

孝敬爸妈、讨好公婆的必备佳品
时尚主妇、模范丈夫的良师益友

快乐生活 点点通

高招、绝招、巧招、妙招，招招领“鲜”
省时、省力、省心、省钱，创意无限

章悦◎主编



一学就会、一点即通
轻松解决生活困扰
打造完美快乐生活



陕西师范大学出版社



章悦◎主编

快乐生活 点点通

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐生活点点通/章悦 主编. —西安: 陕西师范大学出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5613-4559-7

I. 快... II. 章... III. 生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 203517 号

图书代号: SK8N1239

责任编辑: 周 宏

版型设计: 姚维青

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 19

字 数: 238 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4559-7

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

目 录

第一篇 健康养生堂

一、心理养生 /1

(一)拥有五颗“心”让你更年轻 /1

(二)减掉压力,轻松一身 /1

(三)简单心理平衡术 /2

(四)心中怒气不再来 /2

(五)你的心理老了吗 /3

(六)新的一周,心的调剂 /3

(七)五招助你心情好 /4

(八)心理健康茶 /4

(九)摆脱抑郁就这么简单 /5

(十)赶走冬季抑郁还你好心情 /5

(十一)心理疲劳速除法 /5

(十二)听音乐助健康 /6

(十三)堵车时的心理调剂法 /6

(十四)如何让你的孩子不内向 /6

(十五)如何对待孩子的逆反

心理 /7

(十六)激烈竞争下的心理应战 /7

(十七)安抚你的不安情绪 /7

(十八)怎样与人和睦相处 /8

(十九)心理止痛疗法 /8

(二十)精神紧张松弛法 /9





二、运动保健 /9

- (一)甩甩手缓解紧张情绪 /9
- (二)常踮脚好处多 /9
- (三)简单瑜珈动作疗背痛 /10
- (四)踢毽子可使腿部更灵活 /10
- (五)随时随地动起来 /10
- (六)小运动健身法 /11
- (七)运动可以缓解不良情绪 /11
- (八)运动后喝冷饮有讲究 /12
- (九)双耳健身法 /12
- (十)运动中的止痛疗法 /12
- (十一)三分钟运动法 /13
- (十二)糖尿病患者锻炼有方 /13
- (十三)冬季运动有讲究 /14
- (十四)运动前后切忌喝可乐 /14
- (十五)忌剧烈运动后大量饮水 /15
- (十六)呵护腰部健康五法 /15
- (十七)简易通便保健操 /15
- (十八)运动的两大误区 /16
- (十九)消除职业病的健康操 /16
- (二十)清晨锻炼的准备事宜 /17

三、老人养生指南 /17

- (一)延年益寿有绝招 /17
- (二)老人怎样睡好觉 /18
- (三)老人的快乐四法 /18
- (四)洋葱减少老年斑 /19
- (五)老年人的饮食误区 /19
- (六)老人养生五戒 /20
- (七)手指运动防老年痴呆 /20
- (八)呵护双足助健康 /21
- (九)缺牙老人的保健方法 /21
- (十)高背椅防腰背疾病 /22
- (十一)老人的心理健康标准 /22
- (十二)老人心理保健十法 /23
- (十三)中老年人的性格养生法 /23
- (十四)老年心态调试五步法 /24
- (十五)谨防老年健忘四法 /24
- (十六)老人补钙有讲究 /25
- (十七)老人的饮食七忌 /26
- (十八)老人眼病的食疗法 /26
- (十九)哮喘病老人四忌 /27
- (二十)老人旅游的注意事项 /27

