**消除汽車內異味**

汽車內若有菸味或霉味，即使用芳香劑也不容易完全消除。可用幾片新鮮的檸檬放在冷氣口，再開啟冷氣，不久就能使車內空氣清淨、芳香。

**使鮮花保鮮法**在插著鮮花的花瓶裡，加進一點啤酒可使鮮花的保鮮期延長許多，因啤酒含有乙醇，能使花枝切口，消毒防腐，又含有糖及其它營養物質，能為枝葉提供養份。

**蘇打粉可除鞋臭法**將少量蘇打粉直接撤入長筒靴、運動鞋，或常穿而易有異味、溼氣的鞋中，在蘇打粉作用之下，它會吸收溼氣及異味，很快你就會有一雙乾爽的鞋子了。

**晒衣夾的妙用**

西裝褲的折線：如果歪了或是消失的話，極為難看，所以在燙西裝褲時，可利用晒衣夾，將拉直後的褲管用晒衣夾固定再燙，折線才不會燙歪。

**去除水壺內的白色水垢法**燒開水的水壺用久後，壺內會積存一層白色的水垢，很難洗除，不妨利用夜間，在壺內裝滿濃鹽水，再滴上一些醋，泡一個晚上，隔天再用鋼刷刷洗，很容易就可以洗淨。

**滅蚊新招**您常被可惡的蚊子叮咬嗎？這裡有一種既經濟環保又有效的滅蚊方法：糖水捕蚊蠅－用空的台灣啤酒瓶(棕色玻璃瓶那種)裝約 10c.c.的糖水，放在桌下或室內蚊子較多處，蚊子聞到甜水味，就會往瓶裡飛鑽，一碰到糖水牠就會被黏住，難以飛出瓶外，經實驗結果，發現平均一晚大約可抓到約5∼10隻蚊子；若把瓶子放於室外，效果更佳，一晚甚至可抓到將近50隻蚊子！

**防止眼鏡起霧法**1.把濕肥皂均勻地涂擦在眼鏡片上，稍等一會兒，將鏡片用軟布擦亮。  
2.在鏡片兩面均勻地涂抹一層甘油，稍等一會兒，用軟布擦亮。  
 以上二法可使鏡片遇水蒸氣而不會起水霧。

**瓶蓋巧開法**瓶蓋鏽在瓶上，或因旋得太緊而不宜擰開時，可在火上烘烤一下，再用布包緊瓶，一旋即開。

**切洋蔥不流淚的秘方**

切洋蔥前將洋蔥浸入熱水中３分鐘後，再切即可不流眼淚。

**如何在打電話時防止噪音**常常在街頭見到，有人打公用電話，為了防止車輛等造成的噪音，一手掩住耳朵，大聲嚷嚷的情景，用這種笨辦法，仍是聽不清楚對方的聲音，狀似煩噪又不安。其實只要用手掩送話，收聽效果才能更清楚。

**吐司去除污垢**外套只要是每天穿,就容易在衣領與袖口堆積頑垢,可利用切得較厚的吐司麵包用力摩擦,即可去除。

**絲襪冰過再穿更耐久**婦女買回的絲襪，先不要拆封，直接放入冰箱中冷凍一兩天，再取出放置一天後穿用，這樣可以增加絲襪的韌度，不至於很快就發生抽絲或破裂的現象，不必花費太多的金錢在購買絲襪上。

**香水噴蚊子**紗窗外側若有蚊子停留，表示你家已經被蚊子盯住了。如果不趕緊除蚊牠可能伺機而入。別拿殺蟲劑噴，一來可能順風回吹入屋內，對人體有害，二來殺蟲劑會附著在紗網上，異味久久不散。不妨用香水噴幾下，蚊子會隨即墜地，留下的味道至少比殺蟲劑好聞多了。

**原子筆墨水還原法**原子筆存放太久未使用，書寫時容易斷墨書寫不出來，不要因此而丟掉。可以把整支筆，浸泡在熱水擦乾，又可恢復昔日的流利順暢。

**除霧專家-沐浴乳和洗髮乳**各位開車的先生.小姐們,注意啦!想要在下雨天開車但玻璃又不會起霧嗎？很簡單,只要在出門前拿一塊抹布沾一點洗髮乳或沐浴乳擦車內的玻璃，就可以防一整天的霧了。

**如何將蘋果去除表面的蠟**

1. 如果您喜歡吃蘋果,然後又常常吃,然後又喜歡連皮一起吃的話,那麼就需要將表面的蠟去除囉...  
   將蘋果放進熱水(手可以接受的最高溫度即可)，這時後蘋果的蠟會ㄩㄣ開。
2. 牙膏塗抹在蘋果上當清潔劑，如此即可消除。

