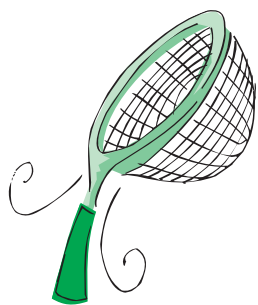


家有妙招

——巧用妙用家居物品1800法

翟文明 编著



 万卷出版公司

© 翟文明 2007

图书在版编目(CIP)数据

家有妙招——巧用妙用家居物品 1800 法 / 翟文明编著. —沈阳:
万卷出版公司, 2007.9
ISBN 978-7-80759-049-1

I. 家… II. 翟… III. 生活—知识 IV. TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 135883 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京中印联印务有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 230mm

字数: 334 千字

印张: 23.75

出版时间: 2008 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 王宏建

编 著: 翟文明

文字编辑: 孟丽娜

美术编辑: 潘 松

装帧设计: 王明贵

ISBN 978-7-80759-049-1

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>

前言

哪种物品可以去除身体上的死皮，保持浴巾颜色鲜明，防止牛奶和奶油变坏，清除茶渍、咖啡渍、奶渍、血渍、汗渍、油渍，甚至为金鱼杀菌消毒？答案是食盐。另外，关于食盐的用途，还有很多种；用牙膏擦鞋？听起来好像天方夜谭，不过的确如此。不仅如此，牙膏还可以去除熨斗底部的黄斑、污垢和防止浴室的镜子起雾，甚至去除脸上的粉刺；常掉头皮屑？试着用小苏打洗发吧，这种物美价廉的物品还可去除鱼腥味，清除浴室、厨房、垃圾桶和冰箱的异味，舒缓皮肤刺痛与脚部疼痛，清洗奶瓶、砧板和衣服等等；用醋清洗电脑及其周围设备？这只是其中之一，你将发现醋还能疏通排水管，清洁厨房油污，使鱼肉变得鲜美，治疗脚气，杀灭细菌，除去霉斑……巧招妙招使得家居物品发挥出巨大功效：巧用家居物品，使其在修理、清洗、收纳物品，甚至在饲养宠物、医治疾病方面发挥多重功效；而妙用家居物品所用的妙招常常是不常见的、不为人们所熟知的方法，解决长期困扰人们的难题，且效果非常不错……

本书收录了200多种常见家居物品的1800种使用妙招，涉及的物品不仅包括橡皮筋、玻璃瓶、肥皂这些毫不起眼的生活常用品，而且大白菜、仙人掌、苹果等常见蔬菜、花卉、水果也囊括其中，甚至如鸡蛋壳、淘米水、硬纸筒这些被称为废弃物的物品也被收录其中。书中主要介绍了这些物品在家居生活、美容护肤、医疗卫生、饲养宠物、汽车养护等方面的巧用妙用。其中所需要

的材料均是日常用品和废弃物，常见易得，不需花太多的钱甚至不花钱；所使用的方法简单易行，且行之有效，一些方法还极富创意，让您在解决生活难题的同时，又大开眼界、增长生活常识。本书旨在帮助读者用最有效、最省钱的方法快速解决衣、食、住、行中的各种难题，真正做到省时、省力又省钱。

全书大致依据生活的空间将家居物品分为起居室物品、浴室物品、厨房物品、化妆间物品、书房物品等16大类，介绍了这些物品在居家生活、自我护理、除尘去污、美容塑体、照顾宠物、汽车养护等多方面的巧用妙用。而且书中还设置了“常识必备”、“开心DIY”等栏目，“常识必备”将生活中的点滴智慧告诉给您，帮您增长生活常识；“开心DIY”则教您开开心心、亲身体验家居物品的神奇功效。此外，应特别留意“温馨提示”栏目中的提示，使用某些物品时务必小心，例如不能食用烂白菜。全书注重实用性、系统性和科学性，集小知识、小经验、小技巧与小窍门为一体，随查随用，是一部居家必备的生活宝典。

目 录

起居室物品

壁纸	2
玻璃瓶	2
旧地毯	4
海绵	4
花盆	5
铝箔	6
蜡烛	7
密封袋	8
门窗挡风雨条	9
漏斗	10
罐子	10
瓶盖	11
瓶盖里的塑胶环	12
软木塞	13
窗纱	14
沙子	14
砂纸	15
塑料桌布	16
塑料袋	17
饮料吸管	19



细绳	19
橡皮筋	20
牙签	21
牙线	22
钥匙	24
游戏币	24
硬纸筒	25
纸巾	26
纸袋	27
纸盘	29
猫砂	29
润滑剂	30
蓖麻油	35
喷水瓶	36

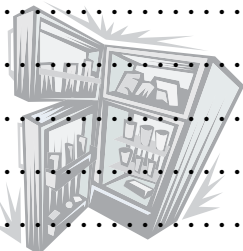
浴室物品

毛巾	38
吹风机	40
窗户洁净剂	42
肥皂	43
刮须膏	46

晾衣夹	47
沐浴露	48
漂白剂	50
水桶	52
漱口水	53
洗发水	54
牙膏	57
牙刷	62
浴帘	63
浴帘环	64
浴缸防滑贴	65
衣架	65
衣物柔顺剂	66
橡胶手套	68

厨房物品

酒石(塔塔粉)	70
起酥油	71
鸡蛋壳	72
鸡蛋盒	74
淘米水	75
咖啡渣	77
咖啡罐	77
糖果罐	78
牛奶纸盒	79
冰块	80



保鲜膜	81
隔热手套	83
铝盘	83
微波炉	84
热水瓶	85
蔬果削皮器	87
炉灶强效清洁剂	87

化妆间物品

耳环	90
发胶	90
凡士林	91
橄榄油	95
护发素	98
喷雾瓶	99
润唇膏	100
洗甲水	101
指甲锉	103
指甲油	104

书房物品

报纸	108
粉笔	109
杂志	111
光碟	112
铅笔	112

曲别针	113
鼠标垫	114
文件夹板	114
信封	115
橡皮擦	116
修正液	117
纸夹子	118

卧室物品

多格鞋袋	120
裤袜	121
纽扣	122
棉布手套	123
袜子	124
枕头套	125
樟脑丸	127

储藏室物品

氨水	130
磁铁	132
滑石粉	133
石膏粉	134
木炭	134
煤油	136
胶带	137
胶卷筒	139

硼砂	140
泡泡包装纸	142
鞋盒	143
油漆刷	144
纸箱	145
果篮	146

药箱里的物品

阿司匹林	148
我可舒适錠（泡腾片）	149
薄纱布	151
创可贴	152
风油精	153
清凉油	155
花露水	156
伤湿止痛膏	158
麝香止痛膏	159
眼药膏	159
棉球	159
酒精	160

婴幼儿物品

蜡笔	166
气球	166
婴儿油	167
婴儿爽身粉	169

婴儿湿纸巾	170
纸尿裤	172

户外活动物品

车蜡	174
滑板	174
雨伞	175
雨衣	176
网球	176

植物花卉

仙人掌	178
艾叶	179
柳树	180
枸杞	181
菊花	182
桃花	184
玫瑰花	185
茉莉花	186



常见蔬菜

大白菜	188
白萝卜	190
胡萝卜	192
茄子	194

韭菜	196
菠菜	199
芹菜	200
紫菜	202
香菜	203
洋葱	204
海带	206
番茄	208
土豆	211
莲藕	214
黑木耳	215
银耳	216
黄瓜	217
丝瓜	219
苦瓜	221
南瓜	223
冬瓜	223

常见水果

苹果	226
香蕉	229
梨	231
葡萄	232
橘子	234
柚子	238
柿子	238

李子	240
菠萝	241
石榴	242
荔枝	243
猕猴桃	243
西瓜	244
樱桃	246
草莓	246
柠檬	247
芒果	252
木瓜	253
核桃	253
山楂	256
大枣	257

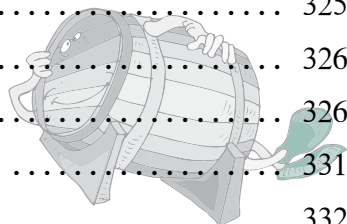
调味品

香油	260
酱油	262
蔬菜油	262
食盐	263
醋	269
白糖	277
红糖	280
辣椒	281
胡椒	283
花椒	284

香料	287
小苏打	288
生姜	296
大蒜	300
大葱	305
番茄酱	307
花生酱	308
芥末酱	309
蛋黄酱	310

烟酒饮品

烟丝	314
啤酒	314
白酒	319
米酒	322
葡萄酒	323
冷水	325
开水	326
茶叶	326
番茄汁	331
橙汁	332
豆浆	333
牛奶	334
蜂蜜	338
咖啡	342
汽水	343



燕麦 344

其他食物

面粉 348

面汤 351

玉米淀粉 351

鸡蛋 353

干豆子 356

绿豆 356

黄豆 357

花生 358

红薯 360

豆腐 360

口香糖 362

棉花糖 363

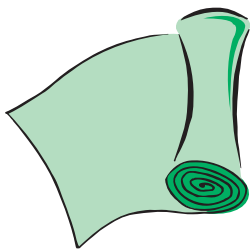
咖啡豆 363

面包 364

巧克力 365

奶油 366





壁 纸



居家生活

- 用作橱柜或抽屉垫纸

壁纸没有用完，不要丢掉，也不要束之高阁，根据不同形状和大小，裁剪出各式垫纸，垫在橱柜或抽屉里面。



开心·DIY

■ 自制书套

用剩余的壁纸做书套，不仅省去购买书套的钱，做出的书套也更耐脏，而且防水性极强。

■ 制作拼图玩具

有些壁纸上有各种不同的图案，找一块硬纸板，在上面贴一张漂亮的壁纸，待胶水干后，把纸板切成小块拼图片，便可作为孩子们的拼图玩具。

玻璃瓶



居家生活

- 盛放杂物

找几个空玻璃瓶，把家里的小物件，如小文具、螺丝钉、螺丝帽、铁

钉等，分门别类地收集起来，不仅能节省不少空间，且桌子上不再堆满杂物，房间里也干净、整洁了许多。

● 随身带点心

出门时，洗净一个玻璃瓶，装上自己喜欢的点心，随身携带很是方便。尤其给孩子带点心时，可使用玻璃瓶装儿童食品，携带食品的分量刚好适当。

此外，用玻璃瓶带食品，还能避免食品被压碎、污染等。

● 用作擀面杖

擀面条时，若一时找不到擀面杖，不妨找个空玻璃瓶代替。要是再往里面装些温水，还能使面变软。

● 消除领带“皱纹”

领带变皱了，找来一个圆筒状的玻璃瓶，如啤酒瓶，将领带卷在上面，隔天取下，上面的“皱纹”自会消失。

● 熏香衣物

香水或化妆水用完后，把瓶子放入衣橱，并打开瓶盖，衣物将变得香气袭人。

● 用作鞋楦或靴楦

存放鞋子或靴子时，先在里面塞个相应大小的瓶子，可避免鞋面或靴面起褶皱。如果瓶子不够大，就在外面裹上旧袜子或破毛巾。

● 用作宠物玩具

空了的塑料瓶子，除去上面的商标、瓶盖及盖子下的套环，便可用作宠物玩具。一段时间后，瓶子被咬得伤痕累累时，更换新的塑料瓶，以免伤到宠物。



开心DIY

■ 自制存钱罐

如果玻璃瓶盖是金属的，不妨找来锤子、起子等工具，在盖子上开一个硬币大小的口子，并用锉刀锉开口处，使之变得平滑，最后再拧上瓶盖，一个存钱罐就做成了。而且，透过玻璃，还能看见里面存放的硬币数量呢！

旧地毯



居家生活

- 消除洗衣机发出的噪音

很多时候，使用洗衣机洗衣服时，总能听到刺耳的声音。若在洗衣机下面垫块旧地毯，噪音自会消失。若是烘干机发出噪音，也可采用此种方法。



开心·DIY

- 制作运动垫子

按照自己的身高和身形，将大块旧地毯裁剪出合适的大小，便可在上面做运动。不做运动时，只需把它卷起来，收好放在床下面或某个地方，也不会占太大空间。

海 绵



居家生活

- 保持蔬菜新鲜

在冰箱内蔬果箱底部，放置一块干海绵，能吸去凝聚在冰箱底部的湿气，从而延长蔬菜的保存时间。当海绵变得湿淋淋时，将其取出来拧干，待重新完全干燥后，再放回冰箱。但应注意，每隔一段时间，须取出海绵，用加了少量漂白剂的温水浸泡，以免发霉。

- 延长肥皂的使用时间

在盛放肥皂之前，先在肥皂盒里放块海绵，便可避免肥皂浸泡在水

中，从而使之保持干燥、延长使用寿命。

- 延长花盆的蓄水期

在花盆底部放块湿海绵，再填上泥土和肥料等，土壤将较长时间地保持湿润。其主要原因在于，海绵如同一个蓄水池，能为土壤持续提供水分，而且它还能吸收大量水分，若不小心多浇了水，也会被海绵吸收掉。

- 减弱闹钟滴答声

晚上睡觉前，找来一块海绵，放在闹钟下面，滴答声会减弱许多，便可避免被闹钟的滴答声打扰。

- 保护易碎物品

邮寄东西，或者收装易碎物品时，找来大块海绵，将它们包裹起来，能起到有效的保护作用。

- 去除布料上的绒毛

衣物或家具上一旦粘有绒毛，便很难弄掉。找块海绵，把海绵打湿后拧干，然后用来擦拭衣物和家具，上面黏附的绒毛将很快消失。

花 盆



居家生活

- 防止毛线打结

织毛线衣物时，身边放一个干净的花盆，并将毛线置于倒扣的花盆下面，然后使线头从花盆出水孔中穿出，便可避免毛线缠在一起，使得毛线出来得又快又顺畅。

- 防止泥土流失

种植植物时，填上泥土之前，先在盆底放几片花盆碎片，然后再种上植物。浇水的时候，即使水流走，泥土也不会流失。

铝 箔



居家生活

- 延长食物的保温时间

食物做好后，如馒头、包子、油条等，趁热先用餐巾包好，然后再用铝箔包裹一层，可较长时间地保温。

- 使银器恢复光亮

若要使变暗的银器恢复光亮，可先在锅里铺上铝箔，并注满水，然后加入少许食盐，再把银器入锅浸泡，2~3 分钟后取出，用清水冲洗干净，最后晾干。

- 包裹储存的银器

银器储存前，务必先清洗干净，再用玻璃纸紧紧包裹起来，且尽量挤出空气，然后用铝箔包好，密封两端，这样能有效防止银器变得灰暗。

- 防止孩子尿湿床垫

找几张铝箔，铺在床垫上，然后在上面盖条大浴巾，再铺上床单等，如此一来，即使孩子尿在床上，也不会尿湿床垫。

- 磨利钝剪刀

剪刀用久了不免会变钝。这时，取一张铝箔，把它理平整后，对折几次，然后用剪刀剪铝箔数次，钝剪刀将恢复锋利状态。

- 固定松动的电池

有些需用电池的电器，如手电筒、电动玩具等，用久后，里面固定电池的弹簧会失去弹性，从而导致电器不能正常使用。若把铝箔折成一个小垫子，使其厚度刚好能弥补弹簧失去的弹性，然后垫在电池与弹簧之间，电器即可恢复正常。

- 快速熨烫衣服

熨烫衣服时，在熨衣板上铺几张铝箔，以加快熨平褶皱的速度。这主要由于铝箔能反射热力，将熨衣板吸收的热量反射到衣服上。

- 保持火柴干燥

用铝箔包裹火柴，能防止火柴变潮或被打湿。



除尘去污

- 去除污垢

锅里或盘子上沾有污垢时，将铝箔揉成团，轻轻擦拭锅或盘子，即可去除污垢。

- 清洁珠宝首饰

找个小容器，在里面铺上铝箔，并加入热水和少许不含漂白剂的洗衣粉，然后把珠宝首饰放入容器，浸泡1分钟后取出，再用清水冲洗干净，任其自然风干。



蜡 烛



居家生活

- 用作针垫

保留一块方形蜡烛，用作针垫，把针插在上面，不仅能避免针被遗失，缝织衣物时，针还会更加顺滑。

- 修理鞋带头

如果鞋带头散开了，点燃一根蜡烛，将鞋带头放入蜡烛中，蘸取蜡液，待晾干后，鞋带头会重新变硬，从而更容易地穿进鞋孔。

- 使抽屉滑轨更顺畅

把书桌抽屉拉进拉出，感觉很不顺畅时，不妨抽出抽屉，用蜡烛摩擦滑轨，然后再把抽屉放回去，这样拉起来将顺畅很多。

- 消除门的吱吱声

在门铰链的表面涂抹一层蜡，可消除门发出的吱吱声。

- 保护包裹上的字迹

邮寄包裹时，地址写好后，在字迹上涂层白蜡，能有效起到防水作用。

密封袋



居家生活

- 让汽水不走气

只喝了一半的汽水，用密封袋套起来，并密封袋口，可避免汽水变成没气的糖水。

- 软化变硬的棉花糖

棉花糖变硬后，用密封袋装起来，然后放在温水中，稍过一段时间，它就会恢复柔软的状态，且不会影响口感。

- 保护易碎物品

存放易碎物品时，将它放入密封袋，然后拉上封口拉链，当拉至3/4时，吹入空气，再完全密封。如此一来，袋内空气相当于隔离层，能起到保护作用。

- 收纳冬衣

收纳冬衣时，找来密封袋，装好冬衣后，密封袋口。待冬天到来再打开袋口取出衣服，这样能使衣服能保持洁净、不被虫蛀。密封袋在来年仍可使用。

- 收纳零散杂物

家里杂物收集起来后，分门别类地放入不同密封袋，并贴上相应的

标签，这会让房间整洁很多，且使物品方便查找。

- 存放孩子衣服

外出时，随身带个密封袋，盛装孩子要替换的衣服，待孩子弄脏衣服后，可及时给他换下脏衣服，并装入密封袋。

- 用作泡澡时的浴枕

找一个大密封袋，将其充满气体，泡澡时，枕在上面，实在是个不错的选择。

门窗挡风雨条



居家生活

- 增强胶鞋底部的防滑力

将门窗挡风雨条剪成块，粘在胶鞋或胶靴底部，尤其是鞋跟处，可避免滑倒。

- 固定家用电器

在家用电器底部，如电话底部，粘一小块门窗挡风雨条，可防止电器滑动。

- 包裹工具手柄

有些家用工具，如锤子、斧头、扳手等，在其手柄处，裹几层门窗挡风雨条，能对手柄起到保护作用，并且握上去会更舒服，也更容易握紧。



汽车养护

- 修补作用

车门及车子后备箱边缘的橡胶垫圈凹陷后，用门窗挡风雨条填塞，以进行修补。若是车窗上的挡风雨条破损了，也可用小片门窗挡风雨条

来修补，防止风雨吹灌到车里。



漏 斗



居家生活

- 分离蛋黄和蛋清

先把鸡蛋打在漏斗里，但不要打破蛋黄，蛋清将通过漏斗嘴流至另一个容器，而蛋黄则留在了漏斗中。

罐 子



居家生活

- 盛放杂物

找几个空罐子，撕掉罐子标签并将其洗净，然后晾干，用来分类盛放书桌上的杂物，如笔、夹子、图钉、剪刀等。若找来黏胶，把不同的罐子粘在一起，整理杂物会更加方便。

- 保护植物

把空罐子的标签、底部和顶部去掉后，套在家庭盆栽上，可防止一些害虫靠近植物，从而起到保护作用。



开心DIY

■ 自制小桌子

找块木板及一些尺寸相同的罐子。先把罐里装满石头或沙子，再叠放且粘好，然后用螺丝将木板与一个罐子拧到一起，并把木板下的罐子与其他罐子黏合。完成所有工序后，可在木板和罐子上用油漆涂些漂亮的颜色，便制成了小桌子，用以置放台灯、小塑像及盆栽植物。

黏合罐子，或把罐子与其他金属粘在一起时，需购买黏合金属的专用胶水；黏合之前，必须先把罐子洗净，待其晾干后，撕掉标签，并等油漆晾干。

瓶 盖



居家生活

● 保存水果或饮品

水果切开后，如苹果、桃子等，若一次没吃完，可先用保鲜膜将瓶盖包裹好，然后在水果切面涂点柠檬汁，并使切面向下放在瓶盖上，最后放入冰箱冷藏。

喝了一半的杯状饮品，如牛奶、果汁等，需要保存时，不妨找一个大小相当的瓶盖，盖在饮品杯口上，再放进冰箱冷藏，能起到保鲜效果。

● 垫在盆栽底部

在室内小盆栽底部，垫一个大点的瓶盖，浇水时，接住渗出来的水，以防止弄脏地板，并且还能防止泥土流失。

● 垫在肥皂盒中

在肥皂盒里垫个瓶盖，防止肥皂触及盒底的水，以节省肥皂。

● 收纳小物品

在书桌上放个瓶盖，用来盛放图钉、曲别针等小物品。或把瓶盖摆放在梳妆台上，置放耳环、戒指等，能使桌面整洁，且使用方便。

- 保护桌椅腿部

在桌椅腿上钉一个橡胶瓶盖，用作缓冲物，以避免搬动桌椅时发出刺耳的声响及破坏地板和桌椅腿部。

- 保护房门

收集废弃的橡皮瓶盖，并用胶水将其粘在房门后面，开关房门时，可避免产生太大的碰撞，从而起到保护作用。

- 防止擤子掉碗

擤子用久后，长柄往往会与橡胶碗脱离，而导致掉柄。遇到此种情况，找个酒瓶铁盖和几个螺钉，先用螺钉将瓶盖固定在长柄端部，最后再套上橡胶碗即可。



自我护理

- 止痒作用

不小心被蚊虫叮咬后，用一个热水瓶盖子放在被叮咬处，并轻轻摩擦，2~3秒钟后拿掉，如此重复2~3次，能消除剧烈的瘙痒，且避免局面出现红斑。但使用的热水瓶盖子，其温度最好在90℃左右。



开心·DIY

■ 自制小铁刷

收集几个废弃的小瓶盖，将其钉在小木板上，做成一个小铁刷，用来刮除墙壁上的纸张或鞋底上的泥土，使用十分方便，且用途极广。

瓶盖里的塑胶环



居家生活

- 保护家具表面

摆放花瓶或柜灯之前，先垫上几个塑胶环，便可避免桌面或茶几面被刮伤，或留下污渍。

- 防止小地毯滑移

为防止客厅里的小地毯滑移，不妨在其背面四角缝上瓶盖里的塑胶环，以固定小地毯位置。



软木塞



居家生活

- 防止桌椅刮伤地板

从软木塞上切几片厚度相当的小薄片，粘在桌椅腿底，等移动桌椅时，可避免刮伤地板。

- 防止花瓶刮伤桌面

在花瓶底部，用胶水贴几片从软木塞上切下的薄片，能对桌面起到保护作用。

- 防止画框刮伤墙壁

从软木塞上切几片薄片，并使之厚薄相当，然后用胶水将其粘在画框背面，不仅能防止墙壁被刮伤，且软木吸附于墙壁，还可防止画框倾斜。

- 用作临时针垫

缝补衣物时，在身边放个软木塞，可充当临时针垫。



开心·DIY

■ 自制印章

在软木塞底部刻上不同的文字或图案，即可作为印章使用。

窗 纱



居家生活

- 去除结块的油漆

以油漆桶内径为标准，剪下一块大小相当的圆形窗纱，并把圆形纱窗放在油漆表面，然后用搅拌棒将其逐步往下压，直至被压到漆桶底部，结块的油漆也会随之沉到底部，这时再搅拌油漆，便可开始工作。



常识必备

- 如何选择窗纱

玻璃纤维窗纱由玻璃纤维单丝涂塑后平织而成，具有防腐阻燃、过滤烟气尘埃、绿色环保、易清洗不易变形、强度高、刷洗时不易跳纱以及网孔小、使用寿命长等特点，档次相对较高；尼龙窗纱易清洗、通风好、成本低，但收缩性极大，且易老化；镀锌窗纱，易清洗、通风好、成本低、耐高温、硬度高、不易跳纱，且防锈能力强，但网孔较大；至于不锈钢窗纱，易清洗、通风好、耐高温、耐腐蚀，但极易跳纱。

所以用途不同，应选择的窗纱材质也不同。比如选择厨房窗纱时，因为经常做饭，温度高、油烟较多，要避免选取伸缩性大且易老化的尼龙窗纱，再加上厨房尘埃较多，也应避免使用不锈钢窗纱，而镀锌或玻璃纤维窗纱则较为合适。

沙 子



居家生活

- 黏合物品

一个人黏合打破的杯子时，先将杯子主要部分埋在沙子中，并涂好

胶水，然后一手扶着杯子，一手将较小部分粘上去。待胶水干透后，再把杯子从沙子中取出。



除尘去污

- 清洁细颈花瓶

细颈花瓶因其瓶口处较窄，清洗时非常不便。但若往瓶里放些沙子，并注入温肥皂水，然后慢慢摇动，即可除去花瓶中的脏东西。

砂 纸



居家生活

- 打开瓶盖

瓶盖打不开时，取来砂纸，使其正面盖在瓶盖上，然后再拧瓶盖，便有助于打开封紧的盖子。

- 用作指甲锉

标记为 120 度或 150 度的砂纸，可当作指甲锉使用，用来磨指甲。

- 去掉毛衣上的毛球

毛衣上起了很多毛球时，任选一种砂纸，顺着同一方向轻擦毛衣，可以去掉毛球。

- 打磨缝衣针和剪刀

把用过的细粒度砂纸保留下来，剪去其边缘部位，收集在针线盒中。缝衣针或剪刀变钝时，取出一张砂纸，对折几次后，将针放入其中扭转摩擦。或用剪刀剪几下砂纸，以除去刀锋上多余的物质，缝衣针或剪刀便能恢复锋利。

- 帮助熨烫裙子

熨烫裙子时，在裙褶部分放块细粒度或中粒度砂纸，能固定布料，且

有助于熨出明显的褶皱。



除尘去污

- 去除羊毛衣物上的焦痕

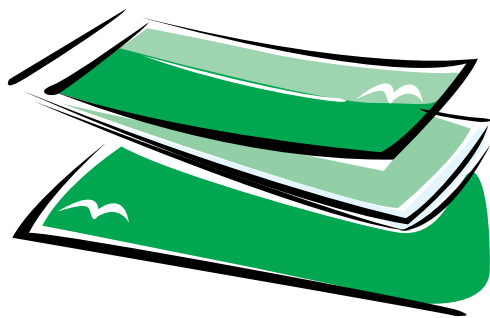
找一张中粒度砂纸，用来摩擦羊毛衣物上的焦痕，焦痕将不再明显，甚至消失。

- 去除麂皮衣物上的墨渍和磨损

麂皮衣物上出现墨渍或磨损时，用块细粒度砂纸轻轻打磨，然后再用牙刷轻刷绒毛，使之保持竖立，墨渍和磨损就会消除。

- 去除瓷砖间隙的顽垢

取一块细粒度砂纸，将其对折后，用折起的边缘摩擦瓷砖间隙，即可去除上面的顽垢。若用细粒度砂纸擦拭瓷砖间隙，应尽量避免擦到瓷砖，否则将留下刮痕。



塑料桌布



居家生活

- 用作垫子

孩子趴在桌椅上吃饭时，在地板上垫张塑料桌布，接住掉下来的食

物碎末，以免弄脏地板。



温馨提示

油漆桌面和塑料桌布一样，受外界冷、热条件的影响较大。若将塑料桌布铺在油漆桌面上，二者很容易粘在一起，便会损坏漆面，尤其在油漆桌面受潮以后，一旦直接铺上塑料桌布，漆面将起泡、褪色。建议铺上桌布之前，先在桌面上垫几层白纸，以避免漆面受损。

塑料袋



居家生活

● 清理残汤剩饭

家庭聚餐时，吃完饭后，找一个大号的碗，在里面套个塑料袋后，先把餐桌上的饭菜残渣收集到塑料袋中，再把吃剩的食物倒入不同袋子中。

● 保鲜蔬菜

塑料袋可保鲜蔬菜，比如用它盛装新鲜韭菜，然后放在阴凉处，夏天能保鲜3~4天，冬天则保鲜1周左右。

● 调拌食物

在家宴请亲朋好友时，调拌食物的器具常不够用。别着急，把要调拌的食物材料放入干净的塑料袋，并轻轻摇动，照样能迅速、均匀地调拌食物。

● 保存面肥

保存留作发面用的面肥时，可找个洁净无毒的塑料袋，用来盛装面肥，并密封袋口、置于阴凉干燥处，能使面肥较长时间不坏。

● 用作书套

若依照菜谱学做菜，不妨找一个透明塑料袋，将菜谱包起来，放在



■ 检验塑料袋有无毒性的方法

把塑料袋放入水中，并向下按至水底，无毒塑料袋沉入水底，而有毒的将漂在水面；

抓摸塑料袋，无毒的手感润滑，有毒的感觉发黏；

抓紧塑料袋，使劲抖动，无毒的声音清脆，有毒的声音沉闷。

手边，既能边看菜谱边做菜，又能避免菜谱被弄脏。

● 保持电话干净

在家做饭或做大扫除的时候，电话响了，为避免满手的油垢或灰尘弄脏电话，可先在手上套个塑胶袋，然后再接电话。

● 保持床垫干爽

在孩子床单下面铺上大塑料袋，即使孩子尿床，也不会打湿床垫。

● 用作填充物

手提包存放之前，先在包里填满塑料袋，可使之保持原状而不发生变形。

● 用作衣物防尘套

找一个干净塑料袋，并在底部剪开一个洞，把衣架从洞中穿过，使塑料袋套在衣物上，然后再把衣物挂在衣橱中，既能防止灰尘落满衣物，又可避免衣物变皱。

● 避免鞋油沾到手上

为鞋上鞋油时，可先在手上套个塑料袋，再把手伸入鞋子。鞋油即使被涂抹到鞋面以外的地方，也不会弄脏双手。

● 防止钢丝球生锈

用钢丝球刷完锅具后，先把钢丝球风干，再将其放入塑料袋并包好，它便不再生锈。



自我护理

- 改善粗糙干燥的双手

先把双手涂上厚厚的凡士林，再用塑料袋将双手包裹好，15 分钟后解开，手上的皮肤会变得光滑柔软。这主要在于，塑料袋使手上温度升高，增强了凡士林的滋润度。

饮料吸管



居家生活

- 加高花茎的高度

往花瓶中插入鲜花时，若花茎太短，可先将其插进饮料吸管中，然后修剪出需要的长度。

- 修补家具贴皮

家具贴皮松开时，取一根饮料吸管，压扁一端并对折后，从扁平处滴入一些胶水，再塞进贴皮下面。最后从另一端轻轻吹气，使胶水慢慢流出，黏合松开的部位。

细 绳



居家生活

- 擦亮银器缝隙

用细绳蘸取少许拭银剂，打磨银器的缝隙处，会使银器更加光亮。

- 快速撕开胶带

邮寄包裹时，找一段细绳，放在包裹中间和两边接缝处的胶带下面，

且留一小段在外面。收件人若要撕开胶带，轻轻一拉细绳即可。

- 消除水龙头滴水的声音

晚上睡觉前，先找来一段细绳，将其一段绑在水龙头漏水处，另一端放在排水口附近，水滴会顺着细绳滴下，而不再发出声响，扰了自己的美梦。

- 用作自动浇水器

用一个大容器盛满水，并放在花盆附近，然后剪一段细绳，使其一段埋在花盆内，另一端悬下花盆，浸入水中，至少 10 厘米。待花盆中土壤变干，水将从容器中被吸入花盆。

橡皮筋



居家生活

- 固定物品

把汤匙放入大碗之前，在匙柄顶端绑一根橡皮筋，使汤匙更稳妥地靠在碗边。

切菜时，在砧板下面四个角处各放一条橡皮筋，以增加摩擦，防止砧板来回移动。

床垫下的板条若出现松脱，可用橡皮筋把松脱板条与其他板条绑在一起，加以固定。

- 拧开瓶盖

在紧合的瓶盖上绑一条橡皮筋，能增大摩擦、增强抓握力，最终将瓶盖拧开。

- 帮助翻阅纸张

看书时，在手指头上轻轻地绑条橡皮筋，便增加了摩擦力，有助于翻阅纸张。

用这种方法数钱也很方便。

- 防止杯子滑落

孩子、老人及关节炎患者通常抓不牢杯子。在杯子外面缠几条橡皮筋，可更紧地抓牢杯子，避免杯子从手中滑落。

- 使扫帚棕毛恢复整齐

扫帚用久后，上面的棕毛就会变得极不整齐。用一条长点的橡皮筋捆绑扫帚，几天后再松开，棕毛将一改横七竖八的模样，恢复整齐。

- 揩掉油漆刷上的多余油漆

找一条橡皮筋，横绑在油漆罐口中间部位，待油漆刷布满油漆后，在橡皮筋上刮一刮，多余的油漆便会被刮回罐子。

- 用作遥控器的保护垫

找两条宽橡皮筋，分别绑在遥控器的两端，以避免遥控器掉落地上，又可防止它来回移动时刮伤家具表面。

- 用作容积标记

打开的油漆、机油、稀释剂等，若一次没有用完，在瓶罐外面绑条橡皮筋，标记里面剩余的溶液容量，以便下次使用时查看。

- 防止家具脚轮松脱

家具买回来以后，先在脚轮根部绑条橡皮筋，并旋紧，能避免脚轮松脱。

牙 签



居家生活

- 快速煮熟土豆

找来四根牙签，插在土豆上，形成四条腿，然后放在微波炉中。这样能让微波从上下左右烹煮土豆，也使得土豆更快煮熟。

- 标记胶带的头

胶带用过后，顺手在起头处放根牙签，以方便下次使用。



温馨提示

■ 牙签使用注意事项

养成每天正确刷牙的好习惯，若无塞牙现象，尽量不要用牙签剔牙。

因牙签头部较尖，一旦进入食道，便会有生命危险，所以切忌叼含牙签。

购买牙签时，应选择包装较好、软木制成的牙签，尤其选择表面光洁无刺、尖端较圆滑、经过严格消毒的牙签，否则若用劣质牙签剔牙，牙齿只会越来越坏。

● 粘贴小饰品或纽扣

粘贴小饰品或纽扣时，先找一张纸片，在上面挤些胶水后，用牙签蘸取少许并涂在需要粘贴处，既节省了胶水，又不至于弄脏双手。

● 修补家具油漆裂纹

家具表面出现油漆裂纹时，用牙签蘸取油漆，在裂纹处薄薄地抹上一层，不仅避免涂漆过量，且省去了清洗油漆

刷的繁杂工序。

● 填补小孔

门板或其他木板上出现了小孔，可用牙签蘸取少量胶水，然后插进孔中，并去除多余部分，最后再用砂纸将填补好的地方磨平。



除尘去污

● 清除缝隙处的尘埃

家居用品上的缝隙处有尘埃时，如电话听筒孔隙处有尘埃，用牙签蘸取少许酒精，深入缝隙并将尘埃清除。

牙 线



居家生活

● 切开蛋糕

用牙线切分蛋糕，可避免粘刀。将牙线拉紧，平放在蛋糕上，然后

左右移动牙线，并轻轻地向下使劲，最终把蛋糕切断。此方法还可用于切分干奶酪。

- 分开黏合的照片

照片一旦粘在一起，便很难分开。尝试在照片之间拉根牙线，轻轻地来回移动，最终将照片分开。

- 用作缝纽扣的线

牙线虽细却很结实。用它代替普通棉线，作为缝纽扣的线，便可避免夹克、厚棉衣上的纽扣掉下来。

- 悬挂小物件

用牙线代替绳子或铁丝，将纸张、照片、风铃等悬挂起来，能保持很长时间。

- 修补户外用品

户外用品长时间日晒雨淋，如雨伞、背包、帐篷等，会极易受损，而出现大大小小的洞。找些结实且具有弹性的牙线，大点的洞用牙线来回缝补，小洞则直接缝合。



常识必备

■ 使用牙线的正确方法

(1) 取1根牙线，将两端线头缠在中指上，并在拇指与食指间保留约1寸的长度，以便于控制；

(2) 轻轻地将牙线移入牙缝，成“C”字形，使之括牢牙齿，并保证牙线贴紧牙面，上下移动，保证牙缝得到彻底的清洁，但切记不可用力过猛，以免损伤牙床；

(3) 换一段牙线，按照以上动作，依次清洁牙缝；

(4) 包括口腔后侧的牙齿，全部清洁完毕后，用清水漱口。



钥 匙



居家生活

- 使窗帘保持下垂

在窗帘底部的折缝中，缝入几枚用不着的旧钥匙，可使窗帘始终保持自然下垂。

- 固定拉绳

在电灯的拉绳末端绑一枚旧钥匙，以起到固定作用。

- 用作铅锤

在钓线上绑一枚钥匙，作为铅锤使用。

贴墙纸时，从上到下拉一根绳子，并在绳子下端绑几枚钥匙，用作铅锤，便于准确定位。

游戏币



居家生活

- 消除地毯上的压痕

大件家具放久后，如衣橱、床、沙发等，难免会在地毯上留有凹陷压痕。找来游戏币，轻轻刮拭凹陷的部分，直至将其刮起。若无明显效果，可在压痕上方5~6厘米处放个蒸汽熨斗，熏蒸片刻后，蒸汽会使压

平部分变得湿润，这时再用游戏币把它刮松。

● 延长鲜花保存时间

往花瓶水中放枚游戏币和一块方糖，能使鲜花保存更长时间。

● 装饰相框

找些形状大小和颜色均不相同的游戏币，按照自己的想法，粘贴在相框表面的四周，会让相框变得十分漂亮。相同方法还可用来粘贴各种盒子。



开心DIY

■ 自制啦啦队加油器

在空铝罐中放几枚游戏币，并用胶带封口，摇动时，能发出很响亮的声音，便可用来给自己喜欢的球队加油。

硬纸筒



居家生活

● 保护重要文件

收放某些重要文件时，先将其卷成卷，然后塞入硬纸筒，再放进橱柜中，可防止文件起皱，并使之保持清洁、干燥。

● 保护荧光灯管

找一个长长的硬纸筒，将荧光灯管放入其中，并用胶带封好纸硬筒两端，然后存放起来，可免灯管破碎。

● 防止电线缠结

不同家电的接头插在同一插座上时，电线极易缠在一起。若先将电线卷好，然后塞进一个硬纸筒中，便可防止电线缠结。相同方法也能用来存放电线。

● 防止桌布起皱

准备一些硬纸筒，每次洗完桌布后，先用保鲜膜包裹纸筒，然后把桌布挂上面，经晾晒变干后，桌布将不再出现褶皱。



开心DIY

■ 自制苍蝇或蚊虫贴

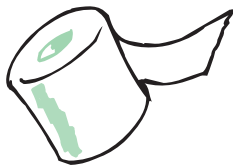
卫生纸用完后，中间的硬纸筒不要丢掉。在筒外侧贴上双面胶，然后悬挂在苍蝇或蚊虫经常出没的地方，待蝇虫飞向硬纸筒，便会被黏附于纸筒表面。

● 保持长筒靴的形状

收存长筒靴时，往靴筒中塞入一个大小相当的硬纸筒，以便长筒靴保持最初的形状。

● 存放孩子的画

先卷好画卷，再塞入硬纸筒，并在纸筒外贴上标签，注明孩子的名字和画画时间，最后妥善保存。



纸 巾



居家生活

● 除去玉米须

取一张纸巾，将其打湿后，轻轻擦拭玉米，便可轻松除去玉米须。

● 延长蔬果保鲜期

把蔬果放入冰箱前，先在保鲜柜里垫几张纸巾，然后再放入蔬果，能使之保鲜期延长。

● 防止冷冻的面包反潮

面包一次没吃完，与纸巾一同装入塑料袋，再放进冰箱里。纸巾将吸去湿气，面包便不会反潮。

● 防止铁锅生锈

铁锅清洗干净后，在里面放几张纸巾，能有效吸收湿气，以防止其生锈。

- 用作孩子的餐垫

孩子吃饭时，在饭桌上垫张纸巾，以便接住洒出来的汤汁和掉下来的食物碎屑。



除尘去污

- 清除开罐器切轮上的污渍

开罐器的切轮上有污渍时，使切轮咬紧一张纸巾的边缘，并转动把手，几个来回后，上面的污垢将被全部清除。

- 清洁缝纫机多余机油

缝纫机上油后，先把纸巾放在上面，来回擦几次，以吸去多余油脂、防止机油沾到衣物。



开心·DIY

■ 自制小蝴蝶

找一个彩色水性笔，在纸巾上画只蝴蝶，然后喷一点点水，使颜色渐渐铺开。待纸巾干透后，对折再打开，以折线为中心，将其如手风琴般折起，用绒条圈在中央，并打结固定下来，作为蝴蝶身体，最后将另一根绒条对折成“V”形，穿过第一根绒条顶端，当作蝴蝶触须。

纸 袋



居家生活

- 给面包保鲜

与塑料袋相比，把面包放入纸袋，可使之更长时间保鲜，且外面酥脆、里面松软湿润。

- 存放新鲜蘑菇

刚买回的新鲜蘑菇，从包里取出后，先放入纸袋，再置于冰箱内，可储存保鲜5~6天。

- 盛装书报

收集暂时不用的书籍杂志，分门别类地装入不同纸袋，留作日后使用。



开心·DIY

■ 制作书套

把厚纸袋制成书套，经久耐用。先剪去纸袋底部，再纵向剪开，使之成为长方形。这时把书置于纸张中央，且四面留边，大约5厘米，然后裁掉不要的部分。最后上下对折，套在书上，再将左右两面向内折，并用胶带粘好。

● 用作临时熨衣板垫

如果熨衣板表面的垫布破了，可找几个纸袋，将其撕开、打湿后，平铺在熨衣板上，临时当作熨衣板垫使用。

● 收纳床上用品

收集同花色的床单、被罩、枕头套等，并装入同一个纸袋，再贴上标签，不仅方便取用，更使衣柜保持整齐。

● 用作礼物袋

保留一些小巧而漂亮的购物袋，用来盛放书本、首饰、香水、沐浴用品等，然后再放张贺卡，即可送人。

● 用作礼品包装纸

有些纸袋材质结实、外表漂亮，将其剪开后，变成一个大长方形，用于包装精美礼品。



除尘去污

● 除去拖把上的灰尘

用拖把拖过地板后，把它放进纸袋中，并用绳子或橡皮筋扎紧袋口，然后用力甩几下，再把拖把平放在地上。几分钟后，待纸袋中的灰尘沉积下来，慢慢地取出拖把，并将纸袋连同里面的灰尘一起丢掉。

● 清洁人造花

无论哪种人造花，久置后都会落满灰尘。若找来一个纸袋，把人造花放入其中，并往袋中加小半杯食盐，然后绑紧袋口，轻轻摇动片刻便可恢复洁净。

纸 盘



居家生活

- 保护叠放的盘子

叠放的盘子极易因碰撞而破碎。在盘子之间放个纸盘，能增大摩擦，起到保护作用。

- 用作油漆罐垫子

粉刷墙壁时，在漆罐下面放一个纸盘，接住从罐子上滴落下来的多余油漆，可防止油漆滴落在地板上。

猫 砂



居家生活

- 防止帐篷发霉

收存帐篷时，找一只旧袜子，装入猫砂且封口后，与帐篷一起存放，可防止其发霉，或产生异味。

- 除去运动鞋臭味

找两只旧袜子，分别装上有香味的猫砂，然后束紧袜口，放在运动鞋里，臭味终将完全消失。

- 除去橱柜异味

找一个浅盒，装入些许猫砂，置于橱柜中，可除去柜内异味。

- 除去旧书异味

抓几把猫砂，与旧书一同放入容器，并将容器密封，数小时或隔夜后打开，异味可除。

- 除去垃圾桶异味

在垃圾桶底部撒些猫砂，且每周更换一次，可避免桶内发出异味。



除尘去污

● 去除地面油斑

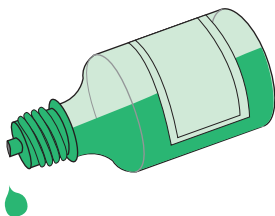
地面沾有油斑时，趁它尚未变干，尽快撒上猫砂，以吸去大部分油分。若油斑已干，先在上面倒些油漆稀释剂，再撒些猫砂，12 小时后清扫，油斑可除。



开心·DIY

■ 自制清洁面膜

抓两把猫砂置于碗中，并加入少许热水，然后搅拌均匀，使之成浓稠的糊状，涂抹于面部，20 分钟后用清水冲净。猫砂中的泥土能有效吸走毛孔里的灰尘及油分。有的皮肤会对猫砂过敏，用它洁面前，最好先在手背或颈部试用。



润滑剂



居家生活

● 分开卡住的玻璃器皿

叠放一起的玻璃器皿常会卡住，如玻璃杯等，若往两个器皿中间喷些润滑剂，待其慢慢渗下去后，将使卡住的器皿轻松分开。用过润滑剂后，务必彻底洗净玻璃器皿。

- 分开卡住的积木

供孩子玩的积木粘到一起时，往积木缝隙间喷些润滑剂，待其渗入后，轻轻扭动几下，积木可被分开。稍后要彻底清洗积木。

- 取下卡住的戒指

戒指卡在手指上无法取下时，喷些润滑剂，再轻轻旋扭即可。稍后再把双手彻底清洗。

- 松开卡在瓶口的手指

孩子手指不慎卡在了瓶口，喷洒少许润滑剂，片刻后，能轻松拔出手指。同时要记得之后把孩子手指和瓶子洗干净。

- 润滑拉链

夹克、裤子、背包等衣物上的拉链拉不上时，喷点润滑剂，并上下拉动几次，待润滑剂在链齿上润滑均匀，拉链即可轻松拉上。若先将润滑剂喷在塑料盖里，然后用水彩笔蘸取少许涂抹拉链，还能避免润滑剂沾到布料上。

- 保养皮制家具

在皮制家具表面喷洒润滑剂，将起到清洁、润滑及保护多重功效，且使皮革保持柔软。

- 保养新皮鞋

新皮鞋买回来后，在鞋子表面喷一层润滑剂，不仅能让皮革保持柔软，且能防止新鞋磨脚，从而使之穿起来更舒适合脚。若定期往鞋面上喷些润滑剂，再用软布或麂皮轻擦，会使鞋面长久保持光亮，且起到防水作用。

- 增加鞋、靴防水功能

在鞋子或靴子表面喷洒润滑剂，有较好的防水作用。

- 消除旧皮鞋的吱吱声

皮鞋穿旧后，常会发出吱吱的声音，在鞋跟与鞋底衔接处喷点润滑剂，噪音将消失。

- 防止宠物啃咬电线

为防止宠物乱啃乱咬电线，尤其是幼犬，可往电话、电视及电脑电

线上喷一层润滑剂。宠物一旦闻到润滑剂的味道，就会立刻走开。

- 防止木制工具把手裂开

在木制工具把手上涂抹大量润滑剂，可避免把手受湿气或其他腐蚀性元素侵害，以使其常保平滑无裂缝，而延长工具的使用寿命。

- 驱赶鸽子

家里阳台上若常有鸽子光顾，不仅打扰安宁，还会弄脏阳台。在阳台栏杆上喷洒润滑剂，释放出来的气味能赶走鸽子。

- 杀灭蟑螂

直接把润滑剂喷在蟑螂身上，可将之杀灭。

- 驱逐害虫

在家里某处喷洒润滑剂，如门框、窗框、纱窗及窗台上，能有效驱逐昆虫和蜘蛛等。在喷洒时，应避免吸入喷出的气体。若家中有幼儿，忌用此法。



自我护理

- 缓解关节疼痛

关节若出现暂时性疼痛，在患处喷洒润滑剂，并轻轻按摩，以改善其活动能力。但病情严重时，应尽快就医治疗。

- 缓解蜂蜇引起的疼痛

遭到蜜蜂、黄蜂及其他蜂类叮蜇后，直接在叮蜇处喷洒润滑剂，能马上缓解蜇伤疼痛。



除尘去污

- 清洁、润滑吉他琴弦、助听器、黑板

把润滑剂喷在洁净软布上，每次弹奏吉他后，轻擦琴弦，以将其有效清洁与润滑，且能防止生锈。



温馨提示

使用润滑剂时，务必保持通风良好。

若不慎吞入或吸入润滑剂，务必立即就医。

在靠近火源或其他热源及电流、电池电极的地方，切勿喷洒润滑剂；一旦把润滑剂喷在电器上，务必尽快切断电源或拔掉插头。

盛放润滑剂的铁罐应远离日光或热源。存放润滑剂的温度务必低于50℃，且不能刺穿盛装润滑剂的压力罐。

用棉花棒蘸取润滑剂，擦拭助听器的各个部位，将其彻底清洁。但不要把除锈润滑剂喷于音量控制旋钮上，以免使旋钮变松，影响音量的控制。

将润滑剂喷在黑板上，片刻后用洁净抹布擦拭，黑板会变得焕然一新。

● 清洁抽水马桶

对付抽水马桶里的残垢，可先喷些润滑剂，以助于分解马桶内污垢，然后找来马桶刷，再认真刷洗一遍。

● 去除强效黏胶

手上或衣物表面沾有强效黏胶时，直接喷些润滑剂，并用力揉搓，直至黏胶完全清除。

地板上沾了干结的黏胶，在上面喷洒润滑剂，半分钟后用湿抹布轻擦，即可将其除去。

● 去除衣物上的番茄渍、血渍

衣物上有番茄渍时，直接在污渍处喷洒润滑剂，几分钟后如常洗涤，即可去除污渍。衣物上有血渍时，趁其未干尽快喷上润滑剂，把血渍处理掉。另外，润滑剂还可用来去除口红印、墨水渍等。

● 去除地板上的顽垢、地毯污渍

先打开窗户，再用润滑剂擦拭地板，以轻松除去柏油及鞋底摩擦的痕迹，且不会伤及地板表面。

在地毯污痕处喷洒润滑剂，1~2分钟后，用蘸有温肥皂水的海绵擦拭，直至污渍被完全擦掉。

- 去除冰箱内顽垢、桌面茶渍

取出冰箱内所有食物，在污渍处喷洒少量润滑剂，并用软抹布或海绵轻擦，以除去顽垢。稍后再用清水洗掉润滑剂，才能把食物放回冰箱。

在湿抹布上喷些润滑剂，可将桌面茶渍抹除干净。

- 去除水笔和蜡笔痕

墙壁及家具上若有水笔痕或蜡笔痕，均可喷上润滑剂，然后再用干净抹布抹干，笔痕便会消失。

- 去除玻璃上的标签、印花图案

润滑剂可溶解黏胶。在玻璃上的标签处喷洒润滑剂，能使标签失去黏性，从而将其轻易撕掉。

在印花图案或贴纸上喷些润滑剂，半分钟后用湿抹布擦拭，污渍可除。

- 去除口香糖

口香糖粘到某处时，在上面喷洒润滑剂，再将其轻擦除去。但要注意，若用润滑剂取下粘在头发上的口香糖，应在通风状况良好的地方，且避免喷入眼睛。

- 去除油污

双手沾了油污时，如食物油污或汽车油污，往手上喷些润滑剂，并用力揉搓几秒钟，然后用湿纸巾擦干双手，再用肥皂和清水洗手，油污即被清洗干净。



汽车养护

- 防止散热器护栏粘满昆虫

开车出发前，喷些润滑剂在散热器护栏及引擎盖上，可在不损毁车漆情况下，杀灭上面的昆虫，或防止粘满虫子。

- 防止火星塞受潮

润滑剂具有隔水功能。下雨天或在潮湿的天气里，在火星塞导线上

喷些润滑剂，能避免火星塞受潮，也使引擎更容易启动。

- 保持车牌洁净、车身无漆痕

先往车牌上喷些润滑剂，再找一块干净抹布，擦干车牌表面，既能除掉表层锈斑，又能防止汽车车牌生锈，使之常保洁净。

在车身漆痕处喷些润滑剂，几分钟后，用洁净抹布轻擦，便能将漆痕抹去。

蓖麻油



居家生活

- 润滑厨房剪刀

厨房里的剪刀，或者其他接触食品的器具，如果出现钝锈现象，可以用蓖麻油擦拭，使之变得润滑。

- 治疗生病的厥类植物

取1汤匙蓖麻油、1汤匙婴儿洗发水，兑4杯温水，搅拌和匀，配成营养液。给植物浇水时，先浇上3汤匙营养液，然后再浇清水，就能让植物恢复生机。



自我护理

- 缓解眼睛疲劳

晚上临睡前，在眼睛四周抹上蓖麻油，有助于缓解眼睛疲劳，但要注意别让油流进眼睛里。

- 用作按摩油

按摩油用完了，来不及买新的，可暂时用蓖麻油作替代品，或不妨节省一笔开支，直接用蓖麻油作为按摩油。而且使用时若把油稍稍加热，效果会更好。



美容塑体

● 软化粗糙的皮肤

指甲容易断掉，并且指甲根部的皮肤粗糙，主要是体内缺少维生素E的缘故。蓖麻油含有丰富的维生素E，每天在指甲和指甲根部皮肤上涂点蓖麻油，这种状况将很快得到改善。

● 改善发质

头发洗净后，把少量蓖麻油、甘油和一个蛋清的混合溶液，均匀地涂抹到头发上，几分钟后，用清水冲洗掉。长期坚持，头发会变得滋润亮泽。



常识必备

蓖麻油是一种传统药物，除此之外，它还具备几百种工业用途。在我们身边，较常见的口红、洗发水、护发素、清漆、油漆等，其中都含有较多的蓖麻油。同时，它还是制造肥皂、蜡、墨水、塑胶的原料之一。另外，由于遇冷不变硬、遇热不变稀的特性，它也能用来生产润滑剂，使用于飞机引擎和赛车等。

喷水瓶



居家生活

● 喷出烹调用油

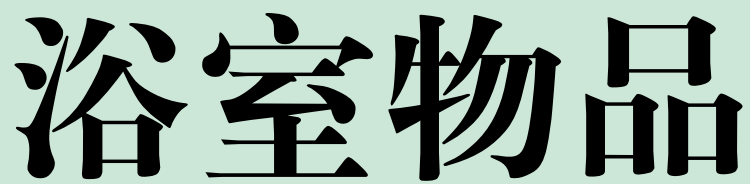
喷水瓶洗干净后，用来盛装烹调用油，不仅使用方便，且不至于滴得四处都是。

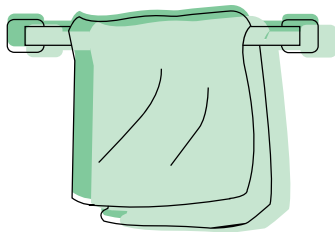


除尘去污

● 除去细缝中的灰尘

细缝中有灰尘时，用空喷水瓶瓶嘴对着吹，可除去灰尘。





毛 巾



居家生活

- 用作灭火器

使用煤气或液化气烧水做饭时，在手边备一条浸湿的毛巾，一旦遇到紧急情况，如煤气管道或液化气喷嘴漏气失火，可迅速用湿毛巾将火扑灭，并尽快关闭阀门，以避免发生火灾。

- 熄灭油锅上的火

炒菜做饭时，手边放条湿毛巾，万一油锅起火，立即把湿毛巾罩在锅上，火即刻就会熄灭。

- 用作防毒面具

在有浓烟的场所，用块湿毛巾捂住嘴和鼻孔，能如同防毒面具一般，避免人体吸入较多的烟。

- 用作安全绳

将多条毛巾接起来，当作安全绳使用，以帮助自己脱离困境。

- 避免手被灼伤

要搬运较热的物体时，如液化气钢瓶等，在上面垫一条湿毛巾，可避免手被烫伤。

结绳自救时，手掌上缠条湿毛巾，即使下滑过程中与绳索摩擦生热，也不会灼伤双手。

- 除去冰箱异味

将一条新的纯棉毛巾折叠后置于冷藏室上层的网架某处，不久后，冰

箱异味将被消除。其原因在于，冰箱内空气的对流，促使毛巾微孔吸附了冰箱内异味。每隔一段时间，取出毛巾，并用温水洗净，日晒后重复使用。



自我护理

● 缓解骨刺症状

找两条洁净的毛巾，将其用热开水浸透后，热敷双膝，每次半小时左右，坚持一段时间，骨刺症状能得到有效缓解。

● 治疗老花眼

早晨洗脸时，双眼微闭，头稍稍上仰，并在前额和眼睛处敷块半湿的热毛巾，待毛巾凉后，更换一块，每次持续1分钟，长期坚持敷用，功效显著。

● 治疗鼻塞流涕

因鼻塞流涕引起头痛、憋气时，不妨找条毛巾，用热水浸透后，将其按在鼻部大约5分钟。连续热敷4~5次，鼻子便可通气。吸入鼻孔的热蒸汽能起到热敷作用，进而收缩鼻黏膜、止住鼻涕。

● 止鼻出血

把毛巾放入冷水，浸透后，敷于前额及后颈部，且每隔2~3分钟，用冷水重新浸一次，可有效止鼻出血。

● 治疗气管炎

每年6~11月间，晚上睡前，打一盆凉水，将毛巾浸湿拧干后，用力搓擦前胸、后背，待毛巾搓热，把它放入盆中，取出后再搓，直至盆中凉水变热，连搓两年，气管炎能被治愈。



除尘去污

● 清扫天花板

找一条干净的毛巾，打湿后缠在扫把上，用来清洁天花板及高处墙

壁。毛巾脏后，洗净拧干，再次缠在扫把上，直至清洁完毕。

吹风机



居家生活

- 使小食品恢复酥脆

蛋卷、饼干类小食品打开包装后，稍受潮气就会变软，若用吹风机吹几分钟，待食品冷却后，仍可恢复酥脆。

- 解冻食物

食物从冰箱中取出后，用吹风机的热风吹，不仅化霜，还可使冰冻即刻融化。

- 消除雾气

刚洗完澡，尤其在气温较低的季节，浴室里必定充满雾气，镜面也会变得模糊。在吹头发时，顺势举起吹风机朝空中或镜面吹几下，雾气将很快消除。

- 去除贴纸

家中有些物品上粘有的贴纸，常常很难除去。若把吹风机调到最强挡，对着贴纸来回吹，几分钟后，待贴纸背面的胶水软化，用指甲或硬卡片（如信用卡等）挑起一角，就能将贴纸慢慢地揭下来。

- 修正冰箱门封条

如果冰箱门封条变形，可选用 700 瓦的吹风机，使出风口距离封条 3 厘米左右，吹 1 分钟，待封条软化后，趁热恢复其原状，并对封条加以修正。

- 驱潮防霉

家里储藏的物品，如图书、邮册、音像、影集等，极易受潮霉变，若常用吹风机吹，将有助于驱潮防霉。



自我护理

● 消除冻伤疼痛

在寒冷的冬天，若长时间在外行走，耳朵、手、脚都会被冻麻。回到家里后，先取出吹风机吹受冻的部位，能很快缓解疼痛。

● 治疗感冒

将吹风机置于鼻孔下端，并保持机头朝上对准鼻孔，吹1~2分钟后，再向后朝脖颈吹1~2分钟，如此反复，大约吹10分钟，早晚各两次，治疗感冒可见奇效。

● 治疗脚癣

用吹风机吹脚癣处，直至不能忍受，脚上水泡自会消失，然后吹皮鞋里面，进行消毒，以免重复感染，每天两次，坚持2~3天，脚癣可痊愈。



美容塑体

● 让脸部清洁更彻底

用洗面奶洗脸时，拿起吹风机，调到适当的温度，远远地对着脸部稍稍一吹，这样能让面部毛孔张开，从而使面部得到更彻底的清洁。



除尘去污

● 清洁铁质灶具

钢铁质灶具用久后，在其后面挂一块湿的大抹布，然后把吹风机调到最强挡，对着隐藏的灰尘吹，便可将灰尘吹到抹布上。

● 给人造花除尘

装饰室内用的人造花，或者其他人造植物，沾满灰尘后多半不能用清水清洗。把吹风机调到最强挡，可吹掉人造花上面的灰尘。但提醒一点，不妨先把人造花搬到阳台上除尘，或除尘后再来一次大扫除，因为吹风机会把灰尘吹到四周家具和地板上。

