

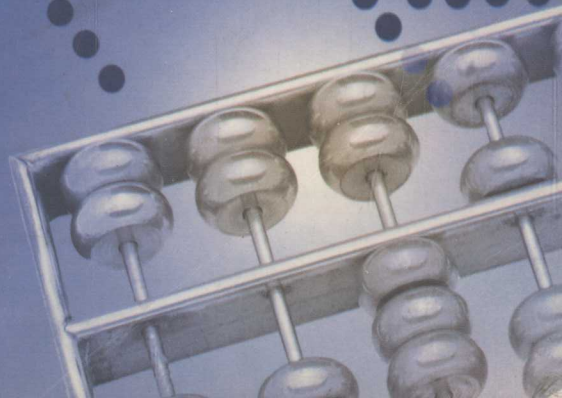


# 精打细算

JingDaXiSuan

◎ 马以宁 编著

居家 理财 人情 世故



BOOK

廣東旅遊出版社  
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS



JingDa **精打细算** XiSuan

● 马以宁 编著

居家·理财·人情·世故

BOOK

廣東旅遊出版社  
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

精打细算 / 马以宁编著. — 广州: 广东旅游出版社,

2004.4

ISBN 7-80653-516-0

I.精... II.马... III.家庭管理:财务管理—通俗读物 IV.TS976.15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013310 号

责任编辑: 钟萍

封面设计: 杜妍

内文设计: 谭江

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

湛江日报印刷厂印刷

(湛江市赤坎康宁路 17 号)

广东旅游出版社图书网

[www.travel-publishing.com](http://www.travel-publishing.com)

邮购地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 116 室

邮编: 510100 联系电话: 020-83791927

联系人: 周向辰 邹亚洲

787 × 1092 毫米 32 开 6 印张 150 千字

2004 年第一版第一次印刷

印数: 1 ~ 6500 册

定价: 9.00 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

521023484

精打细算

目录

125904216606

安然居家精打细算 ..... 1

1259042161983

1. 电冰箱的门尽量少开 ..... 1
2. 洗衣机每两个月晒一次 ..... 6 ..... 1
3. 新买的瓦盆不宜马上使用 ..... 49.7.13.01.24 ..... 1
4. 晒电池可恢复功能 ..... 1
5. 电灯开、关次数多易受损 ..... 2
6. 看完电视忌不拔插头 ..... 2
7. 电池不宜新旧并用 ..... 2
8. 使用毛巾切忌强拉强扭 ..... 2
9. 房间内插头多好处多 ..... 3
10. 手表什么时候不能调对日历 ..... 3
11. 冰箱的最佳放置 ..... 3
12. 冰箱门填塞老化要及时修理 ..... 4
13. 彩电切忌加地线 ..... 4
14. 如何从彩电图像看故障 ..... 4
15. 如何保护电视机的显像管 ..... 5
16. 如何保管磁带 ..... 5

