

★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★

生活中来的智慧

大全集

难题，迎刃而解；烦恼，瞬间消散
采集生活中点点滴滴的智慧，给您实实在在的帮助！

SHENGHUOZHONGLAIDE
ZHIHUIDAQUANJI



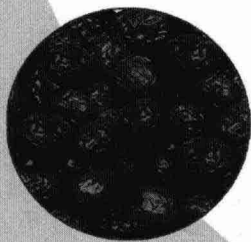
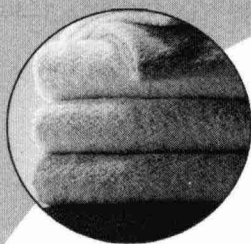
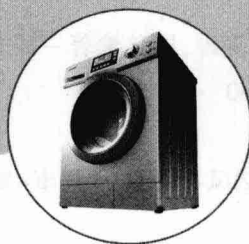
静涛
凤莲 / 编著

生活中来的智慧

大全集

SHENGHUOZHONGLAIDE
ZHIHUIDAQÜ JINJI

静涛 凤莲 / 编著



图书在版编目(CIP)数据

生活中来的智慧大全集/静涛,凤莲编著.—北京:企业管理出版社,2010.7

ISBN 978-7-80255-502-0

I.①生… II.①静… ②凤… III.①故事-知识-通俗读物 IV.①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 072581 号

书 名: 生活中来的智慧大全集

作 者: 静 涛 凤 莲

责任编辑: 启 烨

书 号: ISBN 978-7-80255-502-0

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 24.375 印张 500 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

生活是充满智慧细节的。这些智慧细节使得生活血肉丰满、栩栩如生，使得生活丰富、多彩、美好。一个家光有了房子，有了一些家具，有人赚钱回来，只能算是有一个家的框架。而这些从生活中来的智慧细节让我们住的地方成为了一个真正的家。否则，生活一定是一片空白。

有些细节虽小，却构成了生活的全部。关注细节就是关注生活，讲究细节就是讲究生活的质量和品位。但是，在生活当中我们常常忽略了细节，在大多数人生活里，有许多细微之处，因嫌烦琐，被删减了；有许多细小之事，因为大意，被忽略了。

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，并不是每个人都应付自如的。而现实生活实践中，前辈们为我们积累了众多丰富经验。生活中来的许多细节有窍门，也有禁忌误区，需要我们去掌握它，利用它，解决生活中的小难题。

本书从家居智慧、饮食智慧、美容智慧、着装智慧、婚恋智慧、育儿智慧、健康智慧、理财智慧、理家智慧等多个方面入手，进行了精彩的阐述，细致的说明，以及深入的分析。语言平实，详略得体，娓娓道来，恰到好处，不愧为一道源自生活的美味智慧大餐。其香气缭绕，令人胃口大开，细细品来，不觉称奇。

处处留心皆学问。事实上，处处留心也皆智慧。本书就是把我们在日常生活中经常遇见却又常常忽略的智慧一滴滴采集过来，经过精心的加工处理，使其系统化和理论化。正所谓“源于生活，又高于生活。”这样，我们才更有兴趣去阅读，也才更容易理解和接受。

本书就是针对人们的需要而编写的，是帮人们解决生活中的难题的好助手。本书是取之不尽、用之不竭的百宝囊。拥有它，生活将会变得更轻松、更简单、更美满！

目 录

家居智慧篇——打造完美舒适空间

第1章 生活购物	家具空间的利用	12
怎样选购窗帘	不同房间的空间利用	13
怎样选购地毯	走廊、墙角、阳台的空间巧用	13
怎样选购花瓶	客厅的布置	14
怎样选购陶瓷艺术品	卧室的布置	14
怎样选购电风扇	儿童房间的布置	15
巧购彩色电视机	新婚期居室的布置	16
怎样选购电冰箱	年轻人的居室布置	16
怎样选购电火锅	老年人的居室布置	17
怎样选购微波炉	小面积的居室布置	17
怎样选购电饭煲	室内学习环境的布置	17
怎样选购电吹风	工作室的布置	18
怎样选购电热毯	门厅的布置	18
怎样选购吸尘器	厨房的布置	18
怎样选购电子琴	居室装饰的格局	19
怎样选购手表	巧用镜面装饰居室	19
怎样选购钢精锅	巧用屏风装饰居室	20
怎样选购筷子	巧用壁饰美化房间	20
	巧用床罩创造气氛	21
第2章 居家装修	摆设茶具、文具、烟具的艺术	21
居室美化装饰应注意的问题	窗帘的款式和悬挂方式	22
装饰居室的准备工作	室内陈列的个性显示	22
装修公司的选择与认证	选择字画的艺术	23
家庭装修合同的签订方式	楼梯装饰技巧	23
防止家庭装修中的欺诈行为	柱子装饰技巧	24
统一筹划居室的空间	卫生间的装饰	24
扩展空间的基本技巧	灯具的装饰	25
空间的分割技巧	室内植物的装饰方法	25

