可减轻脂肪肝
8. 蜂蜜、核桃、黑芝麻有助于治疗肝硬化
9. 黑木耳辅助治疗肝硬化妙法
10. 食用五味子可降转氨酶
11. 晨食苹果可防治胆囊炎
12. 饮咖啡能缓解胆囊隐痛
13. 金钱草鸡内金可治胆结石

心脑血管疾病 …… 34
1. 温开水可治心动过速
2. 蜂蜜对治疗心脏病有帮助
3. 坚果能预防心脏病
4. 饮茶有利于防治心血管疾病
5. 保护心脏"四戒"法
6. 山楂有助于治疗心血管疾病
7. 妙用鸡蛋保护心血管
8. 心血管疾病患者忌吃蟹
9. 牛奶可降低胆固醇含量
10. 洋葱可减轻脑血管硬化性头痛
11. 清晨喝水可减少血栓形成
12. 橘子汁有助于保护脑血管

降血脂血压 …… 35
1. 空腹饮水有利于降血脂
2. 凉拌马齿苋可降血脂
3. 简便食疗法降血脂
4. 用醋降压的两个妙方
5. 花生降压 3 妙法
6. 芹菜降压 4 良方
7. 海带草决明煮汤可降压
8. 海蜇头荸荠煮汤有助于降压
9. 用山楂降压的两则窍门
10. 蔬菜降压 3 妙方
11. 吃香蕉降压的方法
12. 食用蒸西瓜皮降压的方法
13. 常喝葡萄汁可降压
14. 香蕉皮降压妙方
15. 巧用玉米穗降血压
16. 妙用芥末降压
17. 中药泡茶降压 3 法
18. 中草药治低血压 3 方
19. 红葡萄酒泡党参可降压
20. 空腹饮蜂蜜可降血压
21. 鲤鱼鳞黏液可降血压
22. 妙用枕头降压两法
23. 鸡蛋改善低血压两法

支气管炎　哮喘 …… 38
1. 喝香油可治疗气管炎
2. 生姜萝卜汁可治支气管炎
3. 治气管炎的石榴加蜂蜜法
4. 巧用蜂蜜藕粉等治疗气管炎
5. 治气管炎可食蒸猪脑
6. 止咳糖浆有助于治疗气管炎
7. 治气管炎的蒸汽疗法
8. 生姜桔梗等可治慢性气管炎
9. 妙用萝卜治慢性支气管炎
10. 气管炎的猪心杏仁治疗法
11. 巧用桂圆红枣等治慢性气管炎
12. 白胡椒粉可治哮喘
13. 香油煮蜂蜜能止咳喘
14. 生姜鸡蛋可治寒性哮喘
15. 蜂蜜泡大蒜可治哮喘
16. 炖食紫皮蒜治哮喘妙方
17. 糠萝卜熬汤可缓解哮喘
18. 巧用黄瓜子等可治哮喘
19. 用浓豆浆治哮喘妙方
20. 葡萄治哮喘两法

21. 鸡蛋蒸苹果可治哮喘
22. 妙用腌梨治哮喘
23. 核桃治哮喘病妙方
24. 烧白果可止咳喘
25. 萝卜姜丝热敷可缓解哮喘
26. 蒸食仙人掌可治哮喘

糖尿病 尿路感染 …… 41
1. 菠菜可辅助治疗糖尿病
2. 紫苏子萝卜子可辅助治疗糖尿病
3. 苦瓜降血糖3良方
4. 凉拌海带可降血糖
5. 妙用豆类辅助治疗糖尿病
6. 玉米须绿豆降血糖一法
7. 南瓜辅助治疗糖尿病3妙法
8. 食疗糖尿病3妙方
9. 巧用冬瓜辅助治疗糖尿病
10. 山药降血糖3法
11. 芦荟叶可辅助治疗糖尿病
12. 嫩柳枝降血糖的小窍门
13. 五味子核桃泡饮可降血糖
14. 翻白草可辅助治疗糖尿病
15. 口含茶叶可解糖尿病口渴
16. 柿叶沏水有益于降血糖
17. 葡萄酒泡葱头可降血糖
18. 用蒿子熏洗可治急性膀胱炎
19. 石苇煮水可治泌尿系统疾病
20. 西瓜加蒜蒸服治泌尿系统感染
21. 杏仁苦参煮水熏洗可治尿道炎
22. 竹叶煮水饮用能治尿道炎
23. 玉米须等治尿路感染良方
24. 丝瓜煮食可治泌尿感染
25. 泌尿系统感染的4种辅助疗法

肠胃炎 消化不良 …… 44
1. 大蒜治痢疾肠炎效果好
2. 酸石榴可治痢疾肠炎
3. 红尖椒子可缓解肠炎症状
4. 煮食老蚕豆可治胃肠炎
5. 蜂蜜豆浆治疗慢性结肠炎
6. 藕节炭可治溃疡性结肠炎
7. 治慢性结肠炎可常喝铁观音
8. 治慢性肠炎巧用老枣树皮
9. 治慢性结肠炎妙用山楂片
10. 生姜可治多种消化性疾病
11. 醋有助于消化和增进食欲
12. 蜂蜜萝卜汁可化痰消食
13. 蘑菇大枣汁能治消化不良
14. 茶叶与炒米熬汤促进消化
15. 白萝卜可促进消化
16. 妙用核桃草槟榔治厌食
17. 简易治疗伤食的3个窍门
18. 节日消食3验方

外科疾病
WAI KE JI BING

外伤出血 …… 46
1. 茉莉花茶糊外敷可止血
2. 鲜葱外敷消毒止血法
3. 刺菜外敷能有效止血
4. 番石榴能止泻止血止痒
5. 菱角捣烂煎服可止血
6. 桂圆核粉末能止血
7. 柳絮毛外敷可止血镇痛
8. 艾、荠草外敷可有效止血
9. 牙膏涂抹患处可止血
10. 鲫鱼捣烂外敷能治疗刀伤
11. 小磨香油可治幼儿小外伤
12. 柿子蒂粉涂患处助伤口愈合
13. 鱼肝油浸患处可治外伤
14. 芦荟汁涂抹患处能治外伤

15. 甘草粉泡香油治伤口溃疡
16. 槐树枝治外伤感染一法

烧伤　烫伤 …… 47

1. 大葱治烫伤两法
2. 鸡蛋治烧烫伤 3 妙方
3. 小白菜香油膏治水火烫伤
4. 大白菜外敷能治烫伤
5. 妙用豆类治烧烫伤 3 法
6. 橘皮治烧烫伤妙方
7. 枣树皮香油膏可治烫伤
8. 油浸鲜葵花外敷可治烫伤
9. 紫草香油治烫伤妙方
10. 芦荟研末可治烫伤
11. 虎杖根粉治烫伤妙方
12. 地榆绿豆加香油治烧烫伤
13. 槐子花生油糊能治烫伤
14. 治烫伤巧用油灰膏
15. 风油精滴敷患处能治烫伤
16. 浸泡冷水治烫伤妙法
17. 茶叶汁可有效治烫烧伤
18. 蜂蜜外涂伤口治烧伤
19. 牛奶浸纱布外敷治烫烧伤
20. 糖治烧烫伤两法
21. 面碱水可治水火烫伤
22. 烫伤应急处理 3 法

叮伤　咬伤 …… 50

1. 生洋葱片可治蚊虫咬伤
2. 酒精泡丁香止蚊虫叮痒
3. 面汤涂患处止蚊虫叮痒
4. 燕子掌可治蚊虫咬
5. 蚊虫叮咬后止痒 3 法
6. 肥皂氨水治蚊虫叮咬瘙痒
7. 大米粥膜治蚊虫叮咬
8. 吊兰叶汁可消肿止痒
9. 杏仁油能治虫叮发炎
10. 甘薯汁治蜜蜂螫伤
11. 白酒治蜂螫后肿痛
12. 唾液能止蜂蜇伤痛
13. 巧用拔罐子法治蜂蜇
14. 潮虫可止马蜂蜇伤痛
15. 臭椿汁治马蜂蜇伤
16. 简单处理毒蜂螫伤的小窍门
17. 蝎蜇伤的简单处理妙方
18. 药酒治疗蜇伤妙法
19. 牙膏可治蜇伤和咬伤
20. 蜈蚣蜇伤的处理妙方
21. 妙用凤仙草治毒虫咬伤
22. 蜘蛛可医蜈蚣咬伤

损伤　肿痛　脓疮 …… 52

1. 醋水泡脚可治脚痛
2. 花椒叶水泡脚治脚跟痛
3. 青砖米醋治脚后跟疼
4. 苍耳叶垫脚可治足跟痛
5. 指甲草煮水熏蒸治脚跟痛
6. 中药治足跟痛 3 妙方
7. 生姜芋头和面调敷治肿痛
8. 鸡蛋蜈蚣治手指无名肿痛
9. 酱油泡指可治肿痛
10. 止辣痛两妙方
11. 冰块敷患处可治跌打损伤
12. 生姜韭菜可治关节扭伤
13. 鸡蛋猪肉蒸食治腰扭伤
14. 先冷后热巧治扭伤
15. 桃仁加酒服可解除淤血
16. 盐醋浸纱布外敷治撞伤淤血
17. 韭菜捣烂外敷治淤血
18. 番茄片外敷可治疖肿
19. 鸡蛋治指甲脓肿妙法
20. 蜂蜜蘸涂可治甲沟化脓

21. 手指梳头巧治手掌血泡
22. 卤豆腐外敷可治脓包
23. 除脓疮简单妙法
24. 治疮4妙方
25. 马齿苋捣烂外敷可治毒疮
26. 猪苦胆浸手可治手指疔疮
27. 外敷烤苦瓜叶能治疔疮
28. 巧用半夏治疔疮
29. 大葱蜂蜜糊治小腿生疮
30. 豆腐外敷可治疔腿疮
31. 醋溶蚯蚓液治蛇盘疮妙法
32. 蒲公英外敷可治对口疮
33. 仙人掌捣碎外敷能治疱疮
34. 防治脓疮的小窍门
35. 甘草软敷可拔指甲间的刺
36. 蓖麻子除肉中刺一法

骨关节病 …… 56

1. 酒治颈椎病两妙方
2. 醋热敷患处可治落枕
3. 妙用白酒生姜治落枕
4. 防治落枕的简单妙法
5. 妙用大葱治膝盖和脚肿痛
6. 韭菜汁可治关节肿痛
7. “七辣”治全身关节痛肿
8. 核桃枝煮水熏蒸治膝关节痛
9. 踩铁球巧治关节肿痛
10. 花椒治膝盖痛妙方
11. 蜂王浆能减轻关节炎疼痛
12. 辣椒外敷可治痛风
13. 热敷麦麸子等可治关节痛
14. 老鹳草泡酒可止风湿痛
15. 盐饭膏治关节肿痛妙方
16. 用醋治骨刺4妙方
17. 蘸擦热酒可治骨刺
18. 川芎治脚跟骨刺妙方
19. 蘸擦火酒能除腰腿疼
20. 用桑枝等中药可治腰腿痛
21. 妙用大盐治老寒腿
22. 姜醋水熏洗治老寒腿
23. 热药酒熏老寒腿有疗效
24. 二锅头泡干辣椒可治腿痛
25. 蜂蜜姜末酒可有效治腿酸痛
26. 治腿痛巧用姜片红果
27. 茴香子和盐热敷可治腿疼
28. 凉拌姜可治膝关节炎
29. 醋治关节炎两妙方
30. 酒治关节炎3法
31. 治关节炎可煎服鲜芝麻叶
32. 白酒煮食甲鱼能治关节炎
33. 治关节炎可妙用蓖麻子刺菜
34. 外敷苍耳子可治关节炎
35. 粗沙子渗醋热敷治关节炎
36. 热水浴治关节炎妙法
37. 热盐熨烫可治肩周炎
38. 外敷螃蟹泥治肩周炎
39. 姜煮棉花治风湿性关节炎
40. 牛奶等可减轻风湿关节痛
41. 醋可缓解骨质增生
42. 空腹吃核桃仁可祛风湿
43. 垂柳枝煎服能治风湿等症
44. 妙用点刺法治手脚麻木
45. 铁树叶汁煮鸡蛋益于接骨

痔疮　脱肛 …… 60

1. 姜水洗肛门可治外痔
2. 大蒜可消肛门囊肿
3. 蒜瓣柳树须根可治痔漏
4. 花椒盐水熏洗可治痔疮
5. 鸡蛋黄油治痔疮一法
6. 大萝卜煮水熏蒸可治痔疮
7. 妙用韭菜根大枣治痔疮

8. 空心菜和蜂蜜治外痔妙方
9. 外敷土豆片可治痔疮
10. 治痔疮可涂抹茄子汁
11. 白糖腌豆腐可有效治痔疮
12. 香菜治痔疮的小窍门
13. 冬瓜子煎汤可治痔疮
14. 田螺治痔疮妙方
15. 柳枝苦参汤可治肛周湿疹
16. 杨树条煮水熏蒸可治痔疮
17. 枸杞根枝煮水熏蒸可治痔疮
18. 椿树治痔疮妙方
19. 巧用无花果治痔疮
20. 马齿苋治痔疮 3 法
21. 风油精可治肛门瘙痒
22. 葱汁牛奶外敷可治痔疮
23. 擦洗黄连酒可治痔疮
24. 海螺黏液治痔疮妙法
25. 猪胆和荞麦面治内痔妙方
26. 坐浴热敷可治内外混合痔
27. 止痔疮滴血的小窍门
28. 痔疮食疗 3 法

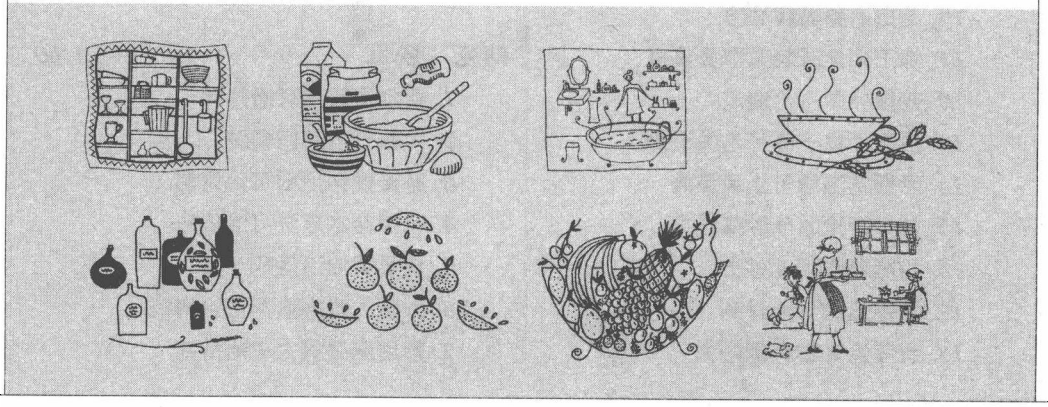
冻　疮 …… 63

1. 生姜治冻疮两法
2. 夏季用紫皮蒜防冻疮
3. 轻度冻伤可用热醋治疗
4. 猪油蜂蜜膏能除冻疮
5. 防冻疮巧用芝麻叶和芝麻花
6. 辣椒治冻伤冻疮妙方
7. 干麦苗煮水熏洗治脚冻伤
8. 白萝卜防治冻疮
9. 热面糊外敷可治冻伤
10. 樱桃治冻伤冻疮两妙方
11. 香蕉皮能有效治冻伤
12. 西瓜皮预防冻疮一法
13. 热橘皮按摩患处可治冻伤
14. 柿子皮和菜油外敷治冻疮
15. 柚子皮煮水治冻疮妙法
16. 碎山楂外敷可治冻疮
17. 红花金银花粥可治冻疮
18. 皮硝水治冻疮妙法
19. 干桑木烤冻疮患处效果好
20. 杨树叶煮水泡洗可治冻脚
21. 风油精涂患处可治冻疮
22. 香烟熏烤治冻疮土方

五官科疾病
WU GUAN KE JI BING

耳科疾病 …… 66

1. 狗肉黑豆汤可治老年性耳鸣
2. 除耳鸣的耳枕食盐法
3. 菊花粳米粥可治眩晕耳鸣



4. 治耳鸣可做荷叶枕头
5. 磁石等泡酒可治肾虚耳鸣
6. 香油治中耳炎两方
7. 鸡蛋治中耳炎两法
8. 金丝荷叶汁可治中耳炎
9. 治中耳炎可用核桃仁油
10. 鸡苦胆可治化脓性中耳炎
11. 田螺体液辅助治疗中耳炎
12. 鲜地黄根辅助治疗中耳炎妙方
13. 人乳滴耳有助治疗中耳炎
14. 川黄连等泡酒有助治疗急性中耳炎
15. 慢性中耳炎可用猪胆白矾粉治
16. 亮光照耳可驱耳内虫
17. 酒精驱耳内小虫妙法
18. 姜汁滴耳可驱耳内虫
19. 菜油滴耳治耳内小虫
20. 花椒油滴耳驱耳内虫
21. 韭菜汁滴耳治飞虫入耳
22. 黄花鱼骨面治耳感染
23. 白醋可治游泳后耳道疼痛

眼科疾病 …… 68

1. 黄连蝉蜕煎水可治红眼病
2. 治红眼病可用开水冲服羊胆汁
3. 菊花茶洗眼可治红眼病
4. 霜桑叶水洗眼可治红眼病
5. 治疗红眼病的食油点眼法
6. 黄连花椒水可治红眼病
7. 鸡蛋治结膜炎两方
8. 野菊花等煎服可治眼结膜炎
9. 治结膜炎可用凉盐水洗眼
10. 人乳滴眼可治急性结膜炎
11. 菊花茶熏眼消除眼疲劳
12. 消除眼皮浮肿可用冰块冷敷
13. 冷牛奶敷眼消除眼皮浮肿
14. 马铃薯外敷消眼皮浮肿
15. 苹果梨等冷敷可消眼睑肿
16. 夜合花鸡肝汤可治眼花
17. 覆盆子汤治眼睛充血
18. 风沙迷眼处理妙方
19. 酒精棉擦睫毛防治麦粒肿
20. 绿茶熏眼有效治麦粒肿
21. 淡盐水洗眼可治麦粒肿
22. 水蒸气熏蒸治针眼妙方
23. 桑叶水洗眼可治沙眼
24. 薄荷盐水洗眼可治爆发火眼
25. 露水擦眼能治爆发火眼
26. 决明子泡茶有益明目
27. 枸杞菊花茶能明目

鼻科疾病 …… 70

1. 肥皂沫洗鼻可防流鼻血
2. 蒜末敷脚板可止流鼻血
3. 防治流鼻血可涂抹香油
4. 刺儿菜治流鼻血妙方
5. 饮服莲叶水可治鼻血
6. 吞服三七治疗鼻出血
7. 饮服藕根汤治流鼻血
8. 柏树叶灰加白糖可止鼻血
9. 蒲公英叶泡茶可止鼻流血
10. 喝蜂蜜对鼻出血患者有效
11. 冷敷可止鼻出血
12. 妙用"五汁"治鼻出血
13. 简易治鼻出血 3 方
14. 醋泡芥末治鼻炎
15. 大蒜治鼻炎 3 方
16. 绿茶熏鼻治鼻炎
17. 巧用绿苔塞鼻治鼻炎
18. 槐花蜜可治萎缩性鼻炎
19. 菊花蜜可治萎缩性鼻炎
20. 滴香油可治过敏性鼻炎
21. 冷水治过敏性鼻炎妙方

22. 用茭白治酒糟鼻妙法
23. 刺儿菜熏鼻可治鼻衄
24. 丝瓜藤粉治鼻窦炎妙方
25. 生荸荠有效治疗酒糟鼻
26. 妙用"三瓜"食疗酒糟鼻
27. 鼻腔取异物的小窍门
28. 温盐水洗鼻窦通鼻防鼻炎
29. 艾叶白酒饼可通鼻

咽喉疾病 …… 73

1. 醋治咽喉痛两妙方
2. 盐水含漱巧治咽喉肿痛
3. 酱油含漱可治咽喉疼痛
4. 生吃黄瓜可治咽喉肿痛
5. 冲服藕汁可有效治喉痛
6. 吃风油精可治咽喉肿痛
7. 鸡蛋治咽炎 3 妙方
8. 熬服西瓜皮可治咽喉炎
9. 巧喝蜂蜜治咽炎
10. 食用马齿苋可有效治咽炎
11. 喉炎防治 3 方
12. 橄榄核汤可解鱼骨鲠喉
13. 吞食韭菜治鱼刺卡喉
14. 鱼刺卡喉速化 3 法
15. 巧治吞食金属异物两方
16. 异物呛入小儿气管处理法
17. 薄荷甘草茶可有效护嗓
18. 淡盐水能润嗓明目
19. 吃葡萄可润喉
20. 吃梨防治喉部疾病 3 方
21. 香油冲鸡蛋治声音嘶哑
22. 治疗喉痛音哑两妙方
23. 蒜泥外敷可治扁桃腺发炎

口腔疾病 …… 76

1. 含生姜片可有效止牙痛
2. 大蒜治牙痛 3 妙方
3. 花椒治牙疼两方
4. 醋治牙痛两方
5. 巧用香油治牙痛
6. 含味精水可有效止牙痛
7. 酒治牙痛 3 妙方
8. 南瓜根瘦猪肉煮食治牙痛
9. 吃松花蛋可缓解牙痛
10. 煎漱五倍子可治牙痛
11. 芦荟治牙痛两方
12. 核桃治火牙痛妙方
13. 治疗风火牙痛食疗两方
14. 绞股蓝泡茶治牙龈发炎
15. 红糖盐碱水除牙齿烟垢
16. 醋除牙垢烟渍的小窍门
17. 墨鱼骨粉可有效洁齿
18. 橘皮末做牙膏可洁牙
19. 白矾粉刷牙有效去除黄锈
20. 热水泡鲜红果除假牙污垢
21. 漂白粉浸泡假牙除污锈
22. 天仙米治蛀牙妙方
23. 嚼食茶叶可止牙龈出血
24. 口含白酒能有效治口疮
25. 茶叶治口疮两妙方
26. 海带泥掺蜂蜜可治口疮
27. 苦瓜除口腔苦涩妙方
28. 茄子盖头粉可愈合口疮
29. 白萝卜汁漱口可治口腔溃疡
30. 煮荸荠加冰糖可治口疮
31. 芦荟胶能有效治愈口疮
32. 枸杞子泡茶可治口疮
33. 西瓜盐水可治口舌生疮
34. 苹果片能治愈口疮
35. 石榴皮烧炭可治口舌生疮
36. 巧用话梅核防治口腔疾病

37. 绿豆蛋汤防治慢性口腔溃疡
38. 含漱白酒能预防口腔溃疡
39. 治口腔溃疡可用大蒜泥外敷
40. 风油精可治口角溃疡
41. 明矾粉可治口腔溃疡
42. 白豆蔻等煎服可治口臭
43. 喝牛奶能消除口腔蒜臭味
44. 喝菊花茶可除口臭
45. 嚼柳树枝可治口臭口苦
46. 丁香树可除口臭
47. 防治口臭3方
48. 萝卜等煮汤可治老人夜间口干
49. 莲子心泡茶可防治口干舌燥
50. 含枸杞子可解口中干渴
51. 米醋蜂蜜可除口干舌燥
52. 嚼生姜可除口腔水泡
53. 生嚼大蒜能使口腔水泡萎缩
54. 涂眼药膏解口唇水泡疼痛
55. 鲫鱼黏液可治疗口腔炎
56. 花椒煮水可治口角炎
57. 吃芹菜能有效治疗口角炎
58. 黄瓜治唇疾两法
59. 五倍子香油调敷解嘴唇干裂
60. 绿豆汤冲鸡蛋可治烂嘴角
61. 蒸气水可治烂嘴角

皮肤科疾病
PI FU KE JI BING

手足癣 …… 82
1. 香蕉皮能治愈牛皮癣
2. 治牛皮癣巧用苦楝米糠汤
3. 妙用牛奶白膜治牛皮癣
4. 榆树枝皮泥外敷能治手癣
5. 治手癣可外涂松针煎水
6. 碘酒外抹患处能除手癣
7. 鱼肝油外敷可治愈手癣
8. 鳝鱼骨治脚癣妙方
9. 韭菜治脚癣妙方
10. 三七叶糊外敷可治脚痒
11. 治脚癣简单妙方
12. 冰醋酸浸泡患处可除癣
13. 仙人掌汁可治手脱皮
14. 花椒除癣两方
15. 青杏核仁能除癣
16. 香椿除癣妙法
17. 青核桃可治圈癣
18. 大蒜可除桃花癣
19. 香烟烟灰擦患处可治皮癣
20. 生姜泡酒可治疗花斑癣
21. 姜治手脱皮两妙方
22. 韭菜糖汁能有效治手脱皮
23. 治疗手掌脱皮的窍门
24. 白凤仙治鹅掌风两妙方
25. 鳗鱼油可治白癜风等病
26. 木蝴蝶泡酒治白癜风妙方
27. 治白癜风可用碘酒
28. 无花果叶泡酒可治白癜风
29. 川椒等泡酒除白癜风

斑 …… 84
1. 西瓜皮可除蝴蝶斑
2. 醋和蜂蜜有效治疗老年斑
3. 白茄子片可除雀斑
4. 擦沙拉油能治老年斑
5. 胡萝卜汁拌牛奶可治雀斑
6. 液氮可有效除雀斑
7. 桃花白芷酒治脸上色斑
8. 大蒜蘸白酒可治汗斑
9. 除汗斑的牙膏洗面法
10. 鲜姜片蘸硫磺能治汗斑
11. 苏打水可有效治汗斑

12. 牛奶去皮肤斑的小窍门
13. 冰片猪板油治斑秃妙方
14. 花椒等泡酒可治斑秃
15. 侧柏叶茶、鲜姜热擦可治斑秃
16. 植物油外抹有效去痂

湿　疹 …… 86

1. 治湿疹可涂擦蒜汁
2. 醋熬猪皮胶除湿疹
3. 谷糠油治慢性湿疹妙法
4. 鸡蛋油调皮康霜能治湿疹
5. 局部湿疹可用樟脑酒治
6. 香菜汁土豆可治小儿湿疹
7. 治湿疹的核桃皮泡酒法
8. 食用炸蝎子有效治疗湿疹
9. 杏子治湿疹两简法
10. 铜绿鲜姜治风湿疹法
11. 马尾松煎水可治湿疹
12. 治湿疹巧用山药蛋
13. 鱼腥草煎水可治阴囊湿疹
14. 苦参汤熏洗可治阴囊湿疹
15. 碱面治"缠腰龙"一法
16. 头发灰等治带状疱疹妙方
17. 益母草熏洗患处可治风疹
18. 黄瓜皮治单纯糠疹一法

疮 粉刺 痱子 …… 87

1. 鸡蛋黄油外涂可治黄水疮
2. 香油治黄水疮两妙方
3. 生黄豆糊外敷可治黄水疮
4. 豆腐渣外敷可治黄水疮
5. 红枣等治黄水疮妙方
6. 西瓜皮灰能除黄水疮
7. 治黄水疮巧用大黄冰片
8. 柳叶煮水可治小儿黄水疮
9. 用槐豆治黄水疮妙法
10. 羊胡子灰可除黄水疮
11. 铁锈杏仁末调敷治黄水疮
12. 薏米糖粥可治痤疮
13. 妙用茄子皮治腿部溃疡
14. 敷剩茶叶治皮肤溃疡
15. 醋铜锈晶体粉治疥疮
16. 苦瓜泥敷患处能除疖
17. 野菊花汁洗脸可除青春痘
18. 蜂蜜洗脸能治青春痘
19. 烤服蛇蜕可消除疖子
20. 柏树叶捣碎调敷可治疖子
21. 柠檬汁蛋清面膜护肤去痘
22. 豆腐脑黄柏面能除水痘
23. 盐水等治粉瘤妙法
24. 蒸汽熏脸可有效治粉刺
25. 醋水熏脸可治痤疮
26. 桃叶煎水有效治疔痱子
27. 生黄瓜可有效除痱
28. 用苦瓜治痱子 3 妙方
29. 十滴水能有效治痱子
30. 桑叶等碾末外敷可治痱子
31. 鲜薄荷叶浸酒精能除痱
32. 马齿苋治痱子妙方
33. 青西瓜皮可治热痱子
34. 防治痱子的小窍门

脚气　脚臭　狐臭 …… 91

1. 白酒治汗脚臭脚一方
2. 萝卜熬水洗脚可除脚臭
3. 治脚臭巧用伤湿止痛膏
4. 花椒等煎水浸洗可治脚臭
5. 用醋治脚气 3 方
6. 盐治脚气妙方
7. 啤酒泡脚可治脚气
8. 韭菜末泡水洗脚可治脚气
9. 冬瓜皮熬水泡脚可治疗脚气

10. 治脚气巧用黄豆煮水泡脚
11. 碱面水泡脚有效治脚气
12. 无花果叶煮水泡脚除脚气
13. 夹竹桃叶煮水洗脚根除脚气
14. 除脚气的嫩柳叶煎水泡脚法
15. 樟树根治脚气妙方
16. 高锰酸钾水泡脚可治脚气
17. 治脚气可用食盐敷患处
18. 醋浸鸡蛋外敷可治脚气
19. 治脚气巧用槟榔片
20. 芦荟叶汁涂患处能除脚气
21. 治脚气的松树皮烧灰法
22. 白矾末外用可治脚气
23. 风油精治脚气妙方
24. 西红柿汁水可除腋臭
25. 食盐治狐臭两方
26. 干辣椒泡酒能根除狐臭
27. 妙用明矾除狐臭
28. 滑石治疗狐臭妙方
29. 治狐臭3便法
30. 香皂可有效治疗狐臭

瘙　痒 …… 93
1. 刺儿菜地黄叶可治疖痒
2. 木立芦荟汁能止皮肤瘙痒
3. 妙用热水解除虫咬瘙痒
4. 醋和甘油混合液可治瘙痒
5. 大蒜有效止痒一法
6. 葱止皮肤瘙痒妙方
7. 盐水擦患处可止痒
8. 莴笋叶煮水治瘙痒一方
9. 猪蹄汤止顽固性皮肤瘙痒
10. 热淘米水可治皮肤瘙痒
11. 丝瓜瓤蒜瓣煎水除湿解痒
12. 花椒水治老年瘙痒症
13. 治老年瘙痒巧吃鲇鱼
14. 老年皮肤瘙痒可用苹果片治
15. 百部泡酒治老年皮肤瘙痒
16. 白矾水和花露水可治老年瘙痒
17. 澡后擦"硅霜"可缓解瘙痒
18. 抗皱美容霜可治老年瘙痒

皮　炎 …… 95
1. 黄瓜西红柿治日光性皮炎
2. 生吃大蒜治疗神经性皮炎
3. 醋治神经性皮炎妙方
4. 妙用牛奶等治神经性皮炎
5. 马齿苋治过敏性皮炎一法
6. 涂擦水果蔬菜汁可治皮炎
7. 伤湿止痛膏可治肘尖部皮炎

鸡　眼 …… 96
1. 葱治鸡眼两妙方
2. 蒜治鸡眼两法
3. 吃醋蛋可治鸡眼
4. 芹菜叶擦敷能除鸡眼
5. 鲜生豆腐外敷可除鸡眼
6. 茉莉花能有效治鸡眼
7. 蓖麻子仁热敷能使鸡眼脱落
8. 盐水烫脚可有效除鸡眼
9. 半夏粉外涂可使鸡眼脱落
10. 橡皮膏贴敷无痛除鸡眼
11. 妙用小钢锉治鸡眼
12. 香火炙患处能除鸡眼
13. 风油精外涂有益治疗鸡眼

皲　裂 …… 97
1. 软柿子水擦手可治手干裂
2. 蜂蜜揉搓可治手皲裂
3. 米醋加花椒热泡防脚干裂
4. 牛奶能治脚跟干裂
5. 蔬菜水洗脚可治干裂
6. 面块糊患处能治脚干裂

7. 苹果皮可治足跟干裂
8. 芥末糊抹患处可治脚裂口
9. 土豆糊凡士林调敷治脚裂
10. 足光粉泡洗有效治脚裂
11. 柳叶治脚趾缝腐烂妙方
12. 醋治手脚裂妙方3则
13. 剩茶水泡洗可治手足裂
14. 鸡蛋油热涂可治手脚干裂
15. 枣糊外涂能治手脚裂
16. 橘皮治手脚干裂两妙方
17. 麦秸煮水可有效治手脚干裂
18. 防治冬季手脚干裂3法
19. 烤香蕉治皮肤皲裂
20. 治疗皮肤开裂小窍门
21. 鱼肝油可治皮肤皲裂
22. 嘴唇干裂应急小窍门
23. 羊油擦患处能除"皴"

疣　痣 …… 99

1. 大蒜片外敷能有效治扁平疣
2. 四季豆汁可治扁平疣
3. 调服生薏米粉可去扁平疣
4. 马齿苋汁能治扁平疣
5. 艾絮灸患处能使疣脱落
6. 山楂片泡茶消除睑黄疣
7. 猪肝炖木耳食疗手足疣
8. 白醋调面粉外敷除黑痣
9. 眼药膏外涂可除痣
10. 生猪油能使瘊子脱落
11. 醋泡鸡蛋内服可治瘊子
12. 蓖麻仁可除顽瘊
13. 香蕉皮外敷可使瘊子脱落
14. 丝瓜叶外擦能除软疣
15. 无花果汁可治瘊疣
16. 黄豆糊外敷治疣法
17. 碘酒酒精治瘊子及赘生物
18. 鲜芝麻花可使瘊子脱落
19. 茉莉花籽调猪油治瘊子
20. 蒲公英汁能消除瘊子
21. 星星草籽能使瘊子脱落
22. 紫药水涂患处可治瘊
23. 创可贴外贴能除瘊子
24. 蜂胶能使瘊子消退
25. 唾液烟灰除瘊妙法
26. 活蜈蚣浸香油能除瘊
27. 香烟头烤治瘊子妙方

妇科及男性疾病

FU KE JI NAN XING JI BING

男性疾病 …… 102

1. 吃瓜子改善前列腺肥大症状
2. 按摩改善前列腺增生症状
3. 按摩睾丸治阳痿
4. 韭菜子炒熟研末治阳痿
5. 指掐生殖器治性功能障碍
6. 口服蜂王浆治疗性功能障碍
7. 巧用核桃熬汤治遗精
8. 提睾法治疗遗精

妇科疾病 …… 103

1. 醋姜鸡蛋治经前综合征
2. 姜红糖治痛经小窍门
3. 盐醋热敷治痛经
4. 熟芝麻粉泡茶可治痛经
5. 花椒姜枣汤可治疗痛经
6. 红葡萄酒纠正月经紊乱
7. 黑木耳治月经过多
8. 茶酒缓解更年期综合征
9. 淘米水能治外阴瘙痒
10. 鲜桃叶可治外阴瘙痒

11. 大蒜液可治疗阴道炎
12. 小苏打水治疗外阴瘙痒
13. 醋治外阴瘙痒的窍门
14. 鲤鱼熬汤催乳法
15. 带鱼熬汤可催乳补虚
16. 米酒煮虾可催乳
17. 花生米炖猪蹄能催奶
18. 鲫鱼炖汤催乳妙法
19. 无花果红枣煮瘦肉催乳
20. 成年兔耳做中药可催奶
21. 炒麦芽回乳法
22. 黄花菜当茶饮用可退奶
23. 萝卜子煎服能退乳
24. 新鲜蒲公英可治乳腺炎

第二篇 急救护理篇

突发急症 …… 107
1. 中暑的急救处理
2. 昏厥的急救方法
3. 怎样救治窒息患者
4. 发生猝死时怎样急救
5. 心脏病发作急救须知
6. 冠心病发作自救常识
7. 心绞痛和心肌梗塞的急救
8. 抽筋急救常识
9. 急救溺水者 6 要点
10. 急救小儿高热惊厥
11. 中风的急救方法
12. 脑溢血患者的应急护理
13. 癫痫发作的急救方法
14. 血压升高的自救
15. 低血糖患者急救须知

中毒急救 …… 109
1. 河豚鱼中毒的急救
2. 鱼胆中毒的急救
3. 蘑菇中毒的急救
4. 发芽马铃薯中毒的急救
5. 变质蔬菜中毒的急救
6. 误饮洗涤剂的急救
7. 酒精中毒的解救
8. 安眠药中毒的急救
9. 砒霜中毒的急救
10. 农药中毒后的应急处理
11. 误食毒鼠药的急救
12. 误食干燥剂后如何处理
13. 地窖窒息的急救
14. 煤气中毒的急救
15. 沼气中毒的急救

意外伤害 …… 113
1. 狗咬伤急救须知
2. 猫咬伤急救方法
3. 毒蛇咬伤的处理方法
4. 老鼠咬伤的急救
5. 蜈蚣咬伤的应急措施
6. 怎样应付甲鱼咬住咬伤
7. 简单防治蜂类蜇伤
8. 被蝎子蜇伤的处理方法
9. 缢死的急救
10. 异物入眼的急救
11. 割脉的急救
12. 异物入鼻的急救
13. 异物入耳的急救

14. 鱼骨刺入咽喉的急救
15. 小儿气管异物的急救

创伤急救 …… 118

1. 脱臼患者的急救
2. 扭伤急救
3. 骨折的家庭简易急救
4. 皮肤烫伤的急救
5. 烧伤急救的要点
6. 割伤的应急处理
7. 血管出血急救
8. 较大外伤的应急处理
9. 头部外伤急救方法
10. 应急处理眼球刺伤
11. 眼睛受伤急救5要点

第三篇 养生保健篇

运动养生 …… 123

1. 梳头能醒脑开窍
2. 捏鼻可防嗅觉减退
3. 叩齿防牙病
4. 倒行能锻炼小脑的平衡能力
5. 有氧运动提高心肺功能
6. 干洗脸促进面部血液循环
7. 挺胸有利于健康
8. 揪耳可强体祛病
9. 打乒乓球能预防近视
10. 唱歌对哮喘患者有益
11. 提裆运动预防前列腺疾病
12. 慢跑健身益处多
13. 登山有益身心健康
14. 踢毽子可锻炼腿部肌肉
15. 郊外踏青能舒心健体
16. 垂钓能培养耐心
17. 夏季游泳能消暑健身
18. 散步有助于消化
19. 玩健身球能健脑益智
20. 光脚走路可按摩足底
21. 跳绳能预防骨质疏松症
22. 搓足心有利于增强体质

睡眠养生 …… 126

1. 睡觉宜南北方向
2. 自制茶叶枕有益健康
3. 自制子母枕防治颈椎病
4. 适当午睡益处多
5. 睡眠依照自己的生物钟
6. 良好的睡眠需要合适的湿度
7. 床和枕关系着健康
8. 叠被有讲究
9. 穿睡衣的讲究
10. 听音乐促进睡眠
11. 睡前泡脚好
12. 早睡早起才符合生理要求
13. 睡前与醒后的保健
14. 合理安排夏季作息时间
15. 睡眠避凉风
16. 开灯睡觉危害健康
17. 睡觉的最佳姿势

防病保健 …… 128

1. 巧防电脑致眼病
2. 巧防电脑伤皮肤
3. 醋盐水热敷可祛疲劳

4. 盐水泡脚祛痛提神
5. 茶水漱口可健齿
6. 洗鼻孔好处多
7. 活仙人掌可防辐射
8. 巧用橄榄油保健
9. 巧解饮酒过量
10. 牛奶妙用 3 则
11. 预防夜间心绞痛的窍门
12. 远眺可预防近视
13. 防止视力衰减小窍门
14. 经常眨眼可防治视力衰退
15. 保护眼睛小秘诀
16. 热敷可防止老年视力减退
17. 保护舌头味觉的方法
18. 酒精可预防耳朵进水后发炎
19. 揉腹可预防胃肠疾病
20. 预防消化不良的诀窍
21. 好习惯可防治便秘
22. 防治痔疮出血的窍门
23. 温水坐浴可预防痔疮
24. 防冻疮的小窍门
25. 预防皮肤干裂的诀窍
26. 防高血压的"三松"法

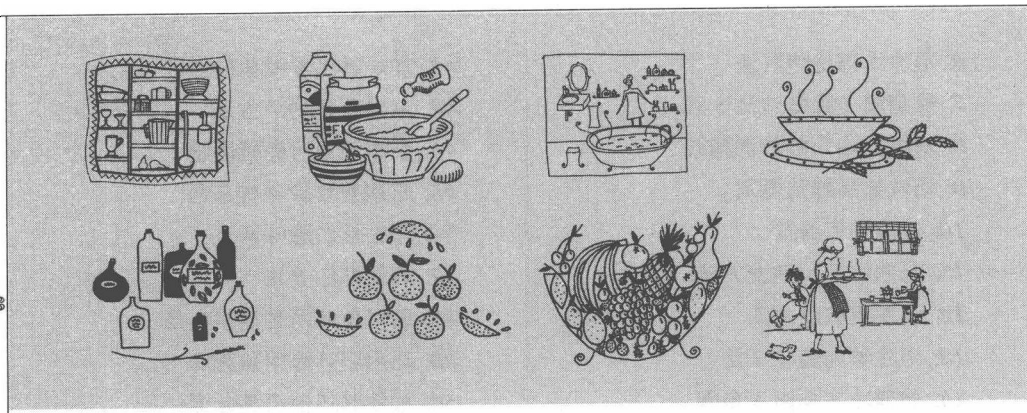
第四篇　美容瘦身篇

肌肤保养 …… 135
1. 洗脸美容巧用水
2. 皮肤防皱 6 种对策
3. 敷眼膜的黄金时间
4. 敷眼膜的小窍门
5. 防晒霜的使用
6. 干燥型皮肤美容 3 法
7. 油腻性皮肤美容两法
8. 一般性皮肤美容两法
9. 不同皮肤的洗脸小窍门
10. 如何选择防晒霜
11. 日晒后的处理
12. 米汤洗脸有益面部美容
13. 肥肉可使皮肤娇嫩光滑
14. 吃肉皮、猪蹄延缓皮肤老化
15. 巧制桃花猪蹄粥美颜
16. 鸡鱼软骨汤能有效除皱
17. 鸡蛋清特效除新疤
18. 鸡蛋清调甘油防皱养肤
19. 大蒜敷面可使皮肤红润
20. 防眼袋 3 法
21. 胡萝卜敷面可嫩肤去皱
22. 常吃苦瓜健美皮肤
23. 土豆泥等热敷可消除皱纹
24. 马铃薯敷面有效嫩肤
25. 干桃花护肤
26. 白木耳美容法
27. 甜菜汁使皮肤细腻红润
28. 菠菜汤洗脸有效去油脂
29. 红花茶饮护肤法
30. 香蕉敷面补充皮肤营养
31. 苹果蜂蜜汁可健肤美容
32. 草莓有助干性皮肤美容
33. 葡萄汁等美容妙方
34. 桃汁美容法
35. 苹果可使皮肤增白除皱
36. 杏仁粉敷面使毛孔缩小

37. 杏仁油可保养干燥皮肤
38. 橘皮水洗脸可润肤
39. 牛奶敷面消炎美容法
40. 酸奶蜂蜜可洁面嫩肤
41. 鲜豆浆洗手脸可护肤美容
42. 黄酒兑水洗脸能除皱纹
43. 枸杞茶可使肌肤柔嫩
44. 面部防衰老的简单方法
45. 蒸气熏脸有效洁肤润肤
46. 凉开水洗脸保持肌肤水分
47. 冷水拍面有益面部美容
48. 醋甘油混合液擦脸可润肤
49. 酒精蘸涂可除拔眉毛疼痛
50. 醋使指甲油长久亮泽妙方
51. 用醋擦手可护手美容
52. 氨水可有效除手指烟垢

护发美发 …… 141
1. 治疗落发的家庭秘方
2. 补铁防脱发食疗法
3. 中老年花白头发的养护
4. 食疗少白头的窍门
5. 头发护理常识
6. 吃鸡蛋可养发
7. 枸杞鸡蛋汤巧使白发变黑
8. 巧用蜜油蛋增加头发
9. 用大蒜巧治秃顶
10. 吃红枣可治掉头发
11. 使头发变得光亮的窍门
12. 枸杞嫩叶熬水使头发亮丽
13. 食油护发小窍门
14. 醋和豆浆洗头效果好
15. 醋烟叶治秃头妙法
16. 盐水可防治脱发
17. 鲜侧柏叶治脱发窍门两则
18. 首乌治白发窍门4则
19. 用食盐清除头屑的妙招
20. 头发洗护的4点窍门
21. 涂蜂蜜橄榄油巧护发
22. 露蜂房再生头发小窍门
23. 使用果汁护发的窍门
24. 啤酒护发洗疗小窍门
25. 啤酒可做发型定型剂

减肥健美 …… 145
1. 节食减肥的常识
2. 正确的节食减肥法
3. 节食三餐巧安排
4. 提前进餐减肥法
5. 捏揉肚皮可消除脂肪堆积
6. 揉腹可减少脂肪堆积
7. 缩腹运动瘦腹法
8. 仰卧运动可减少腹部脂肪
9. 按摩可消除面部赘肉
10. 食燕麦玉米的瘦身妙方
11. 丝瓜瘦肉汤可瘦身减肥
12. 食炝鳝肉有助于瘦身
13. 枸杞鲫鱼汤能减轻体重
14. 巧用大蒜山楂制减肥茶
15. 常吃冬瓜可减肥
16. 豆腐渣萝卜丸子能减肥
17. 生吃萝卜有助于减肥
18. 萝卜海带汤有益于瘦身
19. 吃土豆有益于瘦身
20. 吃韭菜可以减肥
21. 妙用香菇豆腐减肥瘦身
22. 食冻豆腐可减肥
23. 木耳豆腐汤瘦身一法
24. 菜花汁可除脸上肉赘
25. 餐前吃水果有利于减肥



26. 吃番石榴可瘦身
27. 饮芒果茶可瘦身
28. 吃枇杷膏可瘦身
29. 饮柠檬汁可减肥
30. 饮李子甘草汤有益于瘦身
31. 糖水冲服煳花椒粉减肥
32. 食醋有助于减肥
33. 饭后喝咖啡可减肥
34. 喝牛奶有助于减肥
35. 女性健胸运动法
36. 米糠可美容健身
37. 随时健身法
38. 产妇健美的窍门

化妆美白 …… 150

1. 化妆小窍门
2. 画眼线的小技巧
3. 根据脸型画眉型
4. 问题肌肤化妆窍门
5. 画唇形的窍门
6. 怎样使珠光唇膏效果更持久
7. 眼线效果的自我检查
8. 空调房里巧补妆
9. 皱纹肌肤化妆窍门
10. 如何选用粉底
11. 美化眼睛的窍门
12. 淘米水洗脸可增白去油脂
13. 鸡蛋清使皮肤白嫩的妙方
14. 黄瓜敷面有益嫩肤增白
15. 萝卜汁外擦内敷能增白
16. 冬瓜黄酒膏可使皮肤增白
17. 木瓜等使皮肤由黑变白
18. 柠檬调敷漂白皮肤的妙法
19. 食盐与杏仁粉调敷可增白
20. 红茶麦麸能使皮肤美白
21. 茶叶面粉调敷可嫩肤增白
22. 豆腐可美白
23. 牛奶美白法
24. 冬瓜子仁美白

第五篇 饮食烹调篇

肉类清洗 …… 155

1. 洗猪油的窍门
2. 快速除猪蹄毛垢妙法
3. 用淘米水巧洗猪肉
4. 热水浸洗猪肉不好
5. 加面粉巧洗猪心妙法

6. 泡冷水巧洗猪肝法
7. 除猪腰子腥臊妙法 3 则
8. 浇植物油巧妙清洗猪肚
9. 巧洗猪肠妙法两则
10. 咸肉如何退盐
11. 蹄筋的几种泡发方法
12. 涨发干肉皮两法
13. 巧除羊肉膻味 7 法
14. 处理冷冻羊肉 4 步骤
15. 用刨子巧切羊肉片
16. 加醋速褪鸡鸭毛
17. 放食盐烫鸡鸭防止脱皮
18. 接鸡血时加盐可保鲜
19. 鸡肉去腥小方法
20. 姜汁巧除冻鸡异味
21. 去除狗肉异味妙法
22. 煮鸡蛋扎孔巧防碎裂
23. 用冷水巧剥蛋壳
24. 将刀烫热切蛋可保不碎
25. 妙分蛋清蛋黄两法
26. 用丝线巧切松花蛋
27. 加工鱼有妙法
28. 用食盐巧宰鳝鱼
29. 加酒宰杀黄鳝妙法
30. 带鱼去鳞妙法 3 则
31. 鱼类巧洗两法
32. 撕顶皮巧除黄花鱼腥味
33. 挑掉白筋巧除鲤鱼腥气
34. 除鱼腥味妙法两则
35. 酒或小苏打除鱼胆苦味
36. 收拾鱼时涂醋可防滑
37. 巧切鱼片 4 步骤
38. 涂生姜麻油巧切咸鱼干
39. 咸鱼返鲜的两种妙法
40. 洒米酒巧化冰冻鱼
41. 小苏打巧洗墨鱼干鱿鱼干
42. 加烧碱生发鱿鱼的窍门
43. 泡发鱼翅的小方法
44. 茶水洗手可除蟹腥味
45. 吃螃蟹要除 4 样东西
46. 巧去虾仁腥味两法
47. 巧取虾仁 3 法
48. 杀甲鱼的两种简易方法
49. 巧用胆汁除甲鱼腥味
50. 放铁器巧使贝类吐泥
51. 滴植物油妙除蚌螺泥土
52. 暖瓶巧发干海参
53. 白酒去除猪肺腥味
54. 巧洗泥鳅

蔬果清洗 …… 161

1. 怎样用洗涤剂洗水果
2. 洗蔬果的两个小窍门
3. 小苏打可除蔬菜残留农药
4. 轻松清除菜叶小虫
5. 加淡醋洗蔫菜可变鲜
6. 洗生姜不宜去皮
7. 切洋葱不刺眼 3 窍门
8. 用温热水泡大蒜易剥皮
9. 去苦瓜苦味两法
10. 切黄瓜做菜妙法两则
11. 烤火巧治削芋头手痒
12. 蒸煮芋头巧去皮
13. 用开水巧去菠菜涩味
14. 巧去竹笋涩味
15. 蘸凉水切辣椒不刺眼
16. 清洁球巧擦鲜藕皮
17. 沸水烫西红柿易去皮
18. 土豆去皮的 3 则妙法
19. 淡盐水可防茄子变色
20. 发豆芽 4 步骤
21. 防土豆变色的窍门

22. 盐开水可去豆制品异味
23. 干蚕豆加碱焖易去皮
24. 加黄酒可除黄豆芽腥味
25. 巧妙泡发 3 种笋干
26. 洗海带的好方法
27. 食醋巧洗脏木耳
28. 淘米水泡发木耳妙法
29. 泡发木耳应使用凉水
30. 加食盐易洗净鲜蘑菇
31. 泡发香菇小窍门
32. 温糖水泡干蘑菇妙法
33. 淀粉水洗香菇木耳易洁净
34. 用开水巧削苹果皮
35. 桃子除毛两法
36. 用滚水巧剥桃子皮
37. 巧剥莲子皮
38. 巧使柿子脱涩 4 窍门
39. 核桃去壳剥皮妙法
40. 巧去栗子皮两窍门
41. 巧剥芒果皮
42. 巧剥柚子皮
43. 放盐水巧洗草莓
44. 吃加糖冰冻草莓一法
45. 巧用白酒催熟水果

主食烹制 …… 166

1. 煮饭勿用生冷自来水
2. 焖好米饭 3 窍门
3. 夹生米饭补救 4 法
4. 加盐水巧除剩饭异味
5. 巧用高压锅热剩饭
6. 巧制鲜美的刀剁肉馅
7. 巧加食油拌蔬菜饺子馅
8. 肉馅掺肉皮冻多卤汁
9. 加鸡蛋巧和水饺面
10. 西红柿肉馅饺子的做法
11. 巧做馅鲜味美的饺子
12. 用菜汁巧包翡翠饺子
13. 加葱尖煮饺子不粘不破
14. 煮饺子开锅与盖锅的窍门
15. 快速煮饺子小窍门
16. 凉水巧蒸馒头
17. 高压锅蒸馒头好吃
18. 浸凉水炸馒头省油
19. 巧用馒头片做成佳肴
20. 巧淋水妙蒸陈馒头
21. 醋去除馒头碱味
22. 加食用油煮面条防粘
23. 加食盐煮面条不易糊烂
24. 煮挂面不易黏汤的窍门
25. 煮挂面不宜用旺火
26. 加盐和面能使面"筋道"
27. 抻面和面要掺水
28. 做好刀削面的方法
29. 巧使粥熬得粘稠
30. 加植物油可防粥溢
31. 巧用热水瓶做泡粥
32. 巧将剩食制成佳肴
33. 巧用高压锅煮粽子
34. 巧制美容核桃粥

菜肴烹饪 …… 171

1. 巧用妙法知食物生熟
2. 加葱姜妙用温油爆锅
3. 烹调火候小窍门
4. 放山楂或萝卜煮肉易烂
5. 炒猪肉片妙法两则
6. 烹制走油肥肉的妙法
7. 巧加白糖煮火腿
8. 炒不韧牛肉妙法两则
9. 嫩炒牛肉片的技巧
10. 炖牛肉的小诀窍

11. 茶叶炖牛肉味道鲜美
12. 涂干芥末巧炖老牛肉
13. 去除羊肉膻味妙法
14. 加醋可使鸡肉色佳味美
15. 巧用高压锅制汽锅鸡
16. 用鸡做菜应注意3个环节
17. 烹制白斩鸡技法
18. 炖鸡不要放花椒茴香
19. 巧用高压锅炖鸡肉
20. 肥鸭去膻解腻烹制妙法
21. 巧妙烹制猪头肉
22. 巧用猪肉皮加工假鱼肚
23. 加醋烹制猪腰子
24. 猪腰子的烹制窍门
25. 烹调猪肝的窍门
26. 卤制猪肝的窍门
27. 烧猪蹄加醋能增加营养
28. 烹调"下水"须放蒜
29. 烧鱼不碎的窍门
30. 烧鱼入味小窍门
31. 巧煎形美味鲜的鱼菜
32. 巧烧美味鱼片
33. 巧用料酒和醋烹制鱼
34. 蒸鱼蒸肉要用开水
35. 放生姜做鱼可彻底除腥
36. 烹制鲜鱼冻的小窍门
37. 巧用干鱼制鱼冻
38. 鲜鱼与豆腐合吃能强身
39. 烹调鳝鱼3法
40. 鳝鱼与藕合吃营养高
41. 巧取蟹肉3法
42. 用桂皮做鲜虾味鲜美
43. 吃鲜美虾皮妙法
44. 煎出色泽嫩黄的荷包蛋
45. 烹制海参不宜加醋
46. 食用螺蛳小窍门
47. 巧用小苏打使海蜇变脆
48. 滴酒炒鸡蛋别有风味
49. 妙用葱花炒鸡蛋
50. 烹炒鸡蛋不用放味精
51. 巧妙烹制脆皮蛋
52. 煮鸡蛋的小窍门
53. 蒸嫩蛋的小窍门
54. 滴食醋巧做蛋花
55. 巧用松花蛋做水晶蛋羹
56. 吃松花蛋宜放姜醋汁
57. 咸鸭蛋的3种吃法
58. 油炸食品有学问
59. 烹调土豆窍门5则
60. 炒土豆丝4注意
61. 制作香酥味美的土豆丸
62. 发芽土豆不宜食用
63. 炒脆嫩青椒的两个窍门
64. 烧茄子省油两法
65. 胡萝卜做菜应多放油
66. 巧妙烹调脆嫩的菜花
67. 炒菠菜学问大
68. 加香肠炒油菜色味俱佳
69. 保持菠菜豆腐营养窍门
70. 炒青菜脆嫩的小窍门
71. 怎样做拔丝菜
72. 炒出味美可口的空心菜
73. 素炒木耳的小窍门
74. 快速烹制酱油黄豆
75. 巧做油焖扁豆色美味佳
76. 滴牛奶能使鱼汤鲜美
77. 汆好鱼汤妙法3种
78. 巧做骨头汤5窍门
79. 奶油味蛋汤的做法
80. 巧做风味独特的皮蛋汤

81. 可减汤咸的两种方法
82. 做奶汤要用旺火
83. 巧熬清淳透明的汤
84. 醋能嫩化海带
85. 拌凉菜的窍门
86. 煮老鸭先用醋水泡

调味作料 …… 184
1. 加酒和盐巧使醋变香
2. 炒豆芽放醋的好处
3. 按顺序添加调料
4. 烹调中巧用大料
5. 料酒不可用白酒代替
6. 烧菜中放料酒的时间
7. 味精使用中的"四度"
8. 鸡精与味精的区别
9. 使用味精的 3 个窍门
10. 烹调中用生姜妙法 4 则
11. 烹调中用大葱 3 法
12. 巧妙调制鲜姜汁
13. 烹调中妙用大蒜
14. 加盐和味精巧捣蒜泥
15. 辣味调味品小常识
16. 花椒的特殊用途
17. 椒盐的制作与使用
18. 辣椒油的制作与使用
19. 番茄汁的制作与使用
20. 巧用辣酱制辣油
21. 掌握油温的 5 个小窍门
22. 巧妙炸好辣椒油
23. 去除油中鱼腥味妙法
24. 加热前后巧调味

家庭腌制 …… 188
1. 生渍酸菜 4 步法
2. 熟渍酸菜 3 步法
3. 加铜矿石腌菜可保鲜绿
4. 用碱腌菜可保脆嫩鲜绿
5. 加白酒可使腌菜变淡
6. 洒白酒巧去腌菜膜
7. 速效泡菜 4 步法
8. 家庭自制腊肉
9. 加红葡萄酒巧腌红润香肠
10. 自制腌蛋两法
11. 加工咸蛋 4 步法
12. 用灰包制咸蛋 4 步法
13. 妙用烧酒腌鸡蛋
14. 腌制五香蛋的简易方法
15. 腌蛋蛋黄出油多妙法
16. 过咸的腌蛋巧制赛蟹黄
17. 辣花酒腌蛋法
18. 腌大蒜的 3 种方法
19. 巧制鲜香的腌白菜叶
20. 腌美味酸辣的圆白菜
21. 自制酸白菜两法
22. 自制萝卜干 4 步法
23. 巧制香脆腌辣椒
24. 妙用香椿做菜 3 法
25. 家庭自制韭菜花
26. 妙制虾油芹菜小窍门
27. 制作美味可口的醋萝卜
28. 巧制风味芥菜头辣菜
29. 风味腌黄瓜制作法
30. 西红柿黄瓜巧做红绿小菜
31. 自制味美溢香的奶油花生
32. 美味西红柿酱自制法
33. 巧制妙存西红柿汁
34. 香辣酱简易制作法
35. 巧妙制作四川鱼辣子

自制饮料 …… 194
1. 加白糖冲奶粉可防结块

2. 巧缝小袋煮咖啡
3. 巧制美味葡萄汁
4. 自制西红柿冰糕
5. 巧制西瓜酒
6. 自制西瓜翠衣汤法
7. 自制咸豆浆法
8. 果子露配制法
9. 草莓饮料调制法
10. 橙子饮料调制法
11. 自制酸梅汤法
12. 自制杏仁茶法
13. 吸管抽取柠檬汁法
14. 微波炉助取果汁法
15. 自制可可雪糕法
16. 巧煮绿豆汤

自制点心 …… 196
1. 巧制醉枣小方法
2. 自制五香蚕豆
3. 家庭巧制汉堡包
4. 自制百果粽法
5. 自制火腿肉粽法
6. 自制豆沙粽法
7. 自制绿豆糕法
8. 自制五香陈皮法
9. 自制西瓜皮蜜饯法
10. 自制金橘饼法
11. 自制糖橘皮法
12. 自制蜜橄榄法
13. 自制蜜枣罐头
14. 自制五香花生法
15. 自制花生酪法
16. 自制花生糊法
17. 自制多味瓜子法
18. 自制盐水笋豆法
19. 自制西瓜羹法
20. 自制豆沙法
21. 自制草莓酱法
22. 自制葡萄冻法

第六篇 清洁去污篇

衣物清洗 …… 201
1. 洗衣粉的使用禁忌
2. 使用洗衣粉的窍门
3. 漂白洗衣粉的合理使用
4. 使用肥皂两不宜
5. 淘米水可用来洗涤衣物
6. 新衣先用盐水洗
7. 如何洗涤毛线
8. 洗涤毛衣防起球
9. 除毛衣光亮的窍门
10. 兔毛衫洗涤法
11. 洗涤针织衫的3个窍门
12. 纯毛服装的洗涤方法
13. 家庭洗涤4误区
14. 唐装洗涤方法
15. 天然彩棉服饰的洗涤
16. 羊毛衫洗涤法
17. 防止羊毛衫缩水法
18. 丝绸衣服的洗晒方法
19. 洗涤丝绸被面的方法
20. 腈纶衣物的洗法
21. 印花织物洗涤法

22. 衬衣忌用热水洗
23. 如何将衣领洗干净
24. 自洗纯毛裤小窍门
25. 洗衣不掉色的妙法
26. 自洗羽绒服小窍门
27. 如何洗涤保暖内衣
28. 内衣外衣不宜混洗
29. 胸衣的正确洗晒
30. 洗领带的 3 种方法
31. "衣领净"洗衣 6 窍门
32. 根据质料洗涤领带
33. 巧洗浅色全棉休闲裤
34. 金银首饰的清洗保养
35. 首饰玉器的保养方法
36. 珍珠的清洗保养
37. 首饰如何去污变亮
38. 快速漂清洗衣粉泡沫法
39. 衣服颜色如何返鲜
40. 避免衣物洗后泛黄
41. 晾晒衣服的技巧
42. 淡氨水巧除奶渍和血渍
43. 小苏打或土豆粉巧除血渍
44. 小苏打可去染色污迹
45. 茶水巧去衣物蛋清渍
46. 清凉油除织物漆渍
47. 巧除衣物墨渍的窍门
48. 酒精可去衣物上的草汁
49. 酒精可除汗斑
50. 加醋巧除衣衫汗味
51. 去牛奶污迹和异味
52. 去除咖啡污迹两法
53. 蛋清除皮衣污迹
54. 巧除口香糖残渣
55. 巧用柠檬除铁锈
56. 除酱油渍两妙法
57. 清洗碘酒渍
58. 巧除蜡烛油

厨房去污 …… 211

1. 清洗高压锅的密封胶圈
2. 巧除餐具怪味
3. 饮水机如何清洁
4. 清洗抽烟机的常识
5. 炊具的清洁消毒
6. 炉具瓦斯炉的清洁
7. 电饭锅的清洗常识
8. 醋除铜火锅铜锈
9. 清除微波炉顽垢
10. 去除微波炉腥味
11. 驱散微波炉里的焦煳味
12. 茶叶可除铁锅腥味
13. 白酒可除铁锅鱼腥味
14. 番薯皮可去新铁锅铁味
15. 土豆皮巧除铁锅铝锅水垢
16. 碱水刷锅可保铁锅光泽
17. 西红柿可去除铝器油污
18. 碱水易洗净熬糖汁的锅
19. 马铃薯皮易洗不锈钢炊具
20. 去除锅巴的小窍门
21. 用木炭块巧去铝锅焦迹
22. 巧除壶垢 3 法
23. 鸡蛋壳巧洗盛油器皿
24. 墨鱼骨去盛油器皿油污
25. 沙子可除盛油器皿油污
26. 热石灰加温水可去器皿油污
27. 木屑加碱去油器残物
28. 用洗米水可去菜板腥味
29. 食醋可除玻璃制品污迹
30. 醋盐水可刷洗多种器皿
31. 柠檬皮去除水池异味
32. 巧除菜板细菌 3 法

33. 用生姜片巧除菜刀腥味
34. 盐末儿可去刀上的葱蒜味

家具清洗 …… 215

1. 家具清洗有禁忌
2. 除家具4种浅痕
3. 淘米水可用来洗家具
4. 金属器具如何除锈
5. 清洁玻璃的小窍门
6. 磨光家具去污法
7. 原木家具的清洁窍门
8. 面糊去除窗纱污迹
9. 清洁柚木地板的窍门
10. 塑胶地板忌水
11. 门窗的清洁窍门
12. 洗涤灵可清洁油漆刷
13. 瓷砖地板去污
14. 大理石地板去污
15. 木质地板去污
16. 纤维地板去污

电器保洁 …… 217

1. 冰箱的清洗与消毒
2. 清除电冰箱里的细菌
3. 除冰箱异味5法
4. 保鲜盒的清洁窍门
5. 电视机的清洁常识
6. 精棉可擦除荧光屏灰尘
7. 巧除电视机内灰尘
8. 电话的消毒
9. 笔记本电脑清洁技巧
10. 如何清洁电脑
11. 电脑清洗的误区
12. 洗衣机的消毒
13. 清洁空调过滤网的方法
14. 手洗电热毯
15. 清洗碟片的窍门
16. 清洗空气净化器的窍门

汽车清洁 …… 220

1. 洗车的注意事项
2. 冬天洗车4常识
3. 汽车的清洁与消毒
4. 汽车地毯洗涤小窍门
5. 汽车座椅清洁方法
6. 车内保养的3个点子

第七篇 鉴别巧购篇

米面肉食 …… 225

1. 选购面粉的6个窍门
2. 大米质量的简易鉴别法
3. 巧妙识别新陈大米
4. 买粉丝有诀窍
5. 选购光禽6妙法
6. 鉴选活鸡与病鸡3窍门
7. 家禽活杀死宰的鉴别
8. 买蛋的两个窍门
9. 辨别鲜蛋有5招
10. 辨别生熟蛋的妙法
11. 识别松花蛋的优劣
12. 鲜肉质量优劣的鉴定
13. 猪牛羊内脏的质量鉴别
14. 7种劣质猪肉的鉴别法
15. 牛肉的选购与鉴别

16. 羊肉选购与鉴别
17. 鉴别5种猪肝的技巧
18. 辨火腿的质量优劣
19. 灌肠制品的鉴别方法
20. 劣质香肠巧识别
21. 腌腊制品优劣巧鉴别
22. 腊鸭肫、肝的挑选
23. 如何识别鸡的年龄
24. 识别"放心肉"的技巧

海鲜水产 …… 230
1. 鉴别有毒水产品
2. 辨别江鱼湖鱼的方法
3. 观察鉴别鲜鱼的方法
4. 通过嗅味鉴别鲜鱼
5. 观察辨别虾是否新鲜
6. 按摸鉴别鱼是否新鲜
7. 选购对虾3妙法
8. 选购冰虾仁的窍门
9. 辨别污染鱼的4个方法
10. 鲜蚬的选购
11. 扇贝的选购
12. 蚶的选购
13. 挑选螃蟹的方法
14. 巧识甲鱼是否新鲜
15. 鉴选6种海参的窍门
16. 选购海蜇皮海蜇头的方法
17. 选购3种带鱼的方法
18. 牡蛎干的选购
19. 海螺干的选购

油料作料 …… 232
1. 食用油质量鉴别6法
2. 食用植物油的识别
3. 鉴别香油质量5法
4. 识别虾油质量4妙法
5. 选购桂皮的窍门
6. 选购八角
7. 花椒质量的鉴别
8. 真假花椒面的识别
9. 辣椒粉的选购
10. 味精选购妙法两则
11. 巧购酱油妙法
12. 鉴选绵白糖

干鲜蔬菜 …… 235
1. 分辨含有害物质的蔬菜
2. 挑选新鲜韭菜
3. 选购菜花
4. 黄花菜的选购方法
5. 空心菜的选购
6. 选购香椿
7. 香菜选购方法
8. 蒜薹的选购
9. 选购芹菜的方法
10. 挑选黄瓜
11. 选购丝瓜
12. 苦瓜的选购窍门
13. 茄子的挑选方法
14. 识别催熟番茄
15. 选购生姜小窍门
16. 选购莴笋妙法
17. 不同辣椒的选购方法
18. 如何选购胡萝卜
19. 生菜的选购
20. 豆类选购窍门
21. 四季豆的选购常识
22. 如何选购豆角
23. 冬、春笋质量鉴别常识
24. 巧妙识别腐竹等级
25. 选购玉米
26. 选购鲜藕

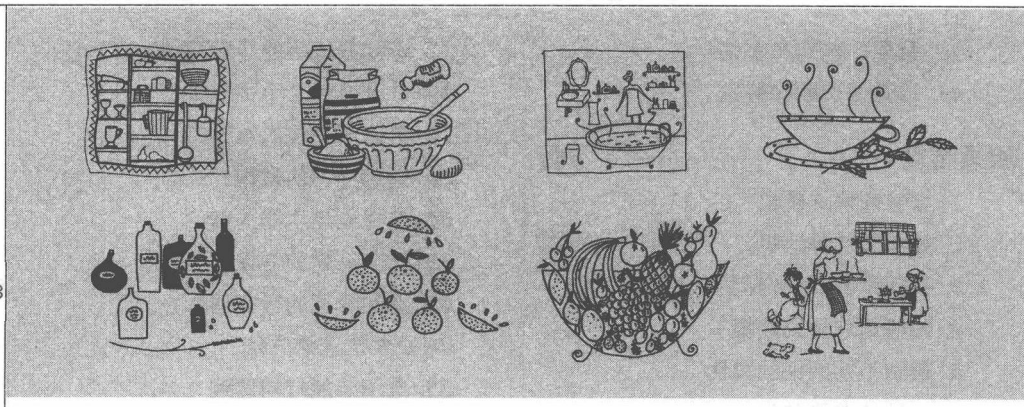
27. 鉴别山药的质量好坏
28. 选购玉兰片的3个窍门
29. 百合干的选购
30. 菇类的选购
31. 蘑菇是否有毒鉴别法
32. 黑木耳选购4妙法
33. 鉴别银耳质量

水果干果 …… 240

1. 激素水果的识别
2. 洋水果真伪的识别
3. 鉴别葡萄的质量优劣
4. 巧妙选购优质梨
5. 选购苹果
6. 识别真假红富士苹果
7. 香蕉质量的鉴别窍门
8. 看果皮巧购香蕉
9. 巧妙鉴别香蕉与芭蕉
10. 选购槟榔
11. 橄榄的选购技巧
12. 西瓜生熟鉴定6法
13. 巧妙选购哈密瓜
14. 选购菠萝
15. 椰子的选购方法
16. 猕猴桃的选购窍门
17. 鉴选4类荔枝的方法
18. 选购芒果
19. 选购沙田柚的方法
20. 选购上好龙眼
21. 柠檬的选购
22. 杨梅的选购技巧
23. 红枣的选购方法
24. 巧妙选购樱桃
25. 选购枇杷的窍门
26. 选购板栗
27. 选购桂圆7法
28. 真假桂圆的鉴别窍门
29. 如何选购白果
30. 莲子的选购妙法
31. 选购松子有方法
32. 选购核桃的窍门
33. 杏仁的选购技巧
34. 巧妙选购花生仁
35. 选购葡萄干妙法

烟酒饮品 …… 245

1. 果酒的质量鉴别
2. 白酒的质量鉴别
3. 真假贵州茅台酒鉴别
4. 五粮液酒真假鉴别
5. 啤酒质量鉴定方法
6. 选购葡萄酒3窍门
7. 真假洋酒的鉴别
8. 白兰地的识别
9. 怎样选购白兰地
10. 真假威士忌的鉴别
11. 咖啡的选购
12. 巧克力的鉴选
13. 选购常规饮料的技巧
14. 碳酸饮料的选购常识
15. 果汁真伪识别
16. 辨别纯牛奶与含乳饮料
17. 真假奶粉巧识别
18. 变质酸奶的识别
19. 鉴别优劣豆浆的技巧
20. 识别天然矿泉水
21. 茶叶选购的窍门
22. 不同季节茶叶鉴别技巧
23. 陈茶新茶巧鉴别
24. 鉴别西湖龙井
25. 铁观音的鉴别
26. 碧螺春的鉴别特点



27. 巧妙鉴别回笼茶
28. 识别武夷山岩茶
29. 晒干茶妙识别
30. 染色茶的识别方法
31. 巧识假花茶
32. 西洋参的鉴别
33. 真假鹿茸的鉴别
34. 巧妙识别真假蜂蜜
35. 燕窝质量优劣的鉴定
36. 蜂蜜优劣鉴别 *3* 法
37. 鉴别名牌烟真假 *10* 法
38. 如何选购雪茄

服饰选购 …… *256*

1. 服装面料的识别窍门
2. 名牌服装选购 *6* 注意
3. 真假皮革辨别法
4. 真假皮制品的鉴别
5. 皮衣细辨真伪
6. 选购皮凉鞋
7. 皮靴的选购常识
8. 根据皮面鉴定皮鞋质量
9. 挑选羊毛内衣 *5* 法
10. 鉴定羽绒服质量 *7* 法
11. 识别真丝绸和化纤丝绸
12. 怎样选购裘皮大衣
13. 怎样选购婴幼儿衣服
14. 学童阶段的服装选择
15. 西装的试穿
16. 选鞋的窍门
17. 领带质量的鉴别
18. 帽子的选购
19. 选用胸罩 *4* 法
20. 秋冬如何购买保暖内衣
21. 识别优质牛仔裤
22. 牛仔裤质量鉴定法
23. 女式皮包选用法
24. 围巾选用法
25. 女性腰带选用法
26. 选择合适的纱巾
27. 根据体形选购女子泳装
28. 选购泳衣要诀
29. 鉴别眼镜的常识
30. 根据镜片选择太阳镜
31. 鉴选天然水晶眼镜
32. 隐形眼镜的质量鉴别
33. 如何识别钛金属镜架
34. 金首饰的真假识别
35. 选购珍珠项链常识
36. 鉴别白金首饰 *3* 法
37. 识别银首饰 *5* 法
38. 如何清洗宝石戒指
39. 鉴别玉石首饰

40. 翡翠的选购和鉴别
41. 珍珠的选购和鉴别

厨具选购 …… 266

1. 如何选购洗碗机
2. 如何选购榨汁机
3. 买铁锅的 5 个窍门
4. 如何选购搪瓷烧锅
5. 辨别不锈钢锅的真伪
6. 火锅的选购常识
7. 买一个好沙锅
8. 选择不锈钢制品
9. 选购一把好菜刀
10. 选购筷子的窍门
11. 选择洗碗布有讲究
12. 塑料包装袋的鉴选
13. 如何选择洗涤剂
14. 鉴选瓷制餐具

电器与车 …… 270

1. 选购电冰箱的窍门
2. 识别电冰箱的品级
3. 选购彩电试机要点
4. 选购背投彩电 3 法
5. 等离子彩电选购要素
6. 选购液晶电视的窍门
7. 如何选购组合音响
8. 迷你音响巧选购
9. 如何选购 MP4
10. DVD 机选购技巧
11. 选购手机的窍门
12. 手机充电器的选购
13. 如何选购手机电池
14. 巧识水货手机
15. 根据条件选购家用电脑
16. 选购笔记本电脑的窍门
17. 选购摄像头的小窍门
18. 洗衣机的 7 个关键词
19. 选购滚筒洗衣机窍门
20. 选购空调的常识
21. 选择电热水器的窍门
22. 选购浴霸的常识
23. 选购合适的吸尘器
24. 豆浆机选购方法
25. 电子节能灯的选购
26. 空气净化器的选购窍门
27. 净水器的选购技巧
28. 加湿器的选购及妙用
29. 选车的窍门
30. 巧选二手车
31. 巧识旧车保养程度
32. 旧车成交技巧
33. 巧妙挑选节油汽车

家具用具 …… 283

1. 如何选购绿色环保家具
2. 橡木家具鉴别 7 招
3. 红木家具质量的辨别
4. 不宜购买贴皮家具
5. 巧辨家具的贴面
6. 防盗门的选购常识
7. 选购橱柜 5 注意
8. 定做橱柜的技巧
9. 优劣实木地板的辨别
10. 选购沙发的 6 个常识
11. 鉴选真皮沙发
12. 选购床垫的窍门
13. 鉴别亚麻凉席真伪
14. 茶具选购有诀窍
15. 选购电动剃须刀
16. 按摩器的选购
17. 选购陶瓷制品常识

18. 数码相机的选购
19. 进口表的真伪鉴别
20. 辨别 Zippo 打火机真假
21. 牙膏质量的鉴别
22. 钢琴选购常识
23. 如何选购电子琴
24. 小提琴的选购要点

第八篇 物品使用篇

厨具使用 …… 293

1. 正确使用电磁灶
2. 使用微波炉常识
3. 微波炉烹饪用油常识
4. 微波炉烹饪用水
5. 安全使用电炒锅
6. 电火锅的使用常识
7. 初用钢精锅先煮油
8. 合理使用电子消毒柜
9. 正确使用沙锅
10. 使用新铁锅的常识
11. 使用铝制品的禁忌
12. 正确使用铁制炊具
13. 家用餐具使用不当会致病
14. 餐具不能买回即用
15. 正确使用不锈钢餐具
16. 筷子应勤换
17. 抹布使用的常识
18. 延长炊具寿命的窍门
19. 电饭锅节电 3 妙法
20. 烘烤可延长熟铁锅寿命
21. 怎样防止高压锅爆炸
22. 倒开水防玻璃杯破裂窍门
23. 高压锅保存食物法
24. 浸温水可分开套叠的玻璃杯
25. 铜制食具忌盛冷食品

电器使用 …… 298

1. 家用冰箱节电窍门
2. 冰箱遇停电巧处理
3. 辨别冰箱响声的方法
4. 蔬菜喷水放入冰箱好保鲜
5. 生姜放入冰箱中可防腐
6. 豆腐放冰箱中保鲜的窍门
7. 瓶上浇水放入冰箱可速冻
8. 贮存汤汁食物加盖防积霜
9. 冰箱食物防串味窍门
10. 电视机省电的 4 个常识
11. 判断遥控器故障法
12. 减轻手机电磁辐射危害法
13. 不适合使用手机的人群
14. 别在床边给手机充电
15. 别在车上打手机
16. 使用电脑的适宜环境
17. 洗衣机洗衣的窍门
18. 洗衣机节电窍门
19. 洗衣机额定洗衣量
20. 使用空调的健康须知
21. 空调省电常识
22. 电熨斗使用 5 法
23. 合理使用保养电吹风
24. 正确使用吸尘器
25. 吸尘器使用保养常识
26. 家庭用电安全常识

27. 常用家电耗电量计算
28. 家电使用禁忌
29. 热水器的最佳使用温度

汽车节油 …… 305

1. 节油驾驶妙招
2. 节油"四不要"诀窍
3. 减少风阻系数可省油
4. 热车节油 3 窍门
5. 经常注意温度表巧节油
6. 尽量缩短带车时间
7. 正确起步省油法
8. 预见性行车可省油
9. 不猛开空调
10. 携带货物时要放置好
11. 根据路况节油法
12. 适时关闭发动机
13. 正确选择汽油标号
14. 妙用汽油牌号省油
15. 汽车巧保养可节油
16. 保养省油的 6 个常识
17. 以油节油的妙法
18. 勤清洗空气滤清器
19. 用黏度最低的润滑油
20. 使用汽油清净剂
21. 检查刹车系统巧节油
22. 定期检测汽车可节油
23. 正确给车胎充气
24. 清理后备箱可节油

一物多用 …… 309

1. 巧用风油精
2. 蛋壳有什么用处
3. 清凉油的一物多用
4. 肥皂的妙用
5. 盐的一物多用
6. 醋涂洗物品的 6 种用途
7. 醋的医疗保健 6 用
8. 啤酒调味除臭 14 法
9. 如何利用米酒
10. 香油妙用指南
11. 葡萄酒的妙用
12. 橘皮治病解毒 10 用途
13. 茶叶的多种用途
14. 巧用花椒常识

第九篇 储存保养篇

厨具电器 …… 317

1. 电冰箱门封漏气的检修
2. 巧除电冰箱夜间噪音
3. 电视机保养须知
4. 保护液晶电视显示屏小窍门
5. 保护光盘的 7 个常识
6. 液晶电脑巧维护
7. 笔记本电脑保养技巧
8. 夏季电脑巧保养
9. 冬季电脑保养常识
10. 空调不制冷的处理窍门
11. 空调巧保养
12. 空调过季时的保养
13. 洗衣机用后巧保养
14. 洗衣机的清洁保养
15. 怎样防止洗衣机生锈

16. 保养热水器 4 法
17. 吸尘器吸力下降的修理
18. 保养铜火锅 4 法
19. 保养刀具 5 窍门
20. 厨房台面的日常保养
21. 厨具柜体的保养原则
22. 电饭锅保养常识
23. 砧板防裂小窍门
24. 怎样防止菜刀生锈
25. 电烤箱的保养

家具用具 …… 322

1. 家具恢复光泽的方法
2. 如何修补家具掉漆
3. 皮制家具保养小窍门
4. 真皮沙发的维护保养
5. 藤制家具如何保养
6. 古董家具的保养秘方
7. 红木家具如何保养
8. 布和蜡可保养木质家具
9. 胶合板家具保养窍门
10. 油漆桌面不宜铺塑料布
11. 电镀家具的保养窍门
12. 保养地毯的 4 个常识
13. 凉席的使用和保养
14. 及时更换生活小用品
15. 除皮箱表面划痕
16. 紫砂茶具保养常识
17. 牙膏不宜长时间贮存
18. 加药液可防眼镜生水汽
19. 除邮票上常见污渍
20. 邮票发霉的预防
21. 钢琴日常护理
22. 钢琴的保养
23. 如何防止钢琴的碰撞
24. 钢琴有故障要及时维修
25. 乐器的保养常识
26. 小提琴的日常保养法
27. 小提琴的收藏法
28. 定期调校小提琴
29. 使用和保养吉它的方法
30. 萨克斯管的保养
31. 木管乐器的日常养护要点
32. 竹笛防爆的日常保养法
33. 竹制箫的保养法
34. 玉器的保养要点

主食糕点 …… 329

1. 夏季贮粮的 3 个妙方
2. 储存米的 6 个技巧
3. 贮玉米防虫蛀妙法两则
4. 巧放花椒贮挂面
5. 短期保鲜蛋糕妙法
6. 巧用竹篮子存月饼
7. 用芹菜保持面包新鲜

鱼肉禽蛋 …… 330

1. 肉馅巧贮存
2. 鸡肉巧贮存
3. 涂油巧妙保存鲜肝
4. 用芥末保鲜鱼肉妙法
5. 冰箱存鱼的保鲜窍门
6. 保存鲜鱼 4 窍门
7. 巧用米糠存咸鱼
8. 巧汆鲜虾妙贮存
9. 加大蒜妙存干虾
10. 存养活蟹的两个方法
11. 蒲包加冰块存蚶的窍门
12. 加盐可使蛏蛤存活数天
13. 塑料袋贮存海参妙法
14. 保存海蜇两法
15. 巧妙保存切开后的火腿

16. 放大蒜巧藏海味
17. 加白酒存放香肠
18. 巧贮鲜蛋窍门 3 则
19. 鸡蛋不能水洗后贮存
20. 蛋竖着放比横着放好
21. 鲜蛋不宜直接放入冰箱
22. 食用油的储存原则

果蔬储存 …… 333

1. 埋生姜巧保鲜
2. 保存葱头的窍门
3. 大葱贮存小窍门
4. 巧用缸干贮青椒
5. 巧存蒜黄小方法
6. 存放香菜 3 窍门
7. 巧用大白菜储存韭菜
8. 用塑料袋保鲜韭菜
9. 塑料袋贮藏西红柿妙法
10. 黄瓜保鲜妙法两种
11. 夏季保存黄瓜的窍门
12. 储存大白菜妙法
13. 萝卜越冬保鲜 2 法
14. 贮藏冬笋 3 法
15. 巧妙存放干豆角
16. 用盐渍保存鲜蘑菇
17. 巧晒妙存萝卜干
18. 妙晒巧食干茄片
19. 冬瓜贮存妙法
20. 防止土豆发芽 3 法
21. 涂混合液巧保水果新鲜
22. 巧用苏打水保存鲜果
23. 柑桔保鲜两法
24. 巧用塑料袋保鲜香蕉
25. 巧存苹果 3 法
26. 荔枝保鲜贮存妙法
27. 涩柿子变甜 5 法
28. 贮存葡萄窍门两则
29. 巧妙保存红枣两法
30. 贮存栗子小窍门

饮品储存 …… 338

1. 家庭存放茶叶妙法
2. 贮存茶叶 3 防
3. 烘焙处理绿茶回潮
4. 存放牛奶的窍门
5. 放生姜巧贮蜂蜜
6. 贮藏啤酒两法
7. 香槟酒的贮藏
8. 家庭存葡萄酒的方法
9. 不宜用锡壶储酒
10. 塑料桶不宜存酒

服饰熨补 …… 339

1. 服装熨烫基本常识
2. 花边熨烫法
3. 凸花纹毛衣熨烫法
4. 皮革服装的熨烫
5. 围巾熨烫的方法
6. 领带洗熨小窍门
7. 熨烫毛涤衣服小窍门
8. 折裥裙熨烫法
9. 熨平衬衫 5 法
10. 呢绒大衣的熨烫技巧
11. 变形裤熨烫窍门
12. 醋去除熨迹法
13. 电动剃须刀可修整衣裤
14. 指甲油封丝袜破洞
15. 衣物收藏基本常识
16. 羊毛衫收藏应注意
17. 防衣物褪色二法
18. 汗衫防变形
19. 羊毛衫发硬回软

20. 衣物防霉
21. 皮革衣物收藏法
22. 裘皮衣物收藏
23. 保存内衣的 4 个窍门
24. 丝绸衣物的收藏
25. 纯白衣服要小心收藏
26. 纯棉衣物收藏法
27. 羽绒服的收藏
28. 收藏呢绒衣物 3 法
29. 金银线衣服别放樟脑
30. 皮鞋收藏的方法
31. 保养西服 4 招
32. 保养领带 6 法
33. 皮革服装防裂窍门
34. 皮衣膻气去除法
35. 防衣服褪色 3 法
36. 呢料衣服巧除亮
37. 浴室蒸汽除衣皱
38. 化纤织物不宜曝晒
39. 有色宝石的保养要点
40. 珍珠首饰的保养
41. 纯金饰品的保养法
42. 如何令金饰回复光亮
43. 纯银饰品的保养法
44. 银饰品的擦拭技巧
45. 如何护理钻石
46. 钻石日常保养要点
47. 佩戴首饰时的保养
48. 如何清洗宝石戒指
49. 宝石戒指的擦拭方法

第十篇　穿戴搭配篇

穿戴技巧 …… 349
1. 服饰与场合相得益彰
2. 穿丝绸对皮肤有益
3. 新内衣不宜马上穿
4. 皮肤过敏者不宜穿化纤内衣
5. 胸罩使用不当影响健康
6. 穿用羊绒制品的宜忌
7. 不宜穿羽绒服的人
8. 戒指不同戴法的意义
9. 首饰不宜常戴
10. 夏季不宜戴金属饰物
11. 围巾不宜当口罩用
12. 领带不要打得过紧
13. 裤带腰带不宜太紧
14. 穿高跟鞋的利与弊
15. 西装口袋使用法
16. 男西装正确穿着法
17. 穿西装绅士应注意的细节
18. 穿衬衫的讲究
19. 男士穿西裤的原则
20. 男士西装穿着 10 忌
21. 穿出女人的个性
22. 女西装正确穿着法
23. 女士西服的选配
24. 女性穿裙装的要求
25. 穿旗袍的礼仪
26. 身材娇小女性的穿着技巧
27. 矮小女性的穿着
28. 过瘦女性的衣着
29. 丰满女性的着装
30. 腹部微凸女性巧穿衣

31. 胸部较小女性的衣着
32. 胸部过大女性的穿衣
33. 皮肤白皙女性的穿衣
34. 肤色较深女性的穿衣
35. 肤色偏黄女性的穿衣

服饰搭配 …… 355
1. 丰满女性的妆饰
2. 迷你裙的搭配
3. 直筒裙的搭配
4. 寒日里八字裙的搭配
5. 寒日里百褶裙的搭配
6. 寒日里连衣裙的搭配
7. 寒日里套装裙的搭配
8. 花色衣服巧搭配
9. 服装色彩的搭配
10. 蓝色系衣服的搭配
11. 红色系衣服的搭配
12. 橙色系衣服的搭配
13. 黑白二色的搭配
14. 黄色系衣服的搭配
15. 绿色系衣服的搭配
16. 褐色系服饰的搭配
17. 灰色系服饰的搭配
18. 如何选配领带
19. 男士西装与袜子的搭配
20. 男士鞋裤颜色的搭配
21. 饰物佩戴的技巧
22. 眼镜的选配技巧
23. 项链的正确选配
24. 胸花的佩戴技巧
25. 体胖者巧配首饰
26. 清瘦者的首饰选择
27. 根据脸型选耳饰
28. 根据发型选耳饰
29. 胸针巧佩戴
30. 男士选择皮夹的讲究

包帽鞋袜 …… 360
1. 男士手提箱的选择
2. 女式包袋颜色的选配
3. 女式包袋的面料质地的选择
4. 女士包袋的搭配
5. 女士包袋的拿法
6. 戴帽应注意式样
7. 帽子戴法的讲究
8. 女士选袜
9. 配合腿形穿袜
10. 配合衣饰穿袜
11. 穿袜避免失仪
12. 穿丝袜小窍门
13. 男子如何择袜
14. 鞋应与服装颜色相协调
15. 鞋应与服装款式相合
16. 鞋应与场合相适合
17. 靴子巧搭配

第十一篇 居家生活篇

购房装房 …… 365
1. 房产所有证的办理
2. 住房选购常识
3. 现代住房卫生标准常识
4. 挑选房型要注意
5. 选购期房应注意
6. 二手房购买须知

7. 城市私房买卖常识
8. 各种地板的鉴别
9. 伪劣木地板的鉴别常识
10. 竹地板识别要点
11. 天然大理石地板的识别
12. 瓷砖的选购
13. 常见装饰材料的鉴别
14. 装修房甲醛的处理常识
15. 去甲醛的十大植物高手
16. 自测装修面积
17. 装修合同的主要内容
18. 春季装修的常识
19. 夏季装修的常识
20. 装修应有长远眼光
21. 地面装修如何验收
22. 家用电源选购安装规范
23. 常用家电安装距离
24. 合理选择空调安装位置
25. 安装热水器的 5 个常识
26. 安装燃气灶的 3 个常识
27. 巧算涂料用量
28. 粉刷墙面小窍门
29. 新房验收应注意要素
30. 室内贴墙纸有窍门
31. 地砖验收的窍门
32. 如何验收装修家具

居家装饰 …… 375

1. 居室巧装饰
2. 家居装饰小窍门
3. 房屋灯饰布置小窍门
4. 灯饰合理搭配窍门
5. 如何选择家庭装饰画
6. 挂字画的窍门
7. 如何悬挂油画
8. 选择合适的地毯
9. 挂毯装饰要点
10. 怎样用照片装饰墙面
11. 用挂历装饰墙面的窍门
12. 时钟巧陈设
13. 台布巧装饰
14. 室内颜色巧搭配
15. 床单的色彩选择
16. 选择色彩的窍门
17. 冬天妙用暖色
18. 防地毯卷角的窍门
19. 家具布置有窍门
20. 客厅角落的装饰有窍门
21. 巧用铁艺来装饰
22. 家居饰品布置 6 大技巧
23. 冬天巧装饰
24. 艺术品陈设布置小技巧
25. 居家装饰中的错觉运用
26. 居家布置的"藏与露"
27. 让家常年散发清香 5 法
28. 舒缓心灵居家空间的装饰技巧
29. 几何图形改变居家气氛
30. 温馨居家感的营造
31. 如何打理杂乱居室
32. 家电放置有讲究
33. 家庭影院的摆放
34. 巧摆花卉调节室内湿度
35. 选择合适的植物净化室内环境
36. 利用花卉净化环境
37. 让阳台充满生气
38. 如何布置儿童房间
39. 老人房间的布置技巧
40. 巧妙布置书房

家居卫生 …… 387

1. 室内异味的清除技巧
2. 巧除居室烟味

3. 巧除居室宠物异味
4. 巧除塑料容器异味
5. 色彩除蚊法
6. 艾蒿熏蚊的窍门
7. 妙用风油精驱蚊
8. 植物除蚊法
9. 巧驱苍蝇 5 法
10. 跳蚤防治法
11. 巧除宠物身上的跳蚤
12. 肥皂水避蟑螂
13. 不让蟑螂进屋的有效措施
14. 用鲜洋葱巧驱蟑螂
15. 酒瓶活捉蟑螂法
16. 硼酸拖地防蟑法
17. 苏打防蟑的窍门
18. 室内防螨须知
19. 除螨必须保持室内通风
20. 减少浮尘以消除螨虫
21. 如何清除地毯中的尘螨
22. 巧除油漆味
23. 香醋除厕臭
24. 过磷酸钙除厕臭
25. 毛巾消毒
26. 注意卫生间的卫生
27. 室内空气需常清洁
28. 卫生间清洁 6 个小窍门

宠物养护 …… 391

1. 如何挑选宠物犬
2. 如何评价宠物犬的气质
3. 宠物犬夏季护理技巧
4. 宠物犬管理窍门
5. 给犬洗澡的技巧
6. 养狗慎防病
7. 养狗应注意的问题
8. 巧给狗喂药
9. 使犬毛漂亮的饮食
10. 怎样选择好猫
11. 幼猫喂养的技巧
12. 给猫咪洗澡的技巧
13. 给猫咪洗脸的技巧
14. 夏季猫咪护理要点
15. 猫的喂食常识
16. 养猫慎防病
17. 喂猫吃药的技巧
18. 猫咪拉稀巧应对
19. 巧妙应对猫乱叫
20. 猫的日常护理方法
21. 宠物鸟的选择要点
22. 春季养鸟的窍门
23. 训鸟回笼的技巧
24. 宠物鸟换羽期的营养要诀
25. 饲养宠物鸟要点
26. 调制鸟食的技巧
27. 宠物鸟喂菜的秘诀
28. 观赏鸟的常见病如何防治
29. 鹦鹉的饲养与观赏
30. 怎样分辨鸽子的年龄
31. 饲养鸽子注意事项
32. 挑龟的窍门
33. 如何挑选金鱼
34. 怎样保持水族箱的清洁
35. 水族箱中水草养殖技巧
36. 使水草旺盛的技巧
37. 何时喂鱼最佳
38. 观赏鱼容器的选择技巧
39. 金鱼饵料的投放
40. 喂养金鱼小知识

查阅提示：

为了便于读者查阅，本书为所辑条目进行了系统科学的分类，目录索引是关于全书分类的检索表，每一类别后的页码是表示该类别在目录中的位置。通过查阅目录，读者可进一步了解各类别的具体内容。

目录索引

第一篇 医疗窍门篇

常见症状

咳　嗽 …… 3
晕　眩 …… 6
止痛消肿 …… 8
呕吐　呃逆 …… 12
排尿异常 …… 12
鼻塞　打鼾 …… 14
失　眠 …… 15
腹　泻 …… 17

内科疾病

感　冒 …… 20
便　秘 …… 22
神经系统疾病 …… 26
结石　肾病 …… 27
胃　病 …… 30
肝胆病 …… 33
心脑血管疾病 …… 34
降血脂血压 …… 35
支气管炎　哮喘 …… 38
糖尿病　尿路感染 …… 41
肠胃炎　消化不良 …… 44

外科疾病

外伤出血 …… 46
烧伤　烫伤 …… 47
叮伤　咬伤 …… 50
损伤　肿痛　脓疮 …… 52
骨关节病 …… 56
痔疮　脱肛 …… 60
冻　疮 …… 63

五官科疾病

耳科疾病 …… 66
眼科疾病 …… 68
鼻科疾病 …… 70
咽喉疾病 …… 73
口腔疾病 …… 76

皮肤科疾病

手足癣 …… 82
斑 …… 84
湿　疹 …… 86
疮 粉刺 痱子 …… 87
脚气　脚臭　狐臭 …… 91

瘙　痒 …… 93
皮　炎 …… 95
鸡　眼 …… 96
皲　裂 …… 97
疣　痣 …… 99

妇科及男性疾病
男性疾病 …… 102
妇科疾病 …… 103

第二篇　急救护理篇

突发急症 …… 107
中毒急救 …… 109
意外伤害 …… 113
创伤急救 …… 118

第三篇　养生保健篇

运动养生 …… 123
睡眠养生 …… 126
防病保健 …… 128

第四篇　美容瘦身篇

肌肤保养 …… 135
护发美发 …… 141
减肥健美 …… 145
化妆美白 …… 150

第五篇　饮食烹调篇

肉类清洗 …… 155
蔬果清洗 …… 161
主食烹制 …… 166
菜肴烹饪 …… 171
调味作料 …… 184
家庭腌制 …… 188
自制饮料 …… 194
自制点心 …… 196

第六篇　清洁去污篇

衣物清洗 …… 201
厨房去污 …… 211
家具清洗 …… 215
电器保洁 …… 217
汽车清洁 …… 220

第七篇 鉴别巧购篇

米面肉食 …… 225
海鲜水产 …… 230
油料作料 …… 232
干鲜蔬菜 …… 235
水果干果 …… 240
烟酒饮品 …… 245
服饰选购 …… 256

第八篇 物品使用篇

厨具选购 …… 266
电器与车 …… 270
家具用具 …… 283
厨具使用 …… 293
电器使用 …… 298
汽车节油 …… 305

第九篇 储存保养篇

一物多用 …… 309
厨具电器 …… 317
家具用具 …… 322
主食糕点 …… 329
鱼肉禽蛋 …… 330
果蔬储存 …… 333
饮品储存 …… 338
服饰熨补 …… 339

第十篇 穿戴搭配篇

穿戴技巧 …… 349
服饰搭配 …… 355
包帽鞋袜 …… 360

第十一篇 居家生活篇

购房装房 …… 365
居家装饰 …… 375
家居卫生 …… 387
宠物养护 …… 391

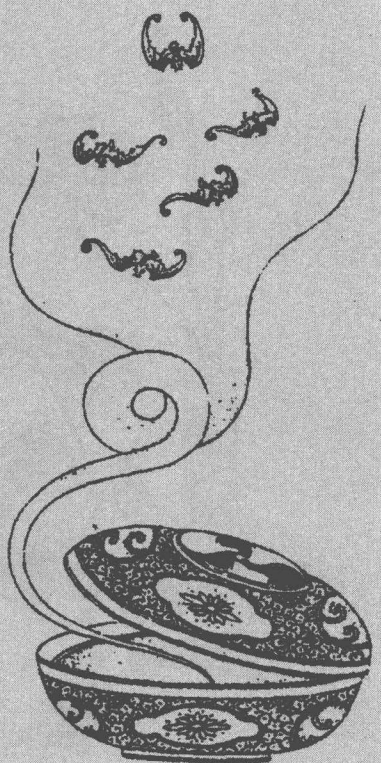
第一篇

◆挑三拣四
◆精打细算
◆一物多用
◆巧食妙用
◆简单方便
◆行之有效
◆省心省力
◆省时省钱

医疗窍门篇

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

本书选辑的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。它们都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯，随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、简单和快乐。



窍门

【医病，就用医疗小窍门】

QIAO MEN

■常见症状

咳嗽　晕眩　止痛消肿　呕吐　呃逆　排尿异常　鼻塞　打鼾　失眠　腹泻

■内科疾病

感冒　便秘　神经系统疾病　结石　肾病　胃病　肝胆病　心脑血管疾病　降血脂血压　支气管炎　哮喘　糖尿病　尿路感染　肠胃炎　消化不良

■外科疾病

外伤出血　烧伤　烫伤　叮伤　咬伤　损伤　肿痛　脓疮　骨关节病　痔疮　脱肛　冻疮

■五官科疾病

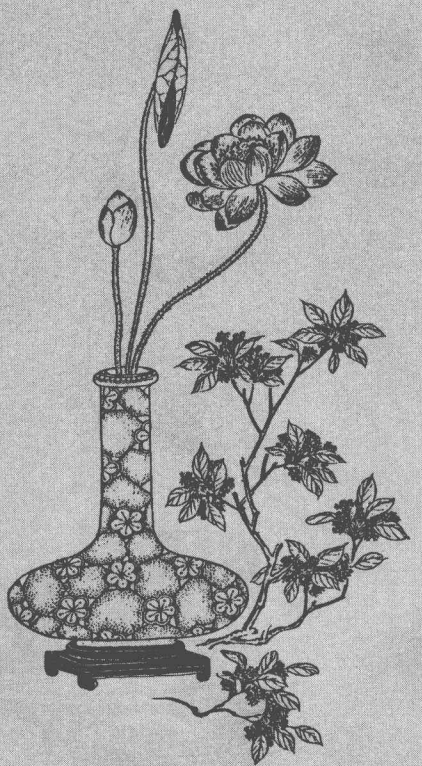
耳科疾病　眼科疾病　鼻科疾病　咽喉疾病　口腔疾病

■男性疾病

妇科疾病

■皮肤科疾病

手足癣　斑　湿疹　疮粉刺痱子　脚气　脚臭　狐臭　瘙痒　皮炎　鸡眼　皲裂　疣痣



咳 嗽

1. 大蒜可治风寒咳嗽

方法一：将大蒜剥皮洗净，放入适量水中煮，水开后煮 10 分钟，趁热(以不烫嘴为宜)将蒜、水全部服下，晚间临睡前服用最佳。



方法二：将大蒜磨碎后，与相当于其一半剂量的小麦粉混合在一起，加适量水搅拌成糊状，再将其涂抹在纱布上，然后用另一块纱布覆盖其上，弄好后直接把它敷在胸口上，即可产生止咳的效果。

方法三：将大蒜数瓣捣烂如泥，加冰糖适量(忌用红糖)，用沸水冲泡，温服数次。此法有快速止咳化痰之效，胃病患者空腹时，不宜用此法止咳。

2. 生姜止咳嗽的两则窍门

方法一：生姜 250 克捣碎，用纱布将汁滤出，再按 1:1 兑蜂蜜，上火煮开后再倒进碗里，早晚各一勺，可止咳嗽。

方法二：取生姜一小块切碎，鸡蛋一个，香油少许，像炸荷包蛋一样(姜末撒入蛋中)将其炸熟，然后趁热吃下，每日两次，数日后咳嗽即好转。

3. 香油止咳的 3 种妙法

方法一：慢性气管炎和咽炎患者，每到冬天会反复咳嗽，当吃药效果不佳时，可每天早晚各服一小匙香油，长期坚持服用，可以达到止咳效果。

方法二：用一勺香油把 7 粒绿豆炸焦(不要炸煳)，待油不太烫时和些蜂蜜，临睡前趁热喝油吃豆。连续服用三四次即可止咳。

方法三：在油锅里打入鸡蛋与绿豆同炸，或者用少许薄荷、白菊花、苏叶(中药店有售)与鸡蛋一起炸，炸熟后加入适量蜂蜜，临睡前服用，数次即可有效止咳。

4. 食油、白糖和鸡蛋治干咳

干咳即咳嗽无痰且不发烧，这时可将半茶缸水煮沸，放入食油(花生油最佳)一两，再放几匙白糖，然后将一个鸡蛋打碎加入茶缸中，烧沸为止。每天起床之后和入睡之前趁热饮服，连服两日即可治愈干咳。

5. 醋溶冰糖水可治疗咳嗽

取适量醋，拿纱布过滤后装入瓶中并放冰糖，摇动使之溶解，直到饱和时，当药服用。每日三五次，每次 1~2 汤匙，也可每日三餐当调料佐餐，坚持不懈，对咳嗽有显著疗效。

6. 鸡蛋止咳的 3 则妙方

方法一：把生鸡蛋放入醋中，煮熟后服用，一次一个，一天一次，连续服用可见疗效，适合久咳不愈者服用。

方法二：将鸡蛋打散，用沸豆浆冲之，并加入适量红糖即可服用，此种配方最适合治

疗体弱者的咳嗽。

方法三：将一个鸡蛋的蛋清倒入小碗中，再放入白砂糖半羹匙，然后取来刚开启的汽水（饮料也可），倒入碗中，边倒边用筷子搅拌，搅到泡沫最多时服下即可治疗咳嗽。

7. 萝卜润肺止咳3个窍门

方法一：把萝卜切成约5厘米厚的条状或片状，放入炉灶内烧（煤气灶则用锅烤），烧至半生不熟时，从炉里取出趁热食之即可。

方法二：把萝卜切成片，用清水煮，萝卜熟后用茶杯或小碗将水滤出，待稍冷后喝下，此方对治疗咳嗽有显著效果。

方法三：取萝卜适量，白砂糖100克，将萝卜洗净切碎捣汁1小碗，加白糖蒸熟吃，用冰糖更好。临睡前服用，连服3~4天，即可有效治疗咳嗽。

8. 丝瓜茎汁可止咳定喘

将丝瓜根部在距地面5厘米处切断，用水杯接丝瓜茎滴下的茎汁，待茎汁流尽，用纱布过滤，每日早晚服一小酒杯，连续服10天，即有止咳、定喘、润肺的作用。注意必须饮用当日的新鲜丝瓜茎汁。

9. 冬瓜子加红糖可有效止咳

将冬瓜子3钱加红糖捣烂研细，用开水冲服，日服两次，可有效治疗咳嗽。

10. 花生止咳平喘两妙方

方法一：将一把生花生捣碎，放入生牛奶中煮沸，然后趁热服用，每天2~3次，可有效治疗咳嗽。

方法二：取花生、大枣、蜂蜜各30克，用水煎好后，食花生大枣并饮其汤，每日两次，数次即可。

11. 豆腐、红糖和生姜止咳嗽

取豆腐250克，红糖60克，生姜6克，用水煎好后，在睡前吃豆腐饮汤，连续服用1周，即可有效治疗咳嗽。

12. 肺燥咳嗽可用木耳蒸鸭蛋治

取10克黑木耳、1个鸭蛋、少许冰糖，加水适量搅拌后，隔水蒸熟食用，每日两次，可治阴虚肺燥咳嗽，此法对咽干痰少也有疗效。

13. 葡萄泡粮食酒可止咳嗽

取葡萄、冰糖和白酒各500克，将葡萄洗净，葡萄粒（不去皮）和冰糖（研成碎末）放入干净容器内，倒入白酒，封好盖。放置室内一个月后打开盖，再将葡萄去皮核，捣成泥，并与原溶液搅拌均匀，然后即可饮用。



注意每次服用量不宜超过25克，饮用时和饮用后都不应再吃其他食物。

14. 梨止咳化痰的3个妙方

方法一：绿豆汤煮梨可治干咳。每天早晨煮一小锅绿豆汤放两个鸭梨。早晚各吃一个梨和饮一碗豆汤，坚持连用两个月，可以治愈干咳。

方法二：像检查西瓜生熟一样，将梨切开一个三角口，把梨核挖空，放入适量蜂蜜，

再把三角小块盖好。开口向上放入碗内用锅蒸15分钟，取出趁热服用，即可有效治疗咳嗽。

方法三：梨500克，白酒1000毫升，把梨切成小块，与白酒混合后加盖密封，每天搅拌一次，一个星期后即可服用，本方能起到生津润燥、清热化痰、止咳平喘的效果。

15. 香蕉冰糖合蒸可止咳

取香蕉2~4根，冰糖5克，装入碗内上锅，开锅后用文火蒸15分钟即可食用，止咳效果很好。

16. 核桃止咳益肾两窍门

方法一：将冰糖和核桃粉放在一起，用开水冲之，在睡前饮用，治疗咳嗽的效果很明显。

方法二：取500克白酒，加入洗净的核桃仁30克、黑芝麻30克，密封好放在阴凉处，浸泡15天后即可饮用。每日两次，每次15克，长期坚持对止咳益肾有独特功效。

17. 早餐后吃柿子可止咳嗽



每天早餐后吃一个大柿子(空腹食柿易形成胃结石症)，坚持一段时间，咳嗽可好转。

18. 橘皮镇咳化痰的窍门

方法一：取橘皮和香菜根熬水服用，每天3次，每次适量饮用，可有效治疗咳嗽。

方法二：干橘皮4克，茶叶4克，红糖40克，混合后用适量开水冲泡10分钟，每日午饭后服用一次，即可产生镇咳化痰的功效。

19. 用杏仁可治疗咳喘

方法一：剧咳不止时，可将杏核砸开取杏仁嚼服。每次一个，后每隔两小时嚼服一个，连服两次，咳嗽即可好转。

方法二：取甜杏仁20克，用60℃热水将皮泡软，去皮后砸碎，与大米50~100克加水同煮。开锅后放入10克冰糖，熬成稠状即可食用。经常食用有显著疗效。

方法三：杏仁20克去皮，萝卜、猪肺各一个，加水煮一小时，食肺喝汤，有止咳定喘的功效。

注意，杏仁有毒，不可多食。

20. 草莓加冰糖炖食可止咳

将草莓洗净去蒂与冰糖(用量2:1)隔水炖服，每日服2~3次，数天即可有效止咳。

21. 栗子煮猪肉可止咳

取去皮栗子250克，瘦猪肉200克，洗净切块，用沙锅煮，再加点食盐及味精即可服用。此配方对年老体虚、慢性气管炎也有很好的疗效。

22. 银杏核桃膏润肺止咳

银杏肉100克，核桃肉100克，蜂蜜200克，细茶(陈年的更好)100克，生姜汁150毫升，熬成膏后随时服用，有润肺止咳的功效。

23. 西瓜子止咳妙方

将西瓜子去壳取仁，和冰糖放在一起研成碎末，加少量水服用可有效止咳。

24. 罗汉果可治疗感冒咳嗽

方法一：将罗汉果洗净，把外壳挖破，连皮带瓤一起放在水杯中，加开水泡至水呈红褐色时服用，一天喝数次，数天即可见疗效。此法宜用于感冒引起的咳嗽。

方法二：将1个罗汉果、3个柿饼一起用水煎煮，然后加入30克冰糖，分两次服用，数次即可。此法也宜用于感冒引起的咳嗽。

方法三：罗汉果半个，猪肺200克加水煲汤；或杏仁、桑白皮各15克，猪肺200克加水煲汤，饮汤食猪肺，可用于干咳无痰者。

25. 睡前服百合汁可止咳

取3个鲜百合，捣汁后与温开水合服，一日两次；也可用鲜百合和蜂蜜上锅蒸软，不时地含一片食之，效果也佳；或者先将百合煮熟，再加入甘蔗汁与萝卜汁各半杯，于睡前服用。

26. 松针止咳妙法

如果声音嘶哑或咳嗽是因感冒引起的，用松针大多可以治愈，其具体做法是：将等量的松针和南天竹的叶子放在一起，再加适量的水进行煎熬，然后饮其煎汁即可。

27. 妙用“三叶”止咳嗽

取鲜枇杷叶（药店的陈叶也可）5片，去掉背面绒毛切成小段，加进10克红糖炒热后掺入1.5千克水。煮沸后，将10片紫苏叶、15片薄荷叶加进去，再煮3分钟（时间不能太长，否则药效减弱），饮其汤液，即可有效治疗咳嗽。

28. 风油精可止咳平喘

用风油精外搽前脖颈和颈两边，咳嗽可立刻止住，同时，还能有效平息痰喘。

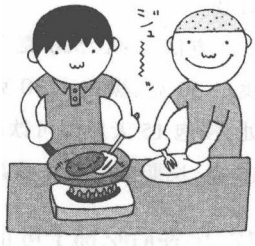
29. 伤湿止痛膏治疗咳嗽两法

方法一：感冒咳嗽时，可在喉头下贴一块约1厘米见方的伤湿止痛膏或邦迪辣椒痛可贴，能治疗咳嗽。

方法二：用伤湿止痛膏（或关节止痛膏）贴敷在喉部，再用关节止痛膏加贴胸前两乳间的膻中穴，连续几次，咳嗽可明显减轻。

晕 眩

1. 黑芝麻粉可治头昏眼花



凡患者感到头昏眼花或伴有失眠健忘、耳鸣、口干、腰膝酸软等症状时，可用黑芝麻炒熟研碎，1次10克至30克，开水调服。

2. 鸡鸭蛋煮红枣可治头晕

将二至三个鲜鸡蛋一至两个鲜鸭蛋和50克红枣，放在沙锅内煮熟，可适当加些白糖或冰糖。每天吃一碗，连吃几次可好。

3. 鸡蛋、独活可治美尼尔眩晕症

鸡蛋6个，独活30克，加水适量煎煮，鸡蛋熟后捞出，磕碎蛋壳，再放进去煮15分钟，使药液渗入蛋内。只吃鸡蛋，每日一次，每次吃两个，三天为一疗程，疗效奇特。

4. 萝卜生姜等可治头晕

白萝卜50克、生姜50克、大葱50克，共捣如泥，敷在额部，每日一次，每次半小时，数次即有一定疗效。

5. 头晕可用向日葵头熬汤治疗

向日葵头一个，切成块放到药锅里，加适量水，用武火煎熬，水开后改文火煎15分钟，每日服一次，每次一杯，连服3天即可。

6. 天麻蒸蛋可治眩晕

鸡蛋一个，加入天麻粉5~10克，略搅匀，蒸熟后可调味服用，数次即有显著疗效。

7. 龙眼壳煎汤可治头晕

取龙眼壳15克，加适量水煎煮，头晕发作时服用，可治心虚头晕，且有祛风明目的功效。

8. 龙牙草、鲜贝等可治眩晕症

取龙牙草30克、鲜贝15克、半夏8克，每日1剂，水煎服，一日3次，10天一疗程，有显著疗效。

9. 白果可治眩晕症

取白果30克，去壳研成粉，分成4份，早、晚饭后各服一份，4~6天可好转。白果有毒，因此不可随意加量，也不可长期服用。

10. 开水服醋可防晕车

取少许醋，用开水冲饮后乘车，晕车的可能性大大降低。

11. 用糖果防止晕车的小窍门

在开车前含一颗酸性的如薄荷糖之类的糖果，一颗接一颗，直至不再有晕车的感觉为止。

12. 姜汁饮料可防止乘车头晕恶心

用调味的姜粉配制饮料，乘车前半小时饮用，能防止头晕恶心。

13. 吃咸鸭蛋可防晕车

乘车前先吃一两个咸鸭蛋，能防止晕车。

14. 嗅鲜橘皮汁可防晕车

挤新鲜的橘皮，便会产生大量的清新芳香的油物，在乘车前和乘车中随时将这种油物挤向鼻子，感觉非常好，晕车感会消失得无影无踪。

15. 晕车药物防治3法

方法一：在乘车前，将风油精搽在太阳穴、风池穴或肚脐眼处，在乘车中用药膏敷在上面，防止晕车效果明显。

方法二：胃复安防治晕车效果立竿见影，在开车前半小时左右酌情服用。在乘车途中，晕车严重者即可再服用一至两片，而且在以后的乘车过程中，可以根据需要进行间断服用。

方法三：上车前取一块伤湿止痛膏贴在肚脐上，可减轻晕车的症状。

16. 口含鲜姜片或人参可防晕车

方法一：上车前将鲜姜洗净切片后装入塑料食品袋内备用。上车后取出一片放入嘴里含吮。味淡后更换新姜片，可预防晕车。

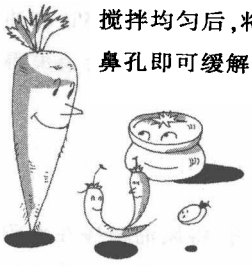


方法二：出门时，在口袋里带一根小人参，当感到晕车难受时，当即削一小片塞入口中含服，这样很快就会适应环境，使晕车的反应消失，从而可以避免呕吐之苦了。

止痛消肿

1. 萝卜治偏头痛两法

方法一：偏头痛发作时，取萝卜捣烂后滤其汁，加入少量新鲜的薄荷叶汁和冰片，搅拌均匀后，将混合后的汁液滴入鼻孔即可缓解或消除痛感。



方法二：取萝卜籽5克、冰片2.5克共研末，加少许冷水调匀，用纱布过滤，滴入耳内两三滴即可。左边头疼滴入右耳，右边疼滴入左耳。

2. 开牛奶冲鸡蛋可治偏头痛

将一枚生鸡蛋打在杯子里并搅拌均匀，倒入煮开的牛奶。每天喝一次，每次一杯，1周为一个疗程，有显著疗效。

3. 煎服辣椒根可治偏头痛

把辣椒根洗净，切成小段，水煎好后加糖服，每天两次，效果较好。

4. 酒精棉球塞耳可治头疼

将两个酒精棉球置于两个耳道内，片刻后即有凉爽和清醒的舒服感觉，头疼症状可缓解或消失。

5. 盐治头痛3妙法

方法一：头痛严重而身边一时无药时，冲一杯淡盐水少量饮服，可以缓解头痛。或将食用精盐放在干净的小碟内，伸出舌尖舔食少许，也有疗效。

方法二：头痛时用盐擦擦额头，头痛症状可减缓。

方法三：取生桃树叶适量，加少许盐捣烂，敷病人太阳穴上，也可有效治疗头痛。

6. 鲜韭菜根煎汤可治头痛

将鲜韭菜根（地下部分）150克放沙锅内，加三碗水，水开后用文火熬煮至一碗汁，倒出并加入适量白糖。睡前温服，每天1次，连服3~5次，可有效治疗头痛。

7. 猪苦胆和绿豆可治头痛

取新鲜猪苦胆两个，每个装绿豆30克，焙干，研末。每次10克，温开水冲服，一日两次，5日一疗程，能降压治头痛。

由高血压引起昏迷的病人，可配合服用平肝降压、开窍醒神的中药，如菖蒲10克、葛根30克、天麻15克、郁金12克、白芍20克、牛膝10克，水煎服，每日两次。重患者加服安宫牛黄丸一丸。

8. 治三叉神经痛可用葵花盘治

干燥的葵花盘数块，加水适量，在药锅中煎熬20分钟，可适量放点白糖。一般患者

1天1次，早上或晚上服用，重者1天两次。

9. 蔓荆子泡酒治三叉神经痛

取蔓荆子60克，炒至焦黄后，取出碾成细末，加入500毫升白酒浸泡，7天后将其过滤、取汁，并加水至700毫升，即可饮用。每次喝50毫升，每天两次，7天一疗程，一般喝三个疗程即可治愈。

10. 热醋可治跌打淤肿

跌打青紫淤肿者，用热醋涂患处，每日3次，可治愈。

11. 小磨香油可防治肿块青斑

身体某部位被磕碰后，即刻用小磨香油涂抹患处，并轻轻揉一揉，患处既不会起肿块，也不会出现青斑。

12. 艾叶盐水能消足部肿胀

将少许艾叶与适量盐加清水烧开，待温度合适后洗泡双脚30分钟，几天即可消肿。

13. 酒泡七叶一枝花有效消肿

用七叶一枝花（又名轮叶王孙、北重楼，中药店有售）30克，放入瓶内，用白酒250克浸泡。酒泡成黄色后，就可用它涂在患处，相当灵验。

14. 花椒香菜等消肿止痛法

取花椒、香菜和葱胡子各一把，盐两匙，将其放入搪瓷盆或铝盆里，加半盆水，煮开后先用热气熏伤处，再用毛巾蘸药液热敷（勿烫），最后可将伤处浸在药液中。一天几次，一般一两天即可消肿止痛。

15. 赤小豆调糊可治扭伤及血肿

将适量赤小豆磨成粉，用凉水调成糊后，涂敷在受伤部位（厚约0.5厘米），然后用纱布包扎，24小时后解除。涂2~3次后，肿胀消除，疼痛消失。

16. 西瓜皮可治蚊虫叮咬痒肿



被蚊子叮咬后，可用西瓜皮反复涂抹患处一分钟，再用清水洗净，几分钟就能止痒消肿。

17. 仙人掌治脚肿妙法

将一片仙人掌去皮，捣烂成糊，涂抹于绷带上，裹于患处，红肿会很快消退。

18. 樟木泡水可消肿止痛

把一块樟木用凉水先浸泡10小时左右，然后煮沸至水有香味，浸洗患处，即有消肿止痛的效果。

19. 牙膏可减轻肿痛淤血症状

软组织受伤后，局部肿胀、淤血，抹点牙膏能减轻症状。

20. 茄子粉和黄酒可消肿止痛

对于因跌打损伤造成肿痛（重伤除外）的患者，可将鲜茄子一个焙干研末，每日两次，每次10克，用黄酒送服，有消肿止痛作用。

21. 食加醋海带可治水肿

取海带60克，加醋适量煮熟，一次食

完，数次即可有效消除水肿。

22. 胡萝卜玉米须等泡茶可消肿

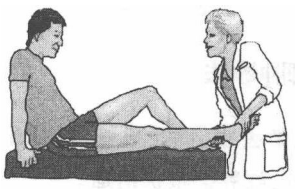
将胡萝卜、苹果各半切成片，加玉米须煮水当茶饮，可利尿消肿。

23. 妙用葡萄干和生姜皮消肿

取葡萄干30克、生姜皮15克，用水煎服，每天两次。数次后即可消除营养不良性水肿。

24. 绿豆与独头蒜可治腿脚浮肿

先将3把绿豆煮烂，再把剥好皮的3头紫皮独头蒜放进去一块儿熬，熬至黏糊状，再放入3匙白糖。吃时不限量，一天吃3~4次，数次后即可产生显著疗效。



25. 黑豆消肿3妙法

方法一：取黑豆煮熟后焙干，研末，每次用米汤送服6克，可有效治疗浮肿。

方法二：将黑豆与鲤鱼放在一起煮汤并食用，可治脚气水肿。

方法三：取黑豆90克、苡仁25克、甘草25克，将黑豆微炒，加入苡仁、甘草，一起煮浓汤服用，可治水肿。

26. 红小豆等熬粥利尿消肿

用压力锅煮红小豆、大枣、小米粥，长期食用此粥，有显著的利尿消肿作用。

27. 葫芦水可治老年人腿脚浮肿

取葫芦一个（高15厘米、肚径10厘米左右），将葫芦子取出后洗净，放入20厘米的铝锅内，注满清水，煮开锅后，再用微火煮半小时。取出葫芦，水晾温后不加糖，一次喝完。下午再煮一次，连服两天可愈。

28. 吃鱼消水肿3妙方

方法一：取大鲤鱼一尾加醋60毫升，煮干后食鱼，每日一次，即可有效消肿。

方法二：将鲜鲫鱼剥去鳞，去掉内脏，在鱼腹内放茶叶50~100克，加水清炖，不放任何作料和油盐。食鱼喝汤，一日一次，几次后可消肿。

方法三：将150克生鲤鱼与60克北黄芪一起煮食（可加入几颗红枣），对肾炎水肿、营养不良性水肿有一定的治疗作用。

29. 鸭肉粳米粥可退水肿

将鸭肉与粳米一起熬粥，能消水肿和妊娠期浮肿。

30. 青蛙冬瓜汤可治小儿水肿

取1只青蛙，去内脏洗净，与50克去皮的冬瓜一起熬汤，不加调味品，喝汤吃肉，对小儿水肿有一定疗效。

31. 醋煮鸡蛋可治腹痛腹泻

患急性肠炎出现腹痛腹泻时，取食醋100克至200克，倒入锅内，用文火加热片刻，将2~3个鸡蛋打入醋内，煮熟后吃蛋饮醋，1~2次即可见效。

32. 巧用盐可治腹痛两妙法

方法一：冬天外出回家后，有可能闹肚子疼。这时可用铁勺在火上炒几粒食盐，冲一碗开水服下，即可收到显著疗效。

方法二：受凉引起的腹痛，或急性膀胱导致逼尿肌麻痹，造成小便不通而引起腹部胀痛，可将炒热的盐放在布袋里热敷腹部，也有很好的效果。

33. 妙用焦茶叶可治腹痛腹泻

将茶叶（不论何种茶叶）放在铁锅里炒焦后，沏成浓茶，稍温时服下，腹痛腹泻即能缓解见好。

34. 空腹服莲子心汤可治腹痛

取莲子心100粒左右，放在沙锅里煮10分钟，所得汤药分两次服用。剩下的莲子心再用开水1次冲服。早晨空腹喝下效果较好。

35. 妙用风油精可治腹痛

在肚脐（神阙穴）处滴数滴风油精，再用伤湿止痛膏或普通胶布覆盖，即可起到祛寒止痛的作用。此法对于因受凉、过多食用冷饮等引起的寒性腹痛效果尤佳。

36. 辣椒和白酒可治腰部酸痛

取有强烈辣味的辣椒20个，60度以上的白酒两瓶，然后将其泡进密封的容器中，5天后用棉球蘸酒涂擦酸痛处，经过反复擦拭后再用吹风机吹干，每天两次，3天以后即可见疗效。



37. 饮用枸杞泡酒可治腰痛

将150粒枸杞放入适量白酒中浸泡，十几天后即可饮用，每日一次，每次一两，长期饮用可有效治疗腰痛。

38. 牛肉当归熬汤可治腰痛妙法

用50克当归、100克牛肉、20克生姜一起熬汤，饮汤吃肉，可治腰痛。

39. 制附片炖羊肉可治腰痛

将15克制附片加水煎煮2小时后，加入500克切成小片的羊肉、50克捣烂的生姜，然后用武火烧开，再用文火慢慢将羊肉炖烂，分次服用，即可有效治疗阳虚腰痛。

40. 治腰痛可用猪尾巴煮黑豆

取猪尾巴2条，黑豆90克，将猪尾巴切段后，加入黑豆，加水煮至烂熟，再加盐或糖调味，饮汤，食豆和猪尾巴，可治腰腿痛及腰膝酸软。

41. 自制药酒可治疗腰腿痛

用大红枣36枚、杜仲50克、灵芝50克、冰糖375克和1500克高粱酒密封泡置7日后即可。酒饮完后可再加1500克酒续泡一次。每日早晚空腹各饮1次，每次10毫升左右，酒量大多饮一些也无妨，连续服用，直到疼痛减轻或消失。



42. 橘皮茴香秆可治闪腰岔气

取橘子皮、茴香秆各一两，用水煎，加适量红糖，在晚上睡前趁热服用，一天一次，此法有一定治疗效果。

43. 土鳖泡酒可治闪腰

将3只土鳖虫用瓦片焙干后，浸泡于30毫升白酒中，等24小时后去渣取酒。一天3次，一天服完，可有效治疗闪腰。

呕吐 呃逆

1. 柿蒂煮汤可导吐

取十几个柿蒂煮水，开锅后再用小火煮10多分钟，然后取汁液一杯(150ml)，服下后便能催吐。

2. 扁豆蔓煮汤可治呕吐

取扁豆蔓二两，加水煮开后，再用文火煎15分钟，稍凉后即可服用。此汤有止呕吐的功效，还可健脾胃。

3. 妙用黑姜治上吐下泻

将老姜洗净，用锡箔纸包好，放在烤箱中烤到姜变黑，再用这种黑姜煮水泡茶喝，即可对上吐下泻症状产生显著疗效。

4. 妙引喷嚏止呃逆

方法一：打嗝时，可用鼻子去闻一下胡椒，这样打一个喷嚏就可以止住打嗝了。

方法二：呃逆时，用小草或纸捻轻轻刺入鼻孔中引起喷嚏，嚏出呃止。

5. 用姜止嗝两妙方

方法一：经常吃些腌的生姜，或做菜时常放些生姜，能止呃逆。

方法二：用核桃大小生姜一块，切成4~5片，放半碗自来水煎约10分钟(弃姜)，放少许白糖佐味，趁热喝下，片刻可止住打嗝。

6. 饮水可迅速止呃逆

呃逆发作后，接连不断，难以自制。此时饮一大口水含在嘴中，然后将其分7口咽下，中间不换气，即可有效止呃逆。

7. 喝老陈醋可治打嗝

打嗝时，立即喝浓度大点儿的老陈醋，缓慢咽下即可。

8. 含服花椒可止恶心

饮食不当有时会引起恶心，想吐又吐不出，非常难受。这时可取几粒干花椒，放在口里含服，等觉得麻时，恶心也就消失了。

9. 水果止呃逆5法

方法一：呃逆不止时，取荔枝7个，连皮核焙干，研末，白汤调服。

方法二：打嗝时，吃两片山楂片，可止打嗝。

方法三：有些人一喝冷饮就打嗝不止，此时吃6~7颗草莓，片刻后就可止住打嗝。

方法四：吃两茶匙用橙皮和糖合制成的橙子酱，即可有效缓解打嗝。

方法五：每天吃两三个小柿饼，连续吃一段时间，可治打饱嗝。

排尿异常

1. 妙用盐水通尿

患前列腺增生，解小便是最大的痛苦。有时憋得难受，碰到这种情况，喝一小碗盐开水，有助于通小便。

2. 用干茄子叶可治血尿

将隔年的茄子叶烘干研末，用温黄酒或淡盐水送服，每次 10 克。此法有显著疗效。

3. 花生仁外的红衣可治血尿

取适量炒熟的花生仁外的红衣，研成末，用开水冲服即可。注意，患者应忌辛辣食物。

4. 猪尿泡煮米饭可治尿床病

将猪尿泡用温水洗净，装进适量白米（以一次吃完为准），用白线封好口，放在锅内煮熟或蒸熟。不要加任何作料，一次将猪尿泡及米饭吃下。每天吃一次，一般吃三四次即可好转。

5. 用核桃仁治尿频两妙法

方法一：每晚睡前吃 5~6 个煨热的核桃仁，对治尿频有较好的效果。

方法二：糖尿病患者，小便频，尿量多。可用核桃仁 4~5 枚，加盐（以吃时稍咸为度）炒熟，嚼细后用白酒（黄酒亦可）送服。每日起床后和晚睡前各一次，长期坚持有一定疗效。

6. 自制中药茶饮可治尿频

每天用枸杞 20 个、枣皮 5 克（中药店有卖）、红枣 2 个、葡萄干 20 个、杏干一个、桂圆 2 个、核桃仁 2 个泡开水，当茶饮，坚持一段时间即可见疗效。

7. 小儿遗尿的 3 个食疗窍门

方法一：大枣 10 枚煮熟，去皮核后制成枣泥，干荔枝 10 枚去核取肉，两物加水适量用文火稍煮，每日食用一次，连服 10 天。



方法二：白果 7 枚（7 岁以下儿童每岁 1 枚），去壳捣碎，每天早晨在沸豆浆中泡，连服 10 天。

方法三：鲜山药 250 克，洗净去皮后捣如泥状，加山萸肉 5 克，隔水蒸熟，加少许白糖后食用。

8. 鲜鸡蛋等可治老年小便失常

取新鲜鸡蛋 2 个，大枣 4 枚，枸杞 20 克，将其放入适量的水中煎煮，待蛋煮熟后将其取出再煮片刻，然后吃蛋喝汤，两天一次，三次即可见疗效。

9. 车前草煮汤可治尿频

将车前草的根部除掉后洗净，煮水当茶饮，一天 3~4 次即可。

10. 竹节草可治尿失禁

采摘竹节草（节节草），去根洗净，带叶剪成 1 寸长短，将其阴干或晒干后，取一把煎熬，并去渣饮水，15~20 天即可见效。

11. 服用白茆汤可治尿失禁

取白茆 15 克用水煎服，一日 3 次，一次 100 毫升即可。此方对尿失禁有较好疗效。

12. 草莓芡实等可治肾虚尿频

用草莓 30 克（干品 15 克）、芡实 15 克、覆盆子 10 克、韭菜子（炒）10 克、枣皮 8 克（中药店有卖）、炒山药 30 克，一起用水煎服。可以治疗遗精、早泄、阳萎、尿频，以及小

儿遗尿等症。

13. 五倍子治疗成人遗尿

将5克左右的五倍子烘干，研末，用温水调成糊状敷于肚脐上，外加固定，一日一次，晨起换药。连用一周左右，即可对成人遗尿产生一定疗效。

14. 大蒜蓖麻子捣烂敷足可利尿

取4瓣大蒜、50粒蓖麻子，一起捣烂，敷在足底，第二天换药，可以起到通利小便的作用。注意，在敷用时小心足底起泡。

15. 葱白硫磺粉外敷可治遗尿症

将几颗连根须的葱白洗净，捣碎，拌上硫磺粉成糊状，涂在布上，晚上睡时敷在肚脐处，第二天早晨拿掉。一日一次，对治疗遗尿症有很好的作用。

16. 田螺拌食盐外敷可治小便不通

将田螺连壳捣烂拌食盐涂于肚脐上，或摊在纸上，将纸贴于脚心，尿通后立即取下药物。此法对治疗小便不通有一定的作用。

17. 黑胡椒粉巧治小儿遗尿

每晚睡觉时，先将肚脐窝清洗干净，擦干，再将黑胡椒粉放在孩子肚脐窝里（填满），然后用伤湿止痛膏盖住，一天一次，7次为一个疗程，有一定疗效。

鼻塞 打鼾

1. 热毛巾敷鼻可除鼻塞流涕

用热毛巾按住整个鼻部，使鼻孔吸入热蒸汽。这样热敷4~5次，每次约5分钟，即可使流涕止、鼻塞通。

2. 热敷两耳部可治鼻塞感冒

患感冒鼻塞不通时，用浸透的热毛巾敷于两耳部10分钟左右，鼻塞便可变通畅。

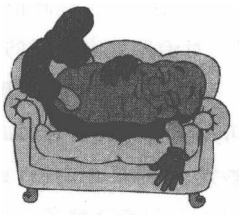
3. 热水洗脚可疏通鼻塞

晚睡前用热水洗脚，能促使鼻黏膜充血消退。这样不但能解除鼻塞，同时也可调节大脑皮层的兴奋与抑制，从而促进睡眠。

4. 有效除鼻塞的醋蒸汽法

取食醋50克，烧开后嗅其蒸汽，即可有效治疗鼻塞。

5. 用温盐水洗鼻可疏通鼻塞



因伤风感冒导致鼻塞时，可用微温的食盐水仔细地洗鼻孔，坚持数天，即可治愈，同时还可防治鼻炎。

6. 用醋擦鼻可治伤风流鼻涕

患有过敏性鼻炎的患者，每年到春秋季节，就容易伤风感冒。这时，可在刚刚出现流清鼻涕时，用蘸食醋的棉签向鼻孔里擦抹，便可有效治疗。

7. 妙用白萝卜治鼻塞

取白萝卜3~4个，放入锅中加清水煮，沸后即用鼻吸蒸汽，数分钟后，鼻子即可畅通。

8. 嗅薄荷油通鼻塞妙法

用鼻子嗅薄荷油的味道，即刻便能使鼻孔通畅。

9. 鲜姜或蒜塞鼻可治鼻塞

睡觉时在两个鼻孔内各塞进一鲜姜条(大小适中，防止吸入鼻腔深部)，3小时后取出，通常一次可通。倘若不行，可于次日再塞一次。用蒜代替鲜姜也有同样的疗效。

10. 艾草塞鼻可治鼻塞

将艾草揉好塞入鼻孔中，艾草中的钾、精油等成分将会使鼻子通畅。

失 眠

1. 用大葱安眠两法

方法一：取葱白150克，切碎放入小盘内，临睡前把小盘摆在枕头边，便可以安然入睡。此法取材容易，简便有效。

方法二：喜欢吃大葱的人，可将葱白洗净，加入小枣若干粒与水共煮，饮后食用可消解心神不宁、烦躁不安的症状，有利于安然入睡。

2. 洋葱味可助人快速入眠

气候炎热，难以入睡。这时你可将少许葱头切碎，包在纱布内，放在枕头边，睡前嗅一嗅，可立刻入睡，进入梦乡。

3. 加醋生姜水泡脚可治失眠

每晚睡觉前，用50克生姜煮开水，沸后加适量醋，用该水浸泡双脚，浸泡时间久一点更好。坚持半月后失眠可好转。

4. 饭后睡前吃大蒜可治失眠



每天晚饭后或临睡前，吃两瓣大蒜，一段时间后可使人恢复正常睡眠。

5. 饮加醋冷开水可助人安眠

睡不着觉的人非常苦恼，为了帮助睡眠，在睡前饮用1杯加有1汤匙醋的冷开水，很快就能使人安然入梦。

6. 醋蛋治疗失眠两法

方法一：将红皮鸡蛋洗净，用100~150毫升米醋(须用酸度8~10度米醋)泡在广口瓶里，置于20℃~25℃处，48小时后搅碎鸡蛋，再泡36小时即可。每天早晨喝50毫升醋蛋液。

方法二：取羊心一枚，洗净后用不锈钢锅煮至八成熟，再加入10克左右的玫瑰花(中药店有售)，与羊心一同煮，熟后将羊心捞出，切成片放在香醋鸡蛋羹上，撒上少许盐，共同食用，食后趁热喝少许羊心汤效果更佳。

7. 牛奶煮鸡蛋可镇脑安神

将鸡蛋磕破，分离蛋黄和蛋白。将蛋黄倒入鲜牛奶中同煮，饮后可起到镇脑安神的功效。

8. 鸡丝金针汤有利于睡眠

取金针菜(通称黄花菜)适量，配以鸡肉丝煮成“鸡丝金针汤”，饮后能安五脏，利心志，治寐时不安。

9. 鱼鳔汤可治神经失调性失眠

把鱼鳔洗净，用少许油把鱼鳔煎黄后，加入水及葱姜炖汤喝，治疗植物神经功能失调所致的失眠效果很好。

10. 睡前服莴笋汁能有效催眠

取鲜莴笋茎叶中的白色浆液一小匙，加入一小杯温开水中，入睡前服下，有很好的催眠效果。

11. 晚餐食用莲子粥可催眠

莲子清香可口，有益心肾，有助于睡眠。莲子还有养心安神的作用。经常睡不安稳的人，可晚餐食用莲子粥。

12. 灵芝泡白酒可治疗失眠

将25克灵芝用水洗净，放进500克白酒瓶内，盖封严，一周后饮用。每晚吃饭时或睡觉前服5钱左右即可。

13. 用枣治疗失眠3妙法

方法一：每晚睡前取炒香的枣仁8颗，嚼碎咽下，坚持一个月后，失眠好转。

方法二：红枣或黑枣20粒，一大碗清水，煮20分钟后，加3根大葱白，再煮10分钟，凉后吃枣喝汤，每晚睡觉前服。

方法三：取7颗大枣，将其撕碎，再将40克红果核洗净晾干，捣成碎末后与大枣混合，放少许白糖，加水400克，煎20分钟，分3份服用。每晚睡觉前半小时温服，效果好，无副作用。

14. 服龙眼茶益智催眠窍门

龙眼开胃益脾，补虚长智。对于神经衰弱、心慌心跳、头晕失眠患者有较好的疗效。每天晚上用龙眼肉15克，酸枣仁10克泡开水1杯，于睡前当茶饮用。7天为一个疗程。服用后能使人安神入眠，心慌消失，精神转好，记忆力亦有所加强。

15. 煮食桂圆可有效催眠

桂圆有丰富的维生素、葡萄糖、酒石酸等，能补益心脾、养血安神、镇静健胃。每晚煮吃10枚至15枚有良好催眠作用。

16. 桑椹煎水催眠法

桑椹含糖类、钙质及多种维生素。由心血管病引起的失眠，可用桑椹25克至50克加水煎服，每日1次，有催眠作用。



17. 水果芳香镇神经助睡眠

因过度疲劳而造成失眠的人，可吃一些苹果、香蕉、梨等水果，这些水果属碱性食物，有抗肌肉疲劳的作用。如果再把橘橙一类的水果切开，放在枕头边，闻其芳香味，这就更有利于入眠，因水果的芳香味对神经有镇静作用。

18. 枸杞助眠两法

方法一：每天早晨吃30粒枸杞子，坚持一段时间后，可解决失眠的问题。

方法二：取饱满新鲜的枸杞子，洗净后浸泡于蜂蜜中，一周后每天早中晚各服一次，每次服枸杞子15粒左右，并同时服用蜂蜜。一个多月后可见效果。

19. 百合煮服可有效催眠

百合含淀粉、蛋白质、脂肪及秋水仙碱等物质，有清心、润肺、宁神之效。用百合25克煮服，每日1剂，对由呼吸道感染引起的心悸、烦躁和失眠具有独到的好处。

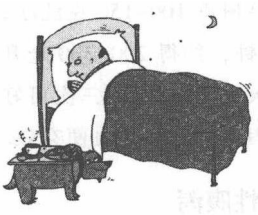
另外，用鲜百合50克加蜂蜜1匙拌匀蒸熟食用，也可医治失眠。

20. 牛奶加维生素 B_1 可助眠

每晚喝一袋牛奶，再服维生素 B_1，对治疗植物神经功能失调所致的失眠效果显著。

21. 饮温糖水可制怒催眠

若因烦躁发怒而难以入睡时，可饮1杯温糖水。果糖在体内可转成大量血清素，及时补充给大脑，使大脑皮层受到抑制而进入睡眠状态。



22. 睡前饮用蜂蜜可有效催眠

睡前喝1杯加蜂蜜的温牛奶可有效缓解失眠。可用豆浆代替牛奶。

23. 小米粥可有效助眠

色氨酸含量高的食物具有催眠作用，在众多食物中，应首推小米。小米性微寒、味甘，有健脾、和胃、安眠的功用。熬成黏稠的小米粥，睡前半小时适量进食，能使人迅速发困入睡。

24. 饼干葡萄酒助老年人入睡

老年人在凌晨两三点钟醒后常难入睡，这时可吃3~5片饼干，再喝1小杯葡萄酒，不久就可入睡。

25. 柏树叶做枕头能使人安眠

把柏树叶子摘下来装成一个枕头。柏叶枕有一股清香味，使人感到舒适，能收到镇静安眠的效果。

腹泻

1. 用大蒜治腹泻的2种妙法

方法一：用适量大蒜头切片和一汤匙茶叶熬水，煮开一两分钟后即可服用。两三次可使腹泻好转。

方法二：把适量大蒜去皮捣烂，包入油饼中，然后一起吃下。每早空腹作为点心，连吃3天，即可有效治疗腹泻。

2. 红糖白酒可治肠炎腹泻

黑糖30克，高度白酒50克，放碗内用火点燃白酒，边烧边搅，直到把碗中的糖溶化为止，然后稍凉服下，对治疗肠炎一次可见效。

3. 胡椒有效止泻两良方

方法一：在肚脐凹处放些胡椒粉，黑、白胡椒均可，然后在肚脐上贴块稍大点的胶布即可。对于消化不良所致的肚疼拉稀有效，而肠炎、痢疾不行。

方法二：白胡椒四五粒、金橘干两个，放碗中，倒少许高度白酒，将酒点燃，待酒精燃烧完，趁热一同服下，止泻有奇效。

4. 妙用醋止腹泻3法

方法一：腹泻时，喝上两口山西老陈醋，可以缓解症状。

方法二：腹泻时，沏一杯绿茶或花茶，将茶水倒入另一杯中，放入一大汤匙醋，将醋茶喝下。一杯茶可继续冲泡两次，连喝几杯醋茶，有止泻作用。

方法三：用适量食醋煮两个鸡蛋，鸡蛋煮熟后连同食醋一起服下，对治疗腹泻有一定的作用。

5. 泥鳅煮粥可治小儿腹泻

将5条活泥鳅剖腹洗净，与30克左右的粳米熬成粥，去刺，加盐即可。每日1剂，分两次服用，可治疗小儿腹泻。

6. 栗子煮粥可有效治腹泻

将10枚栗子仁与50克大米一起熬成粥，经常服用，对阳虚腹泻、便溏有一定的疗效。注意，便秘者忌用。

7. 江米猪骨烧炭止腹泻妙方

将江米一撮、猪骨头100克左右，烧成炭，再放绿茶叶、盐少许，生姜3片，一起用水煎服。

8. 速吃鲜桃可缓解腹泻

便溏或腹泻初起时，速吃鲜桃（每饭前吃鲜桃一个，饭中食大蒜1~2瓣），一般腹泻在12小时后可缓解。

9. 核桃叶泡水洗脚可治腹泻

核桃叶一把（250克左右）放盆中，倒入多半盆开水，盖上焖10多分钟，等能下手时，用手洗膝关节下部，洗到能下脚时，把双脚放入盆中，直到水不热为止。最好用铝盆放在火上烧热后再洗第二次。每日洗两次，每日换新叶。

10. 吃蒸苹果可治小儿腹泻

把洗净的苹果放入碗中隔水蒸软即可，吃时去掉外皮，一日3~5次，治疗小儿腹泻初起效果较好。

11. 用大枣治便泻妙方

治大便溏泻：大枣若干，去核，文火焙干为末，每服15克，兑生姜末5克，白开水送服，每天早晚两次。

治鸡鸣泻（又称肾泻）：大枣适量，放火里将皮烧焦，撕去皮食用，早晚两次，两天可愈。

12. 枣树皮煎服可治腹泻

将多年生长的枣树皮100~150克洗净，加适量清水煎30分钟，约得200~300毫升汤液，一次服下。当天见效，连服两三次可好转。此法对多种腹泻、黏液便、脓血便有效。

13. 柿饼可治风寒性腹泻

取柿饼两只，放置饭锅内蒸熟，然后取出趁热服食，感到有效时再蒸食1~2只，直至痊愈。此法治风寒所致腹泻有效。

14. 鸡冠花治腹泻妙法

取鸡冠花2两，生姜3片，红糖2汤匙，加水250毫升煮成200毫升左右，分两次服用即可。

15. 丝瓜花和面烙饼治腹泻

将几朵丝瓜花洗净、切碎，与白面一起加水和面，烙小薄饼吃，可有效治疗腹泻。

16. 杨梅酒可治疗拉肚子

杨梅浸在白酒里，因寒而拉肚子者，可食5颗至7颗酒浸杨梅加饮适量酒汁。连服一两次，即可痊愈。

17. 中药泡茶可治慢性腹泻

方法一：用山药200克、芡实200克、扁豆100克，三者捣碎和匀。每日30克，沏入开水代茶饮。



方法二：白术200克、厚朴200克、肉蔻150克。先将白术炒至微黄色，后与其他药一起捣碎和匀。每日30克，沏入开水代茶饮。

方法三：白术150克、芍药100克，将二药共捣碎和匀。每日20克，沏入开水代茶饮。

18. 炒大米煮艾叶水可治腹泻

将10克大米炒黄，加入适量红糖、水及15克艾叶（鲜者加量），煮沸几分钟，趁热饮服，每日一次即可。

19. 山药糯米糊治疗腹泻窍门

将100克山药研末，与500克糯米粉调匀。每日早晨取4汤匙，加适量水与白糖，煮成面糊，当早点食用。久服对慢性腹泻患者疗效较佳，剂量可酌情加减。

20. 妙用清凉油可治单纯性腹泻

将清凉油在尾骨与肛门之间沟槽内涂抹，并来回搓擦，直到皮肤感到微热为止。同时在肚脐上涂少量清凉油相配合，对单纯性腹泻有一定疗效。

21. 肚脐外敷治腹泻两法

方法一：将云南白药敷于肚脐上，上面用消毒棉纱盖住，最外面用虎骨麝香膏或伤湿止痛膏封住，几小时后脐内有水分排出，腹痛、腹泻可好转。

方法二：将车前子30克、肉桂20克、丁香10克一起研末，每次取2克混合药末敷肚脐上，再封脐，每两天换药一次即可。

22. 常坐艾垫可治腹泻肠鸣

夏季采集500克左右的鲜艾叶，絮成一个垫子，每晚利用看电视的机会，坐在艾垫上。艾叶性温，可以温经散寒，故可治因受寒引起的腹痛、腹泻、肠鸣等症。

23. 浓麦乳精可止小儿腹泻

小儿因吃东西不慎造成腹泻，这时可冲一杯浓浓的麦乳精，服用1~2次即可见效。

感 冒

1. 葱治疗感冒的3种方法

方法一：煎汤涂擦。患轻度伤风感冒的人，用葱煎水来擦脚心和背心，能起到良好的治疗效果。



方法二：葱汁。取三五根葱，用热水浸泡后尽可能将其碾碎，然后将葱屑用纱布包裹起来，挤出葱屑的汁液，再调以适量的开水在睡觉前饮用即可。此法对治疗感冒有显著效果。

方法三：葱、生姜和红糖。取大葱根5~10棵，生姜数片，红糖适量，煎汤饮服，然后加衣盖被，发汗，对治伤风感冒有奇效。

2. 姜治疗感冒3窍门

方法一：用生姜30克切片，配红糖50克，泡热水口服，既可祛寒暖身，又可发汗祛寒，防治风寒感冒。

方法二：感冒时，切几片姜，和一把橘子皮(干鲜均可)一起放入适量水中熬煮，喝前放入适量糖(春夏用白糖，秋冬用红糖)，即能有效治疗感冒。

方法三：鲜姜和香菜根。取鲜姜10克，香菜根25克，用水煎服，一日3次，数日即可有效治疗风寒感冒。

3. 大蒜治疗感冒3法

方法一：先将洗净的去过膜的蒜片浸入冷开水中并密封，大约8小时后加入碎冰糖，然后快速搅拌，再密封3~5个小时服用即可。

方法二：大蒜和洋葱。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、扁桃体炎、肺炎、百日咳均有非常好的疗效。

方法三：大蒜与蜂蜜。取等份的蒜泥与蜂蜜，混合后搅拌均匀，每天服4~6次，每次1汤匙，用温开水送服。此法对治疗流感有特好的效果。

4. 鸡蛋冲服蜂蜜白糖可止咳

取生鸡蛋两个、蜂蜜两勺、白糖一勺，搅拌均匀，用沸水冲开即服，每天早晚各空腹服用一次，即可有效治疗感冒。

5. 绿豆退烧治感冒的窍门

病初起时，可先煮绿豆，煮烂后再加姜丝和可乐，趁热喝下即能退烧治流感。

6. 食芝麻拌红糖治小儿流感

将适量芝麻用文火焙熟，再将适量红糖(为芝麻的一倍)入锅炒热溶化，然后把焙好的芝麻倒入其中，翻搅均匀后即可。每日吃的次数及数量依据患儿的接受程度而定，有益无害。

7. 白糖豆腐蒸食能治感冒

在豆腐上撒点白糖，用锅蒸熟后食用，

一日3次，数日即可治愈感冒。

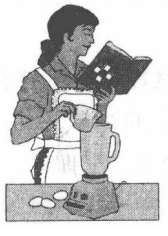
8. 黄花冰糖汁可发汗治感冒

将10余根黄花用温水泡开，去掉硬梗切成寸段，再在锅内放两杯凉水，烧开后放入黄花、冰糖，煮5分钟左右，待温度适宜时趁热把黄花带汤一同服下，蒙被入睡，便可发汗治感冒。

9. 煎服白萝卜大葱发汗

立春的前几天，将几个白萝卜拴在一起，挂在椿树枝干或房檐下边，让初春的风吹、霜打和太阳晒，过几天取下来切片、晾干、保存。遇到头痛脑热或喉咙痒痛，捡来几块春萝卜，切上几段大葱梗，煎服后发汗，立即见效。

10. 藕汁蜂蜜可治感冒咳嗽



将适量鲜藕洗净，捣烂榨250克汁，加蜂蜜50克调匀，分5次服，连用数日，可治感冒咳嗽。

11. 西瓜番茄汁可治发热感冒

将西瓜、番茄去皮，与西瓜子一起榨汁，随意饮用，可治夏季感冒发热。

12. 用酒治感冒2妙法

方法一：将30克白酒倒入碗内，用一小碟蘸酒刮前胸、后背、曲池及下肢的腘窝部，直至皮肤发红发热为止，然后再喝一碗红糖姜水，盖好被子，便会大汗淋漓，随后症状可缓解。

方法二：先将红葡萄酒加热，然后往酒里打一个鸡蛋，稍加搅拌后停止加热，待至温凉后饮用即可。另外，也可用柠檬汁和砂糖代替鸡蛋。

13. 浓茶加糖可解除感冒症状

出现喉痛、鼻塞、发热等感冒症状时，可以在浓茶中放点冰糖饮用，即可有效解除这些症状。

14. 喝茶或盐水漱口可防感冒

防治感冒最简单的莫过于喝茶及用盐水漱口、漱喉咙。具体方法是：出门前，在身上带几颗咸干果，如盐渍橄榄、咸话梅等。一出门，马上放一颗在口里，使经常有一丝咸味润在喉间。回家之后，再用盐水漱口，喝几杯热茶，即可有效预防感冒。

15. 煮可口可乐可治伤风感冒

伤风感冒初起时，可用可口可乐加几片姜和一个柠檬同煮，然后饮之，即有显著疗效。

16. 吃烤橘能治疗小儿感冒

小孩感冒后，将整个带皮橘子用火烤，等橘子冒气有橘香味时，即可取食。吃时去皮，不剥经络。此法简便易行，对治疗感冒有一定效果。

17. 五味子加甘草煎服治感冒

取五味子15克，甘草10克，用水煎服，一日一剂，每日3次，数日即可痊愈。

18. 感冒外治两妙法

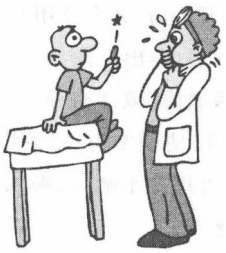
方法一：在伤湿止痛膏上倒入一些速效感冒胶囊的药粉，贴在脚心的涌泉穴上。每

天更换一次，数日即可痊愈。

方法二：不便于服药的患者，可用酒精涂擦各关节处，如腋窝、膝关节、髋关节、肘关节等。每处来回擦拭几十下，然后盖被睡觉，一两次即可好转。

19. 治疗流感3妙方

方法一：病初起时，患者站立或取坐姿，两手臂自然下垂，然后用力向背后背，尽量使两肩胛骨靠拢，并保持几秒钟。多做几次，就会冒出冷汗。隔一段时间重复几次，让汗出透，感冒不适的感觉就会逐渐消失。



方法二：将贯众、板蓝根各30克，甘草15克，一起放入保温瓶内，向其内注入沸水冲泡，当茶饮用，每日一剂，数日即可痊愈。

方法三：取板蓝根、大青叶各50克，野菊花、金银花各30克，一起用沸水冲泡饮用。以上药物对流感病毒有较强的杀灭作用，并且可预防流脑、肝炎等。

20. 牙膏治感冒的窍门

当头痛发热鼻子不通气时，可在头部双侧的太阳穴、额前正中的天庭穴及鼻孔下嘴唇上的人中穴分别挤上牙膏一小段，静候10分钟左右就会感觉头痛有所减轻，体温有所下降，鼻子开始通气。

21. 鸡汤可防治感冒

鸡汤不仅可减轻感冒症状，使患者感到舒适，而且在清除呼吸道病毒方面也有较好的效果。经常喝鸡汤可增强人体的自身抵抗力，预防感冒的发生。在鸡汤中加一些调味品，如胡椒粉、生姜，或用鸡汤下面条吃，都可以治疗感冒。

22. 芦荟汁滴鼻可治流感

芦荟中含有芦荟酊和芦荟苦素，有很强的消炎、杀菌、抗病毒功效，生食芦荟鲜叶早晚各6克，并用芦荟汁滴鼻，能缓解流感症状，服用4~5天可痊愈。注意，芦荟叶一次服用不宜超过9克，否则可能引起中毒。

便秘

1. 用葱治便秘的妙方

方法一：长期坚持吃炒葱头，可使大便通畅，效果颇好。

方法二：将适量葱捣碎拌成饼，贴于肚脐上，用热水壶或装有开水的杯子烫葱饼，通大便的效果明显。

方法三：将紫洋葱头洗净切丝生拌香油，就餐时食用，每日2~3次，可通便。

方法四：洋葱若干，洗净后切成细丝，一斤细丝拌进一两半香油，腌半个小时后，一日三餐当咸菜吃，一次吃3两，常吃可以利于大便通畅。

2. 巧用姜治便秘两法

方法一：老生姜削成像手指样，长3~3.5厘米，用纸包好，煨热去纸，涂上麻油，塞进肛门。适用于舌淡红、食欲不佳、手足发凉、小便清利等寒症便秘。

方法二：每晚睡觉前，先将肚脐用酒精擦洗，然后取新鲜姜去皮切碎，在碗里压成姜汁，用姜汁浸药棉或纱布，放入肚脐处，外用医用胶条封闭，第二天早晨取掉。此方有

通便作用，如配合按摩肚脐效果更好。

3. 空腹饮盐水治习惯性便秘

每天早晨起床洗漱完毕后，空腹饮1杯盐开水（温度自行掌握），对肠胃有清洗作用，尤对习惯性便秘特别有效。

4. 蒜泥与炒黑芝麻可治便秘

取2头大蒜，剥好后捣成蒜泥，与二两炒好的芝麻混在一起调匀，当饭食用。数次即可对便秘产生疗效。

5. 水酒冲服韭菜汁可通便

用温水和少许酒冲服韭菜叶子或根汁，可有效治疗便秘。另外，取韭菜50克，洗净，连根带叶捣烂取汁用温开水送服，每日一次，也可治疗习惯性便秘。

6. 空腹饮醋水可通大便

每日清晨空腹饮一大杯加入一汤勺醋的白开水，然后室外散步30~60分钟，长期坚持效果尤佳。

7. 芹菜炒鸡蛋治老年人便秘

将芹菜150克与鸡蛋一起炒熟，每天早上空腹吃，对改善老年性便秘十分有利。

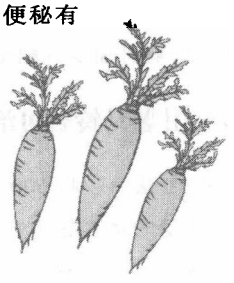
8. 菠菜治便秘2法

方法一：把菠菜根洗净切碎，加蜂蜜20克煎煮，煮熟后一同服下。连续用此方，可治疗便秘。

方法二：取鲜菠菜500克，洗净切成段；鲜猪血半斤，切成小块，和菠菜一起加适量的水煮成汤，调味后于餐中当菜吃，一日吃3次，常吃对习惯性便秘有效。

9. 巧用萝卜治便秘

方法一：把萝卜洗净切成小块，用清水煮，每天食用250~500克和晚饭同食，亦可分为早晚两次，对治疗便秘有显著效果。



方法二：将白萝卜150克、红胡萝卜50克煮烂，加适量的冰糖，萝卜与汤同吃，即可有效止咳嗽，此方还能促使大便通畅。

方法三：将100克白萝卜洗净切碎，放在消过毒的纱布中，再捣碎取其汁，然后用少量开水加蜂蜜冲服，每日两次，数日即可治愈。

10. 用豆类治便秘两法

方法一：黄豆200克，温水泡涨后放铁锅内加适量清水煮，快煮熟时加少许盐，豆熟水干后捞至碗中。一般每天要趁热吃50克左右。

方法二：将黑豆用冷水洗净，晾干备用，每天清晨空腹服50粒。

11. 莲子心泡茶可去火通便

莲子心可去火，每天用一小撮泡水喝，长期坚持，对便秘患者很有帮助。

12. 凉拌木耳可治便秘

把少许木耳用开水泡开洗净，淋上几滴香油和几滴酱油生吃，对治疗便秘有一定效果。

13. 蒸食芋头治便秘的窍门

长期将芋头蒸熟吃，能在一定程度上解

决便秘的痛苦。

14. 紫菜汤治便秘效果好

每日早空腹喝一碗或两碗紫菜汤，对便秘有疗效。每餐喝紫菜汤对治便秘效果也很明显，喝时加少许醋则疗效更好。

15. 甘薯马铃薯可治习惯性便秘

方法一：将500克甘薯洗净切成块，加入适量的水煮熟，然后用白糖或食盐调味，在睡前食用，这对治疗习惯性便秘非常有效。

方法二：每天早饭或午饭以前服半茶杯马铃薯汁，汁的制取方法是：将质量好的马铃薯用温开水洗净，然后用清洁的器具（经消毒后的）将其碾碎或磨碎，再用干净的纱布拧出汁水即可服用。

16. 红薯稀饭可治老年便秘

用大、小米各约150克，加红薯200~350克，熬成红薯稀饭，晚饭前后食用，翌日早上便秘即可缓解。

17. 橘子通便两法

方法一：早晨起床后空腹食用橘子2个（小的3~4个），可使大便顺利解下。



方法二：将干或鲜橘皮洗净，和茶叶一起沏，每天早晨喝一杯，有理气通便的功效。

18. 芝麻酱玉米粥能有效通便

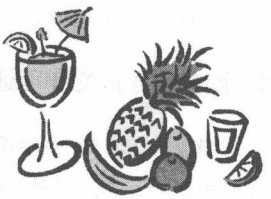
芝麻富含油脂，可以润肠通便。患者在玉米粥中掺两匙芝麻酱一起服下，即能通畅大便。

19. 温服大枣芝麻油可治便秘

芝麻油具有润滑大肠、促使粪便随肠道蠕动下滑的功能，若能用芝麻油与煮熟的大枣或枣泥调合后早晚温服，可有效地缓解便秘。

20. 饭后吃凤梨可防治便秘

便秘的人饭后吃凤梨，肠里的秽物会很容易排出。注意，体力不足、瘦弱乏力的人不宜吃，因作用太强会造成腹泻。另外，凤梨酸味很强又有凉身作用，吃凉东西不舒服的人忌食。



21. 猕猴桃可通便健体

每天坚持吃猕猴桃，有利于大便的正常排出。此法既保养身体又可治病。

22. 核桃芝麻粥治便秘妙方

每日早晚用核桃仁25克，压碎的黑芝麻25克，松子仁10克，加适量冰糖和少量大米煮成核桃芝麻粥，与早、晚餐一同吃下，有助于缓解便秘状况。长期坚持，可使大便畅通。

23. 食泡李子可缓解便秘

将干李子脯放在水中或苹果汁、橙汁中浸泡过夜，然后在早餐前食用，以疏通谷类纤维，这样就可以缓解便秘。

24. 草决明泡茶治便秘窍门

草决明100克，微火炒（别炒煳）。每日

取5克，放入杯内用开水冲泡（可加适量白糖），泡开后饮用，每日2~3杯，连服7~10天有效。草决明还有降压明目的作用，血压低的人不宜饮用。

25. 马齿苋有利于治疗便秘

马齿苋含有大量的植物纤维，多吃马齿苋有利于治疗便秘。吃法多样，炒着吃、包包子、凉拌、蒸菜团子均可。

26. 车前草煎饮治便秘有特效

将车前草的茎和叶充分晒干后，混合在一起放入水中煎煮，然后饮其汁液即可。车前草不但对便秘有独特的疗效，而且对治疗咳嗽也有极佳的效果。

27. 鲜枸杞泡茶可通便

将20~30克鲜枸杞捣烂，用开水冲服，每日一次。服用1~3次即可通便。

28. 野蔷薇果有益于治疗便秘

平时经常服用通便药物，很容易产生对这些药物的依赖性，久而久之效果越来越不好。这时不妨试着食用一些野蔷薇的果实，可能会收到意想不到的疗效，因为野蔷薇中富含防治便秘的酸糖体。

29. 饭后生食芦荟叶可治便秘

饭后生食芦荟鲜叶3~5克，也可泡茶、榨汁、泡酒，每日3次，几次可见效。一次不宜超过9克，否则可能中毒。

30. 中药汤剂治便秘妙法

取生白芍25克，生甘草15克，枳实10克，用两大碗水煎成大半碗，分早晚两次服，日服一剂。孕妇禁用此方。

31. 凉开水冲服蜂蜜可通便

每天清晨，便秘患者空腹饮加蜂蜜的凉开水一杯，稍事活动片刻，大便可通畅。

32. 热敷肛门能通便防痔

便秘时不必吃药，可用半小杯热开水浇于毛巾上，热敷肛门1~2分钟后就会有便感。用同样方法在便后热敷一会儿，有利于局部的静脉血液回流，可以防治内外痔病。

33. 牛奶煮燕麦片可治便秘

每天早饭时用10克左右的燕麦片与牛奶（或豆浆）一起煮熟喝，治疗便秘的效果很好。

34. 牛奶通便两妙法

方法一：便秘患者只要在空腹时饮一杯冰冻牛奶，大便就会通畅。

方法二：每天早上，坚持用鲜牛奶冲咖啡饮用，也可加入适量白糖，即有利于通畅大便。

35. 食用黑芝麻糊治疗便秘

取黑芝麻500克，洗净后放入竹篮滤干水分，再放入锅内用文火炒熟。然后再取小米300克，水泡1小时后，滤干，并放入锅内炒熟。

将二者混合均匀，放在案板上用擀面杖擀成碎面，使用家用食品搅拌机或研钵捣碎亦可。食用时加适量冰糖用沸水冲熟或入锅稍煮即可。

36. 吃炒葵花子治便秘

每天一次性吃二三两炒葵花子，同时养

成定时排大便的习惯，即可有效治疗便秘。

神经系统疾病

1. 妙用枣类治疗神经衰弱

方法一：枣仁 20 克，大枣 30 克，捣碎，置暖水瓶内，沏入开水，代茶饮即可。

方法二：莲子 30 克，炒酸枣仁 20 克，红枣 5 枚，粳米 100 克，煮粥食用。

2. 治神经衰弱可采用花生叶煎汤

将 250 克花生叶放到锅里，水要没过它 2~3 厘米，上火煎，水开后微火再煎 10 分钟，然后将煎取液倒入 6 个小茶杯中，每天早晚各服一杯，连服 3 日，失眠症状就可治愈。

