

● Qingnian Shiyong Zhishi Xuancui

青年实用知识选粹

关延禄 和奉午 主编

辽宁科学技术出版社



青年实用知识选粹

青年实用知识选粹

Qingnian SHiyong ZHishi Xuancui

主编

关延禄 和奉午

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行·各地新华书店经售

沈阳市第一印刷厂印刷

开本: 787×1092 $\frac{1}{2}$ 印张: 18 5/16 字数: 423,000
1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

责任编辑: 晓 陈
封面设计: 庆 芳

责任校对: 茜 茹

印数: 1—10,000

ISBN 7-5381-0987-0/Z·15

定价: 7.00 元

前 言

我们做编辑的任何时候也离不开读者，若无读者，那么你就将成为无源之水、无本之木，而难以生存。然而，怎样才能拥有更多的读者呢？我们想，我们作为编辑，是生产、制作精神产品的，而广大读者恰恰就是渴望得到优美的精神产品。如果，你能千方百计地满足他们的要求，那么，你一定会得到成千上万的读者的青睐。在这过程中，有千头万绪的事情需要你去做，而其中比较重要的一项是要与读者沟通，生活在他们中间，置身于读者堆里，听他们的谈话，了解他们的心理，观察他们的行动。这样做还显得不够，对于那些生活在异地他乡的读者，还要和他们通信。在信中，交流信息，沟通思想，取长补短。几年来，我们一直坚持这样做，取得了比较好的效果。

有一次，安徽省宣城师范学校的一位读者来信说：“首先，我便把我做了十八年的文学梦寄托给你。在我的眼睛里，你们则是主宰着我的梦幻的天使，同志，你会引以为自豪吗？这就正是你的工作神圣之处，好羡慕你们啊！你们办的杂志，真是我的良师益友。她告诉我怎样去生活，告诉我怎样去更好地成长。记得有一次，我因没考好，心情总是郁郁不乐，无论对什么都提不起来精神，甚至连我平时爱不释手的席慕蓉诗集也无法把我从苦恼中拉出来。这时候，我的同桌默默地递过来一本你们办的杂志，信手翻开，一篇《愿你心中有轮太阳》映在眼前，我一口气读完了，心中涌起的是怎么也不

能控制的思潮……你们办的杂志，她给了我许多帮助，也给了我很多的信心和生活的钥匙。”作为编辑，我们受到读者如此的尊重和鼓励，甬提心里有多么高兴！

还有的读者来信说：“我们班里有好多同学，当他们得到了你们的杂志，便如饥似渴地看起来。看后，还要拿出本子，将上面的箴言、警句、哲理诗行，抄下一段又一段……你们的杂志集知识性、趣味性、实用性于一身，我们班里有许多同学象收集邮票一样收集它，就连头几年的也不放过。”

每当我们看到封封热情洋溢的信件，我们实在坐不住了。印尼有一位经济界人士曾说：“他成功的秘诀就是热诚为顾客提供服务。”我们想，我们作为编辑，读者就是顾客，要为顾客提供服务，就是要为读者提供服务。于是，经过我们几个人的共同努力，这本《青年实用知识选粹》问世了。书中所选文章绝大部分是来自我们办的杂志。由于该书系资料选粹，因此，它在体例和内容上都有偏颇之处，深赖广大青年匡纠正。

编者
一九九〇年三月

目 录

成 才 篇

怎样培养创造力

怎样鉴别创造能力 (1) 有创造力学生的特征 (2) 中学生创造力表现在哪些方面 (3) 苏联怎样培养学生的创造力 (3) 创造力的几个“不” (3) 用知识拓宽革新的思路 (5) 创新者的六大思维诀窍 (7) 这样的人富有创造才能 (7) 发明创造的选题原则 (8) 思维创造的五个阶段 (9) 创新八要素 (10) 怎样提高预见能力 (11) 发明创造力受阻的原因及“敌人” (14) 影响青年人创造力的五大障碍 (15) 妨碍创造力的精神枷锁 (16) 促进侧向思维 发展创造才能 (17) 创业成功的要诀 (18) 舒适的环境扼杀创造性 (18) 创造方法的精髓 (19) 选拔开拓型人才 先要有开拓精神 (19) 创造心理类型种种 (20) 创造型人才的个性 (21)

