



Xiaochangshi
Daxuewen

创造要靠智慧 处世要靠常识

小常识大学问

常识是一种本能 拥有充分的常识便是天才

创造靠智慧，处世靠常识；有常识而无智慧，谓之平庸，有智慧而无常识，谓之笨拙。
智慧是一切力量中最强大的力量，是世界上唯一自觉活着的力量。

马银春 编著

珍藏版

重新找回被遗失的知识

用科学与事实为您答疑解惑



中国致公出版社

珍藏版

重新找回被遗失的知识 马银春 © 编著

用科学与事实为您答疑解惑

创造要靠智慧 处世要靠常识



小常识 大学问

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

小常识 大学问 / 马银春编著. —北京: 中国致公出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80179-647-9

I. 小… II. 马… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190760 号

小常识 大学问

编 著	马银春		
责任编辑	岳 珍		
出版发行	中国致公出版社 (北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)		
经 销	全国新华书店		
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司		
开 本	787 × 1092 1/16 开		
印 张	22.25		
字 数	450 千字		
版 次	2008 年 1 月第 1 版	2008 年 1 月第 1 次印刷	
ISBN 978-7-80179-647-9	定 价		33.00 元

版权所有 翻印必究

前言

你知道合理膳食的原则吗？

你知道哪些衣物不可烘干吗？

你知道枕头多高才算最合适吗？

你知道就餐时横筷所表示的意思吗？

你知道工作中的健康隐患及预防措施吗？

你知道为什么女性月经期间不宜唱歌吗？

……

其实，这些都是人们生活中必不可少的常识。生活中充满了各式各样的常识性问题，有时也许看似无关紧要，但却与人们的健康和生命安全有着至关重要的关联，甚至有时看似是一个小小的疏忽或失误，但却会给人们造成无法挽回的损失。

如果你想使青春永驻，就必须懂得如何预防这些恶魔的来袭；如果，你想使家庭幸福安康，就必须知道起居生活中哪些事可以做和不可以做；如果你想在衣、食、住、行、医诸方面处处获得惬意的享受，就必须时刻留意不让失误和麻烦来缠绕你……总之，你要想充分地享受和支配生活，就必须学会生活的知识，这就是《小常识，大学问》一书的旨意所在。

本书适用于家庭、生活、工作、出行的所有的人，旨在帮助人们增加科学生活和生存的知识，让人们远离危害和误区，使生活更加美好和得心应手。同时，也可以细细研读，或作为应急的工具书，放在家中或工作间的书架上，以备不时之需，时刻提醒你怎样才是真正的科学的健康生活。

本书经过详尽细致的遴选，去除了一些芜杂的非常识性的、与人们生活关联不大的题例，从而使本书在精益求精中脱颖而出。

让你远离危害，获得健康生活知识，就是我们最大的心愿。

编者

2007年10月

饮食篇

1. 吃出健康——日常饮食与健康的关系

- ☆合理膳食的原则 / 3
- ☆一天三餐的合理性 / 3
- ☆早餐是一天中最重要的一顿饭 / 4
- ☆理想早餐要掌握三个要素 / 4
- ☆早餐吃得太“酸”易发困 / 4
- ☆正确饮食可快速缓解疲劳 / 5
- ☆巧用食物可清除体内垃圾 / 5
- ☆饮食不当也可诱发近视 / 6
- ☆饮食可使你“精益求精” / 6
- ☆吃粗粮要讲年龄段 / 7
- ☆绿叶菜应该这样吃 / 8
- ☆过度松软的面包营养少 / 8
- ☆茄子富含维生素P / 8
- ☆豆浆，会喝才健康 / 9
- ☆鱼和豆腐一起吃最补钙 / 9
- ☆吃螃蟹宜蒸不宜煮 / 10
- ☆多吃毛豆有好处 / 10
- ☆花生煮着吃更科学 / 10
- ☆鸡蛋还是煮着吃好 / 11
- ☆畜肉不如禽肉，禽肉不如鱼肉 / 11
- ☆喝水的方法有讲究 / 12
- ☆多喝水可防肾结石 / 12
- ☆喝茶可保护牙齿 / 12
- ☆解决口渴的四大错误方式 / 12
- ☆酸奶比鲜奶更易吸收 / 13
- ☆喝咖啡要把握好时间 / 13
- ☆饮茶有利也有弊 / 13
- ☆不同水果的吃法也不同 / 14
- ☆不同职业应吃不同的水果 / 15
- ☆多吃橘子可护心 / 16
- ☆吃完芒果一定要赶快洗脸 / 16
- ☆水果也分“寒”与“热” / 16
- ☆上午是吃水果的最佳时段 / 17
- ☆葡萄酒是酒类中唯一的碱性饮料 / 17
- ☆葡萄酒要讲究喝法 / 17
- ☆火锅吃法要讲顺序 / 18