**小小粉筆功用大**您的珠寶首飾會"日久生變"暗然失色嗎？別擔心！只要在您的珠寶盒中放一截小小的粉筆，即可長保光澤。

**清除毛刷上的污垢法**刷衣服的毛刷使用久了往往會堆積污垢，這時不妨將毛刷浸泡在濃鹽水中約半小時，再以清水沖洗乾淨即可，而浸泡過濃鹽水的毛刷也會變得更耐用喔。

**清洗焦黑的鋁鍋法**鋁鍋有時煮久了會變得焦黑難洗，這時可用蘋果皮加水一起煮，焦黑的地方就會很容易就洗乾淨了。

**減去肚子的脂肪法**許多上班族由於長時間坐在辦公室，且缺乏運動，很容易堆積脂肪在腹部的位置，而腹部脂肪屬深層脂肪，要有效解決，需要多方面的配合。

1. 要改變飲食習慣，吃完飯後不要立即坐下或趴睡，最好能保持站立的形式，可以選擇散散步或整理一些東西，如此除了減少脂肪堆積外，還能幫助消化，因為飯後30分鐘內，如果保持不動的狀態，最容易形成腹部脂肪。
2. 走姿和坐姿要正確，走路時要抬頭挺胸、擺動手臂，常環抱手臂在胸前，腹肌沒有出力，容易突起，而且擺動手臂走路，不僅消耗更多的能量，看起來也格外有精神。而坐下時，也要讓脊背打直，不要將彎腰或挺腹，如此才能訓練腹肌，使腹肌有力而不易鬆垮。
3. 要配合運動，搖搖呼拉圈或隨時做一做仰臥起坐、伸伸懶腰，都能逐漸消除腹部脂 肪，且使腹肌日益結實而不易再堆積脂肪。

**別吃太多奶油**根據"泌尿科學"醫學期刊報導，如果要遠離攝護腺腫大，需避免過多的奶油(Butter)和人造奶油(馬格林margrain)，因為這兩種食物可能會導致男性的攝護腺腫大。良性的攝護腺腫大是很常見的老男人毛病，年過五十者多會有排尿不順，滴尿或是尿排不淨的困擾，而到了八十歲，幾乎80%以上的男性都會有這種問題，如果不好好注意，可能會演變成致命的攝護腺癌。奶油是西式早餐中常見的添加物，也常見於西式的料理中，國人的飲食慢慢西化，所以接觸到奶油的機會越來越高，前陣子有研究指出多服用維他命C，E有助於攝護腺健康，所以，用一杯果汁和全穀早餐來取代奶油，應該是健康的飲食。

**番茄抗癌，不可不吃**番茄抗癌，你知道嗎？紅紅的番茄寶寶能夠預防哪些癌症呢？最新研究顯示，番茄最能夠預防前列腺癌、肺癌、胃癌，對胰臟癌、大腸癌、食道癌、口腔癌、乳癌、子宮頸癌的預防效果也不差。「美國國立癌症研究中心期刊」最新的研究報告指出，多吃番茄能夠防止癌症，這是因為番茄含有維他命Ａ、維他命Ｃ、及「lycopene」，能夠以抗氧化的方式預防癌症。番茄抗癌的效果如果這麼好，應該如何吃才能最有效呢？研究人員發現，只要是番茄製品，不論是番茄生吃、番茄汁、番茄醬，只要養成吃番茄的習慣，就可以獲得保健養生的益處。當然，如果能夠生吃番茄，避開加工產品過多的鹽分和油份，番茄的健康效果更能夠有效發揮。