|                        |    |
|------------------------|----|
| 17.使用空调器的房间应定时开窗 ..... | 6  |
| 18.换灯泡不可忽视的细节 .....    | 6  |
| 19.慎用“多用插座” .....      | 6  |
| 20.电器使用如何做到安全 .....    | 7  |
| 21.使用电器如何做到省电 .....    | 7  |
| 22.如何使居室变得宽敞 .....     | 7  |
| 23.如何使家具摆设得当 .....     | 8  |
| 24.家具去污去腥法小集 .....     | 9  |
| 25.厨房油污清除法 .....       | 10 |
| 26.室内异味消除法 .....       | 10 |
| 27.雨衣保存法 .....         | 11 |
| 28.手表去潮法 .....         | 11 |
| 29.新锅防锈法 .....         | 11 |
| 30.微电池充电法 .....        | 12 |
| 31.眼镜防雾法 .....         | 12 |
| 32.皮沙发污垢去除法 .....      | 12 |
| 33.毛衣最佳晾法 .....        | 12 |
| 34.混纺毛线拆洗后的平直法 .....   | 12 |
| 35.新草席除毛法 .....        | 12 |
| 36.衣服汗渍去除法 .....       | 13 |
| 37.衣服怪味清洗法 .....       | 13 |
| 38.衣沾白乳胶去除法 .....      | 13 |
| 39.衣服漆渍去除法 .....       | 13 |
| 40.衣服血渍去除法 .....       | 13 |
| 41.衣服油渍去除法 .....       | 14 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 42.衣服墨渍去除法 .....    | 14 |
| 43.衣服锈渍去除法 .....    | 14 |
| 44.真丝衣物洗涤法 .....    | 14 |
| 45.金银首饰去污法 .....    | 15 |
| 46.剩余牙膏压挤法 .....    | 15 |
| 47.火柴去潮法 .....      | 15 |
| 48.冰箱橱柜除臭法 .....    | 15 |
| 49.玻璃杯防裂法 .....     | 16 |
| 50.镜面去纹法 .....      | 16 |
| 51.毛笔原形恢复法 .....    | 16 |
| 52.邮票去污法 .....      | 16 |
| 53.剩余油漆防凝法 .....    | 16 |
| 54.皮鞋收藏法 .....      | 17 |
| 55.皮革衣物收藏法 .....    | 17 |
| 56.凉席收藏法 .....      | 17 |
| 57.雨天巧装车铃法 .....    | 18 |
| 58.洗棉丝袜的讲究 .....    | 18 |
| 59.晒丝棉物的讲究 .....    | 18 |
| 60.护棉胎小窍门 .....     | 19 |
| 61.护发小窍门 .....      | 19 |
| 62.书籍保新窍门 .....     | 19 |
| 63.原子笔漏油怎么办 .....   | 20 |
| 64.用指甲油贴相片最好 .....  | 20 |
| 65.用牙刷除沟槽灰尘最好 ..... | 21 |
| 66.用洗米水除味漂白最好 ..... | 21 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 67.用牛奶洗澡好 .....          | 21 |
| 68.如何利用旧报纸 .....         | 21 |
| 69.如何去除印章上的油污 .....      | 21 |
| 70.如何防止油漆粘玻璃 .....       | 22 |
| 71.熨斗不滑怎么办 .....         | 22 |
| 72.家制“预定表”有利于生活 .....    | 22 |
| 73.插花的艺术 .....           | 22 |
| 74.养花的技巧 .....           | 23 |
| 75.室内供养的四种植物 .....       | 23 |
| 76.不宜室内供养的五种植物 .....     | 24 |
| 77.花香可保身健体 .....         | 24 |
| 78.香水可改变人的情绪 .....       | 25 |
| 79.小饰物能改变人的情调 .....      | 25 |
| 80.三代同居好处多 .....         | 25 |
| 81.居家谨防室内污染 .....        | 26 |
| 82.早晨的气氛不可小视 .....       | 26 |
| 83.婴儿过早坐车不利发育 .....      | 26 |
| 84.不要让小孩玩日常用品 .....      | 26 |
| 85.不要频吻婴幼儿的脸蛋 .....      | 27 |
| 86.厨房灭火知识 .....          | 27 |
| 87.瘦削的人穿衣的讲究 .....       | 28 |
| 88.自制护肤汁法 .....          | 28 |
| 89.蜜糖美发法 .....           | 29 |
| 90.流汗、放屁、打喷嚏是人的三样宝 ..... | 29 |
| 91.睡眠良好可美容 .....         | 29 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 92.细嚼慢咽助美容 .....        | 30 |
| 93.淘米水洗面好处多 .....       | 30 |