现代住宅保健宜做到	26
阳台忌过度封闭	27
居室宜有充足阳光	27
居室宜留充分空间	28
居室内宜注意防潮	28
居室宜常通风换气	29
室内装修宜做到	29
新装修的房子忌马上进住	30

第3章 清洁卫生

巧除居室污染	31
巧去家具污痕	31
搞好厨房卫生宜做到	31
用湿式扫除法打扫房间	32
要重视厨房的卫生	32
居室切忌空调病	32
地毯宜经常清洗	33
卫生间宜注意卫生	34
电话机宜常消毒	34
居室养花忌过多	35
居室内忌饲养动物	35
忌用洗衣粉洗餐具	35
用清洁剂洗餐具忌不讲方法	36
忌用化纤织物当抹布	36
菜板上的细菌宜常除	36
忌合用茶杯碗筷	37
冰箱忌不讲卫生	37
食具消毒的方法	38
家庭消毒方法	38
擦玻璃小窍门	39
厨房污垢去除法	39
去除厨房瓷砖接缝处黑垢	39
醋涂洗物品	40
醋和酒精除厨房油污	40
浓盐水可保持洗涤槽清洁	40
洗涤衣物上果汁渍	40

搪瓷器皿除污	40
巧除杯中咖啡污迹	41
消毒小窍门	41
减少煤污染	41
九种灭鼠方法	41
巧除苍蝇	42
驱蟑螂	42
新铁锅除锈	42
除锈小窍门	43

第4章 物品使用

接通电源后电风扇不转	44
检查电冰箱的密封程度	44
搬运电冰箱时应注意哪些	44
安装电冰箱要注意哪些	45
冬季应停用电冰箱吗	45
电火锅的使用和保养	45
微波炉的选购和使用	45
如何使用电磁炉	45
如何正确使用电视机	45
电视机的置放与效果	46
彩色电视突然变成黑白色	46
从电视画面中观察故障先兆	46
影响电视机寿命的十种原因	46
冬天怎样保护电视机	47
普通型电熨斗有哪些优缺点	47
喷气型电熨斗有什么特点	47
电吹风的使用和保养	48
电动按摩器的种类与功能	48
如何正确使用电热毯	48
电热毯不发热应如何检查	48
怎样正确使用吸尘器	48
吸尘器的常见故障及排除	49
吸尘器的保养方法	49
怎样用热水瓶	49

饮食智慧篇——开启健康之门

第5章 鉴别选购

怎样辨别孵鸡淘汰蛋	52	怎样选购猪肉	60
怎样辨别大米质量	52	怎样选购羊肉	60
怎样鉴别禽肉质量	52	怎样鉴别家畜内脏质量	61
怎样辨别注水家禽	52	怎样选购腊肉	61
怎样辨别冷藏禽肉	53	怎样识别真假大料	61
怎样辨别病死畜禽肉	53	怎样选购奶粉	61
怎样辨别病鸡	54	怎样选购淀粉	62
怎样辨别肉质	54	怎样选购蜂蜜	62
怎样鉴别家畜肉的质量	54	怎样选购海蜇	62
怎样识别瘟猪肉	54	怎样识别掺假黑木耳	62
怎样识别“米心肉”	55	怎样选购鲜菇	63
怎样辨别灌水猪肉	55	怎样识别毒蘑菇	63
怎样鉴别牛肉和马肉	55	怎样选购银耳	63
怎样辨别面粉质量	55	怎样选购豆芽菜	63
怎样辨别新茶陈茶	55	怎样选购胡萝卜	64
怎样辨别虾油优劣	55	怎样选购香油	64
怎样辨别西瓜生熟	56	怎样选购茶叶	64
怎样辨别啤酒	56		
怎样识别毒鱼	56	第6章 储存保鲜	
怎样鉴别带鱼质量	57	番茄简易保鲜	65
怎样鉴别用酒精兑制的酒	57	怎样贮存白菜	65
怎样选购香肠	57	萝卜越冬保鲜	65
怎样选购灌肠制品	57	大蒜头保鲜	65
怎样选购鲜蛋	57	怎样贮存半个冬瓜	66
怎样选购鲜鱼	58	生姜保鲜	66
怎样选购鱼松	58	青椒干贮	66
怎样选购虾片	58	晒干茄片	66
怎样选购虾米	58	怎样贮存香菜	67
怎样选购“对虾”	59	怎样保存葱头	67
怎样选购活鸡	59	怎样贮存大葱	67
怎样选购冻鸭	59	夏季保存黄瓜	67
怎样选购腊鸭	59	怎样贮存栗子	67
怎样选购松花蛋	59	怎样贮存葡萄	68
买红皮蛋好还是买白皮蛋好	60	怎样贮存西瓜	68
		怎样贮存家用粮	68

