

教会您生活

覃世中 主编

广西民族出版社

教会您生活

主 编 覃世中

(桂)新登字02号

教 会 您 生 活

覃世中 主编

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 南宁市江南区新兴印刷厂印刷

※

开本787×1092 1/32 6.5印张 136千字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

印数：1—15,000册

ISBN 7—5363—1682—8/Z·125 定价：3.20元

前 言

生活是丰富多彩的，如何把握生活，掌握生活的真谛——《教会您生活》一书将会给您启迪和参谋。

本书主要介绍生活中经常碰到但又是人们最需要了解和掌握的日常生活常识，内容有：生活中的禁忌、健美诀窍、防身绝招、生理小常识、生活小窍门、科技小常识、庭院种养技巧七个方面近四百个生活中的小知识、小方法、小技巧、小窍门，它涉及到人们生活中的各个方面，融知识性、实用性于一体。象“防身绝招、生理小常识”这两部分内容，它对于青少年们尤其是对于女同志来说都是十分现实的，碰到书中所提到的情况，您可以仿照书中的方法去处理解决，保您平安和快乐；“健美诀窍”教会您打扮得更加美丽动人；生活中的小事，特别是有些不好启齿的事在“生活小窍门和生活中的禁忌”中会提醒您该怎么办，应注意那些问题。所举内容均经实践和科学检验，无哗众取宠之意，具有较强的可读性。

总之，所列内容非常贴近生活，贴近实际，方法简便，通俗易懂，直接接触问题实质，您若参照学习使用，保证您和您的家庭生活更加美满幸福。

参加本书编写的有九位同志，由广西大学中文系的覃世

中同志主编，在编写过程中参考了有关书刊和资料，因篇幅所限没有一一列出，在此谨向这些书的作者、编者表示谢意！

由于我们的水平和资料所限，不足之处，请读者和同行赐教。

编著者

1992年2月

目 录

生活中的禁忌

- 邻居相处十忌..... (1)
- 串门五忌..... (1)
- 访友九忌..... (2)
- 恋爱十忌..... (3)
- 夫妻七忌..... (3)
- 夫妻争吵九忌..... (5)
- 幼儿忌睡在大人中间..... (6)
- 幼儿忌含食物睡觉..... (6)
- 婴儿忌服速效感冒丸..... (7)
- 儿童忌吃咸鱼..... (7)
- 儿童忌多吃豆类食物..... (7)
- 儿童睡觉忌穿衣太多..... (8)
- 父母切忌哄孩子..... (8)
- 切忌打孩子的屁股..... (9)
- 少女忌不及时用胸罩..... (9)
- 少女忌束胸..... (10)
- 少女忌拔眉求美..... (10)

●少女忌用报纸做月经垫·····	(11)
●少女忌长期用健美丰乳膏·····	(11)
●少女忌用激素促使乳房发育·····	(11)
●姑娘忌挑痣·····	(12)
●青春痘切忌挤压·····	(12)
●青年忌用雌激素除须·····	(12)
●乳晕之毛忌拔·····	(13)
●青年忌手淫·····	(13)
●中老年妇女忌过多食糖·····	(14)
●妇女经前忌多吃盐·····	(14)
●妇女浴后忌立刻化妆·····	(15)
●产后两个月内忌性生活·····	(15)
●月经期忌过性生活·····	(15)
●更年期妇女忌不避孕·····	(16)
●孕妇忌用哪些中药·····	(16)
●孕妇化妆的禁忌·····	(16)
●孕妇分娩后忌久卧·····	(17)
●临产五忌·····	(17)
●中年人忌用脑过度·····	(18)
●中年四忌·····	(19)
●老年人忌染发·····	(19)
●老年人忌猛然回头·····	(20)
●老年人忌久坐后猛然站起·····	(20)
●睛纶衣忌贴身穿·····	(20)
●合金项链忌久戴·····	(21)
●忌用废灯管晾衣服·····	(21)

- (16) ●人造革服装忌用肥皂擦洗..... (22)
- (17) ●空腹忌吃蕃茄..... (22)
- (18) ●红薯忌与柿子同吃..... (22)
- (22) ●饱餐后忌喝汽水..... (23)
- (10) ●大汗时忌冷饮..... (23)
- (14) ●水禽蛋忌作蛋糕原料..... (23)
- (38) ●鲜猪肉忌热水浸泡..... (24)
- (22) ●鸡屁股忌食用..... (24)
- (58) ●牛奶忌久煮..... (24)
- (58) ●酸奶忌加热..... (25)
- (8) ●腌菜忌冷水浸泡..... (25)
- (9) ●炒菜忌先放盐..... (25)
- (86) ●蔬菜忌用热水烫..... (26)
- (88) ●豆芽忌用化肥生发..... (26)
- (01) ●吃萝卜忌削皮..... (26)
- (08) ●猪油忌用大火煎熬..... (27)
- (14) ●酱油忌生吃..... (27)
- (12) ●饭后忌吸烟..... (27)
- (21) ●冬季忌饮冷啤酒..... (28)
- (25) ●头遍茶忌饮用..... (28)
- (24) ●空腹忌喝茶..... (28)
- (44) ●墙壁装饰七忌..... (29)
- (24) ●寝室内忌养花草..... (29)
- (21) ●塑料布忌作床罩..... (30)
- (81) ●被褥忌久盖不晒..... (30)
- (81) ●起床后忌马上叠被子..... (31)

