

日常生活、居家旅行、为人处世、工作理财实用百科

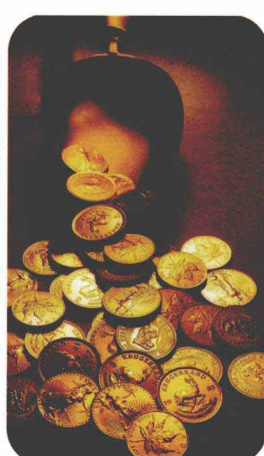
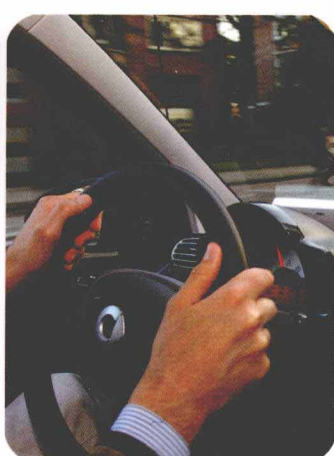
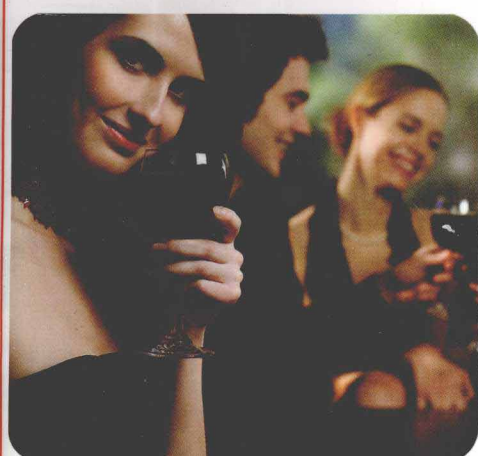
★★★
超值典藏书系

23.80

万事不求人

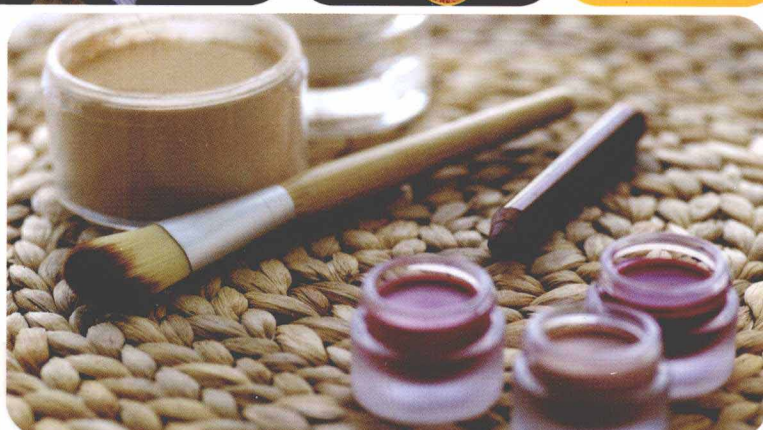
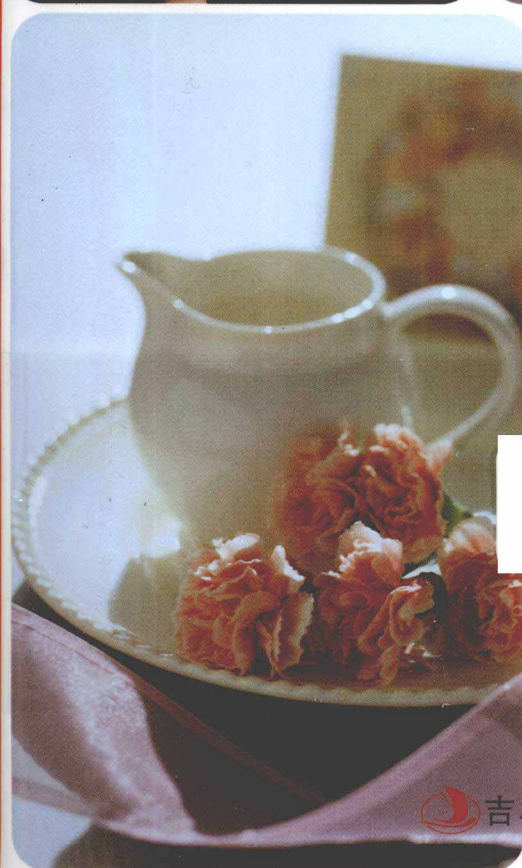
WANSHIBUQIUREN

