

365 天，一天一个简单实用的方法



让孩子受益一生的 实用方法全集

方法是生存的根本，方法是成功的捷径，方法是能力的保证。

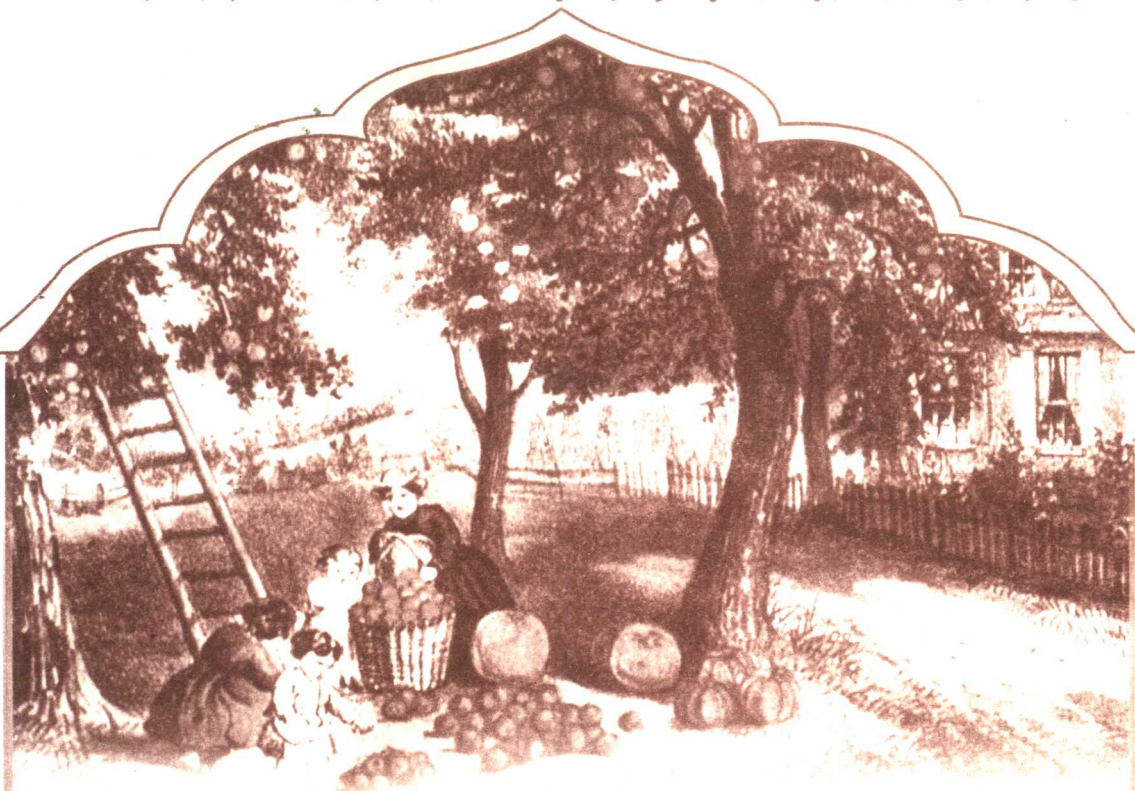
365 天，一天一个简单实用的方法，让孩子每天都能
增添一份解决问题的能力，终生受益。

水成冰 编著



中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press

365 天，一天一个简单实用的方法



让孩子受益一生的 实用方法全集

方法是生存的根本，方法是成功的捷径，方法是能力的保证。

365 天，一天一个简单实用的方法，让孩子每天都能
增添一份解决问题的能力，终生受益。

水成冰 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子受益一生的实用方法全集 / 水成冰编著. —北京: 中央编译出版社, 2006. 12

ISBN 7-80211-341-5

I. 让... II. 水... III. 儿童教育 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 135722 号

让孩子受益一生的实用方法全集

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509360 66509367 (编辑部)

(010) 66509364 (发行部)

h t t p : //www. cctpbook. com

E - m a i l : edit@ cctpbook. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市昌平百善印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16

