

<<居家窍门健康细节>>

图书基本信息

书名：<<居家窍门健康细节>>

13位ISBN编号：9787538436068

10位ISBN编号：7538436065

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术

作者：纪康宝

页数：320

字数：350000

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>

## <<居家窍门健康细节>>

### 内容概要

继《细节决定健康》之后，再次为您提示 居家生活必知的500个健康细节 舒适惬意的生活不是单靠想当然就能实现的，积极快乐的生活态度很重要，一些行之有效的小窍门能让你觉得更加轻松愉悦。

本书就是针对生活中常见的一些细节问题从家居布置、家电维修，到衣物的熨烫洗护、居室的清洁打扫，及衣物的收纳整理、食物的加工储存、理财购物、美容塑身、保健护理、旅游休闲等方面都有立竿见影的小经验，小窍门、小妙招来帮助你，不但能解决难题还能锦上添花，让你的居家生活变得更加多彩多趣。

家居布置篇 温馨居室，巧手妙成 家电维修篇 生活助手，便利居家 熨烫洗护篇 洁爽亮丽自在怡人 清洁打扫篇 一尘不染，清新世界 衣物收纳篇 分门别类，井然有序 厨房烹饪篇 美味料理，得心应手 点心饮品篇 健康饮食多彩趣味 食料加工篇 理菜高手简便有道 食物储存篇 新鲜美味轻松留住 饮食器具篇 提升品质，相得益彰 保险理财篇 深思远虑精打细算 精明购物篇 智辨巧选物美价廉 美容养颜篇 随机动，美丽永驻 塑身装扮篇 窈窕佳人，魅力无限 家庭用药篇 关爱家人防治百病 保健护理篇 合家安康幸福长久 节约绿化篇 杜绝浪费，环保之家 宠物饲养篇 亲密伙伴爱在爱你 旅游休闲篇 张弛相济乐在其中

## <<居家窍门健康细节>>

### 作者简介

纪康宝，著名养生专家、大众健康科普作家，国内知名养生机构孔伯华养生医馆”亚健康教育研究室主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《习惯是最好的医生》、《给老爸老妈的健康

