

- 1 在服药前半小时最好不要吃水果，因为有些水果中含有可与药物发生化学反应的物质，使药效降低。
- 2 研究显示，能带来健康的果汁，紫葡萄汁居榜首，苹果汁和蔓越橘汁紧随其后。被普遍喜爱的橙汁排名却不高。橙汁所含抗氧化成分比其他被测果汁少。
- 3 洗衣粉所含成分中表面活性剂会破坏皮肤角质层，使皮肤变粗糙；增白剂是一种有毒物质；助洗剂对人的肝脏也有所损害。
- 4 在座椅和沙发上放置合适靠垫，维持腰椎生理曲度，降低脊椎负荷；尽量睡硬床，避免软床，不要高枕，可防止颈、腰疼痛。
- 5 赤脚走可以释放身体的静电，还可以帮助按摩脚心，经常刺激脚底，可使脚部循环畅通，使身体更加苗条健康。
- 6 牙膏不要长期使用，使用时间越久，接触细菌的机会就更高，所以买牙膏最好选一个月用量的。
- 7 蜂蜜最好用 60 度以下温开水冲服，以免其营养成分被破坏，尽量不和性凉的食品同时饮用，以免引起腹泻。
- 8 往温水里加点柠檬汁，或是在水中放入两片柠檬，然后将洗后的白色衣服浸泡十分钟，就能变得亮白如新了。
- 9 如果吃盐过多，体内钠离子增加，导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了就会使皱纹增多。
- 10 煮饭不宜用生水。因为生水中含有氯气，在烧饭过程中，它会破坏粮食中所含的维生素 B1，应用开水煮饭。
- 11 芦荟素有美颜功效，配上青苹果炖制，滋润清甜，又具补中益气，生津健胃，养颜养生，清肝热。
- 12 吃素的人最有可能出现维生素摄入不足，因为维生素的最佳来源是肉类，尤其是肝，牛奶和鱼类。
- 13 睡觉前不宜吃辛辣油腻食物，以免刺激肠胃和增加其负担，影响睡眠质量。
- 14 水果长时间泡在水里，可能导致农药残留物、微生物、细菌等有害物质渗入到果肉里，不仅达不到清洗目的，而且不利于健康。
- 15 吃早餐时，很多人为了节约时间，往往来不及将食物加热。医学研究表明，常吃冷的早餐会对身体造成一定的危害。
- 16 早餐是大脑的“开关”，其能量来源于碳水化合物，所以早餐中一定要进食一些淀粉类食物。
- 17 若平底鞋无跟过平，脚着地时全身体重过多作用在脚后跟，上传的冲力易使老人身体多处感到不适，故老人宜穿松软带 2CM 后跟的鞋。
- 18 装修中的放射性物质主要是氡，其来源于花岗岩、瓷砖、石膏等，对人体的危害是终身的，是引起肺癌的第二大因素。
- 19 当皮肤受到碰撞和伤害后会变得青一块紫一块的，这是缺乏 Vk 的缘故，多吃菜花可以补充 Vk，还会使血管壁的韧性加强，不容易破裂。
- 20 鱼油的主要成分是多元不饱和脂肪酸，其可降低低密度脂蛋白胆固醇，减少血液黏稠度，老年人可适当服用，若过量则易长老年斑。
- 21 豆芽中含有胰蛋白酶抑制剂等有害物质，一定要炒熟后才能食用，否则可能会引起恶心、头晕、呕吐、腹泻等不良症状。
- 22 餐前吃西红柿，易使胃酸增高，会产生烧心、腹痛等不适，而餐后吃，因胃酸已与食物混合，胃内酸度降低，就能避免出现不适。
- 23 粮、油、花生、豆、肉类等过期霉变后，会产生大量病毒和黄曲霉素，被人食用后，轻则

