



优品精读

生活是一首歌，每天唱着日升月落；生活是一首诗，几多欢喜几多忧；
生活是一杯茶，初品苦涩而余香缭绕；生活是火，燃烧激情；生活又是水，冷暖自知。

用「有限」的「时间」了「解」最「多」的「知「识

一定要知道的 2008个 生活常识

彩图典藏版

SHENGYAO ZHIDAO DE 2008GE
SHENGHUO CHANGSHI

陕西出版集团 陕西人民出版社

一定要知道的2008个 生活常识

陕西出版集团
陕西人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

一定要知道的2008个生活常识/聂伯清等编.—西安:
陕西人民出版社, 2009

ISBN 978-7-224-09010-9

I. 一… II. 聂… III. 生活—知识—普及读物 IV.
TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第123877号

丛书编写组名单

马霞谦	君晁鹏辉	樊阿艳	侯雯雯	张苗
党红	胡文艳	王欣	郝婷	刘芳
相锋	王琨	王晓青	张静	祝燕英
赵建忠	闫芳君	雷强	张蕾	戚蔚霞
张敏	全胜	高林	张洁	花锋
张辉	高阳	张洲	聂伯清	



一定要知道的2008个生活常识 |

责任编辑: 姚峰 王金林

整体设计: 姚峰 闫谦君

制 作:  发现书社

出版发行: 陕西出版集团 陕西人民出版社

地 址: 西安北大街147号 邮编: 710003

印 刷: 陕西精工印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 16开 20印张

字 数: 486千字

版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-224-09010-9

定 价: 39.80元





前言



生活是一首歌，每天唱着日升月落；生活是一首诗，几多欢喜几多忧；生活是一杯茶，初品苦涩而余香缭绕；生活是火，让我们燃烧激情；生活又是水，我们冷暖自知。

原来，生活只是一个装满什锦果品的盒子，打开之前充满未知，打开之后惊喜多多。那么，现在就让我们一起开始我们的生活之旅，从衣食住行到休闲养性；从美容减肥到逃生自救；从旅游理财到经济法律……精心筛选了一些日常生活中最可能遇到的问题，并力图提供简便可行的解决方案。

本书旨在为您提供一些生活中的常识，它们都是一些说大不大、说小不小的问题，真诚地希望您通过对它们的了解，能够把生活打理得更经济、更从容、更舒心。

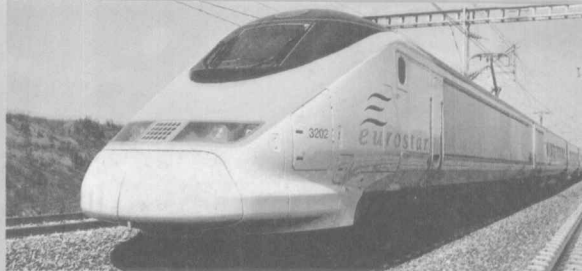
本书在广泛收集资料的基础上，力求“新、奇、趣、集”，“新”就是一般人平常所不了解的事物；“奇”就是不一般的，让人为之一振的事物；“趣”当然就是有趣，尽量用浓缩的话语展示知识有趣的一面；“集”就是把平时人们想知道的可又在匆忙中忽略的东西，有筛选地集中起来，改变它们零散的状态。

最后，由于编者水平有限，可能会有纰漏和错误，以最诚挚的态度敬请各界读者批评指正。



目录

CONTENTS



旅游

LÜYOU

1

出行须知

- 国外旅行的必备证件 / 2
- 出国签证的申办程序 / 2
- 客机机舱知多少 / 2
- 乘飞机前的饮食建议 / 2
- 乘飞机时如何查看座位 / 2
- 儿童乘飞机的有关规定 / 2
- 飞机上为何不能使用手机 / 3
- 火车车票的种类 / 3
- 火车票为什么要剪口 / 3
- 退火车票有规定 / 3
- 火车车次前的字母都有哪些含义 / 3
- 火车一般提供哪些服务 / 3
- 自助旅游小常识 / 4
- 自助、跟团旅游 / 4
- 跟团旅游怎样选择旅行社 / 4
- 自行车旅游应注意的几个问题 / 4

旅行小窍门

- 旅游开支先预算 / 5
- 旅途中的交际 / 5
- 旅途中的饮食建议 / 5
- 怎样选择旅馆 / 5
- 野外生活必需品 / 6
- 野外迷失方向怎么办 / 6
- 如何使用指南针 / 6
- 如何察看地图 / 6
- 夏天露宿谨防伤身 / 6
- 旅行中如何巧治感冒 / 7

- 外出旅游带点牙膏 / 7
- 巧防旅游腹泻 / 7
- 疟疾的相关常识 / 7
- 出游脚底打泡怎么办 / 7
- 高原反应知多少 / 7
- 高原行车抛锚怎么办 / 8
- 出现低血糖怎么办 / 8

旅游之最

- 世界最美的10个地方 / 8
- 世界上最值得一去的十大都市 / 9
- 世界最美丽的十大古堡 / 10
- 世界十大地质奇迹 / 11
- 全球八大最浪漫海岛 / 11
- 世界七大自然界奇观 / 12
- 世界五大凯旋门 / 13
- 中国最美的十大海岛 / 13
- 中国七大古都 / 13
- 中国最美的六大草原 / 14
- 中国最美的五大沙漠 / 14
- 中国的“五岳” / 14
- 中国四大回音建筑 / 15
- 中国四大名亭 / 15
- 中国各地三宝 / 15
- 中国名塔 / 15
- 中国著名石窟 / 16
- 中国的铜殿 / 16
- 中国著名钓鱼台 / 16
- 中国部分城市雅称 / 16