## &lt;&lt;居家窍门健康细节&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 家居布置篇 温馨居室，巧手妙成 1 家居装修细节要重视 2 装修省钱的小窍门 3 新居布线别图便宜 4 现代住宅的五条卫生标准 5 春季家装该注意什么？ 6 夏季家装的8大注意事项 7 秋季装修，屋里放盆水 8 冬季家装注意事项 9 客厅怎么装修效果好 10 门厅美化窍门 11 走廊墙壁美化窍门 12 布置卧室的诀窍 13 卧室布置六大“风水”要害 14 儿童卧房装饰小窍门 15 布置书房有窍门 16 厨房装修八要诀 四注意 17 餐厅如何布置 18 卫生间如何做到实用又美观 19 阳台铺木地板要保暖 20 居室绿化布置窍门 21 居室灯光布置窍门 22 新居装修后注意除甲醛 23 如何治理室内空气污染 24 怎样贴墙纸 25 巧用卫生纸抚平墙壁的“创伤” 26 巧用盆花叶子做台灯开关 27 如何配置室内装饰画 28 使房间显宽妙法 29 巧挂窗帘可防晒 30 摆床细节影响健康 31 居室地毯的铺设 32 怎样保护木地板
- 第二章 家电维修篇 生活助手，便利居家 1 摆放家用电器的讲究 2 家电用器最忌讳的操作 3 空调停用后保养的窍门 4 空调漏氟判断四法 5 空调的清洗消毒法 6 彩电使用要素 7 电视天线的防护 8 如何清洁电视机 9 怎样清洁电脑显示器 10 电脑键盘的清洁 11 电冰箱停用时应如何处理 12 冰箱故障判断七法 14 如何延长冰箱的使用寿命 15 巧除冰箱异味 16 如何保养洗衣机 17 洗衣机噪音减小法 18 洗衣机漏水巧处理 19 如何排除掉进洗衣机里的硬物 20 使用电磁炉的注意事项 21 使用微波炉的窍门 22 微波炉怎样清洗 23 使用电火锅的窍门 24 抽油烟机的保养与使用 25 消毒柜的使用保养 26 饮水机的清洗消毒 27 清洗空气净化器的窍门 28 电度表多用窍门 29 保养吸尘器的窍门 30 电暖器的安全使用与保养 31 电蒸汽熨斗使用技巧七则 32 浴霸别和灯泡同时用 33 热水器防水垢的窍门 34 使用燃气热水器注意事项 35 正确使用电吹风的小常识 36 数码摄像机使用需十防 37 电剃须刀保养方法 38 微型电池可充电 39 正确使用组合音响的方法 40 使用台灯的窍门 41 目光灯保养二法 42 家电牙膏清洁法 43 居家蜡烛妙用
- 第三章 熨烫洗护篇 清爽亮丽，自在怡人 1 了解布料的洗涤特点 2 认识衣服上的洗护标识 3 怎样选择洗涤剂 4 洗衣粉泡沫越多越好吗 5 如何使用肥皂去污效果最佳 6 如何使用衣物护理剂 7 机洗前必须做的事 8 衣物晾干要注意的事项 9 衣服发霉了怎么办 10 衣物常见污渍清除法 11 白色衣物怎么洗 12 巧洗衬衣领和袖口 13 怎么洗T恤衫 14 怎么洗羊绒衫 15 怎样清洗麻质衣物 16 羽绒服怎么洗 17 怎样洗皮衣 18 真丝衣服的洗法 19 怎么洗牛仔服 20 巧洗灯芯绒衣服 21 巧洗嵌金银丝的衣服 22 毛呢服装保养窍门 23 胸罩洗涤小窍门 24 巧洗领带 25 巧洗绒制玩具 26 怎样洗泳衣泳镜 27 怎样清洗特殊皮面皮鞋
- 第四章 清洁打扫篇 一尘不染，清新世界 1 居家防潮攻略 2 混用洗涤剂会中毒 3 打扫房间不要留死角 4 室内异味消除法 5 去除墙面污垢 6 纱窗清洁法 7 人人没辙的百叶窗 8 家具有四种常见病要治疗 9 家具保养的六基法则 10 怎样给家具做清洁 11 具易行保洁法 12 灯罩怎么清洁 13 落发不扫污染居室 14 地板怎么做清洁 15 脚垫要重点清洁 16 地毯的保养与清洁 17 厨房去异味小窍门 18 如何维护保养开放式橱柜 19 厨房卫生死角清理 20 5招给案板消毒 21 擦洗玻璃器皿的窍门 22 卫生间里的清洁小窍门 23 清洁妙招一句话 24 金银珠宝首饰的清洁 25 害虫来了怎么办 26 家里太多的蟑螂怎么办 27 怎么洗手更干净
- 第五章 衣物收纳篇 分门别类，井然有序 1 家居物品收纳原则 2 衣服的摆放原则 3 衣橱防虫、防潮 4 收纳工具巧使用 5 衣服怎么挂衣橱 6 让衣物收纳更方便 7 衣服可以卷起来放 8 衣服巧折叠 9 全棉衣物的叠放方法 10 裘皮服装收藏窍门 11 毛料服装收藏窍门 12 衬衫巧收纳 13 内衣收纳法 14 宝宝衣服收纳秘诀 15 帽子巧收纳 16 丝巾收纳法 17 领带和皮带的收纳法 18 袜子收纳法 19 裤子的存放 20 鞋子的收纳法 21 被子的收纳方法 22 首饰的收纳 23 化妆品收纳技巧 24 怎么有效收纳书报 25 怎么收纳CD、卡带 26 卡片、票据等的收纳法 27 放大桌椅的收纳力 28 塑料袋巧收纳
- 第六章 厨房烹饪篇 美味料理，得心应手 1 做米饭技巧 2 蒸馒头时巧和面 3 怎样做出好吃的饺子 4 煮面条的小窍门 5 巧用高压锅做美食 6 醋在烹饪中的妙用 7 以水代油巧烹饪 8 微波炉做菜窍门 9 羊肉怎么晚有营养 10 烹制羊肉时怎样去膻味 11 炖牛肉的小诀窍 12 烹制“鲜”鱼全攻略 13 老鸡老鸭炖得快 14 烹饪虾类的几个窍门 15 蒸煮鸡蛋的方法 16 煎炒鸡蛋的小窍门

