

<<生活中来的小窍门 ( 共3册 ) >>

图书基本信息

书名：<<生活中来的小窍门 ( 共3册 ) >>

13位ISBN编号：9787806018521

10位ISBN编号：7806018522

出版时间：2006-5

出版时间：万卷出版公司

作者：高建伟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<生活中来的小窍门(共3册)>>

内容概要

《生活中来的小窍门(共3册)》主要内容：如何防止头发泛黄？

办公室一族如何健身？

怎样防止黄酒变酸？

如何使硬面包回软？

如何挑选西瓜？

皮肤晒伤怎么办？

怎样清洗饮水机？

如何正确洗涤内衣？

.....这是一本让您省心、省事、省钱的书！

该套书分为《食全食美》、《资深坐家》、《美容养生》三册，介绍了生活中常见小问题的解决方案，内容涉及日常家居、健康饮食、美容养生等方面。

数千个小窍门让您的生活变得更轻松、更快乐、更健康、更时尚。

一书在手，生活无忧！

<<生活中来的小窍门 ( 共3册 ) >>

作者简介

高建伟，男，1960年出生于中医世家，现为中医研究院副教授，多年来致力于传统医学的研究和教学，有多部专著出版。

曾出版过《家庭中医医疗保健百科》、《饮食本草养生》、《实用本草》等著作。

书籍目录

《食全事美》第一章 健康生活食为先：巧选食物田园果蔬篇如何选购苹果？

- 如何选购菠萝？
- 如何选购草莓？
- 如何选购柑橘？
- 如何选购梨？
- 如何选购西柚？
- 如何选购桃？
- 如何选购香蕉？
- 如何识别香蕉和芭蕉？
- 如何选购芒果？
- 怎样挑选荔枝和龙眼？
- 怎样挑选西瓜？
- 如何挑选优质哈密瓜？
- 如何识别催熟的西红柿？
- 如何挑选萝卜？
- 如何挑选黄瓜？
- 如何挑选洋白菜？
- 如何挑选茄子？
- 如何挑选香菇？
- 如何分辨毒蘑菇？
- 如何分辨野生冬菇与栽培冬菇？
- 如何巧选辣椒？
- 如何鉴别“化肥豆芽”？
- 如何挑选花椰菜？
- 如何挑选芹菜？
- 如何挑选四季豆？
- 如何挑选苦瓜？
- 如何挑选小黄瓜？
- 如何挑选竹笋？
- 如何选购黄花菜？
- 柴米油盐篇如何鉴别大米的质量？
- 如何判断酱油优劣？
- 如何判别色拉油的品质？
- 如何区别真假香油？
- 如何鉴别油脂的质量？
- 如何判断优劣味精？
- 如何巧识掺假味精？
- 如何巧识假碘盐？
- 如何判别真假八角茴香？
- 如何判别真假花椒？
- 如何判别真假桂皮？
- 如何判别真假小茴香？
- 鸡鸭鱼肉篇如何判别真假姜？
- 如何辨别鸡蛋好坏？
- 如何挑选健康鸡？