发生腹泻、头痛、眼花等症状，重则可致癌致畸。

24 钾主要储存于人体细胞内，它与钠协同作用于身体机能，能维持细胞内外、神经、心肌正常功能的作用，若钾不足，会引起精神不振、头昏、四肢乏力等。

健康对于我们是最宝贵的，健康不能靠高科技、不能靠药物，最好的医生是自己。健康可以用四句话概括：“一个中心，二个基本点，三大作风，八项注意”。“一个中心”是以健康为中心。“两个基本点”，第一是糊涂一点，第二是潇洒一点。“三大作风”指的是：助人为乐，知足长乐，自得其乐。“八项注意”指：四大基石，四个最好。四大基石是合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡；四个最好是最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。只要我们从基础做起，从点滴做起，遵循健康、科学的膳食原则，养成健康饮食和生活习惯，那么我们每个人都能获得健康，享受幸福生活。

1、????牙齿变白：刷牙时在牙膏上加上一点小苏达，刷三次后牙齿洁白如玉，牙锈自然脱落。

2、????怎么戒烟：槟榔一只，钻个小孔，再往小孔里灌入一点烟代油用水泡两天取出凉干，想吸烟时，闻一下就不吸了，谁闻都可以戒烟。

3、怎么醒酒：醋、白糖、茶叶水各 100 克，醉酒以后，立即喝下，可达迅速醒酒，多喝醒多更快。

4、怎么戒酒：取生杏仁二两少量味精化成水，然后浸泡二在放在酒里两滴，一同少喝，可以戒酒。

5、怎样除去口臭：每天放几片茶叶在口中嚼三遍，这样可使你口中保持清香，三天后除去口臭。

6、嗓子哑了怎么办：醋精 50 克，白糖 50 克，用凉水 250 克搅拌均匀后，慢慢饮用，一天即可，严重患者晚上增加两次。

7、大便干燥怎么办：将小手指粗大葱一节，蘸少许香油后，插入肛门，上下抽动，常年干燥用醋精。

8、牛皮癣：半斤米醋浸泡一两去皮的松树籽，泡二天后，一日擦三次，效果更佳。也可用一匙桔皮粉加半匙香油调匀涂抹。

9、牙痛绝招：用桃仁放在火上烧热以后放在痛牙上咬，如此几次永不牙痛。

10、鼻子流血怎么办：当鼻子大量流血时，患者放平躺下，将鼻眼相反的手高举，穴位自动封死，血立即可止。

11、鱼刺卡喉：用陈醋漱喉部，然后慢慢咽下，反复几次即可治愈。

12、脚气小窍门：米醋一斤，将醋倒入盆内，浸泡或浸洗，每日两次，每次约一小时，消炎杀菌，可治脚化，又简单，见效又快，轻者四天根治。

13、病后耳聋、耳鸣：大蒜味猫鼻猫自尿。猫尿滴耳三次一次两滴可根治病后耳聋。耳鸣可将蛇皮焙成灰，吹入耳中，连吹三次可治耳鸣。

14、控制糖尿病新方法：新鲜玉米粒一斤。加水适量煎煮，至玉米开花后分四次，每天喝一碗，此方不能去根，只能控制病情。可以降低血糖。有浮肿尿量增多的患者服用，效果特别好。