公共关系篇

一、交往须知

什么是公共关系 (23) 谁是公关对象 (24) 人生交往十诀 (25) 社交六题 (26) 公关人员应具备的特点和才能 (27) 人际交往的功能 (28) 人际交往中的世故表现 (28) 社会净言 (29) 社交四度 (30) 交际中的四种性格 (31) 社交中的“黄金原则” (32) 人际吸引的三要素 (32) 交往 合作 开拓型 (33) 与人交际十原则 (34)

二、沟 通

沟通的功能与技巧 (34) 交友之法 (36) 培养友爱的八种方式 (37) 交友三步曲 (38) 目光在社交中的作用 (39) 与上级交际的艺术 (39) 相处的艺术 (42) 学会与陌生人交往 (43) “其貌不扬”者如何社交 (44) 性格不同 处法各异 (44) 有效的谈判方式 (45) 谈生意的技巧 (47) 讨价还价的技巧 (47) 拜访须知 (48) 交际成功 莫忘倾听 (49) 你想使“自我推销”成功吗 (52) 介绍的礼仪 (53) 自我介绍六点注意 (54) 劝架“五要” (55) 处理问题“八要” (56) 当你准备应聘时 (57) 怎样关心遭遇不幸的朋友 (57) 安慰别人的几种方式 (58) 注意作客时机 (59) 在朋友家中遇到陌生人怎么办 (59) 怎样对待宴会 (60) 家庭请客十注意 (61) 及时“再见” (62) 请教别人的三种诀窍 (62) 教你学会“激将法” (63) 还钱的讲究 (64) 敲门的学问 (65) 赞美他人好处多 (65) 许诺四注意 (66) 承诺要履行 (67) 女性交谈方式与最佳距离 (67) 与同事相处靠什么 (68) 当来访的客人“撞车”时 (69) 影响他人六法 (70)

三、仪 态

外表也是成功因素之一 (70) 学会美化你自己 (71) 谈出门打扮 (72) 少女怎样培养风度和魅力 (73) 社交服的穿着艺术 (76) 出色女性的优雅风度 (76) 迷人的姿态 (78) 求职面试 仪容重要 (78) 如何避免在社交场合失仪 (79) 有伤大雅的小动作 (81) 饮食仪态与性格 (82)

四、表 现

自我表露的功能与艺术 (83) 自我表现术 (84) 如何表现亲切的魅力 (86) 怎样给人以热忱感 (86) 怎样给人以开朗感 (87) 怎样给人以老练感 (89) 怎样给人以幽默感 (91) 用微笑象征你的友善 (92) 赢得别人尊重的十大秘诀 (92)

五、识 别

深层心理术 (93) 乍看即可知对方 (94) 怎样判定别人说谎 (95) 赞美声中显性格 (97) 何谓老实 (98) 老实人与不老实人的特点 (99) “爱”与“喜欢”的区别 (101) 怎样知道自己是否被人喜欢 (101) 真假微笑的识别 (102) 敲门声中辨来客 (103) 从问时上知对方 (103) 身体动作反映性格 (104) “招呼语”中看性格 (105) 察日记 看个性 (106) 从阅读报纸看人的性格 (107) 女性语言的魅力特征 (107) 有教养者的特征 (109)

六、自 警

多谈缺点未必谦虚 (110) 不受欢迎的行为 (110) 当你发脾气时 (111) 影响人际关系的障碍 (112) “自我保护心理”及其表现 (113) 不要让别人利用你的弱点 (114) 否定的艺术 (115) 假如别人不理解 (117) 如何克服怯场 (118) 学会拒绝和应付压力 (118) 说说“玩笑” (120) 道歉的艺术 (120) 少女社交“九不要” (121) 让别人保住面子 (122) 企业公关常见的20种错误 (123) 人际直观评价中的心理病症 (124) 批评的学问 (125) 当你受到批评时 (126) 你有这些性格弱点吗 (127) 当你被人小看的时候 (127) 百忍成金 (128) 孤独感与克服法 (130) 懦弱不是女性美 (131) 克服怯懦十法则 (132) 克服害羞障碍方法举要 (133) 如何应付尴尬局面 (134) 社交恐怖及对策 (136)