丛书编委会◎编著



万事
不求人

WANSHI
BU
QIUREN



更是困难重重的。如何将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，对于许多人来说，可是一个不小的难题。



吉林出版集团有限责任公司

万事不求人

丛书编委会◎编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

万事不求人 / 《超值典藏书系》丛书编委会编著.
—长春:吉林出版集团有限责任公司,2012.7

(超值典藏书系)

ISBN 978-7-5463-9856-3

I. ①万… II. ①超… III. ①生活—知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 126717 号

超值典藏书系 万事不求人

编 著 丛书编委会
责任编辑 师晓晖
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 300 千字
印 张 20
版 次 2012 年 7 月第 1 版
印 次 2012 年 7 月第 2 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)
发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司
(南京市山西路 67 号世贸中心 4 楼 邮编:210009)
电 话 总编办:0431-85600386
市场部:025-66989810
北京市场部:010-85804668
网 址 www.keyigroup.com
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

ISBN 978-7-5463-9856-3 定价:23.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-85808988 025-66989810

前言

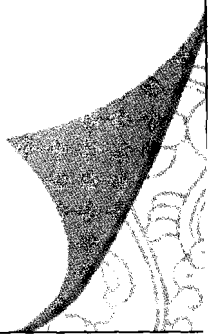
Preface

生活是充满智慧的。这些智慧细节使得生活丰富多彩，栩栩如生。这些来自生活中的智慧细节才会让我们认知家，感受人生。

有些细节虽小，却构成了生活的全部。关注细节就是关注生活，讲究细节就是讲究生活的质量和品位。但是，在生活当中我们常常忽略了细节，有许多细微之处，因嫌烦琐而被删减了；有许多细小之事，因为大意而被忽略了。

生活是幸福的、温馨的，但也是琐碎的、杂乱的，有时更是困难重重的。如何将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，对于许多人来说，可是一个不小的难题。在现实生活中，我们的父辈、祖辈们为我们积累了丰富的生活经验，生活中的许多窍门，许多误区，在他们眼中可以轻松解决。这些宝贵的财富需要我们去掌握它、利用它，可以给我们的生活带来极大的便利。

本书为整理了家庭实用小百科，详细介绍了与家庭日常生活息息相关的常识，内容翔实，指导性、实用性强，是居家过日子随手可查的顾问和好帮手。一书在手，万事不求人。本书对您生活中可能遇到的种种难题和疑问，都可以找到恰当的解决方案，让您摆脱烦恼和不便，使您的生活将会变得更轻松、更简单、更美满！



目录 CONTENTS

美食与厨艺不求人

- 如何鉴别大米质量/2
- 如何鉴别面粉质量/2
- 如何挑选松花蛋/3
- 如何识别掺假黑木耳/3
- 如何鉴别猪肉的质量/3
- 如何挑选猪血/4
- 如何挑选优质银耳/4
- 如何鉴别鱼是否新鲜/5
- 怎样鉴别带鱼质量优劣/5
- 如何鉴别西瓜生熟/5
- 如何挑选生姜/6
- 怎样鉴别蜂蜜的质量/6
- 怎样辨别蜂胶的真假/6
- 如何鉴别化肥浸泡的豆芽/7
- 如何鉴别添加“吊白块”的腐竹/7
- 如何鉴别激素催熟的水果/8

如何让食品保鲜如初

- 如何贮存大白菜/10
- 芹菜如何保鲜/10
- 怎样贮存半个冬瓜/10
- 怎样让鲜鱼保鲜/10

- 土豆存放慎用塑料袋/11
- 怎样保存鲜蛋/11
- 怎样在夏天保存豆腐/12
- 怎样存放牛奶/12
- 怎样防止豆子生虫/12
- 怎样使炒过花生米保持酥脆/12
- 茄子如何保鲜/12
- 韭菜如何保鲜/13
- 西红柿如何保鲜/13
- 放生姜巧贮蜂蜜/13
- 怎样保存小米/13
- 储存香椿芽的小窍门/13
- 如何保存一周用量的小葱/14