- 清除木制家具上的残蜡

取出吹风机，并将其调到最强挡，对着残蜡吹，等它慢慢融化后，用纸巾抹掉。

若仍觉不够洁净，先用等量的水和醋调配出清洗液，再用抹布蘸取清洗液，擦洗家具表面，直到自己满意。

窗户洁净剂



居家生活

- 脱掉卡紧的戒指

戒指卡在手上脱不下来时，在手指上滴点窗户洁净剂，稍稍润滑后，就能把卡紧的戒指轻松摘下。

- 消除蜂蜇引起的红肿

被蜂蜇后，先轻轻拍打蜂蜇处的四周，把蜂刺震出来（切忌用镊子拔出），然后喷点窗户洁净剂（含氨水成分），稀释的氨水能有效消肿止痛。



除尘去污

- 清除衣物上的顽垢

窗户洁净剂去污力极强。对付衣物上的顽垢，诸如血渍、果酱等，先在污渍上喷洒窗户洁净剂，15 分钟后用干净抹布吸干，再用冷水冲洗，最后如常洗涤。

清除顽垢要注意以下几点：

选用无色窗户洁净剂，防止洁净剂的颜色染在布料上。

使用窗户洁净剂之前，先找个不起眼的地方试用一下，以免衣衫褪色。

喷洒窗户洁净剂后，一定要用冷水冲洗，污垢没有洗净前，切不可

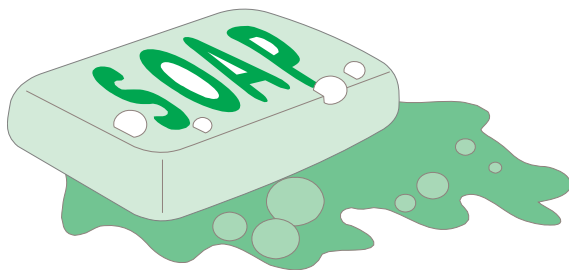
把衣物放入烘干机烘干。

丝绸、毛料和丝毛混合纺织品，均不可用窗户洁净剂洗涤。

使用窗户洁净剂以后，一旦发现布料变色，立即用白醋浸湿衣物，待醋酸中和碱性氨水后，再用冷水冲洗。

- 清洁珠宝首饰

金属类或水晶宝石类珠宝变脏后，如钻石或红宝石等，均可在珠宝上喷点窗户洁净剂，再用柔软的刷子刷洗，以达到清洁的目的。但对半透明的宝石（蛋白石或绿松石等）和有机珠宝（珍珠或珊瑚等）而言，此法并不适用，因窗户清洁剂所含的氨水成分会导致珠宝褪色。



肥皂



居家生活

- 使新绳子变得柔软

新买的绳子大多会因为太硬而不好用。把新绳子浸于肥皂水中，5分钟后取出，它会变得柔软好用。

- 使空气清新

在抽屉、壁橱、皮箱内，直接放一小块自己喜欢的肥皂，或装入袋子挂在某个部位，便可消除空气里的异味，使空气保持清新。

- 防止汗液侵蚀手表

在手表金属外壳上涂点肥皂，片刻后用布擦拭干净，可避免手表被

汗液侵蚀。

- 润滑作用

拉链卡住了，用肥皂擦一擦，可使拉链拉开。

衣橱或书桌的抽屉卡住了，用肥皂擦拭抽屉底部和滑轨，能起到润滑作用。

做木工时，在螺丝钉钉头或锯条两面涂些肥皂，这样干起活来将轻松许多。

- 阻止煤气外漏

煤气管发生破裂时，立即把湿肥皂卡在破裂处，可防止煤气外漏，且便于随后修理。

- 取出破掉的灯泡

家里的灯泡被打破了，而灯头部分仍残留在灯座里，可先关掉电源，然后找来一块干燥的肥皂，把肥皂一角插入灯座，并慢慢旋转，直至取出灯头。

- 防止铁锅底部烧黑

当需要用炭火烧煮食物时，比如出去野营，先用肥皂把铁锅底部擦一擦，便可避免铁锅底部烧黑。



自我护理

- 消肿止痛

被火或开水烫伤后，立刻在伤处涂抹一些肥皂，可暂时消肿止痛。

被蚊虫叮咬时，用浓肥皂水涂抹，或用肥皂蘸水抹拭红肿处，可迅速止痒。

- 防治流鼻血

每天清晨洗脸时，用小拇指蘸取少量肥皂沫，擦洗鼻孔，随之再蘸清水洗净鼻孔里的肥皂沫，最后擤出鼻孔内所有脏物和水，对防治流鼻血很有帮助。

● 治疗婴儿便秘

取一小块两厘米长、半厘米见方的肥皂片，将其削成子弹头状后，用手把尖头处棱角磨圆，最后蘸点水，轻轻塞入婴儿肛门，片刻后可排出大便。吃奶正常且不大哭闹的婴儿患有便秘时，此法最有效果。若无效，则应尽快到医院治疗。



除尘去污

● 洗掉冰箱内霉菌

用干布蘸取肥皂水，擦拭冰箱内部，可将霉菌除去。

● 去除污渍

家中不锈钢器皿上有污渍时，先用肥皂水擦拭，再用干抹布擦干，污渍便被洁除干净。

● 巧洗棉衣

把棉衣置于阳光下晾晒，2~3小时后，拍打出衣内的灰尘，并用干刷子将灰尘刷掉。然后用开水冲一盆肥皂水，待水温热时，用刷子蘸取肥皂水，把棉衣内外刷一遍，脏的地方多刷几次。若蘸的肥皂水脏了，还可换一换，直到把棉衣擦洗干净，再把棉衣挂起来晾干、熨平。同时肥



家庭妙招

■ 巧妙利用肥皂头

肥皂快用完很难搓出泡沫时，不妨尝试以下方法，把它重新利用起来：

找来一块海绵，先在上面割出一条小缝，然后把肥皂头塞进去，能多用好几次。

把肥皂头放到水中，再用火煮至熔化，做成肥皂水，待其凉后，装入干净的瓶子里，便可用来洗床单、衣服等。

集中较多的肥皂头，放在火上煮，直至肥皂发软（不要熔化），暂时搁置一边，待不烫手时把它搓成肥皂形状，可继续使用。



开心·DIY

■ 自制针垫

缝制一个小布包，里面装块肥皂，然后用绳把它固定好，即可用作针垫。而且因为肥皂有润滑作用，用针缝织衣物会更容易一些。

皂水还能用碱水代替。

● 擦洗人造革外衣

人造革外衣革面出现污迹时，把外衣铺在桌面上，先用蘸有肥皂水的纱布擦洗，再蘸取温水擦拭，最后用干纱布将革面擦干，污渍可除。

若里外全洗，则先用温水浸泡衣物，待其浸透后放进肥皂水中，并用纱布擦洗革面、用软刷子刷洗里子，最后晾干，污迹便被除去。

刮须膏



居家生活

● 防止浴室镜子起雾

洗澡时，尤其在较冷天气里，先往浴室镜子上涂一层刮须膏，且涂抹均匀，能避免镜子起雾，淋浴后便可立即照镜子。

● 润滑门铰链

在门铰链上涂点刮须膏，并使之渗入铰链缝隙中，可防止门铰链发出奇怪的声响。



除尘去污

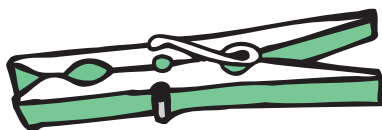
● 清洁双手

在手上挤点刮须膏，用力揉搓后，取出毛巾擦净双手，能快速清洁手上污渍，尤其在野营时，此方法还能免去寻找水源的辛苦。

● 清除污渍

刮须膏能清除污渍。不小心把果汁洒到地毯上了，先用干布将果汁

吸掉，再拿湿海绵轻拍几下，然后上面挤点刮须膏，最后仍用湿海绵擦干净。衣服弄脏时，仍可使用此法。



晾衣夹



居家生活

- 保持手套形状

冬天戴的羊毛手套洗完后，在每个手指中都塞个直的木晾衣夹，以使手套保持原状。

- 夹住零食袋口

零食开袋后，如饼干、瓜子、香蕉片等，如果当时没有吃完，可找来晾衣夹夹住袋口，使食物保鲜期延长，隔段时间再吃仍不会变味。

- 夹住要黏合的物品

用胶水黏合薄薄的物品时，先涂上胶水，再用晾衣夹把它们夹住，直至胶水干透，物品将更牢固地粘在一起。

- 使垃圾袋口张开

往垃圾袋中倒垃圾时，可先找来两个晾衣夹，把垃圾袋两边夹在某处，使袋口保持张开，可避免一些垃圾散落到地上。

- 钉钉子时夹住钉子

钉钉子的时候，在不易下锤的地方，用一个晾衣夹夹住钉子，能防止锤子锤到手指。

- 防止油漆刷下沉

刷油漆时，会不时把油漆刷暂时浸泡在油漆桶中，短短的油漆刷很容易沉到溶液底部。若用晾衣夹把油漆刷夹在油漆桶口端，油漆刷便不

再会下沉。

- 防止吸尘器电线突然收回

在家使用吸尘器，可以先把电线拉出需要的长度，再用一个晾衣夹夹住电线，并将其固定在某一位置，即使不小心碰到电线回收按钮，电线也不会突然缩回到吸尘器里面。



沐浴露



居家生活

- 分开卡在一起的玻璃杯

玻璃杯叠放时间太，就会很难分开。遇到这种情况，在玻璃杯边缘滴几滴沐浴露，几分钟后，待沐浴露沿着杯壁渗入杯子之间，便可轻松地把杯子分开。

- 润滑水管接头

沐浴露有足够的润滑作用。黏接水管时，它可代替专业的全能润滑剂，在上面滴几滴沐浴露，就能轻易地黏接水管。

- 剥下口香糖

孩子吃口香糖时，不小心把它粘到了头发上，或弄到了地毯上，可在口香糖上涂点沐浴露，然后用梳子梳头发，或者揉搓地毯，便可剥下口香糖。但要注意，有的沐浴露极易导致地毯变色，所以使用此法前，应先在不起眼的角落尝试一下，看地毯是否变色。



除尘去污

● 清除残留的胶水

不管是价格标签和商标留下的胶印痕迹,还是残留在塑胶、金属、玻璃等上面的胶水,均可使用沐浴露将其去除,尤其是婴儿沐浴露,效果最为明显。

● 清洗双手油污

若使用厨房的强效去污剂去除手上的油污,很容易伤害皮肤。在手上倒些沐浴露,用力揉搓后,再用温肥皂水冲洗,不仅能去除油污,且不伤皮肤。

● 擦净塑胶面料

家里塑胶面料的沙发脏了,找一块干净柔软的抹布,在上面滴几滴沐浴露,轻轻擦拭塑胶面料,擦完以后,再用新的干净抹布重新擦拭。

若汽车座椅上有油渍也可用此法。

● 去除皮革上的擦痕

真皮皮包、手袋和其他皮革制品,若上面出现擦痕,可找来干净的软抹布,蘸取些许沐浴露,轻擦皮革表面,最后再用干抹布打亮。



开心DIY

■ 制作热油疗法溶液

去除手指或脚趾上的厚皮、死皮,可采用如下方法:

按照1:1的比例,取半杯水与半杯沐浴露,一同放入微波炉并高温加热,30秒后取出放置片刻,待温度适中,先将混合液倒在脸盆或脚盆里,再把手指或脚趾放进去,浸泡10~15分钟,那些厚皮、死皮就会变软,甚至自行脱落。最后擦干手指或脚趾,用指甲锉去除残余的厚皮、死皮,并抹上护手霜或护足霜。

漂白剂



居家生活

- 延长鲜花保鲜期

往花瓶里加入少许漂白剂，或者再加点糖，即可避免花瓶中的水变浑浊，并能抑制细菌生长，使鲜花保鲜期延长。

- 使玻璃器皿更闪亮

清洗家里的玻璃器皿时，可在倒了洗洁剂的水中添加少许漂白剂，然后用抹布蘸取溶液擦拭器皿，直至玻璃器皿恢复原来的光泽，再用清水冲洗干净，并用软布把器皿抹干。

- 给二手货消毒

用一个盆子盛上大半盆温水，并加入大半杯漂白剂和少许杀菌洗碗剂，然后将二手货放进盆中浸泡，10 分钟后取出，用清水冲洗干净，最后置于阳光下晒干。但要注意，此法只适用于能水洗的二手货。

- 给垃圾桶消毒

每隔一段时间，垃圾桶务必进行一次清洗。清洗时，先把垃圾桶拿到阳台上，用水管冲掉桶里残留的垃圾后，参考给二手货消毒的方法，在盆子中配出相应的溶液，并用长柄刷蘸取溶液刷洗垃圾桶底及内壁。刷洗干净后，倒掉污水，再用清水冲洗垃圾桶，最后倒放晾干。



除尘去污

- 清洁织物霉斑

织物上出现霉斑时，先浸湿霉斑处，然后倒上洗衣粉，再揉搓几下，放入洗衣机中，并依照织物上标明的最高水温，控制好洗衣机中的水温，随之倒入少许含氯漂白剂，浸泡 30 分钟，最后用洗衣机如常洗涤。

● 清洁浴帘

取下浴帘，与两块大浴巾一同放入洗衣机，并加入温水，然后倒入半杯含氯漂白剂和少许的洗衣粉，开动洗衣机洗涤，能洁除霉菌和霉斑，还可避免塑胶浴帘起皱。

● 清洁橡胶浴垫

找来一个大盆，加入较多的水和少许含氯漂白剂，然后把橡胶浴垫放进去，浸泡3~4小时，再取出且冲洗干净，可除去上面的霉斑。

● 清洁浴室瓷砖砖缝

用喷水瓶盛装等量的水和漂白剂，将二者搅拌均匀后，把混合液喷在浴室瓷砖砖缝里，静候15分钟，先用硬点的刷子刷洗，再用清水冲净，可除去砖缝间的霉菌和霉斑。

另外，若要清除其他地方的霉斑，如油漆表面、壁板、水泥墙等，都能用少量含氯漂白剂和较多的水的混合液刷洗，而且一次未清理干净，还可多洗几次，直至自己满意。

● 清洁书桌污渍

往适量水中兑入少许漂白剂，然后用刷子蘸取混合液，可将书桌上的污渍彻底刷洗掉。

● 清洁砧板

将少许漂白剂与适量水相调，搅拌均匀后，用抹布蘸取溶液擦洗切肉用的砧板。且刷洗时，应边刷边用微湿的纸巾擦去溶液，以防止溶液浸透砧板，待刷洗完毕，还应尽快用洁净的抹布把砧板擦干。



常识必备

漂白剂与氨水、除锈剂、抽水马桶清洁剂、醋等混合后，将产生可能致命的有毒氯气。所以在使用时，应该十分注意这一点，且随时都要确保室内通风状态良好。

- 擦净白色瓷器

找来柔软的纸巾，用漂白剂浸湿后，覆盖在瓷器上面，15~30分钟后揭下纸巾，并把瓷器冲净、抹干。此法并不适用于有色瓷器和古董，否则会使有色瓷器褪色、古董价值降低。



水桶



居家生活

- 盛放电线

把一段长电线卷好后，放入水桶，并在桶底附近的桶壁上钻一个小洞，使水桶底部的电线头通过小洞留在外面，然后把它与另一个线头对接。每次使用时，将两个线头解开，轻拉其中一个线头，整根电线就能轻松拉出来，而绝不会缠结。

- 方便外出野营

随身带个水桶去野营，不但能盛放很多东西，而且能临时用来洗衣服。



温馨提示

在日常生活中，不能用塑料桶存酒，原因在于大多数塑料桶以聚乙烯为原料制成，虽然聚乙烯是一种无毒无味的安全塑料，但其具有一定的透气性，若用聚乙烯储酒，时间久了，酒香便会散逸。

漱口水



居家生活

● 消除运动袜的异味

往水中加一小杯含酒精但不含糖的漱口水，不仅把运动袜洗得更干净，且能去除袜子难闻的味道，更重要的是，还能杀死袜子上带有的多种细菌。

● 消除腋下臭味

腋下有臭味，尤其炎热的夏天，总会尝试用各种人工香料去掩盖，却往往并不见效。不妨用棉球蘸取漱口水擦拭腋下，但要选用含酒精不含糖分的漱口水。但要注意，由于酒精带有一定的刺激性，如果刚刮过腋毛，最好过夜后再擦拭腋下。

● 去除头屑

每次用洗发水洗发后，选用含有酒精成分的漱口水清洗，然后再用护发素润发，可去除令人烦恼的头屑。



开心DIY

■ 自制漱口水

取50克丁香和150克新鲜迷迭香（香料植物），将二者放入玻璃瓶后，加入两杯沸水，并密封瓶口，放置过夜，然后过滤，滤液即可作为备用的漱口水。且使用时，须在温和的自制漱口水中拌入少许小苏打粉。



自我护理

● 治疗灰指甲

无糖分的漱口水具有杀菌作用。用棉球蘸取漱口水，并轻轻擦拭患处，每天几次，几个月后灰指甲可愈。若灰指甲过于严重，应该及时到医院检查治疗。

● 给伤口消毒

身体某处出现小伤口时，使用含酒精但不含糖分的漱口水擦拭，可快速杀菌消毒。



美容塑体

● 用作收敛水

先用温肥皂水洁面，然后像擦拭收敛水一样，用棉球蘸漱口水轻擦脸部，片刻后用温水把脸洗净，并用冷水泼脸，既有杀菌之效，又有收紧面部的功能。切记把漱口水用作收敛水时，漱口水应不含糖分，且用它清洗面部时，总会产生轻微短暂的刺痛感，使用时应忍住疼痛。或先在手部或颈部试用，以免产生不适感。



除尘去污

● 清洁电脑显示屏

和玻璃清洁剂相比，漱口水具有更强的清洁效果，并且能使玻璃显得更亮。电脑显示器屏幕脏了，而手边又暂时找不到玻璃清洁剂，便可用软布蘸漱口水擦拭，然后再用干布抹干。但漱口水不能用于液晶显示器屏幕，因为其中的酒精成分会损伤液晶屏幕表面的材质。

● 清洁抽水马桶

将小半杯漱口水倒进马桶中，待 30 分钟左右，用马桶刷刷洗马桶，最后冲水。此法不仅能杀菌，且让马桶看上去更加光亮洁白。

洗发水



居家生活

● 润滑拉链

遇到拉链卡住的情形，用手指头或棉花棒蘸取洗发水，并均匀涂抹在链齿上，待稍稍润滑后，拉链将变顺畅。而且，在拉链上的洗发水极易被洗掉。

- 分开螺丝钉和螺丝帽

螺丝钉和螺丝帽咬合得很紧时，往中间缝隙中滴点洗发水，等它慢慢渗入缝隙，就能将二者轻松分开。

- 擦亮皮质物品

皮鞋穿久后，或皮包用久了，难免会暗淡无光。找一块干净的软布，在上面滴少许洗发水，然后以打圈方式擦拭，即可使皮鞋或皮包恢复光亮。

- 让缩水毛衣恢复原状

打一盆温水，往盆里加点婴儿洗发水，然后用手搅拌均匀；取来毛衣，放在水面上，并让它自然下沉，直至完全入水后浸泡15分钟；15分钟后，小心取出毛衣，但不要拧干；先倒掉盆中的水再装满清水，并把毛衣置于水面，再次自然下沉浸泡15分钟；15分钟后取出毛衣，放在一条大的干毛巾上，随后卷起毛巾以便吸干水分；被吸了水分后，将湿毛衣放在另一条干毛巾上，且拉成毛衣最初的样子，最后晾干。在晾的过程中，要注意随时调整毛衣形状。

- 洗个泡泡浴

洗发水很容易起泡，洗澡时，用它代替沐浴露，极可能得到意外的放松效果。



自我护理

- 柔嫩脚部

在寒冷的冬季，脚部时常会变干裂。每晚睡觉前，在脚上擦点洗发水，然后穿上薄薄的棉袜，次日起床时会发现双脚柔嫩许多。



美容塑体

- 给眼部卸妆

先将化妆棉打湿，并在上面滴点洗发水，再轻轻擦去眼妆，最后用

清水冲洗干净，就能卸掉眼部妆面。注意：卸去眼部妆容时，一定要慎选不流泪配方的婴儿洗发水，以免对眼部产生太大刺激，而且它比专业的眼部卸妆产品便宜很多。

- 当作临时刮须膏

刮须膏用完了或找不到了，洗发水比肥皂更适合做替代品，主要因其含有丰富的柔软剂。



除尘去污

- 洗去手上顽垢

有些洗发水去污能力极强，甚至连油漆都能洗掉，用它代替肥皂，可洗去手上顽垢。

- 清洗浴缸

浴缸上有了污渍，或者肥皂渣，可先用洗发水清洗浴缸，然后再用清水冲洗，浴缸不仅清洁许多，还能散发出香味。

此法同样适用于清洗水龙头。

- 洗掉墙上的发胶

若不小心把发胶弄到了浴室或起居室的墙上，拿出洗发水，即可将发胶轻松除去。

- 清理发梳或发刷

先除去缠绕在发梳或发刷上的头发，挤点洗发水到梳齿或刷毛上，然后找一个大杯子，在里面加满水，再往杯中挤点洗发水，搅拌均匀后，将发梳或发刷浸入其中。几分钟后，用清水冲洗发梳或发刷，直至冲净。

- 清洗室内植物叶片

往一桶水中滴加几滴洗发水，待溶液混合均匀，用抹布蘸取混合液，擦拭室内植物的叶子，既能除去叶子上的灰尘，又避免了对叶子产生过强的刺激。



汽车养护

● 清洁汽车

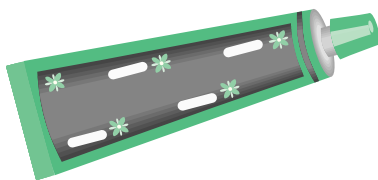
洗发水具有强效去污作用。焦油粘到了车子，可用海绵或软布蘸取洗发水，直接擦去油污。或在一桶水中加入小半杯洗发水，搅拌均匀后，调配成汽车清洁剂，并用海绵蘸取溶液，用来洗擦汽车。



照顾宠物

● 洗掉宠物身上的油渍

在家里，如果宝贝小猫或小狗身上粘了焦油，可尽快在油渍处滴点洗发水，并轻轻揉搓，将焦油清洗掉，且要记得，最后用湿布把洗发水擦干净。



牙膏



居家生活

● 避免镜面起雾

洗澡之前，先在浴室镜子表面涂上一层薄薄牙膏，然后抹干净，等洗澡淋浴时，镜面将不再起雾。

做木工、潜水或者滑雪时，若要防止护目镜镜片起雾，此方法同样适用。

● 擦亮皮鞋

擦皮鞋时，往鞋面上挤点牙膏，和鞋油一起擦拭，能使鞋子光亮如新。

- 擦亮手电筒

手电筒用久了，反光镜的部位就会发黑。在细纱布上涂少许牙膏，并擦拭反光镜，可使之变亮。

如果玻璃日久发黑，也能采用此法使之恢复光亮。

- 擦亮钻戒

先用牙膏擦拭，再用湿布抹干牙膏残垢，能使钻戒恢复其耀眼的光芒。

- 用来贴画

用牙膏往墙壁上贴画，既能让画粘得牢固，又不会损坏墙壁。若要把画取下来，先用水润湿粘贴部位即可。



自我护理

- 消炎醒脑

外出旅行时，若发生头晕、头痛现象，及时在太阳穴处涂点牙膏，症状将很快消除。究其原因在于，牙膏中的丁香油、薄荷油成分具有镇痛、消炎、醒脑的功效。

- 去痒

牙膏中含有薄荷、丁香等杀菌消毒成分及发泡剂。洗澡时，尤其在夏季，用牙膏代替肥皂作沐浴用品，并在痒子多的部位揉搓，连用几次，痒子自会消失，且每次洗完后，都会让人产生凉爽之感。

- 除去汗斑

面部长有汗斑时，使用牙膏擦洗面部，每天早晚各洗一次，长期坚持，可消除汗斑。

- 缓解肿痛淤血症状

若身体某处软组织受伤，而出现局部肿胀、淤血现象时，可在患处涂点牙膏，症状将会缓解。

- 止血、止痛、防感染

对于皮肤小面积损伤、烧伤及烫伤，均可抹点牙膏，达到止血、止

痛的目的，同时还能预防感染。

● 防治口腔溃疡

准备两种牙膏，早晚各用一种，且保持饭后即刻刷牙，能大大降低口腔溃疡发病率。

● 治疗感冒

因感冒而头痛发热鼻子不通气时，在额前正中的天庭穴、头部两侧的太阳穴、鼻孔下嘴唇上的人中穴处，分别挤上一小段牙膏，10分钟后，头痛将逐渐减轻，且体温有所下降，鼻塞也会随之得到改善。

● 治疗皮癣

身上长了皮癣，尤其是在夏天，先用清水洗净患处，然后把牙膏在患处均匀涂抹，以便有效治疗皮癣。

● 治疗脚癣

每天洗脚后，在患处涂抹牙膏，可治疗脚癣。

● 治疗蚊虫叮伤、蜇伤

夏天时极易被蚊虫纠缠，如蜂、蝎子、蜈蚣等。若一旦被叮伤或蜇伤，应立刻用牙膏涂抹伤处，以尽快消肿、止痛、止痒。

● 促使裂口早点愈合

在干燥寒冷的季节，如果手、脚发生皲裂，可在裂口处涂点牙膏，不仅止血、止痛，且能促使裂口早日愈合。

● 治疗冻疮

刚生冻疮趁皮肤未破时，在红肿处涂抹少许牙膏，并轻轻揉搓，可消除红肿、治疗冻疮。



美容塑体

● 用作刮须膏

男士剃胡须时，将牙膏作为刮须膏，不仅方便、节约，刮后还会有一种清凉之感。

● 消除粉刺

牙膏可促使粉刺脱水，且能吸干油脂。对于正处青春期的青少年而言，每晚睡觉前，在粉刺上涂点非凝胶无糖分牙膏，次日早晨，粉刺便会消失，尤其针对快要长出头的粉刺，此法最管用。切记若用牙膏消除粉刺，有些敏感性肌肤很可能会因过敏而导致皮肤变红。使用前，可先在手背上做测试。



除尘去污

● 消除手上异味

牙膏中含有除臭成分。双手沾有难闻的味道时，比如鱼腥味，可先用肥皂洗，然后抹上牙膏，揉搓一会儿，再用清水冲洗干净，腥味儿将很快消失。

● 去除汗渍

在炎热的夏季，出汗多，衣服上的汗渍就多，要洗去衣领、袖口处的汗渍，可在上面涂些牙膏，并使劲揉搓。

● 去除表蒙划痕

表蒙不小心被硬物划了，可找来一块软布，在布上涂些牙膏，反复擦拭表蒙划痕处，最终把划痕除去。

● 巧擦字迹

写钢笔字时，如果某个字写错了，在字上抹点牙膏，一擦就净。

在湿布上挤点牙膏，轻擦墙壁上铅笔或彩色蜡笔的笔迹，可除去字迹。

● 去除布料上的笔印

若布料上有钢笔墨迹，不很多时，不妨用牙膏反复揉搓，并用清水冲洗干净。若是圆珠笔油迹，可先用冷水将衣服浸湿，再涂些牙膏及少量肥皂轻揉，如果仍有残留痕迹，再用酒精消除。

相同方法也能清除口红印。

- 清除墙壁上的笔痕

小孩子总喜欢在墙壁上涂鸦，要去掉墙壁上的粉笔或蜡笔痕迹，先在痕迹处挤些牙膏，再用抹布擦拭，或用硬刷子刷洗，最后用干净抹布蘸清水抹干净，即可大功告成。

- 去除油污

在油污处挤点牙膏，并用力揉搓，最后用清水洗涤，油渍便可除去。

如果手上或脚上粘了油污时，同样可采用此方法。

- 清除家具污垢

浅色家具，尤其是白漆家具，有时会发黄，看上去很不干净。用干净抹布沾点牙膏，轻轻擦拭，以免把油漆擦掉，家具终将恢复它最初的色泽。

先将牙膏挤少许到湿抹布上，擦去木制家具上那些难于擦掉的污垢，然后再找来干抹布，擦除残留脏污。

- 除去家用器物外壳污垢

电熨斗用久后，底部难免出现黄斑或其他污垢。在软抹布上涂点牙膏，反复擦拭熨斗底部，然后再用洁净的湿布擦干净，污垢即可除去。

其他家用电器，如电冰箱、电风扇等，以及家中铜器、银器等，表面沾有污垢时，均可采用此法，以除去污垢。

- 清洗茶垢

茶壶或茶杯用得时间长了，里面就会积留很多茶污。在茶具里涂些牙膏，并用抹布反复擦拭，可使茶具光亮如初。

- 擦洗眼镜

把牙膏均匀涂抹在镜片上，5 分钟后用清水冲净，并置于阴凉处晾干，可将眼镜洗净。

- 使鞋子重放光彩

皮鞋鞋面出现磨损痕迹时，先在磨损处挤点牙膏，再用干净软布擦拭，最后用湿布擦干净，鞋子可洁净如初。

清洗运动鞋时，在鞋刷上涂点非凝胶牙膏，用来刷洗鞋子胶边，以洗去胶边上的污垢，然后再用湿布抹干净。

- 擦洗衣橱镜子

衣橱镜子脏了，可用一块涂有牙膏的柔软绒布，轻轻擦拭镜面，使镜子重新变得光亮。

- 擦洗衣箱

衣箱上有了污迹，找来软布蘸取牙膏擦洗，最后再用洁净的湿布揩净。

- 清洁钢琴琴键

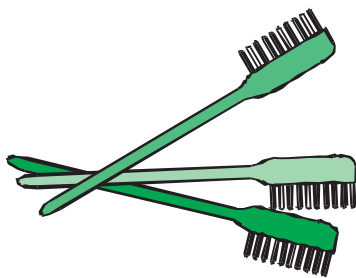
钢琴弹奏久了，其色泽显得暗淡许多。这种情况下，无论象牙琴键抑或塑胶琴键，均可用干净牙刷蘸取牙膏刷洗，洗完后再用湿布抹干净，琴键将恢复亮光。

- 清洁浴室脸盆

找来一块海绵或软布，挤点牙膏在上面，轻擦浴室脸盆各处，然后再用清水冲洗干净，不但能洗净浴室脸盆，还可去除“U”形排水管内的气味。

- 擦洗镀铬水管

浴室或厨房里的镀铬水管脏了，往水管上挤点牙膏，并轻轻擦拭，然后用干软布抹干净。



牙 刷



居家生活

- 清除玉米须

烤煮玉米时，先找来一把干净的牙刷，轻轻刷去残留的玉米须，吃



温馨提示

使用牙刷，刷毛柔软为宜，因其能减少牙龈受伤的机会；且放置牙刷时，应使刷头向上，并保持刷毛干燥洁净。

有些感冒或咽喉肿痛等感染性疾病患者，久治不愈，极可能与牙刷上黏附的病原微生物有关。这主要因为用过的牙刷常会处于潮湿状态，于是刷毛间的空隙很容易滋生细菌病毒。所以，如果患有类似疾病，应尽早更换牙刷。

完玉米后，便不需再为嵌在牙缝间的玉米须烦恼。



除尘去污

- 清洁污渍

在日常生活中，牙刷几乎能清洁任何污渍，如衣物上的顽垢、人造花上的灰尘、电脑键盘上的脏污、火炉周边的污物、水池下水处和水池里的残留物等。

浴 帘



居家生活

- 用作防护布

装修房子，或大扫除时，均可用浴帘盖住家具，以免家具被弄脏。

- 覆盖野餐桌和长椅

和亲朋出外野营时，随身带块浴帘，即使遇到脏的野餐桌和长椅，只要把干净的浴帘铺在上面，仍可安心快乐地野餐。

- 保护桌面

需要在餐桌或书桌上做手工活，比如裁剪布料等，可先在桌面上

铺一块浴帘，以保证剪刀更顺滑地移动，且能避免不小心剪到桌布或桌面。



开心·DIY

■ 自制连身围裙

更换新的浴帘时，别着急把旧的丢掉。找来剪刀，把旧浴帘裁剪出适当大小，并在其上方剪出两个小洞，从里面穿过绳子，以便绑在脖子上，最后在侧边适当位置也剪出两个洞，穿过绳子以绑在腰间。这样，一个漂亮实用的围裙便做好了！

按照相应的方法，还可制出围兜，供孩子在吃饭时使用。

■ 制作橱柜隔板的衬垫

根据橱柜隔板的大小，将旧浴帘裁剪出相应的形状，然后将其铺在隔板上，并用胶水固定位置。打扫橱柜时，只须用湿抹布轻轻擦拭，非常方便。

浴帘环



居家生活

● 扣住橱柜的门把手

橱柜门无法合拢时，找来一个浴帘环，紧紧地扣在门把手上，难题即可解决。

同时此法也能用来对付好奇的孩子，以防止孩子到处打开柜门，碰到某些贵重或危险物品。

● 用来悬挂物品

在家里的墙壁上，钉几个浴帘环，以便悬挂小物品，诸如手套、指甲刀等。

在皮带上穿几个浴帘环，出门时悬挂钥匙和其他小物件。

浴缸防滑贴



居家生活

● 稳定电脑机箱

找一块浴缸防滑贴，从上面剪下几个小方块，粘贴在电脑机箱底部的四角，达到稳定机箱、减少震动的目的。

● 用作其他防滑垫

根据相应的形状和大小，剪出小片防滑贴，贴在塑胶拖鞋或新鞋子的鞋跟上，以免走路时滑倒。若贴在玻璃杯底，还可尽量防止杯子滑落。



衣架



居家生活

● 取出狭窄空间里的物品

若有东西不慎掉入一个狭窄的空间，不妨拿出一个衣架，把它拉直，但要保留顶端的钩子，即可轻松钩出掉落物品。

● 疏通马桶

抽水马桶被脏物堵住了，而手边又找不到能用的工具时，将衣架拉直，且要保留钩子部分，随后钩出堵塞马桶的异物。

● 疏通吸尘器的吸尘管

保留顶端钩子，将衣架拉直，钩出脏物，即可疏通吸尘器的吸尘管。



开心DIY

■ 自制小型温室

找来3~4个衣架，折弯成“U”形后，保持两端向下插进盆栽的泥土中，随后再把一个干净的塑料袋套在上面，并在袋子上打几个小洞，便制成了一个小型温室，为盆栽提供温暖舒适的空间。

衣物柔顺剂



居家生活

● 消除电视机屏幕上的静电

电视机屏幕上的静电常会吸附很多灰尘。清洁电视机屏幕时，找块柔软的洁净抹布，蘸取少许衣物柔顺剂后，轻轻擦拭，可消除静电。但清洁之前，一定要先把电视机关掉。

● 消除地毯上的静电

晚上睡觉前，找来喷水壶，把里面装满水，并倒入一杯衣物柔顺剂，溶液搅拌均匀后，在地毯上稍稍喷洒一些。等第二天地毯变干，走在上



温馨提示

家里的电脑、电视、音响等家电变脏以后，一定不要用水直接擦拭，可选用专业的静电除尘刷，或者用稀释了的酒精。当然，将衣物柔顺剂与水兑在一起，用抹布蘸取溶液清洁家电，效果也很好。但还要提醒一点，抹布最好是纯棉的，并且千万不能使用鸡毛掸子、丝织品等来清扫。

另外，衣物柔顺剂还可用来清洁玻璃桌、浴室门和其他硬表面的家具，主要能防止尘埃黏附。

面，便不会被静电电到，而此功效能保持好几个星期。不过，往地毯上喷洒混合液时，量不能太大，否则会损坏地毯。

- 保持油漆刷柔软

油漆刷用过以后，先将其彻底清洗干净，再找来一个容器，往里面加满水，并滴入一滴衣物柔顺剂，待溶液混合均匀，用来冲洗油漆刷。最后把刷毛抹干，并如常收放油漆刷，下次使用时，它将不会变得又干又硬。



美容塑体

- 用作头发柔顺剂

取些液体衣物柔顺剂，并加水稀释，每次洗完头发后，用发梳蘸取溶液梳发，使之渗进头发中，最后再用清水冲洗干净，即可使头发柔软发亮。



除尘去污

- 去除锅底锅巴

食物若被烤焦了，就会在锅底形成锅巴。先在锅里装满水，并加入少许衣物柔顺剂浸泡，一个小时后倒掉脏水，粘在锅底的锅巴也将随之消失。

- 去除旧墙纸

打半盆水，往水中加入一瓶盖液体衣物柔顺剂，搅拌均匀后，用抹布蘸取溶液，并均匀涂抹在墙纸上，直至墙纸湿透。约半小时后，便能轻松撕下墙纸。若遇到防水的墙纸，可先用钢丝刷将墙纸刷烂，再按上述方法涂抹混合液，最后除去旧墙纸。

- 去除玻璃上的污渍

对付窗户玻璃上的污渍，可先用干抹布蘸取衣物柔顺剂，直接涂在污渍处。十几分钟后，把抹布打湿，轻轻擦去衣物柔顺剂，最后再用洁净的湿抹布擦一遍，污渍将完全消失。

- 去除发胶残渍

若不小心把发胶喷到了墙壁、桌子或其他地方，可按照1:2的比例，将衣物柔顺剂与水相兑并置于喷壶中，喷洒在残渍处，最后再用干抹布擦拭干净。

橡胶手套



居家生活

- 用作临时冰袋

把冰块装入橡胶手套，并用橡皮筋将手套开口处绑紧，作为冰袋使用。用完后把水倒掉，再把手套翻过来，任其自然晾干，手套仍可正常使用。

- 用作橡皮筋

新的橡胶手套买回来后，别忙着把旧的丢掉。将旧手套平行剪开，剪成一段段橡皮筋，用来捆绑其他物品，一定会坚固耐用。

- 轻松打开瓶盖

有时候，瓶子的盖子总拧不开。要解决这个问题，戴上橡胶手套尝试一下吧。

- 快速查数钞票

将旧橡胶手套的手指部分剪下来，套在食指上，以帮助快速查数钞票。

用这种方法也可以整理大叠纸张。

- 除去布面上的宠物毛发

宠物毛发粘到家具布面时，戴上外面湿润的橡胶手套，轻轻擦拭布面，以粘掉宠物毛发。

若衣物上粘了宠物毛发，也可用此法。





酒石（塔塔粉）



居家生活

- 恢复炊具光泽

先将炊具放入铝锅，然后用两汤匙酒石兑1升水，倒入铝锅里煮，沸腾后再煮10分钟，炊具将不再暗淡无光。



除尘去污

- 洁除浴缸污渍

用一个浅盘装满酒石，然后逐滴加入过氧化氢，当酒石变成浓稠的膏糊状时，将其涂在浴缸污渍处，待酒石糊变干，再把它抹掉，污渍也会随之消失。



开心·DIY

■ 自制黏土

取1杯食盐、两汤匙酒石、4杯普通面粉，与1~2汤匙烹饪油混合，且边用木匙搅拌边注入4杯净水。将其拌匀后，把混合物入锅中火加热，并不断搅拌，使之受热均匀，直至浓稠的混合物变成不沾手的球状物，黏土便制作完成。

若再加入不同的食物染色剂，黏土还能呈现不同色彩，给孩子做玩具，将平添许多乐趣。

起酥油



自我护理

- 缓解尿布疹

起酥油有滋润之效，在婴儿屁股上擦点起酥油，能有效缓解尿布疹带来的不适。

若坚持常擦起酥油，还会起到防治尿布疹的作用。



美容塑体

- 用于卸妆

取一小滴起酥油，涂于面部，不仅能卸妆，还不会过多伤害皮肤。

- 滋润皮肤

起酥油不含香精，且价钱不贵，用作护肤品，可使干燥皮肤变得柔软湿润。



除尘去污

- 清除墨水渍

身体某处或乙烯基制成的物品上有墨水渍时，在墨水渍处涂抹起酥油，片刻后找来软布或纸巾，将墨水渍擦除。

- 去掉标签或贴纸黏胶

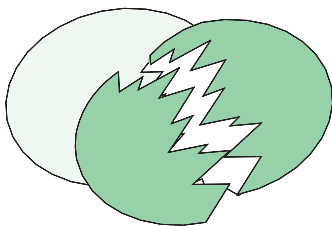
撕下标签或贴纸后，物品上往往会有残余的胶印。在上面涂点起酥油，10分钟后再用湿海绵擦洗，物品可变洁净。

- 擦亮橡胶鞋子

如果橡胶鞋子脏了，先抹点起酥油，再用干净抹布擦拭即可。

- 除去焦油

衣物上一旦沾到焦油，便很难清洗干净。先尽量刮净焦油，再往上面涂些起酥油，3 小时后如常洗涤，焦油将被洁除。



鸡蛋壳



居家生活

- 使油不黑

把炸过食物的油放入油罐之前，先往里面放几小块鸡蛋壳，鸡蛋壳将吸附油中的炭粒，油便不再显黑。

- 巧做钙质饭

洗净些许鸡蛋壳，将其用微火烤酥后研磨，使之呈粉末状，然后掺进米饭中，可做成极具特色的钙质饭。

- 用作肥料

鸡蛋壳中含有丰富的钙质，所以先把鸡蛋壳压碎，使之加快分解，然后将碎了的鸡蛋壳加到肥料中，对植物生长十分有益。

- 浇灌花卉

打过鸡蛋后，随手把蛋壳放入盛有水的容器，并用此水浇花，花卉的花期将会延长，而花卉也会生长得更加强壮。

- 栽种植物幼苗

打鸡蛋的时候，不要把鸡蛋壳打碎，先把半个鸡蛋壳放在鸡蛋盒里，



再往里面填入泥土，种下植物种子。这样一来，种子将汲取鸡蛋壳中额外的养分，从而茁壮成长。待植物幼苗长到一定高度，再把幼苗连同蛋壳移到花盆中，并加入肥料和泥土，而鸡蛋壳会逐渐碎掉。

- 驱赶鼻涕虫

弄碎一些蛋壳，分别撒在厨房墙根各处，鼻涕虫（蛞蝓）将会远离厨房。



自我护理

- 治疗胃病

取 3 个鸡蛋，洗净后打开并留壳，然后把蛋壳置于炉边烘干，再研磨成粉末，即可治疗胃病。

切记胃病一旦发作，要及时用温开水送服蛋壳粉，且一次服完。



美容塑体

- 润滑肌肤

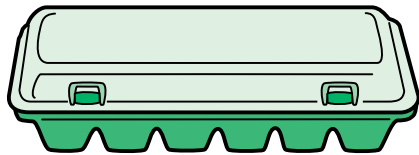
鸡蛋壳可使肌肤爽滑，先收集蛋壳内层的蛋清，然后与少许奶粉和蜂蜜混合，并调成糊状。晚上睡觉前，先把脸洗干净，再把蛋糊均匀涂抹于面部，30 分钟后洗净，长期敷用，脸部肌肤会滑润细腻。



除尘去污

- 除去油腻残物

清洗盛油器皿，可捣碎一些鸡蛋壳，与适量水一同放入器皿，用力摇晃几分钟，再静置片刻，如此反复洗刷后，倒出浊水，并用清水洗刷几次，可除去器皿内油腻。



鸡蛋盒



居家生活

- 收纳小物件

每个鸡蛋盒都有许多小隔间，把家里的小物件收集起来，分别放在不同隔间：

把小饰品放在蛋盒里，以防止压坏。

收集曲别针、纽扣、线及其他缝纫用品，并分门别类地放在隔间中。

把不同的硬币放在不同的小隔间，可防遗失。

工作间的钉子、螺丝钉、螺丝帽以及拆散的零件等，全部收好，并放在隔间里。

- 盛放乒乓球等

可用鸡蛋盒盛放小球，如乒乓球、网球、高尔夫球等，再合适不过。

- 盛装自制点心

若自制了一些小点心，用糖纸包好后，一一放入不同小隔间，最后在蛋盒外面再包上漂亮的包装纸，作为礼物送给亲朋好友。

- 用作制冰盒

有些聚苯乙烯制成的鸡蛋盒，洗净后，可作为制冰盒使用。

- 用来生火

鸡蛋盒能用来生火，如果往盒里再滴点蜡烛，或放些碎炭、木条、纸片等，效果更好。



淘米水



居家生活

- 消除腥味

一些带有腥味的蔬菜，先放在淘米水中，加少许食盐搓洗，再用清水冲洗，腥味将消除。

- 消除咸味

把咸肉放入淘米水浸泡，几个小时后取出，可去除部分咸味。

- 洗净肉类

用淘米水洗肉类，会比使用清水洗得干净，尤其是腊肉。

- 清洗猪肚

用淘米水洗猪肚，要比使用食盐搓洗更省事、省力，且更干净、节约。

- 洗菜刀

菜刀常用淘米水洗泡，便不易生锈。

当菜刀生锈以后，将其浸泡在淘米水中，几个小时后取出，会极易擦干净。

- 消除砧板腥味

切过鱼、肉类后，往淘米水中加入少许食盐，用来洗擦砧板。洗完后再用热水冲净，待砧板晾干后，腥味随之消除。

- 消除漆器的异味

刚漆过的漆器，不免散发出异味。每天用淘米水轻擦，4~5天后，异味便会消除。

- 洗净油腻碗筷

用淘米水清洗碗筷，能洗去上面的油腻。



温馨提示

用凉水淘洗，避免使用流水或热水。

淘洗次数及用水量均要尽量减少。

淘米忌用力搓洗或过度搅拌。

不宜浸泡大米，若淘米后浸泡，可将米与水一同下锅。

若油腻过多，再往淘米水中加入少许醋即可。

- 浇灌盆栽或蔬菜

家里种植的盆栽或蔬菜，常用淘米水浇灌，会长得更加茁壮。



自我护理

- 防治口臭及口腔溃疡

把淘米水保留下来，用来漱口，能有效治疗口臭及口腔溃疡。

- 治疗皮肤瘙痒

取 1 000 毫升淘米水，与 100 克食盐一同入锅，并煮沸 5~10 分钟，然后倒入盆中，待温度适宜，找来消毒毛巾，蘸取溶液擦洗患处，每天早晚各 1 次，每次 1~3 分钟，连洗几次，可将瘙痒治愈。此法亦能治疗外阴瘙痒。切记在此期间，应戒酒、忌食鱼虾，且不用碱性较大的香皂洗澡。



美容塑体

- 去除面部油脂

淘米水沉淀之后，取其澄清液，用作洗脸水，然后再用清水冲洗干净，长久坚持，能去除面部油脂，还可增白面部皮肤。

- 润泽手部肌肤

淘米水对皮肤有明显的滋润效果。建议常用淘米水洗手，以有效润泽手部肌肤。



除尘去污

- 洗涤浅色衣物

浅色衣物极易沾染灰尘，却又难以洗涤。尝试用淘米水洗，不仅轻松洗掉衣物上的污渍，而且会使衣物颜色更加鲜亮。



- 擦洗油漆家具

找来干净软抹布，蘸取淘米水，轻轻擦洗油漆家具，可洗去家具污垢并使之光亮。



咖啡渣



居家生活

- 给冰箱除臭

当冰箱里发出臭味时，先用碗盛装咖啡渣，再把碗放在冰箱中，过夜后取出，冰箱里的臭味将会消失。

- 给植物施肥

煮完咖啡后，千万别把咖啡渣倒掉，用作家中植物的肥料，效果尤佳。

咖啡罐



居家生活

- 盛放零碎垃圾

在水槽边放个咖啡罐，并在罐里套一个小塑料袋子，用来盛装零碎

垃圾，很是方便。

- 盛放物品

夹子、曲别针、橡皮等小物品若是没地方放，可先放在咖啡罐里，使用起来很方便。

- 储放皮带或领带

先将咖啡罐清理干净，再把皮带或领带卷好放入罐子，然后把罐子叠放起来，这样就能避免皮带或领带挂得到处都是，而且还防止皮带出现褶皱。

- 盛放糖果

从超市买回散装的糖果，若是没有专门的糖果罐，可先把糖果装入咖啡罐，然后在咖啡罐外侧贴上漂亮的贴纸，既方便又美观。也可用咖啡罐盛放食盐、辣椒等调味品。



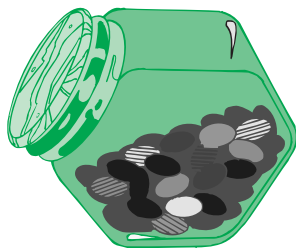
开心·DIY

■ 自制存钱罐

找来一把工具刀，在咖啡罐的塑料盖中央开一个切口，并使开口直径稍大于1元硬币，然后在罐子四周贴上装饰用的彩纸，即做成了一个美丽的存钱罐。

■ 制作简单除湿器

在空咖啡罐里面装上食盐，然后放在潮湿的角落，且每月把罐里的食盐更换一次，以除去室内湿气。



糖果罐



居家生活

- 当作随身携带的缝绉包

找一个小而精致的糖果罐，并放些针、线和纽扣在其中，再把糖果



罐放在手提包里随身携带，以备不时之需。

- 收存成对的耳环

把小的糖果罐收集起来，用来盛放成对的耳环，只能找到一只耳环的事情将不再发生。

- 存放杂物

把螺丝钉、曲别针等一些小物品分类整理，放在不同的糖果罐里，然后把写有物品名称的标签贴于糖果罐外侧，不仅使房间保持整洁，且方便使用时查找。

- 存放保险丝

保险丝随便存放，用起来很不方便。若把保险丝放在一个专门的糖果罐里，使用时，保证更容易地找到。

- 防止项链和手链缠结

准备几个糖果罐，用来分开盛放项链和手链，便可防止它们相互缠结。

牛奶纸盒



居家生活

- 制作冰块

纸盒里的牛奶喝完后，将纸盒洗干净，并装满凉开水，放入冰箱，待冰块制成后，可用来做冷饮。

这样做出的冰块还可直接冷敷。

- 用作育芽容器

牛奶纸盒稍加改装可做成育芽容器。先剪掉牛奶纸盒上半部分，然后在盒子底部戳些小孔，并加入培养土，最后植入种子。这样，育芽容器便做好了。一段时间后，植物幼芽将破土而出。

冰 块



居家生活

- 使剩米饭变香软

用微波炉加热剩米饭时，在米饭里放冰块，一旦开始加热，冰块将逐渐融化，并为米饭提供需要的水分，即可使热好的米饭如刚煮好的一样，十分香软。

- 使沙拉酱更细滑

用玻璃瓶盛装沙拉酱，并加入一块冰块，然后盖上瓶盖，用力摇晃，待其调拌均匀，舀出冰块，再把沙拉酱拌入食物，口感会更加细滑。

- 撇掉汤汁里的脂肪

取来长柄金属勺子，在里面装满冰块后，使勺子底部轻轻掠过炖肉或肉汤的表面，脂肪将凝结于勺子上，随即取出勺子，以撇掉汤汁中过多的脂肪。

- 去除地毯凹痕

家具的腿部常会在地毯上留下凹痕，如橱柜、餐桌等。先移走家具，再放冰块在凹陷处，待冰块融化后，用刷子刷起地毯的毛，地毯将恢复如初。

- 抹平填隙胶

浴缸出现裂缝后，应及时以填隙胶密封，再用冰块把填胶处抹平，使接缝处变得平滑。而填隙胶并不黏结冰块，用冰块抹平填胶处会十分适合。

- 熨平衣物

熨烫衣物时，先用包有冰块的软布抹过皱褶，便可将衣物熨得平整。切记软布要洁净。

- 为吊挂的盆栽浇水

挂在高处的盆栽很难浇水，若在花盆中放入适量冰块，待其慢慢融化，便能为植物持续提供水分，且避免了盆底流出过多的水。



自我护理

- 消退痱子

用冰块擦洗痱子处，能迅速止痒，且使之尽快消退。

- 减轻挑刺疼痛感

用针挑刺前，先取来小块冰块，敷于扎刺部位片刻，待敷冰部位的皮肤麻木后，再挑出刺，疼痛感会明显减轻。

- 使挫伤快速恢复

不慎扭伤或被撞伤后，在伤口处敷上冰块，以减轻血管出血、防止血肿形成，最终促使挫伤更快恢复。



除尘去污

- 去掉衣物上的口香糖

衣物上粘有口香糖时，用冰块摩擦粘有口香糖处，直至口香糖变硬，再用金属汤匙把它刮掉。



照顾宠物

- 给宠物消暑

炎热的夏季，在宠物的洗澡水中加冰块，这样能让宠物也消一下暑。

保鲜膜



居家生活

- 避免冰淇淋结块

冰淇淋没有吃完，要放回冰箱时，可先用保鲜膜将它包裹起来。等下



温馨提示

使用保鲜膜时，要注意产品包装上规定的温度范围；

加热食物时，应先用牙签等针状物在保鲜膜上扎几个小孔，以利于水汽的蒸发，且防止因气体膨胀而导致保鲜膜破裂。

次拿出来再吃的时候，冰淇淋不但口感不变，并且里面也不会结满冰霜。

● 保持冰箱顶部清洁

先把冰箱顶部清洗干净，待晾干后，在上面铺几层保鲜膜，当落有灰尘时，只须换掉保鲜膜，而不必再作大扫除。

● 保持电脑键盘清洁

键盘若长时间不用，不妨先用保鲜膜把它包好，以免沾染灰尘和污垢。

● 包装遥控器

选取漂亮的保鲜膜，用它包裹电视机或录像机的遥控器，既可起到保洁作用，还能经常更换使用。

● 延长油漆的存放时间

油漆一次没有使用完，可用厚些的保鲜膜盖住罐口，然后再盖上盖子，便能延长油漆存放时间。

● 修补风筝

孩子的风筝被刮破了，在破损处覆盖一片保鲜膜，并用胶带固定，风筝即修补完毕。



自我护理

● 软化硬皮

对付手指某部位长出来的硬皮，如倒刺等，可在睡觉前，先在长了硬皮的部位涂上护手霜，然后用保鲜膜包裹手指，并用胶带粘牢。一夜之后，保鲜膜通过保持皮肤的湿润度，而使硬皮得到软化，便极易被除去。

● 增强药膏的药效

身体某处受伤或因其他原因疼痛时，先在上面涂些药膏，然后找来保

鲜膜,将患处包裹严实。这样能使患处得以保暖,从而使药膏的药效更佳。

- 治疗牛皮癣

牛皮癣不很严重时,买些相应的药膏,均匀地抹在患处,并用相当大小的保鲜膜覆盖感染部位,最后再用胶带将其固定。这样,保鲜膜不但能增强药膏效用,还能延长其滋润效果,并防止牛皮癣扩散。



隔热手套



居家生活

- 保持饮料温度

调一杯冷饮,若用隔热手套拿在手中,饮料便可长久保冷。同理,喝热饮时,把饮料放在隔热手套中,热饮便可长久保温。

- 防止双手被散热器等烫伤

处理车上散热器等热烫的部件时,戴双隔热手套,能防止双手被烫伤。

铝 盘



居家生活

- 盛放杂物

桌子上随意摆放的杂物,如蜡烛、纽扣、纸片、珠子等,都可以放在铝盘里储存起来,且不同的东西还可分门别类地置于不同的铝盘中。



开心·DIY

■ 自制烟灰缸

把一个薄薄的铝盘折叠成四方形盒子，以作为烟灰缸使用。不过，这种烟灰缸一般只在家里烟灰缸找不到，而又急需烟灰缸的时候。

● 盛放油漆罐

粉刷油漆时，在油漆罐下面放个铝盘，以防止油漆滴落到地板上，从而也免去了打扫地板的麻烦。使用以后，再把铝盘清洗干净，留到下次使用。

● 防止手被水花或油花烫伤

找一个大小适中的圆形铝盘，在中间开个洞，然后穿在锅铲的手柄上，并用胶带固定。在烹调菜肴时，即可防止溅

起的水花或油花烫伤手部。

微波炉



居家生活

● 烤软干月饼

月饼久放变干变硬后，先将其放入瓷盘，并喷洒一些水，然后用微波炉专用的保鲜膜蒙好，再置于微波炉中，调至中挡火力烘烤，两分钟后取出，干硬的月饼会变得又软又香。

其他面食变得干硬时，如面包、蛋糕、馒头等，亦可选用此法。

● 为奶瓶消毒

往奶瓶中加水，至七分满时，用保鲜膜包裹好，再把奶嘴放进装有水的容器中，并用小盆子压住，以避免奶嘴浮起，最后一起放入微波炉，加热 1 分钟即可。

● 为毛巾消毒

将毛巾洗净后拧干，且用保鲜膜包好，然后放在微波炉中加热，1 分钟后取出，能起到消毒作用，尤其在客人到来时，递上这样一块热毛巾，不仅洁净无毒，还给人宾至如归之感。



把抹布洗净后，装进塑料袋中，然后用微波炉加热片刻再取出，并趁热晾干，可为抹布清洁、消毒。

● 为餐具杀菌

日常使用的餐具应经常杀菌消毒。餐具用水洗净后，无须擦干，可直接放入微波炉，加热片刻后，黏附于餐具上的细菌将被杀死。

切记带金银线条或细致图案的餐具，以及材质较薄的杯子，都应尽量避免使用微波炉。

● 除虫作用

家里贮存的粮食、药材生了虫子时，将其放入微波炉，调至最高挡加热2~5分钟，里面的虫子便可被杀死。待其冷却后，重新装好，使用时，再将死掉的虫子去除。



开心DIY

■ 自制果菜汁

以自制橘汁为例，先将橘子切成小瓣，并盛入容器，然后置于微波炉中加热，至烂熟状时，再用勺子挤出汁液。

相同方法还能制作出西瓜汁、番茄汁等，且适合给婴儿制汁。

■ 自炒瓜子

取些生的葵花籽，放入微波专用容器后，不盖盖，直接用微波炉高挡加热，3分钟后取出并搅拌一番，然后再次用微波炉高挡加热3分钟，便可食用。

如此炒食瓜子，既干净、卫生，又省时、省钱，且容易掌握火候。



热水瓶



居家生活

● 清洗海参

烹制海参之前，先用冷水洗净，然后放入空热水瓶，并往瓶中浇灌

开水，最后盖上瓶塞，8 小时后再取出，海参将顺利破肚，而其中的脏物也会彻底清除。

● 煮熟面条

先将开水倒入热水瓶，再取适量的面条，放进瓶中并盖上瓶塞，1 小时后，取出被闷熟的面条，经调料调味后即可食用。

● 煮熟米饭

取适量大米，淘净后放入大口热水瓶，并倒上开水至将满状态，然后塞紧瓶塞，5 小时后米饭将被煮熟。

● 煮大米粥

用热水瓶盛装适量淘净后的大米，再倒入适量开水，以浸没大米数倍为度，并塞紧瓶塞闷 8 小时，即可煮成香醇的大米粥。

● 煮绿豆汤

先把绿豆稍微用开水烫一下再放入热水瓶中，然后倒入滚烫的开水封好瓶盖，搁个三四个小时就可以准备加糖食用了。注意：不可先放糖，且最好用瓶口大的热水瓶，以免倒不出来又不容易清洗。



自我护理

● 治疗感冒

患有感冒时，将开水倒入热水瓶，并立即把口、鼻对准瓶口热气，然后缓慢地深呼吸，每次 10 分钟，每天 2~3 次，能抑制、杀灭感冒病毒，从而治愈感冒。

切记用热水瓶熏治感冒，深呼吸时，一定要特别小心，注意不要被热气灼伤。

● 煎熬中草药

把需要煎熬的中草药剪开，使之呈小块状，然后用锤子砸碎，装入热水瓶，同时加入开水，水量为药物体积的 1.7 倍，最后塞紧瓶塞，浸泡数小时，待药物煎好后，即可饮服。

蔬果削皮器



居家生活

- 削铅笔

着急用铅笔，却又找不到铅笔刀时，用蔬果削皮器来削吧，一样很方便。不过之后要记得把它清洗干净。

- 使肥皂重新散发香味

肥皂散发出清新的味道，会使室内充满香气，但久置之后，肥皂表面一旦变干，香味也淡了不少。若用蔬果削皮器在其表面轻轻一刮，肥皂可再次发出芳香。

- 削切块状物

一些很难切开的块状食物，如干奶酪、年糕等，使用蔬果削皮器削切，能切出满足各种需要的精致薄片。

- 快速软化冻硬的奶油

制做糕点时，一般要将奶油放入温室软化，但奶油若太大便不易软化。这时，不妨取来蔬果削皮器将奶油刨成小薄片，然后放入温室，奶油便会很快软化。

炉灶强效清洁剂



除尘去污

- 清除浴缸污垢

家里白色浴缸上的污垢洗不掉时，在上面喷洒炉灶清洁剂，几小时后再用清水冲洗干净。

切记炉灶清洁剂一般只用于白色浴缸，而且使用时，尽量不把清洁

剂喷到浴帘上，因为它可能导致有色浴缸褪色、塑胶和布料被腐蚀。

● 清洁玻璃器皿

对付玻璃器皿上洗不掉的污渍，可先戴上橡胶手套，再往器皿上喷些炉灶清洁剂，然后把它放进塑料袋中，并密封袋口，放置一个晚上。次日，仍先戴上橡胶手套，再把塑料袋拿到阳台上打开，等塑料袋中的化学气体释放完毕后，将器皿拿出来并用清水冲洗干净。