七、举 止

待客的卫生 (137) 人际交往中的体态语言 (138) 和异性相处的分寸 (138) 培养美妙的非言语行为 (139) 与异性朋友倾心交谈 (140) 注意小节 (141) 社交妙方 (141) 建立自信心 (142) 笑的魅力 (144) 社交中的几种眼睛 (145) 男女同行 (146) 少女应有的举止 (146) 培养你的社交风度 (147)

晋升九招 (148) 交际中的气质美 (149)

八、言 谈

说话技巧 (151) 言谈中的应变力 (152) 社交词汇选择注意 (153) 怎样与初学者交谈 (153) 寒暄四题 (154) 公开演讲的八条要领 (155) 演讲者须知 (156) 演讲的控场技巧 (157) 争论的作用及规则 (157) 当你与人争论时 (158) 恭维六诀 (159) 与父母交谈须得法 (160) 少女应有的言谈 (161) 聊天时提问的艺术 (162) 询问的艺术 (163) 如何发问才能使交谈融洽 (164) 婉言八法 (164) 交谈的最佳距离 (165) 交谈的神情观 (166) 结束谈话的技巧 (167) 说服他人的技巧 (168) 青年谈心九式 (168) 求职面谈的关键问题 (169) 十种不好的交谈习惯 (170) 说话伤人两要害 (172) 当你不知道该怎样回答一个问题时 (173) 无聊的交谈者 (173) 言谈十忌 (174) 客套话掂拾 (174) 客套话和谦敬辞 (175) 给病人写信的原则 (176) 怎样写临别赠言 (177) 怎样写请柬 (178)

九、恋 爱

当你开始初恋 (178) 当你接到求爱信时 (179) 写情书的时机 (180) 异性注意你的什么 (180) 求爱遇到冷遇怎么办 (181) 姑娘,你掌握男友的心理吗 (182) 观察对象品行六点 (183) 恋爱中的色彩选择 (183) 女性的性爱意向 (185) 男人最怕的十大话题 (186) 最难相处的男子 (187) 失恋痛苦排除法 (188)

求 知 篇

一、如何读书

读书的战略 (190) 有目标有选择地读书 (190) 读书要适应你的性格特点 (192) 学生读书之法 (194) 带着问号入书

(195) 读书莫忘读“序”“跋”(196) 连环套读书法(197)
阅读技巧——语调方法(197) 读书应发问(198) 信息时代怎样读书(199) 如何改变不良的阅读习惯(199) 叶老设计的诵读符号(200) 慢读未必是精读(201) 影响阅读速度的几个因素(201) 理想的读书心理(202) 提倡朗读切勿唱读(203) 读报的诀窍(204) 拆读法(204) 把握四个层级的阅读(206) 检索信息式阅读法(207) 怎样集中精力阅读(209) 怎样略读(211) 略读四法(212) 怎样能够速读(213)

二、简介几种学习方法

外国专家学习知识的方法(214) 怎样增强学习能力(215) 怎样巩固读书的成果(216) 学习方法的优选(217) 读书十法(219) 周围环境与学习效果(219) 讲究效益靠“四化”(221) SQ3R学习法(222) 取“经”应需先知“经”(224) 织网学习法(226) 还原翻译法(226) 学问要靠问(227) 做学问无捷径(228) 读书的辩证法(228) 超额学习法(228) 知识的五种类型(229) 背诵十法(229) 漫谈读书方法(230) 读书三忌(231) 读书五步法(232) 逆向学习法(232) 盘货式读书法(232) 外语学习十注意(233) 提高学习速度要诀(234) 积累资料的原则(235) 古文翻译五字诀(236) 读书标记(238) 怎样利用工具书(238) 怎样进图书馆查阅资料(239) 怎样选购书籍(240) 怎样保管家藏图书(240)

健 美 篇

一、美 容

美丽皮肤先从饮食着手(242) 最具美容价值的十种食物(243) 最佳的水果美容(244) 美容面膜(245) 自制美容面膜(247) 女性的“星期天美容”(248) 仪容十戒(249) 美容的关键(251) 夏秋美容七忌(252) 愿您朱唇娇美动人(253) 脸部美容须知