字 数: 450 千字

印 张: 22.5

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

让孩子受益一生的 实用方法全集

365 天，一天一个简单实用的方法

方法是生存的根本，方法是成功的

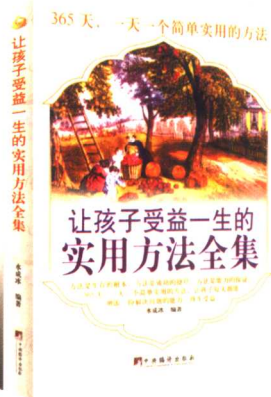
捷径，方法是能力的保证。365 天，

一天一个简单实用的方法，让

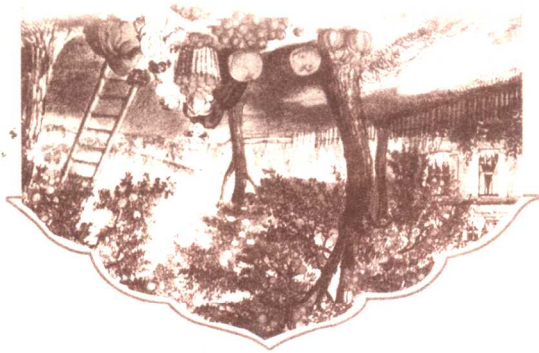
孩子每天都能增添一份解决

问题的能力，终生受益。

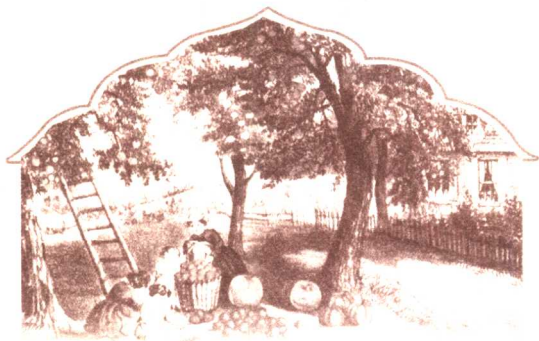




责任编辑：董巍
封面设计：周周设计
010-81125522



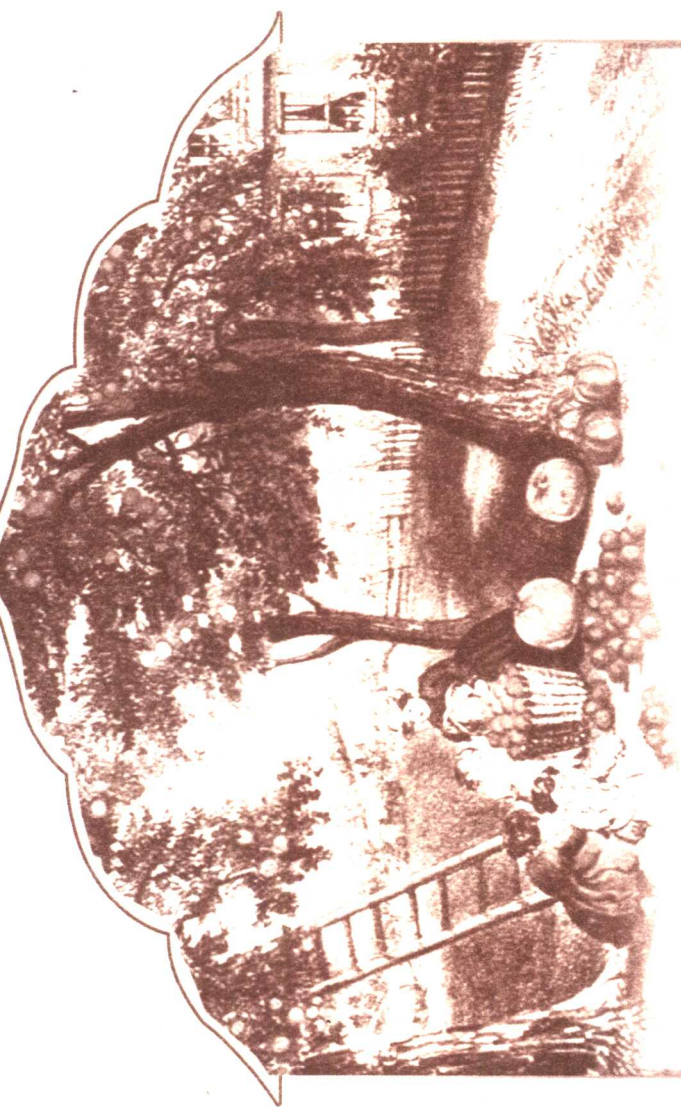
方法是生存的根本，方法是成功的捷径，方法是能力的保证。
365天，一天一个简单实用的方法，让孩子每天都能增添一份解
决问题的能力，终生受益。