目 录

2. 走出饮食误区

- ☆传统吃饭顺序不健康 / 19
- ☆“粗茶淡饭”≠粗粮+素食 / 19
- ☆吃野菜并非有益无害 / 19
- ☆进食纤维素并非越多越好 / 20
- ☆功能鸡蛋不能乱吃 / 20
- ☆红壳鸡蛋不比白壳鸡蛋好 / 20
- ☆红糖不比白糖更有益 / 20
- ☆海带不是越“绿”越好 / 21
- ☆食用油并非吃得越少越好 / 21
- ☆白内障并非牛奶的错 / 21
- ☆肾结石并非不能补钙 / 21
- ☆无鳞的鱼胆固醇并非都高 / 21
- ☆莫把骨头汤当补钙剂 / 22
- ☆糖尿病禁食碳水化合物不科学 / 22



- ☆正确补充维 C 不会得肾结石 / 22
- ☆酸味食品不是酸性食物 / 22
- ☆发胖不是土豆惹的祸 / 23
- ☆减肥不可只吃菜不吃饭 / 23
- ☆蜂蜜热量虽低, 但不利于减肥 / 23
- ☆喝牛奶并不会发胖上火 / 24
- ☆牛奶并非越浓越好 / 24
- ☆炼乳不可代替牛奶 / 24
- ☆甜味剂不能代替糖 / 24
- ☆蔬菜汁不能代替蔬菜 / 25
- ☆果汁不能代替水果 / 25
- ☆餐后吃水果不可取 / 25
- ☆把水果当正餐不正确 / 25
- ☆新鲜的并非最好的 / 26
- ☆新茶不能趁“鲜”喝 / 27
- ☆酒并非愈陈愈好 / 27
- ☆喝水不宜赶“时髦” / 27
- ☆山楂泡水喝当心伤了胃 / 28
- ☆西瓜不宜冷藏后再吃 / 28
- ☆葡萄酒兑雪碧未必味美 / 29
- ☆酱油并非越鲜越好 / 29
- ☆调味汁、酱汁≠酱油 / 29
- ☆微波食品弊大于利 / 29

3. 季节与饮食健康

- ☆冬春之际宜多喝番薯粥 / 31
- ☆春天进食大蒜好处多 / 31
- ☆春季吃烤肉配凉茶消火 / 31
- ☆春天的草莓和甘蔗不宜多吃 / 31
- ☆夏季食“酸”好处多 / 32
- ☆夏天应多吃三类蔬菜 / 32
- ☆夏季不宜贪吃四种食物 / 33
- ☆夏天四类人不宜喝牛奶 / 33
- ☆夏天喝绿豆汤要加盐 / 34
- ☆盛夏喝茶最好加片姜 / 34
- ☆盛夏吃芡苡可醒脾 / 34
- ☆夏天吃姜要适宜 / 35
- ☆秋后当防蜂蜜中毒 / 35
- ☆秋天多喝粥可预防感冒 / 35
- ☆秋季吃鱼四类人不宜 / 36
- ☆立秋后进补饮食四忌 / 36
- ☆冬季咳嗽可选用食疗 / 37
- ☆皮肤干燥应多吃胡萝卜 / 38
- ☆天冷应常喝大枣生姜汤 / 38
- ☆怕冷与缺少钙和铁有关 / 38
- ☆冬天吃零食要讲究 / 39

