第一图书网, tushu007.com

<<好学易做的家事妙招>>

图书基本信息

书名：<<好学易做的家事妙招>>

13位ISBN编号：9787547004104

10位ISBN编号：7547004105

出版时间：2009-11

出版时间：万卷

作者：崔钟雷 编

页数：156

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

前言

日常生活离不开衣、食、住、行。
而在操持日常的家务活时。
人们难免会碰到诸多令人头痛的问题，其实，只要做个有心人，善于发现和总结生活中的点点滴滴，就会在平凡之中有意外的发现与惊喜。
生活中其实也有大智慧，要将繁杂琐碎的家务事打理得井井有条。
让自己轻松惬意，不但要懂得一些行之有效的方法、技巧。
更要拥有热爱生活、享受生活的快乐心态。
事实证明，生活得从容、优雅、快乐的人，无不是充满大智慧的人。
为了让读者从家务事中获得生活的乐趣，我们特地编写了《好学易做的家事妙招》这本书。
从呵护家人的健康到打扫家居的卫生，从衣物的洗涤到物品的收纳，从家电的节能到衣物的保养。
每一个妙招都是智慧的火花，每一个创意都是思想的精华。
简单的生活。
生活得简单。
话虽简单，却有很深的意味。
真诚的希望读者能够从容面对生活，对生活永远充满着热情。
用自己的行动为生活描绘出亮丽的色彩，让心中洋溢着幸福快乐的感觉。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

居家生活妙事多，小物件深藏大用途，看看您怎样才能发掘它们！

厨房是个大药箱：怎样自制药茶防感冒，怎样利用袖子皮治气喘，怎样巧用苹果治腹泻，怎样巧用偏方治烫伤，怎样防止老人睡觉打鼾？

生活细节皆学问：怎样修补破损的壁纸，怎样利用照明使房间变宽，怎样利用房间的凹部营造大空间，怎样去除居室宠物的异味，怎样去除地毯上果汁迹，怎样烧开水最省气，怎样放置食物冰箱最省电？