交通

JIAOTONG

17

空中交通

- 飞机 / 18
- 直升机的由来 / 18
- 飞艇 / 18
- 喷气式飞机 / 19
- 垂直起落飞机 / 19
- 无人驾驶飞机 / 19
- 航班 / 19
- 空中交通管制 / 20
- 空中小姐 / 20
- 飞行服为何没有纽扣 / 20
- 空难 / 20
- 黑匣子 / 20
- 国际民航组织 / 21
- 《国际民用航空公约》 / 21
- 波音707 / 21
- 空中巨无霸——A380 / 21

陆上交通

- 火车 / 21
- 火车车厢的标记 / 22
- 铁路 / 22
- 中国著名铁路 / 22
- 世界著名铁路 / 22
- 世界著名铁路桥 / 23
- 世界著名铁路隧道 / 23
- 铁轨下为什么铺小石子 / 23
- 列车的“语言” / 23
- 地铁 / 24
- 世界著名地铁 / 24
- 轻轨铁路 / 24
- 高速列车 / 24

动车组 / 25
磁悬浮列车 / 25
高速铁路 / 25
公路 / 25
高速公路 / 25
中国著名公路 / 25
中国著名公路桥 / 26
立交桥 / 26
汽车 / 26
轿车 / 26
出租车 / 27
吉普车 / 27
汽车牌照 / 27
怎样识别汽车中国牌照 / 27
汽车之最 / 27
世界上最早的蒸汽汽车 / 28
世界上第一辆营业性公共汽车 / 28
世界上第一个女汽车司机 / 28
为何汽车后窗尘土多 / 28
通用汽车公司 / 28
福特汽车公司 / 29
克莱斯勒汽车公司 / 29
自行车 / 29
人行横道线 / 29
交通信号标志的由来 / 29

水上交通

船的由来 / 30
轮船 / 30
油轮 / 30
世界上最大的邮轮 / 30
京杭大运河 / 30
漕运四河 / 31

水翼船 / 31
气垫船 / 31
地效飞行器 / 31
港口 / 31
鹿特丹 / 32
纽约港 / 32
新奥尔良港 / 32
神户港 / 32
横滨港 / 32
汉堡港 / 32
新加坡港 / 32
上海港 / 32
香港港 / 32
灯塔 / 32
海难 / 32

饮食

YINSHI

33

西方饮食

食不厌精的法国饮食 / 34
集大成的英国饮食 / 34
实实在在的德国饮食 / 34
高贵典雅的意大利饮食 / 34
比萨饼 / 35
奶酪 / 35
量大实惠的俄罗斯饮食 / 35
精致小巧的日本料理 / 36
生鱼片 / 36
营养快捷的美国饮食 / 36
汉堡包的由来 / 36
新奇另类的澳大利亚饮食 / 36
保留传统的非洲饮食 / 37

牛排要几分熟 / 37
中国筷子西方叉 / 37

中国饮食小史

熟食 / 38
“水煮鱼”的由来 / 38
“东坡肉”的由来 / 38
鱼香肉丝为什么叫“鱼香” / 38
包子为什么叫“狗不理” / 39
“葫芦头泡馍” / 39
过年为什么要吃饺子 / 39
老年人吃饺子四不宜 / 39
过年为什么要吃年糕 / 39
过年为什么要吃鱼 / 40
为什么正月十五吃元宵 / 40
端午节吃粽子的由来 / 40
中秋节为什么吃月饼 / 40

中国传统美食

淮扬菜 / 41
川菜 / 41
粤菜 / 41
鲁菜 / 41
素菜 / 41
豆腐菜 / 42
宫廷菜 / 42
孔府菜 / 42
谭家菜 / 42
满汉全席 / 43
全羊席 / 43
火锅与涮羊肉 / 43
贴饽饽熬小鱼 / 44