**烏青不見法**跌倒"烏青"一大塊又難看又丟臉怎麼辦？把雞蛋煮熟撥殼後在烏青上滾一滾，很快它就消失了，但是蛋也就不能吃了。

**少穿高跟鞋**尤其是細高跟鞋，對健康有害無益。據「協助失禁患者協會」的統計報告，穿過高的高跟鞋不但易造成腳踝移位，也可能造成大小便失禁的問題。

**豆漿-可預防乳癌**黃豆製成的豆漿香甜可口，含有非常豐富的蛋白質，是我們中國人的牛奶，除此之外，還能夠預防乳癌！根據美國癌症研究協會所召開的會議指出，經常喝豆漿的婦女體內的女性荷爾蒙雌性素(Estrogen)與黃體素(progesterone)都明顯地降低，我們已知雌性素的濃度過高與乳癌很有關係，乳癌的發展與女性荷爾蒙息息相關。研究中讓婦女每天喝下約1000c.c的豆漿，連續達五個月，結果喝豆漿的婦女體內的雌性素濃度比不喝豆漿者低了30-40%。黃豆中已知有一種天然的女性荷爾蒙稱之為soflavone(異黃酮)，它與人體的荷爾蒙很相像，有趣的是，它具有雙重的功效，不但能夠占據乳癌的荷爾蒙受體(hormoneeceptor)讓人體的荷爾蒙無法刺激乳癌細胞，另一方免也能夠像人體自然的女性荷爾蒙一樣地防止骨質疏鬆症，這種功效和一種抗癌藥物Tamoxifen極相似，東方婦女通常會食用比西方婦女更多的黃豆，但是隨著飲食習慣西化，年輕一輩的東方女性發生乳癌的機會越來越高，或許這也和黃豆攝取量越來越少有關。男女性都會得乳癌的 ，所以大家要多喝中國牛奶---豆漿。

**以鹽洗頭刺激頭髮生長**有禿髮危機的人，不妨試試以下這個簡單的方法，不但可以清潔頭皮污垢，還可刺激頭髮的生長能喔！先以溫水將頭髮沾濕，再以一小匙的食鹽按摩頭部，約2~3分鐘(不要超過3分鐘，以免頭皮刺痛)之後再以清水沖洗乾淨即可。

**防止暈車、醉酒法**乘車前，喝酒後，喝一杯滲有幾滴醋的開水，可抑制嘔吐感，精神為之一爽。

**熬夜加班有技巧**

1. 不要吃泡麵來填飽肚子，以免火氣太大。最好儘量以水果、土司、麵包、清粥小菜來充飢。
2. 提神飲料，最好以綠茶為主，可以提神，又可以消除體內多餘的自由基，讓您神清氣爽。但是胃腸不好的人，最好改喝枸杞子泡熱水的茶，可以解壓，還可以明目呢！
3. 熬夜前千萬記得卸妝，或是先把臉洗乾淨，以免厚厚的粉層或油漬，在熬夜的煎熬下，引發滿臉痘痘。
4. 熬夜之後，第二天中午時千萬記得打個小盹。 晚上1:00以後不睡覺，人體的代謝作用由內分泌燃燒，用內分泌燃燒產生的毒素會很多，會使體質變酸，通常熬夜的人得慢性疾病的機率比抽煙或喝酒的人都來得高。所以每天儘量在12:00以前睡覺，不要常熬夜，若非要熬夜，一星期以一次為限！熬夜時不要吃肉，盡量吃碳水化合物，這樣隔天才不至於很累，可把傷害減至最低。

**昆蟲入耳的安全處理方法**台北醫學院耳鼻喉科李飛鵬李主任表示，台灣最常見跑到耳朵裡的昆蟲以德國小蟑螂最多，且通常發生在睡眠的時候。另外像螞蟻、蚊子也蠻多的。小蟑螂由於體型較大，進入耳道後往往就無法出來，只能一直往前鑽，造成病人耳朵疼痛;螞蟻則是會在耳朵裡亂咬;蚊子進到耳朵裡的情況則較輕微。建議的處理方法，是以溫水(以和體溫相近的水較不會剌激耳朵，太熱太冰的水都容易引起眩暈灌入耳道中，將小昆蟲溺死。昆蟲溺死後不會動，耳朵就不會痛了。再趕快到醫院請耳鼻喉科醫師將昆蟲從耳道中取出。為什麼蟲蟲會爬到床上呢? 李醫師說，有些人喜歡在床上吃零食，掉下的碎屑是吸引蟲蟲爬上床的主因。因此避免在床上吃東西，將可預防昆蟲跑到耳朵裡面。