3. 百合银耳羹可治疗神经衰弱



将百合 250 克、莲子 50 克、银耳 20 克用清水洗净泡软，放入碗中，加入适量冰糖和水，上锅蒸熟，长期服用可治疗神经衰弱。

4. 妙用大葱治四肢麻木

方法一：取大葱 60 克、生姜 15 克、花椒 3 克，洗净，用水煎服。每日两次，两周见效。

方法二：用葱白根、生姜、陈食醋各半两，煮水洗手脚可治手脚麻木。每次 10 分钟，每日两三次。

5. 利用“月球车”可治面神经痛

用“月球车”在患侧面部滚动，可起到按摩作用，效果很好，每次 20 分钟左右，一日 3~4 次。

6. 蓖麻子治面神经麻痹妙方

方法一：取蓖麻子仁 15 克，冰片 1 克。先将蓖麻子（也叫大麻子）去皮，捣烂成泥，再加入冰片（中药房有售）搅匀，摊在桑皮纸上（桑皮纸剪成 3~4 厘米见圆的块）敷于反侧（左歪贴右，右歪贴左），一般敷 3 次即可治愈。

方法二：取蓖麻子 1000 克，脱力草绞汁（500 毫升），将二者捣成泥状，敷于患侧下颌关节及口角部，厚约 0.3 厘米，外加纱布固定。每日换药一次，重者可同服荆芥汁，一日一次。

7. 薄荷荆芥等外敷可治面瘫

取鲜薄荷 500 克、鲜荆芥 500 克，绞烂挤汁备用。取大力子（中药）500 克、禾虫（中药）500 克，将两种中药研成细粉，用上述汁液调成膏状，取适量贴敷患处。干后调换。若同时配合口服鱼鳔汁效果更佳。

8. 马钱子外敷可治疗面瘫

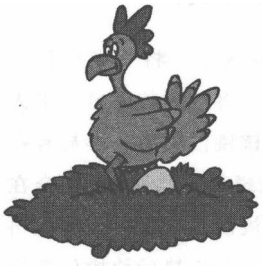
将马钱子用凉水浸泡数小时，用刀切成薄片，然后将马钱子贴在口眼歪斜的反侧，用纱布胶条固定，3 天后取下，亦可将马钱子捣碎，用黄酒调成糊状，敷于患处。连续 3 次，即可见效。

9. 巧用鸡蛋治癫痫

方法一：取鸡蛋 1 只打入碗中拌匀，将 100 克香油烧热后倒入鸡蛋中搅拌均匀，再加入 100 克白糖，犯病醒后立即吃下。

方法二：在一只红皮鸡蛋顶端打个小孔，放入十几粒黑胡椒，用白纸条蘸上水将

鸡蛋孔糊上，然后放在电炉或煤气上，用温火烧20~30分钟，不断翻动鸡蛋，烧好后剥去蛋壳吃下。



方法三：取一个鸡蛋，在其小头上端破一小洞，将一块蚕豆大小的白矾放到鸡蛋内，用白面封口。在碗中用水将少许白面调成稠糊状，将鸡蛋破口朝上直立在碗中。然后放在锅内蒸熟。每星期早饭前空腹吃一次，坚持服半年即可生效。

10. 黄豆治癫痫两法

方法一：取500克黄豆、6克胡椒、12克地龙，加入2500毫升水煮至水干，剔去胡椒、地龙，每次服用20颗黄豆，1日两次，对癫痫有一定的疗效。

方法二：用黄豆制作的黄豆芽有缓解癫痫病情的作用，因为黄豆芽含有硝基磷酸酶，能补充癫痫病人大脑所缺的酶，从而减轻癫痫症状。

11. 黄瓜藤煎汤可治癫痫

取晒干的、成熟的黄瓜藤750克，用水煎，分2天饮，连服一星期。癫痫病严重发病期，服后第二天即可停止发作。

结石 肾病

1. 煎服白扁豆秧可治尿道结石

把白扁豆秧200克放在药锅里，加水没过1~2厘米，煎开后微火再煎15分钟，每日服一杯即可。

2. 吊南瓜蔓泡水有助于排结石

取吊南瓜蔓100克(新鲜的加倍)，洗净切碎，放入热水瓶中，用开水浸泡，当茶饮用。

3. 鸡黄皮等有助于排泌尿系统结石

取鸡黄皮50克、金钱草40克，加水1000毫升，煎至500毫升，滤出备用。另取胡桃仁适量，用食油炸酥，加糖适量混合研磨使成乳剂，于一天内用上述煎液冲服此乳剂。连续服药至结石排出症状消失为止。

4. 乌梅核桃能预防泌尿系统结石

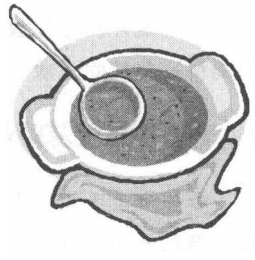
每天食5枚乌梅，或100克生核桃，并多饮水，即可有效预防磷酸盐结石的形成。

5. 咖啡、茶等饮料能防治肾结石

一个人每天喝0.5磅水，患肾、膀胱结石的危险下降4%，每天喝同等量的咖啡、茶水、啤酒及葡萄酒等饮料，患肾结石的危险率分别降低10%、14%、21%和39%。因此，每天适当地喝些饮料，可有效防治肾结石。

6. 小枣桂圆莲子汤可治肾虚

取小枣7粒，桂圆7粒，莲子14粒，加少许水煮沸，放凉后，将汤和小枣、桂圆、莲子一同服用。此法冬夏皆可，早晚皆宜，且可长期服用。尤其是中年女性朋友。



7. 蒸食小公鸡可治肾虚

将啼叫的小公鸡(成年公鸡不能用),按常规宰杀洗净切成鸡块,放油锅内略炒数分钟。再往锅内加入500克米醋(不要加白开水),在火上炖焖到尚剩小半杯醋(注意别使锅干煳了),以鸡肉炖烂而不剩一些醋为宜。

炖烂的鸡肉当菜食用,而吃的口味感到越酸越好。嫌难吃可适当放些红砂糖。每只鸡按一日3次,一天内吃完,不要中断,连吃6只小公鸡为一个疗程。

8. 开水沏服山石花可助肾炎治疗

将适量山石花放于杯中,用开水沏服,一天数杯,可有效促进肾炎的治疗。

9. 花生大枣汤助肾炎治疗

取8个花生仁,8个大枣,放在适量水中煮15分钟后,连汤一同服下,每天3次即可。

10. 妙用芝麻核桃仁助肾炎治疗

取红糖、红枣、红小豆、芝麻、核桃仁各250克,碾末做成丸,每日吃3次,每次50克。

11. 冬瓜大蒜蒸食可利尿消肿

将冬瓜片和蒜片放到锅里蒸熟(不放任何调料),每日吃3次,可以利尿消肿。

12. 蒸食西瓜大蒜助肾炎治疗

取一个1千克以下的小西瓜,洗净,连皮带瓤挖一个三角口,将去皮独头大蒜10个塞入瓜内,再把口子盖好,口朝上放入蒸锅隔水蒸熟。一次吃掉瓜瓤、汁及大蒜瓣或一日内吃完。连服7个西瓜为一疗程。

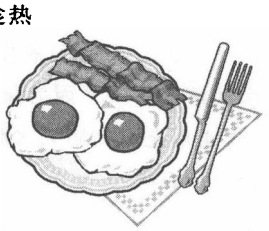
13. 核桃治肾炎浮肿的窍门

将一个核桃敲成两半,将一半桃仁去掉,另一半桃仁留下。将蛇蜕装入另一半无桃仁的壳内,再将有核桃仁的那一半与有蛇蜕(与一条完整的蛇蜕量相当)的一半合在一起,用细铁丝将核桃捆起来,裹上黄泥,再用柴火烧泥包的核桃,泥烧热后使桃仁变黑即可。

将壳内桃仁研成细末,早晨空腹,用黄酒100克送下,连服3次为一疗程,观察疗效,再服第二疗程。

14. 鱼肚荷包蛋和柳叶茶助肾炎治疗

先把鲜鱼肚在火上焙干,然后碾成细末,分成数份;再将鱼肚末夹在炸好的荷包蛋(炸得老些)中,趁热吃下,一日两次,不要间断。在此同时,将从柳树上摘下的鲜柳叶泡在水中,每日代茶饮用即可。



15. 鲤鱼汤可治肾病综合征

取半斤重左右的活鲤鱼一条,将鲤鱼开膛去鳞及内脏,取砂仁、薏仁各3克,放葱、姜少许,再加水500~600毫升,不放盐,清蒸半小时,喝汤并食鱼肉。

16. 鲇鱼炖食可利尿消肿

取活鲇鱼1条,去内脏,放入50克香菜于鱼腹中,加少许香油炖熟,连吃数日,可治疗小便不利及水肿。

17. 黄芪炖公鸡可助肾炎治疗

取500克左右的活公鸡一只（乌鸡更好），黄芪100克，将公鸡烫死去毛去内脏，把黄芪塞入腹内，用沙锅文火煮烂，连汤带肉一次吃完，一周两次。

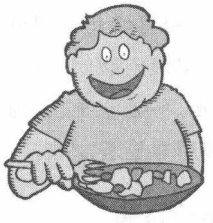
18. 老公鸭煮食能缓解肾炎水肿

取三年老公鸭一只，4个大蒜头，加50克糖煮食，可治慢性肾炎水肿。

19. 黄酒送服狗腰子末助肾炎治疗

取狗腰子5~6个，别用水洗，切片，焙干，碾末。早晚空腹各服一次，每次一勺，用温黄酒送服即可。

20. 玉米绿豆白菜粥可助肾炎治疗



用玉米粉、生绿豆与大白菜一起熬粥，一日吃数次，每次不限量，另外每日可吃50克的生蚕豆。

21. 猪肚治慢性肾炎的妙方

将一个新鲜猪肚洗净，肚内黏膜物一定要留住，再将100克绿豆、50克冰糖装入肚内，将口用针线缝好，放沙罐里炖熟，一天内吃完（要求热吃）。隔三天吃一个，一般吃3~5个就可见效。

22. 绿豆鸭蛋有助于治疗慢性肾炎

取新鲜鸭蛋一只，将大头一侧敲一个小孔，塞入6粒绿豆，将小孔封好，放入锅内蒸熟。出锅后趁热吃下，每天早晨一次，连吃7天，有一定的辅助疗效。

23. 蒸食大蒜冬瓜可补肾

取250克左右的嫩小冬瓜一个，将瓜蒂处挖下做盖，用小勺从孔中掏出冬瓜子，使之形成中空的带盖的“冬瓜碗”。将独头蒜2头去皮后放入“碗”中，盖盖、装碟、上锅清蒸。出锅后趁热吃下冬瓜，有补肾、利尿、解毒的功效。

24. 猪牙草熬水可治肾炎水肿

猪牙草即萹蓄，能利尿通淋。熬水当茶饮，可治肾炎水肿。

25. 煎车前草叶可治肾炎肾结石

用车前草叶煮水喝，每天3次，坚持一段时间可见效果。

26. 新鲜马齿苋汁有助于肾病治疗

选新鲜马齿苋500克左右，洗净捣烂，用纱布分批包好挤出汁来，加上少许白糖和白开水一起服下，每天早晚空腹各一次。

27. 泡饮鲜柳树叶能利尿消肿

用开水浸泡少许鲜柳树叶，一天服用3次，可利尿消肿，对肾炎患者可起到辅助治疗的作用。

28. 玉米须煎汤可利尿消肿

将玉米须洗净、晒干，用时加水煎汤当茶饮服，即可利尿消肿。

29. 椰子根煮瘦猪肉有助肾炎治疗

椰子根30厘米加250克瘦猪肉熬汤，连汤带肉一起服下，不加任何调味品，有助于治疗肾炎。

30. 肾病治疗2偏方

方法一：中老年肾亏腰痛者，可取枸杞根（鲜）200克同猪前脚一只同炖，服汤食肉，两次吃完，连服1星期可治愈。

方法二：取荸荠茎（又名通天草）30~60克，煎汤代茶饮，可清热利尿，治疗肾炎水肿等症。

胃病

1. 葡萄酒泡香菜可治胃病

取普通葡萄酒数瓶，把酒倒在敞口瓶里，放入洗净的香菜，比例为1:1，密封泡6天即可。早、中、晚各服一小杯，连服3个月。泡过的还保持绿色的香菜吃下去，效果更好。

2. 蜂蜜拌花生油可治疗胃病

蜂蜜有消炎、愈合创伤、增强消化系统功能及滋补作用，它可调节胃肠功能，对胃和十二指肠溃疡、胃穿孔、消化不良及慢性胃炎等疾病均有疗效。

将蜂蜜0.5千克倒入碗中，用锅将125~150克花生油（豆油亦可）烧开，以沫消失为止，然后将油倒入盛有蜂蜜的碗中，搅拌均匀，在饭前20~30分钟服用一羹匙，早晚各一次，病重者中午可增加一次。

3. 治胃病可用温水送服鸡蛋壳粉

取3个鸡蛋洗净，打开后留壳，将壳在炉边烘干，研细粉末备用，发病时内服，一次服完，温开水送服即可。

4. 煮萝卜汁可缓解胃病症状

胃病发作时，可将萝卜洗净切碎，煮成水放点糖趁热喝，即可缓解症状。

5. 红枣泡饮可有效治胃病

将大红枣洗净，炒到外皮微黑，以不焦糊为准。把炒好的枣掰开，放杯子里用开水冲泡，一次放三四个，可加适量糖，颜色变后即可，当茶饮用。此法对老胃病也有独特的疗效。



6. 炒食核桃治胃病妙法

取7个核桃，去皮切碎，用铁锅小火炒到淡黄色时，放入60克红糖再炒几下即可出锅，趁热慢慢吃下。每天早晨空腹吃一次，过半小时后才能吃饭、喝水。一连吃12天为一疗程，不要中断，坚持服用有显著疗效。

7. 巧用白术和白粱米治疗胃病

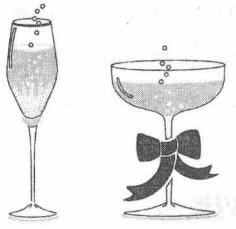
用1000克温水将100克白术浸泡两小时，取汁，用其汁浸泡500克白粱米，待其吸进白术汁后，用微火炒至外焦里黄，放凉，研成细粉，每次服20克，每日4次，一般3个月可愈。

8. 用酒姜煎荷包蛋可去胃寒

切鲜姜丝、糖备用，先煎两个鸡蛋（荷包蛋煎法），放入姜丝，待姜丝有些黄时，放糖喷上白酒（少许即可），趁热食用即可。

9. 妙用酒类治胃寒两法

方法一：二锅头和鸡蛋。取二锅头白酒50克，倒在茶盅里，打入一个鸡蛋，把酒点燃，酒烧干了，鸡蛋也熟了，早晨空胃吃，轻者吃一两次可愈，重者三五次可愈，注意不加任何调料。



方法二：啤酒和大蒜。把一瓶啤酒和25克去皮拍碎的大蒜同时放入铝锅内，加热烧开，病人趁热喝下。每晚一瓶，连喝3天可见效。

10. 泡烤大枣治疗胃寒穷门

将大枣放在炉火旁烤熟(最好烤脆)，每天早、午、晚三顿饭后，用一杯开水泡三四个，泡到水变红色、大枣不太甜了，喝下去即可。

11. 巧用柿子面饼去胃寒

选最软的柿子3~4个，用开水烫一下，去掉柿子皮，加入少量的面粉，和成软一点的面团，然后擀成小饼，用温火烙，烙时加入少许食油。烙好的小饼外焦里嫩，能祛寒暖胃。

12. 炒煮花生米可治风寒胃疼

有些人受冷风刺激后，常会引起胃疼。这时可吃些炒熟、煮熟，甚至生的花生米，胃疼即可减轻。

13. 止痛贴缓解胃痛两方

方法一：有时胃疼得无计可施的时刻，不妨使用关节止痛贴贴在心窝附近，说不定可以缓解疼痛。

方法二：胃部不适时，可取伤湿止痛膏贴在位于肚脐上方四横指处的中脘穴，及位于外膝眼下3寸、胫骨外侧约一横指处的足三里穴，或胃部压痛处，可缓解胃痛和不适感。

14. 生姜片巧治胃痛3法

方法一：将鲜姜洗净，切成薄片，带汁放在绵白糖里滚一下，用筷子夹放在烧至六七成热的香油锅内，待姜片颜色变深，轻翻一下，又稍炸，出锅，每次两片，饭前吃(吃热的)，一天2~3次，10天左右见效。

方法二：将白胡椒20粒和适量生姜片晒干晒透，然后切碎并研磨成细面，取适量开水冲服，加入葱白效果更好，每日早晚各一次，可治因胃寒而引发的胃痛。

方法三：将150克牛奶与20毫升生姜汁一起放入碗内，加入适量白糖，隔水炖服，每日两次。

15. 烧红糖白酒可缓解胃痛

在酒盅内放少许红糖，倒入适量白酒(二锅头)，用火柴点燃，再用筷子调匀，趁热喝下，可有效缓解胃痛。

16. 蜂蜜柠檬汁可治胃痛胃寒

当胃部饱胀、翻腾或疼痛时，取鲜柠檬一个，榨出汁液，加入适量蜂蜜、温开水、冰糖后饮服。半小时或一小时后即可见效。

17. 蛋清核桃泥可治疗胃痛

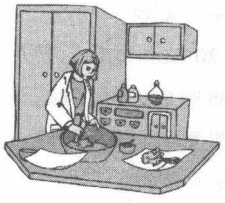
鸡蛋一个，打一小洞，倒出蛋清(蛋黄不用)，用蛋清同三个粉碎的核桃仁和5克白胡椒粉一起搅拌成泥，然后倒入蛋壳内，用

纸封住洞口，再用泥将蛋壳糊上，然后放在炉火上用微火烤熟。每晚睡前制作，趁热服用。一次一个，连服三个即可。

18. 大枣丁香冲服可治胃痛

取大枣7个去核，丁香40粒研末，分别装入枣内，焙焦后研成细末，分成7份，每次1份，日服两次，温开水冲服，轻则一疗程，重则两个疗程见效。

19. 减轻胃痛可巧用韭菜红糖



取韭菜子200克、红糖200克，将韭菜子炒黄研末，与红糖拌匀，每次取1汤匙，用滚开水冲泡饮服，每天3次，可有效治疗胃痛。

20. 巧用山楂桂皮治胃痛

先将10克山楂肉用水煎煮20分钟，然后加入5克桂皮，稍煮片刻后，取汁，加入红糖调匀，趁热服用即可。

21. 黄芪可促进胃溃疡愈合

中药黄芪能托腐生肌，用20~30克生黄芪煮水300毫升，每次饮80~100毫升，一日3次，可有效促进胃溃疡愈合。

22. 妙用鸡蛋治溃疡妙法

鸡蛋花是软质流食，极易于胃的消化、吸收，它可大大减轻胃的负担，有利于胃的休息和溃疡面的愈合。鸡蛋花的制法是，将滚烫的开水冲入已搅匀的鸡蛋中即成，一般以一个鸡蛋调成一小碗，以质地较稠为宜。

23. 妙用土豆治胃溃疡

将2千克土豆洗净，去除芽眼，切碎捣泥，装入净布袋内，放入1000毫升清水内，反复揉搓，便生出一种白色的粉质。

把含有淀粉的浆水倒入铁锅里，先用旺火熬，至水将干时，改用小火慢慢烘焦，使浆汁最终变成一种黑色的膜状物，取出研末，用容器贮存好。每日服3次，每次饭前服一克。

24. 甲鱼胆泡酒可治胃溃疡

新鲜甲鱼胆3个，用微火在瓦片上焙干，研成粉末，倒入500毫升白酒瓶内，封闭瓶口。每天摇晃一次，使其更快溶解。浸泡10天后，每天早晚空腹服3~4钱，不间断地服完为止。

25. 猪心白胡椒治胃炎一法

取猪心一个，白胡椒10克，把猪心用刀切成3~4毫米的薄片，白胡椒研末，均匀地撒在猪心片上，然后蒸熟。清晨空腹食用，一天吃一只猪心，一疗程7天。

26. 风油精可治急性肠胃炎

急性腹泻时，服几滴风油精，几次后可止泻。

27. 糖酒和鸡蛋清可治慢性胃炎

取绵白糖50克、白酒40克、2个鸡蛋的蛋清，放在碗中搅匀，然后倒入铁锅中用文火焙至水分蒸发完时止（呈杏黄色，不可糊了），并在中午饭前一小时服下，日服1次，长期服用有显著效果。

28. 晨饮蜂蜜能治胃炎

每天早上起床后，用开水冲兑一杯蜂蜜水空腹饮下，活动一个多小时再吃早饭。长期坚持，还可治疗便秘、降火。

肝胆病

1. 姜、糖、枣有利于肝病治疗

取鲜姜、红糖、枣各 500 克，先将姜洗净切碎加适量水煮开，水开后文火煮一小时，再加枣煮十几分钟，最后放进红糖，待糖化后搅匀，使姜糖裹在枣上或成粥状，凉后即可零食。

2. 泥鳅丝瓜汤有助于肝病治疗

把泥鳅在清水中养两天，吐出污物后，与丝瓜一起煮熟，调味后即可食用，一天吃一次或一周 2~3 次。

3. 大枣粥有助于肝炎治疗

每天用 10 枚大枣、一大把大米、一小把黑芝麻及两个脱壳核桃砸碎同煮粥，每日 3 次。长期坚持，有利于肝炎的恢复。

4. 煎饮猕猴桃可治疗肝炎

取猕猴桃果 100 克、红枣 12 枚，水煎当茶饮，对有效治疗急性肝炎有促进作用。

5. 冰糖芝麻可辅助治疗肝炎

取适量优质冰糖压碎后，拌入等量、炒熟、压碎的黑芝麻，再滴加几滴蜂蜜，搅拌均匀后既可直接食用，也可与主食一起配餐食用。日服 2~3 次，每次 25~40 克，坚持两三个月以后，既可消除便秘，又可对肝炎患者有所助益。

6. 含饮蜂蜜米醋可调节肝功能

取半茶匙蜂蜜，加兑一茶匙米醋，然后放入杯中加适量水稀释。现兑现饮，每日三餐前服下，可增加食欲，消除腹胀，调节肝功能，是一种较好的食物疗法。

7. 枸杞子泡茶可减轻脂肪肝

平日用枸杞子与茶叶同泡饮用，有利于脂肪肝的治疗。

8. 蜂蜜、核桃、黑芝麻有助于治疗肝硬化

将蜂蜜、熟核桃仁（研末）、黑芝麻（炒熟、研末）按 1:1:1 比例调匀，每天早晚各服一匙。长期坚持服用，对治疗肝硬化有一定疗效。

9. 黑木耳辅助治疗肝硬化妙法

适量黑木耳洗净放入锅内加水煮，开锅后继续煮到只剩大半碗时停火，放一小勺猪大油、几小块冰糖热喝。一天 3 次喝汤，第三次吃掉木耳。坚持几个月可见效。

10. 食用五味子可降转氨酶

将五味子焙干研细，每天 5 克，温开水送服，一日两次，长期坚持有效。

11. 晨食苹果可防治胆囊炎

每天清晨空腹吃一个不削皮的苹果，隔半小时后再进餐，天天如此，对胆囊炎的治疗有很好的疗效。

12. 饮咖啡能缓解胆囊隐痛



胆囊不适将要发生痛楚时，饮咖啡一杯，半小时后不适可消失。

13. 金钱草鸡内金可治胆结石

每日用金钱草30克、鸡内金20克煎汤当茶服用，长期坚持，对胆结石有疗效。

心脑血管疾病

1. 温开水可治心动过速

发病时喝几口温开水，有意识地往食道中加压，症状即可得到缓解。

2. 蜂蜜对治疗心脏病有帮助

蜂蜜中含量高的葡萄糖易被人体吸收，它可增强心肌收缩，促使心血管舒张和改善冠状血管的血液循环。由于能改善心肌的血液供应，因而对心力衰竭和心脏病有一定疗效。

服用方法：第一周日服50~75克，第二周改为25~40克，第三周减为20~25克，病愈后即停止，否则易诱发高血糖。

3. 坚果能预防心脏病

花生、核桃、栗子、松子、瓜子、莲子等坚果，不仅营养丰富，常吃还能预防心脏病。

坚果中虽然脂肪含量高，但50%~80%为不饱和脂肪酸，必需营养脂肪酸含量极为丰富。其中含的磷脂尤其是卵磷脂丰富，它能帮助脂肪分解、脂化及血中胆固醇的运转和利用，并可溶解血中沉积的动脉硬化斑块，有清洗血管、增加血管弹性、预防心脏病的功效。

4. 饮茶有利于防治心血管疾病

胆固醇高并伴有心血管疾病者每天饮一杯茶水，长期坚持能降低胆固醇，保护心血管。



另外，茶水特别是绿茶具有明显的消脂之效，对帮助治疗肥胖症、高血脂症等都有一定疗效。而且，常喝绿茶还能预防癌症，特别是消化道癌症。

5. 保护心脏“四戒”法

方法一：戒激动。人的情绪过于激动，如大怒大喜，都会使心跳加快，血压升高，因而要控制情绪。

方法二：戒多吃盐。盐可增加全身的血容量，从而加重心脏负担。

方法三：戒急进饮料。一次喝大量的水、茶、汤、果汁、汽水时，会迅速增加血容量，加重心脏负担。

方法四：戒刺激物。辣椒、生姜、胡椒、烟、酒、浓茶及咖啡，都会兴奋神经，刺激心脏，应避免吸食或饮用。

6. 山楂有助于治疗心血管疾病

高血脂是导致心血管疾病的几大危险因素之一。山楂可以降血脂，经常吃山楂对心血管疾病患者有益。

7. 妙用鸡蛋保护心血管

鸡蛋含有卵磷脂，它能使人体胆固醇和脂肪保持悬浮状态，避免它们在血管壁沉积，并能通过血管壁被组织充分利用，从而降低血脂水平。

炒食鸡蛋时稍加些醋，不光使鸡蛋味道变得鲜美，而且还可以软化血管、降低血脂，并起到一定的降血压作用。

8. 心血管疾病患者忌吃蟹

据测定，每100克河蟹中含胆固醇23.5毫克，而每100克蟹黄中胆固醇则高达46毫克。高胆固醇是高血脂、动脉粥样硬化、高血压、冠心病等疾患的直接因素或危险因素。因此，患有以上疾病的病人，应少吃或不吃蟹黄，蟹肉也少吃为宜。

9. 牛奶可降低胆固醇含量

牛奶中的钙可减少人体对胆固醇的吸收，能有效抑制胆固醇的合成，从而降低人体胆固醇的含量。

10. 洋葱可减轻脑血管硬化性头痛

多吃些洋葱可以降血脂，缓解脑血管硬化，这样就可减轻患者的头痛。

11. 清晨喝水可减少血栓形成

晨起时体内水分最缺乏，使血液浓缩，黏滞性增强，易于聚集，可形成脑血栓等。这时，如果适当喝点水、奶、茶，就可以改善血液循环，减少血栓形成的可能。

12. 橘子汁有助于保护脑血管

用500克橘子汁泡一包舒筋活血片，3天以后喝，一日3次，对脑血管、心血管病有效。

降血脂血压

1. 空腹饮水有利于降血脂

每天早晨起床后坚持喝一大杯凉开水（约500毫升），可以帮助降血脂。

2. 凉拌马齿苋可降血脂

采摘野菜马齿苋，在开水中煮一下（约2分钟），捞出，拌成凉菜，日食两顿，共约200克。长吃有效。

3. 简便食疗法降血脂

方法一：长期使用一个小洋葱头佐餐，可降血脂。对于高血脂患者，这是极佳的食疗方法。

方法二：每天早上空腹生吃1个发黄成熟的苦瓜，吃时连同瓜内种子外面殷红的包衣一起吃（苦瓜无瓤）。

方法三：取鲤鱼一条（250克左右）去鳞和内脏，加紫皮大蒜1头、葱白几段、赤小豆60克，入锅加水，温火炖熟，吃鱼喝汤（勿放盐）。每日一次，7日一疗程，吃6个疗程。此方还有健脑的作用。

4. 用醋降压的两个妙方

方法一：每天喝适量的醋，可减少血液流通的阻塞。假如用醋减肥，平均每星期可减体重500克。

方法二：取半斤醋和半斤冰糖，用微火溶化即可饮用。每日3次，一次喝两羹匙，饭前饭后均可。此方酸甜可口，无副作用。

5. 花生降压3妙法

方法一：用花生仁（带红衣）浸醋1周，酌加红糖、大蒜和酱油，密封1周，时间越长越好。早、晚适量服用，一两周后，一般可使高血压下降。配合日常降压药，可以起到平稳降压效果。

方法二：将平日吃花生时所剩下的花生壳洗净，放入茶杯，把烧开的水倒满茶

杯冲泡饮用，既可降血压，又可调整血中胆固醇含量，对患高血压及冠心病者有疗效。

方法三：取绿豆、花生米各一两、葡萄梗两根（约15厘米），放适量水煮至绿豆开花即可服用。一天一次，9天一疗程。服用此方之前应量一次血压，供对照。

6. 芹菜降压4良方

方法一：取新鲜芹菜200克，洗净后，捣出半杯汁加冰糖炖服，每晚睡前一次，连续10天左右，即可产生显著降压效果。



方法二：芹菜荸荠汁。取带根芹菜10余棵（只要下半部分），荸荠10余个，洗净后放入电饭煲中或瓦罐中煎煮；取荸荠芹菜汁分成两小碗，每天服一次，每次一小碗，如果无荸荠，也可用红枣代替。

方法三：豆腐煮芹菜叶。常吃豆腐煮芹菜叶，有辅助降低血压的作用。芹菜有保护血管和降低血压的功效，且有镇静作用；豆腐能降低血液中的胆固醇。

方法四：芹菜煮鹅蛋。取芹菜（老且带根更好）一根，鹅蛋一个，加三四斤水煮沸后，将菜、汤分成3份，鹅蛋剥皮切成3片泡于汤中，饭后喝一份汤吃一份菜和一片蛋，每日3次，长期坚持即有显著效果。

7. 海带草决明煮汤可降压

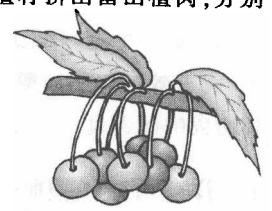
取水发海带30克，草决明10克，水两碗，煎至一碗，去渣，分两次喝汤。四季饮用，具有清肝、明目、化痰、降血压的作用。

8. 海蜇头荸荠煮汤有助于降压

将海蜇头洗净漂去咸味，与红色的荸荠同煮汤，早晚各服用一次，每次约60~90克。常服对肺热咳嗽、痰浓黄稠有效，对高血压也有一定疗效。

9. 用山楂降压的两则窍门

方法一：取山楂12个洗净，放入锅中蒸20分钟，熟后将山楂籽挤出留山楂肉，分别在早、午、晚饭中，每次吃4个，长期服用，有显著降压效果。



方法二：把采来的柿树叶洗净晾干，喝水时放两三片柿树叶和三四个山楂（山楂切开）泡入开水中，像喝茶水一样，每天喝多少杯不限。

10. 蔬菜降压3妙方

方法一：取顶花带刺的嫩黄瓜3根，用少许盐水洗，再用清水冲洗后，在早、午、晚饭后一至二小时内各吃一根。长期食用，有利于降血压。

方法二：用油炒500克由绿豆加工制成的麻豆腐，可放盐适量及葱花、鲜姜等调料。分两次吃完。

方法三：取鲜藕1000克切碎，芝麻500克压碎，然后和400克冰糖放在一起，加入适量的水蒸熟，待凉后即可食用，每天一次，对降血压有显著的疗效。

11. 吃香蕉降压的方法

常吃香蕉可防止高血压，因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子，有抵制钠离

子升压及损坏血管的作用。

12. 食用蒸西瓜皮降压的方法

将西瓜皮削去外皮，洗净后蒸 10 分钟，蘸白糖吃，常吃有降血压的作用；也可与玉米须、香蕉各适量，一起煎水温服，降压效果更好。

13. 常喝葡萄汁可降压

用葡萄汁代替白开水送服降压药后，血液中药物含量比用开水服药时明显增加，血压平稳下降。

14. 香蕉皮降压妙方

煮香蕉皮、苹果和菊花。中药菊花配香蕉皮的根柄部和少量苹果皮共煮，待汁液晾温后加冰糖服用，对降低血压有一定疗效。

15. 巧用玉米穗降血压

从自然成熟的老玉米穗上采“干胡子毛”(即雌花的细丝状干花柱)50 克，煮水当茶喝，有降压效果。

16. 妙用芥末降压

每次取芥末面 100 克，加入适量的水煮开，再用此水洗脚，温度以不烫伤脚为宜，每天早晚各一次。此方有降压之效果。

17. 中药泡茶降压 3 法

方法一：每日取槐花蕾 5 克，洗净，放入杯内，开水冲泡，代茶频饮。有清热、凉血、止血、降压作用。

方法二：每日取罗布麻 3 钱，用开水冲泡当茶喝，持续半月，治疗高血压有特效。

方法三：将天麻 40 克、地龙 30 克、龙骨 100 克三药捣碎如茶状，小火煎沸 10 分钟，离火，去渣代茶，分两日服，长年坚持服用，有显著疗效。

18. 中草药治低血压 3 方

方法一：人参、莲子和冰糖。取人参 10 克，莲子 10 克，冰糖 30 克，水煎后吃莲子肉饮汤，每日 1 次，连吃 3 日。

方法二：陈皮。取陈皮 15 克，核桃仁 20 克，甘草 6 克，水煎后服用，每天 2 次，连服 3 日。

方法三：鸡肉、当归和川芎。取鸡肉 250 克，当归 30 克，川芎 15 克，一起放入蒸锅中蒸煮，熟后趁热吃，每日一次，连吃 3 天。

19. 红葡萄酒泡党参可降压

取国产红葡萄酒(通化红也可以)若干瓶，每瓶红葡萄酒内加入 100 克党参浸泡，30 天后即可饮用。每天早、午、晚各喝一小杯。长期坚持，有显著疗效。

20. 空腹饮蜂蜜可降血压

蜂蜜可促使血管舒张和改善动脉血液循环，正确服用蜂蜜可使血压降至正常。高血压患者可在每天早晨空腹饮蜂蜜 30~50 克，3 个月后即有显著疗效。

21. 鲤鱼鳞黏液可降血压

将新鲜鲤鱼剥下鱼鳞片，然后双手用力在干净的冷水盆中搓洗附在鱼鳞内外的黏液，直至把鱼鳞搓至发白，内外侧无黏液为止。

取纯黏液服用，每日晨空腹喝黏液 2 毫升。此法配合降压药服用，效果也很理想。

22. 妙用枕头降压两法

方法一：取明矾3~3.5千克，捣碎成花生米大小的块粒，装进枕芯中，常用此当枕头，有助于降血压。



方法二：将橘皮切成丝晾干作枕芯用，有顺气、降压的功效。

23. 鸡蛋改善低血压两法

方法一：每天早晨将鸡蛋磕入茶杯内，用沸开水避开蛋黄缓缓倒入，盖上杯盖焖15分钟（冬季可将鸡蛋磕入保温杯内）。待蛋黄外硬内软时取出，用淡茶水冲服，每天一个。

方法二：根据自己的口味，将鸡蛋炒、摊、蒸、煮、煎都行，每天坚持吃两个。坚持一段时间，可以改善血压。

支气管炎 哮喘

1. 喝香油可治疗气管炎

香油是一种不饱和脂肪酸，人体服用后极易分解、排出。它可促进血管壁上沉积物的消除，有利于胆固醇代谢。每天早晚各喝一小勺香油，可使因气管炎、肺气肿等引起的咳嗽减轻。

2. 生姜萝卜汁可治支气管炎

将生姜10克、白萝卜250克、红糖30克放入适量水中煎服，或将10克生姜捣碎，加适量蜂蜜，饭后用开水冲服，即可有效治疗支气管炎。

3. 治气管炎的石榴加蜂蜜法

取酸石榴两枚（约500克），洗净去掉榴蒂，将石榴掰碎连皮带籽一同放入药锅，兑100克蜂蜜，加水没过石榴，用文火炖（不可煎糊），待水分蒸发干石榴熬成膏状起锅，将石榴盛入洁净的大口瓶中，每日服用数次，每次两小勺，久见疗效。

注意，若食用时有酸涩味，可适当添加蜂蜜。年老体弱者要慎服。

4. 巧用蜂蜜藕粉等治疗气管炎

取蜂蜜、藕粉、梨水（用500克鸭梨煮水200克）、姜水（用500克鲜姜煮成200克水）各200克，将其混合，用锅蒸半小时即可。

每天早、晚各服一羹匙（约10克），每周为一疗程。如伴有肺热咳嗽的患者，则可加川贝粉1~2克，在每晚睡前冲服，但属风寒咳嗽的患者不宜。

5. 治气管炎可食蒸猪脑

将4个猪脑放到碗里上锅蒸一刻钟，然后用筷子分别把每个猪脑夹成4块，倒入100克蜂蜜再蒸一刻钟即可服用，要求一次服完。

6. 止咳糖浆有助于治疗气管炎

止咳糖浆可治疗慢性支气管炎的咳嗽症状，但一两瓶疗效甚微。如能每时每刻都口含糖浆，坚持一段时间，就能产生较好的效果。

7. 治气管炎的蒸汽疗法

腾空一间房，把屋子门窗闭合，让患者

坐在屋内，再在屋内烧一大锅水，让水沸开一直冒着热气，直至屋内墙壁上凝结水珠停止，连续这样做三四天。注意，治疗时其他房间要留人，随时观察，以防意外。

8. 生姜桔梗等可治慢性气管炎

取生姜 30 克，洗净、切丝，桔梗 20 克，与红糖 20 克拌匀，共置于暖瓶内，沏入开水，加盖一小时后代茶饮用。此法适用于慢性气管炎患者，久见疗效。

9. 妙用萝卜治慢性支气管炎

秋冬季节，每日煮食白萝卜、胡萝卜（白萝卜与胡萝卜比为 2:1），连汤带菜早晚各服食一小碗，直至次年春。长期坚持，即可有效治疗慢性支气管炎。

10. 气管炎的猪心杏仁治疗法

取猪心 7 个，苦杏仁 100 克，盐、大料、桂皮适量，将猪心切成厘米见方的小块，洗净，再将浸泡 3 天的苦杏仁剥去外边的软皮，然后与盐、大料、桂皮放入锅内炖熟。最后将炖好的猪心、苦杏仁分成 7 份，每日 1 份，分 7 日食用即可。

注意，苦杏仁有毒，不可多食，小心中毒。

11. 巧用桂圆红枣等治慢性气管炎

将桂圆肉、大红枣、冰糖、山楂同煮成糊状（其中以大枣为主，桂圆肉一个冬天 500 克左右，冰糖、山楂适量即可），每天吃两饭勺。每年从冬至开始，共服用 81 天，效果显著。

12. 白胡椒粉可治哮喘

取白胡椒粉约 0.5 克，放在伤湿止痛膏上，敷贴在大椎穴（第一胸椎的上陷中），3 天换一次。此法对遇寒冷哮喘的病人有显著疗效。

对久患哮喘的病人，可加服白芥子、莱菔子、苏子各 15 克，用水煎服，每日一次，睡前服用，也有很好的效果。

13. 香油煮蜂蜜能止咳喘



取蜂蜜、香油各 125 克，用铝锅或铁锅先把香油煮开，然后倒入蜂蜜煮开即可食用。每天喝 3 次，每次 1 汤匙，数日即有显著疗效。

14. 生姜鸡蛋可治寒性哮喘

取生姜 15 克，切碎，加入鸡蛋一个，调匀，炒熟食用即可。注意，这种方法只适用于寒性的咳喘病人。

15. 蜂蜜泡大蒜可治哮喘

将春天起蒜时的嫩蒜 60~90 头洗净，用蜂蜜浸泡封好后保存 6 个月。待秋、冬时打开食用，每天吃一头。

16. 炖食紫皮蒜治哮喘妙方

取紫皮蒜 500 克，去皮洗净后和 200 克冰糖同放入一无油、干净的沙锅中，加清水到略高于蒜表面，水煮沸后用微火将蒜炖成粥状，凉后早晚各服一汤匙，长期坚持服用有显著疗效。

17. 糠萝卜熬汤可缓解哮喘

每次取糠心儿（即开花结籽后）的萝卜

一个，洗净去皮取瓤，放入沙锅内熬煎15~20分钟，然后取其汤，加红糖30克，搅拌溶解后趁热喝下，早晚各一次，连服3日，既可止咳，又可缓解哮喘。

18. 巧用黄瓜子等可治哮喘

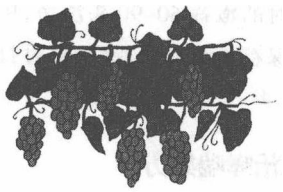
取蜂蜜、黄瓜子、猪板油、冰糖各200克，将黄瓜子用瓦盆焙干研成细末去皮，与蜂蜜、猪板油、冰糖放在一起用锅蒸一小时，捞出板油肉筋，将余下的混合液装在瓶罐子中。从数九第一天开始，每天早晚各服一勺，温水冲服，疗效显著。

19. 用浓豆浆治哮喘妙方

把黄豆充分浸泡后，用绞肉机绞碎，榨出豆汁，将汁煮沸后放入少许味精和食用盐，每天像喝茶水一样大量饮用，长期坚持，即可有效治疗哮喘。

20. 葡萄治哮喘两法

方法一：将500克葡萄泡在500克蜂蜜里，装瓶泡2~4天后便可食用，每天3次，每次3~4匙，长期服用，即可有效治疗哮喘。



方法二：将500克葡萄，100克冰糖浸泡在500克二锅头中，并把瓶口封好，放在阴凉处存放20天后饮用。饮用时间为每天早上（空腹）和晚上睡觉前，饮用量为20克。此法对治疗支气管哮喘有显著效果。

21. 鸡蛋蒸苹果可治哮喘

取一个苹果，将果核从苹果的顶部蒂处取出（开口处要圆，大小只需鸡蛋恰好能堵住），在保证苹果四周没破的情况下，放入一个鸡蛋黄，然后在苹果开口处放一个鸡蛋，将开口堵好后放入笼内蒸1小时，温热服用，一天一个，连续3天，即能有效治疗哮喘。

22. 妙用腌梨治哮喘

将没有外伤的鸭梨洗净擦干，容器也洗净擦干。在容器中把盐撒上一层，然后码上一层梨，再重复撒盐放梨，直到码完为止。比例大约是5000克梨、250克盐。从农历冬至一九腌到九九即可食用。用此法腌制的梨香甜爽口，对老年性哮喘的治疗很有帮助。

23. 核桃治哮喘病妙方

取核桃仁250克、黑芝麻100克，上锅微炒，不能炒糊，然后将其捣碎，再取蜂蜜一饭勺，水两饭勺，在炉火上煮沸，趁热倒入捣碎的核桃仁和黑芝麻，用筷子搅拌均匀，放在笼屉上蒸20分钟即可食用。

24. 烧白果可止咳喘

把白果放在做饭烧柴草未燃尽的灰内，壳烧煳不要紧，果仁不要烧煳（也可把白果放铁饼铛上烤）。烧至稍糊时，即可开壳吃果仁。

服用时，每日吃一次，每次4~5粒，不要一次过多食用。吃3天停一天，12天为一个疗程。吃完一个疗程，要停3~4天再吃第二个疗程。

25. 萝卜姜丝热敷可缓解哮喘

取500克绿萝卜丝、15克生姜丝，用急火炒至六成熟，然后用纱布包裹热敷肚脐

15分钟，每日两次，一周为1疗程，疗效显著。

26. 蒸食仙人掌可治哮喘

取仙人掌适量，去刺及皮后，上锅蒸熟，加白糖适量后服用即可。此法对哮喘病疗效甚佳。

糖尿病 尿路感染

1. 菠菜可辅助治疗糖尿病

方法一：将菠菜根100克洗净切断，银耳10克浸泡后与菠菜根一起用水煮服，早晚各一次。

方法二：取新鲜菠菜根250克，加鸡内金10克、粳米50克煮粥即可。此粥对治疗糖尿病很有效。

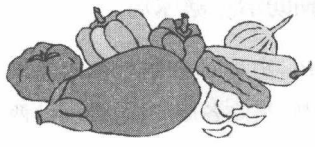
2. 紫苏子萝卜子可辅助治疗糖尿病

糖尿病在伴有肾脏病时，可取紫苏子和萝卜子各半混合，略炒，研末，一次12克，与桑白皮一起煎汤服，有一定疗效。

3. 苦瓜降血糖3良方

方法一：每天用半斤苦瓜洗净去子切碎，放入沙锅内，加水煎半个小时后分成两杯，午饭、晚饭前各服一杯。

方法二：为能长期食用苦瓜，可制成干品。先将苦瓜洗净，去子，切成丝，用盖帘等竹器放太阳下晒干，收入食品袋，食时将瓜丝放冷白开水中泡软，去水，即可炒吃，泡瓜丝的水可饮用。如炒辣椒肉丝，色香味俱全。



方法三：把苦瓜晒干研成粉，经常用水冲服，效果显著。苦瓜性寒味苦，有明显的降血压的作用，此法对糖尿病可以起到很好的辅助治疗作用。

4. 凉拌海带可降血糖

先用温水将海带洗净，再用凉水发泡，等黏液泡掉后，放进开水里焯一下，捞起来放点蒜末、米醋、麻油等即可食用。它对降血糖有一定疗效。

5. 妙用豆类辅助治疗糖尿病

方法一：大豆对胰腺分泌功能有刺激作用，它能促进胰岛素的分泌，从而使血糖下降。糖尿病患者可适当地多食用一些大豆或豆制品。如豆腐渣中含有大量纤维素与多糖，烹调之后当菜吃对治疗糖尿病很有好处。

方法二：将适量绿豆洗净，用旺火烧开，再改用文火煮烂、开花。喝汤吃豆，可降血糖而无副作用。夏天还可清热、解渴、消暑。另外，也可熬绿豆粥、蒸绿豆饭。

方法三：将黑豆洗净煮熟（要把豆汤熬干）后晒或烘干，研或磨成面，每次服10克，每日3次。坚持服用，可有效治疗糖尿病浮肿。

6. 玉米须绿豆降血糖一法

将玉米须100克、炒绿豆50克，水煎服，一日3次，可降血糖。

7. 南瓜辅助治疗糖尿病3妙法

方法一：取新鲜南瓜加入适量的水煮熟食用，每天2次，久见疗效。

方法二：取南瓜 50 克、海带 10 克和赤小豆 40 克，加水后煮沸，豆烂后即可食用，此方法对治疗糖尿病有一定疗效。

方法三：取绿豆 100 克洗净，将 2 千克去子带皮的南瓜洗净后切块与绿豆一起下锅，加水至没过南瓜，一同煮熟即可。食用南瓜绿豆汤，能起到降低血糖、通利大便的功效，并能代替主食，是一种比较好的食疗方法。

8. 食疗糖尿病 3 妙方

方法一：取新鲜芹菜 500 克，捣烂取其汁液，加少量水冲服，一天 3 次，坚持使用即可见疗效。

方法二：将新鲜萝卜（最好是红皮）洗净，捣烂取汁，不加热，不加作料。每天早晚各服 100 毫升，15 天为 1 疗程，对缓解各期糖尿病症状，降低血糖、尿糖都有作用。

方法三：取鸡蛋 3 个，清水 1 碗，食盐适量。先将食盐水煮沸，然后打开鸡蛋入锅煮熟，每天早晨空腹当早餐，连服 1 个月即可见效。

9. 巧用冬瓜辅助治疗糖尿病

方法一：取新鲜番薯叶和两倍于番薯叶的冬瓜 100 克，将两者切碎后加适量的水煮熟，然后食用即可，每天一次，坚持食用可见疗效。

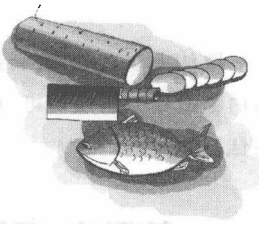
方法二：将黄连和 3 倍于黄连的冬瓜放入适量的水中煎煮，熟后即可食用，久见疗效。

10. 山药降血糖 3 法

方法一：将鲜山药 120 克洗净后用锅蒸熟，在饭前一次吃完，每日食用两次。

方法二：将山药水煮成粥，早、晚各服一碗；也可将干品研粉，开水冲成糊状，上火略煮，每次服一小碗。

方法三：取鲜山药 100 克，洗净切块，粳米 100 克，一同水煮为粥即可。此粥对糖尿病有一定疗效，它还具有强身健体的功效。



11. 芦荟叶可辅助治疗糖尿病

间断性服用芦荟鲜叶，能净化血液，软化血管，促进血液循环；用叶汁按摩麻木、疼痛部位，不适能得到缓解；部分女性糖尿病患者常出现外阴瘙痒，用芦荟汁涂抹能得到缓解。

注意，芦荟叶一次服用不宜超过 9 克，否则可能中毒。

12. 嫩柳枝降血糖的小窍门

从柳树枝尖数起到第 7 个叶时，从该处剪下来，共剪 7 根，用水洗净，每一次用一枝，放一大碗水，煮沸后用小火煮一刻钟（沙锅），晾温后早晨空腹服用，能把叶子吃了更佳，服后躺 15 分钟即可。

13. 五味子核桃泡饮可降血糖

每天早上，取两汤匙五味子、半个核桃仁，用开水冲一大杯当茶饮即可。

14. 翻白草可辅助治疗糖尿病

将翻白草 10~20 克放沙锅中加水先浸泡一夜，翌日浓煎，早晚各服一次，能辅助西药治疗糖尿病。

15. 口含茶叶可解糖尿病口渴

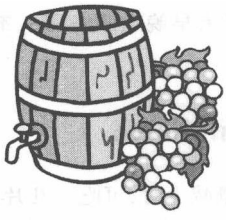
糖尿病症状尤以口渴突出，这时可在嘴里放几颗茶叶，待茶叶的苦涩味过后，口腔即会感到清爽，唾液增多，干渴症状就可缓解。

16. 柿叶沏水有益于降血糖

每天把50克柿叶放入茶杯中，沏开水当茶喝。长期照此饮用，有益于降血糖。

17. 葡萄酒泡葱头可降血糖

将一葱头(又名洋葱)平分8份，浸泡于500~750克葡萄酒中，浸泡8天。8天后每日



喝50~100克酒，吃1份葱头，每日1次或2次，饭前空腹服用。同时要动态监测血糖、尿糖。

18. 用蒿子熏洗可治急性膀胱炎

将新鲜蒿子洗净，煮水，然后坐盆熏洗，能很快控制病情，数次后可好转。

19. 石苇煮水可治泌尿系统疾病

每日用小叶石苇25~50克煮水饮用，可治疗泌尿系统感染性疾病。

20. 西瓜加蒜蒸服可治泌尿系统感染

夏季买几个小西瓜，在瓜蒂上方切口，挖出少量瓜瓤后将剥好的蒜瓣放入(一头蒜左右)，与瓜瓤搅拌在一起，然后把原来切下的瓜蒂部分盖上，放盆碗内加水煮20分钟左右，连蒜带瓜瓤一起服下。第一年可服2~3个，痊愈后第二、第三年还可服一两次，以巩固疗效，便可断根。

21. 杏仁苦参煮水熏洗可治尿道炎

取苦杏仁、苦参各100克（中药铺有售)，洗净、砸碎，用清水煮开后，再用盆趁热熏患处，水温后用纱布洗患处，连续一周后即可见疗效。

22. 竹叶煮水饮用能治尿道炎

用竹叶煮水喝，可以消炎通利小便，对尿道炎有治疗作用。

23. 玉米须等治尿路感染良方

收集清洁玉米须，晒干备用。在中药店买茵陈200克、黄柏100克(各分为10份)。取玉米须一把，茵陈、黄柏各一份，加水两饭碗，煮开后再用文火煮10分钟，倒出药液，每天分两次服用。喝10多天，尿路感染可愈。

24. 丝瓜煮食可治泌尿感染

出现尿频或尿痛时，可将嫩丝瓜放入沙锅煮水，待丝瓜煮熟后加白糖，然后将丝瓜和水一同服下，连续服用一周，病症就可减轻。

25. 泌尿系统感染的4种辅助疗法

方法一：每日用沸水冲泡50克金银花、10克甘草，以之代茶饮用。

方法二：将绿豆50克、鲜冬瓜500克水煎，代茶饮用，可加入白糖适量。



方法三：将适量芹菜洗净，捣烂

取汁，加热烧开，每次服 50 毫升，1 日 3 次。方法四：每天服用 1 克维生素 C，可分 3 次服用，能酸化尿液，以干扰细菌生长。

肠胃炎 消化不良

1. 大蒜治痢疾肠炎效果好

用紫皮蒜 3~4 瓣捣成蒜泥，敷在肚脐上，外面贴上纱布，再用胶布固定，一到两天就见效。皮肤过敏者要垫一块净布。

2. 酸石榴可治痢疾肠炎

把酸石榴捣烂成泥倒入温开水中，再用干净纱布滤出石榴水，放点白糖，喝下石榴水。一次一个酸石榴，一日 2~3 次。

3. 红尖椒子可缓解肠炎症状

每日早、中、晚各服红尖椒子 10~20 粒，可缓解肠炎的某些不适症状。

4. 煮食老蚕豆可治胃肠炎

吃得不合适造成腹痛腹泻时，可将一大碗老蚕豆煮烂，加点白糖，每日两次，连豆带汤一起吃下。

5. 蜂蜜豆浆治疗慢性结肠炎

每天早上喝豆浆时加入一勺蜂蜜（约 10~15 毫升），经常服用对慢性结肠炎患者有益。

6. 藕节炭可治溃疡性结肠炎

取藕节炭（中药店购买）150 克，将其分成 8 份。每日一份，分早晚两次以水煎服。8 日为一疗程，服用一至两个疗程后可见效。

7. 治慢性结肠炎可常喝铁观音

每天坚持喝铁观音茶，对治疗慢性结肠炎有一定疗效。

8. 治慢性肠炎巧用老枣树皮

将老枣树皮适量，放在锅内用油炒黄，研成细粉，每次服大约 1 克，每日 3 次。

9. 治慢性结肠炎妙用山楂片

将 75 克的山楂片切碎，放在锅里炒至发黏后停火，立即向锅内倒进 75 克白酒搅匀，再倒到药罐里，加入小半碗水，微火煮至山楂片溶化（约 10 分钟，防止煮煳），再放入适量的红糖搅拌，每天早晚空腹各服一剂，连服一周。

10. 生姜可治多种消化性疾病

在吃饭不香、饭量减少时，可吃上几片泡仔姜，或者在菜里放上一点嫩姜，都能改善食欲，增加饭量。

消化不良时，可用姜末泡热水饮用，即有很好疗效。

腹部胀气、恶心呕吐时，可用生姜煎汤喝，或在红糖水中加入生姜汁，都有止吐、消胀的效果。如将生姜与橘皮各 6 克同煎，效果更好。

11. 醋有助于消化和增进食欲

醋能增进食欲，帮助消化，尤其有利于食物中钙、磷、铁质的吸收，对身体健康可起积极作用。当吃了油腻食物觉得不舒服时，吃点醋就会感到好些。

12. 蜂蜜萝卜汁可化痰消食

将萝卜洗净切片，倒入蜂蜜，加水蒸熟，吃萝卜饮汁即可。

13. 蘑菇大枣汁能治消化不良

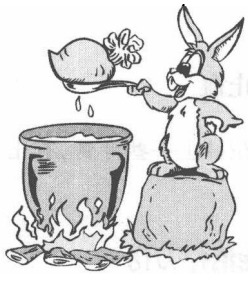
取鲜蘑菇500克，大枣10枚，一起用适量水煎40分钟，然后取汁分4次饮用，早晚空腹为宜。

14. 茶叶与炒米熬汤促进消化

一些老年人食用年糕等黏性食物后，可能会出现腹胀等消化不良症状。此时将一把茶叶、一把米炒至焦黄，添水煮沸，将所得汤液服下，几次便可痊愈。

15. 白萝卜可促进消化

白萝卜中含有能分解食物中淀粉、脂肪等成分的糖化酵素，因此，白萝卜能促进人体消化、吸收。



另外，白萝卜中还含有芥子油，它可促进人体胃肠蠕动，从而增进食欲。白萝卜对因食油腻过多引起的消化不良、胃脘胀满也有显著的治疗效果。

16. 妙用核桃草槟榔治厌食

取核桃3~4个，草槟榔2~3个，用煤火或木柴火(液化气不宜)烧至冒烟，即将核桃皮烧焦，仁出油，槟榔亦烧至冒油；待凉后，将核桃去皮、去内墙，槟榔吹去烟尘，嚼食。此方可开胃，小儿用量减半。

17. 简易治疗伤食的3个窍门

1. 萝卜子和麦芽。

因食用谷米食物过多而导致厌食、腹胀、溏便，可用神曲30克，炒萝卜子10克，麦芽10克，水煎服，1天1剂，分3次服完。

2. 鸡内金。

鸡内金是鸡肫内一层坚硬的皮，内含胃激素、蛋白质和氨基酸，可健胃，助消化，治积食。

3. 山楂。

因食用肉类食品过多而导致厌食、腹胀、呃逆等症状，将90克山楂肉炒焦研末，每次15克，温开水送服，每日两次。也可吃适量的山楂片或其他山楂制品，消除因吃肉类食品引起的积滞。

18. 节日消食3验方

节日美食佳肴油腻多，肠胃功能欠佳者易造成消化不良、积滞等症。以下是几则消食导滞、助消化、增食欲的小验方。

方法一：取陈皮10克(鲜橘皮更好)切成细丝，生姜一块切碎，加白糖适量，沸水冲泡代茶饮。

方法二：取干姜、陈皮各15克，大枣30枚，大米100克。将干姜、陈皮研细，大枣洗净，大米淘净，共放锅内，煮粥食用。



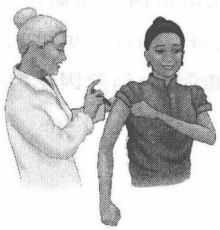
方法三：取生荸荠20个，萝卜50克，捣烂取汁热服。

外伤出血

1. 茉莉花茶糊外敷可止血

流血时，捏一小撮茉莉花茶放进口里嚼成糊状，贴在伤口处(不要松手)，片刻即可将血止住。

2. 鲜葱外敷消毒止血法



取一截鲜葱，将葱叶撕开，包在伤口上，外边再用布条包扎，可立即止血，且不会被感染。

3. 刺菜外敷能有效止血

把刺菜砸烂，糊在伤口上，用布包扎，血不久即止。

4. 番石榴能止泻止血止痒

番石榴果实为浆果，形如洋梨。未熟为绿色，成熟后呈淡黄、粉红、胭脂红色。肉层厚，色泽艳丽，风味奇特，夏秋采摘。它含丰富的维生素 C、糖类和谷氨酸，是深受人们喜爱的果品，常被用来治疗腹泻、久痢、湿疹、创伤出血等，生吃即可。

5. 菱角捣烂煎服可止血

菱角味甘性凉，主要有清热解暑、健脾止泻的功效，它是治疗脾虚泄泻、痔疮出血等症的一味良药。取鲜果 90 克，捣烂后以水煎服，即可有效止血。

6. 桂圆核粉末能止血

将干桂圆取肉后将核焙干，碾成粉末，用玻璃瓶盛好。皮肤流血不止时，取出少许桂圆核粉末涂抹出血处，可立即止血。

7. 柳絮毛外敷可止血镇痛

每年柳絮飘飞之时，拣一些干净的储存起来备用。受伤时敷上柳絮毛，即可止血、镇痛，且伤口愈合快。

8. 艾、荠草外敷可有效止血

艾草、荠草是最常用有效的止血药草，将艾草或荠草的叶子揉搓，敷于伤口处，便能立即止血。

9. 牙膏涂抹患处可止血

在皮肤擦伤的部位抹上一些牙膏，有止血止痛的效果。

10. 鲫鱼捣烂外敷能治疗刀伤

将一条活鲫鱼洗净捣烂，放入少许冰片和五味子末，搅拌均匀后贴敷在伤口上即可。

11. 小磨香油可治幼儿小外伤

如果幼儿碰伤后皮肤没有破损，迅速用小磨香油涂抹患处，即可避免幼小的肢体出现青斑或肿块。

12. 柿子蒂粉涂患处助伤口愈合

把吃剩下的柿子蒂用瓦片焙干，研成粉末待用。把伤口洗净消毒，然后把研好的柿子蒂粉末涂在伤口上即可，3-4 次伤口即可愈合。

13. 鱼肝油浸患处可治外伤

鱼肝油含有丰富的维生素，是滋补健身之佳品。它还是外科妙药，具有生肌长肉、愈合伤口的良好疗效。

具体用法是：对新伤口先作常规灭菌消毒，已溃伤口先作彻底排脓清创。然后将市售浓缩鱼肝油丸剪破，用鱼肝油汁浸盖创面，一至两天伤口即能愈合。用量视伤口大小而定，以鱼肝油汁完全覆盖伤口为宜。

14. 芦荟汁涂抹患处能治外伤

暴晒后，皮肤长水泡，抹搽芦荟汁后水泡可消失；皮肤被锐物扎伤、碰伤后，用芦荟汁涂抹后，可消炎止痛；虫叮咬瘙痒处涂抹芦荟汁，可止痒。

15. 甘草粉泡香油治伤口溃疡

取大甘草 150 克，刮去皮切细晒干，研成细粉末，装入瓷缸或玻璃缸，用 250 克纯净香油浸泡 3 昼夜即可使用。受伤后用该浸泡液涂患处即可。

16. 槐树枝治外伤感染一法

取一些槐树枝烧成灰，研成粉末，用香油拌好，再把一节约 1.4 厘米的粗葱白切成两半，用沙锅将一些醋烧开（保持温度），然后用葱白蘸着烧开的醋洗抹患处（不会感觉很烫），洗的时间越长越好。洗完后再抹上香油拌的槐树枝灰末，每天两次。配合消炎的西药治疗，可提高疗效。

烧伤 烫伤

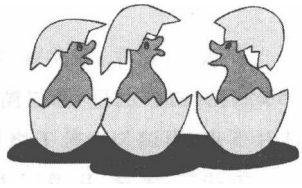
1. 大葱治烫伤两法

方法一：遇到水、火或油的烧烫伤时，取一段绿色的葱叶，劈开成片状，将有黏液的一面贴在烫伤处，烫伤面积大的可多贴几片，并轻轻包扎，既可止痛，又防止起水泡，一至两天即可痊愈，效果甚佳。

方法二：烫伤口腔或食道时，也可马上嚼食绿葱叶，慢慢下咽，效果也很好。

2. 鸡蛋治烧烫伤 3 妙方

方法一：鸡蛋清。用鸡蛋清调白糖抹于患处，连抹几次，水泡就可逐渐消退，几天后能痊愈，不留伤痕。

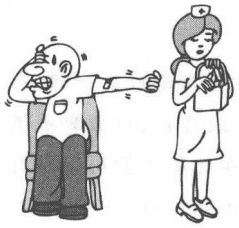


方法二：鸡蛋膜。选用新鲜鸡蛋，用清水将蛋壳洗净，浸泡于 75%酒精中消毒 15 分钟，然后打破鸡蛋，倒出蛋清及蛋黄部分，用注射器将水注入蛋壳和蛋膜之间，使其分离。此时用手指将蛋膜顺利剥出，并用清水将蛋膜上残留的蛋清漂洗干净，最后将蛋膜置于 95%酒精内备用。把烧烫伤创面洗净消毒后，将蛋膜紧密贴附于创面即可。

方法三：鸡蛋油。取煮熟的鸡蛋黄两个用筷子搅碎，放入铁锅内，用文火熬，等蛋黄发煳的时候用小勺挤油（熬油时火不要太旺，要及时挤油），放入瓶里待用。每天抹两次，3 天以后即痊愈。

3. 小白菜香油膏治水火烫伤

小白菜去掉菜帮，用水洗净，在阳光下晒干。然后用擀面杖将其碾碎，越细越好。用香油将其调成糊状，稀稠程度以不流动为宜，装瓶待用。



遇有水火烫伤时，不论是否起泡或感染溃烂，用油膏均匀地涂于伤处(不要用纱布或纸张敷盖)。每日换药一次，数日即可痊愈。

4. 大白菜外敷能治烫伤

将大白菜捣碎敷患处，治疗烫伤的效果很理想。

5. 妙用豆类治烧烫伤3法

方法一：绿豆。取生绿豆100克研末，用75%酒精(白酒也行)调成糊状，30分钟后加冰片5克，再调匀后敷于烧伤处。

方法二：黑豆。用黑豆适量加水煮浓汁，涂搽伤处，可有效治疗小儿烫伤。

方法三：豆腐。遇上火烫、油烫的患者，可用豆腐治疗。方法是用豆腐1块加白糖50克拌匀，然后敷于患部。豆腐干了就换，连换几次即可止痛。如伤口已烂，可加大黄3克与豆腐拌匀一起敷，效果更好。

6. 橘皮治烧烫伤妙方

方法一：把鲜橘子皮(不可用水洗)放入玻璃瓶内，拧紧瓶盖，橘皮沤成黑色泥浆状做成橘皮膏。烫伤时，在患处涂上橘皮膏即可，有一定疗效。橘子皮最好一年一换。

方法二：用当年第一场冬雪浸泡当年新鲜的干橘子皮，雪要装满，瓶口密封，再用塑料布包好，埋在地下。每年都要装入第一场冬雪。此法对治疗水、火烫伤和烧伤都有显著疗效。

7. 枣树皮香油膏可治烫伤

取枣树皮适量，用开水洗净，烤干(不能焦)，碾末，加香油拌成膏，抹于患处即可。

8. 油浸鲜葵花外敷可治烫伤

用干净玻璃罐头瓶盛放小半瓶生菜子油，将鲜葵花(向日葵盘周围的黄花)洗净擦干，放入瓶中，像腌咸菜一样压实，装满为止，如油不足可再加，拧紧瓶盖放阴凉处，存放两个月即可使用。存放时间越长越好。

使用时，一般需再加点生菜子油，以能调成糊状为度。将糊状物擦在伤处，每天2~3次，轻者3~5天，重者一周可见效，且不留伤痕。

9. 紫草香油治烫伤妙方

将紫草(中药房有售)碾成粉末(用擀面杖或请中药房加工)。然后把碾碎的紫草粉装入干净的器皿中，再倒入香油，使香油漫过紫草粉，放在笼屉上，上锅蒸一小时，进行消毒，并使紫草和香油充分融合。把消毒好的紫草油放凉，用药油涂于烫伤处，并用消毒纱布敷盖好，避免感染。

注意，要保持烫伤处经常湿润，不等药油干，就再涂药油，直到伤处痊愈。

10. 芦荟研末可治烫伤

芦荟对治疗烫伤有独特疗效。将芦荟研碎，涂于患部即可，如果能用芦荟柔软的部分疗效会更好。

11. 虎杖根粉治烫伤妙方

取50克虎杖根，用擀面杖细细捣碎研末，先用芝麻香油薄薄涂于伤处，后用虎杖粉均匀撒于患处，并用卫生纱布包扎(不得沾水)。半日后疼痛减轻，次日水泡即可消失。每日换药一次，一周痊愈，且不留疤痕。

12. 地榆绿豆加香油治烧烫伤

将30克地榆、25克绿豆研末，加入二两香油调匀，盛入已消毒的容器内，用时涂抹患处即可。

13. 槐子花生油糊能治烫伤

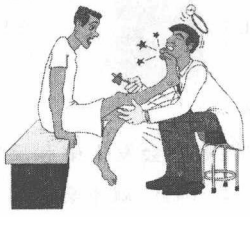
将二两槐子炒焦，碾成细面，放在热花生油内，拌成浓糊状，敷在烫伤处，并用纱布包好(必须严格消毒，以免感染)，愈后可不留疤痕。

14. 治烫伤巧用油灰膏

把石灰放在碗里，边加凉水边搅拌，然后澄清一会。将石灰上面的净水倒出，滴入香油，边滴边搅，成淡灰色油膏即可。

将做好的膏涂在伤处，不用包扎。一小时内即可有效治疗疼痛，并有凉爽的感觉。注意：出水的地方用药棉擦干再抹油膏。一天涂5~6次，数天痊愈。尤其对治疗二度以下的烧烫伤有显著效果。

15. 风油精滴敷患处能治烫伤



对于小范围轻度烫伤，可将风油精直接滴敷在烫伤部位上，每隔三至四小时滴敷一次。若水疱破裂，可先涂风油精，再涂四环素眼膏，效果更好。此法治烫伤、止痛效果明显，且不易发生感染，无结痂，愈后不遗留疤痕。

16. 浸泡冷水治烫伤妙法

烫伤后立即用冷水浸泡，可迅速降低受伤部位的温度。冷水有麻木神经末梢、收缩扩张的毛细血管和止痛消肿等作用。

使用方法是：先用水把烫伤处导致烫伤的物品(如粥、油)冲洗掉，然后用冷水浸泡伤处半小时，一般来说，浸泡时间越早，水温越低(不能低于5℃，以防冻伤)，效果则越好。

17. 茶叶汁可有效治烫烧伤

将少量茶叶放入水中煮成浓汁，然后将浓汁喷洒于伤口部位，这样可有效止痛，并可促进伤口结痂。如果能将伤口部位浸泡于浓汁中，疗效会更为显著。

18. 蜂蜜外涂伤口治烧伤

小面积轻度烧伤或烫伤，用生蜂蜜涂创面，可减轻疼痛，减少液体渗出，控制感染，促进伤口愈合。

具体方法是：先消毒处理烧伤处，然后用消毒棉签或干净毛笔蘸清洁生蜂蜜，均匀涂在创面，创面不必包扎(冬天注意保暖)。烧伤初期每日可涂3~4次；待形成焦痂后，可改为每日两次。如果焦痂下积有脓液，应将焦痂揭去，清洁创面后，再涂蜂蜜，可以加快伤口愈合。

19. 牛奶浸纱布外敷治烫烧伤

可将消毒纱布块浸入牛奶中，取出敷患

处，重复多次可见疗效。

20. 糖治烧烫伤两法

方法一：取适量红砂糖，放在干净的瓦片上煨，研末，用菜油调敷患处。

方法二：取白糖 50 克，梅片 3 克，用沙锅将白糖炒焦，成块为度，加梅片研细末，用香油调敷伤处。

21. 面碱水可治水火烫伤

对轻、中度水火烫伤，可取蚕豆大小的一块面碱，加 5 毫升温水化开，擦伤部。既止痛，又防起泡。也可用冷石灰水面上的薄膜搽。此方对于蜂螫，蜈蚣、虫子等咬伤，敷后既可止痛，又能防止肿胀。

22. 烫伤应急处理 3 法

方法一：将受烫伤部位浸泡在煤油或碱水之中，数分钟之内可以止痛，且有消肿、防止起泡的作用。随后可在患处涂一些麻油、凡士林等油剂。

方法二：将烫伤部位浸泡在食盐水中，可以止痛消肿。家中如有生鸡蛋和蜂蜜，可将两样混合在一起调匀，涂抹在烫伤之处。

方法三：烫伤红肿的部位可搽酱油或肥皂。酱油可以止痛，但不能有效地防止起泡，肥皂液能起清洁润滑作用。

叮伤　咬伤

1. 生洋葱片可治蚊虫咬伤



被蚊虫咬伤后，可用生洋葱片涂擦蚊子咬伤之处。同时，它也可有效治疗荨麻疹。

2. 酒精泡丁香止蚊虫叮痒

用小药瓶装上适量医用酒精，泡入几粒丁香。两三天后酒精变黄，用棉球蘸擦被咬处，消炎止痒效果好。

3. 面汤涂患处止蚊虫叮痒

用面汤涂在被咬之处，止痒效果很好。

4. 燕子掌可治蚊虫咬

摘片燕子掌叶，掰开擦抹患处一两次，很快就可见效。

5. 蚊虫叮咬后止痒 3 法

方法一：用切成片的大蒜在被蚊虫叮咬处反复涂擦，有明显的止痛去痒消炎作用，皮肤过敏者应慎用。

方法二：无环鸟苷眼药水是抗病毒药。蚊子叮咬后，也可用无环鸟苷眼药水一至两滴，涂抹被叮咬处，即可止痒。

方法三：可用清水冲洗被咬处，然后用一个湿手指头蘸一点洗衣粉涂于被咬处，可立即止痒消肿。

6. 肥皂氨水治蚊虫叮咬瘙痒



被蚊子、臭虫等叮咬后，可涂一点肥皂和氨水止痒。因为蚊虫的唾液里含有甲酸，可使皮肤发痒，红肿起块。甲酸属酸性，肥皂水和氨水是碱性，酸性物质遇上碱性物质会发生中和反应，变成近于中性的盐类。因此，就不会感到

瘙痒了。

7. 大米粥膜治蚊虫叮咬

取适量大米，加食用碱煮成米粥，待其晾凉后，轻轻挑出米粥表面一层粥膜，放在蚊虫叮咬处。粥膜破裂溶化后，即可消肿止痒，效果极佳。

8. 吊兰叶汁可消肿止痒

取吊兰的叶片放在手中轻微揉搓，使其汁液外渗，敷在蚊虫叮咬处，可消除肿包且能止痒护肤。

9. 杏仁油能治虫叮发炎

将苦杏仁放在火中烧，把硬壳烧焦，但杏仁不能烧煳，挤杏仁油涂抹患处，几次后就可好转。

10. 甘薯汁治蜜蜂蜇伤

首先将伤口处蜜蜂的毒针拔除，然后用口将蜜蜂的毒汁吸出，再将已经搓揉好的甘薯（或牵牛花）的汁液滴在伤口处，并尽可能地将汁液往伤口里面揉。这样，在汁液与蜜蜂的毒汁完全中和后，患者的疼痛感将会明显减轻。

另外，此法还可以配合阿摩尼亚水、碱性软膏等药物进行治疗，严重患者则应用湿布敷于伤口处，立即前往医院就诊。

11. 白酒治蜂蜇后肿痛

如果不慎被蜂蜇伤，可立即把酒涂在被螫处，不大一会儿，疼痛便可消除，红肿也即消失。

12. 唾液能止蜂蜇伤痛

将自己的唾液不断揉搽伤处，能消除痛苦。

13. 巧用拔罐子法治蜂蜇

用火罐在患处拔几次，每次可拔出少许液体，几天后红肿渐消。

14. 潮虫可止马蜂蜇伤痛

找一个地虫（北京人称潮虫），往疼痛处擦，可迅速止痛。

15. 臭椿汁治马蜂蜇伤

拔出马蜂的毒刺后，将挤出的几滴臭椿幼枝底部的汁往患处反复涂抹，消肿止痛止痒效果很好。

16. 简单处理毒蜂蜇伤的小窍门

如果伤口留有尾针，应立即拔出，黄蜂蜇伤，可用食醋或南通蛇药涂伤口，也可选用草药，如半边莲、七叶一枝花、紫花地丁等捣烂外敷；蜜蜂蜇伤，可用肥皂水、3%氨水或5%碳酸氢钠水清洗伤口。

17. 蝎蜇伤的简单处理妙方



用布带扎紧伤口上方，拔除毒钩，用手从四周向伤口不停挤压，直至流出血水，然后用氨水、碱水或浓肥皂水清洗伤口，或将伤口浸泡在0.5%的高锰酸钾溶液中进行清洗。最后可用仙人掌外敷叮咬处，或用米醋调明矾末外敷，能消炎止痛止痒。

18. 药酒治疗蜇伤妙法

将马蜂、蜜蜂、蝎子等蜇人的小动物放在装有白酒的瓶内泡成药酒保存，被马蜂等蜇伤时，用药酒涂擦患处，可有效治愈肿痛。

19. 牙膏可治蜇伤和咬伤

被蚊虫蜇伤或咬伤，局部涂些牙膏可以消肿止痛止痒。

20. 蜈蚣蜇伤的处理妙方

蜈蚣的毒液呈酸性，可以用氨水、苏打水、浓肥皂水等弱碱性溶液清洗伤口，如疼痛剧烈者，可稍加大溶液的浓度或取公鸡口内唾液涂抹伤口。也可选用草药如蒲公英、鱼腥草、鲜桑叶、大蒜等捣烂外敷患处。

21. 妙用凤仙草治毒虫咬伤

取凤仙草一株，把根部泥土洗净，然后放木板上砸碎，再把汁液和碎株一并敷在伤口上，用塑料布包住即可，大约 10 分钟后，再换一株新砸的凤仙草，换 3~4 株(注：全过程忌用铁器)可好转。

22. 蜘蛛可医蜈蚣咬伤

人体一旦被蜈蚣咬伤后，伤处就会出现红肿疼痛等症状。将活的蜘蛛直接放在患处附近，蜘蛛嗅到蜈蚣所留下的毒素后，就会主动爬至患处将毒素吸净，伤处自然会好。

损伤 肿痛 脓疮

1. 醋水泡脚可治脚痛

取米醋 1 千克，加热至脚可浸入的温度，每日浸 0.5~1 小时。如果醋的温度下降，应再次加热。一般用 10 天左右，足跟痛就可逐渐减轻，连续浸泡一个多月，就可恢复正常。

2. 花椒叶水泡脚治脚跟痛

将鲜花椒叶用水煮沸，趁热泡脚，连泡几天，每次半小时，很快可痊愈。

3. 青砖米醋治脚后跟疼

准备一块青砖(灰砖)、一瓶米醋和一条干净毛巾。将青砖放在炉火上烧热后放在地上，倒上半瓶醋，把毛巾垫放在砖上，在不很烫脚的情况下用力踩在毛巾上，直到青砖不热为止。

4. 苍耳叶垫脚可治足跟痛

将鲜苍耳叶数片垫于袜内足跟处，24 小时更换新叶，通常 7 次可愈。

5. 指甲草煮水熏蒸治脚跟痛

找 5~6 棵约 30 厘米高的指甲草根（又叫凤仙花)，洗去泥土，放入搪瓷或铝制的洗脚盆里，加上可漫过脚的水，将水煮开后，添一小勺盐，稍微搅一搅即可。开始水太烫，可先用一个棉垫盖上盆，脚伸进去熏蒸痛处，稍后反复洗泡，直至水凉为止。一天一次，连续 5 次，可好转。

6. 中药治足跟痛 3 妙方

方法一：取针麻 20 克、湖脑 50 克(中药店有售)，针麻捣碎与湖脑合拌一起，分 5 份装入缝制好的小布袋里，每次 1 袋垫在脚跟痛点上，一周换一次。

方法二：取艾叶、苏木、丹参、木香、牛膝

各 20 克，水煎后，用热药水泡脚（泡半小时左右），泡后在地上用力跺脚 100 下。一服药可重热重泡一周。一般 3~5 服药即好。

方法三：取艾叶 60 克，防已 30 克，皂角刺 30 克，制草乌、当归、苏木、延胡索各 15 克，加水在火上煮大约 10~15 分钟，倒入洗脚盆中，趁热熏洗足跟，在熏洗过程中，盆中再放一个核桃，边烫脚边用足跟用力踩核桃数十次。每剂药可连续使用 4~5 次，要坚持每晚熏洗治疗一次，连续熏洗 10~15 天，不能中断，坚持方可见效。

7. 生姜芋头和面调敷治肿痛

因扭伤或寒湿引起的腰痛或四肢关节肿痛，可用生姜汁、鲜芋头泥等量，再加少许面粉调匀，敷贴患处，外加包扎，每日换药 1~2 次，即有一定消肿止痛的功效。

8. 鸡蛋蜈蚣治手指无名肿痛

临睡前，将鸡蛋大头开个洞，大小根据手指粗细而定，倒出鸡蛋清；把蜈蚣放在瓦片上焙干（不要煳了），研成末，放在鸡蛋内搅拌，搅匀后套在受伤的手指上，用纱布套好。第二天早上可痊愈。

9. 酱油泡指可治肿痛

在酱油中加入适量蜂蜜，然后加温至 40℃左右，将手指插入浸泡 10 分钟，即可消肿止痛。

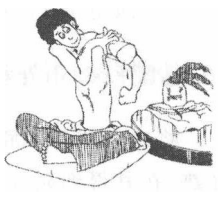
10. 止辣痛两妙方

方法一：提前湿手。在切辣椒或洗辣椒等与辣椒直接接触前，将手放入凉水中弄湿，然后再以湿手去切、洗辣椒，手部的热、辣感觉就会异常轻微，在切、洗的过程中，将手浸入水中的次数越多，热、辣的感觉就越小，甚至可以完全感觉不到。

方法二：白酒擦洗。在手部已经产生强烈的热、辣感觉后，可用棉球蘸酒擦洗手部，过一二十秒钟后再用清水冲洗，辣痛感觉即可明显减弱。

11. 冰块敷患处可治跌打损伤

深部软组织损伤后，不久就会成淤血或淤肿。如在损伤后立即取柔软的毛巾盖在患处，再在毛巾上放一块家用冰箱制成的冰块，这样，因受刺激后，血管收缩，渗血逐渐减少，就可在一定程度上减轻软组织肿胀。



12. 生姜韭菜可治关节扭伤

将生姜切碎和鲜韭菜一起捣烂，外敷在关节扭伤处，并用纱布绷带将其固定。每晚更换一次，通常情况下 2~3 天以后就可消肿止痛。

13. 鸡蛋猪肉蒸食治腰扭伤

取新鲜鸡蛋 3~5 个，白胡椒若干（按每周岁 1 粒计算，最多不超过 50 粒）、五花猪肉 50~150 克，加入适量食盐，文火清蒸后食用。每晚进食 1 次，连续摄食 3~5 天，即可有效散气祛痛，恢复运动功能。

14. 先冷后热巧治扭伤

先冷疗，后热疗，这是治疗扭伤的好方法。伤后立即实行冷疗（冷水、冰块或冷的湿毛巾）可以减轻疼痛，消肿，放松肌肉，控制痉挛。热疗（热水或热的湿毛巾）一般在扭伤

的灼痛平息后实行，可以减轻疼痛和痉挛，加速伤处的血液循环。

如果一扭伤就采用热疗，便会增加灼痛，甚至造成出血。

15. 桃仁加酒服可解除淤血

将桃的核捣开，里面有茶色桃仁，搜集多一些桃仁，炒得不要呈焦黄，放入瓶中保存，遇有跌打损伤而造成淤血时吃4~5粒，加点白兰地酒服后，效果很好。

16. 盐醋浸纱布外敷治撞伤淤血

将盐和醋各100克放入500克水中并加热，在其得到充分溶解后，将一块纱布浸入热水中，待纱布完全沾湿后取出，再将热纱布敷在淤血处即可。如经常重复，以保持纱布的热度和湿度，治疗效果会更好。

注意，此方法只适合在采取应急措施（主要针对撞伤及由撞伤而引起的疼痛）时使用，严重者还是应该到医院就诊。

17. 韭菜捣烂外敷治淤血

取韭菜100~150克，洗净捣碎，用纱布包好搽抹伤痛部位，即有消肿功效。每天搽2~3次，一星期即可痊愈。

18. 番茄片外敷可治疖肿

将加热过的番茄片（或生洋葱片）敷在疖肿处，一天数次。也可用蒜头末、红茶包以及甘蓝菜的外叶外敷患处，效果也不错。

19. 鸡蛋治指甲脓肿妙法

用鸡蛋一个，一头开个指头大小的孔，将鸡蛋套在患指上，用胶布将鸡蛋兜在手上，就这样让患指在鸡蛋里泡数日后，疼痛和脓肿就消失了。

20. 蜂蜜蘸涂可治甲沟化脓

皮肤沿指甲两侧形成甲沟，此处化脓时，用棉签蘸蜂蜜涂抹伤处，不包不扎，几日后可好转。

21. 手指梳头巧治手掌血泡

用手在头发中摩擦，即以指梳头20~30次，第二天血泡自平，痛感全无，效果很好。

22. 卤豆腐外敷可治脓包

将一片用盐卤做凝固剂的豆腐贴在脓包处，然后用布包扎好，脓液可附在豆腐片上，每天更换一次，数天后就能痊愈。

23. 除脓疮简单妙法

皮肤因外伤感染形成小面积化脓性伤口时，先用消毒的针挑去脓痂，排出脓液，让新鲜的创面暴露出来，然后取棉签蘸医用酒精后，在研成粉末的复方新诺明药粉上滚动一下，在棉签上形成一层粉膏状，再用其涂擦创面，即能消炎抗菌，创面不久就能愈合。

24. 治疮4妙方

方法一：用葱绞汁，调香油，涂抹皮肤溃疡处，即可治愈。

方法二：将生黑豆洗净晒干后研末，用冷水调敷疔疮溃烂处，日换两次，5日可愈。



方法三：带状疱疹除常规治疗外，可将六神丸研碎加食醋调匀，外涂于患处，每日1~2

次。对其辅助治疗很有好处。

方法四：患脓疱疮（又名黄水疮）时，用冰硼散3克，青黛粉3克，拌匀，先用淡盐水或老茶叶水将脓痂泡软洗去，擦干后撒上拌匀后的冰硼散、青黛，每日1次。

25. 马齿苋捣烂外敷可治毒疮

将一把鲜马齿苋洗净捣烂如泥，敷在患处。每日换药一次，一周即愈。

26. 猪苦胆浸手可治手指疔疮

睡前将猪苦胆划个口子，把长疔疮的手指伸进去扎好，第二天早上取出。连用一两次，疔疮可治好。

27. 外敷烤苦瓜叶能治疔疮

用鲜苦瓜叶在明火上略烤，使其变软后（拍软也可）贴在患处，疔疮大者可多贴几片，3小时一换，两天后肿消痛减，4天后好转。

28. 巧用半夏治疔疮

取半夏25克（新鲜的更好）研末，用少量清水调成稀糊状，擦抹在疔疮处。一次擦抹3分钟，3小时后再擦抹下一次，擦抹6次后红肿可消。坚持两天，疔疮可好。

29. 大葱蜂蜜糊治小腿生疮

将大葱捣烂，越黏越好，用蜂蜜调成糊状，抹在患处，然后用纱布缠好。每隔一两天换一次，数日可愈。

30. 豆腐外敷可治疔腿疮

用开水将一块豆腐煮几分钟，放凉后切一薄片敷在溃烂处，用干净布包好，早中晚各换一次，并要防止患处着水。3~4天时间就可全部结痂。

31. 醋溶蚯蚓液治蛇盘疮妙法

将活蚯蚓洗净放在小碟内，倒入适量的食醋，蚯蚓被醋溶解后，用小棉球蘸溶解液涂在患处，一两天可好转。

32. 蒲公英外敷可治对口疮

对口疮生于脖子后，和嘴相对而得名。可用鲜蒲公英捣成泥，和鸡蛋清敷治。

33. 仙人掌捣碎外敷能治疱疮

将仙人掌去皮，用纱布包好后捣碎，将捣碎后的仙人掌肉敷在患处，包扎好。每天敷两次，几天可愈。

34. 防治脓疮的小窍门

身上容易起脓疮的人最好多喝酸奶，少喝牛奶，因为牛奶的脂肪含量较高，喝牛奶后身上容易起脓疮、疙瘩，而酸奶一般是用脱脂奶制成的，则不易起脓疮。

35. 甘草软敷可拔指甲间的刺

当指甲间有刺或其他异物时，常会疼痛难忍，且不易清除，这时就应充分发挥甘草的作用。

具体做法是：将甘草放入水中，待其柔软后再稍微搓揉几下，然后敷在伤部，几天后刺或异物将会自动从指甲间溢出。

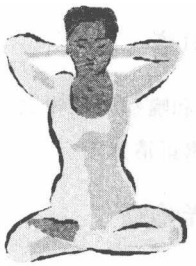
36. 蓖麻子除肉中刺一法

取蓖麻子（或油菜子）适量，捣烂，包敷患处，24小时后，异物就会退出皮肤表面，很容易拔出来。

骨关节病

1. 酒治颈椎病两妙方

方法一：每天晚睡前，将一杯白酒倒入瓷茶碗内点燃，趁热蘸酒擦摩颈部，动作要快，边擦边作按摩。



方法二：取羊骨头（生熟都可）100克，弄碎并炒黄后，放入400毫升白酒中浸泡4天，然后用棉球蘸酒水擦拭颈椎，一天3次，3日后便可有效减轻颈椎酸痛。

2. 醋热敷患处可治落枕

取食醋适量，加热至不烫手为度，然后用纱布蘸热醋在颈背痛处热敷，可用两块纱布轮换使用，使痛处保持一定的湿热感，同时活动颈部，每次30分钟，每日2~3次。

3. 妙用白酒生姜治落枕

当落枕程度较轻时，先将适量白酒洒于手心，用酒按摩有酸痛感的颈项部位至发热。然后，取生姜切片随头颈部轻轻摇动来回擦拭，此方可调和气血，疏风散邪，缓解或消除落枕。

4. 防治落枕的简单妙法

两臂侧平举与肩平，再把手弯向前胸握拳，拳心向下，耸肩缩颈，然后脖子慢慢转到左边看到肩，再从左边慢慢转到右边，反复做10次即可。

5. 妙用大葱治膝盖和脚肿痛

将8~9根大葱连葱须、葱根切下，洗净放入脸盆中煮沸20分钟，然后将患处放在盆上熏蒸，稍凉后，将患处放入盆内浸泡，上面用布单盖严，使患部发汗。汤水凉时再加热，可反复熏洗，每天早晚各一次。

6. 韭菜汁可治关节肿痛

取鲜韭菜数根，用手掌搓出汁擦患部，间隔1小时擦一次，连续10日即愈。擦时不可性急，应循序渐进。

7. “七辣”治全身关节痛肿

取鲜姜（一小块切片）、大葱根（3个洗净）、茄子根和辣椒根（切成段各一把）、透骨草（中药店有售）一把、花椒（一小把）、大蒜（一头，去皮），一起放入锅里熬水熏洗全身，直到全身冒汗为止。熏洗时要关严门窗，几次后即可见成效。

8. 核桃枝煮水熏蒸治膝关节痛

将核桃树枝切成10厘米长，入锅煮1小时，用其蒸汽熏蒸患处，每晚睡前进行，时间长短不限，水凉为止。连续两星期可见疗效。

9. 踩铁球巧治关节肿痛

在塑料盆里放几颗铁球，每天坐在椅子上，两脚下垂，不停地踩踏铁球，即可对下肢关节肿痛产生一定疗效。

10. 花椒治膝盖痛妙方

取花椒100克压碎，鲜姜10片（切碎），葱白6棵切碎，三种混在一起，装入布袋内，



将药袋放膝痛处，药袋上放一热水袋，盖上被子，热敷30~40分钟，每日两次，每袋用7天（一疗程）。

11. 蜂王浆能减轻关节炎疼痛

经英国科学家对200名关节炎患者进行的长期调查研究发现，关节炎患者每天服用适量的蜂王浆，减轻疼痛的程度高达50%，而且，它还能使关节的灵活度大大改善。

12. 辣椒外敷可治痛风

把辣椒剖成条状，贴在患处，24小时换一次，连贴几次，疼痛感可消失。

13. 热敷麦麸子等可治关节痛

用麦麸子1000克，食醋500克，食盐500克，放在一起拌匀，装在小布袋里，用锅蒸热后敷患处，再在上面盖个小棉垫儿，直到布袋不热了为止，连用半个月后可见效果。

14. 老鹳草泡酒可止风湿痛

从中药房抓回老鹳草若干，切碎后泡进二锅头瓶中，每瓶一两半，泡足一个月后，用纱布蘸酒擦抹患处，每次7~8分钟，一天至少4次，坚持数月必见效果。加热后再擦效果更好。



15. 盐饭膏治关节肿痛妙方

盐饭膏可治疗手、指、腕、肘、踝、膝等主要关节的肿痛。其制作方法是：将食盐（最好用细精食盐）与热大米饭按1:3或1:4的比例掺和捣匀，成膏状，然后，放入碗内，置于热水中加温。

同时，趁热把盐饭膏敷在肿痛的关节部位，四周均匀平摊，外用一层塑料纸覆盖，再用纱布或干净的布包裹。通常临睡前敷，翌晨起后取下。每天1次，如关节肿痛明显，早饭后敷1次，临睡前换1次，1日两次，可以连续敷7~14天，直至关节肿胀基本消失为止。

16. 用醋治骨刺4妙方

方法一：取热水一盆，加食醋100克，用毛巾蘸醋水，扭干后，在疼痛部位热敷，3~5分钟后，擦干患部，将胡椒粉5克与“太极金丹膏”调匀，贴于患部。一小时后疼痛减轻，第二天疼痛症状即可消失。每个痛点连续用药3~5次即可治愈。

方法二：取一瓶山西老陈醋，用醋搓患处。搓热后（越热越好），用一光滑平坦的东西慢慢拍打骨刺处。一日反复几次，很快可见效。

方法三：采拉拉秧（草本植物，秧上有刺）嫩尖数个（3.3厘米长），砸碎，用醋调拌均匀后糊在患处，用纱布固定包好，每天换药一次，连治3天见效。

方法四：用老陈醋和荞麦面调成糊敷于患处，早、晚各一次，半个月为一疗程。

17. 蘸擦热酒可治骨刺

将少许二锅头酒烧开，然后用棉球蘸酒

在长有骨刺部位擦十几下，早晚各擦一次。每次都要将酒烧开后再擦，两周后，疼痛即可消失。

18. 川芎治脚跟骨刺妙方

将中药川芎（药店有售）45克，研成细面，分装在用薄布缝成的布袋里，每袋15克左右，将药袋放在鞋里，直接与痛处接触，每次用药1袋，每天换药1次，药袋交替使用，换下的药袋晒干后再用。一般7天后疼痛即可得到有效缓解。

19. 蘸擦火酒能除腰腿疼

白酒约40克，倒入碗内点燃，用手快速蘸取冒着蓝火苗的火酒搓患部，动作要快，每天1次。

20. 用桑枝等中药可治腰腿痛

取桑枝、柳枝、艾叶各一小把，用水煮30分钟熏洗患处，可治腰腿痛，尤其是由风寒引起的腰腿痛。

21. 妙用大盐治老寒腿

用棉布缝一个书本大小的双层口袋，中间絮上些棉花，不宜太薄，也不宜太厚；每天晚上将大粒盐1000克放锅内炒数分钟，听到响声即可；将盐迅速倒入袋内，口封好；睡前趁热将此口袋放置于关节疼痛处，盖上棉被。此法能散寒止痛，对风湿性关节炎有效，每晚敷一小时左右，连敷一周为一疗程。

22. 姜醋水熏洗治老寒腿

取200克生姜、250克醋加1000克水，煮开后熏洗患处，每日两次，可治疗老寒腿。

23. 热药酒熏老寒腿有疗效

红花一两、透骨草一两放入瓦盆内，倒两平碗水，文火煎半小时后，点上白酒一两，趁热放在双腿膝盖下（坐在床上）用棉被将双腿盖严，趁热熏腿（千万别烫着），秋冬季节每晚临睡前熏一次，持之以恒，定能有效。

24. 二锅头泡干辣椒可治腿痛

取小干辣椒（冲天椒更佳）50克，二锅头白酒200克，将辣椒浸泡在白酒里，7天后涂抹患处，用两三次即可见效。

25. 蜂蜜姜末酒可有效治腿酸痛

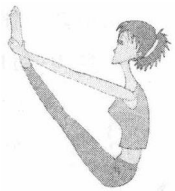
取500克白酒（二锅头即可），500克蜂蜜，将酒与蜂蜜按1:1的比例混合在一起，再加一把姜末泡入其中。10天后饮用，每次1小酒杯即可，同时吃一些姜末。

26. 治腿痛巧用姜片红果

取20克老干姜片，放入适量水中煮，熬开后用文火熬5~8分钟，取出姜片，再加入100克红果（去核）、100克红糖，熬成糊状，趁热服用，以出汗为宜，并用棉被盖上双腿。连用几次可见成效。

27. 茴香子和盐热敷可治腿疼

将茴香子和盐炒热，用布包好热敷患处。反复几次，坚持几日即可见效。



28. 凉拌姜可治膝关节炎

把生姜洗净切成片或丝凉拌当小菜吃。每天吃生姜不少于5克，连续3个月有效。

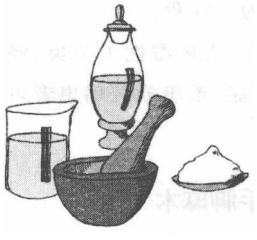
29. 醋治关节炎两妙方

方法一：取普通醋 500 克，鲜葱 500 克（切成寸段），一起放在锅里煮沸，待略凉后用纱布蘸醋汁擦洗患处，一次擦洗 10 分钟，一天 6 次（多擦也可），半月后可见效。

方法二：取醋 500 克，透骨草 50 克，将透骨草放入醋里煮，然后使醋的热蒸汽熏患处，至全身出透汗为止。熏关节时用棉被盖严。

30. 酒治关节炎 3 法

方法一：取马齿苋、白酒各 500 克，装入坛子里，封口埋在地下半月后服，一日服两次，每次服 25 克。



方法二：取小尖红辣椒 10 克、陈皮（橘皮）10 克，用白酒 500 毫升浸泡 7 天，过滤后，每天服 2~3 次，每次 2 钱，可有效缓解或制止疼痛。不能饮酒者，用此药涂于疼痛处来回擦，而后用麝香止疼膏贴于患处。

方法三：取老黄酒 500 克（质量好的），红糖 150 克，鲜姜 250 克。将鲜姜切成小块，然后榨取其汁（用消毒纱布包起来，将姜汁挤出来）与红糖、老黄酒一起搅拌，放锅内烧开，约两大碗，分两次在晚上睡前喝下发汗即可。

31. 治关节炎可煎服鲜芝麻叶

取鲜芝麻叶 4 两，放沙锅内，注入凉水，待煎至水剩一碗时，趁热喝下，一天一次，此法可治关节炎。

32. 白酒煮食甲鱼能治关节炎

买一个活甲鱼，放入锅中，锅内放凉水，加温火，不可太热，甲鱼因受热在锅内翻滚，大约 3~5 分钟灭火端锅，将甲鱼取出，去内脏。放入锅中，换新水再煮。不加任何作料，煮熟后吃肉喝汤。

也可用搪瓷锅或沙锅（不可用铁锅），锅内放白酒 250 克加温。这时将甲鱼头剁下，将血控至锅内，边继续加温，边用汤匙搅拌成糊状。分做三次服用，不能喝酒者，可用水加入少许白酒代替。剩下的无头甲鱼置锅内放水另煮。至半熟时揭盖掏去内脏，换新水继续煮，熟后吃肉喝汤。

33. 治关节炎可妙用蓖麻子刺菜

取蓖麻子（去皮）、刺菜各 4 两，洗净掺在一起捣成糊状，用纱布包好，放在膝盖上，用手来回揉搓，至出汗为止，两三次即可见效。

34. 外敷苍耳子可治关节炎

嫩苍耳子适量捣烂成泥状（如干可适量加水），敷于患处，再用纱布或布条扎紧，40 分钟后撤去。拔的水泡越大，效果越好。

35. 粗沙子渗醋热敷可治关节炎

取粗沙适量，淘净滤干后装入布袋里，用时以醋渗透再放到蒸锅上蒸烫，取下趁热敷于患处，每晚一次（半小时），坚持半年可见疗效。

36. 热水浴治关节炎妙法

洗浴时，分全身、局部浸泡，开始水不要太热，以温热舒适为宜，边浸泡边把水加热，达到最大耐受限度。

局部浸泡时，即浸泡患部，边浸泡边按摩患处，一直泡到全身出微汗，稍休息片刻后再浸泡，反复几次。全身浸泡，同样要边浸泡边按摩患处，直到头上出微汗，随后改为局部浸泡，然后再全身浸泡，反复几次。注意每次要持续半小时以上。

37. 热盐熨烫可治肩周炎

将大盐粒500克炒热，装入布口袋里捆结实（不要让盐粒子掉出），然后放在肩部熨烫。一两次就可见功效。此法以治新病为佳，旧病亦有效。

38. 外敷螃蟹泥治肩周炎

取活螃蟹一只（小的两只），先把螃蟹放在清水中泡半天，等它腹中的泥排完，再从水中取出，捣成肉泥后摊在粗布上（直径不超过8厘米），贴敷在肩胛最疼的区域。每天晚上贴，第二天早上取掉，两三次后疼痛即可消失。

39. 姜煮棉花治风湿性关节炎

在入伏前，将棉花和250克生姜片放入锅内加水（漫过棉花）煮沸至水干为止。捞出棉花（不要拧），然后晒干。从入伏的第一天开始到伏天结束为止，每晚把姜棉花包在关节上，第二天早晨将棉花拿下，放在阳光下晾晒。

40. 牛奶等可减轻风湿关节痛

用牛奶和荞麦面做成薄面饼，把白花太子（中药铺有售）碾碎铺在上面，然后贴在患处。约10分钟后敷贴处开始发热，30分钟左右即可，见效快。

41. 醋可缓解骨质增生

取醋两大碗（没过脚面），将一两干黄花菜放醋里，用慢火煎熬至黄花菜涨开，然后用该醋来烫脚，两三次就可好转。

42. 空腹吃核桃仁可祛风湿

每天空腹吃5~6个核桃，坚持几个月后，风湿症状可消失。

43. 垂柳枝煎服能治风湿等症

采取新鲜垂柳枝150克洗净，剪成一寸的小段，然后放入药锅煎煮，第一次煎20分钟，第二次煎30分钟，两煎药液混合，待温度降低时，加适量槐花蜜搅匀，分两份，早晚各服一份，连服3剂为一疗程。

此方可治疗风湿、类风湿性关节炎，经络疼痛和高血压等病症。重患或久病患者可增加一个疗程。

44. 妙用点刺法治手脚麻木

先将趾（指）端和三棱针用酒精棉球消毒，再将麻木的趾（指）端刺破后挤压出少许鲜血即可。隔5天重复一遍，直至痊愈。

45. 铁树叶汁煮鸡蛋益于接骨

用铁树的叶子熬水，煮一个洗净的鸡蛋（不要放盐和任何作料）。待煮熟后吃鸡蛋喝汤即可。

痔疮 脱肛

1. 姜水洗肛门可治外痔

取鲜姜（老姜也可）适量，将其切成薄

片，放在容器内加水烧开。待姜水稍凉至不烫手时，泡洗患处。每次洗3~5分钟，每日洗3~5次。

2. 大蒜可消肛门囊肿

每次排完大便后，将2~3瓣削去外皮的紫头蒜放入肛门囊肿处。连续几天，可消囊肿。

3. 蒜瓣柳树须根可治痔漏

取干蒜瓣子200克，在水中生长的新柳树须根150克，水适量，共煮40分钟。煎好后倒入脸盆或洗衣盆内凉一凉，人坐盆上，让蒸汽熏患部，当水稍凉后，再用药棉或纱布蘸洗痔漏处，或坐入水中烫洗，每晚洗一次，有一定疗效。



4. 花椒盐水熏洗可治痔疮

取十几粒花椒，与一茶匙食盐一同放入一专用盆内，再向盆内加入开水，然后坐于盆上，熏洗患部。每日一次，每次10分钟左右，重症者可每日早晚各一次。

5. 鸡蛋黄油治痔疮一法

将两个红皮鸡蛋煮熟，吃掉蛋白，留下蛋黄。将蛋黄掰碎放入锅里烤，直到蛋黄全部化为黑油后，装入干净小瓶内备用。

犯痔疮时，用棉签蘸蛋黄油涂抹患处。每日3次，连续使用一段时间，即可见疗效。

6. 大萝卜煮水熏蒸可治痔疮

将大萝卜切成厚片，用水煮烂后将萝卜捞出，趁热熏洗患处。每天熏洗1~2次，5天一个疗程。

7. 妙用韭菜根大枣治痔疮

取韭菜根50克，大枣100克，用水煎后食枣饮汤，可治疗支气管炎；或取韭菜根适量煎水，趁热坐熏，可治疗痔疮、脱肛。

8. 空心菜和蜂蜜治外痔妙方

取空心菜200克，洗净切碎捣汁。将菜汁放入锅中用旺火烧开，再用温火煎煮浓缩，煎液较稠厚时加入蜂蜜250克，再煎至稠黏如蜜时停火，待冷却后装瓶备用。每次1汤匙，以沸水冲化饮用，每日两次。

9. 外敷土豆片可治痔疮

晚上睡觉前，将土豆洗净后切成薄薄的5片，摞在一起敷贴在痔疮上，盖一层纱布，并用胶布条固定，次日早晨取下。连续贴两三天即可好转。

10. 治痔疮可涂抹茄子汁

一旦患有痔疮，可将茄子去皮后磨成汁液，然后将汁液涂抹在患部，每日3次，数日即可痊愈。

由于肛门周围是身体最敏感的部位，因此，患痔疮者都会深感痛楚，应加紧治疗，此法再配合药物治疗，效果会更加显著。

11. 白糖腌豆腐可有效治痔疮

将半块点卤豆腐切成片，撒上两三调羹白糖，腌一会儿后，放入锅内，加上漫过豆腐的水，煮开后，用文火再煮几分钟即成。每天早上空腹，将炖好的豆腐晾一晾，连豆腐带汤一次服完。

12. 香菜治痔疮的小窍门

用香菜煮汤熏洗肛门，再用醋煮香菜子，用煮好的醋将布浸湿趁热敷患处，一星期后即可见效。

13. 冬瓜子煎汤可治痔疮

用冬瓜子煎浓汤，然后用其涂洗数次，一日3次，可治痔疮。

14. 田螺治痔疮妙方

用辣椒炒田螺，再放些糖和酒，连吃7天为一疗程。

15. 柳枝苦参汤可治肛周湿疹

取新鲜柳枝（梗）300~400克，剪成短节放入锅内，连同苦参20克一起加水煎熬，用此汤液洗浴患处，每日洗3次，几日后可好转。

16. 杨树条煮水熏蒸可治痔疮

将当年生的杨树条，剪成7~10厘米长，共20条，放在锅里，加水2500~4000毫升煮至水发红时为止，然后立即倒入新痰盂内，用蒸汽熏蒸肛门，待水不烫手时，用水洗患部即可。

17. 枸杞根枝煮水熏蒸可治痔疮

先把枸杞子根上的泥洗净，将根枝断成小节（鲜干根枝都可以），然后放入沙锅煮20分钟。同时，先用蒸汽熏患处，等水温不烫手时，再坐入其中泡洗5~10分钟。每日两次，连用一段时间即可见疗效。



18. 椿树治痔疮妙方

方法一：肛裂患者可取椿根白皮30克，用水煎好后放30克红糖，拌匀服，早晚各1次。如果肛裂严重，可买几根猪或羊带肛门部分10厘米长的大肠头，放锅内和药一起煎。

方法二：取臭椿树地下深处的根200克，梨一个，共同捣汁，往其汁内混入100克捣碎的鲜姜，加入适量红糖，用开水泡服。

方法三：痔漏患者，可折一把鲜臭椿棍子，去掉叶子，放在铁锅中用水煮开。然后捞出棍子，将水盛在盆中，蹲其上熏蒸患处，待能用手摸时，用药棉或干净毛巾蘸水洗肛门。

19. 巧用无花果治痔疮

取无花果叶适量，用水熬汤（熬半小时）后熏洗患处。如用无花果茎、果熬汤熏洗患处，则效果更好。

用无花果叶子泡水喝，治疗痔疮效果也很好。

20. 马齿苋治痔疮3法

方法一：取适量马齿苋用水煎，稍凉后熏洗患处，一般几次即可见效。

方法二：将鲜马齿苋洗净，去根，把茎叶一起捣烂。晚睡前敷贴在肛周患处并固定，晨起后用晾温的开水洗净，然后再用洁尔阴擦一遍，保持清洁卫生。

方法三：取马齿苋菜尖50克，洗净切碎，水煮。将3~7只鸡蛋（按食量而定）打入煮马齿苋菜的锅里，不放作料，早晨空腹一次吃完。

21. 风油精可治肛门瘙痒

由痔疮、肛裂等引起的肛门瘙痒，可先用温水洗净患处，再用药棉蘸风油精少许，在肛门周围涂擦，即可有效止痒。

22. 葱汁牛奶外敷可治痔疮

将少许牛奶与捣碎的葱调匀，把它敷在患处。两周一个疗程，久见疗效。

23. 擦洗黄连酒可治痔疮

在瓷碗(碗底要粗糙)里倒入少许白酒，拿一块黄连在碗底研磨片刻，然后用医用棉蘸酒液搽抹患处。每晚睡前抹一次，连抹几天后即可好转。

24. 海螺黏液治痔疮妙法

选大海螺一两个，取其黏液，加进一些冰片(中药房有售)调和，涂在肛门处，一天涂3~4次，大约半个月即可痊愈。

25. 猪胆和荞麦面治内痔妙方

取3个猪胆的胆汁，将300克荞麦面揉面，再搓成绿豆粒大小的药丸。服时先吃10粒生绿豆，然后再用温开水送服30粒荞麦面丸，每天早晚两次。

26. 坐浴热敷可治内外混合痔

取南瓜子100克，水煎，熏肛门，适合体温时坐浴15分钟，再用布袋装入炒热的大粒盐热敷患处，每天早、晚各一次；或干花椒15克加水适量煎煮后，浸洗肛门15分钟，每天早晚各一次；还可用黑木耳50克煮成羹，每日早晨空腹食。

27. 止痔疮滴血的小窍门

患了痔疮，大便后往往滴血不止。为了避免造成大出血，大便后不要久蹲，可把一小块卫生纸夹在肛门处，迅速站起，双腿并立片刻，滴血便止住了，再把纸撤掉即可。

28. 痔疮食疗3法

方法一：取两个柿饼和10克黑木耳，放入少量的水中煮烂，然后当做点心食用。此方法尤其适合大便干结、痔疮出血的患者。



方法二：香蕉树和猪肠。取香蕉树芯适量和300克猪大肠头，加入适量的水煮熟服用即可。此方法较适合痔疮紫青、肿胀疼痛的患者。

方法三：将两个甲鱼头用瓦片放在炉火上焙干(稍微烤焦)后，捣碎研末，用250克蜂蜜调匀，每天早晚各用黄酒送服一羹匙，有特效。

冻疮

1. 生姜治冻疮两法

方法一：临睡前用热水洗净患处，用焙热的鲜生姜趁热来回搓擦患处。坚持数次，可见成效。注意，已溃者不宜用此法。

方法二：将生姜汁加热熬成糊状，外涂患部，对冻疮有一定疗效。

2. 夏季用紫皮蒜防冻疮

在夏季选取一头紫皮独头蒜，去皮后捣成蒜泥，在太阳底下晒热后敷在曾经患冻疮处，并用手轻轻擦搓几分钟。每天一次，坚持治疗一个月，冬天不再生冻疮。

3. 轻度冻伤可用热醋治疗

冻疮初起时，可用热醋涂抹，醋干后再行涂抹，一日数次，效果很好。

4. 猪油蜂蜜膏能除冻疮

取猪油 20 克，蜂蜜 80 克，调匀成膏，敷于患处，每日 3 次，数日即可治愈。

5. 防冻疮巧用芝麻叶和芝麻花

取鲜芝麻叶、花十几片，放在生过冻疮的皮肤上，搓擦约 20 分钟，1 小时以后再用清水洗净，反复几次，可明显见效。

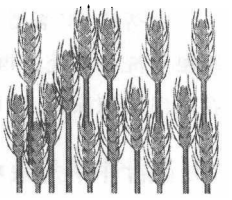
6. 辣椒治冻伤冻疮妙方

方法一：用一把红辣椒煮一半盆水，能耐受后泡脚。每晚一次，每次 20 分钟，连续泡 4~5 次即可有效治疗冻伤。

方法二：取红尖辣椒（干鲜均可）十几个，酒精 500 克，浸泡一星期。未溃破的冻疮患部用热水清洗后，用棉球蘸浸泡好的酒精，涂患部（已溃破不能用），止痒、止痛、消肿效果显著。一般每日涂擦 4~5 次，连续涂擦 10 天左右即可。

方法三：将晾干的干辣椒研磨成碎末，加入适量凡士林搅拌，使之呈糊状，擦拭患处，并用纱布轻轻覆在其外，隔 6~8 小时更换一次，可治愈轻度冻伤。

7. 干麦苗煮水熏洗治脚冻伤



取小麦苗一把，用沸腾的开水沏一下，稍后用水熏洗患脚直到水凉为止，效果明显。

8. 白萝卜防治冻疮

方法一：取白萝卜一个、生姜少许，切片放锅里煨煮，待萝卜片烂后，将汤倒出。待萝卜汤温度合适时，对患部洗敷 5~10 分钟，5~7 次即可好转。

方法二：取生姜 20 克，辣椒 20 克，白萝卜 40 克，放入水中煎煮，用汁液洗患处，数次即可痊愈。

9. 热面糊外敷可治冻伤

脚上出现粉红色的冻伤包块时，可在睡前用热水泡洗，将脚泡红，然后将打好的白面热浆糊摊在布上，贴在患处，穿上袜子睡觉。数次见效。

10. 樱桃治冻伤冻疮两妙方

方法一：将 250 克鲜樱桃（樱桃干也可以）泡入一瓶二锅头酒中，浸泡 5~7 天即可使用。使用时，先将患处洗净，然后用樱桃酒擦患处，每 3 小时擦一次，几天后冻伤红肿可消退。

方法二：夏天樱桃成熟季节，将红樱桃 10 粒左右在手心中合掌压搓成汁，然后将樱桃汁立即涂抹在冬天曾冻伤过的患处，并反复揉搓使之发热渗透，1~2 次即可。

11. 香蕉皮能有效治冻伤

用香蕉皮的内面轻轻摩擦冻伤处，直至发热，几次即可见效。

12. 西瓜皮预防冻疮一法

夏天用西瓜皮内面白色部分轻轻地揉搓冬天患过冻疮的部位，每次3至5分钟，每天1至2次，连擦5天，可有效预防冻疮发生。

13. 热橘皮按摩患处可治冻伤

将鲜橘皮（或芦柑皮）放在烧水或煮饭时的金属盖上，待热时（不会烫伤皮肤的温度）贴在冻伤处按摩片刻，不停地换热橘皮擦至患处发热为止，但不能擦破皮肤。注意，已经溃破者不适宜用此法。

14. 柿子皮和菜油外敷治冻疮

将柿子皮的灰烬和熟菜油调匀，敷于患处，每日3次，一般在数日内即可治愈。

15. 柚子皮煮水治冻疮妙法

用柚子皮煮水擦洗患处，每天洗1~2次，几次后可愈。

16. 碎山楂外敷可治冻疮

将生山楂（去核）切碎，敷在患处，一天2~3次，一周后冻疮可好转。

17. 红花金银花粥可治冻疮

取红花50克，金银花20克，放入水中煎煮，煮开后除去渣子再用小火将其熬成膏状，然后将其涂于患部，并用纱布包扎好，每日更换，数日即可痊愈。

18. 皮硝水治冻疮妙法

皮硝即常用来硝皮革用的白药面，药店有售。用沸水溶化皮硝（双手用1匙，双脚用2匙，水量以没过手脚为宜），稍晾后把手或脚泡在温热的水里（不可烫），泡几次即可痊愈。



19. 干桑木烤冻疮患处效果好

将干桑木点燃，反复烤患处，也可将桑木熬水擦洗未化脓的冻疮。

20. 杨树叶煮水泡洗可治冻脚

取干杨树叶若干，放入锅中用水熬，熬出颜色即可。然后把脚放入洗脚盆中，浸泡1~3分钟，一般一两次可好转。

21. 风油精涂患处可治冻疮

冬天很多人都会生冻疮。在冻疮未破时，将风油精均匀地涂在患处，有止痛消肿的作用，每日2~3次，一般坚持1~2个星期以后即可痊愈。

注意：如果冻疮已经溃破，则不宜使用。同时，勿将风油精用于面部皮肤，以防过敏。此外因其含有的刺激成分能透过胎盘影响胎儿，故孕妇禁用。

22. 香烟熏烤治冻疮土方

对于直径1厘米左右的小冻疮，每天可用香烟头进行熏烤，一天多次。几天后，冻疮可消失。

耳科疾病

1. 狗肉黑豆汤可治老年性耳鸣

黑豆100克，狗肉500克，橘皮1块。将黑豆用干锅炒热，狗肉切小块，用酒、姜片、盐腌渍半小时，油爆姜片，放狗肉炒匀，加水煮开后放黑豆、橘皮，小火煮两小时。此汤补肾益精，治老年肾虚耳鸣有效。

2. 除耳鸣的耳枕食盐法

耳鸣能影响听力和睡眠，耳鸣患者可取适量盐，将其炒热后装入布袋中，以耳枕之，袋凉则换，坚持数次，即可见效。

3. 菊花粳米粥可治眩晕耳鸣

取菊花50克，煎熬成汤后，加入粳米100克煮成粥食用即可。此粥是眩晕耳鸣的简便食疗方法，它还有利于中老年人的身体健康。

4. 治耳鸣可做荷叶枕头

取荷叶、苦丁香、菊花、夏枯草、蔓荆子、石菖蒲各等份，制成枕心，经常枕之，有聪耳明目的作用。

5. 磁石等泡酒可治肾虚耳鸣

取磁石、木通、石菖蒲各等份，袋盛浸酒，饮之可有效治疗肾虚耳鸣。注意，木通用量不宜过大，以避免肾功能损害。

6. 香油治中耳炎两方

方法一：中耳炎患者，往耳道里滴入几滴香油，一天两次。



方法二：取黄连切段，用香油炸至枣红色，离火冷却后黄连至黑红色最佳。然后去掉黄连以瓶盛油，每日滴耳内3次，每次3滴。

7. 鸡蛋治中耳炎两法

方法一：将鸡蛋黄放入金属饭勺内，置小火上熬取蛋黄油，凉后滴入患耳内，1日2~3次，每次2~3滴。

方法二：将新鲜鸡蛋煮熟后，用其蛋黄入锅煎熬取油，然后把油脂装入小瓶内，将做成黄豆大小的药棉球浸入，饱吸蛋黄油，放冰箱备用。治疗时，取出一个棉球，轻轻送入耳内，待药棉球干燥后取出。每日两次，不久即可治愈。

8. 金丝荷叶汁可治中耳炎

取金丝荷叶(也称旱荷花)的叶4~5片，洗净控干水后放在干净容器内，加入少许冰片，碾碎挤汁，每次用吸管吸汁滴入患耳1~2滴即可。

9. 治中耳炎可用核桃仁油

将6个核桃仁放饭勺里用小火炼油，不烫时将油滴入耳中，滴两三次可好转。

10. 鸡苦胆可治化脓性中耳炎

取一只活鸡，取其苦胆，然后滴入患耳中，3滴即可，每天一次可好转。

11. 田螺体液辅助治疗中耳炎

把活田螺放在清水中晒太阳，田螺肉体便伸出螺壳。这时立刻用针刺入田螺肉中，使它不能缩回壳内。从水中挑出田螺，将一小捏冰片（中药店有售）撒在田螺肉上立刻抽针。不久田螺会流出体液，将其体液滴入耳道内，几次即可痊愈。

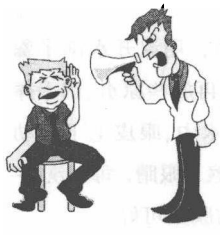
12. 鲜地黄根辅助治疗中耳炎妙方

取地黄地下部分的疙瘩粗根，捣烂取汁，滴入病耳内，几次之后即可治愈。

13. 人乳滴耳有助治疗中耳炎

人乳滴入耳朵内，待1~2分钟后将奶水倒出，每天可滴3~4次，几次可好。

14. 川黄连等泡酒有助治疗急性中耳炎



川黄连6克、藏红花3克、冰片2克，混合后研磨成细粉末状。再用酒精50克浸泡7天，用时取其清液滴入耳内，滴药前用棉签擦去耳内脓液，每日3次，每次5~6滴。

15. 慢性中耳炎可用猪胆白矾粉治

将15克白矾装入一个新鲜猪苦胆内，将口扎好风干，再一起研成细粉，涂于患处，结痂后脱掉再涂。

16. 亮光照耳可驱耳内虫

所有的飞虫都喜欢光亮，如果飞虫进入了耳朵，要立刻把头歪到一边，让耳朵直接对着太阳或是灯光（如有手电筒最好），千万不要用东西在耳内拨动。一般说来，虫子见亮就会飞出。

17. 酒精驱耳内小虫妙法

耳内进小虫后，取棉花蘸酒精少许，在外耳道口旋转涂抹，酒精气味进入耳道，片刻虫子就会爬出来。

18. 姜汁滴耳可驱耳内虫

百虫入耳，可取姜汁少许滴之，虫即刻就会自行飞出。

19. 菜油滴耳治耳内小虫

小虫入耳后，可向耳内滴入两滴菜油，不久小虫就会从耳内爬出来。

20. 花椒油滴耳驱耳内虫

小虫进入耳朵后，不要慌乱，将用花椒泡过的油滴到耳朵里，几滴即可，稍许，虫即会自行飞出。

21. 韭菜汁滴耳治飞虫入耳

把韭菜捣成汁滴入耳内，不久小虫可自行出来。

22. 黄花鱼骨面治耳感染

取黄花鱼头里的鱼骨7块，加工研成细面，然后加适量冰片搅匀。用麦管或纸筒把药面放在筒内吹入耳中，1~2次即可痊愈。

23. 白醋可治游泳后耳道疼痛

游泳以后耳道常会感到疼痛，这时可在25克左右的冷开水里加入30滴白醋。控净耳朵里的水后，在每只耳中滴入两滴配好的溶液即可。

眼科疾病

1. 黄连蝉蜕煎水可治红眼病

取黄连10克、蝉蜕8克(药店有售)，煎水200毫升，待药液至室温后洗双目，每日3~4次，3天后诸症皆除。

2. 治红眼病可用开水冲服羊胆汁

将两三个羊苦胆洗净，把里边的汁倒出来用凉开水冲服，喝3次就可痊愈。

3. 菊花茶洗眼可治红眼病

用滚开的水泡菊花，倒出一半菊花水喝，另一半则用纱布蘸水洗眼。一天3次。

4. 霜桑叶水洗眼可治红眼病

取霜桑叶30克，加水两碗，水煎到剩一半时端下，冷却后用药棉或消过毒的纱布蘸水洗病眼。每天早晚各一次。

5. 治疗红眼病的食油点眼法

用食用油(花生油、菜油均可)点眼睛，两三次即可痊愈。

6. 黄连花椒水可治红眼病

取黄连5克、花椒8粒、白矾2克、荆芥3克、生姜2片，用水煎为半盅，趁热洗眼，日洗6次，两天后即可见效。

7. 鸡蛋治结膜炎两方

方法一：结膜急性发炎后，眼睛发红、肿胀，眼屎增多。此时可取一只新鲜鸡蛋，将其蛋清置于碗内，用中间夹有药棉的双层医用纱布浸蘸蛋清后，敷在眼睛上。当纱布药棉中的蛋清快干时，再蘸蛋清，直到眼部感到湿润舒适为止。



方法二：鸡蛋清具有明目的功能，黄连有抗菌消炎的功效，将黄连泡水与蛋清混合搅拌均匀，待泡沫发起后，取混合液适量滴眼，结膜炎可愈。

8. 野菊花等煎服可治眼结膜炎

取30克野菊花、12克杭白菊，另加桑叶12克、黄豆30克、夏枯草15克共煎水，加白糖15克调味服饮即可。

9. 治结膜炎可用凉盐水洗眼

取干净的脸盆和毛巾，用温开水沏半羹勺盐放入脸盆，盐化开后，再放些凉水。用手捧盐水，让双眼浸入手心盐水中，眼皮上下翻动数次，然后用干净的毛巾擦干眼睛。每天洗2~3次即可，约4~5天后眼结膜炎可好。

10. 人乳滴眼可治急性结膜炎

因细菌感染或受到刺激而使眼睛结膜发炎时，将人乳滴入眼内，效果极佳。

11. 菊花茶熏眼消除眼疲劳

眼球疲劳时，沏一杯菊花茶，伏在杯口

上用蒸汽熏眼，大约两三分钟即可。

12. 消除眼皮浮肿可用冰块冷敷

眼睑浮肿时，从电冰箱的制冰盒中取出两块薄冰，用纱布包好，人采取躺位，将包好的冰块置于眼部冷敷，即可使眼睑消肿。

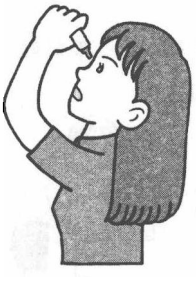
13. 冷牛奶敷眼消除眼皮浮肿

夹两个小棉球，用冷牛奶浸泡，闭目时在每只眼上放一个棉球，10 分钟后浮肿就可消除。

14. 马铃薯外敷消眼皮浮肿

将马铃薯切细捣烂，用干净纱布包裹，置于患处即可。马铃薯具有收敛作用，可起到消肿的功效。

15. 苹果梨等冷敷可消眼睑肿



从冰箱中取出苹果、鸭梨、香蕉(可用其皮)、橘子(可用橘皮)、土豆、黄瓜、绿叶蔬菜(可用菜帮)等，切成或掰成薄片，置于眼上冷敷，都可使眼睑消肿。

16. 夜合花鸡肝汤可治眼花

取夜合花 30 克，鸡肝 50 克或猪肝 150 克，一起煮汤。煮好后去夜合花，服肝和汤。煮时可放盐及少许调味品。

17. 覆盆子汤治眼睛充血

取适量的覆盆子叶煮水，用该汤汁清洗眼睛，或用干净纱布蘸汤汁热敷，可以达到一定的治疗目的。

18. 风沙迷眼处理妙方

方法一：风沙迷了眼，多黏在上眼睑内或眼球上。此时不宜用手揉搓眼睛，否则会越揉越深。只需用手捏住上眼睑沙粒所在部位的眼皮往下眼睑搭一二下，沙粒即会黏附在下眼睑表面，再用手擦去即可。

若沙粒黏在眼球上，可先用上眼睑将眼球上沙粒移去，再用上述方法除去，简便易行。

方法二：用拇指和食指捏起上眼皮，轻轻提拉，向下扣在下眼睑睫毛上，令眼球转动，这时下眼睑睫毛就可以刷出上眼皮内或眼球上的沙子，一次不成可重复一次；或者捏起下眼皮，提拉向上扣在上眼睑睫毛上，用上眼睑睫毛刷下眼皮内或眼球上的沙子，一般一次就收效。若当时睫毛上有泥土应先洗净，然后再施上法。

19. 酒精棉擦睫毛防治麦粒肿

当开始患病——眼睑发痒、出现红肿时，立刻用酒精棉球擦眼睫毛，擦拭时要双眼紧闭，用酒精棉球(不要太湿)在眼睫毛根处轻轻擦几下。擦后双眼会感到发热(发热时不可睁眼，否则酒精会渗透到眼里使眼睛疼)，待热劲过后再睁眼。每天擦 3~4 次就可消肿。

20. 绿茶熏眼有效治麦粒肿

麦粒肿患者，可用绿茶(红茶花茶也可)泡浓茶，借助茶的热气熏治病眼。在熏时要睁开有病的眼，靠近茶杯(注意距离，小心烫伤)，一般每次熏 15 分钟。

21. 淡盐水洗眼可治麦粒肿

麦粒肿是眼睑的一种急性化脓性炎症。当眼睑皮肤微红略有疼痛时，用咸盐一小匙沏入一茶杯开水，待水温合适时用卫生棉球洗眼，每天3次，每次5分钟，3日即愈。

22. 水蒸气熏蒸治针眼妙方

取一杯开水，让其热气上行熏蒸眼睑处，对尚未长大的初期麦粒肿有极高的治愈率。熏蒸之后眼部湿润，眼睑活动自如舒适。如果在蒸饭锅出气孔的上方适当位置上熏蒸，因热气持久充足，效果更好。

熏蒸时注意距离，小心眼部烫伤。

23. 桑叶水洗眼可治沙眼

取少许桑叶煮水，稍凉后洗眼睛。1天两次，3天即可治愈。

24. 薄荷盐水洗眼可治爆发火眼

取一把洗净的鲜薄荷叶和一把食盐，放在脸盆里煮开，稍凉后用毛巾蘸水敷洗，早晚各一次。

25. 露水擦眼能治爆发火眼

用草叶上的露水擦眼，几次就可痊愈。

26. 决明子泡茶有益明目

将决明子洗净晒干，炒一下（注意别炒煳），每天当茶叶用开水冲泡，10分钟左右水成棕红色即可饮用，多次冲泡仍可保持浓度。

27. 枸杞菊花茶能明目

用宁夏产枸杞子加杭菊花、绿茶沏水当茶饮，有明目的功效。

鼻科疾病

1. 肥皂沫洗鼻可防流鼻血

每天早晨洗脸时用小拇指头蘸点肥皂沫洗鼻孔，再蘸净水把鼻孔里的肥皂沫洗净，而后把鼻孔里的水和脏东西擤出去，这对防治流鼻血有好处。但要注意，小拇指的指甲要常剪，防止划破鼻黏膜及血管。

2. 蒜末敷脚板可止流鼻血

如果左鼻孔流血，就用蒜末敷在右脚板上，反之亦然，可止鼻出血。

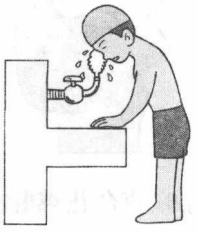
3. 防治流鼻血可涂抹香油

每晚睡觉前，取棉签蘸少许香油，涂抹于鼻孔中，可治流鼻血。

4. 刺儿菜治流鼻血妙方

方法一：将刺儿菜根洗净，用白布包好，挤汁服用，即可有效止鼻血。

方法二：把刺儿菜洗净，熬汤喝，或放进面汤里喝。经常服用，对鼻出血有显著疗效。



5. 韭菜治鼻出血两方

方法一：把韭菜放在碗里捣烂取汁，加上红糖后服下，可治流鼻血。

方法二：将韭菜茎和生绿豆搅细成泥，用冷开水冲匀，沉淀以后，饮上层清水，几次就可奏效。

5. 饮服莲叶水可治鼻血

莲叶具有消炎作用。将莲叶晒干后，加

水煮成莲叶水喝，对常流鼻血、有鼻病的人来说，是最好的饮品。

6. 吞服三七治疗鼻出血

中药三七能止血，取三七粉3~5克，1次吞服，对经常鼻出血患者有好处。

7. 饮服藕根汤治流鼻血

将藕根洗净晒干，然后熬汤，每天饮用，喝5~6天后可见效。

8. 柏树叶灰加白糖可止鼻血

用柏树叶烧成灰拌白糖服用，每天吃几勺，几日后便可好转。

9. 蒲公英叶泡茶可止鼻流血

取鲜蒲公英叶茎两株，用沙锅煎至一茶杯，放入红糖适量，服3次便能见效。

10. 喝蜂蜜对鼻出血患者有效

经常鼻出血的患者，喝蜂蜜能减少鼻出血的次数，甚至痊愈。

11. 冷敷可止鼻出血

冷敷额部和后颈部，可有效止鼻血。注意，每隔2~3分钟要将毛巾重新浸冷水一次。

12. 妙用"五汁"治鼻出血

取莲藕、鸭梨、荸荠、鲜生地、鲜甘蔗各500克，放在一起榨汁，每次饮10毫升，每日服用3次，可治鼻出血。

13. 简易治鼻出血3方

方法一：涂清凉油法。将药用棉球一端蘸少许清凉油，把此端塞向鼻腔深处，将会有辛辣刺激的感觉，能促进止血。

方法二：葱白韭菜法。先将纯药棉塞入鼻腔，然后找些新鲜的葱白、韭菜，裹在另一份药棉中央，经捏挤后有汁液外渗时，代替纯药棉塞入鼻腔，即可止血。



方法三：醋泡韭菜法。将新鲜干净的韭菜切段、榨汁，用米醋浸泡，并加入适量食盐，等该韭菜吸足醋液后，将韭菜吃下即可。每日两次，连服3天，有望根治鼻出血症状。

14. 醋泡芥末治鼻炎

将一份芥末在2~3份醋中泡3~5日后，用其调拌凉菜或蘸水饺、包子吃，连吃数日，对治疗感冒引起的流鼻涕、流眼泪效果明显，对治疗过敏性鼻炎尤其有效。

15. 大蒜治鼻炎3方

方法一：将大蒜捣烂，用干净的纱布包好，挤压出蒜汁滴入每侧鼻孔内，用手压几下鼻翼，以使鼻孔内都能黏敷到蒜汁，几次可愈。大蒜过敏者禁用。

方法二：取200克白萝卜和50克大蒜，捣烂后取汁，加入盐0.5克，每天0.6毫升滴入鼻孔内，左边不通滴左边，右边不通滴右边，交替4~5次，一般一个月内可好转。

方法三：在蒜汁和葱汁中加入少许牛奶，然后把它滴入鼻腔内。三者比例视个人情况而定，以不感灼痛为宜。此法对治疗由伤风引起的鼻炎尤为有效。

16. 绿茶熏鼻治鼻炎

用开水冲绿茶冒出的蒸汽熏鼻子，每天坚持早晚熏两次，每次约20分钟，一星期后可见效。

17. 巧用绿苔塞鼻治鼻炎

把绿苔放在碗里用水泡半日，洗净后用单层纱布卷绿苔，晚上塞入一侧鼻孔中，第二天晚上再塞另一个鼻孔，坚持多做几次。一年未痊愈，第二年再治疗，可使鼻炎彻底痊愈。

18. 槐花蜜可治萎缩性鼻炎



每天早晚洗脸时，将鼻腔内的结痂和分泌物清除干净，充分暴露鼻黏膜后，用棉签或手指蘸市售的槐花蜜均匀地涂在鼻腔患处。坚持治疗有显著效果。

19. 菊花蜜可治萎缩性鼻炎

采集新鲜白色野菊花花瓣，洗净，阴干，将适量蜂蜜倒入一瓷碗中，将净菊花瓣150克放在蜂蜜上。将容器置于锅内蒸约十几分钟，待菊花瓣全部烂熟于蜂蜜中，再加菊花瓣150克放在蜂蜜上，再蒸十几分钟，待冷后用竹筷搅匀。用消毒棉签蘸菊花蜜涂在鼻腔黏膜上，每天3~4次。长期使用能使萎缩的鼻黏膜得到改善。如加入新鲜金银花效果更好。

20. 滴香油可治过敏性鼻炎

用普通的食用香油滴入鼻内，每天3~5次，每次5滴左右。滴前将鼻涕擤干净。持之以恒，必定见效。

21. 冷水治过敏性鼻炎妙方

每天洗脸前先将鼻孔浸入冷水中，轻轻吸气，使冷水与鼻腔黏膜充分接触，然后将水呼出，如此反复进行，持续1~3分钟(可抬头换气)，洗完脸后再用中指揉压鼻翼两侧30次左右，长期坚持有显著疗效。

22. 用茭白治酒糟鼻妙法

将鲜茭白剥去外皮后洗净捣烂，每晚在鼻上薄薄涂抹一层，用纱布盖上，外加胶布固定，次日晨洗去。白天则用茭白挤汁涂(一日涂抹2~3次)。同时取鲜茭白100克用水煎，早晚各一次分服。按此法连续治一周，可见好转。

23. 刺儿菜熏鼻可治鼻衄

鼻衄时，取刺儿菜适量，加水煮沸后，用热气熏蒸鼻部，用鼻吸入蒸汽。此法简便，止血效果好。

24. 丝瓜藤粉治鼻窦炎妙方

将老丝瓜藤晒干，切成细段，放在瓦上焙至半焦(别煳了)，然后在面板上研成碎面。晚上临睡前，把鼻腔中的鼻涕清干净，用干净棉球擦一遍鼻腔，再把丝瓜藤粉吹入鼻腔，用干棉球塞住鼻孔，连续数日即可治愈。

25. 生荸荠有效治疗酒糟鼻

把洗净的生荸荠用消毒的刀片(刀片可用开水消毒)从中间切开，然后用荸荠切面紧贴患鼻顶端、两侧、鼻翼等部位涂擦，把荸荠的白粉浆涂满患鼻表面。每日早晚各涂擦

一次，坚持4个星期后可见疗效。

26. 妙用“三瓜”食疗酒糟鼻

酒糟鼻患者，可取西瓜皮200克，刮去蜡质外皮，洗净；冬瓜皮300克，刮去绒毛外皮，洗净；黄瓜400克，去瓤心，洗净。三种皮分别用不同火候略煮熟，待冷，切成条块，置容器中，放盐、味精适量，腌渍12小时后即可食用。

27. 鼻腔取异物的小窍门

异物在一侧鼻腔内，可用小纸条等东西刺激另侧鼻腔，诱发喷嚏，可促使异物喷出。

若异物较小，可用小勾或镊子之类将异物直接取出。取异物过程中不可用鼻子呼吸，以免异物吸入气管。

28. 温盐水洗鼻窦通鼻防鼻炎

当伤风感冒、鼻子塞住时，可用微温的食盐水仔细地洗鼻窦，坚持数天，即可痊愈，同时还可防治鼻炎。

29. 艾叶白酒饼可通鼻

把适量的艾叶放入容器里，加少许高度数的白酒并捣碎搅匀，然后捏成一个直径为3厘米、厚约1厘米的圆形小饼子，患者仰卧贴在肚脐上即可。

咽喉疾病

1. 醋治咽喉痛两妙方

方法一：用醋配白糖开水冲服，每日3次，几天后可见效果。

方法二：在醋中加入等量的水，用它来漱口可减轻咽喉疼痛。用此种方法要注意三个问题：(1)次数要多，最好在5次以上。(2)时间要长，每次漱口时，最好保持在1分钟以上。(3)要有深度。为了产生更好的疗效，在漱口时应让其尽量接近咽喉部位，最好在漱口时仰起头。

2. 盐水含漱巧治咽喉肿痛



咽喉轻微肿痛时，可用温、淡盐水含在嘴里，将头部后仰使盐水在喉部“咕噜”做声，由此可消炎灭菌，减缓疼痛。平日清晨可用淡盐水刷牙，可起预防和巩固之效。

3. 酱油含漱可治咽喉疼痛

咽喉疼痛时，可用一汤匙酱油漱口，漱时仰头，使漱液尽量接近咽部，1分钟左右吐出，连续3~4次，效果很好。

4. 生吃黄瓜可治咽喉肿痛

整日用嗓者常常咽喉肿痛。常吃不去皮的黄瓜，咽喉肿痛可很快消失。

5. 冲服藕汁可有效治喉痛

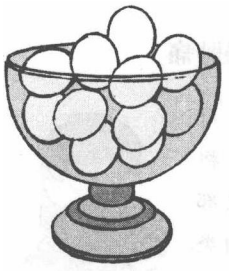
藕是消除神经疲劳的特性植物。将藕洗净，用榨汁机榨成汁，当茶一样喝，对常有鼻黏膜发炎、喉咙发炎、声音沙哑、早晨起来吐痰有血丝等症状的人，坚持喝藕汁，会不治而愈，而且不会复发。

6. 吃风油精可治咽喉肿痛

倒风油精3~5滴于汤匙内，兑入少量的开水慢慢咽下，即可奏效。此法对于干咳引起的喉痛也有效。

7. 鸡蛋治咽炎3妙方

方法一：取白糖一两，鸡蛋两个，将鸡蛋的蛋清取出用碗盛着，再把白糖放进去，待白糖化开后便可服用了。每次服两小勺，每日3次。



方法二：取鸡蛋两枚，打碗内搅匀，水蒸20分钟，蒸好后放入3~5瓣切碎的蒜末，倒入醋及香油即可食用。此方可有效治疗慢性咽炎。

方法三：将适量的香油加热，打入鸡蛋，不放盐，小火慢慢炸熟，趁热吃下。半小时内不可吃东西，也不要喝水。每天早上空腹吃一次，一周为一个疗程。

8. 熬服西瓜皮可治咽喉炎

夏天是产西瓜旺季，也是咽喉炎多发期，殊不知这时正好可用西瓜来治疗咽喉炎。其具体做法是：取西瓜皮250克，加入500克水后煎熬，将水熬至一半后，加一些冰糖服用即可。

9. 巧喝蜂蜜治咽炎

当咽喉发炎疼痛时，取适量茶叶，用小纱布袋装好置于杯中，取沸水泡茶（比饮用的稍浓），凉后再加适量蜂蜜搅匀，每隔半小时漱咽喉并咽下。一般当日见效，两天即痊愈。

10. 食用马齿苋可有效治咽炎

将新鲜马齿苋洗净切成段，可凉拌、做汤或炒熟吃均可，一日三餐当菜吃。

11. 喉炎防治3方

方法一：用丝瓜绞汁或将丝瓜藤切断，让其汁自然滴出，放入碗内上锅蒸熟，加适量冰糖饮服。

方法二：生梨取汁，加入蜂蜜熬制成膏，以温开水调服，日服1次，每次1匙，能生津润喉。

方法三：用嗓之前，喝淡盐水可避免喉干嗓哑。

12. 橄榄核汤可解鱼骨鲠喉

用橄榄核煎一碗汤，慢慢地、少量地一口一口咽下，使橄榄核汁充分接触喉中鱼刺，可使鱼刺软化，解除痛苦。

13. 吞食韭菜治鱼刺卡喉

将一把不切碎的韭菜炒熟，然后吞咽下去，能去除卡喉鱼刺。

14. 鱼刺卡喉速化3法

方法一：取鸭肫皮5克，炒酥研成粉末，分两次吞服，再用温水漱口，鱼刺可除去。

方法二：取醋2~3汤匙，加少许糖，与少量温开水混合，含于口中，慢慢吞咽下去，然后轻咳几声，将黏液唾沫吐掉。隔半小时后再吞咽一次，即可将鱼刺软化吐出。

方法三：婴幼儿发生这种事，可用左手抓住小儿的两条腿，将其倒吊起来，右手拍其背部，鱼刺便可吐出。

15. 巧治吞食金属异物两方

方法一：凡吞食的金属异物易被胃酸腐蚀产生有毒物质。但吃了用活性炭拌过的韭菜后，再吃些蜂蜜糖，金属异物就会排出。

方法二：如金属异物是铁质，可用磁石粉（药店有售）拌蜂蜜糖吃下，再吃些拌过活性炭的韭菜。活性炭有吸收水分和解毒作用；磁石粉含磁能包裹住铁物锐利的尖端，并有泻下作用；蜂蜜有润肠通便作用；韭菜能促进肠道蠕动并缠裹异物排出。

如发现金属异物没有排出来，腹痛并有黑便症状，就应到医院检查治疗。

16. 异物呛入小儿气管处理法



异物呛入小儿气管，有窒息致死的危险。这时，千万别顺着拍胸，应将小儿的头朝下，轻拍背部。这样，异物才容易由气管排出。

17. 薄荷甘草茶可有效护嗓

冲茶时，放入2~5克薄荷、1~3克甘草，常饮此茶，对咽喉痒痛和咳嗽有防治作用。

18. 淡盐水能润嗓明目

演员演出前喝点淡盐开水，可避免喉干、声哑。沙眼和结膜炎患者，每天清晨用淡盐水洗眼，有明目和治疗作用。

19. 吃葡萄可润喉

取鲜葡萄250克，洗净吃完，每天1次，数次后即可消除咽干烦渴的感觉。

20. 吃梨防治喉部疾病3方

方法一：将大雪梨一个连皮切碎，加适量水和冰糖炖煮后晾凉服食，可止咳嗽音哑、咽喉干痛。

方法二：将大雪梨一个去核，装入川贝粉3克，隔水蒸熟，吃梨饮汤，对各种咳喘都有疗效。

方法三：取大雪梨一个，去核切片，鲜藕300克切片，鲜藕叶一张切碎，鲜白茅根30克洗净切断，以水煎服，可对咯血、痰中带血有极佳疗效。

21. 香油冲鸡蛋治声音嘶哑

用一个新鲜的生鸡蛋，磕入碗中，放适量香油及白糖，一起打散，用滚开的水冲熟喝下，每天早晚各喝一次。

22. 治疗喉痛音哑两妙方

方法一：取适量胖大海放入沙锅内，以清水和文火煎煮，胖大海的外壳破裂后，再煮5分钟。取出胖大海的外壳，往水煎液中加入冰糖少许，冰糖溶化后待其汁液温度适宜即可早晚饮服，具有治疗喉痛音哑等疗效。

方法二：将新鲜鸡蛋的蛋清分离出后，反复搅拌调打，直到极像白雪一样的泡沫备用。取红茶和冰糖适量，放入茶杯，以沸水冲之。茶沏好后倒入盛装泡沫的碗内，泡沫即漂浮水上，趁热饮用，疗效良好。

23. 蒜泥外敷可治扁桃腺发炎

将一瓣蒜捣烂成泥，睡觉前置于手的合谷处（即大拇指和食指之间的凹陷处），上面罩一个小瓶盖，四周用胶布封住，第二天即起一水泡（水泡大小随蒜泥多少而变，5~10岁的小孩可用半瓣蒜泥），让水泡慢慢地吸收即可。不能人为弄破，否则会感染发炎。

口腔疾病

1. 含生姜片可有效止牙痛

生姜能止牙痛，这是因为生姜含有姜醇、姜烯、柠檬醛和辣素等成分，这些成分具有消炎、镇痛和杀菌作用。

在牙痛时，只要切一小片生姜咬在痛处即可止痛。可重复使用，晚上睡觉时也可将其留在口中。

2. 大蒜治牙痛3妙方

方法一：在牙痛时，把大蒜瓣顶尖掰个口，让蒜汁溢出，往痛处擦抹数次，可止疼痛。

方法二：把大蒜捣烂，取少量敷在双手合谷穴位上，对过敏性牙痛有良好的镇痛作用。

方法三：将独头蒜去皮放在火炉上煨熟，趁热切开熨烫痛牙处，蒜凉后再更换，连续多次。有龋齿的人牙痛时，把牙洞里的东西剔出来，塞进一点蒜泥，可以止痛防腐。

3. 花椒治牙疼两方

方法一：把1~2粒花椒放入患处咬实，半分钟后牙疼即止。



方法二：取5~10克干花椒，放入小不锈钢锅内，加入适量纯净水，放火上煮开后再煮3~5分钟即可，放温后加入50克白酒（二锅头就行），待凉后将此花椒水过滤，倒入小玻璃瓶内，牙疼时用棉花蘸此水塞入牙疼的部位咬住即可，塞入牙窟窿里效果更好。

4. 醋治牙痛两方

方法一：取六神丸6~7粒，用小瓶放上食醋浸泡15~20分钟，用棉球蘸着搽牙痛处，一日数次，可止痛。

方法二：牙齿疼痛时，可用醋煮枸杞、白芨漱口，有显著的止痛作用。而且，刷牙时在牙膏上滴几滴醋，可清除牙齿上的烟垢、茶垢，保持牙齿洁白。

5. 巧用香油治牙痛

用镊子夹一脱脂棉球，蘸少许香油，用火点燃，片刻吹熄明火，甩几下使油勿滴，用此棉球去烫痛牙牙体，30秒钟见效。注意，勿使棉球碰口腔内壁及牙床，以免烫伤。

6. 含味精水可有效止牙痛

将味精按1:50的浓度用开水溶化，待温度适宜时再口含味精溶液，过几分钟后吐出再换，这样连续几次，坚持两天即可见疗效。

7. 酒治牙痛3妙方

方法一：将100克白酒和10克食盐放入容器中，搅拌至食盐完全溶化，然后将其烧开，待温度适宜后，将该液体含在疼痛的地方，即刻便能止住牙痛。

方法二：将两个生鸡蛋浸入白酒中，然后将白酒点燃，同时用木筷翻动鸡蛋，在保证鸡蛋焦而不破的情况下，燃烧20分钟左右，再将鸡蛋取出，趁热食用，几分钟后即可止牙痛。

方法三：牙痛时取适量酒煮黑豆，然后用豆汁酒频频漱口，几次就可缓解疼痛。

8. 南瓜根瘦猪肉煮食治牙痛

取南瓜根500克，瘦猪肉250克，加水煮沸后饮汤食肉，可有效治疗牙痛。

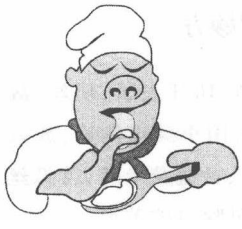
9. 吃松花蛋可缓解牙痛

每天吃1~2个松花蛋，可缓解牙痛，如一次没止住，过5~6个小时后再吃两个，一般能得到缓解。

10. 煎漱五倍子可治牙痛

将两枚五倍子放入适量的水中煎煮，待温度适宜后，将汁液含于口中，几分钟后疼痛感即会消失。

11. 芦荟治牙痛两方



方法一：用手指肚大小一块芦荟，咬在痛牙处，痛很快可缓解，效果不错。

方法二：取面积与红肿部位相当的一块芦荟叶肉贴敷患处，两小时更换一次新叶。

12. 核桃治火牙痛妙方

将核桃在火上烧熟去壳，取核桃仁和烟丝一起卷成烟卷状点燃，吸一口烟，让烟在嘴中停留数秒钟后吐出，再用凉水漱口，连吸3次即可。

13. 治疗风火牙痛食疗两方

方法一：酒烧蛋清法。取度数较高的白酒半两，放在瓷碗内点燃。取鸡蛋清适量，倒入点燃的白酒中。当火焰自灭后，晾温饮下，可以消除或缓解胃火上犯和风热侵袭引发的风火牙痛。

方法二：蜂巢豆腐法。取豆腐一块，切成方丁，取一碗清水与豆腐一起倒入锅内，用文火煮1小时左右，待豆腐变硬，表面出现蜂巢般空洞时，取出装盘，淋上少量酱油食之即可。

14. 绞股蓝泡茶治牙龈发炎

每天将绞股蓝一小把放入茶杯内，用开水冲泡后当茶喝。每天更换一次，连续喝3天，牙龈红肿疼痛症状可好转。

15. 红糖盐碱水除牙齿烟垢

先取适量的红糖含在口中，保持10分钟左右（以使牙齿都浸泡在糖液中），然后用较硬的牙刷反复刷洗3~5分钟，刷后漱净，再用盐碱水（等量的食盐和食碱溶于水中）刷牙1~3分钟即可。此法早晚各进行一次，一星期后可见效果。



16. 醋除牙垢烟渍的小窍门

经常吸烟的人，牙齿就会被熏上一层黑黄色的烟垢，用牙膏很难刷掉，但用醋刷便能使牙齿去垢洁白。具体方法是：含半口食醋，在口腔里蠕动2~3分钟，然后吐出，再用牙刷刷洗，最后用清水洗净，反复几次可除烟垢。

17. 墨鱼骨粉可有效洁齿

将墨鱼骨研成细末用来刷牙，牙齿可由黄变白。

18. 橘皮末做牙膏可洁牙

将橘皮研成细末，每天刷牙时掺入牙膏少许，不仅可使牙齿洁白，满口清香，由于橘皮还有很强的防腐灭菌作用，长期坚持能有效固齿。

19. 白矾粉刷牙有效去除黄锈

抽烟喝茶的人，天长日久，牙齿上容易结上一层黄锈。这时可在牙刷上蘸少量白矾粉末轻轻刷洗，刷几次后便可将黄锈除去。

20. 热水泡鲜红果除假牙污垢

取一至两个鲜红果切开（或适量山楂干），放入杯中，热水冲泡，然后将假牙放入，一夜即可自行清除污垢。

21. 漂白粉浸泡假牙除污锈

假牙的牙缝、牙托积上了黑色的污锈，可用温水沏一点漂白粉，每晚睡觉前将假牙泡入，几天后即可光洁如新。

22. 天仙米治蛀牙妙方

将燃烧的木炭放在一盘中，将天仙米撒在炭上，手拿一小碗倒扣其上，让烟熏碗壁，待碗内壁有黄色时用一口水的水量涮碗，涮后即含入口中，一两分钟后吐出，反复十几次后可愈。

23. 嚼食茶叶可止牙龈出血

坚持每餐餐后半小时嚼食绿茶或花茶，可治牙出血和口腔异味。嚼茶的时候要让茶叶在口中磨嚼成细粉末再服下。

24. 口含白酒能有效治口疮

口中含高度数的白酒，一天早中晚共含3次，一次含20分钟，含后将酒吐出。含白酒时口疮处较疼，坚持几天，口疮可好转。

25. 茶叶治口疮两妙方

方法一：口腔内唇、舌等处黏膜溃疡时，嚼一小撮茶叶，半小时后吐掉。多嚼几次，可治口疮。

方法二：浓茶中加少许食盐，用来漱口，坚持数日可好转。

26. 海带泥掺蜂蜜可治口疮

将海带（或茄子皮）烤焦捣碎，掺入蜂蜜后涂在患处，效果很好。

27. 苦瓜除口腔苦涩妙方

苦瓜2~3只，洗净，切开去子，切丝，放入清水中浸泡数分钟，用小辣椒煸锅，放入苦瓜，稍后加少许白糖、食盐及米醋，苦瓜丝稍变色便出锅。吃后可除口腔苦涩。

28. 茄子盖头粉可愈合口疮

茄子盖头即茄子顶部和柄连着的那片五角形厚皮。将它晾干后磨成粉，再涂于口疮患处，可促进溃疡愈合。

29. 白萝卜汁漱口可治口腔溃疡

将生白萝卜洗净，切碎取汁，每天尽可能多地含汁漱口，疗效很好。

30. 煮荸荠加冰糖可治口疮

将20多个洗净的大荸荠削皮，然后放到干净的搪瓷锅里捣碎，加冰糖和水煮熟，

晚上睡前饮用，冷热均可。

31. 芦荟胶能有效治愈口疮

用芦荟胶外擦口疮(口腔溃疡)，3~4次症状缓解，疡面很快可愈合。

32. 枸杞子泡茶可治口疮

每天用枸杞子沏水当茶饮，枸杞子可吃掉，一周时间口疮可好转。

33. 西瓜盐水可治口舌生疮

将西瓜红瓤吃完，青瓤部分切成小薄片含在口中，最好贴在生疮部位。含3~5片即可减轻，重者晚间临睡前再用淡盐水漱口，效果更好。

34. 苹果片能治愈口疮



舌头上生了口疮，用苹果片在有口疮的地方来回轻轻擦，每天擦三四次，一两天即可见效。

35. 石榴皮烧炭可治口舌生疮

将石榴皮烧成炭，捣成末，然后用蜂蜜调匀，涂抹患处，连续涂抹几天可好。

36. 巧用话梅核防治口腔疾病

吃完话梅，将其核含在口中，使之在口中上下翻滚，并用舌头将核推至唇齿之间，用唇挤压，不断地用舌头挪动话梅核，不断地挤压，使牙龈都得到按摩。这对预防牙周炎、坚固牙齿大有益处。同时，这种口腔运动产生许多唾液，对消化系统也颇有好处。

37. 绿豆蛋汤防治慢性口腔溃疡

将50克绿豆煮烂，用滚开的绿豆汤冲服一个鸡蛋，每日1~2次，数日即有显著疗效。

38. 含漱白酒能预防口腔溃疡

含漱白酒可以防治口腔溃疡。有的人过去往往因口腔黏膜被咬破而形成口腔溃疡，疼痛难愈。口腔黏膜被咬破以后，随即以少量白酒含漱，经5~10分钟后吐出，即不再发生口腔溃疡。

39. 治口腔溃疡可用大蒜泥外敷

晚上临睡前，将大蒜4小瓣或两大瓣，捣成蒜泥，涂在一块方寸大小的塑料或油纸上，形似膏药，贴于脚心，用医用橡皮膏贴住，再用绷带缠一下，最好再穿上袜子，以防移位。第二天外出时揭下，晚上睡前再贴一剂新的。注意，皮肤过敏者慎用。

40. 风油精可治口角溃疡

刷牙漱口后，在患处涂风油精，每日两次，若临睡前再涂一次，则效果更佳。

41. 明矾粉可治口腔溃疡

将适量明矾放在勺里，文火加热，待明矾干燥成块后，取出研成细面，涂于溃疡患处，每天4~5次，可有效治疗口腔溃疡。

42. 白豆蔻等煎服可治口臭

白豆蔻、高良姜各10克煎水，日服两次，连服5服可除口臭。

43. 喝牛奶能消除口腔蒜臭味

吃过大蒜后，口内就会有一股浓烈的蒜臭味，此时，可以喝上一杯牛奶，并尽量让牛奶在嘴里多停留一会儿，蒜臭味便可以消除。

44. 喝菊花茶可除口臭

口臭的原因不外乎是蛀牙，或者因肝脏、胃有毛病而引起的。如果是肝脏或胃的原因，喝菊花茶是消除口臭最好的办法。方法是：取 20 克菊花，放 4 杯水煮成菊花茶饮用。

45. 嚼柳树枝可治口臭口苦

摘柳树嫩枝，洗净后放口中咀嚼，咽汁吐渣，对治疗口苦口臭的效果不错。本方也可除蒜味。

46. 丁香树可除口臭

丁香树有甜香气味，用其煎水服，对消除口臭有很好的疗效。

47. 防治口臭 3 方

方法一：取桂花少许，一日数次含口中，或取桂花子 3 克，加水煎汤，每日饭后漱口。



方法二：吃过韭菜、蒜、葱后，含咽白糖水，或吃 2~3 个大枣，或吃 1~2 个柿饼，或者吃几粒生花生米，嚼一点菊花或茶叶，含漱浓茶都可解臭。

方法三：取萝卜数个，洗净绞汁含漱，一日数次。

48. 萝卜等煮汤可治老人夜间口干



老年人夜间多有口干的毛病，此时可用食疗方法缓解口干。用沙锅将白萝卜片、青豆和牛肉熬成汤，每餐服食一小碗，一段时间后可改善症状。

49. 莲子心泡茶可防治口干舌燥

将莲子心用开水沏，不要过浓、过淡，每天喝两三次，可预防口干舌燥、虚火上升、嗓子疼痒、声音嘶哑、脑昏沉等。

50. 含枸杞子可解口中干渴

糖尿病患者，可取枸杞子 1 粒含舌心上，会感到有津液从舌根处生出，这样就可解除口干渴。

51. 米醋蜂蜜可除口干舌燥

口干舌燥时，取两勺米醋、一勺蜂蜜，冲一杯开水饮用，每天两次，早晚各一次，坚持一两个月，即有显著疗效。此法对大便异常也有很好的疗效。

52. 嚼生姜可除口腔水泡

口腔内起水泡时，可切几片生姜入口细嚼，水泡即会慢慢消除。

53. 生嚼大蒜能使口腔水泡萎缩

口腔内起水泡时，可生嚼 1~2 瓣生大蒜（或蒜叶），水泡便可渐渐萎缩，乃至消灭。

54. 涂眼药膏解口唇水泡疼痛

入冬气候干燥，口唇容易起泡、干裂。临睡前洗好脸，挤点眼药膏涂在口唇疼痛处，翌日疼痛就会减轻，继续敷用几天，可使疼痛消失。

55. 鲫鱼黏液可治疗口腔炎

取小活鲫鱼一条，洗净后放器皿中，加白糖适量，鱼身渗出黏液后，用黏液涂患处，一日多次，数日后即可治愈。

56. 花椒煮水可治口角炎

取花椒20~30粒，加水100毫升煮沸，当水不烫手时，用药棉蘸花椒水涂抹患处。不久可愈。

57. 吃芹菜能有效治疗口角炎

口角炎患者每天吃一次芹菜，两天后炎症自然消失。芹菜可做汤或炒食。

58. 黄瓜治唇疾两法

方法一：取鲜黄瓜片涂抹裂口，一天可涂3~4次。用时削成新面，止痛、愈合见效快。

方法二：人上了年纪或缺少某种维生素，吃饭时经常会出现牙咬嘴唇或舌头。吃生黄瓜能有效地补充多种维生素，效果不错。

59. 五倍子香油调敷解嘴唇干裂

取五倍子适量，用沙锅炒黄，研成细末，用香油调成稀糊状涂患处，不久可愈。

60. 绿豆汤冲鸡蛋可治烂嘴角



将约30克绿豆洗净，在冷水中浸泡10分钟，用适量的冷水加热煮沸，水沸后再煮5分钟，用刚煮好的汤冲一个鸡蛋，趁热空腹喝下，早晚各服一次。

61. 蒸气水可治烂嘴角

做饭、做菜开锅后，用刚揭锅的锅盖上或笼屉上附着的蒸气水，趁热擦于患处。每日擦数次，几日后即可脱痂痊愈。此外嘴周围生黄水疮，使用此方也有效。



手足癣

1. 香蕉皮能治愈牛皮癣

小面积的牛皮癣可用香蕉皮内面擦患部，每天擦几次，连续几个月，皮肤可逐渐恢复正常。

2. 治牛皮癣巧用苦楝米糠汤

取苦楝树皮500克，米糠1000克，放水5000克，煎煮两小时，过滤，再次煎熬滤汁，浓缩至250克浓汁。用此汁外抹皮肤患处，每天多次，直到痊愈为止。此法对牛皮癣、湿疹及各种癣症都有一定疗效。

3. 妙用牛奶白膜治牛皮癣

把牛奶倒入锅里用大火煮，煮开后再改用小火煮3~5分钟，然后把锅里的牛奶倒出，这时锅壁上挂有一层白膜，把这层白膜刮下来涂在患处即可。

4. 榆树枝皮泥外敷能治手癣



将鲜嫩榆树枝皮捣烂呈泥状，敷在患处，用纱布包严并用胶布粘牢，4~5小时后揭下，几次便可治愈。

5. 治手癣可外涂松针煎水

取500克松树的叶子(即松针)，放入适量的水中煎煮30分钟，待汁液降到适当温度后，将患部放到汁液中浸泡15分钟，每天3次，数日即可痊愈。

6. 碘酒外抹患处能除手癣

在患处每天抹碘酒4~5次，患处皮肤逐渐干而脱落，手癣随之治愈。

7. 鱼肝油外敷可治愈手癣

把鱼肝油丸挤破，先取少许外敷，几小时后如无不良反应，即可放心涂敷，每天3~4次，一般一周左右即可痊愈。

8. 鳝鱼骨治脚癣妙方

取生鳝鱼骨100克，烘干研末，冰片3克研细，和芝麻油调敷患处，每日一次，几天后可愈。

9. 韭菜治脚癣妙方

韭菜治脚癣的方法是：将500克新鲜韭菜捣成泥状，放进脚盆，加入开水(一般以淹没患处稍上一些为宜)，再用与脚盆大小的盖子将脚盆盖紧，约10分钟后，水稍凉，将双脚浸泡在韭菜水中，30分钟左右即可。1~2次便可见效。

10. 三七叶糊外敷可治脚痒

摘一把三七叶，用凉水洗净后捣烂成糊状，稍放点盐，涂敷患处，每次约20分钟，一天3次，连续3天，可治脚痒。

11. 治脚癣简单妙方

方法一：用温水将足清洗干净，拭干，如

有水泡者，可先用针灸针将其刺破，然后用药棉吸净，再用风油精每日一至两次涂擦患处，一般3~5日即可见效。

方法二：脚癣患者每天洗脚后在脚趾之间涂些牙膏，既可止痛又可止痒。

12. 冰醋酸浸泡患处可除癣

取20%的冰醋酸150毫升，兑入适量的水，浸泡患处半个小时，连续使用一段时间，可治疗癣症和灰指甲。

13. 仙人掌汁可治手脱皮

取新鲜仙人掌适量，洗净捣烂，用干净纱布包好拧取汁液，用卫生棉球蘸取少许汁涂患处，每天1~2次，7天便可治愈。

14. 花椒除癣两方

方法一：取一小把花椒粒，放入无油铁锅里用文火炒，炒成深赤色时取出擀成粉末，趁热加上香油拌稀即可。在日照下，边晒边抹花椒粉油，每天一次，每次20多分钟，几天可好转。

方法二：伏天采摘鲜花椒，用纯米醋按1:3(100克花椒，300克米醋)浸泡装玻璃瓶内，瓶口密封，浸泡10~15天。倒出适量的泡醋，用棉签蘸醋涂抹患处，每天早、中、晚各一次，一般的癣10天左右可治愈。

