

生活窍门百事通



生活窍门百事通

乔居士 编著

四川科学技术出版社

1992年·成都

(川) 新登字004号

书 名 / 生活窍门百事通

编 著 者 / 乔居士

责任编辑 · 陈敦和

封面设计 · 邵 影

版面设计 · 王 一

责任校对 · 刘 丽

出版 四川科学技术出版社、发行
成都盐道街3号 邮编610012

经销 广东省新华书店

印刷 中国人民解放军7215印刷厂

版次 1992年4月成都第一版

1992年4月第一次印刷

规格 787×1092毫米 1/32

印张 6 135千字

印数 1—10000册

定价 3.40元

ISBN7-5364-2273-3/Z·47

编写说明

大千世界五彩缤纷，自古到今，在我们日常生活中，有着许多生活秘术与家庭小窍门。本书以极其丰富的资料，提示人们如何发挥自己的最佳形象和非凡才华。本书不仅从各个方面展示了生活秘诀与技巧，而且还是茶余饭后的娱乐享受。我们希望这本《生活窍门百事通》能给广大读者带来巨大益处，并助你们万事成功。

编 者

1991年6月3日

目 录

第一篇 养生、美容绝招

· 永葆青春法·····	(1)
· 容颜变白法·····	(1)
· 皱纹消除法·····	(2)
· 夏季防晒绝招·····	(2)
· 夏季化妆品的妙用·····	(2)
· 健美十要诀·····	(3)
· 皮肤保护法·····	(3)
· 腹部健美法·····	(3)
· 胸部健美术·····	(4)
· 胸部按摩健美法·····	(5)
· 胸部体操健美法·····	(7)
· 脸型与发型·····	(8)
· 怎样选用香水·····	(8)
· 如何选用化妆品·····	(9)
· 怎样涂口红·····	(9)
· 眉毛的修饰·····	(9)
· 嘴唇的修饰·····	(10)
· 怎样化妆·····	(10)
· 美容与蔬菜·····	(11)
· 美容十忌·····	(11)
· 消除雀斑法·····	(13)

· 消除粉刺法·····	(14)
· 美容奇术·····	(14)
· 美眉奇术·····	(14)
· 消除黑痣法·····	(15)
· 消除皮肤伤痕法·····	(15)
· 消除疮痕法·····	(15)
· 消除汗斑法·····	(15)
· 消除黑白斑皮肤法·····	(15)
· 消除口臭法·····	(15)
· 减肥法·····	(16)
· 增肥法·····	(17)
· 增高法·····	(17)
· 眉清目秀法·····	(17)
· 美容与饮食·····	(19)
· 醋能美容·····	(19)
· 神奇的维生素 E·····	(20)
· 长寿秘诀·····	(21)
· 失眠疗法·····	(21)
· 古传洗面法·····	(21)
· 老年人美容法·····	(22)
· 神经衰弱疗法·····	(22)
· 壮阳强肾疗法·····	(23)
· 强身按摩法·····	(23)
· 健脑法·····	(24)
· 增强记忆法·····	(25)
· 消除紧张法·····	(26)

- 笑的好处..... (26)
- 哭的好处..... (27)
- 怎样使你头发更美..... (27)

第二篇 婚姻卫生指南

- 夫妻怎样更和谐..... (29)
- 夫妻恩爱寿命长..... (29)
- 做妻子应当怎样..... (30)
- 做丈夫应当怎样..... (30)
- 妻子最忌讳什么..... (30)
- 女性心中的男性美..... (30)
- 爱人有了外遇怎么办..... (31)
- 阳痿的病理因素..... (32)
- 阳痿的四种疗法..... (33)
- 补充男性激素..... (34)
- 怎样延长性生活快感..... (34)
- 喜怒悲忧太过时同房伤身..... (34)
- “大月十七日、小月十六日”房事伤身..... (35)
- 饥饱时同房伤脾胃..... (35)
- 醉后入房伤身..... (35)
- 疲劳后过性生活影响体力恢复..... (35)
- 房事宜防“七损”..... (36)
- 经期房事会引起百病..... (36)
- 怀孕期前后 3 个月禁止房事..... (36)
- 体外射精避孕弊端多..... (36)
- 房事过度易出现不孕..... (37)
- 巧治性机能减退..... (37)