但要注意，把塑料袋口打开后，最好摒住呼吸，以免吸入释放出来的化学气体。

● 除去油漆

家具上若粘了油漆，无论木制家具还是金属家具，都在上面喷些炉灶清洁剂，然后用钢丝刷刷洗，家具可恢复洁净。切记炉灶清洁剂不适用于古董或昂贵的家具，并且它会导致木制家具颜色变深，或使金属家具变色。



温馨提示

大多数炉灶清洁剂含有大量烧碱，粘到皮肤会有烧灼感，尤其不能粘到眼睛里。因此使用时必须戴上橡胶手套。炉灶清洁剂在喷洒时挥发出的雾气会刺激鼻黏膜。误食时，必须立即送医院急救。存放时一定要放在孩子不易够到的地方。





耳 环



居家生活

- 用作围巾别针

戴好围巾后，找一个较大的耳环，别在围巾交叉处，既起到了固定作用，又成为一个亮眼的装饰品。

发 胶



居家生活

- 防止丝袜破洞

发胶能强化丝袜纤维。丝袜刚买回来，就在袜头处喷点发胶，以防止袜子破洞，从而延长其使用寿命。

- 避免物品粘上污渍

孩子刚创作出一幅美术作品，或者自己新买了一双皮鞋，均可往上面喷一层发胶，以使之不粘污渍、常保如新。

- 用作窗帘防尘剂

窗帘洗完后，在上面喷一层发胶，可使之长时间保持洁净，若多喷几层，效果更明显。往窗帘上喷发胶防尘时，要记得上一层发胶晾干后再喷下一层。

- 延长鲜花寿命

买回鲜花后，站在距离花束不足半米处，往花瓣和花叶下面快速喷



洒一些发胶，能延长鲜花寿命。

- 消灭苍蝇

打开发胶瓶盖，对准苍蝇喷两下，苍蝇将被杀死。此法同样适用于消灭蜂类，如黄蜂。



除尘去污

- 清除口红印

衣服上不小心沾了口红印，往印处喷点发胶，几分钟后抹去发胶，口红印也将随之消失，然后如常洗涤。

- 清除笔墨印

衣物或家具布面上粘有笔墨印时，如圆珠笔笔迹或钢笔笔迹，在上面喷点发胶，能立即清除笔墨印，使衣物或家具布面变干净。

凡士林



居家生活

- 轻松摘下卡住的戒指

在手指上涂些凡士林，润滑之后，无论戒指卡得多紧，都能被轻松摘下。

- 防止皮革发霉

在心爱的皮衣上涂些凡士林，然后找几块洁净的软布，轻轻擦拭皮衣，最后再用洁净软布抹去多余的凡士林，能起到皮革保养剂的功效，从而使皮衣时刻保持光鲜亮丽。

- 避免浴帘挂钩卡住

在浴帘挂钩上涂些凡士林，可润滑浴帘挂杆，因而避免了浴帘挂钩卡住。

- 润滑橱柜和窗户

找一把小油漆刷，蘸取一些凡士林，并将其涂抹在拉门和窗框的滑道上，充分润滑后，在开、关橱柜和窗户时，便不再发出扰人的吱吱声。

- 防止铬制品或金属制品生锈

家里某些铬制品或金属制品，在长时间搁置前，先在上面涂些凡士林，能有效防止其生锈。

- 使瓶盖更容易打开

在盖上指甲油或胶水瓶盖之前，先在瓶盖边缘涂点凡士林，下次打开时会容易很多。



自我护理

- 防止指甲油涂到手指上

涂抹指甲油时，先在指甲与皮肤接合处涂些凡士林，可避免指甲油涂到手指上。待指甲油晾干后，用面巾纸轻轻擦拭，皮肤上的指甲油将与凡士林一起被擦掉。

- 避免染发剂粘到皮肤上

自己在家染发时，若不小心让染发剂流出来，且粘到了皮肤上，便很不容易洗掉。染发之前，先涂些凡士林在发丝上，即可阻止染发剂渗出来，从而避免此种情况的发生。

- 防止洗发水流入眼睛

给孩子洗发时，先在孩子眉毛上涂厚厚的一层凡士林，可防止混有洗发水的水流入孩子眼睛。

- 缓解伤口疼痛

对于轻微的烫伤、刀伤等，均可在伤口处涂些凡士林，以达到缓解疼痛的目的。

- 止住鼻血

鼻子流血时，涂点凡士林，能有效止血。



针对任何小伤口流血，凡士林都具有止血作用。

- 预防尿布疹

在婴儿的屁股上涂些凡士林，会形成一层保护膜，以免出现尿布疹。如果婴儿已患有尿布疹，仍可在上面涂抹凡士林，可使尿布疹加速痊愈。

切记测量婴儿肛温之前，先在温度计上涂点凡士林，以减少不适。并且要注意，给婴儿使用的凡士林，必须是没有任何添加剂的纯凡士林，否则会损伤婴儿皮肤。

- 治疗脚裂

先用热水泡脚，再用酒精给刀片消毒，然后用其削掉脚跟的硬皮和干皮，直至露出软皮部分，最后找来纱布，在上面涂抹凡士林，且包裹脚跟，再用绷带固定好，每隔1天更换1次，1周后脚裂可彻底治愈。

或煮熟1个土豆，剥去外皮后，将其捣成糊状，并加入适量凡士林调和，最后放在洁净的玻璃瓶中，用来涂擦患处，每天3次，数日即愈。



美容塑体

- 用来卸妆

针对粉底、眼影、睫毛膏和彩妆等，凡士林均可有效卸妆，且在卸妆的同时，它还能滋润面部肌肤。

- 理顺眉毛

如果眉毛不顺，反而四散开来，可在上面涂点凡士林，然后理顺眉毛，它便不会再卷起来。

- 滋润双唇

凡士林富含的油脂成分能让双唇显出水亮光彩，常用它润泽唇部肌肤，其润唇效果几乎无可比拟。

- 护理双手

晚上睡觉前，在手上涂些凡士林，次日清晨起床后，双手会变得又滑又嫩，长期坚持，满是裂痕的手部将得到有效改善。



除尘去污

- 去除口红印

若衣物上不小心粘了口红，可在口红印上涂些凡士林，并稍稍揉搓，再如常洗涤，口红印将会消失得无影无踪。

- 去除水渍

家具上留有水渍时，在水渍处涂上凡士林，待几个小时后擦拭，水渍自行消失。

- 去除口香糖

孩子故意把嚼过的口香糖粘在家具上时，比如餐桌下方或床头柜后面，与其对孩子大发雷霆，倒不如找来凡士林，在口香糖上涂抹些许，然后揉搓，直至口香糖脱落。



汽车养护

- 用作橡胶保养剂

对汽车而言，大部分橡胶零件都用来密封车窗和减振缓冲等，但用久后，橡胶零件便不免出现硬化、老化甚至破裂等现象。若经常在橡胶零件上涂抹凡士林，不仅延缓此种现象的出现，进而延长橡胶零件的使用寿命。而橡胶本身能吸收涂在其表面的凡士林，经常涂抹或多抹有益而无害。



照顾宠物

- 驱走蚂蚁

在宠物的碗边涂点凡士林，蚂蚁便不能爬到碗里面，随之会无可奈何乖乖走掉。

- 消除疼痛

遇到干燥的天气，宠物的脚掌也会出现干裂疼痛的现象。若在它的



脚掌上涂点凡士林，同样能有效消除疼痛感。



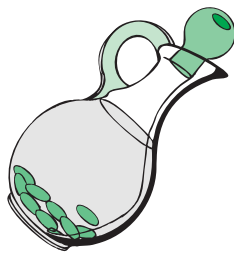
开心·DIY

■ 自制润唇膏

在凡士林中加点自己喜欢的口红，然后放入微波炉稍稍加热，待其软化后混合均匀，再装进一个小化妆盒中，便可制成极具个性的润唇膏。

■ 自制眼影

把家里的可食用色素找出来，加入少许凡士林后，将二者调和均匀，作为眼影照常涂于眼部，同时还能用作腮红。



橄榄油



居家生活

● 保持家具洁净如新

橄榄油可用来清洁家具。先将家里的木制或藤制家具清洗干净后，然后在上面直接涂抹橄榄油，能使其长时间保持洁净。此方法亦适用于清洁钢琴。

● 保持铜器光亮

铜器刚刚清洁完毕，即在上面涂抹橄榄油，并轻轻擦拭，便可使之长久保持光亮。



自我护理

● 减轻烫伤疼痛

把橄榄油外敷于皮肤烫伤处，将明显减轻疼痛感，且能保证愈后不留疤痕。

● 降低血压

每天饮服两汤匙橄榄油，能降低血压，且可迅速缓解血压升高引起的头痛、头晕等症。

● 治疗风火牙痛和咽喉肿痛

饮服 10~15 滴橄榄油，每天 1 次，坚持 2~3 天，可有效治疗风火牙痛和咽喉肿痛。

● 治疗大便干结

饮服 15~20 毫升橄榄油，每天 3 次，2~3 天后，不仅能治愈大便干结，且对痔疮红肿出血等症也甚有疗效。

● 治疗神经性皮炎

取 100 克橄榄油，加入 500 毫升牛奶后，将其搅拌均匀，并倒入加了温水的浴盆中，用来浴疗，每周 1 次，每次浸泡 15 分钟，坚持一段时间后，可见疗效。



美容塑体

● 清除面部粉刺

取 4 汤匙食盐和 3 汤匙橄榄油，将二者调和均匀后，涂抹在脸上，并轻轻按摩 1~2 分钟，稍后再用温肥皂水冲洗干净。每天 1 次，1 周后改为每周 2~3 次，一段时间后，粉刺可除。

● 增加面部皮肤光泽和弹性

洁面后，取少许等量的橄榄油和食盐，将二者混合均匀后涂抹于面部，然后轻轻按摩片刻，能起到滋润、磨砂的效果，最后再用热毛巾敷



面,以有效去除面部毛孔里肉眼看不到的污垢。

● 使面部紧致又湿润

先用温水将面部油污洗净,再用干毛巾把水分擦掉,然后用棉花蘸取橄榄油,均匀涂抹在脸上,待10~15分钟后,用热毛巾敷面,最后用干毛巾擦脸,便可使面部紧致又湿润。

● 调理干性皮肤

倒小半杯橄榄油,将其放入微波炉加热,片刻后取出,当温度适中时,在脸上均匀涂抹,可有效地调理皮肤。此法亦适用于敏感性皮肤。

● 改善发质

取适量的橄榄油和蜂蜜,将二者均匀混合后,洗发前半小时左右,涂在头发上,然后正常洗发,可使头发显得柔软滋润、光滑亮丽。

● 对付眼角皱纹

眼部长了细纹、鱼尾纹后,可将橄榄油与少许芦荟胶均匀混合,并涂抹在皱纹处,待混合物被充分吸收,纹路就会消失,而且皮肤也变得光滑无比。

● 轻松卸除睫毛膏

找来软的面巾纸,蘸取橄榄油后擦拭眼睫毛,以卸掉睫毛膏,最后再用面巾纸将橄榄油擦干净即可。



开心DIY

■ 自制防皱面膜

取1个鸡蛋,将其打散后与适量柠檬汁、少许粗盐调和,并充分搅拌,待混合均匀后,往混合物中慢慢加入原生橄榄油,且再次搅拌均匀,即可用作面膜,每周使用两次,能防止皱纹滋生并使皮肤变得光滑、细腻。若一次没有用完,放入冰箱储存起来,留作下次使用。



除尘去污

● 去除双手油污

手上有车油或油漆时,将等量的橄榄油和食盐或白糖一同倒在手掌

上，然后用力揉搓油污处，几分钟后，再用肥皂和清水冲洗，双手会变得干干净净，且更加柔软。

- 去除头发上的油漆

自己在家动手粉刷时，难免让油漆弄到头发上。若真遇到此种情况，可找来棉球，蘸取橄榄油并轻轻涂抹头发，即除去油漆。



护发素



居家生活

- 取下卡住的戒指

戒指卡在指节上取不下来时，在手指上涂些护发素，润滑片刻后，即可轻松取下。

- 保护皮具

在皮鞋、皮靴或其他皮具表面涂一层薄薄的护发素，能起到有效的保护作用。

- 使拉链顺畅

着急出门，可外套拉链一直拉不上去，在链齿上涂点护发素，可使拉链顺畅。



温馨提示

作为一种异面活性剂，护发素对头发产生的刺激比洗发水还要强。所以，用过护发素以后，一定要将其冲洗干净，以免对头发产生很大的损伤，并且使用免洗护发素时，可用梳子将护发素梳进发丝，但尽量使之不要粘到头皮。



- 润滑浴帘杆

浴帘杆用久了，难免会变得不再光滑。若在杆上抹点护发素，稍稍润滑后，浴帘便很容易被拉上。

- 擦亮金属器皿

家里某些金属器皿，如水龙头、镀铬用具等，如果表面生锈了，先在上面涂些护发素，再找来洁净的软布，轻轻擦拭几下，即可使之重放光芒。

- 防止工具生锈

在储放工具时，先涂抹一层护发素，能有效防止工具生锈。

- 使丝绸衣物柔滑

把洗衣盆里装满水，并加入少许护发素，然后将丝绸衣物浸泡其中，几分钟后取出，用清水过洗，最后吊挂起来晾干，衣物将变得柔顺光滑许多。

但要提醒一点，洗白色衣物用温水，而彩色衣物则须用冷水。



美容塑体

- 用来卸妆

使用护发素卸妆，简便快捷，而且便宜实惠。

喷雾瓶



居家生活

- 洗熨衣服

喷雾瓶里的溶液用完后，暂时把瓶子保留下来。洗涤衣物时，在喷雾瓶里装上去污剂，直接把去污剂喷在衣服上，或在熨烫衣服时，用装水的喷雾瓶将水喷到衣服上，很是方便。

- 迅速降温

在炎热的夏季，出门时，随身携带一个装满水的喷雾瓶。跑步、打球或走远路以后，往身上喷点水，能迅速降低体温、清爽身心。



润唇膏



居家生活

- 取下卡住的戒指

戒指卡在手指上时，在指节处涂点润唇膏，然后慢慢转动，戒指即可取下来。

- 润滑拉链

很多时候，衣服拉链都会很难拉开或拉上。若在链齿上稍稍涂些润唇膏，并随意地上下拉几次，拉链便不再卡得很紧。

- 润滑铁钉或螺丝钉

要把铁钉或螺丝钉钉入或旋入木头时，可在上面涂点润唇膏，润滑之后，做活更容易些。

- 润滑滑轨或橱柜铰链

在家里窗户、抽屉的滑轨上，或衣橱、箱柜的铰链上，涂一些润唇膏，充分润滑后，再次打开它们时，会容易很多。



自我护理

● 有效止血

刮胡须时如果不小心刮伤了，可立即在伤口处涂上润唇膏，能迅速止血。



美容塑体

● 保护面部皮肤

在寒冷的雪天，外出行走时，若在面部涂点润唇膏，就能避免面部皮肤因长时间吹风而引起皮肤炎或皮肤变色，从而能有效地保护皮肤。

● 使眉毛平整

如果眉毛翘起来或变得乱蓬蓬的，均可使用润唇膏使之平整。

洗甲水



居家生活

● 融化强力胶

先用棉球蘸取洗甲水（含丙酮洗甲水），然后按在手指上，强力胶便逐渐融化、去除。

● 消除手表表蒙刮痕

有些手表的表蒙是强化塑胶，如果表蒙上出现刮痕，可用洗甲水擦拭，直至刮痕变淡或完全消失。

● 擦亮漆皮皮鞋

对付漆皮皮鞋表面磨损的痕迹，可找来洁净的软布或纸巾，蘸取洗甲水后快速轻擦磨损处，最后再用湿抹布抹掉残留在鞋面的洗甲水，漆皮皮鞋将恢复光亮。

- 稀释修正液

往修正液的瓶子里滴几滴洗甲水，待摇匀后，修正液会因为被稀释而不再结块。

此方法亦适用于久置的指甲油。



除尘去污

- 去除墨迹

洗甲水可除去衣服或皮肤上的墨迹。用棉球蘸取洗甲水，轻轻擦拭墨迹处，待墨迹消除后，再用肥皂和水清洗。

- 去除油污

将洗甲水倒在抹布上，然后用来擦拭油烟机，便可除去厨房油烟机上的油垢。

- 擦除油漆

窗户玻璃上有油漆时，尝试在油漆渍处涂上洗甲水，几分钟过后，用软抹布轻擦，最后再用湿抹布把整块玻璃擦拭一遍，洗甲水与油漆都将除去。

如果黄铜制品的漆层剥落，可用蘸有少量洗甲水的软抹布轻擦，直至将脱落的漆面完全清洁。



温馨提示

■ 使用洗甲水的注意事项

洗甲水应该挑选正规厂家生产的、温和而不刺激的产品，并且最好不含丙酮成分。

洗甲水的用量应尽量少，尤其在使用含丙酮洗甲水时，它会使指甲表面的角质层因干燥而变得粗糙、脆弱。

擦拭洗甲水的正确方法为，取一块化妆棉，蘸取少量洗甲水后，按在指甲上停留 5 秒钟，指甲油将自行脱落。当然，若仍未完全清除，可重来一次。



- 清洁电脑键盘

找一把干净的旧牙刷，蘸取适量洗甲水后，轻轻刷洗电脑键盘，便可使之清洁无尘。

- 去除贴纸和黏合剂

金属表面和玻璃物品上粘有贴纸或黏合剂时，取出含丙酮的洗甲水，用抹布蘸取洗甲水将贴纸或黏合剂擦净。

- 清除融化的塑胶袋子

塑胶袋子不小心被融化且粘在某处时，尽快找来洁净的软布，蘸少许洗甲水，轻轻擦拭融化塑胶袋子的部位，再用湿抹布擦拭，最后用干抹布或纸巾擦干。

- 清洁纱窗

洗甲水实在用不完了，也不要轻易丢掉，把它涂抹在纱窗上，然后快速擦拭，可去除上面黏附的许多污物。当然，纱窗网眼多，一般要多擦几次，才能将污物完全擦除。

- 除去不干胶印

家具或家用电器上的商标掉了以后，往往留下难看的不干胶印。找一块洁净柔软的棉布，用水打湿后，蘸取少量洗甲水，轻擦胶印处，即可将其除去。

指甲锉



居家生活

- 打磨木制家具表面

一件精美的木制家具，在某些不易够到的缝隙处，如家具腿的深缝处，可使用指甲锉进行打磨，以保证家具表面的粗细度更加一致、完美。



除尘去污

- 去除橡皮擦上的污垢

橡皮擦两端沾有污垢时，用指甲锉将黑色污垢挫掉，橡皮擦就会干净如新。

- 去除皮革衣物上的污渍

皮革衣物上沾了污渍时，先用指甲锉轻轻锉几下，再用热蒸汽蒸一会儿，污渍将消失。



指甲油



居家生活

- 用来区别物品

在家里，为避免不同的人使用了相同的器物，可将不同颜色的指甲油涂在上面，用作标记。

- 用作危险讯号

如果家里有专门盛放危险物品的容器，比如某些瓶子装了有毒物品，可在容器上涂些色彩鲜亮的指甲油，以示提醒。

- 修补抽丝的丝袜

丝袜一旦脱丝或被勾破，应尽快在抽丝处涂点透明指甲油，不久后，指甲油将自行挥发干透，且即使用水清洗，也不会影响其功效，这不仅



避免出现破洞变大的尴尬局面，且延长了丝袜的使用寿命。

- 修补镜片裂痕

在眼镜镜片的裂痕处涂一层透明指甲油，待其变干后，便可起到固定镜片的作用，且不影响暂时使用。

- 修补地板裂痕

家里的硬木地板出现小裂痕时，在裂痕处涂些透明指甲油，并用砂纸轻轻打磨，起到修补作用。

- 修补洗衣机筒裂痕

如果洗衣机筒某处有了小裂痕，仍可使用透明指甲油修补，补好后再将修补过的地方磨平。

- 修补纱窗洞孔

若纱窗上出现小洞，最好用透明指甲油进行修补。若家里的纱门出现小洞，也可像修补纱窗洞孔那样用指甲油进行修补。

- 粘住信封开口

给别人寄信时，在信封开口处涂点指甲油，这样能更牢固地粘住信封口。

- 保持人造珠宝饰物清洁

人造珠宝饰物买回来以后，可在其表面、背面涂一层透明的指甲油，待晾干后再戴上，能使之较长时间保持洁净，且不会因褪色而沾染到皮肤上。

- 使手表色泽持久

新买了一块手表，在佩戴之前，若先用洁净软布将表壳擦拭干净，并在上面均匀涂抹一层透明指甲油，待指甲油干透后再配戴，不仅增加手表表壳光亮度，且使之更持久地保持色泽。

- 使皮带扣常保光亮

找来透明指甲油，在新买的或刚擦亮的皮带扣上涂抹一层，能有效防止其氧化、褪色，从而使它保持光亮。

- 延缓皮鞋磨损

对皮鞋而言，鞋跟与鞋尖部分最容易受到磨损。买来新鞋后，最好

先在后跟缝线处和鞋尖部分涂些透明指甲油，然后轻轻擦拭几下，待完全干后再穿，鞋子便不易磨损。

- 防止鞋带头散开

鞋带头若散开了，就涂点透明指甲油在上面，并随之把散开的线搓拧在一起，等指甲油完全干后，再将鞋带穿入鞋眼。



自我护理

- 消除身上的疣

有时候，身体某个部位会长出疣不仅难看，而且传染。若在疣上涂点指甲油，1 周后，疣将大大缩小甚至完全消除。

若面部、头部、手背等处长了疣，均可采用此法。



汽车养护

- 修补挡风玻璃上的小裂痕

车子挡风玻璃上出现小裂痕时，先将车子开到一个背光的地方，并在裂痕处涂抹指甲油，然后把车子开到太阳底下，待指甲油经日晒变干，裂痕将暂时得到修补，且不会扩大。

切记挡风玻璃一旦出现小裂痕，虽然暂时得到修补，但为安全起见，务必尽快将其换新。

- 防止车漆剥落处生锈

在车身上凹痕处或车漆剥落处涂些透明指甲油，能有效防止其生锈或车漆掉落面扩大。



书房物品



报 纸



居家生活

- 保存蔬菜

刚买回的蔬菜，如葱、胡萝卜等，用报纸包裹起来，并将其直立置于通风处，能使之长期保鲜。

- 包裹易碎物品

把某些易碎物品收放之前，如杯盘碗碟等，先用打湿的报纸将物品层层包裹好，待报纸干透后，再将物品放入箱子，报纸便可充当保护层，即使进行长途搬运，也不必太过担心。

- 收存毛质衣物

为防止毛质衣物被虫咬，夏天收藏冬衣时，应先将衣物放在阳光下暴晒，晒后收存时，找来报纸，将其包起来，并用胶带粘住角落。

- 防止鞋子变形

刚把打湿的鞋子脱下来，或者要把鞋子收放起来，可不防在鞋子里塞一团报纸，以防止鞋子变形、受损。

- 消除异味

如果家里的塑料容器、木箱、皮箱里，或汽车行李箱里面发出一股难闻且难以消除的异味，可找来几张报纸，把报纸揉成团状后放入容器或箱子，并将其密封。3~4天后取出报纸，异味自会消除。

- 清理玻璃碎片

家里的玻璃器皿或杯盘碗碟被打碎了，在处理过程中，先将大的碎片扫走，再用几张打湿的报纸轻擦地面。这样能使小的玻璃碎片沾到报纸上，从而确保小碎片也能清理干净。

- 摘取打碎的灯泡

如果灯泡被打破了，可先用叠起来的报纸托着灯泡，然后逆时针旋转，直至把灯泡从灯座上摘下来。切记用报纸摘取灯泡时，摘之前一定



要先关掉电源，并带上防护手套，以保证人身安全。

- 修补裂缝木制家具

木制家具出现裂缝时，找来一些旧报纸，将其剪碎后，与适量明矾、米汤同煮，煮至糊状，用小刀把糊状物嵌入裂缝，待其干燥后，家具即被修补牢固。



除尘去污

- 擦净窗户玻璃

窗户玻璃用水洗过后，再用揉皱的报纸擦拭一遍，效果会更好。

- 擦洗浴缸

浴缸用久了，里面就会沉积下来许多污垢。在上面铺些废报纸，待充分吸收水分后，用其轻轻擦拭浴缸，如此擦洗1~2次，浴缸就能恢复洁净。

- 清洁油烟机滤网

每隔一段时间，应将油烟机滤网拆下来，打扫一番。进行清洁时，先用报纸把油烟机滤网包起来，并且外面再用旧毛巾包裹，然后将其放入洗衣机，调至甩干程序，完成后取出即可。

用报纸、旧毛巾包裹油烟机滤网，并用洗衣机清洗，其主要原因在于：在完成甩干程序时，洗衣机滚筒高速旋转而产生强大的离心力，使得黏附在滤网上的油污被甩到报纸上；而报纸恰恰极具吸附油污的作用；至于用旧毛巾包裹，则为了避免油污渗出，且不容易损坏洗衣机。

粉 笔



居家生活

- 擦亮金属器皿

先把一些粉笔研磨成末，并用湿抹布蘸取少许，轻擦金属器皿表面，

然后再用干净软布擦拭，久置变暗的金属器皿将恢复光亮。

- 擦亮大理石

如果大理石物品变暗，也可用湿抹布蘸取粉笔末擦拭，且再用清水冲洗干净，并使之彻底晾干。

- 使金银饰品常保光泽

饰品盒里放些粉笔，可防止金银饰品失去光泽。

- 防止银器物失去光泽

粉笔能有效吸收湿气。在储放银器物的地方放几支粉笔，以延缓甚至防止银器物失去光泽。

- 防止壁橱发霉

在壁橱中放一些粉笔，能吸收里面的湿气，并防止发霉。

- 防止工具箱生锈

找来几支粉笔，放进工具箱中，以减少湿气，进而防止工具箱及箱内工具生锈。

- 防止螺丝起子打滑

拧螺丝时，先用粉笔擦几下螺丝起子的刀口处，以有效防止螺丝起子打滑。

- 驱走蚂蚁和害虫

粉笔中含有的碳酸钙成分，能迅速驱走蚂蚁和害虫。建议在门口和窗户入口处画一道粉笔线，或者在盆栽植物附近撒些粉笔粉，可将蚂蚁和害虫赶走。



除尘去污

- 去除油渍

油洒在衣服或桌布上时，用粉笔在油渍处多擦几下，待油分被粉笔吸收后，找来刷子，将粉笔粉刷去，或直接放进洗衣机中洗涤。

- 去除墨渍

手上粘有油墨时，用粉笔蘸水擦拭，能将其轻松除去。



- 去除衣领上的污渍

很多时候，衣领上的污渍都很难被去掉。可先在污渍处用力搓擦粉笔，而后再放入洗衣机洗涤，污渍可除。



杂志



居家生活

- 用作礼品包装纸

送小礼物给家人朋友，可挑一些色彩亮丽的杂志广告，把它们剪下来，裁出不同的形状。

- 用作垫纸

大大小小的杂志彩页，实在很适合裁剪下来，用作垫纸，垫在衣橱或书桌抽屉里面，至于四周多余部分，不妨按压在下面或直接剪掉。

- 防止鞋子变形

鞋子或靴子收放起来之前，或者受潮以后，最好找几本旧杂志，卷起来放入其中，以免在储放和晾干过程中，鞋子或靴子发生变形。

- 让孩子做剪贴

孩子不想出去玩的时候，就给他几本杂志，让他剪贴上面的各种图案，既安抚了孩子，又能让他从中体验到了乐趣。

光 碟



居家生活

- 绘制圆形

需要画圆形时，随手从抽屉里拿出一张光碟，能画出大小两个圆。

- 用作烛台

点蜡烛时，不要直接粘在家具上，而将其放在旧光碟上，以免弄脏家具。



家庭妙招

光碟不小心被刮伤了，别着急丢掉，不妨尝试自己动手修复。先找来不脱毛的洁净抹布，用抹布蘸水将光碟清洗干净。洗的时候应注意，为避免把指印留在光碟上，应尽量让手指按压在光碟边缘，并且不打圈地从中间向外擦拭。

待光碟晾干后，若依旧跳碟，可再用非凝胶牙膏来修补，方法为：在指尖处挤点牙膏，并轻柔地涂满整片光碟，然后用湿纸巾将牙膏擦去，最后再用干纸巾抹干。

铅 笔



居家生活

- 润滑作用

新配了一把钥匙，插进锁孔开锁时总是很不顺畅，若用铅笔芯摩擦匙齿，情况就会好很多。

衣物拉链拉不动时，用铅笔芯在拉链卡住的地方来回摩擦，能使拉链快速恢复顺畅。

● 驱赶虫蠹

平常削铅笔时，把自动削铅笔机里的笔屑收集起来，并装在一个布袋中，然后放在衣橱里面，能驱走虫蠹，以免衣橱中的衣物被虫咬。

● 临时用作发簪

一时找不到发簪，便可随手拿支铅笔插在头发上，要写字时，直接将铅笔拔下来使用。



开心·DIY

■ 自制个性相框

找几支漂亮或者独特的铅笔，粘在自己的相框上，纵向、横向分别粘上两支，一个独一无二的相框便诞生了。



曲别针



居家生活

● 用作拉链头

衣物拉链的拉头坏掉时，找来一枚曲别针，稍稍拉开后，巧妙穿过拉链上的环，然后再把拉开的地方拧紧，拉链将能轻松拉上拉下。

● 标明透明胶带的头

每次用过透明胶带后，在胶带头下面粘一枚曲别针，等下次使用时，胶带头的位置将一目了然。

● 除去果核

很多果实都有果核，小孩子吃果实的时候，先洗净一枚曲别针，将其稍微拉直一点，然后用它把果核剔出来，以防止孩子被卡到。

● 用作书签

曲别针能将书页牢牢夹住，使之不易松脱，用它做书签，再合适不过了。

用曲别针充当书签时，可在曲别针上再系一段彩色丝线，使用会更加方便。

鼠标垫



居家生活

- 用作隔热垫

把热砂锅、热汤碗端上餐桌之前，先在餐桌上垫几个旧鼠标垫，能有效隔热，从而避免餐桌桌面受损。

- 用作桌脚垫

找出旧的鼠标垫，将其裁剪出适当形状和大小后，用强力胶把它粘在桌脚或椅脚底部，可防止地板被刮伤。

- 垫在室内植物盆底

在室内盆栽下面垫几块鼠标垫，植物花盆将不再刮伤或损坏地板。

文件夹板



居家生活

- 收纳零散票据

每隔一段时间，书桌上都会堆满购物单、优惠券、各种门票等，若实在舍不得丢弃，不妨整理一下，先将它们夹在文件夹板上，然后把夹板挂在房间某个位置，既方便查找，又节省不少空间。

- 用作临时裤子悬挂器

找不到挂裤子的架子时，可用文件夹板代替。先用夹板夹子把裤脚夹牢固，然后把夹板悬挂在衣橱里的钩子上。



- 烹调时夹住菜谱

参考菜谱做菜时，用文件夹板夹住菜谱，并把夹板挂在厨房里的橱柜门上，这样可边看菜谱边做菜。

- 弹琴时夹住乐谱

为避免薄薄的乐谱从乐谱架上掉落下来，可用文件夹板将其夹住，然后放在乐谱架上，同时还能保持乐谱直立、方便参考。

- 出行时夹住旅行路线图

如今，越来越多的人热衷于自驾游。在驾车外出旅行之前，可先将经过的路线在地图上标出，然后把地图夹在文件夹板上，放在身边，便于随时查看。

信封



居家生活

- 整理零散的单据

把以后可能用到的单据收集起来，并进行分类，分别装入不同的信封，以方便查找。

- 迅速切碎旧单据

对于那些不再用到的、含有人个人隐私（如信用卡号码）的旧单据，可把它们装在旧信封里，然后连同信封，用碎纸机将它们一起切碎掉。

- 临时用作小漏斗

往瓶子中盛装香料时，如果没有小漏斗，就会比较困难。找一个干净的信封，将其封好后，沿对角裁成两半，并剪去下面的小角，便可作为漏斗使用。



开心DIY

■ 自制书签

将用过的信封循环利用，制作成书签，不仅环保，而且方法简单易行。

先剪掉信封开口处的一边，并对折，再沿折线剪开，最后插在书页上角，用作书签。

橡皮擦



居家生活

- 擦亮钱币

珍藏的钱币不再光亮时，拿出橡皮擦，随手擦几下，它将重现光彩。切记虽然橡皮擦可擦亮钱币，但对于古董级别的珍贵钱币，最好不要用橡皮擦处理，因为一旦钱币表面的绿锈被擦除，它便会失去原本高昂的价值，变得不再值钱。

- 用来插放缝衣针

很多人都喜欢把缝衣针放在盒子里，但这并非最佳选择。若把针插在橡皮擦上，不仅使用方便，且保证针不会掉落下来。

- 用作相框靠垫

在框底两个角上粘两块橡皮擦，使相框放得更牢固，从而防止相框歪倒。



除尘去污

- 除去蜡笔痕

孩子拿着蜡笔随处乱画时，与其一味地发火，倒不如把橡皮擦找出来，和孩子一块将他的杰作一一擦干净，使墙壁恢复洁净。

- 除去琴键上的污垢

无论是哪种材质的琴键，上面布满灰尘或指印时，均可使用橡皮擦，认真地擦拭干净。

- 清洁标签的痕迹

物品刚买回来，上面总会留有标签的痕迹——一团灰色的黏胶，不仅难看，且很难用肥皂水洗干净，尝试使用橡皮擦去擦拭，极有可能将其擦除。

● 除掉磁头污垢

录音机磁头用久后，先用清洗剂清洗，再用橡皮擦轻轻擦拭一遍，除去磁粉和污垢之余，还不会伤及磁头。



修正液



居家生活

● 掩盖污渍

白色或米色的天花板上有污渍时，在污渍处涂些修正液，可将其遮盖。若觉得修正液的颜色太过亮丽，可找来面巾纸，待涂改处干透后擦拭。

● 遮盖刮痕

家里的瓷器饰品或冰箱表面被刮伤时，找来与其颜色相近的修正液，在刮痕处均匀涂抹，将起到遮掩效果。待修正液干透后，在上面涂一层透明的指甲油，能防止修正液脱落。



温馨提示

修正液中含有铅、苯、钡、甲基环乙烷、二氯乙烷等多种对人体有害的化学物质，应慎重使用。并且使用时，应尽量避免修正液沾在皮肤上或进入眼睛。如果不小心让修正液沾到双手或衣物上，可用蘸了风油精的纸巾擦拭，因为风油精由药物、香料和溶剂组成，能有效溶解修正液。

- 掩盖鞋子上的磨损痕迹

若皮鞋上出现了磨损的痕迹，就在磨损处涂点修正液，等干了以后，再用抹布轻轻擦亮。如果是白鞋子或漆皮鞋，只要在磨损处涂抹修正液，而无须擦拭。

纸夹子



居家生活

- 用作书签

用一个大小适中的纸夹子做书签，很是方便。如果担心夹子在书上留有印痕，找些软布包在夹子内侧即可。

- 整理零散的纸币

把钱包里或书桌上散乱的纸币叠好，然后对折，再用纸夹子夹好，最后整齐地放入口袋或皮夹。

- 收纳票据

书桌上摆放了诸多票据，将其分类收集起来，并用几个纸夹子夹好，收放到适当的位置。

- 夹住证件

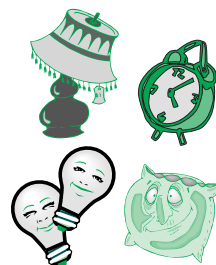
出远门时，把护照、机票或车票、身份证等放在一起，且用纸夹子夹好，然后放入手提袋或背包，以便使用时更快查找。



自我护理

- 锻炼握力

找一个大的纸夹子，用手按压使之张开，持续一段时间后再松开，每天做几十下，长期坚持，可增强握力、缓解压力。



卧室物品





多格鞋袋



居家生活

- 收纳衣物

多格鞋袋不只用来放鞋子，还可把手套、袜子等放入其中，然后挂在衣橱门上，房间会显得整齐很多。

- 收纳清洁工具

把清洁工具收集起来，如硬毛刷、海绵、清洁剂等，并放在多格鞋袋的不同口袋中，从而将清洁工具整理得井然有序。

- 收纳浴室用品

在浴室门后或墙上挂个多格鞋袋，然后把梳子、发胶、洗发水等装进口袋中，看上去整齐，用起来也方便。

- 收纳办公用品

在书房门后挂一个多格鞋袋，用来盛放文具用品，如剪刀、订书机、账单、信件等，会使书房更加干净、整洁，而书桌抽屉则可以盛放其他物品。

- 收纳孩子物品

在孩子的房间某处挂一个多格鞋袋，用来存放小玩具，让孩子从小养成整洁的好习惯。

- 在车上巧妙利用

在汽车前座的椅背上，放入孩子的玩具或自己喜欢的音乐碟片，外出时，孩子大人都能开心地使用。



裤 袜



居家生活

● 盛放洋葱

找一个干净的旧裤袜，放入一颗洋葱，将其推到裤袜最尽头后，把裤袜打个结，并放入第二颗洋葱，再打个结，如此盛装洋葱，直至放满。最后剪去裤袜多余部分，在家里干燥阴凉处，将整串洋葱倒挂起来。做菜用到洋葱时，从最下面的结开始，依次解开取出洋葱。

● 盛放樟脑丸或干花

找一个旧裤袜，将樟脑丸或干花放入其中，使之推到最尽头，然后打结，并剪去多余部分，再放进衣橱里或梳妆台的抽屉里。

● 缝补纱窗上的破洞

若家里的纱窗破了，可从裤袜上裁下相应大小的一块，补在破洞处，并用胶带黏合，或者用针线缝牢。

● 用作绳子

旧裤袜的裤管能用来捆扎物品，如纸箱、大叠报纸等，然后保存或送到回收的地方。

● 帮助晾干毛衣

毛衣洗好后，若直接用晾衣夹夹在衣架上，晾晒干以后，就会留下夹子的痕迹。为使毛衣保持原貌，晾晒时，找来一只裤袜，使裤腰部分穿过毛衣领口、两条裤管穿过两个袖子，然后用晾衣夹夹住裤袜，把毛衣挂在晾衣绳上。

● 用作填充物

给孩子做了一个布娃娃里面没有填充物，或家中的抱枕、坐垫里面填充物掉了出来，可把干净的裤袜卷成球状，用作填充物。

● 用来擦亮皮鞋

把旧裤袜收集起来，待皮鞋擦好后，立即用它把皮鞋擦亮，效果

不错。



美容塑体

- 用来擦去指甲油

从裤袜上剪下一小块，使大小适当，然后蘸取洗甲水，擦掉指甲上的指甲油。当然，还可多剪下几小块，留作备用。



除尘去污

- 用作餐具洗抹布

找一只干净的裤袜，将其卷成球状后，用温水打湿，并在上面滴几滴清洁剂，用来擦拭餐具，可除去餐具上的污渍。

- 清除冰箱底部和背面的灰尘

冰箱底部及背面很容易堆积灰尘，却又很难清除。把一只旧裤袜卷成一团，并用橡皮筋固定在木棒或晾衣杆上，然后用来擦拭冰箱底部及背面，灰尘将黏附在裤袜上。



开心·DIY

- 自制涂抹器

从旧裤袜上剪下一小块，折叠之后，用橡皮筋把它固定在一根小木棍上，便可作为涂抹器使用，用来涂油漆或其他涂料。

组 扣



居家生活

- 用作小布袋的填充物

给孩子缝制一个小布袋，除了可在里面装些干豆子、沙子等，还可

将纽扣作为填充物。

- 标明透明胶带的起头处

透明胶带用过后，在起头处粘一颗纽扣，以免下次使用时，找不到透明胶带的起头处。

- 方便玩游戏

玩扑克游戏时，用不同颜色的纽扣代表不同价值的筹码。

下棋时，若缺少棋子，便可找来几个纽扣代替，一样能玩得尽兴。



开心·DIY

■ 制作多彩项链

找一根漂亮的绳子，串上大小各异、颜色多样的纽扣，当作项链，很是漂亮。

■ 自制墙壁挂饰

将种类繁多的纽扣收集起来，并串在好看的绳子上，然后挂在墙壁上，作为个性挂饰。



棉布手套



除尘去污

- 清洁易碎物品

精致的玻璃制品需要清洁时，可戴上柔软的棉布手套，轻轻擦拭其表面各个部分，从而将灰尘除去，且擦完后再把手套清洗干净。

- 清洁水晶吊灯

将棉布手套放在玻璃清洁剂中，浸泡片刻，待其湿透后，轻轻拧干，戴在手上抹拭吊灯，可去除上面的灰尘与蜘蛛网。



袜子



居家生活

- 保护易碎小物品

要把易碎小物品收集起来时，如小花瓶、泥偶等，可将其装入旧袜子，能尽可能地避免物品出现裂痕甚至破碎。

- 保护地板

移动很重的家具时，如衣橱、沙发等，在家具底部的脚上套只袜子，便不会刮伤地板。

- 保护墙壁

若需要把梯子靠在墙壁上，就在两个梯脚上各套一只袜子，这样能对墙壁起到保护作用，从而避免梯子在墙壁上留下痕迹。

- 用作内衣的洗衣袋

将心爱的内衣放入洗衣机之前，先把它装在干净的袜子里，并绑紧袜口，再放入洗衣机洗涤。

- 安全清洗绒毛玩具

用袜子盛装小绒毛玩具，绑好袜口后，放进洗衣机中洗涤，以防止玩具上的扣子、眼睛等装饰品在清洗过程中遗失。



除尘去污

- 用作清洁手套

在家做大扫除的时候，双手各套一只旧袜子，用来清洁只容得下手

指的隙缝。

- 擦掉百叶窗上的灰尘

把一只袜子套在手上，并蘸取些许清洁剂，轻轻擦拭百叶窗，即可除去窗上的灰尘。



汽车养护

- 给汽车打蜡

把旧袜子套在手上，用它给汽车打蜡，很是方便。

- 方便换轮胎

在车厢里放几只干净的旧袜子，当行程途中需要换轮胎时，就把袜子套在手上，可免双手沾满油污。



枕头套



居家生活

- 包裹礼物

寄送礼物时，用一个漂亮的枕头套做包装，不仅漂亮、别致，还能起到保护作用。

- 收藏毛衣

把毛衣放进衣橱之前，先将其放在枕头套里，便可避免被虫咬蛀，且能挡住灰尘。

- 存放皮具

把不常用的皮包或皮鞋用枕头套装起来，然后放入橱柜，可防止上面落满灰尘。

- 收存寝具

把各种寝具收集、折好，并根据不同的花色，分开放在颜色相近的枕头套里，等日后使用时，能很容易就找到。

- 用作洗衣袋

先把要洗涤的衣物放入干净的旧枕头套，然后再用绳子或橡皮筋绑紧袋口，最后放进洗衣机中洗涤，便可起到保护作用，避免毛衣、裤袜等衣物变形。

- 巧洗绒毛玩具

若要洗涤孩子的绒毛玩具，可先将玩具装入枕头套，并用绳子或橡皮筋绑好，然后再彻底洗净，既避免了玩具被洗坏，又能防止掉落的珠子或纽扣破坏洗衣机。

- 旅行时用作盛衣袋

外出旅行时，在行李箱中放一个枕头套，用来盛放换下的衣服，从而将干净衣服与脏衣服区分开。到家后，再把枕头套里的脏衣服放入洗衣机，顺便也把枕头套丢进去洗涤。



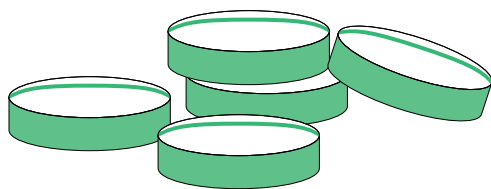
除尘去污

- 清除吊扇扇叶上的灰尘

清洁吊扇时，找一个旧枕头套，将其套在扇叶上，并用手按着枕头套，稳稳地拉下来，可抹去扇叶上的灰尘，且灰尘只会乖乖地留在枕头套中，而不会到处乱飞。

- 清理天花板

在扫帚上套个大点的枕头套，用来打扫天花板，既可以轻松扫掉天花板上的蜘蛛网，又不会破坏上面的油漆。



樟脑丸



居家生活

- 避免毛料衣物被虫蛀

毛料衣物收藏之前，要先洗涤干净。洗涤过程中，在进行最后一道清洗工序时，在水里放几颗樟脑丸，并使之完全溶解，最后把衣物烘干、晾晒后收藏，可防虫咬。

- 存放棉织品

棉织品吸湿性较强，且怕酸不怕碱，洗净晾干后，与樟脑丸一同存放，可防止其发生霉变或被虫蛀。

- 消灭盆栽中的虫子

将盆栽植物装进一个透明塑胶袋中，并一起放入几颗樟脑丸，再密



温馨提示

樟脑丸的主要成分是萘酚，它具有强烈的挥发性，且可以用来防蛀虫。但是，孩子一旦穿上用樟脑丸保存过的衣服，其中的萘酚便会通过皮肤进入血液，并促使红细胞膜发生改变，其完整性也会受到影响。而红细胞遭到破坏后，人体将出现急性溶血，常常表现为进行性贫血、严重的黄疸、尿呈浓茶样，病情严重者将发展为心力衰竭，且有生命危险。

因此，新生儿的新衣服做好后，要存放在干燥的衣橱中，但一定不能放入樟脑丸，等需要穿戴时，经过一番日晒即可。

封袋口。1 周后打开袋口、取出盆栽，盆栽中的虫子将被杀灭，而且以后也将不再有虫子。

● 驱逐蟑螂

在蟑螂经常出没之处，均匀地放些樟脑丸，以将其驱逐出家门。不过，樟脑丸并不能杀死蟑螂，且在使用时，务必避免小孩误食。



开心·DIY

■ 让樟脑丸跳舞

找一个大小相当的玻璃瓶，将水加入其中，要保证水占玻璃瓶容积的 $\frac{2}{3}$ ，然后兑入 $\frac{1}{4} \sim \frac{1}{3}$ 杯醋、两汤匙小苏打粉，搅拌均匀，加入樟脑丸，这时可以看到樟脑丸在水中起舞。醋和小苏打粉混合产生 CO_2 ， CO_2 气泡将黏附在樟脑丸表面。气泡越积越多，足以支起樟脑丸，樟脑丸便浮到水面，部分气泡破裂时，樟脑丸又将沉入瓶底，如此循环，周而复始。



储藏室物品



氨 水



居家生活

- 消除油漆异味

刚油漆过的家具异味很浓，这时可找个小碟子，并在里面装上氨水，置于放家具的房间中，几天以后再更换一碟，用不了多久，油漆异味就会完全消除。

- 擦亮金属器物

家里的银器或黄铜器物变得灰暗了，可先用软刷子蘸取少许氨水，然后轻轻地擦拭器物表面，擦完后，再找来洁净的软布（羊皮最佳），将其抹干。

- 擦亮水晶

找一个适当的容器，在里面倒入两杯水后，滴加几滴氨水，再用柔软的抹布蘸取溶液，轻擦水晶，然后用清水将其冲洗干净，并用柔软的干抹布擦干，色泽暗淡的水晶将重放光彩。

- 驱走飞蛾

如果厨房里跑进来一只飞蛾，可打半盆水，并在里面添加半杯氨水，待两者混合均匀后，用抹布蘸取溶液擦拭厨房里的物件，如抽屉、架子、碗橱等，然后让物件自然晾干，飞蛾也会随之飞走。



自我护理

- 蚊虫叮咬后止痒

被蚊虫叮咬后，在被叮咬处擦两滴氨水，能立即止痒。但要注意，若叮咬处被抓破了，便不能在上面涂抹氨水，否则氨水会让瘙痒转为刺痛。



除尘去污

● 去除衣物污渍

氨水能有效清洁衣物上的污渍,但不同的污渍需要不同的清洁方式,并且在洗涤丝绸、羊毛和弹性织物的时候,必须先将氨水稀释。

对付汗渍、血渍和尿渍,可先将等量的氨水与清水的混合均匀,再涂抹于污渍处,然后进行洗涤。

将等量的氨水、清水与洗衣粉混合后,用来去除大多数不含油脂的污渍。使用时,只需将混合液装入喷雾瓶,摇匀后直接喷在污渍处,几分钟后,再用清水冲净。

如果是铅笔痕,直接在上面滴几滴未经稀释的氨水,片刻后用水冲洗干净。若一次没有洗净,不妨再洗一次。

若是油漆污渍,就用等量的氨水与松节油调配成混合液,并将衣物浸泡其中,一段时间后取出,再放入洗衣机如常洗涤。

衣物上一旦粘上奶渍,应立即用冷水冲洗,然后用洗涤剂清洗,最后再用淡氨水将其洗净。

● 清洁地毯和家具

打一盆温水,在里面加入一杯无色氨水后,找来软抹布或海绵,蘸取溶液擦拭地毯和家具上的污渍,最后任其自然风干。若风干后污渍尚未完全消除,应再擦一次。

● 清洁脸盆或浴缸

脸盆或浴缸上积留很多油脂和肥皂垢时,往一大盆热水中滴加少许氨水,待两者混合均匀后,用软布蘸取溶液擦洗污渍,且擦完后,再用清水将其彻底冲洗干净。

● 清洁窗户

窗户上有太多的污垢、指纹、煤烟和其他尘埃时,按照3:1的比例,把适量的水和氨水混合均匀,然后用软布蘸取溶液,可将窗户擦得窗明几净。

- 清洁金银饰品

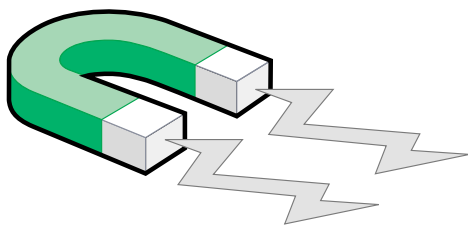
金银饰品上若有太多的灰尘，便不再亮洁。这时，根据2:1的比例，在适当容器中加入1杯温水和半杯无色氨水，调匀后，将饰品放入其中浸泡，十几分钟后取出，并用洁净的软布轻柔地擦拭，最后任其晾干，饰品便得以清洁。

切记氨水能清洁金银饰品，却不能清洁镶嵌着珍珠的饰品，因为珍珠表层极其脆弱，氨水会破坏其表层，导致珍珠失去光彩。

- 去除霉斑和霉菌

往一大盆清水中加入小半杯氨水，使之混合均匀后，用软抹布蘸取溶液，擦拭浴室的瓷砖，可除去上面的霉斑和霉菌。

如果家具上出现霉斑，水泥地上了有了污渍，均可用上述方法进行清洗。同时要注意，清洗时应戴上橡胶手套。



磁 铁



居家生活

- 轻松捡起小型金属物品

不慎把盛装小型金属物品的罐子打翻了，如小铁钉、螺丝钉、曲别针、图钉、大头针等，应尽快把磁铁找出来，在金属物品掉落的范围回来回移动几下，即可将它们找到。

- 保持书桌抽屉整齐

在书桌抽屉里放一块磁铁，把里面所有金属物品收集在一起，随时都可使抽屉保持整齐。

滑石粉



居家生活

- 轻松解开死结

在死结上撒少许滑石粉，即可将死结轻松解开。

- 解开缠结的项链

项链打结时，千万不要硬扯，以免把它扯断，只须在结上撒点滑石粉，稍稍润滑后，缠结在一起的项链将被解开。

- 防止缝衣针生锈

取些滑石粉，将其用小块绒布包好，并制成小布袋，用来插缝衣针，可防止针生锈。

- 消除木地板的吱呀声

在木地板的板缝间撒些滑石粉，可避免地板发出扰人的吱吱声。如果没有奏效，再尝试往缝隙间加入一些蜡液。

- 驱赶虫蚁

在虫蚁容易出入的地方撒些滑石粉，如门口、窗户附近，便能将其赶走。



除尘去污

- 去除血渍

用水和滑石粉调出粉浆，然后涂在血渍处，待粉浆变干后，找来刷子，可去除血渍。

- 去除污渍

人造丝织衣物上有难以除掉的污渍时，在污渍处撒些滑石粉，然后用手指轻轻揉搓，使之渗入衣物。1~2天后，轻轻刷去滑石粉。若

污渍未能完全去除，可再尝试一次。

- 清除油污

地毯上出现了油污时，在污渍上撒些滑石粉，几个小时后，油分将被滑石粉完全吸收，这时再把滑石粉清理干净，油污也随之消失。



温馨提示

滑石粉应该慎用，尤其那些加了香料的滑石粉，且必须在皮肤擦干后使用，否则很可能引起皮肤过敏。同时，健康专家建议，女性最好不要在生殖器和肛门附近涂抹滑石粉，以免提高卵巢癌的病变几率。

石膏粉



除尘去污

- 擦亮玻璃

取适量石膏粉和粉笔末，并将其溶于水中，然后涂在玻璃上的污渍处，待其干后再用干抹布擦拭，既能轻松除尘，又使玻璃变得更加明亮。

木炭



居家生活

- 保存食物

将食物与少许木炭一同储放，可使之较长时间地保鲜。

- 除去冰箱异味

取些木炭，捣碎后放入布袋，并置于冰箱内，不久冰箱异味可除。

- 消除室内湿气

找一个布袋（或自己用布做一个），把一定量的木炭放进袋中，然后置于室内，可有效吸附空气中的水分，从而达到除湿、干燥的效果，同时还能除去臭味、净化空气。

- 改善土壤透气性和排水性

在家里盆栽的土壤中掺入5%~10%的木炭，且保证其大小与豆粒相当，不仅能蓄留植物根部所需水分，还将改善土壤的排水性和透气性，因而为益于植物生长的微生物提供良好的生存空间，也为植物提供了更健康的生长环境。

- 保持浸泡植物根部的水质新鲜

家里若有根部养在水中的植物，放块木炭在水里，可使水质保持新鲜。

- 防潮防霉

在衣橱鞋柜里放些木炭，能去除潮气，防止霉菌的生成。

在书架上放几小块木炭，使书籍保持干燥，以免发霉。



自我护理

- 洗发护发

往洗发水中加入少许木炭，既能使头发洗得更干净，还能让头发得到润泽。

- 滋润肌肤

往肥皂中添加木炭，并用来清洗肌肤，将使肌肤得到有效护理，保持一定的湿润度。



除尘去污

- 增强去污能力

洗衣服时，取适量的木炭和食盐，代替洗衣粉洗净污渍，效果会

更好。

● 除掉铝锅锅巴

煮饭后，铝锅上常会留下锅巴，这时用木炭块蘸水擦拭锅底，便可除掉锅巴。



开心·DIY

■ 自制除湿器

找个空罐子，往里面放几块木炭，再在罐盖上打几个洞，然后盖上盖子，置于室内某处，如壁橱、阁楼或地下室里，每隔几个月换一次木炭，可长期保持室内干燥。

煤 油



居家生活

● 消灭害虫

煤油可消灭害虫，时常在房间各个角落处，喷洒少量煤油，能消灭害虫，保持屋内清洁。



自我护理

● 毒虫咬蜇后消肿止痛

被蝎子类的毒虫蜇后，立即取适量的煤油和碱粉，将其混匀后涂抹于患处，能有效地消肿止痛。

● 对付轻度烫伤

不慎被烫伤，如果伤势不重，可尽快将伤口处浸入煤油，数分钟后可止痛消肿，且不会起泡。



除尘去污

● 除去油污

在煤气灶的油污处涂上煤油，轻轻擦拭，油污可擦除。

● 清洁钟表

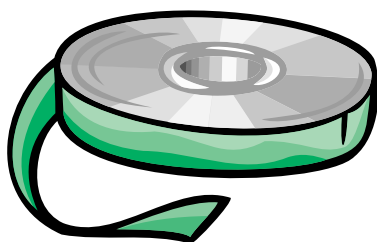
家里的座钟、挂钟内沾满灰尘时，取来几个棉球，蘸取煤油后，放在小瓶盖里，然后置于钟表内，并关紧钟门，几天后取出，棉球上会沾满污物，钟内零件也得到清洗。

● 清洁油漆刷子

油漆刷子用完后，将其放入倒有煤油的塑料袋，几分钟后取出，上面的油漆将被除去。

● 擦洗玻璃窗

找一块湿抹布，蘸取少量煤油，用来擦拭玻璃窗，能除去一切污迹，而玻璃也会更明亮。



胶 带



居家生活

● 安全移除玻璃碎片

不小心打碎了玻璃器皿，把大的玻璃碎片捡起以后，取出一长条胶带，并拉紧其两端，将地板上剩余的小碎片黏附起来，就不会伤到手了。

- 去除绒毛

衣物上的绒毛粘到别的衣物或家具上时，用透气胶带有黏性的一面粘取，就能把绒毛粘下来。

如果衣服上粘有宠物毛，也可采用相同方法。

- 轻松找到保鲜膜的头

使用保鲜膜时，在手指上缠一小段胶带，使黏性的一面向外，然后绕着保鲜膜卷筒，用手指轻轻触摸，将极易找到保鲜膜的头，而无须花费太多时间。

- 标记钥匙

在相似的钥匙上粘贴不同颜色的胶带，以此作出区分，开门时，决不会再拿错。

- 保存底片

照片冲洗出来后，用胶带把底片粘在照片背后，并将两者放在一起包存。等日后加洗照片时，再也不用翻箱倒柜地到处找底片。

- 保持花瓶中的花朵直立

把鲜花插入花瓶之前，先在瓶口交叉地粘几段胶带，并留出足够的插花空间，然后再将鲜花放入花瓶，花朵便会生机勃勃地昂首挺立。

- 保护墙板或墙面

往墙板里钉钉子时，先在墙板上贴一片胶带，以防止墙板开裂。

往墙壁上钉钉子之前，先贴一片胶带，等拔除钉子时，墙面上的油漆及涂料等便不会脱落下来。

- 悬挂管状物品

许多管状物品（如胶水等）堆放一起，书桌会显得乱七八糟。剪下一段胶带，粘在管尾两面，并让尾部留出一截，然后在上面打个洞，把物品悬挂在房间某处，以巧妙规整。

- 包裹家具底部

在家具底部与地板接触的地方，用胶带包裹起来，可避免地板被

刮伤。

- 缠绕工具手柄

在工具手柄上缠几圈胶带，使用时，不仅不会磨手，还能更牢固地握紧工具，且不再因为手上出汗而打滑。比如在锤子、螺丝起子等的手柄上缠些胶带，做工时会更顺手，并且不会太伤手。



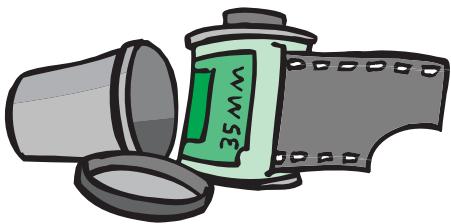
除尘去污

- 清洁指甲锉

指甲锉上的灰尘很不容易清除，一不小心，还会伤到手。但如果在指甲锉上贴点胶带，压平后再撕掉，即可将上面的污垢轻松除去。

- 清除发梳上的脏污

如果把胶带纵向粘在发梳上，几分钟后撕掉，然后把发梳放在用水稀释了的酒精或氨水中，浸泡一段时间后取出晾干，梳齿间的污垢将被清除。



胶卷筒



居家生活

- 用作调料瓶

把一些调味品装入空胶卷筒，并在外面贴上标记，可随时带在身边，出外野营时，则更加方便。

- 用作发卷

积攒几个空胶卷筒，想卷发的时候，取下筒盖，将湿着的头发卷在胶卷筒上，再用发夹把头发和胶卷筒夹在一起。待头发变干后，拆下胶卷筒，直发就会变为卷发。

- 用作缝绉包

准备几粒纽扣、几个别针、一根穿好线的针，将其全部放在一个空胶卷筒中，然后放入手提包、背包或行李箱，并随身携带，以备不时之需。

- 存放戒指和耳环

不管在梳妆间，还是出门时，均可把戒指及耳环类的小饰物放在胶卷筒中，占不了很多空间，且不易丢失。

- 盛装鱼饵和鱼钩

出去钓鱼时，把鱼饵和鱼钩分开装在空胶卷筒中，然后放入衣服口袋，不会占太大地方，使用时又方便，而且即使掉到水里，它也会浮在水面，容易打捞。



照顾宠物

- 用作宠物猫的玩具

往空胶卷筒里装几粒干豆子或少许大米，盖上盖子后，丢给小猫，稍稍一碰便发出声响，小猫便会乐此不疲地摆弄它。

硼 砂



居家生活

- 疏通排水管

厨房或浴室的排水管堵塞了，先往管内倒入半杯硼砂，然后慢慢注

入几杯沸水，十几分钟后再用热水冲洗。若一次不成功，还可多试几次。

● 消除尿味

孩子尿在床上时，先用水把尿渍打湿，然后上面撒些硼砂，并用力揉搓，使硼砂进入床垫。待垫子干透后，将硼砂拍掉，或用吸尘器吸除，残留在床垫上的尿味将被清除干净。

● 驱除蟑螂

将1杯鲜奶、1汤匙白糖、1汤匙洋葱末、1斤硼砂和适量面粉混合，并调拌成糊状物，

再一团一团地分开，待其变干后，放在房间里蟑螂经常出没的角落。一段时间后，蟑螂就会被消灭干净。



开心·DIY

■ 自制干花

按照2:1的比例，将适量的玉米淀粉与硼砂混合，并放入可封闭的容器，搅拌均匀后，再把剪去花茎的鲜花放入其中，且轻轻地上面撒些混合物，使鲜花完全被掩盖，最后密封容器。7~10天后取出花朵，并找来软刷子，将花朵上的玉米淀粉和硼砂刷掉，美丽、精致的干花便制作出来了。