(253) 搓脸美容法 (255) “美容功”九法 (256) 5分钟脸部健美操 (257) 洗脸的学问 (258) 姑娘切莫扮鬼脸 (259) 哪些不良动作会加深脸部的皱纹 (260) 防止眼周皱纹早现 (260) 消除眼脸下垂的好办法 (260) 永葆眼皮的青春 (261) 烈日下怎样保护眼睛和皮肤 (262) 减少暗疮四要点 (262) 怎样防雀斑 (263) 为什么姑娘脸上长“蝴蝶斑” (264) 多洗脸能够抑制粉刺吗 (264) 男性美容三不宜 (265) 男性美及其面部修饰 (265) 适于男性护肤美容的蒸气薰面法 (266) 容貌、整容、美容 (267) 慎用激光美容 (268) 你适合做双眼皮手术吗 (269) 双眼皮手术种种 (269) 扎耳环眼的卫生 (270) 关于牙齿美容问题 (270) 纹眉 (271)

二、美 发

发型与健美 (272) 为了您的发型更美 (273) 护发三部曲 (273) 洗头护发的常见错误 (275) 发质不同 梳发有异 (276) 不怕头发稀 就怕不会理 (276) 发型变化 各有风情 (277) 烫发之美及应相隔的时间 (278) 染发之美及染发剂使用 (279) 头发油腻怎么办 (279) 治疗头屑的自我按摩法 (280) 女性脱发原因多 (280) 漫谈岔发 (281) 发育中的姑娘不宜烫发 (281) 小心“冷烫精”损伤眼睛 (282) 不宜留长发的人 (282) 怎样用头发美容 (283)

三、形体健美

健美的十条标准 (283) 现代女性的健美标准 (284) 愿女孩们都有健美的身材 (285) 姑娘健美四大忌 (285) 健美未必苗条 (286) 女青年不要束腰过紧 (287) 瘦型美不可取 (288) 不要盲目减肥 (288) 迷人的姿态源于正确做法 (289) 不良习惯会损形体美 (290) 观察自己的体态 矫正错误的姿势 您会比原来更美 (290) 走路学问大 (292) 一套锻炼长身高的方法 (293) 每天只练五分钟 可使你身体苗条 (293) 擦洗增添形体美 (294) 颈保健操 (295) 弯腰练臀部 (296) 小腿美及小腿健

法 (296) 男子健美要注意矫正“溜肩”(297)

四、服饰美

少女如何选购乳罩 (298) 姑娘需防“乳罩综合症”(300)
内衣美化形体 (300) 怎样选择腹带 (301) 女青年请勿常穿
“时髦裤”(302) 要根据体形着装 (302) 姑娘在冬季如何打扮
(303) 怎样通过着装“改变”体形 (304) 请按体形着装 (305)
矮小女性怎样打扮 (306) 体态丰满的女子怎样打扮 (306) 哪
些姑娘不宜穿健美裤 (307) 如何配穿高腰型时装 (307) 怎样
使口红与穿着配比恰当 (308) 怎样使你会更加漂亮 (308) 衣
领美化脸型 (309) 袜子——赋予你以丰采 (310) 冬令怎样选
择女帽 (311) 怎样配戴耳环 (311) 怎样戴项链 (312) 怎样选
戴胸花和别针 (312)

五、化 妆

怎样知道哪种化妆品与自己的皮肤相适应 (313) 怎样保管化
妆品 (313) 处理化妆品不可用 (314) 怎样选购化妆品 (314)
怎样使用护肤品 (315) 母女化妆品不可互用 (316) 哪种情况
下禁用化妆品 (316) 爱美的姑娘们看病时切勿化妆 (317) 面
膜的使用方法 (317) 怎样识别化妆品是否变质 (318) 化妆技
巧 (319) 化妆可以消除疲劳 (320) 怎样用香水 (320) 如
何妙用香水 (321) 怎样选购胭脂 (322) 怎样选购唇膏和眉笔
(322) 化妆四季之别 (322) 扬长避短化妆法 (323) 快速
化妆四法 (325) 戴眼镜者怎样化妆 (326) 一日三妆怎
化 (327) 怎样化生活妆 (328) 怎样化社交妆 (328) 怎样
化晚会妆 (329) 怎样化事业妆 (329) 巧擦营养霜 (330)
眼睛的化妆 (330) 怎样使眼睛更好看 (331) 怎样使你的眉毛
更美丽 (332) 眉毛修饰五类型 (333) 眉毛化妆与脸型 (333)
自己不能乱拔眉毛 (334) 染发水不能染眉毛 (334) 唇膏使用
艺术 (335) 美化樱唇须得法 (335) 涂口红的诀窍 (336)
怎样施腮红 (337) 耳的化妆 (337) 怎样修饰指甲 (338)