## &lt;&lt;居家窍门健康细节&gt;&gt;

门 17 炒菠菜的学问 18 烹调蔬菜的窍门 19 哪此蔬菜不适合生吃 20 豆腐烹制法 21 煮汤的小诀窍 22 砂锅吊汤小妙招 23 自制厨房常用调味品第七章 点心饮品篇 健康饮食, 多彩趣味 1 什么时候喝牛奶最好 2 男性保健应常喝牛奶 3 常喝酸奶好处多 4 享受美味乳饮品 5 科学喝豆浆5注意 6 怎样喝茶更健康 7 冲泡茶叶要更健康 8 花茶的饮用方法 9 煮咖啡小常识 10 自制咖啡花色饮品 11 巧制消暑饮料 12 巧制美味葡萄汁 13 巧做柠檬乳酪饼 14 家庭自制水果冻 15 速煮绿豆汤小窍门 16 自制绿豆冻糕 17 自制奶油冰激凌 18 蔬果汁的饮用秘诀 19 喝水也要讲科学 20 果酒的饮用方法 21 如何泡服药酒第八章 食料加工篇 理菜高手, 简便有进 1 米不宜多淘久泡 2 巧洗猪内脏 3 巧洗脏肉 4 切肉的小窍门 5 肉类冷冻解冻法 6 怎样宰杀鸡鸭禽类 7 巧洗鱼类 8 甲鱼、黄鳝巧收拾 9 怎样洗海鲜 10 鱼虾类食物冷冻群冻法 11 腌制食品要防致癌 12 蛋的加工妙法 13 新鲜菇类清洗的窍门 14 发洗木耳的妙方 15 怎样泡发干货食品 16 蔬菜怎样洗干净 17 巧去苦瓜苦味 18 不同食料巧去皮 19 切食物的几个妙招 20 妙招洗水果第九章 食物储存篇 新鲜美味, 轻松留住 1 存放大米的窍门 2 贮存面粉的妙方 3 米面生虫了怎么办 4 存放面食品的窍门 5 怎样贮藏猪肉 6 火腿香肠的存放窍门 7 存放活鱼的妙招 8 收存海味干货的方法 9 巧存活水产 10 鸡蛋怎么存放 11 怎样贮存绿豆 12 红枣防蛀的妙方 13 蘑菇保鲜的方法 14 怎样保鲜贮存冬笋 15 板栗的贮存方法 16 绿叶蔬菜保鲜窍门 17 存放韭菜的妙方 18 贮存大蒜的窍门 19 生姜怎样长期保鲜 20 水果的保鲜方法 21 苹果贮存保鲜窍门 22 贮存茶叶的方法 23 贮存蜂蜜窍门 24 贮存调料的窍门 25 不宜放在一起的食物 26 哪些食物不宜放进冰箱 27 不要低温保存罐头第十章 饮食器具篇 提升品质, 相得益彰 1 安全使用高压锅 2 不粘锅保养法 3 砂锅保养法 4 怎样洗锅具 5 炊具使用有讲究 6 铁锅使用技巧 7 铁锅配铜铲防贫血 8 铁、铝炊具不要混用 9 怎样正确保养铝锅 10 不锈钢餐炊具也要慎用 11 漂亮餐具应小心金属超标 12 使用筷子要注意 13 餐具清洗要科学 14 儿童餐具选购策略 15 菜刀防锈除锈法 16 木制菜板更环保第十一章 保险理财篇 深思远虑, 精打细算 1 家庭合理理财窍门 2 家庭开支巧掌握 3 家庭怎样买保险 4 保额应投入多少 5 家庭财产保险注意事项 6 什么是意外伤害保险 7 普通家庭如何选择人寿保险 8 如何选择寿险公司 9 人到中年该如何投保 10 出游别忘记买保险 11 车险投保注意事项 12 家庭投资的几种方式 13 家庭储蓄获利窍门 14 家庭投资书画小窍门 15 鉴定书画真伪的依据 16 哪些书有收藏价值 17 家庭理财不宜投资金银首饰 18 家庭投资应回避的误区 19 低收入家庭理财技巧 20 可合理避税的理财途径第十二章 精明购物篇 智辨巧选, 物美价廉 1 逛超市的小窍门 2 怎样购买打折商品 3 怎样识别防伪标志 4 消费时怎样有效保护合法权益 5 如何识别食品包装袋 6 巧辨食品包装上的说明 7 如何鉴别酱油质量 8 巧辨香油是否掺假 9 食盐、味精的鉴别与选购 10 怎样辨识禽肉质量 11 巧辨猪、羊、牛肉等的新鲜度 12 怎样购买火腿 13 怎样选购新鲜海鲜 14 如何辨别掺假蜂蜜 15 怎样选购茶叶 16 挑选水果的窍门 17 葡萄酒的质量鉴别与选购 18 购买服饰不要盲从 19 认读标识买衣服 20 牛仔服饰选择窍门 21 羽绒服选择窍门 22 选择童装的窍门 23 真皮标志识别窍门 24 如何识别变质化妆品 25 珍珠选购窍门 26 宝石首饰选购窍门第十三章 美容养颜篇 随机一动, 美丽永驻 1 护肤美肤小贴士 2 自测皮肤性质的窍门 3 干性皮肤护理要点 4 油性皮肤护理要点 5 混合皮肤护理要点 6 使皮肤润滑洁白的妙法 7 怎样有效除黑眼圈 8 去除黑头的窍门 9 淡化雀斑小妙招 10 制美容面膜 11 洗脸的窍门 12 洗澡的窍门 13 肌肤补水简易蒸脸法 14 冬季护唇小窍门 15 头发护理小窍门 16 去屑生发小妙招 17 烫发后头发的保养 18 日常美容误区 19 使用化妆品的窍门 20 淡雅柔美妆容的化法 21 靓眼化妆法 22 持久妆容的化妆小技巧 23 怎样均匀涂抹粉底第十四章 塑身装扮篇 窈窕佳人, 鬼力无限 1 怎样判断自己胖瘦 2 减肥忌口有讲究 3 饮食瘦身知多少 4 光吃肉就能减肥吗 5 减肥药不能乱用 6 减马要打持久战 7 水果减肥勿盲目 8 吃豆腐轻松减肥 9 被动运动不能减肥 10 有氧运动更减肥 11 妙招塑造小蛮腰 12 步行减肥的窍门 13 塑身内衣怎么穿好 14 偏胖体型装扮技巧 15 裙装的搭配技巧 16 牛仔裤的穿着窍门 17 正式场合怎样穿西装 18 西装怎样搭配配饰 19 西装穿出休闲风 20 男性怎么选内衣 21 穿衣装扮的多样窍门 22 围巾的装扮技巧 23 帽子搭配技巧第十五章 家庭用药篇