主食 / 44

饼 / 44

馒头 / 44

包子、馄饨、饺子 / 44

面条 / 44

粥 / 45

中国风味小吃

风味小吃 / 45

糕点 / 45

年糕 / 45

汤圆 / 46

北京烤鸭 / 46

羊肉泡馍 / 46

春卷 / 47

春饼 / 47

豆汁和麻豆腐 / 47

天津大麻花 / 47

阳春面 / 47

酒酿圆子 / 47

灌汤包 / 48

刀削面 / 48

猫耳朵 / 48

兰州拉面 / 48

过桥米线 / 48

苔菜千层饼 / 49

香竹糯米饭 / 49

糍粑 / 49

蜜饯果脯 / 49

冰糖葫芦 / 49

新疆葡萄干 / 50

榨菜 / 50

酸梅汤 / 50

酥油茶 / 50

健康饮食

什么是绿色食品 / 50

食物为什么会腐烂、变质 / 51

食品保质期新规定 / 51

人体健康与水的关系 / 51

优质饮用水的标准 / 52

清晨饮水好处多 / 52

几种食物搭配更有营养 / 52

四个健康生活习惯让你多活14年 / 53

每天吃一个苹果的理由 / 53

几种宜经常食用的食物 / 53

几种不利于睡眠的食物 / 53

久坐电脑前应多食用的饮食 / 54

八种可以瘦身的食物 / 54

夏季最受青睐的八种食物 / 55

七孔藕煲汤、九孔藕凉拌 / 55

几种不能带皮吃的食物 / 55

饭后禁忌 / 55

不宜空腹食用的几种食物 / 56

办公一族的几大饮食危机 / 56

五种不科学的吃早餐方法 / 57

夏秋交替应该如何饮食 / 57

中秋吃蟹小窍门 / 57

小儿不宜常吃汤泡饭 / 57

防癌的饮食规则 / 58

吃西红柿的几个禁忌 / 58

挑选蔬菜的细节 / 58

豆芽比原豆更营养 / 59

怎样选购豆芽菜 / 59

蔬菜的十大错误吃法 / 59

泡香菇清洗要注意 / 59

肥肉不能多吃 / 60

吃火锅别喝汤 / 60

吃海带要注意 / 60

几种常吃却有有毒的食物 / 60

食物补铁知多少 / 61

哪些食物可以补锌 / 61

慎食老南瓜 / 61

粮食粗细搭配保健康 / 61

熏烤食物为什么要少吃 / 61

蜂蜜最营养 / 61

板栗食疗药效 / 62

多食蔬菜根皮可御寒 / 62

槟榔制品别嚼食 / 62

木薯中毒知多少 / 62

牛奶什么时间喝最有益 / 62

喝酸奶的“三不要” / 63

常食芹菜的好处 / 63

豆腐的食疗药效 / 63

过量食用豆腐的危害 / 63

当归生姜羊肉汤 / 63

冬令进补知多少 / 64

肝病患者饮食五不宜 / 64

鸡蛋的营养价值 / 64

粳米的食疗药效 / 64

小米的食疗药效 / 64

养麦的食用疗效 / 65

小麦的食疗药效 / 65

大豆的食疗药效 / 65

喝豆浆要注意 / 65

绿豆作用 / 66

赤豆的功效 / 66



咖喱的功效 / 66

吸烟有害健康 / 66

世界几大雪茄品牌 / 66

给吸烟者的饮食建议 / 67

清晨睡醒吸烟危害大 / 67

饭后吸烟害处多 / 67

酒的种类 / 67

葡萄酒的种类 / 68

世界五大香槟品牌 / 68

著名干邑白兰地 / 68

世界八大威士忌品牌 / 69

十种不同香型的中国白酒 / 69

酒的最佳饮用温度 / 70

健康喝酒小常识 / 70

酒的存放常识 / 70

塑料桶装酒知多少 / 71

饮酒时避免食用的食物 / 71

怎样品尝香槟酒 / 71

喝啤酒的益处 / 71

世界几大啤酒品牌 / 72

茶叶种类 / 72

喝茶的益处 / 72

喝茶还是淡点好 / 73

咖啡的品尝 / 73

老年人忌多喝咖啡 / 73

几大咖啡品牌 / 73

冰镇饮料要少喝 / 74

饮食小窍门

猪肉的做法 / 74

别用热水洗猪肉 / 74

蔬菜温寒辨别法 / 74

冰箱储存食物的五个注意事项 / 74

如何辨别掺假蜂蜜 / 75

巧用牛奶 / 75

洋葱妙用 / 75

怎样切洋葱不会流泪 / 75

神奇金针菇 / 76

鸡蛋的正确吃法 / 76

独具特色的米饭四吃法 / 76

煮玉米粥宜放碱 / 76

燕麦的作用 / 77

豆浆要煮沸 / 77

醋泡黑豆的功效 / 77

放盐时间因菜而异 / 77

食盐在生活中的巧用 / 78

醋的种类 / 78

喝醋几大好处 / 78

烹调食醋巧用处 / 78

日常生活妙用醋 / 79

醋不能这样吃 / 79

什么是生抽和老抽 / 79

酱油妙用法 / 79

使用料酒应注意 / 79

使用味精应注意 / 79

大蒜吃法知多少 / 79

夏季食生姜可预防空调病 / 80

食用油鉴别四要点 / 80

怎样鉴别纯正香油 / 80

和面做到“三光”的方法 / 81

和饺子面的窍门 / 81

饺子馅的调制技巧 / 81

怎样防止饺子粘锅 / 81

怎样煮出“出水芙蓉”饺子 / 81

挂面不宜旺火煮 / 82

煮汤圆要注意的地方 / 82

蒸馒头小窍门 / 82

煮粥小常识 / 83

几种菜最适合做汤 / 83

清洗苹果的几个窍门 / 83

烹调冷冻食品的窍门 / 83

如何烹制美味营养的肉类 / 84

炒菜不宜用铝锅 / 84

几种食物不适合保存在冰箱 / 84

家庭调味品的保存方法 / 84

塑料袋不宜常时间存放水果蔬菜 / 85

腌制食品防亚硝酸盐 / 85

香烟真假鉴别法 / 85

葡萄酒的选购小窍门 / 86

葡萄酒的存放 / 86

葡萄酒的妙用 / 86

茶叶选购常识 / 87

茶叶新陈鉴别法 / 87

茶叶的贮藏方法 / 87

服装

FUZHUANG

89

选购服饰小常识

品类和品牌 / 90

世界几大女装品牌 / 90

世界十大男装品牌 / 90

世界几大体育运动品牌 / 91

世界领带品牌 / 92

服装型号识别法 / 92

服装面料识别法 / 92

成衣 / 93

高级定制服 / 93



外贸服装知多少 / 93
出口转内销服装型号识别法 / 93
巧识毛线商标上的数字 / 93
国外织物品质标记识别法 / 94
服装上“OXVH”代表什么 / 94
衬衫型号识别法 / 94
鞋子型号识别法 / 94
一些进口名鞋鞋号换算法 / 94
香水香型常识 / 94
香水五个等级 / 94
女士香水的世界顶级品牌 / 95
男士香水的世界顶级名牌 / 95
香水选购常识 / 95
香水的使用常识 / 96
世界十大名表 / 96

穿着搭配小窍门

服饰穿着修饰 / 96
正式场合的服饰要求 / 97
晚礼服的搭配原则 / 97
上衣颜色配肤色 / 97
帽子和围巾的搭配 / 98
几款靴子的搭配 / 98
巧打领带 / 98
耳环的选配技巧 / 98
项链选配技巧 / 98
胸针搭配技巧 / 99
多股毛线合编搭配法 / 99
手表选购的基本常识 / 99
手表合理使用法 / 100
不宜戴着手表睡觉 / 100
戒指戴法的意义 / 100

穿红装有利于健康 / 100
尼龙衣裤不宜贴身穿 / 100
鞋子一定要舒服 / 100
高跟鞋得走稳 / 100
丝瓜筋制作鞋垫法 / 101
如何给新生儿买衣服 / 101
如何选购保暖内衣 / 101