怎样保存剩菜	68	怎样快速剥蒜	77
豆腐防酸	68	怎样泡发鱿鱼干	77
怎样贮存荤油	68	怎样泡发海带	77
怎样贮存食用油	69	怎样泡发鱼肚	78
啤酒怎样保鲜	69	怎样泡发海蜇	78
酒类怎样贮存	69	怎样泡发海参	78
怎样贮存香肠	69	怎样泡发干笋	78
虾保鲜	70	怎样发好玉兰片	78
怎样保存海蜇	70	怎样泡发蘑菇	79
怎样存放牛奶	70	怎样快速发面	79
放生姜巧贮蜂蜜	70	怎样把面发好	79
用冰箱防治米虫	70	涨发猪蹄筋	79
油炸花生米如何保脆	70	切牛、猪、鸡肉小窍门	80
如何防止酱油发霉	71	切洋葱不刺眼	80
如何用冰箱储存鸡蛋	71	巧去栗子皮	80
如何防止食用油酸败变质	71	速退鸡、鸭毛	80
如何贮存茶叶	71	海带变软法	80
怎样防止植物油产生哈喇味	71	清洗木耳	80
怎样防止荤油产生哈喇味	72	加鸡蛋巧和水饺面	81
怎样保存月饼	72		
怎样保存饼干	72	第8章 烹饪诀窍	
怎样在夏天保存豆腐	72	轻轻松松蒸米饭	82
怎样保存土豆	73	轻松巧煮滑溜面	82
怎样保管冬笋	73	陈米煮出鲜味道	82
怎样保管苹果	73	轻松巧做籼米饭	82
怎样处理冻苹果	73	轻松来把稀饭熬	82
怎样保存鲜蛋	74	软硬米饭巧制作	82
怎样防止牛奶热天变酸	74	避免饺子开口笑	83
怎样保存鲜鱼	74	巧煮各色美味肉	83
怎样存放咸鱼	75	巧煮猪蹄营养高	83
怎样保存鲜肉	75	巧煮火腿不出渣	83
怎样储存腊味	75	轻轻松松熬豆粥	83
怎样防止食盐“返潮”	75	巧煮竹笋脆又鲜	83
怎样存放食糖	76	巧煮海带快又软	83
		轻松煮蛋巧剥皮	83
第7章 食材加工		巧煮美味骨头汤	84
怎样洗掉菜叶上的小虫	77	巧煮稀饭不粘锅	84
怎样给蔬菜焯水	77	剩饭做出鲜味道	84