(二十一)高血压病老人的护理 /28

(二十二)老人冬季疾病“五防”/28

(二十三)老人的卫生清洁 /29

(二十四)老人饭后慎步行 /30

(二十五)老人喝酒防寒不可取 /30

四、健康小贴士 /30

(一)加蜜热奶可缓解经期不适 /30

(二)少吃盐有助钙的吸收 /31

(三)木糖醇的认识误区 /31

(四)适度紧张可健康长寿 /31

(五)总带戒指未必好 /32

(六)“早澡族”吃好早餐再洗澡 /32

(七)下午运动有助睡眠 /32

(八)母乳喂养可减少产妇患心脏病可能 /33

(九)空气污染颗粒增加心肌梗发病率 /33

(十)“纯天然”的食品未必健康 /33

(十一)冬天戴口罩需注意 /34

(十二)心仪歌曲强壮你的心脏 /34

(十三)唾液的应激保护作用 /34

(十四)睡觉流口水是不健康的

信号 /34

(十五)感冒忌食香菜 /35

(十六)尽量别买切好的水果 /35

(十七)切勿饮用久置开水 /35

(十八)喝酒后不宜立即喝咖啡 /36

(十九)电脑一族当心飞蚊症 /36

(二十)刷牙 2 分钟即可 /37

(二十一)喝蜂蜜防过敏 /37

(二十二)茶叶不宜过多冲泡 /38

(二十三)秋冬早晨不宜洗头 /38

第二篇 饮食在线

一、火眼金睛 /39

(一)西瓜的选购方法 /39

(二)新鲜鸡蛋的鉴别 /39

(三)啤酒的选购方法 /40

(四)鲜鱼的鉴别方法 /40

(五)羊肉的鉴别方法 /41

(六)鲜牛肉的鉴别方法 /41





- (七)选购猪肉的窍门 /41
- (八)猪肝的识别方法 /42
- (九)怎样识别新鲜甲鱼 /42
- (十)巧选大米 /43
- (十一)面粉质量的鉴别方法 /43
- (十二)酱腌菜的选购方法 /43
- (十三)酸奶的选购方法 /44
- (十四)酱油质量的鉴别方法 /44
- (十五)黑木耳优劣的鉴别方法 /44
- (十六)腊肠的选购方法 /45
- (十七)巧选辣椒 /45
- (十八)如何鉴别注水鸡鸭 /45
- (十九)火腿质量的鉴别方法 /46
- (二十)果蔬罐头的选购方法 /46
- (二十一)中老年奶粉的选购方法 /47
- (二十二)巧辨香油真伪 /47
- (二十三)食用油的选购方法 /48
- (二十四)鱼油质量的鉴别方法 /49
- (二十五)花草茶的选购方法 /49

二、食品保鲜 /49

- (一)水果保鲜妙法 /49

- (二)奶粉防潮妙法 /49
- (三)蔬菜保鲜法 /49
- (四)食用油贮藏法 /50
- (五)存放鲜酵母的方法 /50
- (六)夏天如何保存鲜肉 /50
- (七)醋的保存方法 /50
- (八)米的保存方法 /51
- (九)啤酒的保存方法 /51
- (十)火腿的保存方法 /51
- (十一)板栗的保存方法 /52
- (十二)香菇的保存方法 /52
- (十三)红枣的保存方法 /52
- (十四)食糖的保存方法 /52
- (十五)鲜姜的存放方法 /52
- (十六)米饭的保存方法 /53
- (十七)牛奶的保存方法 /53
- (十八)香菜的保存方法 /53
- (十九)鲜鱼的保鲜法 /53
- (二十)大葱的存放方法 /53
- (二十一)韭菜的存放方法 /54
- (二十二)萝卜的贮藏方法 /54
- (二十三)怎样贮存苹果 /54

- (二十四)柑橘保鲜法 /55
- (二十五)怎样储存大白菜 /55
- (二十六)鲜虾的保存方法 /55
- (二十七)豆腐的保存方法 /56
- (二十八)面包的保鲜法 /56
- (二十九)花草茶的保存方法 /56
- (三十)板栗的保存方法 /56

三、食全食美 /57

- (一)炒土豆丝不粘锅有妙招 /57
- (二)煎鱼防粘锅的方法 /57
- (三)怎样做鱼不易碎 /58
- (四)蒸螃蟹好吃有窍门 /58
- (五)煮饺子不破肚的秘诀 /58
- (六)快速炖烂牛肉的小窍门 /59
- (七)防米汤四溢的窍门 /59
- (八)煎蛋怎么做才好吃 /59
- (九)煮面条的小窍门 /60
- (十)拌好素馅的小窍门 /60
- (十一)靓汤鲜美的妙法 /60
- (十二)炒茄子省油的秘诀 /61
- (十三)苦瓜去“苦”法 /61

- (十四)使炒菜保持鲜绿的方法 /61
- (十五)菠菜去涩法 /62
- (十六)调味出错补救法 /62
- (十七)炒肉变嫩法 /62
- (十八)烹饪保钙六法 /63