| 94.咳嗽可清除眼中异物 .....      | 30 |
| 95.擤鼻涕捏得过紧有损健康 .....    | 31 |
| 96.整日享受空调对人呼吸系统不利 ..... | 31 |
| 97.伏桌睡觉有害 .....         | 31 |
| 98.发烧不宜喝浓茶 .....        | 31 |
| 99.豆腐敷眼可治眼红肿 .....      | 32 |
| 100.用醋漱口防感冒 .....       | 32 |
| 101.抹牙膏可治脸上面疱 .....     | 32 |
| 102.食核桃可治便秘 .....       | 32 |
| 103.敷洋葱可治牙痛 .....       | 32 |
| 104.吃香蕉有助吞服药丸 .....     | 33 |
| 105.叩齿可治牙病 .....        | 33 |
| 106.赖床有助于调节生理活动 .....   | 33 |
| 107.防秃头须勤洗发 .....       | 34 |
| 108.常患小病能增加抗体 .....     | 34 |
| 109.束腰过紧易生痔疮 .....      | 35 |
| 110.散步是伏案者健康的良药 .....   | 35 |
| 111.黄昏时树下散步有特效 .....    | 35 |
| 112.经常洗脸防止暗疮引发 .....    | 35 |
| 113.疲劳时忌吸烟 .....        | 36 |
| 114.服药与油盐酱醋 .....       | 36 |
| 115.服药的最佳时间 .....       | 36 |
| 116.头东脚西睡觉有益健康 .....    | 37 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 117.做梦的好处 .....         | 37 |
| 118.睡前五“不” .....        | 37 |
| 119.睡眠过长有什么不好 .....     | 37 |
| 120.关窗睡觉极不卫生 .....      | 38 |
| 121.开灯睡觉不好 .....        | 38 |
| 122.扬两臂睡觉有害 .....       | 38 |
| 123.排便时的忌讳 .....        | 38 |
| 124.情绪不好易致病 .....       | 39 |
| 125.噪音大影响视力 .....       | 39 |
| 126.看电视不宜过久 .....       | 39 |
| 127.首饰不可长佩戴 .....       | 40 |
| 128.穿旅游鞋之忌 .....        | 40 |
| 129.忌穿不合脚的鞋 .....       | 40 |
| 130.改善新皮鞋 .....         | 41 |
| 131.夏天忌凉水冲脚 .....       | 41 |
| 132.夏季不宜久穿长筒袜 .....     | 41 |
| 133.使用驱蚊器的讲究 .....      | 41 |
| 134.纸币似苍蝇，不留心有损健康 ..... | 42 |
| 135.瓷容器不宜装酸性饮料 .....    | 42 |
| 136.塑料食品袋不宜翻过来用 .....   | 42 |
| 137.化纤布不宜洗餐具 .....      | 43 |
| 138.用茶解酒有害无益 .....      | 43 |
| 139.饭前饭后睡觉的效果大不一样 ..... | 43 |
| 140.皱纹过早产生的四种原因 .....   | 44 |
| 141.头发变白与医治 .....       | 44 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 142.家有患者如何防传染 .....      | 45 |
| 143.春暖注意防寒 .....         | 45 |
| 144.夏季游泳 10 忌 .....      | 45 |
| 145.放风筝可治疗近视 .....       | 46 |
| 146.秋凉须防席子冷 .....        | 46 |
| 147.冬天戴帽易防寒 .....        | 46 |
| 148.秋冬防感冒妙法 .....        | 46 |
| 149.梳头健脑法 .....          | 47 |
| 150.晃脑健身法 .....          | 47 |
| 151.预防“中风”简易法 .....      | 47 |
| 152.最有趣的健康身法 .....       | 47 |
| 153.果皮治病法 .....          | 48 |
| 154.白开水治病法 .....         | 48 |
| 155.烫伤自疗法 .....          | 49 |
| 156.感冒自疗法 .....          | 49 |
| 157.外出备忘法 .....          | 50 |
| 158.巧妙逐客法 .....          | 50 |
| 159.看远防近视法 .....         | 50 |
| 160.使用牙刷的讲究 .....        | 50 |
| 161.健身防癌五诀 .....         | 51 |
| 162.不可忽视的身体 11 种症状 ..... | 52 |
| 163.人到中年最要注意什么 .....     | 53 |
| 164.从口腔看疾病 .....         | 53 |
| 165.从鼻子看疾病 .....         | 53 |
| 166.从舌头看疾病 .....         | 54 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 167.从指甲看疾病 .....   | 54 |
| 168.从肚脐看疾病 .....   | 55 |
| 169.从咳嗽时间看疾病 ..... | 56 |