15、睡觉打呼咬牙 睡觉时口含桔皮一块，含十五分钟后吐出 3-5 次可根治的呼咬。

16、脚臭、脚出汗：白矾研成细末，擦脚掌心 10 分钟 3-4 次脚以后不再出汗不臭。可保持七八个月。

17、癫痫（羊角风）：蚯蚓一条，白矾半两放入大碗中用开白水冲开。一次一碗晨起空腹，连喝十天。

18、口腔炎症：每天早晚吃梨一个，慢慢咽下，保持 3-4 天，立即好转。病情严重的也可以用本方治疗。

19、冠心病：黄豆 50 克，煮熟加食盐适量多吃连吃 3-4 天，此方对控制冠心病不发展，特别理想，犯病以后再用此方。

20、治偏头痛窍门：用白色的萝卜皮贴在两面的太阳穴上，每晚贴 20 分钟，可达速效，头不痛就不用再贴了，此方主治头晕脑涨。

21、治痔疮偏方：尿素三两放盆中开水冲开后将毛巾放入沾湿后拧干放凳上腾。一次十分钟一天三次，边腾七天。可治内外痔，便血脱肛。

22、急速催奶：芝麻炒熟，加入盐少许，最好是产前 10 天就开始吃，进餐时作副食，可快速增乳汁，吃得越多奶来的越快。

23、治失眠小窍门：将大葱白切碎放在小盘内，临睡前把小盘摆在枕头边便可安然入睡，连续几天可根治，常年睡不着觉者，边疆治疗 5 天便可去根。

24、心脏病：每天早晚各吃菠萝 50 克，5-7 天效果最佳，2 年左右不会犯病，犯病以后，再接着吃一次，病重者每天吃二次，可以稳固病情。

25、视力减弱怎么办：杏皮晒干撕碎作个小枕头可醒目养神。对视力减弱。见风流泪近视远视等都有一定的疗效。

26、手脚裂口：药用风湿膏，贴在患处，一天后取下即可长好百发百中。

27、皮炎小窍门 将线瓜叶搓碎在患处磨擦发红为止，每七天搓一次 3 次即可，严重者连用 6 次即可治愈。

28、鼻

炎：用棉花球沾一滴香油放在鼻内 15 分钟后取出连续 2-3 天，每天三次，严重者多用 2 次。也可用大蒜泡醋插入鼻中。 29、 高血压 新鲜海带二两，作成一碗海带汤，不要往里放虽的青菜，清晨空腹喝下，连服十日即可，海带能快速恢复血压正常。 30、 肾虚：新鲜江豆 100 克，加水煮烂加食盐少许， 每顿饭前服用 3-5 日可恢复健康， 如经常吃对强身壮力效果最佳。 31、 脸上去斑法：杏会用水泡后去皮，捣烂如泥，加一个蛋清调匀，每晚睡前，次晨用白酒洗去，直至斑退。 32、 胃病民间治法取红皮鸡蛋壳二十个放在成瓦片上用火焙干研成细末，用糖水服用，饮前服一小勺，一日 2 次，服完为止，此方十分珍贵，同时对补钙和软骨病都有很好的疗效。 33、 跌打伤筋： 将韭菜捣烂， 少对一点小男孩尿， 贴在伤处几小时即可消肿，三日后可以恢复正常。 34、 快速减肥： 去国营茶庄买二两乌龙茶， 喝一周乌龙茶能快速融化脂肪促进脂肪代谢，达到减肥，又能预防肥胖症的发生。 （茶浓） 35、 长寿秘诀： 经常运动，不气不愁， 年年保持多吃糖蒜， 糖蒜是延长寿命的最佳良药， 它可杀死体内多种有害菌。 36、 月经不调：到乡下取苏子叶二两，用热水泡后饮用轻者四杯即可，重者多饮几日，它能速效调经安神作用，对痛经寒大经期不正常有特效。 37、 少白头：用 500 克扇贝壳（干贝）煎水洗头，每天洗一次连洗 6-8 次，使再长出来的头发又黑又粗， 如白头特别多可多洗几次。 38、 粗皮肤变嫩：每口晚上用一个鸡蛋清擦脸，一小时后用清水洗掉，如能经常擦，皮肤越来越嫩。 39、 肩周炎、腰腿痛、坐骨、腰脱：将土元（上憋子）七个焙成灰，黄酒七两，共放一瓶内泡七天七夜，每晚七时喝七钱黄酒，并用拳头用力调皮打患处七七四下九下，病重者多服几疗程可痊愈。 40、 肺结核偏方： 500 克活茧蛹用火焙干研成细末，每次用 3-5 克一日 2 次，服完为止，效果十分好，此方是中国中医研究院提供。 41、 关节炎止痛法：用谷草烧成灰，装入小袋中，哪痛往哪贴，每晚贴一小时，贴 3 次治愈。此方又简单。效果又好，对腰腿痛有明显好转。 42、 腋下狐臭：米醋 100 克，茴香粉 5 克。调和匀涂擦腋下数次狐臭立即消失。 43、 瘙痒怎么办：取一块生姜切开擦脚心，男擦左女擦右，一次擦十分钟。 44、 骨质增生：羊胫骨四根，用大柴火烧成焦黄色后捣碎成面，每天晚饭后用一两黄酒送服，连用数次。 45、 误吞金属硬物：将韭菜炒熟大口下即可便出，碎玻璃片，吃肚里以后，也可以用此方。 46、 手脚麻木：浸泡好的黑木耳、桃仁、蜂蜜各 120 克，共捣如泥，放碗内蒸热，分 4 天吃完永不麻木，孕妇禁用。 47、 掉头发、起头皮：大白菜根去泥洗净切片放铝锅内加两久水煮开后加醋精洗头，连洗七八天，可使头发柔顺，光亮，头皮很快消失。头发一根不掉。 48、 灰指甲怎么治：将紫皮大蒜捣烂如泥，再加少许白矾涂在灰指甲上。不要抹的太厚。然后用塑料布将指甲封好。 塑料布透光封闭效果好只需七八天， 觉得有涨的感觉就好了。 49、 怎样打掉蛔虫：南瓜子（去壳留仁） 50-100 个研碎加水糖适量拌成糊状，空腹服用一次可好，本方能打掉小儿多种病虫。 50、 乳腺炎怎么治：仙人掌一小块研碎加三滴香油后患处。 51、 怎么治脚鸡眼：用一块胶布中间剪一小眼，贴鸡眼上，小眼出现鸡眼，再撒眼上一点尿素面（化肥）再用一块胶布压住，三日换一次，换六次，鸡眼自消自灭。 52、 前列腺炎：干枣三两，雄鸡肝三个，用火炖烂，连汤喝，连喝三次。 53、 类风湿症：用鲜嫩的桑树枝，多少均可，切碎，拌一点酒用锅炒黄色后，加水熬水眼，早晚各服一杯，见效连服