记得用硼砂和玉米淀粉制作干花时，在掩盖鲜花的过程中，应尽量避免混合物压坏花瓣及花朵其他部分，以保持干花的完整性。



除尘去污

● 清洁窗户玻璃和镜子

家里的窗户玻璃或镜子脏了，可盛来半盆清水，并加入少许硼砂，再找来洁净的软布或海绵，蘸取溶液轻轻擦拭，最终可使之恢复干净。

● 洁除地毯上的污渍

地毯上有污渍，先用水将污渍处打湿，并在上面撒些硼砂，再用力揉搓，使硼砂进入地毯。待硼砂干透后，再将其去除，污渍随之消失。

● 清洁马桶

往一盆水中加入半杯硼砂，待二者混合均匀后，找来硬的洁厕刷，蘸

取溶液刷洗马桶，不仅能把马桶清洗干净，还能起到杀菌消毒的作用。

- 去除霉斑

时间久了，或遇到潮湿的天气，家里的座椅靠垫和其他织物上总会出现霉斑。按照 4:1 的比例，将适量的热水和硼砂调配成溶液，并用软布或海绵蘸取溶液，在霉斑处均匀涂抹。几小时后，霉斑会自然消失，这时再用清水冲洗干净。

- 去除衣物霉斑

衣服上长了霉斑时，在一盆水中倒入两杯硼砂，然后把衣服放入溶液浸泡，霉斑可除。

泡泡包装纸



居家生活

- 保护冰箱内的蔬果

将新鲜蔬果放入冰箱之前，先在蔬果格子内铺一层泡泡包装纸，蔬果放进冰箱后，便不易被擦伤，并且清洁时，只需换一张泡泡包装纸，很是方便。

- 延长饮料冰冻时间

在炎热的夏季，把冰冻的饮料从冰箱中取出后，先用泡泡包装纸包裹起来，可延长饮料保持冰冻的时间。

- 用作保温床垫

遇到寒冷的天气，在床单下面铺一张大的泡泡包装纸，能防止冷空气钻进被窝，且起到保暖防寒的作用。

- 用作坐垫

在家里的椅子或凳子上，或观看球赛时，在体育馆的水泥凳或木板椅上，垫一层泡泡包装纸，坐上去软软的，十分舒服。

- 使工具免受损耗

在工具的储备箱底部铺层泡泡包装纸，并用胶带将其固定，可避免工具受到损伤，从而延长工具的使用寿命。

- 保护阳台上的植物

冬天来临时，找来泡泡包装纸，把有些不耐寒植物的盆子包起来，且使包装纸稍高于盆子上沿，然后再用胶带或绳子固定下来。一旦有了泡泡包装纸这层外衣，盆里的土壤在整个冬天都不会冻结。

鞋 盒



居家生活

- 收纳杂物

把桌上堆放的杂物收集起来，如收据、旧照片、注销的支票等，然后放入鞋盒，既使桌面恢复整洁，也便于日后查找。

此法还可用于盛装糖果及个人用品，比如发梳、指甲刀等。

- 收纳纪念品

对于不同的纪念品，可分门别类地放在鞋盒中，并在鞋盒外面贴出标记，最后收藏保存。



照顾宠物

- 作为小宠物的窝

家里养了只小宠物，或者养的猫狗生小宝宝了，找一个鞋盒，在里面铺一条柔软的毛巾后，当作小宠物的窝。

家里来了只流浪猫狗，也不妨这样做，为它们暂时安个家。



油漆刷



居家生活

- 为食物刷上酱汁

买一把合成毛制成的小油漆刷，放在厨房中某个位置，拿来给食物刷上酱汁，非常好用。当然，还可以用来刷卤汁、油等。

- 涂抹去污剂

用去污剂清洁脏衣服时，找来一把洁净的小油漆刷，先把去污剂倒在刷毛上，再涂抹于衣服上的污渍处，以免去污剂一下子倒得过多。



除尘去污

- 清洁灯具

家里的水晶灯上积满了灰尘，若用鸡毛掸子或抹布打扫，并不十分合适。用一把天然鬃毛制成的小油漆刷，就能轻易地将灯具上的尘垢彻底清洁。

另外，藤编家具、瓷器、木雕、篮子类的小摆设，都很适合用油漆刷来掸灰。

- 清洁窗纱

窗纱需要清洗时，找来干净的大油漆刷，先用它掸去窗纱上的灰尘，然后抖落粘在刷子上的灰尘，并蘸取少许煤油，刷在窗纱两面，最后再用干抹布将窗纱擦干净。



纸 箱



居家生活

- 用作垫子

按照自己的需要，从纸箱上剪出一块纸板，并贴上各色墙纸或其他装饰材料，便可作为各种垫子，在很多场合使用。比如垫在书桌上，既可以防止墨水、油漆或胶水弄脏桌面，而且在使用小刀、剪子等修剪物品时，又能使桌面免受损坏。

- 盛放书纸类物品

自己收集的海报、买来的书画等，若随意堆放在桌子上，不但看起来凌乱，而且容易遗失。找个纸箱，将它们分类收纳、整理起来。

- 盛放孩子的物品

收集孩子的玩具和各种运动用品，并分别放在不同的纸箱中，以方



开心DIY

- 自制防尘盖

根据物品的形状大小，如电脑键盘、小家电及家中其他小器械等，找一个与之适合的纸箱，剪去顶盖后，用作一个防尘盖。若在箱子表面贴张漂亮的包装纸，或均匀地涂上颜料，不仅实用，还会更加漂亮。

便孩子找到。



照顾宠物

- 盛放宠物物品

找来一只大小相当的纸箱，用来盛放宠物物品，不仅方便，而且若在纸箱四周贴上漂亮的贴纸，更是美观。

- 给小动物安家

孩子养了几只小鸡，不要专门给小鸡买笼子，可找来一只小点的纸箱，并在两箱四周扎些小孔，然后把小鸡放进去，这样小鸡便有一个温暖的家了。

果 篮



居家生活

- 盛放药品

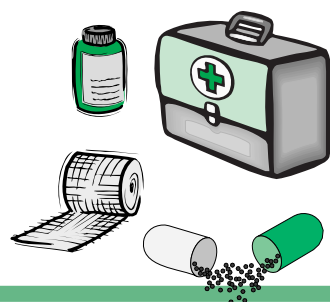
果篮洗净后，用来盛放不同药品，如维生素或其他药品瓶罐，并置于显眼处，可取用方便。

- 盛放钢丝球等清洁用品

在厨房水槽边放个果篮，并在底下垫张厚铝箔，且在铝箔一角靠近水槽处做个排水口，既可以盛放清洁用品，如钢丝球、抹布、海绵等，以免其生锈或发出异味，又能防止果篮下面积水。

- 盛放蔬果皮

在厨房水槽排水口处放个果篮，用来盛放蔬果皮，如土豆皮、萝卜皮等，可避免其冲入下水道后，阻塞水管。



药箱里的物品





阿司匹林



居家生活

- 给汽车电池充电

开车外出时，遇到电池没电，而四周有没人能帮忙的情形，可以考虑在电池里放两片阿司匹林，或许会带来一线生机。

- 延长鲜花存放时间

把一片阿司匹林捣碎成粉末，并放入装满清水的花瓶，然后再插入鲜花，就能延长鲜花的存放时间。



自我护理

- 治疗蚊虫叮咬

对付一般的蚊虫叮咬，比如被蚊叮蜂蜇，先将患处打湿，再用阿司匹林片轻擦患处，便可预防发炎。切记被蜂蜇后，若出现呼吸困难、腹痛或想呕吐等过敏症状，应及早到医院看医生。

- 去除脚上老趼

把5~6片阿司匹林捣成粉末，并与少许柠檬汁、清水调成糊状，然后涂在脚上老趼处，再用热毛巾把脚包起来，在脚外面套一个塑料袋子。10分钟后取下袋子和毛巾，老趼便已被软化，轻轻一锉即可去掉。时常这样，也可保持脚部肌肤柔嫩光滑。



美容塑体

● 消除面部粉刺

先将阿司匹林捣碎，并加水和成糊状，再把阿司匹林糊涂抹在粉刺上，几分钟后用肥皂和水洗干净，坚持几次，面部粉刺将消除。阿司匹林可消除面部粉刺，其主要原因在于它能消除红肿、舒缓疼痛。

● 控制头皮屑

每次洗发前，先取出两片阿司匹林，捣成粉末状后，与适量洗发水掺合，并用混合液洗发，待混合液在头皮上停留1~2分钟后，用水冲洗干净，继而再用洗发水如常洗发，即可消除头皮屑。

● 恢复头发颜色

游泳后，头发常会变颜色，这主要是游泳池用氯消毒的缘故。要恢复头发原来的颜色，可把6~8片阿司匹林放入一小杯温水，待药片溶解后，将溶液均匀涂抹在头发上，静候15分钟，再用清水把头发冲洗干净。



除尘去污

● 去除汗渍

取来两片阿司匹林，捣碎后和入半杯温水，再将衣物上有汗渍的地方浸入其中，浸泡2~3小时后，用清水冲洗干净。

我可舒适錠（泡腾片）



居家生活

● 疏通排水管

家里的排水管堵住了，不妨在排水管口放两片我可舒适錠，并倒入一杯醋，几分钟后打开热水龙头，用热水冲洗，直至排水管疏通，同时

还能消除排水管中的异味。

- 制造鱼饵

钓鱼时，在鱼钩上挂个空心塑胶管，并放入一片捏碎的我可舒适錠，待鱼钩沉入水中，便会逐渐产生气泡，诱鱼上钩。



自我护理

- 缓解蚊虫叮咬的痛痒

被蚊虫叮咬后，倒半杯水，并放入两片我可舒适錠，待其完全溶解，找来棉球，蘸取溶液涂擦被叮咬处，可减轻痛痒。



除尘去污

- 清洁玻璃炊具

清洁耐热性能好的玻璃炊具时，先往里面加入清水，并放入几片我可舒适錠（最多6片），浸泡1小时后，用软抹布轻轻擦拭，炊具上的顽垢将被轻松去除。

- 清洁咖啡机

往咖啡机的贮水器或过滤器中加满水，然后放入几片我可舒适錠，待其完全溶化，启动正常的煮咖啡程序，使管道清洗干净。最后用清水冲洗贮水器2~3次，再注满清水，并启动正常煮咖啡程序，直至完成所有工序，把水倒掉即可。

- 清洁珠宝首饰

珠宝首饰若失去了最初的光泽，将其放在一杯水中，并同时加入一片我可舒适錠，浸泡几分钟后，首饰便会恢复光泽。



温馨提示

阿司匹林为我可舒适錠的主要成分，若对该类药物过敏，应忌用我可舒适錠。



- 清洁花瓶

往花瓶中加入半瓶水，并放入两片我可舒适錠，待其完全溶解，不再有气泡冒出，用清水将花瓶冲净即可。

此法亦适用于清洗热水瓶。

- 清洁抽水马桶

往抽水马桶中放两片我可舒适錠，然后盖上马桶盖，等候 20 分钟，再用马桶刷稍稍刷几下，马桶就能恢复洁净。



薄纱布



居家生活

- 作为滤网替代品

过滤东西时，若一时找不到滤网，可用薄纱布暂时替代滤网，铺在滤器上使用。

- 快速吸尘

用吸尘器吸尘时，对于家里某些小零碎物品，总要先抽出时间收拾

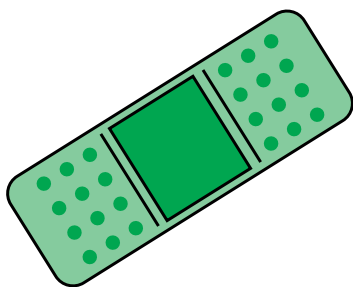


开心·DIY

- 制作装饰品

搞活动时，把各色的纱布巧妙裁剪，做成不同形状、大小的饰品，不仅能节省开支，还增添许多乐趣！

起来,以免它们被吸到吸尘器中。但若在吸尘器吸口处包一层薄纱布,并用线绳或橡皮筋把纱布缠牢固,吸尘时就不会那么麻烦了,因为纱布将把小物品阻挡在吸口外面。



创可贴



居家生活

- 修补眼镜

不小心把眼镜腿折断了,或把连接处的螺丝弄丢了,找来创可贴,将眼镜腿粘牢后,短时间内并不会妨碍使用。

- 修补帐篷

外出野营时,遇到帐篷破了小洞的情况,如果实在找不到胶修补,暂时用创可贴贴上,亦可防止帐篷漏水。

若是睡袋破了,为避免睡袋漏绒,不妨也用创可贴将其修补好。



自我护理

- 预防晕车

乘车之前,切一小片生姜,用创可贴将其贴于肚脐处,可有效预防晕车。

- 缓解疼痛

在干燥的秋冬季节,手指与指甲的结合处不免会裂开,十分疼痛。将



温馨提示

■ 使用创可贴的注意事项

如果伤口较深且窄，如铁钉、刀尖扎伤等，为防止破伤风菌感染伤口，止血后应尽量使伤口暴露，或在医生指导下注射破伤风血清，但绝对不能用创可贴包扎；

撕下创可贴之前，用调至低温挡的吹风机吹创可贴半分钟，以免撕裂伤口而引起伤口疼痛。

创可贴带有黏胶的部分剪下，并粘贴在裂口处，可立即止痛。

● 缓解卡脚状况

无论合脚与否，新买的鞋子脚后跟的部位总会卡脚，很不舒服。若在鞋后帮上贴一片创可贴，卡脚状况将得到明显缓解。

● 除去痠子

在患处贴上创可贴，每两天更换1次，连贴2~3次，痠子将自行消失。

风油精



居家生活

● 避免蚊香烟气过呛

燃烧蚊香时，在上面滴几滴风油精，能使蚊香烟气不会过呛，且清香扑鼻，产生更好的驱蚊效果。



自我护理

● 止痒作用

被蚊虫叮咬后，在患处涂抹少许风油精，便可消炎止痒。

● 防治痱子

身上长有痱子时，如果是婴幼儿可以在他的洗澡水中滴2~3滴风油精，然后如常洗澡；而成人则直接在痱子处涂擦风油精，以达到去痱止痒的目的。

● 除去唇泡

先用温水将患处洗净，然后将风油精均匀地涂于患处，每天3次以上，可快速消除水疱。

● 治疗烫伤

遇到小范围轻度烫伤的情况，可直接往烫伤处滴几滴风油精，每隔3~4小时滴1次，治烫伤、止疼痛效果甚佳，且不易引发感染、不会结痂、伤好后不留疤痕。

● 治疗冻伤

把风油精均匀涂抹于冻伤处，每天2~3次，坚持1~2周，有明显的消肿止痛作用。切记冻疮溃烂者、皮肤过敏者及孕妇，应忌用风油精，以免引发感染或皮肤过敏。

● 治疗口角溃疡

刷牙漱口后，取来风油精，在患处涂抹少许，每天早晚各1次，可治口角溃疡。

● 止咳平喘

咳嗽不止时，取来风油精，涂抹于前脖颈以及颈的两边，能有效止咳，且能平息痰喘。

● 治疗腹痛

不慎受凉或过多饮用冷饮，都可能引起腹痛。若在肚脐处滴几滴风油精，然后贴片伤湿止痛膏或普通药用胶带，并将其覆盖，便能起到祛寒止痛的效果。

● 治疗急性肠胃炎

遇到急性腹泻的症状，尽快饮服几滴风油精，反复几次后，可有效止泻。



- 缓解男性尿道疼痛

对男性尿道炎患者而言，感到疼痛时，可取来风油精，用以涂抹整个阴茎，每两小时抹1次，涂抹3~5次后，疼痛感将明显缓解。

- 治疗肛门瘙痒

对付因痔疮、肛裂等症引起的肛门瘙痒，不妨打点温水，将患处洗净后，用棉球蘸取少许风油精，在肛门周围均匀涂擦，能有效止痒。

- 治疗脚气

把脚洗净、擦干后，在患处涂擦风油精，每天1~2次，3~5天可见疗效。

- 治疗鸡眼

每次洗完脚，在患处涂抹风油精，连涂1周，鸡眼将被治愈。



除尘去污

- 清除不干胶印

用抹布蘸取少许风油精，轻擦家具上不干胶印处，可将其除去。

- 除去胶带污垢

用胶带黏接物品后，若把它揭掉，便极易留下胶带污垢。用蘸了风油精的软抹布擦拭，污垢能被轻松除去。

清凉油



居家生活

- 除去厕所臭味

在厕所角落低处放置一盒清凉油，能把臭味驱除干净。



自我护理

● 治疗感冒发烧

小儿感冒发烧时，往其胸部、背部及四肢部位涂擦清凉油，每半小时擦 1 次，并盖上被子，出汗后可愈。

如果成人出现感冒发烧，亦可选用此法，且能适量内服。

● 治疗牙痛

因患龋齿而牙痛时，在口腔里牙龋内外两侧及肿痛部位，涂擦清凉油，每半小时擦 1 次，半天左右就能消肿止痛，症状严重者 3 天内消肿。

● 治疗腹泻

清凉油能治疗单纯性腹泻。在尾骨与肛门间沟槽内，涂抹适量清凉油，并来回搓擦，直至皮肤略感微热，然后在肚脐处涂抹少量清凉油，一定程度上能治疗单纯性腹泻。

花露水



居家生活

● 浸泡口罩与毛巾

先将口罩和毛巾洗净，然后打半盆清水，并往水中滴 4~5 滴花露水，再把口罩、毛巾浸泡其中，约 15 分钟后取出，上面的细菌将消灭。

给口罩杀菌消毒，抑或先用水煮沸，进行漂洗后，置于阳光下暴晒，使用时，先在上面滴 1 滴花露水即可。

● 擦亮家具

时间久了，家具不免变得色泽暗淡，若用抹布蘸取花露水擦拭，可使之旧貌换新颜。

● 喷洒居室

按照 40 : 1 的比例，将适量的清水与花露水混合，且拌匀后装入喷



壶，均匀喷洒于居室地面，尤其是房间死角。喷洒完毕后，关闭门窗，10分钟后，打开门窗通风。如此喷洒，早晚各1次，能保持室内空气洁净清新。



自我护理

● 消除疲劳

感觉疲倦时，在纸巾上滴两滴花露水，轻擦鼻尖、额角，便会缓解疲劳、顿感清醒。

● 用来醒酒

对付喝醉酒的人，可在热毛巾上滴几滴花露水，擦拭胸、背、肘和太阳穴等处，多擦几遍，醉意将明显减轻。



除尘去污

● 清洁双手

出门时，随身带个装有花露水的小瓶子，等逛完商场、乘坐公共汽车或地铁后，在手掌中滴些花露水，并轻轻揉搓，可及时洗去手上的灰尘、污渍、细菌等。

● 清洗内衣

贴身穿的内衣，不能用洗衣粉洗涤，应单独洗涤，而尽量不与其他衣物混洗。

洗涤时，打半盆清水，并往水中滴加4~5滴花露水，再将内衣浸泡其中，约15分钟后，用香皂反复揉搓，最后用清水漂洗干净，晾晒于阳光下，不仅去污杀菌，还能让内衣散发出舒爽的清香气。

● 擦拭电话、手机

用软纸巾蘸取少许花露水，轻擦电话机身、听筒以及手机按键，能使之保持清洁。

- 洁除圆珠笔迹

身体某处有圆珠笔迹时，在笔迹处滴几滴花露水，轻轻擦拭，便可将其除去。



伤湿止痛膏



自我护理

- 治疗咳嗽

感冒咳嗽时，取来伤湿止痛膏，剪下约1厘米见方的一小块，贴于喉头下面，能治疗咳嗽。如果喉部贴过伤湿止痛膏以后，再用关节止痛膏贴于胸前两乳间的膻中穴处，连贴几天，咳嗽将明显减轻。

- 治疗感冒

取两片伤湿止痛膏，并在上面倒些速效感冒胶囊的药粉，然后贴于脚心的涌泉穴上。每日更换1次，连贴数日，感冒可治愈。

- 治疗支气管炎

用手触摸气管，触到即咳处为患处，在此处贴片伤湿止痛膏，每天更换1次，2~3天后，即可痊愈。

- 治疗脚臭

把伤湿止痛膏贴在脚掌和脚心处，可治脚臭。

- 治疗肘尖部皮炎

肘尖处患了皮炎时，贴张伤湿止痛膏，1周后皮炎将会好转。



麝香止痛膏



自我护理

- 治疗感冒咳嗽

取1片麝香止痛膏，剪出适当大小，贴在天突穴（胸骨上端凹陷处）和神阙穴（肚脐眼处），24小时后更换1次，连贴两次，可治感冒后咳嗽不止。

眼药膏



自我护理

- 止住打喷嚏

对付感冒引起的打喷嚏，可先把鼻涕擤净，再取出眼药膏，往鼻孔内挤入少许，然后用手轻压鼻孔2~3下，使两侧都接触到药膏，若未见效，不妨重来一次。

棉 球



居家生活

- 消除房间异味

如果房间里出现异味，可拿出几个棉球，在上面洒上香水后，置于房间某处角落，或使用吸尘器时，放在集尘袋中，香味将弥漫整个房间。

- 消除冰箱异味

冰箱里发出难闻的味道时，取一个棉球并蘸上香草精，搁在冰箱内一角，一段时间后，冰箱里将充满芬芳的香味。

- 延长橡胶手套的使用时间

戴着橡胶手套做家务时，长长的指甲很容易把手套划破，若在手套的每个手指头里放个棉球，便可延长手套的使用时间。



除尘去污

- 杀死角落里的霉菌

客厅、卧室或浴室的某些角落很容易长霉菌，要去除它们，只需取出几个棉球，蘸上漂白剂后，放在难以触及的角落附近。几个小时后，拿走棉球，再用温水冲洗角落，霉菌将彻底被杀死。

- 擦除荧光屏灰尘

电视机屏幕极易布满灰尘，这不仅影响电视机的亮度，还会导致电视机画面反差变大。用几块棉球蘸取酒精，然后从屏幕中心开始，由内而外，向四周以打圈的方式擦拭，可擦除屏幕上的灰尘。



酒 精



居家生活

- 消除砧板上的腥味

刚切过鱼或其他肉类，砧板上难免散发出腥味。先将砧板用清水冲洗，再用抹布擦干水分，然后在砧板上喷洒酒精，既消毒又除异味。



- 防止窗玻璃起雾

天气变冷以后,窗户玻璃很容易起雾,往半盆水中兑入半杯酒精,先用混合液清洗窗户玻璃,再用干布或报纸擦拭,玻璃便不再起雾,且一直保持透明光亮。

- 避免汗渍弄脏衣领

出门前,先在脖子上涂抹点酒精,不但让自己感到清凉,还可避免汗渍弄脏衬衫衣领。

- 让家具恢复光亮

用软布蘸取酒精,擦拭使用多年的家具漆面,能使家具光亮如新。

- 消除球鞋里的臭味

在球鞋里喷洒酒精,直至鞋内不能吸收,等鞋子干后再穿,就不会再有臭味。

- 让旧照片变新

用棉花或棉球蘸取酒精,轻轻揩拭旧照片,可除去照片上的脏污,使之变新。

- 擦拭电视机屏幕

电视机屏幕用酒精擦拭后,便不易沾染灰尘。

- 消灭果蝇

有果蝇闯进厨房时,在喷雾瓶中装点酒精,然后对着果蝇喷洒,很快地,它们将会掉在地上,这时赶快用扫帚把它们扫进垃圾铲里。

虽然酒精的灭蝇效果不如杀虫剂,但因杀虫剂毒性太强,并不适用于厨房,因而建议用酒精杀灭蝇虫。



自我护理

- 驱走耳内小虫

用棉球蘸取少许酒精,涂抹于外耳道口,待酒精气味进入耳道后,耳内小虫将自行爬出。

● 治疗感冒

感冒时，若不想打针吃药，不妨取来棉球，蘸取酒精涂擦身体各关节处，如腋窝、肘关节、髋关节、膝关节等。每处来回擦拭几十下，擦完后盖被睡觉，连擦几次，感冒将好转。

● 治疗狐臭

取 20 毫升浓度为 50% 的酒精，并加入 3 克冰片，然后密封溶液，待冰片溶解，用肥皂洗净腋窝且将其擦干，再用药液涂擦腋部，每天两次，10 天为一疗程。

● 防治冻疮

选取 5~8 个上好的红辣椒，用 250 克 75% 的酒精浸泡，7 天后，用泡好的酒精溶液擦洗冻疮部位，每天 3 次，能防治习惯性冻疮。



美容塑体

● 消除面部皱纹

取少许酒精、少量蜂蜜、适量丝瓜汁，将三者混合并搅拌均匀后，涂抹于面部皱纹处，待混合液变干后，用清水冲洗干净，每天早晚各 1 次，两周后即可见效。

● 减轻拔眉毛的疼痛

拔掉冗杂眉毛时，在眉毛上涂些纯度较高的酒精，疼痛感将明显减轻。



除尘去污

● 清除冰箱霉菌

用干布蘸取少量酒精，轻擦冰箱内部，可除去霉菌。

● 清洁百叶帘

用布蘸取酒精，擦拭百叶帘，能使帘子得到较彻底的清洁。



- 清洁浴室配件

找来柔软洁净的抹布，轻轻擦拭浴室配件（多为铬制品），无需用水冲洗，待酒精蒸发后，配件自会恢复光洁闪亮。

- 清除镜面上的发胶

打理头发时，如果发胶被喷到了镜子上，用酒精擦一擦，镜子就能变干净。

- 清洁电话上的污垢

用酒精擦拭电话上的污垢，不仅去脏污，而且能杀菌消毒。

- 去除墨迹

不小心让心爱的衬衫沾到了墨迹，应尽早把有墨迹的地方浸泡在酒精里，几分钟后取出，再用清水清洗干净，墨迹可除。

- 洗去汗迹

盛夏季节，衣服领口、袖口、腋窝处等地方，经常因为染了汗迹而发黄。把衣服有黄色汗迹的地方放入酒精，浸泡30~60分钟后取出，再用肥皂水搓洗，即可除去汗迹。

- 除去皮具上的霉斑

皮鞋、皮包等久置不用就会发霉。把酒精和水按照1:1的比例混合，然后用软布蘸取溶液擦拭，就能除去皮具上的霉斑。

- 清除水笔的污迹

书桌桌面粘有水笔的污迹时，在上面喷洒酒精，使污迹溶解并还原成液态，随即擦拭干净。

- 擦除鞋油污迹

鞋油弄脏某处时，先找来洁净抹布，蘸取酒精轻擦污迹，再用干抹布擦净，鞋油污迹将除去。

- 擦洗白皮鞋

找一块白布，用酒精浸透后，反复擦拭白皮鞋污迹，最后打上白鞋油，待其晾干，鞋面将洁净如初。

- 刷洗翻毛皮鞋

将适量的酒精与黄米面混合，调配成糊状物后，在鞋面均匀涂抹，并待其晾干，用硬刷子刷掉黄米面，鞋面脏物也会随之除掉。



照顾宠物

- 消灭猫狗身上的虱子

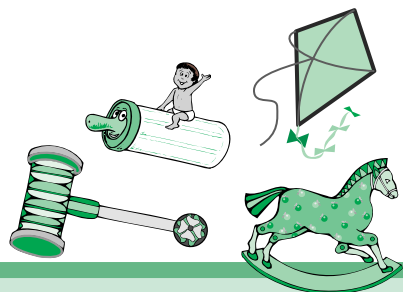
家里的小猫或小狗身上长了虱子时，往猫狗身上喷洒酒精，因为酒精有较强的刺激味道，喷洒后不久，虱子就会被驱赶出来，这时再把虱子抓住消灭掉。



开心·DIY

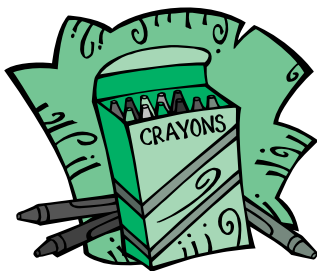
- 自制冰袋

按照 1:3 的比例，把酒精和水配成混合液，然后放入可封口的塑料袋，冷冻成冰袋。由于混合液只能处于半结冰状态，等使用时，就能随意改变形状，比如膝盖疼痛了，便可用布包住冰袋，敷在患处。



婴幼儿物品





蜡 笔



居家生活

- 修补家具表面的刮痕

木制家具的某个部位被刮了一下，可找来一支蜡笔，用吹风机把它吹软后，涂在刮痕处，待蜡笔晾干粘牢，再用干净抹布擦亮，刮痕自然消失。宠物的抓痕此法仍有效。切记要用与家具颜色相近的蜡笔。

- 遮盖地毯上的污渍

地毯上某块污渍始终无法清除时，找一支与地毯颜色接近的蜡笔，并用吹风机吹，待其软化后，均匀涂于污渍处，然后上面放张蜡纸，再用设定为低温挡的熨斗熨烫，使之完全渗入地毯，从而遮盖污渍。

气 球



居家生活

- 用作多用途冰袋

用气球盛装适量水，并放入冰箱中冷冻，以留作冰袋使用，而且能变化出不同的形状，具有不同用途。比如，把气球压在方形重物下面，冷冻后呈扁平状，可用来敷背；若换作很小的气球，冻成小冰块，还能放在便当盒里，使之保鲜。



- 作为外出野营标记

和家人朋友出去野营时，随身携带几个有颜色的气球，绑在帐篷上或走过路边的树上，可防止某个成员进错帐篷甚至走丢。



开心DIY

- 制作邀请函

准备举办 Party，可找来色彩鲜亮且不褪色的笔，并在气球上写下邀请内容，然后把气球装入信封邮寄出去。待对方收到、吹胀气球后，自然就能看到你极具创意的“邀请函”！

想知道如何把字写在气球上吗？很简单，先将气球吹胀，再用笔在上面写字，且用力不能过大。

婴儿油



居家生活

- 擦亮高尔夫球杆

在高尔夫球袋里放条毛巾和一小瓶婴儿油，每次打完球后，拿出毛巾，在上面滴几滴婴儿油，擦拭球杆，可使球杆随时随地都保持洁净。

- 擦亮皮制物品

皮包用旧了，或者皮鞋穿久了，都可以找来干净柔软的抹布，蘸几滴婴儿油，轻擦皮包或皮鞋。擦完后，再用干抹布拭去皮革上的婴儿油，皮包或皮鞋将重放光彩。

- 取下卡住的戒指

戒指卡在手指上摘不下来时，在戒指周围涂些婴儿油，并慢慢转动戒指，使油渗到戒指下面，随后戒指即可轻易被取下来。



自我护理

● 去除婴儿头上的乳痂

在婴儿头上涂点婴儿油，然后用发梳轻轻梳理婴儿头发，直到把婴儿油梳进头发中。几个小时后，洗掉所有婴儿油，乳痂也会跟着掉下来，如果一次不行，可再来一次。

● 减轻揭除消毒胶带时的疼痛

揭除贴在伤口处的胶带时，尤其是对小孩子，最好先在胶带上及其边缘抹点婴儿油，可减轻甚至消除疼痛。



除尘去污

● 洗去皮肤上的涂料

粉刷墙壁时，手上或脸上若粘了涂料，先用婴儿油揉搓几下，再用肥皂和热水冲洗，即可洗去皮肤上的涂料。

● 去除浴室里的污垢

浴缸、淋浴间玻璃门或浴室瓷砖上，有时会积有肥皂垢和水渍。将抹布稍稍润湿，并蘸取少许婴儿油，擦拭脏污处，然后再用干净抹布拭去残留的婴儿油。清洗完毕后，还可喷些消毒药水在上面，以杀死残余细菌。

● 擦洗不锈钢和镀铬制品

家里的不锈钢水槽，或其他镀铬制品上沾有污渍时，先用软布蘸取婴儿油，擦拭污渍处以后，再用干抹布抹净婴儿油。最后用清水擦拭污渍处。



■ 自制沐浴露

取小半杯婴儿油，放进一个小瓶子里，再往瓶中滴几滴自己喜欢的香水，二者均匀混合后，即可作为沐浴露用来洗澡。

婴儿爽身粉



居家生活

● 让凉席更凉爽

夏日里，凉席躺久了会又热又粘，很不舒服。找来婴儿爽身粉，在凉席上均匀地撒一些，能让凉席变得凉爽滑顺。

● 润滑橡胶手套

橡胶手套戴久了，里面的滑粉会受到磨损，戴手套时就会很不顺畅。把手套翻过来，并在上面涂些婴儿爽身粉，尤其手指部位，再戴时便会顺利很多。

● 让磁带转动自如

录音磁带一旦受潮，常出现转动不灵甚至变音变调的情况。往卷带盘的两孔中加入少许婴儿爽身粉，并用手轻拍几下，使爽身粉末通过卷带盘空隙渗入磁带，再用洁净抹布擦掉黏附于表面的粉末，最后放入录音机使用，磁带将转动自如。



除尘去污

● 防止书长霉斑

每隔一段时间，把书房的书晾晒一次。当再次把书收放起来时，先往书页中撒些婴儿爽身粉，并让书直立，几小时后轻轻掸掉爽身粉，可保证书不长霉斑。

● 去除衣服上的沙尘

从外面回来，若衣服上粘了沙子或灰尘，往衣服上撒些婴儿爽身粉，稍等片刻，拍打衣服，既能掸掉沙尘，又能吸走衣服上的湿气。

● 去除油渍

吃饭或炒菜时，不小心把油溅到了衣服上，应尽早的油渍处撒点爽



温馨提示

在炎热的天气里，给宝宝洗澡后，往宝宝身上涂些婴儿爽身粉，宝宝的皮肤将保持干爽柔滑，同时还可吸收湿气、防止皮肤摩擦受损，使宝宝时刻感到舒适自然。

给宝宝挑选爽身粉时，尤其注意安全第一。爽身粉易被铅污染，据美国加利福尼亚州相关法律，如果铅的每天用量超过了0.5/1000000，该产品就必须列出警告文字，因为铅极易容易导致癌症、生殖问题和其他疾病的发生。所以，选择婴儿爽身粉时，要先研究其成分和国家质量监督部门的权威报告。

身粉，且用力揉搓，最后再掸掉。多试几次，油渍自会消除。

● 清洁扑克牌

家里的扑克牌互相黏合，或者变得很脏时，可用一个塑料袋子盛装扑克，并往袋子里撒些婴儿爽身粉，然后扎紧袋口，用力摇晃片刻，扑克牌被取出来后，肯定又干净又爽滑。



照顾宠物

● 干洗宠物

手抓一把婴儿爽身粉，揉搓宠物的毛，使之渗进毛中，稍等片刻，再用刷子刷洗干净。工作完毕，心爱的宠物将会焕然一新，而且会散发出清新的味道。

婴儿湿纸巾



居家生活

● 擦亮皮鞋

每天出门时，随手在手提袋或口袋里放包婴儿湿纸巾，匆忙之中，擦一擦脚上的皮鞋，能使之很快焕然一新。

- 回收用作抹布

婴儿湿纸巾若不太脏，大可回收过来，当作抹布使用，去污力极强。



自我护理

- 舒缓伤口疼痛

对于一些小伤口，如晒伤、割伤、擦伤等，在敷药之前，若先用婴儿湿纸巾清洁伤口，虽无杀菌功能，却能有效减轻疼痛。



美容塑体

- 用来卸妆

妆面很难卸掉时，可用婴儿湿纸巾尝试一下，尤其是眼部，常常会有不一样的效果。此法在时尚界广为使用。



除尘去污

- 清洁电脑键盘

先关掉电脑，或直接把键盘从主机上拔下来，然后抖落隐藏在键盘底部及键与键之间的灰尘，再用湿纸巾擦拭键盘，可去除键盘上的灰尘和脏物。

- 清洁浴室

先取出婴儿湿纸巾，用其抹拭浴室的洗脸台、镜子等，随后再用干抹布抹干，能快速清洁浴室。

- 去除液态污渍

液态污渍溅到了衣服、地毯上，如咖啡、蔬果汁等，都可用婴儿湿纸巾来擦拭。

- 去除油渍

修理汽车后，用婴儿湿纸巾擦手，或擦拭车厢内部某个部位，能有

效去除油渍。



居家生活

● 保持泥土水分

找一块干净的纸尿裤，使吸水面向上，放在花盆底部，可防止家中盆栽的水分过多流失，且即使长时间忘记浇水，泥土也能保持湿润，从而避免植物很快干枯。



自我护理

● 减轻疼痛

身体某个部位（如背部、脖子、肩膀等）酸疼时，先将一个干净的纸尿裤打湿，再置于微波炉中高温加热，几分钟后取出，待温度适中，把热的纸尿裤放在疼痛处，稍稍热敷，即可有效减轻疼痛。



除尘去污

● 去除灰尘

宝宝用过的纸尿裤，若不是很脏的话，可用来擦拭地板，能快速清洁掉地上的灰尘和头发等，很是方便。

纸尿裤



温馨提示

购买儿童用纸尿裤时，应对商品进行慎重选择，要挑选质量好的纸尿裤：外观上，干净整洁、无异味、无破损、无污迹，不干胶条无撕开的痕迹；里面的绒毛浆吸收层呈蓬松、洁白、无浸渍的状态。而且，好的产品吸收一定液体后，依然能保持干爽、完整、均匀，质量不好的产品则会潮湿、变散、结团。

同时专家提醒，长时间穿着纸尿裤，会形成一个潮湿的环境，不利于宝宝皮肤健康。所以，取下宝宝身上的纸尿裤后，应停留一段时间再更换新的，以便使皮肤适当透气、保持干爽，这样也能降低患尿布疹的几率。

户外活动物品



车 蜡



居家生活

- 防止浴室镜子起雾

在浴室镜子上打些车蜡，待车蜡干后，用一块干净的软布慢慢擦拭，洗澡时，镜面便不再起雾。

- 修补光碟表面划痕

对付光碟表面的划痕，可用软布蘸取车蜡，均匀涂抹在划痕处，片刻后车蜡变干，用擦眼镜布轻轻擦拭，直至划痕消失，再用清水冲净、晾干，继续使用。



除尘去污

- 去除浴室霉斑

将浴室里的瓷砖和墙壁打扫干净后，涂抹一层车蜡，再找来一块干抹布擦拭一遍，即可除去上面的霉斑。切记车蜡虽能去除污渍和霉斑，但不要用于浴缸，以免滑倒受伤。

- 去除水印

家具上粘有水印时，在上面涂点车蜡，待车蜡变干后，用软布擦拭，水印将会消失。

滑 板



居家生活

- 用作杂物架子

买来了新滑板，旧滑板也不要束之高阁或者丢掉，将其放在一个金



属支架上，家里便多了一个别致的杂物架。



雨 伞



居家生活

- 作为标记物

和家人朋友约定在某个地方见面时，选用一把色彩鲜艳的雨伞作为标记，把雨伞撑开后，高高举过头顶，肯定能很快相互找到对方。

- 避免水喷到墙壁上

如果给室内植物喷水，可撑开一把雨伞，放置在植物与墙壁中间，可避免水被喷洒到墙壁上。



除尘去污

- 清洁吊灯

清洁天花板上的吊灯时，在吊灯下面倒挂一把雨伞，并撑开，方便接住掉落下来的灰尘，从而使灰尘不再落到地板上，也免去了清洁地板的工序。

不过之后要记得将雨伞洗干净。



开心·DIY

- 自制晾衣架

用旧的雨伞不要丢弃，把伞布撕掉后，在上面固定一些夹子，制作成可折叠的晾衣架。晾衣服时，只需把雨伞撑开倒挂在某个位置，十分方便。

雨衣



居家生活

- 用来御寒

分身式雨衣用来御寒，十分方便。

- 用作救生浮子

若雨衣是分身式的，遇到溺水等紧急状况时，取出雨裤，扎紧两条裤腿，然后抓住裤腰用力甩动，当裤腿内充满气体时，立即收紧裤腰，即可用作救生浮子。

- 妙用雨衣

篷式雨衣既能遮风挡雨，又可当作餐布，阳光过于强烈时还可作凉棚。

网球



居家生活

- 让羽绒服恢复膨松

可将羽绒服与几个网球同放入烘干机，烘干后，羽绒服自会恢复膨松。

- 拧开瓶盖

旧网球不能再用了，就把它切成两半，当需要打开瓶罐的盖子时，比如酱瓶、调料瓶等，手握半个网球扭动瓶盖，会容易很多。



自我护理

- 按摩脚底

在地板上放个网球，用脚掌踩着它，并使它来回滚动，可达到按摩足底、减轻脚掌疼痛的效果。当然，按摩时应脱去鞋子。





仙人掌



自我护理

- 治疗急性乳腺炎

取 100~150 克新鲜多汁的仙人掌，剥去外皮后捣烂，使之成糊状，然后加入适量鸡蛋清，搅拌均匀，平摊在纱布上，再敷于患处包裹好，每天换药 1~2 次，连敷 4~6 次，可治愈急性乳腺炎，若病情过于严重，建议配用一些抗菌药物。

- 治疗急性炎症

取 20 克仙人掌，将其洗净并去刺去皮后，与 10 克生姜一同捣成泥状，均匀摊铺在凡士林布块或塑料薄膜上，然后包扎固定，且使之一直处于湿润状态，每天换药 1 次，连敷几次，即可痊愈。

- 治疗无名肿痛及腮腺炎

剪下一块仙人掌，拔除刺后，将其捣碎，敷于患处，2~3 天后去掉，便可消肿止痛。

- 治疗手癣

取适量新鲜仙人掌，洗净捣烂后，取其汁液涂于患处，每天换药 2~3 次，连敷 5~7 天，手癣可痊愈。

- 治疗足跟痛

取些仙人掌，刮净毛刺后，把剖开的一面敷于足跟疼痛部位，12 小时后另换 1 片，连敷 2~4 周，足跟痛将逐渐消失。

艾 叶



自我护理

● 熏脚治咳嗽

取 30~50 克艾叶，用 1 500 毫升沸水煎熬，15 分钟后捞出，并把药液倒入脚盆，然后把双脚置于盆沿，再往双脚上蒙块比脚盆稍大的布，趁热熏蒸。待温度适中，直接用药液浸泡双脚，每晚睡前泡 1 次，每次 15~20 分钟，3~5 次后可好。

● 治疗鼻子不通气

将适量艾叶放入容器，并加入少许高度数白酒，将其捣碎且搅匀，再把它捏成圆形小饼（直径 3 厘米、厚度约 1 厘米），贴于肚脐处，贴敷 1~3 次，病情转好。

● 补气摄血

取 1 只老母鸡，洗净切块后，与 15 克艾叶同煮，煮成汤后，分 2~3 次食用，能补气摄血、健脾宁心，最适宜女性经期服用。

● 清热利湿

取 15 克艾叶，与 20 克白糖同煮，成汤后饮服，可清热利湿、活血化淤，常用来治疗经来烦躁、尿赤灼痛、便秘难下、舌红苔黄、脉数无力等症。

● 补血养血

取 10 克干艾叶，用 3 碗清水煎煮 20 分钟后，取其汁液，拌入 20 克捣碎的阿胶，边煮边搅，待阿胶完全溶解，加入 1 大汤匙红糖，拌匀后成粥并饮服，可补血养血，但不宜吃多，以免腹泻、胀气。

● 治感冒

取些五月艾叶，将其打成浆状后，用糯米粉搅拌，做成的艾叶饼，带有香浓的艾叶香及少许的艾叶苦味，有治感冒等功效。

- 开胃

取适量艾叶，先将其洗净剁碎，再加入鸡蛋，搅拌均匀，然后加入食盐、胡椒粉等调味品，待锅热加油，煎熟鸡蛋即成，食用可开胃。

- 暖胃

取些艾叶和肉，将其分别剁碎后，加入适量的生姜、食盐、味精、花生油、生粉、鸡蛋等，调拌均匀，如常法做成肉丸或肉饼，用来蒸、煮、煎均可，食用暖胃。

柳 树



自我护理

- 治疗口苦口臭

采摘一些柳树嫩枝，洗净后入口咀嚼，然后咽汁吐渣，对胃口不好、口苦口臭有奇效。

吃完大蒜后，还可使用此法除掉蒜味，且采摘的柳树嫩枝不妨放入冰箱备用。

- 治疗腰腿痛

取等量的桑枝、柳枝，各一小把，用适量水煮30分钟后，熏洗患处，可治愈腰腿痛，尤其是由风寒引起的腰腿痛。

- 治疗糖尿病

从柳树枝尖到第7个叶子处，用剪刀剪下，共剪7枝。每天早起后，取一枝柳枝，与一大碗水一同放入砂锅，并用小火煮一刻钟，待其晾温后，空腹吃掉叶子饮服汁液，且服后平躺15分钟，每次1枝，7次后病情可减。

- 治疗便秘

采些新鲜柳叶，洗净后先用开水焯一下，然后加入适量的食盐、香

油等，作为凉拌菜食用，可治便秘。

● 治疗肛周湿疹

取 300~400 克鲜柳枝梗，将其剪成短节后入锅，与 20 克苦参（中药店有售）一同加水煎熬，最后用汁液洗浴患处，且煎好的药水能多次加热使用，每天洗 3 次，连续煎 2~3 天，病情将明显转好。



枸杞



居家生活

● 烹饪菜肴

取些枸杞嫩茎嫩叶，用来炒食、凉拌，制作美味菜肴，或者用来煮汤做羹。



自我护理

● 治疗花眼

每天晨起、晚睡前，各取 1 汤匙优质枸杞，洗净后放入水杯，并兑加适量开水，待水温稍凉，加入 1 汤匙蜂蜜，然后搅拌均匀，饮水食杞，每次 1 杯，连服 1~2 个月，可治疗花眼。

上述方法若长期坚持，则有效防止视力退化。

- 滋补肝肾

取30克枸杞、10克冬虫夏草及50克百合，洗净后加入适量水炖，炖开后改用文火慢煮，大约20分钟，再加入500克猪肝或羊肝及适量调料，继续煮半小时，然后分次食肝饮汤，可有效滋补肝肾。

- 治疗便秘

取20~30克鲜枸杞，捣烂后用开水冲服，每天1次，1~3次后，大便可通畅。

菊花



居家生活

- 菊花煮粥

买些粳米，与菊花放在一起煮，熬出来的粥十分清爽，且能去烦除燥、清心明目。



自我护理

- 消除眼睛疲劳

长时间用眼后，沏一杯菊花茶，然后俯身，使眼睛对准茶杯口部，每次熏蒸2~3分钟，即可消除眼睛疲劳。

- 治疗乳疮

取些新鲜菊花叶子，将其捣烂后，敷于患处，干后换药，一段时间后，乳疮可痊愈。

- 防治高血压

把菊花瓣阴干，收入枕中，可防治高血压。

此外，此法对头晕、失眠、目赤等病症也有明显疗效。

● 治疗关节炎

取适量的菊花与陈艾叶，将其混合后捣碎成粗末状，然后找来纱布袋，把粗末装进袋中，用来护膝，能起到祛风除湿、消肿止痛的效果。

● 治疗风热感冒

取等量的菊花、枸杞子，泡在适量的绍兴酒中，20天后去渣，并在汁液中加入少许蜂蜜，饮服，能治疗风热性感冒。

● 防治感冒头痛

经常闻菊花香气，能辅助治疗因感冒引起的头痛，且有疏风、平肝之效。

● 清热明目

取适量鲜菊花，加水煎熬，然后滤取汁液并浓缩，再兑入炼好的蜂蜜，调制成膏状，内服，有疏风、清热、明目的效用。

● 消暑生津

饮菊花茶，不仅能嗅其香味，更能消暑生津，还可润喉、养目、祛风、解酒。

● 治疗眩晕耳鸣

取50克菊花，将其煎熬成汤后，与100克粳米同煮，煮成粥后食用，不仅治疗眩晕耳鸣，还有益于中老年人的身心健康。

● 治疗红眼病

用沸水泡菊花，一半饮服，一半用纱布蘸取汁液洗眼，每天3次，数次后，可将红眼病治愈。

● 消除口臭

取20克菊花，用4杯水煮，以作茶饮，可除去口臭。



美容塑体

● 除去青春痘

取50克野菊花，放在适量水中煮，使之熬成200毫升的汁液，然

后用适合的容器盛装汁液，并把容器置于冰箱中，待其冻成若干个小冰块后，每次洗完脸时，用来擦拭面部，每天两次，每次 10 分钟，数日后转好。

- 美白除皱

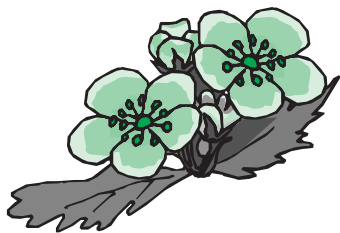
取适量新鲜菊花，将其捣碎后，与 1 个蛋清调配均匀，用来敷面，菊花中富含的香精油、菊色素，能柔化表皮细胞、有效抑制皮肤表面黑色素的产生，从而美白肌肤、消除皱纹。



开心·DIY

■ 自制菊花羹

把菊花与银耳、莲子洗净后一起放进锅里，再加入冰糖少许，开火蒸煮，制成冰糖菊花银耳莲子羹，堪称“羹中极品”，并且能去烦热、利五脏、治头晕目眩。



桃花



自我护理

- 治疗心腹疼痛

将适量干桃花研末，每次取 6 克，用温开水送服，可治疗心腹疼痛。

- 治疗背部疮痍

取带晨露的桃花，加醋研磨，并去渣取汁，当作外用药，能有效治

疗疮痈。

- 治疗大小便秘

取等量的桃花、冬葵、滑石、槟榔，各 30 克，并将其捣碎成末状，然后用葱白汤，每次送服 6 克，数次后，可治愈大小便秘。

- 治疗积食不消

取适量阴干的桃花，研末后，和入面粉中，做成烙饼食用，不仅可治积食不消，还对上吐下泻有疗效。



美容塑体

- 驻颜减肥

取 100 克粳米，先将其淘净，再与两克桃花、30 克红糖一起文火煨，边煨边搅拌，熟后食用，能起到驻颜减肥的功效。

玫瑰花



居家生活

- 用作食品

玫瑰花瓣可用于制作花茶、果酱等。花瓣泡醋后用于烹饪，既有药用价值，又不失风味，因此很受欢迎。此外，玫瑰种子也可泡茶，但一定要清洗干净。



美容塑体

- 去除粉刺

清晨起来，摘取一朵未全开的玫瑰花，整朵浸在香醋中，然后静置。



常识必备

玫瑰主要有杀菌、消炎、促进胆汁分泌、抗痉挛、收敛、镇静等作用。具体可用于治疗咽喉痛、鼻塞、肠胃炎、胃痉挛、消化不良、恶心、腹泻、体质虚弱等症。

1 周后，兑入适量冷开水，并取其汁液，早晚洁面，长久坚持，可彻底去除面部粉刺、面疱等，从而使皮肤变得光滑柔嫩。

茉莉花



自我护理

● 防治失眠

取充分干燥的茉莉花花瓣，然后加适量水煎熬，熬成后，往汁液里添加少许开水，饮服，连续数次，可防治失眠。

● 有效止血

对于小伤口流血，不妨口嚼一小撮茉莉花茶，嚼成糊状后，把它按压在伤口处，片刻后，便可将血止住。

如若伤口流血过多，应立即去看医生。

● 治疗鸡眼

取些茉莉花，将其嚼成糊状，敷于患处，然后用医用胶带包扎，每天更换 1 次，3~5 次后，鸡眼会自行脱落。

● 除去瘰子

碾碎一些茉莉花籽，使之成末状，再拌上猪油，调成糊状，敷在瘰子上，数天后，瘰子可被连根除去。



常见蔬菜





大白菜



居家生活

- 保存秋黄瓜

临近秋末，刚买回来或采摘的黄瓜，使之保持完好无损，放在拆散的大白菜菜心中，然后绑好，放入菜窖，至春节时，取出黄瓜，仍见其新鲜水灵。

- 使韭、蒜类保鲜

诸如青韭、青蒜、蒜黄等新鲜蔬菜，若一时吃不完，可找些带帮的大白菜叶子，将其包裹、捆绑好，置于室内阴凉处，且不能沾水，一段时间后，新鲜蔬菜仍不会坏掉。

- 使大蒜保鲜

取些新鲜大白菜叶子，用其包裹大蒜并捆扎完好，置于阴凉处，同时避免沾到水，便能使大蒜保鲜数日。



家庭妙招

找来一棵大白菜，取其菜心，切成丝状后，加入白糖和醋，凉拌食用，可用来解酒。



自我护理

- 缓解牙痛

洗净一些大白菜根部疙瘩，将其捣烂后，用纱布包裹碎了的大白菜根，并挤出汁液，再把汁液滴入耳朵，右侧牙痛滴入右耳，左侧牙痛滴入左耳，能使牙痛症状得到有效缓解。

- 治疗烫伤

不慎被烫伤时，可捣碎适量大白菜，敷在患处，疗伤效果奇佳。

- 治疗风寒感冒

取些大白菜根，与同等数量的大葱一起放进锅中，加适量水煎成汤，并用少许白糖调味，坚持食用，可有效治疗风寒感冒。

- 治疗风热感冒

取1棵大白菜，保留其根茎，使之与30克绿豆同用水煮，煮成后，饮服汤汁，能治疗风热感冒。注意水要适量。

- 治疗慢性咽炎

多食大白菜，忌食辛辣刺激性食物，能逐渐治愈慢性咽炎。

- 益于治疗气管炎

冬天里，每天熬1次大白菜吃，对治疗气管炎大有裨益。

- 消除烧心症状

切1棵大白菜头，洗净后水煮，煮至沸腾时，加入少许食盐、两滴香油，然后吃菜喝汤，便可消除烧心。



除尘去污

- 去除油漆污渍

大白菜汁液能洗掉油漆污渍。手上粘有油漆时，找些大白菜帮和叶子，挤出汁液，洗去油漆污渍。



温馨提示

烂白菜一定不能食用，因其腐烂后，原本含有的硝酸盐将被还原为亚硝酸盐，这是一种有毒物质。若食用烂白菜而发生亚硝酸盐中毒，轻则恶心呕吐、头晕头痛、腹痛腹胀、呼吸急促、心跳加快、心律不齐、唇部及皮肤青紫，重则昏迷、抽搐、呼吸衰竭，甚至死亡。

白萝卜



自我护理

- 预防感冒

水煮白萝卜，熟后食用，能预防感冒，同时还可疏通关节。

- 治疗头晕

取等量的白萝卜、生姜、大葱，各 50 克，并捣成泥状，然后敷于额头，每天 1 次，每次半小时，连敷数次，可治疗头晕。

- 治疗鼻出血

用生的白萝卜汁液，与少许酒混合均匀后，加热饮服，或直接将白萝卜汁滴入鼻孔，能治疗鼻出血。

- 润肺止咳

取适量白萝卜，洗净、切片后，按照 5:1 的比例，与冰糖同煎，煎好后食用，能有效化痰止咳，对普通伤风、咳嗽及慢性支气管炎患者尤其见效。

清水煮白萝卜片，煮熟后，用小碗将水滤出，待其稍稍变冷，饮服汤汁，也可治疗咳嗽。

- 治疗咽喉炎

将白萝卜汁混同姜汁一起饮服，能治疗咽喉炎、扁桃体炎、声音嘶哑、失音等症。

- 治疗夜间口干

用砂锅炖牛肉，且加入白萝卜片、青豆，熬成汤后，每餐食用 1 小碗，久食可改善口干症状。

- 治疗咯血

将白萝卜与羊肉、鲫鱼同煮，熟后食用，对治疗咯血有帮助。

- 防治口臭

洗净数个白萝卜，并绞出其汁液，用来漱口，每天数次，可防治口臭。



温馨提示

服用参类滋补药品过程中，忌食白萝卜；白萝卜并不适合脾胃虚弱的人，如大便较稀者，尽量不要食用。

● 缓解口腔溃疡

取几根新鲜白萝卜，捣烂后，用其汁液漱口，对防治口腔溃疡有很大帮助。

● 治疗慢性支气管炎

在干燥的秋冬季节，按照2:1的比例，每天水煮适量的白萝卜与胡萝卜，然后连汤带菜，早晚各食用1小碗，一直坚持到来年春天，对治疗慢性支气管炎有奇效。

● 解除烧心

对付胃酸过多引起的胃烧，可嚼吃生的白萝卜，缓解烧心的不适。

● 治疗慢性痢疾

将白萝卜切碎后，与蜂蜜一起煎熬，熟后慢慢咀嚼并咽下，能治疗慢性痢疾，以及恶心呕吐、吐酸水、咳嗽、咳痰等症。

● 帮助消化

因消化不良导致腹胀时，将新鲜白萝卜捣烂，取汁饮服，有助于消化。

● 治疗便秘

水煮白萝卜，坚持食用，能有效治疗便秘。

● 祛除脚气

煎熬白萝卜汤，用来洗脚，能有效祛除脚气。

● 除去脚臭

取半个白萝卜，将其切成薄片后，入锅并加适量水开旺火煮，3分钟后改用文火再熬5分钟，然后关火，把锅中物倒入洗脚盆，待温度适中，泡脚洗脚，连续数次，可除脚臭。

- 防治冻疮

将1根白萝卜、少许生姜切片后，放在锅里煨煮，直至把萝卜片煮烂，倒出汤液，待其温度适中，用来洗敷患处，每次5~10分钟，连洗5~7次，冻疮会明显好转。

- 帮助戒烟

取适量白萝卜，洗净后切成丝，并挤掉汁液，加入少许白糖，每天清晨吃1小盘，有助于戒烟。



美容塑体

- 美白皮肤

往开水中兑加适量白萝卜汁，用混合液洗脸，皮肤将保持白嫩。

- 美体瘦身

白萝卜中的糖分及脂肪含量很低，每天生吃适量白萝卜，并适当节食，一段时间后，瘦身效果明显可见。



胡萝卜



自我护理

- 提高免疫力

将新鲜胡萝卜榨汁，饮服，长期食用，能显著提高人体免疫力。

除此以外，它还能增强食欲、缓解结膜炎、减轻溃疡症状、保护视

觉系统，尤其是哺乳期的女性，多饮胡萝卜汁，能分泌出质量更高的奶汁。

● 治疗小儿消化不良

煮烂一些胡萝卜，并加入适量红糖，每天食用两次，每次50~100克，几天后可见效果。

● 治疗眼疾

胡萝卜能促使小肠蠕动，从而促进小肠壁吸收营养。常食胡萝卜，对改善营养失调引起的视力减退现象，有较显著的疗效。

● 排出汞毒

胡萝卜素能增加人体内的维生素A，而胡萝卜富含的果胶可与汞结合。因此，发生汞中毒时，及时食用胡萝卜，能降低血液中汞离子浓度，且加速体内汞离子的排出。



常识必备

胡萝卜有较多种类，既有外形上的粗细之分，又有颜色上橘红、紫红与黄色的差别。选购胡萝卜时，无论哪种类别，均要选择色泽鲜嫩、掐上去水分很多的。而且，由于胡萝卜外部比内部甜，因此更适合挑选较小的、细心的、颜色深的胡萝卜。



美容塑体

● 美白皮肤

用新鲜的胡萝卜汁涂擦面部，待其变干后，再往毛巾上涂些植物油，并用它拍打面部，早晚各1次，每天再喝1杯胡萝卜汁液，10天后，美白效果将明显可见。



除尘去污

● 擦洗锅盖

平常切菜时留下的胡萝卜头，不要随手丢掉，可用来擦拭锅盖。先在油污处挤点洗涤剂，再用胡萝卜头来回擦拭，最后用湿抹布轻轻一抹，

不但能除去油污，还不会留下钢丝刷的刮痕，锅盖也会亮许多。

● 洗掉血迹

衣物粘了血迹时，比如在家切剁鱼块、鸡块，身穿衣物难免弄上血迹，不仅味道难闻，并且清洗麻烦，洗衣粉和普通肥皂都不能将其洗掉。但若把胡萝卜捣碎，然后与适量食盐混在一起，搅拌均匀，涂抹在血迹处，一段时间后，再用清水洗涤，血污将消失，而衣物恢复洁净。