4. 食物的药用——药疗永远不如食疗

- ☆食物可治尿频 / 40
- ☆排骨汤可抗衰老 / 40
- ☆鱼汤可防哮喘 / 40
- ☆鸡汤可抗感冒 / 40
- ☆鱼眼可增强记忆和思维能力 / 40
- ☆酸绿食物可治头痛眩晕 / 41
- ☆常吃胡萝卜可增强免疫力 / 41
- ☆仙人掌可防糖尿病、肥胖症 / 41
- ☆醋熘菜可抑制感冒 / 41
- ☆果蔬可治幼儿百日咳 / 42

☆土豆可防中风 / 42
 ☆西红柿可治口腔溃疡 / 43
 ☆咳嗽应多吃糖豆腐 / 43
 ☆月经不顺可多吃丝瓜 / 43
 ☆苦瓜是祛火“良药” / 43
 ☆菜根也可治病 / 44
 ☆孜然可治胃寒 / 44
 ☆蜂蜜可防血管硬化 / 44
 ☆鸡蛋炖生姜可治咳嗽 / 44
 ☆甘蔗粥可防口臭、便秘 / 45
 ☆吃大蒜可使胆固醇下降 / 45

☆吃腐乳可防老年痴呆症 / 45
 ☆吃巧克力可缓解压力 / 46
 ☆吃巧克力可防感冒 / 46
 ☆多喝茶可以补钙 / 46
 ☆补钙可防肠癌 / 46
 ☆喝葡萄酒可治感冒 / 46
 ☆藕汁拌梨汁可治口干咳嗽 / 47
 ☆猪血菠菜汤可缓解便秘 / 47
 ☆八种食物可治失眠 / 47
 ☆九种食品可缓解醉酒痛苦 / 48



5. 特殊人群的饮食营养与健康

☆想怀孕应该少吃肉 / 50
 ☆幼儿不宜多吃油条 / 50
 ☆未满3岁幼儿不宜吃巧克力 / 50
 ☆多吃蔬菜孩子情绪易稳定 / 51
 ☆改变饮食结构可预防性早熟 / 51
 ☆老年人吃鸡蛋要科学 / 51
 ☆老年人喝蜂蜜水可通便 / 51
 ☆素食老人应多吃腰果 / 51
 ☆未老先衰与饮食有关 / 52
 ☆女性不宜多吃胡萝卜 / 52
 ☆月经前后需注意饮食 / 53
 ☆更年期女性饮食要讲究 / 53

☆女性最需要五种食品 / 53
 ☆青春痘与饮食关系大 / 54
 ☆三类人的零食要讲究 / 54
 ☆五类病人不宜喝鸡汤 / 55
 ☆发烧时别饮茶 / 55
 ☆腹泻时要少吃蔬菜 / 55
 ☆关节炎患者忌吃海鲜 / 56
 ☆心情不好应多吃香蕉 / 56
 ☆血压高慎食松花蛋 / 56
 ☆患胃病喝粥也要吃点“干饭” / 57
 ☆剧烈运动后忌饮凉水 / 57
 ☆驾驶员不宜空腹吃香蕉 / 57

6. 饮食中的禁忌



小 常 识 大 学 问

- ☆饮食过咸易患感冒 / 58
- ☆吃饭太快会危害身体 / 58
- ☆吃饭时不要喝果汁 / 58
- ☆吃饭时喝茶易致贫血 / 59
- ☆吃肉饮茶易便秘 / 59
- ☆喝菊花茶别加冰糖 / 59
- ☆保温杯泡茶易变味 / 59
- ☆用饮水机最怕“千滚水” / 59
- ☆洗草莓不要摘叶蒂浸泡 / 60
- ☆油瓶别放在灶台上 / 60
- ☆米不可多淘 / 60
- ☆用锡箔烧烤勿加柠檬 / 60
- ☆老火靓汤易失营养 / 61
- ☆煮牛奶时不宜加糖 / 61
- ☆多吃糖比吸烟危害更大 / 61
- ☆吃糖过多易导致骨折 / 61
- ☆吃蔬菜过多易患皮炎 / 62
- ☆生食白菜易中毒 / 62
- ☆金针菇不熟会中毒 / 62
- ☆烂姜不能吃，丢掉不可惜 / 63
- ☆吃白果要当心中毒 / 63
- ☆橘子吃得太多易“上火” / 63
- ☆酒后千万别用浓茶来解 / 63
- ☆酒后忌用三种姿势休息 / 63
- ☆吃豆腐过量会危害健康 / 64
- ☆摄入胆固醇太少易抑郁 / 65
- ☆吃刚出炉的面包易患胃病 / 65
- ☆深海鱼的皮和鳃最好别吃 / 65
- ☆五个动物部位不能吃 / 65
- ☆消暑不宜多吃冰凉食物 / 66
- ☆熟鸡蛋忌凉水冷却 / 66
- ☆吃火锅的四个禁忌 / 66
- ☆饮用牛奶有六大禁忌 / 67
- ☆吃西红柿的禁忌 / 67
- ☆晚上吃姜等于吃砒霜 / 68
- ☆晚上补钙易患尿路结石 / 68
- ☆睡前不能吃五类食物 / 68
- ☆夜宵忌吃太多 / 69
- ☆忌吃路边早点 / 69

