



居家生活，衣食住行

张晨光◎编著

家庭生活百事通



- ◆ 人们居家生活，衣食住行，几乎天天碰到各种各样的问题。
- ◆ 有时一些区区小事，成为“难题”，给生活带来不便。
- ◆ 其实这些问题都能解决，只要掌握知识，略施小计，生活中的许多小难题都可以迎刃而解。
- ◆ 编写《家庭百事通》一书的目的，就是试图在这方面给读者予以帮助和启发。

美容、饮食、服饰、保健、医疗、器用、居住、理财、旅游

- ◆ 成为您生活中的得力助手，帮助您摆脱操劳和烦恼，使您的家庭生活更加简单，更加轻松，更加美满。
- ◆ 当您在日常生活中遇到问题时，只须翻开此书，一看就会，一点便通。
- ◆ 希望本书能为读者排忧解难。



大众文艺出版社

家庭百事通

张晨光 编著

大众文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭百事通/张晨光编著.

—北京: 大众文艺出版社, 2005. 5 (2009. 1 重印)

ISBN 979 - 7 - 80171 - 673 - 6

I. 家… II. 张… III. ①家庭 - 生活 - 知识
IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 037737 号

出版发行 大众文艺出版社
地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号
邮 编 100009
印 刷 北京密云红光印刷厂印刷
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 24 印张
字 数 291 千字
印 数 3000 册
版 次 2009 年 1 月第一版 第 2 次印刷
定 价 26.80 元

目 录

第一章 日常服饰

第一节 服饰的选用

一、衣物的选购

- ◆如何选购衬衫 /2
- ◆如何选择衣领 /2
- ◆如何鉴别化纤衣料 /2
- ◆如何购买毛线 /3
- ◆如何辨识真假驼毛 /3
- ◆如何选购皮衣 /3
- ◆如何分辨牛皮猪皮制品 /3
- ◆如何选购羽绒服 /4
- ◆如何鉴别羽绒服是否原毛 /4

二、饰物的选用

- ◆如何识别银首饰 /4
- ◆鉴别真、假珍珠窍门 /5
- ◆如何佩戴戒指 /5
- ◆如何清洗金首饰 /5
- ◆怎样保护天然珠宝饰品 /5

第二节 服饰的使用和保养

一、衣着搭配技巧

- ◆选择服装色彩的窍门 /6
- ◆服饰搭配常用技巧 /6
- ◆钮扣搭配窍门 /6
- ◆男士穿西装的技巧 /6

- ◆如何正确穿着女西装 /7
- ◆女孩穿短裤的技巧 /7
- ◆围巾艺术扎结技巧 /7
- ◆如何穿无袖衫 /8
- ◆夏季女性内衣如何选择 /8
- ◆冬季女性内衣如何选择 /8
- ◆孕期、哺乳期的内衣选择 /8
- ◆青春期的内衣选择 /9
- ◆游泳裤不能当内裤穿 /9
- ◆穿丝袜小窍门 /9

二、皮鞋的选用

- ◆如何挑选皮鞋 /9
- ◆如何去除皮鞋皱纹 /9
- ◆如何擦皮鞋能更亮 /10
- ◆鞋带使用小窍门 /10
- ◆儿童如何穿鞋 /10

三、衣服的保养

- ◆西装如何保养 /10
- ◆如何收藏毛料西装 /11
- ◆毛料服装如何去亮 /11
- ◆如何挑选和保存高档羊毛衫 /11
- ◆如何安放樟脑丸 /11
- ◆衣箱如何防虫蛀 /11
- ◆如何拆洗毛线 /11
- ◆如何使松大毛衣缩小 /12
- ◆如何防止静电伤身 /12

第三节 衣物洗涤

一、洗涤的一般知识

- ◆不宜用洗衣机洗涤的衣物 /12

- ◆洗衣粉最佳用量如何选定…………… /13
- ◆冬衣洗涤法…………… /13
- ◆如何避免衣服洗后泛黄…………… /13
- ◆如何晾晒衣服…………… /14
- ◆晾衣服如何防皱…………… /14
- ◆熨烫化纤衣服如何掌握温度…………… /14
- ◆衣服烫黄后怎么办…………… /14
- ◆真丝衬衫的不熨除皱法…………… /14
- ◆干洗后的衣服不宜立刻穿…………… /14
- ◆如何去除滑雪衫的油渍…………… /22
- ◆怎样去除衣服上的霉斑…………… /22
- ◆如何清除衣服霉味…………… /23
- ◆怎样去除熨衣服留下的烫渍…………… /23
- ◆如何去除瓜果汁渍…………… /24
- ◆如何去除咖啡、可可、茶渍…………… /25
- ◆如何除血渍、奶渍…………… /25
- ◆如何去除圆珠笔油渍…………… /25
- ◆如何除去红墨水渍…………… /25

二、常见衣物的洗涤

- ◆西装的一般洗涤…………… /15
- ◆如何洗熨西装领带…………… /15
- ◆毛料西装如何洗涤…………… /15
- ◆纯毛服装的洗涤方法…………… /15
- ◆羽绒服怎样洗涤…………… /16
- ◆兔毛衫的洗涤与保养…………… /16
- ◆丝绸服装如何洗涤…………… /16
- ◆毛衣如何洗晒…………… /17
- ◆如何洗绒衣绒裤…………… /17
- ◆如何洗牛仔裤不褪色…………… /17
- ◆如何除去衣服上的紫药水…………… /25
- ◆除碘酒污渍的小窍门…………… /26
- ◆如何清除油漆渍…………… /26
- ◆氨水如何除渍…………… /26
- ◆如何除去白球鞋上的黄污点…………… /26
- ◆羊绒制品如何去污…………… /27