茄 子



自我护理

● 治疗咳嗽

对于一般性咳嗽、气喘，取 90 克茄子秸，用水煎熬，饮服，每日 2~3 次。

若是经常咳嗽，取用 30~60 克生白茄子，水煮后，滤去茄渣，再往汁液中加入适量蜂蜜，饮服，每日两次。

● 治疗冻疮

用茄蒂煎水，并趁热熏洗冻疮处，几次后，冻疮将会改善。

● 治疗虫咬蜂蜇

被蜂蜇虫咬后，立即切开一个生茄子，轻擦患处，有明显疗效。



常识必备

茄子表皮外部有一层蜡纸层，很薄，但能够阻断空气中的微生物侵蚀茄子内质，从而起到保护茄子的特殊作用。清洗后的茄子，其表皮的蜡纸层保护膜会被破坏掉，于是空气中大量的微生物将通过破损的地方，不断侵蚀茄子内部肉质，很快地，不仅被破坏的地方变软，发黄、褐、黑色，并且整个茄子都会变成“茄泥”。所以，茄子储放之前，切忌水洗。

- 治疗无名肿毒

往火盆里放一些茄蒂，并使之燃烧，然后找张纸，做成喇叭形筒子，大口朝向燃烧的茄蒂，小口紧挨身体上无名肿毒处，用茄蒂烟熏烧患处，每日3~4次，病症将得到有效治疗。

- 治疗口疮

捣碎烤焦的茄子皮，并与适量蜂蜜调和，最后均匀涂抹在患处，可治口疮。

- 消肿止痛

对于一般性跌打扭伤造成的肿痛，可将一个新鲜茄子焙干，并研成末状，然后用黄酒送服，每次10克，每天两次，能有效消肿止痛。

- 治疗血尿

取适量隔年的茄子叶，烘干并研成碎末后，用黄酒或淡盐水送服，每次10克，坚持数次，治疗血尿效果显著。

- 治疗痔疮

先将1个茄子洗净，再连皮一同研磨，然后取其汁液，涂抹于患处，每天3次，连敷数天，可将痔疮治愈。

- 治疗溃疡

取些花椒，用适量开水浸泡两小时后，用浸泡液调和少许面粉，使之成糊状，敷于溃疡处，待花椒糊变干，轻轻揭下，脓水将被吸去。这时取来备好的紫色茄子皮，敷在溃疡面上，并用纱布或洁净布条固定。每天早晚各1次，坚持敷用数日，溃疡可好。



美容塑体

- 除去雀斑

用切片的白茄子涂擦雀斑处，坚持数日，雀斑可除去。

韭 菜



居家生活

● 拔除鱼刺

取 15~20 根新鲜韭菜，将一定长度的棉线绑在其基部，绑牢后，用棉线提着韭菜，放进加了食用油的锅中，开火炒至韭菜变软。然后关火，待韭菜温度适中，用手提着绑韭菜的棉线，让被卡者缓缓咽下炒软的韭菜，当咽到骨鲠疼痛处，立即停止吞咽动作，随后提着棉线，慢慢地将韭菜拉出，鱼刺则会被炒软的韭菜缠绕拔出。

如果一次没有成功，还须重新来一次。

● 排出误吞的小硬物

误吞铁钉类的小硬物时，可尝试用韭菜急救。

取一捆韭菜，用水洗净后，直接放入炒锅，用食用油炒至半熟，待其温度适中时，入口且稍稍咀嚼即咽下。到达胃肠后，韭菜纤维将缠绕小硬物，并促进肠的安全蠕动，以防止小硬物损伤胃肠，次日后，小硬物便会随着粪便被排出体外。

若是不见效果，应尽快到医院急诊。



自我护理

● 引飞虫出耳

有小虫子进入耳朵时，取些韭菜，将其捣碎成汁，滴入耳孔，片刻后，小虫将自行爬出。

● 治疗跌打扭伤及肌肉筋骨疼痛

取 45 克韭菜，切碎后，放在适量 60 度的米酒或 50 度的桂林三花酒中，浸泡半小时，用棉球蘸取溶液涂抹患处，将起到活血化淤、消肿止痛的作用，且能治疗除了骨折、皮肤破损出血以外的轻伤，如跌打扭伤、

肌肉筋骨疼痛等。

● 消肿止痛

取 100~150 克韭菜，将其洗净捣碎后，用纱布包好，并在伤痛或淤血部位来回擦抹，每天 2~3 次，能有效消肿止痛。

● 治疗头痛

取 150 克新鲜韭菜根（地下部分），洗净后放入砂锅，并添加 3 碗水，开火煮。待水开后，改用文火熬煮，熬至汁液大约只剩一碗时，倒出汁液并加入适量白糖，临睡前温服，每天 1 次，连服 3~5 天，能有效治疗头痛。

● 减轻胃痛

取 200 克韭菜籽，将其炒黄研末后，与等量红糖拌匀，每次用适量滚开水冲泡 1 汤匙，饮服，每天 3 次，坚持冲饮，可使胃痛明显减轻。

● 熏治牙痛

找一块薄而平且小的砖头片，用火烧红后，置于铁板或石块上，即刻捏一小把韭菜籽，撒在砖头片上。待韭菜籽遇热冒白烟且发出特殊气味时，立即把一张硬纸折成喇叭筒，并用大口罩住砖头片，小口对准牙疼处，每天早晚各烟熏 1 次，连熏两天，可治愈牙痛。

● 治疗鼻出血

取适量韭菜，将其捣烂后取汁，并加入少许红糖，搅匀后饮服，可治鼻出血。

● 治疗关节肿痛

用手掌揉搓数根新鲜韭菜，直至搓出汁液，慢慢地擦于患处，每 1~2 小时擦 1 次，连续 10 天，即可治关节肿痛。

● 治疗习惯性便秘

取 60 克韭菜，洗净后切成 6~8 厘米的菜段，再洗净 45 克红薯叶，



常识必备

韭菜味辛性温，凡患有感冒发热、衄血（鼻出血）、咯血、红眼病、温热性疾病、紫癜（皮下出血）等症状的人，均不可食用。

食用韭菜后，刷牙漱口或咀嚼口香糖，可除口臭，且把黏附于齿缝间的韭菜纤维清除干净。

伴适量食盐、33 克食用油炒熟，当菜食用，不仅起到很好的通便效果，并且能预防肠癌。

● 防治肥胖

取 45 克韭菜、90 克冬瓜，将韭菜洗净后切成 6~8 厘米长，冬瓜去瓢洗净后切成块状或条状，再加入适量食盐，并伴食用油炒，熟后当菜佐餐，早晚各吃 1 次，坚持食用，可防治肥胖。

● 治疗妇科病

取 45 克韭菜、65 克新鲜猪血、6 克生姜丝，放入炒锅，加适量食盐和食用植物油、少许白酒后，开火炒，熟后作菜食用，每天 1 次，坚持 10 天左右，能有效治疗女性出现的血虚、月经色淡或量少的症状，并明显改善脸色苍白、毫无光泽等症状。

同时还可饮服韭菜黑豆猪肝汤。将 65 克新鲜猪肝、45 克黑豆、6 克生姜丝放在锅中，加适量食盐，伴食用植物油炒香后，加适量水煮汤，汤将要做成时，加入 35 克韭菜，煮熟后作菜食用，每天 1 次，连用 7~10 天。

● 补肾壮阳

取 45 克韭菜、65 克雄鸡（或羊）睾丸、30 克生姜丝，将韭菜洗净后切段，并与少许食盐、适量酒与食用油炒，熟后食用，每晚 1 次，连用 15 天左右，能有效治疗男子体弱性功能减退或阳痿，以及因肾虚引起的性功能障碍。

● 治疗痢疾

用韭菜当馅，做饺子吃，对治疗痢疾有一定帮助。

● 治疗痔疮

把一些韭菜用适量水煎，煎好后，趁热坐熏，可治愈痔疮、脱肛。

● 治疗脚癣

取 500 克新鲜韭菜，将其洗净后捣成泥状，并放入脚盆，以淹没患处为宜，然后加入适量开水，再找来大小相当的盖子，盖紧脚盆，10 分钟后取下盖子，待温度适宜，将双脚浸于韭菜水中，大约浸泡半小时，如此泡脚 1~2 次，脚癣将明显好转。



美容塑体

● 美体瘦身

韭菜不仅含热量极低，且富含的植物纤维能增强肠胃蠕动，进而减少脂肪吸收、利于通便，减肥功效十分明显。

菠 菜



自我护理

● 去除面部油脂

面部沉积过多油脂，便容易长肿疱。取些菠菜，用适量水煮汤，并用汤液洗脸，能有效去除面部油脂。

● 治疗便秘

洗净适量菠菜根，切碎后与20克蜂蜜一同煎煮，煮熟后服下，坚持服用数次，便可治疗便秘。

取适量菠菜，洗净并用清水煮，待其煮沸后用筷子搅拌，继续煮至菠菜变烂，做成菠菜汁，当汤汁晾温后倒入面粉，和成面团后，擀成薄片，再切成条状，煮熟食用，同时还可浇上自己喜欢的卤汁，坚持食用，也能治疗便秘。

● 治疗糖尿病

取100克菠菜根，将其洗净后切断，并与10克浸泡过的银耳一同水



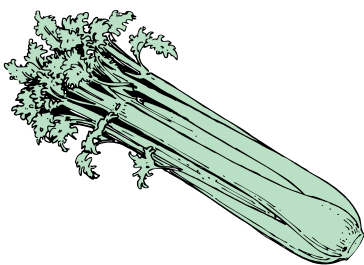
温馨提示

菠菜富含叶绿素、铁及草酸，豆腐则含有大量蛋白质、脂肪和钙，因为草酸能与钙发生化学反应，生成不溶性沉淀，而导致一部分钙白白流失，所以菠菜与豆腐不可同食。若要保持营养，不妨将二者分餐，或者先将菠菜放在开水中焯一下，待部分草酸溶于水后，再捞出来，并与豆腐同食。

煮，然后食用，每天早晚各 1 次，坚持数天，对治疗糖尿病很有效。

- 解除曼陀罗毒素

用生菠菜熬汤，并饮服汤液，可解曼陀罗毒性。



芹 菜



自我护理

- 治疗口角炎症

将芹菜煮成汤或炒成菜，每天食用 1 次，几天后，口角炎症将会消失。

- 治疗百日咳

取一把芹菜，连根带叶洗净后捣碎，并滤出汁液，再加入少许食盐，隔水蒸热，饮服 1 小杯，早 5 时晚 7 时各饮 1 次，连饮 3 天，即可治疗百日咳。

- 治疗糖尿病

将 500 克芹菜绞出汁液后，用水煮沸，饮服，有益于治疗糖尿病。

- 治疗中风

将几根芹菜洗净后捣烂，取其汁液，饮服，每次 3~4 汤匙，每天 3 次，治疗中风，1 周后将见效。

- 治疗头晕目眩等症

把 500 克新鲜芹菜捣烂后，取其汁液，并用开水冲服，每天 1 次，能缓解头晕目眩及高血压。

- 防治心血管疾病

芹菜富含纤维素，每天摄取适量芹菜，将大大降低患上缺血性心脏

病的概率。

- 降低血压

取 200 克新鲜芹菜，将其洗净后捣碎，并把汁液加冰糖炖服，每晚睡前饮服 1 次，10 天后，降压效果将十分明显。

- 降血压清肝热

用 100 克粳米煮粥，将要煮熟时，加入 150 克洗净切碎的芹菜同煮，熟后，用冰糖或白糖调味，作为晚餐食用，长期坚持，能降血压、清肝热，进而治疗高血压、肝火头痛、头昏目赤等症，同时还可保护血管，有效辅助治疗中老年人高血压、血管硬化、神经衰弱等。

- 治疗失眠

取 60 克芹菜根，用水煎熬，饮服汁液，可改善失眠症状、治疗高血压。

- 治疗产后腹痛

取带有根茎叶的干芹菜 60 克，用水煎熬后，在汁液中加入适量白糖与米酒，空腹时，慢慢饮下，便可治疗产后腹痛。

- 去除泌尿系统小结石

取等量的芹菜和绿豆芽，各 30 克，先将芹菜切碎，再与绿豆芽一起用开水烫，两分钟后取出，每天午饭和晚饭前食用，坚持数天，可将泌尿系统小结石除去。

- 治疗小儿腹泻

用 100 克芹菜煎成浓汁后，饮服，可治疗小儿吐泻。

- 治疗老年性便秘

每天早晨，用 150 克芹菜与鸡蛋一起炒，炒熟后空腹吃，能有效改善老年性便秘。

- 降压利尿、和中养血

取带根的芹菜，250 克左右，与 100~200 克大红枣，洗净后一同放进锅中，并添加适量水煮成汤，饮服，能降压利尿、和中养血，防治高血压、小便刺痛、急性黄疸肝炎等病症。



有些食物并不能与芹菜同食，如生食或凉拌黄瓜时，黄瓜含有的维生素C分解酶并不失去活性，若与芹菜一同食用，很大程度上，将分解破坏芹菜中的维生素C，从而大大降低其营养价值。

生吃或只用开水稍烫一下海鲜类食物，如蚬、蛤、毛蚶、蟹等，其体内的维生素B₁分解酶尚未失去活性，若与芹菜同食，将完全破坏掉芹菜中的维生素B₁，但维生素B₁分解酶一旦遇酸，其分解能力便会减弱。因此，食用此类食物时，可适当加醋，以起到保护维生素B₁的作用。

● 除去鸡眼

捣烂适量芹菜叶，敷于鸡眼处，并用纱布和胶带将其固定，每天换1次药，1周后可见效。

取些芹菜叶，洗净并甩干水后，捏成一小把，轻擦鸡眼处，直至叶汁擦干，每天3~4次，也能将鸡眼除去。

紫 菜



自我护理

● 治疗咳嗽

取3克紫菜，研末后与蜂蜜一起以开水送服，每天两次，每次3克，可治咳嗽。

取适量紫菜，入口干嚼，并慢慢咽下，亦可治疗咳嗽。

● 治疗高血压

取等量的紫菜和决明子，各15克，水煎后饮服汁液，可治高血压。

● 治疗甲状腺肿大

取等量的紫菜和鹅掌菜，各15克，再取等量的夏枯草与黄芩，各10

克，一同水煎后，饮服汁液，对甲状腺肿大较好疗效。

● 治疗淋巴结核

取15克紫菜、20克白萝卜，并加入两小片陈皮，一同煮汤，煮成后再用少许食盐调味，常食可治淋巴结核。

● 治疗水肿

取等量的紫菜及车前子，各15克，水煎后服汁，可治水肿和湿性脚气。

香 菜



自我护理

● 缓解高烧

取250克香菜根，洗净后放入砂锅，再加3碗水煎熬，当剩余1碗水的分量时，关火，滤去杂质，喝其汁液，高烧将逐渐缓解。

● 治疗风寒性感冒

按3:5:150的比例，取适量的香菜、黄豆和水，并将三者混合煎煮，当煮至水剩余一半时，加入食盐调味，做成香菜黄豆汤，食用，能有效治疗风寒性感冒。

● 治疗痔疮

用适量水煮香菜，成汤后熏洗肛门，然后取些香菜籽，用适量醋煮，并找来洁净的布，将布用煮好的醋浸透，热敷于患处，1周后可见奇效。

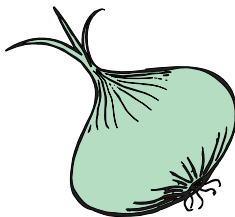
● 治疗小儿湿疹

取些新鲜香菜，洗净后挤汁，涂于患处，多次涂擦可治小儿湿疹。



常识必备

香菜又被称为芫荽、胡荽，是凉拌菜或做汤时的上佳辅料。购买时，苗壮叶肥、长短适中、香气浓郁、新鲜而无黄叶、无虫害的为最佳选择。



洋葱



居家生活

- 消除油漆味

刚漆过家具，房间里免不了会有油漆味。切几片洋葱，放在盘子里，并加点水进去，再置于房间某处。几小时后，油漆味将被吸掉。

- 驱逐苍蝇

在厨房苍蝇多的地方，放些切碎的洋葱，其强烈的刺激气味，可把苍蝇驱赶出家门。



自我护理

- 缓解蜂蜇的疼痛

对付蜂蜇带来的轻微的痛楚，可立即把一片洋葱敷在被蜇的部位，疼痛感将会有所缓解。

- 减少蚊虫叮咬

增加洋葱或大蒜的食用量，或者直接用洋葱擦拭裸露的皮肤，可驱走蚊子。

- 使人保持清醒

在某些场合，有人快要昏倒时，若身边刚好有切好的洋葱，可把它放在对方的鼻子周围，能使之暂时保持清醒。

- 治疗感冒

切碎 1/4 个洋葱，并放在锅里，用少量水煮沸后，取其汁液。晚上

睡前，加入适量热开水调和，饮服，能杀死感冒病菌，益治感冒。

- 治疗便秘

取一些洋葱，将其洗净后切成细丝状，并按照 500 克洋葱细丝拌入 75 克香油的比例，把切成的洋葱细丝腌制半小时，再作为咸菜食用，每次吃 150 克，一日三餐，长期坚持，可治疗便秘。

- 治疗脑血管硬化性头痛

洋葱不妨多吃，因其能降低血脂含量、缓解脑血管硬化，从而减轻头痛。

- 降低血压

多食洋葱，能降低高血压、高血脂，还可预防血栓的形成。

- 降低血糖

每餐炒食 1 个洋葱，坚持食用，洋葱中的挥发油对降低血糖十分有利。

- 治疗鸡眼

用洋葱头擦拭鸡眼处，每天多擦几次，每次时间不限，连擦一段时间，鸡眼将消失。

- 防治骨质疏松

常吃洋葱能提高骨密度，有助于防治骨质疏松。



除尘去污

- 去除铁锈

厨房里的刀具及家中其他工具用久后，上面总会出现铁锈。找一个洋葱，涂擦于生锈的部位，连续几次以后，铁锈就会消除。



照顾宠物

- 驱走宠物

有时候，宠物会乱咬家具，或在不易打扫的地方撒尿。若在家具旁



开心·DIY

■ 自制天然杀虫剂

将4个洋葱、两瓣大蒜切成碎末，并与少许红辣椒粉、半盆水混合，调拌成泥状。另外调制出1盆肥皂水，再把泥状物与肥皂水混合均匀，就制成了有效的杀虫剂。只要把这种溶液洒在花盆里，害虫自会远离盆中的花草。

边，或宠物经常撒尿的地方，切几片洋葱放在那里，便可避免这种情况的发生。这主要因为洋葱发出的味道，常会让宠物反感。

海 带



居家生活

● 防止大米生虫

大米盛放久了便很容易生虫，尤其在夏天。若采取每100千克大米中放入1千克海带的做法，1周后大米中的各种菌类将减少60%~80%，且能吸去大米中3%的水分，从而使大米不被虫蛀。且每周取出海带，日晒15分钟后，再次放入，如此反复，可用15次以上。



自我护理

● 治疗口疮

取适量海带，烤焦后捣碎，并掺入适量蜂蜜，调匀后敷于患处，治疗口疮，效果极佳。

● 辅助治疗癌症

将40克干海带与1000克生小麦入水同煮，煮成后饮服汤液，每天

服用4~5次，长期服用，对治疗癌症有辅助作用。

- 防治糖尿病及肥胖症

对肥胖症而言，将30克干海带浸泡后切成丝，并与15克黄花菜、20克笋丝同煮，煮好后食用，长期坚持，大有裨益。

此法对糖尿病患者亦有效。

- 防治老年慢性支气管炎

先将海带用水浸泡，然后洗净，切成丝状，并放入杯子用开水浸泡，每次约30秒，连续3次。随即倒出水，且加入绵白糖，拌匀食用，早晚各1杯，1周后，老年慢性支气管炎会有明显改善。

- 防治心血管病

海带中的钙元素能有效降低血压；海带富含的牛磺酸，则能降低胆汁和血液中的胆固醇。

- 防治动脉硬化

取适量的海带和紫菜，用来煮汤，每天3次，吃菜喝汤，不仅防治动脉粥样硬化，还可治疗高血压。若无不良反应，建议常食。

- 延年益寿

取60克干海带，用水泡发后，将其切成长条，并与250克水豆腐同煮。煮好后，拌入油、食盐等调料，作菜食用，可延年益寿。



常识必备

在山鸡鸡饲料中加入2%~6%的海带粉，能让山鸡产蛋率约提高15%，而蛋黄中碘的含量也会提高15~20倍。

喂荷兰猪时，在饲料中添加3%的海带粉，日增重将提高25%，饲料转化率提高18%。

在喂鸬鹚的饲料中加入5%的海带粉，产蛋率可提高85%，次蛋率降低8%，死亡率降低10%，并且蛋黄色泽也将加深。



美容塑体

● 美体瘦身

取适量海带，用水浸泡 24 小时后（中途换两次水），洗净切丝，并用适量烧热的食用油翻炒片刻，再放入调味品及清水，调味品有丁香、大茴香、花椒、核桃仁、桂皮、酱油等，烧开后改文火烧至海带将烂，然后加入白萝卜丝，焖熟即可。



番 茄



居家生活

● 使汤的咸味变淡

不小心把汤做咸了，如果加水，就会冲淡汤味，若往汤里放几片番茄，汤的咸味明显变淡，汤味却不会发生太大变化。

● 驱赶蝇虫

种植几株番茄盆栽，摆放于室内，可驱走苍蝇和一些虫子。



自我护理

● 补脾养血

常食番茄炒鸡蛋，不仅补脾养血、补肾利尿，还能消渴去燥、滋阴生津。



温馨提示

食用番茄时，应注意以下3种不宜情形：

未成熟的番茄不宜吃。在成熟之前，番茄中含有大量的番茄碱，一种毒性物质。食用后，毒性番茄碱将引起头晕、恶心、呕吐、全身疲劳乏力等症。而番茄一旦成熟，变成了红色，含有的番茄碱会自然消失。

空腹时不宜吃。对番茄而言，它富含的胶质、果质以及肺胶酚可溶性收敛剂等成分，极易与胃酸发生化学反应，并结成块状物。由于这种块状物很不容易溶解，便会阻塞胃的出口处，进而使胃里面压力升高，造成腹痛。如果饭后吃番茄，胃酸将与食物混合，其含量会大大降低，也就不再结成块状物。

肠胃虚寒者不宜吃。番茄性寒，肠胃虚弱的人，最好不要吃，尤其不能多吃。

● 健胃消食

用番茄煮粥，可健胃消食、生津止渴。

● 治疗晒伤

取4汤匙番茄汁，与两汤匙番茄酱混合均匀后，涂在晒斑上，半小时后洗掉，晒伤将明显减轻。

● 治疗日光性皮炎

用番茄擦拭患处，每天多擦几次，连擦几天，皮肤将恢复正常。

● 防治夜盲症

食用番茄炒猪肝，能有效防治夜盲症。

● 治疗夏季感冒发热

把新鲜的番茄、西瓜去皮后，与西瓜籽一起榨汁，当作夏日冷饮随意饮用，能有效治疗夏季感冒发热。

● 防治心血管疾病

番茄能有效阻止动脉硬化、防治心血管疾病，应经常食用。

● 治疗疔肿

将1个新鲜番茄切片并加热，然后把热的番茄片敷在疔肿处，每次1片，每天数次，对治愈疔肿有显著效果。

- 治疗疝气

每天生吃番茄，500 克左右，坚持数日，疝气将好转。

- 除去腋臭

每次洗澡后，取些新鲜番茄，榨取 500 毫升汁液，和在一盆温水里，用来浸泡腋臭处，20 分钟即可，每周两次，将除去腋臭。



美容塑体

- 改善肌肤

取几个新鲜番茄，将其捣烂并取汁，然后往汁液中加入少许白糖，搅拌均匀后，涂抹于面部或手部等经常露在外面的部位，能使肌肤变得洁白、柔滑、细腻。

番茄之所以可改善肌肤，其主要原因在于番茄性属微寒，富含维生素 C，能为肌肤提供营养。



除尘去污

- 清洁锡器

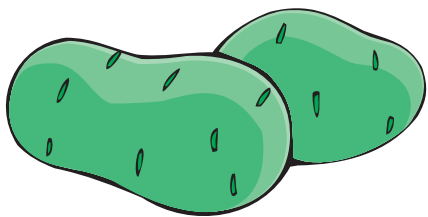
把 1 个新鲜番茄切成两半，并用切面擦拭锡器生锈处，几分钟后，用清水把锡器冲洗干净，再用干净抹布擦干，锈污将被除去。

- 除掉铝器油污

番茄中富含的果酸，能与铝器表面油污发生化学反应。往表面发暗的铝器中加入番茄蒂、皮，并用水煮，终将除掉油污，使铝器恢复原有光泽。

- 除去墨迹

手上粘了墨渍时，切开 1 个番茄，往污渍处挤些汁液，并用力揉搓，最后再用清水冲洗干净，墨迹将会消失。



土豆



居家生活

- 消除双手染上的颜色

洗某些菜时，双手极可能染上某种颜色。用土豆擦手，可擦掉手上染上的颜色。

- 降低汤的盐分

做汤时，若不小心把食盐放多了，可切几块土豆放在锅里，大约煮10分钟，待土豆变软后捞出，它将吸收多余的盐分。然后用捞出来的土豆做其他菜肴，仍不会浪费。

- 取下破碎的灯泡

灯泡碎了以后，如果接头部分还遗留在灯座里，就土豆对半切开，然后将半个土豆按压在灯头上，随即顺利地把灯泡旋出。

- 使银器恢复光亮

先把锅里加满水，再放入几个土豆，煮熟后取出。随后取来变得暗淡的银器，将其放在煮过土豆的水中，1小时后取出，再用清水冲洗干净，银器将光亮如新。



温馨提示

土豆一旦发芽，便产生一种毒性很强的物质，名为龙葵素，又名茄碱。人吃了发芽土豆以后，常会感到口内和咽喉瘙痒、上腹部疼痛、恶心、呕吐、腹泻，症状较轻者，停食后1~2小时内好转，重则病情进一步恶化，出现失水、发高烧、呼吸困难，以及瞳孔散大、昏迷、抽搐甚至死亡等。

- 让皮鞋恢复光亮

皮鞋穿久后,会因磨损而显得毫无光彩,且即使擦了鞋油也没用。遇到这种情况,先用切开的土豆擦拭鞋面,然后再擦上鞋油并打亮,鞋子将看起来光亮很多。



自我护理

- 治疗胃病

取 1 000 克新鲜土豆,将其洗净后捣烂,并找来洁净纱布,包好土豆后挤汁,再把汁液放进锅中,先以大火煮沸再改用文火煎熬,待汁液浓缩至黏稠状时,取 2 倍的蜂蜜,且入锅搅拌,直至用文火煎成膏状,冷却后空腹食用,每天两次,每次 1 汤匙,20 天为一疗程,坚持食用,可治疗胃及十二指肠溃疡,期间忌食辣椒、大蒜、大葱、酒等刺激性食物。

- 治疗习惯性便秘

土豆富含粗纤维,多食土豆能促进胃肠蠕动,以达到通便、降低胆固醇的作用。

- 治疗痔疮

晚上临睡时,先洗净一个土豆,并切下薄薄的 5 片,然后摞在一起,轻轻贴在痔疮上,最后盖上一层纱布,再用胶带将其固定,次日清晨取下,连续外敷 2~3 天,痔疮症状可明显好转。

- 软化硬块

注射青霉素或链霉素后,注射处会结成不易消除的硬块,即使热敷也不见效。切一片薄薄的土豆片,用胶带将其粘贴在硬块部位,每天更换 1 次,3~4 天后,硬块将软化消除。

- 治疗一般性烫伤

将适量土豆磨汁,并直接涂在患处,便可治疗烫伤。

取适量土豆,洗净后入锅蒸煮,25 分钟后取出,并剥下土豆的皮,用消毒纱布将其贴在患处,3~4 天后,可将烫伤治愈,且不产生剧痛、

不留下疤痕。

- 治疗小儿湿疹

将土豆切开，用其切面涂擦患处，每天3次，治小儿湿疹。



美容塑体

- 消除眼部浮肿

早晨睡醒后，若发现双眼浮肿，可尝试在眼睛上敷两片冰冻的生土豆，以消除浮肿。

- 冷敷

如果把煮过的土豆放入冰箱，冷冻一段时间后取出，即可用来冷敷。这主要因土豆具有很强的保温及保冷能力。

- 消除面部皱纹

捣碎适量土豆，使之成泥状，然后与适量植物油、鸡蛋混合，并搅拌均匀，最后稍稍加热，热敷，可有效消除面部皱纹。

- 延缓衰老

土豆富含维生素B及优质纤维素，多吃土豆，可延缓人体衰老。

- 促进头发再生

针对神经性脱发，可切一些生土豆片，反复涂擦脱发部位，以有效促进头发再生。

- 利于减肥

土豆含热量低，坚持每天某餐只吃土豆，或煮或蒸，可有效减少人体内堆积的脂肪。



除尘去污

- 除去刀锈

切一些土豆片，并加入少许细沙末，用来擦洗生锈的菜刀，刀锈将

被擦掉。

- 清洗不锈钢炊具

在不锈钢炊具里面撒些土豆皮，再倒入一些清洁剂，然后认真擦拭，能彻底清洗炊具。

- 除掉锅底水垢

铝锅或铁锅底部出现水垢时，往锅里放些土豆皮，并加入适量水煮，水垢将被除掉。

- 除掉血渍

血渍切不可用热水洗。布料上粘有血渍时，先将污渍打湿，并撒些土豆粉，再将其拧干，用刷子刷洗，然后用酒精和冷肥皂水冲洗，血渍即被除掉。

莲 藕



自我护理

- 镇咳化痰

取适量鲜藕，捣碎后，与姜汁、食盐、砂糖一起入锅，煮沸后搁置，待其变得温凉，饮服，可镇咳化痰。

- 治疗感冒咳嗽

将洗净的适量鲜藕捣烂，并榨取 250 克汁液，然后加入 50 克蜂蜜，且调拌均匀，1 天内分 5 次服用，连服数日，可治疗感冒咳嗽。

- 治疗流鼻血

取些藕根，洗净后晒干，并用来熬汤，熬成后饮服汤液，连饮 5~6 天，流鼻血症状将有所缓解。

- 治疗膀胱炎及尿道炎

将鲜藕捣烂取汁，约 1 小杯，并与等量甘蔗汁混合，分成 3 份，一天内喝完，饮服一段时间，对膀胱炎、尿道炎有明显疗效。

- 治疗产后腹痛

取600克鲜藕、30克鲜芥菜，洗净后切片。在炒锅中放入15克花生油，待油烧热后，将藕片、芥菜片入锅，炒熟后食用，服用5~7次，可治愈血淤引起的产后腹痛、出血症状。

- 治疗妇女月经提前及量多

将适量鲜藕捣烂后，取其汁液，50~100毫升，并拌入适量白糖，饮用，每天1~2次，能治疗妇女月经提前与量多。

- 治疗咳血

取300克鲜藕、1张鲜藕叶，将其切碎后，与1个去核切片的大雪梨、30克洗净切断的鲜白茅根一同水煎，然后饮服汁液，针对治疗咳血、痰中带血等症，疗效极佳。

黑木耳



自我护理

- 治疗肺燥咳嗽

取10克黑木耳、1个鸭蛋、少许冰糖，加入适量水后，搅拌均匀，并隔水蒸煮，熟后食用，每日两次，不仅治疗阴虚肺燥咳嗽，且对咽干痰少也有疗效。

- 治疗肝硬化

取适量黑木耳，将其洗净后入锅，加水煮至锅内只剩大半碗水时，关火，并添加几小块冰糖、少许猪大油，然后趁热饮服，每天分3次喝汤，第三次吃掉木耳，几个月后，肝硬化将明显好转。

- 治疗月经量多

取30克黑木耳，与20颗红枣同煮，成汤后饮服汁液，每天1次，能有效治疗月经量多。

- 排毒作用

黑木耳能补气活血、凉血滋润，进而消除血液中热毒，还可将肠道内的大部分毒素排出体外。

银 耳



自我护理

- 滋阴补肾

取 10 克银耳，水发后去蒂，并剔除杂质，漂洗干净，加入适量水，急火煮沸后改用文火，煮至银耳酥烂，加入 60 克冰糖，再不断搅拌至冰糖完全溶化。然后取 1 个鸡蛋的蛋清，与少量水拌匀，入锅继续用文火煮至沸腾，再加少许熟猪油后出锅，早晨或睡前饮服，能滋阴补肾、润肺补气，尤其适用于肺虚咳嗽、盗汗烦躁、心悸失眠以及艾滋病患者。

- 治疗轻度高血压

将 3 克银耳放入清水浸泡，12 小时后捞至碗中，并加适量冰糖，隔水炖 1 小时，每晚睡前食用，长期坚持，对治疗轻度高血压有明显疗效。

- 治疗贫血

买些天然银耳，与稍大一块的核桃仁一同放在杯中，然后加入大半杯冷水，再放入一块与核桃大小相当的冰糖，待银耳被水泡开，蒸半小时，午饭或晚饭前食用，每天 1 次，1 周后见效。



美容塑体

- 保养皮肤

经常食用银耳做的菜或煮的粥，能净化血液、提高免疫功能，进而保养皮肤。

● 美容面部

用适量银耳熬取浓汁，兑入洗脸水，用其洗脸，每天1次，可使面部得到美容护理。



开心DIY

■ 自制美容面膜

将10~15克银耳切成末状，并与50克面粉调配均匀，制成糊状面膜，每次取10克敷面，半小时后洗掉，美容效果明显。

■ 自制美容水

取适量银耳，并用50%的甘油浸泡，1周后，浸泡液便可作为美容水，每天早晚两次洗脸。



黄 瓜



居家生活

● 驱走蟑螂

在橱柜中放几根新鲜的黄瓜，便可避免蟑螂出没于橱柜附近。



温馨提示

黄瓜中富含维生素C分解酶，为防止其他食物中的维生素C被分解破坏，以下食物应尽量不与黄瓜同食：柑橘、番茄、辣椒、花菜、菠菜、小白菜、芹菜等。



自我护理

● 放松眼睛

长时间用眼后，切两片黄瓜片，然后紧闭双目，平躺，并将黄瓜片贴在眼睛上。15分钟后，取下黄瓜片，睁开双眼，眼睛将得到有效放松，紧绷的眼皮也会恢复松弛状态。

● 除去痱子

用生黄瓜汁涂擦痱子处，或把生黄瓜片直接贴在痱子上，坚持2~3次，患处可痊愈。

● 减轻晒伤疼痛

皮肤若被晒伤，可榨取黄瓜汁敷于晒伤处，十几分钟后，清凉之感浸透肌肤，因晒伤而产生的疼痛感也随之消减，最后再用清水将黄瓜汁冲净。

● 治疗日光性皮炎

将黄瓜切片，并用来擦拭患处，每天两次，连擦几天，可使皮肤恢复正常。

● 利于通便

每天吃1根生黄瓜，可保持大便通畅。

● 缓解咽喉肿痛

用嗓较多者，常吃不去皮的黄瓜，可有效缓解咽喉肿痛。

● 强健心脏和血管

黄瓜汁液中含有多种营养元素，多食，不仅能调节血压、预防心肌过度紧张及动脉粥样硬化，还能促进神经系统镇定、增强记忆力，对强健心脏和血管很有帮助。

另外，还可防止指甲劈裂和头发脱落。

● 降低血压

取3根带刺的嫩黄瓜，先用少许盐水洗净，再用清水冲洗，每日三餐后1~2小时内各吃1根，长期如此，能有效降低血压。

● 治疗癫痫

晒干一些成熟的黄瓜藤，取 750 克，用水煎熬后，分两天饮服其汁液，连饮 1 周，能治疗癫痫，尤其在患者严重发病期，服后第二天病情便明显好转，甚至停止发作。



美容塑体

● 面部除皱防干

榨取黄瓜汁，然后找来棉球，蘸取汁液涂擦面部（皱纹处尽量多擦），能有效润泽干燥面部，收敛和消除面部皱纹，尤其对皮肤较黑、较暗的人，效果最为明显。

● 柔嫩肌肤

先把黄瓜皮捣碎，并用纱布包好，再轻擦皮肤，长期坚持擦拭，能柔嫩肌肤，使肌肤保持细腻、白嫩。

丝瓜



自我护理

● 止咳定喘

在丝瓜根部距地面 5 厘米处，将丝瓜植株切断，并用干净杯子接取从丝瓜茎滴下的汁液，直至茎汁流尽，再用洁净纱布过滤汁液，早晚各饮服 1 小酒杯汁液，连续 10 天，其止咳、定喘、润肺的功效便可发挥出来，且每日饮服的汁液应为新鲜丝瓜茎汁。

● 治疗咽喉肿痛

买几根嫩丝瓜，将其捣烂后挤汁，并用汁液漱口，尽量多漱，可治咽喉肿痛。



常识必备

常见的丝瓜种类有线丝瓜与胖丝瓜，选购时应注意：线丝瓜长而细，应选择大小适中、瓜形挺直、水嫩饱满、表面无皱、皮色翠绿、不蔫不伤的；胖丝瓜相对较短，且两端粗细大致相当，应挑选大小适中、皮色新鲜、表面长有细皱并带有白色绒状物、无外伤的。

● 治疗慢性咽喉炎

取一条经霜老丝瓜，洗净后切取一节，约20克，并把这节丝瓜的皮、瓢、籽一起切碎，再装入大碗，且添加适量水，上锅蒸煮。大约20分钟，丝瓜被蒸熟后，加入1汤匙白糖，经调拌均匀，滤出汁液，趁热饮服，坚持服用，直至痊愈。

● 治疗胃痛

取10~18厘米丝瓜络与3克明矾，作为一剂，分两次煎服，每日一剂，坚持一段时间，能治疗胃病。

● 治疗烫伤

不小心被烫了一下，尽快找几片干丝瓜叶，研成碎末，再加入少许梅片与适量菜油，调拌均匀后，敷于患处，伤势可愈。

● 治疗皮肤瘙痒

皮肤局部出现瘙痒症状时，取几根新鲜丝瓜，捣烂后涂擦于患处，可使之得到治疗。

● 治疗皮癣、疔腮、疖子

长了皮癣、疔腮、疖子时，将新鲜丝瓜叶捣烂后，敷于患处，病症将被治愈。

● 治疗痢疾

取适量新鲜丝瓜根，洗净后捣烂，并取其汁液，用开水冲饮，能有效治疗痢疾。

- 降低血压

钾元素有助于控制血压，而丝瓜与酸奶均富含矿物质钾。早餐时多吃些丝瓜和酸奶，对降低血压有较大帮助。

- 治疗泌尿系统感染

患有泌尿感染症状时，常常会尿频或尿痛。取些嫩丝瓜，将其放在砂锅中煮水，待丝瓜熟后，加入白糖，然后连水带丝瓜一同食用，每天1次，坚持1周，病症便会减轻。

- 治疗蛔虫病

一次性生吃30粒干丝瓜子，可治蛔虫病。

- 治疗疝气

取两根丝瓜瓢，将其切段后，往药锅中放入3~5段，并用水煎熬半小时，饮服，数日后，疝气可愈。

- 除湿解痒

取丝瓜瓢，与蒜瓣一同煎水，坐浴，可治外阴瘙痒及阴囊湿疹。

- 除去软疣

取些新鲜丝瓜叶，将其揉搓后，涂擦软疣处，2~3天后，疣会逐渐变小，消失。

苦 瓜



自我护理

- 清火消暑

炎炎夏季，将苦瓜做成凉茶，可清火消暑。

- 治疗中暑发热

将1根新鲜苦瓜从中截断，去瓢，并装入茶叶，再接合，悬挂于通

风处，阴干后，每次取 5~10 克，用水煎熬或泡开水，用作茶饮，便可治疗中暑发热。

● 治疗急性痢疾

取 1 根新鲜苦瓜，捣碎成泥状，加入适量白糖，并调拌均匀，两小时后，滤出其中水分，冷服，一次服完，能治疗急性痢疾。

● 降低血糖

将苦瓜晒干，并研成粉末，用水冲服，长期坚持，能很好地辅助治疗糖尿病。

取 250 克苦瓜，洗净后去籽并切碎，再放入砂锅，用适量水煎熬半小时，然后把汁液分为两杯，午餐晚饭前各饮 1 杯，对降低血糖很有帮助。

● 治疗痔疮

取两根生苦瓜，将其洗净并捣成泥状，加入少许食盐调味且搅拌均匀，静置半小时，再去渣取汁，用火烧开，用适量湿淀粉勾芡，调拌成半透明的羹状，一天内分 3 次食用，便可治疗痔疮。



美容塑体

● 健美皮肤

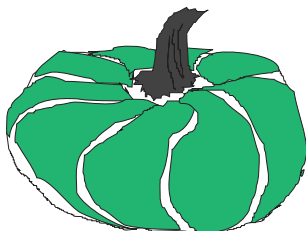
苦瓜中含有一种名为奎宁精的物质，它富含生物活性蛋白，有助于人体皮质更新和伤口愈合。常食苦瓜，可增强皮肤活力，使之保持健美、细嫩。



家庭妙招

烦热口渴时，剖开一根新鲜苦瓜，去瓤后切碎，用水煎熬，饮服。

把苦瓜切成片后，加盐腌制片刻，然后加些肉末，与蒜头、豆豉同煎，味鲜色美。



南瓜



自我护理

- 治疗牙痛

取 500 克南瓜根，与 250 克瘦猪肉加水煮沸后，吃肉饮汤，能治疗牙痛。

- 治疗糖尿病

取适量新鲜南瓜，放进适量水中煮，熟后食用，每天两次，长期坚持，有益治疗糖尿病。

- 治疗鼻出血

取 150 克南瓜根，将其切成小条后，加入 100 克米酒，然后用适量水煮，沸腾后再煮 20 分钟，最后取出南瓜根，加入适量白糖，搅拌均匀，分两次饮服，可治鼻出血。

冬瓜



自我护理

- 缓解牙痛

多食煮熟的老冬瓜，能有效缓解牙痛。

- 预防中暑

选取新鲜冬瓜，将其捣烂后滤取汁液，直接饮服，可预防中暑。

取适量新鲜冬瓜皮，加入少许食盐后，用水煎熬，以作茶饮，可防中暑。

● 治疗咳嗽

取 15 克冬瓜子，加入适量红糖，将二者捣烂研细，并用开水冲服，每日两次，连续几日，可有效治疗咳嗽。

● 利尿消肿

将适量冬瓜切成片状，并与些许蒜末一同入锅蒸，不加任何调味品，蒸熟后食用，每天 3 次，坚持数天，便能利尿消肿。

● 补肾解毒

取 1 个半斤左右的小冬瓜，先挖下瓜蒂部分，作为盖子，再找来小点的汤匙，通过小孔掏出冬瓜籽，冬瓜便成为一个中空、带盖的“冬瓜碗”。这时，把两头独头蒜去皮后放在“冬瓜碗”里，并盖盖、装碟、上锅清蒸。待蒸熟出锅后，趁热食用，不仅补肾、排毒，还可利尿。

● 治疗糖尿病

取 100 克冬瓜、50 克新鲜番薯叶，将其洗净切碎后，用适量的水煮，熟后食用，每天 1 次，久可见效。

● 治疗脚气

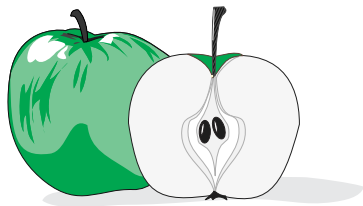
用削下的冬瓜皮熬水，熬好后，待水晾温，用来泡脚，每天 1 次，每次 15 分钟，连泡数日，脚气将明显好转。



家庭妙招

■ 自制增白面膜

取些新鲜冬瓜，将其去皮后切块，并与适量黄酒和清水入锅同炖，煮至膏状后，晾凉，再放入冰箱保存，备作面膜使用。每晚洁面后，取适量冬瓜黄酒膏，均匀涂擦面部，1 小时后洗掉，坚持数日，皮肤将逐渐变白。



苹 果



居家生活

- 保持蛋糕新鲜

苹果能让蛋糕保持湿润。储放蛋糕时，旁边放半个苹果，蛋糕保存的时间将会久一点。

- 催熟未成熟的蔬果

尚未成熟的蔬果，若想使其快点成熟，可在盛装蔬果的袋子中，放入几个苹果，只需 2~3 天的时间，蔬果便能完全成熟。

- 防止土豆发芽

利用苹果自身散发出的乙烯气体，将其与土豆放在一起，能使土豆保持新鲜不腐烂。把需要储藏的土豆放入纸箱，同时放入几个青苹果，密封，置于阴凉处。

- 除去柿子的涩味

把柿子与苹果装入一个容器，封闭保存，5~7 天后取出，柿子的涩味将消除。

- 软化结块的红糖

找一个可密封的塑料袋，把 1 个苹果与结块的红糖放在一起，然后密封起来，并置于干燥处。1~2 天后打开袋子，红糖便会被软化。

- 吸收汤中多余的盐分

做汤时，如果食盐放多了，可切几块苹果，放入汤锅，且开小火再煮 10 分钟左右，然后关火，再将苹果取出扔掉。

- 使铝锅恢复光亮

铝锅用久了，里面就会发黑。若往锅中添加适量的水，并加入一些新鲜的苹果皮，再开火煮沸15分钟，最后用清水冲洗，铝锅将变得光亮如新。



自我护理

- 缓解反酸

因反酸而感觉难受时，吃几口苹果，能让症状有所缓解。

- 预防口腔疾病

苹果中富含细纤维素，它能清除牙齿间污垢，对口腔疾病起到预防作用。

- 降低胆固醇

体内胆固醇含量偏高时，吃些苹果，果胶将促使人体分泌更多的胆汁，且使胆汁浓度增加，进而把多余的胆固醇排出体外，促使血液中胆固醇含量降低，最终减少血管壁脂肪的积累。

- 治疗支气管炎

取1个大苹果，将其切开一个小口，把1粒去皮的巴豆放入其中，蒸熟后取出巴豆，吃掉苹果并饮汁液，早晚各1次，几天后，病情将有所好转。若病情较轻，每晚1次即可。

- 治疗轻度腹泻

苹果中含有的鞣酸、苹果酸具有收敛作用，而果胶又能吸附细菌和毒素。每天服食苹果泥，1~2天后，较轻的腹泻将会止住。

- 治疗便秘

苹果中的有机酸能刺激肠道，保证大便通畅。因此它能有效治疗便秘，尤其对中老年便秘，疗效更为明显。

- 防治缺锌症

为避免患上缺锌症，不妨常食苹果，可补充人体需要的多种微量

元素。

- 防治动脉硬化、关节炎

每天连皮吃下 1 个苹果，有利于防治动脉硬化、关节炎及某些老年病症。

- 防治胆囊炎

每天清晨，空腹食用 1 个不削皮的苹果，半小时后再吃早餐，长期坚持，可有效防治胆囊炎。

- 防治心血管疾病

苹果富含钾元素，每天吃几个苹果，能使人体将多余的钠盐排除，可避免心血管疾病。

- 治疗老年皮肤瘙痒

将苹果切片，用来擦拭瘙痒处，每天 5~6 次，连擦几天，即可止痒。

- 治疗小儿湿疹

取 1 个小苹果和适量胡萝卜，无需削皮，直接将其切成薄片后，用适量水煮沸 6~10 分钟，倒出汁液，让孩子分两次饮服，久治小儿湿疹。

- 治疗脚跟干裂

用削下的苹果皮搓擦脚跟干裂处，连擦 3 次，可有助治愈。

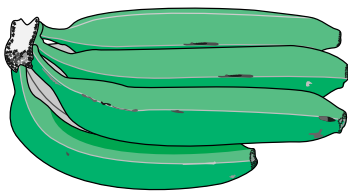
- 开胃和胃

将苹果去皮，削成块。将油入锅，烧热，加白糖再放入切好的苹果，搅拌，出锅即食，可开胃和胃。



■ 自制洗面奶

取两个新鲜苹果，洗净后榨汁，再按照 1:2 的比例，将苹果汁与适量牛奶混合，调配均匀后，用作洗面奶，早晚清洗面部，对面部肌肤有明显的保健作用，长期使用，可保肌肤光滑细嫩。



香蕉



居家生活

- 使肉变得更柔嫩鲜美

烹饪肉类菜肴之前，把肉与1根去了皮的熟香蕉一同入锅，先煮一段时间，这样做成的菜肴味道会更加柔嫩鲜美。

- 用作植物肥料

香蕉皮中富含钾元素，可作为室内植物的天然肥料。冬天里，把香蕉皮晒干，待初春时节，将其切成小片或打碎后，用作植物的肥料，覆盖在植物嫩芽上，或埋在植物根部。



自我护理

- 除掉瘰子

在瘰子表面敷上香蕉皮，待瘰子软化后，将逐渐脱落，最终痊愈。

- 有效止咳

取2~4根香蕉、5克冰糖，将二者一并放在碗里，上锅用文火蒸，15



温馨提示

空腹不宜吃香蕉，尤其是驾驶员。因香蕉中含有大量的钾元素，一旦空腹食用，极易引起人体血液中钾的大量增加，将对心血管产生抑制作用，从而让人感到嗜睡、乏力，不利于驾驶安全。

分钟后关火，食用，止咳效果奇佳。

- 防治心血管病

常吃香蕉，可防治高血压引起的脑出血。

- 防治高血压

香蕉中较多的钾离子，不仅能降低高血压，还可抵制钠离子损坏血管以防使血压升高。

- 治疗冻伤

吃完香蕉后，用香蕉皮内面轻擦冻伤处，直至发热，连擦几次后，症状将明显好转。

- 治疗皮肤皲裂

找 1 根熟透的表皮发黑的香蕉，放在火炉旁烤热后，涂擦患处，可加速皲裂皮肤愈合。

- 治疗牛皮癣

身体某处长有牛皮癣，且面积不大时，用香蕉皮内面涂擦患处，每天几次，连擦数月，症状将逐渐好转。

- 治疗便秘

用水煮香蕉皮，然后饮其汁液，每天 1 次，连饮几天，可治疗习惯性便秘。



美容塑体

- 保养皮肤

将 1 根中等大小的熟香蕉捣成糊状，并均匀地涂抹在面部和颈部，10~20 分钟后，用冷水冲洗干净。长期使用，皮肤能保持湿润柔滑。

- 提供头发需要的养分

在头发上涂抹香蕉汁，大约 3 分钟后如常洗发，长期坚持，香蕉中的维生素 C 及钾元素会使头发明亮有光泽。



除尘去污

● 擦洗植物叶子

室内植物叶子上有灰尘时，找几片香蕉皮，擦去叶子上所有脏物，植物将焕发出生机勃勃的光彩。

● 擦亮银器和皮具

把香蕉皮内部残余的纤维物质去除干净后，用香蕉皮内层擦拭银器和皮具，如银饰品、皮鞋等，可除去其表面的油污。擦完后，再用纸巾或软抹布将银器和皮具打亮。

梨



自我护理

● 止咳化痰

每天早晨，煮一小锅绿豆汤，并放入两个鸭梨。煮好后，早晚各吃1个鸭梨、喝1碗绿豆汤，坚持两个月，便可治愈常年干咳。

取500克梨，切成小块后，与1000毫升白酒混合，并加盖密封，日后每天搅拌1次，1周后服用，能起到清热化痰、生津润燥、止咳平喘的效果。

● 防治咽炎

榨取生梨汁液，加入适量蜂蜜后，熬制成膏状物，并用温开水调服，每天1次，每次1汤匙，可生津润喉、防治咽炎。

● 治疗咽喉干痛

取1个大雪梨，将其连皮切碎后，加入适量的水和冰糖同炖，熟后晾凉食用，能缓解咳嗽音哑症状，还可治疗咽喉干痛。

● 治疗咳嗽

取1个大雪梨，去核后，装入3克川贝粉，然后隔水蒸熟，吃掉雪

梨饮服汤液。



美容塑体

● 护理头发

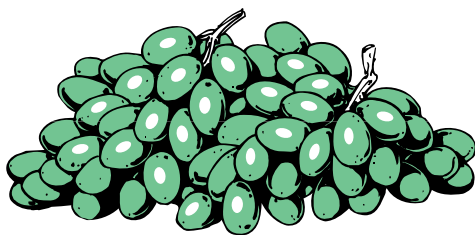
每次洗发时，先将鸭梨汁涂在头发上，3 分钟后再如常洗发，可减少头发分叉。



开心·DIY

■ 自制秋梨膏

取些秋梨，洗净切碎后捣烂，并取其汁液，再用小火熬制，待其熬成浓稠状，加入适量蜂蜜，边搅边熬，搅匀熬开放凉后，用作秋梨膏。可用来清热去火、治疗感冒咳嗽。



葡 萄



自我护理

● 治疗咳嗽

将 500 克葡萄（带皮）用水洗净，与等量的研成碎末的冰糖一同放入洁净容器，并随即倒入等量白酒，然后加盖密封，置于室内。1 个月后，打开盖子，取出葡萄，将其去皮核，且捣成泥状，再与原溶液搅拌

均匀，每晚睡前饮服，每天1次，每次不多于25克，且饮服时与饮服后均不可吃其他食物，对治疗咳嗽有奇效。

- 消除咽干

取250克新鲜葡萄，洗净后吃完，每天1次，坚持数日，能明显消除咽干烦渴之感。

- 消除水肿

取30克葡萄干，与15克生姜皮一同水煎，熬成后，饮其汁液，每天两次，数次后，营养不良性水肿便可消除。

- 利于通便

每次吃完饭后，再食用20~30粒葡萄干，有利于保持大便畅通。

- 降低血压

将新鲜葡萄榨汁后，用其汁液送服降压药物，可促使血压平稳下降。

- 治疗哮喘

取等量的葡萄和蜂蜜，各500克，将其装入瓶中浸泡2~4天后，每天3次，每次3~4汤匙，坚持服用，可有效治疗哮喘。

- 治疗男性前列腺炎

取250克新鲜葡萄，将其去皮、核后捣烂，并用温开水送服，每天1~2次，连服两周，不仅可治疗男性前列腺炎，且对小便短赤涩痛也有疗效。



开心DIY

- 自制美白面膜

取数粒大而紫的葡萄，挤压出汁液，与1个柠檬的汁液混合，并与适量的面粉、蜂蜜及牛奶相调，调成糊状物后用作面膜，均匀涂抹面部，15分钟后冲洗干净，便可达到美白皮肤的效果。

橘 子



居家生活

- 除去冰箱臭味

找些新鲜橘皮，洗净后揩干，置于冰箱内各个角落，橘皮将散发出清香味道，使冰箱内臭味消除。

- 去掉鱼腥味

蒸鱼或炖鱼时，除了加入少许食醋，再洗净两块橘皮，一同入锅，不仅除掉鱼的腥味，还能使鱼味更加鲜美。

- 防治蟑螂

准备一些橘皮，放在室内死角处，直至橘皮完全放干，可驱除蟑螂。



自我护理

- 镇咳化痰

用新鲜橘皮与香菜根熬水，取其汁液，每天3次，每次适量饮服，能有效治疗咳嗽。

将4克干橘皮、4克茶叶、40克红糖混合，然后用适量开水冲泡，10分钟后饮其汁液，每日午饭后服用，可镇咳化痰。

- 防治晕车

随身携带一些新鲜橘皮，乘车前或乘车中，随时往鼻腔中挤点橘皮汁，其产生的大量清新芳香的气味能消除晕车感，使身体感觉舒服很多。

- 提神通气

将橘皮洗净后晒干，并与茶叶一起存放，既可单独冲饮，又可与茶叶混合冲饮，味道清香，且提神通气。其原因主要在于橘皮中含有较多

的维生素 C 和香精油。

- 健胃除湿

将洗净晒干的橘皮浸于白酒中，2~3 周后，适量冲饮，可有效健胃除湿、理气化痰、降低血压，而浸泡时间越长，酒味越佳，是一种难得的中药材。

- 理气通便

早起洗漱后，空腹食用 2~4 个橘子，可使大便保持畅通。

取适量的鲜或干橘皮，洗净后，和茶叶一同沏泡，每天早晨饮服，每次 1 杯，有理气通便之功效。

- 用来醒酒

煎熬橘皮，饮其汤汁，或直接将橘皮榨汁饮服，可用来醒酒。

- 帮助小儿消食化滞

小儿出现消化不良症状时，用橘皮熬汤，让其饮服汤汁，可助其消食化滞、增进食欲。

- 治疗成人食欲不振

食用橘皮，能治疗成人食欲不振，以及痰多、胸腹胀痛等症。

- 治疗口臭

经常咀嚼生橘皮，可治疗口臭。

- 治疗胃寒、呕吐

取适量的橘皮与生姜片，加水同煎后，饮其汤汁，对治疗胃寒、呕吐有很大帮助。

- 治疗感冒

取 30 克新鲜橘皮，水煎后加入适量白糖，饮服，可治感冒和消化不良引起的腹胀。

- 治疗肾虚腰痛

取等量的橘核和杜仲，焙干后研成碎末，用白酒送服，每次 3 克，坚持饮服，能治疗肾虚腰痛等症。

- 治疗乳腺炎

取 30 克生橘皮、6 克干草，一同水煎后，饮服汁液，久服可治疗乳腺炎。

- 防治心血管疾病

坚持饭后吃 1~2 个橘子，能改善食欲、促进消化、降低血压、防治动脉硬化。

- 治疗脑血管疾病

取 1 包舒筋活血片，将其泡在 500 克橘子汁中，浸泡 3 天后，饮服汁液，每天 3 次，坚持数天，对治疗脑血管疾病很有效果。

- 治疗尿道感染

将新鲜橘子榨汁，每天饮服 300 毫升其汁液，能有效防治尿道感染。

- 治疗便秘

取 6 克干橘皮，或 12 克新鲜橘皮，煎熬后服汤，可治疗便秘。

- 治疗手脚干裂

榨取新鲜橘皮汁液，并用来涂擦手脚裂口处，多次擦拭，干裂处硬皮将逐渐变软，裂口也会慢慢愈合。

取几个橘子皮，入锅水煎，停火 3~5 分钟后，先洗手后泡脚，直至水温变凉，每天 1 次，连洗数日，治愈手脚干裂，效果明显。

将橘子皮晾干后，用来泡水洗手脚，久洗也可治疗手脚干裂。

- 治疗烧伤烫伤

取适量的新鲜橘皮，不经水洗直接放入玻璃瓶，并将瓶子密封，待橘皮变成黑色泥浆状，把它做成橘皮膏，对治疗烧伤烫伤有明显效果，而且可保存一年时间。

- 治疗冻伤

烧水或煮饭时，在金属盖上放几片新鲜橘皮，待其变热后（不烫为宜），贴于冻伤处，并轻轻按摩片刻，再换新的热橘皮搓擦患处，直至发热，以治冻伤。

用橘皮擦拭皮肤治疗冻伤时，不能将皮肤擦破，且患处溃烂者不宜选用此法。



美容塑体

● 润肤除皱

将适量橘子连皮捣烂后，放入适量蜜糖与少量医用酒精混合液中浸泡，1周后取出，敷于肌肤皱纹处，有润肤除皱之功效。

每次洗脸时，取几片橘皮浸于开水中，待温度适宜，用作洗脸水，亦可润肤除皱。

● 清洁牙齿

将适量干橘皮研成末状，并掺入少许牙膏，用来刷牙，能使牙齿变白、口气清香，长期坚持，橘皮较强的防腐杀菌作用，还能有效固齿。

● 预防色素沉淀

橘子中维生素A含量丰富，可预防色素沉淀、增进皮肤光泽与弹性、减缓老化。



除尘去污

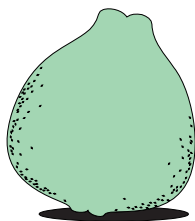
● 擦除油漆

橘皮汁液能擦除油漆，手上若粘有油漆，可找些橘皮，挤汁搓擦。



家庭妙招

橘子好吃，橘皮更是佳品，比如：在家煮粥时，放几片橘皮进去，粥煮好后，吃起来芳香爽口，同时还可开胃；烧排骨或烧肉时，随手放入几片橘皮，可避免排骨或肉过于油腻，且做成后其味十分鲜美；蒸馒头时，放些橘皮丝，蒸出的馒头清香扑鼻；用蜂蜜或白糖浸渍小块橘皮，作为包子馅，很是美味；橘皮还可做成糖橘皮、橘皮酱、糖橘丝、糖橘丁等，非常可口。