葱头又名洋葱，作为蔬菜已有 5000 余年的历史，洋葱含有丰富的钙、磷、铁、维生素 B1、维生素 C、胡萝卜素、尼克酸、前列腺素 A、二烯丙基二硫化物及硫氨基酸等成分，其中的硫氨基酸具有降低血脂和血压的功效，前列腺素 A 具有扩张血管、降低血黏度、预防血栓的作用。洋葱还富含微量元素硒，能降低癌症的发生率。一般成年人每日生吃 50-80 克洋葱的保健作用十分显著，真不愧为“蔬菜皇后”。

每天吃洋葱， 结果发现洋葱里所含的化合物也能阻止血小板凝结， 并加速血液凝块溶解。所以，当你享用高脂肪食物时，最好能搭配些许洋葱，将有助于抵销高脂肪食物引起的血液凝块；所以说牛排通常搭配洋葱一起吃，是很有道理的。洋葱做菜不但味道极佳，且营养丰富。其实洋葱属碱性食物，并含有糖、无机盐、锌、硒（抗癌物质）、磷、硫等。

常吃洋葱对身体有以下益处：

- 1、所含前列腺素 A 是种较强的血管扩张剂， 可对抗儿茶酚胺等升压物质， 促进钠盐排泄，有降血压作用；
- 2、所含硫化物能促进脂肪代谢， 具有降血脂、 抗动脉硬化作用， 若每天食用 50-70 克洋葱，其降血脂作用比服降脂药安妥明还强；
- 3、洋葱所含类黄酮能降低血小板的粘滞性， 常吃洋葱可预防血栓， 减少心梗和脑血栓概率；
- 4、洋葱含有与降糖药甲磺丁脲相似的有机物，能明显降低血糖含量；
- 5、所含硫化物、微量元素硒等，能抑制胃癌、食道癌、结肠癌、乳腺癌等；
- 6、洋葱所含挥发油能助性，老人常吃洋葱可提高性生活质量；
- 7、洋葱可提高实验鼠的骨密度，常吃洋葱可预防骨质疏松；
- 8、洋葱富含维生素 C、尼克酸，它们能促进细胞间质的形成和损伤细胞的修复，使皮肤光洁、红润而富有弹性，具美容作用。所含硫质、维生素 E 等，能阻止不饱和脂肪酸生成脂褐质色素，可预防老年斑。另外，洋葱含抗菌、抗炎物质，吃洋葱可防治肠炎痢疾。