7. 食物的相克

- ☆绿茶和枸杞不宜一块儿喝 / 70
- ☆猪肉配牛肉损失营养 / 70
- ☆猪肉配羊肝易生怪味 / 70
- ☆红、白萝卜混合流失营养 / 71
- ☆胡萝卜配白酒易伤肝 / 71
- ☆萝卜配水果易致病 / 71
- ☆水果配海鲜易伤胃 / 71
- ☆牛奶配果汁、橘子易伤胃 / 71
- ☆牛奶配巧克力易腹泻 / 71
- ☆虾蟹+维生素 C=砒霜 / 72
- ☆吃咸鱼喝乳酸饮料易癌变 / 72
- ☆甲鱼血配酒易患病 / 72
- ☆吃鱼饮酒易流失营养 / 72
- ☆酒与咖啡同饮会加重病情 / 72
- ☆吃海鲜喝啤酒易患痛风 / 73
- ☆核桃配白酒易致血热 / 73
- ☆鸡蛋配豆浆降低蛋白质吸收 / 73
- ☆菠菜与豆腐同炒损失营养 / 73

8. 百味调香——饮食烹调也有学问

- ☆放味精也有大学问 / 74
- ☆调味“四君子”各有所投 / 74
- ☆减辣味可滴些醋 / 75
- ☆腰花浸酒可去除腥味 / 75
- ☆调味放醋要区别对待 / 75
- ☆做菜何时放盐有差异 / 75
- ☆肉类切配要掌握正确的方法 / 75
- ☆冻肉一定要冷水解冻 / 76
- ☆传统炆锅方法不科学 / 76
- ☆炸豆腐不碎有妙法 / 76
- ☆菠菜炒前最好焯一下 / 76
- ☆煮鱼不宜早放姜 / 77
- ☆米汤泡发木耳好 / 77
- ☆牛肉这样炒才鲜嫩 / 77
- ☆和饺子面有讲究 / 77
- ☆蜂蜜可代替发酵剂发面 / 78
- ☆海鲜取肉讲方法 / 78



9. 食品的选购技巧

- ☆大米优劣的辨别 / 79
- ☆选购茄子的学问 / 79
- ☆伪劣食用油的鉴别 / 80
- ☆挑选猪肉的方法 / 80
- ☆注水猪肉识别方法 / 81
- ☆再冻肉识别方法 / 82
- ☆挑选猪肝的方法 / 82
- ☆受污染鱼的鉴别 / 82
- ☆虾类的选购 / 83
- ☆螃蟹的选购 / 83
- ☆如何识别西瓜的生熟 / 83
- ☆蜂蜜质量好坏的鉴别 / 84
- ☆鉴别优劣豆浆的方法 / 85
- ☆真假藕粉辨别法 / 85
- ☆鉴别松花蛋的好坏 / 86
- ☆辨别孜然的真假 / 86
- ☆绿茶的鉴别常识 / 87
- ☆红茶质量的鉴别方法 / 87
- ☆花茶质量的鉴别方法 / 88
- ☆香蕉越熟防病效果越好 / 89
- ☆如何识别香蕉和芭蕉 / 89
- ☆进口水果真伪的鉴别 / 89