15. 青杏核仁能除癣

用青杏核仁里的水擦癣处，擦几次可愈。

16. 香椿除癣妙法

用头茬的香椿擦患处，每日4~5次，坚持一段时间后可好转。

17. 青核桃可治圈癣

用小刀切下一块青核桃（不要切核桃心），立即在患部来回涂擦，把患处擦出黑痕为佳，一日擦4~5次(每次切一块)，几天可治好。青核桃浆水不可入眼。

18. 大蒜可除桃花癣

将大蒜切成片，捣成蒜糊，用蒜汁涂擦患处。一天两三次，坚持一段时间后可好转。

19. 香烟烟灰擦患处可治皮癣

用香烟烟灰擦抹患处，几次可好。

20. 生姜泡酒可治疗花斑癣

花斑癣俗称汗斑，表现为皮肤上出现浅黄色或深褐色圆形斑，不痒也不痛，多见于颈、胸、背部。可取生姜250克，洗净切成薄片，晒干，然后放入酒瓶内，用白酒浸泡并密封2~3日。再将泡好的白酒涂抹于患处，一日3次，3至5天可好转。



21. 姜治手脱皮两妙方

方法一：把生姜切碎放白酒内泡24小时后，涂在患处即可治，疗效十分显著。

方法二：将姜(约100克)洗净切片，加白矾1块(有枣大小)，放适量水煮开，降温后双手浸泡5分钟左右，每天1次，连续3天后停两天，再用原来的水加温浸泡2~3次即好。

22. 韭菜糖汁能有效治手脱皮

取一把鲜韭菜，洗净捣烂成泥，用纱布包好，拧出汁，加入适量的红白糖，每日服一次，一般连服4次可愈。

23. 治疗手掌脱皮的窍门

方法一：将维生素C注射液倒在手掌内，然后双手手掌来回摩擦，使药液与脱皮的手掌均匀接触，使药液被擦干吸收，一日两次，很有成效。

方法二：将适量阴干的枣树老皮掰碎，用60度以上白酒100克密封浸泡7天。取酒液搓洗双手，每日两次，连洗3天可见成效。

24. 白凤仙治鹅掌风两妙方

方法一：取带根白凤仙花两株，明矾200克，一起捣烂，用米醋400克浸泡。每晚睡前涂搽并外敷患处，次日早晨取下。伏天应用此法为宜，一般7天可愈。

方法二：白凤仙花带根两株，明矾200克，用米醋400克浸泡2~3天，1日3次，每次将手泡在药液中30分钟，疗程1周。

25. 鳗鱼油可治白癜风等病

将鳗鱼洗净后，清水煮3小时，取浮于上面的鳗鱼油。也可将鳗鱼放入铁皮筒里，放入炭火上烤，取油。鳗鱼油外涂可治白癜风、面癣。烤鳗鱼肉研末，内服可治佝偻病、小儿消化不良和妇女白带异常。

26. 木蝴蝶泡酒治白癜风妙方

用500克白酒浸泡50克木蝴蝶（10:1），浸泡一周后，用该药酒擦患处，坚持每天早晚各擦一次，约3个月，患处可恢复正常。

27. 治白癜风可用碘酒

用大头针（经过消毒）把皮挑破，然后涂上碘酒，一次就可在患处出现黑斑，随后黑斑由小变大，最后皮肤全部恢复正常。

28. 无花果叶泡酒可治白癜风

取无花果叶5~6片，洗净，切成末放入容器里，然后倒入50度以上的白酒适量，密封浸泡一周。一周后用脱脂棉蘸酒轻轻擦抹患处，一天擦多次，坚持一段时间可好转。

29. 川椒等泡酒除白癜风

取川椒、紫荆皮各50克，用白酒泡1个月。使用时先在患处用生姜擦，再用泡好的药水涂抹患处，并多晒太阳，平时经常在发病处摩擦，坚持一段时间，白癜风可奇迹般地消失。

斑

1. 西瓜皮可除蝴蝶斑

将吃剩的西瓜皮，切成数小块，用刀片去掉红色的部分，然后在患处擦，不时更换一块，坚持一段时间可见效果。

2. 醋和蜂蜜有效治疗老年斑

早晨空腹时，用适量开水冲服20克醋和20克蜂蜜，长期坚持可见效果。

3. 白茄子片可除雀斑

将白茄子切片擦涂患部，坚持数天后，雀斑便会除去。

4. 擦沙拉油能治老年斑

早起、晚饭后洗完脸，用食指蘸少量沙拉油往脸上擦。沙拉油不是炒菜用的食用沙拉油，而是市场上的沙拉(色拉)酱。

5. 胡萝卜汁拌牛奶可治雀斑

每晚用胡萝卜汁拌牛奶涂于面部，第二天清晨洗去。轻者半年，重者一年即愈。

6. 液氮可有效除雀斑

采用液氮喷雾治疗雀斑有效率可以达到80%以上。较轻者只需喷1次，严重者要喷多次，每次间隔1个星期，每喷1次只需要几秒钟。雀斑被喷后先变白，后微红，6小时后变黑，数日后脱落，不会留下疤痕。

7. 桃花白芷酒治脸上色斑

清明节前后采集花苞初放及开放不久的桃花300克，与白芷50克同放瓶中，加白酒1000毫升，密封1个月后开封取用。每日早晚各饮桃花白芷酒5钱，饮用时倒少许药酒于手掌之中，双手对擦，待手心发热后来回擦面部。

8. 大蒜蘸白酒可治汗斑

汗斑又称花斑癣，由汗斑病毒引起，皮肤脱落后呈白色，活动期呈红色。可取大蒜1头，捣烂后放少许白酒，搽患处，每周1次，连用3次即愈。

9. 除汗斑的牙膏洗面法

面部生了汗斑，坚持用牙膏擦洗面部，每天早晚各1次，可渐渐消失。

10. 鲜姜片蘸硫磺能治汗斑

可将硫磺50克捣碎成粉末，再以鲜姜切成片，蘸硫磺擦患处，每日2~3次，可在较短时间内根治汗斑。

11. 苏打水可有效治汗斑



把大苏打(晶体)溶于温水（比例大约为1:3），然后用棉花球蘸着药水在患处涂擦。一天3次，连续涂擦10天左右汗斑即可消失。

12. 牛奶去皮肤斑的小窍门

多晒太阳的皮肤易出现斑点，若将牛奶敷在面部，轻轻按摩，然后再用柠檬片敷面，一周后，斑点会逐渐变淡。再用黄瓜捣碎拌上葛粉、蜜糖敷几次，便可消除。

13. 冰片猪板油治斑秃妙方

把50克碾末的冰片放入100克切碎的猪板油里捣烂，用5张老草纸将其卷成一卷，然后点燃。接取溶化后的混合药汁，每日涂擦患处一次。注意，抹药之前要先以温水洗擦患部。

14. 花椒等泡酒可治斑秃

取花椒50克、当归10克、生姜20克，加白酒300毫升，泡7天以后，用酒涂患处，一日数次，坚持使用，有一定疗效。

15. 侧柏叶茶、鲜姜热擦可治斑秃

将侧柏叶洗净，一次一把，泡水喝，一天

三四次，每喝两三天，须停两天后继续，同时用鲜姜热擦患处，每日3次。

16. 植物油外抹有效去痂

将适量植物油烧开，待凉后抹在痂上，痂很快就会脱掉。

湿疹

1. 治湿疹可涂擦蒜汁

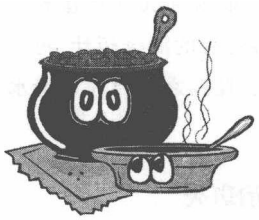
将大蒜瓣捣为泥，用纱布蘸蒜汁擦抹患处，每天两三次，坚持一个月可痊愈。治疗期忌腥臭及辛辣食物。

2. 醋熬猪皮胶除湿疹

用食用醋熬猪皮胶(酌加点水)，待温后将其摊在一块干净布上，贴在患处，一次即愈。

3. 谷糠油治慢性湿疹妙法

取5份粟米内衣，1份花茶，1份川椒，1份丁香，将上述4种物质混合均匀，装入一节鲜竹筒内，用木炭引燃，把竹筒放火上煅炙。取碗在竹筒两端接取油汁，用油汁搽抹患处，1日2次，直至痊愈为止。



4. 鸡蛋油调皮康霜能治湿疹

取鸡蛋黄放在锅里用小火烤，取鸡蛋油。往鸡蛋油里挤入一点皮康霜，搅成糊状。将该混合物敷于患处，每日一两次，几天可愈。

5. 局部湿疹可用樟脑酒治

在250克白酒中加入12粒樟脑球（卫生球），放入耐高温的容器内，用火加温至樟脑球溶化，用卫生棉蘸搽患处，每日搽两次，一周内痊愈。

6. 香菜汁土豆可治小儿湿疹

将鲜香菜洗净，挤汁抹在患处，可治小儿湿疹。

把土豆切开，用切面擦患处，一日3次，可治湿疹。

7. 治湿疹的核桃皮泡酒法

用一个大口瓶装10个核桃皮，加入60度白酒，酒以没过核桃皮为限，一个星期即可使用。用该酒涂患处，每天两三次，坚持两个月可治愈。治疗期间，忌服发性和刺激性食物。

8. 食用炸蝎子有效治疗湿疹

用油炸蝎子(中药店有售)，一天吃三四个，分3次服用。坚持1月余，可痊愈。蝎子毒可抑制呼吸，患有哮喘、气管炎，常气短、气憋者应慎用。

9. 杏子治湿疹两简法

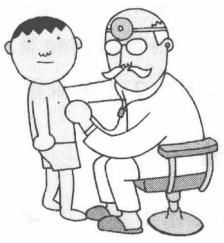
方法一：每天吃一次杏子，每次五六个，将吃剩的果肉涂抹患处，一段时间后，湿疹可好转。

方法二：取黄连25克，掺500克水浓煎，煎好后加入50克蜂蜜，稍凉后饮服，每日3次，一次1小杯。服2天后湿疹缓解，四五天后可愈。

10. 铜绿鲜姜治风湿疹法

取铜绿（块状无光泽的为佳）20克，鲜姜50克。把鲜姜切成丝，与铜绿放在一起捣烂，放鲜姜时，由少到多，捣至手捏能成团有水即可。用纱布将药兜起搓擦患处，至发热为止。

11. 马尾松煎水可治湿疹



将马尾松洗干净，用适量水煎煮，待温度适宜后用其洗擦患处，每日两次，坚持一段时间即可见效。

12. 治湿疹巧用山药蛋

湿疹多由神经系统功能障碍引起，它能导致面部、阴囊或四肢弯曲部位的皮肤发红、发痒或形成丘疹、水泡。

这时可将山药蛋洗净，切块，捣成泥糊状，敷盖在患处，外用纱布包裹，每日更换两次，6天后可以治愈。

13. 鱼腥草煎水可治阴囊湿疹

先将水500克烧开，再放入鲜鱼腥草100克（干草减半），煎3~5分钟。冷却后，用纱布蘸药液洗患处，每日1~2次，数日即可见疗效。

14. 苦参汤熏洗可治阴囊湿疹

取苦参、蛇床子各50克，混合后分成三等份，一次用一份。晚上煎汤，煎好后，先采取坐姿用热气熏患部（防止水烫伤），待水不烫时，再坐浴，坚持10~20分钟，然后擦干。连续洗5~7天，有一定疗效。

15. 碱面治“缠腰龙”一法

带状疱疹俗称“缠腰龙”。可先将患处洗干净，再用碱面涂抹，涂抹后会有不适感，两三天下来便可痊愈。

16. 头发灰等治带状疱疹妙方

将干净的头发在铁片上焙成灰，用香油调成糊，将两片病毒灵研成粉混在一起，涂在患处，一天1~2次。两天即可见效。

17. 益母草熏洗患处可治风疹

取益母草30克，熬水熏洗患部，一次可治愈。

18. 黄瓜皮治单纯糠疹一法

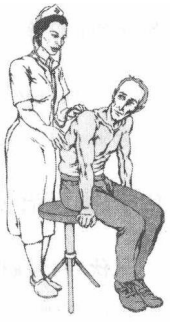
用新鲜黄瓜皮贴敷患处，两周左右可痊愈。

疮粉刺痱子

1. 鸡蛋黄油外涂可治黄水疮

将2~3个鸡蛋煮熟，取出蛋黄捣碎，用铁勺在火炉上小火熬炼取油，用鸡蛋油涂搽患处，每天早晚各一次，半个月可好。

2. 香油治黄水疮两妙方



方法一：将苇花烧成灰，用香油调成糊涂患处。一天一次，一周可愈。

方法二：用香油把7个带把的花椒炸黑，用炸花椒的香油将5克青黛面、5克黄柏面拌好涂抹患

处，三四次可好。

3. 生黄豆糊外敷可治黄水疮

先用消毒棉签蘸生理盐水洗患处，洗掉痂后，将适量净生黄豆嚼成糊状，外敷患处。每日1次，连敷2~3日，渗液止，疮面干，渐愈。

4. 豆腐渣外敷可治黄水疮

用温热的豆腐渣敷在疮上，外边用布包扎，连敷几天后可痊愈。

5. 红枣等治黄水疮妙方

将两颗枣烧焦，碾成末；明矾5钱置于汤匙中，烤化成液，放凉，亦压成末。两者混合，滴香油数滴，调成糊状，涂于患处。每日3次，3天可愈。

6. 西瓜皮灰能除黄水疮

将西瓜皮晒干，烧成灰，用香油调成糊状涂于患处，每天坚持涂药，数日后疮痂脱落，逐渐痊愈。

7. 治黄水疮巧用大黄冰片

1:1的大黄、冰片研末，用一个鸡蛋的蛋清调成糊状，每天抹患处1~2次，一个星期可愈。

8. 柳叶煮水可治小儿黄水疮

将嫩柳树叶尖洗净煮水，稍晾不烫，搽涂患处，两三天后可愈。

9. 用槐豆治黄水疮妙法

秋后将槐树豆采下来晾干，放在新瓦上用火焙焦碾碎，用香油调匀即可。使用前，先用盐和花椒(多少不限)煮水，待温热后清洗患处，边洗边揭掉黄水痂，然后上药，一两次就可痊愈。

10. 羊胡子灰可除黄水疮

把羊胡子烧成灰，撒在患处，可治愈黄水疮。

11. 铁锈杏仁末调敷治黄水疮

将铁锈与苦杏仁研成细末，用锅炒热(高温消毒)，待其冷却后，用香油调和涂在患处，24小时换药一次，用药2~3次即愈。

12. 薏米糖粥可治痤疮

将薏米洗净放入适量水中煮粥，待粥将熟时，加入一定量的白糖，粥熟后趁热食用，每天一次，直至痤疮痊愈为止。

13. 妙用茄子皮治腿部溃疡

先用开水将花椒浸泡两小时，再用该浸泡液将少许白面调成糊状，涂在溃疡面上，干后揭下，可吸出脓水。然后敷上新鲜的紫色茄子皮，用纱布或干净布条固定。早晚各一次。

14. 敷剩茶叶治皮肤溃疡

把喝茶剩下的茶叶捣烂，盖在患处，用纱布包好，每天换一次，7天可愈。

15. 醋铜锈晶体粉治疥疮

将纯铜制品用肥皂刷洗干净后，放在碗或玻璃瓶里，倒入优质食用醋泡7天左右(要盖好防污染)，待铜制品表面附有结晶体后，用消毒的夹子将其取下，存入干净器皿内。身上长有疥疮，可用酒精擦洗消毒后撒

上一层铜锈晶体粉，然后用医用纱布盖好。1~2天换药一次，3~5次可好。

注意，因铜锈晶体粉对人体有害，每次用量不可太多。醋铜锈撒在痔核，可治痔疮。

16. 苦瓜泥敷患处能除疖

将苦瓜3~5条洗净，连叶茎、瓜瓤一起捣烂成泥状，外敷在疖子上面，一日两次，连续数日，疖子可消失。

17. 野菊花汁洗脸可除青春痘



取野菊花50克，放入适量的水中煎煮熬成200毫升的汁液，然后将汁液用容器装好放入冰箱，将其冰成若干个小块，每次洗完脸后，取一小块涂擦脸部，每次10分钟左右，每天两次，数日即愈。

18. 蜂蜜洗脸能治青春痘

每晚洗脸时，取普通蜂蜜3~4滴溶于温水中，然后慢慢按摩脸部，洗5分钟，让皮肤吸收，最后再用清水洗一遍即可。

19. 烤服蛇蜕可消除疖子

将一条完整的蛇蜕（中药房有售）放在一片陶瓦上，用文火将其烤成焦黄状，然后研成细面，吞服即可。可见疗效。

20. 柏树叶捣碎调敷可治疖子

将柏树叶剪碎放碗里捣烂，然后放入鸡蛋清，搅成糊状，把整个疖子都抹上药，但要露出疖子头。柏叶糊干后，剥离下来，反复几次，脓就可拔出来。

21. 柠檬汁蛋清面膜护肤去痘

将柠檬挤出的汁混入一个蛋清内，打匀涂在面部，半小时后就形成了面膜，再过30分钟后用清水洗掉即可。

22. 豆腐脑黄柏面能除水痘

取适量黄柏面掺入一碗豆腐脑中搅拌均匀，用棉花蘸碗中的豆腐脑轻轻搽到水痘上即可。一天3次，几天可愈。

23. 盐水等治粉瘤妙法



用浸透浓盐水的药棉敷在患处，一天反复敷多次。

如粉瘤破后，将粉瘤内的黏液挤净，并用高锰酸钾溶液洗净消毒，擦干后，搽医用酒精，再涂上马应龙痔疮膏，外面用纱布包好，并用橡皮膏固定。每天早晚各一次，一星期左右，粉瘤可消失。

24. 蒸汽熏脸可有效治粉刺

先湿润面部，用盆盛热水（80℃~90℃为宜），屏气将脸置于盆口，四周以湿毛巾围严，让热气蒸熏面部。这样重复几次，然后用温水洗脸。每周2~3次，使面部毛孔经常保持通畅，一般在两周内见效。

25. 醋水熏脸可治痤疮

用半杯开水兑1/3杯的醋，将杯口对着脸，保持3~5厘米的距离，用该蒸汽熏脸，水凉后，用此温水洗脸。坚持一两个月就会有

很明显的效果。

26. 桃叶煎水有效治疗痱子

桃叶中含有单宁成分，具有消炎止痛止痒的功效。用鲜桃叶 50 克、水 500 毫克，煎熬到剩一半水，用该水洗擦痱子，几次就可治愈痱子。

另外，将阴干的桃叶浸泡在热水中，常给孩子洗澡，也能有效防治痱子。

27. 生黄瓜可有效除痱

用生黄瓜汁或黄瓜片分别贴擦于患处，两三次即可痊愈。

28. 用苦瓜治痱子 3 妙方

方法一：把新鲜苦瓜洗净，剖开去子，切片放入粉碎机打成汁，用汁涂患处，两小时涂一次，几天可愈。

方法二：用苦瓜瓜瓤煮水，待温凉后用来擦拭患处，坚持数日，痱子就可消失。

方法三：取成熟的苦瓜一个，用刀切成两半，剔去子粒，将适量硼砂置入瓜腹中，硼砂即可溶化。用消毒棉球蘸汁液擦痱子处，几小时后痱子即可消失。

29. 十滴水能有效治痱子

用十滴水治痱子效果很好。用法如下：先用温开水将患处皮肤的汗水和分泌的油脂擦洗干净，然后，挤出数滴十滴水涂于患处，让其自然风干。涂药处的皮肤略有灼热杀痛感，几分钟以后就不那么痒，不那么痛了。每日涂抹，两三天就能消炎、消肿、止痒。较为严重者可延长用药。

30. 桑叶等碾末外敷可治痱子

将 200 克干桑叶、5 克冰片、200 克绿豆和 50 克炉甘石共研成粉末。用桑叶熬水洗澡后涂上上述药末，使用几次后痱子可消失。

31. 鲜薄荷叶浸酒精能除痱

将鲜薄荷叶洗净，装入容器中，倒入医用酒精（药房有售），没过叶子。一天后酒精成浅绿色即可使用。将该酒精涂患处，一天 3 次，几天可好。

32. 马齿苋治痱子妙方



将新鲜的马齿苋捣烂，糊在痱毒上。每天 2 次，3 天可好转。如果长痱子，可将 100 克新鲜马齿苋放在约 1500 克水里烧开，等水温达到可忍受的程度时，用它洗、热敷患处 10 来分钟，10 来次后可达到根治目的。

33. 青西瓜皮可治热痱子

将西瓜皮洗干净，用刀削至轻微泛青，轻轻涂擦痱子患处（浴后涂擦效果最佳）。2 分钟左右，感觉到凉爽舒适即可。每天 3 次，一般两天后即可见效。

34. 防治痱子的小窍门

方法一：痱子初起，可适当涂擦肤轻松软膏，但如形成痱毒，则不可再用。

方法二：早、晚各将牙膏涂抹长有痱子的地方，即方便又舒服，疗效显著。

方法三：在洗澡水中加入几滴风油精，可防止身体起痱子，即使长出痱子，几次洗浴后也会逐渐消退。

脚气 脚臭 狐臭

1. 白酒治汗脚臭脚一方

每晚洗脚后用白酒少许揉搓脚部，并自然风干。坚持一个月下来，可治愈脚臭。

2. 萝卜熬水洗脚可除脚臭

用白萝卜半个切成薄片，放在锅内，然后加适量水，用旺火熬 3 分钟，再用文火熬 5 分钟，随后倒入盆中。待降温适度后，反复洗脚，连洗数次即可除去脚臭。

3. 治脚臭巧用伤湿止痛膏

在脚掌和脚心处贴上伤湿止痛膏，可治脚臭。

4. 花椒等煎水浸洗可治脚臭

取用花椒 10 克，枯矾 10 克，苦参 30 克，煎水浸洗，每天 1 次，每剂药可连用 3 天。

5. 用醋治脚气 3 方

方法一：在一斤老醋中放 3 个鲜大蒜，浸泡 40 小时，然后将患脚泡进溶液，一天泡三四次，每次半小时，10 天后脚气消失。

方法二：取紫罗兰擦脸油一瓶，用适量醋调匀（陈醋效果为最佳），一般调匀至颜色为暗淡色为宜，涂抹到患处。该处方适于有异味、奇痒、溃疡状或脚上有网状小眼等症状的脚气病。

方法三：取食醋 2000 克、黄精 250 克，倒入搪瓷盆内，泡 3 天 3 夜（不加热、不加水）后，用盆里浸泡液泡脚。第一次泡 3 个小时，第二次泡 2 个小时，第三次泡 1 个小时。每晚一次。

6. 盐治脚气妙方



方法一：取盐 20 克、花椒 10 克，加入水中煮开，稍凉待不烫脚时，即可泡洗。每晚泡洗 20 分钟，连续泡洗一周即可痊愈。已溃疡感染者慎用。

方法二：用茶叶加食盐少许沏水洗脚，连续洗 3 个星期，脚气可消失。

方法三：用茄子根和盐煮水洗脚，可治脚气病。

7. 啤酒泡脚可治脚气

把瓶装啤酒倒入盆中，不加水，双脚清洗放入啤酒中浸泡 20 分钟后再冲洗。每周泡 1~2 次。

8. 韭菜末泡水洗脚可治脚气

鲜韭菜 250 克洗净，切成碎末，放在盆内，冲入开水。等能下脚时，泡脚半小时，水量应没过脚面。一个星期后再洗一次，效果很好。

9. 冬瓜皮熬水泡脚可治疗脚气

冬瓜上市的时候，把削下的冬瓜皮熬水，水熬好后晾温，把脚放在冬瓜皮水里泡上 15 分钟，连续泡上一段时间，脚气病就会好转。

10. 治脚气巧用黄豆煮水泡脚

将150克黄豆打碎，加适量水，用小火约煮20分钟，稍凉后（可耐受）用该水泡脚，治脚气病效果极佳，而且可滋润皮肤。

11. 碱面水泡脚有效治脚气

晚上临睡觉前，取碱面一汤匙（即蒸馒头用的碱面），用温水溶化后，将脚浸入碱水中泡洗10分钟左右，轻者两三次，重者四五次即好。

12. 无花果叶煮水泡脚除脚气

取无花果叶数片，加水煮10分钟左右，待水温合适时，泡洗患足10分钟，每日1~2次，一般三五天即愈。

13. 夹竹桃叶煮水洗脚根除脚气

取20来片夹竹桃叶（自然落下的黄叶也可以），用铁盆盛半盆水，烧开后，放进叶子，再煮半个小时，待放至50℃~60℃时，反复用其洗脚至水凉，每晚一次，早晚两次最好。半个月后即可除根。

14. 除脚气的嫩柳叶煎水泡脚法

取一把嫩柳叶，加水煎熬，然后用其浸泡双脚，反复几次后即可见效。

15. 樟树根治脚气妙方

取樟树根250克，枣仁50克，加适量水同煮，煮好后再加入高锰酸钾少许洗脚，每晚1次，5次即见效。

16. 高锰酸钾水泡脚可治脚气

半盆温水里放入两粒（小米粒大小）高锰酸钾，水呈粉红色，双脚浸泡三五分钟即可。

17. 治脚气可用食盐敷患处

先将患部用水洗净，对于那些还没有破头的病泡，洗前须用针挑破，并挤净泡内存液，以能挤出血水为最好，之后再在患部撒上一层盐面，用手指轻轻揉搓一两分钟，搓后便能结痂而痊愈。

18. 醋浸鸡蛋外敷可治脚气

用鸡蛋治脚气效果很好。具体方法是：把5个鸡蛋放入醋中浸泡7天，待蛋壳完全软化后，将其搅拌在醋内成糊状，然后每天往患处涂抹2~3次，直至痊愈。用此法治脚气，有消炎、止痒、杀菌及修复上皮细胞的良好作用，且无疼痛。

19. 治脚气巧用槟榔片

取槟榔片9克、斑蝥3克、全虫3克、蝉蜕2克、五味子3克、冰片3克，用白酒150毫升密封，浸泡一周后使用。用时将药涂患处，适量即可。涂药后，如患处起泡，用针刺破放水，用纱布包上即可，两三天即好。只供外用，严禁内服，小心感染。

20. 芦荟叶汁涂患处能除脚气

每晚洗完脚，将芦荟叶汁往脚上涂抹，自然风干，每日一次，5次后脚气消失。

21. 治脚气的松树皮烧灰法

把白皮松树的树皮剥下，烧成灰，用香油调成糊，涂抹在患处。每天1~2次，两周可好。

22. 白矾末外用可治脚气

将一块白矾（明矾）投入烧旺的火炉中，

烧成蓬松白色泡沫状，取出碾末。洗脚后将粉末撒入脚趾间患处，次日即能结痂干燥。连撒几日即好。

23. 风油精治脚气妙方

风油精有祛风、镇痛、解暑、消炎、止痒、提神之功效，且治脚气也很有效。患者将脚洗净擦干后，用风油精擦患处，每天1~2次，一般3~5天即可见效。

24. 西红柿汁水可除腋臭

洗完澡后，将西红柿汁500毫升加入一盆温水中，浸泡腋臭处20分钟，每周两次，可除腋臭。

25. 食盐治狐臭两方

方法一：取食盐250克放锅中炒热后，用两层纱布包好，趁热擦腋窝部，一日一次或隔日一次，擦后洗净腋下，这样即可杀菌除臭。

方法二：取食盐150克，菊花100克，浸泡在开水中，晾温后洗擦腋窝，每天两次，可除狐臭。

26. 干辣椒泡酒能根除狐臭

取碘酒300毫升，尖红干辣椒50克，剪成碎片或研末，泡在碘酒内15天后即可使用。每天擦腋窝一次，连擦40几天可根除。

27. 妙用明矾除狐臭

取明矾若干，装入一干净空罐头盒内隔火熔成一块枯矾，再碾细成末。夏日浴后和晨起，用手指捏少许擦于双腋，擦上便无臭味。

28. 滑石治疗狐臭妙方

方法一：取滑石70克，冰片5克，炉甘石15克，密陀僧15克，共研为极细的粉末，拌匀装瓶密封备用。浴后擦干腋窝，随即将药粉搽上，每日1次。

方法二：取滑石25克，三仙丹2克，紫花地丁1克，共研为细末，搽涂腋下，疗效显著。

29. 治狐臭3便法

方法一：将核桃仁放在碗中研烂取油，外搽患处（新鲜核桃最好）。

方法二：取陈醋适量，石灰粉3克，调拌均匀，外涂腋窝，1天两次。

方法三：冰片3克，浓度为50%的酒精20毫升。将冰片放入酒精中密封，让其自行溶解。先将腋窝用香皂水洗净、擦干，用药液涂搽腋部，一天2次，10天为1个疗程。

30. 香皂可有效治疗狐臭

每日早上，洗净腋部擦干，用一块普通香皂，将皂面稍加湿润，轻轻涂抹患处，不能清洗掉，即可保证全天之内无臭味。只要坚持每天一两次涂抹，几个月后可望痊愈，重症则需较长时间坚持涂治。

注意：切勿用碱性过强的洗衣皂涂抹。

瘙痒

1. 刺儿菜地黄叶可治疖痒

刺儿菜揉烂敷于患处，可止痒、消肿。用洗净的地黄叶的汁擦患处，一天3~4次。

2. 木立芦荟汁能止皮肤瘙痒

木立芦荟洗净擦干，剪掉飞刺，从中分

开，用露出的汁液擦瘙痒处即可。

3. 妙用热水解除虫咬瘙痒

要想迅速解除虫咬引起的瘙痒，可以用流动的水冲洗，水温最好高到皮肤所能忍受的程度。用热水烫的浴巾快速地敷几次亦能止痒。

4. 醋和甘油混合液可治瘙痒

将醋和甘油按 3:7 或 4:8 的比例混合，调匀后立即涂抹于患处，每天一次。醋里含有的酸性物质和醛类化合物，能使毛细血管扩张，对皮肤有柔和的刺激性作用，而甘油能软化皮肤并保持皮肤的水分。所以此方对治疗瘙痒有奇效，而且还有助于美容。



另外，用纯净水可以取代醋，甘油和纯净水可按 1?竣 4 或 1?竣 5 的比例配制。

5. 大蒜有效止痒一法

大蒜具有败毒、止痒等功能，取一瓣大蒜，从中掰断，用断面在蚊虫叮咬的痒疙瘩处反复涂擦几次，即可有效止痒。

6. 葱止皮肤瘙痒妙方

方法一：将鲜大葱叶剥开，用葱叶内侧擦拭红肿痒处。反复擦几遍，症状即可得到缓解。

方法二：痒时用葱白先擦患部，及时止痒，再吃 4~6 个桂圆肉，每日 1~2 次。连续两三天即可治愈。

7. 盐水擦患处可止痒

把食用精盐用旺火炒成黑色，每天取出少许溶于温水，用卫生棉球或消毒纱布蘸取该液体擦拭患处。每日 3~5 次，可有效止痒。

8. 莴笋叶煮水治瘙痒一方

把适量新鲜莴笋叶切成小段，放至锅中用沸水煮约 5 分钟，捞出笋叶，用笋叶汤擦洗痒处，一日两次，约一周即可见效。

9. 猪蹄汤止顽固性皮肤瘙痒

取 2~3 个猪蹄的骨头熬汤，水烧开后再多熬 3~4 分钟，熬出的汤盛满一大碗。每天晚饭后或临睡前，用卫生棉球或洗净的白布蘸此水在皮肤瘙痒处涂洗。连续涂洗几次，其症状便会基本消失。



10. 热淘米水可治皮肤瘙痒

取淘米水 1000 毫升，放食盐 100 克，置于铁锅内煮沸 5~10 分钟，然后倒入脸盆中，温热适宜时，用消毒毛巾蘸洗患部，早晚各 1 次，每次搽洗 1~3 分钟。使用几次后可见效。注意，洗澡时不宜用碱性大的肥皂，忌饮酒、戒鱼虾等。

11. 丝瓜瓤蒜瓣煎水除湿解痒

丝瓜瓤与蒜瓣煎水坐浴，可治阴囊湿疹及外阴瘙痒。

12. 花椒水治老年瘙痒症

取花椒一把，用半碗开水浸泡半小时，

然后用纱布蘸花椒水擦洗患处即可。

13. 治老年瘙痒巧吃鲇鱼

将鲇鱼洗净去鳞及内脏，切成方寸段，放在加有适量清水的铝锅里，不加盐，用小火煮熟后，吃鱼喝汤，经常吃可治老年瘙痒症。

14. 老年皮肤瘙痒可用苹果片治

用刀将苹果切成片，往瘙痒处擦拭，每天擦5~6次，几天后可止痒。

15. 百部泡酒治老年皮肤瘙痒

取50克百部(中药店有售)，用250克高度白酒密封浸泡一周待用。使用时，洗净患处，用棉花蘸药液少许涂擦。使用此法前最好先在小范围内试几天，无不适反应后方可正式使用。

16. 白矾水和花露水可治老年瘙痒

用白矾一小块泡水涂患处，也可用六神特效花露水喷在瘙痒处，早晚各一次，止痒效果较为明显。

17. 澡后擦"硅霜"可缓解瘙痒

老年人患了皮肤瘙痒症，洗澡后(最好不使用香皂)，用干毛巾把身上擦干，再用硅霜擦身，涂上薄薄的一层，然后穿衣。此方可缓解老年性瘙痒症。

18. 抗皱美容霜可治老年瘙痒

当瘙痒症发作时，不要去挠，可用热水(稍热一点)冲洗患处，洗后擦干，用抗皱美容霜涂于患处即可。

皮 炎

1. 黄瓜西红柿治日光性皮炎

把黄瓜切成片擦患处，一日两次，几天后皮肤恢复正常。

用西红柿擦患处，一日多次，几天后皮肤恢复正常。

2. 生吃大蒜治疗神经性皮炎

坚持一天吃一头生蒜，能起到治疗神经性皮炎的作用。

3. 醋治神经性皮炎妙方

方法一：在米醋中浸泡适量大蒜(紫皮蒜)7天，7天后用棉球蘸醋擦患部，一天擦3~4次，几天后可缓解。

方法二：将三个鸡蛋浸泡于一斤醋中，待一个星期后将鸡蛋取出并去壳，然后捣碎搅匀，继续浸泡在醋中，每天用此液涂擦患处，每天3次，坚持一个星期，即可对神经性皮炎产生一定疗效。

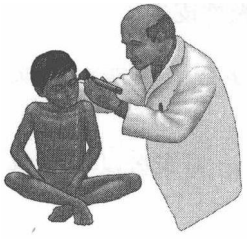
4. 妙用牛奶等治神经性皮炎

在0.5升的牛奶中倒入100克植物油(最好是橄榄油)，把它搅拌均匀后倒入加有温水的浴盆中。每周浴疗1次，每次泡15分钟，久见疗效。

5. 马齿苋治过敏性皮炎一法

用清水将马齿苋洗净，拿一部分捣烂抹在患处，另一部分用水煎服。水煎后的马齿苋可用酱油、醋和香油拌着吃。

6. 涂擦水果蔬菜汁可治皮炎



取一块西红柿或小草莓，使劲擦患部，一次10~20分钟，直到患部产生疼痛感。等果汁干了以后，用手指按住患部来回揉搓。每天坚持做，经过2~3个星期，皮炎可好。

7. 伤湿止痛膏可治肘尖部皮炎

用伤湿止痛膏一张贴于患处，一周后皮炎可好转。

鸡眼

1. 葱治鸡眼两妙方

方法一：用热水泡脚后，剪一块比鸡眼稍大点儿的葱白贴在患处，用伤湿止痛膏固定，每天一次。

方法二：用洋葱头擦患处，每天多次，时间不限，一段时间后鸡眼可消失。

2. 蒜治鸡眼两法

方法一：把脚放在温水中浸泡，至鸡眼周围的硬皮发软发白，再用剪刀剪去，露出一个小黑点，再涂上蒜汁。

方法二：把大蒜砸成泥，摊在布上备用。把脚洗净，沿鸡眼周围用针挑破，以见血丝为宜，然后把摊在布上的蒜泥贴到患处包好。每日换药一次，3次左右鸡眼可消失。

3. 吃醋蛋可治鸡眼

取鸡蛋3只，醋适量，将鸡蛋泡进醋里，密封7天，然后捞出煮熟吃。一般5~6天后，鸡眼里即生长出嫩肉，把患处逐渐顶高。这时每天临睡前用热水将患处泡软，再用刀刮去硬皮，持续7~8天，鸡眼即可全部脱落。



4. 芹菜叶擦敷能除鸡眼

将芹菜叶洗净，甩干水，捏成一小把，在鸡眼处涂擦，至叶汁擦干时为止，每日3~4次。也可将芹菜叶捣烂，贴在鸡眼处，用纱布和胶布固定，一天换一次。坚持治疗一周左右，鸡眼可消失。

5. 鲜生豆腐外敷可除鸡眼

每晚临睡前，把一块大小适中（以覆盖患处为宜）的鲜生豆腐块敷在鸡眼之上，然后再用大块微薄的塑料布覆盖，用胶布轻轻固定四周，穿上袜子以防挤碎。每次换敷前，先用热水泡脚，并刮去软化的角质，坚持一段时间，即可痊愈。

6. 茉莉花能有效治鸡眼

将茉莉花放在口中嚼成糊状，敷在患处，再用胶布贴盖，一天更换一次，三五次鸡眼即会自行脱落。

7. 蓖麻子仁热敷能使鸡眼脱落

取一两粒蓖麻子，略在火上烧烤，变酥时揉去外皮，将白色种仁捏碎趁热敷在患处，外用胶布严封四周。过两天后打开胶布，

用刮胡刀片轻轻地将上面角质刮掉，当剥下最后一层时，可见皮肤呈粉红色而不出血，有一圆形浅凹时，再在上面贴一小块胶布。三四天后，皮肤长好，胶布脱落即愈。

8. 盐水烫脚可有效除鸡眼

用一汤匙食盐加水煮沸，或用开水化开，待稍凉后烫脚，烫后擦干即可（不可用清水洗）。每天烫脚两次，一次 20~30 分钟，一周左右，鸡眼可自行脱落。

9. 半夏粉外涂可使鸡眼脱落

先用热水将患部泡软，再用小刀削除鸡眼表面的角质，形成一小坑，然后将半夏粉末填在小坑内，贴上胶布，数日后鸡眼便坏死脱落。

10. 橡皮膏贴敷无痛除鸡眼

用热水把脚鸡眼泡软发白后，将上边的老皮用小剪刀剪去，然后把橡皮膏剪成比鸡眼大些的方块贴上，且走路不感觉疼。过三四天换一次橡皮膏（每天洗脚无妨，不用揭下），重复进行，坚持至鸡眼彻底治好为止。

11. 妙用小钢锉治鸡眼

每晚洗脚前，趁脚干燥时用锉锉几下，坚持一段时期可见成效。

12. 香火炙患处能除鸡眼

洗净患处，将点着的普通香或蚊香，移近鸡眼处炙烤，距离自己掌握，以能忍而不烧伤为限。每次 10 几分钟，每天 3 次，坚持一段时间后可愈。

13. 风油精外涂有益治疗鸡眼

每天用风油精涂抹患处，连续涂抹几个星期，鸡眼可逐渐消失。

皲裂

1. 软柿子水擦手可治手干裂

晚上睡觉前先用温水洗手，然后把软柿子水挤在手上，来回反复用力搓一搓，连续几个晚上就能见效。

2. 蜂蜜揉搓可治手皲裂

每日早饭后，双手洗净擦干，将蜂蜜涂在手心手背指甲缝处，并用小毛巾揉搓 5~10 分钟。晚间睡觉前洗完手，再用上述办法双手涂蜂蜜揉搓一次。

3. 米醋加花椒热泡防脚干裂

取米醋约 1500 克，花椒 25 克，用脸盆浸泡一周后，将浸泡液加热泡脚。每天一次，每次 15 分钟，连泡两周即可。如裂口出血，须愈后再泡。

4. 牛奶能治脚跟干裂

在洗过的脚跟处擦抹新鲜牛奶，一日两次，坚持一段时间后，脚跟皮肤将会变得柔软光滑，裂口会自行愈合。

5. 蔬菜水洗脚可治干裂

将菜帮菜叶及水果皮煮沸，待不烫后洗脚，每次洗 30 分钟左右，每天 1 次，1 个月左右，脚变得光滑无痛，效果很好。

6. 面块糊患处能治脚干裂

用面粉和成面块，把面块薄薄地糊在脚跟上，用塑料膜包上，穿上袜子，能治脚干裂。

7. 苹果皮可治足跟干裂

用削苹果剩下的果皮来搓擦足跟患病处，搓擦了3次就可见效。

8. 芥末糊抹患处可治脚裂口



用40℃左右的温水洗脚，泡10分钟左右，然后擦干。用温水调芥末成糊状，不要太稀，用手抹在患处，穿上袜子，以保清洁。第二天再用温水洗脚，再抹，2~3次即愈。

9. 土豆糊凡士林调敷治脚裂

取土豆1个，煮熟后剥去外皮，捣烂成糊状，加凡士林适量，调和后放入干净瓶中。每天3次涂于患处，数日即愈。

10. 足光粉泡洗有效治脚裂

老年人脚上经常长硬皮，由此而导致冬天裂口多。这时可用足光粉泡洗，使脚上的老皮全部脱落。此法治疗脚裂效果好。

11. 柳叶治脚趾缝腐烂妙方

足趾缝腐烂，可摘几片嫩柳树叶，用手指拧成小丸，夹在趾缝腐烂处，头天晚上夹入，第二天就见效。若是趾缝、脚掌大面积发病，可用柳叶一把加水熬煎，用熬煎后的温水洗脚，效果颇佳。

12. 醋治手脚裂妙方3则

方法一：取一斤醋，放在铁锅里煮，开锅后5分钟，把醋倒在盆里，待晾温后把手脚泡在醋里10分钟，每天泡两三次，7天一疗程，两个疗程后好转。

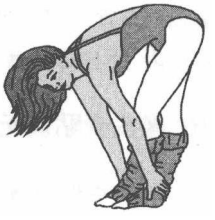
方法二：坚持用醋泡蒜瓣擦手脚，手脚裂口可愈合，皮肤变光滑。

方法三：将白醋和甘油1:1调和，装入小瓶内，每晚洗脚擦干后，将此油擦于患处，几天后皲裂口愈合。

13. 剩茶水泡洗可治手足裂

将剩茶水兑些热水，泡洗手足约10分钟，坚持一周，手足皮肤可逐渐变得光滑，裂口也能愈合。

14. 鸡蛋油热涂可治手脚干裂



将2个煮熟的鸡蛋的蛋黄置在铁锅内，用小火慢慢熬成油状。冷却后涂患处，一天两次，3~4天可好转。

15. 枣糊外涂能治手脚裂

把数枚大枣去掉皮核，温水洗净后，加水煮成糊状，涂抹于裂口处。一天两次，几天后可痊愈。

16. 橘皮治手脚干裂两妙方

方法一：将新鲜的橘子皮汁，涂擦在手脚裂口处，可使裂口处的硬皮渐渐变软，裂口愈合。

方法二：取橘子皮两三个或更多，放入锅或盆里加水煎3~5分钟后，先洗手，再泡脚至水不热为止，每天一次，效果明显。

17. 麦秸煮水可有效治手脚干裂

取麦秸切成10厘米长小段，清晨取一

把，用清水浸泡一天，晚上在火上煮约 10 分钟后浸泡手或脚，3 天换麦秸，一周见效。

18. 防治冬季手脚干裂 3 法

方法一：用温水将脚洗净擦干，然后用“创可贴”止血膏布对准裂口贴上，效果不错。

方法二：晚睡前温水洗脚，擦干后，涂擦维生素 B_6 霜膏，再用橡胶膏条将裂口拉紧粘贴，效果灵验。

方法三：每天早晨穿袜子前，用洗面奶少许擦双足，并用手轻轻揉搓，待稍干后穿上鞋袜，晚上睡觉前用温水洗脚，每天坚持，效果明显。

19. 烤香蕉治皮肤皲裂

选熟透的、皮发黑的香蕉一个，放火炉旁烤热，涂于患处，并稍摩擦，可以促使皲裂皮肤很快愈合。

20. 治疗皮肤开裂小窍门

方法一：取麻油 30 毫升，放入甘草 3 克，浸 24 小时，再在文火上炸至深黄色，过滤去渣，凉后用它涂裂口。

方法二：将白芨研粉，用芝麻油调涂，每天 1~2 次。

方法三：将苦栋子肉炖烂去皮、核，搅拌成糊状，涂于患处。此单方还有预防冻疮的作用。

21. 鱼肝油可治皮肤皲裂

冬季皮肤干燥皲裂，可在每晚睡前先用温水浸泡皲裂处使之软化。然后，取鱼肝油丸 2~3 粒，挤出丸内油性液体涂抹皲裂处。每晚涂 1 次，连续一周即可痊愈。

22. 嘴唇干裂应急小窍门

如果发现嘴唇太干，可在嘴唇上涂些甘油，使用时必须加 50%的蒸馏水或冷开水。也可涂些蜂蜜、橄榄油之类。在睡前往嘴唇上抹些蜂蜜，再涂上护唇膏，也可很快恢复嘴唇的柔嫩光滑。必要时可吃含维生素 B6 的食品。

23. 羊油擦患处能除“皴”

将涮羊肉汤上层的浮油冷却后捞出，放进小瓶内，用开水烫瓶，使之熔化，再冷却，去掉沉在下面的水和杂质，反复提纯两次，冬春备用。用此油擦手、脚、脸部皮皴患处，几次可治愈。

疣 痣

1. 大蒜片外敷能有效治扁平疣

大蒜有杀灭病毒的效用，治疗脸部的扁平疣，效果显著，简便易行。

具体方法如下：把大蒜切成厚 1 毫米左右的薄片，大小以能盖住疣为度。将脸部洗净后，把蒜片轻轻敷在患处，初时会有灼热感，两分钟后便消失。每日可随意换蒜片 3~4 次，一般两日后便可见效。

2. 四季豆汁可治扁平疣

用新鲜的四季豆的汁液涂擦已洗净的患处，一日 3 次，一周后即可见效。

3. 调服生薏米粉可去扁平疣

取生薏米粉（细如面）500 克与白糖 250 克拌匀，每早、中、晚各空腹食用一匙（约 40

克),半月疣块即脱落。未痊愈者可再食用。

4. 马齿苋汁能治扁平疣

将马齿苋洗净,剁成细末,纱布包好挤出汁液,用汁液涂抹患处。每日早晚各一次,两周后即愈。

5. 艾絮灸患处能使疣脱落

根据疣的大小,将艾絮扭捏成相应大小的圆锥状的艾团。点燃艾团的尖端,让其燃灸疣,每次连续点灸六七团即可(患者不觉疼痛),7~10 天疣即自行脱落。

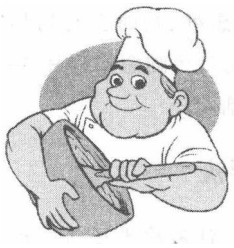
6. 山楂片泡茶消除睑黄疣

用山楂片泡水当茶饮,连用几个月,睑黄疣可消失,且有降胆固醇的作用。

7. 猪肝炖木耳食疗手足疣

手足生疣者,可用猪肝炖木耳(黑木耳、白木耳均可)治疗,连吃 3 次,患处赘物可自然脱落。

8. 白醋调面粉外敷除黑痣



用白醋调面粉成糊状,点在痣上,一天后面糊掉下,黑痣也一起消失。若一次不行,再涂一次即可。

9. 眼药膏外涂可除痣

每天在患处涂抹红霉素眼药膏 1~2 次,黑痣可一点点脱落,最后消失。

10. 生猪油能使瘊子脱落

疣又俗称瘊子。用生猪油(或肥肉)每天抹瘊子,一日多次。坚持一段时间后,瘊子可自行脱落。

11. 醋泡鸡蛋内服可治瘊子

鸡蛋洗干净后,用针在蛋壳上轻轻地扎几个小针眼,用醋浸泡 24 小时。把鸡蛋与醋一起煮熟后服下。一天两次,一连吃几天即可治愈。

12. 蓖麻仁可除顽瘊

取鲜蓖麻仁 1 枚,分成两半,以其切面反复涂擦母瘊。每天 1~2 次,每次数分钟,一周内治愈。

13. 香蕉皮外敷可使瘊子脱落

用香蕉皮敷在瘊子的表面,使其软化,并一点点地脱落,直至痊愈。

14. 丝瓜叶外擦能除软疣

将丝瓜叶揉搓后涂擦于患处,两三天后疣体开始变小,直至消失。

15. 无花果汁可治瘊疣

将无花果的白汁滴在瘊疣上,几日后瘊疣会自行结痂脱落,再继续滴用,直至疣子完全脱去。

16. 黄豆糊外敷治疣法

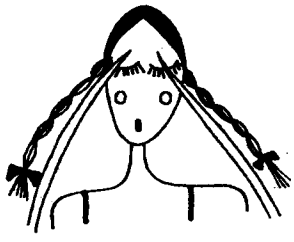


将适量黄豆捣成糊状,晚睡前敷在患处,次日早晨洗净,坚持一段时间,可治扁平

疣。

17. 碘酒酒精治瘊子及赘生物

准备碘酒、75%酒精和细丝线一根（其他结实的细线也可）。用碘酒消毒瘊子，其面积要超过瘊子两倍，然后用酒精脱碘，用细丝线在瘊子根部勒紧系住（余线剪断），阻断血液供给，如瘊子蒂大，过三四天再紧一回。小的瘊子和赘生物，四五天即干枯脱落，大的一周以后脱落。



18. 鲜芝麻花可使瘊子脱落

用鲜芝麻花在患处轻轻摩擦，20 次后患处开始干裂，并逐步自行脱落。

19. 茉莉花籽调猪油治瘊子

将茉莉花籽碾成粉末，拌上猪油，糊在瘊子上，数天后可使瘊子连根去除。

20. 蒲公英汁能消除瘊子

用新鲜的蒲公英花茎中的乳白色汁液反复涂抹患处，每天涂 1~2 次，10 天左右瘊子就可消失。

21. 星星草籽能使瘊子脱落

洗净患处，用消过毒的针把瘊子顶端挑个小坑，将洗净消毒的星星草籽放入小坑内，然后贴上橡皮膏，一个星期后揭下橡皮膏，瘊子即随橡皮膏脱落。

22. 紫药水涂患处可治瘊

用棉花蘸紫药水涂在瘊子上，每天涂六七次，一周后瘊子可消失。

23. 创可贴外贴能除瘊子

把创可贴贴患处，两天一换。贴上两三回，瘊子可消失。

24. 蜂胶能使瘊子消退

用液体蜂胶在瘊子上点涂，使用半月左右，瘊子可消退。

25. 唾液烟灰除瘊妙法

用唾液将瘊子浸湿，涂上吸烟时的热烟灰，一天一次，连续几天后，开始结痂，痂掉后皮肤光滑如初。

26. 活蜈蚣浸香油能除瘊

把 1~3 条活蜈蚣用香油浸泡，3 天后用棉签蘸油擦瘊子。每天两三次，一周左右即可痊愈。

27. 香烟头烤治瘊子妙方

用点燃的香烟烘烤瘊子部位，每日 3~5 次，10 几天可痊愈。

男性疾病

1. 吃瓜子改善前列腺肥大症状

番瓜子对治疗前列腺肥大有独特的作用。每天坚持吃一把番瓜子(炒熟),可治疗前列腺肥大,并使第二期症状恢复至初期,明显改善第三期病情。



每天吃白瓜子(即南瓜子),长期坚持,对前列腺肥大患者也有好处。即使无此不适者,也可起到一定的预防作用,且对人体无不良作用。

2. 按摩改善前列腺增生症状

仰卧,全身放松,两腿弯曲,左腿放右膝下,右脚放左膝下,两膝贴床。左手或右手食、中、无名、小指并拢微屈,与大拇指形成凹陷状。然后从会阴部抓起阴囊、睾丸,五指轻、慢而有力地沿顺、逆时针方向揉摩;姿势不变,两手自然放左右两腿旁,全身放松,自然呼吸,提肛;继续仰卧,两腿自然伸直,全身放松,改用腹式呼吸,气运丹田至前列腺部位。

3. 按摩睾丸治阳痿

每晚临睡前洗净下身后,取坐位最好(仰卧位亦可),将睾丸置于手掌中,反复轻揉,要轻、柔、缓、匀,有舒适感,意念专一,神不外驰,每天早晚各一次。坚持一段时间后,性功能可得到改善。

4. 韭菜子炒熟研末治阳痿

把韭菜子在锅里炒黄,碾成面,每晚在睡觉前用白开水送下,每次一小把。服一周后即见疗效。

5. 指掐生殖器治性功能障碍

每天用手指掐生殖器,掐到硬度最高峰停止。坚持一月左右,遗精早泄阳痿可得以缓解,性功能得到增强。

6. 口服蜂王浆治疗性功能障碍

坚持早晚兑水空腹服用鲜蜂王浆,能起到增强性功能的效果。

7. 巧用核桃熬汤治遗精

用8~10个核桃内的隔墙(也称分心衣)加水煎熬,每晚睡前温服。能起到固精止遗的治疗作用。

8. 提睾法治疗遗精

因神经衰弱、生殖系统炎症引起遗精次数过频患者,可采用"提睾"疗法。首先上身挺直,端坐,双脚踩地,调节座椅高度,坐后使大腿与地面平行,意念集中在二阴处。调整呼吸,采用腹式呼吸法,吸气时下腹凸出且放松,呼气时下腹凹进且紧收,似忍大便和小便状,暗使全身力量收提下腹。放松与紧收连续15次为一个疗程。每周一次,可取得较好效果。

妇科疾病

1. 醋姜鸡蛋治经前综合征

妇女经前容易出现头痛、腹痛、情绪急躁等现象，称为经前综合征。有此疾患时，可取醋半杯加冰糖适量，放入铁锅中煮沸。然后加入剥皮后切成薄片的生姜150克，改文火继续熬煮。将5只煮熟去皮的鸡蛋加入冰糖醋中，用文火煮40分钟关火，待其温冷后食用，辣、酸、甜合为一体，风味独特，疗效显著。

2. 姜红糖治痛经小穷门

方法一：将50克姜洗净切成碎末，与500克红糖拌匀，放蒸锅内蒸20分钟。经前3~4天开始服用，每天早、晚各服一勺。



方法二：红糖和鲜姜各150克，捣碎，加入适量白面一起揉成丸状，用香油炸熟吃。经前3天服用，每天服3次，服3~5天，轻者一至两个经期，重者3个经期可好。

方法三：红糖100克、生姜15克、红枣100克水煎服，当茶饮，能治疗痛经以及闭经。

3. 盐醋热敷治痛经

老陈醋90克，香附30克(捣烂)，青盐500克。先将青盐爆炒，再抖炒香附末，半分钟后，将陈醋均匀地撒入盐锅里，随撒随炒，炒半分钟，装进3寸×6寸的布袋里，袋口扎紧，放脐下或疼痛地方，进行热熨。

4. 熟芝麻粉泡茶可治痛经

在生理期两三天前，将芝麻炒熟研碎，放入茶中并趁热食用，可有效防治生理期间的疼痛。

5. 花椒姜枣汤可治疗痛经

将20克生姜洗净，切片，与6克花椒及15枚红枣一起熬成浓汤热服，每日两次。

6. 红葡萄酒纠正月经紊乱

每晚在睡觉之前喝一小杯红葡萄酒，可帮助提前来的月经恢复正常。

7. 黑木耳治月经过多

方法一：取黑木耳焙干碾碎，用红糖水送服，一日两次，每次3~6克，即可有效止血。

方法二：黑木耳30克、红枣20枚，煮汤服用，每日一次，可有效治疗月经过多。

8. 茶酒缓解更年期综合征

用适量低度白酒浸泡茶叶，半个月后即可制成茶叶酒，每晚睡前饮一两口。此方对更年期的女性有益，能缓解该阶段的一些不适症状。

9. 淘米水能治外阴瘙痒

取1000克淘米水加入100克食盐，倒进铁锅中煮沸，待温凉后用纱布蘸擦患处，每天至少两次，一次擦洗3分钟，擦两天便见止痒效果。

10. 鲜桃叶可治外阴瘙痒

将鲜桃叶洗净捣碎，每晚睡前涂在患处，清晨起床后洗掉，大约连续使用十几次

即可根治。

11. 大蒜液可治疗阴道炎

将大蒜50克捣烂，配成20%溶液冲洗阴道，每日两次，可有效防治阴道炎。

12. 小苏打水治疗外阴瘙痒

每晚睡前在热水里放一点小苏打洗外阴，连洗几天，即可止痒。

13. 醋治外阴瘙痒的窍门

将100毫升醋兑200毫升开水，冲洗阴道，每日一次，可有效止痒。

14. 鲤鱼熬汤催乳法

将鲤鱼切成片状，然后熬成浓汤食用，或和粗茶放在一起长时间熬煮，也可促进乳汁的分泌。

15. 带鱼熬汤可催乳补虚

取新鲜带鱼肉150克，绿皮生木瓜肉300克，切成片状，加适量的水熬汤，稍加调味后服用即可通乳，又可补虚。

16. 米酒煮虾可催乳

取淡水虾米100克，米酒适量，加水煮汤服用，每天一次，连服数次即可。

17. 花生米炖猪蹄能催奶

花生仁75克，黄豆80克，与猪蹄同煮，每日两次食其汤汁，连续8天可以见效。

18. 鲫鱼炖汤催乳妙法

方法一：用鲫鱼加绿豆芽炖汤可催奶，特别适宜于夏季缺乳的产妇。



方法二：取中等大小的新鲜鲫鱼一条，河蟹两只，放入适量清水和黄酒后入沙锅炖煮，每日早晚喝鱼汤蟹汁。

19. 无花果红枣煮瘦肉催乳

无花果与红枣各3~5枚，与适量瘦猪肉同煮，一同服下，每日一次，食用几天即可见效。

20. 成年兔耳做中药可催奶

将四个成年兔耳朵放于干净的灰瓦上，用文火焙干，研末。倒少量黄酒，将适量兔耳末调匀后服下，一个兔耳细面为一日药量，每日早晚各服一次。如配合吃鲇鱼、猪蹄及鸡蛋等滋补食品，效果更佳。

21. 炒麦芽回乳法

取60~120克炒麦芽，用水煎服，每日服用两次，乳汁可回。

22. 黄花菜当茶饮用可退奶

黄花菜15~20根，洗净后放在杯子里，沏入开水当茶饮，几天后可退奶。

23. 萝卜子煎服能退乳

将萝卜子20克打碎，以水煎服，一日两次，数日后即可退乳。

24. 新鲜蒲公英可治乳腺炎

在乳腺炎发病初期，将新鲜蒲公英洗净，连根带叶捣烂，敷于患处。可配合其他药物治疗，增强疗效。已化脓者不宜使用。

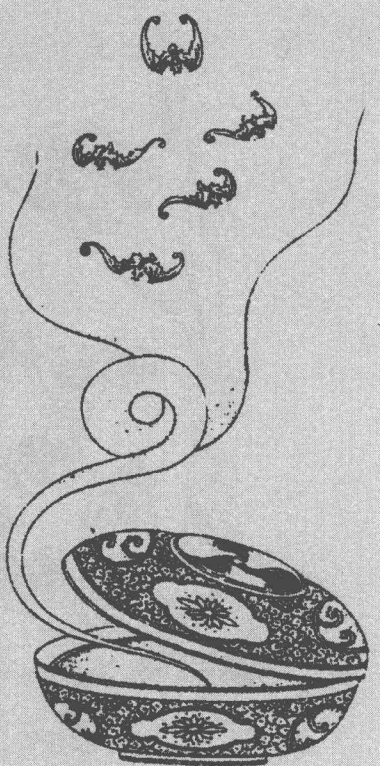
第二篇

◆挑三拣四
◆精打细算
◆一物多用
◆巧食妙用
◆简单方便
◆行之有效
◆省心省力
◆省时省钱

急救护理篇

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的穷门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

本书选辑的小穷门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。它们都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯，随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、简单和快乐。

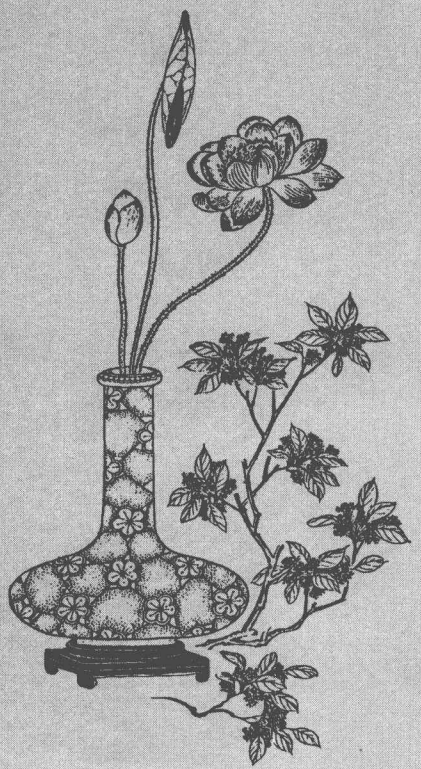


窍门

【急救有策，护理有方】

QIAO MEN

- 突发急症
- 中毒急救
- 意外伤害
- 创伤急救



快乐生活一点就通

KUAI LE SHENG HUO YI DIAN JIU TONG

突发急症

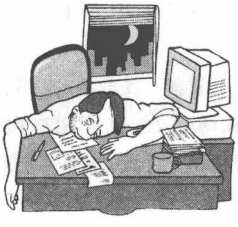
1. 中暑的急救处理

迅速将病人转移到阴凉通风处，让病人躺下，解开衣服，用冷毛巾擦身，或边用酒精擦身边用口吹，促使酒精快速挥发散热。然后再为其进行四肢按摩，促进身体血液循环，让器官维持正常运作。患者想喝水时可以给他喝凉开水、盐水或绿豆汤等。

如重症中暑出现意识不清、小便尿不出来、血压心跳改变、皮下出血，甚至昏迷或抽搐，应马上送医院。

2. 昏厥的急救方法

昏厥是暂时性贫血引起的短时间意识丧失现象。病人突然衰弱无力，眼发黑，皮肤及口唇苍白，四肢发冷、出虚汗。如受惊吓、站立过久，或长期卧床突然起身引起的单纯性昏厥。



此时应让病人躺下，取头低脚高姿势的卧位，增加脑部血液供应，盖好被子注意保暖，保持安静，喂服热茶和糖水。

一般经过急救处理后，病人会恢复知觉。如是大出血或有心脏病史引起的昏厥，要送医院急救。

3. 怎样救治窒息患者

将窒息者平放在空气流通处，然后施行人工呼吸。即先托起患者下巴，使头尽量后倾，让其气道通畅。再将其鼻子捏紧，然后对准嘴巴用力吹气，使其胸膛鼓起，如此反复进行，每分钟约 12 次即可。

如果是异物窒息，患者可以倒置在地，或俯卧在一把椅背上、楼梯最低的几级阶梯上，也可以在床头一侧使头部悬垂，这些姿势都可以将异物从气管中咯出。

4. 发生猝死时怎样急救

通常人从心跳停止到完全死亡需要 8 分钟，如果超过 8 分钟，就可能会使脑细胞损坏，即使抢救过来，人也会丧失思维能力。因此，如果出现猝死，应立即进行抢救。

施救方法如下：

让病人仰卧并撤去枕头，头上仰，脖子伸开，使病人气道通畅。再通过人工呼吸施救，施救者应用右手托住病人下颌，左手捏住病人鼻孔，进行口对口呼吸，并同时做心脏挤压，以每分钟 20~30 次的速度交替进行。

人工呼吸要在 2~3 分钟内完成，否则，会因施救不及时而使病人死亡。

5. 心脏病发作急救须知

首先，尽量解除患者的精神负担和焦虑情绪。

然后将硝酸甘油或消心痛放于患者舌下，并让患者取半坐位，口服 1~2 粒麝香保心丸。如患者感到心跳逐渐缓慢以至停跳时，应使其连续咳嗽，每隔 3 秒钟咳 1 次，心跳即可恢复。



如患者心跳骤停，施救者可将左手掌覆于患者心前区，右手握拳，连续用力捶击左手背。心脏停搏 1.5 分钟内有效。如患者呼吸也已停止，则应人工呼吸与心外叩击交替进行，直到将患者送至医院。

6. 冠心病发作自救常识

发作时就地坐下或躺下，迅速取 1~2 片硝酸甘油，嚼碎含于舌下，一般 3 分钟左右即可缓解。

如没药，可用拇指掐中指指甲根部，直到有痛感，亦可一压一放，持续5分钟，症状即能减轻。

7. 心绞痛和心肌梗塞的急救

心肌梗塞发生时，病人常感到胸骨后剧烈疼痛，这种疼痛有时会持续半小时，并伴有冷汗淋漓、面色苍白、心律不齐、脉搏加快的症状。

此时，不要随意搬动病人，应让病人静卧休息。同时可使患者含1片硝酸甘油于舌下，即可有效缓解疼痛。

8. 抽筋急救常识

抽筋部位的不同，急救方法也有所不同。

1. 大腿抽筋。

膝部打直，一手放在脚跟下抬高腿部，另一手向下按压膝部，然后轻轻按摩抽筋的肌肉。

2. 小腿抽筋。

膝部打直，轻轻抬起伤腿，将脚轻推向伤病者，轻轻按摩抽筋的肌肉。

3. 腿肚子抽筋。

将腿伸直，用手握住脚趾，向身体方向用力扳几下，也可用指尖按压小腿后面正中的承山穴，或用针刺承山穴，抽筋现象都会消除。

4. 脚抽筋。

将脚趾拉直，协助伤病者利用大脚趾底部的肉球站立，轻轻按摩脚部肌肉。

9. 急救溺水者6要点

1. 清出溺水者呼吸道内积水、泥沙、杂草及污物等，口腔紧闭者，可先按捏两侧颊肌，将下颌推向前方。

2. 溺水者呼吸停止时，应立即施行口对口的人工呼吸。

3. 溺水者心脏停止跳动，应在进行胸外心脏挤压的同时进行人工呼吸，积极抢救。



4. 抓紧时间进行呼吸、心跳的恢复急救，比将胃中的水吐出来更重要，因此不要为吐水而耽误了急救的时间。

5. 如果溺水者体温下降，应采取措施，给其身体保温。

6. 耐心急救的同时，尽快请医生或送医院。

10. 急救小儿高热惊厥

将患儿平卧，头偏向一侧，解开衣领扣，取出口内食物或吸去咽喉部的分泌物，以保持呼吸道通畅，防止窒息。

用纱布或手帕包在筷子或牙刷柄上，放入上下齿之间，以防止舌头被咬伤。

用大拇指指甲掐患儿的人中穴1~2分钟，直到患儿发出哭声。

用冷湿毛巾敷患儿前额，或放在颈部，大腿内侧腹股沟大动脉搏动处。也可用冷湿毛巾反复擦颈部，两侧腋下、四肢、腹股沟等处约5分钟。

患儿清醒后喂退烧药1次，再喂1杯凉开水，然后应送医院治疗。

11. 中风的急救方法

让病人安静地卧下，将头部偏向一侧，稍垫高（应有人照看病人，以防止病人从床上摔下），然后及时清除呕吐物，以避免误入气管。

可用针刺足三里、双侧曲池、人迎等穴位来降低病人的血压。待病人的病情稳定后，就应送医院治疗。

12. 脑溢血患者的应急护理

1. 立即将患者平卧，不要急着将病人送往医院，以免路途振荡，加重病情。为了使

患者气道通畅，可将其头偏向一侧，以防痰液、呕吐物吸入气管。

2. 迅速松解患者衣领和腰带，保持室内空气流通，天冷时注意保暖，天热时注意降温。

3. 如果患者昏迷并发出强烈鼾声，表示其舌根已经下坠，可用手帕或纱布包住患者舌头，轻轻向外拉出。

4. 用冷毛巾覆盖患者头部，因血管在遇冷时收缩，可减少出血量。

5. 患者病情稳定、送往医院途中，车辆应尽量减少颠簸震动；同时将患者头部稍稍抬高。与地面保持 20 度角，并随时注意病情变化。

13. 癫痫发作的急救方法

癫痫发作时，患者常常意识突然丧失、摔倒在地、抽搐、尖叫或面色发绀，呼吸短暂停顿。有的还咬破舌头，吐带血泡沫、瞳孔扩散、大小便失禁等，发作后转入昏睡。

这时，应保持患者侧卧（以防呕吐物阻塞气道），并解开其衣领和裤带，用毛巾垫住牙床以防其咬破舌头。若患者有生命危险，反复抽搐不止，则应迅速送往医院。

14. 血压升高的自救

保持情绪镇定，立即服用降压药物，并转移到阴凉处坐下，使上身和头部抬起。

用 40℃~45℃的水洗脚（水应浸到距膝 2/3 处），并用冷湿毛巾敷于头部。

患者若有恶心、呕吐、头痛加剧现象，则应立即就医。

15. 低血糖患者急救须知

低血糖患者突然出现神经系统和心血管系统异常，如面色苍白、腹痛、晕厥、烦躁不安、焦虑、心慌、周身冷汗、惊厥、抽搐、重者昏迷等症状时，应采取以下措施：

1. 卧床休息。

2. 口服糖水或含糖饮料。

3. 出现惊厥、抽搐及昏迷症状时应送医院急救。

中毒急救

1. 河豚鱼中毒的急救

河豚鱼中毒病情发展快，一般食用后半小时至 3 小时出现症状。首先出现的症状是剧烈的恶心、呕吐和腹痛，然后出现腹泻。



毒素被吸收入血液后，首先引起感觉丧失、痛觉消失、上眼睑下垂、口唇及四肢麻木，然后肌肉瘫痪、行走困难、呼吸浅而不规则、血压下降、昏迷不醒、瞳孔散大，最后呼吸麻痹而死亡。

急救方法如下：

1. 催吐、洗胃、导泻：用 1%硫酸铜溶液 50~100 毫升催吐；用 1:4000 高锰酸钾液或 0.5%活性炭悬液反复洗胃，口服硫酸镁导泻。

2. 用鲜芦根和鲜橄榄各 200 克，洗净捣碎口服。或用鲜芦根 1000 克捣汁内服。

3. 在催吐、洗胃后急送患者去医院救治。

2. 鱼胆中毒的急救

南方常有人生吞鱼胆治病，从而导致中毒，严重的可致死亡。鱼胆并无治疗功能，绝不可随意吞服。



鱼胆中毒有明显的症状：恶心、呕吐、腹痛、腹泻；可有肝损害表现，如皮肤及眼球发黄；肾功能损害，表现为少尿、无尿；严重时口鼻及牙龈出血，抽搐、昏迷、瘫痪。

急救方法如下：

1. 因鱼胆在胃里滞留时间长，可对病人进行催吐，用手指、筷子等刺激咽部，反复催吐和服温开水。出现早期中毒症状时可口服牛奶、蛋清。

2. 将患者速送医院进一步救治。

3. 蘑菇中毒的急救

食用毒蕈后一般 10~30 分钟后发病，出现恶心、呕吐、剧烈腹泻和腹痛等症状，可伴多汗、流口水、流泪、脉搏细弱等表现，可有黄疸、贫血、出血倾向等体征，少数患者发生谵妄、呼吸抑制，甚至昏迷、休克死亡。

急救方法如下：

1. 立即拨打急救电话，并保留毒蕈样品供专业人员救治参考。

2. 及时排除尚未吸收的毒蕈。可用温开水或浓茶催吐。有条件时口服药用炭(活性炭)以吸附毒素，或用 1:2000 高锰酸钾溶液或 0.5%鞣酸液、浓茶洗胃。

3. 速将患者送至医院进一步救治。

4. 防止毒蕈中毒，重在预防。主要是加强宣传教育，教群众识别毒蕈，避免采食。部分毒蕈与可食蕈极相似，故无充分把握应以不随便采食野蕈为宜。

4. 发芽马铃薯中毒的急救

食入未成熟或发芽的马铃薯后数十分钟至几小时内即可发病，咽喉部瘙痒、有烧灼感、呕吐、腹痛、腹泻。严重时头痛、头晕、烦躁不安、言语不清、意识障碍、抽搐、呼吸困难，甚至呼吸停止。

急救方法如下：

1. 出现中毒表现应立即催吐，用手指、筷子等刺激舌根和咽后壁引起呕吐，饮一些温开水后可反复催吐，直至呕吐物为清水。然后服用泻药，如硫酸镁 15~20 毫升，以减少毒素吸收。

2. 出现剧烈吐泻时多饮淡盐水、牛奶或含盐饮料，以补充水分，纠正脱水。

3. 重症中毒者应急送医院。

5. 变质蔬菜中毒的急救

含硝酸盐及亚硝酸盐的某些蔬菜，如菠菜、小白菜、甜菜、野荠菜是人们生活中最常食用的绿叶菜。人食入上述变质蔬菜中的硝酸盐，可在肠内还原为有毒的亚硝酸盐。摄入的亚硝酸盐一旦超过 0.35 克，将导致不同程度的中毒。

主要症状表现为口唇、指趾端紫绀。病人可有头晕、头痛、精神萎靡、嗜睡、反应迟钝、昏迷、抽搐等症状，严重者可丧失意识。病人四肢湿冷，心跳加快；严重时心率转慢，心律不齐，或发生肺水肿；缺氧过久、程度较重时易引起呼吸衰竭，可危及病人生命。部分中毒者也会有呕吐、腹泻、胀气、腹痛等消化道症状。

急救方法如下：

1. 中毒后应及时催吐，口服硫酸镁导泻，尽量排泄毒物。

2. 置中毒者于通风良好处，卧床休息，注意保暖，鼓励中毒者多饮水。有紫绀和呼吸困难者应予以吸氧。

3. 中毒严重者应及时送医院救治。

6. 误饮洗涤剂的急救

洗涤剂如果保管不善与食物混放，常会因为误食而发生中毒。中毒后可以采用如下方法急救：

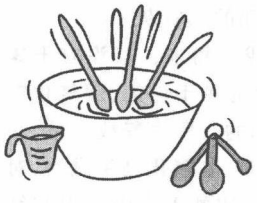
1. 误食洗衣粉后应尽快予以催吐，在催吐后可服牛奶、鸡蛋清、豆浆、稠米汤，并立即将患者送医院救治。

2. 误饮洗涤剂后应立即服约 200 毫升牛奶或酸奶、果汁等，同时可服用少量的食油，缓解对黏膜的刺激，并将患者送医院急救。一般说来，严禁催吐和洗胃。

3. 误食洗厕剂时应马上服用牛奶、豆浆、蛋清或花生油等，并尽快将患者送医院急救处理，切忌催吐、洗胃及灌肠。

7. 酒精中毒的解救

当饮酒过量时，就会发生酒精中毒。酒精中毒的表现为眼部充血，颜面潮红，轻度头晕，表现兴奋，言语过多且语无伦次。



有时表现为言语不清，步态不稳，动作笨拙不协调，身体失去平衡。最后表现为昏睡、呼吸缓慢、颜面苍白、皮肤湿冷，有的陷入昏迷，严重者可因呼吸、循环衰竭而死亡。

酒精中毒有如下的常见解救方法：

1. 米汤解酒法。米汤中含有多糖类及B族维生素，醉酒后饮服有解酒功效，如米汤中加适量的白糖，效果更佳。

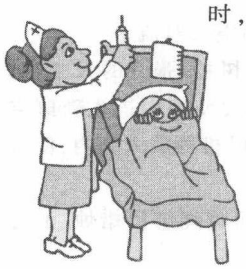
2. 牛奶解酒法。牛奶中的蛋白质在酒精的作用下会凝固，从而对胃黏膜起保护作用，缓解对酒精的吸收，所以酒后多饮点牛奶可以达到解酒的目的。

3. 糖水解酒法。酒后多饮白糖水，可以达到解酒之功效。

8. 安眠药中毒的急救

安眠药的种类较多，中毒主要源于服用过量或一次大量服用。中毒者多可出现昏睡不醒、肌肉痉挛、血压下降、呼吸变浅变慢、心跳缓慢、脉搏细弱，甚至出现深度昏迷和反射消失。

若被吸收的药量超过常用量的15倍时，可因呼吸抑制而致死。安眠药的急性中毒症状因服药量的多少、时间、空腹与否，以及个体体质差异不同而不同。



急救方法如下：

1. 中毒者宜速送医院诊治，急救处理可刺激咽反射而致呕，或以1:5000高锰酸钾溶液或清水洗胃，还可以用硫酸镁导泻。

2. 患者宜平卧，头部侧仰，尽量少搬动头部，防止误吸。

3. 对血压下降者用去甲肾上腺素或间羟胺静脉滴注，有惊厥者可用异戊巴比妥，并呼叫急救车送医院抢救。

9. 砒霜中毒的急救

砒霜为白色粉末，没有特殊气味，与面粉、淀粉、小苏打很相似，所以容易误食中毒。

砒霜的毒性很强，进入人体后能破坏某些细胞呼吸酶，使组织细胞不能获得氧气而死亡。还能强烈刺激胃肠黏膜，使黏膜溃烂、出血；亦可破坏血管，发生出血，破坏肝脏，严重的会因呼吸和循环衰竭而死亡。

急救方法如下；

1. 要尽快催吐，以排出毒物。催吐方法是让病人大量喝温开水或稀盐水，然后把食指和中指伸到舌根，刺激咽部，即可呕吐。最好让患者反复喝水和呕吐，直到吐出的液体颜色如水样为止。

2. 可把烧焦的馒头研末，让病人吃下，以吸附毒物。也可大量饮用牛奶(3~5瓶)、蛋清(4~5个)以保护胃黏膜。

3. 砒霜中毒后，能否做适当的急救处理是决定病人生与死的关键。应快速将患者送往医院。

现在对砒霜中毒已有了特效解毒剂——二巯基丙醇，它进入人体后能与毒物结合形成无毒物质。

10. 农药中毒后的应急处理

误服农药10~30分钟后，一般会出现头晕、恶心、呕吐、流涎、大汗、站立不稳、面色苍白、大小便失禁等症状。

这时，应在送医院抢救前，立即用筷

子、羽毛或手指刺激患者咽喉，以将其农药吐出。呕吐后可服用蛋清、牛奶或浓奶粉等，以保护胃黏膜，减轻农药对胃壁的刺激，延缓对毒物的吸收，并尽快将患者送往医院。

11. 误食毒鼠药的急救

毒鼠药种类较多，人误食之后会有生命危险。误食毒鼠药应采取以下方法救治：

1. 人误食敌鼠钠盐后，会发生咯血、血尿、便血、黏膜及皮下广泛出血。急救原则是催吐，可参见“砒霜中毒”的急救措施。

2. 磷化锌中毒后，在半小时至数小时内即出现口腔及胃部烧灼感，咽喉部麻木，口渴、恶心和呕吐等胃肠道症状。呼出的气体和呕吐出来的东西都有磷化锌特有的蒜臭味。发现中毒者后，应立即用手指刺激咽喉部催吐。严禁让中毒者吃蛋黄、肥肉等油类食物，以免加速磷化锌的吸收。

3. 安妥稍有点香味，成年人吃 0.5 克安妥就可能中毒死亡，小孩更敏感。误食了安妥以后，可让中毒者连喝几杯盐水，一杯水加一匙盐，然后催吐，一直到呕吐物为清水样为止。禁止让中毒者吃油类食物。

4. 对误食毒鼠药中毒者，在经急救处理之后，应将其快速送往医院进行诊治。

5. 为了防止磷化锌中毒，可在毒饵中掺入 1/3 左右的吐酒石。这样一来，人误食之后会呕吐，可减轻中毒症状，且并不影响毒鼠的效果。

6. 毒死的老鼠要妥善处理，毒死的鸡、兔等禽畜，千万不能吃，要深埋或烧掉。

7. 毒鼠药应在晚上放，早晨收，剩下的毒饵要及时埋掉。

12. 误食干燥剂后如何处理

细菌、真菌在适当的温度(0℃~40℃，尤其是 20℃以上)、适当的湿度（10%~15%）下，在食物中能以惊人的速度繁殖，使食物变质、腐败。食品包装中放入干燥剂，是为了减低食品袋中的湿度，防止食品变质腐败。食品中常用的干燥剂是氧化钙和硅胶。

氧化钙也就是通常所说的生石灰，是白色或灰白色的块状物，有很强的吸收空气中的水分的功能，多用做食品、衣物、精密仪器的干燥剂。吸收水分后变成粉末状的氢氧化钙，也就是人们熟知的熟石灰了。

所以它只要变成了粉末，就没有干燥的作用了。如果误食此种干燥剂，因氧化钙在遇水变成氢氧化钙的过程中释放热量，会灼伤口腔或食道。同时，氢氧化钙呈碱性，对口咽、食道有腐蚀性，如溅入眼中会引起结膜和角膜的损伤。

对误食此种干燥剂者，千万不要催吐，要立即口服牛奶或水，一般成人服 120~240 毫升，小孩一般按每公斤体重 10 毫升服用，但总量要少于 200 毫升，因过多饮水可诱发呕吐。

同时要注意，不要用任何酸类物质来中和，因为中和反应释放出的热量可加重损伤。若干燥剂溅入眼睛，要尽快用清水、生理盐水从鼻侧往耳侧冲洗，冲洗至少 15 分钟，然后送医院。皮肤被污染者，要用大量清水冲洗干净，严重者可按化学烧伤处理。

13. 地窖窒息的急救

发生地窖窒息时的急救要点如下：

1. 要入窖救人，首先必须通风换气。最简单的方法是，将伞把上系了绳的半张开的伞投入窖内，一上一下不停地提放，使伞一张一合，以促使窖内空气对流。



或是用带叶子的树枝、张开的衣服、被单、帽子等来回摆动，促使窖内进入新鲜空气。也可将电风扇、鼓风机等放入窖内，使窖内空气流通。

2. 窖内通风后，可将绳绑吊蜡烛、油灯

入窖，如果烛火不熄，说明窖内含氧量还正常，可以入窖救人。

3. 入窖抢救者的腰(腋)应系上绳索，绳索的另一端由窖外的人掌握。窖内外要经常喊话联系，一旦抢救者有呼吸困难或晕厥不适，窖外者应立即将其拉出窖外。

4. 将人救上来后，立即解开其领扣、腰带，宽松其衣裤，并将其置于空气流通处。如果中毒者呼吸、心跳微弱或已停止，应立即做人工呼吸及胸外心脏按压，并尽快送医院处理。

14. 煤气中毒的急救

凡是有明火燃烧的场所，如果密闭或通风极差，就可因燃烧不完全而使空气一氧化碳浓度大幅度增加，人们吸入后短时间内就会发生急性一氧化碳中毒。



一氧化碳中毒的基本病变就是缺氧，主要表现是因大脑缺氧而昏迷。

急救方法如下：

1. 将中毒者安全地从中毒环境中抢救出来，迅速转移到清新空气中。

2. 若中毒者呼吸微弱甚至停止，应立即进行人工呼吸，只要心跳还存在就有救治可能。人工呼吸前应先消除口腔中的呕吐物。如果心跳停止，就进行心脏复苏。

3. 高浓度吸氧。氧浓度越高，碳氧血红蛋白的解离就越快。吸氧应维持到中毒者神志清醒为止。

4. 如果中毒者昏迷程度太深，可将地塞米松10毫克放在20毫升20%的葡萄糖液中缓慢静脉注射，并用冰袋放在其头部周围降温，以防止或减轻脑水肿的发生，同时转送医院。

最好是有高压氧舱的医院，以便对脑水肿进行全面有效的治疗。

5. 在现场抢救及送往医院的过程中，要给中毒者充分吸氧，并注意呼吸道的畅通。

15. 沼气中毒的急救

沼气是一种混合性气体，含有甲烷、氢、硫化氢、一氧化碳、二氧化碳、氧、氮等，其中甲烷的含量占60%以上。

甲烷是一种无色、无味、极易燃烧的气体，不仅容易爆炸，而且也容易造成缺氧中毒。轻者中毒后不久就出现呼吸加深加快、张口呼吸、胸口烦闷等症状，很快就昏倒，不省人事。重者呼吸、心跳停止，甚至死亡。

急救方法如下：

1. 发现有人在沼气池内昏倒而又不能迅速救出时，应立即采取各种办法向池内通风，输入新鲜空气。切不可盲目下池救人，以免自己也发生窒息中毒。

2. 中毒者被救出后，应将其迅速安置在空气新鲜处，并将其衣扣松解，但要注意保暖。

3. 中毒者若呼吸、心跳已经停止，应立即进行人工呼吸及胸外心脏按摩。

4. 经过现场初步处理，应将患者送往医院进一步诊治。

意外伤害

1. 狗咬伤急救须知

狗已成为许多家庭的宠物，但狗可传播一种极其可怕的疾病——狂犬病。

这是一种烈性传染病，存在于疯狗涎液中的一种称为弹子的病毒进入人体，并沿神经纤维传达到中枢神经，从而导致神经紊乱发生典型的痉挛，一旦发病则无法生还。

因此，人一旦被狗咬伤后，应当按疯狗咬伤处理，切勿麻痹大意。

急救方法如下：

1. 在伤口的上、下方(距伤口 5 厘米处)用止血带或绳、带子等紧紧勒住,并用吸奶器或拔火罐将伤口内的血液尽可能吸出。

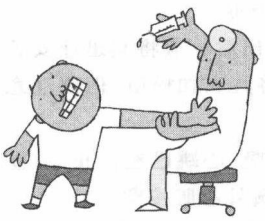
2. 如咬伤处仅有齿痕,可用三棱针刺之,令其出血,再用火罐拔毒。

3. 经上述方法处理后,再用 20%中性肥皂水或 0.1%新洁尔灭或清水反复冲洗伤口至少半小时。必要时需要切除被咬的表浅组织冲洗消毒。冲洗后,用 70%酒精或白酒涂擦局部。伤口禁止包扎、缝合。

4. 咬伤严重者,应肌肉注射抗狂犬病免疫血清。此外,还应到医院或防疫站注射狂犬病疫苗、破伤风抗毒素及抗生素。

2. 猫咬伤急救方法

猫的牙齿和爪子均较锐利,一旦被激怒,也会咬伤和抓伤人。被猫咬伤后 10~20 日内,可发生细菌或病毒感染。



被猫咬伤后,局部出现红肿疼痛,严重时累及淋巴管、淋巴结而引起淋巴管炎、淋巴结炎或蜂窝组织炎。

急救方法如下;

1. 如果肢体被猫咬伤,应该在伤口的上端扎止血带,以免毒素扩散,待伤口处理完毕即放松止血带。

2. 用生理盐水或凉开水冲洗伤口,伤口冲洗干净后,用 5%石碳酸或硝酸腐蚀局部。

被猫咬伤以后,如果局部出现红肿,或者被咬伤的肢体出现红线,淋巴结肿大,应立即去医院请医生治疗。有些野猫还带有狂犬病病毒,若被咬伤应引起注意。

3. 毒蛇咬伤的处理方法

1. 必须镇静,切勿手足无措,慌张奔跑。奔跑会促进血液循环,加速蛇毒的吸收。

2. 毒蛇咬伤后,应立即在伤肢伤口的上部(近心端)10 厘米处或膝、肘稍上处(手指被咬,就扎指根)绑扎,并每隔 15~30 分钟放松 1~2 分钟,以免肢体坏死。绑扎时勿过紧以免阻断动脉血流,使局部坏死。

3. 绑扎后,要用清水、肥皂水或冷茶水冲洗伤口及周围皮肤,有条件时可用 2%双氧水或 1:5000 的高锰酸钾溶液冲洗。如周围实在没有水,可用人尿代替。注意,不可用酒精冲洗伤口。

4. 冲洗后进行扩创排毒。用小刀或刀片按牙痕方向纵切或十字形切开皮肤,切时不宜过深,只达皮下即可。之后可用嘴去吸吮伤口,但要注意,嘴唇或口腔黏膜有破伤时不可用此法。

如果咬伤部位的皮下组织较厚或周围组织较多,可采用拔火罐拔毒,也可用火烙法,即把火柴点燃后在咬伤的牙痕处烧灼,连续 3~5 次,烧灼后牙痕处形成焦痂,使进入体内的蛇毒变性,减少全身中毒反应。

毒液吸完后,伤口处理要用 7 层消毒纱布覆盖,进行湿敷,这样有利于毒液继续流出。

5. 经上述急救处理后,应立即就近送医院进行治疗,如果毒蛇已被打死,应将死蛇一起带去,以利对症下药。

4. 老鼠咬伤的急救

老鼠喜欢吃带有奶味的婴儿嫩肉,所以婴儿被老鼠咬伤的事时有发生。被老鼠咬伤的伤口很小,很容易被忽视。由于老鼠能传播多种疾病,故孩子被老鼠咬伤后,应及时妥善地处理:

1. 用清洁水冲洗伤口,把伤口内的污血挤出,再用过氧化氢液消毒。

2. 取鲜薄荷洗净,捣烂取汁涂患处,可止痛、止痒、消肿。

3. 尽快到医院请医生诊治。

5. 蜈蚣咬伤的应急措施

被蜈蚣咬伤后，多会出现局部红、肿、热、痛；中毒严重者可出现全身症状，如发热、全身发麻、眩晕、恶心、呕吐等；极少数甚至发生昏迷、过敏性休克等。

蜈蚣咬伤后可按如下方法处理：

1. 立即用肥皂水或3%氨水、5~10%碳酸氢钠液反复冲洗伤口，忌用碘酊或酸性药物冲洗或涂擦伤口。

2. 用季德胜蛇药调成糊状，擦在伤口周围。或用雄鸡口内的涎沫(将雄鸡倒提，唾液即可流出)，抹涂于伤口。

或取新鲜蒲公英、扁豆叶、半边莲、鱼腥草、马齿苋、鲜芋头、番薯等任何一种，捣烂，外敷患处，有止痛、止痒、消肿的作用。

3. 疼痛剧烈者，可适当服些止痛片。有过敏征象者，可口服扑尔敏4毫克，每日3次，或息斯敏每日1片。

4. 经上述处理后，应及时到医院进行治疗。

6. 怎样应付甲鱼咬住咬伤

人们在捕杀甲鱼时，常会不慎被其咬住手，一时惊恐万分，不是甩手便是硬拽。其实，这样不但不能挣脱，反而会使甲鱼越咬越紧，用力过猛则会把皮肉撕脱，增加不必要的痛苦。

正确的急救方法是：

1. 保持冷静，尽量避免甩拽。当安静下来时，甲鱼会觉得危险已排除，常会自动松口。

2. 迅速将甲鱼浸入较深的水中，甲鱼进入水中后，出于生存本能，即会松口逃走。

3. 用头发丝插入甲鱼头部两侧的中孔(这个部位是甲鱼的鼻孔所在，非常敏感)，也能立即生效。

4. 摆脱甲鱼后，应尽量从伤口内挤捏出少量鲜血，防止伤口感染。被咬处应用2%的碘酊(无破损者)或75%酒精擦洗消毒。有条件的最好去医院注射一针破伤风抗毒素。

7. 简单防治蜂类蜇伤

1. 立即拔除蜇入皮肤的尾刺。

2. 蜜蜂蜇伤局部可敷肥皂水、碱水或3%氨水。

3. 黄蜂(马蜂)蜇伤局部可涂些食醋。

4. 被黄蜂或毛虫伤了皮肤，如能立刻用稀氨水搽抹患处，可立即消毒止痛，效果甚佳。

5. 被蜂、毒虫刺伤皮肤，可用人乳、酱汁涂擦，能减轻疼痛。

6. 还可任选下列一种办法：南通蛇药(季德胜蛇药)用水调成糊状外敷；紫花地丁或蒲公英50~100克，捣烂外敷；葱头一片摩擦蜇伤处亦可消肿止痛。

8. 被蝎子蜇伤的处理方法

被蝎子蜇伤后，局部可出现一片红肿，有烧灼痛，中心可见蜇伤痕迹，轻者一般无全身症状。中毒严重者多为幼儿，可发生鼻、肺或胃肠出血、肺水肿、昏迷，直至呼吸、循环衰竭而危及生命。

处理方法如下：

1. 伤处若有毒刺残留，应迅速拔出。

2. 在伤处上端(近心端)2~3厘米处，用止血带或布带、绳子扎紧，每15分钟放松1~2分钟。

3. 用手自伤口周围向伤口处用力挤压，使含有毒素的血液由伤口挤出。或用吸奶器、拔火罐等吸取毒液。若口腔黏膜无破损，也可用口吸出毒液。

4. 用3%氨水、石灰水清液、1:5000高锰酸钾液、5%碳酸氢钠液等任何一种清洗伤口。

5. 伤口周围可用冰敷或冷水湿敷，以减少毒素的吸收和扩散。

6. 伤口周围可涂擦南通蛇药，也可内服。

7. 在什么条件也没有的情况下，可用泥和自己的尿敷于患处，也能起到消肿止痛的作用。

8. 中毒严重者及幼儿，应立即送医院救治。

9. 缢死的急救

缢死(俗称上吊)造成颈部血管、神经、食管和呼吸道受压，继而引起呼吸障碍、脑部缺血缺氧和神经受压反射性导致的呼吸、心跳停止。



急救方法如下：

1. 在割断吊绳前先抱住自缢者，以免绳断时坠地摔伤。

2. 如自缢者呼吸已停止，应立即施行人工呼吸。颈部软组织出血或喉头有骨折发生影响人工呼吸效果时，可迅速施行气管切开术。

3. 如自缢者心跳已停止，则立即行心脏按压，胸外心脏按压和人工呼吸应同时进行，越早越好，并持续 2~3 小时，不可轻易放弃。

10. 异物入眼的急救

在日常生活中，常有灰沙、碎石、铁屑或小昆虫等进入眼内，出现眼痛、流泪、睁不开眼、视力模糊、眼睛发红等症状。

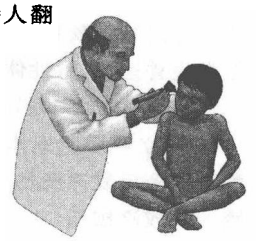
急救方法如下：

1. 先冷静地闭眼休息片刻，等到眼泪大量分泌，不断涌出时，再慢慢睁开眼睛眨几下，多数情况下，大量的泪水可将异物“冲洗”出来。

2. 如果泪水不能把异物冲出，可把眼轻轻闭上，准备好干净的水(冷开水或生理盐水)装在脸盆里，将头眼浸入水内，在水中眨几下眼，这样也会把眼内的异物冲出。

也可请旁人将患眼撑开，用杯子装满干净水冲洗眼睛。

3. 如果各种冲洗法均不能把异物冲出，则可自己或请旁人翻开眼皮，用棉签蘸干净的水轻轻地将异物擦掉。



4. 如果异物嵌入眼组织内，则应尽快到医院请眼科医生取出。切勿用针挑或用其他不洁物挑剔，以免损伤眼组织，导致眼睛化脓感染。

5. 异物取出后，可适当滴入一些消毒眼药水或挤入眼药膏，以预防感染。

11. 割脉的急救

割脉会引起大量出血，使肢体循环血量骤减，若延误抢救时间，则会因为失血过多而出现休克导致死亡。

割脉的急救要点为：

1. 迅速将无菌棉垫或多层消毒纱布压迫伤口止血，或加压包扎伤口。

2. 加压包扎后出血仍不止者，应在心脏近端按规定方法行止血带止血，或在血管搏动明显处采用血管钳止血。

3. 伤者取头低足高位，以保证脑部和重要脏器的血液供应。

4. 同时速送医院抢救。

12. 异物入鼻的急救

儿童玩耍时，有时会将纸团、花生米、豆类、纽扣、钢珠、橡皮等塞入鼻腔内，或因呕吐、打喷嚏等将食物呛入鼻内。

异物入鼻的急救方法如下：

1. 在取鼻腔异物前，首先询问患儿将何种东西塞入鼻孔，然后让患儿坐在椅子上或大人腿上，头部后仰，检查者用手电照射患儿鼻孔，观察异物的大小、形状、位置，两

侧鼻空都要查看，以免遗漏。

同时要告诉患儿用嘴呼吸，不要用鼻子呼吸，以免将异物吸入气管。

2. 如果鼻腔内异物较小，位置不深，可通过擤鼻动作将异物擤出。

擤鼻前，大人要对患儿详细交待擤鼻的方法，并给患儿做示范动作，使患儿正确掌握擤鼻的要领。

擤鼻的要领为：大人先用一个手指将患儿无异物一侧的鼻孔堵住，使其不漏气(有异物一侧的鼻孔不可堵住)，然后让患儿用口深吸气(不可用鼻深吸气，以免将异物吸入气管)后，做擤鼻动作，让气流将异物冲出鼻腔。

或是捻一个小纸条，刺激鼻腔黏膜；也可让患儿嗅胡椒粉，以诱发打喷嚏，有时也能将异物排出。

13. 异物入耳的急救

进入耳道的异物，常见的有小昆虫(如蚂蚁、蚊子、小蟑螂等)、豆粒、砂土、水等。小昆虫的爬动、异物的滑动，均会引起不适或疼痛，甚至会损伤鼓膜。

急救方法如下：

1. 如果虫子在左耳，就用右手紧按右耳；如果虫子在右耳，就用左手按左耳，这样可以促使虫子倒退出来。

2. 一般小虫均有趋光性，可以用手电筒照射耳内，把虫子引出来。

3. 将香烟雾徐徐吹入耳内，将虫子熏出。

4. 如果上述方法无效，可向患耳内滴几滴刺激性小的油(如芝麻油、橄榄油)或白酒，将小虫淹死或使之逃出。

5. 豆粒、沙土、铁屑、煤渣等固体异物入耳后，可将患耳向下，用手轻轻拍击耳廓，使其掉出。

6. 如果是铁屑等异物，可试用细条形磁铁伸入耳道内将其吸出。

7. 豆粒等植物性异物，可用75%酒精或白酒滴耳，使异物缩小，有利于异物取出。切记不宜滴药液，以免异物受湿发胀，增加取出的难度。

8. 如果是水进入外耳道，可将进水一侧的耳朵向地、同侧脚单腿跳跃几下，水便会流出。或用消毒棉签轻轻伸入外耳道，在耳内转动几圈，将水吸尽。

9. 如无法自行取出耳内异物，应及时请医生处理。

14. 鱼骨刺入咽喉的急救

鱼骨刺入咽喉是件麻烦事，想咽咽不下去，想吐又吐不出来，异常痛苦。如果掌握了急救方法，患者大可不必遭受太多的痛苦。



鱼骨大多数刺在口咽部，应该可以看到，大多一端刺在组织里，另一端暴露在外面，呈白色。

在急救时，首先要有充足的光线，让光线直射到口咽，嘱患者舌后缩并发出“啊”音，从左到右看仔细，大多可以发现鱼骨，若一次未见，可让患者休息一会再重复做，直到看清楚，然后用镊子迅速地拔出鱼骨。

要注意的是光线一定要明亮，一定要使用镊子。若重复多次也未发现鱼骨，则鱼骨可能刺在咽喉里，则需到医院去处理。

大口吞咽饭团、韭菜之类的食品，不仅不能使鱼骨咽下，反而会让鱼骨嵌入更深。因此拔除鱼骨应采用正确的方法。

15. 小儿气管异物的急救

小儿发生气管异物时，患儿出现呼吸困难，脸色常憋得发紫。如果不及时抢救，会引起窒息，危及生命。

当孩子发生异物呛入气管时，有的家长采取提住双脚将孩子倒悬，用手拍击其背部的方法使异物排出，其实这种方法效果并不理想。正确的急救方法如下：

双臂从患儿身后将其环抱住，一手握拳，拇指掌关节突出点顶住患儿腹部正中线脐上部位，另一只手的手掌压在拳头上，连续快速向后、向上推压冲击6~10次，注意不要伤其肋骨。

这样一股气流猛然从气管中冲出，可将异物排出。如无效，隔几秒钟后，可重复操作1次。如果小儿已丧失意识，抢救者可将其平卧，然后两手交叉放在患者心窝处，用力迅速向头部方向挤压。

这种方法能突然增大了腹内压力，使横膈上抬而推挤胸腔，迫使肺泡余气经气管冲向喉部，将卡在气管内的异物冲出。

如果这一方法不能成功，必须迅速送到医院，请医生取出气管中的异物。

创伤急救

1. 脱臼患者的急救

肘关节脱臼，把肘部弯成直角，用三角巾把前臂和肘托起，挂在颈上，然后去医院治疗；

肩关节脱臼，用三角巾托起前臂，挂在颈上，再用一条宽带缠过胸部，在对侧胸前打结，把脱臼关节上部固定住，并立即去医院治疗；

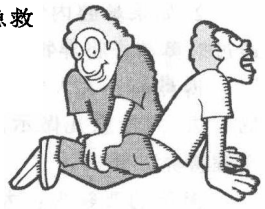
髋关节脱臼，应立即用担架将患者送往医院。

2. 扭伤急救

扭伤后不要乱揉，因为扭伤后，患处的肌肉和肌腱断裂，血管破裂，血管里的血液向外渗，这时一揉，伤处的血管受到刺激，向外渗血会更多。

若发生了骨折，用手乱揉会把骨折的两端揉开，造成人为的骨折错位，从而加重病情并给治疗带来困难。

根据不同部位的扭伤，应采取不同的急救措施：



1. 急性腰扭伤：让病人仰卧在厚床垫上，腰下垫一枕头。冷敷伤处2~3天后热敷。

2. 肩扭伤：卧床休息，把肩关节垫高，手臂略向外伸，伤处冷敷湿毛巾，1~2天后改热敷，足踝用布条缠住，休息时把脚垫高。

3. 手腕扭伤：手抬高，用木条托住，冷敷。

4. 轻度足踝扭伤：先冷敷患处，24小时后改用热敷，用绷带缠住足踝，把脚垫高。

3. 骨折的家庭简易急救

1. 上臂骨折。

用4~6厘米宽、15~25厘米长的木条，或硬纸板4块，和3条布带固定患部四周(布条分别拴住两头和中间)，再曲肘90度，用围巾悬吊前臂于胸前。

2. 前臂及腕部骨折。

用一本16开的杂志托在患臂的下面(或超过腕部)，屈肘90度，手掌面对胸部，用围巾悬吊于胸前。

3. 手指骨折。

患手握住两张成团的小手帕或大小类似的成团物，再用绷布包缠手部并悬吊于胸前。

4. 大腿骨折。

可用1~1.5米长、21厘米宽的硬纸壳或木板，垫在患肢的后面(下起脚跟上达腰部)，再用绷带将小腿、大腿、腰部环绕包扎。

5. 小腿骨折。

用70厘米长、10厘米宽的硬纸壳或木板，垫在患腿的后面(下起脚尖上达大腿中

部),然后再包扎。

6. 胸腰椎骨折。

病人不宜站立或坐起，以免引起或加重脊髓损伤。抬动病人时,不要让病人的躯干前屈,必须仰卧在担架上运送。

7. 颈椎骨折、脱位。

将患者头仰卧固定在正中位 (不垫枕头)，两侧垫卷叠的衣服，防止颈部左右转动。否则,如果搬动不当,会引起脊髓压迫的危险,发生四肢与躯干的高位截瘫,甚至死亡。

做完上述紧急处理后，应及时将患者送至医院救治。

4. 皮肤烫伤的急救

被开水、热汤、热油、蒸汽等烫伤后,轻者出现皮肤潮红、疼痛,重者皮肤起水泡,表皮脱落。发生了烫伤,应做好现场急救和适当处理,可使伤势不再继续加重。

1. 被高温水或油烫伤时，应立即将被烫部位浸入冷水中，或用冷水或冰水冲洗,以避免热源继续损伤皮肤。

2. 严重烫伤时,创面不要涂药,用消毒敷料或干净被单等简单包扎,防止进一步损伤和污染。在寒冷季节要注意身体保暖,尽快送医院。

3. 小面积的轻度烫伤，早期未形成水泡时,若有红热刺痛感,可搽用菜油、豆油、清凉油等，或用消毒的凡士林纱布敷盖,以起到消肿、止痛的作用。

4. 已形成水泡者，先用 75%酒精涂拭周围皮肤,创面用生理盐水或肥皂水冲洗干净,在无菌条件下,将泡内液体抽出,创面用三磺软膏、四环素软膏、烫伤膏或消毒凡士林纱布加压包扎。二度烫伤处理应注意预防感染,并给止痛片减轻疼痛。

5. 大面积烫伤必须立即送医院急救。

5. 烧伤急救的要点

1. 以各种有效措施迅速除去热源,以减轻烧伤的程度。

2. 防休克、防窒息、防创面污染。可通过服止痛药,饮淡盐水,清除异物和保护创面,来进行抢救。



3. 用较干净的衣物,把伤面包裹起来，以防再次污染。对化学烧伤的部位进行创面处理,尽量注意不弄破水泡和保持创面温度。

注意,紫药水、红药水等带颜色的药不可涂在创面上。如果出现水泡,要用消毒敷料覆盖,为防感染,不要引流或弄破水泡。

创面可涂獾油、清凉油、烧伤油等消炎止痛药。创面大,可包扎;创面小,则不用包扎,要注意保暖和防尘,以免感染。

4. 经过上述处理后，应尽快把患者送往医院。

6. 割伤的应急处理

轻度割伤使用止血药包扎后就能解决。严重割伤时,如在手臂,则应抬起手臂,使其高于心脏,然后直接压迫伤口;如在腿上,除压迫伤口外,还要压迫大腿上部的动脉。

经上述处理后,尽快前往医院。注意千万慎用止血带,因为止血带会切断受伤部位所有血液供应,从而可能导致永久性损伤。

7. 血管出血急救

1. 毛细血管出血。

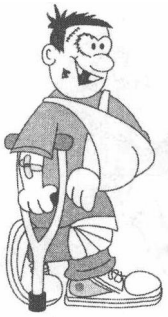
遇到血慢慢渗出皮肤的情况，可用干净的手绢或毛巾包住,还可用创可贴。

2. 小静脉出血。

从伤口持续涌出暗红色血液多为静脉出血，静脉出血一般不会出现大量出血，可用干净的厚纱布或毛巾包扎。

3. 动脉出血。

动脉性出血时，伤口喷出鲜红色血液，并呈与动脉搏动同步的间歇喷射状，短时间内即可使大量血液自体内流出。



小动脉出血，伤口不大，可用消毒棉花敷在伤口上，加压包扎。

出血不止时，可将伤肢抬高，减慢血流的速度，协助止血。

四肢出血严重时，可将止血带扎在伤口的上端，扎前应先垫上毛巾或布片，然后每隔半小时必须放松1次，绑扎时间总共不得超过2小时，以免肢体缺血坏死。

做完以上处理后，应立即送往医院治疗。

8. 较大外伤的应急处理

外伤口大，流出的血多、呈暗红色时，要把伤口部分的位置抬高，解开或脱掉太紧的衣服，再把伤口的下部远离心脏的一边扎紧，用墨鱼骨粉、云南白药、三七粉敷在伤口上，然后用消过毒的布包紧伤口，同时可服用云南白药或三七粉。

再大的出血，应尽快送医院救治。无论哪一种外伤出血，包扎布一定要消过毒，不可给伤者喝冷水，暂时不要去擦伤口血污，否则会弄脏伤口。

9. 头部外伤急救方法

头皮外伤，无伤口但有皮下血肿，可用包扎压迫止血。

而头部局部凹陷，表明有颅骨骨折，只可用纱布轻覆，切不可加压包扎，以防脑组织受损。

10. 应急处理眼球刺伤

尖锐物体意外刺入眼内，或玻璃等小碎块高速弹入眼内发生眼球穿通伤，伤者会自觉视力减退或失明、疼痛、畏光、流泪。

此时，眼部可用消毒纱布或用干净手帕敷盖，不要加压，面部可用冰袋或冷毛巾冷敷，以助止血，然后送医院急救。

途中要避免颠簸，以防加重伤势。

11. 眼睛受伤急救5要点

1. 让伤者仰躺，设法支撑住头部，并尽可能使之保持静止不动。不要试图移除插入的异物。

2. 立即用消毒纱布轻轻将伤眼盖上，再用绷带松松包扎，不使覆盖的纱布脱落移位即可。如没有消毒纱布，可用刚洗过的手帕或未用过的新毛巾覆盖伤眼，再缠上布条。缠绷带或布条时，不可用力，以不压及伤眼为原则。

3. 见到眼球鼓出，或从眼球中脱出东西，千万不可把它推回眼内，这样做十分危险，可能会把可以恢复的伤眼弄坏。

4. 要求另一正常的眼保持静止不动，以免使伤眼随之转动。如有需要，将双眼同时包扎起来，可以减少不必要的转动。

5. 维持处理的姿势，尽快送往医院。

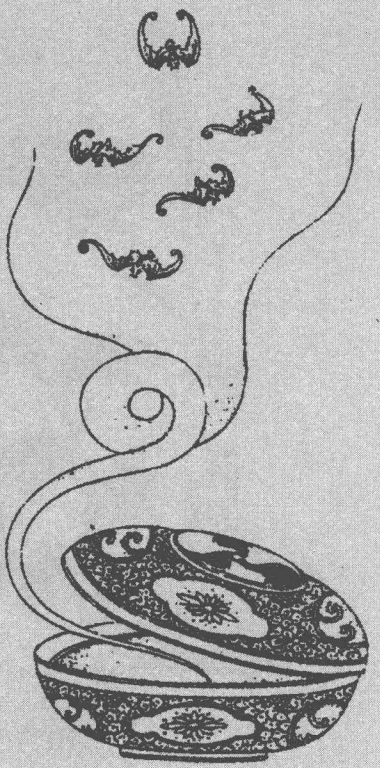
第三篇

◆挑三拣四
◆精打细算
◆一物多用
◆巧食妙用
◆简单方便
◆行之有效
◆省心省力
◆省时省钱

养生保健篇

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

本书选辑的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。它们都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯，随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、简单和快乐。

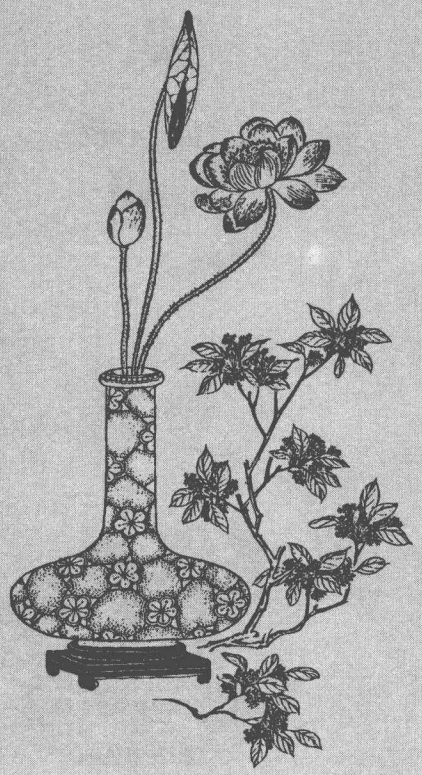


窍门

【养生保健有妙招】

QIAO MEN

- 运动养生
- 睡眠养生
- 防病保健
- 巧解饮酒过量



快乐生活一点就通

KUAI LE SHENG HUO YI DIAN JIU TONG

运动养生

1. 梳头能醒脑开窍

无论是用梳子，还是用手指均可，每日梳头数十至百下，具有按摩头皮、醒脑开窍的功效，对视力、听力也很有帮助。

2. 捏鼻可防嗅觉减退

常以两手食指按摩鼻翼两旁的迎香穴，或在鼻上搓捏，有利于保持灵敏的嗅觉，减少鼻过敏或呼吸道感染的机会。

3. 叩齿防牙病

轻叩牙齿，或牙齿空咬，可防止牙龈退化、牙周病等口腔问题；还可促进脸颊肌肉活动，使脸颊丰润，防止双颊下垂。

4. 倒行能锻炼小脑的平衡能力

倒行是不自然的活动方式，可使人的意识集中，锻炼小脑的平衡能力，训练神经的安定和自律性。对那些患冠心病、高血压、胃病的人来说，倒行能起到锻炼身体的效果。

5. 有氧运动提高心肺功能

运动时，心脏收缩加强，每次压送出的血液量也较平常为多；呼吸加深加快，肺部的扩张与收缩程度增大。因此，经常进行有氧运动，可提高心肺的耐力。有氧运动还能燃烧脂肪，使肌肉和血管的张力得到改善，有助于降低血压和减肥。

6. 干洗脸促进面部血液循环

每天起床前，将两手搓热，然后将两手掌心按在脸上，以鼻为中心，从中间到两边，自上而下，循环往复约3~5分钟，就如同洗脸一样。中午休息和晚上睡前分别再干洗脸一次，可促进面部血液循环。

7. 挺胸有利于健康

挺起胸可以使肺活量增加20%左右，血液的含氧量也随之增多，从而有利于促进新陈代谢。肺活量增加了，身体各部位获得的氧气便也增加了，这样人就不容易疲劳。



坚持挺胸还能增强大脑的记忆力，人的大脑所需的氧是全身的40%，其血液的需要量是其他器官的30倍。

昂首挺胸还有助于减少脊柱的病变，延缓衰老进程，一改老态龙钟之态，使人显得精神焕发，朝气蓬勃。

8. 揪耳可强体祛病

每天早晚或休息的时候，可用手拉耳朵，进行自我按摩保健。如右手绕过头顶，向上拉左耳十几次，然后左手绕过头顶，向上拉右耳十几次。因为中医认为，耳朵的穴位与全身各部位有联系，经常揪耳朵，就能够影响到全身，使人头脑清醒，心胸舒畅，有强体祛病之功效。

9. 打乒乓球能预防近视

打乒乓球或观看来回跳动的乒乓球时，眼球将不由自主地随着忽近忽远、旋转穿梭的乒乓球快速运转。这样可促进眼部血液循环，消除和减轻眼睛疲劳，即可达到预防近视的目的。

10. 唱歌对哮喘患者有益

音乐是固定的节奏，哼唱时必然打破正常的呼吸节奏，起到调节气息的作用。唱

歌可以加强呼吸功能，经常唱歌，对治疗和防止哮喘有益。

11. 提裆运动预防前列腺疾病

用鼻子深深吸进一口气，然后气存丹田，意守丹田至裆下会阴部，然后收缩会阴部向上提裆，全身放松，将气从口中慢慢呼出，然后收缩会阴部向上提裆，连作数十次提裆运动。如此反复，练15~30分钟，早晚各1次，最好在户外空气新鲜处进行锻炼。

12. 慢跑健身益处多

慢跑是一种简便而实用的运动项目，对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑的活动，促进胃肠蠕动，增强消化功能，消除便秘。

慢跑前应做一些准备活动，如伸展肢体及徒手操等。慢跑时应两手握拳，步伐均匀有节奏，用前脚掌着地，慢跑后应做整理运动。

锻炼时间以早晚为宜，宜选择空气新鲜、道路平坦的地方进行。速度应掌握在每分钟100~200米为宜，每次锻炼时间以10分钟左右为好。

13. 登山有益身心健康

登山属于有氧运动，主要适合于那些体质较好的人，其耗能大，不亚于一次远距离的长跑。它不仅使心肺功能得到极大的锻炼，还能很快地消耗脂肪，并可锻炼腿部肌肉的力量。

登高鸟瞰城市或者乡野美景时，使人顿觉心旷神怡。而向着最高峰极力攀登的同时，又能磨练人的心理素质，对身心健康尤为有益。

14. 踢毽子可锻炼腿部肌肉

俗语说："人老腿先衰。"步入中老年后，全身肌肉就开始松弛，尤其是双腿较为明显。腿部肌肉是否结实是衡量老年人是否健康长寿的重要标志。

踢毽子可以锻炼腿部肌肉，延缓衰老。而抬腿、跳跃、屈体、转身等动作，使得脚、腿、腰、身、手等各部分得到锻炼，从而提高关节的柔韧性和身体灵活性。

另外，踢毽子可促进血液循环，锻炼大脑和眼睛的灵敏反应。

15. 郊外踏青能舒心健体

郊外踏青对身心健康极为有益。脚踏青青草地，陶醉在如诗如画的环境中，让人心旷神怡；攀峰越岭时，可以舒筋活络，促进血液循环；举目远眺时，可以开阔视野，保护视力。

当尽情地享受着大自然赐于的"空气浴"和"日光浴"时，日光中的紫外线能促进健康，提高免疫力。空气的负离子，可振奋精神，使头脑清醒、精力充沛。

当然，踏青时也要注意保护身体，以防受凉感冒等；外出野炊时，应注意饮食卫生，以免发生肠道疾病，并要注意防火；还要注意不可久坐冷湿之地和避免过度疲劳。

16. 垂钓能培养耐心

钓鱼不仅在于获鱼，更在于怡养性情。钓鱼时，要求脑、手、眼配合，静、意、动相助，置身于此，种种杂念均弃于九霄云外。尤其是春天垂钓，有美丽的景色和新鲜的空气相伴，更是一种很好的自然疗养手段。

钓鱼也是耐心和信心的结合，要求全神贯注，凝神静气，安然自得地等着鱼儿上钩。所以，垂钓可以克服急躁轻浮的习惯，培养稳健机智的性格，养成稳重含蓄的人格。

17. 夏季游泳能消暑健身

盛夏季节，若能畅游在清凉舒适的碧波中，不仅暑热顿消，还能增添生活情趣，锻

炼身体，收到健美之效。因此，夏季运动养生，游泳是不错的选择。

游泳时，要选择适合的游泳场所，不能去污染的水域去游泳。为了安全起见，要选择没有礁石、淤泥、漩涡、急流、水草的地方游泳，最好到海滨浴场或游泳池中去。

下水前要做好准备活动，使全身肌肉、关节、韧带有充分的准备，并用水擦洗脸部、胸部和四肢等部位，使身体逐渐适应水温，然后再入水游泳，以防止游泳中发生抽筋。

18. 散步有助于消化

散步的频率与人体生物钟最合拍，最和谐，是一项较为和缓的运动，不拘形式，不受环境的限制，运动量较小，特别适合于夏季运动养生的需要。

散步时，听任双脚散慢而行，或走或立，或快或慢，无拘无束，自由自在，一派悠闲洒脱之态。有人以“白云流水如闲步”来形容散步，十分贴切地描绘出散步时的独特意境。

散步，通过四肢自然协调的动作，可使全身得到适度的活动。而且对足部起到很好的按摩效果。研究证实，双脚肌肉有节奏的收缩，可以促进血液循环，缓解心血管疾病。

同时，散步还能增强消化功能，促进新陈代谢，可防治中老年常见的消化不良、便秘、肥胖等疾病。散步对肺脏功能的改善也极为有利，还能起到健脑安神的作用。

而且，步行运动能促使肌糖元和血液中葡萄糖的利用，抑制了饭后血糖的升高，减少糖代谢时胰岛素的消耗量，最终达到有效降低血糖浓度的目的。

夏季散步的时间，宜选在早晨。凉爽清新的空气，宁静舒适的环境更有利于散步。散步时要心平气和，可以边走边欣赏景物，或聆听悦耳的鸟鸣，或听音乐，听广播。

19. 玩健身球能健脑益智

双手之上有许多穴位，是许多经络的起止点。经常练习健身球者，可通过这些穴位和经络的刺激，从而达到疏通经络、调和气血、强壮内脏和健脑益智的目的，对健康有益。

玩健身球运动量小，不受场地、气候的限制，故适宜夏天练习。若能经常坚持练习健身球。对偏瘫后遗症、颈椎病、肩周炎、冠心病、手指功能障碍等病症，均有较好的疗效。

20. 光脚走路可按摩足底

足底有许多内脏反射区，光脚在刚割过的草地或者鹅卵石上散步，可以对足底的敏感点进行刺激，不仅感觉舒适，而且对身心健康大有益处。赤足养生，可从春末开始，直到深秋冻脚方止。

21. 跳绳能预防骨质疏松症

跳绳健身，对女性尤为适宜。它能增强心血管、呼吸和神经系统的功能，预防关节炎、肥胖症、骨质疏松等多种病症，还可放松心情，有利于心理健康。

跳绳时全身的肌肉和关节应放松，脚尖和脚跟用力应协调；跳绳者应穿质软、轻便的高帮鞋，以避免脚踝受伤。对于初学者来说，最好选用硬绳，熟练后再改为软绳。

场地以木质地板和泥土地为好，切莫在很硬的水泥地上跳绳，以免损伤关节，且易引起头昏；胖人和中年妇女宜采用双脚同时起落，上跃不要太高，以免关节过于负重而受伤。

跳绳是耗能大的需氧运动，活动前应做好准备活动，适度活动活动足部、腿部、腕部和踝部等，跳绳后也应作些放松活动。

22. 搓足心有利于增强体质

每天晚上洗脚后、上床之前搓足心 20 分钟，不仅能够健足，更能健身。这是因为搓足底涌泉穴有改善人体体质、提高免疫力的功能。

睡眠养生

1. 睡觉宜南北方向

地球的南极和北极之间有一个大而弱的磁场，如果人体长期顺着地磁的南北方向，可使人体器官细胞有序化，调整和增进器官功能。

头朝南或朝北睡觉，久而久之，有益于健康，并表现为睡得好，精力充沛，食欲增加，患神经衰弱、高血压等慢性病的病人，自觉症状有所改善。

2. 自制茶叶枕有益健康

将泡饮后的茶叶晒干，再加入少量茉莉花茶，拌匀装入枕头即为茶叶枕。因茶叶含有芳香油、咖啡碱、茶碱、可可碱、茶丹宁等，有降压、清热、安神、明目等功效，可治头晕目眩、神经衰弱等症，且有利于睡眠。

3. 自制子母枕防治颈椎病

将家中普通枕头中的填充物去掉一部分，使普通枕头不那么饱满，就成为母枕。子枕的两端（堵头）必须是圆形的，直径可根据人的脖子长短来确定，一般直径在10~15厘米为宜。

枕筒与两端缝制在一起，但一头先留一口，即变成圆筒如布口袋，再买一根直径约5~8厘米的塑料管，长度比圆枕筒稍短些，在将塑料管放入枕筒前，先用棉和荞麦皮将塑料管一层一层包裹起来，再装入圆筒枕内，将口缝死。

圆枕必须达到软硬适中的程度，枕用时，人的脖子枕在子枕上，头部枕在母枕上。入睡时，很自然地形成一种牵引状态，使病态的颈椎逐渐恢复到正常的生理曲度。

4. 适当午睡益处多

经过上午的劳作后，体力和精力消耗较大，适当午睡则可以促进体力和精力的恢复。尤其是夏天昼长夜短，天气炎热，夜间睡眠多有不足，更应安排短时间的午睡。

午睡时间一般以1小时为宜。午睡时间过久，大脑中枢神经会加深抑制，时间越长，越是感到疲倦，不利于醒后很快进入工作状态，甚至醒后有不舒服的感觉。

午睡应采取平卧或侧卧姿势，并在腹部盖上毛巾被。不宜坐着打盹，这样易导致脑部供血减少，会出现头晕脑胀等症状。也不宜伏桌午休，以免眼球受压，易致眼疾。

午睡是健康充电，但并非人人皆宜。65岁以上，体重超过标准体重20%的人；血压过低的人；血液循环系统有严重障碍，特别是脑血管变窄经常头晕的人，都不宜午睡。

患有心脑血管疾病的老人，午睡醒后不要即刻起床，而要伸伸懒腰，打打哈欠，然后再慢慢起床，以缓解醒后突然运动造成的血压变化，预防心脑血管疾病的突然发作。

5. 睡眠依照自己的生物钟

每个人的睡眠生物钟都有所不同，大多数人的睡眠时间是7~8个小时；儿童的睡眠时间应适当延长，老人的睡眠时间相对短一些。但这并不非绝对，有5%的人只需睡4~5个小时，也有5%的人必须睡10个小时才够。入睡的最佳时间是晚上10点左右。

睡好的标准不在于时间长短，只要醒后头脑清醒，第二天有活力就行。有些人不顾自己的实际情况，坚信必须睡足8个小时，强迫自己入睡。这样躺得越久，会睡的越差。

6. 良好的睡眠需要合适的湿度

太热或太冷都会让人睡不安稳，一般说来，室内温度保持在18~20℃最佳。卧室的湿度容易被很多人忽视，但它也会影响人的睡眠质量。

如果感到气闷、烦躁，应检查室内的湿

度是否适宜。太湿则打开窗户透透气，如果过于干燥，睡之前可以在地上洒点水，或者在床头放盆冷水。

7. 床和枕关系着健康

选择床时，不要仅仅只考虑经济和美观，还要关注背的健康。因为，床太硬或太软，都会造成生命无法“背负”之痛。枕头太高或太低，对健康都没好处，保持在10厘米左右是最理想的。另外，选择蓝色、浅绿色等柔和、宁静一点的床褥，能让人内心平静，滋生睡意。

8. 叠被有讲究

早上起来，一掀被子就走人，或者马上将被子叠得严严实实，这都是不可取的。起床之后应先将被子翻过来，打开门窗，让气味、水分都散发掉，然后再叠起来。

9. 穿睡衣的讲究

睡觉时，应尽量穿柔软宽松点的睡衣，并解开衣领扣，以利于周身血液循环。睡衣崇尚舒适，以无拘无束、宽柔自如为宜。其面料以自然织物为主，如透气吸潮性能良好的棉布、针织布和柔软护肤的丝质料子为佳，最好不要选用化纤制品。

10. 听音乐促进睡眠

晚上睡觉时，选择柔和一点的钢琴曲或者其他的弦乐，可能会成为帮助入睡的“催化剂”，但这种方式用得过多也会失灵。睡觉前最好不要听过于忧伤或过于振奋的音乐。

11. 睡前泡脚好

睡前用热水泡足，如果能用药液泡足则更好。然后涂上乳液，用双手在脚趾、脚底、脚面反复按摩，再活动一下脚趾，可以帮助缓解一天的疲惫，睡个舒服觉。

12. 早睡早起才符合生理要求

早睡，并不是说天未黑就入睡，而应与日起日落相吻合。如今人们的活动已打破时间的限制，无节制的夜生活给健康带来了许多负面效应，因此更不可三更半夜才入睡。

早起，并不提倡天未亮就起床。起得太早，人体的生物钟尚处于休息状态，此时的血压、体温、心跳、呼吸及肾上腺皮质激素还停留在睡眠中，不适合运动。

13. 睡前与醒后的保健

睡前保健的重点是调摄心神，也就是精神调摄。故古人说：“先睡心，后睡眼。”因此，在睡前半小时应使情志平稳，心思宁静，摒弃一切杂念。

早晨起来，要先使头脑清醒后，再睁开眼睛。然后闭目将双手搓热，温熨双眼，并将眼睛左右各旋转片刻，然后猛然睁开双眼，这样可以去除眼中的风火。

正如《修龄要旨》一书中所说：“平明睡觉，先醒心，后醒眼，两手搓热，熨眼数十遍，以睛左旋、右转各九遍，闭住少顷，忽大挣开，却除风火……先睡眼，后睡心……”

一些上学的孩子，父母为了让他多睡一会儿，便很迟才叫醒孩子，甚至刚从被窝里拉出来，就立刻让他吃饭，其实这对孩子的健康不利。

正确的方法是，应提前半小时开窗或开灯，用柔光和柔声给孩子以柔和的刺激，睁眼后再在床上懒5分钟后起床，使脑的睡眠生物钟有个由慢到快的过程。

14. 合理安排夏季作息时间

夏季的特点是日照时间长，天亮得早，黑得晚。因此，人们的起居和作息时间应随之做一些相应的调整，适当地减缓速度。而平静地、有计划地工作，可减少焦虑心境。

起居作息要有规律，夏季一般是晚上22~23点就寝，早上5:30~6:30起床；午饭后半小时作短时午睡。保证充足的睡眠，可提高对外界变化的适应能力。

一旦养成了定时就寝的习惯，就比较容易地排除气候对睡眠的干扰，上床不久即可入睡，并很快转入深睡，早晨也容易自然醒来，而且醒后有舒适惬意感。

夏季的作息时间一旦定下来，便要自我约束，决不无故违反。即使节假休息日也不例外，只有这样才能保护生物钟不受磨损。

15. 睡眠避凉风

《寿亲养老新书》中说："檐下通道，穿隙破窗之处，皆不可纳凉，此为贼风，中人暴毒。宜居虚堂净室，水次木荫洁净之处，自有清凉。"

即使夏季虽热，但下半夜仍阴气逼人，入睡之后，机体抵抗力较弱，极易遭受风邪的侵袭，出现热伤风、面瘫、关节痛、坐骨神经痛、肩周炎、腹痛、腹泻等疾病。因此，天气再热，夜间取凉也应有限度，避免风寒邪气侵袭人体。

俗话说："夏夜避风如避箭。"夏夜睡眠，不宜让过堂风、窗口之风直吹，电扇也不宜用强风直接对吹，更不可只铺一张凉席睡在水泥地上。使用空调时，不宜将温度调得过低。

16. 开灯睡觉危害健康

据研究证实，各种灯光可扰乱机体自身的自然平衡，使人产生一种光压力。人们长期在这种光压力的环境下睡觉，体内的生理功能会发生改变，使体温、脉搏、血压、心跳等变得不协调。长此以往，对健康有害无益，甚至可引起疾病。

17. 睡觉的最佳姿势

睡觉时，最理想的睡姿是侧身屈膝，即卧如弓。当然，只要自己觉得舒适，入睡时被不掩面，手不搭胸，想怎么睡就怎么睡，因为入睡后的睡姿会变换许多次。

防病保健

1. 巧防电脑致眼病

长期从事电脑操作的人员，大多患有干眼症。所谓干眼症，是指由于眼泪的减少或者泪腺功能下降，导致眼睛表面出现微小伤痕的一种症状。

此外，电脑的显示器的质量如分辨率、色彩对比度及亮度的设定等，均会影响眼睛的阅读能力和效率。

同时，天花板上的日光灯、由窗户射进来的自然光线，常会造成屏幕反光现象，容易造成眼睛疲劳和姿势不正确。

又如容易反射光线的白色墙壁、窗帘及家具等，也是影响视力的因素。电脑显示器背后至少应有1米的空间，且工作环境色彩应柔和，让使用电脑者的视线可以离开屏幕休息。

2. 巧防电脑伤皮肤

空气中有益于人体的阴离子会因静电而吸附在屏幕表面，使得电脑操作人员所处环境中阴阳离子不平衡，易引起头痛、疲劳、呼吸器官疾病、脸部出红疹等。

要防治这种病症的发生，就得注重工作环境的改善、空气的流通、温度和湿度的控制及工作压力的消除。

3. 醋盐水热敷可祛疲劳

一天的劳累后，肩膀感到僵硬不适时，可在热水里加少量盐和醋，然后用毛巾浸水拧干，热敷于患处，可使肌肉松弛，感到轻松舒畅。

4. 盐水泡脚祛痛提神

忙了一天，除腰酸背痛外，脚最辛苦。可取一盆温水，放入两勺食盐，用盐水泡脚，可解乏提神，精力大增。

5. 茶水漱口可健齿

每次饭后用茶水漱口，让茶水在口腔内冲刷牙齿及舌两侧，这样可清除牙垢，提高口轮匝肌和口腔黏膜的生理功能，增强牙齿的抗酸防腐能力。

6. 洗鼻孔好处多

每日常用水清洗鼻孔处，可以清除鼻孔内的一些脏物，保持鼻孔内清洁，增加了每次吸入的新鲜空气量。同时，冷水刺激鼻孔，有防治感冒、增强体质的作用。

洗鼻孔的做法很简单，只要将杯靠在鼻孔处，呈鼻孔“喝水状”而呼吸，或用手掬水用鼻子吸，吸到鼻孔满即可。然后用力喷出，连做几次，一直到喷出的都是水而没有脏物时为止。

7. 活仙人掌可防辐射

仙人掌吸收辐射的能力特别强，可以充分利用仙人掌来有效减少室内辐射。如可在计算机或电视机前放置一盆仙人掌，即可减少电磁波对人体的伤害。

8. 巧用橄榄油保健

橄榄油不仅可以食用，还有其他的保健作用，如皮肤烫伤者可用橄榄油外敷，能使疼痛减轻，并能使愈后不留疤痕；服用橄榄油 10~15 滴，每日一次，连服两至三天，可治风火牙痛和咽喉肿痛。服橄榄油 15~20 毫升，每日 3 次，连服两至三天，可治大便干燥、痔疮红肿出血。因血压升高而发生头痛头晕者，可服橄榄油两汤匙，有助于降压和缓解症状。

9. 巧解饮酒过量

方法一：蜂蜜解酒法。饮酒过量，有害健康，酒后饮几杯优质蜂蜜水，能使头痛头晕不适感觉逐渐减轻。

方法二：咖啡解酒。咖啡有较强的兴奋、强心、利尿、解酒的作用，醉酒后有昏睡现象时，可用开水泡浓咖啡，频频饮服，有较好的醒酒效果。

方法三：喝汽水可解酒。饮酒过量时，喝瓶汽水，就会起到解酒的作用，头晕、恶心等感觉也会消除。



方法四：鲜果解酒法。取鲜果 250 克，连壳捣碎，加白糖 60 克，水煎后滤取汁液顿服，解酒效果甚佳。

方法五：口服食醋法。直接口服适量陈醋，或用陈醋 50 克、红糖 25 克、生姜 3 片共煎水服，有较明显的解酒效果。

方法六：橘皮煎水饮，有的亦可饮浓茶。

方法七：清炖冬瓜汤饮用，也可喝一些味道清淡的菜汤。

方法八：将大白菜帮洗净，切长条，加醋腌渍 15 分钟，加糖炒食。食炒豌豆苗也有效果。

方法九：鲜藕洗净，捣碎取汁饮。

方法十：青橄榄生吃，或者用来沏茶喝。

方法十一：取白萝卜捣汁饮服，也可在白萝卜汁中加适量红糖饮用。

方法十二：取绿豆适量，用温开水洗净，捣碎，以滚水冲服，或稍煮后再食用。

方法十三：将萝卜叶 60 克洗净，切碎，与大米 50 克共煮粥，再加入 3 个鸡蛋清调

服。

方法十四：轻度醉酒者可饮用盐汤或用豆豉油汤。

方法十五：话梅也能醒酒，但只限于轻度醉酒。

方法十六：饮多了米酒而醉倒的，可饮一盅白梨汁、葡萄汁或橙汁。

方法十七：饮绍兴酒醉的，可到中药店购买葛花 10 克煲水服。

方法十八：饮高粱酒或烈性白酒后醉的，可饮荸荠汁一大杯。

方法十九：饮烈性洋酒醉的，轻者可用蒸馏水灌饮，或饮苏打水，吞服苏打粉亦能见效。

方法二十：在饮啤酒前加些细盐，可以防醉酒。

10. 牛奶妙用 3 则

方法一：治扭伤。此法可用牛奶热敷，对治疗肌腱扭伤尤为有效。



方法二：治皮肤被太阳灼伤。可用凉的牛奶湿敷患处，有显著疗效。

方法三：用鲜牛奶一杯，作为每天早餐饮用，此法对病后体弱有显著疗效。

11. 预防夜间心绞痛的窍门

心绞痛大多在劳累或精神兴奋后出现，有时也在夜间卧床休息时发作。由于夜深人静，家人对患者因冠状动脉供血不足而引发的心肌暂时性缺氧和缺血不易察觉，所以难以照顾和救护。

如果在正常服用药物的同时，在床头下面垫上一块砖，使床体整体抬高 10~15 厘米，则可以减少患者在睡眠中发作的次数。清晨醒后，宜慢慢活动四肢，用双手按摩一下心口再起床。

12. 远眺可预防近视

人的眼睛就像一架精密的照相机，不断调整“焦距”，以看清前后左右的物体。当从事近距离工作的时候，不时仰起头看看天空的白云、远处的群山、飞过的鸽子、夜晚的星斗、自由的风筝等等，能有效地预防近视的发生。

13. 防止视力衰减小窍门

用眼疲劳后，双目微闭，用搓热的双手盖往双眼，手指位于额头上，掌部放在颧骨区，每次 5 分钟左右，连续做两次。

也可运动眼球，比如看窗户四角，由左上角到左下角，一直到右上角，转动眼球，每看到窗角就眨几下眼，连续重复 5 次，然后闭眼休息几秒钟，再按反方向做。

14. 经常眨眼可防治视力衰退

目光长时间高度集中于近处某一目标后，经常眨眼或闭目养神，可使双眼处于轻松状态。眨眼也是一种按摩，消除和减轻眼睛疲劳，即可达到防治近视的目的。



15. 保护眼睛小秘诀

常吃对眼睛有益的食物，如含胡萝卜素较多的牛奶、动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、花生、胡萝卜、西红柿、玉米、南瓜、绿色蔬菜等。

同时防止阳光对眼睛的损害。如长期在室外工作的人，应配戴太阳帽或太阳镜。

16. 热敷可防止老年视力减退

每天早上洗脸时，将毛巾浸在热水里，拿出后拧得不要过干，立即折起趁热盖在额头和眼部，头稍仰望，眼睛暂时轻闭，约一分

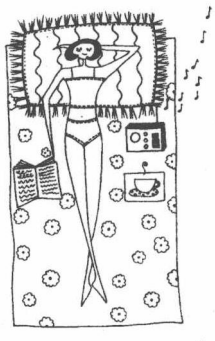
多钟，温度降低再将毛巾烫热，反复做3次。每天坚持，不要间断，可保护老年人的视力，延缓视力衰退。

17. 保护舌头味觉的方法

不吃过冷、过热的食物，少吃过于粗糙的食物。如甘蔗一类的食物，就容易使舌面出现芒刺，损害味蕾。过酸、过甜和过辣也容易造成味蕾的损伤，使人产生舌体麻木感。感冒发烧时往往暂时失去味觉，此时可以多食用牡蛎、猪瘦肉、牛肉、羊肉、牛乳、蛋、鱼以及坚果类食物，如核桃、榛子、花生、芝麻等，这些食物有助于保护味蕾。

18. 酒精可预防耳朵进水后发炎

游泳时难免会导致耳朵进水，洗完清水澡，耳朵内残存的游泳池的水便基本上已自行流光。但是，有时因耳垢较多等原因，使少量污水滞留耳道内而引发耳朵发炎。为了吸收余水并杀菌消炎，可在洗澡结束后向耳道内滴入3~6滴医用酒精，稍停片刻，让其自然流出即可。



19. 揉腹可预防胃肠疾病

入睡或晨起时，平躺在床上，腹部放松，调匀呼吸，然后分别把双手放于两肋下方，手指指向肚脐方向，以适当的力量相向运动，借此按摩腹部，每次按摩50~100次。接着一只手放在上腹部，另一只手叠压其上，共同施力按顺时针方向轻揉50~100次。长期坚持可疏通气血，增强胃肠蠕动功能，能有效预防胃肠疾患。



20. 预防消化不良的诀窍

进餐时应保持轻松的心情，不要囫囵吞食，不要站着匆忙进食，不要讨论问题或争吵，也不要和水进食。



应定时进餐，避免大吃大喝，尤其是吃辛辣和富含脂肪的食物时，进餐时不要穿着束紧腰部的衣裤。

两餐之间可喝一杯牛奶，避免胃酸过多。在进餐前后不宜吸烟，还应少吃糖果。

21. 好习惯可防治便秘

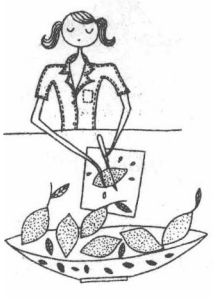
为了保持良好的胃肠功能，应该养成定时进餐的好习惯；在进餐时，除所有流质物质外，其他食物都应该细嚼慢咽。

平常多饮开水，特别是每天早上起床后要及时饮一杯水，有利于促进肠胃活动。多喝水还有益于健康和美容，不过进餐后饮水要适量。此外，还应多吃水果和蔬菜，如每天喝一杯牛奶，效果更好。

患者还可以进行适当的运动，养成定时排便的习惯。

22. 防治痔疮出血的窍门

平常多吃蔬菜和水果，若有便秘时，应立即服用通便药，保持大便畅通。忌食或少食刺激性辛辣的食物，如酒、辣椒、生姜、葱、蒜等。可以多食赤小豆、槐花、黑芝



麻、猪大肠、蜂蜜、竹笋等。

痔疮出血较多时，可服用止血药，也可把止血、消肿的膏药或油膏直接贴敷在痔疮表面。

23. 温水坐浴可预防痔疮

每晚临睡前用温水清洗肛门，并坐浴15分钟，可以改善和促进肛门局部的血液循环，使血流通畅。此方能有效地预防痔疮的发生。

24. 防冻疮的小窍门

冻疮处肿胀有红斑，遇热发痒，会反复发病，严重者可出现水疱或溃疡。

冻疮可以预防，如经常进行户外体育锻炼；每次洗手洗脸后要擦干并作按摩；外出时手、面部搽护肤油膏；体弱易患冻疮的人或室外劳动者注意御寒，戴帽子、围巾、手套等；鞋袜要保持宽松；长时间在室外不要静止不动；从严寒中到室内不要立即烤火或热水洗泡手足。

25. 预防皮肤干裂的诀窍

冬天皮脂腺分泌油脂减少，人们感到手脚干燥，时间长了，就会出现裂口，甚至流血。



为预防皮肤干裂，手脚洗完要立即擦干，最好涂上甘油或护肤膏。禁用碱性大的肥皂洗手洗脚。手脚要保暖，避免受冻，平常多吃胡萝卜、菠菜。

26. 防高血压的“三松”法

裤带要松，最好不用皮带而用吊带；穿鞋以宽松舒适为宜，可以多穿布鞋或拖鞋；衣领松，尽量不结领带，如要结，也要尽量宽松。这样可避免人为因素而导致的血压升高。

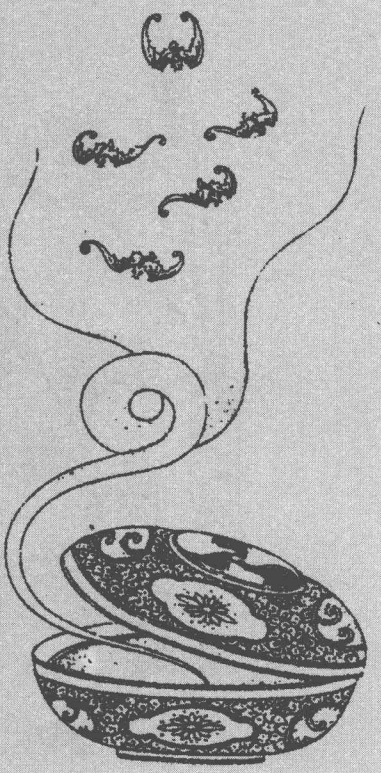
第四篇

◆挑三拣四
◆精打细算
◆一物多用
◆巧食妙用
◆简单方便
◆行之有效
◆省心省力
◆省时省钱

美容瘦身篇

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

本书选辑的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。它们都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯，随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、简单和快乐。

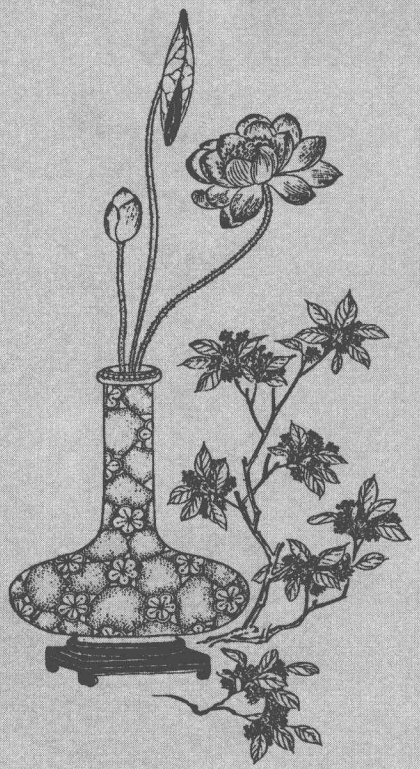


【美容秘方，一点就通】

窍门

QIAO MEN

- 肌肤保养
- 护发美发
- 减肥健美
- 化妆美白
- 宠物养护



快乐生活一点就通

KUAI LE SHENG HUO YI DIAN JIU TONG

肌肤保养

1. 洗脸美容巧用水

1. 凉开水。

经常用凉开水洗涤皮肤，能使皮肤细胞保持足够的水分而显得柔软、细腻，富有弹性和光泽。特别是中年人，经常用凉开水洗脸，会使人感到容光焕发，青春永驻。

2. 淘米水。

淘米水中含有多种维生素和其他营养成分，坚持用淘米水洗脸，可以使皮肤变得洁白细腻。

3. 醋水。

用醋水洗脸，可以增加皮肤细胞的水分和营养，恢复皮肤的光泽和弹性。

4. 橘皮水。

把橘皮洗干净切丝，晒干后取适量装入纱布袋内，扎紧袋口，把口袋放入洗澡或洗脸用的热水中浸泡一会儿。用这种橘皮水洗澡或洗脸，不仅闻之清香，而且有保护皮肤的作用。

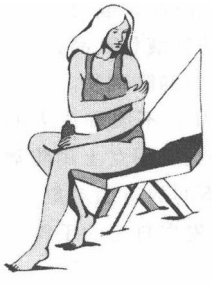
2. 皮肤防皱 6 种对策

1. 避光。

尽量避免将皮肤暴露于太阳下，因为皮肤吸收太阳紫外线，晒黑后，就会刺激皮肤使其退化。

2. 防干燥。

避免皮肤干燥，阳光、大风以及气温的变化，都会影响皮肤的湿度，使皮肤失去水分，出现小皱纹。



3. 避浓妆。

浓妆会使肌肤的机能失灵，过多的油妆会闭塞毛孔，妨碍皮肤呼吸，使皮肤机能恶化。

4. 避免过多使用化妆水。

否则将会将皮脂和水分全部夺去，造成小皱纹。

5. 表情健康。

不良习惯动作会使皮肤某部位产生皱纹，如单侧咀嚼、撇嘴等。

6. 心情愉快。

保持心情舒畅，也能有效延缓皱纹产生。

3. 敷眼膜的黄金时间

睡觉前敷用眼膜，可更好吸收；运动后，新陈代谢旺盛时敷，吸收会加速；生理期后一周，是体内雌激素分泌旺盛的时期，此时敷眼膜效果也不错。

4. 敷眼膜的小窍门

敷眼膜前，应将相应部位彻底清洗干净，便于保养成分更容易被吸收。如果先把眼膜放进冰箱，加倍的冰凉感受敷起来会更舒爽。

敷眼膜时，感到七八分干就最好清除掉，以免带走眼周肌肤水分。用后的眼膜还有剩余的精华液，所以不要浪费，可以涂在抬头纹或同样需要特别照顾的部位。

5. 防晒霜的使用

防晒霜跟一般的护肤品一样，需要一定的时间才能被肌肤吸收，应在出门前 10~20 分钟涂好防晒霜，其目的就是要在彩妆、阳光、灰尘和皮肤之间形成一层保护膜。

6. 干燥型皮肤美容 3 法

方法一：蛋黄面膜。把蛋黄均匀地涂在脸上，等它完全晾干后再用清水洗净。

方法二：奶油面膜。先在脸上厚厚地涂一层奶油或同水混合搅拌的香粉膏，15 分钟后用清水洗掉。

方法三：猪蹄面膜。取猪蹄入高压锅煮到胶状，待晾凉后加入一茶勺蜂蜜调匀后，涂抹搓擦，能滋肤养肤美容消除皱纹，适用于皮肤衰老者。

7. 油腻性皮肤美容两法

方法一：柠檬面膜。把一些小苏打同蛋黄混合，加入12滴柠檬汁，搅拌均匀后使用，15分钟后洗掉。

方法二：麦片面膜。把燕麦片同牛奶混合调拌成膏状，涂在脸上保留10至15分钟，先用温水洗掉，然后再用冷水洗，或用金缕梅作为清凉剂。

8. 一般性皮肤美容两法

方法一：蛋白泡沫膜。搅拌一个蛋白直到起泡沫，涂在皮肤上保留20分钟，先用温水洗掉，再用凉水洗。此法对面孔疲倦或消肿有特效。

方法二：蜂蜜柠檬汁。把一大汤匙的温淡蜂蜜同一茶匙的柠檬汁混合，搅拌好涂在脸上，保留30分钟或更长。

9. 不同皮肤的洗脸小窍门

1. 中性肌肤。

先用冷水洗脸，然后用热水蒸气蒸片刻，再轻轻抹干，即可使肌肤变得柔滑有弹性。

2. 干性肌肤。

在洗脸水中加入几滴蜂蜜，在洗脸时沾湿整个面部，并拍打按摩面部，这样能滋润脸部及增添肌肤光泽。

3. 油性肌肤。

洗脸时，在温热水中加入几滴白醋，能有效地消除肌肤上的多余油脂，从而避免毛孔的阻塞。

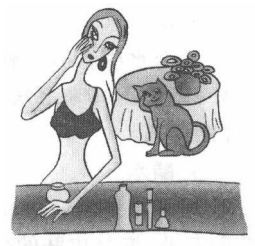
4. 衰老的肌肤。

用冷水洗脸时，加入海盐、凉冷的浓茶，甚至新鲜的水果汁，对补充肌肤养分都能起到一定的作用。

10. 如何选择防晒霜

1. 知道自己是什么样的皮肤。

夏季由于油脂分泌的不同，肤质会有所改变。因此，在购买前应准确地做一次皮肤测试。油性的肌肤应选择渗透力较强的水性防晒用品；干性肌肤应选择霜状的防晒用品；中性皮肤一般无严格规定，用乳液状的防晒霜则适合各种皮肤使用。



2. 计算一下SPF值。

现在所有防晒品都特别标注了SPF。SPF和后面的数值表明了产品具有的防晒系数。消费者可以自己换算需要购买的防晒品SPF值。

一般说来，SPF指数越高，所给予的保护越大。一般环境下，普通类型皮肤的人用防晒品以SPF8~12为宜；皮肤白皙者用SPF30。

对光过敏的人，要选择SPF值在12~20之间的为宜。上班族只是在上下班的路上接触阳光，因此防晒指数在15以下即可。

进行户外活动的旅游者，推荐使用SPF20左右的防晒品。在高原烈日下活动或去海滩游泳，宜选用SPF30的防晒品。户外游泳时宜选择防水的防晒护肤品，但除游泳外，防水防晒护肤品应少用。

3. 了解不同防晒霜的适用人群。

针对肌肤多油、容易长青春痘的人，应选使用起来清爽不油腻的乳液状产品，千万不要使用防晒油、隔离霜类的防晒品。

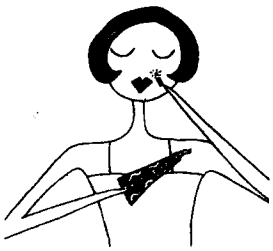
儿童专用的防晒产品，不要和成人的防晒产品混用。男士最好不要用女士用防晒霜。不同的防晒产品有不同的适用对象，最好的办法是在购买之前，先在自己的手腕内

侧试用一下。10分钟内如果出现皮肤红、肿、痛、痒，说明自己对这种产品有过敏反应，可以试用比此防晒指数低一个倍数的产品。如果还有反应，则要放弃这个品牌的防晒霜。

11. 日晒后的处理

日晒出汗后，要彻底洗净身上盐分，再用蘸有凉水的棉花，在肩部、面部或背部等发烫的部位轻拍，并冷敷约半小时，帮助收缩和保养皮肤。

12. 米汤洗脸有益面部美容



在煮大米粥或玉米粥时，取米汤适量涂抹脸部，可使谷物所含蛋白质中的多种氨基酸及其他营养成分渗入皮肤表皮的毛细血管中，达到促进表皮毛细血管血液循环、增加表皮细胞活力的功效。

13. 肥肉可使皮肤娇嫩光滑

青春少女的皮肤何以娇嫩？其原因在于皮肤中有含量较高的透明质酸酶。在这种酶的作用下，皮肤可保留更多的水分和微量元素等各种营养物质，从而促进皮肤表皮的新陈代谢。而皮肤新陈代谢的快慢和含水量的多寡，决定了皮肤是光泽润滑还是干燥粗糙。因此，透明质酸酶是保证皮肤娇嫩光滑的关键因素。

透明质酸酶的生成同人体内的胆固醇含量有关。而肥肉可提供一般植物所缺乏的胆固醇。所以，动物脂肪对皮肤保健作用是植物油所不能代替的。

根据专家研究，每天吃50克左右肥肉，非但不会肥胖，而且还会使皮肤永葆光泽。

14. 吃肉皮、猪蹄延缓皮肤老化

经常吃肉皮、猪蹄可延缓皮肤老化，起到“皮可补皮”的作用。

因为肉皮和猪蹄中含有很丰富的胶原蛋白质。胶原蛋白质是生长皮肤细胞的主要原料，通过体内与胶原蛋白质结合的水，去影响某些特定组织的生理机能，补益精血，从而使皮肤丰润，皱纹减少。如果体内缺乏胶原蛋白质，就会使细胞贮水机制发生障碍，于是皮肤干瘪出现皱纹。

所以吃肉时不要把肉皮扔掉，同时要多吃些含胶原蛋白质多的东西。

15. 巧制桃花猪蹄粥美颜

取桃花(干品)1克，净猪蹄1只，粳米100克，细盐、酱油、生姜末、葱、香油、味精各适量。将桃花焙干，研成细末。将猪蹄皮肉与骨头分开，置铁锅中加适量清水，旺火煮沸，再用文火炖至猪蹄烂熟时将骨头取出，加淘净的粳米及桃花末，文火煨粥，粥成时加盐、香油等调料，拌匀。隔日一剂，分数次温服。

本方可活血、益气、美颜，适用于产后女子。

16. 鸡鱼软骨汤能有效除皱

取鸡骨汤或鱼骨汤200毫升，软骨素散剂1克，维生素A滴剂30滴，调和后饮用。由于鸡、鱼的软骨富含硫酸软骨素，而硫酸软骨素这种物质可保持肌肤弹性柔嫩，故此汤可有效消除皱纹。

另外，用鸡、鱼骨(特别是软骨)经常煮汤喝，效果也很好。

17. 鸡蛋清特效除新疤

在伤口结痂前，用土鸡蛋（非饲料鸡蛋)的蛋清涂抹伤口处，待伤口完全痊愈后，

伤口处的皮肤就像没受过伤一样，这样就成功地保持了皮肤的美观。

18. 鸡蛋清调甘油防皱养肤

干性皮肤者在清晨起床后未洗脸之前，把新鲜鸡蛋打开去蛋清，给蛋黄中加一些甘油搅成糊状，然后用刷子由面部中央慢慢向外刷开，过十分钟左右再洗去。每星期两次，持之以恒，必见效果。

19. 大蒜敷面可使皮肤红润

将1大片大蒜磨碎以后，加入1汤匙蜂蜜（一个蛋黄也可以），与面粉搅拌在一起，放置10个小时。沐浴后，涂抹在清洁的肌肤上，通常以两分钟左右为宜，不能太久。然后用温水洗净，把大蒜气味消除。

这种敷面法能加强新陈代谢，红润皮肤。

20. 防眼袋3法

方法一：把一小杯茶放入冰箱中，冷冻约15分钟，然后将一小块化妆棉浸在茶中，再把它敷在眼袋上，能减轻眼袋浮肿程度。

方法二：按时合理使用一些眼霜，帮助增加眼部肌肤的弹性及结实度，保持眼周皮肤水份平衡，有利于消除眼袋。

方法三：睡前或闲时，多做眼睛保健操，多按摩眼睛周边穴位，促进眼周血液循环，有利于消除眼袋。

21. 胡萝卜敷面可嫩肤去皱

将新鲜胡萝卜两个磨碎，加上藕粉及鲜蛋黄一起搅匀，洗脸后涂在面部20分钟，先用温水、再用清水洗净。此面膜含大量维生素A和C，能使粗糙皮肤变细嫩、去皱。

22. 常吃苦瓜健美皮肤

苦瓜中维生素含量丰富，每100克高达84毫克，含铁6.6毫克，还含有多种氨基酸、苦瓜甙、丰乳糖醛酸、果胶、矿物质。从苦瓜中提炼出一种叫奎宁精的物质，含有生理活性蛋白，有利于人体的皮质更新和伤口愈合。经常吃苦瓜能增强皮层活力，使皮肤变得健美细嫩。



23. 土豆泥等热敷可消除皱纹

将土豆捣碎成泥，与适量植物油及鸡蛋一起搅匀，稍加热后趁热涂敷，对除皱有一定疗效。

24. 马铃薯敷面有效嫩肤

将大个马铃薯蒸熟去皮（也可用生马铃薯去皮），磨碎加鲜奶和鲜蛋黄，仔细搅匀后，稍微加热再搅成糊状，涂敷于洗净的脸上，能使干燥的皮肤变得柔嫩光滑。

25. 干桃花护肤

干桃花4克，冬瓜仁5克，白杨树皮3克，将此三物置于杯中，用沸水冲泡，加盖闷10分钟后饮用。每日可反复冲泡3~4次。此茶能祛除黑斑。

26. 白木耳美容法

白木耳营养丰富，同时它也是一种美容佳品，它能维护皮肤的弹性及皮下组织的丰满，使皱纹变浅甚至消失，使皮肤变得细嫩光滑。



方法一：银耳甘油液。用50%甘油浸泡适量白银耳，一周后用浸泡液擦脸，每日早晚各1次。

方法二：银耳洗脸法。将银耳熬取浓汁备用。用适量银耳汁兑入洗脸水中洗脸，每日一次。

方法三：银耳膏。将银耳10~15克轧成末，与50克白面混合均匀，每次取10克调成糊状，涂在脸上，保留半小时。

27. 甜菜汁使皮肤细腻红润

将甜菜切片涂擦前额和面颊，待甜菜汁干后，再薄薄涂上一层润肤霜，长期坚持下去，可使面部皮肤红润细嫩。可用石榴或樱桃代替甜菜涂擦。

28. 菠菜汤洗脸有效去油脂

菠菜含有大量的维他命、矿物质，是营养成分很高的蔬菜。脸上油脂分秘过多时，可以将菠菜放入适量的水中煮汤，并用其汤来洗脸，即可有效去除油脂。

另外，红豆、大豆等煮汤后的汁液，也具有同样的效果。

29.红花茶饮护肤法

红花、檀香各5克，绿茶2克，红糖30克，沸水冲泡后，加盖闷5分钟即可饮用。每日一剂，能让皮肤变得干净透亮，使粗糙的皮肤回复光泽。

30. 香蕉敷面补充皮肤营养

将去皮香蕉半只磨碎，用手指沾着涂面。20分钟后，用加少量水的鲜奶洗净。一星期做2~3次，可漂白皮肤，还可补充皮肤里的矿物质。

31. 苹果蜂蜜汁可健肤美容

苹果汁含有苹果酸和较多的钾盐，能中和用香皂洗浴后留下的碱性物质，增加皮肤的红色素，防止皮肤老化，使之细嫩、红润、健美。蜂蜜则能滋养皮肤，并对皮肤病有较好的疗效，它有杀菌，清除皮肤色素等功效。

配制方法：取苹果汁10%，蜂蜜3%~6%，乙醇10%，其余为水，并加入少量水杨酸钠作为防腐剂。

这种天然美容水适于不同年龄、不同性质皮肤的人。其功效主要是滋润皮肤，改善皮肤的血液循环，并可清除色素沉着。

32. 草莓有助干性皮肤美容

将3~5个新鲜草莓弄碎，加入生奶油及1汤匙蜂蜜搅成糊状，洗净脸后涂于面部。20分钟后，再用浸有鲜奶的脱脂棉拭净。此种方法适于干性皮肤。

33. 葡萄汁等美容妙方

取大而紫的葡萄数粒，挤压出汁水。再把1个柠檬挤出汁水，混合后加入面粉、蜂蜜、牛奶调成糊状抹于脸部，15分钟后洗净，可使肤色增白。

34. 桃汁美容法

鲜桃1个压碎，汁液均匀抹于脸上，15分钟后再用清水洗净，也可增白肤色。

35. 苹果可使皮肤增白除皱

把去皮及心的苹果与适量的牛奶一起煮软，捣烂成果酱。晾凉后当面膜一样涂在脸上，20分钟后用清水将脸上的果酱洗掉即可。

36. 杏仁粉敷面使毛孔缩小

如果你想缩小面部毛孔，可用杏仁粉加水调成糊状，涂抹在粗毛孔的面部，过25分钟后，再用金缕梅汁洗掉，毛孔会逐渐缩小。

37. 杏仁油可保养干燥皮肤

皮肤干燥的人可用杏仁油护肤。在杏仁油中加入蜂蜜、蛋黄，混合均匀后，擦涂在脸上、手上，即可有效保养皮肤。

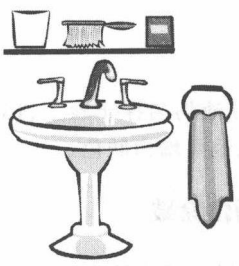
38. 橘皮水洗脸可润肤

用开水浸泡几片橘皮，待温度适宜后，用橘皮水洗脸，能润肤。

39. 牛奶敷面消炎美容法

当出现皮肤过敏症状时，先取鲜奶一袋，用药棉蘸奶涂于面部，可补充面部皮肤损失的营养。随后，用蛋清涂在脸上，待蛋清被皮肤吸收干燥后用清水洗去，再涂上黄瓜泥少许，这样脸部皮肤因过敏而产生的红肿、发炎便可消去，并且还可预防面部皮肤再次过敏。

40. 酸奶蜂蜜可洁面嫩肤



用1大汤匙面粉，再用1小汤匙蜂蜜和1小汤匙酸牛乳，混合一起调成均匀的膏状物。然后就可以搽在脸上和脖子上，并加以轻柔的按摩，让这些膏状物慢慢干透，接着用温湿的毛巾，以向上打圈的动作，轻轻擦掉，直到擦净为止。常涂这种敷面剂，可使皮肤清洁细嫩。

41. 鲜豆浆洗手脸可护肤美容

每晚睡前用温水洗净手脸，再用当天榨取不超过5小时的生豆浆洗手脸，自然晾干，然后用清水洗净即可。

42. 黄酒兑水洗脸能除皱纹

取适量黄酒，倒入洗脸水中洗脸，坚持一段时间，即可收到很好的效果。

43. 枸杞茶可使肌肤柔嫩

每天取1汤匙枸杞放在保温杯中，用开水冲泡，20分钟后当茶喝，并吃掉枸杞，长期坚持，有利于肌肤柔嫩，容光焕发。

44. 面部防衰老的简单方法

方法一：张大嘴巴。嘴巴张到不能再大时，打个哈欠，吐出废气，连做4~5次。这个动作能加强气体交换，消除疲劳，而且能锻炼嘴巴周围的肌肉。



方法二：下颏运动。下颏做上下、左右、前后的伸缩运动，每个动作做4~5次。经常做可消除疲劳，又可防止面颊和颏部肌肉的松驰。

45. 蒸气熏脸有效洁肤润肤

用洗脸盆盛满开水，用毛巾遮住盆的四周，并盖住伸进盆上方的头。以蒸气熏脸，约10分钟。这种方法对滋润皮肤效果很好，既能给皮肤提供大量水分，又能清洁皮肤的油垢。之后，最好立即在脸上涂上营养面膜，这对皮肤深层的清洁有极大作用。

46. 凉开水洗脸保持肌肤水分

自来水经煮沸处理后自然冷却至25℃左右时，水中所含有的气体是煮沸前的1/2~1/3。由于煮沸后，水分子之间内聚力增大，水分子结合力更加紧密，极易与人体细胞的水分子“亲合”，所以，如果平日洗脸时使用凉

白开水，那么，凉白开水可较容易地渗透到皮肤表层内，使皮肤呈水灵灵的状态。

47. 冷水拍面有益面部美容

正确的洗脸方法应采取冷水拍面法，坚持每天用冷水洗脸 2~3 次。洗脸时不要用湿毛巾蘸水抹脸，而用手捧水拍面，并顺着面部肌肉走向轻轻抹过，除上额外，不要来回搓。同时，除油脂型皮肤外，一般不用或少用香皂。洗脸后，要抹上适宜的护肤霜。这样，每洗一次脸，就会使面部得到一次按摩，一次营养补充，尤其晚上洗脸效果更佳。