撞伤、擦伤用干净的莴苣叶子敷在肿胀的伤口上，包裹起来，会减轻疼痛。

蚊虫、黄蜂咬伤

用生洋葱片摩擦蚊子咬伤之处，同时，可治愈荨麻疹的患处。若被黄蜂咬伤，则用棉花蘸柠檬汁轻拍伤口。

烫伤

喝热咖啡或热茶时，在嘴边沾点糖，舌头不致烫伤。

口臭

丁香树的甜香气味，有助消除口腔的难闻气味。另一种方法是，口咬新鲜欧芹，并咀嚼

之，也可使口臭消失。

便秘

将干的洋李子脯放在水中或苹果汁、橙汁中浸泡过夜，然后在早餐前食之喝尽，以疏通谷类纤维，缓解便秘。

打嗝

吃两茶匙用橙皮和糖合制成的橘子酱。

腹胀

将一条樟枝放在大杯热牛奶中，用茶匙搅拌后喝下。

消化不良

可喝一些姜水，将一茶匙姜末放入热水中。

晕车

出外旅行时坐车多，有些人受不了，就咀嚼一小片姜。

腹泻

东方人会叫你吃盐饭和饮下煮得完全溶化透澈的盐水，西方人则会叫你吃捣碎了的苹果数天，并喝大量的水清洗肠胃。

日常生活中， 我们经常会遇到一些小毛病。 去医院太麻烦， 可是不去的话实在会有些不舒服， 这可能就是大家经常听到的“亚健康”状况，主要是介于健康与疾病之间一种生理健康低下的状态，目前医学界没有一个具体的标准化诊断参数。 下面推荐几种可以止痛的生活小常识，可以不去医院自己就可以解决。

嗓子疼

1 、嗓子痒痒？

解决小窍门：挠耳朵吧！ 你的嗓子又痒痒了？不用担心。当你 9 岁的时候，你肯定喜欢挠胳肢窝解痒痒。现在，你是成年人了，你照样可以享受你的身体给你的带来的快乐，只不过和从前有所不同而已。这儿有个好方法可以让你的嗓子止痒：“当耳朵神经受刺激时，可能会导致喉部肌肉发生反射而产生痉挛，”医学博士斯科特说，他是新泽西州耳鼻喉研究中心主任。“而这种痉挛正好可以让你不再痒痒。”

鼻塞

2 、鼻子不通？

治疗小窍门：用手指按眉毛中间揉。 最快、最便捷，也是最省钱的治疗鼻子阻塞的方法是用舌头抵住上牙膛，然后用一个手指挤压两个眉毛中间处揉。这样可以使你的鼻子里通向嘴的那个通道前后摇摆，丽莎说，她是美国密歇根州立大学整骨治疗医学院的助教。这个动作可以缓解鼻子充血， 20 秒钟以后，你就可以感觉到你的鼻子里非常通畅了

尿急

3 、没处小便？

解决小窍门：试试性幻想。 你想小便，可又找不到厕所？那你就试着在脑子里拼命做性幻想，你就不会感到很难受了，医学博士拉尼说，他是贝勒医学院男性生殖医学研究主任。

浑身不适

4 、感到疼痛？

解决小窍门： 试着咳嗽一下。 德国研究者发现， 注射时咳嗽可以减少针头注射时的疼痛感。这个小窍门也适用于胸部椎管突然受压，还可以有效抑止脊髓疼痛。

牙疼

5 、牙疼？

治疗小窍门： 不用张嘴就能治好。 在手背上涂上冰， 拇指和食指分开成鸭蹼状。 加拿大研究人员发现， 这样做可以比手上不涂冰治疗牙痛的效果好上 50%。V 字形的手掌神经可以刺激主管牙痛的脑神经。

胃疼

6 、胃疼？

疗小窍门：试着用左侧身睡觉。 你还在担心胃疼得连觉都睡不了？ “ 向左侧身睡觉， ” 医学博士安东尼说，他是纽约医学院从事胃肠研究的一名副教授。研究显示，用左侧身睡觉可以减少胃酸倒流，从而使胃疼减轻。当你右侧身睡觉时，胃比食道高，食物和胃酸会滑进你的食道。 而当你用左侧身睡觉时， 胃比食道低， 受重力影响， 胃酸当然也就不会流入食道。胃疼也就会减轻了。