老鸡巧煮出鲜味	84	吃什么可以防癌	91
巧制咸蛋味道好	84	常吃鱼能长寿吗	91
轻松自制五香粉	84	常吃生姜可抵抗衰老	92
炒肉煮肉新窍门	84	生姜可预防胆结石	92
巧用腐乳炖肥肉	84	高钾饮食可预防中风吗	92
老肉变嫩有新法	84	糖尿病人饮食应注意什么	93
夹生饭补救新方法	84	哪些人不宜多吃巧克力	93
锅巴巧吃有三法	85	如何预防食物中毒	93
轻轻松松煮汤圆	85	哪些食品可以解毒	94
巧烹狗肉去膻味	85	妇女应吃低脂食物	94
快速自制腊肉法	85	中壮年人为何不宜饮食过饱	94
轻松巧搅丸子肉	85	老年人吃水果应注意什么	94
巧煮鲜香美味鸡	85	忽冷忽热对口腔有害	95
柠檬汁巧用来炸鸡	85	有煤油味的鱼虾不可以吃	95
巧用鲜鸡鸭血去油腻	85	吃辣椒好处多	95
巧涂啤酒烤鲜鸭	85	常看电视应吃哪些食品	95
巧炖老鸭有四法	86	吃饭时为何不宜看电视	95
巧用啤酒蒸鸡肉	86	什么时候喝水最好	96
巧炸鸡腿	86	哪些人不宜服用蜂乳	96
巧煎鱼不粘锅三法	86	大脑需要哪些营养物质	96
巧除鱼腥味四法	86	限食减肥对健康无害吗	96
巧炖鸡汤有讲究	86	高敏饮食与肾脏病变有关吗	97
味美鸡汤巧放盐	86	饭后可以立即吃水果吗	97
陈鱼烹出鲜滋味	86	胃病患者应当多吃稀饭吗	97
巧搅生蛋有三法	87	电冰箱与胃癌有关吗	98
巧煮破壳蛋三法	87	口服补液要注意什么	98
巧煮生蛋防壳破	87	清晨锻炼前宜先饮水吗	98
		出汗后如何饮水解渴	98
第9章 健康吃法		烧饭宜用开水	99
合理的饮食结构	88	忌用蒸锅水煮饭	99
改进饮食方式的基本方法	88	蒸馒头宜用鲜酵母	99
四季膳食的合理安排	89	食用油忌反复用	100
提倡粗细粮搭配	89	忌炒菜火旺油多	100
不同状态吃不同食物	90	怎样搭配食用荤素油	100
以饮食改脾气	90	怎样安排荤素菜食用比例	101
怎样饮食才能健康长寿	90	吃胡萝卜有什么好处	101
判断自己缺乏何种维生素	90	怎样吃胡萝卜吸收率高	101
调理膳食对头发有益	91	什么颜色的蔬菜营养价值高	101

进食海味后不宜吃哪些水果	101	怎样科学吃番茄	109
怎样烹调牛羊肉能提高其营养价值 ...	102	为什么豆浆冲鸡蛋不好	109
怎样掌握冷藏食品的温度	102	为什么鸭蛋煮熟透才能食用	109
怎样吃鱼营养好	102	正常人一天要喝多少水	109
怎样掌握鸡蛋的食用量	102	为什么冷冻食品不能用热水化	110
怎样吃蛋营养价值高	103	为什么会打嗝	110
怎样吃豆腐营养利用率高	103	怎样除掉口中的葱蒜气	110
怎样服用营养滋补品	103	判断自己是不是肥胖了	110
老年人为何不能多吃甜食	103	怎样安排老年人的饮食	111
怎样合理安排一日三餐	103	怎样安排上飞机前的饮食	111
怎样用晚餐	104	上飞机前吃什么最合适	111
就餐时先喝汤还是先吃饭	104	怎样安排献血后的饮食	111
饱餐后为何不能喝碳酸饮料	104	怎样安排孕妇的饮食	112
怎样预防家庭食品污染	104	怎样安排产妇的饮食	112
怎样吃生葱蒜才卫生	104	怎样安排戒烟人的饮食	112
吃桃怎样去毛	105	怎样安排中小学生的饮食	112
怎样饮用鲜橘汁	105		
为什么吃酱油要加热	105	第 10 章 饮食宜忌	
怎样煮豆浆	105	大麦谷芽保胃宜常食	114
土豆发芽怎么办	105	粗粮营养更丰宜常食	114
为什么土豆麻嘴	105	豆类食品对人体有宜	114
怎样吃罐头食品	106	宜多吃大豆制品	114
炒菜为什么不宜用旺火	106	豆制食品忌过量	115
炒菜时为什么不宜多放油	106	豆腐忌与葱同吃	115
油炸食品应注意什么	106	喝豆浆忌不讲方法	115
为什么铁铝炊具不宜混用	107	蔬菜对人体的营养保健价值	116
为什么不能多饮咖啡	107	益多吃葱、蒜	117
饮酒怎样配菜	107	菜少季节宜吃萝卜	117
白酒为什么要温喝	107	有健胃作用的蔬菜	117
雄黄酒为什么不能喝	107	大蒜保健宜常食	118
什么人不宜喝酒	107	宜按颜色吃蔬菜	118
每天喝多少酒才适量	108	凉拌菜忌不当食用	118
喝醉了酒怎么办	108	水果忌不削皮食用	118
为什么海带不能长时间泡水中	108	果品健胃宜常食	119
为什么有人食用海鱼过敏	108	忌食死胚蛋	119
怎样防止吃豆角中毒	108	忌食臭鸡蛋	120
为什么腐烂蔬菜不能吃	109	忌过量或生吃鸡蛋	120
为什么食盐不能过多	109	喝牛奶忌不注意方法	120