目

录



10. 食物储存常识

- ☆不宜放入冰箱的食品 / 91
- ☆食品保存的最佳温度 / 91
- ☆洗过的鸡蛋不宜久放 / 92
- ☆油炸花生米加盐可保脆 / 93
- ☆做菜放点糖保存时间长 / 93
- ☆夏天怎么防止大米生虫 / 93
- ☆食醋的贮藏方法 / 94
- ☆如何保存葡萄酒 / 94
- ☆鱼的保存方法 / 95
- ☆保存猪肉的窍门 / 95
- ☆豆腐的保存方法 / 95
- ☆水果蔬菜的保鲜 / 95
- ☆食用油不宜久存 / 96

起居篇

1. 生活用品的选购与使用方法

- ☆如何选购床头柜 / 99
- ☆沙发的选购技巧 / 99
- ☆家用电器摆放的误区 / 100
- ☆买电磁炉要看节能效果 / 100
- ☆高温和臭氧消毒碗柜的区别 / 100
- ☆购变频空调要看是否适合自己 / 101
- ☆软水机与纯水机的区别 / 101
- ☆枕头多高才算最合适 / 102
- ☆婴幼儿睡的床垫不宜太硬 / 102
- ☆坐椅靠垫以 10 厘米厚为最好 / 102
- ☆选三排、六束的牙刷好 / 103
- ☆洗衣机拒绝超量洗涤 / 103
- ☆不粘锅不能制作酸性食品 / 103
- ☆八种人不宜使用手机 / 103
- ☆使用手机的五个注意事项 / 104
- ☆饮水机自行清洗方法 / 105
- ☆微波炉的使用方法 / 105
- ☆延长电视机寿命的方法 / 105
- ☆花露水应稀释后使用 / 106
- ☆新花盆先泡水才能用 / 106
- ☆吹风机有助清除面部污垢 / 106
- ☆怎样正确使用家用吸尘器 / 107

2. 家居安全、卫生与防护

- ☆空气不佳易患鼻咽炎 / 108
- ☆谨防家用器皿“中毒” / 108
- ☆电视辐射可使脸上起斑 / 109
- ☆冰箱电子雾会损害神经 / 109
- ☆洗衣机会“伤害”皮肤 / 109
- ☆挤含氟牙膏切勿超过 1 厘米 / 110
- ☆蜡烛可引起铅中毒 / 110
- ☆浴霸强光会灼伤眼睛 / 110

- ☆消毒柜臭氧刺激呼吸道 / 111
- ☆“护眼灯”未必真护眼 / 111
- ☆“食虫草”反而容易招蚊虫 / 111
- ☆冲马桶时一定要盖上盖子 / 111
- ☆马桶边尽量不设废纸篓 / 112
- ☆每个人必知的消防逃生知识 / 112
- ☆煤气泄漏切不可开关电灯 / 113
- ☆不能用水扑救的火 / 113
- ☆室内温度多高最合适 / 114
- ☆巧用棉花妙修冰箱密封条 / 114
- ☆饮水机加柠檬可去水垢 / 114
- ☆巧识有毒塑料袋 / 115
- ☆枕芯至少两年一换 / 115



3. 家居装修知识

- ☆强化地板锁扣并非越多越好 / 116
- ☆地板耐磨并非耐用 / 116
- ☆柚木地板的几种鉴定方法 / 117
- ☆装修如何自行验收 / 117
- ☆家装时不可不注意的数据 / 118
- ☆雨季装修要小心刷油漆 / 119
- ☆屋顶防水层最多用 6 年 / 119
- ☆选购防盗门关键看锁具 / 119
- ☆选购装饰石材须考虑的因素 / 120
- ☆如何防止木材“脱水” / 120
- ☆如何给木地板打蜡 / 121
- ☆壁纸的分类 / 121

目

录

4. 生活习惯与健康

- ☆人体器官工作时间表 / 122
- ☆节日长假莫当“闷睡族” / 123
- ☆超时听 MP3 可致厌食和失眠 / 124
- ☆洗澡有助疾病治疗 / 124
- ☆临睡前洗澡别洗头 / 125
- ☆天天洗头不好 / 125
- ☆冬天的早晨千万别洗头 / 125
- ☆酒后千万别洗澡 / 125
- ☆洗澡最好不要搓澡 / 126
- ☆老人冬季洗澡别太勤 / 126
- ☆伸懒腰有助解春困 / 126
- ☆早晨赖床 5 分钟可改善疲劳 / 126
- ☆经常下蹲有益身体健康 / 126
- ☆过度疲劳易听力受损 / 127
- ☆运动可解除视疲劳 / 127
- ☆适度运动有助缓解考试压力 / 127
- ☆经常伸伸脖子可减轻头痛 / 128
- ☆锻炼前不喝水更易疲劳 / 128
- ☆运动后喝点酒能缓解疲劳 / 128
- ☆“饭后百步走”并非人人适宜 / 128