保 健 篇

编

(878)

一、保健常识

药品的禁用、忌用与慎用 (340) 局部外固定后的家庭护理 (340) 看病六戒 (341) 口腔出现小点破损怎么办 (342) 睡觉时小腿抽筋怎么办 (343) 正确使用红霉素药 (343) 皮肤与健康状况 (344) 碘酒和红药水不能一起用 (344) 什么情况下要打破伤风针 (345) 煎中药应用凉水 (345) 观察舌头 帮助辨病 (346) 发现突然昏迷病人怎么办 (347) 超声波能检查哪些疾病 (347) 感冒药不宜连服数天 (348) 打针莫要揉针眼 (349) 怎样用眼药 (349) 有些中西药不能同服 (350) 用药也要讲科学 (350) 失眠的人不宜恋床太久 (351) 新婚用药须知 (352) 酵母片不宜用来治疗消化不良 (353) 牙痛非牙病 (353) 吃错了药怎么办 (354) 不能长期服用镇痛药 (355) 热水浸手解除偏头痛 (356) 按摩与催眠 (356) 皮肤的卫生与肥皂的选择 (357) 考试卫生保健 (358) 生活中的三忌 (359) 快速入眠法 (359) 跳舞的卫生知识 (359) 睡眠的学问 (360) 当归须妙用 (361)

二、运动与健康

冬夜久坐防冻脚 (361) 要按逆时针方向跑步 (362) 做手指操消除疲劳 (363) 睡前洗脚胜吃补药 (364) 手指健脑法 (364) 看步态辨疾病 (365) 患感冒剧烈运动不好 (367) 运动能改善血管功能 (367) 洗澡四不宜 (367) 抚摸胸部好处多 (368) 深呼吸要适可而止 (369) 旅游途中护肤四法 (369) 健脑益寿法 (370) 减少腹部脂肪法 (371) 锻炼脚掌有益健康 (372) 用脑过程中不宜冷水冲头 (372) 睡得太多容易发病 (373) 养身十二宜 (374) 看鼻子提高视力 (374) 搓脚心是健身的好办法 (375) 游泳是健康的朋友 (376) 用手摸脸易感冒 (376)

“伸懒腰”有益健康 (377) 发烧时不宜剧烈运动 (378) 解除
学习疲劳简法 (378) 健身种种 (379) 佳

三、饮食与健康

肝炎病患者不宜食甲鱼 (380) 腹泻时莫食大蒜 (381) 哪
些药物不宜用开水冲服 (381) 锌不可滥用 (382) 用餐过急有
碍健康 (383) 五味与健康 (383) 当您饱餐之后 (384) 几
种药用价值高的食物 (385) 多吃干鱼片有害 (386) 粥的药用
价值 (387) 猪血有抗癌和防粉尘毒害作用 (388) 生了病为何
要多喝水 (388) 钙有利于降压和抗癌 (389) 保护心脏离不开
铜 (389) 青年人能吃人参吗 (390) 生病时为什么味觉失常
(391) 食醋治病 (392) 红糖的营养价值 (392) 早晨饮凉
开水有益 (392) 豆浆可降低血脂 (393) 砂糖可治伤口 (393)
白发和脱发的食疗 (393) 用大蒜治疗秃顶 (394) 蜂蜜治脚癣
(395) 鸡蛋黄油治冻疮 (395) 葵花籽可抗衰老降血压 (396)
头痛与饮食有关 (396) 家用良药——咸萝卜 (396) 发热病人
吃哪种水果好 (397) 哪些人不宜喝牛奶 (398) 香蕉可治手足
皲裂 (399) 蜂蜜茶治咽炎 (399) 吸烟人需多吃蔬菜和水果
(399) 手术后的饮食 (400) 甘蔗可清热消炎 (401) 茶与
盐水可防感冒 (401) “伤食”怎么办 (402) 蚕豆的
用 (403) 不可滥服维生素 C (404) 肉类药性与忌口 (405)
肉的疗效 (406) 蒜的多种用途 (406) 高血压病人要多吃元
葱 (407) 饮鲜菜叶汁除口臭 (408) 吃糖过多会导致营养不良
症 (408) 关节炎患者的食谱 (410) 服西药也应忌口 (410)
为什么甲状腺功能检查前不宜吃海味 (411) 三种病人不宜喝鸡
汤 (411) 蜂蜜与健康 (412)