<<生活中来的小窍门 ( 共3册 ) >>

如何挑选嫩鸡？  
如何挑选散养鸡？  
怎样选购煲汤用的柴鸡？  
如何选购虾皮？  
如何才能买到新鲜的鱼？  
怎样鉴别被污染的鱼？  
怎样鉴别江河鱼和湖水鱼？  
如何鉴别高品质鱼油和普通鱼油？  
如何鉴别蟹的品质？  
如何选购河蟹？  
如何识别甲醛浸泡水发货？  
如何识别活禽屠宰与死禽冷宰？  
如何鉴别板鸭？  
怎样识别注水鸡鸭？  
如何买新鲜猪肉？  
如何挑选猪肝？  
如何挑选猪肚？  
如何挑选猪腰？  
如何挑选优质火腿？  
怎样选购灌肠制品？  
怎样选购腊肠？  
如何选购新鲜牛肉？  
如何区别老嫩牛肉？  
副食饮品篇怎样鉴别小米被染色？  
怎样鉴别毒粉丝？  
怎样辨别真假绿豆粉卷？  
怎样鉴别掺假红薯淀粉？  
如何挑选面粉？  
如何挑选松花蛋？  
怎样选购优质豆腐？  
怎样识别变质银耳？  
如何使米酒保鲜？  
怎样选购优质面粉？  
如何选购饮用葡萄酒？  
如何辨别掺假蜂蜜？  
怎样选购矿泉水？  
怎样选购碳酸饮料？  
如何鉴别固体饮料？  
如何辨别新旧茶叶？  
如何辨别茶叶真伪？  
怎样鉴别春茶、夏茶、秋茶？  
怎样识别苦丁茶的真假？  
如何鉴别“十大名茶”？  
如何识别鲜牛奶？  
如何识别酸奶的质量？  
如何识别真假奶粉？  
如何挑选优质栗子？

<<生活中来的小窍门 ( 共3册 ) >>

如何挑选优质方糖？

如何挑选优质月饼？

如何选购蜜饯食品？

如何挑选燕窝？

如何鉴别面包的质量？

第二章 食物烹饪巧准备：省时又省力……第三章 美味生活巧厨艺：烹饪技巧《资深坐家》第一章 洗刷刷，清洁的家每天都穿新衣服：衣帽鞋洁净小窍门如何除白色衣物上的色渍？