衣物保养

衣物的分类收藏 / 101
五类冬衣的收存常识 / 101
羊绒衣物的保养及贮藏方法 / 102
防止羊毛衫缩水的技巧 / 102
西装的保养 / 102
真丝服装的保养 / 102
衬衫的保养 / 102
内衣的保养 / 103
衣物熨烫的几种方法 / 103
长裤、裙子、衣领如何熨烫 / 103
哪些衣物不宜放樟脑丸 / 103
皮鞋的保养原则 / 103
靴筒不变形的方法 / 104
衣物晾晒前要拉展 / 104
晾晒鞋子小窍门 / 104
常晒枕头有益健康 / 104

洗涤去污小窍门

家用洗涤剂选择法 / 104
衣物洗涤一般注意事项 / 104
衣服不宜久泡 / 105
新衣先用盐水洗 / 105

毛线衣物洗涤法 / 105
印花织物洗涤法 / 105
丝绒衣物洗涤法 / 105
丝绸衣物洗涤法 / 105
羊毛衫洗涤法 / 106
羽绒服洗涤法 / 106
牛仔服洗涤法 / 106
衬衫领子袖口保洁法 / 106
领带洗涤法 / 106
旅游鞋洗涤法 / 106
鞋子除臭法 / 107
衣物血渍、奶渍、汗渍去除法 / 107
墨痕去除法 / 107
常备外用污渍去除法 / 107
酒、果汁类污渍去除法 / 108
饭汤、菜渍、调味品污渍去除法 / 108
衣物泛黄、油漆、胶类污渍去除法 / 108
其他污渍去除法 / 108

家居

JIAJU

109

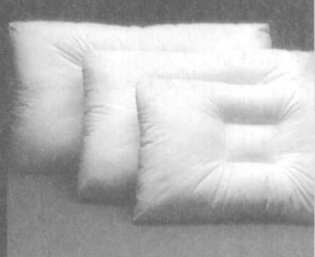
住房装修须知

建筑层数知多少? / 110
新房入住需知 / 110
标准住宅的要求 / 110
签订购房合同的技巧 / 110
购买二手房的“五个心眼” / 111
如何同物业公司签订物业管理合同 / 111
控制装修费用的四个技巧 / 112
绝对省钱的几大“抠门”装修法 / 112
装修完工如何验收 / 112
北方冬季装修好处多 / 113



BOSS

HUGO BOSS



书房布局、布置的讲究 / 113
儿童房间设计要注意的三个事项 / 113
老人房间的布置 / 114
婚房的布置 / 114
如何创造卫生间的良好环境 / 114
如何选购瓷砖 / 114
地砖种类及质量鉴定 / 114
如何计算粉刷涂料 / 115
如何计算墙纸用量 / 115
木地板的好处与坏处 / 115
冬天房间保温方法 / 115
巧防居室的现代化污染 / 116

家用须知

窗帘的选择常识 / 116
瓷砖清洗方法 / 116
竹地板的保养常识 / 116
如何去除白墙上的污迹 / 117
灯具的种类 / 117
防止家具污染室内空气 / 117
谨防室内照明危害 / 118
沙发并非越软越好 / 118
怎样擦玻璃 / 118
判断隔音玻璃好与坏 / 118
如何识别进口家电认证标志 / 118
常用家电装修小建议 / 119
什么是UPS / 119
如何计算家电耗电量 / 119
家电节电小常识 / 119
哪些家电配件不宜买 / 120
人不宜经常接触的电器 / 120
微波炉的种类 / 120

如何清洗微波炉 / 120
微波炉加热注意事项 / 120
烤箱的选购 / 121
烤箱的使用要点 / 121
家用洗碗机的选择 / 121
消毒柜选购及使用 / 121
电饭煲的选购 / 121
使用电水壶要注意 / 122
如何防止电热杯引起火灾 / 122
电暖气的种类 / 122
电暖气的正确使用 / 123
清洗抽油烟机有妙法 / 123
电子打火灶故障排除法 / 123
液化气着火扑救法 / 123
饮水机应常清洗 / 123
家用净水器选购法 / 123
如何延长吸尘器的寿命 / 124
选购电冰箱的几个常识 / 124
去除电冰箱异味的几种方法 / 124
给电冰箱打扫卫生 / 124
电冰箱运转不停怎么办 / 125
洗衣机的类型 / 125
巧用洗衣机洗衣 / 125
洗衣机的污水要放净 / 125
硬币、纽扣掉入洗衣机怎么办 / 125
洗衣机常见故障 / 125
热水器的种类 / 126
怎样使热水器少生水垢 / 126
燃气热水器使用常识 / 126
对燃气热水器做常规检查 / 126
电热水器的使用常识 / 126
太阳能热水器使用注意事项 / 127
大屏幕彩电使用须知 / 127

选购高端电视机应注意的三点 / 127
如何购买微型液晶彩电 / 127
液晶电视机的保养常识 / 128
雷雨天可以看电视吗 / 128
如何给电视机除尘 / 128
电视机防爆防自燃三大常识 / 128
电视遥控器失灵的处理方法 / 129
使用遥控器时应注意 / 129
如何擦电视机屏幕 / 129
不要躺着看电视 / 129
国产空调上字母的含义 / 130
空调“P”是什么意思 / 130
如何节省空调用电 / 130
重新启用空调要注意 / 130
怎样预防空调病 / 131
吊兰可防“空调病” / 131
电动车电瓶保养方法 / 131
如何选购电风扇 / 131
正确购买使用电热毯 / 132
如何防电吹风的辐射 / 132
电须刀的选购技巧 / 132
收录机怎样使用会省电 / 132
MP3小常识 / 133
购买数码摄像机的常识 / 133
数码摄像机的一些问题解释 / 133
数码相机的保养 / 134
存储介质 / 134
组合音响选购步骤 / 134
选购DVD机应注意 / 134
VCD、DVD机保养法 / 135
识别激光唱片代号 / 135
选择卡拉OK伴唱机的常识 / 135
如何消除电脑噪音 / 135