听不清

7 、听不清楚？

解决小窍门：换个耳朵试试吧。如果你在鸡尾酒会上碰到了一个人说话含糊不清的人，而你又非常想听他在说什么，那就把右耳朵对着他。右耳朵比左耳更能适应高语速，这是加州大学洛杉矶分校的研究人员做出的分析。而如果你在电梯里想听清一首轻柔的歌曲，那就把左耳朵贴过去。左耳朵更能分辨音乐的声音。

烧伤

8 、被烧伤？

治疗小窍门：试着用一用冰。当你的手指偶然被炉火烧伤后，用凉水冲洗皮肤，并且用未受伤的手指挤压受伤的手。如果再多用些冰敷伤处或者在烫伤处薄薄地撒上一层食用盐，就可以使你的疼痛迅速减轻。但是，由于这种纯天然的方法会使烧伤的皮肤温度迅速回归正常，同时，冰也会融成水，所以应尽量避免烧伤手指被水浸泡。

醉酒

9 、喝多了？

治疗小窍门：试着用手去扶一个稳定的物体。记住，用手去扶。这时你的耳朵里可能感觉非常混乱，而使你非常容易失去平衡。“当酒精把头顶的血液也冲淡时，头会觉得越来越

越往下沉，你会感觉头昏脑胀。”斯盖福博士说。这就使你难以保持平衡。而通过手去扶一个稳定的物体则会给你的大脑传输一种稳定的信号，这时你会感觉平衡多了。因为手掌的神经对掌握平衡也相当敏感，甚至比人们惯用的用脚撑地的方法管用得多。

编后语：大家在生活中多多少少会遇到上述所描述的状况，不妨可以去试试。希望大家都有一个健康的身体，如果你用到感觉不错那就快来分享给更多的朋友吧，可以为其他人解决很多麻烦。

人体护理：

- 1、牙齿黄：可以把花生嚼碎后含在嘴里，并刷牙三分钟，很有效；
- 2、若有小面积皮肤损伤或者烧伤、烫伤：抹上少许牙膏，可立即止血止痛；
- 3、点眼药水乱眨眼：微微张嘴，这样眼睛就不会乱眨了；
- 4、嘴里有溃疡：就用维生素 C 贴在溃疡处，等它溶化后溃疡基本就好了
- 5、眼睛进了小灰尘：闭上眼睛用力咳嗽几下，灰尘就会自己出来；
- 6、黑头与粉刺的清楚：洗完脸后，用手指沾些细盐在鼻头两侧轻轻按摩，然后再用清水冲洗，黑头和粉刺就会清除干净，毛细孔也会变小；
- 7、蚊子叮咬后的止痒：涂上肥皂就不会痒了
- 8、嗓子、牙龈发炎：在晚上把西瓜切成小块，沾着盐吃，记得一定要是晚上，当时症状就会减轻，第二天就好了；
- 9、打嗝：喝点醋，立竿见影；
- 10、治疗咳嗽，特别是干咳：晚上睡觉前，用纯芝麻香油煎鸡蛋，油放稍多些，什么调味料都不要放，趁热吃过就去睡觉，连吃几天效果很明显；
- 11、汗脚：夏天足部容易出汗，每天用淡盐水泡脚可有效应对汗脚；
- 12、防失眠：睡前少讲太多话，忌饮浓茶，睡前勿大用脑，可用热水加醋洗脚；
- 13、睡眠时间：睡眠不足会变笨，一天需要睡眠八小时，有午睡习惯可延缓衰老；
- 14、双手干燥粗糙：用醋泡手十分钟可护肤；
- 15、清凉除菌、祛痒止痒：洗澡时在水中加五六滴花露水，能起到很好的清凉除菌、祛痒止痒作用
- 16、因外伤碰破皮肉时：在伤处涂上牙膏进行消炎、止血，再包扎，作为临时急救药，以药物牙膏效果最为显著；
- 17、头痛、头晕：可在太阳穴涂上牙膏，因为牙膏含有薄荷脑、丁香油可镇痛；