48. 醋甘油混合液擦脸可润肤

用上好的食用白醋和药用甘油按 5:1 的比例混和，用手掌沾液揉擦脸部，早晚各一次，一段时间后可使皮肤变得细腻。

49. 酒精蘸涂可除拔眉毛疼痛

在修饰眉毛时常常需要拔眉毛，如果拔得不当，会非常疼痛。这时，可用棉花蘸上 90%的酒精涂眉毛，然后再拔眉毛，便会明显减轻疼痛。

50. 醋使指甲油长久亮泽妙方

涂指甲油前，先用棉花蘸点醋将指甲擦干净，等醋干后再涂指甲油。这样，指甲油就不容易脱落了。

51. 用醋擦手可护手美容

在做完家务活后，用香皂将双手洗净、擦干，涂上醋，搓一搓，再抹上护手霜，套上塑料手套或小塑料袋。一小时后取下，双手会变得柔滑细腻。

52. 氨水可有效除手指烟垢

倒杯热水，加入几滴浓氨水，把染有烟垢的手指浸入水中，不久即可将烟垢清除。

护发美发

1. 治疗落发的家庭秘方

在日常生活中，利用身边一些简单、安全实用的材料，做个有心人，可有效地治疗脱发，还可以节省一些不必要的开支。

1. 柚子核治落发。



如果头发发黄、斑秃，可用柚子核 25 克，用开水浸泡 24 小时后，每天涂拭 2~3 次，可以加快毛发生长。

2. 生姜治落发。

将生姜切成片，在斑秃的地方反复擦拭，每次十几分钟，每天坚持 2~3 次，能刺激毛发的生长，高血压患者禁用。

3. 蜜蛋油使稀发变浓。

如果头发变得稀少，可以用 1 茶匙蜂蜜、1 个生鸡蛋黄、1 茶匙植物油，与两茶匙洗发水、适量葱头汁兑在一起搅匀，涂抹在头皮上，戴上塑料薄膜的帽子，不断地用温毛巾热敷帽子上部。过 1~2 小时之后，再用洗发水洗干净头发。坚持一段时间，头发稀疏的情况就会有所改善。

2. 补铁防脱发食疗法

脱发与缺铁密不可分，可加强铁的摄入来防止脱发，可以多吃胡萝卜、菠菜、大蒜、洋葱等。

3. 中老年花白头发的养护

面汤加醋或用面和醋拌匀(不要太稠)洗发，然后用清水冲洗。醋能渗透到发根，滋养头发。

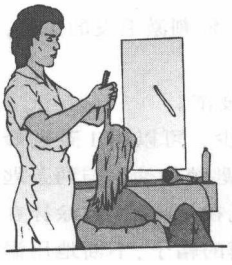
4. 食疗少白头的窍门

所谓“少白头”，这些现象从中医理论而言，除了遗传因素外，与肾亏有关，其次与色素也有关。

因此，“少白头”患者采取补肾壮阳的食疗法，可取得较为满意的效果。平时可多吃黄豆、玉米、黑豆、花生、蚕豆、豌豆、海带、黑芝麻、蛋类、奶粉、葵花子、胡桃肉、马铃薯、龙眼肉等。由于这些食物都含有大量的氨基酸和微量元素，对促进头发生长和白发变黑都有良好的效果。

5. 头发护理常识

多吃些含蛋白质、铁、钙、锌和镁的食物，鱼类、壳类(如栗等)、橄榄油和坚果类(如核桃等)，也有改善头发组织、增强头发弹性和光泽的效能。



发质脆弱的人不宜染发，须选择性质温和的洗头液；经常修剪分叉的头发；头发不宜多烫；保持心情舒畅、愉快，心情愉快、精神振作时，能保持头发的乌黑发亮；药物健发，如首乌能使人的须发乌黑，且有利于头发的生长。

6. 吃鸡蛋可养发

鸡蛋富含硫，每周吃 4 个鸡蛋，可使头发亮泽。锌和维生素 B 可延缓白发生长，头发 97%由角质蛋白组成，高蛋白食物如肉、鱼等再配上生菜，对护发养发起重要作用。

7. 枸杞鸡蛋汤巧使白发变黑

每天早晨用两个鸡蛋打汤，汤里加一小把枸杞子，煮熟后，鸡蛋、枸杞子连汤一并吃下，长服有效。

8. 巧用蜜油蛋增加头发

将 10 毫升蜂蜜、1 个生鸡蛋黄、10 毫升植物油或蓖麻油，与 15 毫升洗发水及适量葱头汁混在一起搅匀，涂抹在头皮上，戴上塑料薄膜的帽子，持续用温毛巾热敷。一两个小时之后再清洗头发。坚持一段时间，可还你一头浓密的头发。

9. 用大蒜巧治秃顶

将蒜瓣表皮削去，捣烂成泥状，然后把蒜泥直接涂在秃顶上。假如觉得蒜泥太累赘，也可将蒜泥过滤成汁涂于秃顶，不必包扎，每天一次，涂后两小时，再用洗发水把头洗净擦干。每 7~10 天为一个疗程，在每个疗程后可以适当停止 2~3 天。头发干燥型的秃顶患者，则最好将蒜液中加入等量橄榄油。一般治疗时间不得少于 2~3 个月。

大蒜中的蒜素乃是强烈的植物杀菌素，能够杀死细菌、真菌和原虫。蒜泥和蒜汁涂于局部，对皮肤具有刺激作用，能够改善皮脂腺血循环，扩张毛囊，因此有利于毛发生长。

10. 吃红枣可治掉头发

每晚睡前吃一两红枣可治掉发，红枣可生吃，也可煮熟吃。长期食用可见效果。

11. 使头发变得光亮的窍门

1. 醋蛋。

洗头时，在洗发液中加入少量蛋白洗头，并较轻按摩头皮，会有护发效果。同时，在用加入蛋白的洗发液洗完头后，将蛋黄和少量的醋调匀混合，顺着发丝慢慢涂抹，用毛巾包上 1 个小时后再用清水清洗干净，对于干性和发质较硬的头发，具有使其乌黑发亮的效果。

2. 啤酒。

啤酒涂搽头发，不仅可以保护头发，而且还能促进头发的生长。

在使用时，先将头发洗净、擦干，再将整瓶啤酒的1/8均匀地搽在头发上，再做一些手部按摩使啤酒渗透头发根部。

15分钟后，用清水洗净头发，再用木梳或牛角梳梳顺头发，啤酒中有效的营养成分，对防止头发干枯脱落有很好的治疗效果，还可以使头发光亮。

3. 茶水。

用洗发液洗过头发后，再用茶水冲洗，可以去除多余的垢腻，使头发乌黑柔软、光泽亮丽。

12. 枸杞嫩叶熬水使头发亮丽

枸杞具有补益肝肾的功效。从中医角度讲，头发与肝肾密切相关。因此，选用初春的嫩叶及新芽熬水，用其汁液冲洗头发，是保持头发亮丽的妙法。

13. 食油护发小窍门

这种方法对于头发干枯而易断者尤为适宜。先把头发洗干净，然后用1茶匙食油(植物油)均匀地涂抹在头发上，再用一个烘热的塑料头套套在头上。20分钟后取下头套，再彻底洗一次头，把油渍洗净即可。

14. 醋和豆浆洗头效果好

用加入豆浆的水配合洗发液洗发，再用加米醋的水清洗，每两天一次，效果很好。

15. 醋烟叶治秃头妙法

将50克烟叶放入150毫升食醋中，浸泡1周后使用。用该浸泡液外擦患处，每日3~4次，一月左右可见效。

16. 盐水可防治脱发

用100~150克食盐放进半盆温水中溶解，先把全部头发浸入，揉搓几分钟，尔后加适量的洗发精继续洗，等洗净油污后，再用清水洗发两遍。每星期洗一次，仅两三次后，梳头洗发就再不大把脱落了。

17. 鲜侧柏叶治脱发窍门两则

方法一：取鲜侧柏叶120克，捣烂浸泡在香油中，7天后滤取药液，涂擦毛发脱落部位，每隔两三天涂一次，涂擦后戴上帽子，约两周左右即可长出头发。

方法二：鲜侧柏叶浸泡在60%酒精中，7天后滤取药液，涂擦毛发脱落部位，每日3次，治后可生长毛发。

18. 首乌治白发窍门4则

方法一：首乌100克，鲜鸡蛋两个，加适量水煮，蛋熟后去皮再煮半个小时，加适量红糖再煮片刻。吃蛋喝汤，每天一次，2~3个月可见效。



方法二：每天饮酒，切上三四片何首乌和水果当下酒菜，坚持一年有奇效。

方法三：何首乌、黑芝麻各200克研细煮沸，用红糖送服，每日3次，4天服完，第五天上午将头上白发剃去刮净，使黑发重生。

方法四：每次用白酒涮过的何首乌30克和生地25克，放入茶杯内，用开水冲泡当茶饮。坚持连续服用一段时间，能见功效。

19. 用食盐清除头屑的妙招

用食盐加入硼砂少许，放入盆中，再加入适量清水，使其溶解后洗头，对于消除头

皮发痒，减少头屑有很好效果。

也可以用150毫升的陈醋，加入1公斤温水中搅拌，每天若能坚持1次，不仅能去屑止痒，对于减少头发分叉、防治头发变白也有一定效果。

20. 头发洗护的4点窍门

1. 选用适当的洗发剂。

洗发剂大多含有化学物质，选用时必须慎重。原则上宜选用适应皮肤和头发性质的，以弱碱性的为佳。否则，洗发后头发会失去光泽和弹力而变得黯然无光，还会导致头发变黄或发红。干性皮肤者则会使头皮更加粗糙，头皮屑增多。



最好别用普通的香皂洗发，因为头发的表面有一层鳞片状的角质组织，如果将香皂直接擦到头上，香皂很容易夹入鳞片状的角质缝隙中，不易被清洗干净而损坏头皮和头发。更不能使用肥皂洗发，因为肥皂含碱性较重，如果留存到鳞片夹缝中，角质层会因碱腐蚀而脱落，使头屑大增，头发也更容易受到损害。

2. 洗发方法很重要。

洗发前用发刷刷去头发上的尘垢，先刷头发的表面，然后将头发分层翻起，依次刷发干、发根及头皮，最后再刷周围的发脚边缘，这样可以减少洗头时的脱发量。

使用洗发剂前，用40℃温水将头发浸湿，再将洗发剂倒入掌心中揉搓至起泡沫，然后再涂到头发上。

洗发时，将双手插入发内，用指尖的罗纹面揉擦全部发根及头皮，发干、发尾则分束用手指夹住轻轻搓捏，待全部搓擦完毕后用温水冲洗干净。如有必要可用少许洗发剂再洗一遍。洗发时应用温水慢慢洗涤，如果水温过低污垢便不易洗净。

3. 注意使用护发素。

用清水洗净的头发，可能仍有极少量的洗发剂存留在发干或发根上。为了使头发不受碱性侵蚀，可使用护发素，这样就可以更有效地清除残存的碱质，使头发更加柔软光泽。

4. 定时洗发。

头发如果太脏还会成为细菌的温床，很容易引发疥疮甚至头皮溃疡。一般情况，属中性皮肤的，冬天一星期洗发一次，夏天四五天洗发一次；油性皮肤者，可相应地缩短至一两天一次；干性皮肤者，则要相对于中性皮肤者延长一两天。

21. 涂蜂蜜橄榄油巧护发

洗头前半小时在头发上涂一层由适量蜂蜜和橄榄油制成的护发剂，头发会因此而变得光洁发亮，柔软滋润。

22. 露蜂房再生头发小窍门

中药露蜂房即野蜂窝，有祛风、杀虫、止痒的功效，且能刺激头发的再生。将适量露蜂房晒干研末，用生菜油调匀，外敷患处。每日一次，连用一月左右，可生出新发。

23. 使用果汁护发的窍门

水果中含有多种丰富的维他命A、B1、B2、C等，还含有矿物质钙、磷、铁、钾及纤维等，这是保证身体营养的重要物质。经医学家研究，水果同样有益于头发：木瓜可使头发松软而富有弹性，鸭梨可减少头发分叉。香蕉中丰富的维生素C可使头发明亮光泽，因成熟的香蕉含有丰富的钾，是头发生长不可缺少的化学元素。

可把水果榨成果汁，将果汁涂在头上，3分钟后用洗剂冲洗干净即可。

24. 啤酒护发洗疗小窍门

先把头发洗净擦干，然后用一瓶啤酒的1/11均匀地涂在头发上，并用手按摩。15分钟后，用水把头发冲洗干净，然后再用1/8瓶的啤酒如上所述重涂一次，并用梳子把头发梳一遍，以便让啤酒均匀地渗透到头发根部(头发干后不会有啤酒气味)，啤酒花会像油膏一样留在头发上。此法可使头发产生光泽，防治头发干枯脱落，并可促使头发生长。

25. 啤酒可做发型定型剂

头发经风吹易变乱，可将适量的啤酒注入一个喷雾瓶中，再加进少许香水便可。洗完的潮湿头发喷上此液，梳理成型，自然干燥后就定型了。

减肥健美

1. 节食减肥的常识

1. 吃饭较慢，进食便会越少，这样可避免摄入过多的热量；



2. 每日3餐，两餐会因饥饿而摄食过量，少食含脂肪、油、糖过高的食物，少饮酒；

3. 饿时便吃，而不是到时间才吃；

4. 坐着吃，而不站着吃；

5. 多吃需要反复咀嚼的食物，如硬面包、硬饼、纤维多的蔬菜等；

6. 每顿将吃进的食物记下，以便控制食量；

7. 每周减肥0.5~1千克为宜。吃得太少，就可能改变新陈代谢作用，反而会增加体重。

2. 正确的节食减肥法

正确的节食减肥法应该是：吃得全面(营养不缺)，减少热量摄入(量要少)，经常更换食谱(不厌食)，适量运动(消耗热量)。下列具体做法可供参考；

多喝水：饭前15分钟喝1~2杯开水，这样既能少吃，对胃也有一定好处。

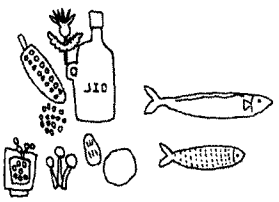
缓食：每吃一口饭菜都要细嚼慢咽，品尝滋味，在几十分钟的进食过程中，使大脑能有充裕的时间接受来自胃的刺激，产生饱感。

多吃含维生素较多的食物，如水果、蔬菜和粗粮，不仅可以减少一定热量的摄入，且易产生饱感。

3. 节食三餐巧安排

1. 早餐。

由于夜间自身的消耗，为保证身体需要，早餐应合理安排，不能省去。应以主食及蛋白质并重，如一中号碗白粥加两只鸡蛋或一块瘦肉之类，但应避免油炸食品。餐后再吃点水果或喝杯清茶，会使你整天神清气爽。



2. 午餐。

如果选择面食时，避免炒面，而以清汤面加青菜为主，不要淋上热油。或两碗中号碗白粥，配上一碗去油清汤、3块瘦肉或5块蒸鱼，再加一份蔬菜，饭后喝清茶一杯。

3. 晚餐。

晚餐往往是上班族最丰盛的一餐，但晚上活动量却最少，摄入过多热量无法消耗，长期如此就会变胖。所以晚餐应以低热量并且7分饱为主，可适量增加蔬菜食用量，夜宵绝对免谈。

4. 提前进餐减肥法

人体内的新陈代谢活动在一天的各个时间内是不相同的。一般来说，从早晨6时起，人体新陈代谢开始加强，8~12时达到最高峰。减肥者只要把吃饭时间提前，比如说早饭5时吃，中饭安排在9~10时吃，就会削弱你的食欲，达到减肥目的。

5. 捏揉肚皮可消除脂肪堆积

每天利用早、晚卧床时间，用自己的手尽力抓起肚皮，从左到右或从右到左捏揉，然后从上至下或由下至上顺序捏揉。使腹部感到酸、胀、微疼为度，最后再用手平行在腹部按摩。此法可促进脂肪的“燃烧”，减少堆积。

6. 揉腹可减少脂肪堆积

每天早晚卧床休息时，双手重叠绕肚脐沿顺时针、逆时针各揉60次，揉时稍使点力。顺时针时由中间向外至整个腹部，逆时针时再由外向中间揉，可达到减少腹部脂肪堆积的目的。

7. 缩腹运动瘦腹法

许多女士年过30岁之后，虽然未至于发福，但是脂肪却已悄悄积到小腹上去了。其实每天只要很少的时间，就可以使腆出的肚子缩回。方法是：打直背脊坐着或站立，缩回腹部，持续大约20秒，然后放松。做这项运动时应保持正常呼吸，每天重复做10几次，坚持一段时间即可达到效果。

8. 仰卧运动可减少腹部脂肪

生命贵在运动，肥胖者更需加强锻炼。如有腹部脂肪堆积者，下面的运动将是不错的选择。

1. 仰卧举腿：双腿并拢、伸直，运用腰腹部力量，尽可能使双腿上举，使腰背和臀部离开床板向上挺直，然后慢落，反复进行。

2. 仰卧起坐：双手抱于脑后，身体伸直或屈膝，连续做起、躺动作，反复进行。

3. 仰卧屈体：运用腰腹部力量向上举腿，同时双臂向前平伸屈体，使双臂和两腿在屈体过程中相碰，连续进行。

以上锻炼方法可单独或结合进行。共10分钟左右，每周4~5次，坚持3个月，效果明显。

9. 按摩可消除面部赘肉

脸颊出现赘肉，面孔就会显得特别大，可用按摩法刺激面颊，促其收缩。即用双手将下腭如同往上撑着似地往耳朵方向推去，然后捏起脸颊的赘肉，再放松，反复做这些动作，就可以慢慢消除面部赘肉。

10. 食燕麦玉米的瘦身妙方

玉米、燕麦含热量较低，不仅是减肥瘦身的好主食，而且含有丰富的不饱和脂肪酸，可促进脂类代谢，降低血脂，防治动脉硬化。

11. 丝瓜瘦肉汤可瘦身减肥

将50克瘦肉洗净，切成薄片。50克丝瓜去皮、洗净，切成片状。清水煮沸后，先将肉片放入锅内稍煮片刻，再加入丝瓜、精盐、味精煮几分钟，淋上几滴麻油即成。此方能健胃，醒脾化湿，利水消肿，减肥。

12. 食炝鳝肉有助于瘦身

将150克鳝肉洗净，滤干水分，蒜头去皮，用刀拍碎斩成蒜泥待用。将清水烧沸，放入绍酒、姜片、葱，随后将鳝鱼丝放入沸水锅内烫透，捞出滤干，整齐地排入汤盆内。将适量麻油烧热，蒜泥入锅煸香，加入酱油、盐、醋、原汤调成卤汁，浇在鳝丝上，撒上一些胡

椒粉，食时拌匀即可。此食方味香，低能量，高营养。

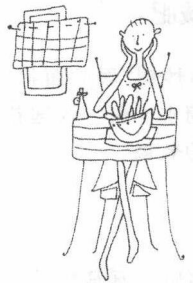
13. 枸杞鲫鱼汤能减轻体重

将鲫鱼去内脏、去鳞，洗净，葱切成丝，姜切成末。将油锅烧热，鲫鱼下锅炸至微黄，加入葱、姜、盐、胡椒面及水，稍焖片刻。最后投入 15 克枸杞子再焖烧 10 分钟，加入味精即可食。此食方可降脂，防治动脉硬化，又能营养减肥。

14. 巧用大蒜山楂制减肥茶

将 15 克大蒜头去皮洗净，同 30 克山楂同放沙锅中煎煮，取汁饮服，每日一剂，早晚两次服用。如不喜欢大蒜的味道，只用山楂也可。长期饮用此茶可以达到瘦身的目的，还可降低血脂。若能加入 10 克决明子同煮，则效果更佳。

15. 常吃冬瓜可减肥



冬瓜含脂肪极少，含钠量低。食冬瓜使饮食减少，从而有助于减肥。正如《食疗本草》中所说："欲得体瘦轻健者，则可常食之，若要肥，切勿食之。"自古以来，冬瓜就被认为是减肥的佳品。

16. 豆腐渣萝卜丸子能减肥

胖者应食低热量食品，豆腐渣、萝卜是上选之品，味道鲜，有营养，不仅可减肥，还可降血糖。把一个萝卜及葱姜适量切成末，将其与豆腐渣 500 克、面粉一小碗放盆里，再打 2 个鸡蛋，加调味品，搅拌均匀，滚丸入色拉油中炸熟即可。

17. 生吃萝卜有助于减肥

萝卜中脂肪与糖的含量低，坚持每天生吃适量的白萝卜，再配合节制饮食，一段时间后，可以收到较好的瘦身效果。

18. 萝卜海带汤有益于瘦身

将海带用水浸泡 24 小时 (中间换水两次)，然后洗净切成丝。将适量食用油烧热，加入海带丝炒片刻，再放入丁香、大茴香、桂皮、花椒、核桃仁、酱油及清水烧开，改文火烧至海带将烂，最后加入萝卜丝焖熟即可。

19. 吃土豆有益于瘦身

土豆含热量低，如果每天坚持其中一餐只吃土豆，或蒸，或煮都行，能有效地减少人体内堆积的脂肪。

20. 吃韭菜可以减肥

韭菜含热量极低，却含有大量的植物纤维，能增强胃肠蠕动，减少脂肪的吸收，还有很好的通便作用，具有很好的减肥功效。

21. 妙用香菇豆腐减肥瘦身



豆腐切成方形小块，将洗净泡软的香菇剁碎，榨菜剁碎，加入调味料拌匀，将它们一起摆在碟上蒸熟，淋上香油、酱油即可食用，能降低胆固醇的吸收。

22. 食冻豆腐可减肥

将新鲜豆腐冷冻后，由于其内部组织和结构发生了变化，产生了一种酸性物质，常吃冻豆腐可以消除人体肠胃道和其他组织器官多余的脂肪，有利于减肥。

23. 木耳豆腐汤瘦身一法

先将 30 克黑木耳泡发后洗净，150 克豆腐切成片，将豆腐与黑木耳一起加入一小碗鸡汤和适量的清水中炖 15 分钟，适当调味即可食用。此食方可降低胆固醇。

24. 菜花汁可除脸上肉赘

为了去掉脸上难看的肉赘，可将菜花汁涂在长肉赘的地方，15~20 分钟后再将它洗净，使用几次，就会见到十分明显的效果。

25. 餐前吃水果有利于减肥

水果一般是饭前一小时食用，借此达到保胃和脾及提高食欲的作用。如果将吃水果或喝果汁的时间改在正餐前几分钟，那么吃下的水果便不能起到开胃作用，反而会降低食欲。利用此法既可享受水果美味，又可减少进食量，从而达到减肥的目的。

26. 吃番石榴可瘦身

番石榴除生食外，还可当蔬菜吃，制成果酱，也可当做零食，含有丰富的维生素 C，是非常好的减肥水果。

27. 饮芒果茶可瘦身

芒果富含多种矿物元素及胡萝卜素，营养极其丰富，是降脂减肥的理想果品。可将鲜芒果削去果蒂，连皮切片，以水煎煮 20 分钟，滤汁，以之代茶饮。也可将芒果洗净取肉，搅汁，盛入瓶内，用开水冲饮。

28. 吃枇杷膏可瘦身

枇杷富含纤维素、维生素及矿物质，是很有效的瘦身果品。可先将少量冰糖放入沸水中煮化，再将 500 克枇杷肉加入其中，用文火继续熬至膏状即可，每日当甜点吃。或者将枇杷肉与粳米一起熬粥，作为主食食用。

29. 饮柠檬汁可减肥

柠檬是一种富含维生素 C 的营养水果，一般人都将之作为美容食品。如果经过合理的调配，还是十分有效的减肥物质。方法是：将柠檬连皮一起榨汁，与适量醋混合拌匀，饭后喝一小杯，就能让人精神焕发，更加美丽窈窕。注意柠檬与醋的酸度都较高，空腹喝得太多会伤胃。也可直接往一份柠檬汁内兑入两份白开水，每日饮完 3000 毫升，并多运动，使全身出汗。

30. 饮李子甘草汤有益于瘦身

将李子 3 粒洗净，每粒都切碎，一同下锅，放入 400 毫升水中，沸腾后五分钟，加入适量甘草粉即可。每天下午 3 时一次喝完，连饮 5 天，隔几日再饮用也可用柳橙替代李子。

31. 糖水冲服煳花椒粉减肥

将适量花椒放入锅内炒煳，碾成面状。每天晚上睡前，用适量白糖水冲服一汤匙花椒粉。常用此法，有瘦身的效果。

32. 食醋有助于减肥

食醋中含有挥发性物质、氨基酸及有机酸等物质。每日服 1~2 汤匙食醋，可起到一定的减肥效果。平常醋的食用方法很多，可以蘸食品吃，拌凉菜吃，也可加在汤里以调节胃口等。还可以用食醋泡制醋豆、醋蛋、醋花生、醋枣等，既可变换口味，又可软化血管，增加营养。

33. 饭后喝咖啡可减肥

饭后喝杯咖啡有助于减肥。喝一杯咖啡后，身体处于亢奋状态，就像正在进行一

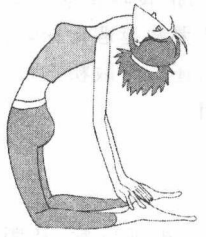
场运动，能促进体内的热量消耗，从而有助于减肥。

34. 喝牛奶有助于减肥

牛奶含有大量的蛋白质及其他物质，营养丰富，含热量较低，可抑制体内胆固醇合成，减少脂肪的堆积，故有益于瘦身。

35. 女性健胸运动法

运动法健胸经济实用且能增进健康，已成为一种最受欢迎的方式。其方法有：



扩胸：通过扩胸能伸展胸肌，锻炼肩膀及乳房以上的肌肉，并使脊椎伸缩，从而丰满乳房。

体操：俯卧撑或是在床上作游泳式的动作都能健美乳房。

游泳：自由式游泳和蝶泳能健美乳房，使胸部筋肉强韧。

水攻法：可以利用水对皮肤的冲击作用，将水喷射到乳房上，以促进血液循环和预防胸部松弛。

除了上述方法外，还有一些健胸的小秘诀：

入浴后或就寝前，用橄榄油或用粉质，抹在乳房上，再以描画圈圈的方式，用指尖由乳房两侧向中央及向上按摩，但千万不可触及乳头。

入浴时，也可用两手掌由乳房下方向上作按摩，这可以帮助乳房发育或矫正乳房的形状。

36. 米糠可美容健身

长期食用糙米，对于治疗粉刺和肥胖症有良好的效果。吃饭时，只要每碗白米饭中掺入两三羹匙米糠混合吃下，即可在胃中形成一种糙米素食。

专家认为，糙米含有丰富的维生素和矿物质，而这种营养素的95%又都蕴藏在米糠内。因此，长期食用糙米，酸性体质可自然得到治愈。这种“米糠美容健身法”风靡日本全国。

37. 随时健身法

下面是几种不浪费时间的锻炼方法。

1. 等车。

用这些零散时间活动脚趾和踝关节，放松肌肉，向两个方向转动踝关节，使之更为灵活，活动双腿则能减轻腰部的压力。

2. 排队买东西。



可进行腹部肌肉锻炼，收紧腹部2~3秒钟，然后放松休息。

3. 做饭。

利用空闲进行下蹲锻炼，弯曲膝关节和小腿，可以使膝部以及小腿柔软并富有弹性。

4. 看电视。

不要过多地坐在不能支撑后背的椅子上，应伸展身体的各个部位。

5. 伏案工作。

可进行转动脖子和双肩的练习，亦可做深呼吸。

38. 产妇健美的窍门

1. 尽早做活动。

如果会阴处无产伤，产后24小时即可下床活动，10多天后便可做轻便家务。及早活动使神经内分泌功能增强，促进身体能量代谢，从而消耗过多的脂肪。

2. 合理安排饮食营养。

首先须适量进食，对鸡、鱼、肉、蛋及其他高蛋白和高脂食物要有节制，多吃豆制品、蔬菜、水果等食物，不要过多吃食糖及甜食。

3. 尽量母乳喂养。

哺乳可以促进身体的代谢和营养循环，并将体内多余的营养运送出来，减少皮下脂肪蓄积，从而有效地防止发胖。

4. 做产后体操。

产后一周就可在床上做仰卧位和俯卧位的运动。如双腿伸直上举，产后10天以上做仰卧起坐运动，这样可明显减少腹、腰、臀部的脂肪。

化妆美白

1. 化妆小窍门

化妆时，先把微湿的化妆棉放入冰箱里，几分钟后把冰凉的化妆棉拍在抹好粉底的肌肤上，会觉得肌肤格外清爽，彩妆也显得特别清新。

2. 画眼线的小技巧

想画好细致的眼线，需要掌握一定的技巧。画上眼线时，把肘固定在桌上，将镜子平放在桌子上，双眼朝下望向镜子，然后就可以放心地描画眼线了。画下眼线时，肘仍应固定好，把镜子稍微抬高，眼睛向上看，这样可免除用手拉下眼睑，而且眼线也画得极自然。



画眼线时，脸不要动，让手、镜上下移动。画眼线的标准原则是上粗下细，比例以7:3为宜。需注意的是，笔尖要圆润，用笔侧峰画曲线。

3. 根据脸型画眉型

画眉时，应根据脸型来修饰。

1.略带弯度的自然眉型，最适合柔和亲切的瓜子脸。

2. 略带角度的眉峰，会使圆脸显得修长。

3.水平上扬眉，会使长脸型的女性变得更加优雅。

4. 拱形眉，会使方脸型的女性更显妩媚。

4. 问题肌肤化妆窍门

有问题的肌肤，在上完粉底后应使用遮瑕膏，点到即止，然后用指腹轻拍瑕疵部位。使用遮瑕膏时，切记不要将遮瑕膏抹匀，否则会盖不住瑕疵。最后还应用散粉定妆，以免使得遮瑕膏特别醒目。

5. 画唇形的窍门

画唇型时，先画上唇，再画下唇，从距离手较远的唇角开始画唇线，画至嘴唇中央，接着从较近的嘴角画唇线至嘴唇中央，与另一边唇线相会合，最好画细些。

唇笔或唇刷要平放，用刷毛的边缘及尖端来勾画唇型，唇型画好后，均匀完整地涂上口红，可再涂上油质唇彩，增加唇部的明亮与湿润感。

6. 怎样使珠光唇膏效果更持久

干燥的嘴唇直接涂上珠光唇膏，会很快褪色。为了使珠光唇膏的效果能更持久些，可先用普通唇膏把整个唇部描画一遍，然后再在表面涂上珠光唇膏。这样一来，普通唇膏便在嘴唇与珠光唇膏之间形成一道屏障，把两者隔开，从而使珠光保持得更久。

7. 眼线效果的自我检查

自我检查眼线效果时，可将镜子放在胸口处，镜面朝上，眼睛往下看，脸不要动，仔细观察眼线粗细是否得当。眼线画得好不

好，不能只看睁开眼睛的时候，还要看闭上眼睛的时候是否自然。

8. 空调房里巧补妆

长期处于空调环境中的女性，应随身携带保湿喷雾，在补妆前均匀喷于面部，用纸巾按干后再涂抹粉底。

9. 皱纹肌肤化妆窍门

眼部及皱纹明显的部位，要以“轻拍”的手势涂抹粉底，使粉底自然填平皱纹。不要用涂抹方式，因为那样涂抹的粉底很不匀，从而让皱纹更明显。

涂抹其他地方的粉底，应从脸中部开始，沿着脸部的自然生长方向，即从鼻翼往两颊方向揉开粉底，从而让粉底更为自然，更好的掩饰衰老痕迹。

10. 如何选用粉底

使用化妆品的目的，在于补充皮肤的不足。因此，干燥的皮肤，应选用湿润型的雪花膏型粉底；发干的皮肤，宜选用稍湿润的乳液型粉底；湿润的皮肤，则适宜用清爽型的香粉状粉底。否则，就会由于选错了粉底而出现“掉妆”的情况。

11. 美化眼睛的窍门

眼线能起到美化眼睛的作用。同样长的眼线，若在眼线的中心部位画得粗一些，就能造成眼睛长度缩短，眼睛变大的感觉；如将眼梢处的眼线延伸，就能造成眼睛狭长的感觉。

12. 淘米水洗脸可增白去油脂

将淘米水沉淀取澄清液，用澄清液洗脸后，再用清水洗一次，长期坚持，可使面部皮肤变白变细腻，并能除去面部油脂。

13. 鸡蛋清使皮肤白嫩的妙方

方法一：用鸡蛋清调羊胫骨粉末，每晚敷在脸上，等到第二天早晨再用淘米水洗去。10天后面部皮肤就会变得白嫩。另用天门冬和蜂蜜捣烂，放入洗脸水中，每天洗脸，皮肤也会变白。



方法二：取西瓜子50克，桔皮和桂花少量，将三者混合后切碎研末，兑入米汤调匀。取新鲜鸡蛋一只，敲一小洞，使蛋清流入混合液中，加热晾温后饮服，有一定增白效果。

方法三：取白果（去壳）、苹果、黑豆各6克，一起浸入淘米水中，然后用来洗脸，洗后将鸡蛋清涂在脸上，两分钟后再用清水洗去。坚持一星期即可见效。

14. 黄瓜敷面有益嫩肤增白

将新鲜黄瓜去皮切片，一片一片地贴在刚洗净的脸上，贴满后再用手指轻轻按黄瓜片，以不脱落为宜，20分钟后揭下。经常使用此方法能使皮肤细嫩。

黄瓜一根压榨成汁，加入柠檬汁、适量蜂蜜，抹于面上，20分钟后用清水洗净，此法可增白皮肤。

15. 萝卜汁外擦内敷能增白

用白萝卜汁兑开水洗脸，可使皮肤白嫩。

早晚用鲜胡萝卜的汁液擦脸，干后，再用涂有植物油的手巾拍打脸部，并且每日喝一杯胡萝卜汁，10天后即可见效果。

16. 冬瓜黄酒膏可使皮肤增白

取新鲜冬瓜去皮切块，入锅加黄酒和

清水炖煮至膏状，晾凉后放冰箱保存，每晚取适量擦拭皮肤，1小时后除去。天天如此，数月后皮肤渐白。

17. 木瓜等使皮肤由黑变白

将一只熟木瓜去掉皮及籽，把木瓜肉切成粒，加一倍的水，放少许白糖或冰糖一起煮，待水开后捣烂木瓜粒，加入200克鲜牛奶煮开饮用。长期饮用，可以使皮肤变白。

18. 柠檬调敷漂白皮肤的妙法

皮肤晒黑后，可通过漂白恢复原来的样子。漂白面孔，不需每天进行，只要一星期一次。



取3汤匙面粉，加上1个柠檬的汁，再加上适量水分调成糊状。把这糊状物均匀地搽在脸上，但眼睛及眉毛周围、鼻孔与嘴唇周围不要搽。然后盖上一层纱布，静仰卧(也可取半仰卧位)，20分钟后洗去脸上糊状物，再搽上一些乳液即可。

19. 食盐与杏仁粉调敷可增白

取食盐1匙，杏仁粉150克，用水调成糊，经常涂于面部，可使皮肤白嫩。

20. 红茶麦麸能使皮肤美白

用红茶叶和红砂糖各两汤匙，加一碗水搅拌，用火煮至约剩半小碗水，再调入一汤匙小麦麸(细末)，然后，洗净面部，适当按摩，并用卫生棉将此混合液涂抹在脸上。大约15分钟后，再用湿毛巾擦净脸部。每日抹一次，一个月后即可使皮肤变得白皙。

21. 茶叶面粉调敷可嫩肤增白

茶叶中丰富的维生素是皮肤的天然营养。在刚泡出的新茶中加红糖1匙，再以精白面粉搅成糊状，敷于面部，20分钟后用温水洗净。每日1次，坚持用此方有显著疗效。

22. 豆腐可美白

每天早晨起床后，取一小块豆腐，放在掌心，用以摩擦面部几分钟。长期坚持，能使面部肌肤变得白嫩滋润。

23. 牛奶美白法

将化妆棉或纱布泡在新鲜牛奶中，然后将其敷在脸上，半小时后用清水洗去。每日1次，长期坚持可起到美白效果。

24. 冬瓜子仁美白

冬瓜子仁250克，桃花200克，白杨皮60克，三者共研成末，与适量白糖混匀，装入瓷瓶备用。饭后食用10克，每日3次，有增白皮肤、红润面色的功效。欲面白，加重冬瓜子仁；欲面红，加重桃花。

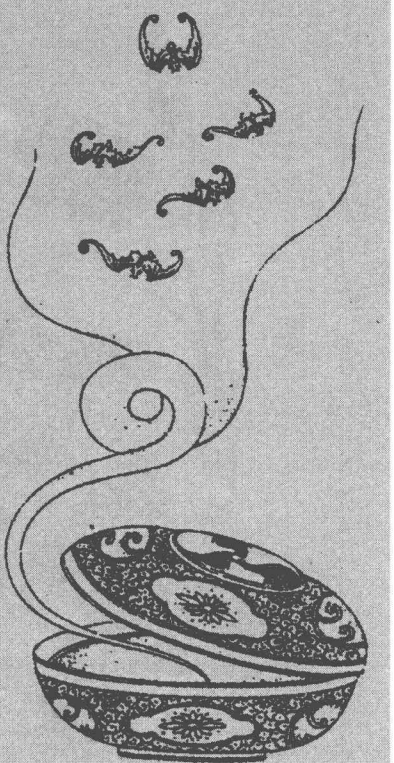
第五篇

◆挑三拣四
◆精打细算
◆一物多用
◆巧食妙用
◆简单方便
◆行之有效
◆省心省力
◆省时省钱

饮食烹调篇

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

本书选辑的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。它们都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯，随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、简单和快乐。

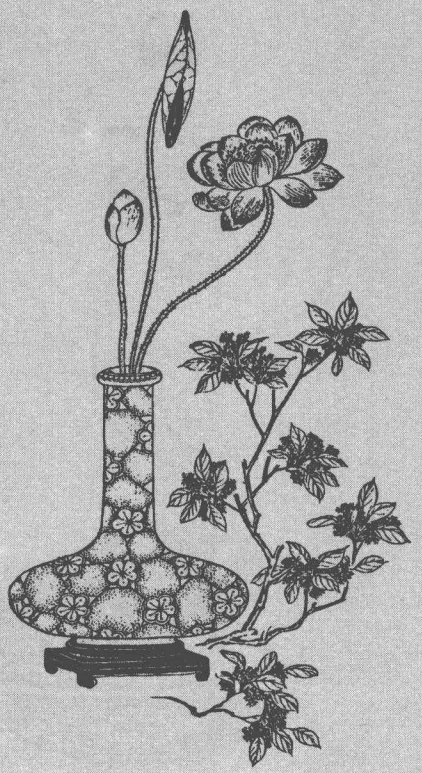


窍门

【吃出健康和快乐】

QIAO MEN

- 肉类清洗
- 蔬果清洗
- 主食烹制
- 菜肴烹饪
- 调味作料
- 家庭腌制
- 自制饮料
- 自制点心



快乐生活一点就通

KUAI LE SHENG HUO YI DIAN JIU TONG

肉类清洗

1. 洗猪油的窍门

猪板油脏了，很不容易洗干净。如果将猪板油放进30℃~40℃的温水中，用干净的包装纸慢慢地擦洗，就比较容易将板油洗干净。

2. 快速除猪蹄毛垢妙法

用锅盛水烧至约80℃，将猪蹄置于锅中浸烫两分钟，拿出用手一擦，毛垢即可脱尽。

3. 用淘米水巧洗猪肉

猪肉沾上粘土或脏污物，用清水难以洗净，若用淘米水浸泡数分钟再洗，脏物即可洗净。

4. 热水浸洗猪肉不好

猪肉的肌肉组织和脂肪组织内含有大量的蛋白质，猪肉蛋白质可分为肌溶蛋白和肌凝蛋白两种。

肌溶蛋白的凝固点是15℃~60℃，极易溶于水。当猪肉置于热水中浸泡的时候，大量的肌溶蛋白就溶于水面排出体外。

同时，在肌溶蛋白里含有机酸、谷氨酸和谷氨酸钠盐等各种成分，这些物质被浸出后，会影响猪肉的味道。

因此，新鲜猪肉不要用热水浸泡，而应用干净的布擦净，然后用冷水快速冲洗干净，不可久泡。

5. 加面粉巧洗猪心妙法

将猪心放在面粉中滚一下，放置一小时后清洗，再烹炒，其味美纯正。

6. 泡冷水巧洗猪肝法

将猪肝用水冲5分钟，切成适当大小，再用冷水泡四五分钟，取出沥干，不仅可洗净而且可去腥味。

7. 除猪腰子腥臊妙法3则

方法一：把猪腰表面的薄膜去除，从中间剖为两半，腰子内的腰臊味可以去除。



方法二：取约15粒花椒放入锅内水中，待水烧沸后，放入腰花，水再沸，即可捞出腰花，沥去水，便可加工各式菜肴了。经这样处理过的猪腰，成菜后味道鲜美，毫无异味。

方法三：将腰子剥去薄膜，剖开，剔除污物筋络，切成所需的片或花状，先用清水漂洗一遍，捞出沥干，按500克猪腰用50克白酒的比例用白酒拌匀揉搓，然后用水漂洗两三遍，最后用开水烫一遍即可。

8. 浇植物油巧妙清洗猪肚

剖开猪肚并清理(不要下水)完上面所附的油等杂物后，浇上一汤匙植物油，然后正反面反复搓揉，经普遍揉匀后，用清水漂洗几次，这样，猪肚不但无腥臭等异味，且光洁发滑。

9. 巧洗猪肠妙法两则

方法一：用少量的醋、微量的盐兑水制成混合液，将猪肠放入浸泡片刻，再放入淘米水中泡一会儿(在淘米水中放几片桔片更好)，然后在清水中轻轻搓洗两遍即可。

方法二：先用清水冲去污物，再用酒、醋、葱、姜的混合物搓洗，然后放入清水锅中煮沸，取出后再用清水冲，这样就可以洗得

很干净了。

10. 咸肉如何退盐

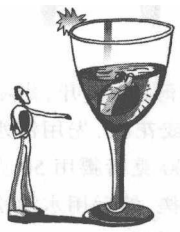
买回咸肉后，人们习惯用清水漂洗，以为这样就能使咸肉中所含的盐分溶解在清水中。其实，用清水漂洗并不能达到退盐的目的。

正确的方法是用盐水漂洗，即把咸肉放在浓度低于咸肉所含盐分的水中漂洗几次，咸肉中的盐分就会逐渐溶解在盐水中，最后再以淡盐水清洗一下，就可以烹制了。

11. 蹄筋的几种泡发方法

常见的蹄筋主要是猪蹄筋和牛蹄筋，其泡发方法有如下几种：

1. 油发。



先将蹄筋洗净控干，温油下勺，约五六成热时，端离火位，慢慢浸煨，待油稍凉时再上火加热，油热再放下待凉，这样反复三四次，漂出碱质，洗净，即可使用。

2. 盐发。

将大粒盐下锅炒干，出净水分，待成散落状时，下蹄筋迅速翻动拌炒，待原料涨大鼓起时，将其埋在盐下焖透，然后继续翻炒，如能捏断时取出，用温水浸泡，反复在水中漂洗干净即可。

3. 水发。

先将原料用温水洗一遍，下凉水锅中烧开，慢煮约二三小时后，取出，撕去外层筋皮，换新水下锅，用小火慢煮，待煮透回软成透明状时，捞出，用新水泡上，即可备用。

12. 涨发干肉皮两法

1. 油发。

干肉皮和大量油一同入锅，用中火逐渐加热，皮下出现一颗颗小气泡时，将皮取出晾10几分钟，使气泡瘪干后，再将肉皮下锅炸发，待食用时再用沸水浸泡回软即可。

2. 盐发。

用旺火将大量精盐炒热，将肉皮下锅边焖边炒，到肉皮泛白全部膨起时，降低火温，继续翻炒至肉皮不卷缩、色泽白、涨发均匀、无黑斑即可。食用时，用沸水泡软漂去盐分。

13. 巧除羊肉膻味7法

方法一：烧羊肉时放一些胡萝卜，再加些姜、葱、酒等作料，以去除膻味。

方法二：烧羊肉时放点杏仁、桔皮、红枣等，可以去除膻味。

方法三：在烧煮羊肉时放上几粒绿豆，也可除去膻味了。

方法四：煮羊肉时，加少许食醋，或放50克胡萝卜，膻味即可减轻。

方法五：烧羊肉时，加入3%的咖喱粉，不但去除膻味，而且有咖喱香味。

方法六：羊肉下锅时先放少许食油焙透，待水分焙干后再加米醋焙干，然后加姜、葱、酱油、白糖、料酒、茴香等调料。最后，在羊肉将要炖熟时，加少量辣椒略烧，起锅时加点青蒜或蒜泥，其味香醇，膻气大减。

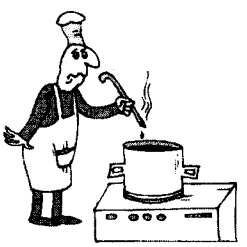
方法七：如白煮羊肉，食时可加蒜及稀辣椒油少许，膻气也可减轻。

14. 处理冷冻羊肉4步骤

1. 冲洗。

用净水冲洗一次，去掉表面浮土，再用净布擦干。

2. 化冻。



放在室内慢慢化冻，如反复翻动羊肉位置，可缩短化冻时间。注意千万不要用热水泡，更不要用火烤。

3. 整理。

待肉化至似冻不冻(俗称麻冻)时,选出适于爆、炒的部位,如前后腿中的瘦嫩部分,根据自己所需加工成片或丝,其余部位可做别用,如腱子可炖,腰窝可做馅等等。

4. 浸泡。

将加工好的羊肉放入净水中浸泡,待其完全化透后捞出,控去多余水分,但不要挤干。这样既保持了羊肉原有的水分,也去掉了残留在羊肉中的血污,常常见到各副食商场加工羊肉时,须经水泡,就是这个道理。

经过上述简易处理,用冷冻羊肉做出的家常菜便会细嫩适口。

15. 用刨子巧切羊肉片

将羊肉洗净,去筋,卷好,放进冰箱冷冻室。到吃涮羊肉时用小刨像刨木头一样刨成片,吃多少刨多少,刨出来的肉片既薄又卫生。

16. 加醋速褪鸡鸭毛

烧一锅开水,加醋1匙,将宰杀完的鸡鸭放入锅中,使水浸过鸡鸭,不断翻动,待几分钟后取出,鸡鸭毛轻拔即会脱掉。

17. 放食盐烫鸡鸭防止脱皮

在沸水中放一汤匙食盐,先烫鸡鸭的脚爪和翅膀,再烫鸡鸭的身体,能防止拔毛时脱皮。

18. 接鸡血时加盐可保鲜

杀鸡鸭时,用少量盐水接鸡血,血容易凝固且可保鲜。

19. 鸡肉去腥小方法

刚宰杀的鸡有一股腥味,如将宰好的鸡放在盐、胡椒和啤酒的混合液中浸一小时,再烹制时就没有这种异味了。

20. 姜汁巧除冻鸡异味

从市场上买来的冻鸡,有些从冷库里带来的怪味。在烧煮前先用姜汁浸3~5分钟,就能起到返鲜作用,怪味即除。

21. 去除狗肉异味妙法

狗肉好吃,但烹制不当容易产生异味,怎样去除呢?制作时,先将狗肉切成方块,用凉水浸泡后,煮至半熟,然后将狗肉取出,切成薄片,另换新水浸泡1小时,这样就可去除异味了。

22. 煮鸡蛋扎孔巧防碎裂

煮鸡蛋最怕煮破裂,弄得满锅都是蛋白、蛋黄絮,不仅损坏了外观,而且损失了营养。若在煮鸡蛋前,先在鸡蛋的一端扎几个针眼,热气排出,就不会破裂了。

23. 用冷水巧剥蛋壳

将煮熟的蛋捞出后,迅速放入冷水中浸泡,泡凉后就好剥了。

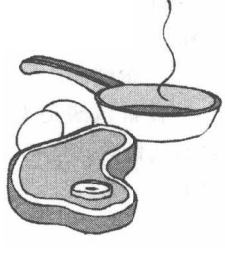
24. 将刀烫热切蛋可保不碎

要把煮熟的鸡蛋鸭蛋切开,而且不切碎,可将刀在开水中烫热后再切,这样切出来的蛋片光滑整齐,而且不会沾在刀上。

25. 妙分蛋清蛋黄两法

方法一:将蛋打在漏斗里,蛋清可顺着漏斗流出,蛋黄则留在漏斗中。

方法二:将鸡蛋打碎,备一个洗净的空矿泉水瓶,用手将其捏瘪,瓶口对准蛋黄,一松手,蛋黄便与蛋清分离,被吸进瓶中。



26. 用丝线巧切松花蛋

用刀切剥好的松花蛋，蛋黄就会粘在刀上。如果将丝线在松花蛋上绕一圈，稍稍一拉，松花蛋就被均匀地割开了，而且蛋黄不粘。

若将蛋的大头剥去泥和壳，在小头敲一小孔，然后用嘴吹气，随着气流的力量，整而不碎的松花蛋就会从壳中脱出。

27. 加工鱼有妙法

1. 宰杀活鱼后的洗涤。

一般人们都能顺利地除去鱼的苦胆，问题不大。现在人们多是请卖鱼人帮助宰杀活鱼，他们不一定收拾得很干净，拿回来后的彻底清洗很重要，避免成菜后有很大的腥味。

2. 鱼鳃。

一定要彻底地抠除全部鳃片，避免成菜后鱼头夹沙，难吃。

3. 颌鳞。

即鱼下巴到肚档连接处的鳞。这部分的鳞因为要保护鱼的心脏，所以牢固地紧贴皮肉，鳞片碎小，不易被发现，却是导致成菜后鱼腥的主要原因。尤其在加工鲫鱼和大部分的海洋鱼类时，须用刀削除颌鳞。

4. 腹内黑衣。

鲢鱼、鲫鱼、鲤鱼等鱼的腹腔内有一层黑衣，它是脏物，且产生腥味，洗涤时一定要将其刮洗干净。

5. 腹内血筋。

有的鱼腹内深处、脊椎骨下方隐藏有一条血筋，加工时要用尖刀将其挑破，冲洗干净。

6. 鱼鳍。

保留鱼鳍是为了成菜后的美观，若鱼鳍零乱松散就适得其反，应适当修剪或全部剪去。

28. 用食盐巧宰鳝鱼

鳝鱼营养丰富，吃起来油嫩滑口，是老幼皆宜的美味佳肴，但宰杀鳝鱼却比较麻烦。这里介绍一种非常简便的宰杀方法。

在宰杀鳝鱼之前，把鳝鱼放到容器内，撒上一点食盐，然后盖上盖子，不到两分钟，鳝鱼便死了。

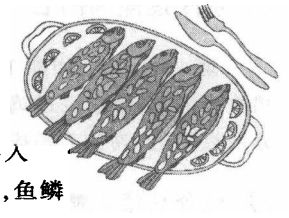
然后把鳝鱼一条条取出剖洗干净，用这种方法剖杀的鳝鱼，味道格外鲜美。

29. 加酒宰杀黄鳝妙法

把黄鳝用水洗后捞入容器内，倒入一小杯酒（酒度不能太低），片刻黄鳝醉晕过去（但还未死），即可任你宰杀。

30. 带鱼去鳞妙法 3 则

方法一：把带鱼在温热碱水中浸泡一会儿，然后用清水冲洗，鱼鳞就会洗得很干净。



方法二：把带鱼放入 80℃左右的热水中烫 15 秒钟，然后立即移入冷水里，用刷子刷，鱼鳞也能很快去除。

方法三：将带鱼放在温水中浸泡一下，然后用脱粒后的玉米棒来回擦，鳞易除又不伤带鱼肉质。

31. 鱼类巧洗两法

方法一：有污泥味的鱼，用凉浓盐水洗一洗，污泥味即除。

方法二：刮鱼鳞前用香醋擦一遍，鱼鳞易除。

32. 撕顶皮巧除黄花鱼腥味

黄花鱼是大众喜食的一种鱼类，它肉

质丰厚，味道鲜美，但收拾不当亦有腥味。如在做黄花鱼的时候，把鱼头顶的皮撕掉，就可大大减少腥味。

33. 挑掉白筋巧除鲤鱼腥气

在宰杀鲤鱼的时候，要注意鲤鱼背上的两条白筋，这两条白筋是制造特殊腥味的东西。如将两条白筋从鲤鱼背部挑出抽掉，烧出的鲤鱼就没有腥味了。

34. 除鱼腥味妙法两则

方法一：鱼虽鲜美，但有股腥味，做鱼时，往炖鱼的锅内放入少许牛奶，这样可以去掉鱼的腥味，还能使鱼变得酥软可口。

方法二：把鱼放在温茶水中泡洗。一般1000~1500克的鱼用一杯浓茶兑水，然后将鱼浸泡5~10分钟后清洗即可除腥味。

35. 酒或小苏打除鱼胆苦味

洗鱼时不小心弄破鱼胆污染了鱼肉，就会有苦味，从而影响食用。其实只要在污染过的鱼肉上涂一些酒或小苏打，再用水冲洗，就可去掉苦味。

36. 收拾鱼时涂醋可防滑

收拾鱼时，由于鱼表面的粘液作怪，鱼总是从手里滑出去，此时在鱼的表面涂些醋，就可以解决这个问题了。

37. 巧切鱼片4步骤

步骤一：必须选择新鲜的鱼，否则鱼肉质松弛无弹性，切片后容易断。

步骤二：鱼宰杀洗净，切下鱼头，沿脊椎骨平刀顺长一剖两片，去掉全部鱼骨、鱼皮(小黄鱼可以不去)。

步骤三：持刀平稳，用力均匀，刀要随时擦干，案板要清洁。

步骤四：鱼肉横卧案板上，皮朝下，斜刀自上而下切成秋叶形片，约3厘米。

切好的鱼片放在容器中，上浆挂糊，就可以炒出一些鲜嫩美味的鱼片菜肴来。

38. 涂生姜麻油巧切咸鱼干

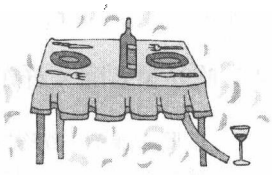
往刀刃上涂些生姜汁和麻油，再硬的咸鱼干也能顺利切断。

39. 咸鱼返鲜的两种妙法

方法一：将咸鱼放进一盆淘米水中，再加入约50克食用碱面，搅拌均匀，浸泡4~5个小时即可烹调。浸泡过的咸鱼咸味减轻，而且味道鲜美。

方法二：在一盆温水中加进约200克食醋，将咸鱼浸泡半日，同样可使咸鱼返鲜。

40. 洒米酒巧化冰冻鱼



冻鱼烹饪前需要解冻，有不少人用温水浸泡，其实这样做不好。最好是在鱼身上洒上米酒，然后把鱼放入冰箱冷藏室，这样鱼很快就可以解冻，而且不会损失营养成分。

41. 小苏打巧洗墨鱼干鱿鱼干

洗前将鱼干泡在溶有小苏打粉的热水中半小时，这样就很容易去掉鱼骨，剥去表皮。

42. 加烧碱生发鱿鱼的窍门

先用清水将鱿鱼浸泡一天后捞出，根据鱿鱼的数量，按每500克鱿鱼50克烧碱的比例，将烧碱用清水化开，加适量水(以能淹没鱼为度)，把鱿鱼放入浸泡，勤加翻动，使其吃碱均匀。待鱿鱼体软变厚时，捞入清水中浸泡即成。

第一五九页

43. 泡发鱼翅的小方法

发鱼翅首先用开水浸泡，然后用刀刮皮上的沙子，翅子较老则须反复泡刮，至沙掉为止。修治干净的鱼翅入冷水锅加热，水开后即离火，待水凉取出翅脱去骨，再入冷水锅，加少许碱，开锅后文火煮 1 小时左右，待用手掐得动时出锅，再换水漂洗一两次，去尽碱味即可烹制。

根据鱼翅老嫩、厚薄、咸淡的不同，在煮、焖、浸、漂等过程中，时间的长短、火候的大小都要有所区别，具体情况应具体掌握。

44. 茶水洗手可除蟹腥味

螃蟹肉很鲜美，但食蟹肉后，双手会留下令人不快的腥气味。这时用喝剩茶的茶渣或茶水洗手可除去腥味。如在手掌心滴少许白酒，两手摩擦几下，再用清水冲洗，也可除去腥味。

45. 吃螃蟹要除 4 样东西

1. 除去蟹胃(俗称“蟹和尚”)。

蟹胃就是蟹斗中与蟹黄在一起的一个近似三角形的骨质小包，其里面藏有污沙，不能食用。

2. 除去蟹肠。

蟹肠是在蟹脐中的一条黑色污物，可在蒸蟹前洗时清理掉，也可以在食用时除去。

3. 除去蟹心脏(俗称“六角虫”)。

蟹心脏就是在靠近蟹黄处的一个近似六角形的东西，此物据说寒性较重。

4. 除去蟹鳃(俗称“蟹眉毛”)。

蟹鳃长在蟹肚面上，是两排软绵绵如眉毛状的东西，此物味道不好。

46. 巧去虾仁腥味两法

方法一：把虾仁放在容器里，加入料酒、姜、葱，揉捏、浸泡。

方法二：在滚水中放一根肉桂棒，将虾放入烫一下。此法去腥不但效果很好，还不影响虾的鲜味。

47. 巧取虾仁 3 法

方法一：用手捏住虾的头尾，从背颈外挤出虾肉，用盐水洗净，晾干即为虾仁。

方法二：将外壳扒开取出虾肉，洗净晾干即可。

方法三：先用少许明矾化水将虾浸泡一会儿，再挤虾仁时，虾壳一点不带肉，虾仁完完整整顺溜而出。

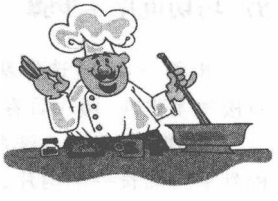
48. 杀甲鱼的两种简易方法

方法一：把甲鱼放在平板上，使其四脚朝天，这时甲鱼因无法爬行，必将伸出四脚和头颈奋力挣扎。此时，用左手按住肚底，右手举刀对准其颈部一刀斩下即可。

方法二：将甲鱼腹朝上平放在案板上，逼其头颈伸出，或用竹筷子等让其咬牢，拖出头颈，将头斩杀。再把甲鱼放在 70℃左右的热水中浸泡，除去粘液，刮尽裙边上的黑色和老皮，然后剖开腹壳，取出内脏，清洗备用。

49. 巧用胆汁除甲鱼腥味

在宰杀甲鱼时，从甲鱼的内脏中拣出胆囊，取出胆汁，待将甲鱼洗净后，再在甲鱼胆汁中加些水，涂抹甲鱼全身。



稍待片刻，用清水漂洗干净，经过这样处理以后，烹调出来的甲鱼不但没有腥味，而且味道更加鲜美。

50. 放铁器巧使贝类吐泥

把贝类养在放有如菜刀、火钳等铁器

的淡水里 2~3 小时，贝类闻到铁的气味，就会很快吐出泥沙。

51. 滴植物油妙除蚌螺泥土

买回家后的新鲜螺、蚌，在食用前，要使其吐净泥再进行烹制。最好的方法是在养殖蚌、螺的清水中滴少量植物油，两三天后，螺、蚌可以吐净泥土。

52. 暖瓶巧发干海参

将干海参用温水洗过，轻轻放入干净的暖瓶内，灌上滚开的水，放置 16~17 小时，将海参倒出，剖开，取出内脏，然后将海参内外洗净即可食用。一般常用的暖瓶可泡半斤多干海参。

53.白酒去除猪肺腥味

取白酒 50 克慢慢倒入肺管，然后用手拍打双肺，让酒液渗透。半小时后灌入清水拍洗即可去除腥味。

54.巧洗泥鳅

泥鳅的肚中有许多泥沙，而且比较滑，难以加工。烹饪前，可在装水的碗里放进二根辣椒，泥鳅就会吐出肚中的泥。泥鳅吐完泥后，将其放在竹篓中，加入少许酒，再摇动几下，然后就可以轻松地除去其身上的黏汁，这样烹调起来就会得心应手了。

蔬果清洗

1. 怎样用洗涤剂洗水果

正确的清洗方法是：在清水中滴几滴餐具洗涤剂，搅拌一下，再将瓜果蔬菜表面泥土脏物洗去后，放在里面浸泡 10 来分钟，捞出后沥清，即可放心大胆地食用。

这是因为农药等有毒物质在生产过程中，要加入一些油性载体，以便喷洒和使用时能有效地粘附在农作物表面，达到杀灭害虫的目的。这些有毒残余附着物和其他病菌，光用清水是无法洗干净的。而餐具洗涤剂中含有多种活性物和乳化剂，能把各种污渍和有害物质变成溶解于水的乳化物，漂洗时随水冲走。

此外，餐具洗涤剂还含有杀菌消毒成分，适量使用能够除去对人有害的微生物，将细菌拒之门外。

2. 洗蔬果的两个小窍门

1. 流水冲洗法。

最好以不断流动的清水洗涤蔬果，借水的清洗及稀释能力，应可把残留在蔬果表面上的农药去除掉。使用清洁剂、盐水或长时间浸泡在清水中，对清除残留农药是无效的。

如属瓜果类，如小黄瓜、西红柿、杨桃、苦瓜、青椒等有皮的蔬果，则可利用软毛刷配合不断流动的清水清洗。

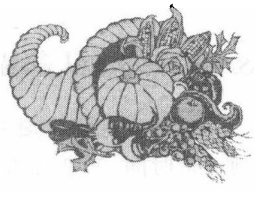
高丽菜、大白菜等包叶菜类蔬菜，可将外围的叶片丢弃，内部菜叶则逐片冲洗。至于小叶菜类如青江菜、菠菜、小白菜等蔬菜的叶柄基部，青椒、水果的向上凹陷处，都易残留农药，需小心仔细冲洗或部份切除。

2. 清洗去皮法。

去皮可以去除残留在蔬果表面上的农药。蔬菜如黄瓜、胡萝卜、冬瓜、番瓜等，水果如荔枝、龙眼、葡萄、柑橘、芒果、香蕉、木瓜等最好用水清洗后再剥皮食用，以避免水果表面上之农药污染果肉。

3. 小苏打可除蔬菜残留农药

蔬菜施洒农药之后，部分农药可通过根部吸收，进入植物体组织中，逐步扩散到叶、茎、果实和种子等部分，造成积累残留。



清除方法是：买回蔬菜后，可放入木桶或盆内，先用清水冲洗干净，再换一次清水，适量放入小苏打或漂白粉，任其浸泡 10 分钟左右，然后再用清水多冲洗几遍，这样即可除去留在蔬菜上的有机磷农药。

4. 轻松清除菜叶小虫

有些蔬菜的叶子上有小虫，不容易发现和清除。这时可先用盐水(一盆水中放半小匙盐即可)浸泡一下，小虫受到盐的刺激，便很快和菜叶分开。另外，盐水的比重较大，小虫和菜叶脱离开以后，便漂浮在水面上，很容易从盆中倒出。

5. 加淡醋洗蔫菜可变鲜

冰箱中的蔬菜因贮存时间较长而显得发蔫，可以在清洗时滴 3~5 滴食醋小泡一会儿，洗好的蔬菜将鲜亮如初。

6. 洗生姜不宜去皮

洗生姜时，最好不要去皮，若去皮，调味效果就会减半。

7. 切洋葱不刺眼 3 窍门

葱和洋葱是辛辣植物，在切葱或洋葱时，它们含的酶会刺激人的眼睛，使之流泪不止。要使切葱时不刺眼，有下面 3 个窍门。

方法一：将洋葱放进冰箱冷冻室，过一两分钟后拿出来再切，就不会刺眼了。

方法二：在开着的水笼头下切葱，酶分子会溶化在水里流失，可避免眼睛受到酸辣的刺激。

方法三：切葱时，用卫生纸将鼻子塞住，能有效地防止刺激。

8. 用温热水泡大蒜易剥皮

食用大蒜须一瓣一瓣地剥皮，既不好剥又费时间，若把蒜头掰成瓣，在温热水中浸泡 4~5 分钟，用手一搓皮就掉了。

9. 去苦瓜苦味两法

苦瓜是南方菜肴，它营养丰富，夏日食之可清火去烦，还可防癌，但苦瓜苦味太重。要去苦瓜的苦味，可以采用以下两种方法：

方法一：在苦瓜切好以后，加少量盐渍一下，沥干后再烹炒，苦味就可减轻。

方法二：在烹炒苦瓜时，加少许白糖，再淋少许醋，亦可起到减轻苦味的作用，这样烹炒出来的苦瓜特别清香合口。

10. 切黄瓜做菜妙法两则

方法一：用筷子贴住黄瓜两边，斜切成薄片(不要切断)，背面也这样切。这种蛇形切法切出的黄瓜口感好，易入味，适合拌食。

方法二：将黄瓜放在砧板上，撒上一些盐，用两手轻压滚动，再以棒子轻拍，最后用手撕开，这样处理的黄瓜咸度适中，清脆可口。

11. 烤火巧治削芋头手痒

芋头营养丰富，可做菜，也可做甜食点心。芋头的皮不好吃要去掉，去芋头皮时，芋头中渗出一种乳白色的汁液有刺激性，手接触后会产生奇痒的感觉，即使用肥皂水洗也不能去痒。

这种物质刺激性很大，但它遇热就会被破坏。在削芋头皮时，如果觉得手痒，就在炉火上烤一下，手上沾着的皂角甙便会被破坏掉，手就不痒了。

12. 蒸煮芋头巧去皮

芋头削皮太麻烦，费时费力，又脏又累。可将芋头浸泡水中半小时后洗净，放进压力锅蒸或煮，开锅盖上限压阀 10 分钟即熟，出锅用冷水冷却后挤皮，既快又干净。

13. 用开水巧去菠菜涩味

菠菜营养丰富，但有涩味，如先把菠菜在开水中烫一烫，捞起再炒，既可去掉涩味，也可去掉草酸（草酸与钙结合后沉淀，若不去掉，会使菠菜本身所含的钙质难为人体吸收）。

14. 巧去竹笋涩味

将竹笋连皮放入淘米水中，放一个去籽红辣椒，用温火煮好后熄火，让它自然冷却，再取出来用水冲洗，涩味就没了。

15. 蘸凉水切辣椒不刺眼

在切辣椒之前，先在刀口上蘸点凉水，就可溶解和吸收“催泪”的硫酸物质，切时就不会再刺激眼睛了。

16. 清洁球巧擦鲜藕皮

鲜藕做菜须去皮，但用刀削往往薄厚不匀，削过的藕还容易发黑。

若用金属丝的清洁球去擦，可擦得又快又薄，就连小凹处都能擦得干干净净，且去完皮的藕还能保持原来的形状，既白又圆。

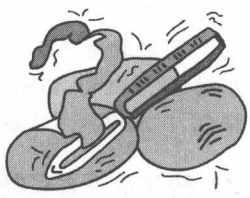
17. 沸水烫西红柿易去皮

在西红柿底部划个小十字，放入沸水中烫五六秒钟，立即取出浸入冷水中，即可轻易地从十字形部位剥皮。

18. 土豆去皮的3则妙法

方法一：用刷锅用的金属丝球刷土豆皮，效果理想，既省时又省力。

方法二：将洗净的土豆用开水烫上3~5分钟（水淹过土豆为宜），再用小刀或手指甲盖轻轻地刮，土豆皮就可剥落，有的甚至用手轻轻一捋，土豆就像脱去衣服一样光洁干净。



方法三：把新鲜土豆用水浸湿，粗略洗一下以去泥土。然后用丝瓜络（丝瓜瓤）搓土豆的皮，皮即可大片除去。这种去皮方法不伤土豆肉，省时省力。

19. 淡盐水可防茄子变色

茄子削皮或切成块后，肉质会由白变褐，这是氧化作用的结果。若将切后的茄子马上放入淡盐水中，临烹制时捞起沥干，即可防止变色。

20. 发豆芽4步骤

步骤一：发豆芽首先要选颗粒饱满整齐的豆粒，用清水浸泡豆粒到表面无皱纹、能捏扁时捞出，装入经过消毒的箩筐或木桶（桶底要有几个漏水小孔）中。装豆不可太多，以免影响空气流通，妨碍生长。

步骤二：接着在底层铺草以保持水分，豆面上铺草防淋水时冲断芽根。在生芽期，夏天每天淋6~8次，冬季每天5次，室温保持到18℃~22℃为好。

步骤三：当豆芽长到0.5厘米时，把漏水孔堵住，放水轻搅，使有芽豆上漂，无芽豆下沉，然后排水，这有助于发芽。

步骤四：当豆芽长到1厘米时，豆面上铺布压块木板，上面加砖，第一次一块，以后逐渐增加，这会使豆芽粗壮。芽生到3厘米左右就能吃了。

21. 防土豆变色的窍门



土豆削完皮切开不一会儿就变成褐色，这是因为其组织中的物质被空气中的氧气

氧化所致。

要想避免变色，削皮后应马上浸入清水里，随用随切，切完就烹制。若是煮时出现褐色，在水中滴入几滴食醋即可使之变白。

22. 盐开水可去豆制品异味

豆腐或豆腐干等豆制品往往有股泔水味，若在烹制前用盐开水浸漂，可去除异味，而且能使豆制品颜色变白，质地坚实。

23. 干蚕豆加碱焖易去皮

把干蚕豆放入陶瓷或搪瓷器皿内，加入适量的碱，倒入开水焖一分钟，即可轻易把蚕豆皮剥下，但其豆瓣要用水冲洗一下，以去掉碱味。

24. 加黄酒可除黄豆芽腥味

炒黄豆芽时，加点黄酒再放盐，就没有豆腥味了。

25. 巧妙泡发 3 种笋干

笋干是用鲜竹笋加工而成，常见的有玉兰片、晒笋干和熏笋干等品种。玉兰片是用冬笋蒸熟后，再用炭火焙干而成，色泽呈乳白或淡黄色；晒笋干是将春笋煮熟，在阳光下晒干而成，色泽深黄；熏笋干是将春笋煮熟，再用烟熏而成，色泽发黑。上述品种以玉兰片为上，晒笋干次之，熏笋干则又次之。

笋干因加工方法不同，泡发的方法也不尽相同，否则会影响成菜质量。现将各自泡发的方法介绍如下：

1. 玉兰片。

因其质地软嫩，不宜用开水泡发，一般入凉水中浸泡一天，水冷浸后，再用温水浸泡半天即可烹制。

2. 晒笋干。

先用温水浸泡两小时，再切除老蔸部分，切成薄片，再用温水泡半天即可。

3. 熏笋干。

因其烟味较浓，用开水煮 1 小时，捞出后入清水中浸泡约 48 小时，中间需换清水两次，最后切为片或丝，再用温水浸泡半天即无烟味了。

26. 洗海带的好方法

可以在洗海带的水中滴几滴醋，泡上 15 分钟。这样海带就很容易洗干净了。

27. 食醋巧洗脏木耳

有时遇到比较脏的木耳，清洗起来十分困难，如清洗不净，食用起来会感到牙碜。可用少许食醋加入清洗木耳的水中，然后轻轻搓洗，即可快速去除沙土。

28. 淘米水泡发木耳妙法

黑木耳在烹制之前，若用淘米水来泡发，效果要比用普通水好。淘米水泡发的木耳肥大、松软，味道也鲜美。

29. 泡发木耳应使用凉水

木耳在生长中含有大量水分，干燥后变成革质，用凉水浸泡，缓慢的渗透作用可使木耳恢复到生长期的半透明状，每千克可涨发 3500~4500 克，吃起来脆嫩爽口。

热水发木耳每千克只能涨发 2500~3500 克，且口感绵软发黏。

30. 加食盐易洗净鲜蘑菇

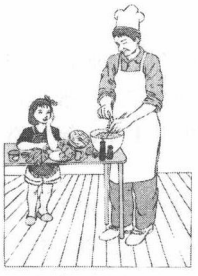
蘑菇表面有黏液，泥沙黏着不易洗净。洗蘑菇时，水里先放点食盐搅拌，泡一会儿再洗，就很容易将泥沙洗净。

31. 泡发香菇小窍门

香菇的鲜味是由核糖核酸形成的，核糖核酸只有在 60℃以上的热水中浸泡，才

能被水解成具有鲜味的乌苷酸，因此香菇不宜用冷水泡发，应用热水浸泡。

32. 温糖水泡干蘑菇妙法



干蘑菇在烹调前最好先用约60℃~80℃的热水浸泡一会儿，使干蘑菇中的核糖核酸水解成为具有鲜味的乌苷酸，味美可口。如果用冷水浸泡，鲜味出不来，吃起来就乏味了。

也可将干蘑菇泡入40℃左右的糖水中，这样泡开的蘑菇不但保留了原有的香味，而且因为浸进了糖液，烧好后味道更加鲜美。

33. 淀粉水洗香菇木耳易洁净

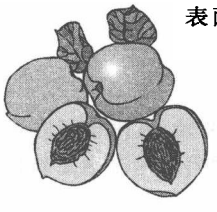
在香菇、木耳用清水胀发后，加入少许湿淀粉清洗，最后再用清水冲洗，可去沙洁净，且色泽艳丽，比常规的温水浸泡效果要好。

34. 用开水巧削苹果皮

苹果最有营养的是贴在皮下的那部分，用刀削皮总是会把最有营养的部分一起削掉。怎样才能弥补这种不足呢？

把苹果放在开水中烫2~3分钟，这时皮便可像剥水蜜桃那样撕下来。这样既去了皮，又保留了苹果的营养。

35. 桃子除毛两法



方法一：将桃子用水淋湿(先不要泡在水中)，抓一撮细盐涂在桃子表面，轻轻搓几下，注意要将桃子整个搓到，接着将沾着盐的桃子放入水中浸泡片刻，搓洗后用清水冲洗，桃毛即可全部去除。

方法二：桃子外面全身覆盖着一层细细的毛，用手擦洗，或用洗涤液都不能有效去除，若用清洁球擦拭，效果明显。

36. 用滚水巧剥桃子皮

桃子剥皮时，只要把它浸在滚水中一分钟，再浸到冷水中，皮便会很容易剥下。

37. 巧剥莲子皮

将莲子洗一下，然后即放入刚烧开的沸水中，并加入适量的碱，稍焖片刻，将莲子倒出，用力揉搓，莲子皮就会很快脱落。

38. 巧使柿子脱涩 4 窍门

1. 温水浸泡法。

把柿子浸泡在50℃的水中，24小时后涩味即可去除。

2. 混装法。

将涩柿子和成熟的梨、苹果一类的水果混装在密闭的容器里，一周后可去除涩味。

3. 喷酒法。

将涩柿子放在陶瓷容器里，喷上白酒，3~4天后可去除涩味。

4. 石灰水浸泡法。

用1:5的石灰水(澄清后)浸泡涩柿子，约一周后，柿子的涩味就消除了。

39. 核桃去壳剥皮妙法

吃核桃时，用一个锤子或砖头砸开硬壳就可以吃果仁，但往往同时果仁也被砸碎，怎样取出完整的果仁呢？

将核桃放在蒸笼内用大火蒸8分钟取出，立即放入冷水中浸泡，3分钟后捞出，逐个破壳，就能取出完整的果仁。

把去了壳的果仁再次投入开水中烫4分钟，取出后只要用手轻轻一捻，就能把皮

剥下。

40. 巧去栗子皮两窍门

方法一：把要吃的生栗子置阳光下晒一天，栗子壳会开裂，这时无论生吃还是煮熟吃，都很容易剥去外壳和里面那层薄皮。

方法二：用菜刀将每个板栗切一个小口，然后加入沸水浸泡，约 1 分钟后即可以从板栗切口处很快地剥出板栗肉。

41. 巧剥芒果皮

芒果洗净后，用筷子夹着放在火上烤 5~7 秒左右，要烤的均匀，然后用刀切四条等分缝，再剥芒果皮就很容易了。

42. 巧剥柚子皮

柚子的皮和肉紧紧贴在一起，不好剥。若先将柚子放在桌子上，用力揉几下，使皮和肉分离，这样就很容易剥掉。

43. 放盐水巧洗草莓

先用清水冲洗草莓，然后将其放入盐水里浸泡 5 分钟，再用清水冲去咸味即可食用。这样洗既可杀菌，又可保鲜。

44. 吃加糖冰冻草莓一法

将洗净的草莓切成两半，加糖拌匀后放到冰箱里，3 小时后取出再吃，其味道酸甜，凉爽可口。

45. 巧用白酒催熟水果

有些水果虽已成熟，但所含淀粉的糖化以及有机酸和单宁的氧化等过程都进行得很慢，吃起来不太甜，而且带有涩味。采用下述催熟的方法可改善水果的色香味。

把不太成熟或将要成熟的桃、李、杏、梨、香蕉、青枣等果品放在罐或坛内，喷上白酒盖严，经过 2~3 天，青色变成鲜艳的红色，甜味大增，酸涩感全部消失。

主食烹制

1. 煮饭勿用生冷自来水

生活在城镇的居民大多饮用加氯消毒的自来水，如果直接用这种水煮饭，水中的氯会大量破坏谷物中的维生素 B1 等营养成分。

据有关部门测定，维生素 B1 的损失程度与烧饭的时间和温度成正比，一般情况下损失 30%左右，若是用烧开的自来水煮饭，即可大大减少维生素 B1 等营养成分的损失，因烧开的自来水中，氯已多随水蒸气挥发了。

2. 焖好米饭 3 窍门

焖米饭时要掌握好以下要点：

1. 水量多少。

一般为米的 1.4 倍(容积比)。也可以根据米的种类、新旧及个人口味不同而适当调整，有老人或小孩胃口不好的，可多加点水，使米饭软些。

2. 火候大小。

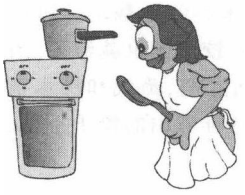
开始时火要大，使水尽快沸腾，水沸后将火略减小点，待米将水吸干后，再减小火苗，把锅盖盖紧。

3. 时间长短。

从开始到水开锅这段时间是不固定的，它随着米量、水量、火力、气温等条件而变化。从开锅到水分吸干大约需要 5~7 分钟，从水分吸干到饭熟时间大约为 20 分钟，这段时间最好是火苗弱些，时间长些，这样不易焦锅，饭又好吃。

3. 夹生米饭补救 4 法

方法一：米饭全部夹生，可用筷子在饭内扎些直通锅底的眼，适当加些温水重新焖



一次。

方法二：局部夹生，可在夹生处扎眼，加点温水接着再焖。

方法三：表面夹生，可将表层翻到中间再焖。

方法四：如果米饭做得夹生了，还可在饭中加两三勺米酒拌匀再蒸，即可消除夹生。

4. 加盐水巧除剩饭异味

吃不了的米饭第二天再吃时须重新蒸一下，重新蒸的米饭总有一股异味，不如新蒸的好吃，可以在蒸剩饭时，兑入少量盐水，即可除异味。

5. 巧用高压锅热剩饭

将剩饭倒入高压锅内（若用高压锅蒸的饭亦可不出锅），用锅铲压散，根据饭量多少沿锅边加3~6铲水，盖上锅盖，扣上安全阀，待有蒸气冲出时即可停火，3~5分钟后食用。

这样加热剩饭，不仅节省时间，而且和新蒸出的饭一样香。

6. 巧制鲜美的刀剁肉馅

肉的鲜味主要存在于肌肉细胞内，它溶解或悬浮在细胞内的水分中，也就是说，肉的鲜味来自肉汁。

用刀剁肉时，虽然肌肉纤维被刀刃反复切割、捣剁，但肉块受到的机械性挤压并不均衡，因而肌肉细胞破坏较少，部分肉汁仍混合或流散在肉中，因此鲜味较强。

7. 巧加食油拌蔬菜饺子馅

在制作饺子馅时，不少人为了防止馅里有过多菜汁，常常把水分较多的新鲜蔬菜切碎后用盐杀去水分或用开水焯一下，挤去水分，这样既费事，又使许多营养成分丢失。



省力而科学的方法是，把洗净晾干的蔬菜切碎，拌上适量食油，随即把拌好的肉馅倒入，混合均匀即可。这样包出的饺子，吃起来鲜嫩爽口，最大程度地保留了营养成分。

8. 肉馅掺肉皮冻多卤汁

将肉皮烧烂绞成泥状，用原汁汤加入葱、姜、糖、酱油、味精等烧成厚糊状，冻硬后再斩碎拌入馅心。肉馅掺肉皮冻后，能多卤汁。

一般500克肉馅掺200~300克肉皮冻，肉皮冻要在最后加入。

9. 加鸡蛋巧和水饺面

按每公斤面粉里4个鸡蛋的比例，再加适量的水将面调匀，片刻后即可包饺子。这种面包出的水饺，不管是面和得软点，肉馅中的汤多点，还是在锅中煮的时间长点，都不会破肚，而且味道鲜美。

10. 西红柿肉馅饺子的做法

用西红柿肉馅包饺子味道特别鲜美，其做法是：

先把肉厚一些的西红柿在热水中烫一下，撕去外皮，去掉籽，切成小丁，剁碎挤出汁，放在碗里备用。

其次把肥瘦适宜的肉剁成细泥。

最后在打肉馅时，先加点酱油、料酒、姜末等，然后再放入西红柿汁，打馅时要顺着一个方向，先轻后重，先慢后快，直至肉馅变成粘糊状，再把剁碎的西红柿倒入调匀即成。

11. 巧做馅鲜味美的饺子

饺子是大众化食物，要想使饺子馅鲜美，馅中肉与菜的比例一般以 1:1 或 1:0.5 为宜，韭菜、大葱、白菜、萝卜、茴香、芹菜等随自己口味选用。

肉要剁成碎茸，剁好后加少量水或菜汁用力搅匀，使水吸入肉馅内，瘦肉馅可多加水，肥肉多的馅应少加。

再按个人喜好加入适量花椒粉、五香粉、鲜姜末、味精、食盐、香油等，然后朝一个方向搅拌，并一点一滴地加入酱油，边滴边搅，搅拌均匀，然后加菜馅拌匀即可。

若在调馅时加入少量白糖，吃起来会感到有一种鲜香的味道。

12. 用菜汁巧包翡翠饺子

节日期间，有的家庭可以尝试做一下翡翠饺子，其做法和普通饺子一样，只是在和面时掺菠菜汁或油菜汁。

精白面加菜汁，煮熟后饺子皮洁白中带有淡淡的绿色，颇似翡翠，使美味的饺子更加诱人。这种饺子不宜大，要小而精。

13. 加葱尖煮饺子不粘不破

煮饺子时，在锅内的水烧开以前，先放入少量的大葱尖，水开后饺子下锅，这样煮出的饺子不易破，熟后装在盘中也不互相粘连。饺子煮熟以后，在温开水中过一下，再装盘也可防止粘连。

14. 煮饺子开锅与盖锅的窍门

俗话说："盖锅煮馅，开锅煮皮。"这里面是有一定道理的。因为水沸点是 100℃，盖上锅盖煮，锅里的水蒸气排不出去，很容易把露出水面的饺子皮煮破而馅不熟，汤也不清。敞开锅煮，锅内的水蒸气会很快散失，通过水沸腾的作用向饺子传递热量。

同时饺子随着滚水不停地翻动，可以熟得均匀，皮也不易破，饺子汤也就清了。当饺子皮煮熟了，再盖锅煮馅，蒸气和沸水很快将热量传递给馅。这样煮出的饺子不粘、好吃。

15. 快速煮饺子小窍门

方法一：一次放饺子的数量要根据锅的大小和炉火的情况而定，如果火不旺，则应适当少放，否则饺子煮的时间长，皮易破。

方法二：水多饺少煮得快。如果有其他酒菜，可不必一下子上很多饺子，应每次少下些。

方法三：水开之后，将适量的食盐撒入水中，盐溶化后再下饺子，盖上锅盖，直到煮熟不用点水，不用翻动。这样煮出的饺子既不贴锅，又不粘皮。

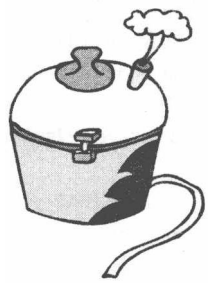
方法四：开锅盖时，一定要等到排气孔不冒气，这样既可增加饺子煮的时间，又可避免开盖时汤溢出锅外，烫着人。

方法五：另外，和皮面时，最好适量加点儿食盐，以增加饺子皮的耐煮力。

16. 凉水巧蒸馒头

有些家庭习惯用开水蒸馒头，这样不科学。因为生馒头突然放入热蒸笼里，会急剧受热，使馒头里外受热不均，容易夹生，蒸的时间也长。如果锅里放入凉水就上笼，温度上升平缓，馒头受热均匀，这样蒸出来的馒头个大味甜，又比较省火。

17. 高压锅蒸馒头好吃



高压锅内添上半寸多深的水（锅底到底屉距离的一半），用旺火烧开。将铺好屉布的底屉上锅，加盖，水开后即刻上馒头。

一般以中间放 1

个、周围放6个为宜，馒头间留充分的间隙，然后，盖上加封圈的高压锅盖，但不压阀，待顶眼处蒸气连续不断外冒、嘶嘶有声时开始计时。

火旺时10~12分钟压阀，火不旺或密封圈漏气，延至15分钟时压阀。压阀同时要压火，煤球炉加煤使火力减至原来的1/3，蜂窝炉用铁盖将火力减去2/3，或将进风口完全堵死，煤气炉可调节开关，使火力减少2/3。

如此压阀4分钟后，先取阀，再在火上蒸半分钟后端下，待蒸气放尽即可出屉。

用高压锅蒸出的馒头好吃，因为锅内压力大，温度高，馒头蒸得透，淀粉转化的麦芽糖较多，所以吃在嘴里越嚼越甜。高压锅内压力增大，使淀粉分子链拉力增强，吃起来富有弹性，有嚼劲。

18. 浸凉水炸馒头省油

如果炸整个馒头，可先用冷水冲一下，再放入油锅中炸。如果炸馒头片，可取一碗，碗内盛半碗冷水，馒头片在炸以前先在冷水中浸一下，再放入油锅中。这样炸出的馒头外焦里嫩，又省油又好吃。

19. 巧用馒头片做成佳肴

将馒头切成0.4厘米厚的片，香葱切末，取一大碗放入面粉、鸡蛋搅匀，再加入香葱末、精盐、鲜牛奶，调成糊状。

把切好的馒头片放入调好的鸡蛋面糊里裹匀，炒锅放于中火上，添油烧至六七成热时，将裹匀面粉糊的馒头片逐一下入锅内，炸至呈浅黄色时捞出沥油，装盘。

经过炸制的馒头外皮酥脆，奶香适口，别有一番风味。

20. 巧淋水妙蒸陈馒头

馒头放久了，会变得又干又硬，重新加热时很难蒸透，而且蒸出的馒头又硬又不好吃。若在回锅加热前，在馒头的表皮淋一点儿水，则蒸出的馒头既松软可口又省时间。

21. 醋去除馒头碱味

因碱水过多而发黄的馒头，可在蒸馒头的水中加100克醋，将馒头重蒸15分钟，馒头中的碱味就会大大减轻。

22. 加食用油煮面条防粘

擀好的面条下锅，稍不注意，面条就粘连在一起，影响了食用。可以在煮面条时，在开水锅内放一小匙食用油，面条就不易粘连，而且面汤锅里的泡沫也不容易外溢。

23. 加食盐煮面条不易糊烂

煮面条时，可在水中加少许食盐，一般每500克水加盐15克，这样煮出的面条不易糊烂。

24. 煮挂面不易黏汤的窍门

煮挂面时，不要等水完全开了再下挂面，不然易出现外熟里生、断条发粘的现象。最好是在锅中的水刚冒气泡时就下挂面，搅动几下，盖上锅盖，等到水开时，再向锅里点些凉水，再稍煮片刻即可出锅。这样煮挂面不但熟得快，而且又不易黏汤。

25. 煮挂面不宜用旺火

挂面、干切面本身很干，用旺火煮，水太热，面条表面形成黏膜，水分不容易向里渗透，热量也无法向里传导。

同时由于旺火催动水沸开，产生动力，面条上下翻滚，互相摩擦，糊化在汤里，更降低了水的渗透性，这样煮出的面条发粘，会出现硬心。

相反，如果用慢火煮，就有了让水和热量向面条内部传导渗透的时间，很快可以将面条煮透、煮好，并且汤清、利落。

26. 加盐和面能使面“筋道”



许多地方喜欢吃抻面，抻面越“筋道”越好吃，怎样使抻出的面“筋道”呢？

和面时，在和面的水里加一些盐，面就和得特别“筋道”，而且在短时间内不发酸，用这样的面抻面条，吃起来特别有风味。

27. 抻面和面要搅水

调制抻面面团的加水方法与调制一般面团有所不同，最主要的一点就是，在和面的过程中要给予一定的时间，让面粉颗粒吸足水分，使面团产生良好的延伸性能。

和面时应先加适量的水拌和，然后再用手逐步向里搅水，而不能一次加足水，否则，和出的面团发脆，延伸性不好，用行话说，这是“伤水”。搅面时，水要一点儿一点儿地搅入，且要搅得均匀。

如果有的部位水多，有的部位水少，容易造成断条现象。

28. 做好刀削面的方法

刀削面要用冷水和面，使面团稍硬些。和面时，渐次加水拌匀后，再揉和成团，盖上湿布待饧。

把饧好的面团揉得不粘手、不粘案、变得光滑时，再揉成长筒形，平放在左手掌上。右手虎口夹着刀，四指在上，拇指在下，刀口向左，从面团的右侧开始削。刀口与面团的夹角应是 20 度，刀的运行方向与面团平行。刀不离面，面不离刀，一刀接一刀地削向锅中。

面削入锅中，加盖煮，开锅见削面浮起，加少许时令绿叶青菜，锅再开就可以捞入碗里，浇卤食用了。此面软、滑，有嚼劲，风味甚佳。

29. 巧使粥熬得粘稠

在水开时下米，由于米粒内外温度不一，会产生应力使米粒表面形成许多微小裂纹。这样，米粒易熟，淀粉易溶于汤中。下米后用大火加温，水再沸则将火调小，以使锅内水保持沸腾而不外溢为宜（如用高压锅则不存在汤水外溢问题）。

要想使粥粘稠，必须尽可能让米中淀粉溶于汤中，而要做到这一点，就应该加速米粒与锅壁和水间的摩擦，因此，必须使粥锅内水保持沸腾。

煮粥全过程均需加锅盖，这样既可避免水溶性维生素及某些营养成分随水蒸气跑掉，又可减少煮粥时间，煮出的粥也好吃。

30. 加植物油可防粥溢

熬大米粥、小米粥，用剩饭煮粥，往往有米渣或整粒米随同粥汁溢锅。如果在熬粥的同时加 5~6 滴植物油或动物油，就可避免米粥溢锅了。

31. 巧用热水瓶做泡粥

把淘好的米放在热水瓶里（一般放热水瓶容量的 1/4），然后往热水瓶里灌入开水（灌至离瓶塞 10 厘米左右的距离即可），把瓶塞塞好，4~5 个小时后就可以食用了。

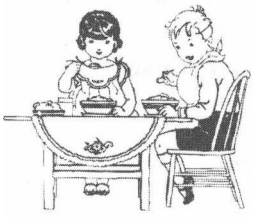
这种方法尤其适合赶早班的人，只要头一天晚上把米、开水放好，第二天早上起来后，倒出即可食用。

32. 巧将剩食制成佳肴

将剩面包、剩馒头或剩油饼剁成屑，猪肉馅用葱末、盐、糖、酱油、味精等拌匀，加入剁好的剩食屑再拌匀，然后揉成一个个比乒乓球稍小点儿的圆球。

然后用旺火蒸 25 分钟左右出锅，丸子呈酱色，热气腾腾，鲜嫩可口。还可将白菜

叶、白菜心等切成段，用酱油、盐、葱、香油、味精拌匀，平铺在盘内，将揉好的生丸子码在白菜上面，再入锅蒸，味道会更好。



32. 巧用火煮元宵的窍门

煮元宵最重要的是火候，俗话说“滚水下，慢火煮”。首先用旺火把水烧得滚开，把元宵下到锅里，随即用勺轻轻推动，使元宵旋转不粘锅，待元宵浮起后，就改用慢火。

在煮的过程中，随开锅随加适量冷水，使锅里的元宵保持似滚非滚的状态，开两三次后，再煮一会儿就熟了。

33. 巧用高压锅煮粽子

把包好的粽子放入高压锅中加水，水要漫过粽子约 1~2 厘米，盖严锅盖，烧开锅后扣上限压阀，用中小火煮约 15 分钟粽子就熟了。

34. 巧制美容核桃粥

用料：大豆 300 克，白芨 10 克，核桃仁 10 个，大米、白糖各适量。

先将大豆及白芨上火炒熟，碾成粉，接着用开水浸泡核桃仁，5 分钟后捞出，与浸泡一夜的大米混在一起碾碎，放入小盆里，加水 5~6 杯，充分浸泡后用纱布过滤。

然后将滤汁倒入锅内，加水 3 杯，倒进大豆、白芨粉搅匀，煮成糊状，加白糖即成核桃粥。每日早晚食一小碗，常吃此粥，可永葆面部红润有光泽。

菜肴烹饪

1. 巧用妙法知食物生熟

蒸熟的鱼汁清眼凸，鱼身厚的部分可用筷子轻轻插入。蒸排骨或鸡块熟后则汁清骨露，肉稍紧缩。

熟的肉丸用手指按一下，感到有弹性，用汤煮的肉丸，熟后则浮上汤面。

煮全鸡熟后胸凸，用手指捏鸡腿，感觉硬实。

煮全蛋熟后，可选较平的地方，将蛋竖立，用手一转，熟蛋旋转的时间长，生蛋则晃几下就倒下来。

2. 加葱姜妙用温油爆锅

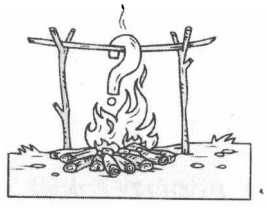
炒菜做汤都少不了爆锅。油烧开了，把葱、姜、蒜往锅里一扔，闻着还挺香，可是做出的菜却不见得香。这是什么原因呢？原来，葱、姜、蒜的香味儿已经在爆锅时挥发掉了。

所以用温凉油爆锅才是科学的，但应注意，没烧开的油不仅有生味儿，而且还残留着“苯”，对人身体有害。所以要把油烧开后，晾凉了再用。

另外，做菜时，油入炒勺马上放葱、姜、蒜，让它们逐渐受热，香味就会持久。还有一种说法是葱、姜、蒜等调料在菜熟起锅前放入是最有味的。

3. 烹调火候小窍门

火候是烹制菜肴的关键。如果火候使用不当，尽管是上等原料，烹制出来的菜还是达不到色、香、味、形、质量俱佳的要求，不是烧焦，就是外熟里不熟。



火候的形态是指在烹制过程中所使用的火力的大小。一般将火力分为“旺火”、“慢火”、“微火”三种。

旺火。火焰高而稳定，呈白黄色，光度明亮，热气逼人，一般用于快速烹制，是使菜肴香脆松嫩的烹调方法。如炸、炒、爆、熘、

烹、汆等。

慢火。火焰低而摇晃，呈红色，光度较暗，热气很重，一般用于较慢烹制，是使原料软嫩入味的烹调方法。如煎、贴、塌等。

微火。火焰小而有起落。呈青绿色，光度发暗，热气不重，一般用于较长时间烹制，是使原料酥烂而有清汤的烹调方法。如炖、焖等。

4. 放山楂或萝卜煮肉易烂

把肉煮好煮烂，一般需要一段时间，要使肉烂得快，可在锅里放几个山楂或几片萝卜，盐放晚一些，肉就较容易煮烂了。

5. 炒猪肉片妙法两则

方法一：肉切成薄片后，加入少许淀粉料酒拌匀，注意不要沾盐，不然肉会变老变硬，待锅内油热后即可将肉片下锅，用铲子轻轻拨散，见肉片伸展变色后加其他调料翻炒几下，便可烹制出鲜嫩可口的肉片。

方法二：将切好的肉片放在漏勺里，在开水锅中摇晃几下，见肉片刚变色时就捞出，控净水分，然后再下锅炒，炒出的肉口感好。

6. 烹制走油肥肉的妙法

为了提高肥肉的食用率，这里介绍一种既有肥肉之质，又无肥肉之腻的走油肉。

取五花肉一大块洗净，放入水锅中煮熟捞出，再入油锅中炸，至金黄时捞出，放入温水中浸片刻，取出改刀，再用酱油、糖等作料红烧，便成走油肉。

7. 巧加白糖煮火腿

火腿皮不易煮烂，如在火腿下锅前，在皮上涂一层白糖，可一煮便烂，且味道比不涂白糖要鲜美得多。

8. 炒不韧牛肉妙法两则

要想使炒出来的牛肉不韧，须注意以下两个方法：

方法一：要注意刀工，切的时候必须顺纹切条，横纹切片会使牛肉的纤维组织破碎。

方法二：要掌握适宜的火候，油温过高会使牛肉失色和变韧。

9. 嫩炒牛肉片的技巧

牛肉片要炒得嫩，有以下几种方法：

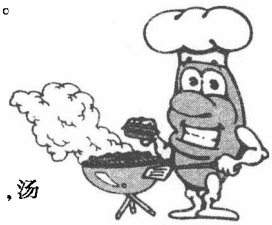
1. 在牛肉烧至二三成熟时加入几颗凤仙子。

2. 在牛肉上撒上干芥末，过 24 小时后用冷水冲净再烧煮。

3. 在烧牛肉的同时，往锅里加入几粒冰糖，也可使牛肉发嫩。

10. 炖牛肉的小诀窍

炖牛肉时，首先要将切好的牛肉用凉水浸泡 1 小时，使肉变松。浸泡后，将牛肉放入烧开的水中，撇去浮在汤上面的血沫子，肉汤就会清澈鲜美。



然后放入葱段、姜片和少量的花椒、大料，先不要放酱油和盐，炖牛肉一定要用微火，汤水保持在 60℃为好。

炖牛肉必须等肉炖到九成熟时再放盐和酱油，因为盐能促进蛋白质凝固，盐放早了牛肉自然就不易烂。另外，盐放得早会使汤中蛋白质沉淀，影响汤汁的味道。

11. 茶叶炖牛肉味道鲜美

煮牛肉时除了放入各味调味品外，还可以缝制一个布袋，袋内装进少量茶叶，将布袋口扎紧，放入锅内同牛肉一起炖，牛肉熟得快且味道清香。

12. 涂干芥末巧炖老牛肉

在炖老牛肉的头一天晚上，往肉上涂抹一层干芥末，第二天用凉水把肉冲洗干净再炖。经过这样处理的老牛肉，不但容易熟烂，而且肉质变嫩。

如果炖的时候再放点酒或醋(1千克牛肉放2~3汤匙料酒或1~2汤匙醋)，肉就会更容易炖烂。

13. 去除羊肉膻味妙法

羊肉味道鲜美，但做法不当的话，容易有膻味，导致难以下咽。下面是几种煮羊肉和爆羊肉的去膻方法。

1. 将一只萝卜钻些孔，入锅与羊肉同煮；也可在锅中放几粒绿豆，都可除去腥膻味。

2. 将羊肉用清水白煮，吃时加蒜及稀辣椒少许(辣椒油或者辣椒面和水搅拌成的稀糊)，膻气也可减少。

3. 将羊肉洗净切好，放入开水锅中，然后倒上一些米醋。一般500克羊肉可放500克水、25克醋。煮到开锅，取出羊肉，膻气便可解除。这时，将去掉膻气的羊肉红烧或者采取其他法均可。

4. 烧、煮羊肉时，加入一定量的咖喱粉，也可除膻气。一般500克羊肉放半包或1/3包咖喱粉。

5. 锅内打底油，待油热，将羊肉下锅。羊肉炒至半熟，加米醋焙干。醋的数量是肉的千分之一左右。然后加葱、姜、酱油、白糖、料酒、茴香等调料，起锅时加青蒜或蒜泥。其腥膻味大减，味香醇。

6. 锅内打底油，用姜、蒜末炝锅，放羊肉煸至半熟，再放大葱，随即加酱油、醋、料酒煸炒几下，起锅打香油。其味香美，无腥膻。

14. 加醋可使鸡肉色佳味美

有人炖鸡时，常因制法不当而带有一股腥气味，有时炖煮好长时间仍不软烂，如先用香醋爆炒鸡块，再行炖制，不仅使鸡块味道佳美，色泽红润，并能快速使鸡块软烂。



制作时，先把鸡整理干净，切成红烧肉大小的块，倒入热油锅内翻炒，待水分炒干时，倒入山西陈醋或熏醋50~100克迅速翻炒，3~5分钟后，当鸡块在锅内发出劈劈啪啪的爆响时，即刻加热水，用旺火烧10分钟后，就可放酱油、盐、葱、姜和白糖了。

再用小火炖半小时到1小时，鸡软烂后淋上香油就可出锅了。

15. 巧用高压锅制汽锅鸡

先在高压锅里放入约大半锅水，盖上盖，不加安全阀置于旺火上。

将装入鸡块、香菇、葱段、姜片、精盐、黄酒等的汽锅加盖，锅底凹入部对准高压锅的排气管上放稳，约40~50分钟后即可端下食用。

用高压锅制作的汽锅鸡，肉质鲜嫩，入口不腻，且节省时间和节约燃料。

用此法也可以制汽锅鱼、汽锅肉等。

16. 用鸡做菜应注意3个环节

用鸡肉做菜，处理不好就会色泽发白，口味发腥。怎样才能使鸡肉避免腥味，色美味鲜呢？要注意以下几个环节：

1. 做鸡肉时，不论是整只烹调，还是剁块焖炒，都要在除去内脏洗净后，放在滚开水里烫透，鸡肉表皮受热后毛孔张开，可以排出一些表皮脂肪油，达到去腥味的目的。

2. 然后用酱油、绍酒腌拌，一只鸡用35

克酱油、25克绍酒腌拌10分钟，腌拌的目的也是为了去除腥味，给鸡上色。

3. 将油烧到九成熟，放鸡块炸，直到色泽金黄，如果是隔年鸡或鸡较肥，炸的时间可以长一些。

经过这样几个环节处理的鸡肉，色泽红润熟得快，味道也好。

17. 烹制白斩鸡技法

选用一只重1000克左右的嫩鸡，宰杀收拾干净，将其放入一个大锅里。

倒入能淹没鸡身的清水，放进葱、姜、黄酒若干，用大火烧开，撇去浮沫，再移至小火上焖煮10~20分钟。

加适量盐，待确定鸡刚熟时，马上将锅端下，盖上锅盖静置一旁，待锅里的汤冷后，再将鸡捞出，控去汤汁，在鸡的周身涂上麻油即成。

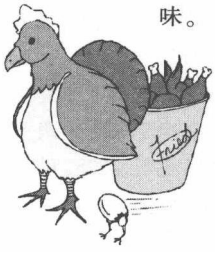
这样烹制的白斩鸡，其色白肉嫩，味道鲜美。

18. 炖鸡不要放花椒茴香

鸡肉里含有谷氨酸钠，这是“自带味精”。烹调鲜鸡时，只需放适量油、盐、葱、姜、酱油等，味道就很鲜美，如再加入花椒、茴香等厚味的调料，反而会把鸡的鲜味驱走或掩盖掉。

19. 巧用高压锅炖鸡肉

用高压锅炖老鸡，肉炖得很烂，吃的时候却没什么味道，这是因为高压锅在烹调过程中，不能随时开盖添加作料，所以肉不进味。



要想使肉又香又烂，可让肉在高压锅里炖到五成熟时，再用普通沙锅炖，炖时添足作料，用小火炖半个小时，既能进味又省煤火。

20. 肥鸭去膻解腻烹制妙法

肥鸭肉肥味膻，烹制不当则不好吃。

烹制时，应先将鸭子杀死，入75℃~85℃的热水内烫毛。将毛褪光，用刀尖从鸭背开口，取出内脏，冲洗干净后将鸭身剁成4大块，鸭油单放一边。

将鸭脂放热锅内炼油，然后把鸭块入热鸭油内炸一次，将油温升高，再复炸一次，至鸭肉表皮呈金黄色即可。鸭块经过油炸，本身油脂溶入油中一部分，油腻大减。

把炸好的鸭块及鸭头等放入净锅内，烹入料酒，加上适量的葱、姜、大料、桂皮、酱油、白糖和少许水，加大火烧开后，改小火炖至熟烂即可出锅。

这时锅内还有些汤汁，可在火上熬至粘稠，浇在鸭块上，凉后即可上席食用。

用此法制成的鸭菜，味道浓香，肉质鲜嫩，肥而不腻，且简单易行，节省原料。

21. 巧妙烹制猪头肉

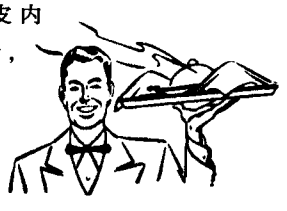
不少人喜欢吃猪头肉，可是要烹制好猪头却不容易。

猪头洗好后，用火把表皮烤焦，然后一劈成两部分，放入锅内煮，水开后把汤倒掉，用清水将猪头洗干净，并把未去净的毛除干净，再放入锅内，放足调料，用小火慢慢地炖，做出的猪头肉味道香美。

22. 巧用猪肉皮加工假鱼肚

假鱼肚即加工过的猪肉皮，因其形色口感均似鱼肚，故得此美名。其制法如下：

将鲜猪肉皮内的白膘刮净晾干，用碱水洗去油污，用清水漂洗干净后晾干。锅内放油和肉皮，



徐徐加温至60℃左右，慢慢将肉皮焐透，中间要不时翻动，至肉皮卷曲，出现粒粒小白泡时捞出。

然后将锅内油温烧至100℃以上，再把肉皮逐块下锅，待肉皮涨发即可。食用时先将发好的肉皮入开水内浸泡，泡软后漂洗干净，即可用来烹制各种菜肴，皆味美可口，似鱼肚一般。

23. 加醋烹制猪腰子

将猪腰切好后加入少许白醋，然后再用水浸泡10分钟，腰身会发大变白，炒熟后无血水，且色白脆嫩。

24. 猪腰子的烹制窍门

猪腰子含水分多，质地极嫩，适宜用炒、拌、汆、炸等烹调方法成菜。一般用猪腰烹制的菜肴，大多采用旺火快速成菜法，以使成菜达到爽脆鲜嫩的目的。

但如果火候不到，则成菜欠火含血。因猪腰子含水分多，要想成菜鲜嫩，必须尽量保持原料内的水分，所以，用炒、炸等法烹调猪腰菜肴，必须挂糊上浆，而且要适当挂得厚些，方能保证成菜质量。

此外，猪腰子的腥臊气味较重，加工时一定要去净腰臊部分，还要用适量的胡椒粉、葱、姜、料酒等调料进行调味，以去异味增鲜香。

25. 烹调猪肝的窍门

烹制猪肝要做到鲜嫩可口，一般是采用旺火熘与炒相结合的方法。

首先，猪肝去筋后切成3厘米长的薄片，用黄酒、酱油、干淀粉拌和上浆，入六七成的热油中滑至断生，视肝片挺起饱满时捞出。

然后，将锅内留少许底油，加葱段煸炒，出香味时放作料、调料略炒，加少许汤，再用水淀粉勾成薄芡，随即将汆熟的猪肝片倒入卤汁中炒和、颠锅，使卤汁紧包猪肝，淋上麻油出锅装盘。

采用此烹制方法，猪肝内所含水分及营养基本上不受损失，其色泽金黄，肝片光滑，口味鲜嫩，如果火候过头，烹制出的猪肝就会老而干瘪。

用猪肝做汤菜，可不用上浆，但烹制时应先将汤烧开，再放猪肝片，汤滚撇去浮沫，接着将猪肝捞出，肝片黄而嫩，汤汁清而鲜。

26. 卤制猪肝的窍门

烹制整只猪肝做卤味冷盘菜肴时，应先用水将肝煮熟再红烧。煮时要以小火煮20分钟左右，用筷子一插，拔出来不见血水，表明已熟，即刻捞出进行红烧。

如果做白汁盐水猪肝，则不必红烧，只用盐、酒煮制的卤汁即可。

猪肝煮熟后，未食用前不要干放在盆里，应浸泡在卤汁中，随食随切片上桌，否则一经风吹便逐渐干瘪，色泽由黄变黑，且滋味大减。

27. 烧猪蹄加醋能增加营养

在烧猪蹄里略加一点醋，这种烧法可以使猪蹄中的蛋白质易于被人体吸收，并使骨细胞中的胶质分解出磷和钙来，增加营养价值。产妇食后可增加奶量，儿童食后可预防软骨病。

28. 烹调“下水”须放蒜

俗话说：吃肉不吃蒜，营养减一半，这是有一定科学道理的。尤其在煮猪、牛、羊的内脏（又叫下水）时，千万别忘了放蒜。

“下水”含有大量人体必需的氨基酸，并有强肝作用，是一种极好的食品。如果烹调时配上些蒜，这样蒜素和下水含有的维生素B相结合，能使维生素B_1的吸收率提高10倍，更有利于消除疲劳，增强体质。

29. 烧鱼不碎的窍门

鱼是最为细嫩的肉食，肉质无粗筋络，纤维组织结构不紧密，这是鱼经烹制后容易碎的内在原因。

烧鱼之前，先将鱼下锅炸一下。如烧鱼块，应裹一层薄薄的水淀粉，再下锅炸，炸时注意油温宜高不宜低。

烧鱼时的火力不宜大，汤不宜多，以刚没过鱼为度，汤烧开后，就要改用小火煨焖，至汤浓放香时即可。

在煨焖过程中，要少翻动鱼，为防止巴锅，可将锅端起轻轻晃动。

切鱼块时，应顺鱼刺下刀，这样鱼块不易碎。

30. 烧鱼入味小窍门

经过煎熟或蒸熟的鱼，蛋白质已凝固，咸味不易入内，口感必然不好。

正确的做法是，鱼洗净以后，控水后撒上细盐，均匀地涂抹鱼身，然后腌渍半小时，再清蒸或油煎。经过这样处理的鱼，油煎时不粘锅，不易碎，成菜入味。

注意：加盐量不宜过多，蒸或烧制时可以不加盐或少加盐。

31. 巧煎形美味鲜的鱼菜

首先将鱼去鳞、去鳃、开肚去肠、洗净，然后用细盐、料酒腌一下，每 500 克鱼放盐 5~10 克。

炒锅刷洗干净，放旺火上烧热，再用切开的生姜把锅擦一遍，然后在炒锅中放鱼的位置上淋一勺油，油热，将锅中油倒出，再在锅中加点凉油，鱼在下锅前要用干净抹布擦干鱼外面的盐水。



鱼在煎时要常常转锅，使锅中被煎的鱼各部位受热均匀，否则一翻面鱼就碎了。

将鱼的一面煎成金黄色时，摇动锅，使锅中鱼活动，再翻面加点油煎另一面，煎至金黄色即可。

32. 巧烧美味鱼片

首先要选用鲜鱼做原料。

其次，将切好的鱼片上浆，即用适量的盐、蛋清、淀粉将鱼片拌匀，经过上浆的鱼片，炒时不易破裂。

最后，炸制时要特别注意油温，在油三四成热时将鱼片下锅，待鱼片颜色泛白，能轻轻浮起，即捞出沥油。

锅内留少量余油，放入葱、姜末、酒、味精、热汤和适量精盐，用水淀粉勾芡，将鱼片轻轻推入，翻动几下即可出锅。

33. 巧用料酒和醋烹制鱼

鱼在烹调中其腥气会随着水的蒸发消失一部分，但如果用料酒米醋这些有机物质去腥味，效果会更显著。

放点醋和料酒进行烹调会使鱼的口味更加鲜美，也使腥味减弱。烹鱼加入米醋，鱼骨和鱼刺里会有大量的钙与醋酸化合而转化为醋酸钙，醋酸钙较易溶于水，便于人体吸收，提高了钙的利用率。

34. 蒸鱼蒸肉要用开水

蒸鱼蒸肉时，一定要先把水烧开，然后再蒸。鱼或肉在突然遇到温度较高的蒸气时，外部组织凝缩，内部的鲜汁不易外流，这样蒸出的鱼或肉不仅味道鲜美，而且还富有光泽。

35. 放生姜做鱼可彻底除腥

做鱼放生姜可以去除鱼的腥气味，但什么时候放生姜去腥效果最好呢？科学实验表明，当鱼体浸出液，pH 值为 5.5~6 时（略偏酸性），添加生姜，去腥效果特别好，如果

过早放生姜，鱼体浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的除腥作用。

所以做鱼时，最好先加热稍煮一会儿，等到鱼的蛋白质凝固了，再添加生姜，这样就可以达到彻底除腥的目的了。

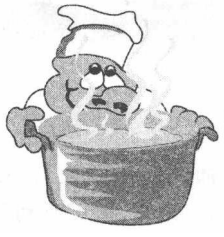
36. 烹制鲜鱼冻的小窍门

最好用肉嫩刺小而软脆的小鱼为原料，这种鱼肉嫩，煮制时可溶物多，鱼刺又软又脆，制成鱼冻后，骨肉均可食且味鲜爽口。

煮制时，先将鱼洗净去内脏，切为小块，加上适量的油、葱、酱油、醋、食盐、料酒、辣椒、胡椒粉、生姜等调料，煸炒 10 几分钟，再加适量清水旺火煮熟，盛于盆内，冷却凝结后即可食用。

37. 巧用干鱼制鱼冻

用晒干的甜鱼干、花生米或黄豆为主料。煮制时先将鱼干洗净，入清水内浸泡一两个小时，切为小块，再用手撕碎，放锅内。



加油、葱、酱油、醋、食盐、料酒、辣椒、胡椒粉、生姜等调料，煸炒 10 多分钟，加上适量的煮花生米或煮黄豆。加入清水，水要没过原料，煮熟后出锅，冷却凝结后即可食用。

用此法所制的鱼冻，其风味别具一格，不亚于用鲜鱼煮制的鱼冻。

38. 鲜鱼与豆腐合吃能强身

鲫鱼、胖头鱼、白鲢等可和豆腐一起炖食，因为鱼身上有丰富的维生素 D，豆腐每 300 克就含有 36 克的钙，单独吃豆腐人体对钙的吸收就不强，而与鱼同炖食用，借助鱼体内丰富的维生素 D，使钙的吸收率能提高 20 多倍。

39. 烹调鳝鱼 3 法

方法一：炒鳝鱼片、丝用淀粉上浆时不加基本调味。鳝鱼含有大量的蛋白质、核黄素，如果在上浆时加入盐等调味品，会使鳝鱼中的蛋白质封闭，肉质收缩，水分外溢。

方法二：炒鳝鱼片、丝要用热油滑炒。用热油滑后，可使菜肴脆嫩香浓，相反，如果用温油滑，因鳝鱼的腥性大，难以除去异味，影响成品菜肴的风味。

方法三：炒鳝鱼要配香菜。炒鳝鱼配香菜，可以起到调味、鲜香、解腥的作用。

40. 鳝鱼与藕合吃营养高

鳝鱼身上有一种黏液，在清洗鳝鱼时，不必把它清洗掉，这种黏液是由黏蛋白和多糖类结合而成的，它不但能促进蛋白质的吸收和合成，还含有大量人体需要的氨基酸、维生素 A_1、B_1、B_2 和钙等。

吃鳝鱼的时候，最好能加上点藕，因为藕的黏液也是由蛋白质组成的，并含有维生素和优质氨基酸。

藕还含有大量的食物纤维，是碱性食品，而鳝鱼则属酸性食品，两者合吃，对滋养身体功效倍增。

41. 巧取蟹肉 3 法

先出腿肉，用力压即可将腿肉取出。

再出蟹黄。先开蟹脐，挖出小黄，再剥下蟹腿取下，剪去一头，然后用擀面杖滚蟹盖，用竹签拨出蟹黄。

最后，用刀将蟹身切开，用竹签可将蟹身肉剔出。

42. 用桂皮做鲜虾味鲜美

虾是海产品中的佼佼者，但鲜虾做不出鲜美的味道是令人遗憾的。虾在烹调以前，用泡有一小块桂皮的沸水浸烫一下，味

道会变得更加鲜美。

43. 吃鲜美虾皮妙法

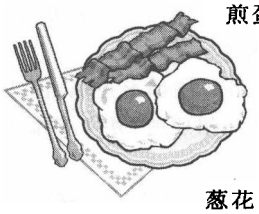
虾皮不是虾的皮，而是用毛虾干制而成的。毛虾肉少，干制后更不明显，看起来好像是一层皮。

虾皮可以做汤熬菜，其味道鲜美。虾皮亦可同蔬菜一起炒着吃，如韭菜炒虾皮，吃起来鲜咸味美清香可口，如果先用油把虾皮略煸一下，再和蔬菜一起炒，味道则更好。

44. 煎出色泽嫩黄的荷包蛋

1. 将洁净的炒锅置中火上烧烫，放少量油，打入一个鸡蛋，待底层起皮，成荷包形，两面煎成嫩黄出锅。

2. 放入另一只早已准备好汤水的锅里用小火加热。如此，荷包蛋一一煎完（不断地煎蛋，就要不断地加入少量油），陆续放入汤锅里。



3. 汤锅端至旺火上，加入适量葱花、绍酒、食盐，沸后改用小火，约5分钟，用手指掐荷包蛋，硬则为熟。

这种方法做的荷包蛋色泽嫩黄，不焦不生，省时省力。

45. 烹制海参不宜加醋

如果烹制海参时加醋，会使菜肴的酸碱度下降，从而使蛋白质空间构型发生变化，蛋白质分子便发生不同程度的凝集紧缩，食用时口感不好，味道比不加醋时差多了。

46. 食用螺蛳小窍门

买回来的螺蛳最好不要马上就吃，先把它放在清水里浸泡一两天，在水里滴上一点香油，可使螺蛳慢慢吐出里面的脏东西。

带壳的螺蛳在下锅以前用剪刀把尾部去掉，这样吃起来既干净，又容易煮透。

清明以后的螺蛳不要吃，因为清明一过，蚂蝗会寄生在螺蛳壳里，处理不当就会危害人的身体健康。

47. 巧用小苏打使海蜇变脆

将海蜇冷泡两小时后，洗净泥沙，切成细丝后放进清水里，再放入小苏打，按500克海蜇放10克小苏打的比例泡20分钟。20分钟后，用清水洗净就可以拌制凉菜了。

这种方法可使海蜇柔韧清脆。

48. 滴酒炒鸡蛋别有风味

炒鸡蛋非常简单，谁都会，油锅一热，将打散的鸡蛋液倒入锅中，片刻，鸡蛋就炒熟了。但如果在炒鸡蛋过程中，倒入几滴酒，炒出的鸡蛋就更加松嫩、鲜美、可口。



49. 妙用葱花炒鸡蛋

将少量葱花放入油锅内煸炒之后，倒入调好味的蛋液翻炒几下出锅，即可收到鲜香滑嫩的效果。若把许多葱花直接放入蛋液，再入油锅内翻炒，其结果不是蛋熟葱不熟，就是葱熟蛋已过火变老，色彩不明快，味道也欠佳。

50. 烹炒鸡蛋不用放味精

鸡蛋本身含有许多谷氨酸及一定量的氯化钠，加温后，这两种物质会生成一种新的物质——谷氨酸钠，此种新物质即是味精的主要成分，有很纯正的鲜味。

如在炒鸡蛋里放味精，产生出的鲜味就会影响鸡蛋的自然鲜味，吃起来口感不

良，口味不爽，同时鲜味的重复也是一种浪费。因此炒鸡蛋不必加味精。

51. 巧妙烹制脆皮蛋

做脆皮蛋怎样才能酥脆并且外形好看呢？如果大块炸后再改刀则形状不完整不美观。

先改刀成条，再挂糊炸好，直接装盘，这样形状美观完整，外酥脆，里鲜嫩，糊与主料不脱落，质量好。

52. 煮鸡蛋的小窍门

鸡蛋蛋白质在60℃~65℃凝固，蛋黄在60℃~70℃凝固，整个鸡蛋则在80℃时才能凝固。

煮鸡蛋最好是凉水下锅，水开煮3分钟，蛋呈溏心状，也就是使蛋黄在加热中只达到乳化的程度，而这种乳化的营养成分最利于人体吸收。如果煮成实心的，老化的蛋白质不利于人体吸收。

53. 蒸嫩蛋的小窍门

蒸蛋的关键是加入蛋液中的水要用温开水，而不能用冷水，冷水里有空气，水烧开后空气排出，蛋羹出现蜂窝。

蒸制的时间要恰到好处，时间长了，碗的四周出现许多小泡，碗中间浮着一层水。

蒸七八分钟后，揭开锅盖，稍倾碗，视碗里的蛋液全部凝结，就可离火了。

配以香油、葱末、味精、少许酱油，就能制成味道鲜美的嫩蛋羹了。

54. 滴食醋巧做蛋花

在做鸡蛋汤的时候，如果发现打开的鸡蛋不大新鲜，打入锅中就会散开，形成不了蛋花。可以先在沸腾的汤锅中滴入食醋几滴，再将蛋汁下入锅中，就可形成漂亮的蛋花。

55. 巧用松花蛋做水晶蛋羹

将松花蛋切成小块，放入鲜鸡蛋液中，上笼蒸熟，可做成色、香、味均别具一格的水晶蛋羹。

56. 吃松花蛋宜放姜醋汁

腌制松花蛋时用了一定量的黄丹粉，有一定毒性。松花蛋中的蛋白质最后分解产生出的硫化氢、氨气等物质也有一定毒性。而姜醋汁中含有的挥发油和醋酸，具有很好的解毒杀菌作用。

因此，姜醋汁不仅改善了松花蛋的风味，还提高了松花蛋的食用价值。

57. 咸鸭蛋的3种吃法

方法一：将咸鸭蛋放在煮棕子的锅里煮，棕叶的清香进入咸鸭蛋之中，食之清香扑鼻，别有风味。

方法二：将咸鸭蛋敲碎后，用竹筷在蛋白与蛋黄上戳几个洞眼，将少许的米醋加一些味精，用温开水调匀后倒入蛋中，吃起来风味特殊，尤其是蛋白，其味鲜嫩无比，有“赛蟹肉”之美称。

方法三：咸鸭蛋煮熟剥开，将蛋白取出，切成小方块，取五香豆腐干一块，熟香菇数只，都切成小方块，用白糖、酱油、味精、醋等调料冷拌，鲜嫩开胃。

58. 油炸食品有学问

用油炸方法做菜时，应注意的是选用较安定的精制油，精制油之AOM值(安定度指标)30小时以上者，较适合高温油炸。

油温适中不可加热到冒白烟才放入材料，因油加热到高温时容易变质，对健康有害。不同种类或新旧油要分开装置，不可混合在一起。避免激烈搅拌，减少与空气接触的机会，炒炸之材料尽量滴干水分再下锅。

油炸后的油不可和新油合放，如果没有变质可滤除残渣，用来煎炒并尽速用完，不可再用来油炸。

一般来说，油的品质变坏时，有下列3个现象则切勿再食用：

1. 颜色变深；

2. 粘度增高；

3. 油炸时，激烈起泡。

常吃油炸食品对身体绝无益处，易引起多种慢性病，所以应尽量少吃油炸食物。

59. 烹调土豆窍门5则

土豆是家常菜，用它能做出许多菜肴，在烹调土豆时应注意什么呢？

1. 做土豆菜削皮时，只应该削掉薄薄的一层，因为土豆皮下面的汁液有丰富的蛋白质。



2. 土豆要用文火煮烧，才能均匀的熟烂，若急火煮烧，会使外层熟烂甚至开裂，而里面却是生的。

3. 存放过久的土豆表面往往有蓝青色的斑点，配菜时不美观。

4. 粉质土豆一煮就烂，即使带皮煮也难保持完整，如果用于冷拌或做土豆丁，可以在煮土豆的水里加些腌菜的盐水或醋，土豆煮后就能保持完整。

5. 去皮的土豆应存放在冷水中，再向水中加少许醋，可使土豆不变色。

60. 炒土豆丝4注意

1. 土豆丝要切整齐，不要有切而不断的连刀。

2. 把土豆丝放在水中浸洗两三遍，使土豆丝表面的淀粉质洗净。土豆丝越洗越白，并溶解了变色物质，炒时不仅白嫩，而且发脆。

3. 火要旺，油要热，翻炒要快而匀。

4. 炒时先用葱花炝锅，再放土豆丝，快速煸炒，边淋水，边加盐、醋、味精等，炒土豆丝时淋水是为了防止炒干、炒老、炒软。

61. 制作香酥味美的土豆丸

做土豆泥最好用粉质土豆，并在土豆煮熟而尚未冷却时把它们碾碎，如果在土豆泥里加些奶油或牛奶，味道就更加松软细腻。



加牛奶一定要在土豆泥热的时候加，因为这时牛奶最容易被吸收和混合，如牛奶加入凉土豆泥中，会变成灰颜色。

土豆泥制好后可以掺入生鸡蛋、面粉或面包粉、胡椒粉等，然后做成丸子形状放入油锅中炸，炸至两面焦黄，就成了香酥美味的土豆丸子。

62. 发芽土豆不宜食用

土豆若保存不善，很容易变青发芽，皮里就会产生一种剧毒的东西，叫龙葵素，食用后能使人中毒。

中毒的症状是喉头发干、发痒、舌头发麻、恶心、呕吐，吃的量多时，可使人神志昏迷，呼吸器官麻痹。

土豆发芽后并非绝对不能食用，但要注意吃前先摘去芽茎，挖去芽眼，削去变青的地方，用清水洗几次，再泡30~60分钟，就没什么危险了。

63. 炒脆嫩青椒的两个窍门

油亮碧绿的大青椒，肉厚、脆嫩。怎样烹制才能保持其色泽翠绿，口感脆嫩，味道清香呢？

其一是调料的使用。一般素炒青椒不应放酱油烹制，如果放了酱油，菜色变得暗淡、黄绿，味道亦不清香。

其二是火候的运用。炒青椒一般用旺火快炒，其色及维生素C在短时间高温下变化不大，仍能保持其色味。

如烹炒的火力不旺，炒菜时间过长，青椒受热浸出大量汤汁，所含维生素C溶于汤汁中。此菜视之不悦，食之无味。

64. 烧茄子省油两法

方法一：在烧制前把加工好的茄子先用盐腌一下，待茄子渗出水分挤掉后再烹调。

方法二：把茄子放入锅内干煸（注意煸时火力不能太旺，防止焦糊），待茄肉变软后，再用油烹调。

65. 胡萝卜做菜应多放油

胡萝卜含大量胡萝卜素，营养价值高。胡萝卜素是脂溶性物质，只有溶解在油脂中，才能被人体吸收，因此，做胡萝卜菜时，一定要多放些油，最好同肉类一起烧。

66. 巧妙烹调脆嫩的菜花

菜花含维生素C较多，含纤维质少，质地细嫩，容易消化。

菜花炒、烩加热时间不宜过长，以保持其脆嫩适口，如果过火，变得软烂，就没有风味特点了。



正确的烹调方法是：在烹调前，用水焯一下，再回锅调味，翻炒几下，即可出锅，以减少在锅内的停留时间。

质量好的菜花，应是个体周正、花球坚实、色白粒细、不发乌、无虫咬和腐烂。

67. 炒菠菜学问大

人们在春秋季节多喜欢吃菠菜，翠绿的菠菜配上猪肝或鸡蛋，色鲜味美又富有营养，是一道令人满意的家常菜。

虽然菠菜里面含有多种维生素和铁、钙等矿物质，但菠菜里还有草酸，不仅吃起来有涩味，而且遇钙会合成草酸钙，妨碍人体对钙的吸收。所以必须设法除掉草酸。

办法是，先把菠菜用开水焯一下，再炒食或做汤。这样，钙质才不会被破坏。由此看来，蔬菜里养料不管多充分，如若烹调不得法，养料就会被破坏或流失。

68. 加香肠炒油菜色味俱佳



先将熟香肠切成薄片，在滚热的油锅中煸炒几下，放些料酒，将切好的油菜加入同炒，边炒边淋些水，以防炒老，接着放点盐、糖等调料，再炒一两分钟即可。

起锅后的油菜青翠，香肠红艳，色味俱佳。

69. 保持菠菜豆腐营养窍门

菠菜和豆腐都是营养价值很高的食物，但如做菜时不得法，营养价值将大大降低。

原来，菠菜中含有大量草酸，豆腐在加工时加有石膏（硫酸钙）。钙是对人体有利的营养物质，但若把它们放在一起在锅里长时间加温，草酸就会和硫酸钙发生作用，生成人体无法吸收的草酸钙沉淀下来。

要解决这种矛盾，做菠菜时，应先将菠菜和豆腐分别烧熟，再拌到一起或先做好豆腐汤，再把菠菜放入，稍煮后便可盛起。

70. 炒青菜脆嫩的小窍门

在炒黄瓜、莴笋等青菜时，怎样才能将菜炒得清爽脆嫩？可采用盐腌渍的方法。

青菜洗净切好后，洒少许盐拌合，腌渍几分钟，控去水分后再进行烹炒，这样就能

保持菜质脆嫩新鲜。

要注意，由于青菜先用盐腌渍过，有一定咸度，再加盐时少放一些，以免过咸。

71. 怎样做拔丝菜

1. 根据原料质地决定是否挂糊，如苹果、梨、桔子等水果，含水分较大，在下锅炸时，一定要用蛋清和淀粉挂糊，将原料裹住，否则原料内部出水后，会粘在一起；土豆、山药等原料，含淀粉较多，下锅炸时，可不必挂糊。

2. 在油烧到七成熟时，将原料下锅，炸至金黄色捞出。

3. 炒好糖。锅内要放干净底油，中火加热，加入白糖，用勺不断搅动，使糖受热均匀，炒至糖呈浅黄色时，由于水分蒸发冒出气泡，待泡沫多且大时，将锅端离火口，使泡沫变小，颜色加深。

用勺舀起糖汁往下倒，能成一条线状，说明糖已经炒好。这时迅速将原料下锅翻动，使糖汁裹匀原料。糖量与原料的体积比例为1:3，按原料重来说，块和片状的原料用糖量为原料的50%左右；条、丸状原料则为30%~40%。挂糊的比不挂糊的用量要多些。

4. 糖汁炒好后，倒入的原料一定要热，如果原料不热，会使糖汁变凉，就拔不出丝来。为此，做拔丝菜时，应用两个炒锅，一个炒糖，一个炒主料。这样易保存主料温度，以挂匀糖浆。做拔丝菜不可用急火，以免糖浆过火，碳化发苦。如在糖浆中加少许蜂蜜，则风味尤佳。

72. 炒出味美可口的空心菜

空心菜嫩茎叶可以炒菜、做汤和凉拌，炒空心菜可以和肉片、虾米共炒，也可以素炒，但要热锅快炒，这样炒出的菜碧绿，味美。

73. 素炒木耳的小窍门

炒木耳是南方菜，吃起来清香爽口。一般木耳都是素炒，宜旺火快炒，不放酱油，出锅前加盐、味精和蒜末，炒熟后带黏性，吃起来柔软，鲜香适口。

74. 快速烹制酱油黄豆

将黄豆洗净放在干布上吸去余水后，倒入锅中干炒，炒出香味时立即把黄豆倒入冷水中浸5分钟。

见豆涨大、豆皮起皱纹时，捞出倒入少量油的锅中翻炒，然后加酱油、糖和少量水，用大火烧开，再改用小火煮。

当锅内酱汁浓缩时，用锅铲炒至汁将尽即成。

用这种方法做酱油黄豆，时间短，出锅快，成品酱红油亮，咸中带甜，韧软适口，愈嚼愈有滋味。

75. 巧做油焖扁豆色美味佳

烹调扁豆时如果方法得当，既可保持扁豆原有的翠绿颜色，又酥烂可口，方法是采用油焖法。



炒锅烧热后放入油盐，待油烧到冒烟时投入扁豆，翻炒几下后放一点点水，盖上锅盖，让扁豆在油和水的热力下焖烂，中间翻炒两次即可。

烹调之中，切忌用水煮，一煮就会变成黄色。

76. 滴牛奶能使鱼汤鲜美

炖鱼汤的时候，在锅里滴几滴牛奶，等汤滚开后食用，不仅鱼肉白嫩，鱼汤滋味也非常好。

77. 汆好鱼汤妙法3种

鲜鱼汆制的鱼汤，对一些老年人和病

人，特别是喂奶的妈妈都很有益处。用来汆汤的鱼，应当肉质细嫩，味道鲜美，鲫鱼和草鱼等都很适宜。

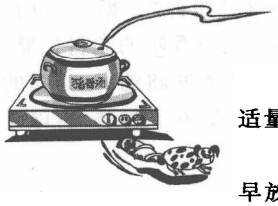
方法一：将鱼剖洗干净后，直接放入开水中煮，加些葱段、姜片，鱼熟后再加适量精盐，微火煮一段时间，滴少许香油即可。

方法二：净锅放火上，把少量猪油化开后放葱段、姜片煸炒，出香味后加开水，放入洗净的鱼，旺火烧开后再用小火慢煮。

方法三：先用适量的猪油把鱼两面微煎，然后冲入开水，加葱姜和白萝卜丝，大火煮沸后小火慢煮即可。

78. 巧做骨头汤 5 窍门

家庭烧汤一般都喜欢以猪骨、牛羊骨或蹄爪之类为原料。要想使汤做得鲜美，就需要注意几个窍门。



1. 放调料要适时适量。

首先，做汤不宜早放盐，因为盐水有渗透作用，最容易渗入原料，使其内部水分渗出，加剧蛋白质凝固，因而影响汤味鲜美。其次，酱油也不宜早加或多加，其他作料如姜、葱、料酒等，以适量为宜，如果加得过量效果反而不好。

2. 适量加醋。

醋能把骨头中的钙和磷溶解在汤里，增加汤的营养，同时还可以减少汤中维生素的流失。

3. 做汤要用冷水。

如果一开始就往锅里倒开水或热水，肉骨头表面的蛋白质会马上凝固，造成蛋白质溶解不充分。

4. 做汤要先用大火烧开，然后改用小火，直至做好。

5. 在煮肉骨汤时，不宜在中途加水，如果在中途加入冷水，蛋白质和脂肪就会附着在骨头上，不能溶于汤中。

79. 奶油味蛋汤的做法

做奶油味蛋汤并不需要加奶油，其做法是：

将两个鸡蛋调匀，用猪油炒，蛋液快凝结时，放入适量白开水，然后用旺火烧至呈乳白色，倒入装有调料的汤碗内，便成味鲜可口、香味浓郁的蛋汤。

在炒鸡蛋时，如炒成圆饼形，再加水烧煮，不但味美，形也美。

80. 巧做风味独特的皮蛋汤

皮蛋一般用来做冷食拼盘用，然而也可以制作风味独特的皮蛋汤，烹制方法简单方便。

将皮蛋横切成约 1 厘米厚的块，入油锅两面稍煎，然后按一个皮蛋一碗水的比例加水，开急火，烧至汤发白，加盐、胡椒粉、葱花、味精起锅，滴上香油，趁热喝，越烫越鲜。

在食欲不佳时，来一碗皮蛋汤，顿时会使食欲大增。

81. 可减汤咸的两种方法

方法一：汤咸而不宜加水时，可放入几块豆腐干（淡的）或几大片蕃茄，咸味便可减轻。

方法二：缝一个洁净的小布袋，里面装上面粉或大米，扎紧后放入汤中煮一下，可吸收掉一部分盐分，使咸味减轻。

82. 做奶汤要用旺火

奶汤一般以大块猪肉、火腿为主，也有用鸡鸭骨架熬煮而成，做这种汤时要用旺火，以保持沸腾状态，这样汤汁浓度大，味道也鲜。

开始用旺火煮开，再用小火熬煮 4 小时左右，在熬煮过程中，掌握火候是关键。

83. 巧熬清淳透明的汤

有些汤菜，要求出锅后清淳透明，鲜美可口。要达到这一点，第一要掌握好火候，第二不能放酱油，第三原料要冷水下锅。

84. 醋能嫩化海带

海带煮久了会发硬，可在煮海带时加几滴醋，海带便会很快软化。

85. 拌凉菜的窍门

拌凉菜宜先放入花椒油、芝麻油、糖、醋等调味作料，以使凉菜更加进味、爽口，待食用前再放入食盐，可防止凉菜水分渗出，带走营养成分。

86. 煮老鸭先用醋水泡

将老鸭放在加醋的凉水中浸泡 2 小时，然后再用文火煮，便很容易煮烂。

调味作料

1. 加酒和盐巧使醋变香

按一杯醋大约加 3~4 滴白酒的比例（不要加得太多，否则有酒味），在醋中滴入高度数的白酒，或加一些一般的烧酒，再掺进一点儿食盐加以搅拌。这样，醋不仅能保持原有的酸味，而且变得更香，就是时间长了也不会生“白”。

2. 炒豆芽放醋的好处

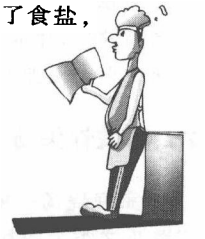
豆芽含水量高，在烹调时易出汤，经不起长时间加热。放点醋可以使豆芽既断生，又不出水软化，因为醋酸对蔬菜中的蛋白质有显著的凝固作用，可使豆芽增强脆度。

豆芽含有较丰富的维生素 B1、B2 及其他维生素。在烹调时维生素易被氧化而遭到破坏。炒豆芽放醋可以达到保护营养素的目的。

豆芽中含有豆腥气，放点醋可消除豆腥气，并且能使豆芽脆嫩。

3. 按顺序添加调料

调味品的添加顺序，原则上是渗透力弱的先放，渗透力强的后放。炒菜时应先放糖类，随后再放食盐、醋、酱油和味精。



如果顺序颠倒，先放了食盐，便会影响糖类的作用，因为食盐有脱水的作用，能够促进蛋白质的凝固，使食物的表面变硬并有韧性，这样糖类的甜味就不易渗入到食品中去。

没有香味的调料（如食盐、糖等）可在烹调中长时间受热，而有香味的调料如醋、酒等，则不可如此，否则香味将消失。味精的主要成分为谷氨酸钠，受不了高温，所以只能在最后加到食品中。

4. 烹调中巧用大料

大料是做厚味菜肴不可缺少的作料。因为肉类和禽类煮、炖的时间较长，大料可以充分水解，使肉味更加醇香。如做红烧鱼时，油沸后投入大料炸出香味，加入酱油和其他作料，再放入炸好的鱼。又如烧白汤白菜等荤味素菜，将大料与精盐同时放入汤里，最后放香油。另外，腌制鸡、鸭蛋和香椿、香菜时，放入大料，也别具风味。

5. 料酒不可用白酒代替

许多主妇烹调菜肴时常用白酒作作料，认为白酒料酒都是酒，同样能烹制出可口的佳肴，其实不然。酒类中的乙醇有很高的渗透性，挥发性强，但若乙醇含量过高，烹调菜肴时滋味不佳，还会破坏菜肴的原味。

料酒的乙醇含量跟白酒相比更适宜，

用它腌渍鸡鱼等腥味较重的原料，能迅速渗透到原料内部，并对其他调味品的渗透也有引导作用，使菜肴味道浓香，同时去除腥臭和异味。

含有香料的料酒，还能使加热后的肉类食品溶解的脂肪酸产生酯化作用。

6. 烧菜中放料酒的时间

烧菜肴用酒解腥，关键要使酒蒸发。因此用酒的最佳时间，应当是烹制菜肴过程中，在菜锅内温度最高的时候。

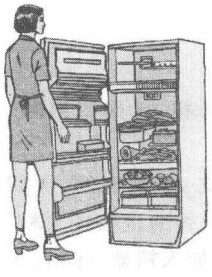
不同菜肴加入料酒的时间不同。炒肉丝要在肉丝煸炒完时加酒，烧鱼应在鱼煎制成后加酒，炒虾仁则要待炒熟后加入酒。

7. 味精使用中的“四度”

在味精的使用过程中，要注意4个“度”：

1. 温度。

味精在120℃的温度下会失去结晶水，在150℃时，大都分变成焦谷氨酸钠而失去鲜味，并且有毒性，就是在100℃中时间太久也会使其破坏。为此，应注意两点，一是味精不要放在火炉边上受高温的熏炙；二是使用时要等菜或汤做好后，临出锅时再加入味精。这样，既不破坏味精的鲜味特性，而且在此时的热度下，味精能迅速溶解在菜汁中，发出鲜味。



若在做凉菜时，如果直接放入味精，则会因温度低而不易溶解，鲜味不能充分发挥出来。因此，要先用少量热水把味精溶解后，放凉再拌入凉菜中。

2. 咸度。

味精在有食盐存在时鲜味才会显示出来，在没有食盐的菜汤（如各种甜汤）里放味精，就会产生异味，让人们吃起来很不舒服。苦菜太咸，则味精的鲜味也会被掩盖。因此，做菜或汤时注意咸味适宜再加味精。

3. 酸碱度。

味精在酸性食物里不易被溶解，难以产生鲜味。而在碱性环境里，味精会发生化学反应，不仅没有鲜味，而且还具有一种异味。因此，味精应在近中性（pH6.5~7.0之间）的食品中使用最佳。

4. 量度。

虽然已经认定味精无害，并取消了限量的规定，但这不等于说味精就可以滥用或超量食用，在味精的用量上要注意做到适度。

8. 鸡精与味精的区别

在众多的调味品中，鸡精作为一种复合型、营养型的基础调味品脱颖而出。鸡精是一种以新鲜鸡肉、鸡骨、鲜鸡蛋为基料，通过蒸煮、减压、提汁后，配以盐、糖、味精（谷氨酸钠）、鸡肉粉、香辛料、肌苷酸、鸟苷酸、鸡味香料等物质复合而成的，具有鲜味、鸡肉味的复合增鲜、增香调味料。

有人认为鸡精是味精的升级换代产品，其实这样理解不确切。味精的主要成分是谷氨酸钠，鲜味比较单纯，而鸡精因含多种调味剂，其味道比较综合。

因此，在烹饪使用中，消费者完全可以根据自己的味觉偏好进行选择，比如在烹制肉食品时，有人喜欢比较单纯的口味，就可以加入味精；如果喜欢多种味道调合的口味，则可以加入鸡精。但鸡精中含盐，调味时应注意少加盐。

另外，味精易溶于水，所以在烹饪时，一般在起锅之前加入味精效果好，菜肴的味道会更加鲜美。因为味精若在水溶液中长时间加热，会少部分失水生成焦谷氨酸钠，焦谷氨酸钠虽无害，但没有鲜味。而鸡精的用量用法似乎宽松得多。

9. 使用味精的3个窍门

味精吸湿性强，易溶于水，就是溶于3000倍的水中，也仍能显出鲜味。但味精在碱性溶液中却不显鲜味。当受热到120℃以上时，味精还会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。因此使用味精要讲究科学性。

1. 味精不可滥用，不能每菜必用，多用味精，一则会使鸡、肉、鱼、虾等原有的鲜味显不出来，二则会使人对味精产生依赖性，不爱吃没放味精的菜，从而食欲减退，降低对各种营养物质的吸收能力。

2. 味精不宜在含有食碱或小苏打的食物中一起用。各种馅料、蒸煮制成的菜，以及应用急火快炒的菜，都不宜多用味精，免得在加热过程中使味精变成焦化谷氨酸钠。

3. 在汤菜或炒菜中使用味精，宜在出锅前加入，在70℃~80℃的汤水中味精溶解最多，口味也显得最鲜。不可将味精像细盐一样撒在凉菜中，这样味精不易溶化，人们食用后肠胃易受到刺激，造成消化不良。

10. 烹调中用生姜妙法4则

一般荤菜都离不开生姜，它本身具有辛辣和芳香的味道，溶解在菜肴之中，可使菜肴增鲜增美。姜的用法一般有4种：

1. 混煮。

炖鸡、鸭、鱼、肉时，将姜块、姜片放入，肉味醇香。

2. 兑汁。

做甜酸味道的菜时，将姜剁成姜末，与糖、醋兑汁烹调或凉拌。如在做糖醋熘鱼、凉拌菜时用，可产生特殊的酸甜味。



3. 蘸食。

用姜末、酱油、醋、香油拌成汁蘸吃，如吃清蒸螃蟹。

4. 浸渍返鲜。

冷冻的肉类、家禽，在加热前先用姜汁浸渍，可以起到返鲜作用，尝到固有的新鲜滋味。

11. 烹调中用大葱3法

大葱有去腥膻油腻的效能，一般可有3种用法：

1. 炝锅。

多在炒荤菜时使用，如炒肉时加入适量的葱花或葱丝，做炖、煨、红烧肉菜和海味、鱼、鸭时用的葱段。如将大葱与羊肉混炒，可去除羊肉的腥膻之感，使肉味变得鲜美。

2. 拌馅。

汆丸子、包饺子、做馄饨时，在馅中拌入葱花，味道会更加醇美。

3. 明用调味。

如吃烤鸭时，在荷叶饼中，夹上蘸了甜面酱的葱段和鸭片，格外可口好吃。在做酸辣汤和热清汤时，最后撒上葱花，浇上明油（香油），引人食欲。

12. 巧妙调制鲜姜汁

用料：鲜姜、精盐、味精、米醋或熏醋、香油。

方法：把鲜姜削去皮，切成细丝，再切成末，用姜末、精盐、味精、香油直接拌主料，然后把姜末放入小碗内，加入精盐、味精、米醋、香油调匀即成。

13. 烹调中妙用大蒜

大蒜做配料能起调味和杀菌的作用，其用法有5种：

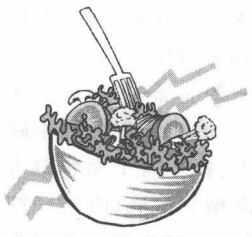
1. 去腥提鲜。

如炖鱼、炒肉时，投入蒜片或拍碎的蒜瓣可使菜肴鲜美可口。

2. 明放。

多在做咸味带汁菜时加入，如烧茄子、

炒猪肝或其他烩菜时，放入几瓣蒜可使菜散发香味。



3. 浸泡蘸吃风味独特。

如吃饺子时，蘸小磨香油、酱油、辣椒油浸泡的蒜汁，夏天也可用馒头蘸蒜汁吃，既开胃利口，又可以防肠道疾病。

4. 拌凉菜。

用拍碎的蒜瓣或捣碎的蒜泥拌黄瓜、调凉粉，在蒸熟的茄子上泼蒜汁，菜味更浓。

5. 把蒜末与葱段、姜末、料酒、淀粉等兑成汁，可以做出各种风味炒菜。

14. 加盐和味精巧捣蒜泥

将大蒜去皮后放入捣碎钵内，用捣棍或擀面杖将蒜充分捣碎，如加一点精盐和味精，则越捣越粘，越捣越香。这样捣出的蒜泥比用刀剁细的蒜泥香味要浓郁得多。

15. 辣味调味品小常识

1. 葱。

葱有一种独特的香辣味，它能去除异味，刺激唾液和胃液的分泌，从而增进食欲，对某些病菌还具有杀灭和抑制作用。

2. 大蒜。

大蒜含有蛋白质、糖、钙、磷以及多种维生素，生吃香辣可口，开胃提神，加在肉食中，可去腥味。

3. 生姜。

是一种芳香性辛辣食品，烧鱼做肉时放一点姜，能去腥膻，除油腻，增美味。

4. 辣椒。

是五味中“辛”的主要代表，辣椒含有蛋白质、胡萝卜素、脂肪、红色素、辣椒碱、挥发性油和钙、磷、铁等矿物质，维生素 E 的含量丰富。

16. 花椒的特殊用途

1. 油炸食物时，热油易从锅内溅出，此时，放进几粒花椒，沸油即不外溅。

2. 呢绒衣料在裁剪后，洒一些花椒水，用熨斗烫干，可防虫蛀。

3. 把味浓的新花椒用纱布包好，放入衣箱中可防虫蛀；置入米缸，可防米生虫。

4. 把花椒卷入皮毛内，可防皮毛被虫蛀。

5. 胃口不好时，吃些花椒粉，可开胃增食。

17. 椒盐的制作与使用

原料：精盐 3 两，花椒 1 两。制法如下：

1. 先将一半花椒放入锅中，中温火炒至微黄色时倒出研成细末、过罗。另一半花椒也研末过罗。

2. 将精盐放入锅中，炒至水分蒸发干、粒粒散开时倒出。

3. 花椒末与精盐放在一起拌匀即可。

用途：供蘸食炸制菜肴使用。

18. 辣椒油的制作与使用

原料：植物油 1 斤，干尖红辣椒 2 两，鲜姜 1 两，葱 1 两。制法如下：

1. 先把油倒入锅中烧热，除去黄色素，呈白色时把葱姜放入浸炸。

2. 提前把干辣椒切成细丝或小块，用开水焖泡一下捞出控干，待油温凉至 30℃~40℃时，将辣椒放入勺内，转小火慢慢熬煮，使油呈红色为止。

3. 捞出葱、姜不要，晾凉备用。

用途：烹制辣味菜肴、拌制凉菜。

19. 番茄汁的制作与使用

原料：番茄酱、糖、盐。制法如下：

1. 炒勺放底油烧热，放入番茄酱烧开。

2. 放入糖、盐，炒至火红明亮为止。

用途：烧、烹、炸、溜菜肴。

20. 巧用辣酱制辣油

植物油在锅内烧热后，立刻在油内倒入辣酱，用筷子充分拨动，使辣酱均匀受热，就能得到很好的辣油，不但味辣色红，还有一种香味。



这种方法制作方便，辣油用完后，剩下的辣酱还可以重新制作一次，得到的辣油味也很浓。

21. 掌握油温的5个小窍门

掌握好烹调时的油温，关系到菜肴制成后的色香味形。在各种菜谱上，油温常用“成”来表示。

油温一二成时，锅底有一些小油泡慢慢泛起。三四成油温，油面开始波动，没有油烟产生。五六成油温，油面波动较大，有油烟袅袅升起。七八成油温，油面趋向平静，出现大量油烟。九成油温，油烟呈密集型上升。

22. 巧妙炸好辣椒油

炸辣椒油关键要掌握投放辣椒的时机，油温过高或过低时放入辣椒，都会影响油的辣味和颜色。

在炸辣椒油时，植物油在火上烧热，见油冒烟即将油锅离火，晾2~3分钟，再把去蒂和籽的干辣椒倒进油锅内炸，用筷子上下翻动辣椒，使辣椒均匀受热，这样炸出的辣椒颜色鲜亮，辣味足。

23. 去除油中鱼腥味妙法

家常炸鱼，锅内得倒一定数量的油，才能使鱼炸得焦，炸得酥，炸过鱼后所剩的油带有一股鱼腥味，不好作其他使用。腥味主要来自鱼肉中的三甲胺，这种物质溶于油脂，不易分解或挥发，多沉积在油底部，除掉油中的腥味可以使用两种方法。

方法一：把炸鱼的剩油加热，投入一些葱段、姜片和花椒，炸出的香味促使油中腥味分解，然后将锅离火，抓一些干面粉撒入热油中，面粉受热渐渐糊化沉底，吸附一些油内的三甲胺，从而除去了油中的大部分腥味。

方法二：把炸鱼的剩油烧热，经葱、姜、花椒去腥味以后，淋入一些调匀的稠湿淀粉浆。湿淀粉遇热爆炸沉入油内，接着又成泡状浮着的淀粉泡，把油澄清后就可以使用。

24. 加热前后巧调味

加热前调味用基本涮料，如有些原料需用盐水、酱油等腌浸泡煨，有的需去除腥膻气味。加热时调味为定型调味，可决定菜肴的风味，操作时宜重点对待。加热后调味为补充调味，可弥补不足，如炸、涮、蒸、烹制的菜肴，在加热时不能调味，可借助此时增味增香。

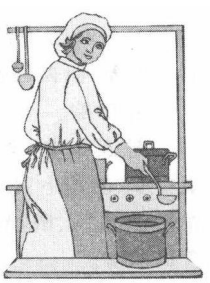
家庭腌制

1. 生渍酸菜4步法

生渍的酸菜质脆，味微甜，便于保存，不易腐烂，但加工的时间要长一些。

1. 切去菜根，洗净，将菜一层一层地码放在缸里，一直码满。

2. 在菜的最上面压上一个重物，把开水从上部浇下。



3. 水面要没过菜，但不能过多，以相齐为宜。

4. 盖好缸，任其自然发酵，过20天左右即

可食用。

2. 熟渍酸菜3步法

先把菜烫熟后再腌渍，加工成的酸菜味酸，加工时间相对较短，制作方法如下：

1. 将菜洗净后放入开水中浸烫两分钟，注意烫时应先浸根后浸叶。

2. 烫后晾凉，或放在冷水中降温，然后平码在缸里。

3. 码满压实，倒入凉开水，直到与菜面齐平，经5~10天自然发酵后，酸菜就制成了。

3. 加铜矿石腌菜可保鲜绿

在腌制鲜绿菜时，可加入少量铜矿石，这样腌出的菜饱满青脆，鲜嫩如初，并且吃起来较为爽口。这是因为用盐腌制鲜绿菜时，生成的酸与铜矿石中的铜起反应，形成新的盐类，从而使腌制的鲜绿菜保持了原有的鲜嫩。

铜是人体所需要的微量元素之一，对身体无任何副作用。

4. 用碱腌菜可保脆嫩鲜绿

在腌菜时，只要按照菜的重量加入比例为0.1%左右的碱，就可以使腌出来的咸菜颜色鲜绿。如果在腌菜时加入0.5%的石灰，就可以使腌出来的菜又脆又嫩，但放石灰时不能过量，否则吃起来会坚韧不脆。

5. 加白酒可使腌菜变淡

腌出的咸菜如果过咸，可以取一点白酒，加进等量的水，然后将咸菜切好浸入。一两个小时后，咸味将大大减轻，而且味道更鲜。

6. 洒白酒巧去腌菜膜

腌菜水表面容易出一层白膜，如不及时除去，会使腌菜腐烂变质。若将菜缸挪至气温低的地方，并且在汤的表面洒一些白酒，或者往汤里加一些洗净切碎的生姜、葱头，把菜缸密闭四五天，白膜就可消失。

7. 速效泡菜4步法

步骤一：取大白菜2500克，剥掉两道老帮，去掉菜头和根，切成5厘米长的段，再顺切成2厘米宽的丝条，放盆中撒25克精盐拌匀，腌半小时。

步骤二：取红胡萝卜250克，刮皮洗净切成细丝，取干辣椒3个去蒂子，剪成细丝待用。

步骤三：将腌白菜攥去汤汁（尽量攥干）放入盆中，加入红胡萝卜丝，再放白糖250克、醋精100克、精盐少许，掺拌均匀，把干辣椒丝均匀地撒在上面。

步骤四：锅内放花生油50克烧热，放入20粒花椒粒，炸至焦黄后用细漏勺捞净，随即将热油浇在辣椒丝上，加盖焖2小时即可食用。此菜辣、甜、酸、咸，又有椒油香味。

8. 家庭自制腊肉

将猪肉切成30厘米长、3厘米见方的长条。每千克肉约用细盐50克、酒1茶匙、酱油100克、五香粉10克混合均匀，搓在肉上。

放置一夜后，用细绳穿过肉条，下开水锅中烫，烫到外表不红为止，再挂到屋外晾晒，每天或几天晾晒一次均可。经60天左右，腊肉即可食用。

家庭制作腊肉的最好季节是入秋以后。

9. 加红葡萄酒巧腌红润香肠

腌制的香肠除了味道鲜美，外形也要美观，这样才能引人食欲。在腌制香肠的过程中，在肉中加入一点红葡萄酒，可使制成的香肠具有很自然的红色。

10. 自制腌蛋两法

1. 咸卤浸法。

以500克盐1000克水的比例，先将水烧开，加入盐使其全部溶解，配成咸卤，然后将完好的鲜蛋放入盛器中，上面用竹篾再加重物压住，将冷却的咸卤倒入，使蛋全部浸没为止。

2. 涂咸泥法。

干粘黄泥1000克，盐450克，用冷开水调成泥浆。将完好的鲜蛋滚上咸泥放坛中，密封贮存。夏季20天，春秋季30天左右，冬季50天左右即可成咸蛋。

11. 加工咸蛋4步法

介绍一种新的腌鸭蛋方法，可以达到又快又好的效果。

1. 把新鲜、无破损的鸭蛋洗净，入1%~2%的碱水中浸泡一两天。



2. 将腌蛋的容器先用碱水洗刷干净，再用清水冲净，倒入饱和食盐水。

3. 将清水烧沸，加入食盐，边加边搅，至食盐不再溶解为止。

4. 将用碱水浸泡过的鸭蛋放入晾凉的食盐水中，将容器加盖，在室温15℃以上的情况下，腌20天左右即可食用。

12. 用灰包制咸蛋4步法

咸鸭蛋一般是用盐水浸泡而成，如用灰包法制成，蛋的质量更好。

1. 把稻草烧成灰，取煮大米饭的米汤(越浓越好)待用。

2. 将洗净的鲜鸭蛋先放米汤里打一个滚，把蛋的大头及周围沾裹上稻草灰，小头部分在食盐里蘸一下，大头朝下，码入坛中。

3. 码紧一层后，再码上第二层。码时必须小头蘸盐水，头朝上。装满坛后，用黄泥封口。

4. 过半个月开坛取蛋，洗净草灰，煮熟后连壳对切为二，装盘上桌。

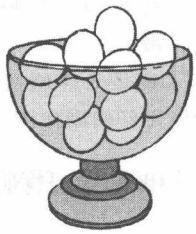
在腌制过程中，由于草灰中的钾盐作用，盐蛋蛋黄会变得鲜红油亮，蛋白咸味适中。用这种方法做成的盐蛋，不像水浸法那样泡久了就咸得无法进口。

13. 妙用烧酒腌鸡蛋

将选好的鸡蛋在60℃烧酒里浸一下捞出，再滚上一层盐，放在坛内或完好无损的塑料袋内，加盖封好或扎紧口袋，约一个半月即可食用。

14. 腌制五香蛋的简易方法

将适量淀粉(或面粉)、鲜姜片、五香粉、辣椒面、花椒、大料等，加水制成稀糊状，放在小火上熬成五香酱待用。



将要腌的蛋放在水中煮4分钟左右，然后在五香酱中滚一下，使其表面均匀地包上一层酱，再滚一层盐，然后一层层地放入洗净的坛中，最后往坛内喷些白酒，用塑料薄膜包严，扎紧坛口，半个月后即成。

15. 腌蛋蛋黄出油多妙法

有时，腌好的鸭蛋煮出来，蛋黄又干又硬不出油，食之不香。现介绍一种使蛋黄多出油的腌制方法，不妨一试。

取鸭蛋50个，洗净晾干入坛。将生姜、大料、花椒适量，用水4000~5000克煮出香味，加粗盐1000克，旺火烧开，加白糖、味精少许，白酒50克，做成料水。

待料水冷却后，倒入坛内，以淹过蛋面为宜。密封坛口20~25天便可食用。

16. 过咸的腌蛋巧制赛蟹黄

腌蛋过咸怎么办？下面介绍一种方法，可以使之成为美味可口的佐餐佳肴。

将咸蛋的蛋清、蛋黄分开碗盛(每次用3~4个)，并准备姜末、葱末、糖、醋、油少许。油烧热后，分别将蛋黄(用铲子或汤匙搅打均匀)、蛋清炒熟，再混合炒，加上姜末、葱末、糖、醋(可多放一点，以减去咸味)，并加极少量的水，即成黄白分明的赛蟹黄。

17. 辣花酒腌蛋法

将鸭蛋5000克洗干净，备碗两个，一碗放辣花酱（辣椒糊)400克，再兑入白酒100克调好，另一碗放入精盐1000克。将鸭蛋在辣花酒里滚动一下，并放在精盐碗里，薄薄地沾上一层精盐，然后在干净的陶瓷罐里码放好，罐口用黄泥或其他材料封好。腌制时间为3个月左右。

注意沾盐要均匀，不要沾得过多，否则会过咸。用此法腌出的咸蛋油多，鸭蛋油呈辣油的红色，吃时微溢酒香，咸中略带一点辣味。

18. 腌大蒜的3种方法

1. 盐腌。

剥去大蒜外面的老皮，带内皮泡在盐、酱油、花椒、大料配制的液汁里(要经常搅动)，30天左右就可以吃了。

2. 糖腌。

把大蒜去老皮和毛根，先在清水中泡五六天，每天换一次水，使大蒜开口，然后将蒜头腌在10%的盐水中泡四五天，再放进糖水里(每公斤蒜用红糖300克，用醋50克，加水300克)腌制10几天，就成糖醋蒜了。

3. 醋腌。

把蒜分瓣剥皮，泡在食醋里，一段时间后，蒜呈翡翠色，酸辣爽口，北方农村一般在腊八前后腌制，所以又叫“腊八蒜”。

19. 巧制鲜香的腌白菜叶

白菜去帮取叶，洗净控去水分，切成小块，在通风处吹至发蔫。加入姜丝、蒜片和盐，用手搓揉，揉至见菜叶出水即可，撒上熟芝麻，拌均匀。

取一个干净的坛或大口玻璃瓶子，将揉好的菜叶装入坛中或瓶中压实，面上均匀地洒上少许白酒即封口，1个月后可取食。腌出的白菜菜叶鲜嫩，清香爽口。

20. 腌美味酸辣的圆白菜

将圆白菜洗干净，切成大片，用沸水烫一下，沥去水，加盐腌半个小时后，将菜捞起放入碗内。

把红辣椒切成丝，与白醋、盐、糖(根据自己口味调拌)等放入碗内拌匀，倒入放圆白菜的碗内一起腌两小时。吃时滴少许香油，味道会更加清香爽口。

21. 自制酸白菜两法

方法一：将经过挑选的白菜用清水洗净，竖切成十字形，放在开水锅里煮1分钟左右，并用棍棒来回搅动，至菜心部分稍有变色时捞出，立即放入凉水盆中冷却，然后码在干净的菜缸或坛子里。再将冷却后的煮白菜水倒入菜缸或菜坛内(以刚漫过白菜为宜)，加入少量面肥。

经过三四天，菜就发酵变酸。若没有面肥，用一些面汤或米汤也可以，不过发酵酸化的时间要慢些。

方法二：先将白菜在太阳下晒蔫，要选择棵小整齐的白菜，一般1500克左右，不要用水洗，可用干布擦去表面浮土，去掉外层的枯叶和根须。

选取合适的小盆或缸，把白菜整齐码好，用手压实，上面浇上滚开的热水，开水淹没白菜3~5厘米，表面压上一块石头，置于气温20℃~25℃的地方，3天后即可食用。

22. 自制萝卜干4步法

1. 萝卜最好采用红皮、个小的，盐粒选用粗盐为佳。它们的比例是5000克萝卜放250克盐。将小萝卜斜切成1指厚、2指宽的薄片，用盐揉匀，腌放一夜。

2. 将腌萝卜片摊在干净板上或用针线穿成串，放在通风处吹晾，如此腌晾3天3夜。第四天，将半干的萝卜干塞入干净的大口瓶中，塞得越紧越好。



3. 将花椒、八角、桂皮、虾皮、辣椒、生姜、桔皮放入无油锅里煮沸（加水少许），去渣，晾凉入瓶。

4. 根据口味加适量糖或蜜、蒜泥、醋（最好是腌蒜的醋），转动瓶使汁渗进空隙中。最后滴少许好酒在瓶中，盖紧用蜡密封，并贴上制作日期，1个月后即成。此法可使萝卜干保存半年以上。

23. 巧制香脆腌辣椒

取鲜红辣椒2500克，用干净湿布逐个擦净晾干，剪成小块，放入500克盐、适量的醋和花椒（用纱布包紧），少许蒜泥拌入辣椒，入坛按实，上面撒一层麻油，密封坛口15~20天即可食用。腌出的辣椒色红、味鲜、脆香、细嫩，久存不腐。

24. 妙用香椿做菜3法

1. 腌香椿。

将香椿洗净，晾干水分，加上适量的食盐一起揉搓，使盐渗透到香椿里去，然后放在干净的罐或盆子里，盖上盖子，腌3~5天即可食用。

2. 香椿泥。

将香椿洗净后，加上盐捣碎（爱吃辣的可加辣椒，加炒黄豆也可），再加点油，味道可口。

3. 香椿蒜汁。

把香椿和蒜瓣一起捣碎成稀糊状，加上盐、香油、酱油和凉开水，做成香椿蒜汁，用来浇拌面条或当作料用，别有风味。

25. 家庭自制韭菜花

方法一：取新鲜大朵的韭菜花3000克，加盐腌上半天。将100克鲜姜、一个苹果（约100克）洗净，切碎待用。用小石磨或擀面杖把腌过的韭菜花、碎姜、苹果块擀压成浆，盛在小瓦罐里，盖好罐口，置干燥阴凉处。过一周就可以食用。

方法二：买些韭菜，摘下小花（因用量少，约500克），备好大蒜、鲜姜、苹果、盐、香油或熟菜油待用。把韭菜花、蒜、姜、苹果块放在小石臼内猛舂，直至舂细烂为止，然后放上盐和油，拌匀装入无色的小瓶内，约半小时后，油就浮在韭菜花酱上面来。只要温度不超过30℃，保存一年没有问题。吃时用干净筷子撬点放在小碟里，滴上点香油，其香味扑鼻，引人食欲。