助你做一手好菜

- 轻轻松松蒸米饭/16
- 精确掌控油温/16
- 煲汤小窍门/16
- 少油烹饪方法多/17
- 炒菜怎样让蔬菜保持鲜绿/17
- 横牛顺鱼斜切猪/17
- 如何除去鱼腥味/18
- 羊肉去膻妙计/18
- 消除鸡腥味的方法/18

巧切皮蛋不粘刀/19
和饺子面的小窍门/19
去除米饭糊焦味/19
怎样煮面条不黏糊/19
做菜时葱姜蒜椒别乱放/19
炖各种肉类的快熟法则/20
炒虾仁如何不碎不糊/20
炒菠菜去涩味的方法/20
千万不能边炒菜边放盐/20
老香菇变嫩法/21
烧茄子怎样才不变黑/21
氽丸子如何才不散/21
调料蔬菜的香气妙用/21
大葱用法/21
生姜用法/22
大蒜用法/22
花椒用法/22
大料用法/23
如何炒好糖色/23
做鱼忌早放生姜/23
做鱼应放料酒和米醋/23
腌渍使鱼入味/23
煎鱼防焦去腥法/23
碱水去鱼腥味/24
用开水蒸鱼/24
用压力锅烧鱼/24
如何炖鱼入味/24
炒制鲮鱼上浆时不宜加调味品/24
咸鱼返鲜法/24
嫩虾仁炒制法/24
如何吃虾头/25
海蟹宜蒸不宜煮/25
蒸蟹如何才能不掉脚/25
做海参不宜加醋/25
碱煮法使海带柔软/25

炖肉火宜慢/25
炖肉应少用水/26
如何烧肉/26
烧前处理肉类方法/26
烧肉不应早放盐/26
用生姜嫩化老牛肉/26
山楂嫩老牛肉/26
拌好作料炒嫩牛肉/27
苏打水嫩牛肉/27
用猪皮做肉冻/27
使汤鲜香可口的办法/27
熬骨头汤不宜中途添加生水/27
烹调鲜鸡无须放花椒大料/27
蒸鸡蛋不“护皮”的方法/28
不宜用冷水来冷却刚煮熟的鸡蛋/28
加糖炒鸡蛋法/28
如何摊蛋皮/28
做奶油味蛋汤法/28
注射速效腌蛋法/28
巧煮带裂纹的咸鸭蛋/28
烧煮牛奶/29
防煮奶糊锅法/29
用高压锅贴饼子/29
做春饼/29
做镇江汤包/29
烹制猪肚/29
炖骨头汤/30
炸肉酱/30
烹调兔肉/30
腌雪里红的方法/30
腌五香萝卜丝/30
腌酸辣萝卜干/31
制“牛筋”萝卜片/31
腌酱辣黄瓜/31
制干脆辣椒/31

制甜姜/31
 腌糖蒜/31
 制酸豇豆/32
 制北京辣菜/32
 制北京八宝菜/32
 制北京甜辣萝卜干/32
 制上海什锦菜/32
 制天津盐水蘑菇/32
 制山西芥菜丝/33
 制湖南茄干/33
 制四川泡菜/33
 制南京酱瓜/33
 制扬州乳瓜/33
 腌镇江香菜心/33
 做泡菜/34
 腌制韩国泡菜/34
 做五香酱牛肉/34
 做苏州酱肉/34

做自己的美丽造型师

不良的睡眠习惯会越睡越老/36
 冬日清洁肌肤要注意这些/36
 冷水洗脸其实不利美容/37
 简单3招，肌肤水嫩嫩/37
 春季皮肤的保养/38
 如何预防黑头/39
 眼霜使用的4大误区/40
 秋冬护发5招远离头屑困扰/41
 5招护理烫后秀发/41
 不宜留披肩发的女性/42
 脸型与发型/42
 发型与发质/42
 如何防止烫发变形/43
 15个伤害秀发的坏习惯/43