第二章 饮食天地

第一节 食用品的选购加工

三、其他衣物的洗涤和保养

- ◆洗涤白背心的窍门…………… /17
- ◆洗涤保暖内衣的步骤…………… /17
- ◆如何洗净内衣内裤…………… /18
- ◆洗涤保暖内衣的注意事项…………… /18
- ◆如何晾干内衣…………… /18
- ◆如何正确洗涤女士内衣…………… /18
- ◆洗袜子的科学方法…………… /19
- ◆如何洗刷旅游鞋…………… /19
- ◆如何刷鞋不发黄…………… /19
- ◆常见污迹去除小窍门…………… /19
- ◆去油渍的一般方法…………… /21
- ◆如何除去动植物油污迹…………… /22
- ◆如何除烟油渍…………… /22
- ◆如何去除毛裘衣上的油渍…………… /22

一、调味品的选用和保存

- ◆怎样购买香油…………… /29
- ◆识别假香油的步骤…………… /29
- ◆小磨香油如何保鲜…………… /30
- ◆如何鉴别真假酱油…………… /30
- ◆如何辨识真假味精…………… /30
- ◆怎样鉴别花茶质量…………… /30

二、肉蛋的选购和加工

- ◆如何识破秤上花招…………… /31
- ◆选购活鸡的诀窍…………… /32
- ◆如何选烧鸡…………… /33
- ◆如何购买鸭子…………… /33
- ◆如何鉴别鸡蛋…………… /33
- ◆禽蛋如何保鲜…………… /33

- ◆如何辨别新陈蛋…………… /34
- ◆如何分离蛋黄、蛋白…………… /34
- ◆如何剥离壳…………… /34
- ◆如何清洗猪内脏…………… /34
- ◆如何消除双手异味…………… /35
- ◆如何识别注水牛肉…………… /35
- ◆如何巧选火腿…………… /35

三、水产品的选购和加工

- ◆如何选购鲜鱼…………… /35
- ◆如何识别灌水鲜鱼…………… /36
- ◆如何保存活鱼…………… /36
- ◆如何速去鱼鳞…………… /36
- ◆如何宰杀黄鳝…………… /36
- ◆如何挑选螃蟹…………… /36
- ◆如何选择鲜虾…………… /36
- ◆如何选虾皮…………… /37

四、豆米的选购和加工

- ◆如何贮藏花生米…………… /37
- ◆如何正确炸花生米…………… /37
- ◆油炸花生米如何保脆…………… /37
- ◆如何保存绿豆…………… /37
- ◆如何洗豆腐…………… /37
- ◆如何除去豆制品异味…………… /38
- ◆如何识别充水油豆腐…………… /38
- ◆如何识别化肥豆芽…………… /38
- ◆如何去除大米中的砂粒…………… /38
- ◆怎样淘米最合理…………… /38
- ◆大米如何防虫…………… /38

五、蔬菜水果的选用和保存

- ◆如何识别泡水蔬菜…………… /39
- ◆如何正确清洗蔬果…………… /39
- ◆如何洗掉蔬菜蚜虫…………… /40
- ◆如何除掉萝卜臭味…………… /40
- ◆如何选购食用菌…………… /40

- ◆怎样鉴别真假木耳…………… /41
- ◆橙子剥皮小窍门…………… /41
- ◆如何使苹果保鲜…………… /41
- ◆如何用纸箱或木箱贮存苹果…………… /41
- ◆贮存苹果和香蕉的小窍门…………… /41

六、保健品的选用和鉴别

- ◆如何鉴定人参的质量…………… /41
- ◆如何选用人参…………… /42
- ◆如何辨别山参、园参…………… /42
- ◆西洋参产地怎样鉴别…………… /43
- ◆麝香真假如何鉴别…………… /43
- ◆麝香质量怎样鉴定…………… /44
- ◆天麻真假怎样鉴别…………… /44
- ◆蜂皇浆真假如何鉴别…………… /44
- ◆如何贮存蜂蜜…………… /45
- ◆如何选购奶粉…………… /45
- ◆怎样识别真假奶粉…………… /45

第二节 美食窍门

一、美食常用技巧

- ◆如何识别油温…………… /46
- ◆不同菜的油温如何控制…………… /47
- ◆烹调炉火候如何掌握…………… /47
- ◆蔬菜烹调火候如何掌握…………… /47
- ◆如何防油溢…………… /48
- ◆厨房调味窍门…………… /48
- ◆调味出错怎么补救…………… /48
- ◆怎样正确使用味精…………… /49
- ◆如何判断水质好坏…………… /49
- ◆煮饭不宜用生水…………… /50

二、主食的制作

- ◆如何调饺子馅…………… /50
- ◆如何用洗衣机甩干菜馅…………… /50

| | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| ◆如何和饺子面..... | /50 | ◆科学使用不锈钢餐具..... | /60 |
| ◆如何让饺子面馅均衡..... | /51 | | |
| ◆如何让饺子不粘连..... | /51 | | |
| ◆如何用高压锅做饺子..... | /51 | | |
| ◆馒头碱大如何补救..... | /51 | | |
| ◆如何让米饭更香..... | /51 | | |
| ◆如何去除米饭焦糊味..... | /52 | | |
| ◆做饭如何防溢..... | /53 | | |
| ◆汤过咸怎么办..... | /53 | | |
| ◆炸馒头省油小窍门..... | /53 | | |
| ◆巧煮元宵..... | /53 | | |