酸牛奶宜注意方法	121	保健康宜吃早餐	130
忌空腹喝酸牛奶	121	晚餐忌过好过饱	130
宜适量吃动物油	121	饱食对健康不利	131
鲜肉忌反复冷冻	122	节日忌吃喝过度	131
动物内脏忌炒食	122	饭后保健宜注意	132
忌食常吃鸡臀	122	忌吃过硬的食物	133
忌常吃烤羊肉串	122	保持健康忌偏食	133
忌经常吃咸鱼	123	忌偏吃腌制食物	134
宜常食海带	123	忌过量吃咸食	134
宜晨起坚持喝水	123	忌偏食油炸食物	135
强劳动后忌立即喝水	124	忌不当使用味精	135
饭后忌过度喝水	124	吃饭宜细嚼慢咽	136
忌用沸水冲补品	124	忌过量食用酱油	136
饮茶忌不讲方法	125	方便面忌长期食用	136
忌空腹饮酒	125	忌长期食用剩饭菜	137
保持健康忌酗酒	126	发芽的土豆忌食用	137
吃火锅宜注意方法	127	土豆忌长期带皮吃	137
生日蛋糕忌插蜡烛	127	忌吃未煮熟的芸豆	138
忌边走路边吃东西	127	宜选无污染的蔬菜	138
吃饭时忌看书、电视	128	忌吃不知名的蘑菇	139
饭后忌立即做剧烈运动	128	忌吃有霉变的水果	139
预防寒冷宜多吃的食物	129	忌食发霉甘蔗	139
宜采用分餐制	129		

美容智慧篇——提升你的扮靓魅力

第 11 章 美容常识		食物与美白	148
影响美容的种种因素	142	食物除皱方案	148
皮肤变黑的诱因	142	食物与抗衰老	149
威胁容貌的信号	143	水与美容	149
心理疾病与美容	144	葡萄酒与美容	150
肌肤护理六误区	144	五脏与美容	150
药物与美容	145	豆类食物与美容	152
心理与美容	146	蜂胶与美容	153
情绪与美容	147	生姜、芥末与美容	154
文化与美容	147	营养素与美容	154
精神与美容	147	负离子与美容	155
丈夫性格与美容	148	羊胎素与美容	156

黄瓜与美容	157	美眉四部曲	177
吃出细腻肌肤	157	打造睫毛的诀窍	178
十大养颜食谱	158	睫毛塑造新招	178
减肥瘦身食物	159	单眼皮的画法	179
吃出苗条身姿	160	中年女性眼部护理	179
第 12 章 面部美容		眼袋的预防	180
洗脸用具的选择	161	眼袋的矫治	180
洗脸的次数	161	诱人红唇九招	181
选用温水洗脸的道理	162	涂唇技巧	182
选择不同的洁面皂	162	美唇护唇法	182
香皂洗脸需知	163	急救干唇	183
洗脸的方法	163	预防唇纹	183
“贴”出美丽	164	正确卸唇妆	183
瘦脸四秘诀	164	保护好唇色	184
十种瘦脸法	165	唇部保湿五步曲	184
脸部运动防衰老	165	唇部保湿秘籍	184
面色发黄的预防	166	涂唇六招	185
脸部松弛预防法	166	通过口红来修饰唇形	185
雀斑预防法	167	用口红遮盖唇纹	185
脸部皱纹预防法	167	少女化妆绝招	186
化妆品防皱法	167	巧用腮红法	186
鱼尾纹去除术	168	深色皮肤化妆术	187
额部皱纹去除法	169	不同年龄的化妆要点	187
口周条纹消除法	170	不同气质的妆容	187
“青春痘”的防治	170	怀孕女士的化妆	188
防治青春痘六则	171	戴隐形眼镜女性怎样化妆	189
黄褐斑治愈有方	171	中老年女性的化妆	190
脸部色斑必须内外兼治	172	夏日不脱妆的秘诀	190
毛孔粗大知与防	172	精致妆容八窍门	191
敏感皮肤的护理	174	第 14 章 护发养发	
注意保养敏感肌肤	174	饮食与护发	192
脸部瘢痕修复法	174	按摩与护发	192
面部护理三招	175	洗头与护发	193
容貌美感法	176	染发与美发	193
第 13 章 化妆技巧		烫发与美发	194
怎样巧文眼线	177	要慎用染发剂	195
		少女不宜烫发	195