美丽课堂：怎样用厨房下脚料巧去头屑，水果美容是诀窍是什么，脸部保养有哪些的小窍门，饮食减肥的果蔬应怎样配比？

给您全方位的生活提示，给您轻松生活的金点子，把“我”领回家，将是您最物超所值的选择。

第一图书网, tushu007.com

<<好学易做的家事妙招>>

书籍目录

第一章 家庭保健百达通一、内科疾病花生壳、葱白治疗感冒／葱白、生姜治疗感冒／麝香止痛膏治疗感冒／梳头治三叉神经痛／鸡蛋、葡萄酒治疗感冒，梨子治疗感冒／巧治腰痛／龙眼壳治头晕酒浴法治疗感冒／自制茶治疗感冒／冬瓜皮治疗咳嗽／治疗无痰干咳法／用花椒、梨子止咳化痰／姜蛋治疗咳嗽／柚子皮治疗咳嗽气喘醋煎鸡蛋治疗咳嗽／常食松子治疗便秘／胡椒、干姜治疗胃痛／蜂蜜、茶叶治疗便秘／枳实治疗便秘／花生油、红薯叶治疗便秘／菠菜猪血治疗便秘／伤湿止痛膏治疗胃痛／韭菜子治疗便秘／核桃仁治疗老年人便秘蜂蜜、盐治疗便秘／巧治幼儿外伤／黄鳟巧治痔疮／甲鱼巧治痔疮／黄花菜、木耳治痔疮／石榴皮治脱肛／香蕉治痔疮／食盐治肛门溃疡／韭菜根治痔疮／大枣、橘皮治消化不良／山楂、山药治消化不良锅巴治消化不良／萝卜、酸梅治消化不良／山楂、麦芽治消化不良／糯米、胡萝卜治消化不良／韭菜根治呕吐／羊肉、大蒜治呕吐／豆腐治呕吐／治不消化引起的呕吐／治疗湿热呕吐／蜂蜜、生姜治呕吐／柿饼治呕吐／活鲫鱼治呕吐／黄瓜叶治腹泻荞麦面治腹泻／苹果治腹泻／栗子治腹泻／旱莲草治腹泻／治疗脾虚腹泻／粟米锅巴治腹泻／巧治神经性头痛／巧防高血脂／巧降血糖／糖水催眠牛奶催眠／面包催眠／巧治食牛肉引起的腹胀／巧治食狗肉引起的积滞／过食鱼虾巧解治／巧治积食腹胀／过食豆腐巧解治／过食菱角、荔枝巧解治／巧治水果引起的腹泻过食凉粉巧解治／胃积食巧解治／食蛋巧治腹泻／气味刺激巧除鼻炎／自我按摩法消除鼻炎／体位变换法消除鼻炎／巧治婴儿鼻塞二、外科疾病推拿揉摩治落枕／按压“三里”治疗落枕／生姜白酒通经络／鱼肝油治外伤肥皂治疗轻度烧烫伤／牙膏治疗轻度烧烫伤／面碱治疗轻度烧烫伤／豆腐治疗轻度烧烫伤／酒治疗轻度烧烫伤／牛奶治疗轻度烧烫伤／盐水治疗轻度烧烫伤／西瓜皮治疗轻度烧烫伤／樱桃巧治轻度烧烫伤／烂橘子巧治轻度烫伤／鸡蛋清治烫伤／白糖治烫伤冬瓜皮治烫伤偏方／南瓜治烫伤偏方／米醋治烫伤偏方／白糖冰片治烫伤偏方／酱油治烫伤偏方／巧治蜂蜇伤／巧治蜈蚣咬伤／巧治毛虫蜇伤／巧治蚂蟥叮咬／热水瓶塞治蚊子叮咬三、皮肤科疾病大蒜治脚气／雪花膏治脚气／风油精治脚气／烟灰治脚气／牙膏治脚气／绿茶治脚气／茄子根治脚气／麦饭石治脚气／巧治狐臭／辣椒碘酒治狐臭／冰片酒精治狐臭／滑石冰片治狐臭／轻粉枯白矾治狐臭滑石治狐臭／番茄汁治狐臭／拍打手背除黑斑／茉莉花茶治鸡眼／火柴治鸡眼／万年青叶治鸡眼／葱白治鸡眼／洋葱头治鸡眼／丝瓜叶止痒法／烟灰止痒法／盐水止痒法／鸡蛋醋治灰指甲西瓜皮消痱子／苦瓜消痱子／黄精治疗手足癣／马齿苋治疗手足癣／梅果治疗手足癣／柠檬果治疗手足癣／山梨果治疗手足癣／杏李果治疗手足癣／无花果治疗手足癣／白酒生姜治疗手足癣／木瓜明矾治疗手足癣石榴皮治疗手足癣／海带猪肉治疗手足癣／巧治手足癣／韭菜水治脚癣／鲜鸡蛋膜治脚癣／阿司匹林治脚癣／韭菜外用治疗荨麻疹／治疗吃葱、蒜引起的口臭／治疗烟酒引起的口臭／治疗口腔不洁引起的口臭／巧治化脓性鼻炎引起的口臭／治疗消化不良引起的口臭清除脚臭两法／黑木耳巧治疣／啤酒巧治头皮屑过多／巧治汗脚／牛奶等巧治神经性皮炎／巧治神经性皮炎／软柿子可治手干裂／蜂蜜搓手巧治干裂／米醋加花椒防脚干裂牛奶巧治脚跟干裂／蔬菜水洗脚巧治干裂／面块涂患处巧治脚跟干裂／苹果皮治脚跟干裂／芥末糊巧治脚裂／土豆、凡士林巧洽脚裂／足光粉巧治脚裂／柳叶巧治脚趾缝腐烂……第二章 我家房间最舒服一 居家布置与装修 二 居室去味与除虫三 居室去污小窍门四 居室的美化第三章 穿出健康穿出美一 选购与搭配二 缝补与修复三 保养与收藏第四章 物尽其用皆学问一 家居用品巧选购二 物展所能巧保养第五章 勤俭持家我最行一 家庭节能新动力

章节摘录

插图：落枕之后，头部旋转不利，人体反应迟缓，可请他人按以下步骤推拿揉摩：1落枕者端坐、放松，操作者站其身后。
2从风池穴顺筋而下，再转至肩井穴，反复揉拿颈部后面的肌肉群，使之从僵硬变得柔软，直到患者感到有明显轻松感为止。
3操作者两手搭在患者两侧肩膀处，拇指发力，推拿、揉捏两侧肌群，尤其是把推拿重点放在落枕一侧。
4操作者左手按住患者头部，右手按住下颌，轻轻转动摇晃患者头部，使之向未落枕的一侧转动，待其回转时，稍用力协助患者将头部扭向一直不敢扭转的落枕一方，即可治愈。
“三里”指手三里穴，位于前臂桡侧，肘横纹头与腕横纹头连线的1／6处，用手指按压时有敏感性酸痛。
若因夜受风寒或睡姿不当、疲劳过度引起的落枕，如左侧颈项转为受阻，则可用左手拇指代表银针按压右前臂的手三里穴位，用力以能够忍耐为宜，同时配以头部的前后左右运动。
休息片刻后，可迅速缓解落枕的酸痛感，同时扩大头颈部的活动范围。
落枕当日重复按压多次能够基本治愈。
如右侧颈部转动受阻，则应以右手拇指按压左前臂处的手三里穴。

编辑推荐

《好学易做的家事妙招》：平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康。
人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。
居家生活的小帮手家庭保健的小医手妙招汇集的小百科物尽其用的小锦囊家庭保健的锦囊妙计布置房间的精彩创意健康穿衣的时尚理念物品收纳的绝妙展示勤俭持家的省钱之道

第一图书网, tushu007.com

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