三、肉蛋食品的制作技巧

| | |
|------------------|-----|
| ◆肉类烹调火候如何掌握..... | /53 |
| ◆如何让炒肉片更鲜嫩..... | /54 |
| ◆烤肉的小窍门..... | /54 |
| ◆如何去除羊肉膻味..... | /54 |
| ◆如何去除猪腰膻味..... | /56 |
| ◆如何去除鱼腥味..... | /56 |
| ◆如何让蒸蛋羹更好吃..... | /56 |
| ◆蛋类烹调火候如何掌握..... | /56 |
| ◆如何自制茶叶蛋..... | /57 |
| ◆腌蛋小窍门..... | /57 |
| ◆怎样腌蛋出的油多..... | /57 |
| ◆煮蛋如何防裂..... | /57 |

四、蔬菜的制作技巧

| | |
|-------------------|-----|
| ◆炒菜如何下盐..... | /58 |
| ◆菜过咸如何处理..... | /58 |
| ◆巧食芹菜叶..... | /58 |
| ◆怎样炒圆白菜清香可口..... | /58 |
| ◆如何让茄子烹调时不变黑..... | /59 |
| ◆巧做西瓜皮..... | /59 |
| ◆如何腌豆角..... | /59 |

五、汤类的制作技巧

| | |
|--------------|-----|
| ◆巧做绿豆汤..... | /59 |
| ◆煮绿豆的技巧..... | /59 |

第三节 万物妙用

| | |
|--------------|-----|
| ◆淘米水的妙用..... | /60 |
| ◆茶的妙用..... | /60 |
| ◆牛奶的妙用..... | /62 |
| ◆咖啡的妙用..... | /62 |
| ◆汽水的妙用..... | /63 |
| ◆冰块의妙用..... | /63 |
| ◆葡萄酒的妙用..... | /63 |
| ◆啤酒的妙用..... | /64 |
| ◆醋的妙用..... | /64 |
| ◆食盐的妙用..... | /65 |
| ◆大蒜的妙用..... | /65 |
| ◆花椒的妙用..... | /65 |
| ◆鸡蛋清的妙用..... | /66 |
| ◆蛋壳的妙用..... | /66 |
| ◆西瓜皮的妙用..... | /66 |
| ◆橘子皮的妙用..... | /67 |
| ◆风油精的妙用..... | /67 |

第四节 健康饮食

一、饮食健康常识

| | |
|---------------------|-----|
| ◆怎样知道自己缺乏哪种维生素..... | /67 |
| ◆蔬菜营养如何分类..... | /68 |
| ◆食品在什么温度吃味道最好..... | /68 |
| ◆盛夏饮食的注意事项..... | /69 |
| ◆怎样掌握饮水最佳时间..... | /69 |
| ◆各类食品的一般保存期是多少..... | /69 |
| ◆不该抛弃的食物精品..... | /70 |

二、饮食禁忌

| | |
|-----------------|-----|
| ◆日常饮食习惯的误区..... | /71 |
| ◆食物搭配的禁忌..... | /71 |

| | |
|-------------------|-----|
| ◇不能过多同食的食物····· | /71 |
| ◇哪些开水不能喝····· | /72 |
| ◇日常饮用豆浆的九种禁忌····· | /72 |
| ◇哪些人不宜喝饮料····· | /73 |
| ◇哪些人不宜喝啤酒····· | /74 |
| ◇不宜多吃的食物····· | /74 |
| ◇哪些蔬菜易中毒····· | /75 |
| ◇哪些水果不宜与海味同食····· | /76 |

三、保健养生食品

| | |
|-------------------|-----|
| ◇哪些食物可以健脑····· | /76 |
| ◇哪些食物有助于催眠····· | /76 |
| ◇哪些食物能够抗早衰····· | /77 |
| ◇如何适时进食增强记忆····· | /78 |
| ◇如何利用五味保健····· | /78 |
| ◇醋的妙用····· | /78 |
| ◇如何食用苹果更健康····· | /79 |
| ◇计算机使用者的健康饮料····· | /79 |
| ◇电脑保健食品有哪些····· | /80 |

四、补品及药用食品

| | |
|------------------|-----|
| ◇哪些食可防治冻伤····· | /81 |
| ◇如何服药防呕吐····· | /81 |
| ◇肉类有哪些疗效····· | /81 |
| ◇核桃仁怎样入药····· | /82 |
| ◇人参怎样进补····· | /82 |
| ◇西洋参怎样进补····· | /83 |
| ◇癌症病人宜吃哪些食物····· | /83 |
| ◇胃病患者如何合理饮食····· | /83 |

第三章 家庭布置

第一节 装修装饰

一、住宅选择

| | |
|--------------|-----|
| ◇挑户型的诀窍····· | /86 |
|--------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| ◇买什么房最实惠····· | /86 |
| ◇如何审看新房····· | /87 |
| ◇怎样选择底层住宅····· | /87 |
| ◇如何选择中间楼层····· | /88 |
| ◇如何考察顶层楼房的隔热性····· | /88 |
| ◇如何考察顶层的防漏····· | /88 |
| ◇复式住宅的选择····· | /89 |

二、装修常识

| | |
|-------------------|-----|
| ◇装修如何更便宜····· | /89 |
| ◇节能装修小窍门····· | /91 |
| ◇家庭装修的误区····· | /91 |
| ◇家庭装修的禁区····· | /92 |
| ◇厨房装修应注意的细节····· | /93 |
| ◇如何消除厨房中的污染····· | /93 |
| ◇怎样对阳台装修····· | /94 |
| ◇阳台设计小窍门····· | /94 |
| ◇阳台装修如何防水····· | /95 |
| ◇如何防止门自动开关····· | /95 |
| ◇装修后如何做好验收····· | /95 |
| ◇冬季装修后的细节····· | /96 |
| ◇如何进行装修的善后工作····· | /97 |