四、合理饮食 /63

- (一)火锅的健康新吃法 /63
- (二)上班族的一日三餐 /64
- (三)看时间食水果 /65
- (四)鲜而禁食的四种食物 /65
- (五)十种饮食最佳拍档 /66
- (六)孕妇的营养宝典 /67
- (七)喝牛奶后再喝点温水 /68
- (八)吃太咸的补救法 /69
- (九)食用过多碳水化合物的补救方法 /69
- (十)摄取过量饱和脂肪害处多 /69
- (十一)咖啡因摄入过量的解救办法 /69
- (十二)春节饮食的合理搭配 /70
- (十三)你的饮食合理吗 /70





(十四)经期的饮食调理 /71

(十五)一天究竟该吃几个鸡蛋 /72

(十六)一天的八杯水怎么喝 /72

五、饮食快报 /72

(一)吃中药火锅要注意 /72

(二)手脱皮吃胡萝卜 /73

(三)不要吃刚出炉的面包 /73

(四)洗菜也要讲方法 /73

(五)冷藏后的卷心菜营养更好 /74

(六)多吃鱼可降低吸烟损害 /74

(七)切忌食用鲜红的虾米 /75

(八)热鸡蛋忌用凉水冷却 /75

(九)别等油锅冒烟才下菜 /75

(十)饮食小习惯换来大健康 /76

(十一)怎样喝水才是正确的 /76

(十二)用微波炉热奶会致癌吗 /77

(十三)击退失眠的十二种食物 /77

(十四)多吃洋葱有益心脏 /78

(十五)莴笋切勿多吃 /78

(十六)饮酒过量破坏记忆 /79

(十七)鸡汤真的很营养吗 /79

六、巧手 DIY /79

(一)肉沫茄片 /79

(二)桃仁鸡丁 /80

(三)爽滑鲜香可乐鸡 /80

(四)防癌色拉水果船 /80

(五)健康享瘦的粉蒸排骨 /80

(六)迷你南瓜饼 /81

(七)五彩玉米 /81

(八)防感冒的蔬菜排骨汤 /82

(九)暖心粥 /82

(十)DIY 果肉冰淇淋 /83

(十一)韩国泡菜 /83

(十二)美味三丝卷饼 /84

七、食疗有方 /85

(一)解“秘”食品 /85

(二)不宜连皮吃的食品 /85

(三)防辐射的绿色饮品 /86

(四)防癌食物集锦 /86

(五)防脱发的食物疗法 /87

(六)高血压病人的饮食疗法 /88

(七)缺铁性贫血的饮食疗法 /89

- (八)食物中的清毒高手 /89
- (九)糖醋菜肴防醉酒 /90
- (十)吃出性格 /90
- (十一)补脑佳品 /91
- (十二)解除忧郁的几种食物 /92
- (十三)提升男子气的七种食品 /92
- (十四)红薯——减肥的绝好

食品 /93

- (十五)素食者的“冬补”法 /93
- (十六)越吃越有面子的食疗

方法 /94

- (十七)冬季养胃靓汤 /95

八、饮食禁忌与误区 /96

- (一)喝牛奶的禁忌 /96
- (二)喝豆浆有七忌 /96
- (三)吃鸡蛋的误区 /97
- (四)海鲜与维 C 同服有剧毒 /98
- (五)切忌饭后马上喝茶 /98
- (六)胃病患者的饮食误区 /98
- (七)常见蔬菜的饮食禁忌 /99
- (八)危害胎儿的几种食物 /99

- (九)不宜与猪肉同吃的食物 /100
- (十)切忌空腹食用的几种水果 /100
- (十一)吃自助餐的几大误区 /101
- (十二)西红柿的克星有哪些 /101
- (十三)日常饮食误区 /102
- (十四)饮食营养的几大误区 /104
- (十五)黄瓜西红柿可以同吃吗 /105

第三篇 时尚品味

一、服饰选购 /106

- (一)真假羊绒的辨识方法 /106
- (二)怎样识别皮革制品 /106
- (三)真假丝绸的辨别 /107
- (四)挑选毛料妙法 /107
- (五)鉴别化纤衣料 /108
- (六)如何鉴别呢绒质量 /108
- (七)男士衬衫巧选购 /108
- (八)名牌服装的选购 /109
- (九)皮草的选购 /109
- (十)根据脸型选毛衣 /109