## &lt;&lt;居家窍门健康细节&gt;&gt;

关爱家人, 防治百病 1 能用茶水服药吗 2 吃错药应急处理法 3 煎中草药的方法 4 饮服中药有讲究 5 板蓝根常喝有坏处 6 中草药泡茶别总喝 7 孕期服药有忌讳 8 婴幼儿应谨慎用药 9 偏方治病不可太迷信 10 补药不要随便吃 11 少给孩子吃补药 12 如何正确补充维生素 13 小心药物越用越丑 14 高血压病人服药须知 15 用药不慎会导致血液病 16 苦口良药巧服用 17 掌握服药最佳时间 18 家庭贮药变质鉴别 19 不可和醋一起吃的药 20 吃药也要讲究姿势 21 正确使用非处方药 22 老幼用药剂量巧折算 23 鼻部用药的正确方法 24 舌下用药的正确方法 25 正确使用创可贴

第十六章 保健护理篇 合家安康, 幸福长久 1 喝醉酒的处理办法 2 什么时候不宜喝啤酒 3 防中暑的妙招 4 食物中毒家庭急救法 5 家庭煤气中毒后急救法 6 意外烫伤怎么办 7 鼻出血的处理方法 8 打嗝不止时怎么办 9 避免腹胀的几种方法 10 姜醋汁热敷对付落枕 11 漱口护齿四妙招 12 掌握应急方法减轻牙痛 13 什么水果不要空腹吃 14 保护视力的饮食疗法 15 有助听力的饮食方式 16 食醋蛋有助于老年保健 17 能降血脂的食物 18 能清除体内垃圾的食物 19 感冒的饮食疗法 20 饭前不宜喝饮料 21 松弛筋骨长健康 22 足部保健养生窍门 23 用消毒湿巾注意四点 24 适度紧张有益健康 25 有碍健康的几种生活习惯 26 身心健康的八条标准 27 精神自我调节法 28 避免做噩梦的妙招

第十七章 节约绿化篇 杜绝浪费, 环保之家 1 洗衣机节水小窍门 2 洗澡节水窍门 3 浇花省水小窍门 4 厨房里的节水窍门 5 怎样清洗餐具才省水 6 洗漱不要浪费水 7 节水洗车法 8 卫生间节水法 9 1离电可以做什么 10 家电待机也耗电 11 洗衣机节电窍门 12 冰箱节电小窍门 13 空调省电窍门 14 风扇如何使用更省电 15 照明用电怎么省 16 电脑节电有窍门 17 如何延长手机电池的使用寿命 18 电热水器节电窍门 19 微波炉节电窍门 20 怎样用电饮锅更节电 21 厨房节能小窍门 22 烹饪节气小窍门 23 开车节油秘籍 24 开发物品的多种用途 25 花卉浇水小妙招 26 花卉缺肥有什么症状 27 家庭巧制花肥 28 家中自制培养土 29 巧用啤酒更养花 30 花卉良药家中藏 31 家中种花要谨防花毒

