

<<生活窍门一本通>>

图书基本信息

书名：<<生活窍门一本通>>

13位ISBN编号：9787801129581

10位ISBN编号：780112958X

出版时间：2010-1

出版时间：民主与建设出版社

作者：郭贵宗

页数：341

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>

<<生活窍门一本通>>

前言

日常生活就是“早起开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。

家务是繁杂而琐碎的，在一天一天的反复中，免不了有棘手的小问题：家具磕坏了一层皮，水气电费居高不下，总是洗不干净的窗台缝隙，沾满油污的厨具，堵塞的下水道，粘在沙发上的毛发，刚买回来的画不知道怎么挂，杂乱的衣物该怎么收起来，不小心烫伤了要如何处理……没有经验的话，每个家庭、每个人都要面对生活琐事的磕磕绊绊，面对日常琐碎的生活，我们每个人都会觉得太累、不耐烦，有时甚至被它搞得精疲力尽、精神沮丧，真想逃离这种生活。

其实，对于生活，在民间蕴藏着不计其数的奇谋妙招，它们是快乐、便利、舒适生活的窍门，是应对生活难题的招数，它们是宝贵的技巧和经验，都是经过老百姓在生活实践中摸索或验证过的，因此实用价值很高，用起来方便有效。

每天都在变化的生活，需要更多更新的生活技巧和生活窍门。

本书根据现代家庭生活的需要，从科学性、实用性、生活性和技巧性的角度精心编辑，分门别类地为您提供日常生活中必备的各种技巧和窍门。

它辑录了近上千条生活小窍门，内容涉及家庭医护、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，旅游休闲养生健身，购物消费，厨艺美食，用品维护等生活的方方面面，丰富详尽，新颖实用，查阅方便，它如同生活中得力的助手、及时的参谋、聪明的秘书，很方便地为您解决日常生活中遇到的难题。

<<生活窍门一本通>>

内容概要

居家度日，很大程度上借助于经验。

虽然经验不等于科学，但它同样是以实践为基础的，因而通常也是有效的。

本书涵盖了人们最需要知道的知识领域，书中采用了最简明易懂的语言，最经典的生活经验，为读者提供方便。

减少麻烦，是一本最实用的综合性生活指南。

<<生活窍门一本通>>

书籍目录

第一篇 医部：妙招医百病常见不适的防治 感冒 1.喝茶或盐水漱口可防感冒 2.凉水洗鼻腔防感冒
3.红枣核桃仁预防感冒 4.热水防治感冒二法 5.风热感冒的食疗诀窍 6.感冒“葱”疗8妙招 7.风寒感冒巧配方 8.大蒜治疗感冒8招 9.芝麻红糖治小儿流感 10.治感冒的清蒸白糖豆腐 11.黄花冰糖汁治感冒 12.治感冒用酒3招 13.加糖后的浓茶解感冒 14.巧用鸡汤防感冒 15.烤橘治疗小儿感冒法 16.感冒药的外敷法 17.流感治疗3法 18.吹风机巧治感冒 19.感冒可用搓脚法 20.用牙刷不当可引起感冒 21.能退烧的小白菜豆腐汤 22.可清热的绿豆酸梅汤 23.芦荟汁的防流感妙用 24.治感冒的偏方 25.醋对感冒的妙用 26.眼药膏治感冒打喷嚏 27.煎服五味子和甘草治感冒 28.治发热感冒可用西瓜番茄汁 发烧 1.感冒发烧巧用绿豆第二篇 衣部：穿出气质和魅力第三篇 食部：健康饮食每一天
第四篇 住部：舒适卫生的家第五篇 用部：物尽其用的智慧第六篇 行部：出门在外，安全出行第七篇
购物：轻松消费

章节摘录

1.按摩消除疲劳5法方法一：脑部有大量的穴位，当感到头重脚轻、头部晕眩、头脑极不清醒、精力无法集中时，就可以按摩头皮，甚至可以用塑料、尼龙制品的梳子等轻敲头皮，这样便可促进脑部血液循环，从而让头脑感到清醒。

方法二：小指属于心经，它的经络从心脏出发，经过身体正中，穿过横膈膜，和小肠连接。

为保持脉络畅通，应当经常按摩刺激小指。

按摩小指后，双手举在头上，手指互相勾住，向左右拉，静止5秒钟后，再向左、右屈身各三次。

方法三：位于手心偏下方的“健里三针区”和位于食指正下方的“胃脾大肠区”，是改善胃肠消化功能并带动其他脏腑功能活跃的特效穴位所在。

揉压这3个部位，疲劳立即可获得缓解或消除。

揉压按摩的顺序，男性先左后右，女性先右后左。

方法四：两手掩耳，各按住两耳孔，五指自然斜向上按住后头骨，以食指压中指轻弹后脑部，有“咚咚”声。

用此法击弹20次即可。

方法五：用两手的中、食指分别夹住左右耳轮，然后按顺时针方向揉动，速度应缓而匀，每次搓揉20下即可。

2.醋可消疲提神方法一：不常活动的人，突然劳动或运动过度，会出现肌肉酸痛的现象。

原因是劳动和运动使新陈代谢加快，肌肉里的乳酸增多。

如果吃点醋，或在烹调食物时多加些醋，则能使体内积蓄的乳酸完全氧化，从而加快疲劳的消失。

除了多吃点醋之外，吃些含有有机酸类多的水果也有效。

<<生活窍门一本通>>

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>