· 巧治房事过度·····	(37)
· 巧治见色流精·····	(38)
· 巧治遗精早泄·····	(38)
· 巧治月经与房事相撞·····	(39)
· 巧治妇女阴部疮痘·····	(39)
· 巧治妇女阴道奇痒·····	(39)
· 巧治血崩·····	(40)
· 巧治阴部瘙痒·····	(40)
· 巧治妇女白带过多·····	(40)
· 巧治滴虫阴道炎·····	(41)
· 巧治盗汗·····	(42)
· 巧治淋病·····	(42)
· 怎样防治艾滋病·····	(43)

第三篇 社交、书信指南

· 掌握初次社交要诀·····	(44)
· 怎样处好人际关系·····	(44)
· 社交礼仪与化妆·····	(45)
· 社交礼仪与首饰的佩戴·····	(45)
· 舞场的礼节·····	(45)
· 男性的舞步·····	(46)
· 女性的舞步·····	(46)
· 如何做到有教养·····	(47)
· 第一次约会·····	(47)
· 第一次吐露心意·····	(47)
· 第一次踏进对方家门·····	(48)
· 如何使自己受人欢迎·····	(48)

· 争当舞会上的偶像·····	(49)
· 注意自己的礼节·····	(50)
· 广众场合的基本礼节·····	(50)
· 谈话的基本方法·····	(52)
· 谈话的艺术·····	(53)
· 怎样和陌生人攀谈·····	(54)
· 怎样和异性朋友交往·····	(54)
· 怎样写情书·····	(55)
· 当你收到情书时·····	(55)
· 怎样看待追星热·····	(55)
· 怎样看待“马路求爱”·····	(56)
· 书信的作用·····	(56)
· 如何收寄台湾邮件·····	(56)
· 如何交寄特快邮件·····	(57)
· 如何知道对方邮政编码·····	(57)
· 怎样了解邮政编码·····	(57)
· 怎样了解身份证上的编号·····	(58)
· 怎样选送礼品·····	(58)

第四篇 家用电器常识

· 怎样选择彩色电视机·····	(60)
· 如何减少电视机的耗电量·····	(60)
· 电视机突然收不到图像怎么办·····	(60)
· 彩色电视机最怕什么·····	(61)
· 黑白电视机最怕什么·····	(61)
· 荧光屏如何去污·····	(61)
· 怎样选择电冰箱·····	(62)

- 电冰箱节电诀窍····· (62)
- 如何消除电冰箱的怪味····· (62)
- 电冰箱最怕什么····· (63)
- 怎样选择录音机····· (63)
- 磁带最怕什么····· (64)
- 双卡录音机哪个卡放音好····· (64)
- 怎样选择洗衣机····· (64)
- 洗衣机最怕什么····· (64)
- 怎样使用录像机····· (65)
- 录像机最怕什么····· (65)
- 电风扇怎样节电····· (65)
- 电风扇最怕什么····· (66)
- 怎样选购风扇····· (66)
- 吸尘器的选择与使用····· (66)

第五篇 家庭日常生活小百科

- 怎样选择珠宝····· (68)
- 怎样鉴别宝石····· (68)
- 怎样识别真假人民币····· (69)
- 怎样识别真假美元····· (69)
- 怎样识别真假兔毛····· (70)
- 怎样识别真假黄金····· (70)
- 食盐妙用法····· (71)
- 肥皂妙用法····· (71)
- 醋的妙用····· (72)
- 糖的妙用····· (72)
- 韭菜的妙用····· (73)