- (十一)高档男西装的选购 /110
- (十二)为宝宝选衣四大原则 /110
- (十三)羽绒服的选购 /111
- (十四)老年人的服饰选择 /111
- (十五)睡衣的选购 /112
- (十六)怎样挑选羊毛衫 /112
- (十七)牛仔服饰的选购 /112
- (十八)怎么挑选保暖内衣 /113
- (十九)怎样挑选胸罩 /113
- (二十)孕妇装的选购 /114
- (二十一)选购美靴的窍门 /114
- (二十二)选购皮凉鞋的小常识 /115
- (二十三)围巾的选购妙招 /115
- (二十四)怎样选购帽子 /116
- (二十五)长筒薄丝袜的选购 /116
- (二十六)女鞋的选购 /116
- (二十七)领带质量的鉴别 /117
- (二十八)汗衫、背心的选购 /117

二、服饰保养 /117

- (一)巧洗领带防变形 /117
- (二)如何清洗保暖内衣 /117

- (三)真丝内衣的保养常识 /118
- (四)全棉轻薄T恤的洗涤方法 /118
- (五)印花T恤的洗涤方法 /118
- (六)弹性T恤的洗涤方法 /119
- (七)牛仔裤的洗涤方法 /119
- (八)牛仔裤怎么洗不会掉色 /119
- (九)皮鞋保养之道 /119
- (十)如何使您的鞋更亮 /120
- (十一)如何防止丝袜脱丝 /120
- (十二)清洗内裤的注意事项 /121
- (十三)围巾的熨烫方法 /121
- (十四)泛黄衣物的拯救方法 /121
- (十五)羊毛衫的清洗和保养 /121
- (十六)如何防止毛料服装虫蛀 /122
- (十七)如何防止羽绒服水印的产生 /122
- (十八)羊毛衫缩水巧复原 /122
- (十九)羽绒服装的保养 /122
- (二十)西服保养小窍门 /122
- (二十一)婚纱保养小窍门 /123
- (二十二)皮包的收藏 /123
- (二十三)巧除衣物污渍大全 /123

三、完美装扮 /125

- (一)领带打法全攻略 /125
- (二)条纹服装的搭配宝典 /126
- (三)冬季服饰的搭配 /126
- (四)几类身材的穿衣禁忌 /127
- (五)寒日里裙子的搭配 /127
- (六)身体较胖的男士如何着装 /128
- (七)为肤色选择服色 /129
- (八)衬衫与西服的搭配 /129
- (九)参加聚会的着装规则 /130
- (十)服饰品的选择与佩戴 /130
- (十一)女性夏日穿衣六禁忌 /130
- (十二)根据手形挑选戒指 /131

四、护肤锦囊 /131

- (一)皮肤的类型 /131
- (二)晚睡族也有好肌肤 /132
- (三)消除陈年大眼袋 5 个妙招 /132
- (四)秋季润肤三步曲 /133
- (五)各类自制面膜大全 /133
- (六)美容护肤的 6 个小妙方 /134
- (七)皮炎轻松解决方法 /135

- (八)巧用食物淡化雀斑 /136
- (九)毛孔粗大护肤小妙招 /137
- (十)不同年龄皮肤保养常识 /137
- (十一)怎样挑选适合自己的
眼霜 /138
- (十二)美容去皱集锦 /138
- (十三)护发保健康 /139
- (十四)清除头屑和巧治落发
的招数 /140
- (十五)防痘痘十注意 /140
- (十六)嘴唇干裂怎么办 /141
- (十七)清除黑头的四种“绝密”
武器 /141
- (十八)对付粉刺我有妙招 /142

五、健康瘦身 /143

- (一)心理减肥操减肥 /143
- (二)生活中常用的瘦身小妙招 /143
- (三)花样散步让你减掉大粗腿 /144
- (四)摸耳朵也能瘦身 /144
- (五)吃什么食物能让脸小一
大圈 /144