旅游中的秀发防晒	195	夏季护发四必须	199
身高与发型	196	冬季护发须知	200
脸型与发型	196	改善发质十招	200
发型与发质	197	怎样预防白发	201
护发两部曲	197	头发护理八大对策	201
洗发四步	198	安全护发三步曲	202
家庭洗发五建议	198	按摩护发十招	203
护发素的使用	198	护发九不许	204
春天护养秀发三法	199	滋润秀发的四点重要提示	204

着装智慧篇——好形象可抵千金

第 15 章 服饰选购

怎样选购裙服	208
怎样选购连衣裙	208
怎样挑选真丝绣衣	208
怎样挑选旗袍	209
怎样挑选茄克衫	209
怎样挑选羽绒服	209
怎样挑选毛皮衣	209
怎样选择山羊皮服装	209
怎样鉴别呢绒的好坏	210
怎样挑选呢料大衣	210
怎样选择风衣	210
怎样选购棉袄罩衫	211
怎样选购毛料	211
怎样识别化纤布的类别和性能	211
如何识别各种裘皮	212
怎样选购旅游鞋	212
怎样选购布面胶鞋	212
怎样选购胶面胶鞋	212
怎样选购皮鞋	213
怎样识别皮革	213
怎样选购皮棉鞋	213
巧购帽子好方法	214
怎样选购夏季凉帽	214
巧购胸罩	214
巧选领带好方法	215

怎样选购袜子	215
怎样巧购丝袜	216

第 16 章 服饰搭配

穿衣巧搭配之道	217
根据肤色巧配颜色	217
根据体形巧配花纹	217
根据季节巧配衣料	218
根据脸型巧配衣领	218
特种体型取长补短	218
个子矮小巧配图案	218
巧选服装有方法	218
巧着母子装有方法	219
男士着装巧方法	218
女士不完美体形巧穿衣	220
巧用围巾扮靓好方法	220
巧着披肩好方法	221
巧系领带有方法	221
巧穿丝袜好方法	222
佩戴胸花小常识	222
佩带金戒指小常识	222
金项链的挑选和使用	222
耳环的挑选和使用	223

第 17 章 服装洗涤

怎样正确使用洗衣粉	224
-----------------	-----

怎样使用漂白剂	224	怎样洗涤植物纤维织品	231
使用肥皂小常识	224	怎样洗涤拉毛毛衣和围巾	232
巧洗衬衣好方法	224	怎样洗涤嵌金银丝织品	232
巧洗丝绸服装好方法	225		
巧洗毛料服装好方法	225	第 18 章 服饰保养	
巧洗羊毛衫好方法	226	皮衣巧存好方法	233
巧洗衣服痕迹	226	皮鞋保护好方法	233
茶水巧用洗毛衣	226	巧熨皮衣好方法	233
毛料衣服上“亮光”巧除	227	巧熨刺绣品好方法	233
巧洗领带好方法	227	巧熨百褶裙好方法	233
白帆布巧洗好方法	227	熨烫化纤纺织品小技巧	234
白色领子或袖子巧洗	227	巧存丝制品服装好方法	234
白衣物巧洗好方法	227	羽绒衣的保养	234
嵌有金银丝的衣服巧洗	227	山羊皮服装的保养	234
巧洗蚊帐好方法	227	怎样保养丝绸夏装	235
巧洗帽子好方法	227	怎样收藏丝绸衣服	235
巧干洗呢绒衣服	228	怎样保养夏令袜子	235
萝卜巧用洗白衣服	228	晒衣小常识	235
皮革制品巧除污迹	228	怎样保养皮棉鞋	236
皮毛污迹巧除	228	去鞋臭小常识	236
羊皮膻气巧去除	228	怎样收藏冬衣	236
毛料衣物污迹巧除	228	怎样熨西服	236
衣物酒迹巧除	228	高筒靴怎样收放	237
巧除衣物奶迹	228	怎样收放毛料衣服	237
衣物蜡烛油巧除	229	烫熨衣服小常识	237
衣物膏药迹巧除	229	去油渍小常识	237
衣物香水迹巧除	229	金饰品的保养	237
衣物霉斑巧除	229	珍珠项链的保养	238
皮鞋尘污巧除	229		
皮夹克衬里巧清洗	230	第 19 章 穿戴宜忌	
肥大羊毛衫巧清洗	230	忌常穿紧身衣裤	239
印花织物巧清洗	230	新内衣忌不洗就穿	239
棉衣巧洗好方法	230	忌穿尼龙腹带裤	240
翻毛皮鞋巧洗好方法	230	裙子忌不当穿着	240
绒毛玩具巧洗好方法	230	忌过度勒紧腰带	240
羽绒衣的洗涤	231	夏季忌长时间穿长筒丝袜	241
羽绒服去污妙法	231	中年女性服装的选择	241
怎样洗涤多花色羊绒衫	231	女孩宜适时戴乳罩	241