7



5. 起居禁忌

- ☆家庭不宜养的花卉 / 129
- ☆睡觉吹空调当心吹歪嘴 / 129
- ☆开灯睡觉会增加患癌几率 / 130
- ☆天热凉水冲脚，悠着点 / 130
- ☆老人跌倒，别急着扶起 / 130
- ☆老人走路别背手 / 131
- ☆晨练切莫太早 / 131
- ☆饭后不宜立即刷牙 / 131
- ☆饭前运动有损健康 / 131
- ☆污染环境中生活易致动脉硬化 / 132
- ☆被动吸烟也会缺乏维生素 C / 132
- ☆摆床细节影响健康 / 132
- ☆六种生活方式使人变笨 / 133
- ☆体外射精的五个害处 / 134

6. 起居小窍门

- ☆巧剥栗子皮 / 135
- ☆苏打粉可除臭 / 135
- ☆家庭省燃气法 / 135
- ☆快速烧开水法 / 136
- ☆微波炉使用窍门 / 136
- ☆床头放柑橘有益健康 / 136
- ☆床上浮灰清除法 / 136
- ☆绒面沙发除尘法 / 137
- ☆砧板防裂小技巧 / 137
- ☆地毯的去污妙招 / 137
- ☆小居室增大空间布置法 / 138
- ☆巧除居室烟味 / 138
- ☆吹风机轻松去标签 / 139
- ☆洋葱煮水可去焦痕 / 139
- ☆端果汁时放汤匙可防溢出 / 139
- ☆修复 CD 片刮痕 / 139
- ☆牙膏的妙用 / 139
- ☆淘米水的妙用 / 140

出行篇

1. 交通工具的选购和使用技巧

- ☆交通标志 / 143
- ☆各国交通规则 / 145
- ☆开车省油十招 / 145
- ☆车内不宜长期放芳香剂 / 146
- ☆汽车贴膜应选在阴雨天 / 146
- ☆选购旧汽车的秘诀 / 147
- ☆汽车颜色与交通安全 / 147
- ☆手动挡车型驾驶中的十大恶习 / 148
- ☆出入胡同先晃大灯 / 149
- ☆影子闪烁须防行人 / 149
- ☆进出主路先看车灯 / 149
- ☆跑高速的 15 个忠告 / 150
- ☆刹车、离合千万不要同时踩 / 151
- ☆快速过弯道的驾驶技巧 / 151
- ☆警示灯时刻要留意 / 152
- ☆爆胎时千万别猛踩刹车 / 153
- ☆刹车失灵怎么办 / 153
- ☆注意驾驶中看不到的危险 / 153
- ☆后视镜的调整方法 / 154
- ☆车身漆膜的保护方法 / 154
- ☆最毁汽车的错误保养 / 155
- ☆停车不当同样会出事 / 155
- ☆停车不当易伤车架 / 156
- ☆自行车沾水不宜马上上油 / 156
- ☆冬季防自行车胎漏气的窍门 / 156
- ☆处理车胎慢撒气的窍门 / 157



目 录

2. 出行前的准备

- ☆太阳镜的选择方法 / 158
- ☆收拾行李的技巧 / 158
- ☆出游千万别忘了防晒 / 159
- ☆体力储备要充足 / 159
- ☆常用药物要备好 / 159
- ☆自驾车救命工具清单 / 159
- ☆野营帐篷的选择 / 160
- ☆野外旅行必备应急物品 / 160
- ☆旅游穿鞋要轻便 / 161
- ☆出游泰国的衣服选择 / 161
- ☆出游欧洲不可不知的风俗 / 162
- ☆住宿空调对健康的影响 / 162