26. 妙制虾油芹菜小窍门

芹菜取梗，洗净后在开水中烫3分钟，见芹菜呈鲜绿色捞出，马上浸于冷水中，换一次冷水再浸，彻底冷却后捞出，切成小段。

芹菜段加盐拌匀腌渍半小时，捞出再放入稀盐水中浸泡12小时。

将腌入盐味的芹菜沥干水分倒入干净坛中，放入虾油中浸泡，10天以后可以食用。

27. 制作美味可口的醋萝卜

醋萝卜色泽红艳，脆嫩可口，酸甜香咸辣五味俱全。醋萝卜做法并不复杂，其制作

方法如下：

将红萝卜洗净切成片，放在坛中，加米汤和凉开水浸泡。坛子要放在温度较高的地方，坛内温度保持在25℃左右，所用坛子最好是泡菜坛，再在坛沿灌上清水，密封坛口。

经过3~5天后，坛内的醋萝卜便可以食用了。食时将醋萝卜取出，蘸酱油、辣椒糊、食盐、白糖食用，便成了美味可口的醋萝卜了。

28. 巧制风味芥菜头辣菜

先挑新鲜无虫的芥菜头500克，去掉根、须及茎蒂，洗净，切成2~3毫米厚的菱形块。再把一个新鲜无糠心的萝卜（重约100~150克），去掉根、须及茎蒂，洗净，切成细丝。然后把芥菜块放入铝锅内，加水至浸没芥菜块为准，不盖锅盖，用旺火煮至菜块稍烂时停火。

取一个干净密封的坛子，把一半萝卜丝放在坛底上，再把煮好的芥菜块趁热捞入坛内，将另一半萝卜丝撒在上面，迅速封严坛口，坛内的温度要让它缓缓降下来，冬季室温过低，可适当包上小棉被，待其冷却后才能食用。

吃时，可淋上一些香油及醋，其味酸、辣、鲜、香，其色红白相间，非常诱人食欲。

29. 风味腌黄瓜制作法

把鲜嫩的黄瓜切成5厘米长的段，由一端往下劈成4~6瓣，但须注意不要切到底，深为4厘米，用少许盐腌30分钟，接着把胡萝卜切成丝，用少许盐腌10分钟后，控去水分，葱、干辣椒、苹果、梨均切成丝，蒜剁成末。

然后把以上6种食物用少许盐、味精、辣椒面拌匀。把拌好的丝夹在黄瓜内，黄瓜的劈口整齐地向上码在容器内，把牛肉汤（水亦可）和拌丝的汁兑在一起，将黄瓜泡上，水汁要没过黄瓜，用容器盖盖上，然后放在气温20℃左右处，24小时后便可以食用。

30. 西红柿黄瓜巧做红绿小菜

取黄瓜500克，西红柿100克。将黄瓜一剖两半，从背面切成梳子形，用少许盐腌半小时，控去水，用干布沾干水分，将黄瓜放入容器里，同时将葱、姜、辣椒均切成细丝，西红柿开水烫后去皮，切成三棱块，把葱、姜丝放在黄瓜上，西红柿放在最上面。

最后把炸好的花椒油、辣椒丝同时加上糖、醋熬化，浇在黄瓜上，焖1小时。

食用时捞出，切成段盛盘中，仍在上面摆上西红柿，再摆上葱丝、姜丝、辣椒丝，然后再浇上一些前边用的汁即可。此菜甜、辣、微酸，鲜嫩脆香，好吃又好看。

31. 自制味美溢香的奶油花生

将适量的花生米放入开水锅中，2~3分钟后捞出，盛在干净盆内，取适量的茴香、桂皮用水熬成汁，再将适量糖水与茴香、桂皮熬成的浓汁混合，滴入10~15滴食用香草精一起倒入盆中与花生米拌匀，用布盖好（最好能盖紧）。

半小时后，各种味道已入花生仁中，把布掀开，至花生米外壳无水分时，将白细沙倒入锅中炒热，再将花生米倒入翻炒，至花生米的皮层变为乳白色时，用手能轻易捻开即可起锅。待冷却后筛去细沙，即成味美溢香的奶油花生米。

32. 美味西红柿酱自制法

选新鲜、无损、无虫害西红柿（量可随意增减）洗净、去蒂、切碎，用锅煮，看快成酱时多搅动，以免煳锅。



另取一锅烧热，放油盐，将煮好的酱放入翻炒，进一步除去水分，盐可多放一些。再将用油

煸炒过的蒜末、炸至金黄色的洋葱片、切碎的红辣椒一并放入锅中搅拌均匀，然后迅速装罐密封即可。

33. 巧制妙存西红柿汁

将熟透完好的西红柿洗净后用开水烫一下，剥去外皮，用干净的纱布包起来，压挤出汁，然后加入适量白糖即可。

要想长时间保存，可以把加过糖的西红柿汁倒入洁净干燥的玻璃瓶中，按口味加入适量的胡椒粉和食盐，然后盖上盖，放置在80℃~90℃的热水里浸烫半小时，取出封口，放置阴凉处贮存即可。

34. 香辣酱简易制作法

取红尖辣椒10个，鲜姜2块，蒜2头，葱2棵，香菜2棵，酱油、香油、白糖、味精各适量。

将辣椒、葱、姜、蒜和香菜择好洗净，全部切成碎末(辣椒要留籽)，置于容器内，加入香油、酱油、白糖、味精(如果用于辣椒，可稍多加些酱油)，充分调拌均匀后即可食用。如果有熟芝麻，亦可碾碎加入，味道尤佳。

35. 巧妙制作四川鱼辣子

把活鲫鱼放在清水内养一天后，放进淘米水内加入少许食醋，待鱼“换肚”1小时，再放清水内养几小时后捞出，擦干鱼身上的水分，连同红辣椒、盐、水、白酒、料酒(黄酒)、红糖、胡椒粒一同装入坛内，浸泡数十日即成，名曰鱼辣子。其颜色鲜红，质脆嫩香，咸辣酸甜，可用来佐酒下饭，也可做调料。



自制饮料

1. 加白糖冲奶粉可防结块

淡奶粉如冲沏不好，奶汁中常会有许多小块。如果往奶粉中掺入适量的白糖，并拌匀，再用温开水冲沏，稍加搅拌，就不会出现小块了。

2. 巧缝小袋煮咖啡

取一洁净纱布，缝制一小袋，将咖啡放入袋中，再投入壶中煮。在装咖啡的小袋上留一根较长的棉线，棉线放在壶外。咖啡煮好后，用棉线将咖啡袋拉出，这样烧出的咖啡纯净，避免了与咖啡渣同饮。

另外，小袋中的咖啡，可另加水再煮，仍可得到一杯口味淡但香味不减的咖啡。

3. 巧制美味葡萄汁

将成熟的葡萄洗净，摘去其梗，放入锅中加热到70℃再进行压榨，把榨出的汁倒入盆里，在12℃以下地方静置一昼夜，取上面清汁，用粗布过滤，加10%左右的白糖即成。

如果想长时间存放，可将葡萄汁加热到80℃，装入消毒过的瓶中，用橡皮塞塞紧，这样可存放半年以上。

4. 自制西红柿冰糕

用西红柿做冰糕，色泽鲜艳，味道酸甜，它含有丰富的维生素，为炎夏美食。

取新鲜西红柿若干，用开水浸烫后剥皮捣碎，加入适量白糖，拌匀后腌渍约1小时。

将腌好的西红柿泥倒进干净的模具内，放入电冰箱冰室，冷冻后即可食用。

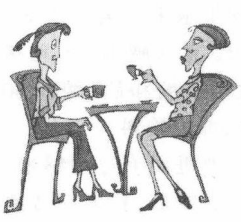
此外还可根据个人口味，在西红柿泥里加入牛奶或冰淇淋粉等配料，制成其他风

味的冰糕。

5. 巧制西瓜酒

先把瓜蒂部切下一块当做盖子，然后放一把葡萄干进去，立刻盖上盖子，瓜外面用黄泥糊严放在阴凉处，10 天后揭开盖子，里面就是蜜水，略带葡萄酒的香味，喝多了还会醉。

6. 自制西瓜翠衣汤法



将西瓜内皮切成小块，加水煮烂，加入适量白糖，凉后即可饮用。有清热消暑、止渴生津、泄火利尿的功效，不失为夏季价廉物美的理想饮料。

7. 自制咸豆浆法

油条丁、虾皮、紫菜、榨菜丁、葱花放入空碗中，加适量的味精、盐和香油，将煮开后的豆浆倒入，即成美味可口的咸豆浆了。

8. 果子露配制法

将 100 毫升温水倒入容器中，加 50 克白糖、0. 15 克糖精、0. 8 克粉质柠檬酸或 1. 2 克乳酸、2 滴食用香精、2 滴食用色素，搅拌溶解后，冲入 900 毫升冷开水，微呈黄色时即成果子露。

9. 草莓饮料调制法

将 1 杯草莓洗净捣碎，加大半杯牛奶、1 汤匙白糖和少许精盐，搅拌均匀后即可饮用，冷冻后味道更佳。

10. 橙子饮料调制法

将 1/4 杯橙汁倒入大半杯热牛奶中，再加 1 汤匙白糖，然后搅拌均匀，冷却后饮用。

11. 自制酸梅汤法

将乌梅放入锅内，加少量水煮 30 分钟，滤去乌梅渣，加入白糖搅匀晾凉，冲入冰水或加冰块饮用。

12. 自制杏仁茶法

将 200 克杏仁放在热水中浸 10 分钟，去皮后带水磨成浆汁，或用石臼捣烂，滤渣取汁，放入铝锅，加入 600 克白糖、1800 毫升清水，煮沸后即成杏仁茶。

可冲淡饮用，加些牛奶即成杏仁奶茶，夏令解渴极佳，热饮、冷饮均可。

13. 吸管抽取柠檬汁法



需间断取用少量柠檬汁时，不必将柠檬切片，可将一根硬塑料吸管插进柠檬里，要用的时候，只要稍微挤压，柠檬汁就会从吸管中溢出。平时可用保鲜膜包好放在冰箱里，以备长期使用。

14. 微波炉助取果汁法

柠檬、甜橙、橘子、柚子等取汁，可用叉子将其逐个放入微波炉中，在高温下掀盖烘烤 15~20 秒，取出放置 1~2 分钟后用手搓揉，再把水果切开，就能很容易地榨出果汁来了。

15. 自制可可雪糕法

砂糖 250 克，鲜牛奶 600 克，可可粉 25 克，奶油 100 克，注入清水 500 毫升，煮沸，用细目筛过滤，不断搅拌，晾凉后注入模具中，放冰箱内冻结即可。

16.巧煮绿豆汤

将绿豆洗净，放入保温瓶中，再倒入开水盖好。3~4个小时后，绿豆已涨大变软，此时再下锅煮，就很容易在较短的时间内将绿豆煮烂。也可将绿豆放在锅中干炒10分钟左右，然后再煮，这样也很容易煮烂。

自制点心

1. 巧制醉枣小方法

选无损伤、无虫眼、不掉把的优质鲜枣，用清水洗净，加入适量白酒(枣与酒的比例为3:1)拌匀，存放在缸或坛内(注意不要用盛过油、咸菜、豆酱或盐的缸坛)，盖好后用黄泥封严，不要随便开启缸盖，3个月左右即成醉枣。

2. 自制五香蚕豆

将蚕豆洗干净，放入锅中加水浸没，置旺火上煮沸，加盐、大料、茴香、桔皮，然后用文火煮熟。视蚕豆熟后，若水多，可加旺火，使大部分水蒸发掉。

另备炒锅，将蚕豆放入翻炒，半小时后加入一些甘草末，再将蚕豆炒干。美味的五香蚕豆即制成。

3. 家庭巧制汉堡包

先制作肉饼。将肉末(可以是猪肉、牛肉、鸡肉)剁细，加精盐、味精、料酒少许调匀，可加入鸡蛋将肉馅打起劲，在油锅内煎熟待用。生菜洗净，切成大片，洋葱切丝。可在市场上购买现成的汉堡包坯子，也可买大约50克左右的小圆面包，横切开个口子。

最后在每只面包内放上肉饼、卡夫酱或芥末酱(市场有卖现成的)，撒一些洋葱丝，放入生菜片，味道鲜美的汉堡包就制成了。

4. 自制百果粽法

将青梅、菠萝肉、冬瓜条各25克，用白糖水煮，沥干水分，用白糖腌渍24小时，再加入葡萄干、胡桃仁、瓜子仁、红绿丝各15克，制成百果馅。

取粽叶折成斗状，填入糯米、百果馅，扎成五角方底锥形，上锅煮熟即可食用。

5. 自制火腿肉粽法

用25克猪油将少量葱末、姜末炒黄，捞去葱姜，先后放入50克火腿肉、25克猪肉糜、25克冬菇丁、适量白糖和盐，翻炒30秒后勾芡，再淋上麻油，即成馅料。

将粽叶折成斗状，填进浸泡过的糯米，夹入馅料，包成五角方底锥形，扎紧后煮熟即可。

6. 自制豆沙粽法

将500克豆沙用250克猪油炒匀炒透，加250克糖，出锅后加少量桂花，将粽叶折成斗状，填进糯米和豆沙馅，包成五角方底锥形，扎紧后煮焖至熟即可。

7. 自制绿豆糕法

绿豆粉2500克过筛，加糖2000克、桂花50克拌匀。蒸笼屉内铺上一层纸，将糕粉铺入，压平，撒上细粉，再用油纸压平，切成正方块，蒸熟后冷却，即成绿豆糕。

如用绿豆制作，需煮烂、去皮、挤去水分。

8. 自制五香陈皮法

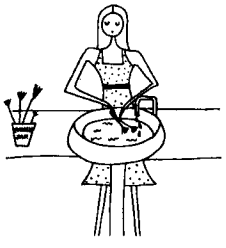
把干橘皮浸泡24小时，挤干水分后放进开水中煮30分钟，再挤干，剪成1平方厘米的小块，按500克湿橘皮加20克盐的比例，加盐后再煮30分钟，洒上甘草粉，晾干后即成五香陈皮。

9. 自制西瓜皮蜜饯法

将新鲜光滑的西瓜皮切成手掌大小，削去剩余瓜瓤和外层绿皮，然后把薄片浸在盐里，3至4小时后取出捏干，切成细丝，放50克酱油、50克白糖，热炒10分钟，沥干后曝晒1~2天，即成美味的蜜饯。

10. 自制金橘饼法

将100克食盐、50克明矾粉用开水配制成溶液，再取2500克鲜金橘，用小刀在其周围切出罗纹后浸入溶液。



12小时后，将金橘取出沥干，用开水冲泡，去核压扁，用清水漂去咸辣味，过3小时换1次水，3小时后沥干，用1300克砂糖与金橘逐层拌和，糖渍5天。

然后，连糖浆一起倒入铝锅内，用文火烧煮，再陆续加入700克砂糖，逐渐使糖汁渗透到金橘内部，表面显出光泽，即成清香可口的金橘饼。

11. 自制糖橘皮法

将洗净的橘皮放入糖水中浸泡，一星期后，再把橘皮和糖一起倒入锅中烧煮，冷却晾干后即成糖橘皮，可用作糕饼点心的配料。

12. 自制蜜橄榄法



取500克已变黄的橄榄，用少量食盐擦破表皮，待橄榄稍发软时，用木榔头将其敲扁，并用清水冲净。

再取250克白砂糖溶入250毫升水中，煮沸后加入橄榄，用文火煮30分钟，然后再加150克白砂糖，边煮边搅，待糖液浓缩到70%左右，沥去糖浆，便成蜜橄榄。

13. 自制蜜枣罐头

挑选上好的小枣，洗净，用热水泡2小时，然后装入事先备好的罐头瓶中，八成满为宜。再把60克蜂蜜均匀地浇在上面，勿盖瓶盖。

上锅蒸1小时，出锅后马上盖严，置阴凉处，随吃随取，是非常好的老年人或体弱者的保健补品，应注意的是，糖尿病患者慎食。

14. 自制五香花生法

将花生米用大料花椒盐水浸泡2小时，晾干后，用沙子炒到七八成熟，即成五香花生。

15. 自制花生酪法

500克花生米，用开水浸泡，去皮，剁碎。然后倒入凉水泡胀的大米150克，磨成极细的浆汁。

锅内放250毫升清水，加400克白砂糖，化开时缓缓注入磨好的浆汁，边注边搅，以防粘锅，全部搅成浓汁时，加进100克小枣制成的枣泥和匀，熟后(忌大开，以免起泡沫)用海碗盛起，晾凉，放进冰箱即可。

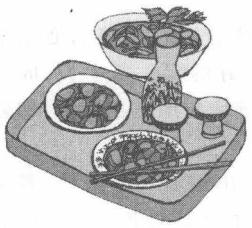
16. 自制花生糊法

白芝麻洗净、沥干、炒香；花生米炒香、去衣、研碎；大米洗净、浸透。三者混和，加入适量清水，磨成粉浆，滤渣待用。

在清水中加砂糖煮沸，把粉浆缓缓注入，同时不断用小勺搅拌，以防粘底。待煮成糊状时加入鲜奶，即成香甜爽口的花生糊。

17. 自制多味瓜子法

在铁锅内加水至浸没葵花子，再加入50克花椒、10克大茴香、30克小茴香、100克食盐、适量糖精等辅料，水烧开后，倒入1000克葵花子，边煮边翻，务使葵花子煮熟翻透，并有咸香味。



然后，捞出沥干，趁热装入粗布口袋中反复揉搓，去掉葵花子上的黑皮。再晒干，簸去黑皮，最后用文火干炒，待干、脆后，壳稍呈微黄色，即成多味瓜子。稍添加食用香精味道更佳。

18. 自制盐水笋豆法

将黄豆在温水中浸泡胀发，加凉水至没过黄豆，用中火煮烂，再加入嫩笋丁、精盐，煮至笋熟，即成盐水笋豆。

19. 自制西瓜羹法

把1000毫升清水烧开，加入200克白糖、少量桂花，再用适量淀粉勾成薄芡，倒入搅匀煮沸，凉后放进电冰箱备用。

将2000克西瓜瓤去子切丁，加25克金糕丁。食用时将两者调匀，即成西瓜羹。

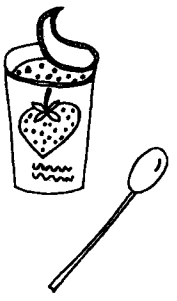
20. 自制豆沙法

将赤小豆放在冷水中泡1小时，用小火焖煮2小时，煮烂后，放在细筛中滤去豆皮，滤去水分，放入锅中，加糖、油、水，用旺火熬至稠厚时起锅，冷却后即成豆沙。

21. 自制草莓酱法

3000克砂糖加1000毫升热水溶成糖液。先取一半煮沸，倒入洗净去萼的草莓，煮至草莓软化，再加入其余糖液，继续烧煮，浓缩后即成草莓酱。

趁热装瓶，加盖密封，将瓶放在沸水中消毒20分钟，取出保存。



22. 自制葡萄冻法

将优质葡萄1000克用140克食醋浸渍片刻，清洗后，置罐内填紧。将25克盐、500克糖、1小块桂皮、少许胡椒加清水煮沸，冷却10分钟后，滤渣，倒进盛有葡萄的罐内，连罐隔水蒸6分钟，晾凉即可。

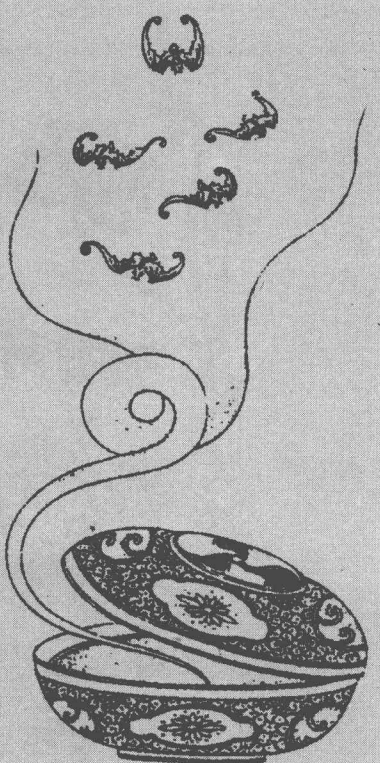
第六篇

◆挑三拣四
◆精打细算
◆一物多用
◆巧食妙用
◆简单方便
◆行之有效
◆省心省力
◆省时省钱

清洁去污篇

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

本书选辑的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。它们都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯，随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、简单和快乐。

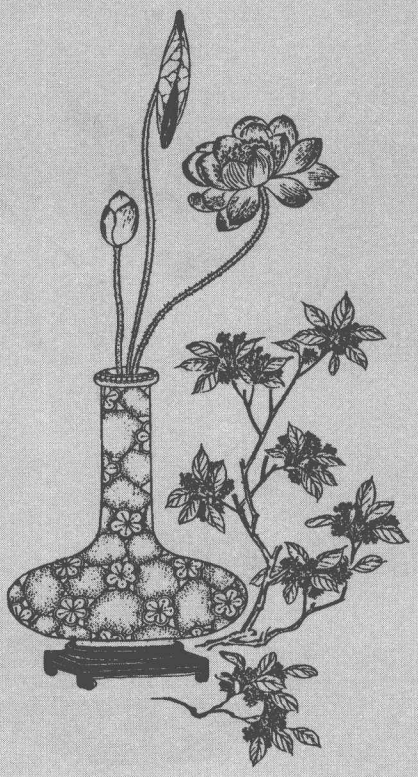


窍门

【烦琐的家务轻松搞定】

QIAO MEN

- 衣物清洗
- 厨房去污
- 家具清洗
- 电器保洁
- 汽车清洁



快乐生活一点就通

KUAI LE SHENG HUO YI DIAN JIU TONG

衣物清洗

1. 洗衣粉的使用禁忌

1. 洗衣粉不要与肥皂混用。

因为洗衣粉呈酸性，肥皂呈碱性，酸和碱相混便会发生中和，反而降低了各自的去污力。

2. 洗衣粉不宜用沸水冲调。

合成洗衣粉如用沸水冲调就会减少泡沫，失去去污作用。特别是洗衣服的水温度低时，冲洗衣粉的水如果温度太高，由于温度悬殊，就更会降低去污作用。

在使用合成洗衣粉时，冲调洗衣粉的水温度应以50℃为宜。

3. 使用加酶洗衣粉的水温则不得超过40℃，以免破坏洗衣粉中酶的活性。

4. 使用洗衣粉时，衣服要漂洗干净，贴身的衣服若漂洗不净，残留在衣服上的洗衣粉，可损害皮肤。

有过敏体质的人，如果使用加酶洗衣粉，或穿用加酶洗衣粉洗过的衣服，可能造成过敏反应。

5. 洗衣粉不宜存放过久，特别是加酶洗衣粉，存放期以半年为限，以免酶的活性减低，影响去污效果。

2. 使用洗衣粉的窍门

1. 尽量选择无磷环保洗衣粉。

2. 尽可能选择适合洗衣机机型的洗衣粉，比如滚筒洗衣机就应选用适合的专用洗衣粉。如果没有合适的品牌，那么浓缩、低泡型洗衣粉比较适合机洗。

3. 如果要洗涤的衣物较脏，就应购买去污力较强的洗衣粉。

4. 对于沾上果汁渍、血渍等特殊污渍的衣物，多数洗衣粉的洗涤效果都不理想。因此，对这些特殊污渍应该先单独处理，再整体洗涤。

5. 洗涤前将衣物浸泡20~30分钟，可以取得更好的洗涤效果。这段时间可以使洗衣粉充分溶解，大量表面活性因子浸入到织物纤维中，也可使洗衣粉中的酶充分溶解释放。

6. 注意洗衣粉说明书中的适用范围。大多数洗衣粉不适合洗涤丝、毛类衣物或混纺织物，因此洗涤这些衣物时应使用洗涤剂。

7. 色差较大的衣物和厚度差别大的衣物应分开洗涤。

8. 很多人都有错觉，认为洗衣粉用得越多衣物洗得越干净。其实，洗衣粉用得过量，反而会积聚在衣物及洗衣机内，污水排放后会破坏生态环境。

9. 不要用洗衣粉洗头发或直接接触皮肤，洗衣粉会引起皮肤过敏或在皮肤上留下色素沉积。

3. 漂白洗衣粉的合理使用

漂白洗衣粉是在洗衣粉中加入一定数量的过硼酸钠，在60℃以下，能释放出活性氧，对衣物有漂白作用，超过60℃就无效了。

此外，漂白洗衣粉不可用于洗涤花色或其他带色彩的衣物，否则会褪色或变旧。

4. 使用肥皂两不宜

1. 肥皂不宜久存。

环境潮湿可引起肥皂水解，气候过于干燥会使肥皂干裂，形成“泛咸”，即在肥皂表面上生成“白霜”，这些都能降低肥皂去污力和耐用程度。

2. 皂液不宜过浓。

肥皂可降低水的表面张力，使泡过的衣服很快浸透，并使衣服上的污垢变成小颗粒脱落，分解在水中并浮在水面上，衣服就干净了。

肥皂在水中的最佳浓度是0.2%~

0.5%，此时表面活力最强，去污力最好。高于或低于此浓度，表面活力下降，去污力减弱。

5. 淘米水可用来洗涤衣物

脏衣服在淘米水中浸泡 10 分钟，再用肥皂洗，用清水漂净。这样洗出的衣服清洁干净，特别是白色的衣服，更显得洁白。

毛巾沾上了水果汁、汗渍就会有异味，并且变硬。把毛巾浸泡在淘米水中蒸煮 10 分钟，便会变得又白又软又干净。

泛黄的衣服先用淘米水浸泡 2~3 天，每天换一次水，然后取出用冷水清洗，泛黄衣物可恢复原有的洁白。

6. 新衣先用盐水洗

新衣服必须用食盐水浸泡后洗一洗再穿，因为新衣服上可能残留防皱处理时的致癌性化学药品——甲醛。



在高压、高温环境下，让甲醛分子与棉纤维分子交链结合，产生防皱效果。但是处理过程不够严谨，或处理后清洗不净，经常造成甲醛单体由布料中释放出来，甚至本身就有甲醛。而甲醛除了引起急性眼症状、咳嗽、流泪、视力障碍及发疹等，实验也证明甲醛具有致癌作用。因食盐能消毒、杀菌、防棉布褪色，所以在穿新衣服之前，须先用食盐水浸泡干净。

7. 如何洗涤毛线

洗涤毛线的正确方法是：将毛线拆开，分成数桄，投入冷水中浸泡 10 分钟左右，拧干后投入水温在 50℃左右的中性洗涤剂溶液中。

反复揉搓洗净后，再用温水漂洗两次，随后用清水漂净，拧干后按桄抖散，穿挂在竹竿上阴干。

毛线洗涤时忌用热水浸烫，以免毛线褪色、脆化。多种颜色搭配交织的毛线衣物，洗涤速度宜快，温度宜低，浅色毛线要防止竹竿掉色。

8. 洗涤毛衣防起球

洗涤时把毛衣里朝外，减少毛衣表面的摩擦度，可防止毛衣起球。用洗发精洗毛衣，可使毛衣柔顺自然。

9. 除毛衣光亮的窍门

毛衣穿久了，有些部位会磨得发亮。对此可用醋、水各半混合液喷洒一下，尔后再洗涤，即可恢复原样。

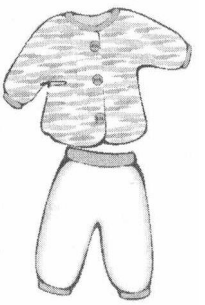
10. 兔毛衫洗涤法

将兔毛衫放入白布袋里，用 40℃的温水浸泡，再加入中性洗涤剂，然后双手轻轻揉搓，再用温水漂净。

晾至将干时，将兔毛衫从布袋中取出，垫上白布用熨斗烫平，再用尼龙搭扣贴在衣面，然后轻飘、快速地向上提拉，兔毛衫就会质地丰满、柔软如新。

11. 洗涤针织衫的 3 个窍门

1. 针织衣服在洗涤前，拍去灰尘放在冷水中浸泡 10~20 分钟，拿出后挤干水分，放入洗衣粉溶液或肥皂片溶液中轻轻搓洗，再用清水漂洗。



为了保证毛线的色泽，可在水中滴入 2% 的醋酸来中和残留的肥皂。洗净后，挤去水分，抖散，装入网兜，挂在通风处晾干，切忌绞拧或曝晒。

2. 用1盆开水，放适量茶叶，待茶叶泡透，水凉之后，滤出茶叶，把毛衣(线)放在茶水中浸泡15分钟，然后轻轻搓几次后，再用清水漂洗干净，挤出水分，抖散，化纤线的可直接挂在阴凉处晾干；毛衣为防止变形，应装入网兜再挂阴凉处晾干。

这样用茶水洗涤针织衫，不仅能将灰尘洗净，还能使毛线不褪色，延长使用寿命。

3. 白色针织衫穿久了会发黑。如果将针织衫清洗后置入冰箱冷冻1小时，再取出晾干，即可洁白如新。若是深色针织衫沾了灰尘，可用海绵蘸水后挤干，轻轻地擦拭。

12. 纯毛服装的洗涤方法

在40℃的温水中，加入适量的洗衣粉，将衣物放在水中浸泡5分钟，水温以不烫手为宜，禁用高温的热水，用双手轻轻揉衣物约2~3分钟，然后用清水漂洗干净，切忌用搓板搓洗，手洗也不可用力揉搓。

衣物出水后，用双手挤掉水，放在通风处阴干，不要用手拧，也不要在阳光下曝晒。纯毛织物遇水产生的收缩等现象，阴干后必须加强熨烫，熨烫平整后即可穿用。

13. 家庭洗涤4误区

1. 增白不等于干净。

现在，许多生产洗涤剂、洁厕粉和洗衣粉的厂家，在产品中添加荧光增白剂，以使衣物洁具等在清洗后显得透亮干净，看上去很白。

荧光增白剂是一种吸收紫外线可呈现荧光的化学增白染料，它进入人体后，不像普通的化学成分那样易被分解，而是和人体中的蛋白质迅速结合，很难排出体外，这无疑加重了肝脏的负担。

而且荧光剂对人体皮肤极易产生刺激。有些消费者不了解这种道理，误以为衣物、洁具增白后不但亮丽，而且干净无菌，其实这完全是一种误解。

2. 泡沫多不等于去污效果好。

一般人都认为，洗衣粉的泡沫越多去污能力越强。实际上，高泡沫洗衣粉很难漂洗干净，有时甚至漂洗五六遍，泡沫依然存在，洗涤后衣物发硬，穿着时刺激皮肤，引起瘙痒。

现今的低泡沫或无泡沫洗衣粉，不仅不影响去污力，而且容易漂洗干净。但有些人使用无泡沫或低泡沫洗衣粉总是担心洗不净衣服，因而大量投放洗衣粉，这样过多使用洗衣粉对人体健康会带来潜在的危害，如引发皮炎、湿疹和哮喘等疾患。

3. 洗洁精不一定杀菌。

洗洁精只能冲洗掉细菌，并不能将其杀灭。相反，它还极易传播细菌，有可能使未被冲洗掉的细菌随着碗碟上的洗洁精残液进入人体。更有甚者，许多细菌还以洗洁精作为营养，加速繁殖。

4. 洗涤用品不能混用。

在一般家庭里，洗涤灵、洁厕粉、洗洁精、洗衣粉、漂白粉等等，使用率非常高，并且经常被人们混合使用，以为混合后的洗涤剂去污力更强，杀菌作用更大。然而，洁厕粉绝不能与漂白粉等消毒剂混合使用，因其容易导致氯中毒。

14. 唐装洗涤方法

唐装流行的织锦缎面料又分真丝、人造丝和尼龙制品三种。真丝织锦缎表面光泽自然柔和，色泽均匀，手感平滑轻柔，自然悬垂，沾水后略感硬爽。干燥的丝绸互相磨擦时，会发出清脆悦耎的丝鸣声。



相对而言，真丝和人造丝的织锦缎唐装，原则上应以干洗为主。按面料材质决定洗涤方法，洗后进

行专业熨烫，可保持真丝唐装特有的挺括和色泽。因此，建议把品质好的唐装送到专业干洗店清洗。

15. 天然彩棉服饰的洗涤

手洗为宜，用手轻轻揉搓，冲洗；采用机洗时应选用轻柔挡洗涤。

水温不宜过高，以不超过30℃为宜。

选用中性洗衣粉洗涤。

洗后需脱水，甩干或拧干需小心。

忌暴晒，建议采用阴干或风干。

建议用蒸汽熨烫，熨斗底板最高温度110℃。

不可用氯漂洗。

16. 羊毛衫洗涤法

用温水冲调优质洗衣粉，然后把用冷水浸湿的羊毛衫放入，轻轻揉搓，领子、袖口部位应多搓洗几下，不要用猛力，以防衣服走样变形。

然后用清水漂洗干净，再放入洗衣机内脱水，或用干浴巾包起来挤干，在阴凉处晾干。

17. 防止羊毛衫缩水法

要想洗涤后羊毛衫不缩水，除了水温掌握在35℃左右之外，还应注意下列几点：

1. 不宜用洗衣机洗涤羊毛衫。



2. 要用高级中性洗涤剂或专用洗涤剂。洗涤时，洗涤剂应按照说明兑水，过清水时，要慢慢地加冷水，要反复多次漂洗干净。

3. 洗好后用脱水机脱水时，应注意两点：一是将羊毛衫用布包裹后再放入脱水机内；二是脱水时间最多两分钟，脱得太久就会使羊毛衫缩水。

4. 羊毛衫洗净脱水后应放在通风处摊开晾干，不要吊挂或曝晒。

18. 丝绸衣服的洗晒方法

丝绸纤维属于蛋白质纤维，由各种氨基酸组成，在碱性溶液中能被水解而丧失牢度。所以在洗涤丝绸衣物时需注意：

1. 水温不可过高，一般情况下用冷水即可。

2. 洗涤时要用碱性极小的高级洗涤剂或丝绸专用洗涤剂轻轻揉洗。

3. 洗涤干净后，可在清水中加入少许醋进行过酸，可保持丝绸织物的光泽。

4. 要避免在烈日下晾晒，而应在阴凉通风处晾干。

5. 在衣物尚未全干时，即可收下用熨斗烫干。

19. 洗涤丝绸被面的方法

丝绸被面质地柔软，色泽鲜艳，但经常洗容易使被面褪色、陈旧。如果需洗，要先将中性洗衣粉溶解在温水中，再将被面浸入水里，待浸湿后轻轻揉洗。

被面不要用硬刷子刷洗，也不要放入洗衣机里洗，因丝绸被面质地娇嫩，容易擦坏。被面洗净后清水漂洗干净，然后挂在竹杆或绳子上晾至八成干时取下，覆盖一层白色湿布，用电熨斗熨烫平整。

但必须注意，洗时不要将洗衣粉直接倒在被面上，不要用手拧绞，更不要在烈日下曝晒。

20. 腈纶衣物的洗法

腈纶衣服若只去灰尘污垢，可用肥皂或洗衣粉泡10分钟，再轻轻揉搓，而后投净就行了。

若有较多的油污，就应用汽油涂刷后

再洗净，若有汗渍，则应用2%的氨水溶液浸泡10分钟，再用1%的草酸溶液清洗，然后再用肥皂洗。

腈纶毛线洗后卷曲不直，可用80℃的热水冲泡一下。但腈纶毛线或毛衣都不能拧，压去水后最好平摊晾晒，使纤维自由回缩，则衣形不变。

21. 印花织物洗涤法

洗涤印花织物要用冷水或微温水，切忌用沸水，不要用纯碱性的洗衣粉溶液，也不要将印花织物泡在肥皂液里过夜，否则会剥蚀印花的光泽，影响织物的牢度。

如在水中加适量食盐浸泡，可使洗涤后不易褪色。

22. 衬衣忌用热水洗

一般人认为，贴身衬衣一定要用热水洗才可洗净，其实不然，汗液中的蛋白质是水溶性物质，受热后蛋白质发生变性，生成的变性蛋白质则难溶于水，渗积到衬衣的纤维之间，不但难于洗掉，还会使织物变黄发硬。

最好是用冷水洗有汗渍的衬衣，为了使蛋白更易于溶解，还可以在水里加少许食盐，洗涤效果更佳。

23. 如何将衣领洗干净

领口及袖口的汗渍很不易洗净，洗衣时可在领口处先撒一把盐末，轻轻揉搓，然后再洗。因为汗液里含有蛋白质，在食盐溶液中能很快溶解。

也可用“涤领净”洗，在衣领脏处倒少许“涤领净”，几分钟后搓洗或刷洗，污垢去除后用清水漂净。

24. 自洗纯毛裤小窍门

1. 在清水中浸泡，用手轻压，即可去除裤子一部分表面的尘土。

2. 在40℃的温水中加入适合手洗的洗衣粉，用手轻压或揉搓。局部污渍程度较重的地方，可用小刷子蘸洗衣皂刷洗，切勿剧烈揉搓。

3. 反复更换洁净的冷水，直到漂洗干净。

4. 将洗净的裤子用手从头至尾抓挤一遍，准备一条干燥的大浴巾平摊在桌上，将裤子平放在浴巾上，从裤脚起将浴巾与裤子一块卷起，重重压挤。这样可吸去裤中50%左右的水分，而裤子却没有多少皱褶。

5. 将吸过水的裤子用手抖几下后架起晾干。

6. 等裤子晒至未完全干时，用蒸汽熨斗烫熨定型。

25. 洗衣不掉色的妙法

有色衣料会掉色，这和染料性质、印染技术有关。如一般染料大多容易在水里（尤其是在肥皂水、热水和碱水里）溶化。潮湿状态下染料也易受阳光作用褪色。染料和纤维纹路结合得不够坚固的，洗涤也易褪色。

为使衣料不掉颜色，一是洗得勤洗得轻；二是用肥皂水和碱水洗的话，必须在水里放些盐（一桶水一小匙）；三是洗后要马上用清水漂洗干净，不要使肥皂或碱久浸或残留衣料中；四是不要在阳光下曝晒，应放在阴凉通风处晾干。

26. 自洗羽绒服小窍门

羽绒服内的禽类羽绒为蛋白质纤维，蛋白质纤维表面有脂肪质，能起保护羽绒作用。若使用普通洗衣粉或肥皂洗，因其具有较强的碱性，易破坏纤维原有的柔润、弹性和光泽，



变得干燥、发硬、枯脆、老化，缩短羽绒服的使用寿命。

所以，洗羽绒服最好选用专用的羽绒服清洗剂，因为它们呈中性，可减少对蛋白质纤维的破坏作用，且具有优良的洗净力和保护调理作用。一般洗后能保持羽绒服面料的光泽与填充物的蓬松。

如果一定要用洗衣粉清洗羽绒服，可先用洗洁精将脏衣服表面的油渍擦洗干净，然后用40℃~50℃的温水将衣服泡5分钟左右，用板刷刷去袖口、衣领等部位的脏垢，再放入洗衣机内，加适量洗衣粉漂洗，如有条件，可用温水机洗，这样会洗得更干净一些。

另外，羽绒服在家机洗一定要注意以下几点：一是洗衣粉不能放得太多，因为那样会破坏衣服的质地；二是衣服一定要漂洗干净，不要让洗衣粉残留在羽绒内，否则浅色羽绒服晾干后会发黄、结块；三是有条件的可购买羽绒服专用洗涤剂洗，那样效果会更好。

27. 如何洗涤保暖内衣

1. 保暖内衣不可干洗，最理想的方法是手洗，而且水温不得不超过40℃，最好控制在30℃左右。

2. 洗涤剂须选用中性，不能用含有增白剂的洗涤皂或洗涤剂，洗涤剂要适量，过多的洗涤剂会给面料带来负担，从而影响内衣质地；而且洗涤剂不能直接滴于保暖内衣上，应先将洗涤剂溶于30℃~40℃的温水中，待完全溶解后方可放入衣物。

3. 将洗净后的羊毛保暖内衣平摊于阴凉通风处晾晒，切忌在烈日下曝晒，如果要悬挂，最好将衣袖也搭在衣架上，防止变形。

28. 内衣外衣不宜混洗

人们在使用洗衣机时，如把内衣外衣混在一起洗，就不符合卫生要求。这是因为：

1. 不容易洗净衣服。

洗衣机洗衣是一种机械性的、均匀的搅动过程，脏的衣服不易洗干净。

2. 容易串色。

浅色衣服易被褪色的深色衣服染色，浅色衣服上的纤维还易黏附在深色衣服上。

3. 容易交叉污染。



外衣污染脏东西的机会比内衣要多，混在一起就有可能将这些脏物黏附到内衣特别是内裤上去。

4. 不卫生。

如果内衣、外衣混在一起洗，外衣上沾染的那些致病微生物粘在内衣上，漂洗不净，很容易使人患上各种皮肤病。

5. 袜子更不宜与衣服尤其是内衣同洗。

因为有些人患有足癣，它是一种病原性真菌引起的足部皮肤传染病，如同衣服混洗，袜子就成了传染皮肤病的媒介。

29. 胸衣的正确洗晒

每个女性朋友都离不开胸衣，但是很多朋友不会晾晒自己的胸衣。现在介绍一个正确的洗晒方法：

首先把胸衣放在温水中，用肥皂涂擦于污迹处，然后用手搓。手搓时要两手拿住罩杯下方，让两个罩杯互相轻轻揉搓，接着拿着那个位置放在水中冲洗干净。然后用两手轻轻挤压，不要用手互相绞。

晾晒时不要像穿在身上一样用两个肩带挂在衣架上，而是应该用两个夹子夹住胸衣的下方，让肩带朝下。

30. 洗领带的3种方法

1. 干洗。

干洗领带时，可取药棉球蘸少许酒精

或汽油，轻轻擦拭，可除污迹，然后垫上一块湿白布，用电熨斗熨烫。熨烫时的温度要由领带所使用的材料来决定。化纤织物熨时温度不可过高(70℃以下)；毛绸的温度可高一些(170℃以下)。

2. 刷洗。

刷洗领带时，可用胶板纸或薄层胶合板按领带的尺寸做一个模型，把领带套在模型上面，用软毛刷蘸上洗涤剂对领带轻轻进行刷洗。然后再用清水漂刷干净。

洗完后晾一会儿，便可衬上一块白湿布用熨斗烫平。然后可撤下模型。如此，领带既不会变形，又平整如新了。

3. 水洗。

用水洗领带时，可将领带先放进 30℃左右的温皂水中浸泡 1~3 分钟，用毛刷轻轻顺着领带纹路刷洗，不可再用力硬刷，也不可任意揉搓，刷洗完要用同皂水一样温度的清水漂洗干净，之后再进行熨烫。

31. “衣领净”洗衣 6 窍门

衣领净是洗衣领处理剂，洗衣时一般不能单独使用，要与洗衣粉等配合进行使用。

应当在洗衣前衣物保持干爽时使用，不能浸水。把衣领净均匀喷在衣领、袖口和衣物上其他地方的污渍和油渍上，一定要让有污渍的地方都喷上。

喷过衣领净的衣物不能立即洗涤，一定要放上几分钟，这是为了让衣领净与污渍、油渍充分地混合。如果污渍过于严重，则可在说明书上的时间后适当延长 1~2 分钟。

然后用半盆清水，倒入衣领净少许，再将涂有衣领净的衣物浸入，数分钟后轻轻揉洗便可漂洗，晾干。

使用衣领净前，一定要仔细阅读产品说明，严格按照说明的要求操作，如每种不同品牌对手洗、机洗或衣物放置时间等都有不同规定。

由于每种衣物的质地、染料不同，有的衣物使用衣领净时可能会出现褪色的现象，消费者在第一次使用衣领净时，最好先在衣服的里层或一角试一下，若不褪色才可放心使用。

32. 根据质料洗涤领带

领带料子的质地不同，其洗涤方法也不一样。有的可用水洗，有的不能用水洗。

可用水洗的是混纺和合成纤维料子的领带，为使领带不变形，洗前应先在领带里放上层形状相同的硬纸，再喷水，并用蘸有清洁剂的刷子轻轻将污垢刷去，然后快速刷洗一次，最后用水冲洗即可。

领带晾晒前，先用干布压于其上以吸收水分，再晾于阴凉通风处，切忌在阳光下曝晒。待领带充分干燥后，再拿出硬纸。

不必用水洗的是丝绸料子领带。方法是：先用挥发油倒入干净的空瓶内，再将领带放入，拧紧瓶盖，过一会摇动一下瓶子，约经 25 分钟左右，取出在阴凉通风处晾干即可。

33. 巧洗浅色全棉休闲裤

浅色全棉休闲裤多属棉纤维，穿着柔软舒服。这种休闲裤颜色多以白色为主，棉纤维吸收性强，一旦被污物污染，会被吸收到纤维深层。

由于对织物的保养知识不够，衣物上的各种污迹一般很少及时送洗衣店处理，都是采用一些简单的洗涤方法自己洗，多次无法洗净之后再送洗衣店。



污渍一旦固化不容易溶解，如果直接用去污原料处理，浓度高就会使衣物纤维受到影响，也易发黄，那只能用浸泡的方法，

用漂白剂 20 克，再放一点洗衣粉，加 40℃~50℃能泡一条裤子的水即可以，经常翻动，20 分钟后洗涤冲洗后即可。

34. 金银首饰的清洗保养

1. 金首饰的清洗保养。

将首饰挂上塑料片编号，然后用铜丝穿好，吊在不锈钢棍上，悬浮在洗涤槽中，洗涤时间为 80~120 秒。

手工清洗法是，先把首饰浸在 30%的硫酸清洗液中 5 分钟、用毛刷洗刷净，然后在自来水笼头下冲 5 分钟，最后再用 20%的洗发液或洗洁精泡 10 分钟、洗刷、清水冲漂 20 分钟、用丝绸擦干既可。

2. 银首饰的清洗与保养。

用 50℃温水 1000 毫升、磷酸 200 毫升，浓缩洗衣粉 30 克，配液倒入超声波清洗槽中洗 100 秒钟，然后清水漂洗。

家庭清洗可将清洗液倒入一容器内，将银首饰放进浸泡 10 分钟后，再用牙刷洗涮，然后清水冲漂 10 分钟即可。

35. 首饰玉器的保养方法

金银首饰玉器清水漂洗后，要用丝绸擦干，如金器有擦伤、划痕，可在其表面涂一层白玉牙膏，用绸布擦拭，还可用布砂轮抛光，或绿油打光。金链、金耳环可在搭钩和螺丝上注少许手表油，或上光涂保护膜。



常用的上光保护膜是石蜡。常用的宝石保护膜是粉红色指甲油。指甲油适用面较广，如胸饰、戒指、耳环、胸针、袖钮等。

目前流行的保护剂有：透明电泳漆，B01 型丙烯清漆；SOZ 型聚氨脂清漆。多适用于高档的宝石，如翡翠、红宝、蓝宝、海蓝宝、祖母绿等。

36. 珍珠的清洗保养

珍珠的清洗应采用包含硅油的软纸或软布擦拭，对于发黑无光污损严重的珍珠，应用 20%的盐水浸泡 1 小时，然后用 3%的盐酸溶液洗涤，再在清水中漂洗 10 分钟便可。珍珠切忌太阳曝晒，忌潮和与卫生球之类的樟脑等一起存放。

37. 首饰如何去污变亮

清洗掉金银首饰上的污垢，可到照相器材商店去买显影粉，将首饰浸泡溶液中 5 分钟后取出，再用清水漂净，然后用干布轻轻擦拭，污垢即可清除。

首饰花纹里如有污垢，可用旧牙刷轻轻洗刷。洗刷后的首饰如果光泽不足的话，还可抛光。在首饰上滴上几滴植物油，放在类似羊毛毯的旧布上来回擦拭，首饰可光泽耀目。

38. 快速漂清洗衣粉泡沫法

衣服洗净后，取 10 克碱性肥皂，加 500 克水搅匀，倒入洗衣粉泡沫溶液中，再启动洗衣机弱洗 3 分钟，泡沫即自行消去，很快便可漂清，可节省一半时间和自来水。

39. 衣服颜色如何返鲜

有些衣服洗过几次后，颜色就不鲜艳了。这是因为洗衣服的水中含有钙，钙和肥皂一接触，就会生成一层不易溶解的油酸钙，附在衣服上会使衣服失去鲜艳的光泽。

可在最后一次漂洗时，在水中加几滴醋，就能溶解掉油酸钙，使衣服保持原有的色彩。

40. 避免衣物洗后泛黄

有些衣物洗净晾干后会出现泛黄现象，这可能是由于洗涤、漂洗时的水温不一

致而造成的。

假如在洗涤时水温较高，而漂洗时水温较低，那么，在洗涤时渗入到遇热而膨胀的纤维中的一部分洗涤剂，就会因纤维的遇冷骤缩而滞留在衣服中，使之晾干后泛黄。

因此，漂洗衣物时，最好使水温接近洗涤时的温度。

41. 晾晒衣服的技巧

1. 晒衣防皱法。

衣服在洗衣机里脱完水后，宜马上取出晒干，因为衣服在脱水机中放置时间过长，容易褪色和起皱。

其次，将衣服从脱水机中取出后，要马上甩动几下，防止起皱。

另外，衬衫、罩衫、床单等晾干之后，好好拉展轻拍，也有助于防止起皱。

2. 化纤衣服晒干法。

化纤衣服洗毕可直接挂于衣架上，让其自然脱水阴干。这样，既不起皱，又显得干净。

3. 晒衣服须避免直射阳光。

会晒衣服，可使衣服穿用长久。尤其是许多象毛、绸、尼龙等衣服，经直射光照晒后，往往颜色变黄。故这类衣服应在树荫下阴干。凡是白毛织物，以阴干最合适。一般晒衣服选通风阴凉处比日光处为好。

4. 毛衣晒干法。

毛衣洗毕脱水后，可放置于网或帘子上平展整形，待稍微干燥，便挂吊在衣架上选一个通风凉阴处晾干。

另外，细毛线晾晒前，先在衣架上卷上一层毛巾，防止变形。

42. 淡氨水巧除奶渍和血渍

衣物上沾了奶渍、血渍，新迹要立即用冷水洗，陈迹应先用洗涤剂洗后，再用淡氨水洗。

43. 小苏打或土豆粉巧除血渍

血渍极易渗入布料中，同时会留下大面积污垢。不要用热水洗血渍，这样会使污渍印在布料上。先将污渍稍稍沾湿后，蘸上小苏打或土豆粉，拧干后用刷子去除污渍，然后用酒精和冷肥皂水清洗干净，及早处理效果会更好。

44. 小苏打可去染色污迹



首先把染了色的衣物放进盛有热水的盆中，每升水加 10 匙小苏打，用月桂树叶覆盖衣物，就这样放一夜。次日早上清洗一下，就会发现它们又重现白色。

45. 茶水巧去衣物蛋清渍

衣服沾上鸡蛋清，可先用冷水泡，然后用茶水浸洗，最后再用清水漂洗，即可除渍。另外，用新鲜萝卜捣汁搓洗也很有效。

46. 清凉油除织物漆渍

有时，织物上不慎沾上了油漆、喷漆污渍，用汽油、香蕉水清除容易损及衣料质地。最好的办法是用清凉油除漆渍。在沾上油漆的地方正反面涂上清凉油少许，隔几分钟后用棉花球顺衣料的经纬纹路擦拭，漆渍便可清除。

47. 巧除衣物墨渍的窍门

窍门一：陈旧墨迹，可用酒精与肥皂(1:2)合制的溶液反复搓洗，再漂洗，即可除去。溶液中若再加些牙膏，效果会更好。

窍门二：刚染上的新迹应及时用冷水搓洗。若尚有遗迹，可用米粥、米饭或面糊加上一点食盐放在黑渍处搓洗，反复多次，同时再用纱布或脱脂棉等揩去污物，然后用洗

涤剂洗，用清水冲洗干净。

48. 酒精可去衣物上的草汁

衣物沾上草汁，只要用酒精擦，草汁即可去除。

49. 酒精可除汗斑

人的身体表面不断蒸发水分，盛夏季节更易汗流浃背。当穿上崭新的汗衫或是雪白的衬衣，颈部及腋窝处的汗水会把衣服染成黄色，如果不及时清洗，黄色汗迹越来越多，极难除去。

用酒精去汗斑方法是：将黄色汗迹处浸泡于酒精中30~60分钟，取出擦肥皂，揉搓，清水漂洗即可。

50. 加醋巧除衣衫汗味

夏季穿过的衣衫往往会散发汗味，洗时亦不易除去。如果在衣衫洗完后，用清水漂清的时候，在清水里滴上几滴醋，这样晾干后就不会再有汗味了。这是因为汗略呈碱性，而醋为酸性，酸碱中和，其味自消。

51. 去牛奶污迹和异味

牛奶不是一种很难去除的污渍，但快速去除后则会留下一种很难去掉的难闻气味，对于湿的污渍，可用肥皂在温水里洗净。如污渍已干，可蘸上柠檬汁后，用肥皂在热水中洗净。

52. 去除咖啡污迹两法



方法一：如果咖啡迹没有干透，可立刻洒上带气的矿泉水，然后在污渍的布料下垫上一点酒精和醋的混合液。搓洗几下，即可去除污渍。

方法二：如污渍已干，可蘸上甘油，使其变软，再蘸上一点肥皂稍稍弄湿，用水洗净。

53. 蛋清除皮衣污迹

皮革服装的污垢，可先用布蘸上蛋清擦抹，待污渍除净，再用清洁的软布擦去蛋清。领口、袖口和前襟处油垢较重，可滴几滴氨水和酒精配制的去油剂，再用布擦净。

54. 巧除口香糖残渣

衣服粘上口香糖，可将其放入冰箱内冷冻，使口香糖冻硬，便很容易除掉。

55. 巧用柠檬除铁锈

将鲜柠檬汁液滴在锈渍上，然后用手揉擦，反复数次，直至锈渍除去，再用肥皂水洗净。

56. 除酱油渍两妙法

把沾有酱油渍的地方用水浸湿，然后撒上一勺白糖，用手揉搓，最后用水清洗，即可除去污渍。也可在沾有酱油渍处涂上苏打粉，10分钟后用清水洗净，即可除掉酱油渍。

57. 清洗碘酒渍

碘酒渍可先用淀粉浸湿揉擦，再用肥皂水轻轻洗去。淡碘渍可用热水或酒精，也可用碘化钾溶液搓拭。浓渍可浸入15%~20%的温热的大苏打溶液中，约2小时后，再用清水漂洗。

58. 巧除蜡烛油

先轻轻刮去表面蜡质，然后用两张草纸分别托在污渍的上下，用熨斗熨两三次，布纤维内的蜡质熔化后即被草纸吸收掉。反复数次，蜡烛油即可除净。

厨房去污

1. 清洗高压锅的密封胶圈

密封胶圈刷洗时最好连同锅盖一起刷洗，即不要将密封胶圈从高压锅盖内取下来单独刷洗，以免拉长胶圈。同时，清洗时最好用水冲淋，要将黏附在胶圈上的残粒余渣冲洗干净。

2. 巧除餐具怪味

洗碗水中放几片柠檬和橘子皮，或滴几滴醋，有助于消除碗碟餐具及刀具上沾到的鱼腥味和葱蒜的异味。同时，它还能使硬水软化，并且增加瓷器的光泽感。

菜刀有腥味时，可直接用柠檬皮擦拭，但柠檬汁容易使菜刀生锈，所以在擦后须用水冲洗擦干才行。

3. 饮水机如何清洁

饮水机是利用空气压力原理工作的，在取水的同时，等量的空气也进入饮水机中。室内空气中同时存在一氧化碳、烟雾毒物以及飘尘和微生物，会随空气而带入饮水机中，从而污染原纯净水。

水体中的微生物，如藻类和病菌，经过一定时间的繁殖，会达到危害人体健康的浓度，导致饮水机的第二次污染。

一旦饮水机受到污染，饮用水再纯净也没有用，饮水机只有定期清洗消毒，才能保障饮用卫生安全。

正常情况下，瓶装水的使用期一般为半个月左右，最佳为一个星期，最长为一个月，而饮水机的清洗消毒一般以夏季 1~2 次/月，冬季每月 1 次为最佳。

4. 清洗抽烟机的常识

1. 高压锅蒸汽冲洗法。

把高压锅内冷水烧沸，待有蒸汽不断排出时取下限压阀，打开抽油烟机，将蒸汽水柱对准旋转扇叶，由于高热水蒸汽不断冲入扇叶等部件，油污水就会循道流入废油杯里，直到没有油为止。

2. 洗洁精、食醋浸泡法。

将抽油烟面叶轮拆下，浸泡在用 3~5 滴洗洁精和 50 毫升食醋混合的一盆温水中，浸泡 10~20 分钟后，再用干净的抹布擦洗。外壳及其他部件也用此溶液清洗。

此法对人的皮肤无损伤，对器件无腐蚀，清洗后表面仍保持原有光泽。

3. 肥皂液表面涂抹法。

将肥皂制成糊状，然后涂抹在叶轮等器件表面，抽油烟机用过一段时间后，拆下叶轮等器件，用抹布一擦，油污就掉了。

4. 使用油烟净清洗。

市场出售的油烟净具有去油力强、碱性适度的特点，且洗后具有光亮、防尘、防油的多重作用，带有喷雾器，使用方便，为经常清洁提供了条件。

用这种油烟净清洗油烟机，只需每次做完饭略喷一点，稍置数分钟，用湿布一擦即净。

清洗叶片，也只需在停机时向叶片喷上少许，将叶片润湿，稍置片刻，一开机，被溶解的油污就被甩掉流进油盒了，达到油烟机永不沾油、不用费力大洗、更不需拆洗的目的。

5. 炊具的清洁消毒

炊具即为做菜做饭的器具，在家庭中常用的炊具有锅、铲刀、饭勺、汤勺、汤漏、捞勺、菜叉以及打蛋器、食品夹、冰淇淋器、印模等等。

清洗这些炊具，常用方法是在洗洁精稀释液中，用抹布、清洁球或刷子，清除这些炊具表面的油腻或食物残渣。而对于一些竹制或木制的炊具，还得注意刮除其丝丝缝缝

中可能嵌镶的残垢，然后用温水冲洗干净。

家庭炊具消毒的常用方法有煮沸消毒法、酒精烧灼法、直接在火灶上烧法、用电子消毒柜消毒法等。

煮沸消毒法适于能浸没于锅里的较小炊具，如小巧的铲刀、汤勺、汤漏等。直接火上焚烧法，适于久烧不变形的由金属类制成的炊具，如打蛋器、仪器夹等，但用该法消毒可能因烟熏而使炊具出现黑纹，应及时在清洁温水中冲洗。

在对炊具清洗并消毒后，要放置于固定的清洁架或橱柜里，以防清洗消毒前功尽弃。

6. 炉具瓦斯炉的清洁

炒菜时，溅到瓦斯炉面上的汤汁油渍，如不及时清除，可能会将出火孔堵塞住，影响燃烧效能。最好的办法是，每次煮完菜后，在瓦斯炉还有余热时用湿抹布擦拭一遍，如果炉子冷却之后再清理，污垢水渍就较难去除了。

如炉面污垢较难去除时，宜采用中性清洁剂，并以较细的丝瓜络布刷洗，也可用小苏打粉加热水代替清洁剂，忌用金属钢刷及酸碱性较强的清洁剂，以免损坏炉面。

除了炉面之外，瓦斯炉架和炉嘴都可拆装，需定期清洗，用铁丝刷刷去炉嘴的碳垢，以免炉嘴堵塞造成瓦斯燃烧不完全，影响家居安全，可从炉火颜色是否变红来判断。

拆洗的炉嘴一定要等到完全干燥才可装回去，避免潮湿影响瓦斯燃烧。同时，要定期以肥皂水检查瓦斯橡皮管的接口是否有松动漏气，防止发生意外事故。

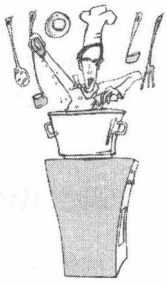
7. 电饭锅的清洗常识

电饭锅主要用于煮饭，内锅底的脏物主要是饭粒的焦渣，电饭锅的外漆也经常由于高温米汤的溢出而被腐蚀，使外壳的烤漆脱落。开关与安全装置还会因为污物或饭粒的进入而失灵。清洗电饭锅主要有下面4个方法：

1. 铝质内锅可用热水浸泡后再刷洗。

内锅受碱或酸的作用会被腐蚀产生黑斑，可用去污粉擦或用醋浸泡过夜后除净。

2. 电饭锅外壳上的一般性污迹，可用洗洁灵洗衣粉的水溶液进行清洗。



3. 当电饭锅内部控制部位有饭粒或污物掉进去时，应用螺丝刀取下电饭锅底部的螺钉，揭开底盖，将其中的饭粒、污物除掉。

4. 若有污物堆积在控制部位某一处时，可用小刀清除干净后，用无水酒精擦洗。但需注意，不能损伤电路控制装置。

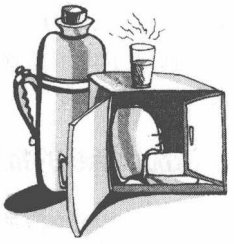
8. 醋除铜火锅铜锈

铜火锅是用铜料制成的，盛水的部分为紫铜，其余部分则为黄铜。然而，若铜火锅停用一段时间后，火锅表面的铜与水和氧发生化学反应，会生成一层绿色的铜锈——碱式醋酸铜和硫酸铜，这两种化学物质均有毒性。

因此，在使用铜火锅前一定要特别注意，如铜火锅已生锈，可用布浸蘸食醋，再加点盐擦拭，一定要把铜锈彻底刷洗干净再使用，这样就不会在吃火锅时误食铜锈而中毒了。

9. 清除微波炉顽垢

微波炉用过后若不随即擦拭，很容易在内部结成油垢，所以只好用特别的招数除垢：将一个装有热水的容器放入微波炉内热两三分



钟，让微波炉内充满蒸气，这样可使顽垢因饱含水分而变得松软，容易去除。

清洁时，用中性清洁剂的稀释水先擦一遍，再分别用清水洗过的抹布和干抹布作最后的清洁，如果仍不能将顽垢除掉，可以利用塑料卡片之类来刮除，千万不能用金属片刮，以免伤及内部。

最后，别忘了将微波炉门打开，让内部彻底风干。

10. 去除微波炉腥味

将半杯水中加入柠檬皮或柠檬汁，不盖盖烧5分钟，用湿布蘸汁擦拭微波炉内部，即可将烹调带来的腥味去除。

因烧炒鱼、肉等造成微波炉腥味，可将半杯醋烧开，待晾温后用以擦拭微波炉的里面，腥味即可消除。

11. 驱散微波炉里的焦煳味

用微波炉烹饪食物很容易烧煳，可以用微波炉专用碗盛半碗水，里面加入4勺白醋或者4勺柠檬汁，然后放入微波炉中加热5分钟，等到混合液体沸腾后关闭微波炉，但是不要急着打开门，而是要等15分钟左右再把混合液取出。

让微波炉的门一直开启，保持通风，这样焦煳味就会慢慢散去了。

12. 茶叶可除铁锅腥味

铁锅中烹制了鱼或其他有腥味的东西以后，可以在铁锅里放点儿茶叶，加上水煮一会儿，腥味就除去了。

13. 白酒可除铁锅鱼腥味

有鱼腥味的铁锅或其他器皿，用清水洗净控干，再用白酒10~15克涂擦一遍，待晾干后，即可去除鱼腥味。

14. 番薯皮可去新铁锅铁味

在新铁锅内煮食时，常会产生一种铁味，令人不快。可把番薯皮放一些在锅内煮一会儿，然后倒出，将锅洗净，新铁锅的铁味就可以去掉。

15. 土豆皮巧除铁锅铝锅水垢

铁锅、铝锅底有了污垢，只需在锅内放些土豆皮，加水煮一下，水垢即可去除。

16. 碱水刷锅可保铁锅光泽

铁锅里容易积上油垢，可以用钝器把油垢铲掉，然后用浓热碱水洗刷。铁生锈的快慢和环境的酸碱度关系很大，在碱性环境中，铁不易生锈。因此，经常用碱水刷锅，可以保持铁锅的光泽。

17. 西红柿可去除铝器油污

铝锅铝盆等用久了，表面发暗，油污难除，如用西红柿蒂、皮等加水在铝器中煮，因西红柿含较多果酸，可与铝器表面氧化层及油污发生化学反应，将油污除掉，恢复铝器的原有光泽。

18. 碱水易洗净熬糖汁的锅

要刷洗熬制过糖汁的锅，可用碱水边煮边洗，这样容易洗净。

19. 马铃薯皮易洗不锈钢炊具

把马铃薯皮撒在不锈钢碗盆内，再倒入清洁剂擦拭，就很容易清洗干净。

20. 去除锅巴的小窍门

锅巴粘在锅底上不易去除，如果往锅里加点碳酸氢盐、漂白剂和开水再洗刷，就容易多了。

21. 用木炭块巧去铝锅焦迹

如果铝锅在煮饭时留下了焦迹，可取木炭块带水擦，即可将焦迹除掉。

22. 巧除壶垢3法

方法一：先把空壶放在火上烘烤，当水壶一丝水蒸气也不冒时，取下立刻浸入冷水盆中，但不要让水进入壶内。由于铝、铁等金属和水垢的膨胀系数相差很大，壶底接触冷水后急剧收缩，厚厚的水垢就会碎裂，成块脱落。



方法二：铝壶中积起一层水垢，水垢与铝壶底紧密连接，不易去除，如在烧水时，放一小匙苏打，煮几分钟，水垢就很容易去掉。

方法三：将积有水垢的壶内盛上半壶水，使其完全结冰，将壶底朝上，骤然浇上滚烫的热水，水垢便从壶底及壶壁上完全剥落。

23. 鸡蛋壳巧洗盛油器皿

鸡蛋壳捣碎与水同放在油器中，摇晃几分钟，再静置一会儿，反复数次。洗刷后倒出浊水，再用清水洗刷几次，即可去掉油腻残物。

24. 墨鱼骨去盛油器皿油污

墨鱼(乌贼)骨捣碎，加热水放入油器中，静置一小时，再用力摇晃，反复数次。洗刷后，再用清水洗刷几次，即可去掉油腻残物。

25. 沙子可除盛油器皿油污

干净沙子一把，加适量清水放入油器中，用力摇晃几分钟。倒出浊水，用清水洗刷几次后，即可去掉油腻残物。

26. 热石灰加温水可去器皿油污

热石灰加温水放入油器中，不断摇晃。清水倒出，用剩余石灰液洗刷后，即可去掉油腻残物。

27. 木屑加碱去油器残物

木屑加少量碱，加温水放入油器中不断摇晃。洗刷后倒出浊水，再用清水洗刷几次，即可去掉油腻残物。

28. 用洗米水可去菜板腥味

菜板用后如果留有鱼、肉等腥味，可用溶有食盐的洗米水洗擦，然后再用热水洗净，竖起晾干，腥味随之消除。

29. 食醋可除玻璃制品污迹

厨房里的玻璃制品（特别是灯泡），常常被油烟熏黑，不易清洗，可以用抹布蘸些温热的食醋擦拭。或者在要擦的玻璃制品上先涂一层石灰水，干后用布擦净。

30. 醋盐水可刷洗多种器皿

珐琅器具、玻璃制品以及陶器用久了会有污垢，用醋与少许食盐的混合液刷洗即可完全除掉。

31. 柠檬皮去除水池异味

洗碗池难免会有一股异味，如果在洗碗池排水口处放置柠檬皮，并定期更换，便能消除难闻的气味。



32. 巧除菜板细菌3法

木质菜板上有肉眼看不见的无数个洞穴，用菜板切菜切肉时，残渣和汁液就留在

这些洞穴中，成了各种病菌的培养基。

据检测，使用过7天的菜板的表面，每平方厘米有病菌20多万个，这对人的健康无疑是个威胁。要去除菜板细菌，可用以下3种方法：

1. 刮板撒盐消毒法。

每次用过菜板后，刮净板面上的残渣、油渍，往菜板上撒些盐，这样即可灭菌，又能防止菜板干裂。

2. 刷烫消毒法。

用硬刷和开水冲刷菜板，可去除板上的大部分细菌。

3. 药物消毒法。

在2千克水中加入5%的新洁尔灭8~16毫升，将菜板浸泡10~15分钟即可杀菌。在5千克水中放入漂白粉精片10片，将菜板浸泡10~15分钟，或用加入洗洁净的热水刷洗菜板，也可以起到去油灭菌的作用。

经药物和洗洁净刷洗过的菜板，要注意用清水冲洗干净后才能使用。

33. 用生姜片巧除菜刀腥味

切过鱼、肉的菜刀会留有腥味，可先用清水冲洗、揩干，然后用生姜片擦拭，即可解除腥味。

34. 盐末儿可去刀上的葱蒜味

切过葱、蒜的刀有很重的气味，用盐末儿一擦，气味就消除了。

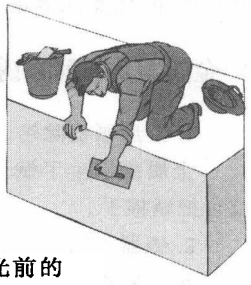
家具清洗

1. 家具清洗有禁忌

在清洁保养家具的同时，有4点必须注意：

1. 勿以粗布或旧衣当抹布。

擦拭家具时，最好使用毛巾、棉布、棉织品或法兰绒布，至于粗布、有线头的布或有按扣、缝线、纽扣等会引起刮伤的旧衣服，就必须避免使用。



2. 勿以肥皂水或清水清洗家具。

因肥皂不能有效地去除堆积在家具表面的灰尘，也无法去除打光前的矽砂微粒，反而会让家具变得黯淡无光；而且水分若渗透到木头里，还会导致木材发霉或局部变形，减短使用寿命。

3. 勿以干布擦拭家具。

由于灰尘是由纤维、沙土和矽土构成，许多人习惯以干布擦拭家具表面，导致这些细微颗粒在家具表面留下细小的刮痕。

2. 除家具4种浅痕

1. 烫痕。

家具漆面上不慎留下白色烫痕，一般只要用酒精、花露水、煤油或浓茶水弄湿的布擦拭即可。

2. 烧痕。

烟火或未熄灭的火柴在家具漆面留下焦痕，若是漆面烧灼，可在牙签上包一层细纹硬布，轻轻擦抹痕迹，然后涂上一层薄蜡，焦痕即可缓解。

3. 擦伤。

如果家具漆面擦伤，未触及漆下木质，可用同家具颜色一样的蜡笔或颜料，在家具的创面涂抹，以覆盖外露的底色，然后用透明的指甲油薄薄地涂上一层即可。

4. 水渍痕。

如家具上有水渍痕，可用湿布盖在痕印上，然后用电熨斗小心地按压湿布数次，痕印即可消失。

3. 淘米水可用来洗家具

刚油漆好的家具，有一股难闻的油漆

味，用软布蘸了淘米水反复擦拭漆器，再用清水擦净，能涂油漆味，还能除去污垢。

4. 金属器具如何除锈

1. 金属画框除锈。

金属画框生了锈，可用马铃薯皮去擦，就可把锈擦去。

2. 银器去锈。

银汤匙或其他银器生了锈，用牙膏擦，即可擦得光亮。

3. 除铜锈。

要除掉铜锈，可以采用这种方法：用160克细木屑、60克化石粉，240克麦麸子和在一起倒入50克左右的醋，调成浆糊一样，涂在铜器上，风吹干后，铜锈就脱掉了。

5. 清洁玻璃的小窍门

容易沾染油污的橱柜玻璃要经常清理，一旦发现有油渍时，用洋葱的切片擦拭就可以了。



也可使用保鲜膜和沾有洗涤剂的湿布来擦拭。首先，将玻璃全面喷上清洁剂，再贴上保鲜膜，使凝固的油渍软化，过10分钟后，撕去保鲜膜，再以湿布擦拭即可。

如果有花纹的毛玻璃脏了，可用沾有清洁剂的牙刷顺着图样打圈擦抹，同时在牙刷的下面放条抹布，防止污水滴落。

当玻璃被贴上不干胶贴纸，可用刀片将贴纸小心刮除，再用指甲油的去光水擦拭，就可以全部去除了。

6. 磨光家具去污法

将石蜡切碎装入瓶内，然后加入六七倍煤油或汽油，将瓶置于盛有热水的容器内，隔瓶加热至石蜡全部溶化，再用布或刷子蘸取石蜡液，涂于镀光家具生污的部位，即可除去污斑。

7. 原木家具的清洁窍门

用水质蜡水直接喷在原木家具表面，再用柔软干布抹干，家具便会变亮。

8. 面糊去除窗纱污迹

用热水将100克面粉搅成面糊，趁热将面糊刷在窗纱的两面，10分钟后，用刷子反复刷擦，再用清水冲洗，即可除去窗纱上的油腻和污迹。

9. 清洁柚木地板的窍门

柚木地板被水浸后，容易出现膨胀开裂及弯曲现象。清洁时，可用较湿的抹布擦一下，随即用布抹干即可。若想保持地板光亮，可定期打蜡。

10. 塑胶地板忌水

为防止清洁剂及水分和胶质起化学作用，造成地板面脱胶或翘起，清洁塑胶地板后，必须尽快让水分蒸发。

11. 门窗的清洁窍门

门窗如果因为氧化而生锈时，可用小刀将铝锈刮去，再用肥皂水洗干净，然后用干抹布擦干，并打上蜡，擦亮，则能光亮如新。

12. 洗涤灵可清洁油漆刷

刷油漆的刷子很容易黏在一起，不宜弄干净。如果把油漆刷先用布擦一下，再取一杯清水，滴几滴洗涤灵，将刷子放入一涮，漆就会立即分解成粉末状物质并失去黏性，然后用水一冲，便干净了。

13. 瓷砖地板去污

瓷砖地板沾上污渍后，可用软布沾普通清洁剂轻轻擦拭，即可除去。

14. 大理石地板去污

清洁大理石地板，可用稀释后的清洁剂清洗，切忌使用肥皂或苏打粉等易损伤大理石面的清洁剂。

15. 木质地板去污

木质地板如果沾上饮料或胶水，必须用沾有家具油的布擦拭清除。

16. 纤维地板去污

纤维地板本身大多能防尘防污，即使有污渍，也积于表面，用抹布擦拭即可。

电器保洁

1. 冰箱的清洗与消毒

冰箱长期密闭，存放的食品会带入成千上万的细菌，低温环境可抑制常温细菌的生长，但对于一些嗜低温的病菌病毒，如肝炎病毒、流感病毒、大肠杆菌、沙门菌、杂色曲霉菌等病菌，冰箱零摄氏度到零下 90 摄氏度的低温环境仍是其生长繁殖的温床，而它们的代谢产物如硫化氢、甲硫醇、甲基胺个别发臭物质，就会让冰箱产生难闻的异味。

人们若吃了这些被细菌污染的食品，就会出现恶心、呕吐、腹痛等症状，导致痢疾、耶尔森菌肠炎和食物中毒等“冰箱病”的发生。

因此，冰箱应该经常清洗，每周至少一次清除冰箱内壁和架子表面的残汁剩饭，每月至少两次清空冰箱内部，打扫内部卫生，先用去污剂除掉污垢，然后用沾有消毒液的干净抹布擦拭消毒。

冰箱应将清洗消毒和冰箱除臭剂（最好选用具消毒功能的产品）配合使用，效果更佳。如果冰箱不具备自动除霜功能，那应该及时除霜，而不要等到内壁的霜达到数厘米厚时再清除。

冰箱最好的消毒剂是次氯酸钠消毒液，但它的气味很重。因此，不妨试试多功能消毒水，如爱得安、84、滴露和威露士等。

2. 清除电冰箱里的细菌

病菌都有其适应温度，大多喜欢在 20~30℃的温热条件下生长，而小肠菌却能在很低的温度（4℃以下）繁殖，它所引起的肠类病症状与其他细菌，尤其是沙门氏菌极其相似，并伴有类似阑尾炎、结节性红斑和关节炎等病造成的疼痛感。

为此，应注意冰箱清洁和消毒。在生食蔬菜时，适当加入点儿醋、芥末等作料。这可使小肠菌的含量减少到 1/3 以下。



清除冰箱霉菌的方法：用湿布蘸洗衣粉或用于布蘸肥皂水擦拭。如擦不掉，可用干布蘸上少量酒精擦拭。

防止霉菌生长的方法是：热的食物要放凉后再放冰箱内，尽量减少箱内潮气；水果、蔬菜等食品，最好包好后再放入冰箱内，一旦洒上酱油、菜汤等，应及时擦洗干净；不要将熟肉制品直接与冰箱内壳接触；不要将快要腐烂流水的水果放进去；冰箱内的污物要及时清除。

3. 除冰箱异味 5 法

1. 将一些食醋倒入敞口玻璃瓶中放进

冰箱内，有除臭杀毒的作用。

2. 把小苏打分别装在两个广口玻璃瓶内（约500克左右），不要盖瓶盖，放于冰箱的上下两层，异味即能除去。

3. 用50克花茶装入纱布中放入冰箱，可除去异味。1个月后，将茶叶取出放在阳光下暴晒，再装入纱布袋放入冰箱，可反复使用多次，除异味效果好。

4. 把新鲜的桔皮洗净擦干，分散在冰箱内，其清香可解除异味。

5. 将一小块生面放置在碗中，置于冰箱冷藏室最上层，可以使冰箱在2~3个月里毫无异味。或将柠檬切成小片，放置在冰箱的各层，也可去除冰箱内的异味。

4. 保鲜盒的清洁窍门

蔬果保鲜盒底是细菌滋生的温床，因蔬菜的菜渣或腐烂的菜叶，产生令人窒息的恶臭，如果每次清洗都要拉出整个柜子好像很麻烦，清洗也不容易。

不妨用单面印刷的宣传单铺在底部，将背面空白的部分朝上，由于宣传单的特性，一产生污垢便可一目了然，一旦弄脏可以马上更换，不用刷洗也可常保清洁。

此外你也可以准备一个小盒子专门放置用剩的菜，再把它放到菜柜中，以方便取出使用，避免浪费。

5. 电视机的清洁常识

1. 屏幕清洁。

可用专用清洁剂、洁视灵和干净、柔软的布团擦洗，它能清除荧屏上的手指印、污渍及尘垢，或是用棉球蘸取磁头清洗液擦拭，最后一定要擦干。

电视机屏幕也可用水清洗，但是由于屏幕由玻璃制成，为了避免清洗时因冷热骤变使屏幕受损，在清洗时，先要关闭电视机，等待几分钟屏幕冷却后，才能开始清洗。

2. 外壳清洁。

清洁时，先将电源插头拔下，切断电源，用柔软的布擦拭，切勿用汽油、溶剂或任何化学试剂清洁机壳。如果外壳油污较重时，可用40℃的热水加上3~5毫升的洗涤剂搅拌后进行擦拭。

在外壳上有缝隙的地方，可以用泡沫清洗剂进行清洗。由于泡沫不易流动，因此不会落入电视机内部。不过，在喷洒泡沫时应注意斜着喷洒，不要正对着缝隙喷洒。

3. 线路板清洁。

电视机线路板的清洗需先切断电源，打开后盖，用刷子自上而下轻轻扫去所有元件上的灰尘，再用镊子夹一块蘸上少许酒精的棉纱，将灰尘一小块一小块清除。

喇叭的灰尘要用鸡毛掸轻轻拂去，待全部清除后，再用电吹风的冷风自上而下地吹一遍。

6. 精棉可擦除荧光屏灰尘

电视机屏幕上容易挂上灰尘，挂灰不仅影响电视机的亮度，而且会使画面反差增大。可用2~3块棉花球蘸上酒精，从屏幕的中心开始，逐渐向四周作环形擦拭，即可将电视屏幕上的灰尘擦净。但液晶屏幕则需用特殊的清洗液和擦拭材料。

7. 巧除电视机内灰尘

电视机用久了，机内各个部件会落上一层厚厚的灰尘，应加以清除。首先应切断电视机电源，然后打开后盖，用吸尘器吸去积尘，或用毛刷扫去灰尘。用打气筒或电风扇吹，效果也很好。无论用哪种方法除尘，都要防止将各元件弄松或移位，影响收看效果。

8. 电话的消毒

电话机的消毒可采用电话消毒膜和消毒剂擦拭两种方法。

1. 电话消毒膜片消毒法。

一般市场销售的电话消毒膜是由过氧戊二酸、洗必泰、高铝酸钠等为主的复方消毒剂制备。对于这些电话消毒膜，在使用时只需要将其粘贴在送话器上即可。

一般可以使用1~3个月（视消毒剂类型不同），而且无腐蚀性，不妨碍传话，有良好的除臭作用和芳香气味。

2. 消毒剂擦拭法。

在家庭中可选用0.2%洗必泰溶液对电话机进行擦拭，可杀灭98%的细菌，其效果可以持续大约10天左右。也可以用75%的酒精来擦拭电话机的外壳部分，但由于酒精容易挥发，效果不能持久，所以应当经常擦拭。还可以用2%戊二醛溶液进行消毒，效果也不错。

9. 笔记本电脑清洁技巧

要清洁笔记本电脑时，先关机，然后用蘸有碱性清洁液或蒸馏水的软布轻轻擦拭，再用一块比较柔软的干布擦干即可。

当然，也可以多花一些时间，使用擦镜布或其他东西进行清洗，建议不要使用那些含氨的物质，比较粗糙的东西更不要使用。

10. 如何清洁电脑

1. 机器表面。

对于机器表面的灰尘，可用潮湿的软布和中性高浓度的洗液进行擦拭，擦完后不必用清水清洗，残留在上面的洗液有助于隔离灰尘，下次清洗时，只需用湿润的毛巾进行擦拭即可。

2. 键盘。

键盘的日常清理，只需将适量清洁剂喷在键盘上，用棉球或干净棉布将键盘正面和按键侧面擦拭干净即可。

每隔一定时间（视键盘的使用频率而定），可进行一次彻底清理。将键盘拆开，用干净干燥的软棉布或柔韧的面巾纸轻轻擦拭，等干燥之后再按原样安装好。

3. 鼠标。

鼠标衬垫也因为有灰尘落下，使鼠标小球在滚动时，将灰尘带进鼠标内的转动轴上缠绕起来而转动不畅，影响鼠标使用，这就需要打开鼠标底部滚动球小盖进行除尘。

4. 机器内部。

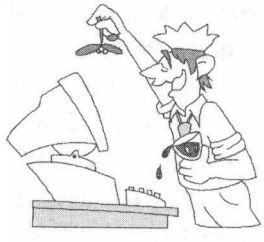
应定期打开机箱，用干净的软布、不易脱毛的小毛刷、吹气球等工具进行机箱内部的除尘。显示器因为带有高压，最好是由专业人员进行清洗。

11. 电脑清洗的误区

1. 用无水酒精清洁电脑显示器。

一般来说，酒精是一种常用的有机溶剂，可以溶解一些不容易擦去的污垢，如果只是用来清洁显示器外壳，也没什么不良的影响。

但一定不要用酒精来清洁显示器屏幕，因为现在一些较高档的显示器都在屏幕上涂有特殊的涂层，使显示器具有更好的显示效果，一旦使用酒精擦拭显示器屏幕，就会溶解这层特殊的涂层，对显示效果造成不好的影响。



2. 用无水酒精清洁光驱的激光头。

不同的激光头，所用的材料也不同，对于一部分光驱，其激光头物镜部分使用了一种类似于有机玻璃的物质，如果使用酒精擦拭它，酒精会溶解它的表面，使其变得不透明而彻底损坏光驱激光头。

12. 洗衣机的消毒

在洗衣机里的汗斑、体癣、病毒性肝炎、伤寒、痢疾、滴虫等病菌、病毒，会通过衣服而引起交叉感染。

在洗衣服过程中，致病细菌还可通过病人的内衣、浴巾、毛巾、床单、被罩等，污染其他家庭成员的衣物。

所以，洗衣千万不能马虎，光去污还不够，更要紧的是除菌，内衣外衣分开洗，大人孩子衣服分开洗，健康人与病人的衣服分开洗。

此外，还可以选择具有抗菌抑菌功能的洗衣机，如纳米洗衣机、臭氧洗衣机等。每次洗衣后，用干净的抹布将洗衣机内外的水渍擦干。

13. 清洁空调过滤网的方法

拆卸空调过滤网时，注意别碰到室内机组的金属部分，防止刮伤。拆下空气过滤网后，轻轻拍弹或使用电动吸尘器除尘。

如果过滤网积尘过多，则可用水或中性洗涤剂清洗，但不得用50℃以上的热水清洗，以免变形。也不要用海绵清洁，否则会损坏过滤网表面。

用清水冲洗干净后，放阴凉处吹干，千万不要在阳光下暴晒或在火炉旁烘干，因为那样可能会引起过滤网变形。

将吹干后的过滤网再安装至空调原处，整个保养过程完成。

14. 手洗电热毯

电热毯最好用手洗，不宜用洗衣机洗。因为手洗可以避免将开关、插头、控温器等浸泡在水中。电热毯有两面，一面是布料，另一面是棉毯或毛毯，电热丝缝合在布料和毯子之间，固定在布料上。洗涤布料一面时，应将其铺开，淋上洗衣粉或肥皂水，用刷子刷洗。洗涤棉毯一面时，最好用手搓洗，搓洗时尽量避开电热丝，以免折断损坏。

电热毯清洗干净后，不要拧绞，可以将其挂起，让水自然沥干。如果把开关或控温器弄温了，一定要待其完全晾干后再使用。

15. 清洗碟片的窍门

清洗碟片时，可先将碟片放入20℃左右的温水中，用软性的绒布擦洗，灰尘即可除去。再用中性香皂或餐具洗洁精洗涤清涂抹在绒布上，蘸适量水涂擦，然后用清水洗净，干绒布擦干水迹即可消除余下的油污和指纹汗迹。

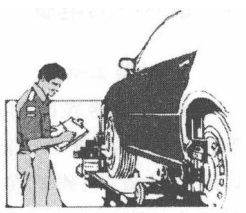
16. 清洗空气净化器的窍门

按每10千克水加洗涤剂0.5千克的比例配制清洗液，并进行搅拌，使两者充分相溶。水的温度应控制在30℃左右。然后从吸尘部件中取出集尘极板，并浸渍于清洗液中，用软刷或软布逐孔清洗，清洗时间的长短应视脏污程度而定，但一般不少于20分钟，再用净水冲洗2~3次，并滤干水分，进行自然干燥，以备重新安装使用。

汽车清洁

1. 洗车的注意事项

1. 在发动机未彻底冷却下来就洗车，这样会使发动机过早老化。



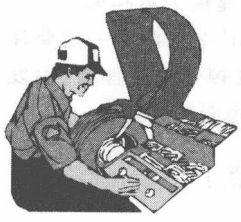
2. 避免在烈日下洗车。这样会在车身上留干燥的水珠痕迹。

3. 避免在非常寒冷的天气时洗车。这样就不会引起油漆涂膜破裂。

4. 避免使用软水以外的水清洗，包括热水、碱水和硬度较高的水。因为这些物质会损坏油漆。

5. 避免用高压水流冲洗车身。水压过大，会损伤车身漆面。如遇车身上有坚硬的尘泥，先用水浸润，然后再用水冲洗。应用分散水流来喷射。

6. 不要乱加洗洁剂。清洗时不允许使用洗衣粉、去污粉和劣质肥皂。因为这些洗洁剂中含碱，它可能会洗掉漆面中的油脂，加速漆面老化，因此，一般洗车时不加洗洁剂。



7. 避免乱擦。清水冲洗后，不少人喜欢擦一擦。擦拭主要存在两个问题：使用的擦布不合格和擦拭方法不对。若要擦拭，擦布应使用柔软的擦布或软而清洁的海绵。擦拭时应顺着水流方向，自上而下轻轻地擦拭，不能划圈或横向擦拭。

8. 避免乱用去污剂。车身上可能会有腐蚀性极强的污渍，如沥青、鸟类粪便等，这些污渍较难清洗，方法必须正确。

9. 避免乱用硬质的清洁工具清除脏物。如塑料刷、刀片来刮削污渍，这样很容易损害漆面。

10. 避免用沾有油污的脏手触摸车身表面，或者是把有油污的工具或含有机溶剂的擦布置于车身上，这样容易在漆面上留下印痕或使漆面过早褪色。

2. 冬天洗车4常识

1. 用温水洗车。

寒冷天气里经常是滴水成冰，因此洗车时最大的忌讳就是水滴在车辆上结冰，这样直接的后果就是导致漆层破裂。

因此，洗车时最好能用温水，而不要用冷水直接清洗。有条件的话，应在室内进行。车辆进入工位后，停留5~10分钟，等发动机冷却下来后再清洗。急冷急热对油漆表面不利。

2. 防止锁孔等部位进水。

在洗车前一定要关闭发动机，关闭车窗及活动天窗，将天线收回。不要用高压清洗器喷洗轿车上的柔软部件，如密封条、软管、轮胎等，即使是短时间的喷洗也会对这些部件造成损伤。

在用水管冲洗轿车时，不要用水管喷嘴对着锁孔、车门及行李箱盖的接合处喷水，以免温度低结冰。对于车门锁芯，可以用专用的防护剂喷雾器来润滑防腐，防止结冰。

3. 塑料片刮除冰雪。

如果车窗及后视镜已经积雪、积冰，其上的残留物只可用塑料刮片清除。在清除时，刮片只可沿同一方向移动，千万不要来回刮擦，以防止残留在玻璃上的坚硬物划伤玻璃。

另外，对于车窗上出现的机油、润滑脂、蜡、硅酮等污物，可以用专用的车窗清洗剂或硅酮清除剂来清洗。

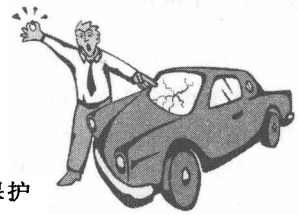
4. 洗车后要擦拭干净。

在冬天洗车，清洗后要打开车门，及时擦干水迹，以防止门缝的残水结冰，冻住车门。另外，雨刮和清洗装置主要用来清洁挡风玻璃，保持良好的视线。冬天积雪过厚时不要直接用雨刮除雪。

3. 汽车的清洁与消毒

1. 车内清洁消毒。

座椅可用中性的界面活性剂，如皮革、绒布清洗剂，可清洁表面，软化纤维，且无副作用。过脏的地方需用渗透剂去除难洗的污迹。皮革部分还要上皮革保护剂，增强亮度，延长使用寿命，但注意要使用水性的保护剂，油性的易招灰尘，弄脏衣物。



仪表台因控制电脑、音响等怕水故只能干洗，洗涤后，必须反复清洗。抽水机可边喷水边抽水，这样不会把水渗透到布面深层，还可洗掉清洁剂，吸干水分。否则水分残

存内部，无法蒸发，时间长了会造成内部生锈、腐烂。

2. 车外清洁消毒。

车外清洁包括用消毒液擦洗、用紫外线灯照射以及进行高温消毒杀菌等。对车厢内空气消毒则是在车内无人的状况下，用紫外线灯照射车厢内部，消毒完成后，开窗通风约5~6分钟。

也可使用无腐蚀作用的消毒剂进行喷雾消毒。消毒后，车厢内的设施应用清水擦拭，再用清洁的棉布擦干，以便去除残留的消毒剂。

4. 汽车地毯洗涤小窍门

汽车里面最容易脏的就是地毯，如果使用毛刷头的吸尘机进行吸尘处理的话，可以使较脏的地毯看上去不那么脏。对于更加脏一些的地毯，就只能动用专用洗涤剂了。

一般是在用洗涤剂前先用毛刷头的吸尘机进行除尘工作，然后喷洒适量的洗涤剂，用刷子刷洗干净，最后用干净的抹布将多余的洗涤剂吸掉就可以了，这样可以使洗后的地毯既干净又跟以前一样的柔软。

最需要注意的就是地毯不要完全放入水中浸泡刷洗，一方面会破坏地毯内部几层不同材质的粘接，另一方面会使地毯在很长时间内不能干透而影响使用效果，引起车内潮湿。

5. 汽车座椅清洁方法

座椅沾上脏东西使人很不舒服。一般不是很脏的时候，建议使用长毛的刷子和吸力强的吸尘器配合，一边刷座表面，一边用吸尘器的吸口把污物吸出来，效果相当不错。对于不同材质的座椅使用此方法都有很好的清洁效果。

特别脏的座椅，则要进行几个步骤才能彻底打扫干净。首先，用毛刷子清洗较脏的局部，然后，用干净的抹布蘸少量的中性洗涤液，在半干半湿的情况下，全面擦拭座椅表面。

特别要注意的是，擦拭时抹布一定要拧干，以防止多余的水分渗入海绵中，因为坐潮湿的座椅很难受，同时更容易被灰尘污染；最后，用吸尘器再对座椅清洁一下，以消除多余的水分，尽快使座椅干爽起来。

此外，在车里平时吃东西时一定要注意，不要让食物的细渣掉落在车座上，引发滋生螨虫或其他微生物而产生怪味。

6. 车内保养的3个点子

1. 清洁座椅。

座椅不是很脏的时候，建议使用长毛的刷子和吸力强的吸尘器配合，一边刷座椅表面，一边用吸尘器的吸口把污物吸出来，效果相当不错。对于不同材质的座椅使用此方法都有很好的清洁效果。

2. 保养仪表板。

用各种不同厚度的木片或尺子片，把它的头部修理成斜三角、矩形或尖形等不同样式，然后把它包在干净的抹布里面清扫仪表板上的沟沟坎坎，既提高了清洁效果，又不会对被清扫部位造成损伤。把各部分灰尘打扫干净以后，用专用的仪表蜡喷一喷，过几秒钟再用干净的抹布擦一下即可。

3. 特殊材质的养护。

现代汽车内部为了更加美观、舒适，大量运用了复杂的材料，其中较多的有乙烯塑料纤维等。这些材料可直接喷洒清洁剂，然后用抹布擦干净即可。最后不要忘记喷涂一层乙烯塑料式橡胶保护剂，以防止其变脆变硬。

对于高中档车的皮革内饰件，应采用专用清洁剂蘸在抹布上清洁，完成后采用自然干燥为好，最后喷上专用皮革蜡，用干布擦亮即可。只要定期保养得当，皮革饰品几乎是可以永久使用的。

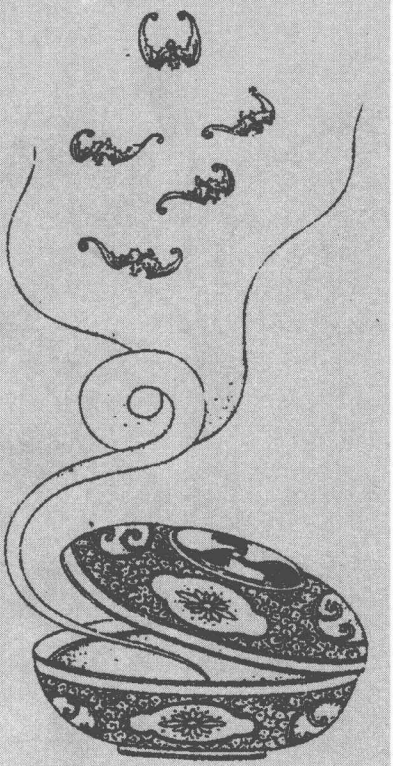
第七篇

◆挑三拣四
◆精打细算
◆一物多用
◆巧食妙用
◆简单方便
◆行之有效
◆省心省力
◆省时省钱

鉴别巧购篇

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

本书选辑的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。它们都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯，随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、简单和快乐。

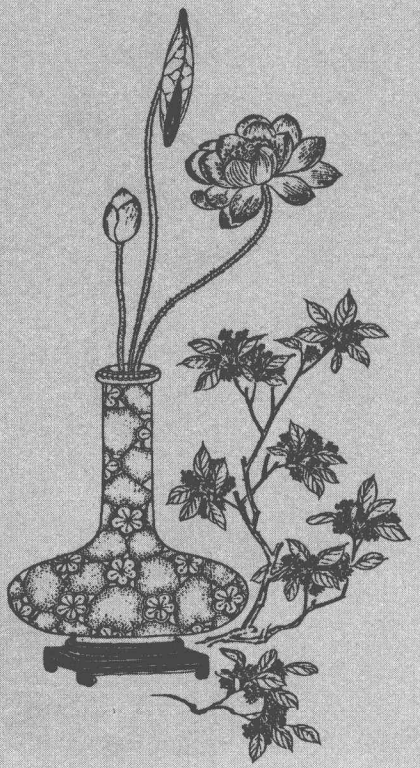


窍门

【鉴别巧购，省钱省心】

QIAO MEN

- 米面肉食
- 水产品类
- 油料作料
- 干鲜蔬菜
- 水果干果
- 烟酒饮品
- 服饰选购
- 厨具选购
- 电器与车
- 家具用具



快乐生活一点就通

KUAI LE SHENG HUO YI DIAN JIU TONG

米面肉食

1. 选购面粉的6个窍门

1. 看水分。

标准的面粉流散性好，不易变质。当用手抓面粉时，面粉从手缝中呈片段流出，松手后不成团。



2. 观颜色。

合格的面粉在通常情况下呈乳白色或微黄色。

3. 面筋质。

水调后，面筋质含量越高，一般品质就越好。

4. 新鲜度。

新鲜的面粉有正常的气味，颜色较淡且清。如有腐败味、霉味，颜色发暗、发黑或结块的现象，则已经变质。

5. 辨精度。

好的面粉手感细而不腻，颗粒均匀，既不过细破坏小麦的内部组织结构，保持其固有的营养成分，又不过粗而含大量的黑点。

6. 闻气味。

面粉要有自然浓郁的麦香味，若面粉有异味，则可能已变质或添加了变质面粉。

2. 大米质量的简易鉴别法

优质米颜色白而有光泽，米粒整齐，颗粒大小均匀，碎米及其他颜色的米极少。当把手插入米中，有干爽之感。

然后再捧起一把米观察，米中是否含有未熟米(即不饱满，无光泽的米)、损伤米(虫蛀米、病斑米和碎米)、生霉米粒(米表面生霉，但没完全霉变，还可食用的米粒)。

同时还应注意米中杂质，优质米糠粉少，不带壳稗粒、稻谷粒、砂石、煤渣、砖瓦块等杂质。

3. 巧妙识别新陈大米

1. 看。

新粳米色泽呈透明玉色状，未熟粒米可见青色(俗称青腰)；新米“米眼睛”(胚芽部)的颜色呈乳白色或淡黄色，陈米则颜色较深或呈咖啡色。

2. 闻。

新米有股浓浓的清香味，陈谷新轧的米少清香味，而存放一年以上的陈米，只有米糠味，没有清香味。

3. 品。

新米含水量较高，吃口较松，齿间留香；陈米则含水量较低，吃口较硬。

4. 买粉丝有诀窍

1. 优质粉丝的识别。

优质的粉丝有以下几个特点：细长，均匀，整齐，透明度高，有光泽，干燥，柔韧，有弹性，无霉味、酸味和其他异味。

2. 真假绿豆粉卷的辨别。

色泽：纯正绿豆粉卷色泽清白发亮，有透明感，掺假绿豆粉卷一般掺有玉米淀粉，亮度发暗。

弹性：纯正绿豆粉卷柔软，有弹性，用手指掐住卷两头，中间弯曲而不折，指压凹陷能迅速复原，拌凉菜时不碎，掺假绿豆粉卷粉厚，发硬，弹性差，用手轻拉易断，拌凉菜时搅拌易碎，入口发面。

5. 选购光禽6妙法

1. 喙。新鲜的光禽喙有光泽、干燥、无黏液，而变质的光禽喙无光泽、潮湿、有黏液。

2. 口腔。

新鲜的光禽口腔黏膜呈淡玫瑰色，有光泽、洁净、无异味，而变质的光禽口腔黏膜呈灰色，带有斑点，有腐败气味。

3. 眼睛。

新鲜的光禽眼睛明亮，充满整个眼窝，变质的光禽眼睛污浊，眼球下陷。

4. 皮肤。

新鲜的光禽皮肤上毛孔隆起，表面干燥而紧缩，呈乳白色或淡黄色，稍带微红，无异味，而变质的光禽皮肤上的毛孔平坦，皮肤松弛，表面湿润发黏，色变暗，常呈污染色或淡紫铜色，有腐败气味。

5. 脂肪。

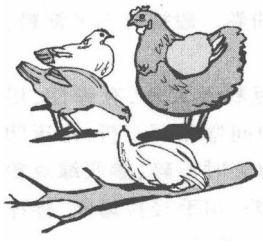
新鲜的光禽脂肪呈淡黄色或黄色，有光泽，无异味，变质的光禽脂肪变灰，有时发绿，潮湿发黏，有腐败气味。

6. 肌肉。

新鲜的光禽肌肉结实，有弹性，有光泽，颈、腿部肌肉呈玫瑰红色。变质的光禽肌肉松弛，湿润发黏，色变暗红、发灰，有明显腐败气味。

6. 鉴选活鸡与病鸡3窍门

方法一：拿住活鸡的翅膀提起，如果鸡挣扎有力，鸣叫声响亮，并有一定重量，说明鸡的生命能力强。如果提起鸡，脚伸而不收，肉薄身轻，叫声嘶哑短促，说明体弱或有病。



方法二：在平静的状态下，好鸡呼吸不张嘴，眼睛干净而灵活有神。如果不时地张嘴，眼红或眼球混浊不清，眼睑浮肿则是只病鸡。

方法三：健康的鸡鼻孔干净，冠脸朱红色，头羽紧贴，脚爪鳞片有光泽，肛门黏膜呈肉色，鸡嗉没积水，口腔没有白膜或红点。病鸡则是鼻孔有水，冠变色，肛门里有红点，嘴里有病变。

7. 家禽活杀死宰的鉴别

活宰家禽放血良好，表现有鲜红色血凝块，刀口不平整，表皮细腻干燥，平滑有光，皮肤紧缩呈淡红色，脂肪呈乳白色或淡黄色，肌肉切面干燥有光，且富有弹性，呈玫瑰色或白中带红。

家禽因病、伤死后宰杀时，最明显的特征是血管中留有紫红色的血液，并有少量紫黑色的血滴，表皮粗糙无光，皮肤松弛呈暗红色或有出血斑和紫色死斑，脂肪呈暗红色，肌肉切面湿腻，颜色暗红。

8. 买蛋的两个窍门

1. 如果鸡蛋按数量计钱，而都是差不多大小时，选圆蛋会比选长蛋划算，因为圆蛋一般都较重。

2. 由于鸡蛋的蛋黄大小相差不多，因此当你需要蛋白时，可选大一点的蛋；当只用蛋黄时，则可选用较小的鸡蛋。

9. 辨别鲜蛋有5招

1. 看。

鲜蛋的蛋壳较毛糙，并附有一层霜状的粉末，色泽鲜亮洁净；陈蛋的蛋壳比较光滑；臭蛋的外壳发乌，壳上有油渍。

2. 听。

用手指夹稳鸡蛋在耳边轻轻摇晃，好蛋音实；贴壳蛋和臭蛋有瓦碴声；空头蛋有空洞声；裂纹蛋有“啪啪”声。

3. 照。

双手握蛋如筒形，对着日光或灯光透视，好蛋呈微红色、半透明、蛋黄轮廓清晰。

4. 转。

将鸡蛋放置在平面上，用手指轻轻一转，新鲜蛋转动时，蛋壳里有阻力，转两三周便停下；坏蛋则转得长且快；如蛋转得不快不慢，则证明已不够新鲜。

5. 漂。

把蛋放在15%左右的食盐水中，沉入水底的是鲜蛋；大头朝上、小头朝下、半沉半浮的是陈蛋；臭蛋则浮于水面。

10. 辨别生熟蛋的妙法

用转陀螺方式可把生蛋、熟蛋辨别出来。如果是熟蛋，即使把手挪开，它还会继续转，而生蛋转了一两圈就会停住不动。

11. 识别松花蛋的优劣

方法一：把松花蛋放在灯光下透视，品质良好的松花蛋气室较小，透光面积小，蛋白呈暗红色，蛋黄完整。

方法二：用手把蛋抛起，再落在手中，反复几次。质量好的蛋，感觉上弹颤沉重，没有弹性的蛋是次劣蛋。

方法三：用手将蛋放在耳边摇动，没有响声的是好蛋，有拍水声的是糟头蛋，用耳听有“咚咚咚”响声的是响水蛋。

12. 鲜肉质量优劣的鉴定

1. 看。

新鲜的肉有光泽，呈淡红色，稍湿润，肉汁透明。

2. 摸。

新鲜肉的肉质紧密，富有弹性，手按后能较快复原。

3. 闻。

新鲜肉有一种特殊的鲜味，没有酸气或霉臭气。

4. 敲。

敲开骨头，骨腔内充满骨髓。

如肉有异臭味、发粘、发霉、发紫等现象，说明已变质，不能食用。

13. 猪牛羊内脏的质量鉴别

1. 新鲜的肝呈褐色或紫色，用手触摸，坚实有弹性；不新鲜的肝颜色暗淡，无光泽，有软皱萎缩现象，并有异味。

2. 新鲜的腰子呈浅红色，表面有一层薄膜，光泽柔润，有弹性。不新鲜的腰子，呈浅青色。水泡过的腰子，体积涨大，呈白色，质地松软，有异味。

3. 新鲜的心用手挤压一下，有鲜红的血液流出，组织坚实，有弹性。不新鲜的心与此相反，并有黏液和异味。



4. 新鲜的肠色泽白，黏液多。不新鲜的肠，色泽有青有白，黏液少，腐臭味较重，容易碰破。

5. 新鲜的肚有弹性和光泽，白色中略带些浅黄色，黏液多，质地坚而厚实。不新鲜的肚，白中带青，无弹性和光泽，黏液少，肉质松软。

14. 7种劣质猪肉的鉴别法

1. 母猪肉。

经过生产的母猪胴体较大，肌肉纤维粗，皮肤较厚，皮下脂肪少，瘦肉多。

2. 变质肉。

脂肪失去光泽，偏灰黄色甚至变绿色，肌肉暗红，刀切面湿润，弹性基本消失，散发出腐败气味。

3. 注水肉。

这种肉由于有多余水分，到使肌肉色泽变淡或呈淡灰红色，显得肿胀，从切面上看湿漉漉的。注水肉的冻猪肉卷，透过塑料薄膜，可以看到里面有灰白色半透明的冰和红色的血冰。

4. 有害腺体。

甲状腺里含有激素，烧煮也不会被破坏，人误食后可出现中毒性症状，如恶心、呕吐、腹泻、头晕、头痛等。

5. 猪囊虫肉。

俗称“豆肉”，幼虫呈囊泡状，肉眼观察如小米粒或豌豆大小不等。囊虫主要寄生在瘦肉里，也见于心脏，严重的大脑里也有虫体。

6. 瘟猪肉。

在周身皮肤上，可见有大小不一的出血点，肌肉有出血小点。

7. 猪丹毒病肉。

疹块型，在颈部、背部、胸腹部甚至四肢皮肤上，可见有呈现方形、菱形、圆形及不规则形，突出皮肤表面的红色疹蓼，俗称“打火印”。

15. 牛肉的选购与鉴别

新鲜的黄牛肉呈棕色或暗红色，剖面有光泽，结缔组织为白色，脂肪为黄色，肌肉间无脂肪杂质。

新鲜的水牛肉呈深棕红色，纤维粗糙而松弛，脂肪较干燥。新鲜的牦牛肉质较嫩，微有酸味。

16. 羊肉选购与鉴别

新鲜的绵羊肉，肉质较坚实，颜色红润，纤维组织较细，略有些脂肪夹杂其间，膻味较少。

新鲜的山羊肉，肉色比绵羊的肉质厚略白，皮下脂肪和肌肉间脂肪少，膻味较重。

17. 鉴别 5 种猪肝的技巧

1. 粉肝、面肝。

质均软且嫩，手指稍用力，可插入切开处，做熟后味鲜、柔嫩。不同点在于前者色如鸡肝，后者色赭红。

2. 麻肝。



反面有明显的白色络网，手摸切开处不如粉肝、面肝嫩软，做熟后质韧，易嚼烂。

3. 石肝。

色暗红，质比上列 3 种都要硬一些，手指稍着力亦不易插入，食时要多嚼才得烂。

4. 病死猪肝。

色紫红，切开后有余血外溢，少数生有浓水泡。倘不是整个的，卖者挖除后，虽无痕迹，但做熟后无鲜味，因打汤、小炒加热时间短，难杀死细菌，食后有碍身体健康。

5. 灌水猪肝。

色赭红显白，比未灌水的猪肝饱满，手指压迫处会下沉，片刻复原，切开处有水外溢，做熟后味道差，未经高温亦带有细菌，不利于健康。

18. 辨火腿的质量优劣

品质好的火腿，从外观看呈黄褐色或红棕色；切面的瘦肉是深玫瑰色或桃红色，脂肪色白或微红，有光泽；组织致密而结实，切面平整；鼻闻具有火腿特有的香腊味。

品质稍次的火腿，切开后瘦肉切面呈暗红色，脂肪呈淡黄色，光泽较差，组织稍软，切面尚平整，稍有异味。

变质的火腿，切面瘦肉呈酱色，且有各色斑点，脂肪变黄或黄褐色，无光泽，组织松软甚至黏糊，有腐败气味或严重酸味。

19. 灌肠制品的鉴别方法

在选购灌肠制品时，外观上应注意挑选外皮完整，肠衣干燥，色泽正常，线绳扎得紧，无霉点，肠头不发黑，肠体清晰坚实，富有弹性的产品。

切开的灌肠，肉馅应坚实紧密，无空洞或极少空洞。变质的灌肠，香味减退或消失，有异味，不能食用。

20. 劣质香肠巧识别

1. 母猪肉香肠。

母猪肉灌制的香肠看上去颜色较深，呈深紫黑褐色。瘦肉纤维粗，并可见绞不碎的白色纤维状筋膜，较难嚼碎。

2. 掺淀粉香肠。

掺淀粉的香肠最明显特点是外观硬挺、平滑，貌似瘦肉，掰开香肠，可见淀粉颗粒和不规则的小粉块。



3. 用变质香肠再制的香肠。

这种香肠的两端呈黄色，中段可见分布不规则的紫黑色的瘦肉硬结；掰开香肠，在肉馅中亦可触摸到这种泡不开的硬结，同时伴有异味。

4. 混入合成色素的香肠。

掺有合成色素的香肠呈不正常的胭脂红色，十分鲜艳，肥肉上也染上浅红色。如剥去肠衣，把肉馅放在水中，水立即会变红。

5. 杂肉香肠。

用杂肉制成的香肠腥杂味很重，色泽也差，有过量的辅料。

21. 腌腊制品优劣巧鉴别

1. 叉烧肉。

优质叉烧肉应富有光泽，肌肉结实紧绷，纹理细腻，色泽新鲜，呈酱红色，肉香纯正。

2. 腊肉。

质量好的腊肉色泽鲜明，肌肉呈鲜红色或暗红色，脂肪透明或呈乳白色；肉身干爽、结实，富有弹性，指压后无明显凹痕。

3. 烧烤肉。

好的烧烤肉表面光滑，富有光泽，肌肉切面发光，呈微红色，脂肪呈浅乳白色。肉质紧密、结实，压之无血水，脂肪滑而脆。具有独到的烧烤风味，无异臭味。

4. 酱卤肉。

优质的酱卤肉色泽新鲜，略带酱红色，有光泽，肉质切面整齐平滑，结构紧密结实，有弹性，有油光。具有酱卤熏的风味，无异臭味。

5. 咸肉。

质量好的咸肉肉皮干硬，色苍白、无霉斑及黏液浸出，脂肪色白或带微红、质硬、肌肉切面平整，有光泽、结构紧密而结实，呈鲜红或玫瑰红色，且均匀无斑、无虫蛀。

22. 腊鸭肫、肝的挑选

方法一：选购腊鸭，可看它的皮色及肥瘦如何，如鸭皮较松且起皱纹，不用说便是老鸭，相反油光肉细就是嫩鸭。

方法二：鉴定鸭的咸浅，可闻鸭身有无香味，看鸭身皮色深淡，要是色淡且香味浓，那多是淡口适味的好腊鸭；如色暗而黄，没多大香味，多为较咸之腊鸭。

方法三：选购腊鸭肫、肝时，可先嗅其味，如味特香无异感，便是好货。

23. 如何识别鸡的年龄

鸡的年龄可以通过观察鸡小腿上的鳞片来判断，鳞片细致的年龄偏小，鳞片粗糙的年龄大些。

24. 识别“放心肉”的技巧

市场上，常看到生肉上盖有不同的蓝章，这是肉类的检疫标识。一般说来：

1.“X”形章是销毁章，盖此章的肉禁止出售和食用。

2.三角形章是“高温章”，这类肉必须在规定时间内进行高温处理后才能出售。

3.长方形章是“食用油章”，即这种肉不能直接出售和食用，必须炼成油后才能出售。

4.椭圆形章是“工艺油”章，此类肉不能出售和食用，只能炼为工业用油。

5.圆形章是合格的印章，章内标有某某定点屠宰厂、序号和年、月、日。生猪宰前检疫和宰后检疫及屠宰厂肉品品质检验合格后，才盖圆形章。这类肉才是“放心肉”，可出售，能放心食用。

海鲜水产

1. 鉴别有毒水产品

1. 眼看。

如果水产品非常白，超过其应有的白色，而且体积肥大，应避免购买和食用。

2. 鼻嗅。

泡发食品留有一些刺激性的异味，所以通过闻的方法可初步鉴别。

3. 手摸。

用甲醛泡发的食品会失去食品原有的特征，手一捏食品很容易碎。如果水发食品在加热后迅速萎缩，那很可能就是甲醛泡发食品，应避免食用。

2. 辨别江鱼湖鱼的方法

两者主要从鱼鳞的颜色加以区别：江河鱼的鳞片呈灰白色，薄而光亮，食之味道鲜美；湖水鱼的鳞片较厚，呈黑灰色，食之有土腥味。

3. 观察鉴别鲜鱼的方法

如果鳃盖紧闭，鳃片鲜红带血，鳃丝清晰，无粘液者为鲜鱼。眼珠饱满凸出，黑白分明，角膜透明有光泽的是鲜鱼；



肛门发白、内缩的新鲜，肛门发红、外突的便不新鲜了。如果发紫、外突，就是变质鱼。

鱼嘴紧闭，口内清洁无污物，为鲜鱼；鱼嘴内粘糊、有粘液的不新鲜。

新鲜鱼呈金黄色，有光泽，腹不膨胀，鱼鳞紧贴鱼体，鳞片完整而不易脱落；不新鲜的鱼呈淡黄色或白色，光泽较差，鳞片松动且不完整、易脱落。

4. 通过嗅味鉴别鲜鱼

鳃部细菌多，容易变质，是识别鱼新鲜与否的重要部位，如无异味或稍有腥味者为鲜鱼；有酸味或腥臭味者为不新鲜。

5. 观察辨别虾是否新鲜

鲜虾体形完整，甲壳透明发亮，须足无损，体硬，头节与躯体紧连，体表呈青白(对虾)或青绿色(青虾)，表面清洁，肉质致密有韧性、有光彩，切面半透明、呈青白色，内脏清楚完整，呈暗绿色。

6. 按摸鉴别鱼是否新鲜



肉质紧密，有弹性，按后不能留指印，腹部紧实也不留指痕的为新鲜鱼；肉质松软，无弹性，按后留有指痕，严重的肉骨分离，腹部留有指痕或有破口的是不新鲜鱼。

7. 选购对虾 3 妙法

1. 据外形挑选。

新鲜对虾头尾完整，有一定的弯曲度，虾身较挺。不新鲜的对虾，头尾容易脱落或易离开，不能保持其原有的弯曲度。

2. 观颜色挑选。

新鲜对虾皮壳发亮，色青白色，即保持原色。不新鲜的对虾，皮壳发暗，原色变为红色或灰紫色。

3. 据肉质挑选。

新鲜对虾肉质坚实，细嫩，不新鲜的对虾肉质松软。而且，优质对虾的体色依雌雄不同而各异，雌虾微显褐色和蓝色，雄虾微褐而呈黄色。

8. 选购冰虾仁的窍门

随着冬季的来临，市场上的鲜虾逐渐

减少，而冰虾仁成为零售市场的主角。但不少人反映，花100多元买回家的冰虾，解冻前看起来质量上乘，解冻后却发现，虾仁不仅没有正常的口感、味道，还掉颜色。

一些利欲熏心的海鲜经营者，为牟取不义之财，在加工虾仁时，用福尔马林防腐保鲜，再放到工业火碱中浸泡，使其体积膨胀吸水，增加重量，然后用甲醛溶水固色和着色，使虾体色泽鲜艳。

一般1公斤虾仁经过如此处理后，重量可以增加1倍还多，熟后，虾膨胀的体积会缩回原来大小，且口感极差，消费者食用后身体将受到损害。而且在捕捞大虾时虾头容易被刮掉，价格将比完整的虾下降30%，有的商贩为卖好价钱，便采取用牙签或棉线穿连的方式，给无头虾“动手术”。

为此，需要提醒消费者的是，新鲜和质量上乘的虾仁应是无色透明，手感饱满有弹性。而看上去个大、色红的则应当心。

9. 辨别污染鱼的4个方法

1. 看鱼形。

污染较重的鱼，其鱼形不整齐，头大尾小，脊椎弯曲或尾脊弯曲，僵硬或头特大而身瘦、尾长又尖。

2. 观全身。

鱼鳞部分脱落，鱼皮发黄，尾部灰青，有的肌肉呈绿色，有的鱼肚膨胀。

3. 辨鱼鳃。

有的鱼表面看起来新鲜，但如果鱼鳃不光滑、形状较粗糙，呈红色或灰色，这些鱼大都是被污染的鱼。

4. 瞧鱼眼。

有的鱼看上去体形及鱼鳃虽正常，但其眼睛浑浊失去正常光泽，有的眼球甚至明显向外突起，这也是被污染的鱼。

10. 鲜蚬的选购

选购时，应选那些蚬壳紧闭，或蚬壳作开合动作，并冒出气泡的。如蚬壳已部分敞开不动，并露出蚬肉，则是不新鲜的蚬，不宜购买。

11. 扇贝的选购

新鲜扇贝肉色雪白带半透明状，如不透明而色白，则为不新鲜的扇贝。雄体内脏白色，红色的是雌体。

12. 蚶的选购

购买蚶时，要看壳紧闭得如何，壳越紧闭越好。新鲜蚶切开后见流出血水状的为佳。蚶最肥美的时候是在每年6~9月产卵期。

13. 挑选螃蟹的方法

螃蟹可分河湖蟹和海蟹两种。河湖蟹肉质细嫩、味较鲜美。

新鲜的海蟹壳呈青灰色，蟹螯和蟹腿完整，腿关节有弹性，蟹的两端壳尖无损伤。

河湖蟹要买活的，买活力强的，死的不能食用。新鲜、活力强的螃蟹的特点：蟹壳呈青绿色、有光泽，蟹螯夹力大，腿毛顺，腿完整、饱满（硬实而不空），爬得快，连续吐沫有声音。

螃蟹分雄蟹（尖脐）、雌蟹（团脐）。雌蟹黄多肥美，雄蟹油多肉多。

14. 巧识甲鱼是否新鲜

正常甲鱼的腹甲是乳白色的，甲鱼自然死掉或被蚊虫叮咬而死后，腹甲颜色会很快发生变化，一般变成褐红或浅红色，也有变绿变黑的。

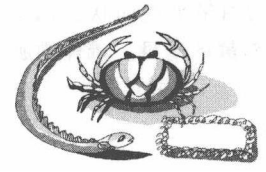
人吃了死甲鱼肉，虽不至于像误食毒蟹那样引起严重的中毒症状，但对身体同样

极为有害。因此，食用甲鱼应当现吃现宰，因蚊虫叮咬而死的甲鱼则不能食用。

15. 鉴选 6 种海参的窍门

1. 海参体粗长，肉质厚，体内无沙者为佳品。体细小，肉质薄，原体不剖，腹内有沙者质次之。

如灰参，有刺，咸性很重，易回潮，肉质极糯。搭刀赤参，肚内有石灰质，肉质薄而稍硬，体形匀细，均为次品。



2. 灰参，又名刺参。灰参质量以纯干、肉肥、刺多而挺、淡水货为佳。灰参水发后外观漂亮，适合宴席使用。水发后的灰参不宜久存，过久肉易化。

3. 梅花参个较大，干品每个可达 200 多克。干制时，开腔展平，体色纯黑，体面刺多而尖，食用品质优于灰参。

4. 方刺参体呈四棱形，每个棱面有一行圆头小刺，故称方刺参。体色土黄略发红，个体不大。食用品质优于灰参、梅花参。

5. 白器参体面光滑无刺，体色白中带黄，食用品质一般。

6. 克参，又名乌狗参，主要产于我国南海东沙群岛一带，体面发黑无刺，外皮厚而硬，肉薄，品质较次。

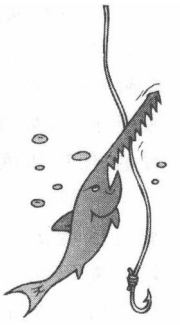
16. 选购海蜇皮海蜇头的方法

海蜇可以加工成海蜇皮和海蜇头，优质的海蜇皮呈白色，有光泽，松脆无泥沙，而附血膜、有破碎状的是较次的海蜇皮。

海蜇头肉干完整，色淡红光亮，无泥沙杂物的为优质品；肉干基本完整，色较红，无泥沙杂物的次之；红色，无泥沙，不完整的海蜇头为较次品。

17. 选购 3 种带鱼的方法

带鱼以其生产方式不同，分为钩带、网带、毛刀三种：



1. 钩带是用钓钩捕捞的带鱼，体形完整，鱼体坚硬不弯，体大鲜肥，是带鱼中质量最好的。

2. 网带是用网具捞捕的带鱼，体形完整，个头大小不均。

3. 毛刀就是小带鱼，体形损伤严重，多破肚，刺多肉少。

不论哪种带鱼，凡新鲜的都是洁白有亮点，呈银粉色薄膜。如果颜色发黄，有粘液，或肉色发红，属保管不当，是带鱼表面脂肪氧化的表现，不宜购买。

18. 牡蛎干的选购

牡蛎又名海蛎子，产于沿海岩石上，牡蛎的优质品应该是体大肥实、颜色淡黄、个体均匀而且干燥。而那些颜色褐红、个体不均匀、有潮湿感的质量较差。

19. 海螺干的选购

海螺干应以肉净无内脏、颜色淡黄而且有光泽，味鲜淡无异味的才为上品。色褐无光而且有咸味的次之。色红褐，部分有内脏，表面有盐霜的为下品。

油料作料

1. 食用油质量鉴别 6 法

1. 看透明度。

将食用油在透明瓶中静置 24 小时后，透明者为上品，浑浊、有悬浮物者次之，有沉淀者质量差。如抽查桶底油，沉淀物不应超

过5%的为优质油。

2. 看色泽。

在亮处观察无色透明容器中的油，保持原有色泽的为好油。



3. 闻气味。

在手心蘸一点油，搓后嗅气味，如有刺激性异味，则表明其质量差。

4. 查水分。

将洁净干燥的细小玻璃管插入油中，用拇指堵好上口，慢慢抽起，其中的油如呈乳白色，则油中有水，乳色越浓，水分越多。

5. 品滋味。

直接品尝少量油，如感觉有酸、苦、辣或焦味，则表明其质量差。

6. 加热。

在锅内加热至150℃左右，冷却后将油倒出，看是否有沉淀现象。有沉淀则表明其含有杂质。

2. 食用植物油的识别

1. 花生油。

花生油一般呈淡黄色或橙黄色，色泽清亮透明。花生油沫头呈白色，大花泡，具有花生油固有的气味和滋味。

2. 菜籽油。

生菜籽油一般呈金黄色，油沫头发黄稍带绿色，花泡向阳时有彩色，具有菜籽油固有的气味，尝之香中带辣。

3. 大豆油。

大豆油一般呈黄色或棕色，豆油沫头发白，花泡完整，豆腥味大，口尝有涩味。

3. 鉴别香油质量5法

1. 看色。

颜色淡红或红中带黄者为正品，机榨香油比小磨香油颜色淡，掺菜籽油的油花呈淡黄色，掺棉籽油的油花呈黑色，掺花生油的油花呈白色。

2. 闻香。

纯正香油的制作过程中，保留了浓郁而纯正的芝麻香味，且香味持久愈香。小磨香油正品香味醇厚、浓郁、独特，如掺进花生油、豆油或菜籽油，香气变差，并带有花生、豆腥等气味。

3. 观形。



向盛有清水的碗中滴一滴香油，纯香油成薄薄的油花，很快扩散，凝成若干个小油珠，而掺假的香油油花既大又厚，不易扩散。

4. 冷冻。

将香油放入冰箱或冰柜内，在零下10℃时冷冻观察，纯香油在此温度下仍为液态，而掺假香油则开始凝结。

5. 加热。

纯正香油加热后色泽微微变深，没有任何析出物产生。若掺有猪油则发白，混有菜籽油则发青，混有棉籽油会淤锅，混有米汤或冬瓜汤则浑，半小时后有沉淀。

4. 识别虾油质量4妙法

方法一：将少量虾油放入透明容器（瓶子）内对着光，观察其是否透明，有无悬浮颗粒物。好的虾油应为橙红色或橙黄色，不发乌。

方法二：微微摇动瓶子，嗅其气味，好的虾油具有独特的荤鲜香气，没有腐败臭味。

方法三：取少量样品放入口内，好的虾油滋味鲜美余味幽香，无苦涩及异味，不发咸。

方法四：用手均匀地摇动瓶子，使其产生泡沫。如果泡沫消失得快，说明其发酵完全，可贮藏期相对较长，反之则不易久存。

5. 选购桂皮的窍门

1. 闻香。

用手指甲刨桂皮的腹面，待微有油质渗出，闻其香气，至纯；将横面折断或用牙咬桂皮，感有清香，凉味重，且带微甜的为上品。

2. 辨声观形。

干燥桂皮质坚实，用手折时松脆易断，声音发响，断面平整；较潮的桂皮折断时声音不响而带韧性，断面呈锯齿状。

3. 看色。

桂皮的皮面青灰中透淡棕色，皮里棕色，表面有细纹，两面或皮里有光泽的质好。皮面色黑褐，有霉绿点，或有灰白色疥斑的质差。

4. 查长度。

桂皮的长度一般在35厘米以上，厚薄均匀，在3~5毫米左右的质好。长度在10厘米以下的为次品。

6. 选购八角

1. 看外形。

真八角是8个角，假品一般有10个角以上。真八角的果又肥又大，假的果又瘦又小。真八角的果柄平直，假的果柄弯曲。真八角的籽粒肥满，光色明亮，假的籽粒瘦瘪无光泽。

2. 闻味道。

真八角口嚼着有甜味，假品有刺激性苦味和樟脑味。

3. 嗅气味。

真八角的香味纯正，假的有一种松叶气味。

7. 花椒质量的鉴别

花椒呈红褐色，为绿豆大小的圆形果实。其味麻辣微涩、芳香浓烈，炒熟后香味更佳，是百姓家最常用的调味品之一。

花椒有4个主要品种，即大花椒、小花椒、豆椒、青椒。大花椒又称油椒，其干品为酱红色，香味浓厚。小花椒也称狗椒，果实比大花椒小，皮也略薄，香味浓烈并带有腥味。豆椒又名白椒，果实皮薄，柄较长，香味淡。青椒也称七花椒，皮色青褐，品质较差。

1. 从外观上识别。

花椒的壳色红艳油润，粒大且均匀，果实开口而不含有籽粒，或含极少量籽粒，整洁无枝干，不破碎。

2. 从干湿度方面识别。

用手抓有糙硬、刺手干爽之感，轻捏易破碎，拨弄时有“沙沙”作响声的为干度较好的花椒。

3. 从成熟度方面识别。

花椒是否成熟，主要看花椒顶端开裂程度，口开裂大的，成熟度高，香气浓郁，麻味足。反之，成熟度差，味自然欠佳。

季节不同花椒的质量也有差异，一般伏椒比秋椒质量好。

8. 真假花椒面的识别



正品花椒面呈棕褐色粉末状，有刺激性特异香气，闻之刺鼻打喷嚏，用舌尖品尝很快就会有麻的感觉。

掺假花椒面因掺入多量麦麸皮、玉米面等，外观上往往呈土黄色粉末状，或有霉变、结块现象，花椒香味很淡，口尝时舌尖微麻或不麻，并有苦味。

9. 辣椒粉的选购

正常辣椒粉应是红色或红黄色、油润而均匀的粉末，具有辣椒固有的辣香味，闻之刺鼻打喷嚏。辣椒粉中常见的掺假物有麸皮、黄色谷面、番茄干粉、锯末、干菜叶粉、红砖粉等。

掺假辣椒粉呈砖红色，肉眼可见大量木屑样物或绿色的叶子碎渣，略能嗅到一点或根本闻不到辣味。

10. 味精选购妙法两则

方法一：优质味精颗粒形状一致，色洁白有光泽，颗粒间呈散粒状态，稀释至1:100的比例，口尝仍感到有鲜味。

劣质味精颗粒形状不统一，大小不一致，颜色发乌发黄，甚至颗粒成团结块，稀释至1:100的比例后，只能感到苦味、咸味或甜味，而无鲜味。

方法二：真味精呈白色结晶状，粉状均匀，假味精色泽异样，粉状不均匀。

11. 巧购酱油妙法

1. 看色。

质量好的酱油，色泽红润，呈红褐色或棕褐色，澄清时不浑，没有沉淀物。

2. 闻香。

质量好的酱油，闻时有轻微的酱香及脂香味，没有其他异味。若酱油有霉味或焦味，则说明酱油已发霉不能食用。

3. 尝味。

质量好的酱油，味道鲜美、适口。

4. 观态。

如瓶装酱油，将瓶子倒竖，视瓶底是否留有沉淀，再将其竖正摇晃，看瓶子壁是否留有杂物，瓶中液体是否浑浊，是否有悬浮物。优质酱油应澄清透明，无沉淀、沉渣，无霉花浮膜。

12. 鉴选绵白糖

过去市场上只有优级绵白糖，现在又有了精制绵白糖。精制绵白糖与优级绵白糖区别在于：前者除硫彻底，二氧化硫含量≤10毫克/千克，糖体亮白，色值≤30，且长期保存不易变色；优级绵白糖硫的含量≤20毫克/千克，色值≤80，保存期内有颜色变化现象。

干鲜蔬菜

1. 分辨含有害物质的蔬菜

蔬菜等农作物如过量使用农药、化肥，其有害残留物会严重超标，从而危害人体健康。这些有害物质超标的菜类都有一定的特征，如西红柿顶部长着桃子似的凸起部分，即是点过激素的标志；青菜太绿，即是施用化肥过量；绿豆芽光溜溜的不长须根，那是因为施过尿素等。

有害物质在植物体内积存量的平均值由大到小排列为：根菜类、藕芋类、绿叶菜类、白菜类、豆类、瓜类、茄果类，在购菜时应加以注意。

2. 挑选新鲜韭菜

购买韭菜时，可通过以下方法来识别韭菜是否新鲜：

1. 查看韭菜根部，齐头的是新货，吐舌头的是陈货。

2. 检查捆包腰部的松紧。一般腰部紧者为新货，松者为陈货。

3. 用手捏住韭根抖一抖，叶子发飘者是新货，叶子飘不起来的是陈货。

3. 选购菜花

选购菜花时，应挑选花球雪白、坚实、花柱细、肉厚而脆嫩、无虫伤、机械伤、不腐烂的为好。

此外，可挑选花球附有两层不黄不烂青叶的菜花。花球松散、颜色变黄，甚至发黑、湿润或枯萎的质量低劣，食味不佳，营养价值下降。

4. 黄花菜的选购方法

选购黄花菜时，以选色泽浅黄或金黄、

质地新鲜、身条均匀紧密而粗壮的为宜。具体方法：用手握紧，手感柔软且有弹性，松开后很快散开，无潮湿感；用鼻嗅，气味清香无霉味。

5. 空心菜的选购

空心菜营养价值颇高，选购时以挑选无黄斑、茎部不太长、叶子宽大新鲜的为宜。

6. 选购香椿

香椿又叫春芽，选购时应挑选枝叶呈红色、短壮肥嫩、香味浓厚、无老枝叶、长度在10厘米以内为佳。

7. 香菜选购方法

香菜又叫芫荽、胡荽，是做汤或凉拌菜的最好辅料。选购时应挑选苗壮、叶肥、新鲜、长短适中、香气浓郁、无黄叶、无虫害的为佳。

8. 蒜薹的选购

蒜薹是在春暖季节从蒜苗中心抽出的嫩薹，是极好的菜肴辅料，也可烹炒或煨汤。它形同圆竹筷，上部颜色浓绿，下部呈白色。

选购蒜薹时应挑选条长适中、新鲜脆嫩、白色部分软、嫩，无老梗现象，绿色部分尾端不黄、不蔫、无破裂、手掐有脆嫩感者为佳。

9. 选购芹菜的方法

芹菜，有水芹（白芹）和香芹（药芹）两种，以香芹比较普遍。

在选购时，梗不宜太长，约25~35厘米为宜，菜叶翠绿，菜梗粗壮为好。通常食用只取菜梗，但根和叶也可食用。

10. 挑选黄瓜

通常，顶花带刺挂白霜的是新摘的鲜瓜；瓜鲜青绿有纵棱的是嫩瓜。条直、粗细均匀的瓜肉质好，瓜条肚大、尖头、细脖的畸形瓜，是发育不良或存放时间较长的瓜；黄色或近似黄色的瓜为老瓜，瓜条、瓜把儿萎蔫是采摘后存放时间长了的瓜。

11. 选购丝瓜

丝瓜营养丰富，味道鲜嫩。丝瓜的种类较多，常见的丝瓜有线丝瓜和胖丝瓜两种。

线丝瓜细而长，购买时应挑选瓜形挺直、大小适中、表面无皱、水嫩饱满、皮色翠绿、不蔫不伤者为好。

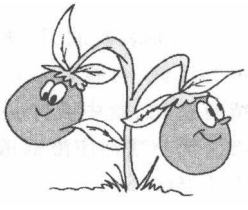
胖丝瓜相对较短，两端大致粗细一致，购买时应挑选皮色新鲜、大小适中、表面有细皱、并附有一层白色绒状物、无外伤者为佳。

12. 苦瓜的选购窍门

购买苦瓜时，宜选果肉晶莹肥厚、瓜体嫩绿、皱纹深、掐上去有水分、末端有黄色者为佳，过分成熟的稍煮即烂，失去了苦瓜风味，则不宜选购。

13. 茄子的挑选方法

好茄子果形均匀周正，老嫩适度，无裂口、腐烂、锈皮，有皮薄、籽少、肉厚、细嫩等特点。



嫩茄子一般颜色乌暗，皮薄肉松，重量轻，且籽嫩味甜，籽肉不易分离，用手掂一掂轻重，即可轻易鉴别茄子的老嫩。

14. 识别催熟番茄

催熟番茄多为反季节上市，其特点是无论大小全是红的，而且周围仍有些绿色，手感很硬。将番茄掰开，可发现籽呈绿色或

尚未长籽，皮内发空，果肉无汁、无沙，且尝之无酸甜感，反而发涩。

而自然成熟的番茄籽粒是土黄色，肉质红色，起沙，多汁，且尝之口感好，有酸甜感。

15. 选购生姜小窍门

姜辛辣香味较重，在菜肴中应用较广，既可作调味品，又可作菜肴的配料。烹调常用姜有新姜、黄姜、老姜、浇姜等。

新姜皮薄肉嫩，味淡薄。黄姜香辣气味由淡转浓，肉质由松软变结实，是姜中上品。老姜俗称姜母，即姜种，皮厚肉坚，味辛辣，但香气不如黄姜。浇姜附有姜芽，可作菜肴的配菜或酱腌，味道鲜美。

16. 选购莴笋妙法

鲜嫩的笋茎表面无锈色、皮薄、呈浅绿色，鲜嫩水灵，有些带有浅紫红色。选购时，以茎粗大，中下部稍粗或呈棒状，叶片距离较短，不弯曲，叶片长度一般在30~35厘米，无黄叶，不抽苔，不发蔫的为好。

17. 不同辣椒的选购方法

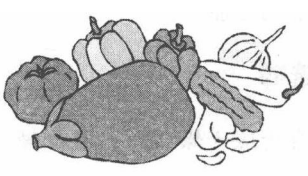
1. 甜椒。

好的甜椒色泽鲜艳、光亮，且外形饱满、个大肉厚、无虫眼、椒体有一定的硬度。质次的甜椒表皮色泽暗淡，并带有皱纹，用手轻捏有松软黏手之感。

2. 青椒。

购买时以挑选色泽浅绿、外形饱满、有光泽、肉质细嫩、无虫眼，用手掂感到有分量，气味微辣略甜者为佳。

3. 红尖辣椒。



选购时，以果实外形如同圆锥体或长圆筒形、嫩果呈绿色、老熟后呈赤色或红色、辣味足、色泽光亮、新鲜饱满、椒体颜色通透红润为佳。

4. 尖角椒。

尖角椒果实较长，呈圆锥形，尖端尖锐并弯曲呈羊角状，辣味足。在购买时以挑选有一定硬度、色泽嫩绿、表面光滑平整、无虫眼，闻之辣味重的为佳。

5. 朝天椒。

此椒果实不大，外形呈圆形或鸡心形，外观红色或紫红色，辣味极强。购买时应挑选体小、色红(或紫红)、通体油亮、呈尖锥形、壳肉籽较多的为好。

18. 如何选购胡萝卜

胡萝卜的种类较多，外形呈圆锥形，有粗有细，颜色有橘红、紫红或黄色。无论选购哪种胡萝卜，都要选色泽鲜嫩、匀称直溜，掐上去水分很多的为佳。

还要注意，胡萝卜的外部比内部甜，所以挑选较小的胡萝卜为好，而且细心的比粗心的好，颜色深的比浅的好。

19. 生菜的选购

购买生菜时应挑选叶片肥厚、叶绿梗白、叶质鲜嫩，无蔫叶、干叶，无虫害、无病斑，大小适中为好。

20. 豆类选购窍门

质量好的豆类质地坚硬，颗粒饱满均匀，没有虫眼，有本品色泽，且颜色光亮，用手掂有沉甸甸的感觉，少杂质，不破碎。

21. 四季豆的选购常识

选购时，以爬蔓的四季豆为好。上等的四季豆，荚肉肥实，豆荚鲜绿色，一般为扁平条(有些呈圆棍形)，折之易断，豆粒和荚肉不分离，无虫咬，无斑点。

22. 如何选购豆角

在选购豆角时，一般以豆条粗细均匀、色泽鲜艳、透明有光泽、籽粒饱满的为佳，而有裂口、皮皱的、条过细无子、表皮有虫痕的豆角则不宜购买。

23. 冬、春笋质量鉴别常识

1. 冬笋。

冬笋为毛竹冬季生于地下的肥大嫩茎，色泽洁白，质地细嫩，味道清鲜。挑选时应选笋呈枣核形即两头小中间大，驼背鳞片，略带茸毛，皮黄，肉淡白色，鲜嫩水灵，无外伤的为佳。

2. 春笋。

春笋为斑竹、百家竹春季生长的嫩笋，色白、质嫩、味鲜。挑选时应选壳黄、肉白、痣红、节密、蔸大、形怪、无虫蛀的为佳。

24. 巧妙识别腐竹等级

腐竹的质量一般分为3个等级。

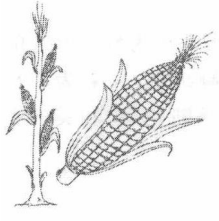
一级：呈浅麦黄色，有光泽，蜂孔均匀，外形整齐，质细且有油润感；

二级：呈灰黄，光泽稍差，外形整齐而不碎；

三级：呈深黄色，光泽较差，外形不整齐，有断碎品。

用温水浸泡10分钟，好腐竹则水色黄而不浑浊，有弹性，无硬结现象，且有豆类清香味。

25. 选购玉米



玉米清香、糯甜，是人们爱吃的粗粮作物。选购玉米时，应挑选苞大、籽粒饱满、排列紧密、软硬适中、老嫩适宜、质糯无虫者为佳。

26. 选购鲜藕

莲藕鲜嫩无比，一般能长到1.6米左右，通常长有4~6节。底端的莲藕质粗老，顶端带有一节顶芽太嫩，所以最好吃的是中间部分。

因此，选购时，应选择那些藕节粗短肥大、无伤无烂、表面鲜嫩的莲藕。

27. 鉴别山药的质量好坏

山药以外皮无伤、带黏液的为最好，黏液多，水分就少，质量也不错。

山药怕冻、怕热，冬季买山药须注意：用手握住山药10分钟左右，如山药出汗，就是受冻了，如发热就是没冻过的。

掰开山药看，冻过的横断面粘液化成水，冻过回暖的有硬心，且肉色发红，质量较差。

28. 选购玉兰片的3个窍门

玉兰片是冬笋和春笋加工的干制品，在选购时可从以下几个方面鉴定：

1. 色泽。

质量好的玉兰片表面光洁，颜色呈玉白色或奶白色。质量差的玉兰片表面萎暗，色泽不匀，如玉兰片深黄或有焦斑的，系烤焦所致。

2. 尺寸。

一般讲，长度短，阔度小的质嫩，如一级品尖宝，长不超过8厘米，阔3~4厘米。二级品冬片，长不超过12厘米，阔4厘米左右。

3. 水分。

片体干、手捏片身无黏感觉的为上品，手捏发黏的过潮，易变质。

29. 百合干的选购

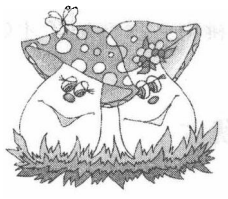
优质的百合干应干燥、色白、有光泽、

片形肥厚、无杂质或杂质少、无锈斑。老片、焦片、嫩心、色微黄、片形碎瘦但较均匀者为次之。

30. 菇类的选购

1. 蘑菇。

蘑菇营养丰富，有“植物肉”之称。在选蘑菇时，应选肉厚，茎粗而短，蘑菇的伞状物内侧黄色中带蓝白色，菇形完整，菌伞未开，坚实饱满，质地细嫩，清香味鲜的为佳。



2. 香菇。

选购香菇，总的要求是个大而均匀，菌伞肥厚，盖面细滑，色泽黄褐，菌伞背面的褶裥要紧密细白，菌柄要短而粗壮，菇形整齐，无霉蛀和碎屑，香味浓郁。

3. 冬菇。

买冬菇时，以野生的为佳。野生的冬菇蒂头梗子比较长，梗子中间是有用一条线传过的痕迹。用太阳晒，这种冬菇比用烤箱烤干的冬菇味道更鲜美。

4. 猴头菇。

挑选猴头菇应选表面长满肉刺，远观像猴头形，整齐无伤缺，茸毛均匀，体大干燥，色泽金黄无霉烂虫蛀，无异味者的为佳。

31. 蘑菇是否有毒鉴别法

1. 观形状。

有毒蘑菇的伞柄上有菌轮，根部生有囊胞，伞柄很难用手撕开(碰破以后，就会流出白色或黄色的乳汁，并带有辛辣味)。

2. 察色味。

有毒蘑菇的颜色比较浓艳，菌伞带有红、紫、黄或其他杂色斑点，基底红色，形状异常，而且有辛辣、恶臭和苦味。

3. 用水试。

打一盆清水，挑几只可疑蘑菇，撕开后丢入水中浸泡10多分钟，若清水变浊或呈牛奶状浑浊，则说明蘑菇有毒。

4. 用米试。

在煮蘑菇时，向锅中丢进一撮白米，如果米粒变黑变暗，证明这种蘑菇有毒，不可食用。

5. 观汤色。

在煮蘑菇时，观察汤的颜色变化，若有毒，在煮沸3~4分钟后，汤的颜色会变成暗褐色。

6. 尝味法。

若怀疑混进了有毒蘑菇，汤的颜色又没有改变，可在未加作料之前，用调羹取汤试味，如汤带涩、麻、酸、辣、苦、腥等异味，则说明混进了有毒蘑菇，不宜食用。

32. 黑木耳选购4妙法

1. 看。

质量好的黑木耳朵面大，朵叶薄，朵面光滑油润，朵背面呈灰色；掺假黑木耳外形干瘪，表面有一层白霜样物质，朵片多粘在一起。

2. 摸。

质量好的黑木耳摸上去比较干燥，分量极轻，掺假的摸上去潮湿，手感发沉，相同的重量明显比质量好的少。

3. 尝。

好的木耳尝起来清香无怪味，掺假的有苦涩味，如有盐味则是曾用盐水浸泡，有甜味则是用糖水浸泡过的。

4. 掺假黑木耳泡发时就会沉到水底，发开后黏手。

33. 鉴别银耳质量

1. 正常的鲜银耳。

叶片完全展开，朵形完整，表面洁白，光亮洁净，富有弹性，耳基部呈米黄色或橙黄色。

2. 正常干银耳。

颜色均匀呈白色或米黄色，身干，无霉烂，无虫蛀，耳基部为橙黄色。

3. 变质鲜银耳。

叶片展开不充分，发粘，无弹性，表面有霉蚀，朵形不规则，颜色较正常深，耳基部为黑色。

4. 变质干银耳。

外观橙黄色，颜色深浅不一，朵形不完整，有霉蚀痕迹，耳基部呈棕黄色，有些生有霉斑。

水果干果

1. 激素水果的识别

1. 眼观。

反季节水果中，如果个头太大，颜色鲜艳异常，就有可能是过量使用了激素。如香蕉看起来很黄，但把儿还青着；西瓜瓤是红的，籽还是白的等。



2. 手摸。

有些水果成熟后摸起来是软的，像芒果、香蕉等，但如表面看起来已经成熟，可一摸还很硬，则可能使用了激素。

3. 品尝。

激素水果吃起来淡而无味，该甜的不甜。

2. 洋水果真伪的识别

以下是一些消费较多的几种洋水果的鉴别方法：

1. 红提。

红提与葡萄类似，但不同的是葡萄呈褐红色，红提呈深红色。红提口感脆甜，有一种纤维质的感觉。葡萄用手一捏，皮和肉易分离。而红提皮较薄，皮和肉难分开。

2. 美国什橙。

美国什橙原产于美国、澳大利亚，其个头较大，表皮粗糙，不及脐橙光滑。吃起来感觉水分充足、脆甜，但纤维较粗，不及脐橙细腻。

3. 蛇果。

蛇果原产于美国，呈红色，口味同新红星相似。同新红星最大的区别在于，蛇果呈长形。

4. 奇异果。

奇异果即我国的猕猴桃，原产于新西兰。大小均匀，表皮黄中泛青，口感略带酸甜。同猕猴桃最大区别在于，奇异果需硬时吃味道才好，而猕猴桃则必须熟透了才好吃。

3. 鉴别葡萄的质量优劣

1. 色泽。

新鲜的葡萄果梗青鲜，果粉呈灰白色，玫瑰香葡萄果皮呈紫红色，牛奶葡萄果皮向阳面呈锈色，龙眼葡萄果皮呈琥珀色，不新鲜的葡萄果梗霉锈，果粉残缺，果皮呈青棕色或灰黑色，果面润湿。

2. 形态。

新鲜并且成熟适度的葡萄，果粒饱满，大小均匀，青子和瘪子较少；反之则果粒不整齐，有较多青子和瘪子混杂，葡萄成熟度不足，品质差。

3. 果穗。

新鲜的葡萄用手轻轻提起时，果粒牢固，落子较少。如果粒纷纷脱落，则表明不够新鲜。

4. 尝味。

品质好的葡萄，果浆多而浓，味甜，且有玫瑰香或草莓香；品质差的葡萄果汁少或者汁多而味淡，无香气，具有明显的酸味。

4. 巧妙选购优质梨

优质梨果实新鲜饱满，果形端正，因各品种不同而呈青、黄、月白等颜色，成熟适度，肉质细，质地脆而鲜嫩，汁多，味甜或酸

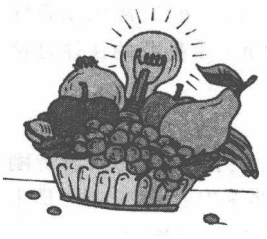
甜(因品种而异),无霉烂、冻伤、病灾害和机械伤。

而次质梨则果型不端正,无果柄,果实大小不均,且果个偏小,表面粗糙不洁,刺、划、碰、压伤痕较多,有病斑或虫咬伤口,树磨、水锈或干疤已占果面 1/3 至 1/2,果肉粗而质地差,石细胞大而多,汁液少,味道淡薄或过酸,有的还会有苦、涩等滋味。

5. 选购苹果

1. 一类苹果。

主要有红香蕉、红金星、红冠、红星等。其色泽均匀鲜艳,表面洁净光亮,红者艳如珊瑚、玛瑙,青者黄里透出微红。



具有各自品种固有的清香味,肉质香甜鲜脆,味美可口,个头以中上等大小且均匀一致为佳,无病虫害,无外伤。

2. 二类苹果。

主要有青香蕉、黄元帅(又叫金帅)等。青香蕉的色泽是青色透出微黄,黄元帅色泽为金黄色。此类苹果个头以中等大无均匀一致为佳,无虫害,无外伤,无锈斑。

3. 三类苹果。

主要有国光、红玉、翠玉、鸡冠、可口香、绿青大等。这类苹果色泽不一,但均具有光泽,洁净。

国光滋味酸甜稍淡,吃起来清脆;而红玉及鸡冠,颜色相似,苹果酸度较大。此类苹果个头以中上等大均匀一致为佳,无虫害,无锈斑,无外伤。

6. 识别真假红富士苹果

1. 辨色。

红富士的颜色为红色,红色的深浅也因成熟程度的不同而异。但由于红香蕉、红星也都是红色的,所以,只看颜色还不能断定是否确为红富士。

2. 观形。

红富士的果形是圆形或椭圆形,上下平面大小相同,两边没有斜度或斜度较小,顶部肚脐眼没有突起的棱角;而红香蕉、红星的果形则是倒圆锥形的,即上大下小,两边有较大的斜度,顶部肚脐眼有突起的小棱角。

3. 摸皮。

红富士的果皮摸起来要比红香蕉、红星等光滑。

4. 口尝。

红富士含水分较多,品尝起来甜脆可口;而红香蕉、红星则质地松软,品尝起来有绵绵的感觉。

5. 估算时间。

红富士属晚熟品种,上市时间较晚,11 月份以后才陆续成熟上市。在此之前,虽然有少量早熟的红富士上市,但数量极其有限。

7. 香蕉质量的鉴别窍门

1. 优质香蕉。

果实丰满、肥壮;果形端正,单果香蕉体弯曲,排列成梳状;果体大而均匀;果色新鲜、光亮,果皮呈鲜黄或青黄色;果面光滑,无病斑、无霉菌、无创伤;果皮易剥离,果肉稍硬而不摊浆;口感柔软糯滑,香甜适口,无怪味,不软烂。

2. 次质香蕉。

果实细窄而不丰满;果个小而不均;果色青暗,果皮呈青绿色或发黑;果面不光洁、不整齐,果皮极易剥离,果肉瘫软呈腐烂状或不易剥离;口感硬挺或软烂,涩味重,无香味。

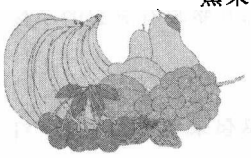
3. 劣质香蕉。

果实畸形,蕉只脱梳,单只蕉体短小而细瘦,形体大小不均,果皮霉烂,手捏时果皮

下陷，果肉软烂或腐烂，稀松外流。无香味，有怪异味和腐臭味。

8. 看果皮巧购香蕉

香蕉是产在南方而远销全国的新鲜果品，为适应远途运输的要求，一般都是在香蕉未成熟前就开始采收。



这时的香蕉不仅果肉中含有较多的水溶性鞣质，使其具有浓烈的涩味，而且还含有大量的淀粉，果肉硬，果皮呈青绿色。

熟透了的香蕉果皮上有芝麻般的黑点，也就是人们常说的“芝麻香蕉”。因此购买香蕉时，应该挑选果皮黄黑泛红、稍带黑斑且表皮有皱纹的香蕉为佳。

9. 巧妙鉴别香蕉与芭蕉

香蕉果柄短，弯曲呈月牙状，果皮上有5~6个棱；芭蕉的两端较细，中间较粗，一面略平，另一面略弯，呈圆缺状，其果柄较长，果皮上有3个棱。

香蕉未成熟时为青绿色，成熟后转为黄色，并带有褐色斑点，果肉呈乳白色，横断面近圆形；芭蕉果皮呈灰黄色，成熟后无褐色斑点，果肉呈乳白色，横断面为扁圆形。

香蕉香味浓郁，味道甜美。芭蕉的味道虽甜，但回味带酸。

10. 选购槟榔

选槟榔应挑选外形呈梭形，表皮纹路不规则，果身紧实，无弹性的果子，这样的果子成熟适中，纤维细，果肉厚实，入口细嫩、柔软。

11. 橄榄的选购技巧

购买橄榄时应挑选个大、色青绿或绿中带黄、肉厚、外呈圆形，大小适中，表面无褐黄斑者为上好。

12. 西瓜生熟鉴定6法

1. 看光泽。

熟透的西瓜表皮一般色泽鲜亮，黑色花纹明显。

2. 看形状。

凡瓜形端正，瓜皮坚硬饱满，花纹清晰，表皮稍有凹凸不平的波浪纹，瓜蒂和瓜脐收得紧密，略为缩入，靠地面的瓜皮颜色变黄，都是成熟的标志。

3. 看瓜蒂。

蒂部凹深，既不是硬拽下来的，又不是干枯掉的，说明是好瓜，一般瓜蒂把儿碧绿的往往是较生的瓜，而干蒂把儿的往往是熟过了的瓜。

4. 听声音。

可以一手捧瓜，一手用指轻弹，声音刚而脆，如击木板的“冬冬”或“得得”声，是未熟的瓜，声音疲而浊，近似打鼓的“卜卜”声，且有震动的传音，则是过熟的瓜。

5. 掂重量。

生瓜含水分多，瓜身较重。成熟的瓜，因为肉细脆组织松弛，体重就比生瓜轻些。

6. 水漂法。

将瓜置于水中，成熟的好瓜会漂在水面，而沉底的一般还不够熟。

13. 巧妙选购哈密瓜

生哈密瓜水分多、味淡，如同黄瓜味。所以要挑选八成熟以上的熟瓜，其特征是：瓜皮有鲜明的色彩或花纹；瓜柄基部产生离层，自然落蒂柄瓜皮网纹明显或产生裂纹；如果瓜体变软、香味浓郁，说明已充分成熟，食用最佳。

14. 选购菠萝

选购菠萝时，应选果个大而饱满，皮色

黄中带青，色泽鲜艳，硬度适中，香味足，汁多味甜者为好。

成熟的菠萝皮色黄而鲜艳，果眼下陷较浅，果皮老结易剥，果实饱满味香，口感细嫩。若皮色青绿，手按有坚硬感，果实五香味，口感酸涩则尚未成熟。

15. 椰子的选购方法

选购椰子应以皮色呈黑褐色或黄褐色，外形饱满，呈圆形或长圆形，双手捧起椰子手感沉重，放在耳边摇动，通常汁液撞击声大的果子质优。

而皮色灰黑，外形呈梭形、三角形，摇动果身时，汁液撞击声小的果子则质次。

16. 猕猴桃的选购窍门

在挑选猕猴桃时，以选择那些无虫蛀、无破裂、无霉烂、无皱缩、无挤压痕迹的猕猴桃为好。通常果实越大，质量越好。

此外还要注意果实的硬度。如果有过硬感，则说明果实尚未成熟；如用指按压有弹性，并稍有柔软感，即为成熟；过软的果实容易烂掉。

17. 鉴选4类荔枝的方法

1. 三月红。

又名玉荷包，果色青绿带红，皮壳厚脆，龟裂纹片大小不一，果顶龟裂尖细刺手，裂纹明显，果大肩高，上宽下尖，成扁心形，核大。

2. 黑叶。

果实卵圆形或歪心形，中等大，壳薄，色暗红，龟裂片平钝，大小均匀，排列规则，裂纹和缝合线明显，果肩平，核大。



3. 桂味。

果球形，中等大，果壳薄脆，浅红色，龟裂片突起呈不规则圆锥形，片锋尖锐刺手，从蒂膊两旁绕果顶一周，有较深的环线沟，裂纹和缝合线明显，有桂花香味，果核有大有小。

4. 米枝。

又称糯米枝，果形上大下小，扁心形，个头大，颜色呈鲜红色，龟裂片大而隆起，片峰平滑无刺，果肩一边显著隆起，蒂部略凹，果顶浑圆，肉厚核小。

18. 选购芒果

购买芒果应挑选果实大而饱满、手掂有重实感、表面颜色金黄、洁净无黑斑、清香汁多者为佳。

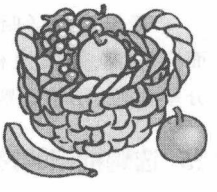
19. 选购沙田柚的方法

柚子品种很多，识别办法是观察柚子底部是否有一个淡土红色的线圈，有圈的是沙田柚。除了沙田柚以外，都不宜挑选细颈葫芦形的柚子。

另外，挑选柚子时，在同等体积大小时，要挑分量重且果身有光泽的，这样的柚子皮薄肉多。

20. 选购上好龙眼

选购龙眼时，应选果大肉厚，皮薄核小，呈黄褐色，或黄中带青色，手捏富有弹性，味香多汁，果壳完整，表面洁净无斑点，剥壳后莹白厚实者为佳。



21. 柠檬的选购

挑选柠檬应以色泽鲜亮滋润，果蒂新鲜完整，果形正常，果身坚实无萎蔫现象，果面清洁无褐色斑块，有浓郁的柠檬香者为佳。

22. 杨梅的选购技巧

购买杨梅时应挑选果面干燥、无水迹现象，个大浑圆，果实饱满、圆刺、核小，汁多、味甜者为好。如肉质酥软者为过熟。

肉质过硬者为过生，吃起来酸涩，口感不佳。

23. 红枣的选购方法

枣的品种很多，小枣皮色深红，大枣皮色紫红，好的红枣有自然光泽，用手成把捏紧红枣，手感紧实，捏之不变形，不脱皮，不粘连。

而且枣皮皱纹少而浅，剖开红枣肉色淡黄、细实无丝条相连，核细小，口感既不太干，又软糯，香甜可口。

反之，皮色深紫，湿软而黏手，肉色深黄，核大，有丝条相连，口感粗糙，甜味不足或带酸涩味的红枣则不宜购买。

24. 巧妙选购樱桃

粒大饱满，色泽鲜红或红中略带黄色，表皮光滑、光亮，剔透饱满，富有弹性，无破皮、无渗水现象，肉质厚而软的樱桃为上好佳品。

若果实色泽暗晦，果身软潮发皱，皮表面有胀裂，破皮处有“溃疡”现象，或果蒂部分呈褐色，则不宜购买。

25. 选购枇杷的窍门

枇杷不可冷藏或放置过久，应现买现吃。选购枇杷时，应看枇杷表皮的绒毛是否完整。完整的必定新鲜，放置较久或经人挑选的，绒毛就会脱落，不宜选购。

26. 选购板栗

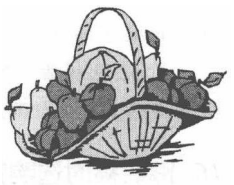
板栗应选果壳老结，无黑斑，无虫眼无瘪印。较为干燥，果实饱满，颗粒均匀，用手捏果实感到坚实沉甸，咬开肉质嫩黄，外表颜色有赭色、紫色或褐色等，但都应颜色鲜明，带有光泽。

27. 选购桂圆 7 法

1. 看。

果体饱满、圆润，壳面黄褐醒目，肉质厚实，色泽红亮，有细微皱纹，果柄部位有一圈红色肉头为质佳；如果壳面不很平整，颜色不均匀，有油褐斑迹，说明肉质卤湿变质。

2. 捏。



手捏易碎，壳硬而脆者质优；手捏壳凹陷，不易碎，说明受潮或干燥度低，时间长易霉变。

3. 称。

不同的品种同一分量，粒少颗大为质好，反之质次。

4. 滚。

把桂圆放在桌上，用手滚动，不易滚动者质优，易滚动者质次。

5. 咬。

新桂圆的核咬时易碎而有声，陈货变质桂圆咬核性韧，碎时无声。

6. 尝。

味甜，软糯，清香，嚼时无渣的质好，甜味不足，硬韧，嚼有残渣者质次，味带干苦，是烘焙过度或陈货，不可购买。

7. 剥。

质好的桂圆肉，核易分离，肉质软润不黏手；质次的肉，核不易分离，肉质干硬。

28. 真假桂圆的鉴别窍门

常有人将龙荔冒充桂圆出售，鉴别桂圆真假的方法是：

1. 桂圆外壳均匀光滑或稍粗糙，纹理清楚，体积较小，近似球形；而龙荔外壳有刺，虽经达磨仍有麻点，无纹理，粗糙。

2. 桂圆肉有光泽，口感甜而且有香气，无苦涩余味，果肉与果核易剥离，能将果肉整体剥下；龙荔果肉薄而黏腻，无光泽，无韧性，与果核不易剥离，口感虽甜却有苦涩余味。

3. 桂圆核较小，基本呈球形，表面光滑，颜色呈褐色，有光泽；龙荔枝较大，呈椭圆形，中有沟槽，有皱褶，光泽不好。

29. 如何选购白果

选择白果时应选择外形饱满、色泽好、颗粒沉甸甸的果子。如果用手掂量时觉得很轻，手摇时有响声(肉仁已移动)的果，为不饱满的次果或果仁已干或霉烂。

30. 莲子的选购妙法

要以形圆结实，粒大而重，色泽鲜明，颗粒饱满，皮薄干燥，完整无破边，无虫蛀霉变，口咬脆裂，入口软糯的为好。

31. 选购松子有方法

松子应选色泽光亮，壳色浅褐，壳硬且脆，内仁易脱出，粒大均匀，壳形饱满的为好。壳色发暗，形状不饱满有霉变或干瘪现象的不宜选购。

32. 选购核桃的窍门

质量好的核桃壳体呈浅黄褐色，有光泽，核桃仁整齐、肥大，无虫蛀，味道醇香，未出过油，用手掂掂有一定分量。

如壳体深褐色，晦暗无光泽，则是陈年核桃，有哈喇味，不宜选购。

33. 杏仁的选购技巧

杏仁应选颗粒大、均匀、饱满、有光泽的。形状多为鸡心形、扁圆形或扁长圆形。仁衣浅黄略带红色，色泽清新鲜艳。皮纹清楚不深，仁肉白净。

同时，要干燥，成把捏紧时，其仁尖有扎手之感，用牙咬松脆有声。如果仁体有小洞的是蛀粒，有白花斑的为霉点，不能食用。

34. 巧妙选购花生仁

花生种类很多，形状各异，但无论何种花生，应选粒大饱满，有光泽，均匀，花生衣呈深桃红色者为上品。

花生仁干瘪不匀，表面起皱纹，湿润无光者属次之。若花生仁黄而带褐色。闻去有股哈喇味，则不可食用，说明该花生仁霉变，发霉变质的花生含黄曲霉素，其致癌性极强。

35. 选购葡萄干妙法

葡萄干应选果粒干燥，均匀，颗粒之间不粘连，用手捏紧也不会破裂，无僵粒，无柄梗，更没有泛糖油的现象。

好的葡萄干表面还应有薄薄的糖霜，拭去糖霜，白葡萄干色泽晶绿透明，红葡萄干色泽紫红呈半透明；肉质柔软，味甜，有韧性，鲜醇可口；肉质内无其他杂质。

劣质葡萄干粒小而干瘪，捏紧后破碎多且相互粘连，外表无糖霜，肉质硬，有发酵气味。

烟酒饮品

1. 果酒的质量鉴别

1. 观颜色。

好的果酒，酒液应该是清亮、透明，没有沉淀物和悬浮物，给人一种清澈感。果酒的色泽要具有果汁本身特有的色素。



如红葡萄酒，要以深红、琥珀色或红宝石色为好；白葡萄

酒应该是无色或微黄色为好;苹果酒应为黄中带绿为好;梨酒以金黄色为佳。

2. 嗅香味。

各种果酒应该有自身独特的香味。如红葡萄酒，一般具有浓郁醇和而优雅的香气;白葡萄酒有果实的清香,给人以新鲜,柔和之感;苹果酒则有苹果香气和陈酒脂香。

3. 目前市场出售的果酒大部分属配制品,即由果汁经酒精浸泡后取霜,再加入糖和其它配料,经调配色、香、味而制成。这种果酒一般酒色鲜艳,口味清爽,但缺乏醇厚柔和感,有时带有明显的酒精味。

4. 汽酒是一种含有大量二氧化碳的果酒。好的汽酒泡沫应该均细而滋滋作响,酒液散发着水果清香,喝到嘴里可以隐约品出新鲜水果的味道,清凉爽口。酒液的色泽应接近原果实的色泽且清亮、透明、有光泽、无悬浮物,应带有果香和酒香。味依品种而异,干型葡萄酒应清快、爽口、丰富、和谐;甜型葡萄酒应醇厚浓郁,酸、涩、甘、各味和谐,爽而不薄、醇而不烈、甜而不腻、馥而不艳。