三、墙面、地板的装修

| | |
|-------------------|------|
| ◇如何购买装修材料····· | /98 |
| ◇刷墙涂料买多少合适····· | /98 |
| ◇如何防止墙面泛黄····· | /99 |
| ◇装潢如何防潮湿····· | /99 |
| ◇怎样给地板打蜡····· | /99 |
| ◇油漆画线小窍门····· | /99 |
| ◇如何估计瓷砖用量····· | /100 |
| ◇瓷砖为何产生大面积龟裂····· | /100 |

四、家居物品的初步安装

| | |
|------------------|------|
| ◇如何选购防盗门····· | /100 |
| ◇如何安装电工灯具····· | /101 |
| ◇如何挑选塑铝百叶窗帘····· | /101 |
| ◇如何鉴定玻璃的质量····· | /102 |

- ◇如何购买洁具 /102
- ◇如何选购适合家居的灯具 /103
- ◇不同房间如何选用灯具 /104
- ◇新家如何安排家具 /104
- ◇木制品如何安装五金件 /105
- ◇如何消除家具漆味 /105

五、家居装饰

- ◇居室氛围如何选择 /106
- ◇如何让新家空气质量更好 /106
- ◇如何选择地毯 /107
- ◇如何鉴别地毯材质 /108
- ◇家庭装饰用布如何选购 /108
- ◇如何为不同方向的窗户选窗帘 ... /109
- ◇居室装饰画如何选用 /109
- ◇小居室摆设的窍门 /109

第二节 家居的健康安全

一、凉爽居室

- ◇家居的理想高度 /110
- ◇居室的最佳温度是多少 /111
- ◇如何保持室内最佳温度 /111
- ◇夏日居室如何降温 /112
- ◇居室非常规降温法 /113
- ◇居室最佳温度是多少 /113
- ◇如何保持最佳湿度 /114

二、健康居室

- ◇健康家居的细节 /114
- ◇怎样让居室飘香 /115
- ◇如何做好卧室绿化 /115
- ◇怎样以莱代花装点居室 /116
- ◇怎样调节室内氧气 /116
- ◇如何让家的空气变新鲜 /116
- ◇怎样打造一个无菌的家 /117

- ◇日常生活中的错误认识 /117
- ◇室内如何更好的除音 /117

三、安全家居

- ◇家庭何防盗 /118
- ◇常用毒物损害预防法 /119
- ◇鉴别煤气炉漏气妙法 /119
- ◇液化石油气瓶着火如何处理 ... /120
- ◇楼房突遇火灾怎么办 /120

第四章 居家琐事

第一节 清洁保养

一、日常清洁和消毒

- ◇如何去除生活中的灰尘 /122
- ◇家庭如何进行日常消毒 /122
- ◇家庭如何进行药物消毒 /123
- ◇家庭消毒要注意安全 /124
- ◇如何用气雾剂杀虫 /124

二、地板和地毯清洁保养

- ◇清洁地板的常用技巧 /125
- ◇如何养护家庭木质地板 /125
- ◇受污复合木地板怎样清理 /126
- ◇怎样使地板砖更亮 /126
- ◇居室地毯的清洁常识 /126
- ◇怎样干洗地毯 /127
- ◇如何消除地毯焦痕 /127
- ◇地毯上碎玻璃如何去除 /127
- ◇地砖污迹如何去除 /127
- ◇如何去除地面蛋液痕迹 /128

三、墙面和窗户清洁保养

- ◇房屋污迹怎样粉刷 /128
- ◇墙面油污如何清除 /128

| | |
|-------------------|------|
| ◆旧墙面怎样重新涂刷 | /128 |
| ◆如何保养硬质墙面 | /129 |
| ◆如何保养贴墙纸的墙面 | /129 |
| ◆瓷砖去污小窍门 | /129 |
| ◆窗纱污迹怎样清除 | /129 |
| ◆巧除纱窗油腻 | /129 |

四、厨房和厨具清洁保养

| | |
|--------------------|------|
| ◆夏日厨房如何保洁 | /130 |
| ◆如何疏通厨房水池 | /131 |
| ◆水管漏水如何修理 | /131 |
| ◆如何正确使用钢丝清洁球 | /131 |
| ◆如何使用洗洁精 | /131 |
| ◆怎样给抹布消毒 | /132 |
| ◆如何用面汤清洗餐具 | /132 |
| ◆餐具怎样消毒 | /132 |
| ◆如何保持菜板卫生 | /132 |
| ◆菜板怎样消毒 | /133 |
| ◆如何用米汤去除灶具污迹 | /133 |
| ◆燃气灶污迹如何清除 | /133 |
| ◆怎样利用高压锅消毒 | /133 |
| ◆如何除去新铁锅异味 | /133 |
| ◆锅盖油污清除法 | /133 |
| ◆瓦盆如何防裂 | /134 |
| ◆如何修补搪瓷制品 | /134 |
| ◆如何修补陶器 | /134 |

五、卫生间和洁具清洁保养

| | |
|-------------------|------|
| ◆浴室怎样除垢 | /135 |
| ◆浴缸如何清洁 | /135 |
| ◆浴缸如何保养 | /136 |
| ◆卫生间瓷盆如何除锈 | /136 |
| ◆便盆污垢如何祛除 | /136 |
| ◆怎样保养水槽 | /136 |
| ◆怎样使水龙头恢复光亮 | /137 |
| ◆镜子怎样清洁 | /137 |

六、家居常见物品清洁

| | |
|-------------------|------|
| ◆变废为宝除污垢 | /137 |
| ◆常见物品的清洁 | /138 |
| ◆家用物品怎样去皱 | /138 |
| ◆如何清除壶中水垢 | /139 |
| ◆如何除热水瓶水垢 | /140 |
| ◆怎样清洗鞋刷 | /140 |
| ◆如何清洗塑料油桶 | /140 |
| ◆灯具如何清洁 | /140 |
| ◆磨砂玻璃污迹怎样去除 | /140 |