3. 出行中的禁忌

- ☆乘车前不宜吃得过饱 / 163
- ☆公交车上看书不健康 / 163
- ☆乘车时打瞌睡更易头晕 / 163
- ☆骑车旅游不宜戴隐形眼镜 / 164
- ☆警惕神秘杀手——雷电 / 164
- ☆打雷时切勿下车 / 164
- ☆夏季油箱里的油不能加满 / 164
- ☆三个驾驶疲劳期勿开车 / 165
- ☆乘飞机饮食三忌 / 165
- ☆九类人不宜乘坐飞机 / 165
- ☆英国旅游三大忌讳 / 166
- ☆四季中哪些人不适宜出游 / 167
- ☆出行慎防“迷药”七大毒招 / 167
- ☆阳光沙滩也能致病 / 168
- ☆热带水果宜吃不宜带 / 168

4. 出行常见病的防治

- ☆晕车 / 169
- ☆晕机 / 169
- ☆牙痛 / 169
- ☆头痛 / 170
- ☆胃痛 / 170
- ☆毒蛇、昆虫咬伤 / 170
- ☆腰酸背痛、四肢麻木 / 170
- ☆水土不服 / 170
- ☆耳痛、耳鸣 / 171
- ☆喉咙痛 / 171
- ☆骨折 / 171
- ☆食物中毒 / 171
- ☆心绞痛 / 171
- ☆便秘 / 171
- ☆冻伤 / 171

5. 旅行小窍门

- ☆雪雨天骑车防滑窍门 / 173
- ☆旅行不必遍游景点 / 173
- ☆巧打时间差的省钱之道 / 174
- ☆吃饭要去老字号 / 174
- ☆旅途中泡茶的窍门 / 174
- ☆火车上睡觉头朝哪儿最好 / 174
- ☆野外迷路五招辨南北 / 174
- ☆欧洲旅游的八个贴心提示 / 175
- ☆找厕所的窍门 / 176
- ☆旅途购物的学问 / 176
- ☆旅途选购食品的窍门 / 177
- ☆出门防孩子丢失的方法 / 177

服饰篇

1. 服装的选购技巧

- ☆服装标识的含义 / 181
- ☆服装测量的部位和方法 / 183
- ☆进口服装尺寸识别 / 184
- ☆文胸罩杯尺寸计算方法 / 185
- ☆女性测量三围法 / 185
- ☆选择合适文胸的技巧 / 186
- ☆选购服装要注意的事项 / 186
- ☆外贸服装的三个鉴别方法 / 187
- ☆绵羊根本不产绒 / 187
- ☆羊毛衫的选购 / 187
- ☆皮革品种鉴别法 / 188
- ☆怎样识别优质牛仔裤 / 188
- ☆选购裙子的技巧 / 189
- ☆袜子的选购 / 189
- ☆鞋的选购 / 190



2. 饰品的常识与选购技巧

- ☆戴戒指所表示的含义 / 191
- ☆千足金、足金、22K、18K、14K / 191
- ☆白金饰品、铂金饰品与银饰 / 191
- ☆银饰真假的辨别方法 / 192
- ☆巧识钻石真假 / 192
- ☆玉器真假鉴别方法 / 193
- ☆水晶饰品的选购 / 193
- ☆慧眼识别真假翡翠 / 194

3. 服饰协调与搭配技巧

- ☆衣领与脸型协调的搭配 / 195
- ☆脸型与耳饰的选择 / 195
- ☆脸型与项链的搭配 / 196
- ☆手形与手链、戒指的搭配 / 197
- ☆耳饰色彩与肤色的搭配技巧 / 197
- ☆根据脸型和五官选择头饰 / 197
- ☆肤色与服装搭配技巧 / 198
- ☆七分裤的搭配 / 198
- ☆小背心的经典搭配 / 198
- ☆能使人增高的穿衣方法 / 199
- ☆瘦男生的配衣技巧 / 200
- ☆西服、衬衫、领带的搭配技巧 / 200
- ☆平胸女人搭配服饰的技巧 / 200
- ☆怎样穿衣服才能掩饰胖 / 201
- ☆O型腿应该如何打扮 / 202
- ☆怎样配合衣着搭配胸罩 / 202
- ☆公务员服饰以素雅为美 / 203