- 老幼旅游六忌..... (31)
- 晕车乘客的禁忌..... (32)
- 看电视切忌紧闭门窗..... (33)
- 使用电饭锅三忌..... (33)
- 春日养花三忌..... (34)
- 忌借剃须刀..... (34)
- 晨雾中忌锻炼..... (35)
- 冬泳七忌..... (35)
- 药物牙膏忌长期使用..... (37)
- 风沙迷眼忌用手揉..... (37)
- 疲劳时忌过性生活..... (38)
- 指关节忌拉扯..... (38)
- 气管炎病人忌睡前饮酒..... (39)
- 肺结核病人忌吸烟..... (39)
- 冠心病病人忌过饱..... (40)
- 脑溢血病人忌摇动..... (40)
- 高血压和冠心病患者忌大笑..... (41)
- 高血压患者忌喝鸡汤..... (41)
- 糖尿病人忌悲伤发怒..... (42)
- 流鼻血忌用纸塞..... (43)
- 打针后忌用手按摩..... (43)
- 碘酒忌与红汞混合用..... (44)
- 罗卜人参忌同时服用..... (45)
- 蜂蜜忌开水冲服..... (45)
- 白果的禁忌..... (46)
- 电视机旁忌摆花卉..... (46)

防身绝招

- 被对方抓住胸襟时..... (47)
- 如何逃开对方的勒颈..... (49)
- 诈败求胜的秘诀..... (51)
- 当对方用脚踢过来时..... (53)
- 如何闪躲对方的刀刃..... (55)
- 女性必学的绝技..... (57)
- 被色狼抓住手肘时..... (59)
- 突然被色狼从后面抱住时..... (61)

健美诀窍

- 皮肤保养秘诀..... (63)
- 如何防治皱纹..... (65)
- 防治面部皮肤皱纹按摩法..... (65)
- 化妆品的选用诀窍..... (67)
- 防治粉刺妙法..... (68)
- 消除脸上黄斑妙法..... (69)
- 怎样防治脱发..... (69)
- 少女如何保护头发及皮肤健美..... (70)
- 平时化妆诀窍..... (71)
- 中年妇女如何打扮才得体..... (72)
- 矮个子姑娘的巧打扮..... (73)
- 如何保持健康美..... (73)

●使乳房充满魅力法.....	(80)
●女性青春期如何保持臀部健美.....	(81)
●少女如何保持腹部健美.....	(86)
●少女如何进行腰部健美锻炼.....	(93)
●中年妇女的胸部健美术.....	(96)
●女性胸部健美按摩法.....	(97)
●秀发如云按摩法.....	(98)
●自我按摩健身法.....	(99)
●防牙蛀妙法.....	(103)
●汗臭消除法.....	(103)
●治腋臭秘法.....	(103)
●瘦人增肥术.....	(105)
●入浴健身法.....	(106)
●内服美容之法.....	(106)

生理小常识

●少女月经初来推算法.....	(108)
●月经期怎样进行自我调节.....	(108)
●乳头发痒怎么办.....	(109)
●少女乳头溢液是怎么回事.....	(110)
●乳头凹陷怎么办.....	(111)
●怎样保持乳房的坚挺与轮廓.....	(111)
●新婚行房应注意什么.....	(113)
●如何过好“蜜月”.....	(113)
●怎样做好新婚期的性心理和谐.....	(114)

●哪种情况下不宜过性生活.....	(115)
●何时怀孕最佳.....	(115)
●怎样知道自己怀孕了.....	(116)
●怎样知道排卵期.....	(117)
●预测分娩日期的方法.....	(118)
●孕妇怎样和胎儿交流感情.....	(118)
●妊娠期性生活应注意哪些事项.....	(120)
●怎样护理新生儿.....	(122)
●产后何时来月经.....	(122)
●产后多久才能“同房”.....	(123)
●产后奶胀怎么办.....	(123)
●产后乳汁少怎么办.....	(124)
●如何断奶.....	(124)
●月经过多的妇女如何选择避孕法.....	(125)
●流产或分娩后怎样避孕.....	(125)
●“早泄”患者如何避孕.....	(126)
●患阴道炎怎样避孕.....	(126)
●更年期妇女怎样避孕.....	(126)
●切忌用延长哺乳时间来避孕.....	(127)
●绝育术后会不会影响性生活.....	(127)
●治外阴搔痒妙法.....	(128)
●巧治滴虫性阴道炎.....	(129)
●霉菌性阴道炎治疗法.....	(130)
●阳缩治疗法.....	(131)
●治早泄验方.....	(131)