5. 葡萄酒一般为防止酒液发生光化学反应,大多用绿色玻璃瓶包装,故在选购时应注意瓶标的颜色和标注的糖、酸、酒精含量,明确酒的品种,一般白葡萄酒的瓶标主体颜色采用金黄色较多,而红葡萄酒则多用红色。酒度低于9度通常为大路货、普通酒。另外,葡萄酒没有保存期规定,出现适量的沉淀也是质量标准允许的,关键是要瓶口密封良好,酒精不能挥发,这样风味就能保持不变。

2. 白酒的质量鉴别

先观其色，把酒倒入无色透明的玻璃杯中,对着自然光观察,白酒应清澈透明,无悬浮物和沉淀物。然后闻其香气,用鼻子贴近杯口,辨别香气的高低和香气特点。最后品其味,喝少量酒且在舌面上铺开,分辨味感的薄厚,绵柔、醇和、粗糙,以及酸、甜、甘、辣是否协调,余味的有无及长短。

低档劣质白酒一般是用质量差或发霉的粮食做原料,工艺粗糙,设备简陋。这种酒卫生指标不合格,对人体是有害的。

3. 真假贵州茅台酒鉴别

茅台酒为中国名酒，在国内外均享有盛名,感官鉴别茅台酒真假的方法如下:

1. 生产厂家鉴别。

茅台酒厂没有和其他任何厂家联营,也没有把它的商标许可权与任何厂家共享,更没有设立过一厂、二厂和分厂等。凡是注明为联营厂、一厂、二厂、分厂生产的“茅台酒”,完全可视为假酒。



2. 销售渠道鉴别。

茅台酒的销售是按照国家计划分配的，内销由贵州仁怀县烟酒糖业公司统一调拨，外销由仁怀县外贸公司统一调拨。茅台酒厂本身不和其他任何单位或个人发生销售关系。

有时由于创汇的需要，用议价可直接供应给国家指定的几家大型涉外宾馆,但数量有限。茅台酒的销售凭证是销售单、标台和专用章，此三者上面都没有“仁怀县”三字,若有则是假的。

茅台酒也不分等级,无所谓正品、次品之说,如有划分品级者也肯定是假的。上述情况说明，茅台酒不可能批量流入市场,一般国营和集体商店或个体经营者如果出售“茅台”酒,消费者应该考虑到那有可能是假的。

3. 包装材料鉴别。

茅台酒的酒瓶是乳白色玻璃瓶，封口为大红色螺纹扭断式防伪铝盖,顶部有“贵州茅台酒”五个白字,瓶口无内塞。整瓶酒外包一张优质正方形皮纸,装在彩盒中;外包装彩盒用的是进口白版纸加细瓦楞。盒上字体和色泽与商标、背贴上一致。

假茅台的封口常用深浅不同的红色胶帽，有透明无字的，也有假造茅台两字的，瓶盖有白色的，也有红色的。盖子的壁纹也各异，有黄色扭断式铝盖，也有塑料盖外套扭断式黄色铝帽的。内塞有螺旋式、带腰线、平顶等几种。外包装盒用的是不合格的劣质皮纹或其他材质。

4. 感官特别鉴别。

茅台酒是用小麦制曲，经 8 次发酵，贮存 2~3 年后方可出厂。它的独特感官指标是酒液无色透明，饮时醇香回甜，没有悬浮物及沉淀，酒香突出，幽雅细腻，酒体醇厚，回味悠长，空杯留香持久，经久不散。

假茅台多为用高粱酒、白干酒、配制酒等冒充的，很难具有茅台酒的色、香、味特点。

4. 五粮液酒真假鉴别

五粮液酒无色透明，具有浓郁的香气，味醇厚、甘美、净爽，香味谐调、回味悠久。下面介绍几种识别真假五粮液酒的方法：

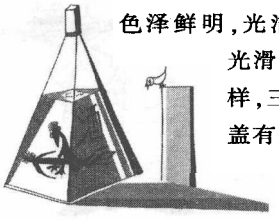
1. 察商标。

真品五粮液商标用纸、印刷、色彩规范。“五粮液”三个字系用凹版印制，表面光滑，有凸出感，字体清晰，边缘不毛，字体线条无断裂，整体色彩饱和，套印准确，印刷精致。商标上的净含量，酒精度、原料、厂名、厂址等铅印部分的各小字非常清晰。

而假五粮液商标印刷粗糙，“五粮液”三个字笔划有断裂。印刷用油墨，光洁度不好，整体色彩不饱满，不均匀，字体边缘模糊，毛糙。

2. 观材质。

五粮液瓶盖主要有塑料盖、三防盖、高防改进型瓶盖，颜色为大红色，色泽鲜明，光洁度好，盖身平整光滑，印有“五粮液”字样，三防和高防改进型盖有金属拉环。真品金属环色泽为金黄，做工精细，字母清晰，上下扣边，红条光滑。



假冒的五粮液瓶盖色泽黯淡，光洁度差，做工粗糙，字母较模糊，金属环口下扣边不光滑。

五粮液系列产品的瓶盖有金属扣断盖、红色塑料盖及红色金属盖等，金属盖光洁度好，字体清晰正规，锁口平整光滑。而假冒金属盖文字不正规且粗糙，色泽较暗，光洁度差，锁口不平整光滑。

3. 真酒“五粮液”黑边框包金字套色整齐、凹凸感强；假酒套色不好，白字套在黑色边框外，凹凸感差。

4. 真品塑料封口光泽好，字迹清晰，而假品则不然。

5. 真五粮液防伪纸撕口整齐划一，假五粮液撕口不齐、破损厉害，呈锯齿状。

5. 啤酒质量鉴定方法

优质的啤酒颜色呈浅黄或金黄，清澈透明(除黑啤外)，无悬浮物和沉淀物，起瓶盖时气体充足，并有泡沫迅速溢起，将啤酒倒入杯中随着泡沫的泛起，有沙沙声响，酒花香气浓郁，泡沫丰富、细腻、洁白，挂杯的时间长，入口舒适，爽口，苦味柔和，回味醇厚，无异味，饮后产生气体。

劣质啤酒或变质啤酒浑浊无光，甚者有悬浮物或沉淀物，几乎无泡沫，或泡沫呈黄色，有异味。

另外，啤酒度数也能说明啤酒质量，度数越高，表明麦芽汁中糖类的含量越高，其啤酒的质量也就越高。

6. 选购葡萄酒 3 窍门

1. 商标标签。

一般酒瓶商标上都注明了产品的名称、配料表、净含量、纯汁含量、酒精度、糖度、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准代号等，如有标注不全或不注出厂日期、厂

名、厂址的则是劣质产品。

2. 选择酒型。

葡萄酒分为干型、半干型、甜型。干型、半干型葡萄酒使用100%葡萄原汁进行生产，以果香为主，口味偏酸。而甜型葡萄酒含糖量大，酒有显著的甜味，超甜葡萄酒一般含糖14%以上。

3. 红葡萄酒质量鉴别。

优质红葡萄酒，外观呈现一种凝重的深红色，晶莹透亮，犹如红宝石，打开瓶盖，酒香沁人心脾，尝一小口，则醇厚宜人，满口溢香。缓缓咽下以后，更觉绵醇悠长，通体舒坦，回味无穷。

7. 真假洋酒的鉴别

1. 看外包装。

真洋酒不仅商标整齐、清晰，而且凹凸感强，印刷水平高。商标字迹、图案不会出现模糊、陈旧、凌乱现象。

2. 看封口。

洋酒有铝封，还有铅封。名贵洋酒集装箱外都有银封。一旦铅封打开，或者没铅封，这一集装箱酒等于报废。

3. 看防伪标志。

一般洋酒的瓶颈上都有商标，刮开商标，内有各式各样的防伪标志。

4. 看数字。

各洋酒行都有各自的密码数字，暗示酒的生产日期，何时进大陆。如果假酒编号不符合洋酒行编号程序，则较易识别。

5. 看颜色。

真酒颜色透明、发亮，假酒色彩暗淡。

6. 品尝。

这是鉴别真假洋酒最后的手段。洋酒也有它特有的色、香、味，不过，通过品尝识别真假，需有一定的专业水平才行。

8. 白兰地的识别

白兰地是从英文“Brandy”译音而来的，“白兰地”一词源于荷兰语，意思是“燃烧之酒”，法语的意思是“生命之火”。

在世界盛产白兰地的故乡——法国科涅克，白兰地无论是质量还是产量均为世界第一。在该地区又以干邑白兰地为上乘，所以白兰地又称干邑。在干邑中，“人头马”、“轩尼诗”、“拿破仑”等牌子最为著名。



辨别优质白兰地的一个重要标志，就是看瓶签上的级别，它反映了该酒酿制的年份。时间越长，酒的价值就越高。按照法国政府统一规定的年限标准和专家鉴定，名酒在瓶签上都印有星级或字母代码。这些英文缩写字母的具体含义是：

V——very——非常的；

O——old——老的；

S——superior——极品；

P——pure——纯粹的；

X——extreme——特别上等。

白兰地统一标准为：一星，5年；二星，10年；三星，15年；V.O，15年以上；V.S.O，20年以上；V.S.O.P，25年以上；P.O.V，30年以上；X.O，40年以上；Extra，50年以上。目前市面上最昂贵的“轩尼诗”只有X.O，而Extra在前几年已断市。

干邑陈年白兰地用水晶瓶装，造型优美，如同艺术品。

9. 怎样选购白兰地



选购白兰地时，首先应从自己的经济实力出发。如果经济条件允许，尽可以花几百甚至上千元购买一瓶X.O级的或V.S.O.P级的白兰地。喝这种白兰

地既体面，又是一种至高无上的享受。

如果是工薪阶层，就不必那么奢侈，花十几元或几十元买一瓶长城庄园的 V.S 级或 V.O 级白兰地喝，既可以得到白兰地的享受，又经济实惠。

选购白兰地时，认清白兰地的牌号，弄清白兰地生产厂家也是非常重要的。消费者要选择一种适合自己需要的白兰地，需要对白兰地有广泛的了解，并对它们有较高的品尝和鉴赏能力。

10. 真假威士忌的鉴别

威士忌酒是以大麦芽和其他谷物为原料，加酵母菌发酵，经过蒸馏获得的烈性酒，再经木桶长期贮存、陈化而成。酒呈琥珀色，味微辣而醇香。它与白兰地、朗姆酒、杜松子酒齐名，是国际名酒。

“威士忌”之名源于欧洲凯尔特尼族的“生命之水”一词。英格兰亨利二世在远征爱尔兰的战争中，常常饮用一种以谷物为原料的蒸馏酒，这就是威士忌酒的前身。

威士忌的木桶贮藏法诞生于 18 世纪。当时，一些不满英政府麦芽税的苏格兰造酒商，为了逃税，将造出的酒用木桶装好，藏在不为人察觉的深山中，经过一段时间，打开一尝，发现酒味更加醇厚成熟。木桶贮酒法就此传播开来。

19 世纪末，人们开始使用连续式蒸馏器制酒，造出了温和型的玉米威士忌。这种威士忌与个性较强的麦芽威士忌结合，产生了混合型威士忌。现在的苏格兰威士忌基本上都属于此类。

鉴别真假威士忌的主要方法如下：

1. 外观动态鉴别。

观察泡沫变化：轻轻摇动酒瓶片刻，静置，细察酒中的泡沫，正宗的威士忌泡沫细而多，上升速度较慢，且持久不破。

观察酒液的附着力：取透明玻璃酒杯 1 只，将酒倒入杯中，以最多半杯为限，将杯子倾斜并慢慢旋转，观察酒液在杯壁上的流动情况，正宗威士忌酒液流动缓慢，并且附着在杯壁的时间较长，表明酒质较醇厚。否则，便是假货。

2. 酒香鉴别。

将刚装过酒的酒杯静置，约 1 小时后检查酒杯的残留香味。正宗威士忌酒醇厚浓郁，酒香犹存。否则，表明其非威士忌酒。

也可将酒液滴在手掌中数滴，双手搓揉，并快速贴近鼻子嗅吸，检查酒香是否醇正。真品威士忌酒香醇正扑鼻。

3. 品尝鉴别。

将酒液含于口中，并以酒漱口，让酒液沾满口腔，认真品尝该酒的滋味。真品威士忌香气甘甜，回味悠长。

11. 咖啡的选购

咖啡与可可、茶叶列为世界 3 大饮料。咖啡为咖啡树果实种子，半圆形有沟纹，经炒熟后制成咖啡粉。棕褐色有特殊香气，咖啡粉经煎煮后即可饮用，如将汁浓缩，再干燥即成速溶咖啡。



选购咖啡时应注意以下几点。

1. 根据个人口味选购不同品牌。

不同牌子的咖啡品质不同，口味也不一样。例如麦氏咖啡与雀巢咖啡都是特定的混成品，它们制作时所选的咖啡豆品种、焙炒方法及成品配方都各不相同，因此其风味各异。

2. 选择好的包装。

咖啡是很容易跑味和变味的饮品，采用密封罐装和真空包装，都能较好地保存咖啡原有品质，而纸袋及非密封袋装则会影响咖啡固有的品质。

3. 选择有香气的咖啡。

伪劣咖啡是在真咖啡中掺入菊苣根粉，或将谷物、豆类焙炒粉碎后掺入。真咖啡含咖啡碱，具有特殊香气。劣质咖啡一般是过期或密封不严受潮造成结块，香气滋味明显变化，往往香气消失，喝有异味。还有将咖啡粉磨细冒充速溶咖啡的。

识别方法是，速溶咖啡冲泡后立即溶解，无漂浮和渣滓，而咖啡粉尽管磨得很细，冲泡后有漂浮物，有沉渣，不能下咽，只能吹着喝。常见还有将速溶咖啡包装涂改保质期的。速溶咖啡保质期一般为2年，购买时要注意识别。

4. 购买要适量。

咖啡是不耐贮存的饮品，盛咖啡的容器一旦打开，并暴露在空气中，咖啡醇等香精油会逐渐散失，不饱和油也会逐渐氧化。如果咖啡在空气中放置太久，会失去固有的香味。

12. 巧克力的鉴选

1. 看外观。

品质优良的巧克力外形整齐，表面光亮、平滑，断面均匀，无气泡，无虫蛀，如巧克力中含有可可粉多，颜色深呈棕褐色，乳型巧克力呈淡棕色。表面覆盖一层白霜，这是由于加工过程处理不当，其质地也较粗糙。

2. 注意口感。

品质优良的巧克力因加工精细，故口感细腻滑润，口溶性好，有凉爽感。

3. 味道。

品质优良的巧克力具有浓郁而独特的香气，纯巧克力有较浓重的苦味和收敛性的涩味，乳型巧克力口味温和，其他巧克力具有其他特有的香味。但果仁夹心巧克力中的果仁不能有哈喇味。

4. 观察脆性。

在冬季，把一块薄薄的巧克力折断，可以听到折断时脆裂的声音，在巧克力的断面还可看到整齐的结晶花纹。如果巧克力缺乏脆性，说明巧克力中可可脂少，质量差。

5. 含糖量。

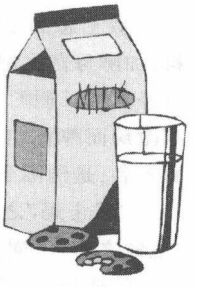
品质优良的巧克力中含有可可粉，具有一定的苦味，为此加入了定量的糖。加糖越多，巧克力越甜，加糖越少，甜度越低，质量好的糖少。

13. 选购常规饮料的技巧

1. 看封口。

好的饮料封口严实，瓶盖未锈并不外凸。

2. 看标签。



正规生产厂家的产品应具有品名、厂名、厂址、生产日期、保质期限、配方、规格等，基本内容缺一不可。其中重点看看保质期是否超过，一般情况下距离生产日期越近越新鲜。

3. 看商标。

要看食品商标是否注册，如印有条形码的食品，要看其条形码印制是否规范，微机识别时其条形码与食品是否一致。

4. 观液汁。

饮料通常分为碳酸饮料和果汁饮料。正常的碳酸饮料应清澈透明、不混浊、无杂质、无沉淀。果汁饮料因加入了果汁和乳油香精，可能有一定混浊度，但应无悬浮物和沉淀物。

5. 观色泽。

饮料的色泽应与品名相符。例如桔子味饮料具有与新鲜桔子相似的橙色，可乐饮料应是人们习惯承认的酱色，色泽均匀鲜明。

6. 闻香气。

饮料的香气应与品名相符。正品香气不刺鼻，无异味。如有异味(多为馊酸味)，则表明是已变质的产品。

7. 尝味道。

各种饮料应酸甜适宜，如果口感不正常或有怪味，表明已变质。

14. 碳酸饮料的选购常识

碳酸饮料因含有二氧化碳气体，又叫汽水。含有适量的二氧化碳气体，是这类饮料的重要质量特征，即具备其特有的甜酸感和二氧化碳清凉口感。

碳酸饮料又可分为两大类，即果汁和果味汽水，二者差异是其中所含原果汁的量，高于2.5%为果汁，低于2.5%为果味汽水。

瓶装汽水液面距瓶口应为3~6厘米，瓶口干净、无锈迹、塑料瓶或易拉罐装的用手捏不动，或上下摇动，瓶中有大量气泡者，表明密封好。

透明型汽水倒置后对光检查，不得有云雾状或小颗粒；果肉型不得有分层和明显沉淀物。若甜味不足，异味有余，表明汽水已变质。若二氧化碳的清凉刺激感不明显，表明饮料中二氧化碳含量低。

15. 果汁真伪识别

1. 标签。

合格的产品包装上都配有成分说明，100%纯果汁的说明中一般注明为100%果汁，并清楚写明“绝不含任何防腐剂、糖及人造色素”。

2. 色泽。

100%纯果汁应具有近似新鲜水果的色泽。选购时可以将瓶子倒过来，对着阳光或灯光看，颜色过深说明其中色素过多；瓶底有杂质，则说明该饮料已经变质。

3. 气味。

100%纯果汁具有水果的清香，伪劣的果汁产品闻起来有酸味和涩味。

4. 口感。

100%纯果汁尝起来是新鲜水果的原味，入口酸甜适宜(橙汁入口偏酸)；劣质产品往往过甜，入口后回味不自然。

16. 辨别纯牛奶与含乳饮料

牛奶饮品根据配料不同，可分为纯牛奶和含乳饮料两种。

1. 纯牛奶。

纯牛奶也叫鲜牛奶、纯鲜牛奶，从产品的配料表上，可以看到这种产品的配料只有一种，即鲜牛奶。



鉴别纯牛奶的好坏主要有两个指标：总干物质(也叫全乳固体）和蛋白质。它们的含量越高，牛奶的营养价值就越高，一般来说，价格相对也会较高。此外，深受消费者欢迎的酸奶是用纯牛奶发酵制成的，因此酸奶也属纯牛奶。

2. 含乳饮料。

含乳饮料这种牛奶饮品的配料除了鲜牛奶以外，一般还有水、甜味剂、果味剂等，而水往往排在第一位(国家要求配料表的各种成分要按从高到低的顺序依次列出)。

国家标准要求，含乳饮料中，牛奶的含量不得低于30%，也就是说，水的含量不得高于70%。因为含乳饮料不是纯奶做的，所以其营养价值不能与纯牛奶相提并论。

17. 真假奶粉巧识别

1. 手捏鉴别法。

用手捏住袋装奶粉包装来回摩擦，真奶粉质地细腻，发出“吱吱”声。假奶粉中由于掺有白糖、葡萄糖颗粒粗，发出“沙沙”的声响。

2. 色泽鉴别法。

真奶粉成天然乳黄色，假奶粉颜色较白，细看呈结晶状，并有光泽，或呈漂白色。

3. 气味鉴别法。

真奶粉嗅之有牛奶特有的乳香味，假奶粉香味甚微或没有乳香味。



4. 滋味鉴别法。

真奶粉细腻发粘，溶解速度慢，无糖的甜味，假奶粉入口溶解快，不粘牙，有甜味。

5. 溶解速度鉴别法。

真奶粉用冷水冲时，需经搅拌才能溶解成乳白色混和液，用热水冲时，有悬漂物上浮现现象，搅拌时粘住调羹。假奶粉用冷开水冲时，不经搅拌就会自动溶解或发生沉淀，没有天然乳汁的香味和颜色。

18. 变质酸奶的识别

合格的酸奶凝块均匀、细腻、无气泡，表面有少量的乳清析出，呈乳白色或稍淡黄色，吃起来酸甜可口。

变质的酸奶，有的不凝块，呈流质状态；有的酸味过浓或有酒精发酵味；有的冒气泡，有一股霉味；有的颜色变深黄或发绿。

19. 鉴别优劣豆浆的技巧

1. 外观。

优质豆浆应为乳黄色，即乳白略带黄色，倒入碗中有黏稠感，略凉时表面有一层豆皮，这样的豆浆浓度高，彻底熟透。

2. 闻气味。

优质豆浆做好后，有一股浓浓的豆香味，而劣质豆浆则为一股令人不舒服的豆腥味，是没煮熟，喝了容易导致拉肚子。

3. 尝口味。

做好的豆浆喝一口，若豆香浓郁、口感爽滑，并略带一股淡淡的甜味，则为优质豆浆。反之，口感不佳，其味淡若水，则为劣质豆浆。

20. 识别天然矿泉水

1. 透明度。

天然矿泉水在日光下透明，且不含杂质，没有浑浊现象。

2. 比重。

天然矿泉水矿化度较大，水的表面张力相对增大。将天然矿泉水注满玻璃杯，如水面稍微隆浮，属正宗矿泉水。

3. 热容量。

在相同温度的条件下，天然矿泉水吸热、放热速度较慢。在夏天高温季节，瓶表面一般有冷凝小水滴出现。反之，为假冒矿泉水。

4. 口感。

真天然矿泉水口感甘甜无异味，碳酸型天然矿泉水有些苦涩感，非天然矿泉水有氯气味。

21. 茶叶选购的窍门

1. 观色泽。

凡色泽调和一致、明亮光泽的茶叶，品质一般都优良；凡色泽乱杂、枯暗无光的茶叶，品质较次。

2. 辨净度。

茶叶的净度是指叶中含杂质的多少，正品茶叶中一般不允许含任何杂质，副品茶中不含有非茶类杂质。而质次的花茶中或多或少含有梗、片、末等杂质。

3. 观条索。

条索松紧与鲜叶老嫩有直接关系。紧结而重实的质量好，粗而松、细而碎的质量较差。

4. 看匀度。

质量好的茶叶，大小、长短较均匀整齐，下脚茶、粗老茶占的比例少。

5. 闻香气。

抓一把茶叶闻其香气，香气越浓郁越好。不论哪种茶叶均应无烟熏味、农药味、霉

味、馊味等异味。

22. 不同季节茶叶鉴别技巧

1. 春茶。

春茶芽叶硕壮饱满，色绿润泽，条索结实，身骨重实，品味浓醇爽口，香气高长，叶质柔软，无杂质。

2. 夏茶。

夏茶叶肉薄，多紫芽，条索较硬，叶脉显露，夹杂着青绿色叶子。

3. 秋茶。

秋茶色绿，条索紧细，丝筋多，身骨轻飘。汤色淡，味温和微带甜，香气淡薄。叶质柔软，多单片，嫩茎，含铜色叶片。

23. 陈茶新茶巧鉴别

1. 观色泽。

新茶外观色泽绿润，有光泽，而陈茶外观色泽灰黄晦暗无光。如绿茶色泽青翠碧绿、汤色黄绿明亮，红茶色泽乌润、汤色红橙泛亮，是新茶的标志。



2. 嗅香气。

随着时间的延长，茶叶的香气就会由浓变淡。因此，新茶闻之有清香气，沏泡后香气更浓郁；而陈茶闻之多无清气，有的还有一股陈味。

3. 品滋味。

茶叶在贮藏过程中，有效滋味物质会逐渐挥发减少。因此，不管何种茶类，大凡新茶的滋味都醇厚鲜爽，而陈茶却显得淡而不爽。

24. 鉴别西湖龙井

西湖龙井产于浙江杭州西湖区，茶叶为扁形，叶细嫩，条形整齐，宽度一致，为绿黄色，手感光滑，一芽一叶或二叶，小巧玲珑，味道清香。

25. 铁观音的鉴别

铁观音产于福建安溪县。叶体沉重如铁，形美如观音，多呈螺旋形，色泽砂绿，光润，绿蒂，具有天然兰花香。

26. 碧螺春的鉴别特点

碧螺春产于江苏吴县太湖的洞庭山碧螺峰。银芽显露，一芽一叶，芽为白毫卷曲形，叶为卷曲清绿色，叶底幼嫩，均匀明亮。

27. 巧妙鉴别回笼茶

回笼茶是将冲泡饮用后的茶叶渣收集经晒干、烘炒而成。此类茶叶无香味，也无茶叶应有的味道，甚至有异味。茶色暗淡无光，叶身轻飘，叶形不规则。

28. 识别武夷山岩茶

武夷岩茶产于福建武夷山。外形条索肥壮，匀整，紧结，带扭曲条形，内质香气馥郁、隽永，滋味醇厚回苦。

29. 晒干茶妙识别

将劣质低档鲜叶晒干，稍加烘炒即成晒干茶，此类茶叶条粗、松散、色泽枯暗、不均匀，没有茶叶的清香，口感粗涩，含水率高，易变霉，冲泡后梗、叶变暗红色。

30. 染色茶的识别方法

此类茶叶采用色青的劣质茶叶，加上少许苏打、草木灰加工制成，粗看似新茶，冲泡后，茶汁混浊，没有茶叶特有的味道，口感粗涩。

仔细观察干茶叶，可见叶底呈蓝绿色，正常茶叶应为黄绿色。

31. 巧识假花茶

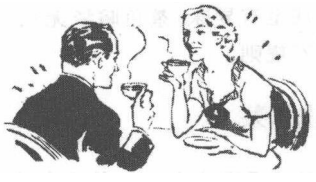
花茶是以绿茶为原料用鲜茉莉花经过多次窨提而成，香气是从茶叶上散发出来的，因此并不在于茶中干花的多少。

而假花茶是在低档劣质茶叶中，掺入大量茶厂窨茶后废弃的干花来冒充花茶，此种假花茶虽有大量干花却无香气，茶叶外观不均匀，色泽浅淡，口感粗涩。

32. 西洋参的鉴别

如何知道自己买的是否是真正进口西洋参呢？下面介绍一下鉴别方法：

进口西洋参色白，外表横纹细密，质轻，粉性少；断面较平坦，微呈角质状，有细密菊花纹理；气香而浓，味微甜带苦，口感清爽，味能久留口中。



国产西洋参则外表横纹粗疏，质重而坚，粉性足；断面不平坦，切片内层多实心无菊花心纹理，无特异香味，口嚼苦重或淡，久之淡而微涩，粘舌。

进口参外表土黄色，横纹色灰黑而细密，内部黄白，质轻皮细；断面平坦，稍角质样，有细微菊花纹理，气特异，香且浓，味苦兼甜，口感持久。

国产参根头横环纹稀少，纵纹深陷，质坚，断而不平坦，实心，无菊花纹理；气微，味苦重而甜淡，久嚼而涩，稍粘舌。

33. 真假鹿茸的鉴别

真鹿茸体轻，质硬而脆，气微腥，味咸。通常有一或两个分枝，外皮红棕色，多光润，表面密生红黄或棕黄色细茸毛，皮茸紧贴，不易剥离。

假鹿茸则是用动物毛皮包裹动物骨胶等仿造的。假鹿茸片也类似圆形，但厚薄不均，直径 1.5~3.5 厘米，外皮呈灰褐色，毛短。切断面棕紫色，无蜂窝状细孔，偶有圆点。外毛皮可剥离。

另外，假鹿茸体重，质坚韧，不易切断，气淡，能溶于水，溶液呈混浊状。

34. 巧妙识别真假蜂蜜

方法一：将一根烧红铁丝插入蜂蜜，如冒气是掺水的，冒烟是纯蜂蜜。将蜂蜜滴在白纸或草纸上，若纸上的蜂蜜渐渐渗开，是掺了水的蜂蜜。

方法二：将蜂蜜放入杯中，加适量水，煮沸，待冷却后，滴几滴碘酒，如果变蓝色，说明掺有淀粉。

方法三：取蜂蜜 1 份，加水 4 份稀释后，缓缓滴入酒精，如有絮状物出现，则证明掺有饴糖。另取蜂蜜 1 份，加水 4 份稀释，再滴入硝酸银溶液，如出现絮状物，则是掺了蔗糖。

35. 燕窝质量优劣的鉴定

从颜色上看，市售的燕窝有红燕盏（血燕盏）、龙牙燕盏、白燕盏、黄燕盏之分，其中黄燕盏较为稀有，是燕窝中的佳品。

白燕盏色白的为好，红燕盏以色暗红的为佳，红燕盏的价格比白燕盏贵。购买时，以完整的盏形燕窝为好，燕边、燕碎质地比较差。另外，燕盏中夹带的羽毛越少越好。

正宗的燕窝应为丝状结构，偶见绒羽，质地坚韧，对光呈半透明。如果燕窝呈片状或块状结构、脆而易碎，无绒羽，对光不透明均是假冒燕窝。

真燕窝火烧后会轻微爆裂，熔化后起泡，无烟无臭，灰呈白色；而伪品燕窝火烧后迸裂冒火星，冒黑烟，有焦臭味，其灰为黑色结块状。

36. 蜂蜜优劣鉴别3法

方法一：用小汤匙盛蜂蜜，下滴的蜜丝流断时，如向汤匙上缩甚快，即表示韧性强，是好蜜的特征。好蜜不应太黏，而应有韧性。

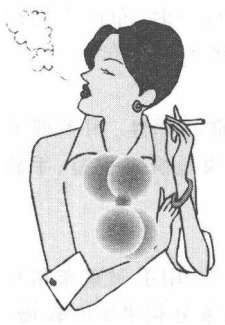
方法二：将蜂蜜与水混合，放置一天后没有沉淀的即为佳品。

方法三：好的蜂蜜甘甜适口，香味浓郁，没有刺喉的感觉。

37. 鉴别名牌烟真假10法

1. 看条包。

正品名优卷烟的条包透明纸平整，搭口用烙铁烫合，平整光洁；条包封口用机械点粘。假货条包常用残次旧品包装，不平整光洁；搭口和封口多用胶水粘合；条包包装松散，手感软硬不均。



2. 看烟盒。

名烟小包烟盒用透明纸包装，拉线的拉带头呈小台状，粘合结实平整。假烟透明纸不平整，松散，拉线头一般是平头状，多数无带头；拉带和透明纸不粘合；拉开后烟盒透明纸参差不齐。

3. 看商标。

名烟的条包和小包商标一致，图案、字迹清晰；假烟图案印刷粗糙，色泽不一，字迹不清，有些字母不全，汉语拼音，英文有错漏现象。

4. 看口花。

名烟的口花一般印有与条、盒相同的生产厂名，宽窄一致。结合处是两细条结合，易开而不破，假烟的口花与条、盒上的生产厂名不一致，宽窄不一样，口花封口用胶水或浆糊粘好，不易打开。

5. 看针眼。

针眼是香烟机械包装所留下的，横包装盒底部两侧折角处的两条划破口，竖包在揭开封口后一侧的划破口，为针眼。但假货手工包装，无针眼，剪刀痕迹明显。

6. 看烟支。

名牌滤嘴切口整齐，无毛茬，烟支卷制粗细均匀，软硬适中，钢印，机号，月份字迹清晰，位置上下整齐烟支表面干净，搭口处无烟末；假烟则相反。

7. 看接嘴。

名烟烟支接嘴处饱满，不漏气，假烟一般无滤嘴内补纸，接嘴处较松，易漏气。

8. 看烟丝。

名烟的烟丝梗少，并经过膨胀处理，烟丝油润有光泽。假烟烟丝有不少烟梗，甚至在烟丝中有混合物烟丝，无光泽，呈青褐色。

9. 闻气味。

名烟有烟草特有的自然清香味，假烟加香料过量或使用劣质香精，嗅之有令人难受的香精味，或香气平淡。

10. 燃吸。

名烟吸烟香味纯正。劲头合适，刺激小，余味舒适，点燃之后不自动熄灭，烟灰呈灰白色，不易散落；假烟烟叶一般均未经发酵处理，喉感辛辣，余味不适；点燃之后易熄灭，烟灰为灰黑色，向外炸，易掉落。

38. 如何选购雪茄

1. 好雪茄应该是全手工制作的全叶卷雪茄。

全叶卷雪茄分为两种：一种是手工卷制的全叶卷雪茄烟，它的外包皮筋明显，每支烟外观区别较大，粗细也有一定的差别；另一种是机器卷制的全叶卷雪茄烟，它的外观平整、光滑，粗细均匀一致，外包皮较薄，总体上比全手工卷制的雪茄烟整洁、美观。但机器卷制的雪茄，在制作中机械产生的味道及油污，对雪茄烟的香气、吃味、余味影响极大。

2. 全手工制作的上等雪茄烟，烟芯必须是片状的。

烟芯如果用机械切成丝后，烟叶的纤维组织及化学成分会有较大的变化，降低了烟叶原来的品质。所以上等雪茄烟的烟芯是用手工将烟叶撕成 8~15 毫米大小的叶片。



3. 好的雪茄吃味苦中有甜。

好的雪茄烟苦和甜味，溶合在它醇厚丰满的香气和长久舒适的余味之中。

4. 好的雪茄不吸会自动熄灭。

这是因为上等的雪茄烟在制作过程中不能加入任何的助燃剂，烟叶也不能进行膨化处理。另外，上等雪茄烟的价格每支要在几十元甚至几百元钱，如像纸卷烟一样不抽也要燃烧的话，那就太可惜了。

5. 吸上等雪茄没有痰。

好的雪茄烟叶在种植时不允许加入化学肥料，在卷制前，烟叶经过长时间的堆积发酵，以去除烟叶中的杂味和生烟味。好的雪茄烟燃烧温度比纸卷烟低，一般在 700~750℃左右，含糖量也比其他烟叶低，所以烟气当中的有害成分远比其他烟低。

6. 上等的雪茄烟没有人工香气和怪味。

上等雪茄产生的烟香醇厚丰满，这是因为好的雪茄烟从烟叶种植到卷制成雪茄烟的整个过程，禁止使用任何化学添加剂，就连卷制所需要的粘合剂，也必须使用纯天然的植物。

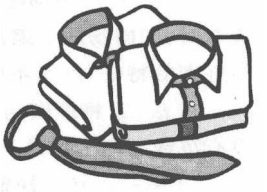
服饰选购

1. 服装面料的识别窍门

1. 全毛织物。

布面平整，色泽均匀，光泽柔和，手感柔软，富有弹性，用手捏紧呢料后放松时，可自然恢复原状，呢面上没有褶皱。

2. 涤纶与毛混纺织物。



光泽较亮，手感滑爽，但有硬板感觉，弹性好，用手握后放松时，几乎没有褶皱和痕迹。

3. 丝绸。

色泽鲜艳，手感柔软滑爽，光泽明亮，用手握紧绸料后放松时，褶皱少，甚至不明显。

4. 涤丝织品。

布面平整，光泽均匀，手感滑爽，外观挺括，用手捏紧衣料放松时，布面上有痕迹，但可慢慢恢复原状。

5. 涤棉布。

光泽明亮，色泽淡雅，布面平整，手感滑爽，用手握紧布料后放松时，布面上的褶皱少，并能很快恢复原状。

6. 纯粗麻织物。

布面平整，光洁，富有弹性，用手握紧布料放松后，布面可较快地恢复平整，手感粗硬。

7. 棉布。

色泽鲜艳，手感舒适，用手握紧布料后放松时，布面上折痕多，恢复到平整时较慢。

8. 涤麻混纺制品。

布面平整，挺括，弹性好，质地坚牢。

9. 人造丝织品。

光泽明亮，但不如真丝柔软、滑爽，其挺括度差，易起皱。

2. 名牌服装选购 6 注意

有些人认为选购名牌服装比较困难，一不留神就容易买到假货或赝品。其实只要掌握识别名牌服装的常识，加以认真识别，基本上就可以买到正宗称心的名牌服装了。

1. 看包装。

名牌服装采用一条龙包装。商标、吊牌、备用料及备用扣齐备，同时外包装如包、袋、盒等上面生产厂家的地址等均齐全。

2. 看外观。

名牌服装做工精细，用料考究，无卷折、压皱，外观挺拔耐看。

3. 看袋口。

为了防止服装在陈列时口袋变形，名牌服装多在袋口用明线、大针脚进行封口，穿着时再拆开。

4. 看商标。

名牌服装除在衣服里面钉有商标，在右袖口也钉有一只临时商标，商标系织造而成，不应是印刷的。

5. 看衣里。

名牌服装的衣里与面料同色，高档名牌里料上织有本商标标志。

6. 看配件。

名牌服装的钮扣、拉链头等其他小配件上，均有商标标志。

3. 真假皮革辨别法

1. 手感。

用手触摸皮革表面，如有滑爽、柔软、丰满、弹性的感觉就是真皮；而一般人造合成革面摸起来感觉发涩，柔软性差。

2. 眼看。

观察真皮革面有较清晰的毛孔、花纹，黄牛皮有较匀称的细毛孔，牦牛皮有较粗而稀疏的毛孔，山羊皮有鱼鳞状的毛孔，猪皮有三角粗毛孔，而人造革，尽管也仿制了毛孔，但不清晰。

3. 嗅味。

凡是真皮革都有皮革的气味；而人造革都具有刺激性较强的塑料气味。

4. 点燃。

从真皮革和人造革背面撕下一点纤维，点燃后，凡发出刺鼻的气味，结成疙瘩的是人造革；凡是发出毛发气味，不结硬疙瘩的是真皮。

4. 真假皮制品的鉴别

1. 牛皮。

用牛皮加工制作的皮制品光泽明亮，几乎看不到鬆眼，用力挤压皮面，有细小折皱出现。因牛皮较厚，衣服穿起来比较挺括。

2. 羊皮。

用羊皮加工制作的皮制品，皮质细腻、柔软，表面虽有光泽，但不像牛皮那样明亮，用力挤压皮面，有明显的折皱产生。用羊皮制作的制品，穿着舒适。

3. 猪皮。

猪皮较易鉴别，其皮面粗糙，鬆眼很大，用力挤压皮面，有明显的折皱。

4. 马皮。

马皮皮面粗细程度、鬆眼大小与羊皮相差不大，区分的关键在于马皮皮质硬，手感不好；皮面光泽不均匀，用力挤压皮面，没有折皱产生。因马皮皮质较硬，穿用时间久了，就会出现断裂。

5. 人造革。

人造皮又称仿皮，皮面光泽，没有鬆眼，用力挤压，皮面不会折皱。

5. 皮衣细辨真伪

辨别皮衣真伪，一般应先从外表看，质地很均匀、无伤残、无粗纹，无任何缺陷的可能是假皮革。真皮革质地应有一定差异，特别是皮衣的主要部位和次要部位之间应有一些差别。



然后再仔细观察毛孔分布及其形状，天然皮革毛孔多而深且不易见底，略为倾斜。毛孔浅而显垂直的，可能是合成革或修饰面革（天然革的一种）。

另外，从断面上

看，天然皮革的横断纤维有自身特点，各层纤维粗细有变化，表面的一层为涂饰剂，而合成皮革的纤维各层基本均一，但表面一层呈塑料薄膜状。

还可用水滴，易吸水的为天然皮革，不吸水为人造皮革。

6. 选购皮凉鞋

1. 帮面。

皮凉鞋帮面以牛皮面质地最好，既光亮又耐穿；羊皮帮面质地柔软，色彩艳丽，但牢度较差，猪皮帮面经济实惠；合成革帮面不怕水浸，适于雨季穿，但寿命较短。

2. 鞋跟。

鞋跟是重要部位之一，一般分平跟、中跟和高跟三大类。从人体生理卫生角度说，女青年一般不宜穿后跟过高的鞋。

据有关制鞋科研单位试验证明，皮鞋后跟的高度以 3.5~4 厘米为适宜。

3. 质量鉴别。

皮凉鞋的质量，一般要求是同一双鞋的前后帮面粗细厚薄、颜色深浅一致，鞋尖底部应稍有起翘，跟帮高低适合，不卡踝骨。帮面针线和帮底上整齐，帮底粘结牢固，鞋里皮、托底平服。

7. 皮靴的选购常识

1. 皮靴的造型要端正。

选购时，可把靴子平放在台上进行察看，检查皮筒的中心是否与桌面垂直，不能前倾或后仰。前倾，皮筒就会卡住腿肚；后仰，脚背弯折处则会出现很多皱褶，影响美观与穿用时间。

2. 皮革和拉链的质量好坏。

皮革要厚实，光洁度好，质地柔软，并且手感要丰满，拉链必须牢固。如果是拉链靴，则以拉链包住腿为最好。

3. 皮靴式样和色彩的选择。

要适合自己的年龄和爱好，并与服装要配套。

8. 根据皮面鉴定皮鞋质量

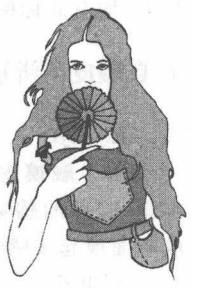
皮鞋面分光面革和反面革两种。光面皮鞋应粒面粗细均匀，无皱纹和伤痕，色泽鲜艳、明亮且均匀一致。用手指按压皮面，出现细小均匀的皱纹，放开皱纹便立即消失。手感润滑柔软，富有弹性，皮革厚薄要均匀适度。

反面皮鞋的表面绒毛要均匀、细软，颜色一致，无明显折皱和伤痕，也没有油斑污点，手感与光面皮鞋相同。

9. 挑选羊毛内衣 5 法

1. 内衣应有舒适感。

只有选用优质的高支纱才能织出柔软、平整光滑的内衣产品，如果手摸上去有厚重、粗糙的感觉，说明选用的毛纱较粗，不适合做内衣，穿上后会有扎的感觉。



2. 羊毛内衣应该质地轻薄。

其轻薄主要取决于毛纱的细度，毛纱越细，制作出的羊毛内衣舒适感越强，越能符合内衣的穿着需要。

3. 羊毛内衣要有良好的弹性。

内衣应该贴身而不包裹身体，罗纹组织因具有弹力大回弹好的特点，是内衣产品的较好选择。

4. 颜色上应选择毛纱本色为主的。

因为是贴身穿着，所以只有没经过化学染色的纯天然原料才能给人体最好的保护。

5. 能满足勤洗常换的卫生习惯。

一定要选择毛纱经过防缩处理的羊毛内衣，洗后才不会缩水变形。

10. 鉴定羽绒服质量7法

1. 看。

含绒量多少，白绒或是灰绒、黑绒，其中，白绒为最佳。同时要看有无质量标签。

2. 嗅。

用鼻子嗅一嗅羽绒制品是否有鸭腥味，经过严格消毒的羽绒制品是嗅不出鸭腥味的，如能嗅出腥味，说明羽绒消毒不合格，日后容易出现虫蛀霉变。

3. 摸。

用手摸一摸羽绒制品内填充的羽绒，了解一下其含绒量的多少。含绒量高的羽绒制品摸上去手感柔软、舒适，很难摸出硬梗。

4. 拍。

用手拍一拍羽绒制品，看看其有无灰尘杂质。如果用手拍打羽绒制品，灰尘飞扬说明羽绒没有洗干净，或混有杂质在内。

5. 压。

用手压一压羽绒制品，看其能否自然弹起。如能自然弹起说明质量不错，反之则质量较差。

6. 揉。

用双手搓揉羽绒服，如有毛绒钻出，则为使用面料防绒不好。

7. 掂。

重量越轻，体积越大为佳品。同等重量下，羽绒的体积应该是棉花的两倍以上。

经过上述方法鉴别羽绒制品的内在质量后，还需从外观上对其进行鉴别。首先要认准厂家商标，其次要仔细看缝制是否精细，针距是否均匀，面料有无色差，羽毛是否钻绒等。

11. 识别真丝绸和化纤丝绸

1. 观察光泽。

真丝绸的光泽柔和而均匀，虽明亮但不刺目。人造丝织品光泽虽也明亮，但不柔和顺目。涤纶丝的光泽虽均匀，但有闪光或亮丝。锦纶丝织品光泽较差，如同涂上了一层蜡质的感觉。



2. 手摸感觉。

手摸真丝织品时有拉手感觉，而其他化纤品则没有这种感觉。人造丝织品滑爽柔软，但不挺括。棉丝织品手摸较硬而不柔和。

3. 细察折痕。

当手捏紧丝织品后再放开时，因其弹性好而无折痕。人造丝织品松手后有明显折痕，且折痕难于恢复原状。锦纶丝绸则虽有折痕，但也能缓缓地恢复原状，故切莫被其假象所迷惑。

4. 试纤拉力。

在织品边缘处抽出几根纤维，用舌头将其润湿，若在润湿处容易拉断，说明是人造丝，如果不在润湿处被拉断，则是真丝，如纤维在干湿状态下强度都很好，不容易拉断则是锦纶丝或涤纶丝。

5. 听摩擦声。

由于蚕丝外表有丝胶保护而耐摩擦，故干燥的真丝织品在相互摩擦时会发出一种声响，俗称“丝鸣”或“绢鸣”，而其他化纤品则无声响出现。

6.火烧法。

在织品边缘处抽出几根纤维，用火烧。真丝经火烧后，发出烧毛发似的臭味，被烧的纤维末端结成一个黑色瘪疙，用手一捏全部粉碎的为真货；而烧后没有臭味，而且烧过的纤维末端结成的疙瘩很硬，不易捏碎的是假品。

12. 怎样选购裘皮大衣

挑选裘皮大衣时，应看毛是否挺直，表面是否平齐，颜色搭配是否协调。如果是漂色狗皮大衣，要看其毛尖有无焦断；若是染色裘皮大衣，要检查有无色差和异味；若是

狸子皮大衣，要重点看其花点清晰度；如果是羊皮大衣，则以毛短、花弯坚实明显者为好。

13. 怎样选购婴幼儿衣服

购买婴幼儿服装时，要仔细查看商品标识，包括吊牌和衣服上的耐久标签。吊牌上应有商标、中文厂名、厂址、产品名称、产品执行标准编号、产品质量等级、安全技术类别、婴幼儿用品等标志。耐久标签上应有号型规格、纤维成分含量、洗涤方法等标志。

选购婴幼儿服装时，服装的色彩尽量简单，购买浅色、少印花图案，最好是本白色无印花图案的婴幼儿服装。因为以涂料为主的染色和印花图案，如果制作不当，这些染色和图案可能存在着甲醛、可分解芳香胺染料等有害物质，可损害婴幼儿身体健康。

由于婴幼儿的皮肤娇嫩，为婴幼儿选购服装首选纯棉产品，如普通纯棉或天然彩棉制品，其手感柔软，透气，利于儿童健康。尤其是接触皮肤的内衣，最好是纯棉。

14. 学童阶段的服装选择

学童阶段，是指6~12周岁的学龄儿童。这类童装应着眼于实用性和合群性，要牢固、结实，并有一点点缀，但不能选择粗硬的服装，如牛仔服等，以免影响孩子正常发育。服装的颜色要有所选择，如果皮肤白嫩应选择深一些的颜色；皮肤黑，就选择颜色浅一点的。

15. 西装的试穿

试穿西装时，一定要将全部的扣子都扣上，看看肩部是否吻合，然后将手臂抬起，放下，弯弯手肘，看会不会出现皱褶紧绷的感觉。西服试穿时，最好还要做一个伸展运动，这样可以看出一些问题，背部太紧，或线绷着，太松都不行。

16. 选鞋的窍门

下午3~6点最适合买鞋，因为此时双脚会比早上略大一些，此时选鞋才能找到最合适的尺寸。试穿时，应走动一下，观察鞋子的稳定性与大小是否合宜。

鞋后跟应比脚掌部分高一寸半，这样最利于行走；鞋底应柔软且有弹性，以便平均分散冲击力；鞋头不可压迫到脚趾，所有脚趾都应可自然的摆放。另外，还应注意鞋里的接缝与线头，以免造成足部的不舒服，尤其购买不需穿袜的款式时。

17. 领带质量的鉴别

先将领带拉直，看看从大头起33厘米内有没有扭曲成油条状，不扭曲的质量较好。再用手在领带中间捏一下，放开后马上复原的，说明领带的弹性较好，反之则差。

18. 帽子的选购

选购帽子时，如果是缝制帽，则针迹要整齐、清晰、不脱线、无污渍；若是针织帽，则应无跳针、断线、漏针等现象；若是草编帽，则草色应均匀，帽体有弹性；若是麻编帽，则编织应整齐均匀，表面无接头，手捏陷后能迅速恢复原状。

19. 选用胸罩4法

1. 面料。

胸罩要选择柔软透气、承托力好的布料，一般以薄棉布为宜。尼龙胸罩虽然以弹性好、华丽美观见长，但透气性差，夏日不宜经常穿着。

2. 规格。

胸罩的大小要根据胸围与乳房来选择，太宽太松的胸罩没有承托力，起不到固定的作用，而太紧太小则会影响乳房的正常发育。

3. 背带。

胸罩背带的宽度以 1.5~2 厘米为宜，不宜过分细窄，以防勒伤皮肤。

4. 颜色。

胸罩的颜色选择可视外衣的情况而定，一般胸罩应选择与肤色相近的颜色，别的颜色则对外衣的选择性较大，内衣应该是看不见的。

20. 秋冬如何购买保暖内衣

1. 看面料。

一件内衣内外面料的好坏，是影响穿着舒适与否的关键。选择柔软性、细密度、透气性、光泽度较好，洗涤后不会起球起毛，长期穿着也不会有衣物断丝、抽丝现象的为宜。



2. 听声音。

老式保暖内衣是用在保暖内衬中加一层超薄热熔膜（俗称 PVC 塑料膜）的方式来增强抗风能力，但这种产品穿着时容易发出“沙沙”声，且透气性受影响，会有“燥热感”，易起静电。

新一代保暖内衣产品，使用新材料、新工艺取代了热熔膜，基本上克服了上述缺点。选购时只需轻轻抖动或用手轻搓，听一下是否有“沙沙”声即可判别。

3. 凭手感。

优质内衣中间保温层使用超细纤维织造，成衣既柔软舒适又有良好的保暖性能，用手揉捏时，手感柔顺且无异物感。

中间体的梳理、复合工艺也较先进，成衣表层和中间体的一体感强，穿着性能也更好。

4. 试弹性。

新一代保暖内衣正向保健、抗菌等多功能发展，更加注重开发符合人体曲线有当代审美观念的新产品，其中一大突破就是使保暖内衣具有优良的回弹性。

5. 选品牌。

知名企业生产的内衣，从原料选用、纺纱、织布、染色、复合、缝制到检验出厂，各个环节、工序都需严格把关，使产品的保暖率、透气性以及抗菌、弹性等各项指标均符合标准。

21. 识别优质牛仔裤

1. 正宗牛仔裤面料无色化或条化。石磨后有鲜艳明亮感，略有红光，袋布无显著沾色。

2. 经石磨后，织物手感柔软，布面丰满有绒感。缝纫褶边处被磨白，平面处无磨花痕迹，色泽均匀一致。

3. 缝制使双缝，腰部采用链条式缝制，并使用纯涤纶的 215/3 股线，缝制坚牢，不易脱缝。

4. 金属钩、纽、牌处无缺口，涂层无磨损，反面垫衬布块，以防崩裂损坏。

22. 牛仔裤质量鉴定法

1. 染色。

优质牛仔裤石磨后应有鲜艳明亮感，色泽均匀一致，袋布不应明显沾色；缝纫折边处被磨白。

2. 手感。

优质牛仔裤经水洗石磨后手感柔软，布面丰满，绒感显著。

3. 缝制。

表面均用双线平行缝纫，臀后部采用链形缝制，无抽紧现象。

4. 弹力。

以 15%~20%的弹力为佳。

5. 配件。

必须用防开口拉链，并有定位钉；金属钩、钮扣、标牌应完好无损，反面应垫衬防止崩裂损坏的布块。

6. 裤脚长短一致，后裆比前裆起翘 5

厘米以上。

23. 女式皮包选用法

1. 季节。

春季皮包的颜色应鲜艳醒目，秋季可选浅色皮包，冬季宜用深色皮包，夏季用白色发亮的漆皮包显得雅致高洁。

2. 场合。

女性的包不可一款多用，女士平时最好备有晚宴、上班、休闲三种用途的手袋。上班族的皮包要同自己的公事形象相配合，尽显你的专业气质。

随意、轻便的手袋在逛街、运动休闲等轻松场合可尽显你的洒脱，外出旅游可选有动感的皮包，出席宴会宜拎用金属镶嵌的柔软皮包，显得雍容华贵。

3. 年龄。

年轻姑娘的皮包不宜过大，中年妇女偏重实惠，尺寸可稍大，功能也应多些。

4. 注意颜色的搭配。

公事包应大方朴素、简洁，质地尤要高档，给人以高雅不俗感，鲜艳花哨的手袋适合于休闲场合，但同你的服饰应相配，否则就会显得媚俗。

24. 围巾选用法

1. 厚薄相宜。

服装较厚时，宜配用羊毛、腈纶以拉毛、钩针工艺编织的膨体大围巾，服装较薄时，宜配真丝、尼龙绸等薄型围巾或纱巾。

2. 配色协调。

深色服装宜配鲜艳围巾，浅色服装可配素雅围巾，红色毛衣宜选黑色纱巾，藏青色服装可配纯白围巾。彩色丝巾中凡有一色与服装颜色相近，一般即可相配。



3. 体形调整。

颀长窈窕、但胸围偏小的女性，可配有蓬松感的大花形围巾，对称悬于胸前，能使胸部显得丰满，溜肩男子可用素色加长围巾悬系颈部，使体形更显协调。

25. 女性腰带选用法

1. 注意与体形相宜。

宽腰带适宜于少女、少妇，少女的腰带纯属装饰，所以常斜挂于腰间，显得潇洒、妩媚；少妇则可系于中腰，将柔美的腰肢展现得恰到好处。

年龄稍大或体形丰满的女性，宜用窄而款式简单的腰带，以使粗大的腰身不至于过分显眼。

2. 注意色彩相配。

素色衣服用对比色或谐调色均可，对比色腰带，款式宜简单，以突出色彩点缀作用。同色调腰带，款式则宜较为复杂，以强调腰带的存在。

至于花形繁复、色彩亮丽的衣裙，则宜佩戴单色的、款式简洁的腰带，以体现繁中有简的着装效果。

26. 选择合适的纱巾

纱巾在春秋季不仅有防风的作用，而更大的作用还是它已成为女士们的一种上好装饰品。选购纱巾时，有两点需要注意：一是肤色，二是年龄。

肤色白而细腻者，可选择与上衣颜色协调，色彩鲜艳的纱巾，以给人俏丽、俊美之感。肤色黑而粗糙者，可选以素色为基调的带暗花的纱巾或一色纱巾，与肤色一致，给人以素雅之感。而不宜选用粉红、橘黄、花色艳的或闪闪发光的纱巾，以免脸色发暗，显得臃肿。脸大、矮胖的女性不要选用鲜红、鹅黄之类的纱巾。

中年妇女可选用浅藕荷色、浅蓝色、暗花或咖啡缀有几条稀疏金、银线的纱巾，老年妇女可选用黑色、深咖啡色的纱巾，女青

年则应选择漂亮鲜艳的纱巾。

27. 根据体形选购女子泳装

选择泳装的原则是根据自身的条件，扬长避短。



1. 身材匀称者：宜穿横条紧身泳衣，勾勒身体线条。

2. 身材瘦削者：宜选浅色、全身小花图案的泳装。

3. 胸部平坦者：宜选布满褶子的泳装，或在胸部配有蝴蝶结等装饰。

4. 腰粗腹鼓者：宜穿稍厚而坚挺的泳装，颜色最好上浅下深，不要选用以腰带、颜色突出腰部的款式。

5. 肥胖丰满者：宜选用红、黑、蓝等颜色混合的泳装，以增加曲线感。

6. 臂圆腿粗者：宜选裙式泳装，上身浅色、黑裙的搭配更好。

7. 身材矮小者：宜穿上下深色、中间鲜黄的泳装。

8. 身材比例不当者：宜选用斜条泳装，掩饰缺陷。

28. 选购泳衣要诀

1. 先看色彩。

泳衣的色彩对突出体态和形成皮肤的整体色调非常重要，比如皮肤白皙的人当用冷色系最好，如蓝色、绿色以及暖色系中的深粉色等，但千万别用清淡的颜色，如粉色，因为轻淡灰白的颜色使肤色显得苍白虚弱，缺乏生气和力量。

2. 细看质量。

泳衣要经得起日晒、风吹、水泡，因此质量一定要上乘。质地现大多为尼龙和氨纶，买时要看弹性是否良好，面料组织肌理是否密实，且需注意泳衣的内部结构是否精细，如线迹是否整齐，面料是否有疵漏等。

3. 看款式。

胸部平坦的女子，宜选择胸部有薄衬或胸部有显眼的横条纹的设计，摒弃那种胸部低开的时髦款式，而选择一字领为佳。

29. 鉴别眼镜的常识

1. 仔细观察镜片。

在购买眼镜时要注意观察镜片表面是否光洁，有无划痕、条纹、气泡和颗粒，镜片的色泽、质地、透明度是否均匀，有无霍光(霍光是由于镜片玻璃密度不均匀或产生内应力所致)。

手持镜片放在眼前 25 厘米处观察远方景物，若景物清晰、无变形，上下左右缓慢移动时景物无跳动，说明镜片透明性及光均匀性良好。如有霍光，可见景物跳动或变形。

2. 测定屈光度。

镜片屈光度，肉眼只能估计无法精确测出，常需专门的仪器测量。但如手边有度数相同，近视或远视相反的镜片则可以用中和方法观察(用已知度数的远视镜片和未知度数的近视镜片相叠，再观察远方景物)，如果正好中和，则此镜片度数是已知镜片的度数。

3. 测定光学中心。

光学中心可用简便的十字法测出。首先在白纸上画一个大十字，持镜片置于十字交点前方 10~20 厘米，从镜片中观察十字形状，若镜片中的十字笔画弯曲，则说明镜片光密度不均。

移动镜片使镜片内与镜片外的十字笔画连成一个完整的十字形，在镜片十字中心做一记号，此点为光学中心点，两侧镜片都测出光学中心后，观察比较双侧光学中心是否对称，不得出现一高一低现象，用直尺量出两个光学中心的距离与瞳距是否一致，两光学中心距离与瞳孔距离之误差不应超过 2 毫米。

4. 观察镜架连接是否牢固。

观察镜架有无松动，镜腿张开时要对称，放在桌上是否平衡，各部分应与戴镜者的脸形、头形符合，尤其是镜腿的挂耳部分依各人情况予以修整，以戴用舒服为宜。

30. 根据镜片选择太阳镜

1. 中性色镜片。

能看到物体真正的色彩，是种固定色镜片，为最理想的通用镜片，能防护强光，适于运动，驾车及户外工作者。

2. 水银镜片。

镜片上有反光涂面，有全面反光及上下反光两种镜片，是水上、雪地及道路运动时的最佳选择。

3. 变色镜片。

镜片颜色可随光线强弱或天气变化而变深浅，能固定保持高对比的效果。

4. 高对比镜片。

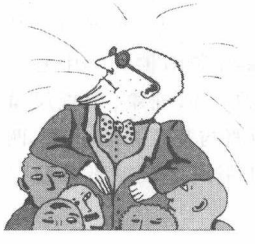
能过滤掉分散的蓝光，促进颜色的对比，使细微处的视觉更精确，最适于驾车及需快速反应的运动。

31. 鉴选天然水晶眼镜

天然水晶是最早制作眼镜片的材料。水晶质地坚硬，色泽美丽，光学性能稳定，受大气和化学药品的作用不起任何变化。具有耐高温、抗强光的作用，能对眼睛起到很好的保护作用。如何鉴别呢？

1. 镜片纹路的检查。

天然水晶在形成过程中含有许多杂质，所以在对光处，可以看到镜片上有絮状或纹路的物质。而人造水晶则是磨光后着色的，所以没有这种现象。



2. 对两个镜片进行比较。

真品的天然水晶镜片，两个镜片的大小一样，重量一致，并且眼镜片的纹路要对称，颜色也要一致。如果发现颜色不一致，重量不相等，纹路不同，则说明不是真品。

3. 天然水晶的硬度比较大。

在检查时，可以拿一小块碎石在镜片上轻轻划划，如不留任何痕迹则说明是真品，有划痕则是假的镜片。

4. 舔镜片辨别。

如有很强的凉爽感觉则说明是真的，而刚接触时有凉感而越接触越热，出现变温现象，则说明是假冒的。

5. 用变光检查仪器检查。

用变光仪夹住镜片，如看到发亮，光透率高则说明是真品；反之，发暗，光透率低，则说明是假的。

32. 隐形眼镜的质量鉴别

隐形眼镜具有隐形、轻巧、方便的特点，但质量好坏、镜片真伪对眼睛颇有影响，因此，因注意鉴别。

1. 注意外包装。



优质隐形眼镜的镜片是浸在药水中的小瓶包装，瓶口用薄铝片封口，配片时要注意是否属于原装，否则质量将无保证。

2. 注意生产厂名、厂址、生产日期和商标。

伪劣品一般缺乏这些标志。目前我国市场上最好的产品是美国产的海昌牌和博士伦牌，是用亲水性高分子聚合物 HEMA 制成的。

3. 检查镜片。

优质镜片应无色、超薄、透明度好，无毒性、无杂质、无条纹、无斑点，吸水后足够柔软，弯曲性好，是正圆形，边缘光滑。若透明度不够，太硬、变形、不洁，则均非上品。

4. 根据感觉辨识。

初戴时眼睛会有异物感，是正常的。但大约半小时左右，眼睛中的异物感应基本消失，若长期感到眼睛不适，则除有眼疾外，应考虑镜片质量是否有问题。

5. 用仪器检验确定。

用仪器检验确定镜片含水率和透氧性能，如含水率达55%，透氧率16%，是优质指标。

33. 如何识别钛金属镜架

钛及钛合金属于太空材料，呈银白色，因其质轻、耐腐蚀性良好、韧性高、熔点高、耐酸耐碱，稳定性高，对人体亲和性好，表面经阳极处理可有绚丽色彩等特点，是现在流行的高品质的金属镜架。

为了提高强度、弹性、焊接性等其他性能，经常在钛金属里加入铝、钒、钼、镐等其他元素，形成了钛合金。纯钛是指钛的成分达到99%以上，纯钛材料在机械加工、焊接、电镀等方面存在一些难点，使钛的应用受到了一定限制。

在价格上，纯钛架与钛合金架有较大差距，为防止不良商人以钛合金架充当纯钛架，购买钛制镜架时，可细心留意钛的使用部位，一般在镜脚上，很容易分清。

34. 金首饰的真假识别

1. 真的金首饰抛在台板上发出“噗嗒”之声，而假的或成色较低的，抛在台板上声音尖亮，且比真金首饰弹跳得高。

2. 真金首饰质软易弯不易断，用大头针在上面划一下会有痕迹，假金或成色低的，用手折时感到质硬，易断不易弯。

3. 真的金首饰颜色为深黄色，呈深红色的为假品，呈浅色为银或铝质混合品。

4. 真金首饰要比其他金属重，假的则较轻。

5. 真金首饰用火烧能耐久不变色，假的则不耐火，燃烧后会变成黑褐色而且会失去光亮。

35. 选购珍珠项链常识

珍珠的好坏，主要是以其光泽、形状、大小、有无瑕疵来判断的。

1. 光泽。

主要是珍珠的光泽要深、透，包围珍珠核的珍珠层要厚。

2. 形状。

越是八方平滑的正圆珠越是上等品，当然排除仿制品。

3. 大小。

珍珠是越大越好，但一般人家选购的珍珠项链，主要是中等大小的或小的珍珠。

4. 要避免有瑕疵和斑点。

此外，珍珠项链还要看珠与珠是否均匀相互调和，相连性好的珍珠项链，尤为珍贵。

36. 鉴别白金首饰3法

1. 体色鉴别法。

白金的密度比黄金大，从重量上很容易将白金与黄金及其他金属区别开来。成色高的白金首饰表面呈青白色，光泽柔和。

2. 水银鉴别法。

将水银涂抹在饰品上，不能使水银贴附的是真白金。

3. 白金成分标识。

现在市场上的白金饰品以Pt900和Pt700较为普遍，即白金含量为90%和70%。一般厂家在首饰上会做明确标识。

37. 识别银首饰5法

1. 辨色法。

用眼观察，看上去洁白、有光泽，做工细，并在首饰上印有店号的，为成色高的银首饰；看上去色微黄，做工粗糙的，为成色低的银首饰；色泽差，无光泽的多为假银首饰。

2. 折弯法。

用手折弯银首饰，软糯，易弯不易断的成色较高；僵硬，或勉强折动，有的甚至无法用手指折动的成色较低；经折弯或用锤子敲几下就会裂开的为包银首饰；经不起折弯，且易断的为假货。



3. 硝酸鉴别法。

用玻璃棒将硝酸滴于银首饰锉口处，呈糙米色或微绿的成色较高；呈深绿，甚至黑色的成色较底。

4. 抛掷法。

将银首饰从上向下抛在台板上，弹跳不高，并有“噗嗒”之声的为真的或成色高的银首饰；抛在台板上跳得较高，且声音尖亮的，为假的或成色低的银首饰。

5. 比重判断。

白银比重比其他具有银白色的金属大得多。

38. 如何清洗宝石戒指

镶宝石的戒指上有了灰尘，大多积在下面。此时，可用牙签或火柴棒卷上一块棉花，在花露水、甘油或在氧化镁和氨水的混合物中蘸湿，擦洗宝石及其框架，然后用绒布擦亮戒指。

注意，切不可用锐利物清理宝石及其框架。

39. 鉴别玉石首饰

真的玉石非常坚硬耐磨，玉石内部有裂纹则品质低劣，凡假玉石，表面有皱纹，内部有气泡，重量轻，硬度小，互敲时声音清脆。

40. 翡翠的选购和鉴别

先看色彩，有绿、红、黄、白、紫等色，其中，优质翡翠呈鲜艳明亮的碧绿色。其次听响声，用硬物碰击时发声清脆响亮者为好。再次看硬度，真品能在玻璃上划出印痕，而伪品则不能。

41. 珍珠的选购和鉴别

1. 看外形。

珠子非常圆的贵重，形状越圆越大，质量越好。但如果形状匀称、对称，也很有价值。

天然珍珠有圆球形和椭圆形，表面呈浅白色、黄白色、浅粉红色、浅蓝色等，具有美丽的色彩和光泽，表面平滑。



2. 看光泽。

凡是珍珠，只要以不同的角度将其对光进行观察，它就会放射出各种奇异之光，而假珍珠则没有此特点。

假珍珠的表面有白色和少数凹陷点，泛出金属般的光泽或表面光泽较弱，断面中央有圆形的砂粒等。

3. 看重量。

颗粒大的较好，同时要求比重要大，这样的珍珠更贵重。

4. 看质地。

天然珍珠质地坚硬，难碎断，断面呈层状，用火烧时，有爆裂声，没有气味，用嘴尝时微咸。

厨具选购

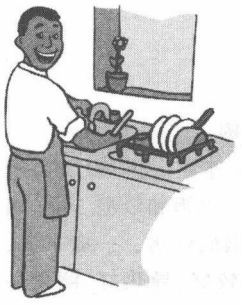
1. 如何选购洗碗机

要选购一台物美价廉、经济实惠的洗碗机，应从以下 4 个方面着手。

1. 选择一种较好的型号。

洗碗机的种类比较多，按其开门装置区分，可分为前开式和顶开式两种。前开式

的门打开后，可以像书桌一样拉出每个格架，放取餐具非常方便，且由于其顶部不开，还给用户提供更多的使用空间。顶开式与之相比，放取餐具不太方便，顶部也无法充分利用。



按洗涤方式分，洗碗机又可分为叶轮式、喷射式、淋洗式和超声波式等4种。目前，较为常用的为叶轮式和喷射式，这两种洗涤方式的洗碗机具有结构简单、效果较好、售价低和维修容易等优点，消费者可根据家庭情况和个人爱好选择。

2. 挑选合适的规格。

洗碗机的规格通常以其耗电功率的大小来表示，也有以机内存放碗碟的有效容积来表示。没有设干燥装置的洗碗机，其耗电功率只不过几十瓦；而带干燥功能的洗碗机，其功率有600瓦至1200瓦不等。至于选择多大规格的洗碗机，一般来讲，三四口之家，可选购700~900瓦的洗碗机。

3. 选择使用的功能。

目前，洗碗机发展很快，一些高新技术得到了大量应用，如微电脑控制、气泡脉动水流、双旋转喷臂、传感器检测等，令人在选购时眼花缭乱。

其实，普通家庭在功能的选择上，只要具备洗、涮、干燥3种功能及自动程序控制就可以了。在一些新功能中，快速洗涤、冲涮、旋转喷刷等也是较实用的。

4. 选择良好的外观。

洗碗机外壳的烤漆应该均匀、光亮和平滑，四周及把手无锋边利角。碗架格拉出要方便、灵活，无卡滞现象。各功能键、钮要开关灵活，通断良好。通电后，洗碗机的水泵和电动机要运转自如，且振动要小，噪音要低。操作完毕后，洗碗机应能自动切断电源。

2. 如何选购榨汁机

目前，市场上的榨汁机主要有3大类：

其一是功率较高、转速比较快的刨冰榨汁机，高转速容易打碎冰，而且上体的功能区采用的玻璃材质更为坚硬，比较适合夏天解暑的需要，属于榨汁机里的高端产品。

其二是有制作奶昔、碎果肉、搅拌等功能的综合类榨汁机，通过多刀头的组合，实现一般家庭所需的多数功能，功能区外壁为塑料。

还有一类是功能单一的榨汁机，有单纯榨汁也有以食物粉碎为主要功能的，价格相对较低。

榨汁效果是衡量榨汁机质量好坏的重要因素。好的榨汁机应该榨汁干净彻底，果渣中所含的水分少。可以通过以下3个简单的方法来进行选购。

1.看。

看整个产品的颜色以及材料质感，如果功能区的塑料外壁颜色不均匀，或者有气泡在其中，透明度不高，则大多是回收的塑料，由于这部位直接接触人口，所以最好能选择对健康更有保证的产品。

2.闻。

打开包装盒等，要闻一下是否有刺鼻的塑料味，以及电机启动之后，发热时是否会产生异味。

3.听。

机器启动之后，如果工作过程中噪音过大则需要注意。榨取过程中，转速是否匀速，是否有伴随杂音，以及在启动和关机过程中，是否有杂声等，如有机械噪音或振动噪音，可能是因刀网安装不牢固造成的。

3. 买铁锅的5个窍门

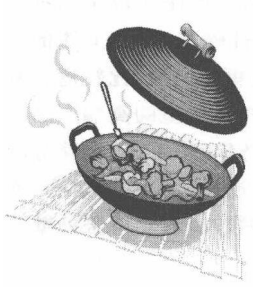
1. 看锅面。

锅面光滑，但不要求平滑如镜，表面有不规则的浅纹是正常的，但如果纹路太密，

则是次品。

2. 擦点。

“小凸起”可用砂轮磨去,“小窝坑”质量差,一些卖锅者常用石墨把“眼”填平,不易查出,只有用小刷子刷几下才能使其暴露。



3. 检查锅底。

锅底越小,传火越快,省燃料,省时间。

4. 检查厚度。

锅有薄厚之分,以薄的为好,鉴别时可将锅底朝天,用手指顶住凹面中心,用硬物敲击,锅声越响,手指震动越大者越好。

5. 识“金相”。

有锈斑的铁锅,说明存放时间较长,铁锅的存放时间越长越好。

4. 如何选购搪瓷烧锅

选择一套称心如意的搪瓷烧锅,应先从外观上检查,盖上盖后,能否自转动,盖与锅身之间不得出现空隙。

盖与锅身的颜色要一致,锅的边部不得有高低不平的现象,胶木配件必须安装牢固,不得有松动,表面必须光滑,不得有破损,外观上胶木柄必须无气泡、裂纹。

锅身和盖子边上的不锈钢圈不得转动,表面光滑,无毛刺。不锈钢包边与身、盖接口处瓷面不能有擦毛,没有碎瓷。

再看一下内外表面的瓷层是否有脱瓷、爆点、小气泡及网状花纹,特别是不得有鱼鳞状的小块掉瓷。

5. 辨别不锈钢锅的真伪

市场上的不锈钢锅有些产品印有“13-0”、“18-8”等钢印,这些字样标志着产品的原料成分及身价。

破折号前的数字代表含铬量,后者则代表含镍量,含铬不含镍的产品是不锈铁,容易生锈。含铬又含镍,才是不锈钢。

如果选购产品时分辨不清,还可随身带块磁铁,以辨真伪,吸起的是不锈铁,吸不起来的是不锈钢。

6. 火锅的选购常识

1. 传统多用型火锅。

这种火锅是锅、炉连在一体,以炭为燃料的火锅,主要有铜锅、铝锅和沙锅3种。锅的结构往往决定了火锅的优劣,一般来说,锅体膛大的使用效果较好,导热好,涮食品快。

2. 电火锅。

常见的电火锅功率为500瓦、750瓦、1000瓦、1200瓦、1500瓦。功率越大,加热速度越快,可根据自己的需要选择适当功率的电火锅。

选购时,还要注意锅体是否平滑、光亮,没有裂纹,锅体及其他金属部件无漏电现象。电源插头、插座应灵活可靠,开关按钮方便灵活,能够正常通电或断电。

7. 买一个好沙锅

1. 根据需要购买。

一般来说,煎药用的沙锅要求较低,选购价格便宜、无渗漏的沙锅即可。炖食品的沙锅要求较高,以质量好的白色沙锅为佳。

2. 检查有无渗漏。

选购时,要将沙锅内装入足量的水检查有无渗漏,也可用手轻轻敲击锅体,声音清脆则说明锅体完好,如有沙哑声音即说明沙锅已破损,最好不要购买。

3. 看结构。

好的沙锅结构合理,摆放平整,盖合严密,锅体圆正,内壁光滑,没有突出的沙粒。



4. 看陶质。

好的沙锅所选用的陶质细密，且多呈白色，表面釉的质量也很高，光亮均匀，锅体厚薄均匀，具有较好的导热性。

8. 选择不锈钢制品

不锈钢制品有很多优点，一是表面光洁，容易清洗；二是耐腐蚀，不生锈；三是强度大，耐磕碰，不易变形；四是使用寿命长；五是耐高温，不怕烧干锅。

选购不锈钢制品要掌握如下 5 点：

1. 用棉纱沿边缘滑动，如有挂丝断丝现象，说明有飞边毛刺存在，也可用指甲盖轻轻滑动，如果滑动无声，就是没有飞边毛刺。

2. 表面不能有磕碰、划伤和砂眼等毛病。

3. 花纹不能有模糊不清的部分，纹路要清晰鲜明。

4. 看安装是否有松动不牢的现象。

5. 几何形状要对称规矩。

9. 选购一把好菜刀

1. 看刀的硬度。

质量上好的菜刀应该是钢硬而不脆。在选购菜刀时用一把菜刀斜压在另一把菜刀上，从刀背上端向下端推移。如果“打滑”则说明钢软，如果刀背上留下均匀刀印，即表示该菜刀钢质软硬适度，没有任何痕迹即说明钢太硬。

2. 看刀口。

口要求平直、均匀，夹钢无裂痕且纯正，刀口应无“退火”、“过火”现象，即不发蓝或发黄。

3. 看刀身。

刀身要求光滑平展，没有毛刺和裂纹的才是好刀。

4. 看刀把。

刀把要牢固，手感好，手握舒服，无裂缝。

10. 选购筷子的窍门

筷子种类很多，有木筷、竹筷，还有骨筷、象牙筷、金属筷、塑料筷等。然而，不同的筷子有不同的特点，也有不同的卫生要求。如果选用不当，有的筷子对人有利，而有的筷子对人有害。



一般说来，木筷子较为轻便，但容易弯曲，不耐用且吸水性强，极易将细菌随同卤味或洗洁精等吸入筷子内。

竹筷子没有特殊味道，不易弯曲，也不易吸入细菌等杂物。骨筷子多用牛骨及象骨制成，其中以鹿骨制成的骨筷为最佳品，中医认为具有一定的保健作用。

象牙筷是用象牙制成的，呈红白色，其中以有美观的纹络者为上品。银筷子用起来并不轻便，传说银筷子可以验毒，有防毒避邪的意思。

另外，市场上还有一种油漆筷子，这种筷子上涂的油漆中含有铅、铬等有毒物质。比较起来，在一般家庭中还是以选购竹筷子较为实惠。

11. 选择洗碗布有讲究

1. 百洁布。

百洁布擦洗餐具效果较好，但其以化纤为原料，长期使用，脱落的细小纤维对人体有害。

2. 胶棉洗碗布。

其红黄蓝色彩鲜艳的外观引人注目，这种洗碗布看似海绵，实际上是由聚乙烯醇高分子材料构成，更具弹性，抗腐蚀，吸水性强。

3. 纯木纤维洗碗布。

木纤维具有很强的亲水性和排油性，使用时无须加任何洗洁精，即可将餐具上的食油擦干净，而且不粘油，用手稍微搓洗，便可将布上的油渍很快清洗干净，方便、实用，是目前一种较为理想的洗碗抹布。

12. 塑料包装袋的鉴选

无毒的塑料袋是用聚乙烯、聚丙烯和密胺等原料制成的，可以用来包装食品。聚氯烯制成的塑料袋有毒，不能做食品包装袋使用，识别无毒的塑料包装袋方法如下：

1. 用手使劲抖动塑料袋时，发出哗哗啦啦的清脆响声的是无毒塑料袋，而声音小而闷的，是毒塑料袋。

2. 把塑料袋放到水里，用手将其按到水底，稍等片刻，浮出水面的即为无毒塑料包装袋，沉在水底的即是有毒塑料包装袋。

3. 用手抚摸塑料包装袋表面，很光滑是无毒的，发粘、发涩是有毒的。

4. 无毒的塑料袋易燃，火焰尖端呈黄色，局部呈青色，燃烧时象蜡烛泪一样滴落，有石蜡味；有毒的塑料袋不易燃，离火即熄，火焰尖端呈黄色，底部呈绿色，软化能拉丝。

13. 如何选择洗涤剂

1. 稠度。

买洗涤剂时，首先要看它是否适合餐具用，若属正常产品，其表面活性剂含量就相对高些，且稠度适中，此时，应用蒸馏水进行稀释后再用。质量差的产品大多用自来水兑制，容易显现出悬浮物、沉淀物，并有分层现象，让人看似一种调料的感觉。

2. 香味。

每种洗涤剂都有自己独特的清香味，尤其是正宗的洗涤剂。而这股清香味大都附有水果香味，如柠檬香、苹果香等，其香气淡雅纯正，无刺鼻或过分浓郁或夹杂异味之感，用起来非常舒心，手感也好。

3. 外观。

质量好的洗涤剂，在外观上也有自己的特色，如瓶体光洁、包装整齐、商标图案套印准确、印刷清晰、色彩亮丽、无脱墨现象，且在标签或瓶体上印有生产许可证号、卫生许可证和生产日期、使用说明书、执行标准含量、厂址、保质期等说明，而劣质、假冒产品则无这些标注。

14. 鉴选瓷制餐具

挑选瓷器餐具时，用食指在瓷器上轻轻拍弹，如发出清脆的磬一般的声响，表明瓷器胚胎细腻、烧制好，如拍弹声发哑，则有破损或瓷胚质劣。

表面多刺、多斑、釉质不够均匀，甚至有裂纹的陶瓷品，其釉中所含铅易溢出，不宜做餐具。瓷器粘合剂大多含铅高，瓷器补过后也不宜做餐具。

电器与车

1. 选购电冰箱的窍门

1. 容积选择。

根据经济条件和使用要求，确定选购哪一种类型的电冰箱，然后再决定买多大容积的电冰箱，容积的大小，关系到购买时价格的高低和使用时电费的多少。

2. 外观选择。

电冰箱外观颜色要均匀，电镀件应光亮无锈斑，箱体完好、规整；蒸发器、冷凝器、门把手、门轴等应安装牢固；箱门封条严密并有一定吸力，箱门开关灵活，冻结室小门严密；制冷系统无泄漏之处；调温旋钮灵活。

3. 震动选择。

电冰箱在工作时，用手摸压缩机的外壳有轻微的震动，并伴随有轻微的噪声，电冰箱的一些部件也会有轻微的震动。此震动白天在距离冰箱 1 米以外应觉察不出来。

2. 识别电冰箱的品级

冰箱内温度与冰箱星级有关，星级越多，冰箱内温度就越低。

国内有4种星级的冰箱标准。一星级冷冻温度能降到零下6摄氏度，冷冻食品贮藏期为一周；二星级能降到零下12摄氏度，贮藏期为一个月；二星级前加一个“高”能降到零下15摄氏度，贮藏期为1.8个月；三星能降到零下18摄氏度，贮藏期限为三个月。

3. 选购彩电试机要点

1. 检查光栅。

合格标准是无弯曲、无滚道、高度均匀、表面无色斑、光栅充满荧屏；高度旋钮调到最大时光栅应有刺眼感觉。

2. 检查灵敏度。

一般通过观察荧光屏上的噪波点来判断。在无信号输入情况下，噪波点越多、越小、越圆，说明灵敏度越高越好。

3. 检查图像。

看肤色部分颜色是否正常，另外注意输入画面图像应层次分明、色彩逼真、清晰度好。

4. 检查伴音。

伴音应随音量电位器的调整，大小变化分明、声音宏亮、柔和悦耳，不应有较大的沙哑声和交流声。

5. 检查色调变化。

色度旋转钮调到最小时，画面应变为黑白图像；调到最大时，色彩应当很浓。

6. 检查功能。

按说明书介绍的方法和要求，逐项检查遥控、静噪、AV、OPC和自动选台预装功能等是否正常。

7. 进行耐震检查。

用手轻轻拍打电视机机壳，看图像是否有闪动、跳动或无图无声等现象，同时机内也不应有异常声音。

8. 关下电源开关，屏幕不留光带或光点。

4. 选购背投彩电3法

1. 看图像。

图像是背投电视的关键。图像主要分为亮度、噪波点、色度三项。

亮度。先将背投彩电的亮度进行由暗转亮的调控，以不出现明显的偏色为佳，如有偏色则说明彩电的阴极不平衡。

噪波点。在无信号输入的情况下看噪波点，噪波点越多、越小、越圆，说明这台背投彩电的灵敏度越高。

色度。将彩电色度调至最小时，图像应是黑白，调至最大时应色彩浓郁，调至适当位置时，人物肤色应正常，层次应明显，无大色块聚积。

2. 听伴音。

将音量电位器进行大小调控，以声音大小变化明显，声音柔和、洪亮为佳，不应有沙哑和交流声。

3. 试耐震。

以手轻拍背投彩电的机壳，图像不闪不跳、无异响的背投耐震性较好，反之则差。

5. 等离子彩电选购要素

等离子彩电具有屏幕尺寸大、视角大、色彩鲜艳、自发光、薄型等优点，备受消费者的青睐。那么，消费如何选购高质量等离子彩电呢？

1. 根据房间面积结构选大小。

买多大的等离子彩电，就看客厅或房间的大小和环境，因为等离子彩电轻薄，可挂在墙上。一般情况下，18平方米的客厅买42英寸的就可以了。家庭选购等离子彩电，千万不要认为屏幕越大越好，否则多花费，收视效果还不一定好。

2. 考虑接口与各种家电相配合。

家电各种新技术发展很快，选购时要

考虑与电脑、家庭影院、卫星接收机、录像机、摄像机、DVD 等接口连接，购买时需要注意一些细节问题。

有的等离子彩电配备了 2 个可以直接接入现有电视信号的接口，为用户免去了看电视要接机顶盒的麻烦，在购买的时候要多看、多问，注意一些细节，还要对照厂家说明书。

3. 价格品牌相结合，选知名度高的。

价格是购买产品必然考虑的因素，但是一味地考虑价格而忽视品牌，显然不对，在价格相差不多的情况下，应该买知名度高的品牌，这样品质才能得到最佳保证。消费者要根据个人经济条件和等离子彩电功能的实际需要，选择名牌产品。

4. 选择具有 3C 认证的名牌产品。选购等离子彩电时，要认准产品是否已通过国家对家电产品的安全和质量的 3C 认证，获得认证的产品的机体或包装上应有 3C 认证字样。

5. 选售后服务好的产品。

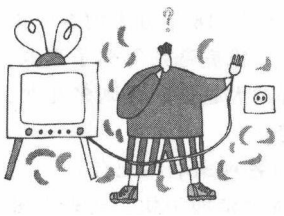
等离子彩电一般保修 3 年，本地最好有维修服务部网点，能享受免费安装、24 小时免费上门服务维修服务。零配件失效后，厂家能即时更换。消费者应该选择售后服务完善的产品。

6. 选购液晶电视的窍门

液晶电视目前已是家电中的主流选购方向，怎样可以选到一款适合自己并且出众的液晶产品呢？

1.液晶面板的鉴别。

面板是液晶电视的关键部件，占了整机成本的 2/3 以上。虽然硬屏和软屏技术参数差别不大，但专家认为购买硬屏面板更有保障。选购时，用手指轻触 LCD 屏幕，若无水纹现象，则可确认为 IPS 硬屏，若出现水纹现象，则可确认为 VA 软屏。



从图像显示的稳定性方面看，IPS 硬屏受到正常挤压或者触摸时，屏幕显示不会受到影响，因为显示屏表面增加了具有导热性能的保护层，提高了屏幕的透光性能、散热性能和显示画质的稳定性。而 VA 软屏受到正常挤压或者触摸时，屏幕会出现模糊或者水纹扩散现象，这是其物理特性所致。但触摸或挤压极易造成屏幕出现坏点、刮伤、寿命减少甚至报废。

2.判断坏点。

LCD 液晶屏幕最常见的问题就是坏点，虽然很多产品都宣称自己的产品无坏点，但各家厂商评估坏点标准不一，有些厂商提供只要有坏点就换新的服务，有些必须按照相关的评估标准判断，究竟产品用了多久出现坏点才算是产品瑕疵？还是几个点以上才算坏点？这些评估标准都要问清楚，免得权益受损。一般高质量的液晶电视对坏点数量有严格控制。

3.屏幕选择不宜过大。

传统电视显示屏在规格中如果标榜为 17 英寸，但其面板四周有 1 英寸左右无法用于显示，实际可视尺寸大约只有 15 英寸多。而液晶显示屏标出 15 英寸，实际可视尺寸就是 15 英寸。消费者购机时应根据居室大小选择合适的尺寸，以免屏幕过大反而造成压迫感。如果客厅面积在 30 平方米左右，选择 32 或 37 英寸左右的液晶电视就可以了。

4.可视角度。

单就当前市面上出售的液晶显示器来说，可视角度都是左右对称的，也就是由左边或是右边可以看见荧幕上图像的角度是一样的。例如左边为 60 度可视角度，右边也一定是 60 度可视角度，而上下可视角度通常都小于左右可视角度。从用户的立场来说，当然可视角度越大越好。

从画面可视角度看，硬屏略有优势。尽管目前主流液晶面板的可视角度都达到了170度，但IPS硬屏上下左右均可达到178度超宽视角，任意角度观看时，都能真实再现精彩画面，进一步解决了相对而言视角范围较小、侧面观看时画面略有失真的现象。

5.亮度的选择。

亮度是指画面的明亮程度，目前提高亮度的方法有两种：一是提高LCD面板的光通过率，另一种就是增加背灯源的亮度。

亮度过低，不利于清晰的表现出视频画面，对于一些昏暗的场景就更无能为力了。此外，屏幕的亮度均匀性也非常重要，但在液晶电视产品规格说明书里通常不做标注。亮度均匀与否，和背光源与反光镜的数量与配置方式息息相关，品质较佳的电视，画面亮度均匀，无明显的亮区。这一点，在将画面切换到黑屏状态下，更容易捕捉到亮度不均匀的情况。

6.色彩的选择。

液晶能够表现的色域不如显像管宽，所以如果从真实表现物体色彩的角度来比较，液晶电视是比不上显像管电视的。在购买液晶电视时，选择有更多色彩调整功能的机型，有利于自己调整出更接近自然色彩的图像。

7.图像分辨率。

液晶电视的分辨率是固定的，不像电脑液晶显示器那样，可以调节分辨率。液晶电视的固定分辨率同时也是它的最佳分辨率，高分辨率可以很容易做到兼容HDTV。对于任何不是液晶屏最佳分辨率的视频信号，液晶电视都需要将图像分辨率转换后再显示转换。

对于液晶电视而言，分辨率是重要的参数之一。传统CRT电视所支持的分辨率较有弹性，而液晶电视的像素间距已经固定，所以支持的显示模式不像CRT电视那么多。液晶电视的最佳分辨率，也叫最大分辨率，在该分辨率下，液晶电视才能显现出最佳的影像。

目前液晶电视主要有800×600、1280×768与1366×768等几种常见分辨率。

8.寿命不低于5万小时。

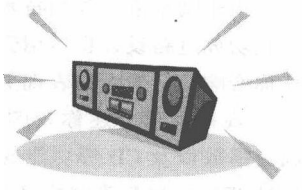
有一些低价液晶电视寿命也比较短，因此要特别注意。背光灯的寿命就是液晶电视的寿命，一般液晶电视的背光寿命在5万小时以上。也就是说，如果平均每天使用液晶电视5小时，那5万小时的寿命等于你可以使用该液晶电视27年。

12.看售后服务保障。

虽然LCD液晶屏幕不容易出现问题，但若是出了问题，维修是个很麻烦的事情。多数厂商均提供1至3年不等的保修服务，一些厂商甚至提供免费上门服务以及保修期内维修费用的减免，这些小细节最好都在选购前问清楚。

7. 如何选购组合音响

在选购时，首先应该检查外观，看有无破损。但更重要的还是对音色、音质的检查，方法如下：



1. 把音量拨至中间位置，将新买的空白录音带放入，听音箱发出的噪音，越小越好。再把音量关死，耳朵贴近卡座，机械噪声越小越好，最好无噪声。

2. 开机后，不放音乐，把音量调到最大，有“咝咝”和“嗡嗡”的噪声，越小越好。

3. 开大音量旋钮后，再按电源开关，此时会出现“噗”的一声，声音越小越好。

4. 放一段音质好的带子，看有无走调的现象，同时要看计数器是否转动。电平指示灯是否跳跃闪烁等。

5. 放大器试验。

放音乐时音量尽量放大，失真越小越好。高低音电位器调节时，有明显的音色变

化。把平衡电位器旋至左声道，右音箱应无声。旋至右声道，左音箱应无声。

6. 均衡器试验。

分别拨动高音、中音、低音等频段的电位器，高中低音应明显变化。

8. 迷你音响巧选购

迷你音响小巧方便，操作简单，功能齐全，在追求时尚个性的今天，已经被越来越多的消费者所青睐。迷你音响具有以下两大特点。

1.小巧玲珑，一机多用。

与那些体积巨大的传统 CD 唱机+功放+落地式音箱的组合相比，迷你音响的首要特点就是小。迷你音响的小身材方便随意挪移，室外、卧室、厨房、办公室，甚至是浴室，只要是你想来点音乐的地方都可以。

现在卖场上的典型的迷你系统包括括一个 AM/FM 调谐器、CD 机、双磁带卡座以及两个分离的音箱，结构为书架式，虽然身材小了点，但是音质绝对物超所值。现在一些多用于功率放大器的技术和宽频放大、分离式功放电路设计也运用到迷你音响上，使迷你音响在音质上的表现更臻完美。

现在大部分迷你音响在传统的磁带、收音播放以及 CD 等功能的基础上，还支持 MP3、WMA、APE 等网络音乐格式，有些甚至可以播放 MD 磁盘。

有些迷你音响还可直接与电脑轻松连接，从网上快速下载 MP3 音乐来欣赏，又可作为电脑的超级音响。如果具备了网络接口，连上家里的宽带，就可以播放网络电台的节目。有的型号有游戏连接口、USB 接头，可直接连接到电视机、游戏机主机及外接音源播放。

2.时尚个性价，价格“迷你”。

新一代的迷你音响打破外观，在色彩、外形以及功能设计上更趋于时尚，与现代家具相互搭配，灵巧又不失面子。

有调查显示，目前在购买音响时首选迷你音响的人已占到 63 %。目前，迷你音响产品已经相当丰富，价位一线拉开，可以满足不同消费者的需求。高档价位主要在 2500 元以上，音质上超人一等，功能上也更加齐全。中档价位的 1000~2000 元居多，已可以满足一般消费者的需求。低端产品 1000 元以下，功能上略显单薄，外形上却不逊色，几百元带来的享受绝对物超所值。

购买迷你音响主要应考虑音质和外观。

一般来讲，欧美音响厂商更专注于低音质的开发和设计，这与欧美消费者喜爱摇滚和重低音音乐的文化传统有天然联系。日本、韩国品牌和中国文化比较接近，而且大多定位于中低端产品，因此更贴近中国消费者的需求。索尼、松下、夏普、三星、山水、安桥、三洋这些日资巨头在中国销售的产品都种类丰富，而国产品牌也有新科、万利达、步步高等。

功能、价位、外观一一挑选合适之后，就要仔细地试听了。是否有完善的售后服务也是必须得考虑的问题，因为迷你音响体积较小，线路设计精密，所以对其售后服务要求极其严格。

9. 如何选购 *MP4*

MP4 最基本的要求就是能够直接兼容市场上流行的多种主流媒体格式，如 Mpq4、WMV 等，无需文件格式转换即可播放这些格式。因此只能播放一种特定格式的 MP4 就是假的。假 MP4 往往做工粗糙，屏幕小于 2 英寸，容量很小，且画面质量极差，眼睛看一会就会感到不适。

另外一个评判标准就是高清。按照国际通行指标来看，MP4 的播放效果就应该达到高清，如果无法实现高清，就可以归入假 MP4。

选购 MP4 的关键，要看自己需要的容

量以及支持格式，支持格式多的 MP4，将在使用上省去不少麻烦。在 MP4 的存储器中，目前只有硬盘和内存两种存储介质。硬盘式的容量大，最高可达 80GB。屏幕大小当然也是一个主要因素，硬盘式的屏幕一般都比闪存式的大。另外还有一些其他功能的选择要视具体需要而定，如有的 MP4 能够支持视频录制，有的还能够帮助学英文，当然价格也要贵一些。

10. DVD 机选购技巧

DVD 是数字化激光视盘的英文缩写。与 VCD 机相比，DVD 机具有更大的信息存储量。并且 DVD 机也可以播放 VCD 碟片。

DVD 机还具有高质量的视频与高质量的音频信息，其中视频信息(图像)远远超过 VCD 机，音频信息采用杜比 AC-3 数字环绕立体声，音质更加亮丽动听，给人以身临其境的感觉。

国际上为了保护知识产权的需要，于 1997 年制定了 DVD 机区域代码，把全球分为 6 个区域，并且分配了不同的区域代码。

中国定为第六区域(LO-CALE6)。所以选购 DVD 机时务必注意其区域代码，否则无法正常使用。区域代码可以从 DVD 机的随机说明书上或者从 DVD 机身背面找到。

在选购 DVD 碟片时，同样应该注意区域代码，也就是说 6 号区域的 DVD 机必须购买 6 号区域的 DVD 碟片，才能欣赏到动人的图像和声音，否则无法播放。

11. 选购手机的窍门

1. 价格。

同品牌型号的手机，在不同销售点的售价可能会略有差异，但不会太大。若差价过大，就应注意。

因此，在考虑价格因素的同时，一定要到电信局或经过无线电管理委员会批准的一些正规、合法经营的电讯公司去购买，看一下商家是否取得了无委颁发的无线电发射设备销售许可证（一般称为 900 兆许可证）。

2. 售后服务。

不提供售后服务的手机，即使价格便宜，也还是不买为好。

3. 注意事项。

一是要了解手机商标所注机型、价格与实际情况是否相符，附件配置是否齐全，验看有无邮电部入网标志；

二是看销售商提供的手机条形码是否完善、条形码的数据与包装盒上的条形码数据是否一致；

三是问清销售商提供的保修时限有多长(一般免费保修期为 1 年)、指定的保修点是否具有维修保障能力，及是否有生产厂家的授权。因为只有得到授权的维修点，才能得到用于维修的正宗配件。

12. 手机充电器的选购

1. 选择指定充电器产品。

选购充电器首先要明确为哪类电池充电。选购时最好选手机电池厂家指定的充电器产品(一般带有“EP”标志的充电器为锂离子电池专用充电器)。

2. 选择自动监测温度的充电器，其对镍氢电池充电较好。

镍镉、镍氢电池有相似的充放电特性。镍镉电池存在记忆效应，且充满电时会出现电压回落。故充电器最好选带放电功能的，并具有电池电压监测、控制电路的。

3. 把充电器的电源插头接上充电，听变压器有没有电磁噪声，以声音极小或无声为好。如果可以打开充电器外壳，则应注意观察变压器硅钢片的插装是否整齐、严密，整个变压器是否厚重，以整齐、严密、厚重为好。

4. 充电电池与充电器的连接方式，无论是普通型充电器还是自动型充电器，都可

划分为串联型和并联型两种。串联型充电器是为电池组设计的，购买时要向商家说明电池组的端电压。

充电器的输出电压要求稍大于电池组充满时的电压，低于这个数值，电池不能被充满(即欠充)，高于这个数值则易过充。欠充、过充对充电电池都极为有害。

5. 要注意充电器的电池座与所用电池是否搭配。

并联型充电器上一般装有 2 个以上的充电座，大多设计为多功能座，可用来充 1~7 号充电电池。对此应根据自己经常使用的电池规格，来选用电池座的形式。多功能充电座并不是能很好地适应各种不同规格、不同厂家的充电电池，所以选购时要有所侧重。

13. 如何选购手机电池

1. 要检查出厂期和保质期。

化学密封干电池即使在不使用的条件下也会自然放电，因此选购手机电池时，首先应检查电池的出厂期和保质期。

2. 要检查其包装标识是否符合国家产品质量法。



有无产地、厂址以及电池成分、标准、容量、重要标志等。另外还应对电池外观表面的光洁度和厂家防伪标志的清晰度仔细检查。

3. 使用新购的手机电池首先应做好电池的初次充放电工作。

初次充电时间一般应不间断充足 10 小时以上，充足后才能用，完全放电后才能再充，否则会影响电池的寿命。

4. 选择指定充电器产品。

选购充电器首先要明确为哪类电池充电。锂离子电池对充电器输出的电压、电流、停充检测等参数要求很高，最好选手机电池厂家指定的充电器产品。

5. 选择自动监测温度的充电器对镍氢电池充电较好。

镍镉、镍氢电池有相似的充放电特性，镍镉电池存在记忆效应，且充满电时会出现电压回落。

6. 普通型充电器内部元件有变压器、整流管、限漏电阻以及作充电指示的发光二极管等。选购这类充电器要注意变压器的质量。

14. 巧识水货手机

首先，应检验是否贴有信息产业部“入网许可证”标志，确认经销商的保修是否与厂家的保修条例一致。

其次，检查所配电池，水货手机配置的电池多是假电池。

最后，检查电子串号是否一致，每台手机都有唯一的电子串号，手机产品出厂时就将电子串号输入数据库，遇到需要保修时就调出数据。



水货手机一旦出现故障，修理和投诉都很困难。用户在购买手机时，可以查询一下手机的 IMEI 码，查询 IMEI 码的步骤如下：

在手机上按“*#06#”，一般会在手机上显示 15 个数字，这就是本手机的 IMEI 码。

然后打开手机的电池盖，在手机里有一张贴纸，上面也有一个 IMEI 码，这个码应该同手机上显示的 IMEI 码完全一致。

再检查手机的外包装盒上的贴纸，上面也应该有一个 IMEI 码，这个码也应该同手机上显示的 IMEI 码完全一致。如果此三个码有不一致的地方，这个手机就有问题。

15. 根据条件选购家用电脑

选购家用电脑时，首先要明确自己所购电脑的用途，并结合自己的经济情况，选择购买。

购买家用电脑主要有两种选择，即选购品牌机，或自己决定电脑配置选择相应档次的系统及部件来组装电脑，也就是常说的“攒机”。

品牌机性能较稳定，并有良好的售后保障，但通常价格较高，且配置选择余地较小。“攒机”可根据自己的实际需要选择配置，但有时稳定性较差，也缺少相应的售后服务，价格相对品牌机便宜。

16. 选购笔记本电脑的窍门

选购笔记本电脑首先要注意以下几点：

1. 运行速度要快。

衡量一部超薄笔记本电脑优劣的一个很直观的标准是它的运行速度。运行速度快的笔记本电脑一般来说配置也较高。

2. 品牌服务要好。

对于电脑操作不太熟悉的消费者来说，为了确保良好的售后服务和技术支持，最好应该去选购一个具有良好品牌服务的超薄笔记本电脑。

3. 电池容量要大。

由于超薄笔记本电脑对耗电量相当敏感，电池容量及使用寿命也是衡量笔记本电脑好坏的重要指标之一。通常超薄笔记本电脑的电池以锂电池、镍氢电池或碱性电池为主。



4. 存储器容量要大。

在信息呈爆炸式增长的今天，容量小的存储器已没有生存的空间了。有的厂商往往通过广告夸大其产品的配置。所以，在选购超薄笔记本电脑之前，最好先了解一下有关超薄笔记本电脑存储器的知识。

5. 功能预留空间要“宽裕”。

功能的预留空间直接决定着产品的寿命。产品功能无法升级的超薄笔记本电脑在某一时段内消费者可能感觉功能够用，但随着技术的更新，这种无法升级的产品就将被淘汰。

6. 支持上网的功能要强。

在如今因特网迅速发展的时代中，衡量电脑优劣的另一个重要指标是对上网功能的支持程度，如果不具备基本的上网功能，那就谈不上是一款合格的移动办公系统。

17. 选购摄像头的小窍门

选购摄像头时，主要从以下几个方面来考察：



1. 感光材料。

市场上的感光材料可以分为 CCD（电荷耦合）和 CMOS（金属氧化物）两种。前一种的优点是成像像素高，清晰度高，色彩还原系数高，缺点是价格比较昂贵，耗功较大；后者缺点正好和前者互补，价格相对低廉，耗功也较小，但在成像方面比较差。

2. 像素。

一般来说，像素越高越好，但从另一个方面来看，也不是，因为对于同一个画面来说，像素高的产品，它的解析图像能力就高，所需要的存储器的容量就大。所以，在选购时最好选购市面上比较主流的产品，因为将来出问题可以保修。

3. 分辨率。

摄像头的分辨率不等同于显示器，准确的说，摄像头分辨率就是摄像头解析图像的能力。现在市面上较多的 CMOS 的分辨率一般在 640×480，有的是 800×600。CCD 的分辨率比前者高。

4. 视频捕捉能力。

视频捕捉能力是摄像头最主要的一种能力。目前，电脑摄像头所能够捕捉的都是通过软件来实现的，因此对电脑要求比较高，一般情况下，分辨率在 640×480 时，它的速度可以到达 30 帧/S，但当分辨率在 320×240 的状态下，速度稍快一点。因而，在选购时，可以根据自己的需要来选择一个适合自己的摄像头。

5. 镜头。

镜头是摄像头对光线的最重要部位。一般按照材料分主要有 3 种，有玻璃镜片、朔胶镜片和化合物的。一般来说，玻璃的比较好，他的通光系数大；朔胶的通光要差点，但价格便宜，深受一些中低端用户的喜爱；化合物的市面上还不多见。

6. 其他数据。

通常摄像头会有拍照、摄像、影像文件管理、设置等功能，有的摄像头还带有 MIR 功能，这在软件方面就需要有音频方面的设置。

7. 接口。

一般的，摄像头都是采用 USB 接口。

18. 洗衣机的 7 个关键词

1. 三合一。

集洗衣、甩干、烘干于一身。

2. 超薄型。

厚度比一般的洗衣机薄 5~10 厘米，大容量，超薄机身。

3. 双功率。

两根加热管供选择，可供消费者采用选择单管或双管加热洗涤，即使家中电表有限制，也可以随心使用。

4. 智能型。

根据衣物重量及纤维类别不断调整注水量，使最佳水量将适量洗衣粉完全溶解，从而达到最佳浓度，实现衣物充分浸泡。

5. 变频。

由电脑控制系统通过自动感知衣物的平衡度，来确定电机脱水时的最佳转速，真正从根本上解决震动和噪声这一难题。

6. 模糊控制。

是指洗衣机通过传感器判别衣物的重量、质地以及污染的程度，来自动确定水位的高低、洗涤剂的用量，并确定最佳洗涤程序。

7. 喷瀑水流。

通过循环立体水流，像瀑布般地冲击衣物，增加翻滚，减少缠绕，提高洗净度。

19. 选购滚筒洗衣机窍门

滚筒洗衣机磨损率低、不缠绕、洗涤范围广以及节能、节水等众多优点，使滚筒洗衣机这一高端产品走进了越来越多的寻常百姓家。如何选购一台最令人满意的产品呢？

1. 打开包装察看外观，观察整台机体的油漆是否光洁亮泽；门窗玻璃是否透明清晰；有无裂、刮痕；功能选择和各个旋钮是否灵活。

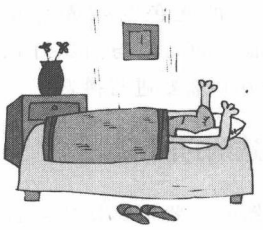
2. 试机时，接上电源后，先开启洗衣机的程控器，并置于匀衣档。此时要注意噪音是否过大，同时，用手感觉一下机体的振动情况。一般来说，振动越小，说明滚筒运转越平稳，质量可靠。

3. 当以上几项试验都完毕后，即可关机。但一定要在关机约 1 分钟后，再打开机门。观察门封橡胶条是否有弹性，如果弹性不足，可能会造成水从门缝中渗漏。

20. 选购空调的常识

选购空调时应根据实际需要，从品牌、

质量、服务、价格各方面考虑，这样才能买到称心如意的空调。



空调一般分为窗式、分体挂壁式、分体立柜式、移动式、吊顶式等，所以应根据家庭实际格局来选购。

选购时，注意空调机型与房间面积。一般来说：空调器的选购规格在正常情况下，每平方米制冷量110~220瓦较为合适，具体情况则应根据房间大小、朝向、楼层高低、居住人数而定。

21. 选择电热水器的窍门

1. 选外形。

因为只有圆罐形的设计受力最均匀和最能承受高压，而方形或其他形状受力不均匀，不能耐高压，所以如想电热水器耐压性能达到最强，最好选择圆形设计。



2. 选安全。

水带电问题是目前热水器最大的安全隐患，常常发生的热水器洗浴安全事故，几乎百分之百是因为“地线带电”、“水管带电”等问题引起的。目前热水器上普遍采用的漏电保护器，对于供电环境引入的水带电问题是不起作用的。所以应选择带“防电墙”的热水器。

22. 选购浴霸的常识

1. 看耗电量与功率。

每个取暖灯泡的功率都在275瓦左右，应仔细考虑其耗电量。

2. 看使用面积。

2个灯泡适合4平方米浴室，3个灯的浴霸很少，4个灯适合6~8平方米浴室。

3. 看标识。

买印有注册商标的正规厂家、商家以及有中国电工委员会长城认证标志（3C)的正宗产品。

4. 看产品售价和外观。

由于浴霸对取暖等技术要求非常严格，高质量的产品价格不会很低。4个灯正常售价应在500元以上，随功能变化浮动。

如果低于这个价格，就要考虑它的品质了。

23. 选购合适的吸尘器

吸尘器可以吸净地面、墙壁、天花板、纱窗、沙发、床铺、家具等表面的灰尘和污物，也可用来吸收录机、电视机等内部的灰尘，省时省力。由于清扫时间不长，耗电不会太多，因此吸尘器的使用日趋广泛。

吸尘器一般由外壳、串激式电机，滤尘袋和调速器等组成。吸尘器还有干、湿和干湿型3种，干式吸尘土，湿式可以吸水。

另外，吸尘器还有交流供电、蓄电池供电的，式样有杆式、卧式、立式等，调速方式有两挡和无级调速。

此外，还有可自动调节吸力及无级变化功率以适应不同对象的节电型电脑吸尘器。选购时应根据自己的需要进行选择。

24. 豆浆机选购方法

1.具有智能不粘易清洗技术。

真正的智能不粘豆浆机，是先将水温加热到标准温度后，才开始磨浆等加工程序。

2.粉碎效果。

电机的性能和刀片的设计是否合理，决定了豆子粉碎的程度和出浆率的高低。电机是豆浆机的核心部件，性能至关重要。

另外，好的刀片应该具有一定的螺旋倾斜角度，这样刀片旋转起来后在一个立体

空间碎豆，不仅碎豆彻底，还能产生巨大的离心力甩浆，将豆中的营养充分释放出来。

3.网罩的工艺技术。

好的网罩网孔按人字形交叉排列，密而均匀，孔壁光滑平整，不堵、不挂浆，出浆率高。

4.看加热管形状。

理想的豆浆机加热管下半部是小半圆形，易于洗刷和装卸网罩。

5.采用“黄金比例”设计。

豆量与水量的比例、磨浆的水温、磨浆的时间、煮浆的时间等因素的组合，决定了是否达到最佳效果。特别是豆浆第一次煮沸后的延煮时间以 4~5 分钟最为理想。

6.容量的选择。

在选购豆浆机时，可根据家庭人口的多少选择不同容量豆浆机，每个人可按 0.3~0.4L 计算。

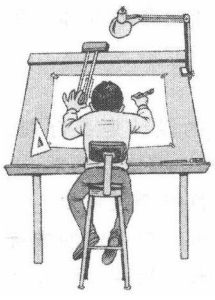
25. 电子节能灯的选购

电子节能灯除了节能效果好之外，还具有亮度高和经久耐用的优点，但其价格也相对较高。在选购时应注意以下几点：

1. 应选购专业厂家生产的产品，不要购买产地、厂名不详的杂牌货。

因为节能灯的质量有特定的技术指标，如功率、波峰系数、异常状态开路试验、寿命和光通量等，都有严格的质量标准和检验手段，这些质量指标在专业生产厂家才能保证检验，杂牌货则不能保证。

2. 电子镇流器的节能灯，比采用电感镇流器的节能灯轻便，且发光效率高。



3. 考虑照度。

一支 13W 的电子节能灯，相当于 60W 的白炽灯。因此，对于 10 平方米的房间，选用 10~13W 的节能灯即可满足一般照明需要。

4. 光色选择。

一般环型节能灯的光色与荧光灯相似，而基色荧光节能灯的光色与白炽灯相仿，可根据自己的爱好和需要进行挑选。

26. 空气净化器的选购窍门

选购空气净化器时，要根据使用场合和面积大小选购。普通家庭用 3 立方米/分钟的即足够。一般计算方法为：每人 25 立方米/小时换气量。

其外观应无损伤，噪音应小，控制钮应操作自如。家庭使用，一般选择具备基本功能和烟雾检测、自动开机的产品即可。选购时，还要闻一闻，判断臭氧含量是否太高。臭氧对人体不利，当负高压电路的直流成分不高或者电压过高就会产生臭氧味。

27. 净水器的选购技巧

随着人们健康饮水意识的增强，净水器成了很多家庭的日常用品。那么，怎样才能选择一台好的净水器呢？

1. 确认该产品是否经过卫生防疫部门的卫生质量鉴定。

一般有卫生部 MA 认证及国际认证(NSF)，购买时更要注意检验报告所确定的合格的出水量的范围，如有的净水器，其检验报告只说明 1 吨以内的水合格，而 1 吨以上的水是否合格就不得而知。

2.确定检测出的水质所达到的标准。

合格正规的净水器均会告知是否达到直饮标准，漂白粉、重金属等各项具体检测指标及去除率，出水水质是否含有矿物质及微量元素等。

3.根据净水器的过滤材质来选择产品。

净水器的净化功能和净化效果是根据其使用的过滤材质来决定的。目前市场上销售的净水器基本上是使用了活性炭、微孔陶瓷、中空纤维、阳离子树脂、反渗透膜等几种

过滤材质。一般而言，使用复合过滤材质的要比使用单一过滤材质的净化功能多、净化效果好。

4. 根据不同的水质选用不同主滤材的净水器。

如自来水中的氯及有机物含量较多，异色异味较重，这时就应选用活性碳载量较多的净水器；对水质较浑浊的自来水，应选购有粗滤、精滤双重功能的净水器；水污染严重，要求彻底滤除水中的细菌、病毒、异色异味、农药、重金属和其他杂质，应选购反渗透膜纯净水器；水中含钙、镁离子较多的容易结垢的，应选购带离子交换树脂滤芯的过滤净水器。根据上述过滤材质的净化功能，选择单一过滤材质的净化器即可，这样也经济实用。

5.注意产品使用过程中的维护成本。

市面上的净水器分为不用换滤芯与需换滤芯两种，前者在使用过程不需要费用，后者则要认真测算何时更换滤芯及滤芯每个阶段更换的成本。

28. 加湿器的选购及妙用

现在加湿器的功能越来越多，热气功能、抗菌功能、无菌加湿、银离子杀菌、自动恒湿功能等等，这些功能比原来只有加湿功能的加湿器更有利于健康，如何选择适合自己的加湿器要针对个人情况而言。

目前，加湿器分超声波加湿器和净化型加湿器两种。超声波加湿器主要采用超声波高频振荡，将水分子雾化为 1 至 5 微米的超微粒子，并能产生丰富的负氧离子，再通过风动装置，将其扩散至空气中，从而达到均匀加湿以及保健的目的。

而净化型加湿器作为加湿器的升级换代产品，在对空气加湿的同时还能对空气中的病菌、粉尘、颗粒物等进行过滤净化，然后再经风动装置将湿润洁净的空气送到室内，从而提高环境的湿度和洁净度。适用那些有老人及孩子的家庭。

房屋面积是购买加湿器时需要考虑的一个因素，太干或太湿都不好。比如 20 平方米的房间，适宜使用加湿量为 270ML / H 以上的加湿器，40 或 50 平方米的房间则应选择加湿量为 540ML / H 的产品。

使用加湿器的时候，根据自己的情况运用以下窍门，可使你的健康得到保障。

1.在加湿器水箱中按照 1:20 的比例加入板蓝根冲剂、鱼腥草注射液或抗病毒口服液，可有效预防流行性感冒。

2.在加湿器里加几滴醋，能起到杀菌的作用。

3.加湿器里加几滴花露水，可缓解儿童鼻塞。

4.加湿器里滴入熏衣草精油，可提高睡眠质量。

5.在水箱中加入 3 至 4 滴柠檬精油，能对女性皮肤起到调节作用，并能美白。

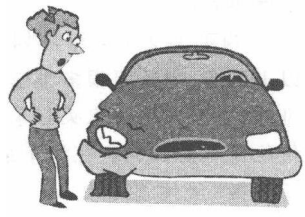
6.水箱里加入淡盐水，可舒缓喉痛及慢性咽炎。

29. 选车的窍门

选车的窍门包括望、闻、问、切。

1. 所谓“望”，就是要多看，看市场，看车型，看产品。

先去市场和专卖店，看清楚企业的实力，与销售顾问交谈；对厂商的背景和产品资料予以了解。再看车型是否气派、大方，要对车型有着高明的预见，才能购到车而不后悔。



2. 所谓“闻”，是要多听，听一听产品的“声音”。

这里产品的“声音”，就是是指轿车发动机运转的声音，高速行驶时的噪声和车辆

密封隔音的功能。6缸车行驶时的宁静度非常高，是4缸车无法相比的。所以从国际标准来考察，这两种车处于不同的档次上。

高档车（一般指6缸和6缸以上的车）的一个显著特点就是车内的安静性。先进的发动机在运转，声音稳定悦耳，马力的强劲、输出的稳定都表现了出来。良好的密封隔音功能，使得车辆行驶时，彻底隔绝了窗外的噪声和风声。所以行家听一听，便能搞清楚一部车的好坏。

3. 所谓"问"，是问一问未来的售后维修服务是否健全。

购车者要看清楚零售商及售后服务的专业水平，考察厂商的销售顾问人员能否提供专业的服务，了解厂商能否提出令人满意的方案，以解决车主关心的问题。

4. "切"，就是要试车。

购车者应该要求经销商提供试车的机会。如果不试车，怎么知道避震是否良好，怎么知道车辆的操控性、制动性能是否优秀，怎么能知道高速行驶时噪声究竟有多大。只有试车，才能使购车者最大限度地了解产品的性能和特点，帮助购车者挑选符合自己要求的车辆。

30. 巧选二手车

购买二手车时，车龄问题很重要。比如2年以内、2~5年或5年以上的车龄，车的质量就不相同。

购买1~2年的车最划算，而购买5年以上的车，则需要很多维修费。与其花钱来维修，还不如用钱来买好车。选车时，汽车的价位及年份都刊登在汽车杂志上，可供购车者参考。

价格、车龄选定后，下一步就要去看车。一般出售旧车有两种方式：

1. 由销售商出售。

销售商通常会把汽车美容保养一番，使车的外表十分华丽，但价格要贵一些，所以应该货比三家，才不致于吃亏上当。

2. 个人销售。

个人出售汽车，在价格上伸缩性比较大。但是有些车主接受车行(出租店)的委托，把出租过的汽车拿来出售。所以，与车主们打交道，必须查看原始牌照登记书。有的车明明已经看中，也不要着急买下来；缓两天时间，确定车主所说，再将车买下。

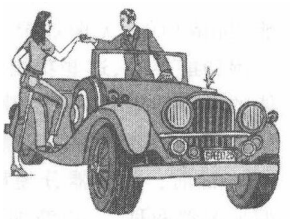
31. 巧识旧车保养程度

选购旧汽车，要看汽车保养的程度如何。一部旧车保养得法，不但可以延长使用寿命，而且由于故障率低，会节省一笔修车的费用。

检查旧车的方式与检查新车相似，也是利用汽车5大系统——发动机系（动力系）、底盘系、传动系、电器系、车身系一项一项地检试。如果主要构件有问题，还是不买为好。

32. 旧车成交技巧

在进行旧车交易时，必须把价格弄清楚，燃料税、牌照税及保险费、过户费应由谁交纳的问题，也要一并谈好才好交易。



购置旧车时，应看清原始牌照登记书，及对照发动机和车身号码，以便知道车辆一共转卖过多少次、是否作为计程车或出租车使用、里程表是否被动过手脚、汽车是否出过车祸、车身的主梁是否受到损坏等等，这些问题都是买旧车不可不留心的地方。

33. 巧妙挑选节油汽车

1.注意车辆自重。

车重与油耗的关系成正比，有数据表

明，车重每下降 10%，油耗相应下降若干百分点。

2.注意汽车外在造型。

造型尽量圆润流畅，则车身风阻系数小，油耗也会显著下降。

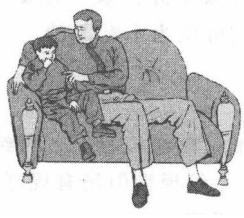
3.尽量提高发动机的热效率。

目前，一般汽油发动机的热效率(也就是燃油转化成有用功的比例) 达到 30%多，而柴油机已超过了 40%，总之，发动机的排量要尽量小，而功率要尽量大。

家具用具

1. 如何选购绿色环保家具

选购家具时，应遵循简单、实用、自然的原则，挑选健康家具，即选用天然材料，本身不含有害物质，按人体工程学原理设计，在正常使用的情况下不会对人产生不利影响和伤害的家具。选购健康家具主要有以下几种方法和途径：



1. 买家具时最简单的鉴别方法是闻，如果闻起来刺激性气味较大，或者有刺激眼睛的感觉，则表明甲醛或挥发性有机化合物含量较高，不宜选购此类家具。

2. 选购家具时，应让家具厂提供原材料合格证明，检查家具厂采用的材料是否合格，从源头上把好质量关。

3. 应仔细检查人造板材家具是否封边，未封边家具的端面会释放大量甲醛，不宜选购。

4. 应选择漆膜干透的家具。

5. 买家具时，最好到正规的家具市场，注意选购知名家具厂家的品牌家具产品，并认真查看所购买的家具是否有质检报告。

6. 在与商家签订家具购买合同时，应增加污染责任条款。若发现造成室内空气污染，起码必须无条件退货，造成严重后果的还要追究其责任。

2. 橡木家具鉴别 7 招

1. 木质是否细腻。

橡木木质较粗，一般家具公司都会把它涂成深色。因此，如果购买涂成深色的橡木家具，一定要仔细察看家具没有涂成深色的木料的木质。

2. 木纹是否清楚美观。

橡木家具有独特的木纹。木纹越清晰价值越高，表面天然花纹的图案性和“象形性”越强越好。

3. 木色是否纯正。

橡木家具最好选“本色型”，因为这种制作方法最能体现橡木底色的特点。

4. 木质是否干燥。

由于橡木质地特别硬沉，因而树木砍伐下来后，水分脱净比较难。有不少家具商急于获利，当木料尚未干透时，就制作家具，而用水分尚未脱净的木材制成的家具，过一段时间后会变形。

5. 木材是否挺直。

弯曲变形的橡木材料已经不适宜再做家具，但由于橡木木料较贵，因此不少制造商仍然用这种变形的木料制造家具。用这种木料制作的家具，其质地较差，外观木纹不清晰美观。

6. 分量是否沉重。

橡木家具的分量都相当重，在木质干燥的前提下越重越好。

7. 制作是否精美。

目前市场上的橡木家具制作水平相差很大。有的相当美，有的则粗糙不堪。制作的是否精美，也是鉴别橡木家具的参考之一。

3. 红木家具质量的辨别

红木在家具用材中，是指豆科紫檀属、黄檀属中珍贵树种的优质深色心材。主要有

以下几种：

1. 紫檀木。

木质表面呈白色，心材鲜红或橘红色，久露空气后变紫红褐色。材色较均匀，常见紫褐色条纹。有光泽，具特殊香气，纹理交错，结构致密，耐腐、耐久性强。材质硬重，细腻。

2. 梨木。

梨木边材为浅黄褐色，心材红褐色到紫红褐色，久则变为暗色。材色不均匀，常杂有深褐色条纹。径面斑纹略明显，弦面具波痕。有光泽，具辛辣香气。纹理斜或交错，结构细而匀，耐腐、耐久性强。材质硬重，强度高。

3. 酸枝木。

边材黄白色到黄褐色，部分树种为棕褐色等；心材橙色、浅红褐色、红褐色、紫红色、紫褐色到黑褐色；材色不均匀，深色条纹明显。木材有光泽，具酸味或酸香味，纹理斜或交错，结构细而匀，耐腐、耐久性强。材质硬重，强度高，通常沉于水。

4. 花梨木。

边材黄白色到灰褐色；心材浅黄褐色、橙褐色、红褐色、紫红色到紫褐色；材色较均匀，可见深色条纹。木材有光泽，具轻微或显著清香气；纹理交错，结构细而均，耐腐、耐久性强。材质硬重，强度高，通常浮于水。

4. 不宜购买贴皮家具

贴皮家具主要由纤维板、化学黏胶、塑料皮面组合而成，尽管其式样千姿百态，美观漂亮，但都避免不了有害化学成分，它们无时无刻不在人们无法察觉、毫不防备的情况下溢入空气，吸入到肺部、黏在人们的手上、衣上等，危害人们的健康。



所以，不要选购贴皮家具，最好选择好木质的实木家具。特别是老人房内的家具，应以木质、皮质、藤质为主，不宜使用钢质、玻璃等硬性家具，以环保型无毒无害的绿色、天然材质为佳。

5. 巧辨家具的贴面

1. 木贴面。

制作中将实木切成约 2 毫米厚的木片，经特殊粘连，贴在家具表面，再经上漆，紫外线烘烤而成，特点为触摸光滑，用手指扣敲木板有厚实感，表面木纹清晰但不规则，在板块转角处可隐约看见 1 毫米左右的木皮，该类家具为贴面家具中上品，一般售价稍贵。

2. 胶贴面。

俗称防火胶板贴面，手感粗糙，细看表面有一粒粒气孔，多出现于办公家具的板材上，木纹模糊无规则，价位为木贴面的一半左右。

3. 纸贴面。

将木纹印刷在纸上贴在板材上，再经油漆处理，手感光滑，木纹模糊但稍有规则，在转角处可轻易剥出纸皮。

该种家具因材料低廉而显得便宜，但在使用中较易出现划伤、贴面卷起等现象。

6. 防盗门的选购常识

1. 防盗门安全级别可分为 A 级、B 级和 C 级，其中 C 级防盗性能最高，B 级其次，A 级最低。在建材市场里看到的大部分都是 A 级防盗门，比较适合一般家庭使用。

2. 锁具合格的防盗门一般采用三方位锁具，不仅门锁锁定，上下横杆都可插入锁定，对门加以固定。劣质防盗门则不具备三点锁定或自选三点锁定结构。

3. 工艺质量应特别注意检查有无焊接缺陷，诸如开焊、未焊、漏焊、夹渣等现象。看门扇与门框配合是否密实，间隙是否均匀一

致，开启是否灵活，所有接头是否密实，油漆电镀是否均匀牢固、光滑等。

7. 选购橱柜5注意

1. 看打孔。

现在的板式家具都是靠三合一连接件组装，这需要在板材上打很多定位连接孔。孔位的配合和精度会影响橱柜箱体的结构牢固性。



专业大厂用多排钻一次完成一块板边、板面上的若干孔，这些孔都是一个定位基准，尺寸的精度有保证。

2. 看裁板。

裁板也叫板材的开料，是橱柜生产的第一道工序。

大型专业化企业用电子开料锯通过电脑输入加工尺寸，由电脑控制选料尺寸精度，而且可以一次加工若干张板，设备的性能稳定，开出的板尺寸精度非常高，公差单位在微米，而且板边不存在崩茬。

3. 看板材的封边。

优质橱柜的封边细腻、光滑、手感好，封线平直光滑，接头精细。

专业大厂用直线封边机一次完成封边、断头、修边、倒角、抛光等工序，涂胶均匀，压贴封边的压力稳定，加工尺寸的精度能调至最合适的部位，保证最精确的尺寸。

4. 看抽屉的滑轨。

这虽然是很小的细节，却是影响橱柜质量的重要部分。

由于孔位和板材的尺寸误差，造成滑轨安装尺寸配合上出现误差，出现抽屉拉动不顺畅或左右松动的状况，还要注意抽屉缝隙是否均匀。

5. 看门板。

门板是橱柜的面子，和人的脸一样重要。小厂生产的门板由于基材和表面工艺处理不当，门板容易受潮变形。

8. 定做橱柜的技巧

1. 橱柜造型依房间尺寸而定。

橱柜有直线型、U型、L型等几种设计，许多家庭的厨房面积不大，整体橱柜可以按厨房的尺寸设计造型，充分利用空间，使厨房变得更整齐、有条理。

2. 方便安全原则。

厨房是家中唯一使用明火的区域，所以橱柜表层的防火能力是选择橱柜的重要标准。正规厂家生产的橱柜面层材料，全部使用不燃或阻燃的材料制成。

3. 要货比三家。

对同一款式、同一品牌的商品，要从质量、价格、服务等方面综合考虑。

4. 仔细查看。

买回来的家具一定要仔细看一遍，再付余款，等擦洗的时候，说不定会发现有些地方有裂缝。

9. 优劣实木地板的辨别

实木地板的辨别可以从以下方面进行：

1. 纹理。

有规则的实木地板纹理美观大方，如配合水晶地板漆一起使用，效果更好，因此，不要选用那些纹理杂乱无章的地板。

2. 色差。

地板无论多么好也会存在色差，这是由天然产品的先天性所决定的，如反差很大或干脆发黑，请不要购买。



3. 裂痕。

高档地板应无裂痕，而中、低档地板允许裂痕存在，有的裂痕产生于木材的

纹理之间，这种裂痕不会延伸，可放心使用。而有的裂痕是穿透纹理，裂痕会延伸，不能购买。

4. 节子。

即节疤，分为活节和死节。活节的木材组织和周边木材紧密相连，无缝隙。而死节的木材组织和周边的木材脱离，若整个节子脱落，会留下一个洞。活节的合理分布，会使木质品更美，但死节的存在就不那么美观了。

5. 弯曲。

弯曲有两种形式，一种属于水平面弯曲（呈C状），这种地板很难矫正，铺设后会留下不均衡的缝隙。另一种则是垂直面的弯曲（拱起或翘起），这种弯曲如不严重，在铺设时完全可以矫正。

10. 选购沙发的6个常识

选购沙发，要根据自己的爱好、居室条件和家具情况全面考虑，以确定沙发的外观造型和面料的色调，并鉴别其质量。

1. 要根据居室的装饰和其他家具的格调、颜色，选购具有适宜外观造型和颜色的沙发，以取得协调一致的效果。

2. 沙发面料。

一般而言，真丝、棉、麻纺织品面料、化纤纺织面料和皮革面料均可选用。纺织品面料选择性强，有多种多样的花色图案可供挑选，但洗涤较麻烦；皮革面料，有真皮和人造革两类。皮革面料颜色花饰比较少，洗涤却较方便。但皮革的吸湿性和透气性都差，夏天坐着闷热。

3. 沙发垫料。

以选棕、麻、棉等天然材料为好，坐起来舒适，且耐用；海绵、泡沫塑料次之，其舒适性和耐用性均不如前者；最差的是使用破麻袋布和碎布甚至稻草为垫料，不能选购。

4. 沙发座垫的弹性应均匀一致。

弹簧上的垫料要有一定厚度，以从沙发面上触摸不到弹簧为起码要求。

5. 柔软性。

除了木制、竹制和塑料制的硬沙发之外，其余各种沙发的柔软性应均匀适中，太硬会失去沙发的柔软舒适感，太软则人坐上后会缩成一团，很不舒服。

6. 对牛皮沙发的选购。

皮质应光洁细腻，纹理清晰。用手触摸，探查皮子的厚薄是否均匀，手感是否柔软。且上等牛皮沙发，每一部分都依据人体工程学原理精心设计，坐上后，身体放松恰到好处，感觉非常舒服。

11. 鉴选真皮沙发

1. 看。

从外观看，牛皮要包覆平整、丰满，皮革无破损和刮痕。优质牛皮光洁细腻，纹理清晰。

切记正面面料不可用牛肚皮截（皮的形态和牢固度不够），有些皮质沙发面料取自猪皮、羊皮，猪皮皮质粗糙，光泽度差；羊皮虽轻薄柔，但强度不及牛皮，且皮张面幅较小，加工成面料往往需要拼接。

2. 摸。

通过触感了解皮张的厚薄是否均匀，手感是否柔软。牛皮采用硝制加工技术，工艺控制得好，熟皮柔软细腻，反之则生硬板结。

所以，没有检测工具的情况下，手感显得很重要。

3. 坐。

上乘的牛皮沙发，每一部分都依据人体工程的原理精心设计，人的臀、背部都能得到较好的依托。结构轻巧，造型美观，垫衬物适宜，人坐其上，身体放松得恰到好处。

此外，用手重压座面，内中弹簧也不发出摩擦声；用腿压住座面，两手晃动沙发双肩，内部结构亦不发出声响。

12. 选购床垫的窍门

首先是要看清楚床垫上的一些标识，看合格证、出厂日期、规格、品名等齐全了没有；其次看床垫的外观是否厚薄均匀，四周围边是否顺直平整，垫面包覆是否饱满匀称，面料的印染图案是否均匀。



为了辨识床垫的弹性是否良好，可以用膝盖试压床面，或是在床角坐下来，试试受压的床垫是否很快恢复原状，一张弹性好的床垫，受压后可马上恢复原状。

同时还可以躺下来左右翻转，看看如果有凹凸不平，听听如有咯吱咯吱的噪声，这些都是劣质床垫通常会有的毛病。有的床垫围边处有网状开口或拉链装置，可以直接打开检查内部弹簧是否生锈，铺垫料是否清洁无异味。

13. 鉴别亚麻凉席真伪

1. 目测法。

优质纯正的亚麻针织产品，纹路清晰自然密实，耐拉力强，织物表面光泽自然柔和，化纤光泽过亮。

2. 观察法。

透光照射亚麻针织产品，能看到云斑，有时还能找到少量的麻粒子。

3. 手摸法。

纯亚麻针织产品手感凉爽，有垂重感，用力握稍有折皱。

4. 燃烧法。

取一点亚麻织物的纱线，将其燃烧，如有燃纸味，且灰烬细腻呈白灰色，则证明是麻织物；而化纤织物一般燃烧后都有刺激性气味，灰烬呈球状。

14. 茶具选购有诀窍

使用茶具要根据茶叶的种类、人数的多少以及各地饮用习惯而定。

北方人喜欢喝的花茶，一般常用瓷壶冲泡，用瓷杯饮用，壶的大小视人数多少而定；南方人喜欢炒青或烘青的绿茶，多用有盖瓷壶冲泡；乌龙茶宜用紫砂茶具冲泡；工夫红茶和红碎茶，一般用瓷壶或紫砂壶冲泡。品饮西湖龙井、君山银针、洞庭碧螺春等茶中珍品，选用无色透明的玻璃杯最为理想。

还有，品饮绿茶类名茶或其他细嫩绿茶，茶杯均宜小不宜大，用大杯则水量多、热量大，茶叶容易被“烫熟”，对茶汤的色、香、味会有影响。其实，单纯为品茶而非收藏，可根据个人喜好、喝茶种类及经济实力选壶。

15. 选购电动剃须刀

挑选电动剃须刀时，要注意以下的问题：

1. 整机性能检查。

通电并按动开关，电动刀片旋转时应发出“嗡嗡”声，轧刀工作时应发出“嚓嚓”声。在这两种工作状态下，剃须刀都不应有异常声响。

2. 剃须性能检查。

查看轧刀能否剃短长胡须或鬓角，也可用几根头发做试验。

3. 外观质量。

好的电动剃须刀应整体无裂纹，镀件无划伤、脱落，网罩上的孔眼完整，推手灵敏好用。直筒式的剃须刀还要检查后盖是否能灵活旋转松紧。

16. 按摩器的选购

选购时，应当场试验，检查强、弱开关是否好用，看其振动性能是否符合质量标准，噪音不可过大，否则会刺激神经。

按摩器的外壳有塑料、金属两种，金属比较耐用，但要注意检查是否漏电，塑料外

壳较安全、轻巧，但不如金属壳耐用。

按摩器时时接触人体，不能有一点漏电现象，特别是交流电型按摩器。最好一一试用检查配件，看是否方便装御，能否有效使用。

17. 选购陶瓷制品常识

选购优质的陶瓷制品，一般方法如下：

1. 看形体。

观察置于平面处的陶瓷制品，看看放置是否平稳，有无歪斜、变形现象。

2. 外观。

陶瓷制品最好体态轻薄，边缘光滑完整。整件制品外观要求平整无杂色，无沙点、气泡，无欠釉，更不能含杂质。

3. 听音。

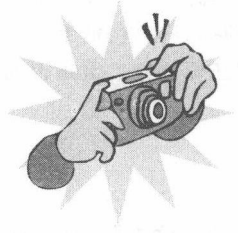
轻轻敲击陶瓷制品四周，质量好的陶瓷制品声音清脆、圆润。如果声音发闷或出现哑声，则表明陶瓷质量差或已有损坏。

4. 选购艺术陶瓷，除上述几点外，还要看看造型设计是否有艺术价值，有无欣赏和收藏价值。

18. 数码相机的选购

选购数码相机时要以够用、适用面广、有良好扩展性作为基本原则。最重要的是弄清与性能相关的参数。

1. 分辨率。



数码相机分辨率的高低，取决于相机中 CCD 芯片上像素的多少，像素越多，分辨率越高。就同类数码相机而言，分辨率越高，相机档次越高，价格也越高。

2. 镜头。

镜头是数码相机的“眼睛”，镜头的好坏直接影响图像的质量。选购时应买具有 2 倍以上光学变焦产品，如果需要拍摄微距物体，应注意镜头的最近拍摄距离。

3. 存储卡。

市场上流行的存储卡主要有 CF、SM、MS 和 Microdrive，其中 Microdrive 存储容量最大，可达 4GB，价格也高。

4. 功能。

一般数码相机都具有自动对焦、自动曝光功能，有的还提供多种曝光形式。如果用户希望捕捉清晰的运动图像，那就需要选择具有大中直径光学镜头和变焦比，且具有突发模式和连续拍摄功能、快门优先曝光等功能的数码相机。

5. LCD 显示屏。

几乎每一款数码相机都有 LCD 取景显示屏，主要作用是拍摄时取景、照片预览和菜单调整等。LCD 尺寸越大、分辨率越高、发热量越小越好。LCD 比较耗电，所以最好选择同时配有光学取景器的相机。这样在拍摄时就可少开 LCD 显示屏，以节约电源。

6. 闪光灯、电源。

数码相机都配置内置式闪光灯。如果需要更强大、更灵活的闪光照明，需用外置闪光灯，最好选一款可配置外置闪光灯的数码相机。

19. 进口表的真伪鉴别

1. 从外观上看。

正牌手表的表盘、后盖所标商标和品牌字迹清晰完整；表盘上所标钻数与机心内实际钻数相符；后盖材料与表壳所用材料相符；表玻璃光洁清晰；表壳组件外棱角无锋利感；镀层无气泡，不脱落。

假冒正牌手表的表盘、后盖所标商标和品牌字迹模糊；表盘所标钻数与机心内实际钻数不符；表壳组件外棱角粗糙，有镀层气泡、脱落或配件断裂现象。

2. 从机芯上看。

正牌商标机芯内的夹板或摆铊上标有

商标标牌字样；机芯在表壳组件中稳固；机芯内清洁。

假冒手表机芯内的夹板或摆铊上无商标标牌字样，或商标标牌字迹粗糙、模糊、歪斜，或简单地用小铜片粘贴；机芯内不清洁，有些机芯内有铜屑、头发丝、指纹等。

3. 销售价格的识别。

进口手表的价位在一定的时期内，具有温度性。如日本品牌的手表，价位均在2500~3000元；瑞士品牌的手表，价位均在6000元以上，有的品牌手表高达几万元，甚至几十万元，像劳力士、卡地亚、伯爵等。

一般来说，低于上述价位的进口手表，若无特殊原因，就可疑为假冒的进口手表或来路不正的手表。

4. 检验标识的识别。

目前，各地商标局对经营的进口手表，都要进行批次检验，检验合格的签发合格证单，并发给激光防伪标志。购买进口手表时，应查看销售商的商检证单，以及激光防伪标志上的编号是否在证单所列编号内。

其他识别真伪的方法还有很多，如使用检测仪器测试含金量、走时精度、防水性能、表玻璃硬度、真假钻石等等。

20. 辨别 *Zippo* 打火机真假

目前市场上假的zippo打火机特别多，辨别的方法也很多。

1. 重量。

真的zippo一般都比仿造品要轻一些，这是因为假zippo打火机是用钢或铁材料制造，不是zippo专用材料，一些不法生产商为追求外壳坚硬而增加了厚度。



2. 看火焰、耐热程度。

zippo仿造品燃烧时冒青烟，火焰忽明忽暗，且燃烧不到4分钟整个机身就全着了。而真zippo打火机一直烧到燃油耗尽也不会引燃机身。这是因为假的zippo钢制外罩太厚，散热效果差；机内的储油棉芯质量差，易漏机油。

3. 防风能力。

将真假zippo放在距电风扇40厘米处扇，将电扇开到最大风力，仍然吹不灭真zippo打火机的火焰。而假的zippo打火机在电风扇只开最小风力的时候就被吹灭了。这是因为真zippo打火机的防风墙高；通气孔的设计科学合理；专用火芯吸油好。

4. 机壳。

真正的zippo的黄铜机壳工艺细腻，壳底压出的标识清晰工整，而假货的外观工艺粗糙。而且，拿真正的zippo一比还能观察到，假货的外型其实也有明显破绽。

5. 机胆。

材料上差异不大，但真zippo上有机刻的商品信息，而假货则是手写的。

6. 燃烧室。

拿出100只zippo，他们的燃烧室的对缝永远是工整的，缝隙均匀一致。而假货的缝隙则或宽或窄，还有点歪斜。

7. 此外，打火轮下面的火石托，真品一定是黄铜色的，假的经常是一起镀银白色的。

21. 牙膏质量的鉴别

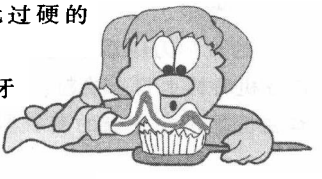
1. 看稀稠度。

如果挤牙膏时费力，或挤出的牙膏特别稀湿，不成圆状，说明质量已发生变化。

2. 看色泽。

合格的牙膏应为洁白色，叶绿素牙膏应呈淡绿色。如出现黑色，可能是铅质软管内壁的锡层不匀或太薄，挤压时膏体接触了铅层。变黑的牙膏含有铅质，对人体有害，用久会慢性中毒。

3. 看有无过硬的颗粒。



将少许牙膏涂抹在玻

璃上，用手指摊均按压，看有无过硬的颗粒，如有，则会在刷牙时划伤牙。

4. 看有无渗水现象。

挤点牙膏放在纸上，用手指均匀摊开，看纸的反面有无渗水。质好牙膏渗水很少。

5. 看管体。

软管要挺直，无皱折，管尾电焊的齿纹要整齐，没有穿洞或破裂的地方。

22. 钢琴选购常识

1. 键盘。

键盘弹奏时弹力均匀，键子弹下轻快适用。白键的下沉深度一般为9~11毫米。键子抬起时，无颤动现象。

键子的排列平整，键之间的空隙均匀，不可过大或过小，黑白键的塑面光亮平滑。

2. 音量、音色。

钢琴的音量大小、音色好坏可从琴弦的长短来鉴定。一般钢琴的低音部与高音部的音色都不够完美，而中间部音色较好。

在挑选时，应注意高、中、低音部分每个音的发音是否良好均匀。

3. 铁排。

铁排应无断裂，四周无油漆剥落或生锈斑痕，中高音钢弦光泽一致，无生锈现象，所用各号的钢丝合乎规格，中间无缺号情况。低音弦所缠钢丝紧密、平整、无氧化发绿、无沙哑音现象。

4. 槌头。

槌头的排列整齐，无高低不平或前后突出现象。槌头打弦时的角度，与琴弦对准，接触面与弦成直角。

鉴别机件部分时，用手轻摇槌头，看是否动摇不定，弹键时机件是否发出杂音，或槌头打弦动作是否不够敏捷。

5. 踏板。

踏板弹力应适中，左踏板踏下去时，看击弦机背档上是否抬起；右踏板踏下时，查看弦机里贴在弦上的制音器是否整齐一致地离开而放松了弦；小槌和弦的距离缩短，外踏板复位时无强声。

6. 外观。

漆膜丰满完好，颜色深淡均匀、透明清澈、无气泡脱壳及表面无擦磨损伤现象。木纹上下协调，左右对称，四周木板胶接处紧密无缝。

琴盖在盖合时，应密封平整。钢琴背后的音板色泽，以浅淡白净为佳等。

23. 如何选购电子琴

音调要准，音色要真实，即模拟音要像，并且要优美。

节奏要明快清晰，节奏种类越多越好，功能要齐全，变换要灵活。

键盘要平整，触键感觉要灵敏一致，不能按下琴键后不出声音或键较松，或键按不下。

选琴时先要把振音和延长音等效果开关关闭，以便听到琴的原声。

逐个试验各开关和旋钮，观察其效果。

同时按下众多键盘，听同时发音的效果。

24. 小提琴的选购要点

1. 琴整体。

琴头、琴颈、指板和琴身的中心在一条直线上，检验时以琴头旋首顶点和两个下琴角为基准，通过目测，联成一等腰三角形，若三角形不等腰，说明此琴不端正。

2. 是否脱胶。

检查琴身的胶合是否牢固，可用左手提琴颈，用右手食指关节轻叩琴身面及背板四周，如发出“咚咚”声，表明胶合良好；若发出“壳壳”声，说明有脱胶现象。

3. 听音响。

可先拉空弦，而后按着琴的高把位试拉一下，如果高音明亮清澈，中音优雅柔美，低音浑厚深沉，说明琴的质量较好。

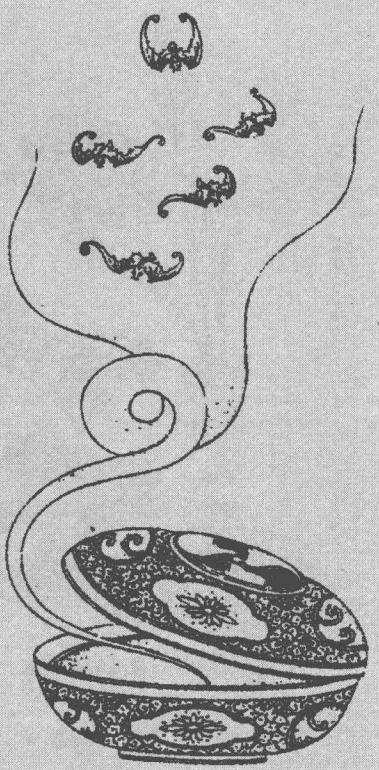
第八篇

◆挑三拣四
◆精打细算
◆一物多用
◆巧食妙用
◆简单方便
◆行之有效
◆省心省力
◆省时省钱

物品使用篇

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

本书选辑的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。它们都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯，随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、简单和快乐。

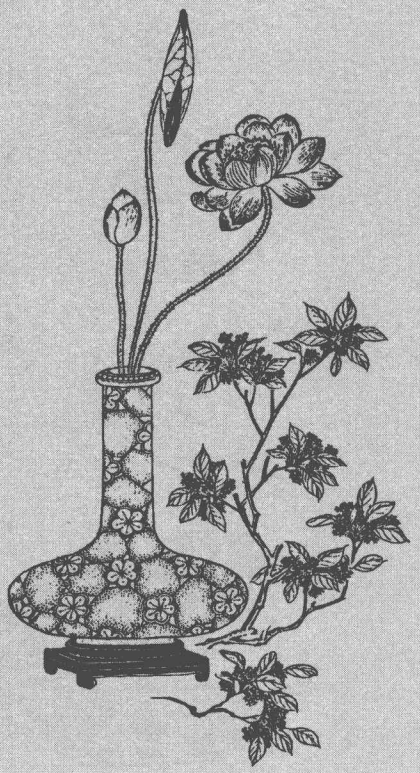


窍门

【物品使用，得心应手】

QIAO MEN

- 厨具使用
- 电器使用
- 汽车节油
- 一物多用



快乐生活一点就通

KUAI LE SHENG HUO YI DIAN JIU TONG

厨具使用

1. 正确使用电磁灶

电磁灶是一种现代电子炊具，与传统灶具一样，可以用来煮、炒、煎、炸、蒸、焖食物。在使用时，应注意以下事项：

1. 电磁灶使用时，必须与铁质搪瓷锅或铁制平底锅配用，千万不可配用铝、铜、砂钢、沙锅以及锅底不平的炊具，否则，便不能使磁性开关接通电源。

2. 电磁灶的面板切勿放置钢叉、小刀、未开的罐头等铁磁性物体，否则，会连面板上的铁磁性金属物件一起加热。

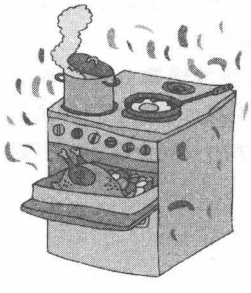
3. 使用时，不要与别的家用电器合用一个插座，必须使用单独的插座。

4. 应把电磁灶放在空气流通处，这样才能让电磁灶内的冷却风扇发挥作用。此外，出风口离墙不可少于10厘米。

2. 使用微波炉常识

微波炉要放置在平衡、通风的地方，后部应有不少于10厘米、顶部不少于5厘米的空间，以利于排气散热，且要远离带有磁场的家用电器。

微波炉严禁空载使用，平时可在炉内预备一杯水（玻璃杯），使用时拿出，加热完食物后再放入，以免空载烧坏微波炉。



严禁用微波炉加热密封的食物，例如袋装、瓶装、罐装食品，以及带皮、带壳的食品，如栗子、鸡蛋等，以免爆炸污染或损坏微波炉。

微波炉内的食物不要放得太满，以不超过容积的1/3为好。食物也不要直接放在转盘上，要用耐热的玻璃、陶瓷或耐热塑料做成的容器盛放。绝对不能用金属或搪瓷容器，也不宜用带有金属花纹的容器盛放。

对体积过大的食物，应当均匀分解（肉类3厘米左右，其他食品5~7厘米为宜），以免食物生熟不均。

加热整只鸡鸭等大件食物，最好加热一段时间后，将食物翻个身，使各部位均匀加热。

不能在炉门开启时试图启动微波炉，这是十分危险的。

操作时，不要把眼睛靠近观察窗进行观察，因为眼睛对微波辐射最为敏感。

选择烹调时间，宁短勿长，以免食物过分加热烧焦。

微波炉在工作中，若出现故障或异常现象，必须先切断电源，及时检查修理。

微波炉使用完毕后，一定要切断电源，拔掉插头，防止空载运转，损坏磁控管。

3. 微波炉烹饪用油常识

烹饪时加油应适量，因为用过多的油很难控制其温度。油加热要严格控制时间，加热时间过长会引起着火。

为保证烹饪的菜肴不带生油味，以采用熟油或色拉油为好，但加热时间要控制到比说明书提供的加热时间短1~2分钟。

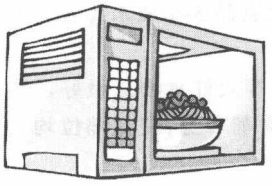
4. 微波炉烹饪用水

微波炉烹饪是靠食物中的水分来完成的，所以水量要恰当。水分多的食物如蔬菜等，在烹饪中可不加水，以保存它的色泽和营养成分，而蒸鱼时可加入少许水，使烧好的鱼能保持原有的水分。

5. 安全使用电炒锅

1. 接通电源的顺序是，先将电源线一端与电炒锅连好，有恒温装置的要把调温旋钮旋在中间位置上，再将电源线另一端插入电源插座。

有电源按钮开关的，要按下开关才能接通电源。



2. 使用完毕应及时拔下插销，并轻拿轻放，同时将旋钮旋到停止位置，锅要放在干燥处。

3. 不能湿手操作，更不能一手持金属柄铲炒菜，另一手开水龙头，以防止电炒锅漏电而触电。

4. 锅内有污迹时，只能用干布擦洗或用木质工具铲刮，严禁将锅整体及电热插销浸入水中刷洗，以防内部受潮，绝缘不良而发生触电。

6. 电火锅的使用常识

1. 电源线的两头应按规定接妥，有恒温装置的，则把开关放在中间或所需的位置。通常开始时放在“高温”档，水烧开后，则可放在“保温”档。

2. 非恒温式的应注意锅的温度，更不能烧干锅。如需要清除锅中的水，应先断掉电源并稍冷却后再放出锅内的水。

因为虽然断了电，但底部烧盘的温度仍很高，有烧坏锅底的可能。

3. 不要用湿手摸电火锅，更不要一手摸电火锅，另一手去摸水龙头。万一漏电，就有触电的危险。

4. 应保持电火锅和插头的清洁，每次用后，应清洗并用干布擦干，以免生油垢。

如生油垢，可用去污剂擦拭干净，切忌将电火锅放入水中清洗，否则，水将浸入内部，造成漏电事故。

7. 初用钢精锅先煮油

钢精锅买回第一次使用时，应先煮含油的食物，这样做可以使油类塞住器皿上的细小凹孔，增加防腐能力。

当然，第一次使用它熬粥也可以，只是不要烧水或蒸馒头，以免钢精锅变黑。以上方法同样适用于其他铝制炊具。

8. 合理使用电子消毒柜

使用时，所有准备消毒的餐具应先洗净，沥干水分后再放入柜内，以缩短消毒时间。

碗、盘、碟子、杯子等餐具，应竖放在层架上，不要叠放，餐具之间应有一定空隙，以利于通气和尽快消毒，节约用电。

塑料等不耐高温的餐具，不宜放在高温消毒柜内，应放在臭氧消毒的低温柜内消毒，以免损坏餐饮具。

在使用臭氧消毒柜时，要注意臭氧发生器是否有效，凡是听不到高压放电的吱吱声，或看不到放电蓝光，则说明臭氧发生器出现故障，应及时维修。

9. 正确使用沙锅

新沙锅内壁粘有许多沙粒，要用小刷子把它们刷掉再用。第一次用时，最好是煮面汤或煮粥，或先煮浓淘米水，放一段时间，使面糊、米汤干结，把锅壁的微小孔隙堵住，然后把锅刷净，这样可防止漏水，在烧水时也不会有滋滋的声音。

使用沙锅前，必须注意外面的冷水要揩干，烧时锅内要保持一定的水量，切勿干烧。沙锅上炉，不可一下子就用大火，火要逐步加大，这样可防止爆裂。

从火上拿下来的热沙锅要放在干燥的木板上，不要放在冷湿的水泥地面上，尤其是在冬天，以避免锅壁内外冷热不匀，引起炸裂。

10. 使用新铁锅的常识

1. 新买的生铁炒菜锅，如果不好好清洗，炒出来的菜都是黑的。很多人用砖头或石块摩擦，但效果并不好。

但若在新铁锅里放进一些洗衣粉（或合成洗涤剂），加进少量的水，待溶化后，用丝瓜络四面洗刷即可洗净。



2. 在新买来的铁锅内放几匙盐，在火上把盐炒黄，再用它擦锅，擦后得用干净纸或布把锅擦干净。然后锅内放些水和一匙油，水煮开后使油均匀涂到锅面上，锅就好用了。

3. 把新锅烧热，放进 250 克食醋，待发出吱吱响声，用锅刷蘸醋刷拭，然后把醋倒掉，用清水洗净，用来烧菜就没有黑色了。

4. 新铁锅第一次煮东西，为了避免把食物染成黑色，可利用豆腐渣在锅中擦几遍，就会生效。

11. 使用铝制品的禁忌

1. 忌硬器摩擦。

混进食物中的铝，几乎都是由于铝锅内壁受到其他硬质器具(如铲刀等)摩擦而带来的。如若非要用铲，可用木质或竹质的铲，也可以用竹筷翻动。

此外，用饭勺在铝锅内盛饭，也不应用力刮锅边和锅底。

2. 忌铝铁混用。

铝制品炊具与铁制品炊具硬度不同，铁硬铝软，前者极易被磨刮损伤，致使大量铝分子散落在炊具中被人食用。

3. 忌用前不加热。



在使用铝制品炊具前，最好略加一下热，使水膜和油腻形成致密的氧化膜，并能掩盖其氧化层破损处的氧化，减少铝的氧化，使铝的渗出减少。

4. 忌碱、砂擦洗。

如用碱水刷洗，会使保护膜溶在碱水中，使其失去保护作用。用砂灰擦洗铝制品也是这个道理，尽管一时擦得很干净，其结果是破坏了铝制品的保护层，反而影响其使用寿命。

5. 忌烧煮时间过长。

烧煮食物时间越长，混进食物中的铝也就越多。一般来讲，用铝锅烧煮食物应控制在四个小时以内为宜。

6. 忌久存久放。

因为铝锅内壁及表面氧化层同菜肴或汤汁会发生缓慢的化学反应，酸性或碱性菜肴更为显著，时间一久铝锅就会出现漏洞。

7. 忌存放米面。

米与面中都会有大量淀粉，存放时间一长，就会发酵并产生有机酸和二氧化碳。铝锅在有机酸、水和碳酸的侵蚀下，会出现白色斑点，脱落后又出现麻坑，甚至孔洞。

12. 正确使用铁制炊具

一般地说，成年人在每日的膳食中能摄入 15~20 毫克铁就足够了。摄入过量的铁，一是损害胰腺，引起胰岛素分泌不足，导致铁源性糖尿病；二是损害肝脏，引起锈肝病等。

所以在使用铁制炊具时必须注意以下几点：

1. 炒菜时，铲动次数不要太多。因为铲动次数越多，菜肴中的含铁量也就越多。

2. 使用前要擦掉炊具上的锈斑，铁锈主要为氧化铁，摄入体内是有害的。

3. 不要用铁制炊具盛放酸碱食物，否则，会生成低铁化合物，食后引起中毒。

4. 炒菜时需勤刷锅。这样可避免锅内剩余物焦化，影响菜肴的颜色味道。

13. 家用餐具使用不当会致病

1. 竹木餐具。

这种餐具本身不具有毒性，但易于被微生物污染，使用时应刷洗干净。涂上油漆的竹木餐具对人体有害。

2. 塑料餐具。

塑料餐具具有很强的耐水性，但含有氯乙烯致癌物，长期使用会诱发癌症。

3. 铝制餐具。

铝在人体内积累过多，会引起动脉硬化、老人骨质疏松、痴呆等症。因此，应注意不要用铝铲刮锅壁，另外，不宜用铝制餐具来久存饭菜和长期盛放含盐食物。

4. 铁制餐具。

毒性不大，但生锈的铁制餐具不宜使用，因为铁锈可引起呕吐、腹泻、食欲不振等现象。另外，还要注意油类不宜长期放在铁制器皿内，因为铁具易被氧化腐蚀。

5. 铜制餐具。

此类餐具色泽金黄，外表华丽，但它生锈之后会产生铜绿，即碳铜和蓝矾，都是有毒物质，可使人发生恶心、呕吐，甚至导致严重的中毒事故。

6. 陶瓷餐具。

陶瓷餐具外形美观，质地清脆，绝热性能好。不过陶瓷中的釉含有铅，铅具有毒性，人体摄入过多就会损害健康。

7. 搪瓷餐具。

这类餐具含有硅酸铅之类的铅化合物，如果加工处理不好就会对人体有害，所以在购买搪瓷餐具时，应选用工艺精湛的优质产品为好。

14. 餐具不能买回即用

碗、筷等餐具，一般都要经过加工、装运、销售才能到达消费者手中。因此，将这些东西买回家后，不能简单洗刷即用，而应放入锅内，用盐水煮沸消毒后方可使用。

15. 正确使用不锈钢餐具

使用前，在表面涂上一层薄薄的植物油，并在火上烘干。这样就像给不锈钢制品表面穿上了一层微黄色的油膜袍，使用起来既容易清洗，又可延长其使用寿命。

不锈钢器皿在加热时应该注意使之受热均匀（最好使火苗包围住锅底，如炉口小也可转动器皿，使之均匀受热），这样做既不容易煳锅，炒出来的菜味道又好吃。

使用后注意清洗擦干，保持清洁。

不要用砂纸、炉灰或细沙擦拭不锈钢器皿，最好的清除法是用铲子把厚污轻轻铲去。

16. 筷子应勤换

一双筷子用了半年以后，在筷子上面细小的凹槽里就会残留许多细菌和清洁剂，在这种情况下，致病的机会很多。

而且筷子最容易传播幽门螺杆菌，这种病菌极易引发胃炎。特别是多数家庭洗筷子的时候，并不是一双双慢慢地清洗，而是整把一起搓洗，很难彻底把筷子洗干净。



要防止筷子传播疾病，最好的办法是用消毒柜消毒。筷子上如果有防滑凹槽的，洗过之后最好用干布擦干净。

如果长时间不换筷子，还会引发伤寒、痢疾等疾病。因此，除了要对筷子勤消毒外，至少半年要更换一次。

17. 抹布使用的常识

注重抹布的卫生保洁，首先要清除“抹布万能”的陈旧使用观念，要根据其洗抹东西的不同分开使用。

使用后用清水洗净，铺开晾干。对于洗

擦干净物品的抹布，必须做到一用一清洗、一消毒。其消毒的最好方法，是每天放在沸水中煮沸消毒20分钟以上，才能达到杀灭细菌的作用，确保卫生安全。

选用抹布的布料应以棉织品为好，如选用白色的毛巾、洗净的口罩等纯棉织品，而不要选用化学织物作为抹布。因为化学织物有一些难以用肉眼发现的细小纤维，极易粘在餐具上，很容易随食物一并进入人体的胃肠道内。

化学纤维不能被胃酸和体内的多种活性酶所分解，又容易滞留在胃肠道粘膜上，可刺激或诱发胃肠道疾病的发生。

18. 延长炊具寿命的窍门

壶、锅等炊具上火前一定要擦干外面的水，因为煤或煤气燃烧时产生的二氧化硫或三氧化硫，很容易和壶或锅底的水结合生成亚硫酸或硫酸，对壶、锅起腐蚀作用，缩短炊具的使用寿命。

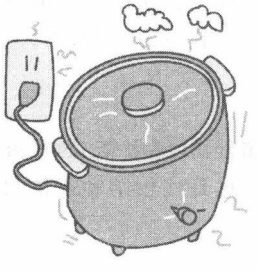
19. 电饭锅节电3妙法

方法一：做饭前先把米泡一会儿，这样做出的米饭既好吃又省电。

方法二：最好用热水做饭，这不但可保持米饭的营养，也能达到节电的目的，因为用电饭锅烧水是不经济的。

方法三：电饭锅的内锅要与电热盘吻合，中间不要积有杂物。

方法四：电饭锅通电后，用毛巾或特制的布棉套盖住锅盖，不让热量散发掉，在米饭开锅将要溢出时关闭电源，大约过5~10分钟后再接通电源，直到自动关闭，然后继续让饭在锅内焖10分钟左右。这样做不仅省电，而且还可以避免米汤溢出，弄脏电饭锅。



20. 烘烤可延长熟铁锅寿命

为延长熟铁锅的使用寿命，可在炒菜前将锅反悬于火上烘烤一会儿，时间长短视火势而定，通常在几秒至十几秒之间，然后再正放于炉上即可下油。这样，熟铁锅底部里外的热膨胀速度基本接近，便不会出现薄铁片分离、开裂的现象。

21. 怎样防止高压锅爆炸

为防止高压锅爆炸，应注意以下几点：

1. 在使用前，要仔细检查锅盖的阀座气孔是否畅通，安全塞是否完好。

2. 锅内食物不能超过容量的4/5。加盖合拢时，必须旋入卡槽内，上下手柄对齐。烹煮时，当蒸汽从气孔中开始排出后，再扣上限压阀。

3. 当加温至限压阀发出较大的嘶嘶响声时，要立即降温。

4. 烹煮时，如发现安全塞排气，要及时更换新的易熔片，切不可用铁丝、布条等东西堵塞。

22. 倒开水防玻璃杯破裂窍门

冬天，往玻璃杯里倒开水时，杯子往往容易发生破裂。如果先在杯里放一金属物，如铜叉、铜勺等，再倒入开水，玻璃杯就不易破裂了。

23. 高压锅保存食物法

将食物放在高压锅内蒸一下，锅开后将限压阀取下，待蒸汽放完后再盖上限压阀，使食物与空气基本隔绝，可保食品48小时不变质。

汤类食物可直接在锅内煮开，先不放气，保存的时间更长。

24. 浸温水可分开套叠的玻璃杯

两只套在一起的玻璃杯，有时会套得很紧，很难分开，若用蛮力，容易把杯子弄碎。这时，可以把套在外面的杯子浸在温水里，浸一会儿再边转边拔，里面的杯子装上冷水，这样里边的杯子就可以很容易拿出来了。

25. 铜制食具忌盛冷食品

使用铜制食具，如铜勺、铜盘、铜锅、铜盆等，在使用前，要打磨干净。铜制食具的最大缺点是与氧化合生成铜绿，铜绿有毒，危害人体健康，装入铜制食具中的冷食品，因冷却容易使铜发生氧化作用，使得铜离子渗入食品中，产生危害。

电器使用

1. 家用冰箱节电窍门

1. 电冰箱放在远离热源、不受阳光照射的阴凉处。

2. 冰箱四周应留有一定的空间，若空间太小，会影响空气流通，冷凝器的散热效果下降，耗电。

3. 定时清除冰箱散热器上的灰尘。

4. 电冰箱磁性门封条如有变形而影响密封效果时，要及时修理、以防损失能量。

5. 冰箱内放置食物应有空隙，以便冰箱内冷气对流，制作食用冰块或大量存放饮料时，最好晚上放入，可减轻压缩机负荷。

6. 尽量缩短开箱时间，应做到快放、快取、快关。

7.不要把热的或温的食物放入电冰箱内，避免冷藏室结霜，从而降低致冷效果。若准备贮存较多的食品时，可按每次用量，分成几份包装后贮存，因为体积越小，冻透越快。

8.合理调节冰箱旋钮。当室温在25℃左右时，可以调在中间位置（如数字为0、1、2、3、4时，可调在2上）；室温超过30℃时，可以调在3上；室温超过35℃时，可调在4上。