第十八章 宠物饲养篇 亲密伙伴, 爱在爱你 1 家庭养鱼怎么换水 2 养金鱼的小妙招 3 卧室不要放鱼缸 4 手玩鸟怎样驯养 5 养鸟的注意事项 6 养鸟的常用药物有哪些 7 如何挑选健康宠物 8 宠物瘦身小妙招 9 夏季宠物护理 10 家庭常备宠物药箱 11 巧喂宠物吃药 12 家中什么让宠物不安全 13 如何防治宠物跳蚤 14 给宠物洗澡的窍门 15 巧除家中宠物异味 16 宠物毛发怎么清扫 17 家养宠物要防感染 18 喂猫时的注意事项 19 如何防止猫咪抓咬人 20 抓猫的小窍门 21 狗狗的洗浴及饮食 22 怎样为狗狗除螨虫 23 不宜给狗吃的食物 24 梳理狗狗毛发的窍门 25 狗毛变漂亮的妙招

第十九章 旅游休闲篇 张弛相济, 乐在其中 1 四季旅行巧安排 2 旅游先确定路线 3 旅游日程先计划 4 旅游巧打时间差 5 旅游的必备物品 6 登山旅游窍门 7 滑雪旅游指南 8 徒步游玩窍门 9 出国旅游注意的事项 10 乘飞机的注意事项 11 防治晕车的妙招 12 买火车票也有窍门 13 火车车次等识别常识 14 火车退补票的规则 15 旅途漏乘车的处理方法 16 出游时巧用地图 17 道路交通标志知识窍门 18 投宿旅馆的学问 19 野外迷路轻松辨南北 20 野外遇险求救窍门 21 雪原迷路自救窍门 22 出行水土不服怎么处理 23 旅途中风怎么办 24 旅途其他常见病症处理办法 25 旅途怎样消除疲累 26 旅途操轻松去疲劳 27 旅途护肤小妙招 28 旅途巧用伤湿止痛膏 29 出门旅行怎么防盗 30 旅游摄影指南 31 自驾车旅行注意事项 32 女性驾车着装有讲究 33 高温行车谨防意外 34 野外垂钓更休闲

## <<居家窍门健康细节>>

### 章节摘录

1家居装修细节要重视终于有了自己的房子，首要的当然是把这个家好好装修起来。

家居装修可是件人事，许多人对此都是相当重视，从购买材料到过程监督，一点都不敢放松。

但有的时候，还是会发现效果不尽如人意，特别是小处，往往问题更多。

所以，在住房装修前，先来了解这些要注意的方面：（1）墙脚别乱挖，特别是承重墙、共用部分隔墙、抗震墙等，不得随意打洞、拆改，也不要随意扩大原有门窗尺寸或另建门窗。

（2）改变电气线路时要遵守安全第一的标准，不能直接在墙壁上挖槽埋电线，电力管线及设备与煤气管的水平距离不能小于10厘米，交叉距离不能小于3厘米。

（3）不要在混凝土墙圆孔板上凿洞、扣‘眼，挂顶棚、灯具等。

（4）选择装饰材料要全而考虑，既要美观适用，又要符合安全、健康的要求。

（5）阳台承重小，应尽量选用荷载小的材料，如塑料地板砖等。

（6）卫生间、厨房的地面材料在粘贴前，应对地基作防水处理。

细节提醒装修前要从整体出发，房间的装饰风格、装饰材料、选择家具、摆放位置和装修预算等都要胸有成竹，不能凭一时好恶来决定。

2装修省钱的小窍门在家庭装修中，有些方面需要坚持质量，不能省，而有是可以省的，要学会这些省钱的小窍门：（1）省外不省内埋入墙内的电线和水管因为维修起来比较麻烦，需要选择品质好的

。而挂在墙上，可经常更换的装饰品、窗帘等可以选择相对便宜一些的。

<<居家窍门健康细节>>

编辑推荐

《居家窍门健康细节》由吉林科学技术出版社出版。



<<居家窍门健康细节>>

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>