第二节 日常维护

一、防潮除臭

| | |
|------------------|------|
| ◆平房如何防潮 | /141 |
| ◆雨季如何防潮 | /141 |
| ◆日常清洁中怎样祛味 | /142 |
| ◆除异味的日常物品 | /142 |
| ◆如何去除室内异味 | /143 |
| ◆如何除下水道异味 | /143 |

二、节能技巧

| | |
|------------------|------|
| ◆日常节水技巧 | /144 |
| ◆如何从水电中节省钱 | /144 |
| ◆客厅、浴室如何节能 | /145 |

三、驱除家庭害虫

| | |
|-------------------|------|
| ◆如何防治蚊子叮咬 | /145 |
| ◆如何消灭家庭中的苍蝇 | /146 |
| ◆怎样更好的驱除蟑螂 | /147 |
| ◆怎样自制灭蟑药 | /148 |
| ◆如何杀灭跳蚤 | /148 |
| ◆如何去除蚂蚁 | /149 |
| ◆如何消灭臭虫 | /149 |
| ◆灭鼠有哪简单方法 | /149 |

第三节 家居保健

一、解乏和睡眠

- ◇如何消除精神疲劳 /150
- ◇日常如何解乏 /150
- ◇清晨如何消除瞌睡 /150
- ◇如何更好地午睡 /150
- ◇如何获得更好的睡眠 /151
- ◇如何确定入睡最佳时间 /153
- ◇如何预防睡眠多梦 /153
- ◇睡眠方向如何选定 /153
- ◇如何掌握睡眠时间 /153
- ◇打鼾怎样预防 /153

二、卫生保健

- ◇实用的健康习惯 /154
- ◇日常生活简易养生技法 /155
- ◇日常可用哪些减肥方法 /156
- ◇如何散步健身 /158
- ◇怎样甩手甩腿健身 /159
- ◇怎样倒走健身 /159
- ◇怎样缓解运动岔气 /159
- ◇如何利用单侧体操健脑 /159
- ◇怎样用冷开水健身 /160
- ◇洗冷水浴要循序渐进 /160
- ◇如何利用洗澡治小病 /160
- ◇拔火罐需要注意哪些 /161
- ◇怎样简易护发 /161
- ◇如何让眼睛更轻松 /162
- ◇电脑使用者如何进行眼睛保健 /162
- ◇电视保健操有哪些 /163
- ◇怎样做听觉保健 /164
- ◇牙痛如何急救 /164
- ◇如何利用中药疗法缓解牙疼 /164

三、家庭常见病防治

- ◇厨房百物巧治病 /165
- ◇食物中毒如何预防 /166
- ◇怎样巧用食盐治病 /166
- ◇居家如何防止衰老 /167
- ◇大脑衰老如何预防 /167
- ◇退休病怎样预防 /168
- ◇家庭中老人的安全隐患 /168
- ◇看电视易患哪些病症 /168
- ◇如何预防空调病 /169
- ◇日常生活如何预防中风 /169
- ◇怎样按摩防治冠心病 /170
- ◇生活中如何预防癌症 /170

第五章 旅游常识

第一节 旅游必备知识

一、旅游常识

- ◇冬季出游的服装选择 /173
- ◇出游带哪类相机合适 /173
- ◇火车上睡觉头朝哪好 /174
- ◇如何进行蜜月旅行 /174
- ◇女性旅游需带哪些装备 /174
- ◇如何乘船旅游 /175
- ◇游览寺庙的忌讳 /175
- ◇如何对付雨天 /176
- ◇如何带宠物旅游 /176

二、住宿知识

- ◇如何选择旅游住宿 /177
- ◇住宿如何预约 /177
- ◇住宿时如何登记 /177
- ◇入住酒店的注意事项 /178

| | | | |
|------------------|------|-----------------|------|
| ◆住宿安全常识 | /178 | ◆旅行急救的误区 | /194 |
| ◆旅行住宿小窍门 | /178 | ◆如何防治蚊虫叮咬 | /194 |
| ◆客房中的礼仪 | /179 | ◆如何预防高原反应 | /195 |
| ◆如何体面的离开酒店 | /179 | ◆如何预防旅游腹泻 | /195 |

旅游理财

| | | | |
|-------------------|------|---------------------|------|
| ◆如何与旅行社打交道 | /180 | ◆旅游时发生腹泻怎么办 | /196 |
| ◆如何分辨旅行社真假 | /181 | ◆外出旅游带点姜醋蒜 | /196 |
| ◆如何查看旅游合同 | /181 | ◆旅游扭伤怎么办 | /197 |
| ◆提前安排让旅游更实惠 | /181 | ◆哪些旅客不宜乘飞机: | /197 |
| ◆如何在交通方式上省钱 | /182 | ◆如何消除坐机不适 | /197 |
| ◆如何在观光中省钱 | /182 | ◆如何预防晕车 | /197 |
| ◆旅行期间理财小窍门 | /183 | ◆乘汽车如何防止中暑 | /198 |
| ◆旺季旅游怎样更实惠 | /184 | ◆乘坐空调车旅行的注意事项 | /198 |
| ◆购物莫花冤枉钱 | /185 | ◆住宿旅馆如何预防疾病 | /198 |
| ◆旅游食品如何选购 | /185 | ◆小心旅馆传染皮肤病 | /199 |
| ◆旅游购物小窍门 | /186 | ◆老年人出游的注意事项 | /200 |
| | | ◆孕妇旅游注意什么 | /201 |
| | | ◆糖尿病人旅游的注意事项 | /201 |