柚子



自我护理

- 治疗冻疮

将柚子皮煮水，用来擦洗患处，每天1~2次，数次后，冻疮可愈。

- 治疗小儿肺炎

晾干一些柚子皮，每次取来适量水煎，并饮服汁液，每天3次，可使肺炎患儿逐渐康复。



美容塑体

- 改善黄发斑秃

取30克柚子核，用开水浸泡一天后，取其溶液涂擦头皮，每天2~3次，坚持使用，可有效改善黄发斑秃的症状。

柿子



自我护理

- 治疗手干裂

取些软柿子，晚上睡觉前，先用温水洗手，再往手上挤些软柿子水，并反复揉搓，坚持几日，可改善双手干裂现象。



温馨提示

柿子不能与海带、紫菜、酸菜同食，其原因分别为：

海带含有的钙离子能与柿子中的鞣酸发生反应，生成不溶性结合物，从而导致胃肠道不适，且严重影响一些营养成分的消化吸收。

紫菜同样富含钙离子，并与柿子中的鞣酸结合，其原理与海带相同。

吃了柿子后，不能喝较多的酸性菜汤或较多的水，否则极可能发生胃石症。

● 治疗咳嗽

对于咳嗽不止的人而言，每天吃过早餐后，吃个新鲜大柿子，一段时间后，咳嗽症状将明显好转。但须注意，切忌空腹吃柿子，以免形成胃柿石症。

● 祛寒暖胃

挑选3~4个最软的柿子，用开水烫后，将柿子皮去掉，并加入少量面粉，和成稍软的面团，再擀成小饼，然后用温火烙，烙时滴加少许食用油，使小饼烙得外焦里嫩，不仅好吃，且能祛寒暖胃。

● 促使伤口愈合

吃完柿子后，把柿子蒂留下，用瓦片焙干后，研成末状。若不小心受伤，先洗净伤口，并对伤口进行消毒，然后在伤口处涂抹适量的柿子蒂粉末，3~4次后，伤口便能愈合。

● 缓解妊娠呕吐症状

取30克柿蒂、60克冰糖，用适量水煎熬后，饮服汁液，可有效缓解妊娠呕吐症状。

● 缓解痔疮出血

煮烂5个柿饼，当点心食用，多食几次，不仅缓解痔疮出血，还能治疗大便干结。

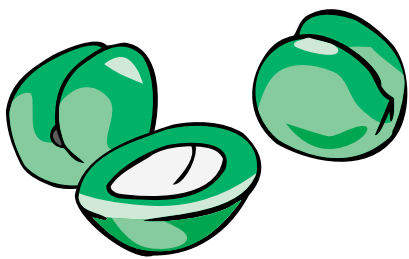
● 治疗冻疮

收集一些柿子皮的灰烬，将其与适量熟菜油调匀后，敷于患处，每

天换敷3次，数日后冻疮可愈。

- 治疗口角疮、唇裂

口角生疮或嘴唇干裂时，用柿霜轻轻擦拭，能使症状减轻。



李 子



自我护理

- 治疗慢性子宫出血

取2~3个新鲜李子，醋浸后水煎，煎成后饮汤，每次20~50毫升，每天3~4次，长期坚持，对慢性子宫出血及月经量多有辅助治疗作用。

- 治疗体癣

取4~8个鲜李子，醋浸后捣烂，再用水煎，煎好后擦洗患处，久可见效。

- 适宜贫血患者

李子可促进血红蛋白再生，贫血患者适度食用，大有裨益。



温馨提示

李子性寒，肠胃消化不良者应少吃，否则引起轻微的腹泻。

李子切不可与雀肉、蜂蜜同食。

李子保肝，但应食之有度，多食亦有损健康。

菠 萝



居家生活

- 用作夏日饮品

炎炎夏日，将菠萝去皮后生吃，或榨汁直接饮用，可防止中暑。



自我护理

- 治疗支气管炎

取 120 克菠萝肉与 30 克蜂蜜，将二者一起用水煎熬，煎好后服用，每日两次，一段时间后，能治愈支气管炎。

- 治疗痢疾

削去菠萝外皮，然后切成小块，每天 3 次，坚持食用，可治疗痢疾。

- 防治消化不良

取 1 个菠萝、两个橘子，将其去皮后榨汁，并把汁液混合均匀，最后饮服。每天两次，每次 20 毫升，几天后，消化不良会得到有效改善。

- 防治肠炎腹泻

水煎 30 克菠萝叶，每天服用两次，可有效防治肠炎腹泻。

- 防治肾小球肾炎

水煎 60 克菠萝肉与 30 克鲜茅根，然后当作茶饮，有助于防治肾小球肾炎。

- 治疗糖尿病口渴

将菠萝榨汁后，用凉开水调服，并作茶饮，可有效治疗糖尿病口渴、尿浑浊的症状。

- 治疗中暑昏厥

有人中暑昏厥时，取 1 个新鲜菠萝，去掉壳皮后，将菠萝肉捣成浆

状，随意饮服。

石 榴



自我护理

- 清热止渴

取两个新鲜石榴，并将其榨汁以后，往汁液中冲入少量白开水，每天随时饮服，连饮数周，能清热止渴，且适用于各种原因引起的口干舌燥。

- 止泻止血

先取适量的石榴，将其煨炭存性后，研成细末，每天取 10 克，与适量红糖混合，并加热融化拌匀后，饮服，长期坚持，可治疗痢疾、久泻不愈、便血、肠炎腹痛等症。

- 收敛止泻

取两个酸石榴，捣烂绞汁，并与适量的生姜、茶叶同煮，煮好后饮服汁液，连饮两周，对治疗痢疾、腹泻不止等有明显疗效。

- 治疗痢疾肠炎

将酸石榴捣烂，使之成泥状，并与适量温开水相调，然后找来洁净纱布，滤其汁液，再往汁液中加少许白糖，饮服，每次 1 个酸石榴，每天 2~3 次，久可治愈痢疾肠炎。

- 治疗口舌生疮

取些石榴皮，烧成炭后，研成末状，并与适量蜂蜜调匀，敷于患处，连敷几天可好。

- 治疗牛皮癣

取些干石榴皮，将其研末后，与适量植物油调匀，并均匀涂于患处，可治牛皮癣。

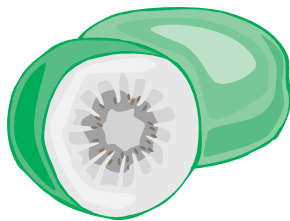
荔枝



自我护理

- 治疗睾丸肿痛

取15~20颗荔枝，将其打碎后，加入适量水煎熬，熬成后饮其汁液，可治睾丸肿痛。



猕猴桃



自我护理

- 治疗男性前列腺炎

取50克新鲜猕猴桃，捣烂后，加入250毫升温开水，调匀后饮服，可治前列腺炎及小便短赤涩痛。

- 治疗便秘

常食猕猴桃，可避免及治疗便秘。



常识必备

猕猴桃是滋补强壮之品，其中的营养物质可明显提高机体活性，增进新陈代谢，协调机体功能，阻断致癌物质，增强体质，延缓衰老，还可降低血脂和血压，对心脏血管疾病、癌症、消化道疾病、胃病、糖尿病、肝炎、尿道结石等多种常见病、多发病均有良好的防治效果。

西 瓜



自我护理

- 除去蝴蝶斑

西瓜吃完后，把西瓜皮切成小块，并去掉红色部分，然后涂擦患处，且多次更换，久擦可除蝴蝶斑。

- 治疗咳嗽

取一些西瓜子，去壳取仁后，与适量冰糖混合，并研成末状，再加入少量水，调匀后饮服汁液，可有效止咳。

- 止痒消肿

不慎被蚊虫叮咬后，用西瓜皮反复涂擦患处，1~2分钟后，再用清水冲洗干净，稍候片刻，便可止痒消肿。

- 治疗晒伤等症

捣烂西瓜皮，并取其汁液，与蜜糖掺合，敷在晒伤处，既可减轻晒伤皮肤的肿痛，还能对付脱皮现象。

- 治疗口舌生疮

吃西瓜时，吃掉瓤后，将皮切成小薄片，贴在口舌生疮部位，口含一段时间，每次含3~5片，症状将有所减轻，临睡前再用淡盐水漱口，治疗效果更好。

- 治疗热痱子

取些青西瓜皮，将其洗净后，用小刀削刮外皮，削至瓜皮轻微泛青处，洗澡后，用来轻擦痱子处，每次两分钟，每天3次，2~3天就能见效。

- 缓解牙痛

削下西瓜表面青皮部分，经霜后晒干，并置于玻璃瓶中，密封保存，因蛀牙产生疼痛时，取出少许放在牙缝间，可缓解牙痛。

● 消暑利尿

先削去西瓜外皮，然后把剩余部分切成小块或小条，放在盛有水的锅中煮，煮沸后，加入番茄、鸡蛋及各种调味品，做成的“番茄鸡蛋瓜皮汤”，不仅色香味俱全，且能消暑利尿。

● 降低血压

先将西瓜皮削去外皮，再清洗干净，入锅蒸10分钟，然后蘸白糖吃，经常食用，能降血压。或与适量的香蕉、玉米须，一同煎水温服，能起到更好的降压效果。

● 预防冻疮

夏天里，每次吃完西瓜后，在冬天易患冻疮的部位，用瓜皮里面白色部分轻轻揉搓3~5分钟，每天1~2次，连擦1周左右，能有效预防冻疮。

● 治疗黄水疮

晒干一些西瓜皮，然后将其烧成灰，并与适量香油相调，调匀后涂于患处，坚持涂药，疮痂将自行脱落，病症逐渐痊愈。

● 治疗咽喉炎

取250克西瓜皮，用500克水煎熬，当水熬至一半时，加入少许冰糖，饮服汁液，对治愈咽喉炎大有裨益。



家庭妙招

■ 巧用西瓜皮做菜

先削去西瓜表面青皮部分，再将瓜皮切成薄片，并放入大碗，然后上面铺些火腿片、加些调料，最后上锅清蒸，蒸熟后食用，味道鲜美、清香四溢。



除尘去污

● 擦除油泥

用西瓜皮擦洗锅盖，无论铝制或不锈钢制，均可将其擦拭一新，且不会划伤锅盖。擦完后，只需再用清水稍稍冲洗。

樱 桃



自我护理

- 防治喉症

将 500 克樱桃熬水或泡酒，然后饮服，能有效防治喉症。

- 治疗烧伤

取适量樱桃，挤出其汁液，敷于患处，片刻后可止痛，每天数次，便可防治起疱化脓。

- 治疗冻伤

取 250 克新鲜樱桃或樱桃干，将其泡在一瓶白酒中，浸泡 5~7 天后，蘸取樱桃酒，涂擦洗净的患处，一天内每 3 小时擦 1 次，几天后，因冻伤冻疮引起的红肿将逐渐消退。

- 治疗疝气痛

把 60 克樱桃核用适量醋炒，炒好后研末，并用开水送服，每次 15 克，数次后，疝气痛能被治愈。

- 防治小儿麻疹

取新鲜樱桃汁，给小儿饮服少许，能防治麻疹。

草 莓



自我护理

- 有效止咳

按照 2 : 1 的比例，将洗净去蒂的草莓与适量冰糖混合，并隔水炖，然后饮服，每天 2~3 次，数天后，咳嗽会明显好转。

● 治疗口腔溃疡

食用蘸取白糖的草莓，治疗口腔溃疡，效果极好。

● 治疗肾虚尿频等症

取30克新鲜草莓或15克干品，混同15克芡实、10克覆盆子、10克炒过的韭菜籽、8克枣皮、30克炒山药，一并用水煎熬，熬成后，取汁饮服，能治疗遗精早泄、阳萎、尿频及小儿遗尿等症状。



开心·DIY

■ 自制草莓酱

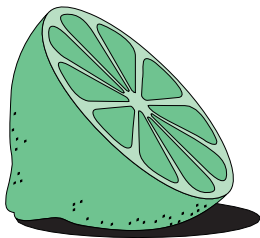
取1 000克草莓，去掉根蒂后洗净，并放入盛有1 500克水的砂锅，然后用旺火煮，3分钟后改为微火，再煮10分钟左右，加入150克冰糖、25克琼脂，继续煮3分钟，最后将混合物倒入瓷盆，待其变凉，加盖保鲜膜且放入冰箱，留作备用，有开胃、滋补、降血压之功。



除尘去污

● 除去茶锈

取4~5个草莓，放入茶杯并将其捣烂，再加满水，拌匀后浸泡一夜，次日轻擦杯内，锈迹将除，杯子光洁如初。



柠 檬



居家生活

● 用作室内芳香剂

买几个柠檬，并且都切成两半，使切口向上摆放在盘碟中，再置于

房间某处。过不了多久，室内将弥漫着柠檬的清香。

- 用作冰箱清新剂

在棉球上挤点柠檬汁，或直接用棉球蘸取柠檬汁，并放入冰箱，几小时后，冰箱里的异味将被清除干净，取而代之的则是自然清新的柠檬香气。

- 保鲜牛肉

取适量柠檬和少量的钾，将牛肉与之一同水煮，沸腾后再煮2~3分钟，然后捞出来，便可较长时间保鲜，且鲜味与营养成分均不会减少。

- 防止土豆变黄

土豆经水煮过后，很容易变黄。在煮的时候，只要加点柠檬汁，土豆便不再变色。

此法还可避免花椰菜、苹果切面变黄。

- 防止米饭黏结

煮米饭时，待水沸腾后，加入少许柠檬汁。米饭煮好后，打开锅盖，先使之冷却几分钟，再用饭勺拨松米饭，米饭将不会粘成一团。

- 去除砧板异味

把柠檬切成两半后，用切口摩擦砧板，或取来未经稀释的柠檬汁，直接用它清洗砧板，不仅能去除砧板上的异味，还可起到消毒作用。下次切完洋葱、大蒜、生肉或各种腥膻食物后，一定要记得用柠檬把砧板擦一遍。

- 消除菜刀腥味

用柠檬皮擦拭菜刀，能除掉刀上的腥味。但擦拭后，务必用水冲洗菜刀，以免刀面生锈。

- 擦亮铝器

家里的铝器变暗了，可切开一个柠檬，用其切口处把铝器内外擦一遍，最后再用干净的软布擦拭，铝器将恢复光亮。

- 用作衣物漂白剂

洗涤衣物前，先用柠檬汁（稀释与否均可），或柠檬汁与小苏打的混

合液，把衣物浸泡半小时，再如常清洗。洗过的衣物将被漂白，且带有一股清新的柠檬味。

● 增强洗衣剂的功效

洗衣时，往洗衣机里加入一杯柠檬汁，可增强洗衣剂的去污力，使污渍更快、更彻底地除去，同时还使衣物带有一股清香。

● 驱除虫蚁

在门口、窗台等虫蚁常出现的地方，洒点柠檬汁或摆放几小块柠檬，可赶走虫蚁。

打一盆水，并加入半杯柠檬汁，拌匀后，用抹布蘸取溶液清洁地板，可使蟑螂、跳蚤等逃之夭夭。

● 使口气清新

柠檬汁含有的柠檬酸能与口腔中的 pH 值发生中和反应，从而杀死造成口臭的细菌。常用柠檬汁漱口，并咽下去，几分钟后，再用清水漱口，可使口气保持长时间清新。



自我护理

● 护理手脚

将等量的水与柠檬汁混合，搅拌均匀后，用来浸泡双手或双脚，然后用橄榄油按摩，最后再以软毛巾擦干，即可使粗糙或疼痛的手脚得到很好的护理。

● 为伤口消毒

皮肤受了轻微的擦伤或割伤时，用棉球蘸取柠檬汁涂擦伤口处，并按压 1 分钟，或者直接往伤口上滴几滴柠檬汁，均可立即止血，且起到消毒作用。

● 去除皮肤上的疣

用棉球蘸取柠檬汁，涂擦皮肤上的疣，坚持几天，疣将会消失。

● 治疗胃寒胃疼

取1个新鲜柠檬，将其榨汁后，往汁液中加入适量的蜂蜜、温开水、冰糖，并搅拌均匀，饮服汁液，过后1小时左右，能明显减轻胃部饱胀、不适、翻腾或疼痛等症状。



美容塑体

● 淡化面部斑点

对付面部的斑点（如雀斑），可在斑点处涂点柠檬汁，15分钟后，再用清水冲洗干净。

● 美白指甲

往1杯温水中加入半个柠檬的汁液，然后将手指浸泡其中，5分钟后取出，并清理指甲根部的外皮，最后再用柠檬皮反复摩擦指甲，能使之得到美白、清洁。

● 用来洗脸

坚持用柠檬汁洗脸，能彻底清洁面部，有效去除面部多余角质，减少黑头和粉刺。

● 软化干燥粗糙的肘部

秋冬季节，身体上的肘部总会又干又痒，并且粗糙、难看。将适量的柠檬汁与小苏打粉混合，调成磨砂膏状，用来按摩肘部，这样能去掉多余角质，并改善肘部皮肤，使之变得柔润细滑。

● 去除头皮屑

在头发上倒两汤匙柠檬汁，并轻轻按摩，使之触及头皮且停留一段



温馨提示

柠檬汁的确是一种天然的美容剂，比如它可淡化雀斑、美白肌肤、去除角质、减少黑头等，但在使用前，最好在手背或脖子上先做尝试，以免导致皮肤过敏。

时间，然后用清水冲洗干净，再往1杯水中滴几滴柠檬汁，用来冲洗头发。每天1次，坚持一段时间，头皮屑将会消失。



除尘去污

● 去除手上的浆果污渍

剥了浆果后，手上总会留下难以洗净的污渍。在手上涂些未经稀释的柠檬汁，揉搓几分钟后，再用肥皂和温水冲洗。洗过后，若污渍仍未完全消失，可再做尝试。

● 去除大理石上的污渍

家里的大理石茶几脏了，可切开一个柠檬，并在切口处撒上食盐，然后用力搓擦污渍处，能在不破坏大理石的情况下，将其清洁干净。

● 清洁铜器

铜器上长了锈斑，如铜管乐器、铜制器皿、不锈钢器具等，用适量的柠檬汁和食盐（或小苏打）调配成溶液，涂在锈斑上。5分钟后，用温水冲洗铜器，直至锈斑消失，再用干抹布将铜器擦干。

上述方法也可用来清洁厨房的金属水槽。

● 擦亮镀铬的金属器具

用柠檬皮擦拭镀铬的金属器具，如镀铬的水龙头，然后用清水冲洗干净，再用软抹布抹干，便可将器具表面的脏物除去。

● 清洁微波炉

如果微波炉内侧出现了结成硬块的食物残渣，可取来1个微波炉专用的碗，倒半碗水后，加入几汤匙柠檬汁，并将火力开到最强挡，加热5~10分钟，使蒸出的水蒸气凝结在微波炉的内壁和顶部，再找来干净抹布，仔细擦拭微波炉内侧，已软化了的食物残渣将被轻松抹去。

● 去除衣物上的霉菌和锈斑

衣物久置以后，上面常会长有霉菌或锈斑，要想除去它们，只需调配出柠檬汁与食盐的混合液，并涂抹在霉菌或锈斑处，揉搓后，再将衣

物放在阳光下晒干即可。

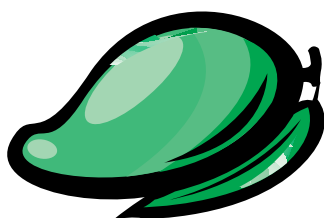
若一次不成功，再做尝试，直至污渍完全消失。

- 去除汗渍

衬衫上粘了汗渍，尤其是腋下部位，便很难清洗掉。将等量的柠檬汁与清水混合，拌匀后倒在污渍处，并用力揉搓，最终使之除去。

- 擦亮皮鞋

先用柠檬汁刷去皮鞋污迹，再打上鞋油，皮鞋鞋面将光亮无比。



芒 果



自我护理

- 治疗睾丸炎

取 10 克芒果核，将其打烂后，用水煎熬，并饮服汁液，每天两次，连服两周，可治愈睾丸炎及睾丸肿痛。



美容塑体

- 利于减肥

芒果中含有多种矿物质元素及胡萝卜素，是降脂减肥之首选。

取些新鲜芒果，削去果蒂后连皮切片，并水煮 20 分钟，然后滤取汁液，代茶饮服，瘦身效果极佳。

若直接取芒果肉，搅汁后用开水冲饮，亦可减肥。

木 瓜



自我护理

- 治疗早泄

取 250 克木瓜，将其切片后，浸泡在 1 000 克低度白酒或米酒中，两周后服用，每天两次，每次 15 毫升，连服两周，能治早泄及肾虚阳举不坚。

核 桃



自我护理

- 止咳益肾

每晚临睡前，取适量的冰糖与核桃粉，用开水冲之，饮服，对治疗咳嗽有显著效果。

取 30 克核桃仁、30 克黑芝麻，洗净后加入 500 克白酒中，并加盖密封，置于阴凉处，浸泡 15 天后饮服，每天两次，每次 15 克，坚持一段时间，对止咳益肾有独特功效。

- 润肺止咳

将 100 克核桃肉、100 克银杏肉、100 克细茶（陈年为佳），混同 200 克蜂蜜、150 毫升生姜汁，熬制成膏状，随时食用，便可润肺止咳。

- 祛除风湿

早起后空腹吃 5~6 个核桃，坚持食用，几个月后，风湿症状将消失。

- 治疗倒牙

因食用过多酸食物而出现倒牙时，吃两枚核桃仁，片刻后，牙齿即可恢复正常。

● 治疗牙痛

取1个核桃，用火烧熟后去皮，并将核桃仁与烟丝同卷成烟卷状，然后点燃、吸烟，且含烟数秒钟，吐出后用凉水漱口，如此连吸3次，牙痛症状将减轻。

● 治疗口腔溃疡

取8~10个核桃，砸开后去肉取皮，并用水煮开5分钟，作为茶饮，能治口腔溃疡。

● 治疗中耳炎

取6枚核桃仁，将其放入饭勺，且用小火炼油，待油不烫时滴入耳中少许，2~3次后，中耳炎逐渐好转。

● 治疗尿频

每晚睡觉前，煨热5~6枚核桃仁，食用，对治疗尿频有明显效果。

针对糖尿病患者尿频、尿量多的情况，可用4~5枚核桃仁，加食盐炒熟，使之稍咸，熟后细细咀嚼，再用黄酒或白酒送服，每天两次，早晨起床后、晚上睡觉前各1次，长期坚持，疗效明显。

● 治疗便秘

核桃仁可治疗便秘每天早饭晚餐前，各取25克核桃仁，与10克松子仁、25克压碎的黑芝麻，连同适量冰糖、少许大米，煮成核桃芝麻粥，并与早、晚餐一起食用，长期坚持，能缓解便秘状况，进而使大便保持通畅。

● 治疗胃病

将7个核桃去皮后切碎，并放入铁锅小火炒，炒至核桃呈淡黄色时，添加60克红糖，再炒几下，然后出锅，趁热慢慢吃下。每天早晨空腹食用，吃完半小时后才可吃饭、喝水，连续食用12天为一疗程，不间断地服用，数疗程后，胃病将被治愈。

● 治疗哮喘

取250克核桃仁、100克黑芝麻，将其上锅微炒后（不能炒糊）捣碎，并与1汤匙蜂蜜、两饭勺水一同煮沸，再趁热加入碎了的核桃仁和



温馨提示

核桃又名羌桃、黑桃,含脂肪(主要为亚油酸甘油酯,少量亚麻油及油脂)、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素及维生素B₁、烟酸等。生食,熟食,或作药膳粥,煎汤,入丸等。多食易致腹泻。素有内热成及痰湿重者忌食。有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉,这样会损失掉一部分营养,所以不要剥掉这层薄皮。

黑芝麻,用筷子搅匀,放在笼屉上蒸20分钟,最后食用,此食疗方法可治疗哮喘。

● 治疗遗精

取8~10个核桃内的隔墙(即分心木),将其加水煎熬后,晚上睡前温服,具有固精止遗的疗效。

● 治疗圈癣

找来小刀,切下一块青核桃,不切核桃心,即刻用其涂擦患处,直至擦出黑色痕迹,每天4~5次,每次各切一块,几天后可好。

● 治疗湿疹

将10个核桃皮装进大口瓶中,并加入适量60度白酒,使酒面刚没核桃皮,1周后,用泡好的白酒涂擦患处,每天2~3次,两个月后即可治愈。期间忌食刺激性食物。

● 治疗狐臭

取些新鲜核桃仁,放入大碗研末取油,涂擦患处,可治狐臭。



美容塑体

● 除头屑

每天早起后,吃两个核桃,坚持3个月,头皮屑将明显减少。

山 楂



除尘去污

- 除去茶锈

取 1~2 颗山楂，掰开放入茶杯，然后冲入热水，并盖上盖子，稍闷片刻，杯子内壁黏附的茶锈将自然脱落，再用洁净抹布轻擦，锈迹可除。



自我护理

- 治疗冻疮

取些生山楂，去核切碎后，敷于患处，连敷几天，冻疮很快化解。



美容塑体

- 瘦身功效

取 15 克大蒜头，将其去皮洗净后，与 30 克山楂一同放入砂锅煎煮，煮成后饮服汁液，每天一剂，分早晚两次服用，长期坚持，瘦身之余，还可降低血脂。若加入 10 克决明子同煮，效果更佳。



常识必备

山楂，又名山里红、红果、酸楂，助消化，消肉积，以治肉食油腻积滞见长。色赤入血分，又能活血散瘀，可治血瘀诸症。生食，煎汤，熬膏，或作丸、散内服；也可煎水或洗或捣敷患部。脾胃虚弱者慎用，实热便秘者忌用。孕妇不适宜吃山楂，因为山楂可以刺激子宫收缩，有可能诱发流产。食用山楂后应及时漱口，以防对牙齿有害。



大 枣



自我护理

- 治疗神经性头痛

取6颗大枣、10克远志，加水煎熬30分钟，然后饮服汁液，吃掉大枣，每天早晚各1次，数天后，对治疗神经性头痛有明显疗效。

- 治疗痢疾

取适量大枣与大蒜，先将大枣洗净或烤熟，再配着生大蒜，适量食用，且同时忌食生冷瓜果和油腻食物，每天3~4次，2~3天即可见效。

- 治疗肾炎

取等量的大枣与花生仁，各8颗，并用适量水煮，15分钟后关火，连汤一同服用，每天3次，坚持服用，能治疗肾炎。

- 治疗胃病

将适量大红枣洗净后，入锅炒至外皮微黑，但不要炒焦，再掰开炒好的大红枣，放在杯子里，用开水冲泡，每次泡3~4颗，并添加适量白糖，颜色产生变化后，当作茶饮，长期坚持，即使是老胃病，也会有独特疗效。

- 治疗胃寒

取适量大枣，放在炉火旁烤脆，每天三餐后，用1杯开水泡3~4颗，泡至开水颜色变红、大枣甜味变淡时，饮其汁液，即可治疗胃寒。

- 治疗脾虚久泻

取8颗大枣、10颗干荔枝果，水煎后，吃掉大枣和荔枝，并饮服汤汁，每天1次，数次后，脾虚久泻症状将明显好转。

- 治疗肝炎

取10颗大枣、两个脱壳核桃，及一大把大米、一小把黑芝麻，将其一同砸碎后，煮粥食用，每天3次，坚持食用，对肝炎的治疗与恢复大有裨益。

- 防治心血管疾病

大枣中维生素C的含量较为丰富，常食，可降低血压、保护血管。

- 治疗支气管炎

取100克大枣，与50克韭菜根一同水煎，煎好后食枣饮汤，每天1次，坚持数天，能治疗支气管炎。

- 治掉头发

晚上睡觉前，生吃或煮熟吃50~100克大枣，坚持一段时间，能治掉发。

- 防治口臭

吃了韭菜、大葱、大蒜类食物后，咀嚼2~3颗大枣，便可解除口臭。

- 治疗黄水疮

取两颗大枣，将其烧焦后，研成末状，然后烤化25克明矾，待其放凉后，亦压成末状。最后混合二者，并滴入数滴香油，调制成糊状物，涂抹患处，每天3次，3天后可见疗效。

- 治疗手脚干裂

取数枚大枣，去掉皮核后，用温水洗净，再加水煮成糊状，涂抹于手脚干裂处，每天两次，几天后可愈。

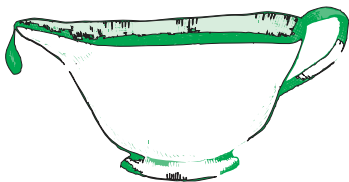


家庭妙招

- 巧妙除去大枣的外皮

将变干的大枣放在清水中浸泡，3小时后取出，入锅煮沸，当干大枣完全被泡开且发胖时，捞出大枣，便极易剥去外皮。





香 油



居家生活

- 防治婴儿尿布疹

每次给婴儿揩净便尿后，用根棉签，蘸取少许香油，轻轻涂抹在婴儿的臀部、会阴处，若是男婴，一定要涂到睾丸下部及两侧，最后再涂抹肛门。薄薄的香油层就如同一层塑料膜，可防止或减少婴儿患尿布疹的几率。

- 使婴儿鼻腔内黏稠涕液滑出

婴儿鼻腔内黏稠涕液过多时，会妨碍呼吸，但也不能硬掏。找个细棉签，蘸取少许香油，顺着鼻孔，轻轻点一下。片刻后，婴儿打一个喷嚏，黏液便会滑出。

有些研磨精细的食用油，也具有相同作用。



自我护理

- 保护嗓子

香油可增加声带弹性，益于声门张合，对某些职业者而言，如演员、



温馨提示

每天都可以食用一些香油，标准以每人每天20~30克为好，不可超量。炒菜时香油不可放得太多，以免不利于消化呼吸和促使胆汁和胰液分泌过多，而诱发胆囊炎和胰腺炎。

翻译、教师、演说家等，工作之前，喝上少许香油，不仅使嗓音更加圆润清亮、声波频率增加，延长发音时间、节省发声力度，且对声带嘶哑、声带疲劳、慢性咽炎等症有较好的恢复作用。

● 治疗咳嗽

每天早晚各饮服1小汤匙香油，久可治愈慢性气管炎、咽炎患者冬季反复咳嗽等症。

用1汤匙香油炸7粒绿豆，使之炸焦但不要炸糊，待油温适中时，和一些蜂蜜，连油带豆趁热服下。睡前服用，连续3~4次，咳嗽将明显好转。

取50克香油，加热后打入1个新鲜鸡蛋，并加入沸水拌匀，再趁热食用，每天早晚各1次，1天后见效。

● 治疗中耳炎

往耳朵里滴入几滴香油，每天两次，对治愈中耳炎很有帮助。

● 治疗幼儿外伤

幼儿皮肤因擦伤、碰伤而破损时，尽快将适量小磨香油涂抹于患处，以防止幼儿肢体出现青斑或肿块。

● 防治鼻出血

晚上睡觉前，用棉球蘸取少许香油，将鼻孔内涂抹一下，能有效防治鼻出血。

● 治疗过敏性鼻炎

先把鼻涕擤干净，再用香油滴鼻，每次4~5滴，每天3~5次，坚持数日，对过敏性鼻炎可见疗效。

● 自我急救

不小心食用强碱、强酸或滚烫食物后，应立即喝点香油，以进行自我救治，也为下步接受医治做有利的准备。

不慎吞下鱼刺、鸡骨、枣核等异物时，应即刻喝口香油，以促使异物顺利滑过食道，从而进行自救，减少甚至防止对食道内壁的锐性损伤。

酱油



居家生活

- 使猪肉保鲜

购买新鲜猪肉后，将其切成肉块，并放在干净的盆中，然后把酱油煮沸消毒，等它变凉后，倒进盛有猪肉的盆里，以淹没猪肉为宜，最后盖上盖。这样贮藏的猪肉，可保持 2~3 月不坏，且无任何异味。



自我护理

- 治疗手指肿痛

取适量的酱油和蜂蜜，将二者调匀后加热，至水温适宜时，用溶液浸泡肿痛的手指，能有效消肿止痛。

- 缓解咽喉疼痛

每次咽喉疼痛时，取 1 汤匙酱油，用来漱口，漱时仰头，使酱油尽可能接近咽部，1 分钟后吐出，连漱 3~4 次，疼痛症状将明显减轻。

蔬菜油



居家生活

- 分开黏合的玻璃杯

两只玻璃杯若叠放太久，很容易粘在一起。沿着杯子边缘倒入些许蔬菜油，便可轻松分开黏合的玻璃杯。

- 防止铁制锅具生锈

把铁制锅具洗净并擦干后，用软纸巾蘸取蔬菜油，均匀涂擦锅具内

外，使之形成一层薄薄的油膜，可防止铁锅生锈，且起到保养作用。

- 移除黏性标签及贴纸

揭去空瓶罐外面的标签或贴纸后，上面总会留些黏胶。若往标签或贴纸上滴几滴蔬菜油，片刻后，标签或贴纸便会整片脱落，且不留胶印。



自我护理

- 轻松拔除木刺

蔬菜油能软化皮肤。若有木刺扎进皮肉，可取些蔬菜油，把扎刺部位浸泡片刻，再用小镊子将木刺夹取出来。



美容塑体

- 嫩滑脚部肌肤

每晚临睡前，坚持用蔬菜油按摩脚部，并穿上袜子睡觉，脚部肌肤会变得柔嫩光滑。

食 盐



居家生活

- 防止油花飞溅

煎炸食物时，先在锅里加点食盐，不仅防止手被飞溅出的油花烫伤，还能使灶台上不留下油花。

- 缩短烹调时间

食盐能提高水的沸点。在煮食物的水中添加少许食盐，能让食物更快煮熟，从而缩短烹煮食物的时间。

- 轻松剥开蛋壳

有时候，鸡蛋煮过后很难剥开蛋壳，但如果往煮蛋的水里加点食盐，即可避免这种情况。

- 煮出完整的鸡蛋

煮鸡蛋时，在放蛋之前，先往水中加入少许食盐，就能保证蛋清不会散开。

- 轻松剥开核桃外壳

把核桃浸泡在盐水中，几个小时后取出，核桃外壳将很容易被剥开。

- 使食物解冻更快

调出淡盐水，把冰冻的鱼、鸡、肉等放入其中，能使之解冻更快，且烹饪后味道更鲜美。

- 除去活鱼肚内污浊

在食用前，先把活鱼放在淡盐水中养几天，能使之吐尽肚内的污物，等鱼做好后，便不会再有腥味。

- 使禽毛更易拔掉

杀鸡宰鹅时，往烫毛的水中加点食盐，不仅更容易拔净禽毛，还能防止烫破鸡、鹅的皮。

- 把蔬菜洗得更干净

清洗蔬菜时，往往会为里面藏着的泥巴苦恼不已，可先用盐水清洗，随后再用清水冲洗干净，泥巴和盐都会被冲掉，并且能杀菌消毒。

- 让变皱的苹果恢复光滑

把表面皱巴巴的苹果放在淡盐水中，浸泡一段时间，其外皮将重新变得光滑起来。

- 延长牛奶的保鲜期

在牛奶里面加点盐，能延长牛奶的保鲜期。

- 使新餐具不易破裂

刚买回来的餐具，如碗、杯等，先放在盐水中煮一下，便不再容易

破裂。

- 为金鱼消毒杀菌

找1个和鱼缸大小相当的容器，在里面加些淡水和少许无碘盐，放置一晚后，把金鱼放在盐水中，大约15分钟（时间不可太长），取出金鱼再放入鱼缸。

趁此机会，还可以给金鱼换一下水。

- 防止藤制家具变黄

藤制家具用久了，或放在太阳底下，都容易变黄。用硬刷子蘸盐水刷洗家具后，再把家具搬到太阳下晒干，便可防止藤制家具变色。

- 延长扫帚使用寿命

家里买了把扫帚，应先在热盐水中浸泡20分钟，然后取出晾干，以延长扫帚的使用寿命。

- 消除球鞋臭味

在鞋子里撒点食盐，能有效消除鞋子里的臭味和湿气。

- 驱走蚂蚁

食盐能驱走蚂蚁，在有蚂蚁出没的地方撒上食盐，就能使之从此绝迹。

- 防止衣服掉色

在洗涤掉色衣服之前，先将其放在盐水中，浸泡一会儿再洗，便不再掉色。

- 巧补衣物焦痕

棉织衣物一旦被烫黄，应立即撒些细盐在烫黄处，然后轻揉片刻，再置于阳光下，日晒后用清水洗净，即可使焦痕减轻或完全消失。



自我护理

- 缓解疼痛

被蜜蜂蜇了，应立即把被蜇处打湿，随后用食盐敷在患处，以减轻

被蜇处疼痛和肿大。

被蚊虫叮咬了，可将患处位浸泡在盐水中，一段时间后，取出并涂抹上猪油或植物油。

● 治疗晒伤

皮肤被强烈日光灼伤而出现脱皮时，等红肿消失，用手指蘸少许细盐，轻轻揉搓皮肤，使半脱落的皮逐渐脱落，以加速伤势痊愈。

● 润嗓明目

淡盐水可润嗓明目。用嗓较多者，常饮可防止喉干、声哑；沙眼和结膜炎患者，坚持每日清晨用淡盐水洗眼，不仅明目，且有治疗作用。

● 利于通小便

前列腺增生的患者，小便总是不通畅。遇到实在憋得难受的情况，冲一小碗盐开水，饮服，有助于通小便。

● 消除疲劳

取1汤匙食盐，将其溶于半盆热水中，然后搅拌均匀，待温度适中，浸泡双脚，直至脚部发红、血脉疏通，擦干双脚，能快速消除疲劳，且减少脚臭。

● 治疗便秘

早起洗漱完毕后，空腹喝1杯温的盐开水，可清洗肠胃，尤其能治愈习惯性便秘。



做菜时，放食盐过早，易导致菜里的水分跑出来，还会使菜熟得慢、失去原有鲜味。当菜快熟的时候，加适量食盐，再搅拌均匀，即可出锅。

食盐成分以氯化钠为主，一旦多食，会使人体内氯化钠浓度增高，而过多的钠离子会抑制呼吸道细胞的免疫能力，由此失去对病毒的屏障作用。食盐过量者，最易患感冒，以及扁桃体炎、咽喉炎、气管炎、病毒性肺炎等。



美容塑体

● 使皮肤更柔滑

在洗澡时，往浴缸中加些食盐（最好是海盐），泡澡后，皮肤将变得更加柔滑。

● 去除角质

洗澡后，在用浴巾把身体擦干之前，先用干盐按摩全身，能去掉身体上的死皮，随后用清水冲洗干净即可。

● 清洁口腔

取少许等量的食盐和小苏打，放在半杯水中，搅拌均匀后，可用来漱口，清洁口腔。



除尘去污

● 洗掉锅底奶渍

用锅煮牛奶时，锅底若粘了奶渍，可在上面撒些食盐，10分钟过后，再用力刷洗锅底，可洗掉奶渍，且消除焦味。

● 清洁油腻的铁锅

铁锅里若粘了油脂，便很难洗掉。在锅里撒点食盐，一段时间后，把食盐倒掉，再用一般方法清洗，油脂可除。

● 清洁玻璃器皿

对付玻璃器皿上的顽渍，应先调制醋与食盐的溶液，调匀后，把玻璃器皿放入其中，浸泡一个晚上，第二天就能轻易地擦去上面的顽渍。

● 制作铜器亮光剂

将等量的食盐、面粉、醋混合，用软布蘸取混合物，涂擦铜器表面，最后用温肥皂水清洗，能除去铜器上的绿锈，且恢复原有的光亮。

● 清洁铁锅

为避免铁锅生锈，每次烹调完毕后，趁锅还热的时候，往锅里倒小

半杯食盐，然后用钢丝刷刷洗，再用抹布或纸将锅擦干净，用植物油在锅内薄薄地涂一层，便可收放起来。需要注意的是，为防止锅的涂层被破坏，不沾锅决不能用钢丝刷刷洗。

- 清洁冰箱内部

打 1 盆温水，在水中加入一把食盐后，用抹布或海绵蘸盐水，擦拭冰箱内部，能有效除去脏污，且不会腐蚀冰箱表面。在清洁冰箱之前，应先将里面的食物和隔板拿出来。

- 清除花瓶中的污垢

经常插花用的花瓶，其内部往往会有一圈污垢，而且很难洗掉。调制出浓盐水，将其倒进花瓶中，并用力摇晃或用刷子刷洗，再用清水冲洗，污垢可除。

- 清洗人造花

找来 1 个纸袋，把脏了的人造花放入其中，然后在里面加入少许食盐，且轻轻摇晃，即可使人造花恢复洁净。

- 清除地毯上的油渍

若油腻的食物掉在了地毯上，应马上按照 1:4 的比例，把食盐和酒精混合，并用干净抹布蘸取混合液，顺着地毯绒毛的方向，把油渍轻轻擦去。

- 清除家具上的污渍

将少许食盐和适量冷水混合，并调制成混合糊状物，然后用软布蘸取盐糊，可把家具上的污渍擦拭掉。

- 清除衣服上的汗渍

衣服上粘了汗渍时，取几汤匙食盐，加入半盆热水后，用洁净抹布或海绵蘸取盐水，擦拭汗渍处，能使之消除。

- 清除衣物上的血渍

衣服上有血渍，就在上面撒些细盐，轻轻揉搓后，再用清水漂洗干净。

- 清洁熨斗的加热板

先在报纸上撒上食盐，再把熨斗温度调到最高，使之轧过食盐，可消除加热板上的污垢。

- 清除鱼缸壁上的矿物质

鱼缸壁上若粘了矿物质，可用无碘食盐擦拭，使之清除。同时务必记得，平时家里养的鱼一般只能生活于淡水中，把鱼放回鱼缸之前，必须先用清水洗净鱼缸。

- 疏通排水管

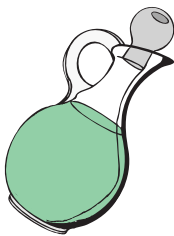
如果浴室里的排水管里积满了头发，可把1杯食盐、1杯小苏打和半杯白醋混合，然后倒入排水管中，10分钟后，冲下1盆沸水，再打开热水龙头冲水，直至排水管通畅。



照顾宠物

- 驱逐跳蚤

调制出盐水，并用它清洗宠物窝，内外洗一遍，可驱逐宠物窝里的跳蚤。



醋



居家生活

- 巧煮鸡蛋

水煮鸡蛋时，往水里加几汤匙醋，在煮的过程中，鸡蛋不仅不易破裂，并且煮熟以后，更容易剥开。

煮荷包蛋时，在沸水中滴几滴醋，蛋清便不会散开成蛋花，一个完整的荷包蛋也就做成了。

- 让肉变得鲜嫩

烹饪之前，先用未经稀释的醋把肉浸泡一段时间，尤其是鱼肉，这样会使肉变得鲜嫩，炒出来十分美味，并且能杀菌。

- 保持腌肉不缩

肉经过腌制后，往往会缩得很小，且变得很硬。若在煮腌肉的汁液中加点醋，便可避免这种情况。

- 避免新锅烧焦

刚买回的不锈钢新锅，使用时，加入少许醋，可避免新锅烧焦。

- 消除厨房里的炒菜味

往锅中倒半杯白醋，再倒半杯水，不盖锅盖，放在火上煮，直至醋和水的溶液快要蒸干，菜味将全部消除。

- 给砧板杀菌消毒

先在砧板上撒一层小苏打粉，再喷一层未经稀释的白醋，两者混合将起泡沫，5~10分钟后，找来干净的抹布，打湿后蘸取清水抹拭，就能除去砧板上的细菌。

- 消除焦味和烟味

对付炒菜时的焦糊味，抑或抽烟时的烟味，均可找个浅碟，盛上一浅碟白醋或苹果醋，挑选焦味或烟味最浓烈的地方，放置一段时间，可



常识必备

听说过吗？醋的英文名称 vinegar 来自法语的 vin（酒）和 aigre（酸）。所以有人说，醋其实就是变酸了的、坏掉的酒。而事实上，凡是能酿酒的材料也都能酿醋，例如米、苹果、麦芽、蜂蜜，还有甘蔗、椰子等。

醋中含有的醋酸具有很强的消毒杀菌能力，尤其针对大肠杆菌、沙门氏菌和葡萄球菌等对人体害处极大的细菌，醋酸都能有效杀死。

消除臭味。如果焦味或烟味四处弥漫，就在室内不同地方多摆放几碟醋，或拿着蘸了醋的抹布到处挥舞，气味便很快消失。

- 消除异味

拿1片面包，或切1片馒头，蘸点白醋，放在午餐盒、鞋柜、汽车行李箱内，只需一个晚上，里面的异味便会消失。

- 消除衣橱里的霉味

取1杯醋、1杯氨水和小半杯小苏打粉，一并放在一盆水中，混合均匀后，用干净抹布蘸取溶液擦洗衣橱内部。全部擦完后，保持衣橱门敞开，直至橱柜内部风干。

打扫衣橱之前，应该先取出衣橱里的全部衣服。

- 遮盖木制家具上的刮痕

将适量醋和少量碘酒混合，调制均匀后，用画笔蘸取溶液涂抹到刮痕处，能起到巧妙的遮盖作用，而且还能改变颜色，比如，多加碘酒溶液颜色变深，多加醋溶液颜色变浅。

- 擦亮银饰品

银饰品用久了，如耳环、项链、戒指等，看上去就显得暗淡无光。用两汤匙小苏打粉和半杯白醋混合成溶液，并把银饰品放入其中，浸泡2~3小时后取出，再用冷水冲洗干净，用洁净柔软的抹布擦干，即可使之恢复亮彩。

- 擦亮铜制品

家里的铜制品上出现锈斑时，找块柔软的干抹布，蘸取等量的白醋和食盐的混合液，或等量的醋和小苏打粉的混合液，轻擦铜制品表面，然后以清水冲洗，再用干抹布擦干打亮。

需要提醒的是，醋能伤害宝石、侵蚀珍珠，所以它不能用来擦洗珠宝。醋虽能擦亮铜制品，但对于古董上的锈斑，千万不要轻易用醋擦拭，以免导致古董失去它原本的价值。

- 使地毯恢复原状

把1杯白醋倒进一盆清水中，混合均匀后，用洁净的硬毛刷子蘸取混

合液，刷洗地毯，洗后无需再用清水过洗，变了形的地毯绒毛将恢复原状。

● 延长鲜花保存期

取两汤匙苹果醋和两汤匙糖，调和均匀后，倒入盛了清水的花瓶中，即可使鲜花多开放一段时期。同时要记得，2~3天更换1次水，且依旧要加入醋和糖。

● 疏通排水管

有脏物堵塞了水槽、浴缸的排水管时，先往管中倒入半杯小苏打粉，再倒入1杯醋，等水槽或水管底部不再冒泡时，打开热水龙头冲水，5分钟后换用冷水冲洗。

与使用化学合成水管疏通剂相比，此法疏通排水管效果更好，而且因为醋和小苏打的混合液较温和，便不会损伤水管，同时还能较好地消除异味。

对于排水缓慢的水管，先倒入半杯食盐，再倒入两杯煮沸的醋，最后仍用热水和冷水轮流冲洗，即可使水管通畅。



自我护理

● 治疗咳嗽

咳嗽时，取适量醋，用细纱布过滤后装入瓶子，并放入冰糖，摇动瓶子，待冰糖完全溶解后，当药服用。每天3~5次，每次1~2汤匙，同时也可作三餐调料使用，坚持一段时间，咳嗽将得到治愈。

● 防止晕车

乘车前，往1杯开水中加入少许醋，然后冲饮，对预防晕车很有效果。

● 消肿散淤

跌打青紫淤肿者，可用湿棉纱布或棉球蘸取热醋，涂抹患处，每天3次，有助于加速患处复原。

● 消除肌肉疼痛

背痛或肩膀、腿部肌肉扭伤时，在洗澡水中倒入两杯醋，能有效放

松肌肉、舒缓疼痛、消除疲劳。

- 治疗失眠

每晚睡觉前，切少许生姜放在锅中，加水煮沸后，倒点醋进去，再用该水泡脚，坚持半个月，失眠会明显好转。

- 保持口气清新

往1杯温水中添加少许食盐和醋，搅拌均匀后，用混合液漱口，便可使口气快速变清新。

- 使呼吸顺畅

遇到感冒鼻塞的情况，可在小锅里煮点醋，烧开后嗅醋蒸汽，能有效治疗鼻塞。

- 消除腋下汗臭

利用醋的杀菌除臭的特性，每天清晨，先在腋下涂抹少许白醋，吹干或晾干后，再穿上衣服出门，既能消除腋下汗臭，又不会弄脏衣服。

- 保持指甲油持久美丽

涂抹指甲油之前，先用蘸了醋的棉球擦拭指甲，指甲干后，再涂指甲油，就能使指甲油较长时间地保持色泽鲜亮。

- 杀死痢疾病菌

患有痢疾时，通过醋来杀死痢疾病菌。痢疾病菌适宜生存在碱性环境中，而醋呈酸性，酸碱发生中和反应，将轻易收敛、抑制甚至杀死病菌，从而治愈痢疾。

若用醋与大蒜搭配使用，杀菌效果更好。



美容塑体

- 祛除斑点

面部长了老年斑或日晒斑，可找来几个棉球，先在上面倒点醋，再敷于斑点处，每天两次，每次10分钟，几个星期后，斑点自会逐渐淡掉。

- 软化角质和老趼

用未经稀释的白醋浸泡手指或脚趾，只需 5 分钟，手指或脚趾上的角质或老趼即可被软化，然后再除去它们，就会容易很多。

- 控制头屑

用醋来控制头皮屑，方法有两种：

按照 1:1 的比例，把醋与冷水混合成溶液，每次洗发后，用它来冲洗头发。

洗发前，在头发上倒少许醋，轻轻按摩，使之渗入头皮，几分钟后，再用洗发水洗净头发。

- 自制护发素

1 汤匙苹果醋、两汤匙橄榄油、3 个蛋清，把它们调和在一起，并均匀地涂抹在头发上，再戴上塑胶浴帽，半小时后，取下浴帽，用洗发水把头发洗净。干枯受损的头发将恢复迷人的光泽。

- 利于减肥

食醋中含有氨基酸、有机酸及挥发性物质。每天服用 1~2 汤匙醋，或常食带醋食品，有一定的减肥效果。



除尘去污

- 清洁冰箱

清洗冰箱内外，可用等量的水和白醋的混合液，若要除去冰箱顶部累积的尘埃和污垢，则直接用未经稀释的醋擦拭。

- 清洁开水壶

清除开水壶里的石灰质及矿物质沉淀物时，往壶中添加未经稀释的白醋，3 小杯即可，然后煮沸，再煮 5 分钟后熄火，隔夜后，用清水冲洗干净。

- 清洁保温瓶

保温瓶用久了，里面也会有沉淀物质。先在瓶内装上温水，再加小半杯白醋和一些米粒，盖上瓶盖，浸泡几分钟，或用力摇晃几下，最后

洗净晾干。

- 清洁铝锅

烹饪酸性食物后，铝锅底部会留有黑色污垢。往锅里加少许醋和1杯水，将溶液煮沸几分钟后，再用清水将锅冲洗干净。

- 清洁不锈钢锅具

对付不锈钢锅具上的污垢，可在锅具内倒入两杯白醋，浸泡30分钟后，用热肥皂水清洗，最后用冷水过洗。

- 清洁微波炉

取1个玻璃碗，加入小半杯醋和1杯水，然后放进微波炉中，高温加热5分钟。待碗里溶液凉后，找来软布或海绵，蘸取溶液擦拭微波炉内部，污渍可被清洗干净。

- 去除厨房油污

炒菜时，油花难免飞溅到四周，如炉边、墙壁上。用干抹布蘸取未经稀释的白醋，擦拭沾了油污的地方，然后用软布或海绵蘸清水抹拭油污处，再用干净的软布擦干。每个周末都用此法打扫一遍，厨房里就不再有累积下来的油污。

- 清洁家具

湿玻璃杯在木家具上停留太久，就会有水印留下。把等量的醋和橄榄油和在一起，用软布蘸取溶液，顺着家具纹路擦拭，水印便会消失，最后再用干净软布把家具打亮。

若是皮制家具，要用软布或海绵蘸取未经稀释的白醋，轻轻拍打水印，直至水印消失。

用抹布蘸取稀释了的醋，可清除家具表面长时间积聚的蜡和洁净剂等。

需要提醒的是，家里的大理石桌面、窗台、地板和其他用石灰岩制成的物品，都不能用醋、酒精、柠檬汁等清洁，否则的话，将导致大理石色泽变暗、表面结构受损，还会侵蚀某些材质家具内的钙。

- 清洁厨房墙壁

把小半杯小苏打粉、半杯醋、1杯氨水和1盆清水混合，就能用来清

洁厨房墙壁。

- 清洁电脑

把等量的醋和水混合，并用干净抹布蘸取溶液，拧干后，擦拭电脑上有污垢的地方。

- 清洁钢琴琴键

按照 1:4 的比例，把适量的醋与水混合，然后用软抹布蘸取溶液，拧干后轻擦琴键，最后用干抹布擦干。清洁完毕后，琴盖暂时不要合上，让琴键自然风干。

- 去除剪刀上的污垢

找块干抹布，蘸取未经稀释的白醋，擦拭剪刀刀片，然后用抹布抹干，便能去除上面的污垢。且要注意，剪刀不能用水洗，否则很容易生锈。

- 清洁百叶窗

把等量的醋和热水混合，用抹布蘸取溶液，擦拭百叶窗，将使之得到很好的清洁。

- 去除圆珠笔笔迹

家里的墙壁上及家具上，有孩子涂抹的圆珠笔笔迹时，用软布或海绵蘸取未经稀释的白醋，反复擦拭，直到擦去全部笔迹。



汽车养护

- 清除粘在汽车上的贴纸

孩子在车子某个部位粘了一张贴纸，如挡风玻璃上，可尝试用未经稀释的醋浸湿贴纸，10~15 分钟后，贴纸很容易就被取下来。

- 清洁雨刷

找块干净的软布，蘸取未经稀释的白醋，把雨刷擦拭几遍，可使之得到较为彻底的清洁。

- 清洁车内地毯

车内地毯上的污垢难以清理时,用海绵蘸取等量的醋和水的混合液,认真擦拭,几分钟后,待混合液被完全吸收,再用纸巾或干抹布把地毯抹干,污垢可除。

- 防止车窗结霜

在寒冷的季节,不得不把汽车停放在户外时,不妨以3:1的比例,将醋和水均匀混合,然后用喷雾器把溶液喷洒在车窗上,至少能使车窗几个星期不结霜。



照顾宠物

- 保持宠物毛皮光亮

在宠物喝的水中加点醋,能提供它必需的营养成分,从而使其毛皮光亮,同时还可防止宠物身上生跳蚤和虱子。

- 清除宠物排泄物的气味

若秽物在地板上,先把秽物清理完毕,再用等量的醋和水兑成溶液,拿拖把蘸取溶液擦拭,最后把地板用纸巾或干抹布抹干。

若秽物在地毯或沙发上,秽物被彻底清理后,在污处倒一些未经稀释的白醋,稍等片刻,拿抹布吸干,然后再倒一些醋,任其自然风干,异味将会消除。

白 糖



居家生活

- 缩短干类食品的浸泡时间

一些晒干的食物,如香菇、干贝等,烹调之前,若没有足够的时间

浸泡，可往水中加入少许白糖，将大大缩短其浸泡时间。

- 缩短发面时间

发面时，添加点白糖，可缩短发酵时间，且能做出松软可口的面食。

- 轻松剥除板栗内皮

煮板栗之前，先调配出适量砂糖水，把板栗放在水中浸泡一夜，这样煮成的板栗会更容易剥除内皮。

- 使鱼不粘锅

煎鱼时，当油倒入热锅中烧至八九成时，加入少量白糖，待白糖变成微黄色时，把鱼入锅，这样煎鱼不仅不粘锅，且色香味俱全。

- 减轻菜的咸味

菜做得过咸时，往菜里加点白糖，可减轻咸味。

- 消除菜的酸味

烹调菜肴时，若使用酱油，其中的某些糖分易被分解，而导致菜里带有酸味，这时往菜里加点白糖，酸味便会消除。

- 保鲜猪油

猪油炼好后，按照每 500 克猪油加 50 克白糖的比例，趁热加入适量白糖，搅匀后，密封包存，猪油可长期带有鲜味和醇香。

- 消除冰箱异味

在冰箱里放少许白糖，可去除冰箱内异味。

- 粘补玻璃破口

取适量白糖，用开水化开后，加入适量面粉，并入锅加热，调制成糊状物，置于白色透明的塑料薄膜上，然后贴在玻璃破损处，不仅黏合得很牢固，且不易看出玻璃破口。

- 保持糕点新鲜

在储放糕点时，往盛放糕点的容器里放少许白糖，能有效保持糕点新鲜湿润。

- 延长鲜花寿命

在花瓶中装上温水，并加入少许白糖和白醋，能让鲜花开放更长时

间，这是因为白糖能给鲜花提供养分，而白醋则可以抑制细菌生长。



自我护理

● 保肝解毒

不慎中毒时，在采取相应急救措施后，再服用大量白糖水，可有效保肝解毒。

● 治疗慢性胃炎

取 50 克绵白糖，与 40 克白酒、两个鸡蛋蛋清，一同放入大碗并搅匀，然后倒在铁锅里用文火焙，焙至水分完全蒸发食物呈杏黄色时，关火，并在午饭前 1 小时左右食用，每天 1 次，长期食用，可见明显疗效。

● 治疗烧伤、烫伤

被烧伤或烫伤时，若不很严重，不妨取 50 克白糖，用砂锅将其炒焦，待它成块后，加入 3 克梅片并研成末状，再与适量香油拌匀，敷于伤处。

● 治疗脚气

每次洗脚后，把少许白糖涂于患处，并用手反复揉搓，再用清水冲



家庭妙招

烹炒苦瓜时，加入少许白糖，再淋少量的醋，不仅减轻苦瓜的苦味，还使炒出的苦瓜格外清香。

拌饺子馅时，添加适量白糖，做成后，馅里会有鲜香的海米味。

往腌制的肉中加入适量白糖，吃起来味道较鲜嫩。

把 25 克白糖加入两千克温水，并把洗净切好的蘑菇浸泡其中，12 小时后取出，炒出的蘑菇香味十足、更加鲜美。

炖肉时加点糖，炖成的肉菜光亮红润、肥而不腻、香甜味美。

猪油炼好后，往里面加少许白糖，拌匀并密封包存，可保持其醇香。

煮火腿之前，先在火腿皮上涂些白糖，火腿便容易煮烂，且味道鲜美。

发面时，在里面加点白糖，能缩短发酵时间，并且使做出的食物松软可口。

洗干净，每3天1次，连续几次，脚气肯定见好。



红 糖



自我护理

- 减轻蜂蜇疼痛

不小心被蜜蜂蜇了，可融化少许红糖，涂抹在又红又肿的伤口处，很快就能减轻疼痛，并使红肿逐渐退却。

- 减轻干燥引起的瘙痒

在秋冬季节，因天气较寒冷干燥，导致皮肤失去大量水分，而引起全身瘙痒。调配适量红糖水，用来擦洗、清洁皮肤，可明显减轻干燥、瘙痒之感。

- 治疗烧伤烫伤

把适量红糖放在干净瓦片上，用小火煨后，研成末状，然后拌入菜油，轻轻涂抹于烧伤或烫伤处，伤势将明显好转。

- 治疗腹泻

把适量石榴皮研末后，加入红糖调服，可治愈腹泻。

- 治疗小儿便秘

取1小汤匙红糖，加入适量开水后，搅拌均匀，待温度适宜，饮服红糖水，每天2~3次，小儿腹胀便秘的症状很快解除。

● 去除牙齿烟垢

因为吸烟而导致牙齿变黄或发黑时，取适量红糖含在口中，十几分钟后，先用较硬一些的牙刷刷2~3分钟，再用清水漱口漱净，然后用盐碱水刷牙1~2分钟。照此方法刷牙，早晚各1次，1周之后，一般的烟垢将被除去。



辣椒



居家生活

● 驱除蚂蚁

家里出现了蚂蚁，或者在某个角落发现了蚂蚁窝，无需太过烦忧，在蚂蚁经常出没的地方撒点红辣椒粉，即可驱除蚂蚁。

● 保持衣服色彩鲜亮

自己心爱的红色衣服褪色了，不妨在下次洗衣时，在水中加少许红辣椒粉，即可使之保持鲜亮的色彩，甚至不再褪色。



温馨提示

辣椒中含有丰富的维生素C，而有些食物则含有较多的维生素C分解酶，如胡萝卜、黄瓜、南瓜等，因此，为防止维生素C被大量破坏，从而降低辣椒的营养价值，应尽量不让辣椒与此类蔬菜配食。