做自己的化妆师

浴后不宜即刻化妆/46
 选择适合你肌肤的粉底色/46
 如何选好眼线笔/46
 如何挑选化妆刷/47
 眼线工具的选择/47
 画眼线的技巧/47
 画唇线技巧/48
 刷出卷翘睫毛/48
 假睫毛最闪亮/48
 8个化妆小窍门/48
 如何通过口红来修饰唇形/49
 如何使用口红遮盖唇纹/49
 如何修整眉毛/50
 白皙面容的遮瑕技巧/50
 深色面容的遮瑕技巧/50
 橄榄色面容的遮瑕技巧/50
 雀斑脸的遮瑕技巧/51
 小眼睛化妆技巧/51
 如何用腮红修饰脸型/51
 腮红的画法/51
 腮红与口红如何搭配/52
 腮红与眼影搭配/52
 如何使用遮瑕膏/52

做自己的形象设计师

着装的基本要求/54
 服装色彩选配/54
 服色要与环境相协调/54
 脸型与衣领的配合/55
 男士领带的搭配/55
 女人外衣与内衣的搭配/56
 帽子与服饰的搭配/56
 鞋与服装的搭配/56

男士鞋裤的搭配/56
正式场合穿着禁忌/57
6种女装穿着有害/57
秋季少穿牛仔裤/57
不同季节的着装要领/57
挎包巧选择/58
围巾的妙用/58
女性夏天着装5忌/59
靴子穿着的禁忌/59
用配饰给牛仔裤添彩/59
几类身材的着装禁忌/59
冬日长裤巧穿着/60

衣物洗涤妙招大全

洗涤毛类织物/62
自洗纯毛裤的方法/62
水洗纯毛服装法/62
毛料服装湿洗法/62
雪水洗毛料衣物法/63
洗涤兔毛衫法/63
洗涤羊毛织物法/63
使兔羊毛衣物不掉毛的方法/63
洗涤羊绒衫法/63
洗涤羊绒衬衫/64
洗晒丝绸衣服/64
洗涤真丝产品/64
洗涤蕾丝衣物/65
洗涤羽绒服/65
洗涤纯棉衣物/65
洗涤棉衣/65
洗涤莱卡衣物/65
洗涤麻类制物/66
洗涤麻类织物/66
洗涤亚麻服饰/66
洗尼龙衣物/66

衬衣最好用冷水洗/66
全棉防皱衬衫的洗涤方法/67
洗涤内衣的方法/67
洗涤西装/67
印花被单的洗涤法/67
洗涤毛毯/68
洗涤纯毛毛毯/68
洗涤毛巾被/68
洗涤电热毯/68
用风油精去除衣服的霉味/68
除霉斑渍法/69
洗床单上的黄斑/69
洗衣物呕吐污迹/69
除衣服上的尿迹/69
除衣服上的漆渍/69
洗染发水的污渍/69
除白色织物色渍/70
除羊毛织物色渍/70
除丝绸衣物色渍/70

给自己一个绿色的居室

常见的有毒花卉/72
如何选购花卉/72
掌握小窍门把花请回家/73
适宜客厅摆放的花卉/73
适宜卧室摆放的花卉/74
适宜书房摆放的花卉/74
适宜厨房摆放的花卉/74
适宜卫生间摆放的花卉/75
温度和养花的关系/75
光照对花卉生长发育的影响/75
光照对花芽分化的影响/76
吊兰如何养护/76
金琥如何养护/76
虎尾兰如何养护/77