**檸檬潔白牙齒有效**任憑你長得多漂亮，張開嘴露出一排黑黃的牙齒，先前予人的美感，為之幻滅。黃色的牙齒，在刷牙後，用紗布沾些檸檬汁，磨擦牙齒，會變得潔白光亮。檸檬的洗淨力強，又有漂白作用，且含有維他命丙種，能強固齒根。

**哇沙米殺菌兼具醫療功效**山葵醬也就是俗稱的哇沙米，是吃生魚片和壽司的必備佐料，根據研究發現，哇沙米不僅能殺菌殺死魚肉裡面的寄生蟲，防止蛀牙，還具有抗癌等其他醫療功效。

**鹽水熱敷消除眼袋法**由於休息不當，勞累過度，睡眠不好，日久天長，人們隨著年紀增長眼瞼慢慢下垂，不由自主在頰部形成眼袋，這是一種衰老的表徵，同時也影響到美容。有兩種秘方可以盡快消除眼袋，不妨一試。

1. 瞇眼運動：上下眼瞼有意識的作閉合運動，每天作一百次以上，使眼瞼肌有收縮和放鬆的感覺，目的在消除眼瞼下垂。
2. 鹽水熱敷：一杯熱水當中放一茶匙鹽，拌勻後用藥綿吸鹽水敷於眼袋上，冷則更換，反覆做，數天後眼袋將逐漸消失。

**水果排毒-體內輕鬆大掃除**排毒是近年來引起熱烈討論的健康議題，隨著愈來愈多的加工食物，市面上也愈來愈多叢書開始教人如何自己在家排毒。別以為排毒工程浩大，其實說難不難，水果也可以排毒，不同的水果排不同的毒，自己在家就能做到。

1. 最近市面上十分搶眼的櫻桃，就是很有價值的天然藥食，櫻桃的果肉，能去除毒素和不潔的體液，因而對腎臟排毒具有相當的功效。同時還有溫和的通便作用，選擇時，最好選擇果實飽滿結實，帶有綠梗的櫻桃。
2. 一年四季都能吃到的深紫色葡萄，其實也具有排毒的效果，它能幫助腸內黏液組，幫助肝、腸、胃、腎清除體內的垃圾，唯一的小缺點是熱量有點高，40顆的葡萄相當於2個蘋果的熱量。
3. 如果怕胖，蘋果也是不錯的選擇，除了豐富的纖維外，它所含的半乳糖荃酸，對排毒挺有幫助的，而果膠則能避免食物在腸內腐化，選擇蘋果時，別忘了常換換不同顏色的口味，效果更好。
4. 在冬季叫好又叫座的草莓，其實也是不可忽略的排毒水果，熱量不高，而且又有維他命C，在自然療法中，草莓可用來清潔腸胃道，並強固肝臟。不過對阿斯匹靈過敏和腸胃功能不好的人，不宜食用。

**飯後避免將褲帶鬆開**飯後將褲帶鬆開，會使餐後腹腔內壓突然下降，消化器官（尤其是腸道）容易發生長扭轉，引起腸梗塞，甚至引起胃下垂，出現飯後上腹部不適及不易消化等消化道疾病。因此飯後不宜鬆開褲帶。

**治療便秘**清晨起床後，空腹喝一杯淡鹽水，可治療便秘，保持大便通暢。

**早餐要吃熱食保護胃氣**最近流行生機飲食，很多人一早就喝蔬果汁，雖說可以提供蔬果中直接的營養及清理體內廢物，但大家忽略了一個最重要的關鍵，那就是人的體內永遠喜歡溫暖的環境，身體溫暖，微循環才會正常，氧氣、營養及廢物等的運送才會順暢。所以吃早餐時，千萬不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰紅茶、綠豆沙、冰牛奶等等，短時間內也許您不覺得身體有什麼不舒服，事實上會讓你的身體日漸衰弱的，這是為什麼呢？吃早餐應該吃「熱食」，才能保護「胃氣」。中醫學說的胃氣，其實是廣義的，並不單純指「胃」這個器官而已，其中包含了脾胃的消化吸收能力、後天的免疫力、肌肉的功能等。因為早晨的時候，夜間的陰氣未除，大地溫度尚未回升。體內的肌肉、神經及血管都還呈現收縮的狀態，假如這時 候你再吃喝冰冷的食物，必定使體內各個系統更加攣縮、血流更加不順，也許剛開始吃喝冰冷的食物的時候，你不覺得胃腸有什麼不舒服，但日子一久或年齡漸長，你會發現怎麼吸收不到食物精華，好像老是吃不結實，或是大便老是稀稀的，或是皮膚越來越差，或是喉嚨老是隱隱有痰不清爽，時常感冒，小毛病不斷，這就是傷了胃氣，傷了身體的抵抗力。  
因此早上第一個食物，應該是享用熱稀飯、熱燕麥片、熱羊乳、熱豆花、熱豆漿、芝麻糊、山藥粥或廙東粥等等，然後再配著吃蔬菜、麵包、三明治、水果、點心等。