四、疾病与防治

人体自鉴十大症状 (413) 青少年的自我保健 (414) 出血
——疾病信号 (415) 用脑过度的“信号” (416) 阑尾炎的信
号 (416) 从镜中检视自我健康状况 (417) 便血的自我鉴别 (417)

窥测汗液 可知疾病 (418) 青年人头痛种种 (418) 发胖的预兆 (420) 斑秃是病兆 (420) 皮肤干燥的病因、症状及防治 (421) 大便的血来自何方 (422) 治病不能光靠药 (422) 根据血情析伤情 (423) 不容忽视的头痛 (424) 菌痢初期不可滥用止泻药 (425) 牙齿因外伤脱落不要丢 (425) 辨唇红 诊疾症 (426) 外耳道异物应急取出法 (427) 维生素 A 能强化机体 (427) 如何克服早晨精神倦怠 (428) 精神健康者的征 (429) 如何控制紧张情绪 (429) 快速减肥法 (431) 常眨眼可能是病 (431) 性格与疾病 (432) “汗脚”的简易疗法 (433) 预防脱发十条 (433) 预防感冒保健法 (435) 感冒药与胃出血 (435) 五官变化与内脏功能 (435) 如何治疗鱼鳞病 (436) 拔眉毛和留胡须 (436) 看电视与护眼睛 (437) 观察皮肤可测病 (437) 青少年患高血压怎么办 (438) 青少年驼背的矫治 (439) 日光性皮炎的防治 (440) 哪些病更需防便秘 (440) 消除疲劳的“六平衡” (441) 打针起了疙瘩的处理 (442) 怎样防止失眠 (443) 应注意的微症征候 (444) 药物与体形美 (444) 检查内裤辨疾病 (445) 慢性副鼻窦炎的后果 (446) 呕吐病因种种 (446) 青光眼发作的几种诱因 (447) 不可当做感冒治疗的病 (447) 怎样自查心脏病 (448) 患感冒时防眼病 (449) 疑病能致病 (449) 秋季严防伤寒病 (450) 用温水治疗鼻炎 (451) 口腔异味——疾病的信号 (451) 青年人胃癌的早期自我诊断 (453) 日常健身法 (453) 扎耳眼戴耳环影响视力吗 (454) 防止口臭的九种方法 (455) 缺钙会抽筋 (455) 应用鼻内水疗法防治感冒 (456) 经常鼻涕带血应想到哪些病 (457) 舞厅灯光与眼病 (457) 青光眼病人的日常注意事项 (458) 牙龈出血是怎么回事 (458) 口角炎及防治 (459) 健康人不可常用药物牙膏 (460) 水土不服怎么办 (460)