自我护理

● 舒缓鼻塞

遇到鼻塞的情况，食物表面洒些红辣椒粉，可减轻鼻塞。同时要准备好面巾纸，因为鼻涕会流个不停。

● 治疗腰部酸疼

有强烈辣味的辣椒 20 个，60 度以上的白酒两瓶，把辣椒泡在白酒中，密封 5 天后，用蘸了酒的棉球涂擦腰部酸疼处，反复擦拭，再用吹风机吹干，一天两次，3 天后即可见效。

● 治疗痛风

把辣椒切成条状，贴在患处，每天换 1 次，连续贴数次，疼痛感将会消失。

● 治疗冻伤冻疮

抓一把红辣椒放在水中，煮沸后，待温度适合，用来泡手或泡脚。每天 1 次（可在每晚睡觉前），每次至少 20 分钟，1 周内就能见效。

把晾干的干辣椒研成末状，和适量凡士林搅拌至糊状，涂擦患处，然后用纱布包扎患处，每隔 6~8 小时更换 1 次，几天后见效。

● 治疗痛风

取些辣椒，将其切成条状后，贴于患处，每 24 小时更换 1 次，连贴几次，疼痛感会明显消失。

● 治疗冻伤、冻疮

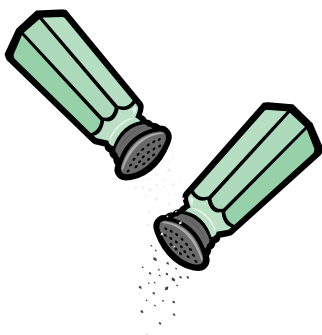
每晚睡觉前，用一把红辣椒煮半盆水，待温度适宜，用其泡脚，每次大约 20 分钟，连续 4~5 次，冻伤症状可明显减轻。

把 500 克辣椒梗切碎后，用适量水煮沸，并取其汁液，睡前擦洗冻疮或易患冻疮部位，连续擦洗 1 周，将起到治愈或预防作用。

● 根除狐臭

取 50 克尖红干辣椒，剪碎后磨末，并放入 300 毫升碘酒内，浸泡 15

天后使用，每天涂擦腋窝1次，连擦1~2个月，可大大消除。



胡 椒



自我护理

- 治疗孩子遗尿

孩子若经常遗尿，可在每晚睡觉前，先将其肚脐窝清洗干净，擦干后，在里面填满黑胡椒粉，最后在上面涂抹伤湿止痛膏，每天1次，1周后见效。

- 治疗腹泻

先在肚脐凹处放些胡椒粉，黑、白胡椒均可，然后撕下一块稍大点的



常识必备

黑、白胡椒都是胡椒果实加工而得，只不过，二者是不同成熟时期的胡椒果实。

在胡椒刚结果的时候，把绿色果实摘下，并放入沸水浸泡5~8分钟后，捞起晾干，放在阳光下晾晒3~5天。果实被晒干后，将其表皮搓开，就成了黑胡椒，呈饱满而有亮度的黑褐色。

当胡椒果实由绿色变成了黄中带红，预示着果实已经长成熟，此时摘下并用水浸泡发酵，再洗去果皮晒干，即成白胡椒，颜色为黄灰色。

黑胡椒在高温下味道更浓郁，所以烹饪它的温度要高，但时间不能太久，否则其香和辣会逐渐挥发掉。

胶带，粘贴在肚脐处，能有效治疗因消化不良导致的肚疼腹泻等。

取白胡椒 4~5 粒、橘子两个，将其放在碗中，并倒入少许高度白酒，再把酒点燃。待酒精烧完后，趁热服下剩余物，对止泻有显著疗效。

● 治疗胃炎

取来 1 个猪心，用刀切成 3~4 毫米的薄片，在上面均匀地撒些白胡椒，约 10 克左右，然后蒸熟。清晨起床后，空腹食用，每天 1 次，1 周后可见奇效。

● 治疗哮喘

取 1 片伤湿止痛膏，在上面撒点白胡椒，约 0.5 克，再敷贴在大椎穴处（第一胸椎的上陷中），每 3 天换 1 次，坚持使用，可治哮喘。

● 治疗狐臭

取 50 粒胡椒、12 粒桂圆核，将其研末后，洗净腋窝，敷于狐臭处，可见疗效。

花 椒



居家生活

● 防止沸油外溢

油炸食物时，油烧沸后难免会从锅中溢出。立即往锅中放少许花椒，沸油自会消下去。

● 防止油脂变味

在油脂中放适量花椒末，可防止油脂变味。

● 防止呢绒料衣服被虫蛀

熨烫呢绒料衣服时，在上面撒些花椒水，再用熨斗熨平，或用薄纱布包点新鲜花椒，再将其放在衣橱内，均可防止衣服被虫蛀。穿之前拿出来晒下即可。

● 菜橱防蚁

在厨房菜橱里放数十粒鲜花椒，能有效防止橱内出现蚂蚁。

● 食品防蝇

在肉上或其他食品旁边放些花椒，蚊蝇便不会再趴到食品上。

● 粮食防虫

取几十粒花椒，用布包好后，放进存放的粮食中，虫子将被驱走或杀死。此方法常用于大米防虫。



自我护理

● 驱虫出耳

有虫子爬进了耳朵里，可用浸泡过花椒的油，在耳朵里滴几滴，片刻后，虫将自行爬出。

● 防止牙痛

对付因冷热食物引起的牙痛，不妨取1粒花椒，放在疼痛的牙齿上，痛感会慢慢消失。

● 防止恶心

有时候，饮食不当就会引起恶心、想吐又吐不出来。在口中含几粒干花椒，直至感到麻木，恶心即会消失。

● 治疗口角炎

取20~30粒花椒，用100毫升水将其煮沸，待温度适中，用棉球蘸取花椒水，轻轻涂抹患处，久可治愈口角炎。



家庭妙招

保存挂面时，先将挂面晾干，再与一小袋花椒一同放入塑料袋，最后扎紧袋口，以防止挂面霉变生虫。

另外，炸花椒油时要注意油温，尽量不要把花椒炸糊。

● 治疗膝盖痛

取 100 克花椒，将其压碎后，与切碎的 10 片鲜姜、6 棵葱白混在一起，然后用布包好做成药袋，放在膝痛处，并放 1 个热水袋在药袋上，再盖上被子，热敷 40 分钟左右，每天两次，7 天为一疗程，每个药袋用 7 天，多敷几个疗程，膝盖疼痛便可治愈。

● 治疗疟疾

取十几粒花椒，炒焦后擀成末状，在疟疾发病前 4~6 小时，用白酒作引子，空腹食用，随即睡觉。一旦病情发作，起床，并多喝点水，过后 1~2 周内不做重体力活，一次未能治愈，可再吃一次。

● 治疗蛔虫性肠梗阻

患有蛔虫性肠梗阻时，先将 120 克麻油入锅加热，再取来 9 克无杂质的花椒，置于锅中煎熬，熬至花椒微焦，关火，冷却后捞出花椒，饮服花椒、麻油，两小时后，腹痛症状便会明显减轻，呕吐现象也将不再出现，1 天内可自动排虫。

● 消除皮癣

把一小把花椒粒放在铁锅中，不加油且用文火炒，待花椒炒至深赤色时，取出花椒并将其擀成末状，再趁热加入香油，调匀后，在日光下边晒边往患处涂抹花椒粉油，每天 1 次，每次 20~30 分钟，几天后便可除癣。若不见显著疗效，可多涂几次。

● 治疗老年瘙痒

取一把花椒，用半碗开水浸泡半小时后，用纱布蘸取花椒水，擦洗瘙痒处，病情可愈。



美容塑体

● 瘦身

取适量花椒，入锅炒糊，并辗成面儿状，每晚睡前，用适量白糖水冲服 1 汤匙花椒粉，长期饮服，可见瘦身之效。



香 料



居家生活

- 除去瓶子异味

厨房里盛放某些食物的瓶子，如番茄、大蒜等，用得久了，即使用清洁剂洗过，仍会有一股异味。先将瓶子装满水，然后放入一些香料，调和后，浸泡一个晚上，味道即会消失。

- 除去保温瓶的霉味

若长时间不用，保温瓶里就会发出霉味。在收起保温瓶之前，先在里面放些香料，再盖严盖子。等下次使用时，只要把香料取出来，并把保温瓶冲洗干净，便可避免此种情况。

- 让家中充满香味

在锅里放一把香料，再加些净水，然后放在炉子上用小火煮，只需半小时，家里便能充满温暖的香味。

- 保持毛织品完整

把冬衣收拾起来时，买几个可收紧袋口的布袋，在里面放些香料后，把布袋放进塑料袋中，塑料袋口不密封，放在衣橱里，便可避免毛衣被虫蛀。

- 驱赶蚂蚁

往储放面粉、糖和辣椒粉的罐子里放少许香料，能使罐子里气味清香，更能使之不受蚂蚁侵蚀。

小苏打



居家生活

● 清洗蔬果

仅用自来水冲洗蔬果，并不能去除上面全部脏物。先往冷水中加入少许小苏打，并把蔬果浸泡其中，或直接用蘸了小苏打的蔬菜刷、海绵刷洗蔬果，再用清水冲洗，蔬果将得到较为彻底的清洁。

● 让肉变得鲜嫩

肉买回来后，先在肉上揉入一点小苏打，然后放入冰箱，存放3~5小时后取出，并把肉洗干净，即可烹饪出又鲜又嫩的菜肴。

● 除去鱼腥味

找一个合适的容器，把买来的鱼肉放进去并盛满水，再加入几汤匙小苏打，最后放入冰箱冷冻，1小时后，鱼腥味将被除去。但烹饪之前，切记把鱼洗干净。

● 减弱食物中的酸性

有些食物酸性较高，若在食物中加一点点小苏打，使二者中和，酸性即可减轻。但由于醋和小苏打混合后，容易出现大量气泡，所以加入的小苏打不能过多。



家庭妙招

煮或炒的豆子很好吃，但吃了会放屁，这是因为豆子在腹中会产生气体。在煮或炒豆子时，如果在里面放少许小苏打，将大大减少因食用豆子而产生的气体。

做煎蛋或蛋糕时，在鸡蛋里放点小苏打，便可使之松软可口。

洗衣服时，往洗衣粉里加点小苏打，能增强洗衣粉的去污能力。

新买的衣服应该先洗一洗，尤其是婴儿的新衣服，可用温和的肥皂水加少许小苏打清洗。

- 保鲜柑橘类水果

柑橘类的水果好吃却不宜久存,因其表面极易受到细菌感染而烂掉。把此类水果放在小苏打水中,浸泡1~2分钟,再取出晾干并装入塑料袋,至少可保鲜3个月左右。

- 擦亮金银器物

清洁金饰,可在上面薄薄地撒一层小苏打,然后倒点醋,再用清水冲洗干净。

若是家里的银器物失去了光泽,就把小半杯小苏打与少量水混合,搅拌成糊状后,用湿抹布或海绵蘸取膏糊,并轻轻擦拭器物,稍后用清水冲洗,再用软皮擦干。

由于小苏打能破坏珠宝的表层,所以它不能用来清洗嵌有珍珠宝石的饰品。

- 擦亮大理石面的家具

在盆子里倒上温水后,加少许小苏打,再找来软布,蘸取溶液擦洗家具,约半小时后,用清水冲洗,最后用干抹布擦干。

- 消除手上的异味

刚剥过大蒜或洗过鱼,手上的异味可能久久不能消除。先把双手打湿,并取适量小苏打放在手心,用力揉搓,再用清水冲洗,异味即会消失。

- 消除冰箱里的异味

冰箱里有了异味,先把里面的食物取出来,然后用海绵或抹布蘸取小苏打,把冰箱内侧认真擦拭一遍,再用洁净的湿海绵或抹布抹干净,异味可除。

- 消除地毯或垫子臭味

家里的地毯或垫子发出臭味时,先在上面撒些小苏打,待十几分钟后,抖掉小苏打或用吸尘器吸掉,臭味会跟着消除。

- 消除霉味

衣橱、抽屉、壁橱里发出霉味时,找来一只旧袜子或旧手套,在里面撒点小苏打后,置于衣橱、抽屉、壁橱一角,霉味能很快消除。同时

还能去除樟脑丸的味道。

书籍搁置时间长了，也会有股霉味。找一些厚纸袋，每个袋子里放一本书和少许小苏打，然后密封袋口，置于干燥环境中。1周后，打开袋子，抖落书上的小苏打，异味可除。

- 消除家具上的香烟味

对付家具上的香烟味，可在上面撒些小苏打，几个小时后，擦掉小苏打，香烟味将除。

- 消除浴室里的异味

取来一个小盘子，并在上面倒半杯小苏打，再置于马桶箱上或马桶后面的地板上，可除去浴室里的异味。

- 疏通排水管

排水管堵塞了，或者下水不再顺畅，就往排水管内倒入1杯小苏打，再倒入1杯热醋。几分钟后，两者将发生反应，并冒出大量气泡，这时倒入沸水，直至排水管通畅。

- 增强清洁剂的效力

在常用的清洁剂中加入少许小苏打，可增强其效力，从而有效清洗沾满油渍的厨具。

- 为垃圾桶除臭

戴上橡胶手套，倒掉垃圾桶中所有垃圾，并用湿纸巾沾点小苏打，沿着桶内外轻轻擦拭，再用湿抹布或海绵擦洗一下，晾干，垃圾桶将不再发出臭味。



自我护理

- 舒缓轻微烧伤的痛楚

炒菜时不小心被烫了一下，可立即在冷水中加点小苏打，用纱布蘸取溶液敷于患处。多敷几次，直至烫伤处不再用伤痛感，且能有效防止烫伤处起水泡。

- 缓解晒伤疼痛

若被太阳晒伤了，就在1杯水中加入几汤匙小苏打，并用棉球蘸取溶液涂抹患处，或者在洗澡水中加些小苏打，泡个温水澡。

刮胡须后产生了灼痛感，或身上发痒时，此方法仍适用。

- 减轻蜂蜇疼痛

把少许小苏打和几滴冷水混合，调拌均匀后，用作药膏，涂抹在被蜜蜂蜇伤的部位，并任其自然风干，可减轻疼痛。但如果有过敏反应，如呼吸困难、出现红肿等，应立即就医。

- 消除尿布疹引起的感染

对付婴儿身上的尿布疹，可往调好的温洗澡水中加入少许小苏打，几次过后，能有效消除症状。若不见起色，则应尽快去医院看医生。

- 消除婴儿头皮上的乳痂

按照1:3的比例，把适量的水与小苏打调成糊状，在婴儿睡前1小时左右，把膏糊涂在婴儿头发上，次日早晨，再用清水洗掉。连续涂抹几个晚上，乳痂自会消除。

- 用作牙膏替代品

牙膏用完了，新的还没来得及买，用牙刷蘸点小苏打刷牙，再用清水漱口，同样起到清洁效果。

牙膏还能用来清洁牙套、假牙等。

- 清洗和保护牙刷

按照1:1的比例，用水和小苏打调制出1杯溶液，然后把牙刷浸泡其中，次日早晨用清水冲净后使用，可保持牙刷清洁。建议每隔1周，把牙刷这样浸泡1次。

- 去除口腔异味

取半杯水、少许小苏打，混合均匀后，用来漱口，能有效去除口腔异味，且能缓解口腔溃疡带来的疼痛感。

- 防臭除汗剂

在腋下涂抹少许小苏打，能防止出汗、消除臭味。

- 减轻皮肤发痒

如果手上或腿上不幸打了石膏，且受伤部位发痒时，沿着石膏边缘，用吹风机把小苏打吹进去，用不了多久，痒的感觉就会消除。

- 治疗外阴瘙痒

晚上睡觉前，用热水化开少许小苏打，清洗外阴处，连洗几天，可止住瘙痒。

- 减轻脚癣症状

长有脚癣时，往脚、袜子、鞋子上撒些小苏打，使受感染的部位被吸干。

或按照 2 : 1 的比例，把小苏打与水混合挑拌成糊状，涂在脚趾间，15 分钟后，再用水把膏糊洗掉，均可使脚癣病症减轻。

- 消除双脚的疼痛和臭味

在洗脚水中加少许小苏打，然后用来泡脚，可舒缓脚部疼痛，并有效治疗脚臭。



美容塑体

- 洁净头发

护发用品如果使用太多，头发上便会积下很多脏污，比如累积下很多发胶、定型水、护发素等。每次洗发时，往头发上倒少许小苏打，能有效清除粘在头发上的化学物质，从而使头发变回轻盈飘逸的状态。

- 控制头皮屑

头皮屑较严重时，浸湿头发后，抓些小苏打放在头发上，并用力揉搓，使之触及头皮，片刻后，用清水冲洗干净，再吹干头发。连续几周，每次洗发都不用洗发水，而只用小苏打。起初，头发会很干燥，但时间久了，待头皮开始分泌自然油脂时，头发便会恢复柔软，并不再有头皮屑。



除尘去污

● 清洁奶具

往干净的大盆里倒上热水，并拌入适量小苏打，然后把奶具泡入其中，如奶瓶、奶嘴等，过夜后，倒掉小苏打溶液，再用清水冲洗干净。

在沸水中加少许小苏打，再把奶具放进去，在火上煮3分钟。

上述方法都能有效快速清洁奶具。

● 清洁砧板

把少许小苏打、少量食盐和适量水拌在一起，使之成糊状，用来擦洗砧板，可有效去除砧板上的污渍。且擦洗后，务必再用热水冲洗干净。

● 清除微波炉内壁污渍

找一个微波炉适用的容器，在里面倒入1杯水，并加入少许小苏打，然后用微波加热，2~3分钟后取出容器，再用湿纸巾擦干净，微波炉内壁上的污渍即可除去。

● 去除瓷器上的污渍

瓷器碗碟脏了，就用略湿的抹布沾些小苏打，轻轻擦拭，擦完后再用清水冲净，晾干。

● 清除保温瓶内的污渍

在保温瓶内装满水，并加入少许小苏打，浸泡一个晚上，把水倒掉，再用清水冲洗干净。

● 清洁洗碗帕

洗碗帕用久而发出异味时，往适量水中加入少许小苏打，再滴几滴清洁剂，然后把洗碗帕放入其中，浸泡一夜后取出，拧干水分，用清水洗过，异味自会消失。

● 去除灶台上的油渍

灶台上粘了油渍，可先用温水将其表面打湿，再在上面撒些小苏打，片刻后，用湿抹布擦掉油渍。

- 清洁金属器具

家里的金属茶壶或咖啡壶里出现沉淀物时，往里面倒 1 杯醋和几汤匙小苏打，搅拌均匀后加热。待溶液沸腾转为小火，煮沸 5 分钟再关火，最后用清水冲洗干净。

- 清洁不粘炊具

把炊具上的污垢去掉后，往炊具内倒入 1 杯水、半杯醋和少许小苏打，再放在火上煮，煮沸 10 分钟，倒掉混合液，用热肥皂水擦洗，最后用清水冲洗干净，晾干，并涂抹一点食用油，炊具便已得到清洁。

- 清洁铸铁炊具

往铁锅里加入适量水和少许小苏打，并放在火上煮，煮沸 5 分钟后，倒掉大部分水，且用去污力强的抹布擦拭，再用水冲洗干净，用抹布抹干，涂抹几滴花生油。

- 清除锅巴

食物烧焦后会粘在锅底，清洁起来很费劲。往锅里加水，至 1/4 满时，加入几汤匙小苏打，煮沸后熄火，放置几小时后，如常洗锅，顽固的锅巴便会脱落。

- 清洗厨具

把等量的小苏打和硼砂混合在一起，即可作为清洁剂使用，用来清洗厨具。

- 除去蜡笔画迹

用抹布沾点小苏打，轻擦墙壁或墙纸，上面的蜡笔画迹将消失。

- 除去油污

把少许小苏打和适量水搅拌至糊状，并用抹布蘸取膏糊，涂抹于墙纸上的油污处，5~10 分钟后，用洁净的湿抹布擦拭干净，油污可除。

- 除去残余墙纸

墙壁上有残余的墙纸时，打来半盆水，并加入少量小苏打，再用抹布蘸取溶液，擦拭残余的墙纸，墙壁即可恢复洁净。

● 清除衣物污渍

带着婴儿出门时，找个小瓶子装上少许小苏打，并随身携带。每次喂食后，若婴儿把食物吐在了衣服上，应尽快抹掉污物，再用湿抹布沾点小苏打，涂在污渍上，不仅能使之消除，还能除掉异味。

● 去除地毯上的污渍

如果地毯上粘了污渍，如酒渍、油渍等，应尽快用纸巾将其擦除，并在上面撒一层小苏打，据污渍多少定小苏打撒的量。待污渍被吸收后，至少需要1小时，再把小苏打掸掉。

● 去除木制家具上的水印

要除去杯子留在木制家具上的水印，可将少许小苏打和适量水混合，调成糊状，然后用抹布蘸取膏糊，以打圈的方式擦拭，就能使之消除。

● 清洁马桶

晚上睡觉前，往马桶抽水箱里倒些小苏打，次日早上用水冲洗。隔段时间洗1次，不仅清洁抽水箱，还能清洁马桶。

若直接往马桶内加些小苏打，再用马桶刷刷洗，几分钟后抽水冲洗，污渍也可除去。



汽车养护

● 清洁汽车电池接头

汽车电池接头上出现腐蚀物时，按3:1的比例，把适量的小苏打和温水调成糊状，并用旧牙刷蘸取膏糊，刷电池接头处。刷洗完毕，用湿抹布擦掉膏糊，再用干抹布擦干。待电池接头干透后，在上面涂些凡士林，可有效防止腐蚀物堆积。

● 去除粘在汽车上的焦油

按照3:1的比例，把小苏打和水调成糊状，并找来微湿的抹布，蘸取膏糊涂抹在焦油处。约5分钟后，用清水冲洗干净，不但能清除汽车上的焦油，且不会伤及车漆。



照顾宠物

- 干洗宠物

若在宠物身上撒些小苏打，并用发梳梳进狗毛中，不仅除去宠物身上的异味，还能使宠物的毛发光滑洁净。

- 清洁宠物耳朵内部

如果有刺激性物质进了宠物耳朵，或其耳朵里长了耳螨，均可往一杯温水中加少许小苏打，搅拌均匀后，用棉球蘸取溶液，轻轻擦洗宠物耳朵内部，可起到清洁作用。

- 驱走虫蚁

常在宠物碗具周围撒些小苏打，可以赶走虫蚁，使其远离宠物的食物。

生 姜



居家生活

- 防止菜刀生锈

菜刀用完洗净后，用生姜片擦拭一遍，可防止刀面生锈。

- 除掉菜刀腥味

菜刀切过鱼、肉类等，先用清水冲洗干净并揩干，再用生姜片擦拭，能将腥味除掉。



自我护理

- 防止晕车

乘车前半小时左右，用调味的姜粉配成姜汁饮料，饮服，能防止晕车引起的头晕恶心。

或上车前，先把鲜姜洗净切片，然后随身携带。等上车后，取出1片放在口中，一直含吮，直至姜味变淡，更换新的姜片，也可预防晕车。

- 驱耳内虫

耳内有小虫时，滴入少许生姜汁，虫子即刻飞出耳朵。

- 预防服药呕吐

喝中药前，含服1片生姜，5分钟后吐出姜片，再服中药，便可避免出现呕吐现象。

- 止住牙痛

生姜中含有的姜醇、姜烯、辣素及柠檬醛等成分，具有杀菌、消炎、镇痛的作用。牙痛时，在痛处含一小片生姜，可有效止痛。

- 消除口腔水泡

切几片生姜，放入口中细细咀嚼，口腔内水泡将逐渐消除。

- 治疗斑秃

切一些生姜片，用其反复擦拭斑秃处，每天2~3次，每次十几分钟，10天为一疗程，治疗斑秃效果明显，但高血压患者禁用此法。

- 治疗腋臭

用新鲜生姜片，蘸取白酒擦拭腋窝，每天3次，治疗腋臭，效果不错。

- 治疗感冒

用生姜煮汤，饮服姜汤，能让人体表面的毛孔张开、汗腺分泌加强，进而促使人体大量排汗，以祛除人体内的风寒邪气，最终将感冒的病根铲除。

取30克生姜，切片后，配50克红糖，泡热水口服，能发汗、祛寒、暖身，主要治疗风寒感冒。

取25克鲜姜，去皮后切碎，并与适量可口可乐一同放入铝锅，煮开后，趁热饮服，不仅能防治感冒，还对小儿厌食、偏食、恶心、呕吐等症有治疗作用。

但要注意，生姜虽有发汗祛寒的功效，能治愈风寒性感冒，但对风热感冒和暑湿感冒而言，若饮服姜汤，只会导致病情进一步恶化。因此，

感冒时，应认清病情，绝不可乱饮姜汤。

● 治疗烫伤

不小心被烫伤了，若不是很严重，可取些生姜，将其捣烂后，取其汁液，用棉球蘸取姜汁擦拭患处，能使起泡者消炎除泡、破皮者尽快结痂。

● 治疗冻疮

捣碎一些生姜，取其汁液加热煎熬，使之成糊状，涂抹于患处，对治疗冻疮有较大帮助。

晚上睡觉前，先用热水把患处洗净，再捂热一块新鲜生姜，并趁热来回搓擦，数次后，亦可将冻疮治愈。但要注意，冻疮溃烂者不宜用此法。

● 治疗鼻塞

出现鼻塞时，在睡觉前，切两个大小适中的新鲜姜条，塞进两个鼻孔中，3 小时后取出，鼻塞极可能得以消除。

大蒜可代替鲜姜使用，且要避免蒜条或鲜姜条太小，而被吸入鼻腔深处。

● 治疗咳嗽

捣碎 250 克生姜，并用纱布滤出汁液，再按 1:1 的比例，与蜂蜜兑在一起，最后开火煮，煮好后舀到碗里，早晚各饮服 1 汤匙，能治疗咳嗽。

或取一小块生姜，切碎成末状，然后如同炸荷包蛋一样，用少许香油炸 1 个鸡蛋，并将生姜末撒进蛋中，炸熟后，趁热吃下，每日两次，连续几日，咳嗽也能好转。

● 治疗气管炎

取些嫩鲜姜，将其切碎后放入空盆，并把贴身穿的背心浸入姜汁，直至背心完全浸透，取出阴干，然后在秋分前一天穿上，待来年春分时脱掉，对气管炎有显著疗效。建议浸泡两件背心，用来替换穿，以保持清洁。

● 治疗胃寒

口含生姜片，能防治胃寒引起的呕吐症状。

取 500 克生姜，将其切成末状，与 250 克白糖一同腌制，每天 3 次，饭前食用，每次 1 汤匙，长期坚持，可治疗胃寒。

● 治疗胃痛

取适量鲜姜，洗净后切成薄片，然后带汁放在绵白糖里滚一下，再用筷子夹住，放进烧至六七成热的香油锅中，待鲜姜片颜色变深，翻动一下，继续稍炸后出锅，趁热饭前食用，每次两片，每天 2~3 次，10 天后即可见效。

● 治疗呕吐不止

把 1 汤匙生姜汁、两汤匙蜂蜜混合，并加入 3 汤匙开水，调拌均匀后，煮沸，饮服，能有效治疗呕吐不止。

● 治疗风寒性骨疼、关节疼

取适量的生姜与葱白，将二者捣烂后炒热，再用纱布包裹好，敷于患处，一日数次，坚持敷用，可见奇效。

● 治疗便秘

取 1 块老生姜，将其削成手指状，长 3~3.5 厘米，并用纸包好，煨热后去纸、涂上麻油，再塞进肛门，能有效治愈便秘引起的食欲不佳、舌头淡红、手足发凉、小便清利等寒症。

晚上睡觉前，先用酒精擦洗肚脐，然后取 1 片新鲜生姜，去皮后切



常识必备

生姜具有特殊辣味与香味，因此常常是居家生活中必不可少的调配菜，比如用来调配腥味较重的鱼肉等。同时，它还可盐渍、醋渍、腌渍，可被加工成姜粉、姜干、姜汁、姜酒，可被提炼制成香料。

另外，生姜性甘辛而温，能杀菌镇痛、散寒发汗、温胃止吐，还可舒张毛细血管、增强血液循环、兴奋肠胃以助消化。干姜适用于“寒冷腹痛、胀满、中恶霍乱、风邪消毒、皮肤间结气、止唾血”，而鲜姜则用于“风寒邪热、伤寒头痛、鼻塞、止呕、祛痰下气、咳逆止气”。

碎，并在碗里将其压成姜汁，用来浸泡纱布或药棉，最后把纱布或药棉放在肚脐处，外面再用医用胶带密封，次日清晨揭掉，通便效果极佳。



大 蒜



居家生活

- 妙存干虾子

买回的干虾子一次没吃完，不妨找个布袋，把虾子与两头大蒜一同装入袋子，既可久存，又能防虫蛀。

- 巧藏海味

收藏某些海味之前，如海鱼、海带、虾皮等，先将其晾干，并剥几瓣大蒜放在罐子底部，再放入干海味，密封罐口，海味便不易变质。

- 存放大米

大米久置易生虫，尤其在夏季。把大米放在阴凉通风处，再放入一些蒜瓣，便可避免大米被虫蛀。

- 除掉衣服褶皱

把变皱的衣服泡入温水，并加入几滴大蒜汁，然后放入少许醋，浸泡1~2小时，取出衣服，无需拧干，直接抖开晾干，衣服褶皱将会消失。

- 黏结玻璃

先把需要黏结的玻璃洗净，在玻璃黏结处均匀涂抹蒜汁，待其黏结完毕，仍需静置几天，玻璃便被粘好。

● 驱赶苍蝇

切碎一些大蒜，置于室内苍蝇多的地方，大蒜的辛辣味道可把苍蝇驱赶走。



自我护理

● 减轻晕车（机、船）现象

坐车（飞机、船）之前，约半小时，剥开1瓣大蒜，将其切成小片，贴在肚脐处，并使之固定，能减轻晕车（机、船）现象，甚至完全消除。

● 迅速止痒

大蒜能败毒、止痒，被蚊虫叮咬后，掰断一瓣大蒜，用其断面涂擦瘙痒处，可有效止痒。

● 帮助排铅

体内血铅水平超过规定水平时，人便会出现头晕、失眠、肌肉关节疼痛、贫血、腹痛、月经不调、流产及不育等症，若食用大蒜，铅便会与大蒜素反应，生成无毒化合物而排除体外。

此外，维生素C、蛋白质、酸牛奶、果胶、茶也可用来排铅。

● 消除牙痛

在蒜瓣顶尖处掰个口，待蒜汁溢出后，用来涂抹牙痛处，数次后，疼痛感可消除。

● 促使口腔水泡萎缩

咀嚼1~2瓣生大蒜，可使口腔水泡逐渐萎缩，甚至完全消除。

● 治疗感冒

取1瓣新鲜大蒜，含在口中，生津则咽下，待大蒜辣味消失后，吐掉，连续口含3瓣大蒜，能治愈感冒引起的咳嗽、流涕等症。



家庭妙招

孩子脱掉乳牙后，若长时间未长出新牙，可切开一个鲜蒜瓣，用其切面摩擦换牙处牙床，促进出牙。

● 治疗中暑

将大蒜捣烂，取其汁液，经冷开水稀释后，用来滴鼻，具有醒脑益神之功效，且能较快地缓解中暑症状。

● 预防呼吸道传染病的感染

冬季里，每天生吃3~5瓣大蒜，能有效预防流感、流脑等呼吸道传染病的感染。

● 治疗风寒咳嗽

取少许大蒜，剥皮后洗净，并放入小锅，然后加入适量水，开火煮，水开后再煮10分钟，待水温适宜，趁热把大蒜和水一起服下。晚上睡前服用最佳。

剥数瓣大蒜，洗净后捣成泥状，加入适量冰糖，并用沸水冲泡，待水变温后，饮服，连服数次，能快速止咳化痰。但应注意，冰糖不能用红糖代替，且胃病患者空腹时忌用此法。

将适量大蒜剥皮、洗净后磨碎，并以2:1的比例，与适量小麦粉混合，再加入适量水，搅拌成糊状，均匀涂抹在一块纱布上，最后用另一块纱布覆盖其上，且把它直接敷于胸口处，即可止咳。

● 治疗鼻炎

把适量大蒜捣烂后，用洁净的纱布包好，并挤出汁液滴入鼻孔内，再用手轻压鼻翼，保证鼻孔内各部分都能黏附有蒜汁，连敷几次，鼻炎将明显好转。大蒜过敏者忌用。

● 治疗腹泻、肠炎、痢疾等症

如果饮食不卫生，便很容易引起腹泻、肠炎、痢疾等症。剥好一些蒜瓣，将其捣碎后，用温开水送服，有明显疗效。

先把大米煮成粥，粥将熟时，加入数瓣大蒜，并用食盐调味，趁热食用。其原理在于，大蒜辛辣性温，具有祛寒温阳、开胃醒脾、辟秽解毒之功效。

● 治疗扁桃腺发炎

晚上睡觉前，取1瓣大蒜，捣成泥状后，置于双手合谷穴位上（大

拇指与食指间的凹陷处)，并罩上1个小瓶盖，再用胶带封住四周，次日将起一个水泡，使其慢慢吸收即可，切忌人为弄破，以免感染发炎。若是5~10岁的孩子，则只须用半瓣大蒜。

- 预防血栓形成

大蒜能抑制凝血酶作用。常食大蒜，对防治心脑血管疾病大有帮助，且能有效预防血栓形成。

- 解毒消肿

不小心被蚊虫叮咬后，捣碎几片蒜瓣，敷于被叮咬处，能较快地解毒、消肿。

- 治疗鼻子出血

鼻子出血时，剥几瓣大蒜，并捣成泥状，敷于足心涌泉穴上，能很快止血。

- 防治高脂血症

大蒜中的硫化物质混合物，能有效减少胆固醇与组织血栓的形成，尤其对于高脂血症患者，每天食用3~5克大蒜，可显著改善病情。

- 治疗哮喘

取60~90头春天起蒜时的嫩蒜，将其洗净后，用适量蜂蜜浸泡，并密封保存6个月。待秋冬时节，每天吃1头，可治疗哮喘。

- 治疗便秘

剥两个大蒜，捣成泥状后，与50克炒好的黑芝麻混合，且调拌均匀，当饭食用，数次后，可将便秘治愈。

- 治疗秃顶

剥一些蒜瓣，并将其捣成泥状，直接涂于秃顶处，或过滤蒜泥，把滤液在秃顶处均匀涂抹，涂后两小时左右，再用洗发水把头洗净、擦干，每天1次，7~10天为1疗程，每个疗程之间可停用2~3天，2~3个月便可见效。

- 治疗湿疹

剥好一些大蒜瓣，捣成泥状后，用纱布蘸取蒜汁涂擦患处，每天

2~3 次，1 个月后即可痊愈。在此期间，切忌食用辛辣及腥臭食物。

- 治疗神经性皮炎

每天吃 1 头生大蒜，可治神经性皮炎。

- 治疗阴道炎

取 50 克大蒜，将其捣烂后，配成 20% 的溶液，用来冲洗阴道，每天两次，对阴道炎可起到预防和治疗作用。

- 除去桃花癣

取适量大蒜，切片后捣成糊状，再用汁液涂擦患处，每天 2~3 次，数天后可愈。

- 除去鸡眼

取几瓣大蒜，将其捣成泥状，摊在洁净的布上，每次洗完脚，用针挑破鸡眼四周，直至见到血丝，然后把摊在布上的蒜泥敷在患处，并包裹好，每天换 1 次药，3 天后鸡眼将除。

- 治疗脚气

大蒜剥皮后，掰开蒜瓣，用蒜汁涂擦患处，辣痛感越强，疗效越好。



美容塑体

- 延缓衰老

大蒜含有很强的抗氧化性，常食可延缓衰老。



■ 自制敷面用品

取 1~2 瓣大蒜，将其研碎后，与 1 汤匙蜂蜜、适量面粉混合，且搅拌均匀，静置 10 小时。洗完澡后，用混合液在肌肤上均匀涂抹，两分钟后冲洗干净，且洗去大蒜味，便可加快肌肤新陈代谢，使皮肤变得红润。

大 葱



居家生活

● 驱逐苍蝇

大葱具有强烈的辛辣气味，在家里苍蝇多的地方，放些大葱，可驱逐苍蝇。



自我护理

● 帮助安然入眠

睡觉之前，取 150 克葱白，切碎后，置于小盘内，并把盘子放在枕头边，能促使自己安然入睡，很有效。

● 消毒止血

不小心受伤时，立即切一截新鲜大葱，然后撕开葱叶，用其包裹伤口，并找来布条，包扎伤口外边，即可很快止血，且防止伤口被感染。

● 止住皮肤瘙痒

剥开新鲜大葱叶，用其内侧擦拭皮肤瘙痒处，多擦几次，可除红肿、止住瘙痒。

用葱白擦拭患处，能迅速止痒，若再吃 4~6 颗桂圆，每天 1~2 次，2~3 天后将治愈。



家庭妙招

冬天到来前，选购一些葱白粗壮且无伤烂的大葱，散开日晒几天，待葱叶变蔫后，每 7~8 棵为一捆，再用葱叶打个结，置于阴凉、干燥、避风处，以备来年食用。

● 缓解关节疼痛

取适量大葱，先将其捣烂，敷于关节疼痛处，再炒热少许大粒食盐，并用布包好，搁放在大葱上，热敷，能有效缓解关节疼痛症状。

● 治疗口腔溃疡

剥开一段葱白，用刀子轻轻削下一层薄皮，然后把带汁液的一面贴在患处，每天2~3次，3~4天后，病症即愈。

● 治疗烫伤

被水、火或油熏烫伤时，立即切一段绿色葱叶，并将其劈开成片状，贴在烫伤处，使有黏液的一面接触皮肤，再轻轻包扎，不仅尽快止痛，还能防止起水泡，1~2天后，伤口既可痊愈。

若是口腔或食道被烫伤，即刻咀嚼绿葱叶，并慢慢咽下，效果甚佳。

● 治疗感冒

取3~5棵生大葱，洗净后蘸取食醋食用，可治愈感冒，且长期食用有益无害。

● 治疗便秘

取适量大葱，捣碎后拌成饼状，贴在肚脐上，并用装了开水的杯子熏烫葱饼，能有效促使大便畅通。

● 治疗四肢麻木

妙用大葱能治四肢麻木，方法有两种：

取60克大葱、15克生姜、3克花椒，洗净后，用水煎熬，饮其汁液，每天两次，两周后见效。

取等量的葱白根、生姜、陈食醋，各25克，经水煮后，用其汁液洗手脚，每次10分钟，每天2~3次，坚持数日，病情可愈。

● 治疗疔腮

取几棵大葱葱白根，捣碎后与等量蜂蜜相兑，并搅拌均匀，敷于患处，每天1次，几天后，疔腮症状将明显好转。

● 治疗小腿生疮

取几棵大葱，洗净后捣烂，越黏越好，并加入少许蜂蜜，拌成糊状物，

涂抹于患处，再用纱布缠裹好，每1~2天更换1次，数日后便可痊愈。

● 治疗膝盖和脚肿痛

取8~9棵大葱，连须带根洗净后放入脸盆，并煮沸20分钟，然后把脸盆放在患处下面熏蒸，稍稍变凉后，浸泡患处，同时用厚布把上面盖严，使患处发汗。汤水完全变凉后，可再次加热，重复上述程序，每天早晚各1次，坚持熏洗，对治疗膝盖和脚肿痛有极大帮助。



番茄酱



居家生活

● 恢复铜制品的光泽

家里的铜锅、铜盘用久了，或装饰性铜制品放久了，其色泽都会变得暗淡，甚至出现铜锈。在铜制品表面均匀地涂一层番茄酱，并静置5~30



家庭妙招

■ 自制番茄酱

买些新鲜番茄，煮好后去皮、去籽，然后用搅拌机将其打碎；往锅里放入橄榄油、大蒜末、洋葱丁，并开火炒，待洋葱变软，把打碎的番茄放入其中拌炒；拌炒后，再往锅里放入适量的月桂叶、兰姆酒、糖、盐、胡椒调料、水，并开至中火煮；当汤汁变稠后，取出月桂叶，番茄酱便做好了。

分钟，待铜制品表面的锈斑与番茄酱里的酸发生化学反应后，用清水冲洗，然后立即擦干，锈斑将完全消失。

- 恢复银饰品的光泽

盛一小碗番茄酱，将颜色变暗的银饰品放入其中，如银戒指、耳环、镯子等。浸泡几分钟后取出，再用清水冲洗干净，且及时擦干，银饰品会亮泽如初。



美容塑体

- 除去头发中的氯味

由于游泳池常用氯气消毒，从外面游泳回来，头发上常会有难闻的氯味。若往头发上涂抹足量的番茄酱，并用力揉搓，15 分钟后，再用洗发水洗去番茄酱，氯气的味道也将随之消除。

花生酱



居家生活

- 消除鱼腥味

花生酱能吸去鱼腥味。做鱼之前，先在锅里放入少许花生酱，厨房中便不再充满鱼腥味。



开心·DIY

- 自制花生酱软肤霜

将两汤匙花生酱涂在膝和手肘等易干燥部位，10 分钟后抹去，再用温水洗净，有助于软化及美化干燥起鳞的皮肤。

- 用作老鼠夹的诱饵

可买来几个老鼠夹，放在家里老鼠经常出没的地方，并在老鼠夹上放些花生酱，便能把讨厌的老鼠一网打尽。



除尘去污

- 去除口香糖

口香糖粘到了孩子头发上，或者被孩子故意抹到了家具上，均可在上面涂点花生酱，并轻轻揉搓，直至口香糖自行脱落，再用水擦洗干净。

- 去除黏胶

对付各种标签留下来的黏胶，可在上面涂些花生酱，稍等片刻，再用纸巾将其擦去。

芥末酱



居家生活

- 消除异味

很多时候，清洗过的空瓶罐仍会散发出原装物的味道。为使其消除，不妨在瓶子洗过后，往里面加少些芥末酱，随后加满热水，并盖好瓶盖、上下摇晃。待芥末酱和水混合均匀后，静置片刻，再倒出混合液，并用清水把瓶罐冲洗干净。



自我护理

- 舒缓疼痛

往洗澡水中加入一些芥末酱，搅拌均匀后，泡澡 15 分钟。若没时间

泡澡，就先在小块皮肤上做测试，确定没有敏感反应后，直接在疼痛部位涂抹少许芥末酱。

- 缓解鼻塞

可从食物橱柜中取出芥末酱，往胸口处涂抹少许，然后用热水浸湿小毛巾，拧干后，把它铺在胸口处，对鼻塞能起到有效的缓解作用。

- 放松肌肉

使用泻盐泡澡时，往里面加入少许芥末酱，可加强泻盐舒缓疼痛的效果，并使紧绷的肌肉得到放松。



美容塑体

- 用作美容面膜

温的芥末酱能促进血液循环。使用时，先在身体某处小块皮肤上涂点芥末酱，确保不会产生太大刺激后，在脸上涂抹少许芥末酱，并轻轻拍打片刻，然后用清水冲洗干净，将感到神清气爽，且皮肤变得光滑无比。



常识必备

芥末酱是一种乳化型辛辣调味品，是以芥子为原料加工而成的，具有辛辣解腻、使菜肴味浓爽口等作用。吃鱼生的时候一般都离不开芥末，其它如凉拌面、凉拌菜也很好吃。冬天可以用来蘸一些肉类的东西吃，比如羊肉、牛肉等。

蛋黄酱



居家生活

- 增加植物叶片光泽

每隔1~2个月，用纸巾蘸取少许蛋黄酱，涂抹植物叶片表面，可起到清洁与恢复光泽双重作用。



自我护理

● 缓解晒伤疼痛

身体某处若被晒伤或者很干燥，涂上厚厚一层蛋黄酱，能滋润皮肤、舒缓由晒伤引起的疼痛。

● 灭除虱子

孩子头上最容易长有虱子。晚上临睡前，往头发和头皮上揉进足量的蛋黄酱，然后戴上浴帽睡觉，待次日早晨，用洗发水清洗头发，之后再再用细密的发梳梳头，以梳去残留的虱子，每隔7天重复一次，直至虱子完全灭除。



美容塑体

● 清洁面部

蛋黄酱放在冰箱里冻过后，均匀涂抹于面部，20分钟后抹掉，并用冷水清洗面部，不仅清洁面部，且使肌肤变得柔滑。

● 护理头发

蛋黄酱具有保湿功效。每次洗发时，先往头发上涂点蛋黄酱，并轻揉使之渗入头发，然后戴上浴帽，几分钟后再用洗发水如常洗发，长期坚持，头发可常保柔滑。

● 软化角质

在皮肤干燥粗糙的部位涂上蛋黄酱，如手肘和脚部，并轻轻揉搓10分钟，角质将被软化，再用湿毛巾轻擦，角质可除。



除尘去污

● 清洁钢琴琴键

用软布蘸取少许蛋黄酱，轻擦钢琴琴键，几分钟后，用湿毛巾擦拭，

最后再用干的软皮革将其打亮，琴键必定焕然一新。

- 除去蜡笔痕

若在木制家具上发现了蜡笔痕，就在上面涂少许蛋黄酱，几分钟后，用湿毛巾再把蛋黄酱抹掉，蜡笔痕也会随之消除。



汽车养护

- 洁除车身上的焦油和松脂

在车身上粘有焦油及松脂处，涂上厚厚一层蛋黄酱，几分钟后，再用洁净的软抹布将其擦掉，焦油和松脂可被除去。

- 移除保险杆上的贴纸

蛋黄酱能溶解贴纸上的黏胶。在汽车保险杆上贴纸处涂满蛋黄酱，几分钟后，便可将其轻松擦掉。



开心DIY

■ 自制蛋黄酱

将水和酿造醋混合，边搅拌边添加核菌胶使之成溶液，然后向蛋黄、食盐和香辛料中加 $\frac{1}{3}$ 上述溶液，调成糊状，再用搅拌机边搅边添加色拉油和 $\frac{2}{3}$ 的上述溶液，便制成极稳定的乳化液。这种蛋黄酱在保存中黏度无下降现象。



烟酒饮品



烟 丝



居家生活

- 为盆栽防虫

将些许烟蒂浸泡水中，1~2天后取出，再用浸泡的溶液浇灌花卉叶子，不仅防虫，还能改善土质。

- 驱逐厕所里的蚊虫

在厕所的角落撒些烟丝，可驱虫、防虫、除臭。



自我护理

- 止血止痛

皮肤不小心被划破了，找一些烟丝，敷于伤口处，能有效止血、止痛。



啤 酒



居家生活

- 让肉变得更鲜嫩

肉买回来后，烹调之前，先往肉上倒一罐啤酒，浸泡几个小时，再

用清水冲洗，或者直接把啤酒和肉放进锅中，开小火煮一段时间，会使肉变得更加鲜嫩。

如果买回来的肉较硬，可用上述方法使之变软变嫩。

● 巧拌凉菜

拌凉菜时，很多人喜欢先用开水滚烫一下。若用啤酒代替开水，把凉菜放在啤酒中煮，沸腾后立即捞出，然后调制，菜味将更加可口。

● 巧吃火锅

吃火锅时，尤其在秋冬季节，如果往汤汁中加入少许啤酒，不仅使火锅汤汁带有醇香、更加美味，而且啤酒中富含的维生素还将缓解吃火锅引起的上火。

● 巧做鸡鸭

按照1:4的比例，调配出啤酒与水的溶液，然后把鸡、鸭浸泡其中，20分钟后取出，或清蒸或凉拌，能去除鸡、鸭的膻味，且做出的菜肴味道特别爽口、香气诱人，同时还能杀死部分细菌。

● 巧做牛肉煲

先将牛肉丝或牛肉片放在啤酒中，浸泡20分钟后取出，再入锅，煲出来的牛肉将鲜嫩爽滑、清香扑鼻。

● 巧烹冻猪肉、排骨

冻猪肉、排骨取出后，先用少量啤酒腌制起来，10分钟后，再用清水冲洗干净，用来烹制菜肴，不仅去除肉腥味，还可使菜肴更加美味。

● 烤制美味面食

烤制各种面食的时候，在和面水中掺些啤酒，或者往面团中揉进适



家庭妙招

啤酒营养丰富，且含有大量气体，瓶塞被打开后，气体猛胀，常会溢出大量泡沫。开啤酒瓶时，先将瓶子倾斜，再用瓶起子开启，便可避免啤酒泡沫外溢。

量啤酒，面食会很容易烤制，且发出类似肉的香味。

- 养护植物盆栽

按照 1:2 的比例，把适量的啤酒与水兑在一起，灌溉家里的植物，能调节土壤的酸碱度，对植物大有裨益。



自我护理

- 用来漱口

用啤酒漱口，不仅能冲掉喉咙里的微尘，还能达到消毒的效果，使喉咙感觉更舒服。

- 缓解疼痛

在温水中滴加少量啤酒，再把冻疮部位放入其中，浸泡 20 分钟左右，坚持几天，能有效缓解冻疮引起的疼痛。

- 开胃健脾

寒冬时节，把瓶装啤酒放在 30℃ 左右的热水中，浸温后取出摇匀，饮服，可开胃健脾、暖胃祛寒、滋补身体。

- 治疗感冒

对付由感冒引起的鼻塞、咳嗽、喉咙痛等症，不妨每天饮几杯啤酒，能使感冒减轻，从而缓解感冒带来的痛苦。但切忌贪杯。

- 治疗胃寒

把 1 瓶啤酒倒入铝锅，再取 25 克大蒜，去皮拍碎后，也放进锅中并加热，烧开后关火，趁热饮服汁液，每晚 1 瓶，连饮 3 天，将明显改善胃寒症状。

- 缓解便秘

适当饮些啤酒，能促进胆汁分泌、调整肠功能，进而改善和缓解便秘。

- 治疗脚气

往脚盆中加入瓶装啤酒，但不加水，待双脚清洁后，放在啤酒中浸泡 20 分钟，然后冲洗干净，每周泡脚 1~2 次，一段时间后，可将脚气治愈。



常识必备

用啤酒洗澡会使皮肤润滑，其原因在于，啤酒中富含的氨基酸、维生素等有机物，极易被人体肌肤吸收，从而增强皮肤活力、利于美容，并且啤酒中酒精成分可有效刺激皮肤，以加速血液循环与新陈代谢。



美容塑体

● 润滑皮肤

在空气干燥的冬季，为避免季节性皮肤瘙痒，在洗澡时，可往浴盆中加入1~2瓶啤酒，大约浸泡40分钟，皮肤便会恢复润滑，且全身感觉轻松、充满活力。

● 除皱养颜

啤酒中富含糖类、蛋白质和维生素B，适量饮服啤酒，可除皱养颜。

● 使头发显得有光泽

每次洗完头发后，倒半杯温水，并往水中滴几滴啤酒，待二者混合均匀后，把溶液倒在湿润的头发上，揉搓几分钟，再用清水冲洗干净。坚持一段时间，干枯无光的头发会显得很有光泽，同时还能防止脱发、治疗传播性红斑狼疮，起到保护头发的作用。

● 除去头屑

用少许温热的啤酒打湿头发，15分钟后，用清水冲净，再如常洗发，每天2次，4~5天后可清除头屑。



除尘去污

● 清洁木制家具

用软抹布蘸取啤酒，轻轻擦拭木制家具，然后再用抹布抹干，家具

将得到很好的清洁。

- 擦亮黄金饰品

用一块洁净的软布，蘸取一点啤酒（不用黑啤），轻擦黄金饰品，然后再用干净软布将其擦干。但要注意，啤酒不能擦拭带有珍珠宝石的黄金饰品。

- 清洁门窗玻璃

找来干净的抹布，蘸取啤酒擦拭门窗玻璃，可除去尘土，使之洁净明亮。

- 清洁冰箱

取来洁净软布，用啤酒浸透后，擦拭冰箱内外，不仅轻松除掉污垢，还起到消毒作用。

- 清洁灶台

灶台上极易沾满油污顽渍，用抹布蘸取啤酒，认真擦拭，污垢将被完全洁除。

- 去除地毯上的茶渍

地毯上粘有难以除去的茶渍时，在污渍处倒点啤酒，并轻轻揉搓，使之进入地毯中，多试几次，污渍自会消除。

这种方法还可用于去除咖啡渍。

- 去除植物叶面灰尘

植物叶面布满了灰尘，可按照1:2的比例，把啤酒与水混合均匀后，用软抹布蘸取溶液，轻轻擦洗植物叶子，可擦去叶面的灰尘，且起到叶面施肥的效果。

- 除去热水瓶水垢

往热水瓶中加入一些啤酒，上下摇晃数次，再将其倒出，暖瓶中的水垢可被除去。



白 酒



居家生活

● 保存香肠

在香肠表面涂抹一层白酒，再放入容器密封保存，可使之半年不坏。

找一个坛子，在里面放个装有白酒的杯子，然后把香肠平放在杯子周围，等香肠放满后，往上面喷洒适量白酒，再密封坛口，也能较长时间保持香肠不变质。

● 保鲜奶粉

取一个棉球，蘸取少许白酒，放在奶粉口袋的开口处，再扎紧袋口，可使奶粉长久保鲜。

● 存放大米

把大米装进铁桶，再用酒瓶装 50 克白酒，然后埋在大米中，并使瓶口高出米面，最后打开瓶盖、密封桶口。慢慢地，桶内空气越来越少，而白酒挥发出乙醇，将起到杀菌灭虫的作用。

● 除去鱼腥味

盛放鱼类的铁锅或其他器皿，很容易带有腥味。将其用清水洗净且控干后，用 10~15 克白酒轻擦一遍，待其晾干，鱼腥味将会消除。

● 使夹生米饭变熟

米饭蒸得夹生了，洒上一点白酒，再盖上锅盖，蒸或焖一会儿，米饭会变得香软可口。



自我护理

● 消除蜂蜇后肿痛

被蜂蜇伤后，往被蜇处洒些白酒，片刻后，疼痛感将会消除，而红

肿也逐渐消失。

● 止住牙痛

取 100 克白酒，与 10 克食盐一同放入容器，然后搅拌，直至食盐完全溶化，再把溶液烧开，并静置候温，在牙痛处口含溶液，片刻后，疼痛感将消失。

取 25 克度数较高的白酒，放入瓷碗并点燃，然后加入适量的鸡蛋清，待火焰逐渐熄灭，晾温饮服，也可消除或缓解牙痛，尤其是由风热侵袭和胃火上犯引发的风火牙痛。

● 缓解更年期综合征

取适量低度白酒，用其浸泡茶叶，半个月后，每晚睡前饮 1~2 口茶叶酒，对更年期女性大有裨益，进而缓解此阶段的一些不适症状。

● 治疗口疮

口含度数较高的白酒，每天早中晚各含 1 次，忍住疼痛，每次 20 分钟左右，含后将白酒吐掉，坚持几天，可有效治疗口疮。

● 治疗感冒

取 30 克白酒，倒入大碗，并用小碟蘸取，刮前后胸、后背、肘窝部及膝部，当皮肤发红发热时停止，并喝 1 碗红糖姜水，再盖上棉被，大汗淋漓后，感冒症状将得以缓解。



常识必备

白酒不仅能温脾胃、厚肠胃、破症结、助药力，还能通行血脉、滋养肌肤，比如少饮白酒，能治疗风湿痹痛、血虚肢麻，用白酒浸药饮服，还可助发药力。但要注意，过度饮用会伤神损寿、耗血亡精，若饮酒无度，便会导致视力减退，因而，咳嗽、阴虚火旺、肝热、目疾等患者，应戒饮白酒。

另外，很多人喜欢用白酒杀菌。事实上，常饮的白酒大多低于 55 度，很难杀灭细菌，而用于杀菌消毒的酒精溶液，其浓度应在 70%~75% 之间，如果浓度太高，就会导致细菌外膜形成一种保护层，一样达不到杀菌效果。



- 治疗肠炎腹泻

取 50 克度数高的白酒，与 30 克红糖一起放在碗里，并用火将白酒点燃，边烧边搅，直至碗里的红糖全部溶化，灭火，待汁液稍稍变凉时，饮服，便能治肠炎腹泻。

- 祛除胃寒

针对胃寒症状，可以先煎两个荷包蛋，同时放些姜丝，待姜丝稍稍发黄时，加点白糖，并倒上少许白酒，再趁热食用。

- 治疗颈椎病

每晚睡觉前，往瓷茶碗中倒 1 杯白酒，并点燃，然后趁热蘸取白酒，迅速涂擦颈部，再配合做以按摩，久之可治颈椎病。

- 治疗花斑癣

把 250 克生姜洗净后切成薄片，再晒干置于白酒瓶中，密封保存 2~3 天，然后用泡好的白酒涂擦患处，每天 3 次，坚持 3~5 天，花斑癣症状将好转。

- 治疗斑秃

取 300 毫升白酒，用其浸泡 50 克花椒、10 克当归、20 克生姜，7 天后，用泡好的白酒涂擦患处，每天数次，数天后，可见疗效。

- 治疗手脱皮

用白酒浸泡切碎的生姜，24 小时后，用溶液涂抹患处，对治愈手脱皮效果显著。

- 缓解由落枕引起的不适感

遇到落枕的情况，程度较轻时，往手心倒适量白酒，按摩颈项部位，最后用薄的生姜片来回擦拭，不仅能有效缓解甚至消除落枕引起的不适感，还可调和气血、疏风散邪。

- 除去脚臭

晚上洗脚后，用少许白酒揉搓脚部，并使之自然晾干，坚持 1 个月，汗脚臭脚即可见好。



米 酒



居家生活

- 巧炒鸡蛋

烹炒鸡蛋时，加少许米酒，炒出的鸡蛋会松软鲜嫩、色泽鲜亮。

- 使冷冻的食物变得松软

在冷冻过的食物上洒点米酒，如冻过的面包、米饭上，再烤或蒸一下，食物将变得松软。

- 使面条团散开

面条结成团时，在上面洒点米酒，便可使之散开。

- 减轻菜的酸味

烹饪菜肴时，如果放多了醋，就往菜里加点米酒，可减轻菜肴的酸味。

- 减轻腌鱼的咸味

腌制的鱼若太咸，可先用水洗净，再放入米酒浸泡，2~3小时后取出，腌鱼中的盐分将被去除很多。

- 除去河鱼的泥腥味

烹制河鱼之前，先将其在米酒中浸泡片刻，可去掉河鱼身上的泥腥味。

- 除去冻鱼臭味

往冻鱼身上洒满米酒，然后重新放回冰箱，鱼将很快解冻，且不再



有水滴和冷冻臭味。

- 轻松揭下锅巴

饭烧焦时，趁热舀出上面的米饭，先往锅巴上洒些米酒，再盖上锅盖，焖置一会儿，锅巴会很容易被揭除。

葡萄酒



居家生活

- 为火腿保鲜

火腿切开后，一次没能吃完，就在切口处涂点葡萄酒，然后包好，放在冰箱中，能较长时间地保持新鲜。

- 去除鱼、羊肉的腥味

用鱼、羊肉做菜时，把葡萄酒用作料酒，能有效去除腥味。比如涮羊肉时，往锅里加点葡萄酒，不仅去除羊肉膻味，还能使之更加鲜嫩。

- 避免壶中水变味

夏季出行时，很多人都会把水壶装上水，并随身携带。若往水壶中加入一小汤匙红葡萄酒，可避免水变质。

- 使冷面更加鲜美

吃冷面时，在卤汤上面加1小汤匙甜葡萄酒，将会使其味道格外鲜美。



家庭妙招

做拔丝土豆、拔丝地瓜（红薯）、拔丝水果时，用干白葡萄酒替代凉水，做成后，更加美味且皮脆清爽。

炸酱时，加入适量干白葡萄酒，不仅味美，酱也会有亮皮。

搅拌包子、饺子馅时，加入适量干白葡萄酒，馅会更容易黏结在一起，其味道也会很鲜美，还不易破皮。

- 消暑

往水中掺点红葡萄酒，再放入冰箱，制成冰块，并与冰茶或冷面一同食用，便可起到较好的消暑效果。

- 去除柿子涩味

吃到涩柿子时，可从咬开的部分加入少许白葡萄酒，涩味能很快消除。

- 处理久置的水果

水果放久后，往往会因为失了水分而毫无味道。若把这种水果置于葡萄酒中，并加些砂糖煮一下，水果将别具风味。

- 防止粘锅和炒焦

煎鱼时，往锅里喷洒小半杯红葡萄酒，即可避免鱼皮粘锅。

烹炒洋葱时，加入少许白葡萄酒（按大约1个洋葱加入1/4杯酒的比例）洋葱便不会炒焦。



自我护理

- 帮助老年人入睡

老年人经常会在凌晨两三点钟醒来，且很难再入睡。这时，如果吃3~5片饼干，再饮1小杯葡萄酒，即可很快入眠。

- 治疗感冒

取适量红葡萄酒，加热后，往酒中打1个鸡蛋，稍稍搅拌，便停止加热。待酒温变得温凉时，饮服，能有效治疗感冒。同时还可使用砂糖和柠檬汁代替鸡蛋。

- 治疗胃病

取数瓶普通葡萄酒，并将其倒入敞口瓶，再按照1:1的比例，放些洗净的香菜，密封浸泡，6天后打开，饮1杯酒且吃香菜，每天早、中、晚各1次，坚持服用3个月，对治疗胃病很有帮助。