第二节 旅游安全保健

一、旅游保养

| | | | |
|------------------|------|--------------------|------|
| ◆乘飞机旅行保养须知 | /186 | ◆旅行出门前的必要安全措 | /202 |
| ◆旅行如何饮水 | /187 | ◆旅游安全常识 | /203 |
| ◆旅行中如何养颜 | /187 | ◆旅行途中如何藏钱 | /204 |
| ◆旅途中保养必备品 | /188 | ◆反扒防窃小常识 | /204 |
| ◆浸泡温泉的误区 | /188 | ◆旅游如何防雷击 | /205 |
| ◆如何预防脚底起泡 | /189 | ◆地图遗失后怎么办 | /205 |
| ◆如何挤水泡 | /189 | | |
| ◆出游如何防晒 | /189 | | |
| ◆皮肤晒伤怎么办 | /190 | | |
| ◆冬季旅游如何防寒 | /190 | | |
| ◆旅行疲劳怎么办 | /191 | | |
| ◆如何对付旅游失眠 | /191 | | |
| ◆旅游登山的注意事项 | /192 | | |

二、旅行疾病预防

| | |
|---------------|------|
| ◆旅游常见疾病 | /193 |
|---------------|------|

三、旅行安全常识

| | |
|--------------------|------|
| ◆旅行出门前的必要安全措 | /202 |
| ◆旅游安全常识 | /203 |
| ◆旅行途中如何藏钱 | /204 |
| ◆反扒防窃小常识 | /204 |
| ◆旅游如何防雷击 | /205 |
| ◆地图遗失后怎么办 | /205 |

第六章 家居电器

第一节 辨识挑选

一、一般家具质量鉴定

| | |
|-------------------|------|
| ◆如何避免买到泡水家具 | /208 |
| ◆组合家具质董怎样鉴定 | /208 |
| ◆组合家具如何选用 | /208 |
| ◆如何挑选席梦思 | /209 |

| | |
|-------------------|------|
| ◇如何安排床上物品 | /209 |
| ◇如何购买沙发 | /209 |
| ◇沙发颜色怎样选择 | /209 |
| ◇怎么选购衣柜 | /210 |
| ◇屏风质量鉴定法 | /210 |
| ◇金属家具质量如何鉴定 | /210 |
| ◇家具油漆如何选用 | /210 |

二、木制家具的鉴别

| | |
|--------------------|------|
| ◇家具木材如何选用 | /211 |
| ◇怎样鉴别家具的内在质量 | /211 |
| ◇如何挑选木质家具 | /212 |
| ◇如何选购原木家具 | /212 |
| ◇如何使用原木家具 | /213 |
| ◇如何选择红木家具 | /213 |

三、音像电器的选购

| | |
|---------------------|------|
| ◇如何选购大屏幕彩电 | /213 |
| ◇如何选用液晶电视 | /214 |
| ◇如何选购二手彩电 | /214 |
| ◇如何选购家用摄像机 | /215 |
| ◇如何选择和使用摄像机电池 | /215 |
| ◇如何选用收录机 | /216 |
| ◇收录机的质量如何鉴定 | /216 |
| ◇如何分辨原装录音磁带 | /216 |

四、常用电器的挑选

| | |
|--------------------------|------|
| ◇如何选购电冰箱 | /217 |
| ◇如何检测电冰箱门封 | /217 |
| ◇选购洗衣机的必备知识 | /217 |
| ◇选购洗衣机的具体步骤 | /218 |
| ◇如何鉴定滚筒式洗衣机的 质量 | /219 |
| ◇怎么选购空调 | /219 |
| ◇依据居住环境选择电风扇 | /220 |
| ◇电风扇质量如何鉴定 | /220 |
| ◇如何鉴定电饭锅质量 | /220 |

| | |
|-------------------|------|
| ◇购买微波炉看什么 | /221 |
| ◇挑选微波炉的实用技巧 | /221 |
| ◇电烤箱质量如何鉴定 | /222 |
| ◇怎样选购吸油烟机 | /222 |

五、手机及附件的挑选

| | |
|--------------------------|------|
| ◇如何看待手机的外观 | /222 |
| ◇怎样看待手机的售后服务 | /223 |
| ◇手机电池如何分类 | /223 |
| ◇选购手机电池应注意的问题 | /223 |
| ◇如何识别正品手机电池 | /224 |
| ◇什么是手机电池的记忆效应 | /224 |
| ◇如何消除手机电池的记忆 效应 | /224 |
| ◇手机电池充电基本方法 | /225 |
| ◇如何对镍镉专用电池充电 | /225 |
| ◇如何延长手机电池的使用 时间 | /225 |
| ◇如何保养手机电池 | /225 |

六、小家电的挑选

| | |
|--------------------|------|
| ◇电子计算器有哪些类型 | /226 |
| ◇电子记事簿质量如何鉴定 | /226 |
| ◇如何选用电动按摩器 | /226 |
| ◇如何选购电暖器 | /227 |

第二节 正确使用

一、电器的一般使用知识

| | |
|--------------------|------|
| ◇家用电器摆放禁忌 | /228 |
| ◇家用电器最忌讳的操作 | /228 |
| ◇家用电器怎么用更安全 | /229 |
| ◇如何减少家电辐射 | /230 |
| ◇消除插座带来的安全隐患 | /231 |
| ◇小家电如何节电 | /232 |
| ◇冬季如何使用家电 | /232 |