## **购物饮食精打细算 ..... 57**

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 170.购笔洗笔指南 .....      | 57 |
| 171.购书指南 .....        | 57 |
| 172.选购使用台灯指南 .....    | 58 |
| 173.购买电冰箱指南 .....     | 58 |
| 174.购买洗衣机指南 .....     | 58 |
| 175.购买空调器指南 .....     | 59 |
| 176.购买电风扇电饭煲指南 .....  | 59 |
| 177.购买棉胎指南 .....      | 60 |
| 178.购买蚊帐指南 .....      | 60 |
| 179.购鞋指南 .....        | 60 |
| 180.购皮鞋和保养皮鞋指南 .....  | 61 |
| 181.鉴别和保养皮革服装指南 ..... | 62 |
| 182.鉴别纺织品指南 .....     | 63 |
| 183.购买黄金首饰指南 .....    | 64 |
| 184.购买防晒化妆品指南 .....   | 64 |
| 185.选购和保养皮箱指南 .....   | 65 |
| 186.选购和保养皮草指南 .....   | 66 |
| 187.购用真丝绸服装能美容 .....  | 66 |
| 188.购衣两大忌讳 .....      | 67 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 189.购衣六大原则 .....       | 67 |
| 190.购物须知 .....         | 68 |
| 191.购贵重商品注意事项 .....    | 69 |
| 192.购物不要盲目追求“名牌” ..... | 69 |
| 193.购物不可乱买“精品” .....   | 70 |
| 194.如何利用自己的现有服装 .....  | 70 |
| 195.购家具选择雨天好 .....     | 70 |
| 196.购衣物选择淡季好 .....     | 70 |
| 197.不要让少做家务的人去买菜 ..... | 71 |
| 198.买带骨的肉两全其美 .....    | 71 |
| 199.不要买刚上市的鱼 .....     | 71 |
| 200.不要买市场上的碎猪肉 .....   | 71 |
| 201.如何选购新鲜鱼蛋肉 .....    | 72 |
| 202.如何选购质量好的香肠 .....   | 72 |
| 203.如何选购新鲜水果蔬菜 .....   | 73 |
| 204.如何挑选腊味 .....       | 73 |
| 205.如何挑选蜂蜜 .....       | 73 |
| 206.如何鉴别污染鱼 .....      | 74 |
| 207.买菜的学问 .....        | 74 |
| 208.如何识别假秤 .....       | 74 |
| 209.如何识别“推销骗术” .....   | 75 |
| 210.不要买排列在货架上的酒 .....  | 77 |
| 211.不要饿着肚子去买东西 .....   | 77 |
| 212.不宜用保温杯泡茶 .....     | 77 |
| 213.不宜用滚开水冲泡高级茶叶 ..... | 78 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 214.不宜用开水解冻肉 .....      | 78 |
| 215.不宜新老油混装 .....       | 78 |
| 216.不吃未成熟的西红柿 .....     | 78 |
| 217.不吃早餐有百害而无一利 .....   | 79 |
| 218.不宜饮茶的七种情况 .....     | 79 |
| 219.不宜吃香蕉的四类人 .....     | 80 |
| 220.不宜吃花生仁的四类人 .....    | 80 |
| 221.胖人要多吃四种菜 .....      | 81 |
| 222.洗手与不洗手大不一样 .....    | 81 |
| 223.用餐时的忌讳 .....        | 81 |
| 224.早晨饮水益处多 .....       | 82 |
| 225.最佳最廉价饮料 .....       | 82 |
| 226.烧开水的学问 .....        | 82 |
| 227.热水瓶灌满水不好 .....      | 83 |
| 228.煎过的鱼骨煮汤好 .....      | 83 |
| 229.牛奶加盐饮消除失眠 .....     | 83 |
| 230.吃花生米除胃疼 .....       | 83 |
| 231.放橘皮除烤箱异味 .....      | 83 |
| 232.食芥菜刺激食欲 .....       | 84 |
| 233.食红枣养颜黑发 .....       | 84 |
| 234.食黄鳝治疮、痔、痿 .....     | 84 |
| 235.饮隔夜茶防口臭 .....       | 84 |
| 236.常吃海带长寿 .....        | 84 |
| 237.饮高电阻的水能溶解有毒物质 ..... | 85 |
| 238.吃鸡蛋对心脏有益 .....      | 85 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 239.食植物油能预防心血管病 .....     | 85 |
| 240.吃含维生素 A 食物能保持视力 ..... | 86 |
| 241.服用维生素可延年益寿 .....      | 86 |
| 242.多吃含钙食品防身矮 .....       | 87 |
| 243.多吃鱼使人脑进化 .....        | 87 |
| 244.多吃肉类防脱发 .....         | 87 |
| 245.合理饮食可防癌 .....         | 88 |
| 246.早餐多吃能减肥 .....         | 88 |
| 247.食冷藏鱼不可大意 .....        | 89 |
| 248.滥服鱼肝油易中毒 .....        | 89 |
| 249.多吃“保健食品”对人体不利 .....   | 89 |
| 250.食用白菜两忌 .....          | 90 |
| 251.蔬菜宜连根带皮吃 .....        | 90 |
| 252.炒芽菜炒透才加盖煮 .....       | 90 |
| 253.牛奶与巧克力不宜同食 .....      | 90 |