· 辣椒的妙用·····	(73)
· 明矾的妙用·····	(74)
· 开水巧治感冒·····	(74)
· 咖啡的好处·····	(74)
· 怎样使菜板不裂·····	(74)
· 自制万年醋法·····	(75)
· 怎样使醋变香·····	(75)
· 自制肉松法·····	(75)
· 自制咸肉法·····	(76)
· 自制酱肉法·····	(76)
· 自制腊味法·····	(76)
· 自制咸蛋法·····	(77)
· 自制糟蛋法·····	(77)
· 自制双耳液·····	(77)
· 自制萝卜咸菜法·····	(77)
· 自制泡菜法·····	(78)
· 怎样选蟹·····	(79)
· 壮阳益精食法·····	(79)
· 大蒜的用途·····	(79)
· 生姜的用途·····	(80)
· 淘米水的用途·····	(80)
· 废茶叶的用途·····	(80)
· 葵花籽的益处·····	(81)
· 核桃的药用价值·····	(81)
· 饭烧焦了怎么办·····	(81)
· 洗菜和炒菜·····	(82)

· 食油贮藏要得法	(82)
· 味精为什么会有鲜味	(83)
· 茶叶收藏法	(83)
· 吃西红柿的注意事项	(83)
· 吃西红柿拌白糖要防螨虫	(84)
· 不要吃青色番茄	(84)
· 发芽的土豆有毒	(84)
· 多吃粗纤维食物好处多	(85)
· 勿吃过量的植物油	(85)
· 巧吃火锅	(86)
· 吃“涮羊肉”三法	(86)
· 吃果类的禁忌	(87)
· 桔皮的妙用	(88)
· 生蜜忌吃的时间	(89)
· 去腥味法	(89)
· 清洗脏肉法	(89)
· 去河鱼泥味法	(90)
· 猪肠肚简便洁净法	(90)
· 除烹饪原料怪味四法	(90)
· 淘米水的八用	(91)
· 做健美粥法	(91)
· 盐的用途	(92)
· 厨房巧用啤酒五法	(92)
· 巧吃猪肉可益寿	(93)
· 罐头食品的好坏鉴别法	(93)
· 不宜大量食用味精	(94)

· 热茶可解暑·····	(94)
· 不要用沸腾的开水泡绿茶·····	(94)
· 饮茶有益·····	(94)
· 饮茶四忌·····	(95)
· 科学烹调有益健康·····	(95)
· 增进健康的药粥·····	(96)
· 高脂血症的药粥疗法·····	(97)
· 各种肉汤的强身方剂·····	(98)
· 青年保健药膳法·····	(100)
· 鱼的食疗诸方·····	(101)
· 大豆的营养价值·····	(102)
· 延年益寿秘传方剂·····	(103)
· 红糖好还是白糖好·····	(108)
· 吃海带要得法·····	(109)
· 白薯的药用价值·····	(109)
· 煮挂面的学问·····	(109)
· 医治红鼻子变美有良药·····	(110)
· 烫发法·····	(110)
· 天然化妆品·····	(110)
· 梅花的栽培法·····	(112)
· 仙客来养殖法·····	(113)
· 水仙的水培法·····	(114)
· 迎春盆栽·····	(114)
· 盆栽花卉的家庭药房·····	(115)
· 经济方法的养花肥料·····	(116)
· 凉开水不宜浇花·····	(117)

- 鲜花仓库····· (117)
- 对亲戚中的长辈应怎样尊称与自称····· (117)
- 亲戚间怎样互称····· (119)
- 常用的敬词····· (120)
- 常用的客气话····· (121)
- 对人的尊称····· (121)
- 对人的谦称····· (122)
- 曾用的通用别称····· (123)

第六篇 天文、地理与心理

- 节气····· (125)
- 节气的来历····· (128)
- 阳历的来历····· (129)
- 阳历闰年的确定····· (130)
- 阴历的来历····· (130)
- 阴历闰年的确定····· (131)
- 阳历2月为什么只有28天····· (132)
- 日历的演变····· (132)
- 北京时间的来历····· (135)
- 夏时制····· (135)
- 世界城市时间对照····· (137)
- 全国主要城市日出日没时刻表····· (138)
- 星期····· (142)
- 计算星期几的方法····· (142)
- 太极八卦与现代科学····· (143)
- 周易八卦原理····· (141)
- 体型与性格····· (147)