- (六)白领男人的减肥方法 /145
- (七)六个瘦身窍门 /145
- (八)五个秘诀三周消灭你的
小肚子 /146
- (九)腰腹部减肥简单方法 /147
- (十)保持身材的注意事项 /147
- (十一)六个家务活动助你减肥 /148
- (十二)最经济实用的简易瘦
身法 /149
- (十三)刷刷舌头能减肥 /149
- (十四)做饭瘦身小窍门 /149
- (十五)减肥一定要避免六个
习惯 /150
- (十六)怎样使产后身材恢复
苗条 /151
- (十七)生活小常识让你有效
控制食欲 /151
- (十八)呼啦圈瘦身时间别太长 /152
- (十九)不同血型的减肥方法 /152

第四篇 恋家达人

一、家装选购 /154

- (一)什么是健康地板 /154
- (二)绿色涂料的选购 /154
- (三)实木地板的选购 /154
- (四)如何选择合适的枕头 /155
- (五)教你选个称心的好沙发 /156
- (六)瓷砖选购的方法 /157
- (七)如何鉴别地板革的质量 /158
- (八)市场上的座便器分类 /158
- (九)微型液晶彩电选购方法 /158
- (十)如何选购节能灯 /159
- (十一)布艺家具的选购 /159
- (十二)选购家具的五个要点 /160
- (十三)古家具的选购要点 /160
- (十四)淋浴房的选购要点 /161
- (十五)如何选购加湿器 /161
- (十六)选购微波炉的小窍门 /162
- (十七)如何选购冰箱 /162
- (十八)如何选购空调 /163

- (十九)如何选择洗衣机 /164
- (二十)如何选购燃气热水器 /164
- (二十一)如何选购消毒柜 /165
- (二十二)怎样选购吸油烟机 /166
- (二十三)如何选购液晶电视 /167
- (二十四)如何选购豆浆机 /168
- (二十五)如何选购放心插座 /168

二、家装保养 /168

- (一)微波炉的清洁与保养 /168
- (二)巧存凉席 /169
- (三)热水器保养须知 /169
- (四)实木地板的保养 /169
- (五)皮沙发保养有窍门 /170
- (六)枕头的日常维护与清洗 /170
- (七)电饭煲如何保养 /171
- (八)电磁炉的保养常识 /171
- (九)笔记本电脑的清洁与保养 /172
- (十)如何保养数码相机的储
存卡 /172
- (十一)如何保养洗衣机 /173
- (十二)日常如何保养电冰箱 /173

- (十三)空调的保养方法 /174
- (十四)数码相机的维护与保养 /175
- (十五)如何给电冰箱除臭 /175
- (十六)怎样防止高压锅爆炸 /176
- (十七)浴室的清洁 /176
- (十八)怎样消除卫生间的异味 /177
- (十九)橱柜三大部件清洁 /177
- (二十)冰箱快速除霜 /178
- (二十一)微波炉内壁的清洁 /178
- (二十二)煤气管如何防臭 /178
- (二十三)地板的保养与清洁 /178
- (二十四)如何给砧板消毒 /179
- (二十五)如何清洁地毯污迹 /180
- (二十六)餐具的清洗方法 /180
- (二十七)如何清洁冰箱外壳 /180
- (二十八)巧洁照明用具 /181
- (二十九)蘸牛奶擦木制家具 /181
- (三十)用洗涤剂清洁藤椅 /181

三、美化家居 /181

- (一)布置新家如何省时省力 /181
- (二)怎样装饰你的餐桌 /181





- (三)让家变漂亮的 10 件事 /182
- (四)让小屋香气扑鼻有妙计 /183
- (五)墙纸的贴法 /184
- (六)如何让阳台留住春天气息 /185
- (七)如何让小卧室变得更宽敞 /186
- (八)如何摆放家居饰品 /186
- (九)家居饰品让客厅透气质 /187
- (十)如何让色彩搭配有性格 /188
- (十一)家居装扮原则 /188
- (十二)客厅墙面装饰的几种

方法 /189

四、装修设计 /190

- (一)装修的四大环保指标 /190
- (二)装修的九大误区 /190
- (三)室内装修常识 /191
- (四)水管验收的注意事项 /192
- (五)小厨房变大有新招 /193
- (六)狭小卫生间如何干湿分开 /194
- (七)卫生间装修如何防渗漏 /194
- (八)减少儿童房的污染的方法 /195
- (九)如何令家具设计与时俱进 /195