| 254.不宜饮用的五种水 .....        | 91 |
| 255.常喝咖啡易致癌 .....         | 91 |
| 256.过量食盐易患病 .....         | 91 |
| 257.炒鸡蛋不必加味精 .....        | 91 |
| 258.调味品多吃影响健康 .....       | 92 |
| 259.服药期饮酒易发生意外 .....      | 92 |
| 260.吃苹果后要马上漱口 .....       | 93 |
| 261.吃烧烤食物利少弊多 .....       | 93 |
| 262.饮茶不当有害 .....          | 93 |
| 263.食人参注意物极必反 .....       | 94 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 264.忌与海味同食的水果 .....     | 94  |
| 265.铝锅上的锈有益于人饮食 .....   | 94  |
| 266.微波炉煮食易失香味 .....     | 94  |
| 267.微波炉不适合煮盐多的食物 .....  | 95  |
| 268.削去霉变部分的水果仍不宜吃 ..... | 95  |
| 269.铁器可使贝类吐泥沙 .....     | 95  |
| 270.浓红茶可除生肉煤油味 .....    | 96  |
| 271.炊具去异味小窍门 .....      | 96  |
| 272.吃桃去毛小窍门 .....       | 96  |
| 273.食物剥皮小窍门 .....       | 96  |
| 274.防蚁保物小窍门 .....       | 97  |
| 275.盐水烫家禽拔毛快 .....      | 97  |
| 276.猪肠猪肚最佳洗法 .....      | 97  |
| 277.炸油复原味法 .....        | 98  |
| 278.炒完一次菜，洗一次锅 .....    | 98  |
| 279.碗碟轮用讲卫生 .....       | 98  |
| 280.蔬菜保鲜法 .....         | 98  |
| 281.月饼保鲜法 .....         | 99  |
| 282.柑橘保鲜法 .....         | 99  |
| 283.鲜鱼延活法 .....         | 100 |
| 284.煮粥防溢法 .....         | 100 |
| 285.烧鱼不粘锅法 .....        | 100 |
| 286.食品巧洗法 .....         | 100 |
| 287.水果脱涩法 .....         | 101 |
| 288.简易刮鳞法 .....         | 101 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 289.食物收藏法 .....         | 101 |
| 290.冰箱去味法 .....         | 102 |
| 291.锅焦痕去除法 .....        | 102 |
| 292.铁锅去腥法 .....         | 103 |
| 293.新铁锅防裂法 .....        | 103 |
| 294.生肉保鲜法 .....         | 103 |
| 295.酱油防霉法 .....         | 103 |
| 296.青菜去农药法 .....        | 103 |
| 297.炒菜减醋味法 .....        | 104 |
| 298.蒸鸡蛋最合适的炊具 .....     | 104 |
| 299.炖红烧肉忌用旺火 .....      | 104 |
| 300.盐腌的茄子便于烹制 .....     | 104 |
| 301.常食冬瓜可减肥 .....       | 104 |
| 302.用餐时大盘子盛菜好 .....     | 105 |
| 303.压力锅炒栗果省时味道好 .....   | 105 |
| 304.煮食四招 .....          | 105 |
| 305.获取食物最高营养价值七法 .....  | 106 |
| 306.切肉三招 .....          | 106 |
| 307.冰箱不能保存开罐的食品 .....   | 106 |
| 308.18 种常用食品的保质期 .....  | 107 |
| 309.帮你提供最高营养的几种食物 ..... | 107 |
| 310.有利于皮肤健康的各种食物 .....  | 108 |
| 311.四季饮茶的讲究 .....       | 109 |
| 312.剩菜的处理 .....         | 109 |
| 313.剩余汽水和剩余啤酒的处理 .....  | 110 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 314.残茶叶的妙用 ..... | 110 |
| 315.食盐的妙用 .....  | 110 |
| 316.醋的妙用 .....   | 111 |
| 317.蛋壳的妙用 .....  | 111 |
| 318.风油精的妙用 ..... | 112 |
| 319.香水的妙用 .....  | 112 |
| 320.肥皂的妙用 .....  | 112 |
| 321.生姜的药用 .....  | 113 |
| 322.胡萝卜的药用 ..... | 114 |
| 323.南瓜的药用 .....  | 114 |
| 324.鸡的妙用 .....   | 114 |
| 325.水果的药用 .....  | 115 |

## **理财生财精打细算 ..... 116**

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 326.精明理财七招 .....          | 116 |
| 327.生财致富六窍 .....          | 116 |
| 328.如何节约致富 .....          | 117 |
| 329.如何安排好家庭消费 .....       | 117 |
| 330.如何鉴别 100 元面额的假币 ..... | 118 |
| 331.鉴别假钞的一般方法 .....       | 119 |
| 332.鉴别美元的方法 .....         | 119 |
| 333.如何辨认真假港币 .....        | 120 |
| 334.最安全存款方式 .....         | 120 |
| 335.储蓄最好用真名 .....         | 121 |