如何除衣物上的墨渍？

如何除衣物上的尿渍？

如何除衣物上的漆渍？

如何除衣物上的菜汤渍？

如何除衣物上的口红印？

如何除衣物上的柿子斑？

如何除衣物上的霉斑？

如何除衣物上的食醋、酱油渍？

如何除衣物上的茶水、咖啡渍？

如何除衣物上的圆珠笔油渍？

如何除衣物上的不干胶渍？

如何除衣物上的松树油渍？

如何除衣物上的紫药水渍？

如何除衣物上的红墨水渍？

如何除衣物上的泡泡糖渍？

如何除衣物上的口含糖渍？

如何除衣物上的动植物油渍？

如何除衣物上的冰淇淋渍？

怎样洗净衣领及袖口上的顽垢？

旧衣服如何去黄？

衣物怎样去皱？

怎样清除衣物上的蜡烛油渍？

如何正确洗涤内衣？

如何除翻毛裘衣、滑雪衫上的油渍？

如何除衣物上的西红柿汁渍？

如何除衣物上的鸡蛋渍？

如何除衣物上的蟹黄渍？

如何除衣物上的咖喱油渍？

怎样清洁登山鞋？

怎样清洁滑面皮革鞋？

怎样清洁麂皮或起毛皮革鞋？

怎样清洁人工皮革制鞋？

怎样清洁天然纤维或合成纤维制鞋？

怎样清洁天然纤维或合成纤维+天然皮革制鞋？

怎样清洁天然纤维或合成纤维+人工皮革制鞋？

怎样清洁皮手套？

怎样清洁普通手套？

怎样清洁草帽？

怎样清洁普通帽子？

怎样清洁领带？

<<生活中来的小窍门 ( 共3册 ) >>

窗明几净好心情如何除去顽固水锈？  
如何去除抽油烟机风扇上的油污？  
如何去除抽油烟机油盒上的油污？  
如何去除刷牙杯中的污渍？  
如何去除厨房瓷砖接缝处黑垢？  
如何驱除水壶里水垢？  
怎样擦玻璃？  
怎样清洁镜面？  
如何除马桶污垢？  
如何巧妙去除锅盖上的油渍？  
怎样自制“百洁布”？  
怎样清洁真皮沙发？  
怎样擦木制家具更明亮？  
怎样擦拭能使家具变新？  
怎样去除家具烫痕？  
怎样去除家具烧痕？  
怎样去除家具擦伤？  
怎样去除家具蜡痕？  
怎样去除家具水渍痕？  
怎样巧擦厨房台面？  
怎样清洗布艺沙发？  
怎样去除厨房水池油污？  
怎样清洁地毯上的汤汁？  
怎样清洁地毯上的口香糖？  
怎样巧擦冰箱外壳？  
怎么去除墙壁顽垢？  
怎样拖洗塑料地板？  
怎样清洁红木家具？  
怎样刷洗藤编家具？  
怎样给钢琴除尘？  
怎样擦拭计算机、电视和音响？  
如何清洁微波炉？  
如何除旧家具上的陈漆？  
如何巧除铜器上的污垢？  
怎样清洗饮水机？  
如何巧妙清洗窗帘？  
如何清洁门窗玻璃？  
如何清洗油漆刷？  
怎样清洁塑料容器？  
怎样清洗平底锅？  
怎样清洗礞菜板？  
如何清洗玻璃器皿？  
如何去除金属器具锈污？  
怎样除热水瓶水垢？  
如何给电水壶除垢？  
怎样保持菜板卫生？  
如何擦除铝锅上的污垢？

<<生活中来的小窍门 ( 共3册 ) >>

- 怎样去除厨房纱窗上的油污？
- 怎样清除厨房墙壁瓷砖上的顽垢？
- 怎样清洁瓦斯炉和抽油烟机？
- 怎样清理冰箱污垢？
- 如何清洁厨房地面上的油污？
- 如何清洁厨房工作台上的油污？
- 如何除去液化气罐上的油污？
- 如何清洁煤气炉？
- 怎样防止厨房墙面泛黄？
- 如何清理厨房瓷砖？
- 如何清洗不锈钢水盆？
- 怎样正确清洗锅具？
- 如何清洁茶杯或咖啡杯中的污渍？
- 如何清除书上污迹？
- 洗出健康美丽：个人卫生攻略怎样正确洗脚？
- 如何正确洗头？
- 怎样科学洗澡？
- 怎样给新生儿洗澡？
- 老年人洗澡应注意什么？
- 孕妇怎样洗澡？
- 第二章 精打细算有门道：节约小窍门.....第三章 我爱我家：家居装饰美化第四章 安全第一，放心舒心《美容养生》第一章 平安是福，健康是宝感受世界靠五官：保健诀窍如何正确刷牙？
- 怎样选购牙刷？
- 如何正确使用牙刷？
- 如何使牙快速变白？
- 如何治疗磨牙？
- 如何止住牙痛？
- 怎样防止龋齿？
- 怎样预防牙周病？
- 如何防止口腔溃疡反复发作？
- 如何防治口干舌燥？
- 如何保健嗓音？
- 眼入异物后如何处理？
- 如何正确滴眼药？
- 计算机族如何护眼？
- 如何消除眼袋？
- 如何清除黑眼圈？
- 如何给眼睛做运动？
- 如何舒缓眼疲劳？
- 如何防治麦粒肿？
- 如何正确保护眼睛？
- 如何给孩子挖耳屎？
- 耳朵进水怎么办？
- 小虫入耳怎么办？
- 耳鸣怎么办？
- 如何正确清洁鼻腔？
- 如何防止鼻塞？