生活篇

一、食用艺术

酒宴四幕 (462) 宴会中节制饮食 (462) 餐桌旁注意“七不” (463) 进餐时的气氛与食欲 (463) 怎样判断食物的营养价值 (465) 食以杂为好 (467) 食物纤维素的功能 (467) 职业与膳食 (468) 能生吃则生吃 (469) 荤菜的科学配衬 (470) 吃什么样的早餐好 (471) 青年晚餐要吃饱 (471) 为佳肴增添美的色彩 (472) 各种调味品的作用 (473) 让四色食物上餐桌 (474) 使用哪种筷子吃饭好 (475) 食物可影响性格 (475) 根据身体状况来选择食物 (476) 选鸡要诀 (477) 吃鸡时应切除鸡屁股 (477) 只要你烹调得当 食猪肉可以延寿 (478) 吃土豆不吃土豆皮 (478) 青春发育期要增加蛋白质 (479) 水果的糖酸比值 (479) 用茶之道 (480) 怎样吃蛇肉、鸽肉 (481) 青蛙肉不能吃 (481) 吃糖的讲究 (482) 汤食的好处 (483) 不能用滚开水冲营养补品 (483) 蘑菇的营养、食疗及两种吃法 (483) 晚餐宜素 (484) 鸡蛋的合理食用 (484) 劝君莫多吃点心 (485) 多吃肉皮可延缓皮肤老化 (486) 大蒜是健脑食品 (486) 皮蛋不宜多食 (487) 皮色鲜艳的水果应去皮吃 (487) 喝牛奶的学问 (488) 怎样使油炸食品酥香松脆 (489) 牛奶加镁营养尤佳 (490) 碱性食物可增强耐力 (491) 潮湿地区宜食辣 (491) 劝君常食黄花菜 (492) 猪肉不宜用水泡 (492) 不宜吃鸡的人 (493) 变质银耳不能吃 (493) 豆腐的科学吃法 (494) 羊肉串里有隐患 细嚼慢咽可解毒 (494) 吃蟹“三忌”、“三除”、“三注意” (495) 怎样吃台鲛鱼安全 (495) 不要用豆浆冲鸡蛋 (496) 味精的吃法 (496) 牛肉中含有防癌物质 (496) 牛奶加米汤吃法不科学 (497) 如何使饺子味道更鲜美 (497) 吃鸡蛋的学问 (498) 巧吃水果益处多 (499) 小葱不宜拌豆腐 (499) 吃胡萝卜应注意的问题 (500) 劝君多吃

马铃薯 (500) 请您每周吃四餐鱼 (501) 桔皮做菜益处多 (501)
牛羊浮油的吃法 (502) 香蕉热吃两法 (502) 健脑食物——核
桃 (503) 米饭应现做现吃 (503) 茶叶不能冲泡过度 (504)
吃狗肉后忌喝茶 (504) 热水瓶不宜装啤酒 (505) 饮用水不必
烧开 (505)

二、衣着保养

怎样熨烫好衣服 (506) 领带的洗熨 (507) 绣花织物怎么
洗涤 (507) 哪些衣服不宜用洗衣机洗 (508) 晒衣服的学问
(508) 哪些人不能穿羽绒服 (509) 涤纶织物“起球”的去除
法 (509) 穿化纤内衣不会危害健康 (509) 呢料服装烫黄补救
法 (510) 怎样收藏冬衣 (511) 腈纶衣服的缺点 (511) 粉
红色衣服对健康有害 (512) 怎样消除毛料裤上的“亮光” (512)
洗衣的学问 (513) 怎样洗涤腈纶线不走样 (513) 卫生球的隐
患 (514) 真丝衬衫的洗涤 (514) 衣帽大小速测法 (515)
带金、银线的衣服不宜放卫生球 (515) 毛料服装粘上沥青怎么办
(515) 衣衫去褶法 (515) 毛料衣裤去尘法 (516) 皮鞋受
潮怎么办 (516) 皮鞋上有白斑怎么办 (516) 怎样修复皮鞋裂
纹 (516) 穿尖头皮鞋有害 (517) 保存皮鞋不可上鞋油 (517)
新内衣先洗后穿 (517) 新短裤应洗后再穿 (518) 天寒不宜
穿的确良内衣 (518) 丝袜的选购、穿用和保护 (518) 尼龙袜
宜勤洗勤换 (519) 怎样洗涤滑雪衫 (519) 怎样洗涤拉毛围巾
(520) 鞋跟的最佳高度 (520) 新奇的布 (521) 警惕进口
旧服装 (522) 尼龙床罩洗涤法 (522) 塑料雨衣压出死折有办
法 (523)

三、住要舒适

室内布局与人体健康 (523) 冬天用哪种色调的窗帘好 (524)
家具保养十诀 (525) 茶色灯具与环境 (525) 让花卉调节你的
情绪 (526) 怎样利用房间的凹进部位 (527) 木制家具门开关
失灵怎么办 (528)