龟背竹如何养护/77

发财树如何养护/77

富贵竹如何养护/78

盆花修剪 3 法/78

盆花选用什么样的土壤好/79

怎样判断盆花是否缺水/79

盆花巧保湿 2 法/79

花卉萎蔫后如何挽救/79

养花为什么不开花/80

什么时候浇水好/80

自己动手搞装修

确定自己喜欢的家装风格/82

装修不能碰的“禁区”/82

家装电路改造的注意事项/83

家居瓷砖的挑选指南/84

如何选购优质木门/84

厨房选材注意事项/85

选橱柜要 4 看/85

简易挑选油漆实用 3 招/85

4 招帮您辨别石材真伪/86

如何挑选好的陶瓷洁具/86

怎样选配墙纸/87

镜子进行室内装饰的 3 种方式/87

玄关的设计方法/87

厨房装修的 5 大注意/88

防火、防锈涂料一个不能少/88

五金件的安装应 3 大注意/89

铺瓷砖的 6 种方法/89

居室装饰 10 忌/90

装修的 9 点提醒/90

布置新居规避 3 误区/91

如何治理装修污染/91

春季装修出现开裂不宜马上修补/92

夏季装修四项注意/92

雨季的木质材料装修/92

秋季装修有效保湿/92

冬季装修有效防毒/93

旧房装修有效防水/93

家居装修有效防火/93

家居装修有效保温/93

家居装修有效防噪/94

粉刷墙面的六大关键/94

保护高层楼板的安全/94

保护阳台地板的安全/95

强化木地板铺装/95

墙砖与地砖不能混用/95

居室配色七要点/95

客厅灯具的选择/96

灯光布局四要点/97

打造居室开阔空间的方法/97

用小屋角空间/97

打造舒适房间六招/98

装饰一个温馨的居室

家具布置的法则/100

选购家具的方法/100

掌握家具数据/101

判断家具质量/101

选择家具颜色/101

选购安全家具/101

购另类家具/102

选购组合家具/102

选择环保家具/102

选购同一房间的家具有102

选用成套家具看功能/103

鉴别红木家具质量/103

布艺家具的选购技巧/103

牛皮沙发的挑选/103

如何使房间显得宽敞/104

家用电器的摆放位置要合理/104
正确摆放床的方位有助于睡眠/104
如何布置客厅/105
温馨卧室布置/105
卫生间布置细节多/106
字画的摆挂方法/106
摆放绿植增添居室舒适度/107
如何营造明亮书房/107
如何布置厨房/108

爱车购买养护全知道

购车应查看哪些手续/110
如何签订购车合同/110
如何办理购车、上牌手续/111
买二手车注意7个细节/111
购车需防5大陷阱/112
买车如何考虑底盘离地间隙/113
洗车10大注意事项/113
涡轮增压发动机保养小窍门/114
螺栓、皮带、机油走出3大保养误区/114
自动变速箱怎样保养/114
汽车雨后养护不可少/115
冬季爱车保养攻略/115
洗车打蜡也能“防晒”/116
车身老化、划痕保养和修复的小窍门/117
汽车保养中常被忽略的部件/117
如何减少对离合器的磨损/118

房产购置与过户交易一点通

选择小户型的门道/120
10大利器教你轻松验房/120
小心楼市销售5大陷阱/121
购房的12个细节/122
“高层”和“低层”各有优缺点/123
如何正确看沙盘/123

房贷还完后如何拿回产权证/123

安全驾驶全知道

强风天气安全开车/126
高速路行车7大禁忌/126
山区行车碰上长下坡更需注意/127
小细节关乎行车安全/127
孩子乘车时的安全隐患/128
避免爆胎发生的方法/128
新手如何应对刹车失灵/129
一味开慢车易发生追尾/129
开快车尽量匀速行驶/129
怎样克服石子路面转弯打滑/130
带上防滑链也要小心驾驶/130
自行加装车载电器多加小心/130
超车行驶禁忌/131
教你夜间安全驾驶/131
冰雪天气安全行车谨记9条/132

户外旅游全攻略

出游如何选择旅行社/134
看旅游广告的方法/134
识别旅游全包价/135
夏季旅游藏钱技巧/135
外出旅游省钱攻略/135
乘车防盗法/136
自驾车旅游的注意要点/136
出发前必备的美容品/137
旅行要准备必备药品/137
保证旅途中的睡眠/137
舒适的鞋子比什么都重要/138
飞机起降时怎样保护耳朵/138
旅行住宿选择安全的宾馆/138
旅游途中要防止上火/138
怎样预防旅游脚磨伤/139

