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。

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

1. 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。
2. 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。
3. 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
4. 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。

1. 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。 | | |  |  |

1. 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。
2. 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。

1. 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。
2. 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勺涂抹。 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（羊角疯） ： 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、 长寿秘决 : 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。调和匀涂擦腑下数次狐臭立即 | | | |
| 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锃锅内加两 | | | | | |
| 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

1. 、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

1. 、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

1. 、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

1. 、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

1. 、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

1. 、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

1. 、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

1. 、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、祛痱止痒：洗澡时在水中加五六滴花露水，能起到很好的清凉除菌、祛痱止

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；