如何检修音箱故障 / 136
 如何选购笔记本电脑 / 136
 家用电脑使用应注意 / 137
 笔记本电脑保养技巧 / 137
 不宜用电脑看VCD光盘 / 137
 如何防止电脑有害射线的伤害 / 137
 电脑桌的高度为多少合适 / 138
 操作电脑时,怎样保护眼睛 / 138
 传真机的功能 / 138
 如何在网上购买放心手机 / 139
 使用手机应注意的几个问题 / 139
 手机进水怎么办 / 139
 如何选购无绳电话 / 140
 无绳电话辐射知多少 / 140
 国产电话机的型号 / 140
 如何远离电话骗子 / 140
 如何购买家用打印机 / 141
 银行卡要远离磁场源 / 141
 消除日光灯“嗡嗡”声 / 141
 电子表要避开电热毯 / 141
 手表除潮法 / 141
 手表外包装盒不宜丢掉 / 141
 手表被磁化后怎么办 / 142
 戴夜光表睡觉不好 / 142
 辨别进口名表的真假 / 142
 镀金、镀黄手表保养法 / 142
 自测家用电表准或不准 / 142
 雨伞保养法 / 143
 慎选药物牙膏 / 143
 框架眼镜如何保养 / 143
 眼镜片防雾法 / 143
 选太阳镜须知 / 144
 隐形眼镜使用常识 / 144

选择铁锅要注意 / 144
 厨房除锈防锈小妙招 / 144
 怎样煮牛奶可以不粘锅 / 145
 铁锅使用小窍门 / 145
 如何选购高压锅 / 145
 怎样正确使用高压锅 / 146
 如何选购自动电压力锅 / 146
 如何选择电磁炉 / 146
 家用餐具消毒方法 / 147
 塑料餐具知多少 / 147
 怎样选购菜刀 / 148
 如何挑选木质砧板 / 148
 冷冻竹筷标签容易除 / 148
 厨房换气扇如何去污 / 148
 怎样除去茶杯上的茶垢 / 148
 水壶除垢的简易方法 / 148
 合理节省家庭用水 / 149
 家庭怎样正确使用液化气 / 149
 如何巧用燃气灶节约燃气 / 149
 如何选购陶瓷餐具 / 149
 钉子钉牢法 / 149
 紫砂茶壶养壶法 / 150
 清除口香糖的技巧 / 150
 辨别塑料袋有毒无毒方法 / 150
 枕头的类型 / 150
 怎样挑选一张好的凉席 / 151
 镜子洁净有办法 / 151
 盆景艺术如何造型 / 151
 插花作品构图原则 / 151
 插作瓶花和盘花的技术要点 / 152
 延长插花寿命的方法 / 152
 插花经久耐看巧管理 / 153
 自然式插花法 / 153

居室不宜过多养花 / 153
 哪些花不宜放在室内 / 153
 孕妇婴儿居室忌放花草 / 153
 哪些植物可除室内甲醛 / 154

休闲运动 155

周末休闲方式 / 156
 老人休闲运动可选择的项目 / 156
 垂钓的益处 / 156
 钓鱼应了解的常识 / 156
 放风筝好处多 / 157
 放风筝的技巧 / 157
 久坐不动害处知多少 / 157
 有氧运动的益处 / 158
 有氧运动小建议 / 158
 体力劳动不能代替体育运动 / 158
 跳绳运动好处多 / 158
 老年人运动要注意什么 / 159
 海边游泳注意事项 / 159
 哪些人不适合游泳 / 159
 游泳后应注意什么 / 159
 打保龄球的益处 / 160
 保龄球礼仪 / 160
 滑冰运动的益处 / 160
 步行的益处 / 160
 长跑的注意事项 / 161
 爬山的益处 / 161
 自行车运动的益处 / 161
 练太极拳的益处 / 161
 羽毛球运动的好处 / 161
 全民运动乒乓球 / 162
 初学者购买乒乓球球拍推荐 / 162



瑜伽帮你练气质 / 162
滑草运动的常识 / 162
什么是蹦极 / 163
腹部健美法 / 163
胸部巧健美 / 163
腿部巧健美 / 164
女性运动时如何防止妇科创伤 / 164

陶冶性情

TAOYEXINGQING

165

绘画的种类 / 166
能够帮助睡眠的音乐 / 166
钢琴的选购常识 / 166
钢琴的清洁保养 / 166
选购古筝的要点 / 167
如何保养古筝 / 167
电子琴的选购常识 / 167
笛的选购常识 / 168
了解棋类 / 168
书的常识 / 169
常用的几种阅读方法 / 169
常用速读技巧 / 170
倾力推荐的几本书 / 170
宽带城域网的特点 / 170
健康上网的时限 / 170

美容减肥

MEIRONGJIANFEI

171

美容宝典

美容首先要营养均衡 / 172
睡眠美容法 / 172
肌肤过敏常识 / 172

日常生活美容四忌 / 173
夏季美容护肤知识 / 173
水水嫩嫩走进秋天 / 173
冬季怎样护肤 / 174
肌肤细腻法 / 174
快速消除黑眼圈 / 175
盐加牛奶去黑头 / 175
淤青不见了 / 175
消除肌肤小皱纹 / 175
让小腿变瘦的诀窍 / 176
女子不可百日无红糖 / 176
温柔练就小蛮腰 / 176
常吃山药有益肌肤 / 176
果蔬美容小知识 / 176
洗面奶的常识 / 177
对化妆水的认识 / 177
爽肤水、眼霜、面霜使用方法 / 178
化妆品不宜过量使用 / 178
慎用美容雀斑霜 / 178
慎做面部除皱手术 / 178
油性皮肤去油方法 / 179
皮肤晒伤处理常识 / 179
哪些食物会使皮肤美白 / 179
哪些食物会使皮肤变黑 / 179
几种排毒养颜的食品 / 180
如何化生活妆 / 180
鼻子化妆小技巧 / 180
戴隐形眼镜化妆应注意 / 181
哪些人不宜割双眼皮 / 181
美容面膜DIY / 181
怎样保护指甲 / 181
青春痘防治小常识 / 182
有害健康的时尚生活 / 182