◇如何合理使用遥控器 /233

二、音像电器的使用

◇家庭影院如何使用 /233

◇如何识别电视机响声 /234

◇如何使用和保养彩电 /234

◇怎样延长电视机的使用寿命 ... /234

◇雨季如何保养电视机 /235

◇初学者如何使用电脑 /235

◇怎样正确使用影碟机 /235

◇如何使用和保养光盘 /236

三、白色家电的使用

◇空调房间的舒适温度和湿度是多少 /237

◇空调温度有讲究 /237

◇空调使用前应注意什么 /237

◇电风扇的使用与保养 /238

◇如何使用电冰箱贮存不同食品 /238

◇食品进出冰箱的正确方法 /238

◇如何保持电冰箱的清洁 /239

◇电冰箱的妙用 /239

◇电冰箱如何节电 /240

◇工作状态下的洗衣机如何保养 ... /240

◇非工作状态下的洗衣机如何保养 /241

◇如何让洗衣机使用更安全 /241

◇怎样使用洗衣机更节能 /241

◇选用滚筒洗衣机的注意事项 ... /242

◇洗衣机中掉入硬币、纽扣怎么办 /242

◇洗衣机起火的原因 /242

◇如何预防洗衣机起火 /243

四、厨卫电器的正确使用

◇如何防止微波炉泄漏 /243

◇如何巧用微波炉 /243

◇如何用电饭锅做饭 /244

◇使用电饭锅误区 /244

◇电饭锅的节电窍门 /244

◇怎样预防电饭煲起火 /245

◇电火锅的保养与使用 /245

◇使用电炉具有哪些危险 /246

◇怎么预防电炉引发火灾 /246

◇煤气灶如何节能 /246

◇如何正确使用洗碗机 /247

◇消毒柜如何节能 /247

◇抽油烟机要早开晚关 /247

◇如何合理使用净水器 /248

◇吸尘器的必备知识 /248

◇吸尘器节电法 /249

◇如何安装燃气热水器 /249

◇如何使用燃气热水器 /250

五、小家电的使用

◇如何判断电话的信号音 /250

◇特殊环境下慎用移动电话 /251

◇怎样预防电熨斗起火 /251

◇如何预防电褥子起火 /252

◇如何延长日光灯管的寿命 /252

第三节 维修保养

一、家具的日常清洁保养

◇怎样擦洗家具 /252

◇让家具恢复光泽的简易方法 /253

◇家具翻新小窍门 /253

◇夏天怎么保养木质家具 /253

◇巧用漂白水清洗家具 /254

◇家具泡水后如何抢救 /254

第七章 生活百物

- ◇如何处理受损家具 /254
- ◇软座家具如何除尘 /255
- ◇如何清洁布沙发 /256
- ◇藤制家具如何除污 /256
- ◇如何养护竹家具 /256
- ◇怎样保养塑料家具 /257
- ◇如何让家具漆膜更亮 /257
- ◇如何养护家具漆膜 /257
- ◇如何清洁橱柜台面 /258
- ◇如何保养橱柜 /259
- ◇养护穿衣镜的窍门 /259

二、电器的清洁保养

- ◇家用电器如何除污 /259
- ◇如何给家电注油 /260
- ◇如何保养空调 /261
- ◇空调不用时怎么保养 /262
- ◇影碟机如何防尘 /262
- ◇冰箱如何除臭 /262
- ◇巧用啤酒除冰箱异味 /263
- ◇电冰箱清洗注意事项 /263
- ◇如何清洗饮水机 /263
- ◇如何拆洗吸油烟机 /264
- ◇如何保养煤气灶具 /265
- ◇如何保养电动剃须刀 /265

三、家用电器的维修

- ◇彩电故障的先兆 /265
- ◇空调常见小故障的解决 /266
- ◇如何维修保养微波炉 /267
- ◇如何维护燃气热水器 /267
- ◇如何排除饮水机故障 /267
- ◇电话常见故障的简单
处理 /268
- ◇手机泡水怎么办 /269

第一节 日杂用品的鉴别选购

一、饮食用具的选购

- ◇如何购买砂锅 /271
- ◇铁锅质量如何鉴定 /271
- ◇如何挑选压力锅 /271
- ◇如何挑选火锅 /272
- ◇如何鉴定杯盘碗碟质量 /272
- ◇如何选购菜刀 /272
- ◇如何挑选热水瓶胆 /273

二、文化用具的选购

- ◇铅笔硬度如何选择 /273
- ◇毛笔如何选用 /273
- ◇如何挑选墨、墨汁 /273
- ◇怎样选择画框 /274
- ◇变色眼镜质量如何鉴定 /274
- ◇隐形眼睛如何选用 /274
- ◇如何选购风筝 /274

三、文体用具的选用

- ◇乒乓球拍如何选择 /275
- ◇乒乓球拍胶面脱胶如何粘合 ... /275
- ◇如何选购羽毛球 /275
- ◇如何选择羽毛球拍 /276
- ◇羽毛球拍断弦如何修复 /276
- ◇如何粘合羽毛球脱出的羽毛 ... /277
- ◇如何修补球胆 /277

四、床上用品的选购

- ◇枕头如何选用 /277
- ◇如何挑选羽绒被 /277
- ◇选购被子看哪些方面 /278

| | | | |
|----------------|------|-----------------|------|
| ◆被子有哪些分类 | /278 | ◆肥皂的妙用 | /287 |
| ◆被面有哪分类 | /279 | ◆巧用月巴皂头 | /288 |
| ◆如何选床单 | /280 | ◆如何保养镜子 | /288 |
| ◆如何选被套布料 | /280 | ◆选用卫生纸的误区 | /288 |
| ◆如何挑选凉席 | /280 | | |

五、钟表的选购

| | |
|--------------------|------|
| ◆如何鉴定名牌手表的真假 | /281 |
| ◆如何选用机械表 | /281 |
| ◆金属表带质量如何鉴定 | /281 |
| ◆如何鉴定电子表质量 | /282 |
| ◆如何鉴定电子钟质量 | /282 |
| ◆如何鉴定闹钟质量 | /282 |