青春女性忌束胸	242	骑摩托正确戴头盔	244
女性忌戴羊毛乳罩	242	领带忌系得过紧	245
儿童忌过早穿皮鞋	242	忌戴水晶眼镜	245
少女忌穿高跟鞋	243	变色镜忌不当戴	245
老人忌久穿拖鞋	243	忌长期戴墨镜	246
旅游鞋忌长期穿	244	忌长期戴隐形眼镜	247
维持体温宜常戴帽	244	忌乱佩戴耳环	247

婚恋智慧篇——提升你的幸福指数

第 20 章 择偶迷津

同情之心不是爱情	250
爱情应该是专一的吗	250
知道什么是爱情的错觉	250
如何避免爱情错觉产生	250
该相信“一见钟情”吗	251
好感不等于爱情	251
在初识时应注意哪些事项	251
在交友过程中能否接受对方礼品 ...	251
如何选择适合自己的伴侣	252
选择爱人是否考虑物质条件	252
择偶是否应考虑职业性质	252
恋爱双方发现性格不同怎么办	252
不满意父母给选择的对象时应该 怎么办	253
恋人仍和其他异性交往如何处理 ...	253
发现恋人的“隐私”与“不忠实” 该怎么办	253
恋人之间闹别扭怎么办	254
选择对象是否考虑家庭条件	254
择偶应考虑身体素质	254
选择对象应考虑智力因素	255
选择对象是否应该“十全十美”	255
选择以爱情为基础的婚姻	255
如何从恋爱过渡到结婚阶段	255
婚姻法规定的禁止结婚的情况	256
如何选购合适的订婚戒指	256
因人而异的婚礼	256

第 21 章 婚姻磨合

您真的了解您的爱人吗	257
感情为什么在婚后会感到淡化	257
如何使婚后感情生活不致淡化呢 ...	257
丈夫为什么会有“小金库”	257
夫妻吵架一方不回家应采取 什么措施	258
孩子哺乳期夫妻间为什么 易产生矛盾	258
夫妻生活到了成熟期应注意什么	258
夫妻间的平等关系体现在哪些方面 ...	259
爱人遭受了挫折应如何对待	259
如何正确对待爱人所犯的错误	259
如何正确对待爱人的异性朋友	259
如何保持家庭的稳定	260
生活中夫妻如何做到“互补”	260
要知道夫妻间的“八互”	260
家庭的“权力”应由谁来掌握	260
家庭的经济集中好还是分散好	261
什么情况会导致对自己的爱人 产生怀疑	261
如何让夫妻生活不断充实和更新 ...	261
几种原因会造成夫妻离婚	261
家庭出现争吵时如何调节	262
夫妻之间出现矛盾时应如何解决 ...	262

第 22 章 家庭生活

孩子被人打伤后应如何处理	263
--------------------	-----

儿女在外出时闯了祸应如何处理 ...	263	怎样处理好姻亲关系	266
当儿女不服管教该怎么办	263	婆婆应如何对待媳妇	266
当发现儿女有来路不明的财物		媳妇应如何对待婆婆	266
应如何处理	263	儿子在婆媳关系之间应该如何做 ...	267
父母能追回赠给子女的财物吗	264	如何处理好翁婿关系	267
父母与子女共同生活其财产是否为		女婿不尽“半子之劳”怎么办	267
共同财产	264	怎样搞好兄弟姐妹之间的关系	267
父母和子女是“同居”好还是		如何处理好妯娌之间的关系	267
“分居”好	264	儿女家庭发生矛盾时应如何调解	268
成年儿女向父母索要财物怎么办 ...	264	如何处理好婆媳关系	268
儿女偷父母的财物算不算盗窃	265	人在生气的时候应如何去自我缓解 ...	268
子女能对自己不好的继父母		选用保姆应注意哪些事项	268
诉诸法律吗	265	与保姆发生矛盾时应如何处理	269
母亲如何才能更好的帮助女儿		亲友发生矛盾时如何作调解工作 ...	269
处理问题	265	如何让邻里之间相处得更好	269
如何让父子关系更加和谐	265	邻居侵犯了自己利益该怎么办	269
父母应如何对待子女的婚姻	266	与邻居吵架后应如何处理	270