哪些食物可补充头发的营养 / 182
洗发常识 / 182
除头屑的方法 / 183
四个标准看肥胖 / 183
女性易“发胖”的原因 / 183
有效消除小肚腩的饮食方案 / 183
会引起发胖的生活习惯 / 184
边吃边瘦的方法 / 184
药物减肥小常识 / 184

安全急救

ANQUANJIU

185

家居失火应急措施 / 186
哪些火灾不能用水扑救 / 186
常见的几种手提式灭火器 / 186
毒气泄漏后怎么处理 / 187
面对人潮怎么办 / 187
台风来袭前可能会有预兆 / 187
如何预防台风 / 188
防雷知多少 / 188
山洪灾害防御常识 / 188
入住宾馆切记防火“四要” / 188
如何避免被抢劫 / 189
遭遇抢劫时的自卫技巧 / 189
出租车司机被抢怎么办 / 189
女性日常自我保护技巧 / 189
外出期间的家庭防盗 / 190
野外求救的方法 / 190
紧急情况莫恋财 / 190
地震逃生、避险与自救常识 / 190
住在高层的人地震时如何自救 / 191
空难的自救方法 / 191
车祸急救常识 / 191



地铁遇险急救 / 192
水灾发生自救常识 / 192
火灾发生自救常识 / 192
夏天游泳抽筋自救措施 / 193
怎样做人工呼吸 / 193
什么叫电子复苏 / 193
煤气中毒后的急救措施 / 193
被毒蛇咬伤怎么办 / 194
如何应付蜂蜇 / 194
老幼用药剂量的折算 / 194
血压多少为正常 / 194
心血管病急救药家庭常备 / 194
心脑血管疾病的急救 / 195
外伤止血的方法 / 195
烫伤以后怎么办 / 195
虚脱病人应如何处置 / 195
当身边有人晕倒时 / 195
对触电者的急救 / 196
新生儿高烧发热急救方法 / 196
正确使用创可贴 / 196
儿童手指夹伤如何处理 / 196
老人摔倒时的急救 / 196

花卉

HUAHUI

197

世界上的国花 / 198
中国十大名花 / 198
中国部分城市的市花 / 198
中国十二个月的当令花 / 198
能够组成“花钟”的花 / 198
各国的花节 / 199
花语的表述 / 199
送花有讲究 / 199

节日送花 / 200
养花的基本常识 / 200
正确施花肥 / 201
花卉营养液知多少 / 201
残茶、蛋壳做花卉肥料应注意事项 / 201
养花巧用醋 / 201
鲜花插瓶加点阿司匹林 / 201
阳台种花法 / 202
识别有毒花卉 / 202
花盆知多少 / 203
花卉季节浇水要领 / 203
判断盆花湿度技巧 / 203
南花北养四个技巧 / 203
秋菊越冬小方法 / 204
沙养水仙怎么养才能活得好 / 204
巧让昙花白天开放 / 204
怎样使家庭种植的文竹开花 / 204
君子兰断叶再植法 / 205
韭菜预防杜鹃花病害 / 205
米兰如何防病虫害 / 205
仙人掌的病虫防治 / 205
仙人掌类植物腐烂如何处理 / 206
草坪养护常识 / 206

宠物

CHONGWU

207

养宠物的好与坏 / 208
宠物的选择及注意事项 / 208
巧治宠物跳蚤 / 208
给宠物打疫苗 / 208
教狗定地排便的技巧 / 208
宠物狗的选购 / 209
狂犬病的相关常识 / 209

初养小狗的注意事项 / 209
给狗梳毛的方法 / 209
初养鸟者的选鸟建议 / 209
常见鸟病的防治要领 / 210
鸟饲料的两种配制方法 / 210
鹦鹉的喂养建议 / 210
鸽子的饲养 / 210
画眉的挑选及饲养 / 211
常见观赏鱼的种类 / 211
金鱼的挑选技巧 / 211
鱼缸的挑选 / 212
家庭养鱼换水常识 / 212
给鱼喂食的常识 / 212
热带鱼搭配混养技巧 / 212

社交礼仪

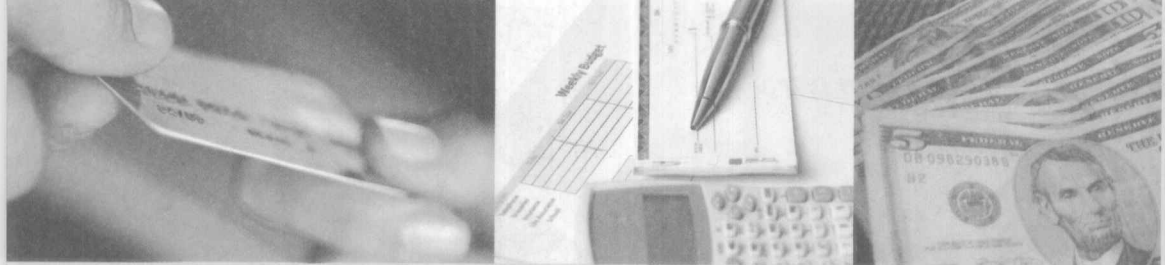
SHEJIAOLIYI

213

社交禁忌

一些国家的社交礼仪 / 214
西方忌讳“13”的由来 / 214
西方人点烟忌“3”的由来 / 214
怎样克服社交中的羞怯心理 / 215
给初涉职场人的几点建议 / 215
教养教会你这样沟通 / 215
如何婉言拒绝别人的请求 / 216
说服他人的“战术” / 216
道歉的艺术 / 217
你知人善用了吗 / 217
让友情长久芬芳 / 217
与同事友好相处 / 217
让家庭和睦美满 / 218
做好父母的五大秘密 / 218