- (十)如何让背阴客厅变明亮 /196
- (十一)室内装修经典配色 /196
- (十二)打造完美欧式家居 /197
- (十三)客厅的设计指南 /198
- (十四)装修费用的简易估算 /199
- (十五)如何选择装修公司 /199
- (十六)起居室装饰有窍门 /200

五、有车一族 /200

- (一)汽车的购买常识 /200
- (二)如何清洁车内卫生 /201
- (三)如何除去车内异味 /202
- (四)巧用生活用品养护汽车 /202
- (五)如何选购二手车 /203
- (六)汽车小地方的保养常识 /203
- (七)轻松护车小窍门 /204
- (八)维修省钱有绝招 /204
- (九)险后的索赔程序 /205
- (十)怎样正确使用安全带 /205
- (十一)新手上路的实用驾驶
- 技术 /206
- (十二)冬日驾车八项注意 /207

六、一物多用 /208

- (一) 牙膏的妙用 /208
- (二) 肥皂的妙用 /209
- (三) 食用盐的妙用 /209
- (四) 酒的妙用 /210
- (五) 醋的妙用 /210
- (六) 白糖的多种妙用 /211
- (七) 淘米水的妙用 /211
- (八) 白菜的妙用 /212
- (九) 苹果在生活中的妙用 /212
- (十) 废瓶子的妙用 /213
- (十一) 微波炉的妙用 /213
- (十二) 电冰箱的多种用途 /214

第五篇 用钱有道

一、购房须知 /215

- (一) 选房要素 /215
- (二) 购买二手房须知 /216
- (三) 个人在购房中的三个阶段 /216
- (四) 如何购买期房 /216

(五) 年轻人买房的 20 条建议 /217

(六) 购房的注意事项 /218

(七) 单身女性置业六大秘籍 /219

(八) 选购商铺的注意事项 /219

(九) 挑选户型的几个原则 /220

二、理财商机 /221

(一) 合理制订个人理财计划 /221

(二) 把握人生几次理财良机 /222

(三) 亲友借钱的五要点 /223

(四) 勤俭持家规律投资 /224

(五) 理财的七大误区 /225

(六) 掌握投资窍门享受一

劳永逸 /225

(七) 如何使用有限的钱花不完 /226

(八) 生活理财全攻略 /226

(九) 买基金省钱的窍门 /227

(十) 中途失业如何做理财规划 /227

(十一) 银行卡年代小心五大

雷区 /228

(十二) 怎样才能告别“月光族” /229

(十三) 用车十大“节油经” /229





三、珠宝首饰 /231

- (一) 钻石的鉴别方法 /231
- (二) 翡翠的鉴别方法 /231
- (三) 金银首饰的鉴别方法 /232
- (四) 铂金与 K 白金的鉴别方法 /232
- (五) 真假珍珠的鉴别方法 /233
- (六) 珍珠的清洗方法 /233
- (七) 金银首饰的清洗方法 /233
- (八) 黄金饰品的清洗方法 /233
- (九) 清洗首饰的禁忌 /234
- (十) 铂金钻饰的保养方法 /234
- (十一) 珠宝首饰的日常保养方法 /235
- (十二) 玉器的保养方法 /235
- (十三) 黄金饰品的保养方法 /236
- (十四) 珍珠的保养方法 /236
- (十五) 教你选择戒指的大小“手寸”/237
- (十六) 戴戒指的最佳视觉效果 /237
- (十七) 珠宝首饰与肤色搭配技巧 /238

四、合理消费 /238

- (一) 过节省钱有窍门 /238
- (二) 理智刷卡的三大纪律 /239
- (三) 低价机票选购攻略 /240
- (四) 轻松炒股八条秘籍 /240
- (五) 购物省钱的小妙招 /241
- (六) 买衣省钱大法 /241
- (七) 理性消费妙招大搜索 /242
- (八) 家庭的合理消费观 /242
- (九) 如何引导学生的合理消费 /243
- (十) 你适合办几张信用卡 /243
- (十一) 怎样看病最省钱 /245

第六篇 社交休闲

一、旅游观光 /246

- (一) 旅游购物的注意事项 /246
- (二) 如何防晕车 /246
- (三) 自助旅行宜吃哪些食物 /247
- (四) 旅游保险常见问题 /247
- (五) 国外旅游必带物品 /248