生活器具：

- 1、经常装茶的杯子里面留下难看的茶渍：用牙膏洗之，非常干净；
- 2、撕标签：吹风机对着标签吹，等吹到商标的胶热了，就可以很容易的把标签撕下来
- 3、插花时：在水里滴上一滴洗洁精，可以维持好几天；
- 4、茶叶促进植物生长：将残茶叶浸入水中数天后，浇在植物根部，可促进植物生长；
- 5、消除恶臭：把残茶叶晒干，放到厕所或者沟渠里燃熏，可消除恶臭，具有驱除蚊子苍蝇的功能；
- 6、巧除纱窗油腻：将洗衣服、吸烟剩下的烟头一起放在水里，待溶解后，拿来擦玻璃窗、纱窗，效果真不错； ??
- 7、首饰光泽保持：只要在珠宝盒中放上一节小小的粉笔，即可让首饰常保光泽；
- 8、桌子、瓶子表面的不干胶痕迹处理：用风油精可以擦拭；

- 9、菜板清洗：将白醋喷洒在菜板上，放上半小时后再洗，不但能杀菌，还能除味；
- 10、皮鞋皮包发霉处理：皮鞋包皮放久了发霉时，可用软布蘸酒精加水（1：1）溶液或直接用风油精擦拭即可；
- 11、生日蜡烛：蜡烛冷冻二十四小时后，再插到生日蛋糕上，点燃时不会流下烛油；

饮食：

- 1、酒后烦躁：喝酸奶能解酒后烦躁，酸奶能保护胃黏膜、延缓酒精吸收，并且含钙丰富，对缓解酒后烦躁尤其有效
- 2、口腔异味的处理：吃了如大蒜、臭豆腐，吃几颗花生米就好了；
- 3、虾仁妙吃：把虾仁放进碗里，加一点精盐、食用碱粉，用手抓搓一会儿后用清水浸泡，然后再用清水冲洗，即能使炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩可口
- 4、被辣死了：就往嘴里放上少许盐，含一下，吐掉，漱下口，就不辣了
- 5、剥栗子皮：先把外壳剥掉，再把它放进微波炉转一下，拿出后趁热一搓，皮就掉了；
- 6、取核桃仁：把核桃放进锅里蒸十分钟，取出放在凉水里再砸开，就能取出完整的桃核仁了；
- 7、炒肉嫩滑法：先把肉用小苏打水浸泡十几分钟，倒掉水，再入味，炒出来会很嫩滑；
- 8、夹生饭重煮法：可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔，洒入少许黄酒重焖，若只表面夹生，只要将表层翻到中间再焖即可；
- 9、肥腻食物的消化：吃过于肥腻的食物后喝茶，能刺激自律神经，促进脂肪代谢；
- 10、补充水分的选择：应少喝果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料，含有较多的糖精和电解质，喝多了会对肠胃产生不良刺激，影响消化和食欲。因此夏天应多喝白开水或淡盐（糖）水；

服饰处理：

- 1、衣服防起皱：旅行带衣服时如果怕压起褶皱，可以把每件衣服都卷成卷；
- 2、裙子静电的消除：出门时随时在包里带一节小的干电池，若裙子带静电，就把电池的正极在裙子上面擦几下即可去掉静电；
- 3、鞋子磨脚：不管是鞋子的哪个地方磨到了你的脚，你就在鞋子磨脚的地方涂一点点白酒，保证就不磨脚了；
- 4、擦拭凉席：用滴加了花露水的清水擦拭凉席，可使凉席保持清爽洁净。当然，擦拭时最好沿着凉席纹路进行，以便花露水渗透到凉席的纹路缝隙，这样清凉舒适的感觉会更持久；
- 5、皮鞋皮包发霉处理：皮鞋包皮放久了发霉时，可用软布蘸酒精加水（1：1）溶液或直接用风油精擦拭即可；
- 6、白色衣服洗后防泛黄：可取一盆清水，滴上二三滴蓝墨水，将洗过的衣裤在浸泡一刻钟，不必拧干，就放在太阳下晒，即可洁白干净；