9.垫高冰箱四脚3~6厘米，使箱体底部空气对流空间增大。这样，压缩机噪声和下部其他噪声从箱体底部出来，减少了从冰箱两侧及上部出来的噪声。另外，底部空气对流空间增大以后，又有利于压缩机的散热和底部副冷凝器的散热，使冰箱省电。

10.降低冷藏室温度。电冰箱压缩机的启动主要由设置在冷藏室内的自动控温器控制，冰箱冷藏室达不到开机温度时，压缩机就不会工作，因此可通过降低冷藏室温度达到节电目的。如冬季可取适量自然冰块置于冷藏室温控器附近，其他季节可用饭盒装清水先在冷冻室制成冰块，然后放在冷藏室温控器附近。最好两只饭盒交替使用。

2. 冰箱遇停电巧处理

冰箱在使用中遇到临时停电时，应尽量不要打开箱门，以保持箱内的温度。这样，在夏季时，箱内已存放的食品一般仍可保鲜数小时，在其他季节里能保持更长一段时间。

如果事先得到停电通知，可根据停电时间的长短，利用冷冻室提前制适量的冰块，在停电时间到来前，将冰块放在冷藏室最上格，停电时靠这些冰块来降温，可以在较长时间里保持箱内的低温状态。

临停电前几小时，应把冰箱内的食品尽量往上层放，也就是靠近蒸发器，同时，把温度调节旋钮拧到“冷”的位置上，使冰箱在停电前尽量降温。

3. 辨别冰箱响声的方法

电冰箱在运行过程中，往往会发出各种噪声，有些是正常的，有些是不正常的，应仔细辨别。

1. 嘶嘶声。

运行中的电冰箱发出“嘶嘶嘶”的气流声，同时还有液流声，这是比较柔和正常的噪声。

2. 啪啪声。

电冰箱发出“啪啪啪”的响声，这是由于箱内热胀冷缩而产生的一种声音，是正常情况。

3. 当当声。

电冰箱发出“当当当”的响声，往往是在压缩机启动或停车时的瞬间产生，有时一下，有时两下，这不影响正常使用。

4. 咯咯声。

电冰箱出现“咯咯咯”或“嗒嗒”的声音，同时伴有压缩机明显的振动，这是压缩机的机体有损坏或松动，以致发生撞击，应及时维修。

5. 咕咕声。

电冰箱发出“咕咕咕”的叫声，是冷冻机油过多地进入蒸发器而发出的吹油泡响声，也应及时维修。

6. 轰轰声。

电冰箱如出现“轰轰”的响声，并且声音在运行的电冰箱压缩机中发出，这是压缩机内的吊簧折断或脱位而发出的声音，应及时维修。

4. 蔬菜喷水放入冰箱好保鲜

菠菜、芹菜等蔬菜放入冰箱以前，要先用喷雾器喷上水，放入塑料袋中，在袋底剪几个孔，再绑紧袋口放入冰箱。

5. 生姜放入冰箱中可防腐

生姜放入塑料袋，吊挂在冰箱的棚架上可以防腐。

6. 豆腐放冰箱中保鲜的窍门

豆腐直接放入冰箱，水分会溢出，风味也差，可泡在水中存放在冰箱里。

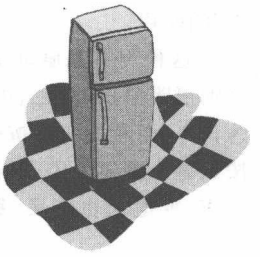
7. 瓶上浇水放入冰箱可速冻

啤酒和可口可乐瓶上浇上水，放入冰箱，40 分钟就冰好了，而不喷水则需 2 小时。

8. 贮存汤汁食物加盖防积霜

冰箱冷藏室内，在贮存带汤汁的食物时(如肉汤、饮料、粥等)一定要加盖子，以免水汽蒸发，加快积霜，影响制冷效果。

9. 冰箱食物防串味窍门



放入冰箱的食物，无论生、熟，都应放在容器内，如食品塑料袋、饭盒、带盖的瓷缸等。鱼、肉和带腥味的食物应清理干净，抹干后装入食品塑料袋，系紧袋口，再放入冰箱内。

这样存放食物不仅能防止相互串味，而且还能防止食物中水分蒸发，保持食物的本来风味。

10. 电视机省电的 4 个常识

家用电视机的耗电量，取决于它的功能和使用时间。因此，要想省电，必须从两个方面着手：

1. 控制亮度。

可在室内开一盏 3~8 瓦的日光灯，把电视机亮度调弱一点儿，收看效果也不错。

2. 不看断电。

看完电视节目后，应立即拔下电源插头。因为有些电视机在关闭后，显像管仍有灯丝预热。遥控电视机关机后，仍处在整机待用状态，还在用电。

3. 控制音量。

音量大，功耗高，耗电多。

4. 加防尘罩。

灰尘多了就有可能漏电，增加电耗，还会影响图像和伴音质量，因此，要加防尘罩。

11. 判断遥控器故障法

当彩色电视机的遥控器失灵时，可用简单的办法判断是主控端(即遥控器)的故障,还是受控端的故障。

打开一台中波段收音机，将指示盘调到刻度的低端(没有电台的空隙处),音量电位器拨到适中位置。将要测试的遥控器靠近收音机的磁棒天线,按动按键,就能听到“嘟嘟”的叫声。

这种声音是脉冲编码讯号声，其长短之别很明显。如彩色、声音、显示等键的声音为长声,而其他一些按键则为短声。如果你按到哪个键不发声,就说明该键失灵。全部无声,换电池也不灵,那么就是遥控器有故障了。

12. 减轻手机电磁辐射危害法

手机确能产生较强的电磁辐射。因此,在使用手机时,应学点“减害”术。

1. 手机呼出时与网络取得联系的最初几秒钟内电磁辐射最强，因此在最初几秒，最好不要马上将手机贴耳接听。



2. 在信号不好的地方使用手机,拉出天线可以改善通话质量,并使手机在比较低的功率水平上工作，功率越低，电磁辐射强度越低。

3. 接通再打。测量部分手机的电磁辐射时还发现,手机拨号后接通的瞬间,仪器显示突然出现一个电磁辐射高峰,然后迅速降低,而通话时的电磁辐射水平很低。

4. 变换姿势。在使用手机的过程中,只要握持手机的姿势做很小的改变,电磁辐射在脑中的“聚焦”部位就会发生移位,可以避免脑组织某个区域长时间暴露于高水平电磁辐射之下，避免脑组织发生病变的可能性。

5. 身边如有其他电话可用，就不要使用手机。

6. 尽量减少通话时间。如一次通话时间确需较长,中间不妨停一停,分成 2 次或 3 次交谈。

7. 当你常持手机的一侧，头部或面部感到有些发热、发烫时,应立即停止通话,并用热水擦洗这一部位,再用手掌来回按摩几次,以增加受伤害部位的血液流量,促使受伤害组织“恢复”。

8. 如果你频繁使用手机，忽然感到失眠健忘、头晕心悸,而又找不到其他原因时,就应减少甚至停止使用手机 1~2 周。

9. 可以使用手机耳机。使用耳机可有效降低辐射危害,应提倡使用。

13. 不适合使用手机的人群

1. 甲状腺功能亢进和糖尿病患者。

手机释放的电磁波可导致内分泌紊乱,而甲状腺功能亢进、糖尿病均为内分泌不调性疾病,经常使用手机,往往会使患者病情加重。

2. 孕妇及哺乳期妇女。

医学研究表明，严重的电磁辐射可导致胎儿畸形,因此,孕妇不宜使用手机;

因手机释放的电磁波会引起内分泌紊乱,从而影响哺乳期妇女分泌乳汁,故哺乳期妇女应尽量避免使用。

3. 心脏病患者。

实验证明，手机释放的电磁波可使心电图异常。因此心脏病患者尤其是装有心脏监视器者,应禁用手机。

4. 白内障患者。

手机发射出的电磁波可使眼球晶体温度上升、水肿,加重白内障患者的病情。

5. 癫痫病患者。

手机使用者大脑周围产生的电磁波是

空间电磁波的4~6倍，少数劣质手机产生的电磁波甚至超过百倍，这会使脑电图异常，有诱发癫痫病的可能。

6. 未成年的孩子。

强大的电磁波会影响大脑发育和诱发脑瘤。

7. 60岁以上的老人。

由于人到老年后大脑的功能逐渐衰退，而电磁波会进一步妨碍老年人大脑功能的正常发挥。

14. 别在床边给手机充电

很多人晚上把手机充电器放在床边充电，有关医学生理学专家提醒，在手机充电插座30厘米以内，人体内的免疫功能细胞有可能会因此而数量减少。人体应远离手机充电插座30厘米以上，切忌在床边充电。

15. 别在车上打手机

上班族会在上下班乘车途中受到手机强电磁波的侵害，交通工具的车厢大都是金属外表，大量的手机电磁波在车内来回反射，电磁波密度大大超过国际安全标准，严重影响着人体的健康。

16. 使用电脑的适宜环境

电脑和其他家用电器一样，有其运行的环境要求：

1. 防尘。

灰尘对电脑的影响是：增加接触点的阻抗，影响散热，电路板短路，增加磨损。

2. 防震。

震动会影响接插件、运动部件的接触不良，或造成显像管灯丝损坏。

3. 防高温。

环境温度过高会加速部件老化和损坏。一般在15~30℃即可。

4. 防磁场。

较强的外部磁场将影响电脑的主机或显示器正常工作，例如磁铁、大功率音箱、电扇等产生强磁场的电器。

因为显示器在磁场作用下会产生图像变形，如果长期受其影响，显示器图像将会颜色失真。

5. 防腐蚀。

不要在有腐蚀气体的环境下工作，以免对电脑的电路板和部件造成腐蚀损坏。

6. 合适的环境湿度。

湿度过低极易产生静电击穿集成电路芯片，一般保持在40%~70%即可。

7. 防水。

不要在工作台上放置水杯、吃东西等，以免键盘进水，造成键盘内部短路。

17. 洗衣机洗衣的窍门

正确使用洗衣机洗衣服，并不是简单的把衣服放进去，倒上水就洗的，有些细节问题必须注意：



1. 水温不可超过60℃，最好在40℃左右，水温过高会使塑料部件变形。洗涤和漂洗的时间分配是，洗涤一次8分钟左右，漂洗一次5分钟左右。

2. 洗前取出衣袋中的硬物，较长的带子要捆扎好，有破洞应先补好，毛线、纱巾等松软织物，应装入布袋中洗。

3. 一定要待水放到规定容量后再开机，排水时，应先停机再排水，或者边加水，边漂洗，边排水，否则衣服易被绞入波轮。

4. 衣物应集中到规定数量后再洗，这样可省电、省水、省洗衣粉，洗衣机寿命也可延长。

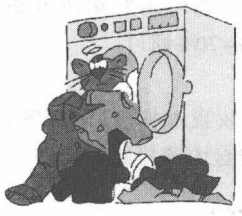
5. 洗涤时放入的干衣物重量，不可超过额定洗衣容量。如果超重洗涤，很易损坏机件，缩短洗衣机的使用寿命。

18. 洗衣机节电窍门

1. 先浸后洗。

洗涤前，先将衣物在流体皂或洗衣粉溶液中浸泡 10~14 分钟，让洗涤剂与衣服上的污垢脏物起作用，然后再洗涤。这样，可使洗衣机的运转时间缩短一半左右，电耗也就相应减少了一半。

2. 分色洗涤。



不同颜色的衣服分开洗，先洗浅颜色的，再洗深颜色的。这样不仅洗得干净，而且也洗得快，比混在一起洗可缩短 1/3 的时间，可以达到节电效果。

3. 先薄后厚。

一般质地薄软的化纤、丝绸织物，四五分钟就可洗干净，而质地较厚的棉、毛织品要十来分钟才能洗净。厚薄分别洗，比混在一起洗可有效地缩短洗衣机的运转时间。

4. 额定容量。

若洗涤量过少，电能白白消耗；反之，一次洗得太多，不仅会增加洗涤时间，而且会造成电机超负荷运转，既增加了电耗，又容易使电机损坏。

5. 用水量适中，不宜过多或过少。

水量太多，会增加波盘的水压，加重电机的负担，增加电耗；水量太少，又会影响洗涤时衣服的上下翻动，增加洗涤时间，使电耗增加。

6. 正确掌握洗涤时间，避免无效动作。

衣服的洗净度如何，主要是与衣服的污垢程度、洗涤剂的品种和浓度有关，而同洗涤时间并不成正比。超过规定的洗涤时间，洗净度也不会有大的提高，而电能则白白耗费了。

7. 洗衣机的皮带打滑、松动，电流并不减小，且洗衣效果差。调紧洗衣机的皮带，既能恢复原来的效率，又不会多耗电。

8. 衣物洗了头遍后，最好将衣物甩干，挤尽脏水，这样，漂洗的时候，就能缩短时间，并能节水省电。

9. 洗衣最好用集中洗涤的办法，即一桶洗涤剂连续洗几批衣物，洗衣粉可适当增添。全部洗完后再逐一漂清。这样，就可省电，省水，节省洗衣粉和洗衣时间。

19. 洗衣机额定洗衣量

额定洗衣量是指在保证机器正常工作和洗涤效果的前提下，一次能洗的干衣服的最大重量。

如果一次投入的衣物过多，超过洗衣机额定洗衣量，电机工作时负荷就会加大，温度迅速上升，从而会缩短电机的使用寿命。或因电机超载运行，运转速度减慢，拉松传动带，甚至会使传动带打滑。

另外，衣物过多，互相缠绕绞在一起，在洗涤桶中翻转不开，只是浮在水面上旋漂，衣服之间、衣服与洗涤液或桶壁之间摩擦力减弱，受力不均，达不到应有的揉、搓、涮、均匀冲洗等效果。

表面上看，一次多放入几件衣服会节省时间、洗衣粉、水，但实际上衣物上的污垢并未洗掉，或洗出的衣服洁净度不匀，发“花”，严重时还需重洗，反而造成时间、物质上的浪费，增加衣物的磨损。

所以，在洗衣时，每次放入的洗衣量应小于说明书上所标的量。

20. 使用空调的健康须知

空调的适宜温度，夏季应在 24℃~28℃，室内外温度相差在 5℃为宜。

开冷风的时候，空调口不要直接吹向人体，夜间睡觉的时候，最好不要用空调，人睡时关闭空调更为安全。

大汗淋漓的时候，最好不要直接吹冷

风,这时降温速度太快,容易得病。

每小时开窗或开门1次,每2周要清扫空调机1次。如果有条件,室内可配备负离子发生器、空气过滤器或杀菌灯等。

21. 空调省电常识

安装空调时,尽量选择背阴的房间或房间的背阴面,避免阳光直接照射在空调器上,如果不具备这种条件,就应在空调器上加遮阳罩。

使用空调的房间,最好挂一层较厚的窗帘,这样可阻止室内外冷热空气交流。

开空调时温度不应定得太低,否则,既耗电又容易使人感冒。

空调不宜从早开到晚,最好在清晨气温较低的时候停一停,这样既可省电,又可调节室内空气。

应经常清除空调过滤网上的灰尘,一方面可保持空气清洁,另一方面可使空气循环系统保持畅通,以达到省电的目的。

分体式空调器室内外机组之间的连接管越短越好,以减少耗电,并且,连接管还要做好隔热保温。

定期清除室外机散热片上的灰尘,因为灰尘过多,会使空调用电增多,严重时还会引起压缩机过热、保护器跳闸。

22. 电熨斗使用5法

1. 要等到水温达到所调的温度后,开始熨烫,否则水会从底板漏出。漏水并不表示熨斗发生故障,而只是温度不够,不能将水升华为蒸汽,而从底板流出。

2. 利用蒸汽熏喷,使纤维恢复弹力,磨压反光的布料便可恢复原样。如一边喷蒸汽,一边用毛刷往相反方向刷,则效果会更理想。

3. 熨好的衣服,不要马上放进衣柜,先挂在衣架上,让热气完全蒸发后再挂进衣柜,这样才不会发霉、腐坏。

4. 已经产生的水垢,可利用熨斗自动清洗功能自动清洗,如无此功能,可用少量醋兑水注入熨头,然后用强力蒸汽喷放方式喷射蒸汽,可去除水垢。事后应将水箱清洗干净。

5. 用完后,务必将余水倒净,如果倒不净,就通电让蒸汽从底板喷出。拔下插头,直立收藏,可延长使用寿命。

23. 合理使用保养电吹风

使用后应该轻放,防止摔碰。电吹风的电热丝在工作后,会处于高温状态,这时电热丝松弛,容易因摔碰而发生折断和变形,或因摔碰而造成电热丝滑出机内的固定架,使机壳与电热丝接触,从而导致使用时机壳带电,引起触电事故。



为防止漏电或触电,电吹风既不能在过度潮湿的场所使用,更不能被水沾湿。

使用中,如果电吹风出现异常情况,必须立即拔下电源插头,并对其进行检查。

24. 正确使用吸尘器

1. 使用前应检查连接处是否紧密,以免漏气,减少吸力。

2. 注意保护电动机,即保持风道、过滤系统通风良好,万万不可用手堵住吸入口。

3. 吸尘器使用完毕后,应及时将储存容器中的污物、尘土除去。使用吸尘器清洁地面时,应先用人工清除大件的纸片、塑料皮等直径较大的杂物。

4. 干式吸尘器不能吸取潮湿的泥尘或液体,以免过滤纸和电动机受潮损坏。

25. 吸尘器使用保养常识

使用时,应把保护线的绝缘保护层保

护好，否则会由于长期在地上拖拉而引起破损。

使用时，千万不可将脚或手放在吸口上，否则会引发危险。为避免电机过热烧坏机芯，每次连续使用的时间应少于2小时。

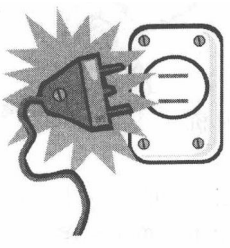
为防止发生燃烧或爆炸，千万不可用吸尘器来吸取易燃或易爆物品，也不可吸取其他温度过高的东西。

吸尘器应放在干燥处，且必须用干燥的布擦抹开关，否则，会引起漏电或短路。

26. 家庭用电安全常识

1. 家庭中装用的刀闸、插座、开关、导线等应完好无损。

导体不能有缺员、裸露。不得用铜、铁、铝代替铅锡容丝作熔断器的保险丝，保险丝规格应符合要求。不要用橡皮膏等医用胶布代替绝缘胶布。



2. 冰箱、彩电不宜用同一插座。

这是因为冰箱、彩电的启动电流都很大，如彩电、冰箱同时启动，插座和引线难以承受，也会对冰箱、彩电产生不利影响。冰箱启动和运转时会产生电磁波，可影响彩电的声像质量。

3. 家用电器运行一段时间后，想了解设备外壳是否发热，不能用手掌去摸设备的外壳，应用手背轻轻接触外壳，即使外壳漏电，也便于迅速脱离危险。

4. 在使用电器时，应先插电源插头，后开电器开关。用完后，应先关掉电器开关，后拔电源插头。

5. 遇到电器设备冒火，一时无法判断原因，不得用手拔掉插头或拉闸刀，应用绝缘物拔开插头或拉开闸刀，应先切断电源再灭火。

27. 常用家电耗电量计算

1. 电视机。

一般家用47厘米彩色电视机功率为75瓦，使用13.3小时的耗电量为1千瓦时电；36厘米黑白电视机功率为40瓦，使用25小时耗电量为1千瓦时电。

2. 洗衣机。

一般功率为250瓦，使用4小时耗电量为1千瓦时电。

3. 电冰箱。

100升的总输入功率为110瓦，平均每24小时耗电量为1千瓦时电。

4. 收录机。

一般手提式双喇叭的收录机功率为12瓦，使用84小时耗电量为1千瓦时电。

5. 日光灯。

40瓦日光灯使用25小时耗电量为1千瓦时电。

6. 电饭锅。

一般家庭用500瓦的电饭锅，使用2小时耗电量为1千瓦时电。

7. 电熨斗。

一般功率为300瓦，使用3.3小时耗电量为1千瓦时电。

8. 电风扇。

36厘米的电容式电动机的功率为50瓦，使用20小时耗电量为1千瓦时电。

28. 家电使用禁忌

1. 电冰箱最忌倾斜。

因为压缩机是用3根避震簧挂在密封的金属容器中的，一倾斜就有脱钩的危险，压缩机内部的润滑油有可能流入制冷系统，影响制冷效果。

2. 洗衣机最忌倒入开水。

倒入开水，容易造成塑料箱体或组件变形，也会造成波轮轴密封不良，形成漏水。所以，使用时，应先加入冷水再加入热水，且

水温不宜过高。

3. 彩色电视机最忌磁场干扰。

彩色电视机上面及附近不能放置磁性物体，不要将收录机、音箱及其他磁性物体在荧光屏前移动。否则显像管会被磁化，使色彩紊乱。

4. 电饭煲最忌碰撞内胆。

碰撞使内胆底部变形，不能与电热板很好的吻合。另外也忌煮酸、碱食物及用醋、食盐、碱等腐蚀金属内胆，缩短使用寿命。

5. 电热褥最忌折叠。

若经常折叠，会使电阻线折断，发生短路或断路。轻者电热褥不发热，重者降低其绝缘性能，甚至会发生触电事故。

29. 热水器的最佳使用温度

水垢会影响热水器的使用效率。当水温超过85℃时，水垢的生成会加剧。因此，使用热水器时，最好把温度调节在50℃~60℃之间，这样能防止热水器水垢的生成。

汽车节油

1. 节油驾驶妙招

常用的驾车节油方法有以下几点：

1. 在保证安全的前提下，尽量少用制动，是节油的一项有效措施。而采用提前抬起油门，使汽车自然减速的“以滑代刹”的方法，不仅可省油，而且还能减少机件的磨损。

2. 在同一道路和一定车速下，虽然发动机输出的功率相同，但挡位越低，后备功率越大，发动机的负荷率越低，有效耗油率也就越高；而使用高速挡时的情况则相反。

3. 滑行时发动机一般怠速运转，变速杆置于空挡位置，发动机只消耗很少的油。注意滑行必须在保证安全的前提下操作。

4. 保持一定的跟车距离可以少用制动。在这样的情况下，既安全又省油。

2. 节油“四不要”诀窍

1. 不要一见空当就抢。

有的驾驶员认为一见空当就抢很精明合算，不过代价是油耗大大增加了。经过加速行驶油耗试验，完成规定距离的加速行驶后发现，油耗比匀速行驶增加了2倍多。

2. 不要完全依赖刹车。

急刹车的次数多了，油耗必然会增加。

3. 不要低挡高速长距离行车。

三挡长距离高速行车，比四挡正常行车油耗要增加10%，而如果用二挡代替三挡行车，油耗还会增加。现代汽车对换挡都有规定，发动机转速必须达到规定转速后才允许加挡。

4. 不要当快车手。

任何一款车都有经济时速，在这个速度行驶时最省油，低于这个速度或高于这个速度，油耗就会上升，再超过一定的速度后，油耗就会大幅度上升。我国高速公路限速是110千米/小时，部分路段允许达到120千米/小时，但很多人在高速公路行驶时，都会超过这个速度，既不安全，又不经济。

3. 减少风阻系数可省油

高速行驶中的空气阻力不容忽视。如无必要，尽量不要打开车窗，减少风阻，这样可以省油。经常洗车和给车打蜡可以减少空气阻力，因而可以提高燃油经济性。

装饰过度，如加装扰流板、防雨罩等，也会破坏原车设计的风阻，增加油耗。此外，有些车主为了节油，采取高速时关闭空调打开车窗通风的办法，很不可取。

4. 热车节油3窍门

1.预热可节油。

早晨出门开车，即使是在夏季，也需要对发动机进行短暂的预热。原地预热只需要2~3分钟，然后以低于40公里/小时的速度

行驶两公里左右，使发动机慢慢升温，尽量避免急加速和急刹车。这样不但能降低行车危险系数，还能节省油耗量。

2.热车太久耗油。

有些车主喜欢在早上开车前热车后才上路，这是个好习惯，但热车太久也会大量耗油。如果让车子慢慢行驶一两公里，以此来达到热车效果，方法很不错。

正确的热车法应是发动后不超过 1 分钟即上路。另外，最好让车子维持 2~3 挡速度慢慢行驶 3~5 公里，以此达到热身后，再恢复个人习惯之开车方式，这样既省时又省油。

3.暖机后再加速。

引擎低温运转要比温度升高后运行更费油，所以刚启动时不要马上加速，而应该慢行几分钟，让引擎热起来之后再加速。

5. 经常注意温度表巧节油

在汽车行驶过程中，要注意看温度表，发动机正常的水温应保持在 80℃~90℃之间，如果过高或不足都会使油耗增加。

特别要注意的是，如果水箱水量不足时，很容易导致水温快速攀升，当水温超过 95℃时，油耗比正常温度时增加 30%~40%，并且会很容易导致机件磨损和损坏。

6. 尽量缩短带车时间

就是在不使发动机多余做功的前提下，尽量缩短带车时间。用低速起步时，及时变挡。在正常情况下，起步 40 米以内就换上高速挡为最佳带车时间。

7. 正确起步省油法

1.起步时最好缓慢些，急速起步伤车也浪费燃料。据测算，急速起步 10 次，约浪费燃油 120 毫升以上。

2.汽车在满载或坡道上起步，最好用一挡，油门适中。

3.空载时，用二挡起步后，方可换入三挡，挡位越高，冲车距离越长。

4.冲车时，要注意发动机不应有刺耳的轰鸣声，因为这样耗油最多。

8. 预见性行车可省油

从远距离看到红灯亮起，如果仍然加速至最后关头才倏然刹车，不仅平白浪费油料，亦加剧刹车片的磨损。

反之，如减速行驶，待绿灯亮后再加速，仅此一项即可节油 20%，同理，驶出高速公路时也应如此。

总之，节油要善用引擎剩余的动力，切忌非必要的踩油门和刹车。

9. 不猛开空调

由于现在的汽车空调几乎都是靠发动机燃烧燃油来带动，因此，在普通路面和合适的气温条件下，应当尽量少开空调，这样可以节省不少燃油。

10. 携带货物时要放置好

货物应当均匀放置，这样就可以保持较合理的运行状态，也利于减少不必要的油耗。

11. 根据路况节油法

1.使用正确的上坡方法。

衡量一下车子的负重和路面的斜度，勿一下子用油过多。而一般高速行车应使用高挡，理论上用越高的挡越省油。

2.使用正确的下坡方法。

正确省油下坡的方法是使用低挡辅以制动，一方面避免转速提升过高，另一方面可减低对制动的损耗。但切忌空挡下坡。

3.节油要留意路面环境。

留意路面环境的目的，是提供适当地制动。别让能量透过制动而浪费掉。快到路

口时，要提前观察远处的信号灯，需要减速的话，要早做准备。在可能情况下少用制动，方为节油上策。

4.稳速行驶可节油。

驾车时心情暴躁，或受其他道路使用者影响所引致的情绪问题，很多是会使驾驶者作出无谓的加速、超车、切线、急加速、急刹车等动作，这样会多消耗几倍的燃油，并且还会加剧汽车部件的磨损。

12. 适时关闭发动机

当停车等候或遇上动弹不得的大塞车情况时，应关掉发动机。而且在南方地区，不需要利用发动机急转提升发动机起动温度，这只会浪费燃油和增加废气排放。

13. 正确选择汽油标号

别相信汽油辛烷值越高越好的说法，这是不科学的。长期使用超过规定的高标号油，反而会缩短发动机寿命。

而如果标号偏低的话，不仅油耗增加3%，还会加重汽车的故障率，多支付维修费用，所以要先查清楚汽车的需要的油料标号，不要花钱加不利于自己车型的汽油。

14. 妙用汽油牌号省油

我国车用汽油的牌号是以研究法辛烷值的大小为划分依据的，目前有90#、93#、95#、97#、98#等。

1.不要随便放低汽油牌号。

有些驾驶员因考虑价格而放低汽油牌号，即从93#油降低至90#油。其实，从长远来看，这种做法不可取，会增加耗油量，影响设备的使用寿命。

2.按汽车压缩比选用汽油。

使用车辆前，应阅读使用说明书，注意压缩比。压缩比在8.0以下的选用90#汽油，压缩比在8.0~8.5之间的选用93#或95#汽油，压缩比在8.5~9.0的选用95#或97#汽油，压缩比在9.0~9.5的选用97#或98#汽油，而压缩比在9.5~10.0的就应选用标号98#以上的汽油了。

目前，有不少驾车者为了图方便或省钱而降标用油。使用较低的辛烷值汽油，但必须重新调整点火角度，这样做油耗就会增加5%左右。

15. 汽车巧保养可节油

良好的车况是节省燃油的根本，汽车定期维修保养也就十分重要。如果轮胎泄气，火花塞磨损，空气过滤器淤塞，都会引起汽油耗损。此外，保持引擎历久弥新，穷门就在选择机油和清除积炭。

机油的选择当然以全合成机油最佳，而积炭方面，如果车子超过4年，最好在汽油中加入一些清洁剂，清理燃烧室和活塞的积炭，让喷油嘴工作时可以维持正常的雾化效果，并可以清除排气系统以及燃烧室内的积炭，让汽油燃烧时所产生的动能提升，增加工作效率。

检查汽车轮胎是否打足了气，因为若轮胎气不够，每磅不足胎压将浪费2%的汽油燃料。若四个轮胎的定位未做好，那么，汽车耗油量将大大增加，也就会因此少跑很多路。

如果轮胎到了该换新的时候，不妨考虑使用质地较硬的合成橡胶，可减少行驶时的阻力。胎纹磨耗等级这项数据，通常都会标示在轮胎壁上(以100为基准)，一般来讲，数值愈高，则表示合成橡胶的质地愈硬。

在选购汽车时应考虑省油问题。四轮驱动汽车比其他类别车辆耗油，自排挡汽车比手排挡汽车费油。小型车每升里数比卡车、厢型车和大轿车都高。

另外，浅色汽车和车内浅色装潢，可以减低热辐射，少用空调，这方面也可节约5%的汽油。

16. 保养省油的6个常识

车况良好的汽车可省油15%~20%，以下是几招合理保养汽车的方法。

1.空气滤清器、汽油滤清器、机油滤清器的保养。

每行驶5000公里以上，汽车配件都需要更换，因为空滤堵塞会引起气量减少，导致汽油燃烧不充分，降低燃油效率，而汽油滤清器的阻塞，也会使发动机工作异常。

2.利用机油保养。

加机油需要适量，注意机油标尺所标示的刻度。机油太多将曲轴淹没，增大阻力；机油太少则无法起到润滑和封闭作用，甚至会影响发动机效率。

3.经常检查轮胎状态。

胎压偏低会造成油耗增加。根据美国能源部调查，如果每辆车的轮胎气压比标准气压少了1磅/平方英寸，美国每天就要多消耗1500万公升的汽油；要定期检查轮胎的磨损是否均匀。如发现轮胎偏磨，或方向盘不居中等异常情况，需尽快到专业修理厂咨询修理。

4.装饰过度会加大耗油量。

装饰如扰流板、防雨罩等，会破坏原车的设计，增加油耗，统计显示，每增加1千克的负载会增加1%油耗。

5.定期保养。

定期更换火花塞，定期及时给水箱换水，及时更换机油、“三芯”及使用防冻液等，保证通风口畅通，水箱中积存杂质、机油不足增大摩擦、散热不畅等，都会影响发动机功效，增加油耗。

6.好好保养发动机。

好好保养发动机，有问题立刻修好它。因为不论问题大小，它们都会减低发动机的效率，浪费汽油。当您的车已经行驶二三十万公里时，通常会出现汽缸压力不足的现象，这时油耗会明显增加，那么发动机就需要大修了。

17. 以油节油的妙法

所谓以油节油，就是用节能机油、特殊润滑剂来达到节省燃油的目的。虽然，节能机油只能节约1.1%~1.6%的燃油，但在油价飞涨的今天，已有足够的让人们选择的理由。

一般机油的标识是APISJ，节能型机油的标识是APISJ/GF-2；节能型机油的国际标准标识是APISM/GF-4、APISL/GF-3、APISJ/GF-2、APISH/GF-1。

由于要通过国际润滑油标准暨推广组织的认证，一般企业都没有取得相关的认证。因此，消费者在选择节能机油时，一定要看清楚包装上的相关标识，以免上当受骗。

18. 勤清洗空气滤清器

由于路况还不理想，汽车长期行驶在较大灰尘的路上，极容易造成空气滤芯的堵塞，使发动机进气不畅，影响了汽油和空气的混合燃烧，由于大量的灰尘进入汽缸，加快了汽缸火咀的积炭速度，使发动机点火不畅，车辆的油耗就自然会升高。所以建议车主们至少一个月自行清洁一次空气滤芯。

19. 用黏度最低的润滑油

汽车手册上应有说明汽车所能用的最低黏度润滑油。润滑油黏度越低，发动机就越“省力”，也就越省油。

20. 使用汽油清净剂

对使用年代较长的车来说，节油效果比较明显。但是对新车，它只是保持新车燃油系统油路顺畅、喷油嘴、进气阀清洁，使新车油耗长期保持在最佳水平，一般能节油3%~5%左右。

21. 检查刹车系统巧节油

有些车会出现轻微的拖刹，包括手刹

车在内，等于行车时加重了汽车的负荷，会使油耗增加。

可以把汽车开到有一点坡度、路面状况良好的地方，踩住刹车，挂空挡（如果是自动变速则挂在N挡），然后慢慢松开刹车踏板，如果汽车没有发生滑动，就说明没有拖刹，用同样的方法可以试验手刹。

22. 定期检测汽车可节油

1.定期定位校准可节油。

车子旧了，轮胎和驾驶盘往往会失准，这也会耗油。如果在行驶中或启动时发现车轮有异常响声，应该及时检查轴承及刹车系统是否有故障。

2.及时排除离合器故障。

离合器打滑会使发动机的转数丢失。当在急加速时发现发动机转速表增加很快，但车速增加却很慢，这时可以判定是离合器打滑了。为避免增加油耗，应及时更换离合器片、离合器压盘或驱轮。

3.检查温控开关和节温器。

当车的温控开关和节温器损坏时，会出现油耗增加的现象。因为温控开关和节温器损坏，会使水温降低，化油器不能正常工作，导致汽油雾化不良，油耗量明显增加。

4.经常保持冷却水箱的清洁。

及时给水箱换水，及时更换机油、“三芯”等，保证通风口畅通，水箱中积存杂质、机油不足增大摩擦、散热不畅都会影响发动机功效增加油耗。

23. 正确给车胎充气

任何情况下都不要超过轮胎上面标注的最大充气值，不然轮胎会有爆裂的危险。但是，充气不足也会造成轮胎的磨损，轮胎的侧壁就会承受过大的压力，这样可以产生大量的热量，以致轮胎损毁，同时造成不必要的油耗。

当轮胎气压比厂家规定的压力低4.9PA时，大约增加2%的燃料消耗。对于大型货车和客车，推荐充气值要比一般汽车高5~8psi，以便同较大的载量相适应。

最好每月检查一次轮胎压力，尤其是在长途旅行之前。另外，虽然前后胎的推荐充气量可能并不相同，但左右两边轮胎的压力却要保持一致，否则，会造成方向盘的跑偏，同时造成不必要的油耗。

检查轮胎压力应该在早上驾车前进行，如果在车行驶一段距离后立刻就进行检查，由于轮胎的温度使胎内的空气膨胀，读数会比正常状态高出不少。

24. 清理后备箱可节油

尽量清空后备箱，不要把后备箱当储存室，多余的东西，不论是一双很少用到的球鞋，还是半罐用剩的机油，都会增加汽车的负担，车辆在行驶时也会更为费油。

一物多用

1. 巧用风油精

1. 去痱止痒防蚊虫。

成人直接用风油精外涂痱子，婴幼儿则在洗澡水中滴上2~3滴风油精，然后外洗。被蚊虫叮咬后，奇痒难忍，甚至起肿块，可用风油精少许，外搽患处，即可消炎止痒。

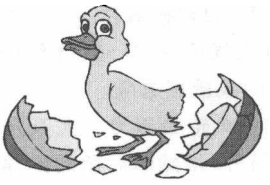
2. 可粘塑料制品。

风油精可用于粘接笔杆、瓶盖、收音机外等塑料制品。先把塑料制品断面擦净，用风油精润湿，合拢断面，稍用力挤压，使之不留缝隙，几分钟后再压一下，待风油精全部挥发后，即粘接牢固。

2. 蛋壳有什么用处

1. 做钙质饭。

把蛋壳洗净，用微火烤酥后研成粉末，



掺入米中可烧成有特色的钙质饭。

2. 浇花。

使用完鸡蛋之后，将蛋壳泡在盛水的容器内，用此水浇花，花儿长得壮，开花期长。

3. 清凉油的一物多用

1. 治感冒发烧。

感冒发烧时，小儿涂擦于胸背及四肢部位，半小时擦一次，并适当加被覆盖，出汗则愈。成人除按上法外擦，还可适量内服。

2. 防蚊虫治蜇伤。

蚊虫多的季节，在外露的皮肤上涂些清凉油可防止蚊虫叮咬。皮肤瘙痒或蚊虫、毛虫等蜇咬引起发痒时，用清凉油一抹即愈。

3. 治牙痛。

患龋齿牙痛者，可将清凉油涂擦于口腔中牙龋内外侧及肿痛面部，半小时涂擦一次，约半天左右即可消肿止痛，严重者约3天内肿痛消失。

4. 除厕所臭味。

将一盒清凉油打开置于厕所角落处，可驱除臭味。

5. 治烫伤。

水火烫伤时，速把清凉油涂抹伤面，有止痛和防止起泡的功效。

6. 减轻中暑症状。

轻度中暑者，给其饮用盐凉开水，在太阳穴上涂抹清凉油，用冷水润湿的毛巾敷头部，同时服用十滴水（每次一瓶），可明显减轻症状。

7. 防晕车治头痛。

乘车（船）时，在太阳穴或鼻孔周围擦一些清凉油，可以预防晕车（船）。头痛、鼻塞时，用清凉油抹擦可愈。

4. 肥皂的妙用

1. 泡新绳子柔软好用。

将新绳子放在肥皂水中浸泡5分钟，就可使因太硬不好使用的新绳子变得柔软好用。



2. 防霉气味。

在抽屉、壁橱、皮箱里放一块肥皂，可预防难闻的霉气味。

3. 防汗液侵蚀手表。

将肥皂涂在手表金属壳上，再用布擦拭干净，可防止汗液侵蚀。

4. 使螺丝钉易旋扭。

旋螺丝钉之前，将肥皂涂在钉头上，钉头再往木头里旋就容易多了。

5. 锯条涂肥皂用起来轻快。

在手锯锯条两面涂些肥皂，锯起木头来就会感到轻快多了。

6. 易清洗粉刷刷子。

将粉刷刷子泡在肥皂水里10几个小时后，再用水一冲，很容易清洗干净。

7. 消肿止痛。

不论是被开水或火烫伤后，立即在伤处涂抹些肥皂，可暂时消肿止痛。

8. 喝肥皂水可减轻中毒程度。

药物中毒、误吃有毒食物或小孩误吞小的金属物品等，在去医院之前，可先喝些肥皂水进行急救。用温开水将纯净的肥皂细条溶成肥皂水。大人喝300~500毫升，小孩喝100~200毫升，可把毒物呕吐出来，或从大便中泻出来，以减轻中毒程度。

9. 去不锈钢器皿污渍。

清洗不锈钢器皿，先用肥皂水擦污渍，再用干布擦一下即可干净。

5. 盐的一物多用

1. 甜食加盐味道甘美。

做甜食时，加入占糖用量约1%的食盐，成品的味道会更加甘美。

2. 除异味。

热剩饭时，在饭内加少量食盐，可除去饭中异味。

豆腐干、豆腐皮等豆制品含有豆腥味，若用盐开水浸漂，既可去除豆腥味，又使豆制品色白质韧。

3. 防止海蜇皮风干。

发好的海蜇皮一时吃不完，待风干后，无论怎样泡也嚼不动，可浸在盐水里防止风干。

4. 蒸炸食品松软可口。

蒸馒头时，可用盐水和面，蒸出的馒头特别松软好吃。因为少量食盐可帮助酵母菌加快繁殖，产生更多的二氧化碳。

制作一些面类小吃(如炸排叉)时，面中加入一些盐，可使炸出的成品酥脆香甜。

5. 解冻食物。

将冰冻的鱼、鸡、肉等放入淡盐水内解冻，不但解冻快，而且成菜后更加鲜嫩味美。

6. 易拔宰杀后的禽毛。

宰鸡、鹅时，可在烫毛的水内加点儿食盐，既容易拔净禽毛，又能防止烫破其皮。

7. 杀菌消毒。

用盐水浸泡水果或蔬菜，可杀死水果和蔬菜上的大部分细菌。

8. 发干料。

将一些大盐粒放入锅内炒热，加入干料等焖发，经盐传热，干料会逐渐发起来，盐发干料既省油，味又纯正。

9. 去活鱼肚内污浊。

活鱼在食用前可放淡盐水中养几天，使其吐尽肚内污浊，这样熟后不再有土腥味。

10. 防喉咙干哑。

盐的用途很多，清晨喝杯盐开水，有利于通大便；唱歌前喝点盐开水，可避免喉干沙哑。

11. 去血污及防掉色。

衣服上有血渍，用细盐轻轻揉搓，再用清水漂洗便可干净。有色衣服放在盐水里泡一会儿再洗，能防止褪色。

12. 新餐具用盐水煮不易破裂。

新买的碗、杯先放在盐水中煮一下，就不易破裂了。

6. 醋涂洗物品的6种用途

1. 铜器用旧后，用醋搽涂一遍，干后即用水洗，能恢复其光亮。

2. 把生黑斑的铝制品泡在醋水混合液中，10分钟后取出清洗，便会光洁如新。

3. 洗餐巾时，加适量的醋和碱，可使餐巾洁白如新。

4. 将热醋灌入热水瓶内，浸泡数小时，倒出后用清水洗几次，即可消除水垢。

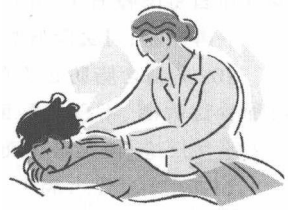
5. 衣服沾上颜色或水果汁，用醋搓洗可去污痕。

6. 处理细鳞鱼类时，可在剖杀前两小时在养鱼水中加几汤匙醋，容易去鳞。

7. 醋的医疗保健6用

1. 流行性感冒期间，关闭门窗，用小锅盛醋在火上慢熬、熏蒸，能杀菌消毒。

2. 用两汤匙醋加一汤匙白糖，拌为糖醋汁，频繁打嗝者饮后可止嗝。



3. 患龋齿而牙痛者，可用700克花椒、50克陈醋煎后含漱，能缓解疼痛。

4. 容易晕船晕车的人，若先喝上一小杯加醋的温开水，途中会舒服得多。

5. 夏夜被蚊子、臭虫叮咬后，其痒难忍，在被叮咬的地方涂上一点醋，可消肿止痒。

6. 在洗澡水中加点醋，浴后会感觉肌肉轻松，身体舒适，还可消除疲劳。

8. 啤酒调味除臭 14 法

1. 一般做凉拌菜时都是用开水将菜烫一下，不妨用啤酒取代开水，将蔬菜浸在啤酒中煮一下，时间不要太长，只要酒一沸腾即可。然后让其冷却食用，菜会更加美味可口。

2. 在烹调鱼之前，先将鱼用盐暴腌一下，然后将其浸在啤酒里煮半小时，这样可以去掉鱼的腥味。

3. 在做鸡素烧时，不要用水煮而改用啤酒来煮，这样可使菜的味道更加鲜美。

4. 烤制小薄面饼时，如果面粉中掺一些啤酒，那么，烤制出来的饼又脆又香。

5. 烤面包之前揉面团时，不要放牛奶而以等量的啤酒代之，这样面包不但容易烤制，而且烤好后还有一种类似肉的味道。

6. 将宰好的鸡放在盐、胡椒和啤酒中浸 1~2 小时，可以去掉鸡肉的膻味。

7. 在烹调脂肪较多的肉或鱼时，加一杯啤酒，可以去掉油腻的味道，使鱼、肉更爽口。

8. 炒肉片或肉丝时，用淀粉加啤酒调糊挂浆，炒出的肉片格外鲜嫩，风味尤佳。

9. 烹制冻猪肉、排骨等菜肴时，可先用少量啤酒将肉腌渍 10 分钟左右，用清水冲洗一下再烹制，可去除腥异味。

10. 烹制含脂肪较多的肉类、鱼类时，可加少许啤酒，不仅能帮助脂肪溶解，还能产生脂化反应，使菜肴香而不腻。

11. 用啤酒代水焖牛肉，异香扑鼻，肉嫩质鲜。

12. 做清蒸鸡时，可先将鸡放入 20%~25%浓度的啤酒水中腌浸 10~15 分钟，然后取出蒸熟，味道格外嫩滑可口。

13. 清蒸腥味较大的鱼类时，可用啤酒腌浸 10~15 分钟，蒸熟后，既大减腥味，又鲜嫩味美。

14. 啤酒可以用来炖鱼，在炖制过程中，啤酒和鱼能产生酶化反应，香益浓，味更美。

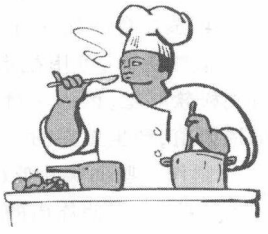
9. 如何利用米酒

1. 炒鸡蛋放米酒。

炒鸡蛋时加一点米酒，可使鸡蛋鲜嫩松软，光泽鲜艳。

2. 使食物变松软。

在冷冻过的食用面包上喷洒一些米酒，再烤一下，可以使面包变得松软。如果用同样的方法蒸一下冷冻过的米饭，也会有同样的效果。



奶酪干了之后会变味。如果将干奶酪切成厚 1~2 厘米的块状，放在米酒里泡一段时间，然后取出来隔水蒸一下，奶酪就会重新变得柔软。

3. 做黄油炒虾肉饭。

做黄油炒虾肉饭时，在炒米的时候加入黄油，同时加上一些米酒，饭肯定不会夹生。

4. 使面条团散开。

做冷面时，如果面条结成团，可以喷一些米酒在面条上，面条团就能散开。

5. 易揭烧焦的锅巴。

饭烧焦时，锅巴很难从锅底上揭下来，如果趁热将上面的饭舀出来，在锅巴上洒些米酒，盖上锅盖闷一会儿，就可以轻巧干净地将锅巴揭下来。

6. 减轻食物异味。

做菜时不小心多放了醋，在菜里加一些米酒就可以减轻酸味。

如果感到从市场上买回来的腌鱼太咸，可将鱼洗净后放在米酒中浸泡 2~3 小时，这样就可以去掉鱼身上的盐分。

如果是用河鱼来做油炸鱼或面拖鱼

时，可以在油炸和裹面粉之前，将鱼在米酒中浸一下，这样就可以去掉河鱼特有的泥腥气味。

要使在冰箱里冻过的鱼解冻，只要在鱼身上洒满米酒，鱼很快就能解冻，并且不会有水滴和冷冻臭味。

10. 香油妙用指南

1. 止咳嗽。

患有气管炎、肺气肿的人，如果在临睡前喝一口香油，第二天早晨起床后再喝一口，当天咳嗽就能明显减少。若天天喝，咳嗽慢慢就能治好。

2. 导出误食的异物。

香油是食道粘膜理想的保护剂，大人小孩吞下鸡骨、鱼刺、枣核等异物，喝口香油能使异物顺利滑过食道，防止和减少锐性损伤。

3. 误服强酸强碱自救。

误服强酸、强碱或滚烫食物后，可立即喝口香油，这是最及时的自我急救措施，还可有利于下步的医院治疗。

4. 使嗓子圆润清亮。

香油能增加声带弹性，使声门张合灵活有力，对教师、演员、翻译、演说家声带疲劳、声音嘶哑、慢性喉炎等有良好的恢复作用。

登台前喝口香油，能使嗓音更加圆润清亮，增加音波频率，发声省力，延长舞台耐受时间。

5. 对抽烟喝酒者有益。

一时难以忌烟的人经常喝点香油，可减轻香烟对牙齿、牙龈、口腔黏膜的直接损伤，改变口中难闻的气味，减少肺部烟斑的形成，部分地阻滞尼古丁的吸收，使之粘附在香油层中随痰液咳出体外。

爱喝烈性酒的人喝点香油，同样可保护口腔、食道、贲门和胃部黏膜。

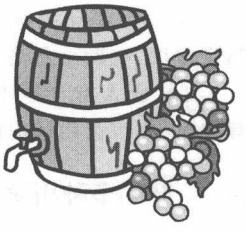
11. 葡萄酒的妙用

1. 加热可治感冒。

患感冒时，可将一小杯红葡萄酒在火上加热，打一个鸡蛋在酒里，然后用筷子或匙搅拌一下即停止加热，晾温后便可饮用。在加热后的红葡萄酒里加上一些柠檬汁和砂糖，治疗效果也不错。

2. 防粘锅和炒焦。

做油煎鱼时，在锅里喷上小半杯红葡萄酒，可以防止鱼皮粘锅；炒洋葱时，加上一点白葡萄酒（平均一个洋葱加 1/4 小杯酒），菜就不会炒焦。



3. 保持火腿新鲜不腐。

如果从整只火腿上切下一块准备食用时，应将暂不食用的那块火腿上的切口处涂上一些葡萄酒，然后包好放在冰箱里。这样做可以保持火腿新鲜不腐。

4. 处理不新鲜的水果。

水果放置的时间太长，即使不腐烂也会干巴巴地变了味。如果将不新鲜的水果放在葡萄酒中，加上些砂糖煮一下，就会发现经过上述处理的水果别有风味。

5. 去柿子涩味。

又红又大的柿子十分招人爱，但如果碰到涩的，吃到嘴里则大煞风景。这时就可以从咬开的部分注入白葡萄酒，涩味就会奇迹般地消失。

6. 做冰块可解暑。

当使用电冰箱制作冰块时，可以试着在水中掺一些红葡萄酒，然后冻成冰块。这样的冰块放在大麦茶或冷面中食用，解暑效果极佳。

12. 橘皮治病解毒 10 用途

1. 将橘子皮和生姜片加水同煎，饮其

汤，可治疗胃寒、呕吐。

2. 生橘皮 30 克、甘草 6 克，煎汤饮服，可治疗乳腺炎。

3. 鲜橘皮 12 克（或干桔皮 6 克），煎汤服，可治便秘。

4. 口嚼生橘皮，可治口臭。

5. 柑橘皮煎汤饮或榨汁饮，可醒酒。

6. 橘皮煎汤饮，可解鱼蟹之毒。

7. 鲜橘皮泡开水，加适量白糖，为橘皮茶，饮后可理气消胀，生津润喉。

8. 将鲜橘皮洗净、切块，浸入白酒内，可制成橘皮酒，其味清香醇厚，每日饮少量，可清肺化痰。

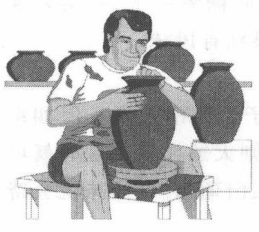
9. 小儿消化系统功能障碍时，用橘皮熬汤服用，能助小儿消食化滞，增进食欲。

10. 成人有食欲不振、胸腹胀痛、痰多等症时，亦可食用橘皮助疗。

13. 茶叶的多种用途

1. 用茶水易擦净擦亮用品。

用废茶叶洗擦油锅、面盆、盘碗、家具等，容易擦净擦亮。在刚涂过油漆的家具上，用茶叶水轻轻擦拭一遍，家具会变得更光亮且不易脱漆。



2. 燃茶叶可驱蚊虫。

冲泡过的茶叶晒干，在夏季的黄昏，用火点燃，可以驱蚊虫，不仅对人体无害，而且会散发淡淡的清香。

3. 茶水除异味留芳香。

将饮泡过的茶叶晒干后装在纱布袋内，放在冰箱里，可吸收鱼、肉散发出来的腥味；放在厨房里，可消除烹饪产生的气味；放在厕所里，可消除臭味；还可放在衣柜、鞋箱中消除异味。

在有腥味的器皿内放入一些残茶叶，然后煎数十分钟，腥味便可以去掉。

14. 巧用花椒常识

1. 防沸油外溢。

用油炸食物，有时油烧沸后会从锅里溢出，可立即放进几粒花椒，沸油就会消下去。

2. 驱虫出耳。

有虫子进入耳中时，取花椒用油浸过后，滴入耳内少许，虫即自出。

3. 防呢绒料虫蛀。

呢绒料易受虫蛀，只要撒一些花椒水，用熨斗熨平即可；或者用纱布包点新花椒放在衣箱内，均可防止虫蛀。

4. 防橱内虫蚁。

厨房内有蚂蚁时，可将数十粒鲜花椒放在橱柜内，能有效防止虫蚁。

5. 调味。

花椒具有芳香通窍的作用，是调味品中的主要作料。

炒白菜、芹菜时，投入几粒花椒，待炸至变黑时捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。

用花椒、植物油、酱油制成的“三和油”，浇在凉拌菜上，可使菜香四溢，清爽适口。

煮蒸禽肉时，放入大料、花椒，可使菜肴美味可口。

制成花椒盐蘸着吃，即把花椒放入手勺内，在火上烤至金黄色，与精盐同放在案板上擀为细面，在吃炸丸子、干炸里脊、香酥鸡或香酥羊肉时蘸食。

腌制萝卜丝、芥菜丝、咸菜时放入适量花椒，味道更佳。



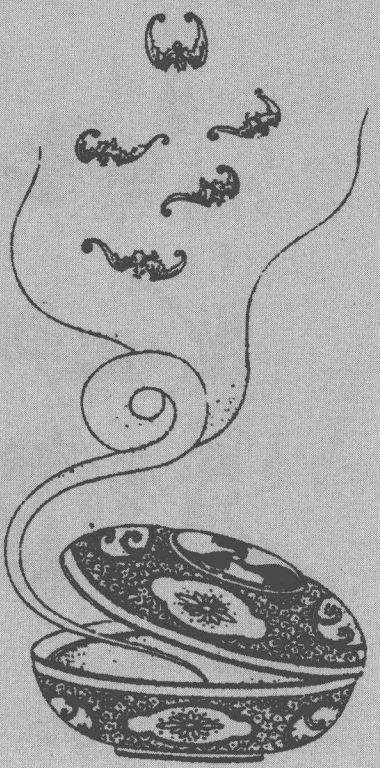
第九篇

◆挑三拣四
◆精打细算
◆一物多用
◆巧食妙用
◆简单方便
◆行之有效
◆省心省力
◆省时省钱

储存保养篇

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的穷门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

本书选辑的小穷门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。它们都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯，随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、简单和快乐。

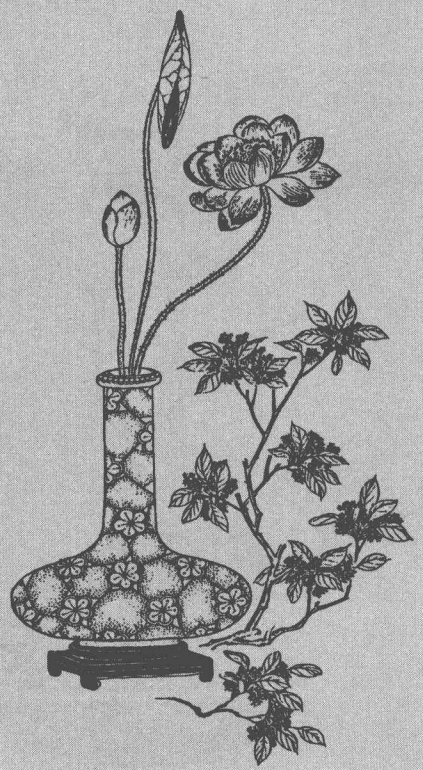


窍门

【储存保养，行之有效】

QIAO MEN

- 厨具电器
- 家具用具
- 主食糕点
- 鱼肉禽蛋
- 果蔬储存
- 饮品储存
- 服饰熨补



快乐生活一点就通

KUAI LE SHENG HUO YI DIAN JIU TONG

厨具电器

1.电冰箱门封漏气的检修

电冰箱的门封处，是冷气最容易泄漏的部位。发现有变形或裂缝，要及时排除。

门封不严有两种检查方法：

一是用一张薄画报纸，长度为200毫米，宽为50毫米，垂直插入冰箱门缝，若纸条能自由滑落，则表明该处有变形或缝隙；另一法是用一只手电筒，接通电源后，将它放入电冰箱内，然后紧闭箱门，沿箱门四处进行检查，有漏光处即为变形或有缝隙。

出现变形或缝隙，可视不同情况进行排除。

如属安装不当或长期使用后箱门关闭时与箱体不平行或出现缝隙的，可松开封条的螺钉，在有缝隙处下面垫一层薄橡皮条，然后再拧紧螺钉，即可消除缝隙。

如果门封条呈现S形弯曲时，可用直尺垫衬干封条内侧，同时将弯曲变形处稍稍拨起，用电吹风对着弯曲部分微微加热，至塑料略有变软时，随即停止加热，待封条冷却后，取掉直尺，门封条便恢复原状。

如因磁性门封吸附有铁屑、铁末等造成门封不严时，可用抹布擦掉，缝隙即可排除。

2.巧除电冰箱夜间噪音

电冰箱压缩机工作时，产生“嘟——”的噪音，影响夜间休息，可用下法消除：

临睡前，按下电冰箱上的化霜按钮，压缩机便停止运行，不再产生噪音。只有在温度升高到调整温度之上以后，温度控制器才自动接通电源，压缩机继续工作。

由于夜间环境温度下降，加之不再开门取物，冰箱内低温能保持较长时间，因此，一般要到次日凌晨压缩机才会再次启动。这样，既节省了电力，又消除了电冰箱的夜间噪声。

3.电视机保养须知

1. 电视机应置于阴凉、通风处。

在夏季电视机内部温度升高，常形成内部热量堆积，若不排除热气，会造成元器部件的老化，降低其寿命。

2. 电视机不宜长期工作。

一般来说，夏季三伏天里，黑白电视机以连续工作不超过两个小时为宜，彩色电视机以不超过1小时为宜。如长期连续工作，会引起元器部件的疲劳，工作性能下降，也会导致电视机的损坏。

3. 电视机不宜在电压波动条件下工作。

一般来说，电压为220V左右时，电视机可正常使用，电压不足200V时，电视机应停止工作。否则，电压波动再加上高温负荷，电视机易损坏。

4. 应及时清除电视机内部的尘埃、蜘蛛网，以防其引起打火、短路损坏电视机。

4.保护液晶电视显示屏小窍门

不用电视机时，最好关闭液晶显示屏。因为，长时间地连续显示一个画面，有可能导致某些像素点过热，从而造成内部产生坏点。而这种损坏是不可逆的，且不能修复。如果只是暂时不用，可选择屏幕保护程序，或把显示屏的亮度调低。

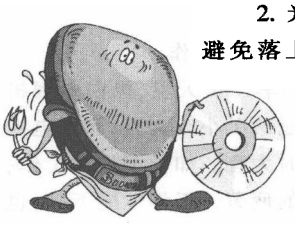
平时家庭中使用的发胶、灭蚊剂等，都是挥发性很高的化学品，而这些化学品会对液晶显示屏造成损伤，因此要尽量将这类物品放到远离液晶电视的地方。

清洗液晶显示屏时，可用一块沾有少许玻璃清洁剂的特殊屏幕擦布，小心地把污迹擦去，擦拭时力度要轻，否则可能损坏显示屏。千万不要让清洁剂流到屏幕与屏框的接口中，以免出现短路烧坏显示屏。也不要用硬质毛巾擦洗屏幕表面，以免刮花屏幕影

响观看效果。

5. 保护光盘的7个常识

1. 光盘因受天气、温度的影响，表面有时会出现水气凝结，使用前，应取干净柔软的棉布将光盘表面轻轻擦拭。



2. 光盘放置应尽量避免落上灰尘并远离磁场，取用时，以手捏光盘的边缘和中心为宜。

3. 光盘表面如发现污渍，可用干净棉布蘸上专用清洁剂，由光盘的中心向外边缘轻揉，切勿使用汽油、酒精等含化学成分的溶剂，以免腐蚀光盘内部的精度。

4. 光盘在闲置时严禁用利器接触光盘，以免划伤。若光盘被划伤，会造成激光束与光盘信息输出不协调及信息失落等现象，如果有轻微划痕，可用专用工具打磨恢复原样。

5. 光盘在存放时因厚度较薄、强度较低，叠放时以10张之内为宜，超之则容易使光盘变形影响播放质量。

6. 光盘若出现变形，可将其放在纸袋内，上下各夹一块玻璃板，在玻璃板上方压5公斤的重物，36小时后可恢复光盘的平整度。

7. 对于需长期保存的重要光盘，选择适宜的温度尤为重要。温度过高过低，都会直接影响光盘的寿命，保存光盘的最佳温度以20℃左右为宜。

6. 液晶电脑巧维护

因为液晶电脑怕进水，因此不要让任何带有水分的东西进入液晶电脑。当然，一旦发生这种情况，应马上切断电源，如果水分已进入液晶电脑，就把液晶电脑放在较温暖的地方，比如说台灯下，将里面的水分逐渐蒸发掉，最好还是打电话请服务商帮助。



由于液晶电脑的像素是由许许多多的液晶体构筑的，过长时间的连续使用，会使晶体老化或烧坏，一般来说，不要使液晶电脑长时间处于开机状态（连续24小时以上）。

此外，液晶电脑很脆弱，在使用清洁剂时，不要把清洁剂直接喷到屏幕上，它有可能流到屏幕里造成短路。另外，液晶电脑的抗撞击能力很小。

7. 笔记本电脑保养技巧

1. 别把笔记本电脑当餐桌、咖啡桌使用，千万别把茶水、饮料洒到笔记本电脑上，因为笔记本电脑并不防水。

2. 别把磁盘、CD、信用卡等带磁性的东西放在你的笔记本电脑上，它们极易消去你硬盘上的信息，也别让笔记本电脑置身于微波环境中。

3. 不要在低于5℃或高于35℃的环境中使用或存放笔记本电脑，当笔记本电脑在室外“受冻”或“受热”后，要记住先让它恢复到室内温度后再开机使用。

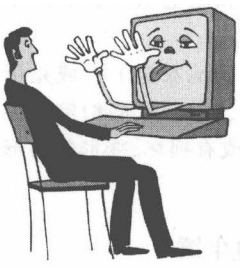
4. 每次充电前，都要对电池进行彻底的放电(锂离子电池不需要这样做)，这样电池的工作性能会更好。如果长时间不使用电池，请把电池放在阴凉的地方保存。

5. 拿笔记本电脑时，不要把机盖当作把手，读写硬盘的时候，不要搬动笔记本电脑，搬动时最好关掉系统，扣上机盖。带笔记本电脑外出时，最好把它放在一个有垫衬的电脑包中。

8. 夏季电脑巧保养

1. 防高温影响。

电脑在室温为15℃~35℃都能正常工作，若超过35℃，则由于机器散热不好，会影响机器内各部件的正常工作，轻则会造成死机，重则会烧坏元件。



用机2~3小时后，要摸一下显示器后盖是不是太热，一般使用了4~5小时，最好关机使之冷却一下再用。

2. 防雷电。

雷电有可能通过电源进入电脑，很容易击坏电脑元件，击坏的元件一般很难修复。因此，雷雨天最好不要使用电脑。为防不测，还要把电源插头拔下来。

3. 防潮湿，防过于干燥。

在放置电脑的房间内，其相对湿度最高不宜超过80%，否则会由于结露使电脑内的元件受潮变质，甚至会发生短路而损坏机器。因此要注意防潮，潮气较大时要经常开机。

另一方面，室内相对湿度也不能低于20%，否则会由于过分干燥而产生静电干扰，引起电脑的错误动作。

4. 防灰尘。

要保持环境的清洁，保护硬盘、显示器等部件，并要求定期除尘。除尘时一定要先拔掉电源，防止静电危害。

5. 防电压不稳。

电压不稳不仅会造成磁盘驱动器运行不稳定，引起读写数据错误，而且对显示器的工作也有影响。炎热的夏季是用电的高峰期，为获得稳定的电压，可以使用交流稳压电源。

9. 冬季电脑保养常识

1. 温度。

冬天电脑怕冷，一般来说，15℃~25℃的范围对电脑工作较为适宜，超出这个范围的温度，就会影响电子元件的工作和可靠性。

2. 湿度。

电脑工作的湿度要求是40%~70%，存放时的湿度过低，则静电干扰会明显加剧，可能会损坏集成电路，清掉内存或缓存区的信息，影响程序的运行和数据的存贮。所以在干燥的冬天，最好准备一部加湿器来调节室内的湿度。

3. 洁净度。

电脑机箱不是完全密封的，灰尘进入机箱后，附着在集成电路板的表面，造成电路板散热不畅，严重时还会引起线路短路。所以，要对电脑进行定期除尘。

10. 空调不制冷的处理窍门

若发觉空调机不制冷时，可以检查以下几个方面：

空气过滤网是否堵塞；控制温度的开关所设的温度是否适当；空调机前是否有障碍物；房间门窗是否关好；操作开关是否处于微冷的位置；室内面积太大而空调匹数太小；屋内人数是否太多；屋内是否正在使用电热器具或炉灶等发热体；是否有强烈阳光直接照进来。

11. 空调巧保养

1. 空调机可安装在窗口或墙上的洞口(5.5米左右为宜)。洞口应比空调机略大些，在窗口不平衡部分应加设支撑架，使空调机平稳放置。空调机的上面还要加上遮阳棚。

2. 电源线要用与空调机额定电流相匹配的导线电源线，并安装相应的保险丝为电流过载保护装置，接好安全可靠的地线。

3.取下空调机内的防震卡具，或拧开压

缩机底脚螺丝，使压缩机的减震簧起作用，然后装上空调机，镶上橡皮带或塑料压带。

4.使用前应弄懂各开关旋钮的作用，把开关旋钮都转至“停”的位置上，接通电源，把电扇开关打开，使风扇的风吹向室内。然后再把控制旋钮转到“最冷”的位置上，一般正常情况下需运行3分钟后才能吹出冷风。

5.空调机停机后如果要再开机，要间隔3分钟，否则对压缩机会有影响。

6.空调机停止使用，应切断电源，把“开关”关掉，控制旋钮转至“停”位置上。

7.空调机使用一段时间后，机械部分，特别是转动部分，要添加润滑油，对滤清网要进行清洗，保持微孔通畅，不致被尘土阻塞，影响通风，降低制冷效率。

8.空调停止使用后要罩上遮罩，以防尘土落进机身内。

12. 空调过季时的保养

空调换季不用时，应先干燥机体，并打扫过滤网，以免灰尘堆积影响下次使用；注意拔掉电源插头，取出遥控电池，以防意外损坏；最后将室外机罩上保护罩，以免风吹、日晒、雨淋。

为了使冷气机内充分干燥，可选择晴天时先以送风运转1小时，并将风扇马达部分加点润滑油，再用封套把冷气机遮盖起来。必要时也可以请专业的技术人员做更彻底的机体内部保养工作，以保持冷气机的最佳使用状态。

13. 洗衣机用后巧保养

应将桶内、排水管内的水排净，最好用干布将波轮旁边、排水沟内的水吸干，并将桶内、箱外水分擦干，清除篦子上的线屑。

洗完后，不要立即盖上盖，应放置一段时间，以使桶内水分蒸发，防止金属件生锈。有人洗完后在箱外罩一布套，这样会影响水分蒸发的。

此外，洗衣机用完后应使全部旋钮或按键复位。

14. 洗衣机的清洁保养

洗衣机的外壳或面板平时可用柔软的棉布擦拭。如果有特别难以清除的污垢，可以将厨房用的清洁剂和肥皂水混合后用干净的棉布蘸湿后擦拭。

不要将水直接浇到洗衣机上，或是用去渍油、清洁剂、煤油、挥发油、酒精等来擦拭。否则会出现故障，或有损坏、变形的情形发生。

15. 怎样防止洗衣机生锈

因为洗衣机接近地面，容易潮湿而生锈。可在每次用完洗衣机后，用去锈剂稍喷，及抹拭近底边缘，可以避免生锈。

16. 保养热水器4法

1. 定期清洗内胆。长期使用时，水中含有的微量杂质和矿物质长期沉淀下来以后，如不定期清洗的话，会影响出水水质以及使用寿命。一般长江以南的地区可一年清洗一次，往北的地区特别是黄河流域附近，一般最好是半年一次。

2. 每年对其进行不少于一次的定期检查，对安全性能以及其他一些潜在的隐患作仔细的检测和排除。

3. 长期不使用时，要关闭电源，将内胆的贮水排空，具体方法参照产品说明书。

4. 为确保热水器的正常使用，每月需对安全阀进行不少于一次的保养，保证安全阀的正常泄压，具体方法参照产品说明书。

17. 吸尘器吸力下降的修理

吸力下降一般是吸尘器的进风口与出风口之间的空气流通不畅而引起的，属于电动机故障的情况很少出现。

当发现吸力下降时，可以在断电的情况下打开吸尘器，检查吸尘管、吸尘口和排气口是否有堵塞，集灰室是否满灰，滤尘器的微孔是否被大量灰尘堵塞等现象。

如属上述故障，只要进行清洁处理即可使吸尘器恢复吸力。如果吸尘管道通畅，无任何堵塞现象，则应检查吸尘管是否有裂缝、接口是否密封。

因为漏气也是造成吸力下降的原因之一。吸尘管漏气在应急使用时，可用橡皮胶布把漏气处包上几层。吸尘管断裂就只能换新管，电动机的电刷磨损可更换新的电刷。

18. 保养铜火锅4法

1. 清洗。

当天用完之后，应该及时进行清洗，勿将残剩食物留在锅底，以免食物中的酸、碱腐蚀锅体。

2. 擦拭。

在清洗后的基础上，为保持铜火锅表面金属的光泽，遇有指印、油污水边，应及时地采用软布沾少许牙粉或香粉轻轻地擦拭干净。

3. 存放。

久置不用时，可以将火锅用软布擦净、抹干，并在表面薄薄地涂抹一层豆油、花生油等食用植物油。然后置于盒内，放在通风较好的地方。

4. 发暗的处理。

铜火锅年长日久表面将会发暗无光，针对这种情况，可以采用化工商店出售的擦铜粉擦拭，即可使铜火锅光亮如新。

19. 保养刀具5窍门

窍门一：切勿用砂轮或其他硬物磨，以防止刀刃损伤。刀使用完后，必须挂在刀架上，避免刀刃损伤。

窍门二：使用菜刀时应尽量避免用力过猛，左右扭动，或与坚硬物品相碰，以免造成刀刃崩损。

窍门三：刀用完以后必须用清洁的抹布擦净污物，长时间不用的刀，应在刀面上涂一层油，以防止生锈。



窍门四：把用过的菜刀用水冲净，放到小火上烘干，就能防止生锈。把用过的刀洗净擦干，用姜片揩过，也可以防止生锈。

窍门五：刀用过之后把它放进淘米水内，即使长年不磨，也不会生锈。

20. 厨房台面的日常保养

台面的清洁和保养重点，一般清洁以湿布即可，如有斑点，可用肥皂水及中性清洁剂清洗，切忌使用化学性强的清洁剂，当遇到不好应付的污垢时，不妨使用肥皂水，若为雾面台面，则可使用去污粉，以划圆周方式轻轻擦拭，同样的方法可应用于被香烟灼烧的情况。



另外，还需特别注意不要让粗糙的化学品，如染料剥离剂、松香油、丙酮等直接接触台面，或是将热锅直接放至台面，这些动作都会损坏台面表面，故应于台面上放置隔热垫以避免此种情形发生。

虽然台面容易修护，但还是有些操作上应注意的事项，如切东西时应准备砧板，不要直接在台面上切食物，最后应预防各种损坏，好让厨具永葆如新。

21. 厨具柜体的保养原则

厨具柜体本身已有基本的防潮处理，但仍不可直接或长时间对着柜体冲水，以免

板材因潮湿而损坏，故柜体表面沾有水渍，应立即以干抹布擦干。

平日清洁以微湿抹布擦拭即可，若遇较难擦拭的，可以中性清洁剂轻刷。而定期的保养消毒，可以用漂白水与水 1?詼 1 的稀释液擦拭，锅具碗盘等物体尽量擦干后再放入柜体，同时避免尖锐物品直接刮伤表面，勿用钢刷刷洗。

开关门板不宜太过用力，或是超过开门角度(110 度)，铰链及其他金属部分，避免水渍长期积留。

22. 电饭锅保养常识

1. 使用过后，内锅经洗涤，外表的水必须揩干后再放入电饭锅内。

2. 锅底部应避免碰撞变形。发热盘与内锅之间必须保持清洁，切忌饭渣掉入影响热效率甚至损坏发热盘。

3. 内锅可用水洗涤，但外壳及发热盘切忌浸水，只能在切断电源后用湿布抹净。

4. 不宜煮酸、碱类食物，也不要放在有腐蚀性气体或潮湿的地方。

5. 使用时，应将蒸煮的食物先放入锅内，盖上盖，再插上电源插头；取出食物之前，应先将电源插头拔下，以确保安全。

23. 砧板防裂小窍门

买回新砧板后，在砧板上下两面及周边涂上食用油，待油吸干后再涂，涂三四遍，油干后即可使用，这样砧板便会经久耐用。

24. 怎样防止菜刀生锈

菜刀沾水容易生锈，尤其是夏天，切酸性食品，菜刀更易生锈。如果把用后的菜刀浸在淘米水中，就不会生锈了。

25. 电烤箱的保养

1.保持箱内外的清洁。

2.不使用时应放置在干燥清洁的地方，防止弄湿和污染。

3.使用中，动作要轻慢，要防止硬器碰损烤箱内胆和电热元件。

4.使用后，要及时将烤盘、烤网等部件上食品的汁渍清洗，可用墨鱼骨轻轻擦拭，切忌用小刀等利器干刮，以免损坏附件。

5.烤箱内胆粘上的油污，应用洁净的半干抹布轻轻擦拭。

家具用具

1. 家具恢复光泽的方法

家具使用时间一久，表面就会失去光泽，要想使家具恢复原来的光洁明亮可用以下简易方法：

1.用浓茶洗。

泡一壶浓茶，待茶凉时用一块软布蘸茶汁洗涤家具表面，即可使漆面光亮。

2.用缝纫机油擦拭。

用少许缝纫机油滴在软布上，然后在家具上反复擦拭，最后用干净软布擦抹干净，可使家具恢复光泽。

3.用酒精或花露水擦拭。

经常用蘸有酒精或花露水的纱布轻轻擦拭，再擦一遍地板蜡，光泽暗淡的家具会焕然一新。

4.用醋擦拭。

用半杯清水加 1/4 杯醋，用软布蘸之擦拭，可使木家具光亮如初。

2. 如何修补家具掉漆

油漆的家具用一阵子后，油漆便容易剥落，而斑驳的家具实在很难看，因此可用与油漆颜色相近的蜡笔或自来水笔、广告颜料，涂在掉漆的地方，再涂上一层蜡或透明漆即可。也可利用同色的水彩涂在掉漆的部位，再涂上透明指甲油或亮光漆。

3. 皮制家具保养小窍门

1. 皮革吸收力强，应注意防污，高档磨砂真皮尤其要注意。

2. 每周一次用干净毛巾沾水后拧干，重复几次进行轻拭。

3. 若皮革上有污渍，用干净湿海绵沾性温的洗涤剂抹拭，然后让其自然干。正式使用前可在不显眼的角落试用一下。

4. 如在皮革上打翻饮料，应立即用干净布或海绵将之吸干，并用湿布擦抹，让其自然干，切勿用吹风筒吹干。

5. 若沾上油脂，可用干布擦干净，剩余的由其自然消散，或清洁剂清洗，不可用水擦洗。

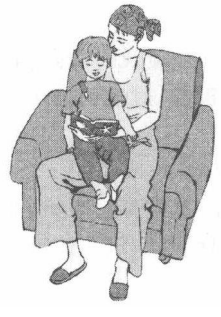
6. 如有发现任何洞孔、破烂烧损现象，不要擅自修补，请联系专业服务人员。

7. 不可将家具放在阳光下曝晒，这将导致皮革干裂和褪色。

4. 真皮沙发的维护保养

1. 保证居室内的通风。

过于干燥或潮湿都会加速皮革的老化。



2. 皮革沙发不要放在阳光直射到的地方，也不要放在空调直接吹到的地方。

阳光直射会使有色的皮面褪色，而空调会使皮面变硬。

3. 夏季汗多，皮革的孔隙会吸收汗液，再加上夏季的高温潮湿，会使汗中的有机物与皮革发生化学反应产生异味，对此要勤用潮干的抹布擦拭。

4. 在擦沙发时不能用碱性清洗液。

因为在制皮时是酸性处理，而碱性会使皮革柔软性下降，长期使用会发生皱裂。

5. 藤制家具如何保养

藤是一种天然的环保家具材料，它具有既坚固又轻巧柔韧，可任意弯曲的特性。藤制家具装靓你的居室，但如果不注重保养就要大打折扣了，一些保养小窍门必不可少。

窍门一：避免阳光直射。

藤制家具的摆放最好避开阳光照射，也可用半透明的薄纱窗帘隔开阳光直射，既不影响室内采光，还能使柔光为居室平添温馨，一举两得。另外，摆放藤制家具时应尽量避免靠近火源、热源。

窍门二：用淡盐水擦拭。

藤制家具不易清洁，用淡盐水既能去污又能增强其柔韧性。如果想要彻底清洁，可以用吸尘器先吸一遍，或用软毛巾由里向外拂去浮尘，再用略湿的抹布清洁，最后用软抹布擦干净即可。

窍门三：保养要持之以恒。

春、秋、冬三季空气湿度相对小，室内比较干燥，藤制家具的保养也相对容易。而夏季空气里的水分多，室内容易发潮，强烈的日照又容易使藤条褪色，因此保养时更需呵护有加。

6. 古董家具的保养秘方

每隔一个月以喷射式水蜡喷于古董家具的表面，等15分钟半干了后用干抹布以顺时针大旋转的方式将蜡均匀涂抹于家具上，必须顺着木头的直纹上下推动抹净，让去尘上蜡一次完成，遇到有雕刻的部分则以旧牙刷或小油漆刷以旋转的方式刷匀，再以干抹布拭净即可。

而在平日若有灰尘则以鸡毛掸子拂去即可。此外最重要的一点是避免曝晒于强烈的阳光下，使木头保持油分滋润不易于裂，并且让油漆不易斑驳。

7. 红木家具如何保养

1. 外观除工序加工要光洁，平滑细腻，还需要经常除尘、上光、保持家具的整洁。

2. 红木家具必须存放条件好，在干燥气候下室内要保持一定湿度；霉雨季节要开窗通风。在装有空调的房间内，温度一定要保持在15~25摄氏度。



3. 家具搬动应小心轻放，使用中，忌利器硬物撞击，若有尘埃、油腻，可用掸帚、清洁软棉布擦净。

4. 家具应避免靠近热源、电源、水源，应避免阳光直晒，一般应放置在阴凉通气的地方。

5. 遇空气特别干燥或空调室内，可放适量盆景、鱼缸，可调节空气相对湿度。

6. 家具表面禁用汽油、苯、丙酮等有机溶剂清洁。

8. 布和蜡可保养木质家具

木质家具平时应用干布擦和上蜡保养，若沾上难以擦掉的污垢，可先用布蘸少许牙膏擦拭，然后再用湿布擦除。

9. 胶合板家具保养窍门

若是胶合板制成的家具，沾上污垢后可用洗涤剂擦去。严重的污迹可采用掺甘油酯的清洁剂擦除。家具表面的油漆层怕烫，应忌放盛着沸汤的器皿。如一旦发生这种现象，可以用软布蘸浓茶水擦拭几次，即可恢复它的光泽。这种方法也适用于使用年久、油漆光泽变暗的家具。

10. 油漆桌面不宜铺塑料布

油漆桌面和塑料布之间受外界冷、热条件的影响，容易粘在一起，这样就会损坏漆面。如果油漆桌面有些潮湿，再铺上塑料布，就会长时间不干，可使桌面的油漆起泡、褪色。如果要用塑料布铺盖，可先垫几层白纸再铺塑料布。

11. 电镀家具的保养窍门

电镀家具不宜放在潮湿和有煤烟熏烤的地方，也不要与酸、碱、盐等腐蚀性物品接触。一旦表面生锈，应及时用刷子蘸少许机油涂于锈处，擦拭几次，锈迹即可除去，切忌用砂纸打磨，也不能用湿布擦拭电镀家具，应用干布擦拭。

12. 保养地毯的4个常识

地毯使用时，要求每天用吸尘器清洁一次，这样才能保持地毯干净。

1. 日常使用刷吸法。

滚动的刷子不但梳理地毯，而且还能刷起浮尘和粘附性的尘垢，所以清洁效果比单纯吸尘器好。

2. 及时去除污渍。

新的污渍最易去除，必须及时清除，若待污渍干燥或渗入地毯深部，对地毯会产生长期的损害。

3. 定期进行中期清洁。

行人频繁的地毯，需要配备打泡机，用干泡清洁法定期进行中期清洗，以去除粘性的尘垢。

4. 深层清洗。

灰尘一旦在地毯纤维深处沉积，就得送清洁店清洗。

13. 凉席的使用和保养

1. 草席。

新的草席使用前，最好在阳光下照一照，反复拍打几次，再用温水拭去灰尘，放在阴凉处晾晒。

第二年重新使用草席时，要用消毒水擦拭一遍，或用肥皂水洗去霉点，用温水滤干，然后放在阴凉处晾晒。每天使用过的草席沾有汗迹或灰尘，使用前都应当用温水擦拭一遍。

2. 竹席。

竹席若是铺垫不平或大于床铺，就容易折损，所以垫竹席时要保持床板的平整，以免破损。每天用温开水擦拭一遍，这样能使竹席提前泛红，从而更加凉爽。

此外，竹席不宜曝晒，以免变脆。

3. 亚麻席。

亚麻席使用、清洗等都很方便，水洗前，最好在40℃温水中浸泡10分钟，手洗时，勿用力拧，整平后自然阴干，而机洗时应采用抗皱功能，无需脱水。

4. 牛皮席。

牛皮席使用期间，定期用略湿的毛巾清洗席面，但不宜在阳光下直晒或用明火烘烤，使用时不要用水冲洗，如有污迹只需用湿毛巾轻轻抹擦即可。

牛皮席上出现的毛孔及皮纹属自然形成，不需特别保养。

14. 及时更换生活小用品

1. 毛巾。

灰尘、汗水很容易把毛巾变成真菌培养基地，日常除专人专用、手脸分用外，还应每天清洗消毒，一年四季，一季一换。

2. 厨房里的抹布。

每星期更换一次。抹布上含有从生肉、鱼、家禽身上沾染的病菌(而且数量每天成倍增加)，其中不乏某些致病病毒。

3. 鞋垫。

鞋垫的卫生与否，直接关系到人体的健康。现代人中，一半以上都患有脚癣，大多与鞋垫的质量有着密切的关系。因此，鞋垫必须每天轮换，经常清洗，有脚病的人不可长期用同一双鞋垫。

15. 除皮箱表面划痕

可用一块黄蜡，在划痕处轻轻涂抹，使黄蜡盖住划痕，然后再用一光滑竹片，在涂黄蜡的划痕处来回推磨数次，至皮面光亮、平滑为止。

最后，再拿一块稍湿的软布擦一下，皮面即可消除划痕，恢复原状。

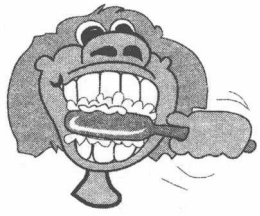
16. 紫砂茶具保养常识

茶具使用后，立即用水冲洗干净，千万不要用手或布擦洗其内部，更不要用嘴直接在壶嘴上吸，以防窜味。

这样，茶具用久了，不放茶叶时也可以泡出色味俱佳的茶水。平时不怎么用的茶具，应该洗干净后打一层腊，放在干燥的地方。

17. 牙膏不宜长时间贮存

日常所用的牙膏由4种成分组成：一是磨擦剂，主要为碳酸钙粉或磷氢钙粉；二是发泡剂，就是十二醇二硫酸钠；三是黏料，即羧甲基纤维素钠；四是保温防冻剂，主要包括甘油、香料、糖精和一些防腐抗菌药物等。



由于组成牙膏的各种成分的化学稳定性有一定期限，超过期限或者贮存不妥，牙膏就会变质，尤其是铅质外壳的牙膏贮存期过长，就会有较多的铅离子进入膏体，如果使用就会影响人体健康。

18. 加药液可防眼镜生水汽

在吃冒热气的汤菜食品或去浴室时，戴的眼镜容易生水汽，挡住视线。只要事先在镜片上涂少许药液，即可防止此种现象的发生。



药液的配方是：在30克甘油和70克浓肥皂液的混合液中，加入几滴松节油，拌匀后装瓶备用。使用时，用棉签蘸少许药液擦拭镜片，再用绒布擦净。这种镜片在三四小时内不会蒙上水汽。

19. 除邮票上常见污渍

1. 油污、蜡迹。

邮票上若沾染了油或者蜡迹，如果时间不太长，只要把邮票夹在两张吸水纸中间，用电熨斗烫一下，污迹就会被除掉。

或把玷污了油渍的邮票，放在平底的浅碟里，倒上一些汽油，浸泡5~10分钟后，用镊子轻轻将邮票捞起，放在一张干净纸上，等汽油挥发后，邮票上的油渍即随之消失。

2. 墨渍。

若邮票上沾了点墨水渍，除了用褪色灵外，还可以将食盐溶于水中，冷却后把邮票泡入片刻，墨水迹一般也能消除。

3. 印泥渍。

如果邮票染上了红印泥，可用棉花球蘸汽油轻轻均匀擦拭，即可除去。

4. 霉斑。

邮票上有了黄色霉斑，可在碗里放一点细盐，把烧开的牛奶倒入盐里溶解。待凉后，把邮票浸泡1小时后取出，再用清水冲干净。霉斑全无。

20. 邮票发霉的预防

1. 新票。

看新票时要戴手套，新买来的邮票或新收集的邮票要先夹在干净的白纸中，看时不要说话，不要吸烟。

2. 防腐纸。

在邮册中每隔几页插一张防腐纸。防腐纸的做法是：白立特粉1克，酒精1毫升，放入平底碗中溶解，将吸水纸放入碗里吸透溶液，而后取出阴干，即可使用。

3. 通风。

每隔一段时间要将邮册打开竖立在桌子上，每页之间稍留些空隙，让风吹上1~2个小时即可，注意不能太阳晒。

21. 钢琴日常护理

1. 除污。

钢琴键若有污垢，可用纱布或海绵蘸乙醇擦拭，或用食盐加柠檬汁来擦拭，效果较好。也可用牙粉拌酒精，或用纯牙膏揩擦琴键，片刻琴键即洁白。



2. 放置。

钢琴应放在温、湿度适当的房间里，避免放在火炉、暖气附近，而且要避光。

3. 防蛀。

要防止虫蛀，琴内应放樟脑丸，不常使用时，也要常打开琴盖，使空气流通。

4. 防污。

钢琴的表面要避免化学溶剂沾染、高温物品烙烫，还要避免放置坚硬物品。

22. 钢琴的保养

钢琴买回家的第一年中，应该调整四次音。调音就是调整弦的声音，即检查一根

一根的弦，看它们发出的声音是否正确，如果不正确，就加以调整，使它们发出正确的声音。

一年以后，无论钢琴是否经常被弹奏，一年至少应该调整两次，否则钢琴声音会不准确，易坏。每次弹完钢琴后，应用丝质方巾抹擦，用其他布去擦，会损坏木头纹路或琴键。

23. 如何防止钢琴的碰撞

钢琴受到碰撞，轻则影响美观，并使内部机件松动，造成音律不准，严重时则会损坏内部机件，甚至还会使钢板断裂。

在挪动钢琴时，有人以为下面有四个轮子就可以用力地推来推去，其实那是完全错误的，用力一推整架钢琴震动得很厉害，不但琴弦会跑音，而且对机件部分也有损害，所以移动钢琴时最好抬起，或轻推轻放，防止猛烈震动。

如果长途搬运，则必须钉——个木箱，把钢琴固定在木箱里，可以用人螺丝从木箱外面拧到钢琴背面的支架柱上，在琴盖上也要横一条木条，木条固定在木箱上，琴脚处也要用木头将它固定住。

总之，要使钢琴在木箱中不能移动，在钢琴与包装箱有接触的地方用海绵、聚氯乙烯泡沫塑料或碎纸垫住，以免把漆擦坏。

24. 钢琴有故障要及时维修

钢琴有故障要及时修理，钢琴带病弹奏很容易损坏内部机件，最少每年应进行一次全面检修，如果每隔三两个月进行一次检查调音就更好了，因为随着季节冷热变化，琴弦的张力会发生变化，直接影响到音准。

定期检修和调音能及时发现问题，排除故障，使钢琴经常处于最佳工作状态。此外，钢琴上不要放相架、花瓶之类的装饰品，以免弹奏时影响声音或摔倒碰坏琴体表面。

只要对钢琴进行精心的维护和保养，防患于未然，一架钢琴的使用寿命会很长的，它能陪伴一个人终生，甚至可以为几代人服务。

25. 乐器的保养常识

乐器脏了，可用牙膏擦净。乐器上的松香，可用核桃仁擦拭，可使乐器光洁，也可用绒布涂点牙膏擦净，忌用酒精，因漆膜大多能溶于酒精。

琴身里面可倒进一些炒焦的米粒，均匀摇晃后倒出，利用焦米粒的吸附作用干洗。

26. 小提琴的日常保养法

小提琴的琴身上不能积存松香和尘土，要保持清洁，漆面要呈光亮，取提琴时要手握琴脖，不可手拿琴板。皮制琴弦存放时切忌干燥，要保持其油性；金属琴弦则相反，要放于干燥的地方。

经常使用的小提琴，琴弦定紧后就不必再放松了，避免因琴弦时紧时松会使提琴受到不同程度的压力。提琴弓子在不常用时，不可上得太紧，否则会失去弹性。为避免生锈，应在弓子的螺丝上涂些润滑油。弓子和琴盒里要放些防虫剂，以防止马尾和琴盒衬绒生虫。

27. 小提琴的收藏法

小提琴弦应经常保持音准，一则可以保持琴颈和琴身之间的张力平衡，二则音柱不容易松掉。拉琴后应把琴弦和琴板上的松香粉抹掉，能用棉布蘸少许温水轻抹效果更好。抹后将提琴放在通风处三至五分钟，让奏琴时演奏者呼吸所造成的湿气自然风干，再收回琴盒。

琴盒内不宜有太多杂物，免得琴的清油受损，关盒前更别忘绑紧琴颈。虽然琴盒在大多数情况下发挥着保护作用，但也勿掉以轻心，让琴盒摔在地上，这样可导致音柱

移位或松脱,甚至琴边爆裂等损坏。

28. 定期调校小提琴

提琴定期的调校和检验很重要，如对提琴的制造和修理没有认识,便不应随意对琴上的装置和零件调校(调音准除外),否则少许的移位也会影响提琴的音质和结构。如提琴每天被拉三小时或以上,每六个月便应将提琴交由修琴技师进行例行修护。

29. 使用和保养吉它的方法

琴弦定音时,应该慢慢拨动弦轴,逐渐使弦调到标准音高，不可任意提高音准,以防琴弦断掉;金属弦轴可用机油润滑,使之处于润滑状态;使用后,应用柔软的布擦拭琴身、弦线,保持油漆表面清洁。

长期不用应放松琴弦，防止日久琴颈变形。应放在干燥通风处,可用琴套保护,不宜挂在泥墙上和其他潮湿的地方,更不宜日晒和靠近暖气官道,以免琴体脱胶和开裂。

30. 萨克斯管的保养

作为吹奏乐器，每次吹奏完后总会有一些水分留在管内,众所周知,水对木材的侵蚀是相当严重的,对金属也不例外。因此,每次吹奏萨克斯管后,用柔软吸水的布把乐器擦干,保持乐器干燥,以便延长乐器的使用寿命。

萨克斯管音调的变化主要依靠音键和音孔的变化来实现,尤其音键应具备高度的灵活性,应定期滴专用键油以增强它的灵活性并防止锈死。另外,每次吹奏间隙放置乐器时,尽可能避免压迫音键。

31. 木管乐器的日常养护要点

演奏前要在接合处涂上少量软木膏润滑,请注意不可在按键上用力,以防按键变形。演奏后应及时清除管内的水分及接合处的残留工分。

并用吸水纸吸干垫片上的水分，以免垫片残留水分而硬化减少使用寿命。每周要用音孔清洁棒清洁按键内侧及间隙的污垢。要先检查每个螺丝是否松动,在按键螺丝部位滴上少量的按键润滑油,注意不要太多。

32. 竹笛防爆的日常保养法

竹笛的“爆竹现象”与温度变化、选购乐器、日常保养等方面有一定关系,这是由竹笛的天然属性决定的。夏季竹笛应避免风吹日晒,秋季更应注意受冷发潮,以免竹笛管身变形,出现破裂。

冬季到来切忌竹笛放在暖气旁，因暖气的热能很干燥,对所有竹制管乐器的破坏性最大。因此,对于居住在北方地区靠供暖过冬的竹笛演奏者更应注意,防止竹笛“爆竹现象”的发生。

33. 竹制箫的保养法

箫要经常用水冲洗，如果水中加一点盐则效果更好,保持一定湿度。吹完后,用布将箫的内壁擦干(夏季防止发霉),最好收到乐器套或乐器盒中,不要放在直接让风吹的地方。

一旦箫裂了,也不必着急,用胶将裂缝粘好,什么胶都行(乳胶、万能胶、502 胶水等),缠上一段线,使裂缝粘好,不致继续裂下去。

有的箫是表皮干裂或外壁裂了一半,内壁没有裂。碰到这种情况,也要及时粘好,否则裂缝越来越大，不处理还会越裂越深,从外壁一直透到内壁,管壁一跑气,箫就吹不响了。

34. 玉器的保养要点

1. 避免与硬物撞碰。

玉器的硬度虽高，但受碰撞后很容易破裂。有时肉眼虽看不出裂纹,但玉表层内的分子结构已受损坏,产生了暗裂纹,就损

害了其完美和收藏价值。

2. 避免沾染灰尘、油污。

玉器表面若有灰尘，宜用软毛刷清洁；若有污垢或油渍等附着于玉面，可用温淡的肥皂水刷洗，再用清水洗净。切忌使用化学除油剂。

3. 玉器佩挂件不用时要放妥。

玉器首饰不用时，最好放进首饰袋或首饰盒内，以免碰伤。

4. 避免与香水、化学药剂、肥皂或人体汗液接触。

因为玉器接触太多的汗液后，即会受到侵蚀，使外层受损，影响本来的鲜艳度，尤其是翡翠、羊脂白玉，更忌汗和油脂。

5. 避免阳光长期直射。

主食糕点

1. 夏季贮粮的3个妙方

1. 密闭防潮法。

大米、面粉、挂面易吸湿变质，故大米宜放在陶瓷、白铁制的容器里，口部加盖盖严；面粉、挂面最好用聚乙烯塑料袋盛装，口部扎紧。

2. 日晒过筛法。

花生、大豆易受潮霉变，在存放前应放在日光下连续曝晒几次，每次晒后均用手筛清除杂质和害虫，然后装入塑料袋内密封保存。这样处理后可防霉防虫，保存1年以上。

3. 沸水浸泡法。

绿豆、赤豆、豇豆、小豆、蚕豆、豌豆等存放前，可将其浸泡在沸水中，快速搅拌半分钟后，立即倒入冷水里冷却滤干，在日光下曝晒干透，装入瓷坛或铁桶内，再放上几瓣大蒜，可1年不生虫。

2. 储存米的6个技巧

1. 米具要洁净、严实。最好将米放进缸、坛、桶中，并备有严实的盖。如果用布袋装米，要在布袋外面套一塑料袋，扎紧袋口。

2. 将布袋在煮过的花椒水中浸泡，把晾干的大米放在风干后的袋子中，再用纱布包些当年新花椒，分别放在米的上、中、底部。扎紧袋口，这样既防霉变，又能驱虫。

3. 将海带和大米按重量1:100的比例混放，每周取出海带晒去潮气，便能保持大米干燥不霉变，并能杀死米虫。

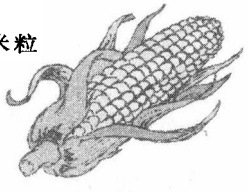
4. 在米桶里放几枚螃蟹壳、甲鱼壳或大葱头，同样可以达到防止虫蛀的目的。

5. 储存温度以8~15℃之间最佳。

6. 将米放在塑料袋中，每次5千克左右，袋口扎紧，放在冰箱冷冻室内48小时后取出，不要立即开口，可杀死害虫。

3. 贮玉米防虫蛀妙法两则

方法一：玉米收后不要脱粒，剥皮后将玉米棒挂于干燥通风处，吹干后可保存一年不生虫。



方法二：将玉米粒晒干扬净后，采适量的树叶，如松树、槐树叶等，均匀拌合在玉米粒中。这样贮藏不仅能防玉米生虫子，而且还可防鼠害。

4. 巧放花椒贮挂面

将买回来的挂面摊开，充分晾干，装进塑料袋里，再放入一小袋花椒，然后将塑料袋口扎紧。如须食用，取用后再将袋口扎紧，这样可防挂面霉变生虫。

5. 短期保鲜蛋糕妙法

要使蛋糕保持几天新鲜，最佳方法是把蛋糕与一片面包放在不透气的罐内，面包一变硬就另换一片新鲜的，没有面包，放一片苹果也同样有效。

6. 巧用竹篮子存月饼

月饼不宜在密封的容器内长期存放，更不宜放在铁罐里长期存放。最好的方法是将月饼搭空迭起，放在竹篮子里，挂在通风处。

在25℃的室温下，杏仁、玫瑰、百果等馅的月饼可存放12~15天，芙蓉、豆沙、枣仁等馅的月饼保存时间不超过一星期为宜。

7. 用芹菜保持面包新鲜

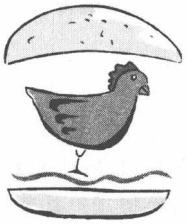
买回新鲜面包后，一时吃不完，可将面包装入塑料袋，并往袋中放入一两根芹菜，然后扎紧袋口，可使面包保持新鲜的滋味。

鱼肉禽蛋

1. 肉馅巧贮存

肉馅如一时用不完，可将其盛在碗里，将表面抹平，再浇上一层熟食油，可隔绝空气，存放在冰箱中1个星期不易变质。

2. 鸡肉巧贮存



如是用于油炸的鸡肉，可涂上盐和胡椒，撒上酒，装入塑料袋里，冷冻起来；如是用来清炖的鸡肉，可喷少许酒后，再放入塑料袋冷冻起来。

3. 涂油巧妙保存鲜肝

猪肝、羊肝、牛肝等由于件头较大，家庭烹调一次难以食用完，食用不完的鲜肝放置不好就会变色、变干。此时，可以在鲜肝的外面少许地涂上层油，放入冰箱之中，再次食用时，仍可保持原来的鲜嫩。

4. 用芥末保鲜鱼肉妙法

芥末不仅是一种调味品，还可用来充当鱼肉的防腐剂。将芥末用水调好，装在一个小碟中，与鲜鱼、鲜肉同时放在一个密闭的容器中，在一般的室温下，鲜鱼、鲜肉可以存放三四天不会变坏。

5. 冰箱存鱼的保鲜窍门

买到鱼后，及时打鳞掏腮去内脏，洗净用塑料袋或布袋包严，长期贮存的放入冰箱冷冻室，近日食用的放入冷藏室。用塑料包装可避免鱼体水分不断蒸发，以保其鲜度，同时也避免了鱼腥味对其他食物的影响。

家用冰箱存鱼，保鲜期在4个月以内，时间过长虽不至腐烂，但其鲜香度将逐渐减低。用油炸过的鱼经冰箱冷冻后再制作成菜，其鲜度也大为减小。

6. 保存鲜鱼4窍门

方法一：鱼眼睛内神经后面有一条生死线，鱼离开水后，生死线便立即死亡，鱼随之死亡。当买来的活鱼暂不吃时，可用湿纸贴在活鱼眼睛上，可使鱼离开水后持续活3~5个小时。

方法二：把鱼放入88℃的热水中，浸泡2秒钟，鱼的表面变白之后，再贮藏于冰上。这样贮藏的时间比原来可以延长约两倍。

方法三：如果买鲜鱼过多，一时吃不了，不刮鳞，也不用水洗，剖腹摘去内脏后，在冷盐开水中浸泡半天，而后晾干，在鱼鳞、腹内涂抹一层食用植物油，过两三天后食用，仍然鲜美。

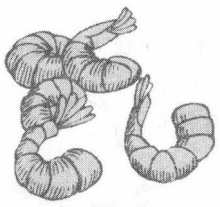
方法四：当买到新鲜的活鱼时，可往鱼嘴里灌几滴白酒，然后放在阴暗的地方，盖上能透气的盖，这样可延长鱼的寿命，使之当天不会死。

7. 巧用米糠存咸鱼

找一口缸，在缸下面铺上一层薄薄的米糠，将咸鱼摆在上面，再用10厘米厚的米糠覆盖在上面。这样反复将咸鱼埋入米糠中，可以防止咸鱼变味。

8. 巧汆鲜虾妙贮存

将鲜虾放入冰箱贮存前，先用开水或油汆一下，这样即使存放时间稍长些，也依旧保持着虾原有的色、味、质。处理后能使虾体内的游离生态、蛋白质、显色物质滞留在细胞内，成为不易变味的固态氨基酸分子，这样可使红色固定，鲜味持久。



9. 加大蒜妙存干虾

一下食用不完的干虾如何存放？可将虾子放入布袋中，同时放入两头大蒜，这样虾子不但能久存，而且可以防止虫蛀。

10. 存养活蟹的两个方法

方法一：买来的活蟹如想暂放几天再吃，可用大口瓮、坛等器皿，底部铺一层泥，稍放一些水，将蟹放入其中，然后移放在阴凉处。

方法二：如买来的蟹较瘦，想使它肥一点再吃，或暂时贮养着怕瘦下去，可喂些芝麻或打碎的鸡蛋(并加些黄酒)，这样能够催肥。

但不能放得太多，以防蟹吃得太多而涨死。

11. 蒲包加冰块存蚶的窍门

蚶是水中之物，离水后不久就会死掉，如果保持蚶外壳的泥质，并装入蒲包，在蒲包中放一些小冰块，如此保存，可以使蚶半月不死。

12. 加盐可使蛏蛤存活数天

要使蛏、蛤等数天不死，在需要烹调时保持新鲜美味，可在养殖蛏、蛤的清水中加入食盐，盐量要达到近似海水的咸度，蛏、蛤在这种近似海水的淡盐水中生活，可存活数天。

13. 塑料袋贮存海参妙法

海参存放不当就会变质，正确的存放方法是将海参晒干透，然后装入双层无毒塑料食品袋，扎紧袋口，挂在通风干燥处，过夏时曝晒几次，这样存放海参就不会变质了。

14. 保存海蜇两法

方法一：用盐水、明矾浸泡海蜇。按500克海蜇、50克盐、5克明矾的比例，将盐及明矾用温开水化开，晾凉后倒入坛子中，再把海蜇放入，浸好密封，可保存很长时间。

方法二：从市场上买来的海蜇，不要让它沾上淡水或污物，要用盐一层一层地将它腌起来，存放在干净小口的坛子或罐子里，上面一层要多放些盐，密封好即可。

15. 巧妙保存切开后的火腿

火腿切开后，对不吃用的部位，将切口面涂上香油，用食品塑料袋或洁净的纸贴紧包好，存放时，切口面向上，以免走油、虫蛀，产生哈喇味，但是要注意，火腿一经斩开，存放的时间不宜过长。

16. 放大蒜巧藏海味

一些海味的干制品，如干鱼、干虾、虾皮、海带，存放期间很容易发霉变质。若在收藏以前，先将海味晾干，剥几瓣大蒜放在罐子下面，再放入海味，将盖盖严，这样存放就

不易变质。

17. 加白酒存放香肠

香肠很容易酸败而产生异味，如想较长时间存放，可在存放用的坛子中放一杯白酒，将香肠平放在装有酒的杯子周围，放满后在上面再喷洒些白酒，最后把坛口封起来，这样可保持一个夏季香肠都不变质。

还可以直接在香肠上涂一层白酒，放入容器中密封，一般可放置半年不会坏。

18. 巧贮鲜蛋窍门3则

方法一：在鸡蛋的外壳上薄薄地涂一层无色的石蜡液体，装入笼屉式塑料蛋箱，放在25℃以下，湿度在80%以下的地方，能够保鲜半年以上。

方法二：在盛放鸡蛋的容器中先放一层谷糠，放一层蛋，再铺一层糠，放一层蛋，如此将容器放满。用这种方法保存，一般几个月不会变质。

方法三：将鲜蛋（质量好的）擦净，在坛或罐的底部撒一层食盐，摆一层鸡蛋（注意鸡蛋摆时要互相隔开），再撒一层盐把鸡蛋盖住，然后再摆一层蛋，撒一层盐。

如此直到坛罐装满为止，最后一层仍要用食盐盖严。用此法保存的鸡蛋，不咸不干，半年内新鲜如故。

19. 鸡蛋不能水洗后贮存

鸡蛋表面布满了人眼看不见的小孔，有一层胶状物质封住这些小孔，使细菌不能侵入，蛋内水分也不易蒸发，保护了鸡蛋。

如果用水洗一遍，蛋壳上的胶状物质便溶解在水中，蛋壳小孔全部暴露，细菌和微生物便可从小孔乘虚而入，在蛋内孳生、破坏蛋内组织，新鲜鸡蛋会很快变成坏鸡蛋。

20. 蛋竖着放比横着放好

蛋白中的粘液素在蛋白酶的作用下容易脱水，以致失去固定蛋黄的作用。

如果将蛋横着放，由于蛋黄的比重比蛋白小，蛋黄就会上浮形成贴壳蛋和散黄蛋，而蛋大的一头有一个气室，里面有气体，如果竖放，即使是蛋黄上浮后也不会贴近蛋壳，就不会形成贴壳蛋了。

21. 鲜蛋不宜直接放入冰箱

从市场上购回的鲜蛋直接放入冰箱蛋架上，这是很不卫生的。因外界污染，蛋壳表面主要有枯草杆菌、假芽孢菌、大肠杆菌等细菌。对明显可见禽粪、血斑、污斑的蛋，微生物污染更为严重。这些微生物大都可在低温下生长繁殖。



因此，购回鲜蛋后，应先将留有禽粪、血斑的蛋拣出，用湿布将禽粪、血斑擦后，再放入干燥洁净的食品袋，放入冰箱货架上。

22. 食用油的储存原则

食用油经过一段时间后，很容易变质，产生令人不愉快的气味。这是因为油脂会发生自动氧化作用，通过形成过氧化物而造成酸败。油脂的酸败不像食物腐败、霉变那样容易引起人们的注意。当闻到不正常的气味时，油脂的过氧化物含量大约在0.4%，已经大大超过国家标准的数值了。



油脂氧化会产生很多的有毒氧化分解产物。人如果长期摄入已劣化的油脂，会使细胞功能衰竭，诱发多种疾病。日本曾因使用

油脂的过氧化值达到7.5%，而造成集体急性中毒事件。在食用市场上的油炸食品时，需特别注意食品的颜色和气味。

遗憾的是，人们至今还没有办法通过外界条件的改变，来避免油脂组成成分化学键的断裂，也就是说无法避免油脂的自动催化反应所造成的变质问题。但是，人们可以采用多种方式来延缓这一进程。

在冷、暗的环境中，可以延长油脂保存期，温度在60℃以下，油脂氧化的速度比室温快4~5倍，所以，食用油要避免日光直接照射，而且最好采用有色瓶，或储藏在橱柜中，并盖好，避免水分进入。

果蔬储存

1. 埋生姜巧保鲜

鲜姜购买回家，如不妥善保存，很快会失去水分干缩起来。可取花盆或旧脸盆一个，在底部垫上一层半湿不干的沙子，放一层鲜姜，鲜姜要选择质量好一些的，鲜姜上要再放一层沙土，埋好后向上面洒些水，使之保持潮湿，这样鲜姜能保存半年以上。

注意，沙土要保持潮湿，太干姜则变干，太湿姜会烂掉。

2. 保存葱头的窍门

葱头(洋葱)保存时要晾透、晒干，并放在干燥通风的地方，不然就会发芽、发软变质，降低食用价值。

为防止葱头发芽，必须进行晾晒，使其水分减少，但这样只能延缓发芽期，还不能阻止其生根发芽。

重要的是应注意返潮现象，如有返潮就要重晒，以防腐烂。

3. 大葱贮存小窍门

秋后家庭贮存大葱，应挑选葱白粗壮无烂伤的葱，散开在阳光下略晒几天，待叶晒蔫时，七八棵为一捆，用叶子挽成一个结，在干燥、阴凉、避风处排开，可贮存到来年。

4. 巧用缸干贮青椒

选皮厚、腊质层较厚的青椒，果柄朝上摆在备好的缸内，摆一层青椒洒上一层沙，每层沙的厚度以不见青椒为度，一直摆到近缸口处，上面用两层牛皮纸包封好，放在阴凉处或棚子里，如天气转冷，缸口加盖草苫，缸四周也用草苫围起来防寒，缸贮青椒在零度条件下，可贮存两个月，好果率达90%以上。

缸贮青椒要注意缸内温度不要太高，沙子最好用较干的面沙，以免青椒腐烂。

5. 巧存蒜黄小方法

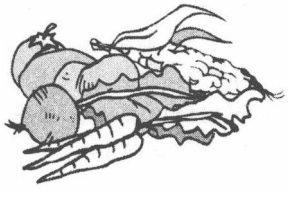
将蒜黄捆起来，让蒜黄苑朝下，放入水盆内，可以保持较长时间不干不腐烂。此法也适用于葱、韭菜、芹菜等。

6. 存放香菜3窍门

方法一：将香菜根去掉，烂叶、黄叶摘去，然后编结成一根长辫子，挂在阴凉通风处，干后可长期食用。食用时，将干了的香菜用温水浸泡一下，香菜依然鲜绿，香味不减。

方法二：把新鲜香菜的根部浸入食盐沸水中，半分钟后全部浸入，约10秒钟，待叶迅速变成翠绿时取出，挂起来阴干，然后剪成1厘米长的小段，装入带盖的玻璃瓶或瓷罐中。食用时可以直接撒入汤锅，或先用少量开水泡一下，其味芳香，与鲜菜几乎无异。

方法三：将新鲜香菜捆成小捆，包上一层报纸，把菜根部插入塑料袋中，稍捆扎留出一



定空隙，以防根部腐烂，然后将根部朝下，置于阴凉处。采用这种方法，香菜一星期内仍然鲜嫩如初。

7. 巧用大白菜储存韭菜

冬天购买黄韭或青韭，如果一时吃不了或暂时不想吃，可选一棵大而有心的白菜，在白菜脑袋上切一刀，切至1/2处即可。

再从所切部位的中间沿菜梢方向切一刀，深度为2厘米为宜。由此将白菜扒开掏出菜心，把韭菜放到里面，把切口合好。这样可使韭菜不烂不干，存放数天依然十分鲜嫩，具有原来的香味。

8. 用塑料袋保鲜韭菜

将鲜韭菜装入塑料袋放于阴凉的地方，可保鲜三四天，冬天可保鲜一星期左右。

9. 塑料袋贮藏西红柿妙法

夏季西红柿大量上市，可挑选青红色的放进食品袋，30厘米×40厘米的食品袋大约放3500克左右的西红柿，扎紧口袋。放在阴凉通风处，每隔一天打开口袋一次，并揩去袋里的水和泥，5分钟后重新扎紧口袋，以后可以陆续把红熟的取出食用，待全部转红以后，就不要再扎口袋。

此法一般可贮藏西红柿1个月左右。秋西红柿用此法贮藏，效果更好，可使整个冬天有鲜西红柿吃，但换气时间间隔3~7天一次。

10. 黄瓜保鲜妙法两种

方法一：在水桶里放入食盐水，把黄瓜浸泡在里面，这时如果从底部喷出许多细小的气泡，从而增加水中或气泡周围水域的含氧量，就可维持黄瓜的呼吸。如果水源充足，还可以使用流动水，如河水、溪水等。此法保存黄瓜在夏季18℃~25℃的温度下，可使鲜度保持20天。

方法二：秋季，将完好无损的黄瓜摘下，放在大白菜心中，按白菜和黄瓜的大小，每棵白菜内放两三根黄瓜为宜，然后绑好白菜，放入菜窖中，保存到春节，黄瓜仍然新鲜，瓜味不改。

11. 夏季保存黄瓜的窍门

夏天的黄瓜保存不好会长白毛，瓜会腐烂。这主要是因为黄瓜水分大，呼吸旺盛且散发大量的热量，加上夏季气温高、湿度大等条件，就会使散落在黄瓜上的微生物、毛霉菌繁殖起来，于是黄瓜就长出了白毛。

防止黄瓜长白毛的方法是不要乱堆乱放，最好放在篮子里，放在背阴凉爽的地方，通风散热，降低菜温，以控制微生物的活动。

买黄瓜时要买新鲜硬挺的，发蔫变软的不好保存。

12. 储存大白菜妙法

首先要选好菜，选择晚熟青口菜最耐存放。

储存要晾晒，白菜帮、叶晒白发蔫后才能储存。菜的外帮是保护白菜过冬的重要条件，不能去掉。

晾晒后，单行码放在楼道、阳台、过厅等处均可。

储存白菜前期怕热，后期怕冷。在天气未大冷时可放屋外，晚上注意苫盖好。当气温下降时，必须严密苫盖，防止冻坏，白天天气好时要打开通风。如发现菜冻了，要及时搬入温度较低的室中（以3℃~8℃为宜），缓慢化冻，切忌放到高温处回暖。

视菜质变化情况，每隔五六天翻动一次，轻拿轻放，减少外帮损失。

13. 萝卜越冬保鲜2法

方法一：取一张无毒的聚乙烯塑料薄膜，将要贮存的萝卜用水浸一下，拿起后控

干水，用薄膜包好（注意萝卜须事先切去尖头，掰尽叶子，这样可减少其呼吸作用及养分散失），最后用玻璃胶纸彻底密封至不透气，然后将包好的萝卜放在地窖或略潮湿的地方，温度控制在0℃~5℃为宜。这样，一个冬天都可吃上鲜美的萝卜了。

方法二：将新鲜的萝卜削顶去毛根，将虫咬、刀伤、裂口和小萝卜剔除。挖1米深的土坑，将萝卜根朝上，头朝下，斜靠坑壁，顺序码好，码一层萝卜，压上一层10厘米的净土。最上层压土的厚薄根据气候定，冷天多填土，天暖少填土。萝卜可存至来年三月上旬。

14. 贮藏冬笋3法

1. 沙藏法。

取废旧木箱（纸箱亦可）一只，底部铺6~10厘米厚的湿黄沙，将完好无损的冬笋尖头朝上排列在箱（桶）中，然后将另一部分湿沙（以不沾手为度）倒入并拍实。保鲜效果十分理想。

2. 封藏法。

取酒坛或沿口完整的陶土罐或缸一只，将无破损的冬笋放入，并用双层塑料薄膜盖口扎紧，或取不漏气的塑料袋，装笋后扎紧袋口。此方法亦能保鲜20~30天左右。

3. 蒸制法。

将冬笋剥壳洗净，个儿大的要对半切开，放蒸锅中蒸熟或放清水锅中煮至五六成熟以后捞起，摊放在篮子里，挂放在通风处，可保鲜1~2周。

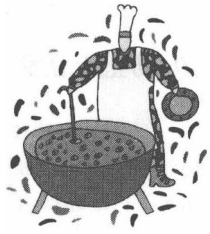
15. 巧妙存放干豆角

挑选个大、肉厚、籽粒小的豆角品种，摘去筋蒂，用清水洗净，上锅略蒸一下，然后用剪子或菜刀按“之”字形剪切成长条，挂到绳子上或摊在木板上晒，至干透为止。

然后把晒好的干豆角拌少量精盐，装在塑料袋里，放在室外通风处。吃时，用开水洗净，再用温水浸泡1~2小时，捞出，控干水分，与各种肉食品同炒，其鲜味不减。

16. 用盐渍保存鲜蘑菇

先把蘑菇放进10%的盐水中煮沸30秒至1分钟，迅速捞出晾干水分。冷却后，按500克蘑菇250克盐的比例，先在缸内铺一寸厚的精盐，然后放一层蘑菇盖一层盐，直到把缸填满，上面再用饱和盐水灌缸封口，压上石块，以防蘑菇漂浮。

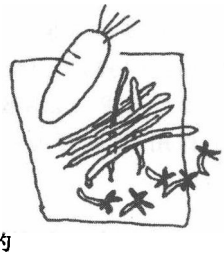


如此，腌藏的蘑菇可保存一年不变质。

17. 巧晒妙存萝卜干

先将萝卜洗净，用刀切成条，拌适量精盐去水，然后放在干净的木板子或布上摊开，放在阳光下晒干，这样就制成了萝卜干。

把萝卜干装入布袋或塑料袋，放在阴凉通风处。吃时用温水浸泡10分钟，再用清水洗净，拌上一些香油，然后放在锅里蒸一下，出锅后按自己的口味加入调料，便可以吃了。



如果用青萝卜晒的萝卜干，可不必上锅蒸，只要直接用开水洗净、烫软，加入调料即可食用。用同样的方法还可以晒茄子、豆角、香菜、西葫芦等。

18. 妙晒巧食干茄片

先将茄子洗净，按“八”字形片切成茄条，把切好的茄条拉开，挂在绳子上晾干，再用干净的布口袋装好，挂在阴凉的地方，但一定要注意通风，不要受潮。

吃时用开水烫软洗净，炒炖都很好吃。干茄片是冬春季节人们非常喜爱的干菜之一。

19. 冬瓜贮存妙法

选择一些不腐烂、没有受过激烈撞击、瓜上带有一层完整白霜的冬瓜，放在没有阳光的干燥地方，瓜下放上草垫或木板。这样，冬瓜可以放4~5个月不坏。

20. 防止土豆发芽3法

方法一：把土豆装入草袋、麻袋或装入垫纸的筐里，上面撒一层干燥的沙土，放在阴凉、干燥处保存。这样，就能延缓土豆的发芽。

方法二：将土豆放在旧纸箱中，并在纸箱中放进几个未成熟的苹果，这些苹果在成熟的过程中会散发出一些乙烯气体，乙烯气体可使土豆长期保鲜。

方法三：挖个小土窖，使温度适当，且隔几天就通通风，也可使土豆存放数月不坏。

21. 涂混合液巧保水果新鲜

在新鲜水果外表层喷上一层由蛋清、淀粉、动物油等混合而成的液体，这层液体干燥后形成一层薄膜，能起到限制水果呼吸的作用，从而可延长水果的寿命，保持水果新鲜。

22. 巧用苏打水保存鲜果

柑桔等鲜果好吃却不易久存，它的外表很容易被细菌感染而烂掉，柑桔等可在放有小苏打的水中浸泡1分钟，捞出晾干后再装入塑料袋，可保鲜3个月。

23. 柑橘保鲜两法

1. 陶坛保鲜。

将选好的柑橘装入可贮15~20公斤柑橘的小口坛内，放在阴凉通风处，一星期后封口，每隔4~5天开盖通风一次，若发现坛壁有水珠，用干布抹掉。这样一般可贮存5~6个月，柑橘也不会腐烂。

2. 塑料袋保鲜。

选用2.5~5公斤装的食品塑料袋，先在袋上开几个洞，以排除湿气，然后把柑橘装入袋内，封好袋口，挂在室内或放在纸箱里。隔一段时间检查一遍，发现烂果应及时拣出来，一般好果率在90%以上。用这种保鲜法，几个月后柑橘仍可新鲜如初。

24. 巧用塑料袋保鲜香蕉

香蕉买回来一次吃不完，如放在冰箱或保存于一般条件下，香蕉易冻坏变黑。如果将香蕉放在食品包装袋或无毒塑料薄膜袋内，扎紧袋口，使之不透气，即可保鲜1周以上。

25. 巧存苹果3法

先将中等大小、无病斑、无机械损伤的成熟苹果选出来，在3%~5%的食盐水中浸泡5分钟，然后捞出来晒干，再用柔软的白纸包好，按下述方法贮存：

1. 水缸贮存法。

先将水缸洗净晾干，然后放在荫凉处，在缸底放一个盛满干净水的罐头瓶，瓶口要开着，低温时将包好的苹果层层装入缸内，装满后用一张塑料膜封闭缸口。这种存放法可贮存苹果4~5个月，好果率达90%以上。

2. 纸箱或木箱贮存法。

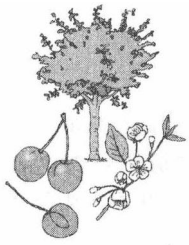
首先箱子应清洁无味，并在箱底和四周放上两层纸。将包好的苹果5~10个装入一个小塑料口袋中，乘早晨低温时，将装满苹果的口袋两袋对口挤放在箱子里，一层一层地将箱子装满，上面先盖2~3层纸，再盖一层塑料布，然后封盖，放在阴凉处。这种存放法一般可贮存苹果达半年以上。

3. 使苹果保持较长的时间而不发绵。必须掌握贮藏环境的温度和湿度，一般湿度应保持在85%~90%，同时应通风换气。这样

就能使苹果保存较长时间而不发绵。

26. 荔枝保鲜贮存妙法

如果将鲜荔枝果实放在比较密封的容器内，由于荔枝本身的呼吸作用，放出二氧化碳，容器内氧气少而二氧化碳增多，会自发形成一个氧气含量低、二氧化碳含量高的贮藏环境。



采用这种方法贮藏荔枝，在1℃~9℃的低温下，能保存30天，在常温下能保存6天，品质变化不大，其中维生素略有减少，但不影响风味。家庭如果没有冷藏设备，可以用塑料袋密封后放在阴凉处，这样一般可以保存6天。

27. 涩柿子变甜5法

方法一：把柿子装在容器中，用酒或酒精喷于果面，密封3~5日，即可脱涩。

方法二：把柿子放入35℃温水中，两天即可脱涩。

方法三：在柿子堆中混入梨、山楂等，然后密封3~5日即可脱涩(1个梨可脱涩10个柿子)。

方法四：把柿子装在塑料薄膜袋中，密封两天即可脱涩。

方法五：在电冰箱速冻室里冻一夜，拿到阳光下晒软就不涩了，如果化开是硬的，重新冻化一次即可食用。

28. 贮存葡萄窍门两则

方法一：将亚硫酸氢钠和硅胶按1:2的比例混合在一起，分别装在若干个纸袋里，每纸袋装13克，5千克葡萄用3个袋，装入容器内盖好，放入冰箱内，一个月换一次纸袋。如果是在9月份贮存的“玫瑰香”葡萄，可存到第二年春节，仍珠新水足。

方法二：选取成熟的龙眼、巨峰等葡萄，用纸箱垫上两三层纸，然后将葡萄一排排紧密相接地放在箱内，并将箱子放在阴凉处，温度保持在0℃左右，可存放1~2个月。

29. 巧妙保存红枣两法

红枣受风吹后易干缩，皮色由红变黑，高温、潮湿会使红枣出浆，容易生虫、发霉，其保存方法有两种。

方法一：放在阳光下晒几天，为防止枣发黑，可在枣上遮一层篾席，或者在阴凉通风处摊晾几天。然后放入缸中，盖上木盖，也可在枣中拌上草木灰，放在桶中盖好。

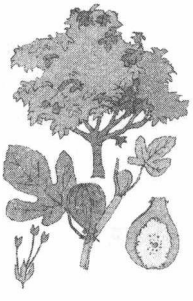
方法二：用30~40克盐，炒后分层撒在500克红枣上，然后放入缸中封好，红枣就不会坏，也不会变咸。枣多时就按比例增加盐。

30. 贮存栗子小窍门

栗子好吃，营养成分高，但不易保存。家庭买一些栗子，时间一长，不是长虫，就是霉烂，不能食用只好丢弃，非常可惜。现在介绍两个保存的小窍门。

1. 罐藏法。

取一只干净的陶土罐，将栗子倒入其中，上口用双层油纸或塑料膜封住扎紧，过半个月或20天做一次翻拣，拣出坏了变质的，适当透气半天，然后仍封藏。这样栗子可保存到来年春天。



2. 沙埋法。

找一只白纸箱或木箱，在底部铺放6~10厘米的潮黄沙，以不沾手为宜，栗子与潮黄沙以1:2的比例拌匀，放在中间，上面再盖6~10厘米的潮黄沙，拍实，放在干燥通风的墙角，定期检查。用此法贮存一般可延长到来年清明。

饮品储存

1. 家庭存放茶叶妙法

如果茶叶量稍大，可以用瓦坛和铁罐存放。方法是把茶叶分成若干小包，用干净的纸包好，码放在坛内周围，中间放上一些石灰袋，茶叶装满后，用草或布把坛盖缠严，放到适宜的地方。注意，坛内石灰每隔一两个月换一次。

用这种铁罐装茶叶，如果罐内能放些干燥剂，则效果更佳。当然，干燥剂一定要用纸包好，切忌与茶叶混放。

用暖水瓶存放茶叶效果也很好。选保温性能好的暖水瓶，洗刷干净，擦干，把经过干燥的茶叶放进去，茶叶要尽量装满瓶，使留存的空气尽可能地少，然后用木塞塞严，用蜡封口，再用胶布把瓶塞包严。

2. 贮存茶叶3防

1. 防潮湿。

茶叶经烘烤加工成品后，自身含水量低，吸潮性强。受潮后很容易发霉变质，因此，贮存茶叶的容器要放在室内干燥的地方。

2. 防曝晒。

太阳光直接曝晒会影响茶叶的外形与内质，造成质量下降，因此贮存茶叶的容器不要靠近门窗和墙壁，即使茶叶受潮也只可以用文火烘烤，不宜放在阳光下曝晒。

3. 防串味。

茶叶千万不要与有异味的物品混放，特别是不要和海味、烟、酒、肥皂、药品、香水、化肥、农药混放在一起。因为和这些用品放在一起，容易串味，导致茶叶质量下降，甚至失去饮用价值。

3. 烘焙处理绿茶回潮

绿茶如果保存不当，就会受湿回潮。有的人利用太阳晒进行复干，这不是个好方法。即使是高档绿茶，经太阳晒后也会滋味苦涩，品质变劣。

因此，已经回潮的茶叶千万不可用日晒进行干燥，而应及时用锅炒干或用焙笼烘焙。

4. 存放牛奶的窍门

鲜牛奶应该尽快把它安置在阴凉的地方，最好是放在冰箱里。牛奶放在冰箱里，瓶盖要盖好，以避免其他各种气味混入牛奶里面。

过冷对牛奶亦有不良影响，牛奶冷冻成冰则会损坏其品质。不要让牛奶曝晒于阳光或灯光下，日光会破坏牛奶中的数种维生素，同时也会使其失去芳香。

牛奶一经倒进杯子、茶壶等容器中，如若没喝完，应盖好盖子放回冰箱，千万不可倒回原来的瓶子。

5. 放生姜巧贮蜂蜜

选择纯净而不含杂质的蜂蜜，再将蜂蜜放入干净的玻璃瓶或陶瓷罐内(千万别用塑料罐久贮蜂蜜)，然后，每500克蜂蜜内加一小片生姜，密封后放在阴凉处贮存，这样可使蜂蜜久放而不变质，不变味。

如果发现蜂蜜发粘发酵，就应把蜂蜜盛在玻璃容器内，放在锅中隔水加热到63℃~65℃，保温30分钟，即可阻止发酵。

6. 贮藏啤酒两法

方法一：鲜啤酒(生啤酒)未经过杀菌，酒中有活酵母，稳定性差，如存放时间稍长或温度偏高，酒中的活酵母就会繁殖，使啤酒出现浑浊不清的现象，所以鲜啤酒保存时间短，在夏季不能超



过3天，保存温度在0℃~15℃之间。

方法二：熟啤酒经过杀菌工序而成，它不易继续发酵，稳定性较好，贮存期较长，一般可保存半个月至一个月以上(与生产质量有关)。熟啤酒的保存温度在5℃~25℃之间，不允许日光直射，一定要保持干燥和空气流通。

7. 香槟酒的贮藏

香槟不要直立摆放，正确的放置方法是横置于干爽及温度稳定的地方。

饮用香槟前，必须将其冷藏(6℃~8℃最适合)，以带出香槟的真正风味。如果来不及冷藏，可将香槟放置于半满冰块的香槟筒内约半小时。

8. 家庭存葡萄酒的方法

贮存葡萄酒最重要的是找一个适当的场所，在专业酒窖中，温度需控制在10℃~14℃，湿度维持在70%。

而在一般家庭中，先将酒封存在具有隔热、隔光效果的瓦楞纸箱或保丽龙箱内，再放置于阴凉通风且温度变化不大的地方，也可保存较长时间。

9. 不宜用锡壶储酒

锡壶实际上是用锡铅合金制成的。铅和酒中的乳酸、醋酸等酸性物质相遇后，就会很快地分化合成乳酸铅、醋酸铅，溶在了酒中。

一个人若长期饮用锡壶盛过的酒，就会发生铅的蓄集性中毒，慢慢出现头晕、头痛、四肢无力、恶心、腹闷等症状。如果一次大量饮用含铅多的酒，还有可能酿成急性铅中毒，出现面色苍白，甚至昏迷状态。

10. 塑料桶不宜存酒

大多数塑料桶是以聚乙烯为原料制成的，聚乙烯无毒无味，在食品卫生学上属于安全的塑料。可聚乙烯塑料桶有一定的透气性，装酒时间一长，会使酒香散逸。

另一方面，由于长期装酒，塑料中有些物质溶解到酒中，不宜饮用，所以不宜用聚乙烯塑料桶长期存酒。

此外，现在有些工厂用回收的聚乙烯再制成塑料桶，由于回收来源复杂，容器上往往附着残留物，甚至是有毒物质，又难于洗刷干净，所以回收后制成的塑料桶更不能用来装酒。

服饰熨补

1. 服装熨烫基本常识

烫毛呢织物或厚衣料应垫湿垫布，维纶织物要干烫，丝绸织物要熨反面，烫薄料可边喷水边移动熨斗，但丝绸物不宜喷水，因为喷水不均匀会产生局部皱纹。

普通衣服可在将干半干时垫上衬布熨烫，熨烫色泽鲜艳的涤棉、涤毛织品更要掌握温度，以免烫焦，对有些难以服帖的衣料，可先喷水，熨斗烫过后立即用竹尺或木块压牢，便可将皱纹压平。

2. 花边熨烫法

衣服上的花边应先上浆，再用熨斗尖部仔细熨烫，温度不可过高。薄花边要从反面烫，透花刺绣从反面烫也要垫上湿布。

麻及棉织品从反面熨后，应再从正面轻轻熨一次，以保持花边原有的光泽。

3. 凸花纹毛衣熨烫法

对有凸花纹的毛衣，必须先垫上软物，垫上湿布从反面熨烫，熨烫时要顺纹路，不可用力压，以保持凸花纹的立体感。

4. 皮革服装的熨烫

皮革服装须用低温熨烫，可用包装油

纸作为熨垫，同时要不停地移动熨斗，使革面平整光亮。

5. 围巾熨烫的方法

1. 腈纶厚绒围巾晾至九成干，平铺在木板上，将湿润白纱布平盖在围巾上，将电熨斗温度调至中温，然后平压，均匀用力烫平即可。

2. 羊毛围巾晾干后平铺在木板上，均匀地喷上水雾，再平盖上湿润的白纱布，把电熨斗温度调至中温，然后根据经纬走向按顺序烫平即可，切忌斜线走向以致围巾变形。

3. 丝织围巾平铺在木板上，用略湿润的白纱布平盖其上，再用手拍平拍齐，把电熨斗温度调至中低温，熨烫时须轻盈明快，以防水渍印和烫痕，熨至平整即可。

6. 领带洗熨小窍门

领带的面料有丝绸、织锦缎、全毛呢绒、化纤、毛料等等，里料与面料不同。洗时要用干洗法，若下水搓洗，则会缩水、褪色，面目全非。

干洗时，先用软毛刷蘸少量洗衣剂或汽油，轻刷污处，接着用洁净的湿毛巾擦几遍，然后用低中温度熨烫。毛料领带应喷上水，垫白布熨烫。丝绸领带可以明烫，但烫的速度要快，以防止烫出黄斑。

7. 熨烫毛涤衣服小窍门

在熨烫毛涤衣服时，常发生变色、枯焦、发光的现象，怎样熨烫才能防止上述现象呢？

熨烫毛涤衣服的温度一般在120℃~140℃为宜，即在熨斗上洒一滴水，水如不外溅，说明温度适宜。有时温度掌握不准，可以先试熨一下。

先取一块衣料边角试熨，如无变色和焦味则说明熨斗的温度适宜。熨烫时，速度不宜过慢，更不宜在某处滞留，为了避免衣服发光，熨烫要垫一块湿布。

8. 折裥裙熨烫法

取一块长约1米、宽约21厘米的木板，卷上棉毯或厚棉布，两头用细绳扎紧。然后套入折裥裙，裙子的腰头放在靠身的左面，下摆放在靠身的右面，再用大头针将腰头固定。



木板架空，使套上的裙子悬空。从裙腰叉开始，在每只裥缝处钉上一枚大头针。把板面上的裥都拉紧理直后，用湿布块盖上，再用熨斗烫平，将折裥烫完后，拔去大头针，再在大头针部位补烫一下，裙子就十分挺括了。

9. 熨平衬衫5法

首先从衬衫的背后将两侧领肩抓起来，作出楷线，沿衣领四周将后肩部分熨好。

接着将袖口打开，从内面先熨，再熨正面袖口，钮扣四周可用熨斗尖烫，接着将袖子拉平，从侧线开始熨平整面袖子，翻过去再熨袖子的另一面。

接下来熨领子，铺平从背面，从外围往中间熨。

再来就熨衬衫的后身。要诀是从内里开始熨，由衣角往肩部分熨。

最后就是熨衬衫的正面，将衬衫的前后身对在一起，由衣角往肩部熨去。

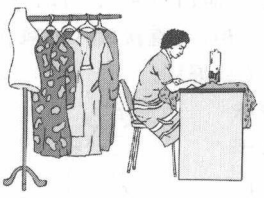
10. 呢绒大衣的熨烫技巧

毛呢大衣穿着时容易粘灰，在熨烫之前先进行简易的除尘法。

将大衣平铺在桌上，把厚毛巾放至40℃的温水中浸透拧干，放在呢绒大衣上，

然后用手或硬物进行弹性拍打，使呢绒大衣的灰尘跑到热毛巾中。再洗净毛巾，顺着呢绒面料的方向擦拭，反复几次后即可开始熨烫。

不管呢绒大衣的款式如何，熨烫的方法是大致相同的。



首先取一块温的白棉布，用低温熨烫大衣里子。先从后身开始烫至前身，再烫左右前身及袋布。穿过的大衣，烫时里料不可喷水，防止出现水渍。

开高熨斗温度，盖上湿布，烫领子时反面要烫得干，领底不要露出领面，立绒、长毛绒的领子烫后，要用毛刷将绒毛刷立起来。男式翻领领口必须烫实，女式翻领应烫成活型。

在衣袖的熨烫过程中，将小枕头塞入肩袖中，左手托起小枕头，盖上一层湿布熨烫肩袖，使肩头和袖笼达到平挺圆滑。

但男式衣袖的前侧圆滑，后侧扁型，女式衣袖则烫成鼓圆型。

最后，熨烫呢面不平挺之处，用衣架挂在通风处吹干即可。

11. 变形裤熨烫窍门

熨烫已变形的裤子时，要先熨裤子的后半部，将裤子的后半部拉直，抻开皱褶后再熨，直至裤子的后半部恢复正常状态。

然后再熨裤子的前半部。因前半部的膝盖部已起鼓，如将裤子拉直，前半部会起皱褶。因此，应先从裤子的上部和下部两头熨起。

熨烫时，熨斗要先轻轻放在裤子上，熨到最后时，只留下膝盖部这一个“鼓包”，这时不要急于求成，可先让裤子有一定弯度，使膝盖部的大鼓包变成小皱褶后，再采取以上办法熨平。

然后逐步减小弯曲度再熨平，直至全部恢复原状。

12. 醋去除熨迹法

要消除衣服上的褶纹和熨烫痕迹，可将食醋滴在毛边纸上，盖在褶折处，用电熨斗烫一下，烫迹就会消失，衣物即恢复平整。

13. 电动剃须刀可修整衣裤

有些衣服穿久了或是洗后会起很多小球，且越来越多。若是跟其他衣物一起洗，还会粘上很多小毛，很不美观。

用电动剃须刀像剃胡须一样，将衣服剃过一遍后，衣服会平整如新，电动剃须刀还可将粘上的小毛、尘土吸去。

14. 指甲油封丝袜破洞

女长筒薄丝袜稍不留意就会出现破洞，甚至会引起大片脱丝。应在袜子刚出现破洞时就滴上一点透明指甲油，将破洞封住，使其不再扩大，即使水洗也无妨。

此法对人造纤维等织物同样适用。

15. 衣物收藏基本常识

衣服怕潮湿，因而收藏时必须按照纤维的性质分层存放：

棉质衣物、合成纤维较不怕湿，可放在衣柜的下层；

毛织物放在中层；

烫绢织品则必须放在顶层。

16. 羊毛衫收藏应注意

收藏前必须洗净晾干，羊绒衫要叠好装袋平放，切忌挂放，以免悬垂变形，不要与其他类产品同袋混装，避光、通风，干燥处存放，存放时注意防蛀，严禁防蛀剂与羊绒衫直接接触。

17. 防衣物褪色二法

1.深色棉织物容易退色,洗涤时可加适量醋,不仅能防止其褪色,且能保持衣物光泽如新。

2.新买的有色花布第一次下水时,加盐浸泡十分钟,便可防止布料褪色。

18. 汗衫防变形

洗涤时,不宜用力搓擦拉扯,也不宜绞拧过干;晾晒时,应趁湿使汗衫恢复原来的长短形状,干后即可保持原有的形态。

19. 羊毛衫发硬回软

羊毛衫缩短变硬后,将它卷入干净的白布中,放入蒸笼里蒸 10 分钟,取出后拉成原来的规格,平放在木板上,将四周固定,防止回缩,晾干后即柔软如初。洗涤时在温水中加放适量干洗剂和氨水,漂洗时再加几滴醋,可以帮助恢复毛织物原有的光泽及柔软度。

20. 衣物防霉

衣物防霉,应在晴朗的大伏天挂在通风的地方晾晒,或熨一下。毛料织物、裘皮服装应在太阳下晒干,特别是毛皮衣服需毛朝外晒 3 小时,待晾晒干燥并充分冷却后,再存放入衣箱。丝绸、毛皮、呢料等各种衣物,最好分别存放。

21. 皮革衣物收藏法

先将皮革衣物表面处理干净,晾干,再涂上一层夹克油,2 小时后,用洁净的干布把衣物擦净,晾干后装入放有防虫剂的箱柜。

22. 裘皮衣物收藏

收藏前先将裘皮衣物晾晒干透,里子朝外叠好,放入用薄纸包好的防虫剂,不宜用樟脑丸,然后装入箱柜。裘皮皮板切忌受潮,否则会变硬,而且会出现掉毛现象。

23. 保存内衣的 4 个窍门

1. 如果抽屉内不铺白纸或专用的薄垫,则不要把内衣放入柜内。直接放入抽屉,是内衣变色、变黄的主要原因。



2. 内衣有些香味非常好。在柜内放些干花、香片、空香水瓶,内衣会染上香味,香味还有防虫、杀菌的功效。

3. 腾出特制存放内衣的柜子,专门存放胸围、短裤,这样不仅取拿方便且整齐,还比较卫生干净。

4. 内衣收藏前,务必仔细地洗净,并用漂白剂予以漂白,完全晾干后再贮藏在衣柜里,即可防止内衣泛黄。

24. 丝绸衣物的收藏

为防压皱,收藏时,应放在衣柜上层,在上面放几块衬布,可减少潮气进入衣柜。存放丝绸衣物,勿使用樟脑丸,否则衣服会变黄。

还应注意,不要将棉丝绸服装与真丝绸服装混放在一起,以免使真丝绸服装变色。

25. 纯白衣服要小心收藏

1. 洗净油渍、污渍、水果渍。其中油渍较难发现,一旦变黄,很难处理,在光线明亮处检查,用洗碗精可完全清除。

2. 不能残留洗衣剂,要将洗衣粉冲洗干净。

3. 无论挂起或折起收藏,都需套上透明塑料袋,外面再套上深色衣服,因为白色衣物会吸收木制衣柜的颜色。

4. 忌在口袋中放樟脑丸，樟脑丸也会污染布料，除湿剂放在衣柜内一角落即可。

26. 纯棉衣物收藏法

纯棉织品是天然纤维，具有吸湿性强、怕酸不怕碱的特性，因而纯棉衣物必须洗净晾干，放入樟脑丸等防虫剂收藏。

27. 羽绒服的收藏

羽绒服洗净晾晒干后，应吊挂或平展地放入干燥洁净的柜橱内，另用小布袋装入樟脑丸放在衣柜底部，以防虫蛀。金属电镀钮扣上可涂一层蜡，拉上拉链，并经常取出晾晒。

28. 收藏呢绒衣物 3 法

1. 将呢绒衣物吊挂在衣柜内，是收藏呢绒衣物最合适的方法。

2. 将衣领翻起，并将衣里朝外叠好，尽量平整地装入衣箱，避免重压。

3. 樟脑丸等防虫剂在用薄纸裹好后放入衣服内，以免因直接接触而留下污痕。

29. 金银线衣服别放樟脑

有些衣物为了装饰美观，配有一些金、银丝线，这些衣服收藏时不宜放樟脑丸。因这种樟脑可挥发出一种盐素瓦斯，可使金、银物质变色而失去光泽。

30. 皮鞋收藏的方法

把穿过的皮鞋用湿布擦净、晾干，打上鞋油，稍等一会儿，用鞋刷擦亮，装入不漏气的塑料袋里，将袋内气体排出，用绳子将袋口扎紧。采用这种方法收藏保管皮鞋，可以防止皮鞋干裂变形和生霉变质。

31. 保养西服 4 招

1. 一件西装不要连续穿多日，一季里最好有两三套西服交换着穿，这样，两三年内这些衣物历久如新。

2. 及时清除口袋里的物品，西服一换下，口袋里的物品要立即掏出，否则如果西服口袋里填满东西又吊挂，衣服易变形。



3. 要经常刷灰，西服经穿着后一定会弄脏，灰尘是西服最大的敌人，会使西服的色彩变得浑浊，失去清新感，所以须经常用刷子刷去灰尘。

4. 让西服享受“蒸汽浴”，久穿或久放在衣柜中的西服，如能挂在充满蒸汽的浴室过一个晚上，皱褶会自动清除，这种方法以全羊毛质料的西服为最佳。

32. 保养领带 6 法

1. 不要多洗涤，以防色泽消褪。

2. 佩戴领带时，要注意手指洁净。

3. 换领带时，要将领带拦腰挂在衣架中，以保持平整。

4. 存放领带要保持干燥，不要放樟脑丸防蛀。

5. 领带不要在阳光下曝晒，以防丝质泛黄走色。

6. 领带收藏时，最好熨烫一次，以达到杀虫灭菌防霉防蛀的目的。

33. 皮革服装防裂窍门

皮革一般含有一定的水分，如果存放时湿度过大，含水量就会增加，致使皮面发霉变质。此时若曝晒或烘烤，就会使皮革失去本身的水分而减弱原有的韧性，导致龟裂。

所以，存放时的湿度不能太大。当皮革服装淋雨或遇雪后，可擦干后在室温下自然干燥，切不可烘烤或日晒。

此外，还要注意不要让皮革服装接触汽油、碱类物品，否则会引起皮革变质发硬、脆裂，失去光泽。整理好的皮革服装，要用衣架挂好，不要折放，以免折皱或断裂。

34. 皮衣膻气去除法

新羊皮服装常会有股难闻的膻气味，可将酒精均匀地喷在皮毛和皮板上，然后将少量小米粉撒在皮毛上轻轻抽打，或是用毛刷顺着毛刷 1~2 遍。

等酒精挥发干后，把小米粉抖掉，然后将羊皮衣紧紧地卷起，放上一些樟脑丸或樟脑精块，闷上 2 个月左右，膻气就可除掉。

35. 防衣服褪色 3 法

1. 反晒法。

晾干衣服时，把衣服反过来，衣里朝阳，衣表背阴。

2. 加剂法。

人造纤维衣服洗涤时，要在水中加一些食盐；洗高级的衣料，可以在水里加少量的明矾，这些都可以避免或减少衣服褪色。

3. 酸洗法。

洗涤有色布料衣服时，在洗涤剂中加 1~2 匙食醋，也能防止衣服褪色。

36. 呢料衣服巧除亮

呢料衣服穿久了，衣服的肘、膝、臀部等经常受到摩擦的地方会发亮。可在发亮的在这些地方敷上一半食醋一半水的混合液，略干之后再敷一次，然后垫上一块干净的布，加以熨烫，即可把亮光除去。

37. 浴室蒸汽除衣皱

出差旅行到外地，从箱子里取出的衣服皱了，手头又没有熨斗，怎么办？可以利用浴室里的蒸汽把衣服弄平。

打开浴室里淋浴用的热水龙头，直到浴室里面充满蒸汽为止，然后把热水龙头关上，用衣架把衣服挂在浴室里面，并把浴室的门窗关紧后离开。

如果临睡前做好上述工作，第二天早上起床一看，衣服就会变得平整，上面的皱纹已消失得干干净净。

38. 化纤织物不宜曝晒

各种化纤织物的耐光性能是有差别的，腈纶的耐光性能最好，对日光与气候作用的抵抗能力比羊毛高 1 倍，比棉花高 10 倍。

但纤维经曝晒后易变色泛黄。涤纶、维纶的耐光性虽好，但由于它们一般都经过消光剂处理了，在日光的作用下，会加速纤维的光化裂解，影响织物的牢度。

锦纶、丙纶和人造纤维的耐光性能都较差，尤其是丙纶，在日光曝晒下，纤维易老化损伤。

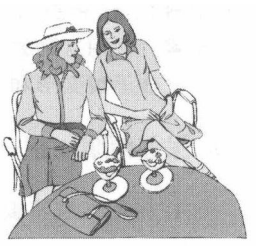
39. 有色宝石的保养要点

1. 红蓝宝石是有色宝石中最易保护的宝石，这两种宝石硬度大，韧性中等，性质稳定，只要不猛烈碰撞和避免高温，就可长期佩戴。

2. 祖母绿是性质较脆的宝石，加上天然祖母绿往往会有瑕疵，容易发生破裂，因此要避免强烈挤压和碰撞。

3. 金绿宝石(包括变石和猫眼)是硬度及韧性均好的宝石，因而是一种很理想的男性宝石。佩戴过程中一般只需避免高温，特别是改制款式或维修时，不要让火焰直对着宝石。

4. 碧玺是一种光泽柔和的宝石，但缺点是硬度较低，脆性亦较强。应注意经常用酒精等中性清洗液清洗宝石，以保持其光泽柔美。



同时，碧玺亦应避免过热，因为热

有时可改变碧玺的颜色。

5. 锆石、橄榄石不能与其他宝石放在一起。这两种宝石也不能遇热，遇热会增加其脆性。橄榄石还怕酸，与酸性物质长期接触，会使宝石的表面受到腐蚀而减弱其光泽。

40. 珍珠首饰的保养

珍珠首饰的保存应置于衬有绒布的首饰盒中，不可与香水、发油、香粉等化妆品接触，更不可以使其处于受热的高温情况下。珍珠首饰应经常配戴，让人体散发的水气湿润珍珠质，以避免内部水分过早失去和延长使用寿命。珍珠首饰的丝绳也要妥善保护，必要时应加以更换。



41. 纯金饰品的保养法

纯金饰品在遇水银时会产生化学反应，出现白色斑点，清洗时只要在酒精灯下烧烤一会儿，就能恢复原色；佩戴后的金饰常因污渍及灰尘的沾染而失去光泽，此时，只要将金饰置于中性洗洁剂浸泡并清洗，再取出擦拭干即可。

金饰要避免互相摩擦，以免造成外观粗糙；保管的时候用绒布包好再放进首饰箱，避免互相摩擦损坏；黄金比较软，容易变形，所以不要拉扯项链等饰品，以免变形。

42. 如何令金饰回复光亮

可用稀释的洗洁精洗涤，然后过水，或用软布轻擦；亦可到摄影店购买晒相用的酸性定影液浸 20 分钟，再用调稀的洗衣粉水轻轻刷洗，过水后便会光洁如新。如果短期内不会佩戴，可用黑丝绒包裹好再存放，以保持金饰的光泽亮度。

43. 纯银饰品的保养法

纯银饰品的性质很稳定，但在空气中遇硫化物会发生化学反应，银光闪闪的表面便会出现黑色的硫化银斑点。煤中含有硫，因此，一般不宜佩戴银首饰做饭菜。皮蛋内含有一定的硫化氢，应避免银首饰与其接触。

金银首饰表面的汗迹和手印用细呢子或手帕干擦净后，再在首饰表面抹上薄薄的一层指甲油，会使金银首饰格外闪亮。

44. 银饰品的擦拭技巧

取少许的牙粉，用热水拌和成糊状，涂抹饰物的表面。然后擦亮，拭干即可。

为了使银饰品恢复失去的光泽，首先用洗涤剂洗净饰品的表面，接着用硫代硫酸钠溶液清洗，最后再用清水洗涤。

45. 如何护理钻石

清洗镶了钻石的项链和戒指方法同清洗链子的方法一样.钻石表面清洗不干净的时候，可以用麂皮擦拭。一般可以在眼镜店或宝石店里买到麂皮。

因钻石是世上最坚硬的天然物质，若把钻石摆放在一起，很容易因互相摩擦而刮花，故应以盒子或透明胶袋独立存放妥当。

如果您是自行清洗钻石首饰，可以把钻石首饰泡在稀释的皂液中约 20 分钟，并以软毛刷轻擦钻石及托位，用清水冲洗，再以软布吸干水分即可。

同时提醒您要预先用盆盛载着或放好洗涤盆再洗擦，以防钻石脱落。每次自行清洗后，必须检查钻石是否有松脱，如发觉有摇动，则必须拿到专业珠宝店把钻石镶牢。需要注意的是，每 6 个月应到珠宝店为您的钻石首饰作彻底清洗检查。

46. 钻石日常保养要点

运动或做家务时，最好先除下钻饰，以免撞击造成损坏。和其他珠宝一样，你应该在穿着打扮之后，再戴上首饰，以免镶爪在整装时钩住头发或衣服。

钻石最容易粘上油脂，应涂润肤霜及化妆后再佩戴钻饰；切忌戴着首饰喷香水，这会造成饰品的污损。此外，当钻戒遇到漂白水时，其金属镶托会受侵蚀而产生斑点或褪色。

每次佩戴前后，应该检查钻石是否松动，如果有摇动的情况，就要送回珠宝店镶紧，配衬的钻石如果不慎遗落，应该镶嵌同等级的宝石。

47. 佩戴首饰时的保养

不论金饰或宝石首饰，在运动或做粗重工作时，都不要佩戴，以免碰击和磨损。经常佩戴的宝石首饰应每月检查一次，查看是否有磨损或镶嵌松脱的现象，然后加以补救修理。脆弱的宝石如绿宝石等容易碎裂，佩戴时需特别小心。



不要在厨房或有蒸汽的地方佩戴有气孔的宝石，否则宝石吸收蒸汽和汗水后会变色。金饰、银饰与其他珠宝首饰一样，只要沾上人体分泌的油脂和汗酸，便会失去光亮，因此经常佩戴的首饰，宜每星期清洗一次。

48. 如何清洗宝石戒指

镶宝石的戒指上有了灰尘，大多积在下面。此时，可用牙签或火柴棒卷上一块棉花，在花露水、甘油或在氧化镁和氨水的混合物中蘸湿，擦洗宝石及其框架，然后用绒布擦亮戒指。

注意，切不可用锐利物清理宝石及其框架。

戒指的宝石若有白浊时，将毛笔尖蘸上摔发油擦拭，再用水洗，然后以柔软的布好好擦拭即可。银制的污点则用旧牙刷蘸上弄湿的重碳酸钠，将污点刷掉，再以柔软的布仔细擦拭即可。

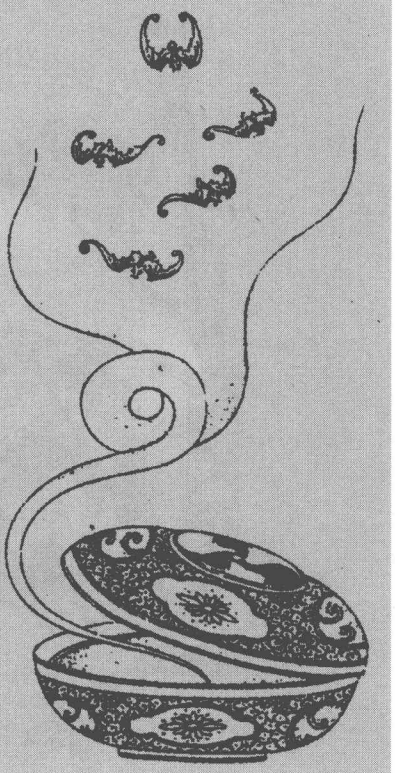
49. 宝石戒指的擦拭方法

镶宝石的戒指上有了灰尘，大多积在下面。此时，可用牙签或火柴棒卷上一块棉花，在花露水、甘油或在氧化镁和氨水的混合物中蘸湿，擦洗宝石及其框架，然后用绒布擦亮戒指，切不可用锐利物清理宝石及其框架。

第十篇

◆挑三拣四
◆精打细算
◆一物多用
◆巧食妙用
◆简单方便
◆行之有效
◆省心省力
◆省时省钱

穿戴搭配篇



灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

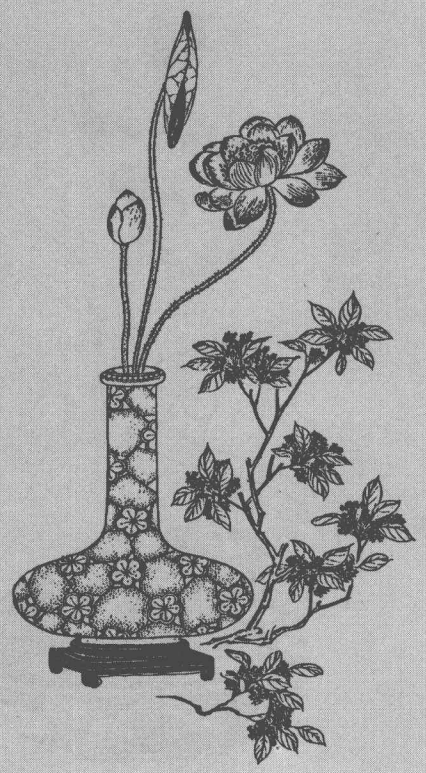
本书选辑的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。它们都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯，随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、简单和快乐。

窍门

【穿戴搭配，巧妙安排】

QIAO MEN

- 穿戴技巧
- 服饰搭配
- 包帽鞋袜



快乐生活一点就通

KUAI LE SHENG HUO YI DIAN JIU TONG

穿戴技巧

1.服饰与场合相得益彰

不同场合穿不同的衣服，居家着便装，健身穿运动服，上班穿职业装，睡觉穿睡衣。另外，还应根据各自职业特点的不同而选择相应的服装。比如，一般上班族应该着套装，而自由职业者可以穿比较随意的衣服。不可在去参加一个高级酒会时穿休闲装或运动服。

在一些特殊场合，服饰的穿着也不可大意。如参加丧礼活动时，衣着应朴素简单，最好穿深色系服装，系黑色领带，穿黑色套装、素服等。女士不能化妆，不涂艳丽的口红和指甲油。

2. 穿丝绸对皮肤有益

蚕丝是蛋白质纤维，含有18种氨基酸，它适应人体皮肤各种功能的需要，吸湿防湿性能好。

用蚕丝制成的丝绸服饰，有利于增加皮肤细胞的活力，能使血管不易硬化，能够预防人的衰老。

自然界的各种尘埃，人体分泌的皮脂等，都是皮肤病的病源。丝绸织物具有很大的吸污和抗菌力，能够起到奇妙的预防效果。

3. 新内衣不宜马上穿

服装在制作过程中，为了美观经常使用多种化学添加剂，如为防皱缩，多采用甲醛树脂处理；为增白，多采用荧光增白剂处理；为挺括，一般作上浆处理。这些化学物质对人体的皮肤有刺激作用。

此外，服装在贮藏中，为了防蛀、防霉，所放的防虫剂、消毒剂对人体的皮肤也有刺激作用，尤其是对儿童和过敏体质者，刺激作用就更为明显了。

所以，为了确保健康起见，对新内衣还是先用净水洗涤一遍，然后再穿为好。

4. 皮肤过敏者不宜穿化纤内衣

用合成纤维做成的内衣很多，如腈纶衫、尼龙衫等，由于合成纤维与皮肤和外衣间的摩擦会产生静电，活动时能使毛孔舒张、汗毛直立，因此能引起部分人皮肤过敏，产生瘙痒症。



尤其是肩背、双膝、胯下摩擦多的部位瘙痒更明显，这种现象不是毒性反应，对人体不会产生生理病变，只是过敏源所致。

5. 胸罩使用不当影响健康

长期使用窄带子式的胸罩，或胸罩尺寸过小、过紧，可以引起臂部肌肉紧张以至劳损，从而造成背部肌肉不适、酸痛。

胸罩过紧还压迫颈部肌肉、血管、神经，累及颈椎，造成颈椎劳损、颈椎骨质增生。进而又影响椎神经、椎动脉，使人产生上肢麻木，颈部及上肢酸痛、头晕、恶心、胸闷等不适。胸罩过紧还可妨碍呼吸肌运动，也会出现胸闷。

在选购胸罩时，一定要注意大小适中，穿带不宜过紧，不要过于狭窄。此外，要经常活动上肢，移动吊带在肩部的佩戴位置。

睡觉时不要戴胸罩，在家不出门或不迎接客人时也可以考虑少使用，这样可以解除或缓解其对胸部的束缚。

6. 穿用羊绒制品的宜忌

不宜长时间持续穿着，穿用与放置要交替进行，这样可以恢复穿着时引起的变形，并减少穿着时的损伤。

穿羊绒制品时，要避免与其他粗糙的

面料直接接触，或局部持续地与某些物体相摩擦，以减少起毛、起球的现象。

要选择较为清洁、轻松的高雅环境穿用羊绒制品，不宜作为日常工作、起居时的首选而经常穿用，以免使羊绒制品过度地受到损害而失去其高贵感。

另外，清洁的穿着环境还可减少羊绒制品的洗涤次数，减少因洗涤不当而影响穿着寿命的可能性。

7. 不宜穿羽绒服的人

羽绒服穿起来轻便、美观、暖和，但有些人却不宜穿这种衣服。凡有特殊性过敏体质，患有过敏性鼻炎、喘息性气管炎、哮喘病的人不能穿羽绒服。因为这些人对动物皮毛、家禽的羽毛等会产生过敏反应，常见有皮疹、荨麻疹、瘙痒及鼻咽痒、眼痒、流鼻涕、咳嗽、胸闷、甚至气喘等症状。

8. 戒指不同戴法的意义

戒指戴在食指表示求婚。

戒指戴在中指表示在恋爱中。

戒指戴在无名指表示订婚或结婚。

戒指戴在小指上表示独身。

9. 首饰不宜常戴

由于戴过紧的戒指，易引起手指血液循环不畅，会导致戒指性手指畸形。金项链戴久了，引起颈部皮炎的也不少。常戴耳环者，如造成急性感染、耳垂化脓未及时治疗，由于病菌扩散，会引起耳软骨炎。此外，有些宝石、玉器类首饰含有放射性元素，经常佩戴这种首饰，会引起病变。

总之，首饰应尽量少戴，更不宜天天戴。

10. 夏季不宜戴金属饰物

夏季天气较热，戴金属饰物如戒指、耳环、项链、手镯等，可能引起接触性皮炎或神经性皮炎。不锈钢制成的手镯、项链、表带等含有镍和铬，也可引起接触性皮炎。

此外，各种金属饰物被汗水和盐分腐蚀后，也能分解出有毒物质即有毒的金属元素，它们可侵入皮肤甚至肌肉，有较大的毒害作用。

11. 围巾不宜当口罩用

围巾大多数是用羊毛或腈纶纤维及其混纺品制成的，容易产生静电，吸附空气中的尘埃。而尘埃中常常会带有致病菌、病毒，以及机动车尾气中的铅、空气中存在的致癌、促癌的化学物质等。

此外，围巾上的化学纤维及纤维上的染料，常会使有些人发生变态反应。如果其染料质量低劣，染色工艺不良，某些染料还会从纤维上慢慢地游离出来，长期在人体内蓄积，对人体造成潜在危害。

倘若把围巾围到口上，势必将附着在围巾上的有害细菌吸入呼吸道，从而给人体健康带来危害。特别是过敏性体质的人，吸入羊毛等纤维后，还会诱发哮喘病。

12. 领带不要打得过紧

系领带后，很多人视力受到影响，除了视物轻微模糊之外，还会因无意识地眨眼而导致眼疲劳，加重了视神经的负担。



尤其在阅读、书写时，短时间内眼睛即产生酸痛感，有的还会导致或加重近视。长时期处在此种情况之下，人的心情会烦躁不安。

领带系得过紧，会使颈部血管和神经受压，输送到大脑和眼部的营养物质减少，双眼视力会出现短暂性减弱。不过这种视力减弱的情况，在领带松解之后，便会消失。

因此，在买衣服时应注意选择衣领宽松、柔软的服装，系领带也不要系得太紧，给颈部一个宽松的环境。

13. 裤带腰带不宜太紧

裤带勒得紧，使五脏六腑和筋骨受压迫，会影响青少年机体全面发育，而中老年人许多疾病也会由此而加重。

身体虚弱的人，裤带勒得过紧，会把腹腔中的血管挤紧，使血液不能畅通。本来，肛门周围的血管就比较丰富，勒紧裤带，腹压增高，这样一来，这些血管积血增多，围着肛门一圈便会长出许多隆起的小红疙瘩，时间一久，就会形成痔疮。

腰带勒得过紧，还会使肠子对肛门造成的压力更大，若压迫时间过久，紧挨肛门那一段直肠还会在排大便时被推出肛门外，形成脱肛。

腰带勒得过紧，还会造成小肠疝气，引起消化不良等。

14. 穿高跟鞋的利与弊

长时间穿着过高的高跟鞋，破坏了人在站立或步行时双足三点着力平衡，使足底的血管神经得不到休息，时间长了人就会感到疲劳。

长期穿高跟鞋还可使足弓变形，导致骨损伤性关节炎，甚至使小腿后方肌肉萎缩。另外，由于足关节的稳定性降低，使足踝关节扭伤的几率增加，走路时如不小心，容易跌跤，且容易生鸡眼、脚垫等多种疾病。



此外，人的足弓承受后跟的高度以1~3厘米为宜。18岁以下的少女，骨骼系统尚未发育成熟，骨质柔软，穿高跟鞋会因改变重心位置而加重骨盆负担，使骨盆口狭窄，给以后分娩造成困难，故少女不宜穿高跟鞋。