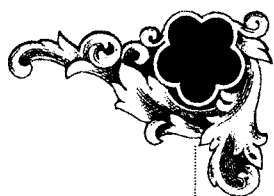


让孩子受益一生的实用方法全集

365天，一天一个简单实用的方法

方法是生存的根本，方法是成功的捷径，方法是能力的保证。
365天，一天一个简单实用的方法，让孩子每天都能增添一份解决问题的能力，终生受益。





前

PREFACE 言

《让孩子受益一生的实用方法全集》是为每一个孩子精心准备的礼物。每一位家长都希望自己的孩子能够健康地成长，长大成人之后，可以成为社会中优秀的人才。但是由于很多家长存在着教育上的偏差，导致孩子在进入社会后无法适应新的生活，这一点已经引起了社会上很大的关注。

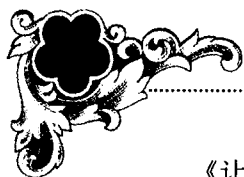
由于受多年应试教育的影响，绝大多数父母的目光都停留在孩子的学习成绩上，过于重视孩子的智力培养与发展，却往往出现事与愿违的结果。孩子在父母重视智力发展的指导思想下，大多变成了解决实际问题能力极差、只会读死书的“书呆子”。殊不知，当今社会的发展已明晰地揭示：孩子如果只会死读书，只有好成绩，而缺乏解决实际问题的能力，已经无法在竞争激烈的社会状态下生存。

因此，身为家长，不但要让孩子学习好，还要教会他们如何生活，如何解决生活上这样或者那样的困难。

生活中需要解决的问题千千万万，很多孩子都是因为不知道该如何解决这些问题，所以在步入社会之后，就变得焦头烂额。所以说，我们不但要让孩子发现问题，多问一些为什么，然后对这些问题进行分析和思考，更要让孩子知道如何解决这些问题，也就是教会孩子方法。

方法是成功的捷径，方法是能力的保证。在孩子成长过程中，如果父母重视提高孩子解决问题的能力，让孩子掌握一些解决学习、生活中所遇到问题的方法，不仅可以提高孩子的自身能力、促进其智力发展，更为重要的是这些方法将会使孩子受益终身。古语说得好：“授人以鱼，不如授人以渔。”交给孩子解决问题的方法，才是父母馈赠给孩子打开成功大门的钥匙，留给孩子的最大财富。

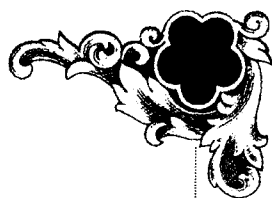




《让孩子受益一生的实用方法全集》一书正是基于这种观点，从国内外许多教育专家、心理学家的研究成果中吸取精华，以全面提升中国家长的教育水平和培养孩子解决学习、生活中常见问题的能力为目标，以一年 365 天为基数，选取了孩子日常生活、学习、社交、安全防范等方面遇到的、凭他们的经验尚不能完美解决的问题，并针对这些问题，用平实的语言，展示了简单实用、可造作性强的解决方法与技巧。其目的是为了适应现代社会快节奏的生活，帮助父母在每天繁忙的工作之余，利用餐桌上、睡觉前、接送孩子的途中，为孩子增添一份解决问题的方法和能力。一天一个方法，告诉孩子一个解决问题的方法之后，还要帮助孩子记录下自己的心得和体会，日积月累，就能感受到孩子各方面能力的逐渐成长