冷水



居家生活

- 使炒肉更加鲜嫩

烹炒肉丝或肉片时，加入少许冷水，可弥补炒肉丢失的水分，进而使肉炒好后更加鲜嫩可口。

- 使牛奶煮后不粘锅

煮牛奶时，先用少许冷水打湿锅底，再加入牛奶，待其煮开后，不粘锅底。

- 防止茄子等氧化变色

茄子、土豆等蔬菜，切开后极易变色，若浸于冷水中，便可防止其氧化变色。

- 炼出颜色鲜亮的猪油

炼猪油时，放油之前，先加些冷水，炼出的猪油不仅色泽鲜亮，且没有杂质。

- 巧做鸡蛋

炒鸡蛋时，往蛋液中加点冷水，炒出的鸡蛋松软可口。

煎荷包蛋时，洒几滴冷水在蛋的四周，做出的煎蛋尤其鲜嫩。

做各类蛋汤时，加入少许冷水并搅匀，蛋汤做好后，清爽可口。

- 避免玻璃滑动

几块玻璃叠放一起时，在它们之间洒点水，搬移时，玻璃不易滑动，从而不易撞坏。

开 水



居家生活

- 使海蜇丝更加爽口

浸泡海蜇丝之前，先用沸水烫一下，再立即捞进凉水中，这样泡出的海蜇丝爽口美味。

- 捻下核桃仁的皮

核桃仁拿出后，先用开水浸烫几分钟，便极易捻下表面的薄皮。

- 轻松剥除栗子壳

先将栗子放入冰箱，冷冻一夜后取出，并迅速浸入开水，片刻后捞出，再用冷水浇一遍，栗子壳将很容易剥掉。

- 防止管道阻塞

家里的排水管道，常用开水冲一冲，可除去管道内油垢、避免管道阻塞。

- 修复变形的塑料藤椅

塑料藤椅坐久变形后，先用浇上一壶开水，再用一壶冷水浇一浇，即可拉直弯曲部位、拉紧松弛的藤条，且使凹陷的底座重新变硬。

茶 叶



居家生活

- 使肉变得更松嫩

煮一锅热水（无需煮沸），将4汤匙红茶茶叶放入其中，浸泡5分钟后，滤掉茶渣，并加入半杯红糖搅拌，直至红糖完全溶化，暂时搁置一



边。然后用盐、胡椒、洋葱、蒜末等调料将肉（最多可达1.5千克）调好，置于锅中，再把调拌好的红茶汁倒在肉上，随后放在微波炉中，高温加热至叉子可顺利戳进去。

- 除去铁锅腥味

用铁锅烹制鱼类或其他有腥味的食物，很容易留下难闻的腥味。往锅里放点茶叶，并加水稍煮，或者用剩茶水洗涤，再用清水冲净，腥味便可除去。

- 去除异味

将泡过的茶包拆开，并在纸张（可以利用旧报纸）上把茶渣铺散开来，等茶渣自然风干，再自制纱袋装起茶渣，一个完整的熏香袋便制作而成。放在厨房，可消除烹饪时产生的菜味；放在冰箱内，可吸去鱼、肉类的腥味；放在衣橱、鞋箱中，可除去异味；若置于厕所，还可用来除掉臭味。

- 擦亮家具

用干净抹布蘸取茶叶水，轻擦刚涂过油漆的家具表面，家具将变得光亮无比，且不易脱漆。

- 用作火种

收集若干碎茶叶，将其捣碎后储放某处，到了冬天，可用作手炉火种，方便实用。

- 驱赶蚊虫

把冲泡过的茶叶晒干，在夏天黄昏时点燃，不仅散发出对人体无害的淡淡清香，还能把蚊虫驱赶走。

- 给衣服染色

按照每两杯沸水放入3个茶包的比例，制作出相应量的茶汁。先让茶包在沸水中浸泡20分钟，待茶汁变得微凉时，把白色蕾丝或其他材质的衣物浸泡其中，10分钟后取出来，衣物的布料便被染出了带有古朴色彩的米色、亚麻色或象牙色。



自我护理

● 缓解晒伤或烫伤疼痛

忘记涂擦防晒乳而被晒伤时，取几个湿茶包，贴在晒伤的皮肤上，能有效缓解疼痛感。

对于轻微的烫伤，如被热水壶或熨斗的热蒸汽烫伤，为减轻伤痛，也可使用上述方法。

若晒伤或烫伤面积较大时，在洗澡水中放几个茶包，然后用来泡澡。当然，如果伤势比较严重，还是尽快去医院。

● 减轻打针疼痛

给婴幼儿打针时，他们往往会啼哭不止，尤其是刚刚接种疫苗的婴儿，以及成年人生病打针时，均可用湿茶包直接敷在打针的部位，轻轻按压片刻，疼痛感会明显减轻。

● 缓解刮伤疼痛

刮胡须时，若不小心刮伤了脸或颈部，立即把 1 个湿茶包敷在刮伤处，可缓解刮伤的疼痛，并随之更换新的刮须刀。

● 缓解用眼疲劳

包两个小茶包，放在温水中浸泡，一段时间后取出，再放在眼睛上，热敷 20 分钟。在这一过程中，茶叶释放出的单宁酸，能减轻眼睛疲劳引起的不适，消除双眼的浮肿和疼痛。

● 缓解哺乳期女性乳头不适

处于哺乳期的女性经常会感到乳头胀痛，这时，可使用冰凉的茶袋来消肿止痛。

把 1 个冲泡过的茶包放入一杯冰中，1 分钟后，取出冰茶包，并把它放在疼痛的乳头上，冰敷几分钟。但最好在胸罩下面垫一层软布，可避免冰茶包滴下的水打湿衣服。

● 止住牙龈出血和舒缓疼痛

换牙期间，孩子总会因为牙龈流血、疼痛而哭泣。要止住牙龈出血，



并缓解牙齿自然脱落或被人为拔掉而引起的疼痛，可将茶包浸泡冰水中片刻，随后取出，并直接按压在牙龈疼痛处，几分钟后，疼痛感会得到有效缓解。

- 消除疖子肿块

红肿的疖子出现在皮肤上，不仅疼痛，且影响美观。晚上睡觉前，在疖子处敷上湿茶包，次日早晨起床后，疖子的脓肿将毫无疼痛地全部消除掉，而无需花钱。

- 解除感冒症状

要解除感冒引起的鼻塞、喉痛、发热等症，可以沏一杯浓茶，再往茶里加点冰糖，饮服。

- 治疗过敏症状

出现不明原因的过敏症状时，嚼烂茶叶湿敷过敏处，或直接用茶叶水洗泡，对过敏症均有很好疗效。

- 治疗口疮

往沏泡的浓茶中加入少许食盐，并多次用来漱口，数日后，口疮会明显好转。

口腔内唇、舌头等处黏膜溃疡时，取一小撮茶叶，慢慢咀嚼半小时，然后吐掉，每天多嚼几次，坚持数天，也可治口疮。

- 治疗皮肤溃疡

喝剩的茶叶不要丢弃，将其捣烂后，敷在皮肤溃疡处，再用纱布包裹好，每天换1次，1周后可痊愈。

- 护理小儿舌头

小儿舌头出现上火症状时，先用茶叶泡出淡茶水，再找来医用纱布，蘸取茶水擦洗小儿舌头，每天3~5次，可起到护理效果。

- 除脚臭

泡一盆浓茶，把双脚放入其中，浸泡20分钟，不仅能消除疲劳，让自己轻松许多，还可除脚臭。



美容塑体

● 除皱养颜

茶叶富含多种化学成分。用茶叶洗脸，能有效延缓面部皮肤衰老，且对多种面部皮肤病有防治作用。

● 保持皮肤光洁白嫩

经常饮茶，有助于保持皮肤光洁白嫩，减少面部皱纹。

● 用作护发素

头发干枯无光泽，就在用洗发水洗发后，用不加糖的温茶重新洗一次，坚持一段时间，头发会得到有效改善，尤其是干性发质。至于温茶，用茶叶或溶茶粉冲泡均可。

● 用作天然染发剂

倒1杯沸水，将3个茶包放入其中，再加入1汤匙迷迭香（一种香料）和1汤匙鼠尾草（一种草药），放置过夜后过滤，其混合液就是天然染发剂。待到洗头发时，如常洗发后，把自制的染发剂喷在或者倒在头发上，并使之完全浸透头发，然后用毛巾擦干头发，但不要冲水，且小心别让染发剂滴到衣服上。要得到想象中的发色，将上述程序多重复几次即可。



除尘去污

● 清洁木家具及地板

木制家具和地板上落了灰尘时，自制几个茶包，或直接取2~3个茶包，放在水中（1升左右）煮沸。待茶水自然冷却后，找来几块干净的软抹布，放入其中浸泡，使之被茶水浸透，再取出抹布并拧干，直接用来抹去家具和地板上的尘埃。最后用洁净的软布重新擦拭，家具和地板不仅恢复洁净，而且亮了很多。

● 擦洗镜面

喝剩的浓茶先别倒掉，等它搁置晾凉后，用干净的软抹布蘸取茶汁，

将镜面的灰尘轻轻拭去，再用干的软布擦拭，镜面即可恢复最初亮泽。

- 擦亮炊具和餐具

厨房的油锅、面盆、盘碗等，用泡过的茶叶擦洗，很容易擦净擦亮。

- 除去衣物蛋清渍

衣物不慎粘上鸡蛋清时，立刻将衣物放入冷水，浸泡片刻，然后用茶水浸洗，再用清水漂洗，便可除渍。



开心DIY

■ 打造天然古铜色皮肤

现在很多人认为古铜色是一种健康、诱人的肤色，因此愿意冒着被紫外线晒伤的危险，长时间暴晒于阳光下，以期得到古铜色的皮肤，而有些皮肤苍白的人更是如此。其实，要想拥有古铜色的皮肤并不难，尝试一下下面的方法吧！

冲泡两杯浓浓的红茶，待茶冷却后，把它倒在喷雾器中。然后摇匀，再把茶液直接喷到清洁干燥的皮肤上，并任其自然吹干。若喷过茶液的肤色仍未达到理想效果，可将刚才的程序再来一次。

男士刚刮完络腮须时，使用此方法，还能使面部肤色看上去更加自然。

番茄汁



居家生活

- 消除塑胶盒的异味

家里的塑胶盒发出异味时，找来干净的软抹布，先蘸点番茄汁，擦拭盒子内部与盒盖，再用温肥皂水冲洗干净，并用干抹布将其擦干。若仍有些许异味，可放入冰箱冷冻几天，异味便会完全消失。

- 去除冰箱内的异味

如果冰箱长时间不清洗，或者里面有了变质的食物，难免发出难闻

的味道。可取出冰箱内所有食物后，用软抹布蘸取未经稀释的番茄汁，将冰箱内各处仔细擦拭，最后用温肥皂水清洗，并用干布擦干即可。



自我护理

● 缓解咽喉疼痛

把半杯番茄汁与半杯热水混合，再加入几滴辣椒酱，待三者搅拌均匀后，用混合液漱口，能暂时缓解咽喉疼痛。

● 消除狐臭

洗浴后，可往浴盆中加入番茄汁，约 500 毫升，然后把两腋浸泡其中，约 15 分钟，每周两次，坚持一段时间，即可消除难闻的狐臭。



常识必备

番茄汁中含有大量的柠檬酸和苹果酸，每天食用，可保护血管、防治高血压，并促进胃液生成、加强对油腻食物的消化，对机体新陈代谢大有裨益。

橙 汁



自我护理

● 补充体力

橙汁中果糖含量极为丰富，饮用橙汁，能迅速补充体力。



美容塑体

● 深层洁肤

用橙汁把洗面巾浸透，并轻轻擦拭面部肌肤，约 5 分钟后，待橙汁



被完全吸收，用清水洗净面部，不仅能卸妆，还将面部污垢、油脂等彻底清除，使橙汁发挥其深层洁肤之奇效。需要提醒的是，用橙汁洁肤后，应尽量避免日晒。

豆 浆



自我护理

- 防治缺铁性贫血

鲜豆浆富含的铁质，是牛奶中的4倍以上，常饮豆浆，可避免缺铁性贫血，且最适合婴儿及贫血患者饮服。

- 防治气喘

人体内若缺少一种名为麦氨酸的物质，一旦气候发生变化，便易诱发气管痉挛，导致呼吸困难。豆浆中含有较多麦氨酸，长期坚持饮服，以有效防治气喘病。

- 防治心血管疾病

鲜豆浆含有较丰富的不饱和脂肪酸，这种物质含胆固醇较低，卵磷脂较高。而卵磷脂能明显降低心脑血管中胆固醇含量、避免胆固醇附着于血管内壁，进而改善血液黏稠度、软化血管。

- 防治癌症

豆浆中的营养元素，除了丰富的蛋白质与植物营养素以外，还有大量的植物激素及异黄酮类化合物。植物激素能协调人体内分泌功能，异黄酮类化合物可防癌。常喝热豆浆，不仅补充植物蛋白，还能增加人体抗病能力，可防治癌症。

- 预防老年性痴呆

人类大脑需要较多的蛋白质，鲜豆浆中蛋白质含量是牛奶的两倍多，多喝鲜豆浆，可有效预防老年性痴呆。



温馨提示

豆浆性偏寒，嗝气、消化不良及肾功能不好者，有痛风、乏力、体虚、精神疲倦等症的体质虚寒者，均应少喝。

喝豆浆不宜过量，以免出现过食性蛋白质消化不良，引起腹胀、腹泻等不适症状。

鸡蛋蛋清能与豆浆中的胰蛋白酶结合，生成不易被人体吸收的物质，故豆浆中不能冲入鸡蛋。

- 补虚消肺

每天早晨，煮沸1碗豆浆，冲入适量白糖，饮服，具有补虚消肺之功。

- 滋补体虚瘦弱

用豆浆煮粥，天天坚持食用，对体虚瘦弱者大有裨益。

- 治疗火气喘

将1碗豆浆与1 000克麦芽糖混合，并加入适量水炖，炖成后食用，每天坚持，可治火气喘。

- 治疗尿路感染

用1碗沸豆浆冲1包六一散（中药店有售），饮服，每天3次，可治愈尿路感染。



牛奶



居家生活

- 使冻鱼味道鲜美

鱼冷冻以后，味道都会变得怪怪的。若把冻鱼泡在牛奶中解冻，烹



饪之后，鱼味将恢复鲜美。

- 使玉米味道更佳

煮玉米时，待水沸腾后，往锅里添加小半杯牛奶，煮出来的玉米香甜无比。

- 修复瓷器裂纹

找出家里的大锅，把瓷器放在锅里，如瓷盘、瓷碗等，然后倒入新鲜牛奶（或奶粉加水），使之盖过瓷器。开火煮，待牛奶煮沸后，转为小火，煨4～5分钟。牛奶中的蛋白质能把瓷器上大部分细微裂纹成功修复。

- 保养家具

找一块干净的抹布，放在牛奶中浸湿，用来擦拭桌、椅、电视柜等。擦完后，稍等片刻，再另找一块抹布，蘸取清水重新擦拭，家具便会很有光泽。

- 养护皮鞋

皮鞋擦完鞋油后，在上面涂点鲜牛奶，这样能让皮鞋变得油润光滑。



自我护理

- 消除口腔蒜味

吃过大蒜或蒜薹后，口中常有一股较浓的蒜味。立即喝几口牛奶，并使之在口中尽可能多待一段时间，蒜味将很快消除。

- 缓解疼痛或瘙痒

无论因过度日晒而被晒伤，还是因蚊虫叮咬而瘙痒不止，均可用牛奶糊消除疼痛或瘙痒。具体方法为：把适量的水和奶粉混合，并加入少许食盐，拌匀至糊状，再把糊状物涂抹在晒伤或蚊虫叮咬的地方。一段时间后，奶粉中的酶将有效缓解晒伤的疼痛，并中和蚊虫叮咬时注入皮肤的蛋白质，从而消除疼痛或瘙痒。

- 降低胆固醇含量

牛奶中的钙元素能减少人体对胆固醇的吸收，还可抑制胆固醇的合成，进而使胆固醇含量明显降低。

- 恢复体能

每天早餐时，饮 1 杯新鲜牛奶，将使病后体弱者尽快恢复体能。

- 治疗扭伤

肌腱扭伤后，可用牛奶热敷患处，可见疗效。

- 治疗晒伤

如果皮肤被太阳晒伤了，坚持用凉的牛奶湿敷患处，可助皮肤尽快恢复。

- 外敷治烧烫伤

据烧烫伤面积大小，取几片消毒纱布，用牛奶浸透后敷于患处，重复几次，伤口可愈。

- 治疗便秘

1 杯牛奶冰冻后，便秘患者空腹饮服，可使大便通畅。

每天早晨，若用鲜牛奶冲咖啡，并加入适量白糖，坚持饮服，对治疗便秘也很有利。

- 治疗痔疮

捣碎一些大葱，并与少许牛奶混合，搅匀后，敷于患处，两周为一疗程，久可见效。



美容塑体

- 使肌肤柔滑

往浴缸中放洗澡水时，加入 1 杯纯牛奶或半杯奶粉，随后泡一个牛奶澡，皮肤将会变得柔滑无比。

- 减少面部皱纹

每次洗脸后，在面部均匀涂抹牛奶，再找来按摩刷，自下而上旋转



按摩面部，使牛奶被皮肤充分吸收，且促进脸部血液循环，最终达到改善皮肤新陈代谢、减少面部皱纹的目的。

- 使双手细嫩柔滑

把适量的燕麦与牛奶混合，并拌匀至糊状，然后把自制的燕麦牛奶糊涂在手上，使劲揉搓，不仅能使双手变得柔嫩，还可使之得到较彻底的清洁。

- 消除雀斑

晚上睡觉前，用牛奶调拌胡萝卜汁，敷于雀斑处，次日清晨洗净，长期坚持，轻则半年，重则一年，便可治愈雀斑。

- 消除眼皮浮肿

用冷牛奶浸泡两个小棉球，然后闭目，在双眼上各放1个，10分钟后拿掉，眼皮浮肿将会消除。

- 美体瘦身

常喝牛奶可瘦身，原因在于牛奶富含蛋白质及其他营养物质，含热量极低，同时还可抑制体内胆固醇的合成、减少脂肪的堆积。



除尘去污

- 去除墨迹

衣物上沾了墨迹，把衣物泡在牛奶中，隔天取出，并如常清洗，能使墨迹除去。

- 擦亮银器

银器沾了太多的灰尘，便会失去光泽。把银器放在酸牛奶中，浸泡半小时，上面暗存的灰尘自行脱落后，用温肥皂水冲洗银器，最后再用干净的软布将其擦亮。

- 清洁皮革制品

对付皮包或皮鞋上的污渍，可在污渍处滴少量牛奶，待变干以后，找来干净软布，轻轻擦拭，皮包或皮鞋会变得干净如初。



常识必备

选购牛奶时要避免“两高一低”：即高温、高钙和低脂。首先，牛奶消毒不是温度越高越好。因为牛奶的营养成分在高温下会遭到破坏，其中的乳糖在高温下会焦化，所以超高温灭菌奶并非品质最优。其次，牛奶含钙量和浓度不是越高越好。目前各厂家牛奶本身的含钙量差别并不大，但是有些厂家为了寻找卖点，人为提高产品的含钙量，在天然牛奶中加进了化学钙，但这些化学钙并不能被人体吸收，久而久之在人体内沉淀下来，甚至会造成结石。最后，牛奶中的脂肪不是越低越好，即牛奶不是脱脂就好。很多人担心喝了牛奶会长胖，因此总是选择脱脂牛奶。其实牛奶当中所含的脂肪不可能直接转化为人体脂肪，而且天然牛奶自身所含的脂肪比例并不高，所以，认为喝了牛奶会长胖是一种误解。此外，脱脂牛奶营养成分大为减少，也不利于人体健康。



蜂 蜜



自我护理

● 治疗手皲裂

每天早饭后，洗净双手并擦干，再在手心、手背及指甲缝处涂上蜂蜜，然后找来干净的小毛巾，揉搓双手 5~10 分钟，晚上睡前再如此搓手 1 次，可治手皲裂。

● 治疗烧伤

取两个大点的土豆，先将其捣成泥状，加入两汤匙蜂蜜，轻轻涂抹于患处，10 分钟后，用冷水缓缓冲洗干净，再慢慢擦干，每天 3 次，能

有效减轻伤势。

● 放松身体与大脑

每天清晨空腹饮服蜂蜜，约30克左右，或者空腹服用两汤匙蜂胶，10天为一疗程，坚持饮服，对身体和大脑的放松很有帮助，且在春秋季节进补，效果尤为明显。

● 缓解更年期症状

在早晨喝的饮料里加入适量白糖，饮服后，再喝1汤匙蜂蜜，对骨骼内的钙能起到固定作用，从而有效缓解一些更年期症状。

● 治疗口疮

往1汤匙蜂蜜中滴加几滴柠檬精油，然后饮服，使二者在口腔内逐渐溶化，每天2~3次，直至口疮炎症完全消失。

● 杀菌消毒

经常食用蜂蜜，可对口腔起到杀菌消毒的作用。

● 消除酒精异味

每天分早、中、晚3次，各服1汤匙蜂蜜，能消除口中酒精异味。

● 调节肝功能

按照1:2的比例，将半汤匙蜂蜜与1汤匙米醋混合，并放入杯子加适量水稀释，搅拌均匀后，即刻饮服，每天三餐前各饮1次，能消除腹胀、增加食欲、调节肝功能，是一种不错的食疗方法。

● 治疗小儿百日咳

取适量蜂蜜，用其调和60毫升新鲜丝瓜汁，拌匀后饮服，每天两次，可治小儿百日咳。

● 治疗鼻出血

常饮蜂蜜水，可减少鼻出血的次数，甚至将鼻出血症状完全治愈。



常识必备

食用蜂蜜的正确方法为：40℃～50℃温开水冲服，且不与豆浆同饮，以免生成沉淀物质。

夏秋季节不宜多喝生蜂蜜（养蜂人在蜂房旁现采现卖的“生蜜”）。食用秋后采制的生蜂蜜容易发生蜜中毒。

蜂蜜不宜与茶水同食，否则会生成沉淀物，有害健康。

● 治疗心脏病

蜂蜜中富含的葡萄糖极易被人体吸收，饮服蜂蜜，能增强心肌、保持血流正常，以促进心血管舒张与改善冠状血管的血液循环，对治疗心力衰竭和心脏病有很大帮助。具体服用方法为：第一周每天服用 50~70 克，第二周减至 25~40 克，第三周为 20~25 克，病情痊愈后停用，以免诱发高血糖。

● 治疗胃病

取 500 克蜂蜜，将其倒入大碗，并用锅烧开 125~150 克花生油（或豆油），直至油沫完全消失，把油倒进盛有蜂蜜的碗中，搅拌均匀后，饭前 20~30 分钟内饮服，每次 1 汤匙，早晚各 1 次，若病情较重，中午增加饮服 1 次，能有效调节胃肠功能，治愈消化不良、胃穿孔、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡等疾病。其主要原因在于，蜂蜜能增强消化功能，且起到消炎、滋补、愈合创伤作用。

● 治疗心血管疾病

蜂蜜能改善血液的成分，促进心脏和血管的功能，因此经常服用对于心血管患者很有好处。

● 治疗贫血

对贫血症患者而言，每天早起后，空腹饮服 1 汤匙蜂蜜或蜂王浆，3 周为一疗程，长期坚持，能改善贫血症状。原因在于，蜂蜜能刺激体内血红蛋白的生长，进而促进红细胞的快速生长。

● 降低血压

对于高血压患者，可每天清晨空腹饮 30~50 克蜂蜜，以促使血管舒张，并改善动脉血液循环，3 个月后，便能见奇效。

● 治疗牙龈炎

针对牙龈感染性发炎，不妨在牙龈发炎处及其周围，放一块 1~2 克的蜂胶，并慢慢咀嚼蠕动，每天 3 次，可有效加快牙龈炎痊愈。

● 治疗眼睛发炎

先煮沸 0.1 升水，待其冷却后，加入 1~2 汤匙蜂蜜，搅拌均匀，用



来清洗发炎的眼睛，每天3~4次，坚持数天，能改善病症。

- 消除咽喉痛

取1升水，将数瓣玫瑰花瓣放入其中，煮沸，使之成制剂，再冷却、过滤，并加入5汤匙蜂蜜，随时用以漱口，可治愈咽喉痛。

- 治疗风湿症

针对风湿症状，可在患处涂抹一层蜂蜜，然后找来纱布，把患处包好，轻轻地按摩，大约10分钟，用温水清洗干净，再擦干，每天1~2次，直至将其治愈。

- 消除蚊虫叮咬带来的不适

按照2:1:3的比例，把适量的蜂蜜、蜂胶与薰衣草混合，搅拌均匀后，涂抹于被叮咬处，再用纱布包好，每隔3~4小时换一次药，直至红肿消失、不适症状消除。

- 治疗皮炎

取40克鼠尾草叶子，放在1 000毫升水中，将其煮成制剂，10分钟后，滤其汁液，并往汁液中添加10汤匙蜂蜜，搅拌均匀，涂抹于发炎处，20分钟后，用加了少许柠檬汁的水洗净，再轻轻擦干。每天早晚各1次，坚持涂抹，病症会逐渐消失。

- 辅助治疗膀胱炎

在接受医生开处方治疗期间，每天晚餐前配合饮服1汤匙蜂蜜，对治疗膀胱炎能起到辅助作用。且治愈后，仍可继续饮服蜂蜜，以巩固治疗效果。

- 保证大便通畅

针对便秘症状，每天清晨，往1杯凉开水中加少许蜂蜜，然后空腹饮服，并稍稍活动片刻，大便即可通畅。

- 治疗慢性结肠炎

早晨喝豆浆时，往里面加入1汤匙蜂蜜，约10~15毫升，长期坚持，可治疗慢性结肠炎。



美容塑体

- 消除皮肤皱纹

找一块纱布，在上面涂抹一层半湿的蜂蜜，然后敷于皱纹处，约15分钟后，取下纱布，并用消毒棉球擦拭干净，每周1次，坚持下去，皱纹将会消除。

- 排毒养颜

每天清晨，空腹饮服1杯蜂蜜水，长期坚持，可排毒养颜。



咖啡



自我护理

- 缓解胆囊隐痛

胆囊不适者，疼痛时，冲饮1杯咖啡，半小时后，不适症状将会消失。



美容塑体

- 用来减肥

饭后喝杯咖啡，会使身体处于亢奋状态，且促进体内热量的消耗，从而利于减肥。

汽水



居家生活

- 巧做面食

和面时加点汽水，可蒸出松软的馒头、包子，炸出酥脆的麻花、散子，并且还带有水果香味。

- 延长鲜花开放时间

往插有鲜花的花瓶中加小半杯汽水，其中的糖分能延长鲜花的寿命，从而使鲜花开放更长时间。

- 分开生锈的螺丝钉和螺丝帽

生锈以后，螺丝钉与螺丝帽便很难分开。找一块布，用汽水浸泡并使之湿透，然后把螺丝钉和螺丝帽包裹起来，几分钟后打开，二者即可被分开。

- 疏通排水管

排水管堵塞了，或排水很慢，均可往管内注入汽水，以去除管内堵塞物，使排水通畅。

- 消除马桶异味

把1瓶汽水倒入马桶，1小时后，用洁厕刷刷洗，然后冲水，能让马桶变得干净、清香。



自我护理

- 解酒

很多时候，饮酒一旦过量，便感到头晕、恶心等。这时，喝一些汽水，能立即解酒。



除尘去污

● 去除口香糖

头发上粘有口香糖时，把粘着口香糖的部位浸泡在汽水中，几分钟后，再用清水冲洗干净。

若是家具上粘了口香糖，用抹布蘸取汽水擦拭家具，可除去口香糖。

● 擦洗硬币

找1个小盘或小碟，倒入汽水，并将硬币放入其中浸泡，一段时间后，硬币便会恢复亮泽。当然，珍藏的高价值硬币不能贸然清洗。



汽车养护

● 清洁汽车电池

在汽车电池的电极上倒些汽水，稍等片刻，用湿抹布擦拭干净，电池表面的污渍和锈斑可被除去。其原理为，碳酸能消除污渍和锈斑，从而防止汽车电池被腐蚀。

燕 麦



居家生活

● 巧做燕麦水果粥

先将燕麦煮熟，然后加入水果丁，将二者搅拌均匀，即可食用。

水果中富含维生素C、维生素K，可补充燕麦中的营养元素，其营养更加丰富。

● 巧做燕麦玉米粥

将去杂质后的干净燕麦仁放入锅内，加水，煮至燕麦仁开花。将玉米糊用冷水调制，然后也倒入锅内，将二者搅拌均匀，煮沸后改文火稍



煮片刻，出锅。这样燕麦玉米粥便做好了。



自我护理

● 缓解水痘造成的奇痒

找一个纱袋（可用丝袜代替），在里面装些燕麦粉后，扎紧袋口，绑在浴缸的热水龙头底下，使热水流过装有燕麦粉的纱袋，待浴缸中放满水，泡澡半小时左右。或直接把纱袋敷在病患处，也可缓解症状。

此方法同样适用于因触及毒常春藤而造成的痛痒症状。

● 预防心血管疾病

燕麦可以有效地降低人体中的胆固醇，经常食用，可对心血管疾病起到一定的预防作用。

● 降糖、减肥

经常食用燕麦对糖尿病患者有非常好的降糖、减肥的功效。

● 通大便

很多老年人大便干，容易导致脑血管意外，燕麦可通大便。

● 止贫血、补钙

含有的钙、磷、铁、锌等矿物质有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效，是补钙的食品。



开心DIY

■ 自制美容面膜

在小半杯燕麦片中，加入半杯热水，将二者调匀后，静置2~3分钟，再拌入两汤匙蜂蜜、两汤匙酸奶酪、1个蛋清，再次调拌均匀，便可用作美容护理面膜。使用时，在脸上薄薄地涂一层，10~15分钟后，用温水冲洗干净。同时要记得在洗脸盆排水口放个塑胶滤网，以免燕麦片堵塞水管。

此外经常食用燕麦还可以改善血液循环，缓解生活和工作带来的压力。



美容塑体

● 用作沐浴佳品

用袋子装些燕麦片，并滴几滴香精油，如薰衣草、玫瑰香精油，然后把袋子挂在热水龙头下面，使热水流过，待浴缸放满水后泡澡。坚持一段时间，干燥的皮肤将得到有效改善。

洗完澡后，装燕麦的袋子还可用来擦除角质。

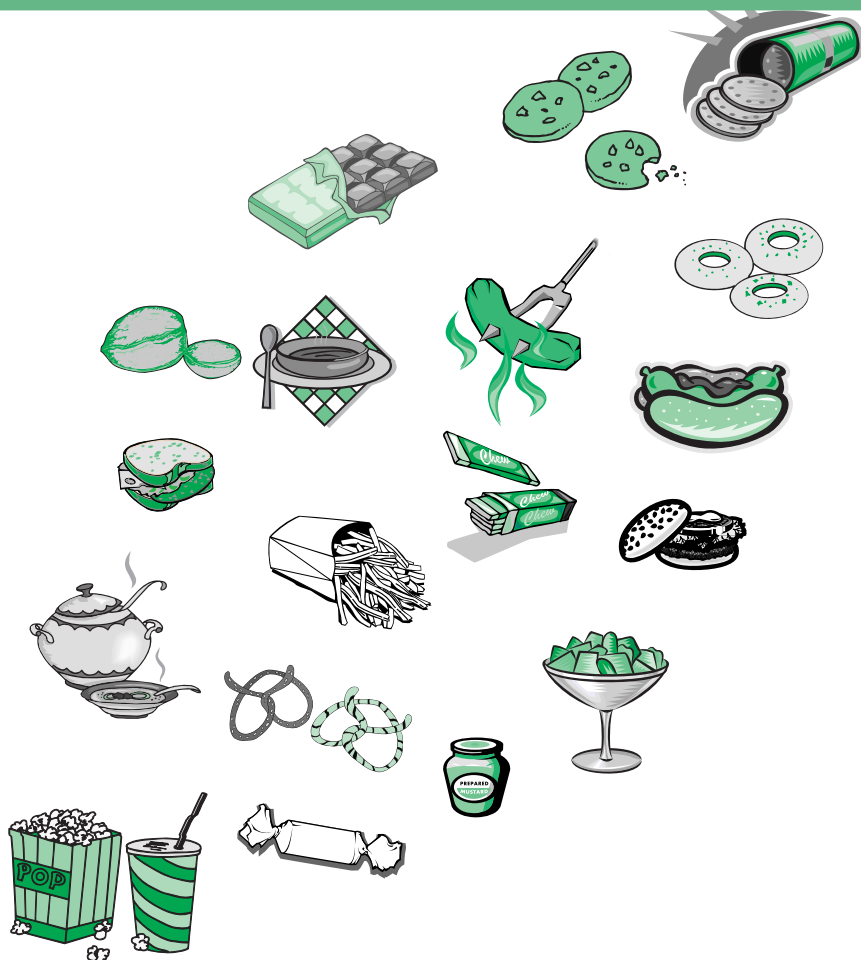
● 用作头发干洗粉

用食物处理机把适量燕麦片研成碎末，并与等量的小苏打粉混合，调拌均匀后，装入容器密封保存。来不及洗头发，或卧病在床无法洗浴时，均可取些混合物，放到头发上揉搓，只须1~2分钟，混合物就能吸收掉头皮的油分，这时再用发刷将粉末刷掉。

混合物粉末还可用来刷洗宠物的毛，可去除宠物身上的异味。



其他食物





面 粉



居家生活

- 巧做鸡蛋

煎鸡蛋时，往油里撒点面粉，不仅能避免油溅出锅外，且使煎蛋色味俱美。

若往奶油里打鸡蛋，可先加点面粉，鸡蛋味道更加鲜美，且使奶油不怕煮、不轻易变酸。

- 巧做面食

做春卷时，加些面粉，可防止菜汁外流。

做糖包时，往糖馅里加点面粉，糖便不再因溶化而渗出。

- 巧煎腊肉

煎腊肉前，先用牛奶稍稍浸泡，然后沾上面粉，可防止肉汁外渗、腊肉萎缩。

- 烹炒美味洋葱

洋葱切好后，先均匀地沾些干面粉，炒出的洋葱将质地脆嫩、味美可口，且色泽金黄。

- 使咸味变淡

做汤时，若放了太多食盐，可找一块小而洁净的布，包些面粉放入汤锅，片刻后取出布包，多余盐分将被吸去，咸味也随之变淡。

- 除去油的异味

炸过鱼以后，趁油尚热时，往锅中撒些面粉，待面粉受热糊化，便

会沉于锅底，进而吸附掉锅内腥味。

往菜籽油中加点面粉，亦可除去其异味。

- 除去猪心秽气

取些面粉，将猪心擦拭一遍，以除去秽气。

- 除去冰箱内异味

在冰箱冷藏室最上层，放一块生面团，2~3个月内，冰箱内不会再有异味。

- 调制浆糊

往小锅里放些面粉，并加入适量冷水，然后在火上加热，且不停地搅拌，以免糊锅。待锅内面糊沸腾后，转为小火，继续搅拌，直至混合物变成黏稠状，及时关火。等浆糊逐渐冷却，用来粘贴东西，便宜又安全，非常合适。

- 修补桌面裂缝

桌面出现裂缝时，取些面粉，用冷水调匀后，用火煮成浆糊，且趁热加入少许明矾及剪碎的白纸，混合物越稠越好，用其填补裂缝处，干后变硬且不易松裂。

- 驱走蚂蚁

家里若常有蚂蚁出入，尤其在盛放食品的容器周围，用面粉撒一条线或一个圈，能将蚂蚁驱赶走。



除尘去污

- 擦亮银铜器物

将等量的面粉、醋和盐混合，并搅拌至糊状，然后均匀涂抹在银器或铜器的表面。待面糊变干后，找来洁净的干抹布，把干面糊轻轻抹掉，即可除去器物上的脏污。

- 擦亮不锈钢水槽

家里的不锈钢水槽脏了，可往水槽里撒一层面粉，并用干净的软布轻轻擦拭，然后再用清水冲洗干净，最终使之清洁，且闪闪发亮。

● 擦亮水龙头

找来干净抹布，蘸取少许面粉擦拭水龙头，干后用湿抹布重擦一遍，最后再用干抹布将其擦干，水龙头将恢复洁净与明亮。

● 清洗油锅

炸完东西后，把适量面粉溶于淘米水中，并倒入油锅，约八分满，然后放在火上煮，待溶液沸腾，关火且倒掉溶液，再用清水冲洗干净。

● 清除抽风机风扇上油污

抽风机风扇上粘有油污时，先在上面撒些面粉，再用报纸或抹布擦拭。擦完后，找来洁净抹布，蘸取色拉油，擦掉剩余油污，并将其浸于淘米水中，一段时间后取出，再用清水冲洗干净。

● 清除地板上油污

若地板上粘了油污，可先撒点面粉，待油分被面粉吸收后，用抹布擦拭干净，既能避免油污扩散，又使抹布更易清洁。去除桌面油污，此法仍适用。

● 清除手上油污

双手粘上了油污，就把双手涂满面粉，并用力揉搓，最后再用清水冲净。

● 清洁扑克牌

扑克牌玩得太久，上面总会粘有油渍、污渍。将扑克牌放入一个大纸袋，然后往里面撒些面粉，并封起袋口，用力摇晃。稍后取出纸牌，面粉便已吸掉扑克牌上的油污，至于牌上的面粉，用手洗几次牌，自会消失。

● 除掉碘酒污迹

衣物上粘有碘酒迹时，在污迹处涂点面粉糊，15分钟后洗掉，污迹也将随之而去。



■ 自制雕塑黏土

取一些面粉，加入小半杯食盐、少许植物油和适量水后，混合均匀并揉成面团，以用作黏土，捏出不同形状的物品。一次没用完，就把黏土放在密封塑胶袋中，留作下次使用。

- 除掉果汁渍

取些面粉，撒在衣物上的果汁污渍处，2小时后用水冲洗，污渍可除。

- 擦洗石膏制品

取适量面粉，将其调成糊状后，涂抹在石膏制品表面，待面粉干透后，用干净刷子轻轻刷掉，石膏制品上的灰尘便被除去。

面 汤



居家生活

- 清洗带鱼

用面汤清洗带鱼，可使之干净、洁白。



除尘去污

- 清洗餐具

面汤喝不完时，用来清洗餐具，既能去除油腻，还可恢复餐具的光亮。

- 清洁炉灶

在炉灶污垢处，涂抹一些面汤，5分钟后用刷子刷洗，污垢将被除去。

玉米淀粉



居家生活

- 解开难解之结

绳子或鞋带的结难以解开时，在上面撒些玉米淀粉，难解之结将会解开。

- 让地毯气味变得清新

用吸尘器打扫地毯之前，先在地毯上撒点玉米淀粉，半小时后，再用吸尘器吸干净，地毯的气味将变清新许多。

- 杀死蟑螂

取些熟石膏和玉米淀粉，将两者混合后，撒在蟑螂经常出没的地方，蟑螂一旦将之吃下去，便会从此消失。



自我护理

- 治疗肾炎

取适量玉米淀粉、生绿豆，和大白菜一同煮粥，每天食用数次，数量据自己食量而定，或者每天再配着吃50克生蚕豆，对治疗肾炎有很大帮助。



除尘去污

- 去除墨渍

先将适量的牛奶和玉米淀粉混合，并调拌成糊状，然后涂在墨渍处，待糊状物变干后，再用刷子刷掉干的玉米糊。

- 去除衣物上的焦印

熨烫衣物时，不小心把衣物某处烫焦了，应赶快打湿烫焦的部位，再撒上玉米淀粉，待淀粉变干以后，用刷子把它刷掉，焦印很可能随之消失。

- 去除衣物上的血迹

要洗去衣服上的血迹，可在玉米淀粉中加些冷水，并将混合物调成糊状，然后把糊状物涂在血渍处，轻轻揉搓，再把衣服挂在太阳下晾晒，晒干后用刷子刷掉残留的玉米淀粉。若发现血迹仍未完全消除，不妨照此法再洗一次。

- 去除墙壁上的油渍

在家烹饪时，如果让油溅到了墙壁上，尽早在上面撒些玉米淀粉，并

用一块软抹布轻轻擦拭，直至油渍完全消失。

● 清洁玩具

孩子的玩具脏了，就在上面撒些玉米淀粉，并稍作揉搓，几分钟后再用刷子刷净。



照顾宠物

● 为宠物干洗

取来一些玉米淀粉，撒在宠物毛上并慢慢揉搓，使之揉进宠物毛中，随后找来干净的刷子，将玉米淀粉刷掉，能让宠物暂时得到清洁，而且宠物的毛也将蓬松起来。



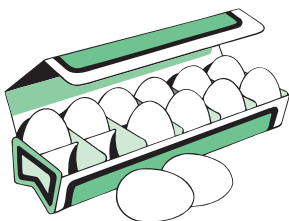
开心DIY

■ 自制银器清洁剂

将适量的玉米淀粉和水混合，并调成糊状，即可用作银器的清洁剂。使用时，用湿抹布蘸取糊状物，在银器表面均匀涂抹，待晾干后，再用软抹布擦掉糊状物。

■ 自制玻璃清洁剂

取两汤匙玉米淀粉、半杯氨水、半杯白醋和1盆温水，将其混合均匀后，装入喷雾瓶，把溶液喷在玻璃窗户上，随之再用温水冲洗，并用干纸巾擦干，玻璃将恢复洁净。



鸡蛋



居家生活

● 作为胶水替代品

胶水用完了，新的还没来得及买，别着急，拿个鸡蛋尝试一下吧。用蛋清粘贴纸张或薄纸板，一样能粘得很牢固。

● 修补皮革制品裂纹

皮革制品穿戴或使用过久，如皮衣、皮鞋、皮箱等，表面难免出现

小裂纹。若往裂纹处涂些蛋清,便可修补裂纹,使皮革制品表面恢复平整。



自我护理

● 避免留疤

趁伤口尚未结痂,在伤口处涂抹上蛋清,伤口痊愈后,不再留疤。

● 治疗烧伤、烫伤

用蛋清拌白糖,并在烧伤或烫伤伤口处均匀涂抹,连抹几次,水泡会逐渐消退,不久便可痊愈,且不留疤痕。

● 治疗咳嗽

煮鸡蛋时,用醋代替水,煮熟后服用,每次1个,每天1次,连续服用一段时间,会有明显疗效,此法尤其适用于久咳不愈者。

晚上睡觉前,煮1杯牛奶,并在里面加1个生鸡蛋和少许蜂蜜,搅拌均匀后,趁热喝下。此法对治疗儿童夜间咳嗽尤为见效。

在碗里打个鸡蛋,然后放入蜂蜜,均匀搅拌后,再加入适量开水和几滴香油,最后饮服,能有效防治咳嗽。

● 治疗声音嘶哑

取1个大碗,磕入1个鲜鸡蛋,并放入适量香油及白糖,将其打散后,用滚开水冲服,每天早晚各1次,坚持数日,可治声音嘶哑。

● 治疗胃溃疡

在小碗里打好1个鸡蛋,搅拌均匀后,冲入滚烫的开水,使之成为质地较稠的鸡蛋花。鸡蛋花属于软质流食,很容易被胃消化、吸收,从而大大减轻胃的负担,且利于胃的休息、促进胃溃疡的治愈。

● 治疗心血管疾病

鸡蛋中的卵磷脂,能促使人体内脂肪和胆固醇处于悬浮状态,以避免它们沉积于血管壁,且在血管壁被组织充分利用后,血脂水平将大大降低,进而防治心血管疾病。

炒鸡蛋时加点醋,炒好后味道更加鲜美,并在软化血管、降低血脂

之余，有效降低血压。

● 治疗气管炎

每年从立冬到立春的时间里，每天早晚各食1个鸡蛋蒸蛋羹、1汤匙蜂蜜，坚持食用，能有效治疗气管炎。

● 治疗糖尿病

取1碗清水，加入适量食盐，先将其煮沸，再打入3个鸡蛋，煮熟后，作为早餐空腹食用，1个月后可见疗效。

● 治疗老年小便失常

取两个新鲜鸡蛋、4颗大枣、20克枸杞，然后放入适量水中煮，鸡蛋煮熟后，将其取出，并使汁液再煮片刻，最后吃鸡蛋喝汤汁，两天1次，连续3次，即可见效。

● 治疗癫痫

在碗中打1个鸡蛋，并搅拌均匀，然后烧热100克香油，倒入鸡蛋中，再次拌匀后，加入100克白糖，等患者犯病醒来，立即让其服下，能有效治疗癫痫。

● 治疗骨刺

取1~2个鸡蛋蛋清，加入少许醋，且搅拌均匀后，涂抹于患处，使其慢慢渗入皮肤，多次敷用，可将骨刺治愈。但需注意，皮肤过敏者应禁用。



温馨提示

吃鸡蛋必须煮熟，不要生吃，打蛋时也须提防沾染到蛋壳上的杂菌。婴幼儿、老人吃鸡蛋应以煮、蒸为好。毛蛋、臭蛋不能吃。



美容塑体

● 保养皮肤

鸡蛋能作面膜使用，而且适合不同肤质，具体方法如下：

干性皮肤，取蛋黄部分；油性皮肤，取蛋清部分，或与柠檬汁、蜂蜜一起调配使用；中性皮肤，则取整个鸡蛋，打匀后涂在脸上，30分钟后再用清水冲洗干净。

● 改善发质

鸡蛋中含有丰富的硫元素，坚持吃鸡蛋，每周至少4个，可保持头发亮泽。



开心·DIY

■ 自制美白汤

取少量的橘皮、桂花与50克西瓜籽，将三者混合研末后，加入适量米汤，并调拌均匀，再取一只鲜鸡蛋，破一个小洞，使蛋清缓缓流入混合液，然后加热，熟后晾温，饮服汤液，坚持几天，可见其增白效果。

干豆子



自我护理

● 缓解肌肉疼痛

腰背和手肘的肌肉疼痛时，找来1个布袋，先在里面装上干豆子，并封紧袋口，放在微波炉中高温加热1分钟，再取出放置1~2分钟后，敷于肌肉疼痛处，以有效缓解疼痛感。

绿 豆



自我护理

● 预防中暑

炎热夏季，取适量绿豆，水煮后加入适量的白糖和金银花，当作饮品服用，可防中暑。

● 治疗头痛

取两个新鲜猪苦胆，每个里面装入30克绿豆，然后焙干、研成末状，再用温开水冲服，每次10克，1天两次，5天为一疗程，能降血压、治头痛。

● 治疗烂嘴角

洗净30克绿豆，并用冷水浸泡，10分钟后用适量冷水煮沸，沸腾后再煮5分钟，然后趁热冲1个鸡蛋，空腹饮服，早晚各1次，可治烂嘴角。

● 退烧治流感

流感病情初起时，用水煮绿豆，煮烂后加些姜丝和可乐，并趁热饮服，能退烧治流感。

● 防治慢性口腔溃疡

煮烂50克绿豆，趁绿豆汤汁沸腾时，用其冲服1个鸡蛋，每天1~2次，坚持数日，疗效显著。



常识必备

明代李时珍的《本草纲目》中有记载，绿豆可解药物与食物中的毒性，如它能解药中金、石、砒霜、草木诸种毒性，以及乌头、附砒石等药毒、酒毒，甚至铅中毒。

黄 豆



自我护理

● 解除烧心

咀嚼5~6粒生黄豆，并咽下，片刻后，烧心现象即可停止。

● 治疗哮喘

取些黄豆，将其充分浸泡后，绞碎并榨取浆汁，然后煮沸，并加入少许味精和食盐，每天随时饮服，长期坚持，哮喘终被治愈。



温馨提示

黄豆不宜多食，尤其是炸、炒的黄豆，原因在于：黄豆中含有的胰蛋白酶抑制素，能与人体内的胰蛋白酶结合，从而导致胰酶对食物的消化吸收作用降低，且严重影响儿童的生长发育，使之营养不良、生长缓慢甚至出现代偿性胰脏肥大等症。

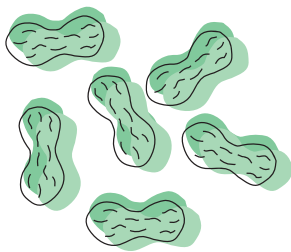
● 治疗便秘

取 200 克黄豆，用温水泡胀后，捞出并放入铁锅，再加入适量清水煮，将要煮熟时，加少许食盐，待黄豆煮熟水煮干后关火，然后把黄豆捞至碗中，趁热食用，每天 1 次，每次约 50 克，久可治愈便秘。

● 治疗癫痫

取 500 克黄豆，与 6 克胡椒、12 克地龙一同放进 2 500 毫升水中，并开火煮至水干，再将胡椒、地龙剔去，食用黄豆，每次 20 粒，每天两次，长期坚持，对癫痫症有较大疗效。

若经常食用黄豆生成的黄豆芽，也可缓解癫痫病情，因为黄豆芽中含有的硝基磷酸酶，能有效补充癫痫病人脑缺失的酶，从而使病症得以减轻。



花生



自我护理

● 止咳平喘

捣碎一把生花生，并与适量生牛奶一同开火煮，煮沸后趁热饮服，每

天2~3次，连服几日，能有效治疗咳嗽。

取花生、大枣、蜂蜜各30克，用水煎熬后，食用花生大枣，饮服其汤汁，每日两次，连续几日，也可止咳平喘。

● 解除烧心症状

胃酸过多便会引起烧心，不少慢性胃炎患者经常如此。取来5~10粒花生米，充分嚼烂后咽下，能迅速解除烧心症状。

● 治疗倒牙

食用过多酸食物，牙齿就会发酸，俗称“倒牙”。咀嚼几粒花生米，倒牙将有所好转，继而保证牙齿正常进食。

● 治疗血尿

取适量花生，炒熟后，剥掉花生米外的红衣，并将红衣部分研末，用开水冲服，便可治疗血尿病症。但要注意，期间患者应忌吃辛辣食物。

● 治疗风寒胃疼

因风寒引起胃疼时，食用一些炒熟或煮熟的花生米，甚至生吃花生米，都能减轻疼痛。

● 降低血压

取等量的花生米和绿豆，各50克，将其洗净后，与两根约15厘米的葡萄梗一同入锅水煮，水须适量，至绿豆开花时关火，饮服汁液，每天1次，9天为一疗程，坚持数疗程，能明显降低血压。



温馨提示

跌伤淤肿者食花生易导致血气发散、淤肿加重。

脾虚便泄者食花生后大多加重腹泻。

割除胆囊者食花生，将增加胃肠、肝脏的负担，进而损伤肝脏。

肝火旺盛、内热上火者亦不宜食花生，否则加重口舌生疮、唇部疱疹等症状，甚至导致皮下出血。

- 防治动脉硬化

取些生花生米，用醋浸泡 1 周后，每天吃掉 10~15 粒，不仅防治动脉硬化，且能止血、降血压、降低胆固醇等。

- 治疗老花眼

每天吃 25 克左右的生花生米，长期坚持食用，对老花眼的恢复大有裨益。

红 薯



自我护理

- 老年便秘

对于老年人而言，难免会出现便秘的症状。取等量的大米、小米，约 150 克，并加入 200~350 克红薯，将三者熬成红薯稀饭，分成两份，晚饭前后食用，次日早上，便秘即可缓解。

豆 腐



自我护理

- 治疗咳嗽

取 250 克豆腐，与 60 克红糖、6 克生姜一同水煎，煎好后，吃豆腐并喝汤，每晚临睡前食用，连服 1 周，能有效治疗咳嗽。

- 治疗感冒

在新鲜的豆腐上面撒点白糖，然后入锅蒸煮，熟后食用，每日 3 次，数日后感冒可愈。

● 治疗痢疾

用适量醋煎白豆腐，煎成后食用，可治痢疾。

● 治疗糖尿病人消渴症状

豆腐性味甘凉，且含较少糖分、较多蛋白质，将其作为糖尿病人的主要食品，对糖尿病人消渴症状，有直接的疗效。

● 治疗大便下血

将豆腐渣炒焦并研末，再用红糖水送服，每天两次，每次6~9克，对大便长期下血不愈症状，有明显疗效。

● 治疗腿疮

切一块豆腐，用开水煮几分钟，并将其放凉，然后切薄薄的一片，敷于患处，再找来洁净纱布包好，每天早中晚3次更换，同时要避免患处沾水，3~4天后，溃烂处将全部结痂。

● 治疗黄水疮

把适量豆腐渣温热后，敷于患处，并用纱布包扎好，连敷几日，黄水疮可痊愈。

● 除去鸡眼

晚上睡觉前，取一块大小适中的鲜生豆腐，敷于鸡眼处，并盖上一块大点微薄的塑料布，四周再用胶带轻轻固定，最后穿上袜子，以免挤碎豆腐。每天换敷1次，敷之前先用热水泡脚，并除掉软化的角质，连敷一段时间，鸡眼将痊愈。



家庭妙招

存放豆腐时，先将其泡在水中，再置于冰箱里，既可防止豆腐中水分外溢，还能保持其原有风味。



美容塑体

● 减肥

鲜豆腐经冷冻后，其内部组织和结构均发生变化，而产生一种酸性物质，能有效消除人体肠胃道及其他组织器官里多余的脂肪，因此，常

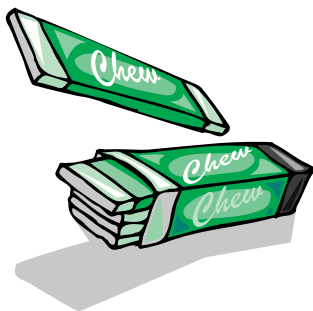
食冻豆腐可减肥。



除尘去污

- 擦掉新铁锅污迹

用刚买的新铁锅煮东西时，往往会将食物染成黑色。煮之前，先用豆腐渣擦几遍铁锅，以除去锅内的污迹，便可避免食物变黑。



口香糖



居家生活

- 固定眼镜镜片

眼镜镜片出现松动时，在镜片一角粘一小块嚼软了的口香糖，可暂时起到固定作用。当然，为了不影响使用，还应尽快拿到眼镜店修理。

家里的花盆有了裂缝，也可用嚼软了的口香糖将其粘补。

- 捡拾小物件

不小心把首饰或其他小物件掉进了排水管中，找来一根绳子，拴一个小点的重物，并在重物下面粘块嚼软了的口香糖，然后吊进排水管中，粘到小物件后，再收起绳子。

- 固定松动的玻璃

某块窗户玻璃有些松动，先用嚼软了的口香糖将其暂时固定，随后

再尽快修理。



自我护理

- 消除胃气胀和缓解胃疼

绿薄荷具有消除胃气胀、帮助消化的作用。咀嚼绿薄荷口香糖，能刺激唾液的产生，并中和胃酸、缓解胃痛，进而改善消化液流动状况。

棉花糖



居家生活

- 保持糖果松软

有的糖果很容易变硬，打开以后，记得顺便放进去几个棉花糖，下次再吃的时候，糖果就不会很硬，因为棉花糖含有的水分能让糖果保持松软，几乎长达好几周时间。

- 防止蜡烛滴到生日蛋糕上

先把蜡烛插在棉花糖上，然后再放到生日蛋糕上面，便可防止蜡液滴到蛋糕上。

咖啡豆



自我护理

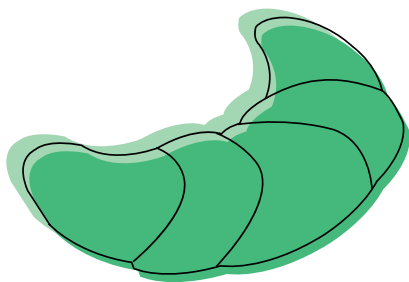
- 保持口气清新

找不到口香糖时，在嘴里放颗咖啡豆，吮吸一会儿后吐出，同样能

让口气变得清新。

- 去除双手异味

如果手上粘了蒜味、鱼腥味或其他异味，就找来几颗咖啡豆，放在掌心中揉搓几下，然后再用肥皂和温水冲洗双手，异味可除，因为咖啡豆能分泌出吸收异味的油分。



面 包



居家生活

- 消除米饭焦味

不小心把米饭烧焦了，趁着还没把米饭盛出来，先在上面放片面包，然后盖上锅盖，再闷几分钟。待掀开锅盖、取出面包，米饭的焦味将会消除。

- 消除蔬菜异味

烹饪时，有的蔬菜会散发异味，甚至弥漫整个屋子。在烹煮过程中，若在蔬菜或锅盖上放片面包，面包将吸去大部分气味，从而除去菜味。随后记得将面包扔掉。

- 软化干硬的棉花糖

装棉花糖的袋子若长时间敞口放置，棉花糖就会变得又干又硬。找一个塑料袋，把棉花糖和两片新鲜面包一起放进去，并密封保存两天，棉

花糖又将恢复松软的状态。

- 捡拾玻璃碎片

盘子、碗或玻璃打碎了，不要着急去捡，以免割伤手。取1片面包，放在玻璃碎片上，并轻轻按压，使之沾到面包上，随后再将面包丢进垃圾桶中，碎片即被快速、安全地移除。



除尘去污

- 清洁墙壁

用面包片擦拭墙壁，可除去上面的污渍、指印，另外还能用来擦去墙纸上的污物。

- 擦去油画上的灰尘

一般的家庭装饰性油画，其价值并不很高，如果油画上积满了灰尘，不妨取几片面包，把灰尘轻轻擦除。

巧克力



自我护理

- 治疗咳嗽

巧克力含有的可可碱成分能有效止咳。巧克力能治疗咳嗽，且不会出现心血管系统和中枢神经系统的不良反应，如困倦等。



美容塑体

- 用作面膜

用巧克力敷面，有美容之功效。



温馨提示

儿童不宜吃巧克力。尽管巧克力的热量高，但它所含营养成分的比例不符合儿童生长发育的需要。另外，虽然有研究认为巧克力能有效预防龋齿，但由于一般巧克力含糖量高，还是容易导致龋齿的。

糖尿病患者应少吃巧克力，或可以专门食用淡巧克力。

经期女性不可食巧克力，否则会加重经期烦躁和乳房疼痛。

奶 油



居家生活

- 去除鱼腥味

手上沾满了鱼腥味时，先在手上涂点奶油，轻轻揉搓，再用温肥皂水冲洗干净，鱼腥味将会消除。

- 延长洋葱保鲜期

做菜时，剩下半个洋葱没有用完，为了使其长久新鲜，可在切割面上涂一层奶油，并用铝箔包裹好，置于冰箱中。涂了奶油的洋葱能较长时间地保持新鲜。

- 避免煮沸的汤汁溢出锅外

在家煮面条时，为防止煮沸的汤汁溢出来，弄脏炉台，只需往锅里添加少许奶油即可。

- 轻松切开黏性食物

切黏性食物前，如棉花糖、蜜饯、年糕等，先在刀上涂点奶油，能起到润滑作用，从而保证食物不再沾到刀刃上。



自我护理

● 舒缓脚部酸疼

走了很远的路，双脚难免又酸又疼。在脚上涂抹奶油，并按摩几下，然后用湿的热毛巾包裹脚部。十几分钟后，取下毛巾，双脚酸疼感将消失，并且还会发出香甜的味道。

● 轻松吞服药丸

生病吃药时，在那些大粒的药丸外面涂一层奶油，吃起来会容易很多。



美容塑体

● 用作刮须膏

在湿润的皮肤上涂点奶油，能像刮须膏一样，使胡须被轻松刮去。

● 护理头发

若头发干燥、脆弱，可把一小块奶油涂在头发上，轻轻揉搓，使之触及头皮，然后戴上浴帽。30分钟后，取下浴帽，再如常洗发，头发将恢复光泽。



开心·DIY

■ 让宠物猫及时回家

刚搬了新家，或者刚买回来一只宠物猫，猫出门之前，在它的前爪上涂点奶油，等它饿了或想吃奶油了，便会及时回到家中。



除尘去污

● 去除墨渍

如果孩子的玩具上粘了墨渍，就在墨渍处涂抹奶油，并放在阳光下，日晒几天后，再用肥皂和水清洗，墨渍可除。

● 去除树浆

若双手不小心碰到了树浆，可立即在手上涂点奶油，再轻轻地揉搓几下，然后用肥皂和水清洗，很难去除的树浆会消失得无影无踪。