· 脸型与性格·····	(148)
· 五官与性格·····	(149)
· 从举止谈吐判断性格·····	(149)
· 从商业谈判判断性格·····	(150)
· 从为人处世判断人的性格·····	(152)
· 怎样认识男性·····	(152)
· 六类不可深交之男性·····	(153)
· 怎样了解女性的心理活动·····	(156)
· 如何赢得女友的好感·····	(157)
· 选择伴侣的技巧·····	(159)
· 如何得到女友的爱情·····	(160)
· 如何得到男友的爱情·····	(162)
· 避免恋人移情他恋·····	(163)
· 愿你找到如意的郎君·····	(164)
· 愿你找到称心的贤妻·····	(166)
· 选择配偶的性格因素·····	(168)
· 怎样对待求爱遭到的冷遇·····	(169)
· 消除失恋痛苦的办法·····	(170)
· 婚姻生活的忌事·····	(171)
· 解决夫妻矛盾的办法·····	(172)
· 夫妻发生口角之后怎样做·····	(173)
· 夫妻应怎样相处·····	(174)
· 怎样安慰妻子·····	(175)
· “好话”能加深夫妻感情·····	(175)
· 家务中的心理调节·····	(176)
· 人应具备的自我修养·····	(177)

第一篇 养身、美容绝招

●永葆青春法

要保持面部青春常在，按摩面部、良好的睡眠及平静愉快的心情是关键。现介绍几种有效的方法：①轻叩法：双手四指合拢、弯曲，使指尖在同一水平上，顺着皮肤皱纹由上向下叩打面部3~5次。②拍打法：双手四指微合拢，用指掌面和手掌在脸上轻轻拍打，使面部皮肤轻微震荡，每早晚各一次，每次3~4遍，可增加肌肉弹性，使皮肤光洁红润。③分拨法：对着镜子看清皱纹方向，用右手推开皱纹的皮肤然后向下轻压，停5~10秒钟再放开，然后顺着皱纹用一个手指按摩，每天早晚各做2~3遍，能使皱纹变浅、细纹消失。④临睡前将植物油点在眼部，可使原有皱纹慢慢消失。⑤轻轻按摩脸部，从脸部的中心慢慢向四周按摩，可加速面部的新陈代谢。

●容颜变白法

①妇女脸部黑者，临睡时，将热水洗去脸部油腻，用毛巾拭干，然后涂上化妆用的白粉，清晨洗去，则肉色白白嫩嫩，不留黑影。隔五日再做一次，即使如非洲人一样黑的脸，也能逐渐变白净。用鸡蛋清调羊胫骨粉末，每天晚上敷脸，第二天早上用淘米水洗去，10天以后皮肤便会显得细腻光滑、

白洁细嫩。

②用草药天门冬和蜂蜜捣烂放入洗脸水中，每天洗脸，皮肤也能变白。

③取等量的轻粉、滑石、杏仁（去皮）研成粉末，用水蒸熟后加少量冰片，再用鸡蛋清调成药膏。洗脸后，将膏敷在脸上，每日1~2次，1个月后，就会收到效果，脸色红润如玉。

●皱纹消除法

一般来说，人随着年龄的增长，皱纹很快就会爬上眼角，有的人额头或脸部也会有不少皱纹。现有妙法，可以让你永葆青春。①取木瓜除去瓜皮和100克核仁，加杏仁50克，猪油50克，一起捣碎，每夜搽压脸上，1星期之后，皱纹尽去，好似年轻几岁。②取老母猪猪蹄数只，洗净后，煮成膏，晚睡时擦脸，第二天早晨洗去，半个月后即可消除皱纹。③用丝瓜汁混合酒精及蜂蜜，把汁液涂于肌肤上，待干后用清水抹净。此法效果亦佳。

●夏季防晒绝招

防晒膏的作用是能吸收辐射线，过滤紫外线。使用时用药棉球擦在洗净的手臂、大腿、颈脖处。一般反复擦2~3次。外出返回，用软毛巾轻轻擦去，皮肤能保持健康滋润。

●夏季化妆品的妙用

①夏日不宜用雪花冷霜，宜用奶蜜类护肤品，早晚均可