当然，365 个方法只能是大致满足家长教给孩子各种方法的简单需要，我们还在每月结束的时候，增添了一个每月收获的板块，提纲挈领地向家长讲述教育孩子的方法和方式，以便让家长可以触类旁通地对孩子进行各个方面的教育。

一年 365 天，一天一个方法，日积月累，你会发现孩子带给你的惊喜！



目 CONTENTS 录

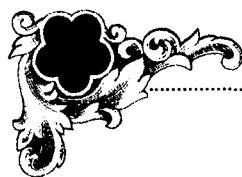
一 月

生活本身就是五花八门的矛盾集合——有自然的也有人为的，有想象的也有现实的。

——【印度作家】泰戈尔

1月1日 如何规划新一年·····3	1月17日 手表进水的处理方法·····14
1月2日 如何培养抵抗挫折的能力·····3	1月18日 巧治电子表数字显示不全·····14
1月3日 怎样远离羞怯·····5	1月19日 巧治闹钟太吵·····15
1月4日 克服优柔寡断的弱点·····5	1月20日 电视遥控器故障的识别·····16
1月5日 怎样才能做到“会说话”·····6	1月21日 修复碟片划痕的方法·····17
1月6日 怎样培养储蓄习惯·····6	1月22日 磁带驱潮的方法·····17
1月7日 怎样有计划地花钱·····7	1月23日 磁带保养的方法·····17
1月8日 如何培养动手能力·····8	1月24日 巧治磁带转动不灵·····18
1月9日 培养合作能力的方法·····9	1月25日 拉链的保养方法·····18
1月10日 在超市如何礼貌购物·····10	1月26日 生锈瓶盖的开启方法·····19
1月11日 礼貌地探视病人·····11	1月27日 如何分开套叠的玻璃杯·····20
1月12日 怎样礼貌地串门·····11	1月28日 巧除衣物上的血渍·····20
1月13日 怎样化解同学间的矛盾·····12	1月29日 巧除衣物锈渍·····20
1月14日 同学弄坏自己东西怎么办·····12	1月30日 除去衣物墨渍的方法·····21
1月15日 别人借东西不还怎么办·····13	1月31日 巧除手上的脏东西·····21
1月16日 圆珠笔不好使怎么办·····13	





二 月

人应当善于鉴别哪些物品食用有益，哪些物品食用有害。这种智慧，是一味最好的保健药。

——【英国哲学家】培根

2月1日	怎样除去房间里的烟雾·····	29	2月15日	刀具的保养方法·····	37
2月2日	消除冰箱异味的方法·····	29	2月16日	修补高压锅胶圈的方法·····	37
2月3日	停电时冰箱的巧妙处理·····	30	2月17日	巧做馅鲜味美的饺子·····	38
2月4日	巧除电熨斗锈污的方法·····	30	2月18日	快速煮饺子的方法·····	38
2月5日	器物外壳污垢的清除方法·····	31	2月19日	煮饺子不破皮的方法·····	39
2月6日	巧除水壶垢·····	32	2月20日	煮好米饭的方法·····	39
2月7日	清除热水瓶水垢的方法·····	32	2月21日	除饭烧糊味的方法·····	40
2月8日	巧除菜板细菌·····	33	2月22日	用米酒减轻食物异味·····	41
2月9日	清除厨房油污的方法·····	33	2月23日	高压锅蒸馒头的方法·····	41
2月10日	巧除器皿油污·····	34	2月24日	高压锅的安全使用方法·····	42
2月11日	巧驱蟑螂·····	34	2月25日	使食物变松软的方法·····	42
2月12日	水管漏水的处理方法·····	35	2月26日	巧用啤酒调味的办法·····	43
2月13日	铝水壶瘪了如何复原·····	35	2月27日	用花椒调味的办法·····	44
2月14日	正确使用不锈钢器具·····	36	2月28日	巧用啤酒除食物腥臭味·····	44