生活小窍门

- 衣服去褶皱妙法..... (132)
- 巧除衣领袖口污垢法..... (132)
- 除衣服汗渍三法..... (132)
- 巧除服装上的污迹法..... (133)
- 图书去污斑妙法..... (136)
- 湿书变干妙法..... (137)
- 清洗油锅妙法..... (137)
- 炊具去污妙法..... (137)
- 巧补家具裂缝..... (137)
- 家庭自补砂锅简法..... (138)
- 巧补自来水管小漏眼..... (138)
- 修补铝锅壶妙法..... (138)
- 怎样使棉衣更暖和..... (139)
- 衣料识别妙法..... (139)
- 巧除“眼中钉”..... (140)
- 巧挑肉中刺..... (141)
- 巧用电蚊香片..... (141)
- 塑料物品的修补诀窍..... (141)
- 电冰箱的妙用..... (142)
- 电吹风的特殊用途..... (142)
- 压力锅的妙用..... (143)
- 孕妇尿的妙用..... (144)
- 蛋清在兽医上的妙用..... (144)

●啤酒在烹调中的妙用·····	(146)
●除箱柜霉味妙法·····	(147)
●巧除菜籽油异味·····	(147)
●除鞋臭新法·····	(147)
●猪大肠去臭妙法·····	(148)
●巧洗猪肚法·····	(148)
●冻肉返鲜法·····	(148)
●羊肉去膻妙法·····	(148)
●豆腐不变酸妙法·····	(149)
●使油、醋变香妙法·····	(149)
●防止土豆变色新法·····	(149)
●炖烂老鸡老鸭法·····	(150)
●快煮绿豆法·····	(150)
●去黄瓜苦味妙法·····	(150)
●快速发面蒸馍法·····	(150)
●禽畜快速退毛法·····	(151)
●怎样使鸡快速增重·····	(151)
●刺激鸡生长妙术·····	(152)
●肉鸡快速育肥法·····	(152)
●肉鸡售前催肥法·····	(152)
●仔猪快速增重七法·····	(153)
●菜牛快速长膘六法·····	(154)
●快速养鱼法·····	(155)
●黄牙变白妙法·····	(156)
●治头屑过多妙法·····	(157)
●预防晕车妙法·····	(157)

●解酒妙法.....	(157)
------------	-------

科技小常识

●农村建房估算材料便法.....	(159)
●臭豆腐的制作方法.....	(160)
●巧制麻辣牛肉干法.....	(162)
●驱蟑螂妙法.....	(163)
●驱蚊一法.....	(163)
●防蚂蟥叮咬二法.....	(163)
●灭小老鼠妙法.....	(164)
●防蚁偷糖一法.....	(164)
●防毒蛇之法.....	(164)
●自制润肤脂妙法.....	(165)
●怎样识别灌水猪肉.....	(165)
●如何鉴别病死的猪羊肉.....	(165)
●如何识别狂犬.....	(166)
●真假香烟鉴别法.....	(167)
●真假茶叶鉴别法.....	(169)
●小磨香油优劣的识别妙法.....	(169)
●鉴别真假尿素法.....	(170)
●防治灶台蚂蚁妙法.....	(171)
●几种笼鸟雌雄的鉴别法.....	(171)
●识别不法商贩用秤捣鬼妙术.....	(172)
●真假港币、美钞、人民币的鉴别法.....	(173)
●100元面额人民币如何辨真伪.....	(175)

●黄金首饰鉴别法.....	(175)
●白银首饰鉴别法.....	(176)
●玛瑙鉴真法.....	(177)
●珍珠鉴识法.....	(177)

庭院种养技巧

●使桃树花艳果多法.....	(179)
●使兰花四季开花法.....	(179)
●使芙蓉开碧绿花法.....	(180)
●使一棵菊花开两色法.....	(180)
●提高枇杷果多质好新法.....	(180)
●怎样使米兰开花多且更香法.....	(181)
●如何使梅花年年开放.....	(181)
●怎样使盆栽柑桔花多果多法.....	(182)
●怎样使水仙在节日开花.....	(183)
●怎样使小石榴多开花、多结果.....	(184)
●如何使盆栽菊花在春节开花.....	(185)
●荷花怎样进行无土栽培.....	(185)
●驯养巧嘴八哥妙法.....	(186)
●巧置花卉室内生辉.....	(188)
●养狗秘法.....	(188)
●饲养金鱼妙法.....	(189)
●看水情可判断鱼多少法.....	(189)

生活中的禁忌

邻居相处十忌

- 1、忌恶语伤人，动手打人；
- 2、忌背后议论，猜疑嫉妒；
- 3、忌轻信纵容，偏袒子女；
- 4、忌见难不救，幸灾乐祸；
- 5、忌私搭建筑，妨碍他人；
- 6、忌跨越地界，栽瓜种豆；
- 7、忌放养家畜，有碍卫生；
- 8、忌谈笑打趣，不讲分寸；
- 9、忌经济往来，帐目不清；
- 10、忌得理不让，不听劝解。

串门五忌

- 1、忌频繁。邻里不能“老死不相往来”，但是走得太