育儿智慧篇——培养优质下一代

第 23 章 孕产时期		哪些原因会引起男性不孕	276
患有哪些疾病要严格避孕	272	如何对待不孕症	277
造成流产的原因	272	剖腹产可同时放置节育环吗	277
为什么孕妇不能乱服药	272	言传身教对胎儿有什么影响	278
如何预防孕妇的牙病	272		
在产褥期的饮食营养应注意哪些 ...	273	第 24 章 育婴阶段	
为什么孕妇要少吃白糖	273	怎样给宝宝起名	279
妻子有“喜”该吃什么	273	母乳喂养有什么好处	279
孕妇能练气功吗	273	哺乳期不应过长	279
父亲什么年龄生孩子智力高	274	如何给婴儿的奶具消毒	280
为什么放环之后还会怀孕	274	如何给婴儿增加辅助食品	280
心脏病病人能怀孕吗	274	婴儿每日应喝多少牛奶	280
孕妇如何保持健美	274	婴儿怕热	281
孕妇怎样度暑	275	不要矫治婴儿远视	281
年轻妈妈为何奶水少	275	孩子也会患性病	281
孕妇如何选择食物	275	禁戒怀抱婴儿打针	282
孕妇可以睡席梦思床吗	276	不要捏鼻给孩子灌药	282
哪些原因会引起女性不孕症	276	炎热夏季光和尚也有害	283

春秋不要面罩尼龙纱巾	283	孩子夏天可穿化纤织物吗	293
禁戒摇晃婴儿取乐	284	给孩子戴头盔应注意什么	294
婴儿并非先坐后爬	284	儿童便秘会影响智力发育吗	294
分娩之后能吃味精吗	285	多吃鱼的孩子聪明吗	294
给婴儿照像能用闪光灯吗	285	小儿遗尿怎么办	294
		如何给孩子使用爽身粉	295
第 25 章 育儿阶段		儿童牙齿不好吃钙片行吗	295
怎样给孩子选择玩具	286	夏天婴儿可光着身子吗	295
怎样给孩子选择童车	286	小儿偏食怎么办	295
如何给婴儿剪指甲	286	如何防止孩子的心理疾病	296
家教与儿童性格有关吗	287	婴幼儿为何易患传染病	296
教育孩子应注意什么	287	多吃补品对孩子有益吗	296
如何激发儿童的创造力	287	盛夏可以给婴儿剃光头吗	297
父母的态度与儿童的自尊心有关吗 ..	288	孩子怕看病怎么办	297
如何培养孩子的思维能力	288	小儿发烧如何护理	297
孩子上学前家长该做些什么	289	给婴儿喂牛奶应注意什么	298
怎样给孩子挑选书包	289	家庭噪声对小儿健康有害吗	298
培养孩子需要什么家庭环境	289	可以随意给孩子打球蛋白针吗	298
怎样检验您孩子的天资	290	吃口香糖非吐泡泡不可吗	298
如何检查您对孩子的了解程度	290	孩子初潮时如何饮食	299
如何帮助孩子正确了解性知识	290	颜色对孩子智商有影响吗	299
发现孩子早恋怎么办	291	孩子有口语病怎么办	299
如何给孩子解释“死亡”	291	孩子长痱子怎么办	300
贪玩的孩子一定没有出息吗	292	小孩可以吃皮蛋吗	300
如何建立儿童成长档案	292	孩子的睡眠与智力有关吗	300
饮食与儿童行为有关吗	292	儿童可常看电视吗	300
如何纠正孩子学习马虎的毛病	293	孩子吃点芝麻酱有好处吗	301
儿童可戴金属饰物吗	293	女孩到青春期如何注重卫生保健 ..	301

健康智慧篇——远离疾病，焕发活力

第 26 章 锻炼保健		练习气功时的注意事项	305
锻炼时如何掌握运动强度	304	为什么小儿俯卧睡有保健作用	305
日常锻炼多大的运动量才是适度的 ..	304	“倒行”运动对身体有哪些好处	306
体育锻炼运动强度多大最适宜	304	散步可以分为以下几个种类	306
你知道有多少种减肥疗法吗	304	游泳对身心健康有什么好处	306
练习哪种气功能减肥	305	“干沐浴”对身体有哪些保健作用 ..	307
更年期的平稳渡过	305	日光浴对人体有哪些保健作用	307