目

录



4. 服饰与健康的关系

- ☆穿衣可以改善情绪 / 204
- ☆衣物干洗后不宜马上穿用 / 204
- ☆穿鞋不当会引起脚部疾病 / 204
- ☆正确佩戴文胸七步骤 / 205
- ☆胸衣只可戴 12 小时 / 205
- ☆穿隐形文胸危害大 / 206
- ☆运动时不宜穿纯棉服装 / 206
- ☆足跟皲裂不可穿纯棉袜 / 206
- ☆老年人不宜穿平底鞋 / 206
- ☆老年人不宜穿紧口袜 / 207
- ☆老人穿内裤有讲究 / 207
- ☆老人穿真丝有好处 / 208
- ☆免熨服饰多含有毒物质 / 208
- ☆钻石饰品是健康杀手 / 208

5. 服饰的贮藏与保养

- ☆洗衣也要讲究 / 209
- ☆文胸的清洗与保养 / 210
- ☆丝绸衣物的洗涤方法 / 210
- ☆什么衣物不可烘干 / 211
- ☆如何保持夏天的衣服不掉色 / 211
- ☆衣服上霉点的去除方法 / 211
- ☆柔顺剂泡衣后必须洗 / 212
- ☆不同衣物的晾晒方法 / 212
- ☆内衣收藏如何防泛黄 / 213
- ☆皮夹克的收藏方法 / 213
- ☆保存儿童衣服不要用卫生球 / 213
- ☆领带的保养方法 / 213
- ☆怎样保养旗袍 / 214
- ☆巧洗牛仔服 / 214
- ☆白色布鞋怎样刷不泛黄 / 214
- ☆羊毛衫翻新小窍门 / 215
- ☆怎样除去衣服上的口香糖 / 215
- ☆丝袜冰冻过再穿更耐久 / 215
- ☆指甲油可补丝袜破洞 / 215
- ☆如何让新买的皮鞋不磨脚 / 216
- ☆银饰品的保养方法 / 216
- ☆黄金饰品的保养方法 / 216
- ☆白金制品可用肥皂水清洗 / 217

美容化妆篇

1. 化妆品的选购与使用

- ☆选购乳液的方法 / 221
- ☆选购胭脂的方法 / 221
- ☆选购粉底霜的方法 / 222
- ☆选购双层化妆水的方法 / 222
- ☆选购指甲油的方法 / 222
- ☆选购眉笔的方法 / 222
- ☆选购拔眉镊子的方法 / 223
- ☆选购睫毛膏的方法 / 223
- ☆选购睫毛夹的方法 / 223
- ☆选购眼影的方法 / 223
- ☆选购眼线笔的方法 / 223
- ☆选购眼影刷的方法 / 223
- ☆选购洗面奶的方法 / 223
- ☆选购清洁霜的方法 / 224
- ☆选购浴油的方法 / 224
- ☆选购香水的方法 / 224
- ☆选购发乳的方法 / 224
- ☆选购染发剂的方法 / 225
- ☆选购男士化妆品的方法 / 225
- ☆识别化妆品质量的方法 / 225
- ☆识别护肤水的方法 / 226
- ☆老年化妆品的种类 / 226
- ☆保管化妆品的方法 / 227
- ☆保存香水的方法 / 228

2. 化妆的技巧

- ☆唇膏自检法 / 229
- ☆正确的洗脸方法 / 229
- ☆巧化生活淡妆 / 230
- ☆戴眼镜者应如何化妆 / 231
- ☆中年女性化妆的八个要诀 / 231
- ☆眉笔可代替胭脂 / 231
- ☆眉笔可代替眼影膏 / 232
- ☆照相时的化妆技巧 / 232
- ☆小眼睛的化妆技巧 / 232
- ☆不同脸形的眉形设计 / 232
- ☆巧用发型来掩盖头发缺陷 / 233

3. 美容与饮食

- ☆饮食能改变肤色 / 235
- ☆食物也会使皮肤生出皱纹 / 235
- ☆吃动物血可以排毒养颜 / 235
- ☆吃洋葱可减少老年斑 / 236
- ☆喝黄瓜汁可防脱发 / 236
- ☆咀嚼可以美容 / 236
- ☆嚼花生可消除牙齿污垢 / 236
- ☆新鲜果蔬可祛斑 / 236
- ☆白木耳能使皮肤光润 / 237
- ☆蜜枣、核桃也能美容 / 238