成人穿高跟鞋，高度也不宜超过6厘米，每日穿高跟鞋走路的时间，不宜超过3小时，特别是从事长时间站立的劳动者，就更应注意脚的保健。

当参加晚会、跳舞、观看演出、走亲访友时，穿上高跟鞋，显得健美轻盈、高贵典雅，但回到家里，就应该换上平跟或低于3厘米鞋跟的鞋。

15. 西装口袋使用法

西装三件套通常有16个口袋，上衣的两个下袋用来装轻软的东西，左胸上袋专插装饰性手帕。

上衣内侧两个大内袋用来装票夹、证件，内左侧另有两个小袋可分别装名片盒、钢笔，背心的4个口袋用做放名贵的小件物品。

裤腰侧部有放手表的表袋，西裤两个后袋，右边的通常用来放手帕，有纽扣的左后袋可用来放小本子或票夹等。

16. 男西装正确穿着法

穿单排纽的单件西装，可以不系领带，穿成套西装，最好系上领带，穿双排纽西装则必须系上领带。

系领带时领结必须抽紧，卡住衬衫领口，不要吊在领角下面。领带的内页应短于外页。

打领带时，衬衫领口纽扣应扣上，不打领带时，衬衫领口应敞开。

穿背心或毛衣时，领带必须放在里面。

西装的上口袋，不宜插钢笔、圆珠笔及眼镜。

证章及纪念章不可别在西装的口袋上方。

西装的口袋一般不放东西，最多放一块手帕，不可放得鼓鼓囊囊的；走路时，也不

要把双手插在西装上衣或裤子口袋内。

衬衫的袖口应露出在西装袖口外面，且衬衫袖口一定要扣上。

穿西装时应穿皮鞋。

17. 穿西装绅士应注意的细节

男士西装可选用较好的毛涤混纺织物，颜色以黑蓝、墨绿、深褐、深棕色为主，但不可穿全黑色的服装，以免让人以为是参加葬礼。而颜色较浅的西服则可在非正式的场合穿。参加正式场合的社交，西装上衣必须与西裤的颜色、质地完全相同，还应注意一些细节。

1.若上衣为单排扣，则最底下的一颗扣子不用扣上。

2. 单排扣西装若有两粒，可扣上面一颗；若是双排扣，则应全部扣上。

3.开会、谈天时，可将西装扣子全部解开，但起身时必须要依上所述迅速扣好。

18. 穿衬衫的讲究

穿衬衫时，袖口最好是略长于西装外套的袖口，大约长两公分左右即可。如果衣领上有小领带扣则必须扣好，若有领针的小孔则必须插入领针。

深色西装应配浅色衬衫，如白色、浅蓝色、米色等，或与西装相同色系的衬衫，但颜色是越浅越好，材质最好用丝、棉、麻等。此外，衬衫必须熨烫平整，切不可有皱痕、污点。

19. 男士穿西裤的原则

穿衣应干净整齐，过长过大的裤，或各种显脏的颜色，都会给人一种不整洁的印象。同样，西裤的选择和穿着也应有一定的原则。

1.西裤的颜色应与上衣的颜色一致。

2.西裤不宜过长，以免看起来邋遢；也不宜过短，否则坐下时会露出一双毛腿，非常不雅。

3.西裤也不应有皱痕，裤管的线条必须熨烫出来。

4.裤袋和上衣口袋一样，不可装大的物品，以求臀围合适、裤形美观。

5.钱夹、名片夹、手绢等可分别放在西装内的左右口袋；打火机、香烟可放在裤旁袋。

6.西装裤拉链的上方除有一颗扣子外，在其旁斜角也多会有另一颗扣子，这是为了让长裤看起来直挺，应把它扣上。

20. 男士西装穿着 10 忌

1. 忌西裤短，标准的西裤长度为裤管盖住皮鞋。

2. 忌衬衫放在西裤外。

3. 忌衬衫领子太大，领脖间存在空隙。

4. 忌领带颜色刺目。

5. 忌领带太短，一般领带长度应是领带尖盖住皮带扣。

6. 忌不扣衬衫扣就佩戴领带。

7. 忌西服上衣袖子过长，应比衬衫袖短 1 厘米。

8. 忌西服的上衣、裤子袋内鼓囊囊。

9. 忌西服配运动鞋。

10. 忌皮鞋和鞋带颜色不协调。

21. 穿出女人的个性

融合个人的气质、涵养、风格的穿着，会体现出个性，而个性是最高境界的穿衣之道。那么，现代女性怎样才能穿出自己的个性呢？

1.应体现出女性的魅力、性格特征和女性的职业特点，并且与社交中的场景、氛围、对象相协调。

2.女性赴交际场合所穿的裙子以长裙、连衣裙为好。裙子的面料质地要好，做工要精致，色彩最好华丽些，但避免透明。领边、肩口和袖口要注意，切不可将内衣外露。

3.与裙子相配的最好是皮鞋，精致、款式简单的皮鞋可用来搭配各种裙装，尤其是细高跟鞋。肉色的连裤袜是最好的选择，可根据肤色或服装的颜色适当调整肉色的深浅度。

4.隆重的正式场合，女士还应戴上首饰并化妆。首饰以不超过三件为好，且要注意首饰的材料、风格造型的匹配。参加晚会时，应随着服装的选择而调整手上的小包。

5.若参加西方人士举办的社交活动，女士应穿礼服。女士的礼服有三种：长礼服为质地、色泽一致的上衣和裙子，小礼服为长及脚背但不拖地的露背式单色连衣裙，大礼服为袒胸露背的曳地单色连衣长裙，配上长及小臂的同色网状手套。

6.在任何场合，都一定要注意整洁，头发、指甲、口腔、体味等都要打理一遍。

22. 女西装正确穿着法

1. 女子着西服，比较正规的场合，宜穿成套西装以示庄重；比较随便的场合，则西装与不同质地、颜色的裙子、裤子搭配更显潇洒、亲切。

2. 与其他女时装追求宽松或紧身的着装效果不同，西装十分强调合体，过小了显得拘谨、局促，过大了则松垮、呆板，毫无风度。



3. 要讲究服饰搭配效果。不打领带时，可选择领口带有花边点缀或飘带领的衬衫；内穿素色羊毛衫时，还可在领口或西装驳头上配戴精巧的水钻饰件。

4. 不能因为内衣好看就将领子层层叠叠地翻出来，穿西装时鞋袜、包袋要配套，要有主题，不凌乱。

23. 女士西服的选配

西服的面料不一定要选择十分高档的，太高档的质地会限制行动。对于成熟的女性以及有身份的女性来说，可以选择羊绒、羊毛、高档化纤等高档的面料。但对于少女而言，高档的面料反而不适合，选择条绒、亚麻料、化纤产品等较活泼的面料较为合适。

若是黑、深蓝色、深咖啡等深色西服外套，可选择浅色的衬衫与毛衣。反之，若是白色、米黄色等浅色西服，可选择深色衬衫、毛衫。

上班时可以穿短裙，把真丝衬衫束进短裙里，外面罩一件淡雅的西服，还要穿上丝袜与高跟皮鞋。下班后，穿一件连衣裙，套上西装外套，化上淡妆，显得得体自信。

逛街时可以穿一件圆领T恤，下面一条短裤，再把西服的纽扣敞开，配以休闲鞋、帆布书包，这套打扮能体现都市女孩的高雅品味。

24. 女性穿裙装的要求

连衣裙是上衣和裙子的结合体，它不但能尽显女性特有的恬静与妩媚，而且穿着便捷、舒适。社交场合中，女性所穿的连衣裙应以大方典雅为宜。

一般来说，单色连衣裙在大多数场合效果都很好。但应注意，裙子不宜过短，也不要穿着过透的面料，过低的领口，过紧的连衣裙，以免使人感到极不雅观。

25. 穿旗袍的礼仪

旗袍是中国的传统服装，它线条明快流畅，剪裁贴身得体，面料柔软，可最大程度地展现女性曲线美。做工考究、面料高档的旗袍成为女性在正式场合最隆重的选择。旗袍应该是集温柔、典雅、高贵、端庄于一身的服饰，如果不了解其穿着礼仪的话，就会闹出笑话。

1.穿旗袍要有良好的站、坐、走姿，行为要端庄，动作要优雅，腰身要挺拔。

2. 旗袍应与场合相符，一般是室内宴会、晚会、祝贺聚会等。

3.着旗袍应配合肉色连裤袜、中或高跟皮鞋，手拿无带式小坤包，化淡妆，必要时还应配上首饰。

4.旗袍外应有大衣、风衣、斗篷之类的外套相匹配，不宜直接穿着在马路上招摇。

5.旗袍不宜当上班服，不宜穿着旗袍上下公交车，或是骑自行车，旗袍的隆重典雅与户外的嘈杂拥挤气氛不协调。

26. 身材娇小女性的穿着技巧

身材娇小的女性不宜穿大格子图案和宽松的长裙，因为这样会使人显得更加低矮。最好选择小花图案或单色的合体服装，窄裙或瘦长裙，都可使身材显得修长。

整体上可以利用衣着颜色创出高度，即选择没有杂色，没有印花的衣料，衣服一色，连鞋袜也同色。如果喜欢图案，应以清雅小型为宜。

为了使颈看上去较长，可以穿着开领口的衣服，如方领、V 领之类，应该避免太累赘的领子。

27. 矮小女性的穿着

T 恤款式的衫裙对于矮小女性最为理想，因为狭长的衫身没有腰位，穿起来特别修长。要使腿显得长，可以穿狭长而式样简单的西裤。斯文的高跟鞋与略深色的丝袜，也能使双腿看起来比较长。尽量避免穿下摆有印花的裙子，这会显得更加矮肥。

28. 过瘦女性的衣着

身材过于瘦削的女性，不宜穿竖条服装，可选择横向条纹的，或浅色服装。服装的款式最好是短上衣搭配百褶裙或八片裙、肥腿裤等，力求造成曲线美，而不致看上去像竹竿一样。

29. 丰满女性的着装

身材丰满的女性，不宜穿质料厚重的衣服，以免显得臃肿，也不可选择过于宽松的款式，以薄型全体的服装为宜。上衣应选择尖型领口和长过臀部的款式，下身则以直裤为最佳选择。

30. 腹部微凸女性巧穿衣

方法一：将白色的衬衫束入深色的长圆裙内，并以两公分宽的皮带系紧，造就 x 型的线条，能使腰部更纤细，以掩饰凸出的小腹。

方法二：全身穿冷色，以细条纹的长裤分散视线，巧妙地掩饰小腹凸出的缺点。上下身衣服、皮带、丝巾、鞋、袜等都采用冷色系的搭配，而贴紧肩部的外套是造型设计的重点。

方法三：直筒牛仔裤可使凸出的腹部不那么明显，配上稍长的西装外套，效果更佳。

方法四：冬天可选择萝卜形长裤来搭配下摆宽松的毛衣，并用配件（帽子、围巾、皮带）将重心置于上方，这样的穿着也是很出色的。

方法五：可以用带有田园风味的宽松长裙和半跟休闲凉鞋的配搭。因为裙子中部的褶襞，宽松长裙很好地掩饰了略隆起的小腹。长裙可以到脚面，所以没有必要担心会使腿看起来很短。半跟休闲凉鞋会增加一点高度，和宽松长裙搭配，可营造很好的休闲感觉。

31. 胸部较小女性的衣着

如果胸部较小，除了用衬垫饱满的胸罩，还可以用碎褶、缝线、花边、蝴蝶结扩大前胸的视野范围。中腰裁剪的衣服，双排扣外套，连肩袖也有这种作用，衣裙可以贴身一些。

V型和方形开领，可使胸部看起来有型，但领口不要过低。少用过宽的腰带，横条纹和斑斓的花样比直条纹和素淡图案好，上衣胸线应该明显，穿出曲线美。

32. 胸部过大女性的穿衣

胸部过大的女性，应避免穿胸部扩张感强的式样，并且不要用精致夺目的胸颈部位的装饰。素雅直条纹很好，蛋形、V型或方形领口，轻柔飘逸的衣料都可以。

33. 皮肤白皙女性的穿衣

皮肤白皙的女性很幸运，因为大部分颜色都能令白皙的皮肤更亮丽动人。色系当中尤以黄色系与蓝色系最能突出洁白的皮肤，令整体显得明艳照人。淡橙红、柠檬黄、苹果绿、紫红、天蓝等明亮色彩，都非常适合这类女性。

34. 肤色较深女性的穿衣

肤色较深的女性适合穿茶褐色系，浅色调、明亮些的衣服。如浅黄、浅粉、米白等色彩的衣服，可使这类女性显得更有个性；墨绿、枣红、咖啡色、金黄色，可使这类女性显得自然高雅，衬托出肤色的明亮感。

肤色较深的女性最好不要穿黑色服装，蓝色系的上衣，以免面孔显得更加灰暗。

35. 肤色偏黄女性的穿衣

皮肤偏黄的女性适宜穿蓝调或浅蓝色服装，如酒红、淡紫、紫蓝等色彩，能令皮肤偏黄女性的面容显得白皙。这类女性应尽量避免穿强烈的黄色系的上衣，如褐色、品蓝、群青、蓝紫色、橘红等，以免令面色显得更加黯黄无光。

服饰搭配

1. 丰满女性的妆饰

丰满的女性配带饰物不可太多，通常一件典雅精致的项链或首饰即可，项链以长型为主。发型以简单干练为基本原则，短发、长发均可，最好不要烫太大的波浪或把刘海做得硬硬的。化妆应配合衣装色彩，以黑色服装、大红褶线和强调领骨、突出轮廓的彩妆方式为佳。

2. 迷你裙的搭配

如果想让腿看起来长一些，可以用迷你裙与扣拇指胶底凉鞋的配搭。合身的迷你裙能很好地展现臀部到大腿的曲线，而平跟的扣拇指胶底凉鞋能产生从裙摆到脚趾的不间断曲线感觉。虽然高跟凉鞋也能达到同样的效果，但是，高跟凉鞋配上迷你裙感觉有些拖沓。

3. 直筒裙的搭配

直筒裙的面料以皮革、羊绒、羊毛、粗花呢等较多，它具有大方、简约的风格特点，比较适合25岁以上的人群，能突出干练、爽朗的气质。

寒日里穿直筒裙，其长度多在膝盖上一寸，且最适合穿中长靴。外面穿着长、中长风衣，显出靴子的亮点，适当地露出一丝若隐若现的腿部曲线，不会令人觉得呆板。

4. 寒日里八字裙的搭配

八字裙具有大气、柔美、突出线条的风格特点，比较适合22岁以上的女性，能流露出温柔的女人味。尤其是那些臀肥腿粗的女性，穿八字裙可以修饰其身材，是其最佳选择。冬日里穿八字裙，最好的搭配是精致而能突出气质的短靴或中靴。

5. 寒日里百褶裙的搭配

百褶裙适合年轻、身材匀称的美腿女性，比较适合18~25岁的人群。寒日里穿百褶裙具有俏皮的风格特点，较短的百褶裙最适合平底长靴，最好穿上一双比靴子再高出两寸的线袜。外衣不要过长，最好跟靴口高度持平，不然光彩会因笨重的外衣而失色。

6. 寒日里连衣裙的搭配

连衣裙能使人显得优雅、端庄，可以很好展示出身体的整体曲线感，比较适合25岁以上的人群。寒日里穿连衣裙，最适合搭配短靴，最好别穿羊毛袜，不然将影响其整体的优美曲线感。另外，身材不高的女性，不要穿过长的连衣裙。

7. 寒日里套装裙的搭配

套装裙也叫西服裙，具有传统、简约的风格特点，适合27岁以上的职业女性。穿套装裙不宜穿靴子，鞋的款式越简单越好，外衣以真材实料，质地较厚保暖性强的长大衣最适合。

8. 花色衣服巧搭配

穿两截式的花色服装，一定要注意其深浅搭配，若上身色浅，则下身应该深。穿小碎花的服装时，眼和唇的化妆应注意强调，才不会让花色独占优势。大花式的衣服，最好不要用同系的衣服来配，而改用对比色或白色来配，才能使衣着色调稍微平衡些。

9. 服装色彩的搭配

服装色彩的搭配是很有学问的，常用的搭配方式有5种。

1.同色相搭配，即用同一色相，但明度、纯度有所不同的色彩相搭配。如深红与浅红，深蓝与浅蓝，深灰与浅会等，这种搭配风格单纯、柔和。但要注意，两种色块颜色不能相距太近。

2.相邻色搭配，如红配橙、橙配黄、绿配蓝、蓝配紫等，这种搭配比较明显，富有对比性。

3.对比色相配。这种搭配色彩反差大，每种色彩都在强化着自身，同时又反衬着对方，易收到夺人眼目之效。如红配绿、黑配白、黄配紫、橙配蓝等。这种搭配不能过分刺眼，以免失去协调统一的效果。

4.点缀配色法，即大面积地使用一种颜色，另外选一种色调，其面积小，起点缀作用。如穿一身黑色的衣服，露出黄色、红色或浅蓝色、白色的衬衣领，能起到画龙点睛的作用。

5.运用流行色。有时会兴起对某种颜色的偏爱，使其迅速流行起来，由于适应了人们的审美心理，所以流行色往往会引人注目和喜爱。

10. 蓝色系衣服的搭配

蓝色服饰能展现清纯、认真、诚实、理智的个性。任何领域的男子都适用蓝色服装，但年轻人、高个子的人和运动员宜穿浅蓝色的服装，已过中年的宜穿深蓝色服装。

淡蓝色搭配白、灰、深蓝、绿、褐色，均能表现明朗、素雅、宁静的现代感。深蓝色能把肌肤衬托得光润，使仪表明快，能显出庄重、成熟的气质。

除了褐色外，深蓝色与粉色系列、绿、金黄，尤其是白、灰、灰棕色相配最适宜。浅蓝色与深蓝色最佳配色都是白色，如深蓝外套配上同色裙子、白色衬衣，显得十分精干、清新。另外，蓝色配黑色也不错。

11. 红色系衣服的搭配

最易和红色搭配的是白色，它能将红色衬托得更加显眼。比如，红色衬衣配白色裙子，显得富有夏季情调，轻盈中闪动着活

力;红色衬衣配白色长裤,看起来非常精神、活泼。

黑色与红色也是很相配的颜色,如以红色为基调,用黑色的饰物来搭配,可以表现出阳刚之美,同时又增添几分帅气。红色与黄褐色的搭配,令人心旷神怡。

粉红色与小面积的黑、白、灰搭配,可以更有效地表现美感,尤其是与灰色相配,更能显现出高雅的气质。镶在粉红连衣裙上的绿边,如同优美的旋律,流畅而舒缓。粉红色与浅褐色、黑色在一起,总是那么轻盈飘逸。粉红色在蓝色背景的衬托下,会更加迷人。

暗红色的装扮,给人沉稳、古典、老练的感觉。暗红色搭配淡黄色,给人活泼感;搭配金色、茶色、深棕色、蓝紫色,可展现秋冬的韵味。

12. 橙色系衣服的搭配

橙色服饰能表达开朗、亲切、自信和果断的个性。橙色色调最温暖,比较有亲和力,且引人注目,无论在什么场合都像一朵盛开的鲜花,能深深地吸引旁人的视线。

橙色一般不单独使用,如果通身上下都穿橙色衣服,则会引起单调感和厌倦感。因此,橙色宜与黑白等色相配,才能出现艳丽的效果。

比如,若想展现出健康活泼,可与白色相配;若想表现时髦,配黑色最适宜,与灰色搭配则显得平和;橙色基调的服装,点缀明亮的黄绿色的配饰物,跃动的生命力显得分外强烈,在橙色衣服上镶嵌黑色压边或带其他黑色饰物等,也能收到很好的配色效果。

13. 黑白二色的搭配

黑白搭配虽经典,但切忌二者平分秋色,而应以其中某种颜色为主色,以大面积出现,另一种颜色以条纹或手袋、鞋子等形式加以点缀,有利于突出黑白分明的视觉效果。黑白衣饰的个性就在于简洁利落,除了鞋子和手袋外,别的饰品可以不用考虑。

14. 黄色系衣服的搭配

黄色很少当基本色使用,比较适合当装饰色。黄色与黑色的组合,会令人眼前一亮;黄色配合绿色使用,会给人以青春的感觉;黄色与白色相配,黄色更显清新明亮;黄色基调配以桃红,令人心醉;淡黄色与蓝色搭配,荡漾着青春气息,楚楚动人。

低彩度的黄色为春季最理想的色彩,中明度的黄色适合夏季使用,彩度极强的黄色符合秋季的气氛。浅黄与白色两者色调太过接近,不是很理想的搭配。与浅黄色容易造成冲突的颜色是粉红色,而橘黄色与蓝色也是很犯忌的搭配,应该避免。

深黄色较为明亮醒目,如内穿白色T恤或衬衫,不妨选择有深黄色图案的丝巾、围巾。穿深黄色衣服,粉底易用粉红色系,面粉用粉底或比粉底稍淡的同系色,眼膏宜用蓝色,眉笔宜用咖啡色,胭脂宜用玫瑰红色,唇膏可用稍暗的珊瑚色,指甲油则用比唇膏稍浅的颜色。

15. 绿色系衣服的搭配

绿色调的服饰能展现出温顺、舒适、娴静的印象。绿色与明亮的同色系或白色搭配,非常清爽宜人。若搭配暖色系的黄或橙色,更能显示青春的活力。

穿绿色衣服,可以选用白色的皮包和皮鞋,银灰色的效果次之,最好不要选择其他的颜色。穿着绿色系服装时,粉底宜用黄色系,面粉用粉底或比粉底稍浅的同系色,眼膏宜用深绿色或浅绿色,眉笔宜用深咖啡色,胭脂宜用橙色,唇膏及指甲油以橙色为主。

16. 褐色系服饰的搭配

褐色的穿着给人感觉稳重、典雅、朴

实，十分雅致。褐色与白色搭配显得老练，稍浅的褐色和淡红色搭配十分迷人。黄褐色与黑色是绝妙的搭配，黑色会使黄褐色更加夺目。灰褐色搭配黑色和白色，特别的乳白色看起来会更加柔和；与蓝绿色系搭配别具一格。

17. 灰色系服饰的搭配

灰色是能表现古典、雅致、高品位的色系之一，它色彩不甚强烈，很容易和其他色彩配合，并能取得良好的协调感。当灰色与单纯的色彩组合时，格调高雅，颇具现代感；与相近的色调组合，则容易使人引发思古之幽情。

银灰与褐色配合，显得朴素自然；鼠绿灰和冬灰配深绿色，有深沉与成熟的韵味。深灰可以使色彩变得更加醒目，再搭配精巧的小饰品或浅色围巾，可展现朝气蓬勃的风采。

18. 如何选配领带

同样一套西服，选一条合适的领带，效果会大不一样。如果身穿一大套款式或色调比较突出的西装时，应该搭配样式最保守的领带；若穿的是最保守的暗色西装，就应该系上色彩明亮或样式活泼的领带。一般而言，高个子应系超长的领带，大块头的必须打比较宽的领带。另外，还必须保证领带与衬衫之间的颜色互相搭配。

19. 男士西装与袜子的搭配

男士穿西服时，袜子的颜色应该是基本的中性色，而且要比长裤的颜色深。白袜子和浅颜色的纯棉袜子只适合运动休闲时穿，不适合与西裤配穿。

另外，袜子的长度也要注意，太长的袜子会显得土气，太短的袜子会在坐下或一条腿搭在另一条腿上时露出部分皮肤，所以一般袜子的长度大约是在小腿以下的位置。

20. 男士鞋裤颜色的搭配

男士裤、袜、鞋，宜采用双色系组合。裤子为一种颜色，而鞋和袜子用同色系，这样更能突出个性。另外，也可以裤子与鞋同色系，而袜子用别的颜色，但应避免颜色反差太大。

21. 饰物佩戴的技巧

饰物就是能起到装饰作用的物件，包括耳环、项链、戒指、手链、眼睛、领带等。饰物一般都精致小巧，如果佩戴得合适，会使形象更添风采。所以，饰物也应精心打理。

1.饰物的佩戴要注重人本身的因素，要与体形、发型、脸型、肤色及服装和谐。

2.饰品的佩戴要与所处的环境相符，不同的环境对饰物的质地、款式、形式有不同的要求。

3.要注意男女有别。女性佩饰向来种类繁多，选择范围广。而男性能佩戴的只是戒指、领饰、袖饰、项链等，所以，男性的饰品应少而精，不要佩戴得花里胡哨的。

4. 应根据所赴场合、活动内容选择佩饰。上班、旅游、运动时，应少佩或不佩饰品；宴会、舞会、生日聚会，则可佩上漂亮、醒目的饰品；吊唁的场合，只能戴结婚戒指、珍珠链及素色的饰品。

5. 注意整体协调。佩戴饰品时要考虑人、环境、心情、服饰风格等诸多因素，以便达到协调一致，恰倒好处地点缀，只有这样才能起到佩饰的原始目的。

22. 眼镜的选配技巧

一副好的眼镜，不但能为自己脸上增色，而且还是一道美丽的风景。眼镜的选择，要考虑个人脸型、肤色和气质类型等因素。

1.方型脸可选用稍圆或有弧度的镜片，镜框顶部的位置必须凸起，高于下巴。

2.圆脸或胖脸，应选择大且框架线条较

宽的眼镜，颜色应为黑色或咖啡色等较深色系。如果是女士，应选择稍带尖角上宽下窄的框架，使脸部有加长的效果。

3.长脸或瘦脸的人，应选择上宽下窄的镜框，以便加宽脸形，使脸部显得比较丰满。若是女性，可选择镜角材料稍微纤细些的，以体现文雅。

4.椭圆脸型的人适合戴眼镜，而且选择余地很大，只要选自己喜欢的风格就可以了。

5.三角形脸的人，由于前额宽，脸颊较尖，可选择有细边和垂直线的镜框，以平衡脸的下方，镜框不宜太高。

6."由"字脸型的人，由于其面部上窄下宽，所以应选择方型或扁方型框架，以加强脸上部的宽度，使脸上下宽度得到调整和修饰。但镜脚不要选择太宽太重的材料。

7.皮肤较白的人，选择各类颜色的镜框都可以，但皮肤黑或黄的人应选稍微深一点的框架，否则反而衬得脸更黑。

8.眼睛大的人可选择较窄的框架，眼睛较小的人应选无框眼睛。

9.鼻子较大的人宜选较大镜框，鼻子较长的人宜选高边框的镜框，鼻子较小的人适宜戴淡色和较高鼻桥的眼镜。

23. 项链的正确选配

项链可装饰人的颈项、胸部，使服饰显得富丽，使人更具魅力和性感。项链的选配，首先得考虑自身的年龄，然后是体型、脖子的长度以及衣服的颜色等。体型较胖、脖子较短者，适合佩戴较长的项链，而不宜选用短而宽的项链；身材苗条修长、脖子细长的人，适合选配宽粗一些的短项链。项链的颜色应与服饰、肤色有较大的对比度。

24. 胸花的佩戴技巧

胸花是指佩戴在女性胸、肩、腰、头等部位的各种花饰。胸花一般应别在左胸，也可按服饰设计要求和服饰整体效果将其佩戴于肩部、腰部、前胸和发际处。

佩戴胸花时最好将其花茎向下，使之与自然开放的姿态相同。同时，还应考虑自身的身高，个子矮小的适宜选用小一点的花，并将其佩戴得稍微高一点；个头高大的，可以选择大一点的花，佩戴的位置也应稍微低一点。

25. 体胖者巧配首饰

身材粗短、臃肿、脖子较短者，佩戴首饰时应修细身体两侧。为此，耳环、戒指、手镯等，宜选择色调暗淡、造型简洁的；项链的挂坠造型宜长而细、大而多姿。

体胖者的手臂和手腕比较粗肥，手镯或臂环宜选宽而阔的，若戴了细而小的，会反衬出手臂更粗。一般来说，胖人的手指短而扁平，应选戴窄边的戒指。

26. 清瘦者的首饰选择

体型单薄、瘦弱、脖子细长者，佩戴首饰应淡饰中央而光彩两侧。项链与挂坠，以细小而简洁为佳；耳环、戒指、手镯等，应较为华丽一些，如双耳佩戴稍大的荡环，腕部戴有稍粗的手镯，可使双耳、双臂和手夺人眼目，让人觉得并不太清瘦。

27. 根据脸型选耳饰

耳环是女性的重要饰品之一，其种类很多，常见的有钻石、金银、珍珠等。耳环的款式也很多，如圆形、方形、三角形、菱形等。

选耳环要考虑自身的脸型，如长脸型，尤其是下颌较尖的脸型，应佩戴面积较大的扣式耳环，使脸部显得圆润；圆脸的人适宜选用较长而下垂的方形或三角形耳环；方脸型的人可先利用化妆柔化成稍圆一些的脸型，再配以坠式的中型耳环，会令脸庞显出典线之美；脸型较宽，宜佩戴面积较小的耳环；脸型较小者宜用中等大小的耳环，长度

不超过两厘米。

28. 根据发型选耳饰

留披肩长发的女性，佩戴狭长的耳坠会显得漂亮而醒目；留短发的女性，与精巧的耳钉搭配可衬托女性的活泼和精明；留不对称发型的女性，如佩戴一只大耳环，能起平衡作用，显得别有风韵；古典的发髻搭配吊附式耳饰，能使人显得典雅、大方。

29. 胸针巧佩戴

胸针除了别在胸前的一边外，还可以扣在樽领的一边，这样看起来既优雅又浪漫。若扣在胸前的话，可以尝试把几个小型胸针不规则地扣在一起，创造活泼跳动的感觉。

如果将胸针别在围巾上，也是一种很好的创意。可以试着将胸针扣在两端交接的位置，这样既能点缀纯净的围巾，还能起到固定围巾的作用。

若在衣服的口袋上别上一枚小小的胸针，或是在牛仔裤一边的口袋上扣上胸针，甚至是一簇小巧的胸针，同样能让人眼前一亮。若戴有帽子，可将一枚别致的胸针扣在帽子上，也能营造鲜明的效果，更能显出优雅高贵的气质，不落俗套。

30. 男士选择皮夹的讲究

皮夹是男士重要的随身物品，是男子整体形象不可忽略的一部分。有身份的男士最好选真皮制作的名牌皮夹，其颜色可选具有华贵感的暗咖啡色和黑色。需要注意的是，无论何时都不应将皮夹塞得满满的，使得皮夹过分胀鼓，有失雅观。

包帽鞋袜

1. 男士手提箱的选择

男士的手提箱，要适合自身的服装款式、体型、年龄、身份和职业。一般来说，上下班用的皮箱和公文包不必太讲究，但要有硬朗风格；作客赴宴或出席社交场合，则应选用深色皮料的手提箱或公文包，否则不仅显得寒酸，而且对主人不敬。

谈生意或谈判等商务活动时，手提皮箱一定要华贵、精致、质量好，它是实力的象征；外出旅游或出差，则应选用实用性强，最好是较大的手提皮箱。

2. 女式包袋颜色的选配

包袋的颜色应与服饰的色彩协调一致，在统一中求变化。一般来说，包袋的色彩应与所穿的大多数服饰相协调，以同一色或近似色为宜。如果穿着带有图案花型的艳丽色彩的装束，可用近似服色的艳丽或艳丽的对比色，以增强服饰的艳丽感。包袋也可与鞋子同色，如穿蓝白条上衣，下着蓝裙子，小包和鞋的颜色选用白色，看起来很清爽。

3. 女式包袋的面料质地的选择

包袋的面料质地效果常能增强或减弱服饰效果。华丽装宜采用皮革等具有光感面料的包袋。着装淡雅，宜用布料等朴素无华面料的包袋相配，会更显典雅。

4. 女士包袋的搭配

一般来说，上班族的职业女性，包袋材料多为真皮，颜色沉稳，款式简单大方，体积较大，规矩的金属色扣饰，显得端庄稳重、干练利索，可搭配多种服饰颜色，又很实用。

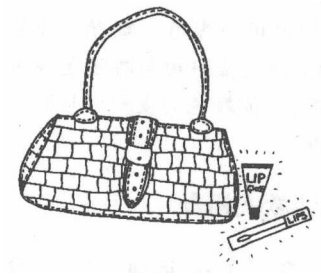
出席宴会、晚会等场合，若是穿典雅的礼服，则可选择小巧、高贵的夹包、挎包；若是穿细巧贴体的晚装，不宜挎过大的皮包，颜色最好是亮眼的金色、银色。

休闲样式的大挎包、双肩包或手拎包，适合于休闲逛街。高级时装可配高档牛皮包、柔软的羊皮手袋或闪亮的金属夹包。若是身穿羊毛套裙，宜配样式古典秀雅的小坤

包。穿棉麻类天然织物制成的服装，最适合搭配充满自然气息的麻质、草质编包。

5. 女士包袋的拿法

女士拿包袋，从肩处垂下的方式最为普遍。手握包袋较具华丽感，拿在手中，或手插在上衣口袋中，而包袋夹在腋下，看起来非常优雅。



手提包袋，则较有中年主妇的稳重感。用双肩背在背后，显得时髦，又具青春气息。至于随便地挂在背后或悬吊在手中，则有点懒散、漫不经心的味道。

6. 戴帽应注意式样

戴帽应注意其式样，颜色应与自己的装束、年龄、工作环境相和谐，并要与自己的脸型及当时的着装风格相匹配。比如，穿毛料西服时，应戴礼帽；穿便装时，宜戴圆顶帽；穿运动服、休闲服时，可戴棒球帽、足球帽；穿连衣裙时，则应戴太阳帽；赴宴穿着晚礼服裙时，宜戴讲究而精美的时装帽，帽檐的大小应与自己的个子高矮相协调；冬天穿滑雪衣时，则柔软保暖的毛线帽是最合适的了。

7. 帽子戴法的讲究

帽子的戴法也很有讲究，如果把帽子戴得端端正正，显得很正派；将帽子稍微向前倾一些，看上去很时髦；帽子若戴得稍歪斜，帽檐向下压，显得俊俏；把帽子压得很低，则显得忧郁；把帽子扣在后脑勺上，看起来有些呆头呆脑。所以，戴帽子时，该正的不要歪，该偏后的不要偏前，不要给人留下衣冠不整的印象。

8. 女士选袜

女性的袜子款式、色彩多样，但占主流的还是丝袜。一般来说，肤色越深，选择袜子的颜色也应越深。肉色丝袜最为实用，它能配合多种服装，其他颜色则要依照服饰色调加以搭配。白色、深黑色丝袜，只宜配合适当的时装，不然会有牵强附会之感。另外，袜子的颜色还要和鞋子的颜色和款式相衬。

9. 配合腿形穿袜

袜子穿得恰当，能起到掩饰缺点突出优点的作用。如果有一双匀称修长的美腿，那么各种颜色的袜子都可以穿，此时只需要考虑袜子与服饰的和谐性。

如果腿部较粗或较短，宜选用深色无图案、直纹或细纹的丝袜，这样能使腿部看起来稍细。如果双腿纤瘦，宜穿浅色丝袜，不要穿深色袜。

膝盖突出或膝关节较大者，必须穿近似肤色的袜子，以减低突兀感。患有静脉曲张的女性，忌穿透丝袜，以偏暖调的非透明肤色袜为佳。

10. 配合衣饰穿袜

不同色彩、款式、风格的衣饰，均有不同款式、颜色的袜子来搭配。如初秋穿深灰色西装套裙，配黑色透丝袜和方头皮鞋，显得修长挺秀；当裙色偏深为宝蓝、酒红或黑色时，袜子以灰色为佳；若裙色偏浅为米白、亮橙时，以深肉色裤袜为佳。如果穿T恤配短裤，可配厚底鞋及仅在鞋口展示一圈花边装饰的短筒棉袜。白色短袜，只适用于运动休闲装扮。

11. 穿袜避免失仪

除运动型服饰外，任何时候都不应穿短得使袜子头在裙摆下露出来的丝袜，以免

失仪。没有弹性的丝袜最好不要穿，以免下坠，而在公共场合又无法频频撩裙提袜，有伤大雅。

穿短裙，应穿裤袜。袜子不可有丝毫破洞、抽丝、染色现象。正式场合和工作时穿的袜子不能有网眼、花纹、图案，穿上要平展。袜子要经常换洗，以免发出怪味，有损形象。

12. 穿丝袜小窍门

丝袜起了毛球，可是并没有破时，可将它翻过来穿，这样一来就等于有了一双新丝袜。如果丝袜的松紧带松了，经常往往下滑，可以将废弃不用的及膝丝袜的松紧带剪下来，充当袜带，套在大脚上固定易松溜的丝袜。

13. 男子如何择袜

男袜按种类区分有正装袜、休闲袜和运动袜。

1.正装袜。

正装袜为白领阶层男士必备，正式场合搭配西装时穿，正装男袜要求厚薄适度，与皮肤紧贴，无论坐姿、站姿，脚腕处均不能出现皱褶，裤脚处不可露出腿部皮肤。颜色多选择深灰、黑、酒红、深蓝等素色，本色提花也不错。高档男式正装袜很精致，富有光泽，袜口柔软考究，穿起来舒适。

2.休闲袜。

休闲袜就是常说的短袜，四季均可穿。穿着休闲袜应注意与服装、皮鞋的颜色搭配。

3.运动袜。

运动袜多为白色或单色，多与运动鞋、旅游鞋相配。

14. 鞋应与服装颜色相协调

通常情况下，穿戴的色调应服从“大协调，小对比”的原则，即全身打扮倾向于一个主色调，又考虑一些对比性变化，以达到统一而不单调，变化而又不显得凌乱的整体美感。

鞋的选择，也应服从这一原则。当女性穿黑色皮鞋时，不论搭配何色调的服装，都能给人一种稳重、沉着的印象。白色皮鞋与浅色服装相配，能给人年轻活泼的感觉。若选择其他颜色的鞋，应与服装色调为同一色系，以体现和谐之美。

男性黑色皮鞋可与黑色、藏青色或灰色裤子相配，而咖啡色皮鞋可与咖啡色或黄褐色系裤子相配，其他颜色的皮鞋可与同一色系的裤子相配。

15. 鞋应与服装款式相合

一般来说，穿牛仔装、运动服时，可穿旅游鞋、运动鞋、休闲鞋，以显得随意、潇洒、奔放，富有青春活力。女式牛仔装与秀气的中跟皮鞋搭配，奔放中又带几分女性的妩媚。制服和男性西装套装一定要和皮鞋相配，这样才能体现一种端庄、稳重之美。

16. 鞋应与场合相适合

根据场合来穿鞋是非常重要的，因为这不仅体现了与服装的一致性，还体现了一种礼貌，更体现出一个人的文化修养和素质。

正式场合男性应穿皮鞋，且应穿黑色或咖啡色皮鞋，以便显得庄重与大方，并展现出礼仪风度。男性其他颜色的皮鞋，只适合用于休闲或娱乐时穿，不适宜正式场合。日常工作和出入公共场所时，对鞋的样式要求不太严格，只要干净、整洁，和服装搭配得当即可。

17. 靴子巧搭配

短裙加长筒靴，会让腿部线条特别明显。穿长筒靴应避免穿太紧身的长裤，或把长裤硬塞进靴子，因为这样会使腿部显得太过丰满。

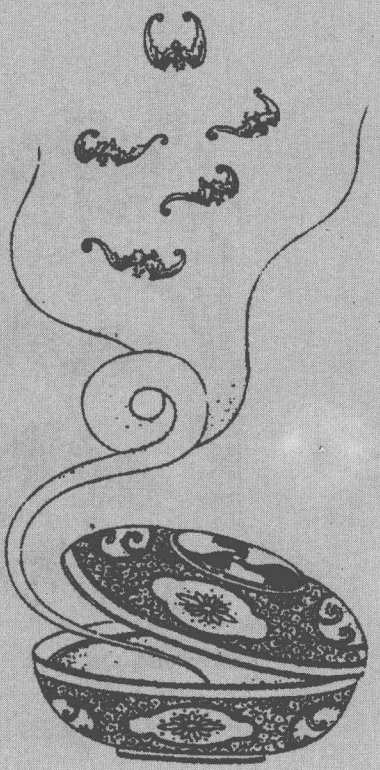
第十一篇

◆挑三拣四
◆精打细算
◆一物多用
◆巧食妙用
◆简单方便
◆行之有效
◆省心省力
◆省时省钱

居家生活篇

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

本书选辑的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。它们都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯，随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、简单和快乐。

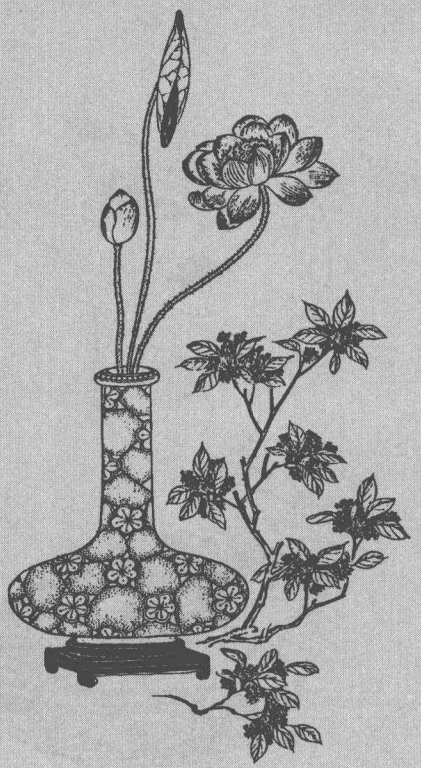


窍门

【住得舒心，享受居家快乐】

QIAO MEN

- 购房装房
- 居家装饰
- 家居卫生
- 宠物养护



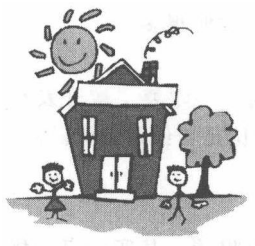
快乐生活一点就通

KUAI LE SHENG HUO YI DIAN JIU TONG

购房装房

1. 房产所有证的办理

第一步，买卖双方需持身份证、户口本、买卖协议(存量房屋的卖主还需持《房屋所有权证》)等有关文件和证明在交易所进行登记。



第二步，交易所在双方登记之后，将依据有关的法规对房地产买卖行为进行审核（存量房屋需价格评估报告)，并向主管部门报批，待批准后再通知买卖双方来交易所办理过户手续。

第三步，买卖双方在接到通知后，携带身份证、户口本、图章等同时到交易所，在交纳了买卖过户手续费、契税，印花税等税费后，就可以办妥过户手续。

作为证明，交易所会给买方发放《房屋卖契》，并把有关文件转给房屋所在地的区、县级房屋土地管理局(房地局)。

2. 住房选购常识

1. 房屋结构。

房屋的框架结构决定了房屋的耐用性和安全性，一般有砖混结构和砖木结构等，并具有抗地震设计。

2. 房间布局。

布局应实用、舒适、经济、合理，能符合家庭成员的居住特点，并且通风、采光也要好。

3. 配套设施和材料情况。

房屋的建筑及装饰材料、厨房设备、卫生设备、水、电、煤气设施情况都要充分考虑，高层楼房还要考虑到电梯情况。

4. 生活配套设施情况。

要具有方便完善的道路、商业服务、文化教育、邮电通讯等等服务设施。

5. 房屋外观。

包括房屋色彩、造型、建筑风格等。外观设计既要合理又要美观，有独特个性和民族情调。

6. 房屋之间的间距和层次。

不同房屋之间的距离、布局要合理，不能影响通风及阳光照射，房屋的层次高度和位置要好，视野应尽量开阔。

7. 房屋所属地段情况。

要充分考虑房屋所处的地理位置、交通条件，以及周围的人为环境对工作、生活是否有利。

8. 要有完备的保安、消防、保洁人员以及相应的设施配置。

9. 环境情况。

房屋应卫生状况良好，周围有适当的绿化，并充分考虑这一地区空气污染、水质污染和噪音污染等情况。

3. 现代住房卫生标准常识

1. 日照。

每天日照 2 小时是维护人体健康的最低需要。

2. 采光。

窗户的有效采光面积和房间地面面积之比不应小于 1:15。

3. 层高。

南方住宅层高不低于 2.8 米，北方则以 2.6~3 米为宜。

4. 微小气候。

室温冬天不应低于 12℃，夏天不应高于 30℃；相应湿度不应大于 70%，风速在夏天不应少于 0.5 米/秒，冬天不应大于 0.3 米/秒，噪声要小于 50 分贝。

5. 空气洁度。

居室内空气中某些有害气体、代谢物质、飘尘和细菌总数不能超标。容易引起过

敏症的化学物质的浓度低，易挥发的化学物质的胶合板、墙体装修材料等没用或少用。装有性能良好的换气设备，有良好的局部排气设备。

4. 挑选房型要注意

1. 尽可能减少不必要的死角面积和交通面积。

房屋要方正，这不但有利于家具的摆放和人在居室内的活动，而且给人以稳重、宽敞的感觉。

2. 房门的开向位置要合理。

居室各房间的空间要相对独立，室内房门开设的方向和位置，要考虑到不要影响实用空间面积、居室私密性和空间阻断性等因素。

3. 单元内不同空间要有相对合理的面积。

卧室以 13~15 平方米为宜，厨房以 6 平方米左右为宜，客厅的面积要尽可能大一些，卫生间最好是将盥洗和如厕分开。

4. 重视客厅的设计。

客厅设计中最大的禁忌是所有房间绕厅布置，造成开门太多，完整墙面少。由于通行路线交叉穿越，不利于厅内家具的布置和使用，也影响了休息区的私密性和安静。

5. 重视阳台的功能。

良好的家居设计，是大客厅与明亮宽敞的落地阳台门和室外美景的有机结合，给居者以开阔的视野和良好的心境。

5. 选购期房应注意

1. 看项目。

对于开发商精心选取的这个园、那个苑，不要轻易被迷惑。

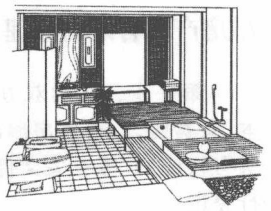
2. 看地理位置。

所有房地产广告都会画个位置示意图，示意图上的江湖、山川看起来何等漂亮，而现实中往往不是那么回事。

3. 看价格。

应弄明白是均价还是起价。

4. 看外观图。



一定要识别外观图，究竟是实景图还是效果图，电脑拟制的一定要小心。如有的户型图比例明显不当，感觉上会比实测中空旷得多。

5. 看开发商。

看房地产广告时，一定要了解开发企业或其他参与项目单位是否值得信赖。不了解别轻易购房。

6. 看优惠。

优势与优惠广见报端，其实一点小优惠对大量的购房款来说不算什么，小心为蝇头微利将老本栽进去。

7. 看资质证号。

如果广告中没有资质证号，只说保证产权您可别买。授予产权是一种政府行为，开发商的口头“保证”是不可靠的。

8. 看按揭。

根据自己的经济状况选择付款方式，很多广告中都会标明按揭哪家银行、多少年、几成，您向专家咨询一下贷款政策和知识，然后仔细算算，哪种方法合算。

9. 其他。

广告中还有绿化、物业、保安、热水等许多承诺，在签合同时，千万别忘了这些内容。

6. 二手房购买须知

1. 产权。

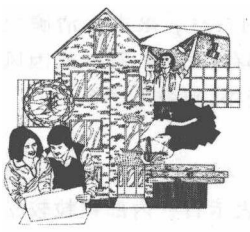
房屋产权一定要完整。看有没有抵押（包括私下抵押）、共有人等，注意产权证上的房产是否与卖房人是同一个人；验看产权证的正本，并到相关部门查询真实性；要确认原单位是否允许转卖等。

2. 估价。

除房地产管理部门对交易的房地产进行评估，并以评估的价格作为缴纳税费的依据外，交易双方也可委托评估事务所进行评估，以作为交易价格的参考。

3. 质量。

要了解一下该住房是哪一年建的，还有多长时间的土地使用期限；要核实产权证所确认的面积与实际面积是否有不符之处；



要观察房屋的内部结构，有没有特别不适合居住的缺点，天花板是否有渗水的痕迹等。此外，还要了解装修的状况。

4. 环境。

观察小区绿化工作；物业管理公司提供的服务及各项收费标准；了解房屋的历史与邻居组合；拜访邻居、居委会或值班人员，以了解情况。

5. 清洁。

入住之前，对二手房进行一次彻底的消毒很有必要。

7. 城市私房买卖常识

1. 卖方须持《房屋所有权证》和身份证明，买方须持购买房屋证明信和身份证明。

2. 双方签订房屋买卖合同。

3. 交纳契税。当事人签订房产买卖合同后，必须经房屋交易管理机关审查，同意后交纳契税，办理契证手续。

4. 办理过户手续。

在上述手续完备后，到房屋管理机关办理产权转移登记手续，领取新产权证。

8. 各种地板的鉴别

1. 强化地板。

用木屑压制而成，它的优点是耐磨性好，稳定性强，铺设方便，但足感比较差一些。

2. 实木地板。

完全由原木制成，足感、弹性非常好，但它的缺点是价格高，稳定性差一些，如果安装、保养不到位，容易发生开裂等现象。

3. 铭木地板。

表层是原木，其余则为复合板。铭木地板的足感略逊于实木地板，但优于强化地板，稳定性也不错，缺点是市场上可选择的款式不多。

4. 数码地板。

它的板面取之于天然木材，中间运用于从德国进口的数码板心。数码地板不仅有实木地板的足感、弹性和光滑表面，而且又避免了实木地板稳定性差的缺点，防水防潮性能非常好，既可以像复合地板一样安装，也可以像实木地板一样安装。

9. 伪劣木地板的鉴别常识

1. 仿造。

以冒名、抄袭、仿制、粉饰身份为主要手段，来仿造真品。

2. 气味。

这类板材能够挥发出难闻的刺激性怪味，某些产品所挥发出的有害气体单位体积含量，超出或严重超出国家限制标准。

3. 寿命。

这类板材加工精度不达标，使用原材料不符合产品设计要求，或者关键性材料的性质不过关，使用后在很短时间内出现变形、失光、褪色、不耐磨等现象。

4. 酥心。

此类板材易断裂，防潮性下降。它以价廉低质的中密度板、刨花板作为生产材料，加工工艺落后；使用原材料密度不均匀、内结合强度差。

10. 竹地板识别要点

1. 色泽。

竹子的生长半径比木头小，受日照影响不严重，没有明显的阴阳面差别，因此比木地板色差小；用新鲜毛竹加工而成的竹地板竹纹丰富、色泽均匀。

2. 色彩。



竹地板主要有漂白色、本色、炭灰色3种，也有一些着了蓝色、粉色，其实，竹子本身的花纹和颜色最具自然美，在选购时应以自然本色为首选。

3. 硬度。

竹地板为植物粗纤维结构，它的自然硬度比木材高1倍多，而且不易变形。

4. 工艺。

竹地板的结构因工艺不同主要有平拼和竖拼两种，平拼为三层结构，竖拼为单层结构。挑选时，应取12块样品在平整的地面上试铺一下，看是否平整。

5. 光漆。

竹地板表面刷有一层高光漆和半亚光漆，购买时可通过观察地板表面涂层是否均匀、无气泡、无颗粒状、质感细腻柔和来判断漆质量的优劣。

6. 胶和。

竹地板是由若干竹片黏结而成，因此胶合强度十分重要。可将一块竹地板放在开水中蒸煮10分钟，如果没有开胶现象，则说明胶合强度合格。

7. 环保。

竹子的生长期大大短于树木，使用竹地板有助于减少木材的使用量，而且价格相对便宜。

11. 天然大理石地板的识别

1. 匀度。

一般说来，均匀的细料结构的大理石具有细腻的质感，粗粒及不等粒结构的大理石其外观效果较差，机械力学性能也不均匀，质量稍差。

2. 声音。

轻轻敲击大理石，质量好的、内部致密均匀且无细微裂隙的石材，敲击声清脆悦耳；相反，若石材内部存在裂隙、细脉或因风化导致颗粒间接触变松，则敲击声粗哑。

3. 滴墨。

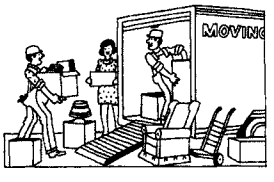
在其背面滴上一小滴墨水，如墨水很快四处分散浸出，即表示石材内部颗粒较松或存在细微裂隙，石材质量不好；反之，若墨水滴在原处不动，则说明石材致密质地好。

12. 瓷砖的选购

1. 釉面。

光泽釉应晶莹亮泽，无光釉则柔和、舒适。可试以硬物刮擦瓷砖表面，若出现刮痕，则表示施釉不足，表面的釉磨光后，砖面便容易藏污，较难清理。

2. 色差。



在光线下仔细察看，好的产品色差很小，产品之间色调基本一致；而差的产品色差较大，产品之间色调深浅不一。

3. 规格。

好的新产品规格偏差小，铺贴后，产品整齐划一，砖缝平直，装饰效果良好。差的产品规格偏差大，产品之间尺寸不一。

4. 变形。

产品边直面平，这样产品变形小，施工方便，铺贴后砖面平整美观。

5. 图案。

花色图案要细腻、逼真、没有明显的缺色、断线、错位等缺陷。

6. 色调。

在室内装饰中，地砖和内墙砖的色调要相互配套。卫生间配套要以卫生洁具为主，墙地砖及各种配件包括五金件及其他配套材料的质量、档次都应与其协调一致。

7. 耐用。

好的瓷砖铺贴后，长时间不龟裂、不变形、不吸污。

8. 防滑。

瓷砖的防滑性是很重要的，一般在卫生间和厨房等洗浴的地方，应当选用具有防滑功能的瓷砖。

13. 常见装饰材料的鉴别

1. 饰面板。

应纹理、质地、色泽基本一致，木皮厚度 0.3 毫米，背板好。

2. 夹板。

应两边光滑，无破损，无补丁，夹层厚薄一致，放置基本不翘。

3. 石膏板。

应可锯、可刨、钉钉牢，纸面不起泡，厚薄一致。

4. 防火板。

应厚薄达到要求，颜色悦人，不脆。

5. 石材。

应尺寸一致，厚薄均匀，无明显色差，图案基本一致，光洁度好，无掉角和掉棱。

6. 五金件。

应表面光洁，手掂有沉重感，螺丝加工标准，转动灵活。

14. 装修房甲醛的处理常识

房屋装修后，都会留下一些有害气体，常见的处理方法是在屋里摆放菠萝，或者点蜡烛来吸甲醛，其实这些方法都不值得提倡。

最好的解决办法是，装修时使用环保达标的建筑装饰材料，减少室内大心板使用量，通过每天通风的办法来降低甲醛浓度。

另外，也可购买海绵和配套的小型真空泵，将室内有害的气体抽入海绵中，置换进室外新鲜空气，反复几次，即可基本驱逐装修留下的有害气体。

15. 去甲醛的十大植物高手

甲醛污染几乎到了人人谈之色变的程度。那么，有没有一种安全、有效、方便的净化室内环境污染的办法呢？在钢筋水泥铸造的高楼大厦中，选择娇嫩可爱的绿色植物成为人们的共识。以下就为你介绍几种能有效去甲醛，又经济实用、美丽大方的植物品种！

1.吊兰。

养植容易，适应性强，最为传统的居室垂挂植物之一。可吸收室内 80%以上的有害气体，吸收甲醛的能力超强。一般房间养 1~2 盆吊兰，空气中有毒气体即可吸收殆尽，故吊兰又有“绿色净化器”之美称。



2.虎尾兰。

常见的家庭盆栽品种，耐干旱，喜阳光温暖，也耐阴，忌水涝。可吸收室内 80%以上的有害气体，吸收甲醛的能力超强。

3.长春藤。

典型的阴性植物，能生长在无光照的环境中，在温暖湿润的气候条件下生长良好，不耐寒。超强除甲醛。能分解两种有害物质，即存在于地毯，绝缘材料、胶合板中的甲醛和隐匿于壁纸中对肾脏有害的二甲苯。

4.芦荟。

多年生常绿多肉植物，喜温暖、干燥气候，耐寒能力不强，不耐荫。它不仅是吸收甲

醛的好手，而且具有很强的药用价值。

5.龙舌兰。

多年生常绿植物，植株高大。喜温暖、光线充足的环境，耐旱性极强。它也是吸收甲醛的好手，此外还可用于酿酒，用其配制的龙舌兰酒是非常有名的。

6.扶郎花(又名非洲菊)。

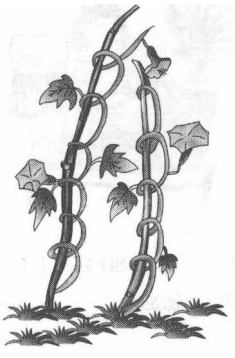
菊科宿根草本，花径较大，花色丰富，四季常开。喜温暖、阳光充足和空气流通的环境，它不仅是吸收甲醛的好手，而且具有很强的观赏性。

7.菊花。

多年生宿根草本花卉，能分解两种有害物质，即存在于地毯，绝缘材料、胶合板中的甲醛和隐匿于壁纸中对肾脏有害的二甲苯。不仅如此，它还具有很强的观赏性，其花瓣、根茎还能入药。

8.绿萝。

性喜温暖、潮湿环境，藤长可达数米，节间有气根，叶片会越长越大，它也是吸收甲醛的好手，而且具有很高的观赏价值，蔓茎自然下垂，既能净化空气，又能充分利用了空间，为呆板的柜面增加活泼的线条、明快的色彩。



9.秋海棠。

多年生常绿草本花木，性喜温暖、湿润、荫蔽的环境，怕强光直射，要求排水良好的沙性土壤。它不仅是吸收甲醛的好手，而且花、叶、茎、根均可入药，具有清热消肿、活血散瘀、凉血止血、调经止痛等功效，可治疗咽喉肿痛、吐血、月经不调和胃溃疡等，并具有不错的食用效果。

10.鸭跖草。

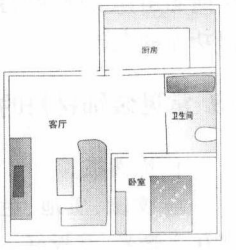
属常绿植物，性喜温暖、湿润、耐荫和通风环境。这种植物不仅是吸收甲醛的好手，而且是良好的室内观叶植物，可布置窗台几架，也可放于阴蔽处。同时，植株还可入药，具有清热泻火、解毒的功效，还可用于咽喉肿痛。

16. 自测装修面积

1. 屋顶。

屋棚的装饰材料一般包括涂料、吊顶、顶角线及采光顶棚等。天棚施工的面积均按墙与墙之间的净面积以“平方米”计算，不扣除间壁墙、穿过天棚的柱、垛和附墙烟囱等所占面积。顶角线长度按房屋内墙的净周长以“米”计算。

2. 墙面。



墙面的装饰材料一般包括：涂料、石材、墙砖、壁纸、软包、护墙板、踢脚线等。计算面积时，材料不同，计算方法也应有不同。涂料、壁纸、软包、护墙板的面积按长度乘以高度，单位以“平方米”计算。

3. 地面。

地面的装修材料一般包括：木地板、地砖、地毯、楼梯踏步及扶手等。地面面积按墙与墙间的净面积以“平方米”计算，不扣除间壁墙、穿过地面的柱、垛和附墙烟囱等所占面积。

4. 楼梯。

楼梯踏步的面积按实际展开面积以“平方米”计算，不扣除宽度在30厘米以内的楼梯井所占面积；楼梯扶手和栏杆的长度可按其全部水平投影长度（不包括墙内部分）乘以系数1.15以“延长米”计算。

5. 其他。

其他栏杆及扶手长度直接按“延长米”计算。对家具的面积计算没有固定的要求，一般以各装修公司报价中的习惯做法为准，用“延长米”、“平方米”或“项”为单位来统

计。但需要注意的是，每种家具的计量单位应该保持一致。

17. 装修合同的主要内容

1. 承包方式。

家装工程的承揽方式大致有3种承包方式：

大包：即包工包料，但五金、洁具、灯具不含在内；

半包：即包工包部分料（主要是辅料）；

包清工：即主辅料全部由业主自己购买，装修公司只出人力和工具。

2. 付款方式。

支付方式有两种情况，竣工后一次性付清和按工程进度分期支付。目前，普遍采用的是第二种付款方式。



一般将装修款项分4次支付，分别是开工时的预付款，中期的进度款，竣工后的尾款和维修金4项。

3. 质量标准。

关于质量标准，应当明确写在合同中，不要口头承诺。在合同中约定，工程质量可根据《建筑装饰工程施工及验收规范》上所规定的标准进行验收。

4. 工期规定。

家装工期一般为35~45天，不管工期长短，在意不在意，最好经双方协商，在合同中对工程的期限有一个明确的说法。

一旦因对方的原因造成工期拖延时，就掌握了主动权。

18. 春季装修的常识

1. 防变形。

木材买好后，应该在屋内放2~3天，和地气相适应后再进行施工，这样木材基本上就不会出现变形。

2. 防雾。

春天潮热，油漆刷上后干得慢，而且油漆吸收空气中的水分后，会产生一层雾面。这时可用吹干剂，油漆就会干得很快。

3. 防霉。

春季装修，墙面上使用的乳胶漆因为干得慢，在潮湿天气中会发霉变味。可在施工以后用抽湿机抽湿，彻底去除空气中的水分，效果不错。

4. 修补。

春夏季已装修好的房间进入秋季后，可能因为气候变化出现一些问题，如木地板收缩、板缝加大、不同材质接口处开缝等。

这时，应等到墙面水分与外界气候湿度相适宜的情况下，再让装修公司进行修补，效果才好。

19. 夏季装修的常识

1. 材料放置。

半成品的木材、木地板，或者是刚油漆好的家具，切勿急于求成放在太阳底下暴晒，应注意放在通风干燥的地方自然风干，否则材料不仅容易变形、开裂，还会影响施工质量。

2. 基层处理。



注意做好饰面基层的处理，尤其是粘贴瓷砖、地砖、处理墙面之前，不能让饰面底层过于干燥，一般处理前先泼上水，让其吸收半小时左右，再用水泥砂浆或者石膏粉打底，以保证粘贴的牢固。

3. 善后保养。

已做好的水泥地、107胶地，或者是水泥屋面做好后，3~5天内每天应放些水保养，以防开裂。

20. 装修应有长远眼光

1. 多设电源插座。

应在室内多设电源插座，以满足家具、电器的变动、增多的需要。可在装修时，选择与墙面颜色相同或相近的电源插座，安装在各室四墙的踢脚线处，保持隔一段距离就有一个插座。

2. 多设照明灯及开关。

应在客厅、卧室中多设几处独立的射灯照明，可就近阅读书报。在摆放常用电器处多设照明灯，会更省事节电。

主要房间的主照明灯应设置双开关，如卧室的大灯，可分别在门口和床头设开关，使用更加方便。

3. 多留储物空间。

在装修时，一定要尽可能地多留出一些储存物品的空间，如将一整面墙做成壁柜，在单元大门的上方做吊柜、橱柜等。足够的储物空间可保持室内的整洁。

4. 多设电话接点。

电话的使用在现在生活中十分重要，因而在居室各处，尤其是客厅、卧室、卫生间均应铺设电话线和接点，不仅方便接听电话，也方便更好的上网。

5. 重视下水设施。

在铺设厨房、卫生间、阳台等处地面时，一定要注意使“地漏口”处于最低位置，并保证其他地面均向地漏倾斜，以免日后积水时的“扫水”之苦。

21. 地面装修如何验收

1. 常用的板块地面为花岗岩、大理石、陶瓷地砖，均采用水泥砂浆铺贴，同一房间粘贴的地面材料的光洁度、纹理、图案、颜色应均匀一致，无明显色差。

2. 面层与基层必须粘贴牢固，用小锤轻击检查，其空鼓量不超过总面积的5%。板块接缝顺直，缝宽基本一致，接缝牢固饱满。

3. 木地板基层所选用的木龙骨、毛地板和垫木安装必须牢固、平直、并涂满防腐剂。

4. 硬木面层应由中间向四边铺钉，木地板与四周墙面应留5~10毫米的膨胀间隙，用踢脚线压住，不得露缝。

5. 木地板接缝严密，接头位置错开，脚踩无松动、无声响，粘钉牢固。

6. 木地板表面打磨光滑，无刨痕、毛刺现象，木纹清晰，色泽均匀一致。

22. 家用电源选购安装规范

一般住宅开关的安装高度应是距地1.4米。

拉线开关离地面安装高度要求为2米。



明装插座离地面安装高度要1.3~1.5米。

暗装插座离地面要求0.2~0.3米高。

室内吊灯灯具安装高度一般应大于2.5米，受条件限制可减至2.2米。

户外照明灯具安装高度一般不低于3米。

户外墙上灯具安装高度应不低于2.5米。

选购电源插座应注意防雷、阻燃、过载3种保护功能，在购买时检查产品的额定电压、电流值，应高于使用的定额等。

为了居家安全用电，一般要求小容量的漏电开关装在电度表后面。

室内布线施工后的相对地绝缘比电阻至少不应小于0.5兆欧。

现行的住宅设计规范要求，每套住宅的进户线截面不应小于10平方毫米。

一般照明开关应装于火线上。

23. 常用家电安装距离

在进行家电安装和摆放时，请注意以下数字：

电视机的放置高度应使屏幕与眼睛处于或接近于同一水平线上，电视机的放置高度不能超过 0. 71 米。

沐浴器喷头距离地面应为 2~2.2 米。

白炽灯与桌面的距离以 60 瓦 1 米、40 瓦 0.5 米、25 瓦 0.3 米为宜。

抽油烟机与炊具的距离，最好不要超过 0.76 米，以达到最佳的吸烟效果。

24. 合理选择空调安装位置

尽量不要将空调安装在受阳光直射的地方。在空调外侧的周围，不宜安装火炉、暖气等发热装置。空调应与地面保持一定距离，无论是装在窗上还是在墙角，离地至少应有 1. 5 米。

空调与安装窗孔或框架间不应留有缝隙，应填封严密，使室内外空气不能自然流通，否则空调效果就得不到保障。

应在室外部分的空调上方放置一块斜遮板，可以防止雨水损坏空调，此板至少伸出空调 20 厘米。

为了保证安全，安装须牢固可靠，同时须架设必要的支架。

应在空调上方及两侧的入风口和出风口处留足够大的空间，使气流不会发生阻塞。否则，空调的运转将会受到影响。

25. 安装热水器的 5 个常识

1. 挂机安装的墙体必须是厚度大于 10cm 的实心墙，容量为 80 升以上的，安装时最好加装较牢固的托架。

2. 安装环境应为干燥通风、无其他腐蚀性气体存在，且水和阳光不能直接接触的地方。

3. 室内需有可靠的地漏，方便排水。

4. 电源必须有可靠的接地或防漏电保护装置；

5. 电热水器的水压正常，一般不超过 0. 7mpa，如确实水压过高的话，则一定要在前面加装减压阀。

26. 安装燃气灶的 3 个常识

1. 灶具要求安装在通风良好的厨房内，与钢瓶间的最小距离为 1 米，但进气软管最长不应超过 2 米，灶具下面及周围不要堆放易燃物品。

2. 灶具背面与墙净距不小于 15 厘米，侧面与墙净距不小于 20 厘米。若墙面属易燃材料，须加贴隔热防火层，该防火层多出灶面两端及灶具以下部分应不小于 10 厘米，多出灶具以上部分应不小于 80 厘米。

3. 进气管连接处的缝隙一定要密封，用胶管连接时，一定要把胶管上到位，并用卡箍夹紧。

27. 巧算涂料用量

只要将需要粉饰的房间面积除以 4，再把要粉刷的墙壁高度除以 4，上述两项相加的和，便是所需涂料的公斤数。例如，一个墙高为 4 米、面积为 16 平方米的房间，所需涂料是：16÷4=4，4÷4=1，1+4=5。5 公斤涂料就可以把这个房间刷两遍。

28. 粉刷墙面小窍门

为增加石灰浆的粘着力，使刷过的墙面不易掉粉屑，可在配制灰浆时可掺入少许食盐，一般 100 份生石灰加 7 份食盐。如果在浆液中加入 0.5%的蓝淀粉或蓝墨水，可使刷过的墙面更洁白。

29. 新房验收应注意要素

有些人购买新房后，常常急于装修入

住，从而忽视了新居中常易出现的一些毛病。这些都将会给日后装修、居住带来不必要的烦恼，以下几点就是新房验收的小窍门。

房屋外观及内部结构是否与售房说明一致，门洞尺寸是否便于家具出入。

门、窗是否稳当、密封，是否在开关时发出杂音。

地板、墙面、天花板是否有空隙、裂缝、水渍，抹灰是否脱落。

可视、对讲系统是否正常。

开关是否开关自如，插座是否有电（可用试电笔测试）。

厨厕的给水、排水是否顺畅，马桶、浴缸运作是否正常，是否有裂痕、少配件。

厕所、厨房地漏是否够用，防止发生意外时水外流。

操作台尺寸、流线是否符合使用。

厨房、厕所地面应放水 24 小时，检查楼下的天花板和相邻墙面是否渗漏。

用尺子将各房内径尺寸量清楚，并仔细记录下来，便于装修设计和购买家具。

以上检查必须仔细，如发现损坏情况应记录下来，交发售方尽快维修。必要时，可拍照做记录。

30. 室内贴墙纸有窍门

墙纸是目前使用较广泛的墙面装饰材料，有装饰性壁纸、防火壁纸、耐水壁纸等，最常用的分类是：纸质壁纸、纺织纤维壁纸、塑料壁纸、天然材料壁纸。

选择墙纸时，要从整体考虑，从壁纸的颜色、图案、特性出发，做到因人而异，因房而异。某种墙纸的图案、颜色看起来可能很好，但大面积铺开后，效果不一定会很好，或与房间、家具的整体风格不一致。

墙纸的颜色分为冷色和暖色，暖色以红黄、橘黄为主，冷色以蓝、绿、灰为主。墙纸的色调如果能与家具、窗帘、地毯、灯光相配衬，屋室环境则会显得和谐统一。

卧房、客厅、饭厅各自的用途不一样，最好选择不同的墙纸，以达到与家具和谐的效果。面积小或光线暗的房间，宜选择图案较小，颜色较浅的墙纸，给人以明亮、宽敞之感。

选定壁纸风格后，就要检验它的外观质量是否合格，主要是查看色差（同一块不能有明显的颜色差异），不能有伤痕或折痕、气泡，图案是否有漏印或污点，同时还不能有露底（指涂塑的树脂是否完全覆盖住了基层纸）等。

墙纸用量的估算，一般把握以下原则，即房间面积×3÷5.2=所需卷数（一卷墙纸一般为 52 厘米宽、10 米长，面积为 5.2 平方米）。

为安全起见，在所需卷数基础上再加一卷。由于个别房屋结构有异，在确定实际需要数量时，可先由专业人员或施工单位在现场量度确认，以免因购进墙纸过多或过少而带来不便。

有的墙纸尽管是同一编号，但由于生产日期不同，颜色上可能出现细微差异，而每卷墙纸上的批号即代表同一颜色，所以在购买时还要注意每卷墙纸的编号及批号是否相同。

31. 地砖验收的窍门

地砖在居家装饰中占有很重要的地位，其自身质量和镶贴质量都会直接影响到房屋的居住质量、整体美观和使用功能。地砖的质量可用以下三招进行检测。

首先是看。如果地砖的表面龟裂不平、边角不齐，或地砖面层虽然光亮，但釉层内或釉层中有夹杂物斑点或釉面颜色有色差，一般可以断定其质量差，属于必须更换的次等品。

地砖装修镶贴质量，主要看整体表面的平整度在 2 米长范围内是否大于 2 毫米，

砖与砖之间接缝高低是否大于0.5毫米，接缝平直度在5米长度内有否超过3毫米。凡超过上述范围，均属于装修质量不合格。

其次是敲。通常可采用专用小钢锤或小铁锤、小铁棒，绕着房间轻轻敲击地砖的四角与中间，响声清脆为正常；如有空洞的声音为空鼓，说明镶贴不实，装修质量不合格，必须及时铲除更换。检查中，应对空鼓、破碎、暴边现象的地砖做上标志，以便更换。

最后是泼水试验。阳台、卫生间、厨房的地砖，还有一个排水坡度要求。检查时，应注意地面有无坑坑洼洼，去水是否顺畅。泼水试验可放到最后进行，待其他各项都验完了，把水泼洒到地上，稍等片刻，哪里积水就表明哪里的地砖铺得不平，或去水坡度做得不够。

32. 如何验收装修家具

装修家具是指装修工人现场制作的家具，主要包括衣橱、书橱、写字台、电视机柜、茶几等。验收装修家具要注意其外观、工艺、结构及尺寸。

检查装修家具外表的质量，主要也是看表面漆膜是否平滑、光亮，有无流坠、气泡、皱纹等质量缺陷；饰面板的色差是否大，花纹是否一致，有没有腐蚀点、死节、破残等；人造板部件封边处理是否严密平直、有无脱胶，表面是否光滑平整、有无磕碰。

家具做工细不细，可以从组合部分来观察。如果一件家具是组合式的，它的五金连接件应该是高质量的，五金件本身的密合程度决定着家具整体的密合度。

整体结构的家具，每个连接点，包括水平、垂直之间的连接点必须密合，不能有缝隙，不能松动。抽屉和柜门应开闭灵活，回位正确。

玻璃门周边应抛光整洁、开闭灵活，无崩碴、划痕，四角对称，扣手位置端正。各种塞角、压栏条、滑道的安装应位置正确、平实牢固、开启灵活。

检查家具的结构是否合理，框架是否端正、牢固，可用手轻轻推一下家具，如果出现晃动或发出吱吱嘎嘎的响声，说明结构不牢固。

检查家具的垂直度时，当平面对角线长度大于1米时，垂直方向误差应小于1.5毫米；小于1米时，误差应在1毫米以下。检查翘曲度时，当平面对角线长度大于1.4米时，翘曲度应小于2毫米，当对角线长度小于0.7米时，翘曲度应小于0.5毫米。

家具不光要美观，更重要的是实用。家具的尺寸是否符合人体工程学原理，是否符合规定的尺寸，决定着家具用起来方便与否。

居家装饰

1. 居室巧装饰

居室装饰是表达个人风格的一种方式，应因人而异，因物而异。

1.天花板较低时，切忌吊顶等装饰，而喷涂效果较好。

2.如果住宅的空间较小，在墙上布置风景优美、画面深远的壁画，仿佛开启了自然之窗，令人视野开阔，房间显得大了许多。

3.以屏风、多宝柜甚至帷帘分隔居室，既优雅又宽绰。

4.窗帘一般是遮挡窗户的，若将其扩大为“壁帘”，则可使墙面变得气派。

5.房间面积不大，令人有促狭之感时，若装一块覆盖墙面的玻璃镜，可营造二倍空间的假相。

6.灯光多样，在颜色、外形、光度等方面有机搭配，可以为居室增色不少。

7.住宅中有不少角落容易被忽视，无论是卧室、客厅还是餐厅，都可以在角落处放置特制的角柜，既可以储物又可放些?小物件，有利于调整布局和气氛。

2. 家居装饰小窍门

一堆凌乱不堪的鞋堆在进门处，显然是极不雅观的。因此，设计门厅时，可以做两个暗藏式鞋柜，再在旁边附带设计一个造型美观的坐凳，实用的同时也兼顾居室的美观。

客厅看起来是否感觉舒服，很大程度上取决于沙发的摆放，一定要根据客厅的大小选择沙发。沙发朝向应避免朝向进门口及厨卫，注意留出足够的活动空间。

床的摆放应该避免正对窗户，应让光线从床的背面射进来。衣柜不宜太深，以免造成通道狭窄，甚至使衣柜不能完全打开，引起取物困难。

厨房的抽风条件至关重要，而抽风的效果直接取决于抽油烟机与煤气灶的距离（最好不超过 0.76 米）。多准备些插座和开关可有备无患。

防水的浴厕如果有木制地柜，要避免接触地面以防弄湿。地砖一定要选用防滑地砖。天花板勿贴瓷砖类饰材，以免洗澡时蒸气升腾，遇冷容易凝成水珠往下滴。

3. 房屋灯饰布置小窍门

1.客厅。

客厅的灯饰要以创造温馨柔和的气氛为目的，并有适当的照明度以满足视觉的要求。一般可用落地或台式两种灯具，形式为方向性照明。这样，可使会客区域与周围其他区域处于相对分开的状态之中，使宾主双方都有一种亲切之感。



2.卧室。

卧室的灯光不必太明亮强烈，只要舒适静雅，富有情调即可，配上红、绿、黄不同色彩，让卧室形成几个不同照明区。一丝淡淡的光线足以使人产生一种睡意，过于明亮会破坏这种宁静的气氛，用反射照明最为理想。

3.书房。

光线应该和人的视线同交于书本，台灯一般可放在使用者的左前方且略低于人头，以避免书写者直接看到光源。书房要求在台面上有定向而明亮的灯光，可选用白炽灯泡的台灯。

4.餐厅。

餐厅灯饰多种多样，应在餐桌上面悬挂较低而明亮的吊灯，在天花板上分布镶嵌灯。灯的光线最好照射在餐桌面上，不要直射用餐者的眼睛。光线不宜强烈，以便增进食欲。

5.厨房。

厨房因水气大、尘油较多，所以应采用外形简洁，容易清洗的灯具，一般装饰吸顶灯为宜。

4. 灯饰合理搭配窍门

1.灯罩的搭配。

灰蓝色或淡黄色的浅色沙发可配大红或翠绿等浓艳色灯罩，深黄色或咖啡色沙发可配湖蓝或嫩黄色灯罩。在设置传统雕刻家具的房间里，可配上绘有花卉、山水图案等具有民族风俗的立灯灯罩。

壁灯灯罩色彩要与墙面色彩协调。房间的墙面是白色或奶黄色的，宜用浅绿、淡蓝的灯罩。苹果绿或淡天蓝色的墙面，宜设置乳白色、淡黄色和茶色灯罩。

2.灯的搭配。

天棚是淡黄色的，可配乳白色吸顶灯。天棚是天蓝色条幅状的，可配橙色、金黄色底盘的排灯。家具上配红、橙或黄色等暖色调光台灯，显得热烈乐观，富丽堂皇。

天棚是白色，墙面是天蓝色，家具是淡黄色，可配上蓝、绿或紫色等冷色调光台灯，

以形成怡静雅致的空间氛围。家具是红栗色的，可选用浅绿、奶黄色的台灯。

在书房中，可配置以大理石或精美陶瓷为材料的台灯，以及天然质朴的树根雕灯。在儿童房间里，可配上动物形台灯，如熊猫啃竹、松鼠吃果台灯。在配置传统家具的房间里，可放上古色古香的仿古灯、花蓝式吊灯或八角宫灯，显示民族气息。

5. 如何选择家庭装饰画

装饰画应与居住者的审美观点、文化素养联系起来，也应该与家庭装修、家具保持谐调。因此选择装饰画时应考虑以下几个因素：

1.不同的空间应选择不同的画面。

为使客厅显得清新而具现代感，应挂上花鸟山水画和抽象图画。如在餐厅挂上一两幅瓜果画和蔬菜画，对增进食欲有意想不到的效果。儿童房间里为营造一种童稚的氛围，可以挂上一些卡通画和拼图等。

2.注意形式与内容的统一。

比如，挂在面积较大墙上的两三幅画的画框与内容不统一或风格不同，就会显得杂乱无章。因此，为了给人以统一感，应把几幅画都用相同材料和相同颜色的画框镶起。如果能挂上几幅内容有联系的山水画、花鸟画或抽象图案，装饰效果会更好。



3.讲究画的布局，以及画与其他装饰的谐调。

为显示客厅的典雅庄重，挂画可横向排列；卧室的挂画可错落有致或三角排列，以体现一种温馨的气氛；厨房、浴室等小面积的居室适用尺寸画面。

中国字画适合与中国古典式的家具相搭配，而抽象画、油画等则与现代风格的家具相匹配。

6. 挂字画的窍门

居室挂字画，可以渲染艺术气氛，开拓视野，增添美感。但是，挂字画还是有一定讲究的。

1.装裱加框。

俗话说“人要装，画要裱”，一幅画装裱、加框后，即显露出高雅的魅力。中国字画源远流长，字画的装裱，也要相益得彰，颜色要选择沉稳的，与字画格调统一，应突出居室的高雅的品味。

2.忌多求精。

不论居室宽大或狭小，都应该遵循少而精的原则悬挂字画，切不可将山水、人物、书法、风景一应俱全地悬挂于一堂，贪多求全，会使人感到庸俗、繁琐。

3.讲究色彩的协调。

字画的颜色一定要和居室、家具的颜色相匹配，才会给人以儒雅的感觉。否则适得其反。通常水彩画宜和淡色墙壁、家具配用，能营造出清新、典雅的情趣。板画和线条整齐、边角突出的家具相配，才能显得沉稳、洁净、整齐。

4.采光合理。

应将字画放在采光好、开阔的墙面上，像床边、迎面墙、书桌、茶几和沙发等低矮的家具上方，不能悬挂在角落或高大的家具旁。

工笔画要放在向阳明亮处，写意的粗笔画可放在光线略暗的地方，否则，工笔画的纤细笔画会模糊不清，写意画的粗笔强烈刺目，有失雅致。

5.高低合适。

字画不宜挂得过高或过低，以挂在墙壁从上至下 2/5 处最适宜，因为这个高度是人直立的平行视线略偏高的位置，客人一抬

头就能将字画尽收眼底，感到舒服、顺眼。

6.字画的更换。

可以按四季有别的原则常换字画。一则免得字画挂得久，纸质风化变脆；二是有新鲜感。可以使画与四季相对应，春挂桃花竞放、夏挂荷塘鹤影、秋挂枫红菊黄、冬挂踏雪寻梅，能够营造闲性逸志。也可反其道而行，夏挂梅花经雪，那么盛夏中会感觉到一丝凉意。

7. 如何悬挂油画

1.风格统一。

油画要同房间的装饰风格相一致。古典风格、写实的油画适合于色调凝重、装潢华贵的房间，现代派、抽象派的油画则宜挂在墙面明亮、家具简洁的房间。

2.色彩协调。

油画与房间的色彩一般以对比色为好，能起到画龙点睛的作用，但必须协调。温馨淡雅的房间宜选色彩柔和的油画，色块艳明的房间则宜用色彩对比强烈的油画。

3.品味适宜。

油画作者的艺术品味要同房间主人相适宜，作品要有较强的观赏性，耐人寻味。

8. 选择合适的地毯

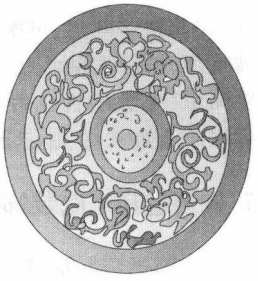
红色或金黄色的地毯，能使房间显得富丽堂皇；米色或驼色的地毯，能给房间带来淡雅、幽静的气氛。会客室宜选择色彩较暗、花纹图案较大的地毯，显得庄重大方。卧室内宜选花型小、色泽较明的地毯，给人以舒服感。

9. 挂毯装饰要点

1.注意挂毯与房间布置风格的协调。

以挂毯布置房间，要根据房间布置的风格选择不同的画面。如房间总的布局富有时代感，则挂毯的画面宜悬挂现代画派的作品。

若房间风格为“古色古香”，挂毯就要选用具有浓郁民族色彩或中国风俗画特点的画面。这样才能和整个房间的布置风格和谐。



2.注意挂毯与房间色调的协调。

挂毯要与房间的色调相适应。为使挂毯的画面更有清新感，可在挂毯的上方装饰一盏壁灯，壁灯的颜色、形状也应与画其相协调。

10. 怎样用照片装饰墙面

1.照片应该悬挂起来。

如果居室较为狭小，照片可以略高于正常人的平视线之上，宜采用镜框悬挂法。如果居室较大，视线较高的可采用前倾式悬挂法。

2.挂绳、挂钉须隐蔽。

挂绳及挂钉要尽可能隐蔽。如无法隐蔽，要选用专门的画镜钩，悬挂在室内的画镜线上。

3.悬挂镜框的方法。

悬挂照片镜框时，应按所需挂镜框的高度，在墙上钉一个钉子，在镜框背后的左右各钉一个钉子。

也可用螺丝圈，并在其间系一根绳子。然后，取绳的中心往墙上的钉子上一挂，并把绳在钉上绕一圈，由于镜框本身的重力作用，加上墙面上的支托，它便会平稳而自然地固定在墙上。

11. 用挂历装饰墙面的窍门

1.挂历要与房间布置的格调相协调。

陈设高雅的中式客厅，如能挂上一本条幅式的山水挂历，能衬托出典雅古朴的风

格。陈设富丽堂皇的现代家具的房间，如能挂上一本静物写生或摄影挂历，则可以增添时代的美感。

2.挂历要注意与墙面的组合排列关系。

除了茶几上方墙面可单独挂一本挂历外，一般不宜在空荡荡的墙面上独置一本挂历。挂历的挂置部位，应选择在方便翻阅和欣赏的地方，并注意与墙面其他装饰协调统一。

12. 时钟巧陈设

1. 将时钟的款式与室内家具风格统一起来。

一个由组合家具布置的房间，配以线条流畅、轮廓简洁的挂钟，会显得非常得体。在一个家具简洁的一室户中，选用一个造型大方、朴实的摆式钟，就会与整个明快、充满活力的风格统一起来。

在一间布置得较艺术的小餐厅里，在墙上设置一个艺术型的时钟，则比较适宜。

2. 要将时钟的款式与居室周围空间联系起来。

在空阔的墙面上，陈设一个有现代气息的挂钟，会使整个墙面形成疏而不空、简而不薄的效果。如果墙面已经较充实了，则陈设一架座钟，可使壁面动中有静。

3.位置高低要得当。

一般说，挂钟的位置高低以比视线略高为准，当然儿童的居室放置的可以放得更高些，以有利于儿童的性格发展及安全。而座钟则应与视线相平，最低也不要低过人的胸部。

4.放置场所要恰当。

多室户的通道或日常生活频繁的厅室中，是放置时钟的主要场所，可用形式复杂些的艺术座钟做点缀。

13. 台布巧装饰

常用的台布，有花边抽纱、网扣、雕绣等多种规格。如玲珑剔透的勾针编结台布，工艺纤细的山花边台布，文静娟秀的十字布绣花台布，古朴的亚麻抽花台布，锦上添花的涤棉花台布，还有背面涂胶的防水无纺织台布，涤棉混纺经编阻燃台布等。

台布可用一层，也可以用两层。比如一层是轻薄易洗的涤纶长丝经编花边织物，底层衬以较粗厚的纯棉提花织物。形式上可以一方一圆，构成美丽的桌围，增强美感。

台布应与桌面规格配套，可以对角覆盖，四周垂下，可半悬，也可垂地，富于飘逸的立体美感。

小桌上的台布，可盖上一块与桌面同样大小的玻璃板，压上几张画片或照片，弥补空荡单调，增加几分情趣。

进餐的大桌，在用饭时台布上可覆盖一层透明塑料薄膜，可防水浸油污。此外床头柜、茶几、缝纫机面上，也宜铺一方钩织花边台布，以求得室内装饰的淡雅和谐。

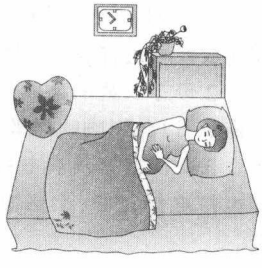
14. 室内颜色巧搭配

浅色调的房间，宜配造型新颖的浅色调的家具，有明快、清爽之感，比较适合青年人活泼开朗的性格。而深色家具的端庄凝重，与老年人喜欢安静和修养身心的心情较吻合。

如果房间较小，浅色调的房间配合浅色家具，可在视觉上可产生扩大的空间感。如果房间较大则用深色家具，在浅色墙壁的衬托下，家具鲜明夺目，可减少房间过于空旷感。

15. 床单的色彩选择

不同的颜色，可产生不同的情调。一般来说，黄色温柔恬静，具有优雅清爽之感；绿色象征生命，充满活



力，催人进取向上；红色热情奔放而艳丽，具有喜庆情调；咖啡色庄重沉稳，具有成熟感；紫色、玫瑰色富贵高雅，具有幽雅华贵之情；青色，深沉邃远；蓝色，具有神秘宁静感。

老年人宜选用朴素大方、稳重洁净的蓝色，新婚的青年人宜选鲜艳明快、喜庆富丽的粉色、橙色。北方因气候寒冷，宜选购暖色调的，南方则宜选冷色调的。

16. 选择色彩的窍门

喧闹人多的家庭，适宜采用冷色调；反之，则可多采用暖色调。体弱老人的房间宜采用暖色调，以使心情愉悦，促进新陈代谢。对人体最有益的是绿色，它对人体神经系统、视网膜组织的刺激恰到好处，能使人消除疲劳，松弛神经，在居室内应多采用。

17. 冬天妙用暖色

冬季巧用暖色装饰房间，如用粉色做窗帘，将淡兰色的地毯换成红色的，把日光灯换成白炽灯，将墙上的雪景画换成满园春色的装饰画，摆放一些以暖色为主的花卉等，可让人感到欢快，身心皆暖。

18. 防地毯卷角的窍门

如果地毯出现卷角，可在其四个角的下面分别缝一个三角形布袋，在每个三角形布袋里塞进一块三角形硬塑料片，这样即可防止卷角。

19. 家具布置有窍门

1. 家具布置要匀称、均衡，不要把大的、高的放在一边，把小的、矮的放在另一边。

2.带穿衣镜的大衣柜、镜子最好不要对正窗子，以免影响映照效果。

3.要注意家具离电器插销不要太近，那样电灯电线过长，会影响到美观，也很不安全。

4.布置家具要注意尽量缩短交通路线，增加有效利用面积。

5. 不要使家具间的交通践线特别靠近床位，减轻旁人对床位的干扰。

6. 活动面积的靠窗的一面属于好的位置，沙发、桌椅等家具应摆放在这个活动范围内，这样读书、看报有一个光线充足、通风良好的环境。

20. 客厅角落的装饰有窍门

在一些光线晦暗、单调乏味、毫无生气的客厅角落里，可设置一个精品台。台上可摆一盆鲜花或一尊雕像工艺品。精品台造型宜简洁大方，选材以木质配少量金属为佳，可直接到家具店购买造型美观的金属架。

也可在客厅角落上方挂个两边紧贴墙体的花篮，内置色彩艳丽、气味芬芳的干花或绢花。角落的上下两头设角柜。中间部分设置扇形玻璃隔层板，间距任意选定，层板上搁置工艺品。

另外，在经过处理的客厅角落上方加盏射灯，客厅角落就锦上添花，更富有生机了。

21. 巧用铁艺来装饰

平常总是习惯用布艺、木艺、藤艺以及奢华的皮革制品来装饰家居。如果厌倦了呆板的家居，渴望更富有艺术品位，不妨给居室布置些铁艺，给人以经典而浪漫的感觉。

铁制家饰是铁艺在居家设计中最常见的手法，在沙发、地毯、餐桌旁，摆上几件铸铁的饰品，勾勒出的线性趣味会让整个空间流动着轻快、明朗的感觉。如果空间允许，还可在客厅安排一组铁花栏杆，不仅能打破传统单调的平面布局形式，还能丰富空间的层次感。

家饰中，灯饰总起到画龙点睛的作用，铁质灯饰造型华丽、复古，同时经过光源的柔化，增加亲和感，让居室看上去更加温馨

动人。如果在比较空白的墙面上设计一些弧型铁艺装饰，可以起到活跃室内气氛的作用，铁艺挂钟是结合了实用和装饰性于一体的绝佳选择。

22. 家居饰品布置 6 大技巧

1.对称平衡合理的摆放。

比如，有大型家具时，排列的顺序应由高到低陈列，以避免视觉上出现不协调感；或是保持两个饰品的重心一致，如将两个样式相同的灯具并列、两个色泽花样相同的抱枕并排，这样不但能制造和谐的韵律感，还能给人祥和温馨的感受。摆放饰品时，前小后大，层次分明，能突出每个饰品的特色，在视觉上就会感觉很舒服。



2. 布置家居饰品要结合居家整体风格。

先找出大致的风格与色调，依着这个统一基调来布置就不容易出错。例如，自然的乡村风格，就以自然风的家居饰品为主。

3.不必把家居饰品都摆出来。

先将家里的饰品分类，相同属性的放在一起，不用急着全部表现出来。分类后，就可依季节或节庆来更换布置，改变不同的居家心情。

4.从小的家居饰品入手。

摆饰、抱枕、桌巾、小挂饰等中小型饰品，往往会成为视觉的焦点，更能体现主人的兴趣和爱好，可从这些先着手，再慢慢扩散到大型的家具陈设。

5.家居布艺是重点。

每一个季都有属于不同颜色、图案的家居布艺，只需要换不同风格的家居布艺，就可以变换出不同的家居风格，比换家具更经济、更容易完成。

家饰布艺的色系要统一，使搭配更加和谐，增强居室的整体感。比如，春天挑选清新的花朵图案，夏天选择清爽的水果或花草图案，秋冬二季可换上毛绒绒的抱枕。

6.利用花卉和绿色植物带来生气。

将大自然的气息带进家中，可摆一些花花草草。尤其是换季布置，花更重要，不同季节会有不同的花，可以营造出截然不同季节的空间情趣。

23. 冬天巧装饰

冬天家居的布置要体现温暖和惬意，其中色彩的选择很重要。因为，某些色彩能给人带来温暖感，如红色、橙色、黄色等暖色系的床品或窗帘能为居室加温。若不喜欢大红风格，可用红色和蓝色组成的紫色，或橙色加黑色调配成的褐色，也很符合冬天的温暖需求。

冬季，可通过改变客厅沙发、抱枕以及窗帘的布料与花色，能瞬间转换出清爽温暖的家居氛围。卧室窗帘，选择厚重的落地窗帘不仅能阻挡室外的寒风，更能到来温暖感。

24. 艺术品陈设布置小技巧

用艺术品装饰居室，若要获得理想效果，要讲究一定的陈设技巧。

1.注意大小比例。

小艺术品放置在大墙面中最显著位置上，可产生画龙点睛的效果。当若干幅小画放在一起，要讲究外表对位配合，还应注意互邻画有适度的差异。

2.注意对称均衡。

对称装饰显得比较稳妥、比较典雅端庄。平衡感的获得，是靠份量上的均势，主要是将家具、植物、灯具等室内同一视觉面上的各种要素连带起来，产生灵巧、生动、活泼

的效果。

3.注意适度的强调与减弱。

室内陈设布置，有的需要给予强调，有的需要适当的削弱，如浅色墙面上深色的画，深色墙面上浅色的画，花色丰富墙面上单纯的画等。



4. 要符合观赏特点。

艺术品的表现方法不同，要求观赏方法也有不同。如油画与水彩画的，前者要求远观，后者则远近相宜。画类艺术品与雕类艺术品的差异，前者是平面观赏，最好依墙而挂，而后者则是立体观赏，最好离墙而立。

25. 居家装饰中的错觉运用

如果房间墙壁上有一块大镜子，镜子里就可以反映出全屋的景象，似乎有房屋扩大了的感觉。门背后装上一块与门一样大小的镜子，房间里的门就会“消失”。

如果房间较短，可在墙壁的较下部分的两边装饰一组横的线条，会使房间看得“长”了不少；如果房间太低，在两边墙壁装饰以竖直线条，可以使房间变“高”；如果只在背面墙上饰以横线条，会给房间变“宽”了的感觉。

房间墙上如果挂上一幅油画（最好取海洋、森林等画面），会产生一种空旷深远的感觉；如果案头上放一个冲向天空的飞机模型，会把视野引向遥远的太空。

当然，怎样使错觉产生最佳效果，还要靠自己的精心设计和创造才行。

26. 居家布置的“藏与露”

如果家中添置的日常用品较多，如何做到巧藏巧露，是美化家居至关重要的一环。

1.藏真露假。

客厅门洞开得过多，会显得凌乱，可用带滑轨的假书橱将进出不是很频繁的门加以隐藏；如房间的窗户过小，可在适当的墙面上利用装饰画“露”出一个假窗。

2.藏笨露精。

彩电、冰箱、音响、空调等家用电器，以实用为主，已不再是富足的象征，失去了装饰作用，如将它们巧妙地“藏”在木制柜橱、木制花格档板之后，并能很方便地抽出推进，既美观又可节省空间。

3.藏灯露影。

花卉有极好的装饰效果，在其下方设置一至数个射灯，将花卉的影子投射到天花板或墙壁上，能产生一种树影婆娑的生动美感。

4.藏精露典。

博物柜内装上几盏不同颜色的射灯，尤其在晚间，打开射灯，可增添艺术魅力。墙上的艺术挂件、饰品，也可专门加射灯照明，突出其观赏性，让其“暴露”得淋漓尽致。

27. 让家常年散发清香5法

方法一：在居室较温暖的地方放一小碟清水，在水中滴几滴植物香油，香味便会自然挥发，溢满房间。也可在喷壶中加入数滴植物香油，摇匀后喷洒在室内，也能使满屋飘香。

方法二：每天开灯之前，用一滴香水滴在灯泡或灯管上，然后将灯开亮，香味就会围绕房间久久不去。

方法三：夏天可对着空调或电风扇喷点香水，可使室内有新鲜清凉的感觉。在枕头、毛巾和被单上经常喷洒点香水，也可使室内长久散发香味。

方法四：在蒸汽熨斗水中加入几滴柠檬或西柚香油，熨衣服时可使室内留下一股

清新气味。

方法五：在清水中加入几滴佛手柑油，用于洗涤各种器皿，可使各种器皿干净，室内清香。

28. 舒缓心灵居家空间的装饰技巧

花草就像是大自然的美丽点缀，为整个世界增添了色彩，不妨选一些喜爱的花草插放在花瓶中，或是选几株喜爱的翠绿盆栽，随意的摆放在室内，不只为屋子添加了美丽的元素，同时植物具有减压的功效，即使是短时间的注视，也可以帮助恢复专注力。

如果本身对花草过敏，也可以从家饰入手，选用自然材质的竹编或是藤编家具，甚至是石头等来自天然的元素，也能增添家中的自然氛围。



居家光线的选择，将光源投射到天花板上的间接照明最为适合。若利用立灯、台灯的交叉摆放，让黄色、白色光源相互搭配，视觉上比较协调，感觉舒适也不刺眼。

客厅主灯最好选择黄光，更显居家温馨。靠沙发或墙角处，添一盏桌灯或立灯，可以柔和室内气氛，让狭窄的空间变大。喜爱用烛台来添加浪漫的人，不妨选择有洞的烛台设计。

当烛光透小洞投射在桌上或墙上，摇曳的烛光映照着整个四周，千变万化的光影随风舞动，看着心情都不自觉被平静摇动的烛火影响，在繁杂的思绪都渐渐缓和下来。

经过一天的烦乱工作后，回到家中自然希望有一个安静无扰的空间，让纷乱的思绪得到舒缓。为了减少噪音的干扰，可利用木质家具吸收噪音。

木质家具的纤维具有多孔性，可以吸收噪音，适度的摆放可以减少音波回响，降低室内噪音。而且，原木的色彩，也能舒缓心境，具有放松的效果。

同时，还应使用隔音窗，它能有效隔绝噪音。若不想更改窗户，也可以不拆卸原有的窗子，在原有的基础上再装上一层窗子，既可以防尘又可以隔音。

29. 几何图形改变居家气氛

圆形、椭圆形、正方形、长方形、三角形、梯形或者是不规则形状，这些不同的几何图形可以给人不同的感受，也能变化居家气氛，创造生活新乐趣。

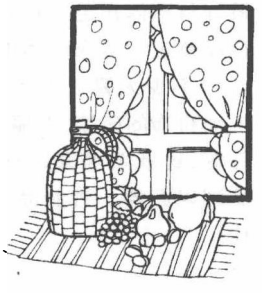
圆形物品意味着美满团圆，向来为国人所钟爱。圆形或椭圆形的桌椅，最适合好友围坐成圈，谈天说地，每个人都是参与者，而不会冷落忽略到朋友。

方形物品最能充分利用空间，可靠墙，或贴近角落，并任意合并组合，增加功用的机能性。此外，方形家具的线条简单，最符合年轻人追求时尚、简约的心理。

不规则形状有着大胆、前卫的性格色彩，符合年轻人青春激进的作风。不规则形状的家具在空间的摆放上有突显和强调视觉效果的作用，使平静的空间更具动感。

30. 温馨居家感的营造

家是尽情享受生活、放松心情的港湾，没有人希望回到一个冷冰冰的家，温暖舒适才是对家的情感需求。温馨居家感的营造，重点不在于空间风格，而是如何为家注入温暖的质感。



真正温馨的居家是有记忆的，照片或收藏品都记录

了人的生活点滴，把这些记忆元素融入空间设计，或挂在壁面、摆放在柜子上，都可以为家注入温暖气息。还应注意布置生活的角落，它既可以是阅读区，也可以是弹琴区，这些生活的角落能让家散发暖意。

太过强烈的色彩，也许可以营造空间戏剧性效果，但无法真正让人放松心情。温馨的居家氛围，在色彩的运用上是走向温暖而柔和，最能营造温暖质感的色彩当属毫灰、米白等色。

居家少不了充足的自然采光，而室内灯光的运用也不可忽视，它可补自然光之不足，也是营造空间氛围不可少的元素。将光源与灯光完美混合，使空间自然明亮而温暖。

温暖的居家也绝对少不了布饰，不同材质的布饰呈现出来的质感也不同。透过色彩丰富、圆样布饰的装点，不只有助于空间风格的营造，更使空间散发出温暖的质感。

31. 如何打理杂乱居室

家居布置不宜过分奢侈，应讲求实用、经济、美观，尽量避免那些中看不中用的东西。例如，豪华的大吊灯虽美观豪华，但价格不菲，一般的家庭绝不适用。可摆放花瓶的玻璃茶几是家具产品中的时髦款式，但对于小居室而言，不一定能派上用场，反而会占地方。

家具、墙体、摆设颜色不宜杂，厅、房的家具颜色不宜反差过大，每一单间最好是式样归一，颜色一样。窗帘最好与家具或沙发套及床罩是同一色系的，若是百叶窗颜色则最好与墙体颜色一致或是同色系的，以免颜色反差过大造成墙体出现不协调的大色块。

不少人喜欢营造原始的自然气氛，如未经粉饰的砖墙、石墙、粗布、麻绳制成的挂件等，这就要求家具只能是木本色的，点缀品则以藤器、竹制品、自制的陶艺品为最佳。

32. 家电放置有讲究

放置家用电器应注意以下几点：

1. 电视机旁不宜摆花卉。因为X射线会使花卉萎缩及凋谢，加速其细胞的新陈代谢作用。

2. 收音机上不宜放电子手表。机械表或电子表，都会受到收音机磁场的影响，出现磁化，时间会不准。

3. 使用电热毯时，电子手表不要放在枕头下。电子表不耐高温，由于电热毯的温度，加之放在枕头下，会影响它的准确性。

4. 家用负离子发生器，不宜放在空气不流通的地方。

5. 洗衣机应放在干爽的地方，以免机器受潮湿之气所侵，缩短洗衣机的寿命。

6. 冰箱不要放在角落，空气不流通，会使冰箱受到损坏。冰箱平时要散热，散热不畅，冰箱寿命也缩短。因为冰箱在热的环境下，其压缩机会频频开动，使冰箱耗电量增加。但冰箱也要离开取暖器、火炉等热源。

33. 家庭影院的摆放

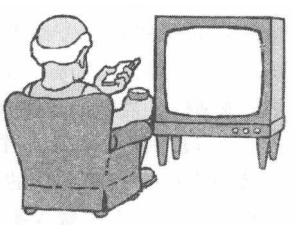
摆放“家庭影院”时应注意以下几点：

1. 音箱水平摆放位置的确定。

在一般房间中，音箱离墙的距离不要小于0.2米，而且尽量使房间两侧反射近似相同。音箱前面应有一段开阔区，使声波直达听者位置。音箱上不要放电唱机，也不要放瓷花瓶等。

2. 音箱摆放高度一致。

音箱不可直接放在地面上，通常将落地式音箱底部垫高0.2~0.4米。为使音箱摆放满足声音重放效果，通常采用音箱座架来调节扬声器的



高度和转向。在座架与音箱之间应垫毛毡之类的减震物。

3. 电视机与 AV 放大器等器材的摆放。

家庭中最好采用平放式机架，机架上分层安放各种音响设备，机架的最上层放彩电。机架必须结实，机架层板之间的高度最好可调节。电视机与音箱不应放在同一水平线上，而应把电视机放在比音箱靠前一些的位置上。

34. 巧摆花卉调节室内湿度

窗口的空气流动性比较大，在此处摆放水养植物或高茎植物，比如水养富贵竹、万年青、发财树，或高身铁树、金钱榕等，有利于保持房间的湿度和温度平衡。

35. 选择合适的植物净化室内环境

1. 根据室内环境污染有针对性地选择植物。

有的植物对某种有害物质的净化吸附效果比较强，如果在室内有针对性地选择和养植，可以起到一定的辅助污染治理效果。

2.根据室内环境污染程度选择植物。

一般室内环境污染在轻度污染、污染值超过国家标准 1 倍以下的环境，采用植物净化可以收到比较好的效果。

3.根据房间的不同功能选择和摆放植物。

夜间植物呼吸作用旺盛，放出二氧化碳，卧室内摆放过多植物不利于夜间睡眠。卫生间、书房、客厅、厨房装修材料不同污染物质也不同，可以选择不同净化功能的植物。

4. 根据房间面积的大小选择和摆放植物。

植物净化室内环境与植物的叶面表面积有直接关系，所以，植株的高低、冠径的大小、绿量的大小都会影响到净化效果。一般情况下，10 平米左右的房间，1.5 米高的植物放两盆比较合适。

36. 利用花卉净化环境

米兰能吸收大气中的二氧化碳和氯气；吊兰吸收空气中有害化学物质的能力甚至超过空气过滤器；紫藤、月季对氯气的吸收、净化能力很强；水仙花吸收汞的能力很强；天竺葵其特殊香气可驱除蚊子；仙人掌可增加空气中负离子，有利于睡眠和健康。

白天卧室内适合放置一些能吸收二氧化碳等废气的花草，但夜间应移出卧室。吊兰是摆放在厨房内的不二选择。客厅养植常春藤、无花果、猪笼草和普通芦荟，不仅能对付从室外带回来的细菌、小虫子等，甚至可以吸纳连吸尘器都难以吸到的灰尘。

37. 让阳台充满生气

在现代社会，人们的户外活动日益减少。居住空间的高空化使阳台成了居室和外界沟通的惟一空间。因而，阳台的美化也日显重要。

可以把阳台打扮成简易工作间。先用拉式窗子把阳台封起来，装上紫色或淡蓝色的窗帘后再放一张小型办公桌。如果在桌上摆放鲜花或者小巧的玩意儿则更富有情趣。

若是居住者喜欢赏花，也可以在阳台上贴着两面侧墙建起花架，然后放上各种各样的花草，这样一个小型的花园就形成了。

阳台的灯光也是美化的重点，如以昏黄或淡蓝的灯光反衬月色，则造成一种温馨祥和的气氛。阳台上还可以放置一些健身器，每天早上可以锻炼。

阳台的美化也要讲究风格。如小花园式的阳台适合于性情暴躁的人，“家庭办公室”式的阳台适合于在家工作的人，休闲天地式的阳台则适应性格活泼的人。

38. 如何布置儿童房间

儿童房间作为现代居室不可缺少的一部分，越来越被人们重视。儿童居室是婴幼儿时期的生活环境，其对一个人的童年乃至其一生都有深远的影响。

因此，设计时要根据孩子的个性与爱好，结合需要与能力精心布置。设计时一般应达到如下要求：

1.新鲜的空气、充足的阳光及适宜的室温是设计儿童房间时应首先考虑的，以便保持儿童的身心健康。

2.儿童房间的色彩应讲求活泼，可以中性色调来美化，墙面与天花板、家具可大胆采用纯正的红、黄、蓝、绿、紫等明快的颜色来美化。



3.通过良好的照明效果来创造良好的室内气氛，并从心理方面安定儿童情绪，从生理方面保护儿童视力。此外，还可用一盏夜间小灯来增加儿童的安全感，从而也能为父母探望带来方便。

4.儿童天性好动，应提供尽可能大的游戏空间使儿童能无拘无束地游玩，这对儿童的健康成长极为重要。

5.家具应以桌椅、床铺及贮藏玩具、衣物的橱柜为限，不过多、过杂，以此来保证有一个尽可能大的游戏区。

6.通过适当的摆设使冷清、空洞的房间变得温馨、充实，达到美化空间的效果，并以此培养儿童的美学观念。

39. 老人房间的布置技巧

老人的活动空间相对青年人而言要狭窄得多，由于老人房间是他们日常活动的主要场所，所以房间的布置对他们的心理和健康都有很大影响。

为适应人进入老年之后，在生理和心理上发生的变化，老人房间的布置应与中青年人房间的布置有不同的要求。

1.宁静是老人房间的首要要求。

老人房间的墙、窗、门的隔音要好，应尽量排除可能会给老人特别是体弱和患病的老人带来严重后果的敲、打、砸的声音，尤其是金属撞击的声音和刺耳的噪音。

2.老人房间要适当地采光。

老人房间要向南或西南，只有这样，房间的空气才能流通，光线才能充足，从而使老人感到心情舒畅。

老人房间不需要太大的采光面积，房间只要有两扇对开的窗子和一个气窗就足够采光，但应注意通风问题，不通风或过堂风对老人的健康都不利。

3.老人的家具要恰当地选用。

老人使用的家具和其他陈设应讲求实用，但不宜过多，以减少打扫、整理房间的工作。

床铺是老人最讲究的，因此最好采用软硬适中的棕绷；如采用板床，则需垫两条棉褥。枕头由于关系到睡眠的质量，也应根据个人习惯来配备最合适的。

为保持老人的住房、睡具的整齐、清洁，要定时打扫屋室。由于一些棱角分明的家具常会使腿脚不利索的老年人磕碰致伤，因此应尽量以曲线形、圆弧状的家具布置老人的房间。

4.老人房间的照明很重要。

为老年人选择灯具时要以柔和、明亮、不损伤视力、方便行动为标准。

40. 巧妙布置书房

随着现代社会的发展，书房在居室中的地位也越来越重要，而且日益成为现代家

居中不可缺少的组成部分。书房营造的氛围要能够创造出一个充满文化气息的空间环境，从而有利于阅读、学习和工作。



素雅、平淡、沉静的色彩能满足读书空间需要宁静的要求，所以应以这一色系为主调布置。

由于读书空间需要良好的照明与采光，因此可通过安装半透明窗帘或百页窗帘来避免变化而眩目的阳光，改变光照，从而使读书空间的光线柔和。光线的均匀对阅读十分重要，在整体照明的前提下，可依需要分别采用壁灯、落地灯或台灯等来完善局部的照明，以保护眼睛。

较为宁静的房间或经常不受光线干扰的区域，是设置书房或阅读空间的最佳位置。

书写桌和藏书柜是书房最主要的家具，为了活跃读书的气氛和便于休息，还可在室内设置沙发、扶手椅等家具。

由于读书空间是属于个人的空间环境，所以要注意创造出室内优雅的视觉环境。可在书架上放一二盆散发出清香的花草，也可在墙上贴上几幅充满生活气息的风景图片等，从而有利于营造舒适的氛围。

此外，还可根据自己的兴趣爱好、职业特点等，在墙面上挂上些工艺品。

家居卫生

1. 室内异味的清除技巧

1.香烟味。

可用蘸醋水的毛巾在室内挥舞，也可点两只蜡烛，烟味即除。

2.霉味。

在发霉的地方放一块肥皂，霉味即除。也可将晒干的茶叶渣装入纱布袋，分发各处，不仅能去除霉味，还能散发出一丝清香。

3.化肥臭味。

花卉上肥后，两三天内房间里都会有一股化肥酵解后产生的臭味。如果把橘皮剪碎撒在上面，既能增加土壤的养料，又可除臭。

4.室内怪味。

在灯泡上滴几滴香水，灯泡遇热后会散发出香味，清香扑鼻。

5.厨房异味。

将吃剩下的柠檬或橙子皮及其他香味浓郁的果皮，放在一个小盒中，置于厨房内，或在锅里放些食醋加热蒸发，异味就可清除。

6.煤油烟味。

用煤油炉或蜂窝煤做饭，在燃烧过程中，要产生黑色浓烟，若在煤油中或蜂窝煤上加几滴醋，烟味即可减少或消除。

2. 巧除居室烟味

1.氨水去味法。

在居室较高处放一小盘醋或氨水，即可去除居室内的烟味。

2.蜡烛去味法。

点燃 2 支蜡烛，即可去除居室内的烟味。

3. 巧除居室宠物异味

将烘热后的小苏打水洒在饲养猫、狗的地方，可以除去室内因饲养宠物而带来的特有异味。

4. 巧除塑料容器异味

1.肥皂水去味法。

先往有异味的塑料容器中倒满肥皂水，然后加入少量的洗涤剂(一只 2.5 千克的塑料容器加 1~2 汤匙洗涤剂)，浸泡 1~2 小时后洗净，塑料容器上的异味即可去除。

2.漂白剂去味法。

用漂白剂将塑料容器浸泡一会儿，容器上的异味即可去除。

3.小苏打去味法。

用1茶匙的小苏打溶于1升的清水中，把塑料容器浸入，然后再用软布擦拭一遍，异味即可去除。

4.报纸去味法。

将浸泡过的塑料容器用清水冲洗干净，然后将揉成团的报纸塞入。放置一夜后，容器上的异味就会被报纸上的油墨吸收。

5. 色彩除蚊法

用一张橘红色的玻璃纸（或绸布以透光性强为最佳）套在40瓦以上电灯泡上，使灯变成橘红色，蚊子也会“见光而逃”。

6. 艾蒿熏蚊的窍门

艾蒿有一种香味儿，可以驱散蚊子。天将黑时，把艾蒿点着，关闭门户，熏上十几分钟即可。若是再打开门窗时，就发现蚊子不见了，可以安稳睡觉了。

7. 妙用风油精驱蚊

在蚊香片上滴几滴风油精，不仅满室清香，驱蚊的效果也会更好，可谓一举两得。若每天都如法炮制，则夏夜可高枕无忧。

8. 植物除蚊法

在灯下挂一把葱，或用纱布包几根葱段，可起到驱蚊的效果；在室内的花盆里栽一两株西红柿，西红柿枝叶发出的气味会把蚊子赶走；在门前窗后栽上几盆风仙花、薄荷、夜来香，这些花草散发的气味可拒蚊子于门外；或将晒干后的残茶叶点燃，也可以驱除蚊虫。

9. 巧驱苍蝇5法

1.食醋驱蝇法。

在室内喷洒一些纯净的食醋，苍蝇就会避而远之。

2.橘皮驱蝇法。

将干橘皮在室内点燃，既可驱逐苍蝇，又能消除室内异味。

3.葱头驱蝇法。

在厨房里多放一些切碎的葱、葱头、大蒜等，这些食物有强烈的辛辣和刺激性的气味，可驱逐苍蝇。

4.西红柿驱蝇法。

室内放一盆盆栽西红柿，能驱逐苍蝇。

5.残茶驱蝇法。

将残茶叶晒干，放于厕所或臭水沟旁燃烧，不仅能驱逐蚊蝇，还可除去臭气。

10. 跳蚤防治法

跳蚤主要是靠老鼠及家居宠物传播，所以保持家居环境清洁是非常重要的。除了防止老鼠入侵居所，以及经常为猫狗等宠物洗澡擦毛，宠物睡处亦要经常清洁及更换褥垫，跳蚤滋生的机会便会大减。

另外，每天使用吸尘机清洁室内环境，尤其是宠物窝，亦是歼灭跳蚤的好办法。吸力强劲的吸尘机可以把地板及家具缝隙中的跳蚤成虫及幼虫吸走。

但是每次吸尘后，需立刻清理吸尘袋，免得蚤在袋里繁殖。近年有一款新出的以水作过滤的吸尘机，若加少许灭虫剂于水中，可把吸进的昆虫即时杀灭。

11. 巧除宠物身上的跳蚤

1.卫生球杀虫法。

可将1~2粒卫生球研末，搓在猫的身上，跳蚤即会被杀死。

2.去虫菊粉杀虫法。

先用热肥皂水或碱水浸洗猫、狗，再用除虫菊粉或毒鱼藤粉撒擦，同时全面洗晒衣物和被褥，跳蚤即可除去。

12. 肥皂水避蟑螂

肥皂水可杀死蟑螂。将一杯肥皂水溶入4公升的热水中，就可制造出有效的杀虫肥皂水，若将这种杀虫肥皂水喷洒在落水管、水沟、门墙角落，将会起到驱逐蟑螂的效果。

13. 不让蟑螂进屋的有效措施

城市里四通八达的管线，是蟑螂畅行无阻的捷运系统。夜晚时，水沟的蟑螂会成群结队，沿着排水管，从排水孔、墙壁、门窗裂隙爬到室内觅食。

加装纱门、纱窗，或是在排水孔上添加细目网，晚上应将家里对外的排水孔等盖起，避免蟑螂进入。

另外，蟑螂最喜欢偷吃人类的食物了，只要有食物的地方它绝对不会缺席，尤其蟑螂特别爱吃厨馀，举凡吃剩的菜饭油水都逃不过它的魔掌。

所以厨房的剩菜剩饭记得要用保鲜膜覆盖，并且赶快放入冰箱保存，可别让它有机可乘。另外，厨房的水槽必须每天彻底清洗干净，不要让残余的饭菜渣把蟑螂给吸引过来。

14. 用鲜洋葱巧驱蟑螂

蟑螂常在家里存放粮食的地方出没，若在放粮食处放几片切开的鲜洋葱，不但可驱走蟑螂，且还可起防止食物变质的作用。家里厨房水槽处也是蟑螂滋生场所，要是在水槽处放一盆万年青，不但不再滋生蟑螂，也使整个家中蟑螂少很多。

15. 酒瓶活捉蟑螂法

利用空酒瓶留一点剩酒当诱饵，放一些砂糖进去，将瓶口斜靠在墙壁上，蟑螂贪杯，就会掉进瓶子里，一晚上可以抓到满满一瓶蟑螂。活蟑螂可以拿来做实验、喂鱼，或是用热肥皂水烫死，以免蟑螂逃脱。

16. 硼酸拖地防蟑法

以热水溶解适量硼酸后，用拖把或抹布擦拭地板，干燥之后，白色硼酸结晶会渗入地板缝隙，可防蟑螂、蚂蚁等。

17. 苏打防蟑的窍门

以糖和苏打粉各半，混合一起，放置在蟑螂出没地方，3~14天后，蜂螂就会消失不见。有种说法是因为蟑螂的胃是酸性的，不能接受糖和苏打混合体的碱性进入它的胃内，会中毒死亡。

18. 室内防螨须知

螨虫主要有尘螨和粉螨。尘螨可以引发哮喘病、支气管炎、过敏性鼻炎、肾炎和过敏性皮炎等，粉螨则可引起肠螨症和肺螨症等。

居室内的尘螨主要在地毯、沙发、被褥、坐垫和枕芯内滋生，粉螨则在贮存的食品和粮食中繁殖，尘螨在装上茶色玻璃门窗又终日紧闭的阴暗潮湿的屋子里，数量多得惊人，潮湿闷热的夏季是一年中的繁殖高峰。

为了彻底防治家庭螨害，居室最好不要铺地毯，也不要将阳台密封，门窗最好不要安装有色玻璃。

装上空调的居室要经常打开窗户，保持室内通风、透光、干燥，避免螨虫大量繁殖。此外，居室要经常清洁除尘，被褥、枕芯、床垫、坐垫要勤洗勤晒。

家庭贮存的食品和粮食也不宜太多。如上述措施不能减少螨虫危害，则需要定期喷洒杀虫剂。

19. 除螨必须保持室内通风

由于尘螨种类多、分布广、体型小、繁殖速度快，想要将尘螨完全在室内消灭非常困难，而且尘螨再侵入非常容易(例如透过风、灰尘、衣物、动物传播)，但经常采取防治措施可减少尘螨密度，不致产生危害。

如果想除螨，宜经常保持室内通风、除湿，这样可减少螨的密度，也可局部处理，例如选择艳阳天曝晒棉被、枕头，经常清洗床单、被套、枕头套并烘干、熨干备用，经常用吸尘器仔细清理地毯、沙发、宠物栖息处等，尘螨密度即可大幅降低。

20. 减少浮尘以消除螨虫

对于已经滋生了螨虫的房间，采取一些补救的措施：尽可能减少室内扬尘现象，让感染了螨虫及其他霉菌的灰尘无法飘散到空气中，从而降低对人体的危害。

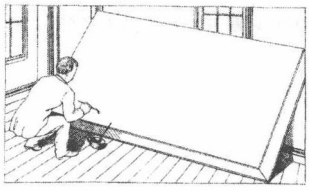
减少不同温度房间之间的通风，因为这样会引起空气流动以及房间的湿度转移。门口、室内加热及换气设施周围的灰尘，在最易荡起灰尘的地方消除隐患。有效的空气清洁器有助于滤掉空气中的过敏原。

21. 如何清除地毯中的尘螨

沙发、地毯等是尘螨“事故高发地段”，日晒或清洗均能将螨虫和细菌杀死。地毯中的螨一般是粉螨和尘螨，具体的方法是：

1.粉末清洗法。

将粉末撒到地毯上，然后用刷子刷，再进行真空吸尘，该方法由于不用水，洗净后很快可以在地毯上通行，但洗净力较差。



2. 喷洒清洗法。

将洗剂喷洒到地毯上，用泡沫垫擦，将污迹吸收，该方法用水少，洗净后短时间内即可通行，不太适合羊毛地毯。除了每天要对地毯吸尘，还要用温湿毛巾擦拭，还要提醒一点，地毯的下面和背面也要进行清理。

22. 巧除油漆味

油饰一新的墙壁或地板，往往散发出一股刺鼻的油漆味，此时可在室内放两盆盐水，油漆味会很快消除。若将洋葱浸泡盆中，也可产生同样的效果。如果是木器家具散发出的油漆味，可以用茶水擦洗几遍，油漆味也会消除得快一些。

23. 香醋除厕臭

住宅楼的室内厕所，即使冲洗得再干净，也常会留下一股臭味。如果在厕所内放置一小杯香醋，臭味便会消失。有效期为6~7天，可每周换一次。

24. 过磷酸钙除厕臭

经常在卫生间撒少许过磷酸钙，可消除卫生间内的臭味。此法也可除鸡笼中的臭味。

25. 毛巾消毒

将毛巾用开水煮沸10分钟左右，再用肥皂洗涤，然后充分漂洗，最后将毛巾折叠好放入微波炉中，加热5分钟即可。

26. 注意卫生间的卫生

马桶几乎天天都要使用，但稍不留意，就有可能成为疾病之源。冲水时，如果马桶盖打开，马桶内的瞬间气旋可将病菌或微生物带到6米高的空中，并悬浮在空气中长达几小时，进而落在墙壁和物品上。因此，应养成冲水时盖上马桶盖的习惯。

如厕后将厕纸丢进马桶内冲走即可，没有必要在马桶边放废纸篓，以存放使用过

的厕纸。因为很少有人能做到随时清理，时间越长滋生的细菌就越多，易导致细菌在空气中散播。有需要时，可备一个卫生袋。如一定要用废纸篓，可选带盖子的，并及时处理用过的厕纸。

马桶刷应保持清洁和干燥，每次刷完污垢最好冲洗干净，把水沥干，喷洒消毒液，或定期用消毒液浸泡，并挂在合适的地方，不要随便放在角落里或不透风的容器里。

27. 室内空气需常清洁

室内空气流通不畅，极易引起各种病原体的滋生繁殖，导致呼吸道感染。而避免室内空气污染，最有效的办法是加强自我保护。外出回家后，应及时洗脸，更换服装；周围环境污染严重时，应关闭门窗，防止废气污染室内环境；不宜在污染的空气中剧烈运动，不使用或少使用各种化学气雾日用品，要养成每日定期开窗或进行空气清新消毒的良好习惯。

28. 卫生间清洁 6 个小窍门

1.涂蜡去霉点。

卫生间瓷砖的接缝处容易出现墨绿色的小霉点。可以在彻底清理一遍卫生间以后，在瓷砖的接缝处涂上蜡，这样会大大减少发霉的可能性。

2.醋液浸淋浴喷头保通畅。

晚上淋浴后，在脸盆中倒上半杯醋，再放上些水，然后把淋浴喷头卸下来，浸泡在醋液里，第二天早晨，淋浴喷头会变得干净，出水也顺畅。



3.肥皂预防镜面模糊。

镜面上涂些肥皂，然后用干布擦一遍，使其形成一道能够隔绝蒸汽的保护膜。如果有不想要的香水，用它来擦镜子效果会更好。

4.驱除卫生间的异味。

将柠檬皮或泡过的干茶叶放在卫生间里，异味很快就会消失。若气味是由坐便器内发出来的，可点燃一根火柴丢入坐便器内，气味会很快消除。

5 巧用可乐洗马桶。

将喝剩的可乐倒入泛黄的马桶中，浸泡 10 分钟左右，污垢一般都能被清除。若马桶污垢仍无法彻底清除，可用刷子进一步刷洗。

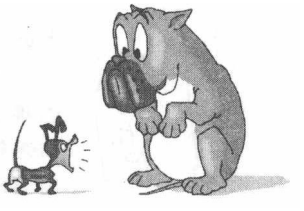
宠物养护

1. 如何挑选宠物犬

1.耳朵：耳道干净、无臭味。

2.眼睛：清秀、有神。眼的边缘不能有粉红色。

3.口腔：牙齿呈剪状咬合，无缺损，口腔黏膜呈粉红色。



4.头部：头的长度与全身相称、平衡，高抬头的犬为优。

5.背部：背部正中线要垂直，不能弯曲。

6.被毛：要有光泽。

7.前肢：如从侧面去观察犬的前肢，应该是笔直的，如向外或向内弯曲都是不理想的。8.后肢：应有弹性，关节呈弯曲状。

另外，在挑选时也要注意血统。一般来说，有好的血统的犬，才有希望成为理想的犬。所以在选择幼犬时，一定要了解该“父母”的背景，要有血统证明书。

2. 如何评价宠物犬的气质

一只好的宠物犬应该是健康和有气质

的，一般应符合以下几条：

1. 气质要素。

一呼就来，吃饭时不断地摇尾巴，吃得津津有味，是健康犬。如有动静，幼犬会立刻瞪大眼睛，注意力集中而丝毫不显慌张的为气质好的犬。那种喜欢夹住尾巴，一有动静就躲藏的，不是理想的犬。

2. 健康标志。

健康幼犬，鼻吻部位是潮湿稍凉的。被毛要整齐并且有光泽，眼睛有神，口和耳朵无臭味，大便成形，无皮肤病，还要有体格检查证明，其中包括无肠内寄生虫的证明。

3. 宠物犬夏季护理技巧

夏季为了对付高温，应注意以下两点：

1. 冷水浴。



犬在气温高、湿度大的环境中，由于体热散发困难，极易中暑。为此，应避免在烈日下活动，犬舍应设在阴凉处，炎热天气应经常为犬进行冷水浴。

发现犬出现呼吸困难、皮温增高、心跳加速等症状时，应赶快用湿冷毛巾冷敷头部，移到阴凉通风处，并立即请兽医治疗。为防潮湿，要勤换、勤洗垫褥等铺垫物，用水冲洗犬舍后，一定要待彻底晾干后方能进犬，被雨水淋湿后的犬要及时用毛巾揩干。

2. 清淡饮食。

夏季气温高，犬类易出现食欲减退，此时应减少肉食，增加新鲜蔬菜和肉汤或适当改变饲料种类，多供给清水。另外，应经常注意清洗犬的眼睛和耳朵，防止皮肤湿疹。

4. 宠物犬管理窍门

在宠物犬的管理中，应学会以下窍门：

1. 从小就开始让狗养成洗澡和到固定位置大小便的习惯。

2. 预防狗的身上出现跳蚤，可在狗窝里放些新鲜的松叶，或晒干的蕨类植物。

3. 在狗食中不妨加些剁碎的香菜和蛋黄，这样可使狗毛变得更有光泽。

4. 狗误食有毒物质时，当务之急，就是逼它喝浓食盐水，把有毒的东西吐出来。

5. 多给狗儿喂点鸡骨头、猪排等硬质食品，这样可防止狗的牙齿长出牙垢。

6. 想给狗吃的药品，不妨先碾碎，然后拌进糖水之中，这样狗就会去吃了。

5. 给犬洗澡的技巧

小狗的洗澡是生下来 2 个月以后，接种预防针后两个星期以上才开始。洗澡前应让它散步，让它排出尿和粪便，然后把小狗放在 36℃~38℃的温水里，先把肛门附近的分泌物消除。

把海绵浸泡在稀释几十倍的洗发水里，然后从头部向后把全身洗一洗，之后，用清水把它清洗干净。注意勿让洗头水进入眼睛、鼻子和嘴里。清洗完毕后，让狗将身上的水分抖落，然后用毛巾擦干。长毛狗在擦净体表的水分后，须用吹风机和梳子把毛吹干整理。

但病犬和幼犬在 3 个月以前不要给它们洗澡。因为病犬、幼犬身体功能较差，抗病力较弱，此时洗澡，不仅会加重病情，还极易引发感冒。

即使健康的狗，洗澡时间也要选在中午到傍晚前，狗的毛要完全晾干。如病犬、幼犬的毛脏污了，可用梳子轻轻梳理几遍或用毛巾擦拭干净即可。

6. 养狗慎防病

1. 狂犬病。

狗身上的狂犬病毒可通过狗对人的咬、舔、抓伤而侵入人体内，其潜伏期可长可

短，病情发作后，病死率几乎可达100%，所以凡被狗咬伤后，均应及时清洗创口和注射狂犬疫苗。

2.寄生虫病。

狗还会传播多种寄生虫病，如包虫病，它由大绦虫引起，病狗将含有虫卵的粪便排出体外沾染在毛上，同狗密切接触的人会因此发病。

包虫囊肿多发生在肝脏，还可见于肺、脑等部位，此病缺乏特效药物，需通过外科手术进行治疗。

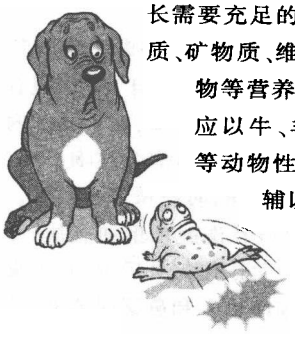
7. 养狗应注意的问题

1.卫生。

养狗要格外注意卫生，要保持狗毛和狗皮肤的清洁，及时清洗狗身上的污物和细菌，以防止狗患病或影响室内卫生。

2.饮食。

家犬的饮食管理很重要。狗的健康成长需要充足的水分、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素和碳水化合物等营养成分。有条件时，应以牛、羊肉、鸡蛋、牛乳等动物性饲料为主，同时辅以大麦、小米、菠菜等植物性饲料，并适当加些食盐、酱油等调味。



3.逗狗。

逗狗、观赏狗时，狗主人不应利用家犬的忠心，寻找不健康的娱乐方式。

4.遵守规定。

城市养狗要遵守有关规定，按期注射防疫针，并接受防疫部门的检查，及时处理病狗，不得在不准养狗的区域养狗。必须遵守国家和当地政府的有关规定，不能妨害公共安全或影响公共卫生，也要避免影响邻里关系。

5.配种繁殖。

家犬达到个体成熟年龄就要发情、配种、繁殖后代。如果狗的主人不想让它们繁殖，可以通过手术摘除公狗的睾丸或母狗的卵巢。

8. 巧给狗喂药

给狗吃的药品，如直接放进狗食，易被它发现。如果把药品碾碎拌进沙糖，狗就爱吃了。

9. 使犬毛漂亮的饮食

因肥胖而脂肪堆积的犬，一般毛质都比较差。因此，要使犬毛有光泽、美观，就应给犬多喂食富含蛋白质的饲料，含有维生素E、维生素D的添加剂和海藻类食物、蔬菜等，如瘦肉、煮熟的蛋黄、植物油等，少喂富含糖分、盐分、淀粉等的食物。

10. 怎样选择好猫

一般来讲，诞下1个月左右的幼猫大多可显出其魅力。从外貌看，可据其面孔、眼神、行藏、脚爪、毛色以至坐姿、叫声等足以判断，譬如目光如炬，望人时嘴倔须长，不愿给生人抚摸，脚底之软肉饱满油润，行姿娉婷缓慢有力，坐时尾巴围身，伏时前肢首节内屈或似虎伏的为好。



而毛色或图案纹方面，若属良种，几乎必有这标志——背部毛色图案左右对称，似猪耳环状的，或者毫无花纹，纯色而光亮的，又或四足下截俱白的都是好猫。

11. 幼猫喂养的技巧

幼猫的成长要经过两个时期，一个是快速生长期，一个是性成熟期。这两个时期的喂养都非常重要。

1. 快速生长期的喂养。

快速生长期大约在幼猫断乳后的2~6月龄，这段时期内，幼猫爱玩耍并生长快速，需要大量的营养和热能，必须提供蛋白质及热能含量都较高的均衡营养食物，供应幼猫快速生长所需要的各种营养和能量。

但幼猫因身体各功能尚未完善，所以此时的幼猫一天至少吃3餐以上。食物最好是新鲜的鱼、鸡、猪牛肉配合少量的幼猫粮，尽量少喂淀粉类食物，并不要过分限制其食量。

2. 性成熟期的喂养。

6~12月龄时，猫的生长速度开始变慢，活动量也减低。这时猫的食量较大，可以增加每餐的分量而减少每日用餐次数，增加食物的变化，在原有食物的基础上适当添加一点营养丰富的猫罐头食品，以保证其因生长速度变慢所产生不同的营养需求。

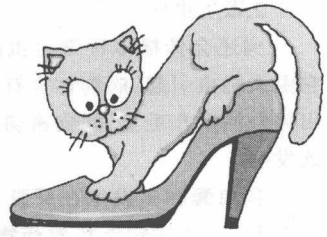
千万记住，猫是肉食动物，所有饲料必须以肉食为主。另外，平时应备有大量新鲜的清水供幼猫饮用。

12. 给猫咪洗澡的技巧

给猫洗澡时，先准备一盆40℃左右的温水，将猫慢慢地浸入水中，一边爱抚猫背一边用手将水撩上猫身。注意不要把水弄湿猫的头脸部，引起猫反感。将猫毛完全湿润后，可把猫抱出水盆，用稀释的宠物专用洗毛精淋在猫的身上进行搓洗。

搓洗中要注意不要漏掉猫腹和腋下等地方，脸一定不要洗，泡沫完全搓匀后，再把猫放入水盆中清洗一遍，如果有热水器的话，可直接用水给猫冲洗干净。擦干后，可把猫放在纸箱里，用电热风将猫毛吹干。

猫毛吹干后，再用不含类固醇的抗生素眼药水和猫用滴耳油对猫的眼睛和耳朵进行适当保养就行了。洗澡次数也不能太频繁，夏天大概相隔15天，冬天相隔1个月洗1次就足够了。



给猫洗澡时要注意两点：

1.洗的时候要轻轻擦拭，切莫洗掉它身上的脂肪，以免猫生病。

2.未注射疫苗的小猫抵抗力很弱，洗澡很容易着凉拉稀以至造成更严重的问题，建议千万要注射疫苗后再洗。若小猫因为淘气弄得自己很脏的话可以考虑用热毛巾擦擦，或用刷子刷刷。

13. 给猫咪洗脸的技巧

猫是很爱清洁的动物，平时没事时都会用爪子把自己的脸清洗得干干净净。但有的品种如波丝猫和喜马拉雅猫，由于鼻子内陷，泪腺较短，眼睛附近经常有分泌物出现，而猫本身无法清理干净，时间长了会结痂。

给猫洗脸，最好在洗脸水里加点盐，冬天要用温水。用左手按住猫头后颈，右手拿湿毛巾轻轻擦拭猫眼内角和鼻梁深陷处。若想清洁猫的眼屎，可用棉花棒沾湿水擦拭。

猫如果反抗，可呵斥它，擦洗动作要快，时间长了猫会因为不舒服而挣脱。每天早晚喂完猫后，最好都洗1次。在洗脸过程中，可顺便清洗一下猫的耳朵，检查耳内有无发炎或黑色、油脂状分泌物。这些症状可能是慢性耳疾的征兆，应尽快请教兽医。

14. 夏季猫咪护理要点

猫是怕热的宠物，夏天一定要细心呵护。

1.喂猫的食物必须新鲜，切忌用腐败、变质的食物喂猫。

2.夏季喂猫的食物应加热煮熟，千万不能让猫食生的食物。

3.夏季天气炎热，猫的食欲往往不佳。因此，需要适当控制喂食量。若猫进食过多，则有可能发生消化不良或急性胃肠炎。

4.夏季要注意帮猫梳理背毛，使之皮肤清洁，最好使用吸尘器。给猫提供一个干燥凉爽、通风、无烈日直晒的生活环境，也是猫日常管理的一个重要方面。

15. 猫的喂食常识

1.食物性质。

猫是肉食动物，所有饲料必须以肉食为主，但必须是煮过的。另外，平时应备有大量新鲜的清水供幼猫饮用。

2.食物品种。

动物肝脏：过多地摄入维生素 A，会导致猫咪肌肉僵硬、颈痛、骨骼和关节变形以及肝脏疾病。

生鱼：某些生鱼中含有可破坏维生素 B_1 的酶，而维生素 B_1 的缺乏可导致猫的神经疾病，所以一定要将鱼做熟以后再喂猫；

肉：如果只给猫喂食肉类食品，会导致矿物质和维生素摄入不均；

鱼肝油：猫咪过量食用鱼肝油会导致维生素 A 和维生素 D 的超量摄入，进而引发骨骼疾病。

此外，如果猫的饮食中含有大量高脂肪的鱼类或不新鲜的肥肉，会导致维生素 E 的摄入不足，进而引起猫的身体发炎，并极度疼痛。

最好不要给小猫喂牛奶，8 周大的幼猫就可以独立生活了，况且猫奶和牛奶成分不一样，吃牛奶可能会引起腹泻。

16. 养猫慎防病

1.弓形虫病。

猫体内易有弓形虫寄生，人被传染后，会有发烧、全身无力、眼结膜炎、肌肉酸痛、关节痛、淋巴肿大等症状。

女性在怀孕时得病，则会祸及胎儿，导致婴儿发育异常，出现脑积水、小头畸形、小眼球、意识或运动障碍等。

2.猫爪病。

猫还可引起“猫爪病”，表现为人被猫抓伤或咬伤后，1~2 星期内在抓(咬)伤的部位附近会出现丘疹，或出现淋巴结肿大且部分化脓。

17. 喂猫吃药的技巧

给猫喂药要注意以下几点：

1. 喂猫吃药时态度要温和，动作要果断，最好把它安置在桌子或其他较高的地方。不要把药放在食物中给猫吃，因为猫灵敏的嗅觉器官能察觉任何掺进食物中的东西。

2.如果猫不太温顺的话，应找来一个助手抓住猫的身体，轻握它的头，稍向后倾，轻压下颚将猫嘴打开，喂入药片后，应帮它揉揉喉咙以便吞下药片。

3.如果服用药液的话，应用注射器慢慢将药液注入猫口中，注射速度要慢，否则药液会从口中流出。

18. 猫咪拉稀巧应对

猫儿拉稀，但胃口不减，可能是改用罐头食粮喂饲之故。由于罐头食粮可口，猫可能没有节制，有多少食多少，导致肚泻。此时应该停喂罐头食粮，改用干烘鱼肉拌饭；若不进食，任其挨饿 1~2 天也无碍。如果是吃了腐败的东西，应找兽医治疗。

19. 巧妙应对猫乱叫

如果宠物猫爱乱叫时，首先应寻找原因。一般来讲，猫乱叫可能主要有如下几个原因：饿、冷、渴、孤独、没有安全感、想妈妈

了或是身体某个地方不舒服。如果是小猫，一般都是由于刚刚开始独立生活时对新的环境产生恐惧感，并且会想念它的妈妈和它原来的家。



这时可以时常抚摩它、抱抱它，慢慢地就会好了。建议把它放在身边睡觉，减少它的孤独感。不过有的时候猫吃饱了也会叫，那就需要多多揣摩了，找到原因就可“对症下药”了。

20. 猫的日常护理方法

1.胡须。

不可以剪掉猫的胡须，因为那是它们用来侦查周围环境变化的武器。如果硬要如此恶作剧，猫儿铁定会变脸。

2.排便。

准备一个粪盘，垫以花园的泥土或商店买来的粪盘垫料，耐心地训练猫到粪盘上大小便，且养成每日清洗粪盘的习惯。

3.防丢失。

给小猫戴上标识之类的颈圈，并且注明地址，以便万一走失，易于找回。

21. 宠物鸟的选择要点

我国有 100 余种宠物鸟资源，有的远销国外，外销量较大的是红嘴相思鸟，我国是红嘴相思鸟的惟一出口国。另外还有画眉、太平鸟、绣眼、八哥、交嘴雀等。宠物鸟的选择要因其特性和各人偏爱而定。



1.家庭饲养宠物鸟主要是观赏其艳丽的羽毛，聆听其婉转的鸣叫，把玩其灵巧的技艺。鸣禽类和攀禽类鸟大多有上述优点。它们多属雀形目，小巧玲珑，羽毛华丽，鸣声悦耳，逗人喜爱。家庭饲养时可根据个人的爱好选择相应的品种。

2.如论鸣声，可选择芙蓉鸟(金丝雀)、画眉等。

3.如论羽色，可选择红嘴相思鸟、黄鹂、蓝翡翠等，以及从国外引进的鸟类。

4.如论活泼跳跃、能歌善舞，可选择云雀、百灵、绣眼鸟等。

5.如论善解人意、技艺高超，可选择黄雀、金翅雀、朱顶雀、蜡嘴雀等。

6.如论善于争斗、可供比赛，可选择鹌鹑、鹦鹉、鹩哥等。

7.鸽子是许多鸟友选择的品种，它分观赏鸽、信鸽、食用鸽 3 类。观赏鸽有羽色全白、全黑和黑白相间的，形态各异，如扇尾鸽、眼睛鸽、球胸鸽等。

鸣禽的人工繁殖一直是没有突破的难点，百灵、画眉、红子等基本上从大自然捕捉而得，从保护生态环境着手，不宜过度捕捉。

22. 春季养鸟的窍门

春天是养鸟的好时节，一般要掌握以下几点：

1. 选鸟。

选好鸟是养鸟的第一步。一般初选鸟者最好选硬嘴鸟饲养为好。如芙蓉鸟、娇凤、黄雀、蜡嘴等，只要满足它们的饮水要求和给予一般的管理，鸟就能很好地生活。

2. 选笼。

饲养硬嘴鸟，如鹦鹉、娇凤等，其笼丝要粗些，甚至用铁丝做笼丝，鸟笼笼底要有两层，以便鸟粪落入底层，从而保持顶层清洁，避免鸟体与鸟粪接触。

3. 备食。

鸟食随鸟种不同而变化，硬食鸟常用栗黍稗、苏子等；软食鸟用苞米粉、豆面、熟鸡蛋共同研细混合喂养，同时配喂昆虫、水果等饲料。

4. 管理。

一般要做到食足、水清、笼洁、鸟净4点，也就是要按时给鸟添食、换水，使喂养的鸟干干净净。

23. 训鸟回笼的技巧

宠物鸟的饲养不能一辈子不让其出笼，只有训练宠物鸟出笼后不会外逃，而且自动回笼才算养鸟高手。因此，训鸟回笼就需要一定的技巧。

1.训鸟的对象要选择羽毛未丰、刚刚会飞的雏鸟，成年鸟"秉性"已定，很难驯服。

2. 接受训练时一定要让它处于半饥饿状态，使它每回一次笼就能吃上一次食物。

3.要训练鸟敢于和人接近，给鸟整理羽毛，直接用手给它喂食，让鸟站在手上玩，使鸟感到人对它没有伤害。

4.为防止鸟飞失，开始先在屋里放飞，待它能自动回笼后再移到室外放飞，这时可在鸟腿上系一根细尼龙线，线要由短逐渐变长，这样训练一段时间之后，再把系在腿上的细线去掉。

5.根据多数鸟忠于爱情的本性，做放飞训练时可以只放飞雄鸟而把雌鸟留在笼中，这样飞出去的雄鸟因恋着雌鸟而乐于飞回自己的"家"中。

24. 宠物鸟换羽期的营养要诀

入秋后，鸟类开始换羽，经过30~40天，换羽结束，长出新羽，准备过冬，称之为"冬羽"。鸟类的换羽从第1根翼羽开始，左右翼羽按顺序对称脱换，从而保持鸟体的平衡。笼养鸟的换羽初期，应适当减少精饲料成分，以加快旧羽的脱落。



换羽时，因气候温热而潮湿，羽屑黏附鸟体，容易引起羽虱，应保持鸟体清洁，经常给鸟洗浴。若发现鸟体有羽虱，须及时用除虫菊加以治疗，保证种鸟继续繁育。

25. 饲养宠物鸟要点

1.无论饲养何种鸟类，每天早晨均需给予新鲜的食物和水，食物除固定的鸟食之外，带水的青菜也不错。

2.鸟笼应放在空气流通处，而为了避免寄生虫的侵扰，以及处理鸟的排泄物，每隔一段时间就得用热水或消毒药水来清洗鸟笼。

3.一般而言，活动力强、肯吃东西且所排的粪便黑白各半的鸟，才是健康的。

4.每当小鸟出现惊吓或太过无聊时，就会啄自己身上的羽毛，这时不妨帮它找个玩伴，或是放个玩具到鸟笼里，让它转移注意力。

26. 调制鸟食的技巧

调制鸟食要注意以下几点：

1. 保持新鲜。

要保持饲料的新鲜，特别是动物性饲料，如蝗虫、油葫芦等，死后容易腐烂、发臭，如果用变质的饲料喂鸟，会引起鸟腹泻，甚至死亡。

食蜢类鸟儿主要应以精制鲮鱼粉粒为主，新鲜的蚱蜢只可作辅食，否则鸟儿易因脂肪过多而死亡。面包虫、水蚊等切勿过量，鸟儿多吃了，肌肉会松弛，抵抗力变弱。

2. 调配好主饲料。

调配好的主饲料，要放在干燥通风的地方，不要让它受潮，发霉，如果用发霉的饲料喂食，会引起黄曲霉或烟曲霉中毒症，轻者会使鸟体弱消瘦，重者会使鸟死亡。

食粟鸟儿所吃的粟，主要以尖粟、红粟、白粟、菜籽、玉米等为主。每周要另吃少许煮熟的蛋黄，少许墨鱼骨粉和一两片青菜。

3. 清洗青饲料。

青饲料要清洗干净，因为蔬菜的叶子上有残留的农药和寄生虫卵，将青菜放在清洗的水中再浸泡5~10分钟，晾干后才可以用来喂鸟。一些鸟儿需要吃水果，像鹦鹉、桂林相思等。不过，水果要新鲜，应先去皮和去核。

4. 消除杂物。

要随时留心主饲料中的杂物，如果发现有带刺的草芥、果壳和铁屑等，一定要彻底清除之后才可以用来喂鸟。

27. 宠物鸟喂菜的秘诀

有些鸟儿爱吃菜，市场上买的油菜、白菜、洋白菜等都可喂食，但这些菜都带有农药。喂鸟之前一定要洗净、浸泡，以防农药中毒。鸟儿吃菜，会使羽毛整齐，色泽鲜艳。

春夏之际，可给鸟儿喂马齿苋。马齿苋有清热解毒的疗效，尤其是初春和初夏，对鸟因内热引起的肿眼症，有积极的防治作用，对食物消化吸收不良或拉稀，也有防治效果。

初春时节，鸟无内热，则表现无病，精神状态好，爱鸣叫，尤其在春天发情之际，鸣声响亮、清脆，挂窝后即可产卵、繁殖。

给宠物鸟喂青菜要掌握以下两点：

1.青菜要洗干净。

青菜上有残留的农药，如果洗不干净，鸟儿吃了会中毒；青菜上有寄生虫卵，如果洗不干净，影响鸟儿的健康。所以给鸟儿吃的菜一定要洗干净。洗好的菜，最后放进干净水里浸泡一会儿，使菜更青翠更脆嫩。菜如果干瘪，鸟儿不容易啄食。

2.青菜的喂法。

小棵青菜可以整棵地喂，大棵青菜切成4开后插入缸内让鸟儿自由啄食。如果喂幼鸟，

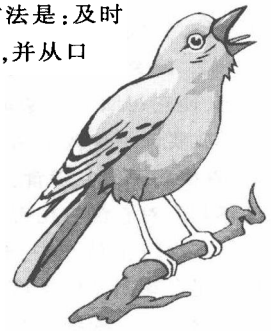
要把青菜切碎，捣烂，最后挤出菜汁。

28. 观赏鸟的常见病如何防治

观赏鸟常见病的种类很多，一般由饮食不当或气温突变引起。在饲养时应格外注意，以免心爱的宠物死亡，给您带来精神和物质损失。

饮水不及时、硬料和干粉料吃得太多，饲料会在嗉囊中停滞，引起嗉囊胀大，造成滞食。遇到这种情况，可以人为帮其软化食物。用植物油从口滴入嗉囊，并用手轻轻摩挲嗉囊，食物就能进入消化道。

长期缺乏脂肪饲料、青料、砂砾或饮用水中断等，会造成便秘。症状为羽毛松散，急燥不安，作排粪状不见粪出。



一般的救治方法是：及时调整饲料搭配比例，并从口中滴入4~5滴植物油，稀释粪便；对于病情严重的鸟，除采取以上措施外，可将滴管插入肛门，滴入植物油，以利排便。

鸟体还会产生寄生虫。体外有寄生虫的症状为：羽毛凌乱、残缺，皮肤损伤，精神不安，生长受阻。治疗的办法是用0.2%~0.5%的六六六粉撒擦患处，使药粉进入羽毛层，杀死虱虫。

值得注意的是，擦药后的鸟应放在通风良好的地方，以免中毒。体内有寄生虫的症状为：无精神，厌食，粪便少，消瘦，嗉囊有时呈饱胀状。可用驱虫净(四味唑)杀虫，用药比例为每50克体重2~4毫克驱虫净。

鸟也会得肠炎，症状为精神萎靡，时作排粪状，粪便粘稠，常沾肛门，严重时便血。这时，应注意饲料卫生。并从口中滴灌25%的葡萄糖水，内加痢特灵0.2~1毫克，每日两次，每次让鸟服下0.5~1毫升这种葡萄糖水，也可每日喂服2~3次少量的蒜泥。

鸟在气温突变时也会得感冒。症状为爱呆立，羽毛逆立。严重的会因鼻孔被粘液堵塞而张嘴呼吸。此时，可将鸟置于温暖处或箱笼里，并避免风吹。

硬食鸟要多喂食菜籽或苏子饲料，软食鸟需增加鱼粉和蛋的比例。并按每 10 毫升饮水加 1/10 片长效磺胺的比例用药，每口更换两次药水。

鸟感冒严重的还会导致肺炎。此时，病鸟精神呆滞，羽毛逆立，头藏翅下，体呈球状，身体会随呼吸而波动，全无食欲。发现这种情况可每天向鸟口中滴入两次 25%的葡萄糖水，每次 0.5~1 毫升，内加 2~4 毫克土霉素。

29. 鹦鹉的饲养与观赏

鹦鹉羽色艳丽，鸣声动听，有的鹦鹉还能学人语，所以成为观赏鸟中的佼佼者。

首先要让鹦鹉适应环境，在精心照料下逐渐培养人鸟之间的感情。要给鹦鹉准备一个架子，给它喝冷开水。饲料以谷子、玉米为主，适当加些多维葡萄糖之类的营养品。定时到户外遛鸟，并适时喷些水雾，使之理顺羽毛。

鹦鹉第一次开口说话叫“冲”，这可不是一件易事。为使鹦鹉顺利通过“冲”关，可于每天清晨带它去公园，让它重返大自然。在大自然的召唤下，鹦鹉伸颈、转身，无比兴奋。

几天后，在“喂喂”的招呼声中，鹦鹉最终会冲出喂的声音。喂食时间用口语教它，每天清晨再配以录音机放音教鹦鹉说些单音节词，然后再教双音节词，直到简单的句子。驯养鹦鹉，使之能开口说话，会给您的生活带来无限的乐趣。

30. 怎样分辨鸽子的年龄

挑选鸽子时，要选择眼睛清澄、透明、灵活的鸽子。此外，还要善于分辨鸽子的年龄。同一品种的鸽子可以从以下几方面加以年龄鉴别：

1. 鸽子的眼裸皮皱纹越多，则年龄越大。

2.鸽子鼻瘤越大，且粗糙无光泽，则年龄越大。

3.鸽子嘴角两边的结痂越大，说明哺喂幼鸽越多，则年龄越大。

4.青年鸽的脚色鲜红，鳞片软、平而细，鳞纹不明显，指甲软而尖；5 岁以上的鸽，脚色紫红，鳞片明显突出，鳞纹清楚可见，鳞片硬而粗糙，呈现白色。

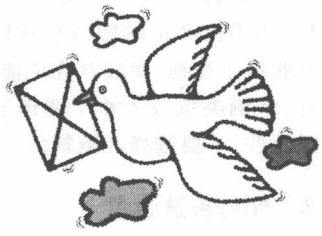
5.青年鸽的脚较平滑，颜色较淡。老年鸽的脚垫厚而硬、粗糙且颜色较暗。

6.鸽子的副主翼羽自外向内更换，新换羽与未换羽在颜色上有所不同，新羽越多则年龄越长。

31. 饲养鸽子注意事项

1.选好鸽棚与鸽笼。

要养好鸽子，选好鸽棚与鸽笼非常重要。鸽棚要宽敞明亮、干燥清洁。建造鸽笼的材料要求比较宽松，但应以保暖、舒适为准。饮水器可用浅盆，上架设转棍，以防污染水质。



2.繁殖。

供繁殖的种鸽应选体质强健的信鸽，雌鸽重约 400 克，雄鸽重约 500 克，要选竞翔成绩良好的个体，同时要注意雌雄鸽之间的色泽，应选一深一浅者。

鸽子不能近亲繁殖，鸽龄以 2~5 岁为佳，雌鸽应稍年长于雄鸽，有利于后裔健壮。

3.养护。

雌鸽经多次交配后，隔 6~7 天就开始自衔筑巢材料，此时要注意为其提供筑巢材料，如稻草、细树枝等物。

再过 2~3 天，雌鸽开始产蛋。一般产蛋 2 个后，雌雄鸽便轮值孵化。孵化期 17~18 天。不要惊扰育雏的鸽子。雏鸽出壳 5 天后，

须套上标有年月、编号的脚圈，成长后在翅上盖鸽主标记。

4.饲料。

鸽子食用各类的种子，如稻谷、绿豆、玉蜀黍等，此外还须吃一定分量的矿物质饲料，如黄泥、蠔壳粉、木炭粉、食盐等。

为了避免母鸽产软壳蛋，应在饲料中加些石灰质的饲料，如牡蛎粉、蛋壳粉、乌贼骨等。

5.疾病防治。

鸽子如患胃肠炎，可口服黄连素1片。如患鸽痘，可将痘挑破后用2%~4%的硼酸水洗涤，再涂上0.5%的硝酸银溶液或紫药水，并口服土霉素50毫克，以防细菌感染。

32. 挑龟的窍门

健康的龟，在正常温度下，能主动进食或经诱导后进食；外壳和四肢完好，没有溃烂，眼睛转动灵活，口腔中不见黏液或分泌物；用手拉动龟的四肢感觉回缩有力，走路时腹甲不拖地，翻转背壳龟能自行恢复。另外，水栖类龟放入水中能迅速下沉，陆龟体重重些，不要选择轻飘飘的。

33. 如何挑选金鱼

1.看色彩。

质量好的金鱼还需色彩鲜艳，形态端正，肥胖适当，无伤无病。对于文种金鱼，体形须短巧；对于五花金鱼，需体色鲜艳，五彩缤纷，花斑清晰且花斑均匀分布于全身。

2.看鱼眼。

对于水泡金鱼，其水泡需柔软、半透明、个体大，无倾斜且左右对称；对于龙睛金鱼，其眼球需向上反转90°度且左右对称。

3.看鱼背。

对于蛋种金鱼，其背部需较光滑，无棘；对于文种金鱼，其背鳍需高大挺直，对于龙睛金鱼，其背鳍应挺直。

4.看鱼鳞。

不管是黑色的，还是白色的、桔红色的金鱼，其鳞片都需整齐、闪光、无损。对于珍珠金鱼，其鳞片还需清晰可辨，一目了然。

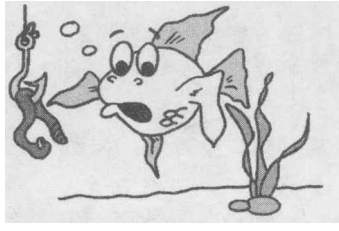
5.看鱼尾。

对于蛋种金鱼，其尾部需短而平展，薄而柔软；对于文种金鱼，尾鳍需平展；对于龙睛金鱼，尾鳍需宽薄。再则，尾鳍的长度还需超过金鱼的身体。

34. 怎样保持水族箱的清洁

1.投饵。

投饵量要严格定时定量，通常每日投饵1~2次，投入量以半小时之内吃完为好，1次不要投得太多，否则剩下的饵料容易腐烂而破坏水质。



2.清理废物。

要定时用乳胶管吸除沉渣和粪便，吸时应先将胶管灌满水，两手各捏一端，然后将一头放入水族箱内，另一头在水族箱箱外地下。

放一盛水容器，两手松开时，水族箱中的沉渣和浑水便可流到箱外的容器中，吸时随时移动水族箱内的胶管，直至吸净，再慢慢补充新水即可。

35. 水族箱中水草养殖技巧

水族箱中的水草养殖应注意以下几个方面：

1. 配置。

配置水草，要注意前景、中景、后景的搭配；颜色、形状既要协调，又不能风格过于雷同。如前景种植罗贝力，后面种植巴戈草，近看时色彩亦不同，可以看出差异；但距鱼缸3米以外，其细微差别就看不出来，只见两种水草都是圆叶，这就不够艺术。

若罗贝力后面是水罗兰，前面是圆叶，后面是羽状叶，差异较大，则趣味倍增。为了保持鱼缸景观的相对稳定性，一般不宜使用那些生长极快的水草。

贝克椒草长大后叶子很密，用来作前景就非常美观。常用的水草还有大柳、对叶草、水玲珑等，把它们巧妙地组合起来，可以产生很好的效果。

2. 养法。

水草养殖要掌握好水温。最适宜的温度是18℃~25℃。水草需要有良好的光照才能得以正常生长，最好是折射阳光或将日光灯架在鱼缸上，中间以玻璃板相隔。

在注意水的洁净的基础上还应注意水草不应浮出水面，如水草过高时，应及时分叉。水草应栽植在颗粒较大的碎石中，一般选择为0.5厘米左右的碎石。

36. 使水草旺盛的技巧

水草种类不少，若某种叶大根少的如皇冠草、罗汉茜，要加些石子把它压着才不致浮起。叶黄则因不适应水质，宜不时取出，用清水洗净再行栽植，平日要把鱼缸的水更换部分新鲜水，亦可用小花盆栽植好，然后连盆轻轻放进缸内，以利水草生长，密度宜疏，则既有景亦生长旺盛了。

37. 何时喂鱼最佳

不论是淡水鱼还是热带鱼，喂食的秘诀是早上喂最好。因为鱼和人类一样，到了夜间便不太活动，如在晚上或黄昏喂食，多半会吃不完。

38. 观赏鱼容器的选择技巧

常见的观赏鱼容器，均以透明的玻璃制品为主。容器的选择，主要是根据观赏鱼的品种，再综合其体形大小、数量多少、生态环境和生活习性等具体情况，做合理的选择：

1. 金鱼容器。

金鱼是顶观鱼，鉴赏以俯视为主，因为金鱼的美丽体色和千姿百态的变化，主要表现在头部、背部和尾部，所以自古以来，都蓄养于各种盆、缸和池中。盆、缸、池的水面开阔，空气中的氧容量溶入水中，有利于金鱼的生长发育。

2. 海水鱼容器。

海水鱼的体形比热带鱼要大些，对水质要求更高，过滤设施要完善，因此，容器要适当大些，由于海水有腐蚀性，所以，必须用硅胶黏合的全玻璃容器，而不能使用石棉漆、桐油石灰和角铁(角钢)组合成的容器，以免发生化学变化，对鱼有害。

3. 热带鱼容器。

热带鱼的美丽色彩不在背部，而是在身体的两侧，是侧观鱼，所以必须用透明的玻璃容器饲养，才能显示和欣赏其美丽姿色。

39. 金鱼饵料的投放

1.饵料。

金鱼是杂食性鱼类，可供家庭养鱼的饲料很多，如鱼店所售的鲜鱼虫、干鱼虫和颗粒饲料。

2.数量。

投放饲料要严格定时定量，不宜过多，一般每天投喂的饲料量为鱼体重的3%~5%，每日投放两次，上、下午各一次。

3.观察。

在投饵后，若金鱼在1小时内还没将饲料吃完，则说明饲料投放过量。同时参照鱼粪颜色，判断金鱼消化吸收情况，来确定下次投饲量的增减。

鱼粪呈绿色、棕色或黑色，表明金鱼摄食适度，消化良好。如果呈白色、黄色，则表明金鱼过饱，需停饲或减少投料量。

4.天气。

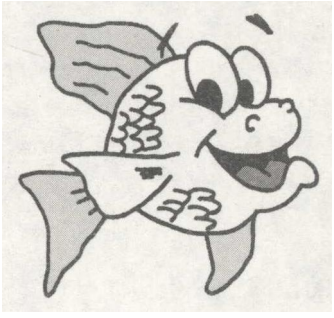
应根据天气和鱼的生理状况来调节饲料量，晴朗天气可以多投一点，闷热、阴天则应少投一些；鱼若有病，游动呆滞、不思觅食，应少投或暂停投放。

40. 喂养金鱼小知识

1.水质。

水与金鱼的生存和正常生长、繁殖有着密切的关系。养鱼的水一般选用自来水和井水，因为它们的含菌量低，用起来又方便。

注意，自来水中含有氯，可先将自来水倒在铁桶里，让太阳光直射 2~4 小时，待水温冷却后，再倒入鱼缸中使用。



2.水温。

金鱼能在一 39℃的水中生存，但却不耐水温剧变。金鱼生长的最适温度为 20℃~28℃。即使在适宜温度，水温的剧变也会使金鱼得病，甚至死亡。金鱼喜欢暖和的水，25℃是它们存活的最佳温度。

3.晒水。

无论选用哪种无毒水源，都要晒水，即将养鱼水存放 24 小时，以便使新水和原缸水的温度趋于一致，使水中杂质沉淀。

4.水草。

鱼缸内最好栽植水草，这不仅能带来美观，还可补充水中的氧气。

5.换水。

金鱼的新陈代谢快，所以，在炎热的夏天，1 个月应换 2 次水以上，严冬时，每个月也应至少换 1 次水。

6.补氧。

喂养金鱼时，只要饲养水体水溶氧低于 2 毫克，金鱼就会“浮头”，到水面吸氧，呼吸频率显著加快，并会发出轻微的响声，俗称“叫水”。这表示鱼缸内缺氧，最好立即补充氧气，或是降低鱼缸内金鱼的数量。

[General Information]
书名=窍门：快乐生活一点就通
作者=刘辛主编
页数=402
SS号=12395289
出版日期=2009.01
出版社=海潮出版社
原书定价=38
参考文献格式=刘幸主编．窍门：快乐生活一点就通．北京市：海潮出版社，2009.01．

封面
书名
版权
前言
目录
第一篇　医疗窍门篇
常见症状
咳嗽
晕眩
止痛消肿
呕吐　呃逆
排尿异常
鼻塞　打鼾
失眠
腹泻
内科疾病
感冒
便秘
神经系统疾病
结石　肾病
胃病
肝胆病
心脑血管疾病
降血脂血压
支气管炎　哮喘
糖尿病尿路感染
肠胃炎消化不良
外科疾病
外伤出血
烧伤　烫伤
叮伤　咬伤
损伤　肿痛　脓疮
骨关节病
痔疮　脱肛
冻疮
五官科疾病
耳科疾病
眼科疾病
鼻科疾病
咽喉疾病
口腔疾病
皮肤科疾病

手足癣
斑
湿疹
疮粉刺痱子
脚气脚臭狐臭
瘙痒
皮炎
鸡眼
皲裂
疣痣
妇科及男性疾病
男性疾病
妇科疾病
第二篇　急救护理篇
突发急症
中毒急救
意外伤害
创伤急救
第三篇　养生保健篇
运动养生
睡眠养生
防病保健
第四篇　美容瘦身篇
肌肤保养
护发美发
减肥健美
化妆美白
第五篇　饮食烹调篇
肉类清洗
蔬果清洗
主食烹制
菜肴烹饪
调味作料
家庭腌制
自制饮料
自制点心
第六篇　清洁去污篇
衣物清洗
厨房去污
家具清洗
电器保洁
汽车清洁

第七篇　鉴别巧购篇
米面肉食
海鲜水产
油料作料
干鲜蔬菜
水果干果
烟酒饮品
服饰选购
第八篇　物品使用篇
厨具选购
电器与车
家具用具
厨具使用
电器使用
汽车节油
第九篇　储存保养篇
一物多用
厨具电器
家具用具
主食糕点
鱼肉禽蛋
果蔬储存
饮品储存
服饰熨补
第十篇　穿戴搭配篇
穿戴技巧
服饰搭配
包帽鞋袜
第十一篇　居家生活篇
购房装房
居家装饰
家居卫生
宠物养护