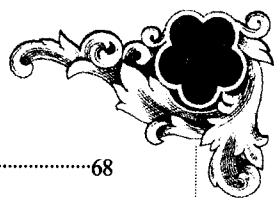
三 月

医学的职能是教给人们医生的技艺，这门技艺的目的就是帮助身体达到它最完善的发展和最有利的状态，排除危险，消弭失调。

——【德国伦理学家】包尔生

3月1日	除羊肉膻味的方法·····	53	3月10日	使用燃气灶的方法·····	58
3月2日	切洋葱不刺眼的方法·····	53	3月11日	煤气中毒的急救办法·····	58
3月3日	巧用桔皮解病毒·····	54	3月12日	预防食物中毒的方法·····	59
3月4日	风味桔皮的多种吃法·····	54	3月13日	误吃杀虫剂的处理方法·····	60
3月5日	发豆芽的方法·····	55	3月14日	非典型肺炎的预防方法·····	61
3月6日	用蔬菜做花卉的方法·····	55	3月15日	禽流感的预防方法·····	61
3月7日	牙膏的巧妙运用·····	56	3月16日	怎样预防流行性感冒·····	62
3月8日	蛋壳的多种用途·····	57	3月17日	怎样预防花粉过敏·····	63
3月9日	巧妙利用肥皂头·····	57	3月18日	防止“上火”的方法·····	63





3月19日	如何摆脱噩梦纠缠·····64	3月26日	腿脚抽筋怎么办·····68
3月20日	克服失眠的方法·····65	3月27日	醒来脖子歪了怎么办·····69
3月21日	科学服药的方法·····65	3月28日	小腿生疮怎么办·····69
3月22日	如何识别药物是否变质·····66	3月29日	饮用水污染了怎么办·····70
3月23日	爸妈突然生病的处理方法·····66	3月30日	电梯故障的应对办法·····70
3月24日	急危病人求救的处理方法·····67	3月31日	发生沙尘暴如何应对·····71
3月25日	腹泻的处理办法·····68		

四 月

节制和劳动是人类的两个真正的医生：劳动促进人的食欲，而节制可以防止他贪食过度。

——【法国启蒙思想家】卢梭

4月1日	合理使用洗衣粉的方法·····79	4月16日	巧治牙痛·····88
4月2日	巧选家庭洗涤剂的方法·····79	4月17日	舌头的保护方法·····89
4月3日	棉衣和羊毛衫的洗涤方法·····80	4月18日	喉咙的保护方法·····90
4月4日	洗涤羽绒服的方法·····81	4月19日	巧治打嗝·····90
4月5日	皮革制品的保藏方法·····82	4月20日	吞下异物的处理方法·····91
4月6日	保管图书的方法·····82	4月21日	鱼刺卡住喉咙的处理·····91
4月7日	红眼病的防治方法·····83	4月22日	剧烈运动后口渴怎么办·····92
4月8日	眼睛的保护方法·····83	4月23日	运动后尿中有血怎么办·····92
4月9日	眼睛进异物的处理方法·····84	4月24日	手的保护方法·····93
4月10日	解决电脑对视力的影响·····85	4月25日	开水烫伤的处理方法·····93
4月11日	保护耳朵的方法·····85	4月26日	脚的保护方法·····94
4月12日	鼻子的保护方法·····86	4月27日	治疗脚气的方法·····95
4月13日	流鼻血时的处理方法·····86	4月28日	除鞋湿气的方法·····96
4月14日	怎样拥有一口洁白牙齿·····87	4月29日	防治脚上磨出泡的方法·····96
4月15日	牙齿的保护方法·····88	4月30日	保护头发的方法·····97