中国送花习俗 / 218

彬彬有礼

握手礼仪 / 218

举止礼仪 / 219

体语艺术 / 219

介绍礼仪 / 219

称呼礼仪 / 219

传真礼仪 / 220

公关电话礼仪 / 220

电子邮件礼仪 / 220

招待宴请的礼仪 / 220

中国赴宴礼仪 / 220

碰杯礼仪的由来 / 221

斟酒应注意 / 221

吸烟应注意的礼仪 / 221

吃西餐的礼仪常识 / 221

春节拜年的常识 / 222

中式结婚典礼的一般程序 / 223

婚礼八大主角着装原则 / 223

婚礼宾客着装原则 / 223

名片使用礼仪 / 223

藏族哈达知多少 / 223

佩戴黑纱的由来 / 224

下半旗志哀的由来 / 224

“男左女右”的由来 / 224

经济贸易 225

JINGJIMAOWI

世界贸易组织(WTO) / 226

国际货币基金组织(IMF) / 226

世界知识产权组织(WIPO) / 226

国际贸易 / 226

金融 / 226

货币 / 227

银行 / 227

世界银行(BIRD) / 227

中国人民银行 / 227

人民币上“中国人民银行”字样的由来 / 227

301条款 / 228

黄金储备 / 228

外汇储备 / 228

汇率 / 228

货币升值与贬值 / 229

世界货币 / 229

美元 / 229

英镑 / 229

欧元 / 229

人民币 / 230

第五套人民币的防伪特征 / 230

水印 / 230

假币 / 230

电子货币 / 231

信用卡 / 231

国债 / 231

储蓄 / 231

典当行 / 232

贷款 / 232

按揭 / 232

风险的由来 / 232

股票 / 233

熊市与牛市 / 233

“道琼斯”指数 / 233

日经指数 / 233

恒生指数 / 234

上证指数和深证指数 / 234

彩票 / 234

金融危机 / 234

产权 / 234

兼并 / 235

破产 / 235

股份制 / 235

劳动合同制 / 235

市场经济 / 235

网络经济 / 236

经济特区 / 236

包产到户 / 236

集贸市场 / 236

超级市场 / 237

跳蚤市场 / 237

金融市场 / 237

期货市场 / 237

证券交易所 / 238

第三产业 / 238

海关 / 238

关税 / 238

最惠国待遇 / 239

关税壁垒 / 239

保税区 / 239

顺差与逆差 / 239

走私 / 239

知识产权保护 / 240

经纪人 / 240

外资企业 / 240

投资公司 / 240

股份公司 / 240

跨国公司 / 241



通货膨胀 / 241

经济危机 / 241

保险 / 241

广告 / 241

招牌 / 242

公证 / 242

名片 / 242

专利 / 242

外币符号“\$” / 242

钱币上人物肖像 / 242

三百六十行指什么 / 243

八小时工作制 / 243

钞票的由来 / 243

大写数字额 / 243

中国最早的货币 / 244

元宝 / 244

万贯 / 244

古代铜钱的内孔为什么是方的 / 244

理财

LICAI

245

理财技巧

赚钱者应该把握的几点 / 246

理财的基本常识 / 246

家庭理财基本原则 / 246

分阶段科学理财 / 246

月光族怎样学会理财 / 247

什么是五险一金 / 247

分阶段选择保险法 / 247

工薪阶层怎样买保险 / 247

怎样挑选保险代理人 / 248

保险计划制订法 / 248

保险合同的变更、解除与终止 / 248

保险种变更法 / 248

保险单验收法 / 249

投保失误退保法 / 249

投保出险后如何理赔 / 249

保险单据票证保存法 / 249

人寿保险投保法 / 249

缴纳基本医疗保险费的方法 / 250

是把钱存起来还是拿出来 / 250

储蓄、贷款、债券 / 250

储蓄利息多得法 / 251

如何选择银行卡 / 251

定期存款提前支取利息算法 / 251

定期存款逾期利息算法 / 252

债券投资的原则 / 252

债券投资时掌握三法 / 252

国债提前支取利率算法 / 252

国债逾期利率算法 / 253

国际黄金市场上的主要投资方式 / 253

股票投资的风险 / 253

如何减少股票投资风险 / 253

股票投资保本投资法 / 253

钱币收藏投资的方法 / 254

邮票投资 / 254

邮票齿孔在集邮时的意义 / 254

鉴赏邮票的常识 / 254

邮票的真伪如何鉴别 / 255

邮票品相的鉴定方法 / 255

完整剥离邮票法 / 255

金银首饰的投资 / 255

计算K金中纯金含量的窍门 / 256

评价钻石的四个“C” / 256

鉴别真假钻石的方法 / 256

水晶真假鉴别法 / 257

区别水晶与玻璃的方法 / 257

玉饰品的真伪鉴别 / 257

合理的家庭消费观念 / 258

安排家庭文化消费的原则 / 258

适当安排家庭旅游开支 / 258

如何面对冲动消费 / 258

购物讨价还价方法 / 259

产品保质期与保存期的区别 / 259

家庭变废为宝有哪些 / 259

网上开个小店需要什么手续 / 260

法律

FALÜ

261

税收基本常识 / 262

一些税种简介 / 262

哪些行业可免税 / 262

百姓日常直接缴纳的税种 / 262

百姓间接缴纳的税种 / 263

什么是物业管理 / 263

物业管理合同内容 / 263

民事官司知多少 / 263

民事答辩状怎么写 / 264

什么人不能当证人 / 264

哪些案件法院不受理 / 264

请律师时该注意些什么 / 265