<<生活中来的小窍门 ( 共3册 ) >>

如何快速止鼻血？  
如何健鼻养生？  
肢体大脑常运动，身体健康如何正确洗手？  
如何正确止血？  
如何减少四肢麻木？  
被利器割伤怎么办？  
烫伤怎么办？  
抽筋怎么办？  
如何治疗腱鞘炎？  
如何防止恼人冻疮？  
如何进行掌上养生？  
锻炼肘出现小腿骨疼痛如何处理？  
肌肉拉伤怎样处理？  
游泳抽筋怎么办？  
如何巧除鸡眼？  
如何让双脚舒服？  
如何保健足部？  
如何防止起立头晕？  
如何治头痛？  
如何巧治腰痛？  
如何预防电视性腰痛？  
窒息怎么办？  
如何自查腰椎间盘突出？  
如何预防晕车？  
如何治偏头痛？  
如何益智健脑？  
身体要运转，内脏健康不能少如何对付打嗝？  
如何治高血压病？  
如何治胃寒？  
如何止咳？  
如何健康呼吸？  
如何“清”肺？  
如何防治胆结石？  
如何自我识别胆绞痛？  
如何治腹痛？  
如何预防夜间心绞痛？  
如何自我诊断心脏痛？  
如何自我检测乳腺癌？  
如何自我检测肝功能？  
第二章 身体机能，保养为先第三章 美丽由内散发第四章 内在美重要，外在美可靠附录：不可不知的  
中医养生保健基础

## 章节摘录

如何正确刷牙？

[小窍门]上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，咬合面来回刷，里里外外都刷到。

刷牙别忘了刷牙龈。

刷牙是为了保护牙齿和牙齿周围的支持组织不受细菌的侵犯，而使牙齿健康、美丽、稳固。

牙面上的细菌容易引起龋齿，靠近牙龈的细菌则会导致牙周炎，把牙齿刷好是为了牙齿不得龋齿，把牙龈的边缘刷好可以预防牙周炎或者控制牙周炎的发展，因此刷牙时别忘了把包绕牙齿周围的牙龈边缘刷好。

有些牙龈出血的人由于害怕出血往往不敢刷牙，结果导致炎症发展，出血加重，所以对于有牙龈出血、红肿、牙缝变大、牙齿松动等牙周炎症状的人，更应该注重刷好牙龈边缘。

正确的刷牙方法是：牙刷毛对准牙龈缘方向，与其成45度角，以两个牙为单位，反复短距离水平颤动4—5下，然后竖刷至牙缘，从左至右顺序进行。

刷完外面，还要同样刷好咬合面和里面。

注意用力不可过猛，以能去除牙垢为宜。

每一天至少有一次（最好是晚上）能够做到如此仔细、彻底地刷牙（3—5分钟），细菌就不会堆积。

只有这样，你才会有一口健康美丽的牙齿。

怎样选购牙刷？

[小窍门]牙刷是人们保持口腔卫生的主要工具。

市场上的牙刷品种、牌号很多，究竟选择怎样的牙刷才比较适宜呢？

这要从以下几方面考虑：1.牙刷头的大小：根据美国牙科协会的规定，牙刷头的长度应为2.5—3厘米，宽度为0.8—1厘米，有2—4排刷毛，每排5—12束刷毛，牙刷头前端应为圆钝形。

这些规定可供人们选择牙刷时参考。

2.刷毛的硬度：一般可分为软性、中性、硬性三种，平时使用中性硬度的牙刷比较适合。

买牙刷时，可用手指压一下刷毛，如手指有刺痛感则表示太硬，不宜选用。

目前市售牙刷的刷毛多为尼龙刷毛。

尼龙刷毛的弹性、均匀性及硬度都优于猪毛牙刷，更有利于口腔保健。

<<生活中来的小窍门 ( 共3册 ) >>

编辑推荐

如何防止头发泛黄？  
办公室一族如何健身？  
怎样防止黄酒变酸？  
如何使硬面包回软？  
如何挑选西瓜？  
皮肤晒伤怎么办？  
怎样清洗饮水机？  
如何正确洗涤内衣？

.....这是一本让您省心、省事、省钱的书！

该套书分为《食全食美》、《资深坐家》、《美容养生》三册，介绍了生活中常见小问题的解决方案，内容涉及日常家居、健康饮食、美容养生等方面。

数千个小窍门让您的生活变得更轻松、更快乐、更健康、更时尚。

一书在手，生活无忧！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>