旅途中如何预防腹泻/139
 旅途喝水的细节/139
 小窍门防晕车/139
 坐飞机前的饮食禁忌/140
 旅游途中如何避免水土不服/140
 春季踏青，小心花毒/141
 调整时差的方法/141
 出境游带钱的几种选择/141
 旅游急症的自我救护方法/142

选购适合你的衣服

怎样根据季节选购服装/144
 选购夏季服装/144
 选购冬季服装/144
 选购睡衣/144
 根据季节选购睡衣/144
 选购老年人服装/144
 选配男士服饰/145
 选购男式T恤/145
 选购男式夏季服装/145
 选购孕妇装/145
 夏季孕妇选鞋/145
 冬季孕妇选鞋/145
 鉴选童装/145
 选购宝宝外衣/146
 如何选购丝袜/146
 根据脚形选鞋/146
 下午买鞋好/146
 选购凉鞋/146
 挑选皮鞋/146

家用电器选购和保养大全

如何选购电磁炉/148
 电饭锅的选购/148
 保养电饭锅的技巧/148

电冰箱如何选购/148
 如何选购电热水器/149
 如何正确挑选高质量的液晶电视/149
 如何选购空调/150
 安全使用空调的方法/151
 冰箱如何保养/151
 如何保养电脑/151
 液晶电视如何保养/152
 空调保养注意事项/152
 燃气热水器如何保养/153
 如何保养抽油烟机/153
 电视机省电法/153
 洗衣机省电法/153
 洗衣机的维护技巧/154
 空调省电技巧/154

电脑健康使用手册

正确使用电脑/156
 电脑族健康小常识/156
 显示器怎样摆最不累/157
 如何缓解电脑电磁辐射/157
 如何缓解电脑灰尘场/158
 如何缓解干眼症/158
 如何缓解脑功能减弱/159
 如何缓解颈、肩、腰部疼痛/159
 如何缓解电脑狂躁症/160
 避免网络成瘾/160
 改掉电脑前面的坏习惯/160

手机健康使用手册

健康使用手机的方法/162
 手机通话尽量减少通话时间/162
 接通手机最初5秒避免贴近耳朵/162
 青少年儿童少用手机/162
 孕妇最好少用手机/163

手机要经常清洗/163
戴眼镜时使用手机要谨慎/163
手机别放枕头边/163
手机不要挂在胸前/163
手机不要放在裤袋和腰间/164
警惕手机依赖症/164
别在身边为手机充电/165
6种人不宜使用手机/165
日常生活接打电话的6大误区/165
手机信号弱时少听电话/166

金银首饰的鉴别

鉴别白金与白银/168
鉴别黄金/168
鉴真假金首饰/168
挑选黄金饰品/169
鉴别铂金与白色K金/169
选择戒指款式/169
选购宝石戒指/169
购玉器/170
看玉器/170
识玉器真假/170
鉴玉器的方法/170
选购翡翠/171
鉴翡翠赝品/171
鉴别翡翠的十字口诀/171
鉴别玛瑙/171
鉴别水晶与玻璃/171
挑选什么样的钻石好/172
识别天然珍珠与养殖珠/172

家庭清洁妙招大全

巧去家具污痕/174
如何去除玻璃杯上的茶渍/174
巧除杯中咖啡污迹/174

雪地靴的清洗方法/174
除厕所臭3法/174
除锈小窍门/175
浓盐水可保持洗涤槽清洁/175
脏衣物巧除污渍/175
消除地板上污痕的窍门/176
能去除桃毛的简单方法/176
5招清除农药残留/176
轻松赶走水壶水垢/177
热水瓶除水垢3法/177
如何去除冰箱异味/177
厨房油污巧清除/178
搪瓷器皿巧除污/178
餐具消毒的方法/178
高效率高质量擦玻璃的窍门/178
巧除地毯污迹/179
厨房用具油污去除小窍门/179
如何清理生活中的毛发/179
居家卫生死角清洁小技巧/180
沙发、地毯——缝隙处最易藏污纳垢/180
电视机——由内到外积满灰尘/180
下水道马桶垃圾篓——细菌病毒大本营/180
门把手和电源开关——病毒最喜爱的藏身之所/180