六、其他常见物品的选购

| | |
|------------------|------|
| ◆不同衣物适用哪肥皂 | /283 |
| ◆肥皂质量如何鉴定 | /283 |
| ◆牙膏有哪些分类 | /283 |
| ◆什么牙膏是好牙膏 | /284 |
| ◆自行车型号如何辨别 | /284 |
| ◆山地车质量如何鉴定 | /284 |
| ◆挑选雨伞的步骤 | /285 |
| ◆如何选体温表 | /285 |
| ◆巧选皮箱 | /285 |
| ◆如何选剪刀 | /285 |
| ◆如何鉴定指甲刀质量 | /286 |
| ◆如何选购打火机 | /286 |

第二节 日常用品的使用维修

一、卫生用具的使用维护

| | |
|------------------|------|
| ◆毛巾寿命延长法 | /286 |
| ◆如何让毛巾变软 | /286 |
| ◆如何用醋软化海绵 | /287 |
| ◆如何存放护肤品 | /287 |
| ◆如何使用和保养牙刷 | /287 |

二、厨房用具的使用维护

| | |
|-------------------|------|
| ◆如何安全使用与保养压力锅 ... | /289 |
| ◆如何延长高压锅圈寿命 | /289 |
| ◆如何除去铁锅怪味 | /290 |
| ◆如何延长熟铁锅寿命 | /290 |
| ◆绞肉机如何清洗 | /290 |
| ◆使用蜂窝煤炉窍门 | /290 |

三、文化用具的使用和维护

| | |
|-------------------|------|
| ◆如何粘合钢笔笔胆 | /291 |
| ◆钢笔笔杆裂缝如何粘合 | /291 |
| ◆钢笔故障的简易修理 | /291 |
| ◆如何修理圆珠笔 | /292 |
| ◆如何去圆珠笔油 | /292 |
| ◆如何给毛笔整形 | /292 |
| ◆如何翻新邮票 | /293 |
| ◆如何保存图书 | /293 |
| ◆如何清洗印章 | /294 |
| ◆如何使用和保养眼镜 | /294 |
| ◆如何修补眼镜 | /294 |
| ◆如何防眼镜生“雾” | /295 |
| ◆贴画小窍门 | /295 |
| ◆如何防治书画霉变 | /295 |
| ◆如何张贴墙纸 | /296 |
| ◆墙上钉钉如何避免裂痕 | /296 |
| ◆如何把钉子钉牢 | /296 |

四、摄影用品的使用和维护

| | |
|-----------------|------|
| ◆如何保存相机 | /296 |
| ◆巧取胶卷片头 | /296 |
| ◆如何消除底片指纹 | /297 |
| ◆如何消除底片霉斑 | /297 |

- ◆如何粘胶影集 /297
- ◆照片黑点如何修补 /297
- ◆照片沾水怎样干燥 /297
- ◆照相机镜头怎样擦洗 /298
- ◆玻璃板粘住照片怎么办 /298
- ◆如何合理使用闹钟 /304
- ◆如何合理使用手表 /304
- ◆如何保养手表 /305
- ◆如何用手表判定方位 /305
- ◆如何借助手表测量体温 /305

五、床上用品的使用和保养

- ◆毛毯如何洗涤 /298
- ◆丝绸被面的洗涤步骤 /298
- ◆洗涤丝绸被面的注意事项 /299
- ◆羽绒被怎样洗涤 /299
- ◆如何保养被子 /299
- ◆如何收藏凉席 /300
- ◆怎样用姜汤清洗蚊帐 /300
- ◆手表受磁后怎么办 /305
- ◆如何消除手表内的水汽 /305
- ◆金属表带怎样清洗 /306
- ◆怎样用煤油清洁时钟 /306

六、自行车的使用和保养

- ◆自行车使用小窍门 /300
- ◆如何校正自行车 /300
- ◆擦自行车的小窍门 /300
- ◆如何保护新自行车 /301
- ◆如何保养自行车零部件 /301
- ◆如何保养山地车 /301
- ◆自行车响声有哪原因 /301
- ◆车轮不圆怎么办 /302
- ◆如何延长自行车胎寿命 /302
- ◆车内胎的修补小窍门 /302
- ◆自行车慢泄气怎么办 /302
- ◆如何让自行车车链不打滑 /303
- ◆巧接自行车链条 /303
- ◆自行车掉链修理小窍门 /303
- ◆自行车车闸失灵如何修理 /303
- ◆如何调节自行车闸的松紧 /303
- ◆自行车气筒保养的小窍门 /303
- ◆如何修理气筒皮碗 /304
- ◆如何鉴定雨伞质量 /306
- ◆不同人如何选用雨伞 /306
- ◆如何收藏雨衣 /307
- ◆如何保养雨伞 /307
- ◆伞面如何清洗 /307
- ◆如何防止雨伞伞面翻身 /307
- ◆如何整修伞骨尾端 /307

八、雨具的选用和保养

九、其他常见日用品的维护

七、钟表的正确使用

- ◆如何正确使用电子表 /304
- ◆如何合理使用拉链 /308
- ◆如何整修拉链 /308
- ◆防止针生锈的窍门 /308
- ◆菜刀如何除锈 /308
- ◆如何开锈锁 /308
- ◆开锁时钥匙断了怎么办 /309
- ◆如何修补塑料制品 /309
- ◆如何修补吹塑玩具 /309
- ◆如何粘接塑料 /309
- ◆如何使用和保养气体打火机 /309
- ◆如何快速识别假秤 /310
- ◆如何保养紫砂茶具 /310
- ◆瓶塞掉入瓶中怎么办 /310
- ◆如何粘合裂了的花盆 /310
- ◆如何开启铁皮罐头 /311