法律援助知多少 / 265

结婚登记的相关程序 / 265

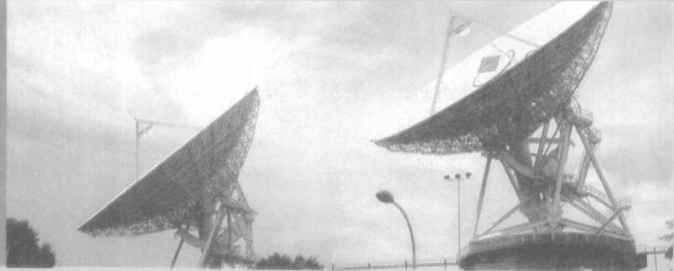
结婚证的用途 / 266

夫妻在人身方面有哪些权利义务 / 266

留学生夫妻在国外离婚如何办手

续 / 266

双方自愿离婚是否要到法院提出



诉讼 / 266

什么情况下, 男方不得提出离婚 / 266

离婚时分割财产的原则 / 267

与现役军人离婚的特殊规定 / 267

复婚的法律手续 / 267

家庭中的财产哪些归一方所有,
哪些归夫妻共有 / 267

夫妻关系存续期间怎么分割遗产 / 267

夫妻一方对外所负的债务, 另一
方有偿还的义务吗 / 268

离婚了, 孩子谁抚养 / 268

继父母及继子女间有哪些权利和
义务 / 268

儿媳对公婆是否有赡养义务 / 268

房屋产权 / 268

什么叫房屋产权证 / 268

房屋出租未约定维修义务的, 该
由谁维修 / 269

承租公有房屋需办理哪些手续 / 269

私房出租, 要办哪些手续 / 269

遗嘱的方式 / 269

中国遗嘱的形式及要求 / 270

我国继承分配原则是什么 / 270

遗嘱的撤销或变更方式 / 270

遗嘱执行人的职责 / 270

哪些人可当遗嘱执行人 / 271

遗产中的“其他合法财产”是指
什么 / 271

哪些人是法定继承人 / 271

继子女和继父母之间是否能继承
遗产 / 271

未成年人的继承权准行使 / 271

不宜分割的遗产怎么处理 / 271

什么样的收养行为不具有法律效
力 / 272

猎头公司在人才流动中起什么作
用 / 272

怎样签订劳动合同 / 272

劳动法规定的工作日 / 273

一般工资核算法 / 273

延长工作时间的工资支付 / 273

合同制工人可以解除合同的情况 / 273

用人单位可以解除劳动合同的情
况 / 273

不发工资怎么办 / 274

打工安全守则 / 274

提防求职陷阱 / 274

网上购物防骗手则 / 274

信 息

XINXI

275

信鸽 / 276

什么是烽火狼烟 / 276

邮驿 / 276

邮政 / 276

鸡毛信 / 276

邮票的由来 / 276

邮票齿孔的来历 / 277

贴邮票位置的由来 / 277

邮戳 / 277

邮政编码的由来 / 277

明信片 / 277

邮筒 / 278

邮政储蓄 / 278

特快专递 / 278

中国邮政标志的含义 / 278

邮票之“第一” / 278

世界各国邮筒颜色 / 278

邮票的种类 / 279

电报 / 279

莫尔斯电码 / 279

博多电码 / 279

无线电通信 / 280

电话 / 280

无线电话 / 280

卫星通信 / 280

光纤通信 / 280

无线电广播 / 281

地球站 / 281

卫星电视 / 281

卫星电话 / 281

光纤与光缆 / 281

海底光缆 / 282

因特网 / 282

局域网 / 282

内部网 / 282

电子邮件 / 282

电子邮箱符号@的由来 / 283

BBS / 283

电子商务 / 283

语音信箱 / 283

信息高速公路 / 283

IP电话 / 284

可视电话 / 284

SIM卡 / 284

CDMA系统 / 284

政治、军事

ZHENGZHIJUNSHI

285



联合国的由来 / 286
联合国的国徽 / 286
联合国大会 / 286
联合国秘书长 / 286
联合国历届秘书长 / 286
联合国安全理事会 / 287
联合国的三个“国都” / 287
联合国的语言是如何翻译的 / 287
联合国教育、科学和文化组织 / 287
联合国儿童基金会 / 288
国际法院 / 288
世界上第一个无产阶级组织 / 288
“国家”一词的由来 / 288
君主制 / 289
君主立宪制 / 289
共和制 / 289
议会制 / 289
总统制 / 290
内阁制 / 290
总理 / 290
首相 / 290
“杜马”一词的由来 / 291
发达国家 / 291
发展中国家 / 291
第三世界 / 292
国旗、国徽与国歌 / 292
首都 / 292
竞选 / 292
弹劾 / 292
全民公决 / 292
北约 / 293
华约 / 293
欧盟 / 293

不结盟运动 / 293
七十七国集团 / 294
非洲国家统一组织 / 294
东盟 / 294
阿拉伯国家联盟 / 294
美洲国家组织 / 294
亚太经济合作组织 (APEC) / 295
上海合作组织 / 295
八国首脑会议 / 295
红十字会与红新月协会 / 295
外交使节 / 295
外交特权与豁免权 / 296
圆桌会议 / 296
政治避难 / 296
引渡 / 296

军事

热战 / 296
冷战 / 296
中立国 / 296
沙文主义 / 297
法西斯主义 / 297
霸权主义 / 297
三K党 / 297
古巴导弹危机 / 297
水门事件 / 297
世界军衔制度 / 298
肩章 / 298
军旗 / 298
军徽 / 298
勋章 / 298
军乐 / 299

仪仗队 / 299
阅兵式 / 299
陆军 / 299
海军 / 299
空军 / 299
雷达 / 300
沙盘 / 300
空降兵 / 300
海军陆战队 / 300
特种部队 / 300
警察 / 301
世界著名军校 / 301
黄埔军校 / 301
中国古代的军衔 / 301
中国十大元帅、将军 / 301
“三八”线 / 301
游击战 / 302
闪击战 / 302
电子战 / 302
心理战 / 302
常规武器 / 302
大规模毁灭性武器 / 302
核武器 / 303
原子弹 / 303
核冬天 / 303
化学武器 / 303
生物武器 / 303