驱蚊除虫妙招大全

盆景防虫小窍门/182
新房装修防白蚁/182
如何防止蛀虫住地毯/182
消灭臭虫的方法/183
跳蚤的控制和预防/183
常见衣服蛀虫的防治措施/183
羽绒服如何防虫蛀/184
新大米怎么防蛀虫/184
常见家庭粮虫虫害的防治方法/184

竹木家具怎么防蛀虫/185
 书籍如何防虫/185
 6种方法安全驱蚊/186
 蚊虫叮咬5招快速止痒/186

宠物喂养秘籍

宠物绝育宜早不宜迟/188
 走出宠物绝育的误区/188
 小心你的宠物也会抑郁/188
 孩子被宠物咬伤的处理措施/189
 宠物老了更需要关爱/190
 怎样为宠物清除跳蚤/190

人际交往的艺术

交际的五条黄金法则/192
 君子之交，恬淡如水/192
 寻找共鸣，接近对方/192
 别做老好人，亲疏要适当/192
 保持距离，远近得当/193
 合做好朋友，不合也交往/193
 保持微笑，温暖人心/193
 克服自卑，主动打招呼/194
 换位思考，理解万岁/194
 真心赞美，赢得好感/194
 做你自己，拒绝讨好/194
 牢记姓名，对号入座/195
 掌握个性，见机行事/195
 少说多听，守口如瓶/195
 遵守时间，准时守时/196
 言而有信，遵守诺言/196

交际礼仪不可不知的 社交场合的礼仪规则

手姿礼仪/198
 站姿礼仪/198

坐姿礼仪/198
 行走礼仪/199
 避免不礼貌的举止/200
 保持适当的交谈距离/200
 打招呼的礼仪/200
 名片交换礼仪/200
 了解握手的次序/201
 了解握手禁忌/201
 送客的礼仪和艺术/202
 鼓掌的礼节/202
 用餐时的礼仪细节/203
 敬酒的礼仪/203
 舞会礼仪知识/204

庆典礼仪的锦囊妙计

主持人口才技巧/206
 舞台主持技巧/206
 庆典主持技巧/207
 宴会主持技巧/208
 婚宴主持技巧/208
 洽谈会的主持技巧/209
 展览会的主持技巧/209
 茶话会的主持技巧/209
 签约仪式主持技巧/209
 开业仪式主持技巧/210
 剪彩仪式主持技巧/210

留学移民常识咨询

出国要有什么心理准备/212
 申请出国留学的程序/212
 申请自费出国留学去哪些国家为好/213
 美国出国留学条件/214
 加拿大和澳大利亚出国留学条件/214
 英国出国留学条件/214
 申请自费出国留学需要提供哪些材料和证明/215

已被国外学校录取是否等于能出国留学了/215
赴美留学签证流程/215
日本留学办理签证3点注意事项/216
澳洲留学签证申请步骤/216
高中毕业留学需要关注细节问题/217
投资移民/217
投资移民办理流程/217
技术移民的申请条件/218

投资理财小课堂

树立正确的理财观/220
适合上班族的理财法则/220
选择什么储蓄种类收益最大/221
如何减少利息损失/221
基金投资的四个价值点/222
买基金就选“三好”基金/222
如何选购股票/223
股票怎样买卖/223
债券投资时机的选择/224
债券投资的策略与技巧/225
住房投资的6种模式/225
投资房地产，让“身价”升值/226
理财还贷，不做“房奴”/227
黄金投资的两种方式/228
买保险的六要六不要/228

网上开店巧赚钱

网上开店的3种方式/230
网上开店的黄金法则/230
什么样的商品适合网上销售/230
网店起名要注意4大原则/231
网店商品的定价原则/231
适合网上开店的9大商品/232
网上开店的硬件条件/232
网络进货的4条守则/233

什么人适合做代经销商/234
代销需要注意什么/234
各类商品的拍摄技巧/235
网店新手邮寄的要点/235
网店快递货物节省运费的诀窍/236
网店如何区别对待不同的客户/237
网店宣传推广6大技巧/237
网上开店，卖家9忌/238

夫妻之间的幸福密码

保持夫妻良好关系的法宝/240
夫妻间要常沟通/240
学会互相欣赏/240
学会储存感情/241
保持人格独立/241
学会尊重对方/241
学会珍惜善缘/241
学会给予/242
学会相互疼爱/242
学会宽容/242
学会“懂”/242
夫妻化解矛盾的良方/243
夫妻间坦白秘密的技巧/243
给婚姻制造点感动/243
让婚姻更加幸福美满的8大定律/244
夫妻之间6大行为禁忌/244
最伤男人心的四句话，妻子一定不要说/245
婚姻最需要的7样东西/246

怀孕育儿大讲堂

怀孕的最佳时机/248
怀孕初期的症状/248
孕早期的注意事项/249
可能导致畸形儿的情况/249
如何计算预产期/250
6种优质胎教法让胎儿更聪明/251

准妈妈选食哪些食物助优生/251

准妈妈不宜吃的5种食品/251

孕妈妈要补钙/252

孕妇患病的若干信号/252

孕妇分娩前的信号/253

坐月子4种食物碰不得/253

怎样“坐月子”才科学/253

新生儿喂养的8个不当/254

怎样正确地给婴儿挑选奶嘴/255

避免宝宝吐奶有高招/255

新生儿配奶粉不宜过浓/256

吃哪5种抗菌药应停止哺乳/256

父母决定孩子的一生

用什么语气和孩子说话/258

亲子沟通掌握8大技巧/258

赏识孩子的好奇心/258

尊重孩子的个人兴趣/259

尊重孩子的发言权/259

尊重孩子的理想和追求/260

如何引导孩子学会与人分享/260

尊重孩子的隐私/261

尊重孩子的朋友/262

学会站在孩子的角度看问题/263

正确地向孩子许诺/263

别拿自己的孩子和别人的孩子作比较/264

发现和放大孩子的优点/264

如何看待孩子的考试成绩/265

如何批评孩子/265

如何下达指令孩子更易接受/266

如何表扬孩子/266

如何应对孩子的不合理要求/267

如何让孩子发泄不良情绪/267

给孩子树立良好的榜样/267

紧急自救帮你化险为夷

遇到空难怎么办/270

怎样从泥石流中脱险/270

被倒房压住怎么办/271

船只失事如何逃生/271

被洪水包围怎么办/271

汽车翻车后如何逃生/271

车辆落水怎么办/272

电梯出故障怎样自救/272

小飞虫钻进了耳道怎么办/273

鱼骨卡喉怎么办/273

突遇公交车自燃如何自救/273

遇到龙卷风该怎么办/273

沙漠遇险如何逃生/274

如何躲开户外雷击/274

在楼房内如何避震/274

走在街道上如何避震/275

在行驶的车辆中如何避震/275

地震废墟之下如何进行自救/275

身上烧着怎么办/276

溺水如何自救/276

家庭必备安全常识

家庭内安全用电的窍门/278

厨房内的灭火方法/278

修理电器时的注意事项/278

暖气漏水怎么办/278

蚊香勿忘安全/279

桌子上垫报纸吃饭小心中毒/279

家庭救助10忌/279

使用电压力锅注意事项/280

安全使用燃气热水器/280

家电着火的扑救方法/281

触电急救/281

插座积灰应常清理/281

如何防止空调着火/282

常见的几种食物中毒/282

起名取义学问大

起名忌“拗口”/284

忌污秽粗俗字眼入名/284

忌用生僻字、多音字、繁简字、古今字
起名/284

忌姓名字体的单调重复/285

避免重名、俗名或洋名/285

忌祖先和先贤的名字/285

巧让名字诗意化/286

巧用儿化音取名/286

巧用中性字取女孩名/286

借用现代汉语的修辞手法起名/287

按照出生季节或月份起名/287

精练成语起名/287

巧用典故起名/287

以俗为雅，凸显个性/288

让名字“很有内涵”/288

实用文书写作大全

请柬/290

邀请函/291

祝词、贺词/291

贺信/293

贺电/293

题词/294

答谢词/295

求职信/296

介绍信/297

感谢信/297

表扬信/298

证明信/299

协议书/300

收条、借条、便条和请假条/300

美食与厨艺不求人