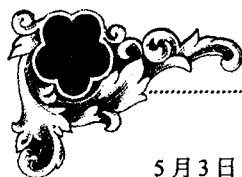
五 月

运动太多和太少，同样损伤体力；饮食过多与过少，同样损伤健康；惟有适度可以产生、增进、保持体力和健康。

——【古希腊哲学家】亚里士多德

5月1日	保护皮肤的方法·····105	5月2日	关节的保护方法·····105
------	-----------------	------	-----------------





5月3日	扭伤的处理方法	106	5月18日	SQ3R 学习法	117
5月4日	脊椎的保护方法	107	5月19日	口诀记忆法	118
5月5日	巧妙解决语言交流障碍	107	5月20日	学习中的自学讨论法	119
5月6日	肛门的保护方法	108	5月21日	解题复习法	119
5月7日	男生生殖器官的保护方法	108	5月22日	数字特征记忆法	120
5月8日	乳房的保护方法	109	5月23日	克服学习的“高原现象”	121
5月9日	女生生殖器官的保护方法	110	5月24日	考前如何做好知识技能	122
5月10日	经期应怎样注意	111	5月25日	应试的方法	122
5月11日	怎样做到在玩耍中学习	111	5月26日	应考心态的训练方法	123
5月12日	总结性复习的技巧	112	5月27日	保持考前最佳身体状况	124
5月13日	两步学习法	113	5月28日	考试期间合理安排生活	124
5月14日	进行学习总结的方法	114	5月29日	做好考前物质准备的方法	125
5月15日	及时复习法	114	5月30日	预防考试怯场的方法	126
5月16日	趣味复习法	115	5月31日	有效运筹考试时间	126
5月17日	Love 学习法	116			

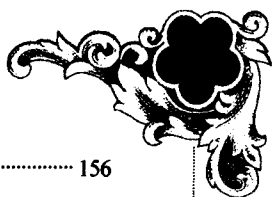
六 月

正确的结果，是从大量错误中得出来的；没有大量错误做台阶，也就登不上最后正确结果的高峰。

——【中国科学家】钱学森

6月1日	不同考题要区别对待	135	6月14日	安全放风筝的方法	145
6月2日	写好考场作文的方法	135	6月15日	课间应怎样合理活动	145
6月3日	应试的正确操作方法	136	6月16日	防止体育活动的伤害	146
6月4日	书签复习法	137	6月17日	注意卫生大扫除安全	147
6月5日	淘汰记忆法	138	6月18日	正确对待考试的成功	147
6月6日	正确选择课外读物的方法	139	6月19日	正确对待考试的失败	148
6月7日	在图书馆快速找书的方法	140	6月20日	触电预防及急救的方法	149
6月8日	如何正确使用参考书	140	6月21日	夏季如何安全用电	150
6月9日	如何科学地选择参考书	141	6月22日	测电笔的使用方法	151
6月10日	如何防止上课打瞌睡	142	6月23日	正确选用保险丝的方法	151
6月11日	进行实地考察的方法	143	6月24日	发洪水时的自我保护	152
6月12日	进行社会调查的方法	144	6月25日	家遇盗贼如何应对	153
6月13日	安全参观农场的方法	144	6月26日	遇到抢劫时的应对方法	153





- 6月27日 被人跟踪的应对办法·····154 6月29日 如何应对校园暴力·····156
6月28日 被绑架的应对办法·····155 6月30日 遇到形迹可疑的人怎么办·····156

七 月

我自己总是觉得好像在海滨玩耍的一个小孩子，有时很高兴地拾着一颗光滑美丽的石子，但真理的大海，我还没有发现。

——【英国科学家】牛顿

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 7月1日 陌生人送东西怎么办·····165 | 7月17日 大雾天气怎样安全防范·····174 |
| 7月2日 拒绝推销有方法·····165 | 7月18日 台风时安全防范的方法·····175 |
| 7月3日 接到陌生人电话怎么办·····166 | 7月19日 突遇龙卷风的自我保护·····176 |
| 7月4日 异性交往的自我保护·····167 | 7月20日 突遇冰雹的自保方法·····176 |
| 7月5日 如何消除心理疲劳·····167 | 7月21日 地震时的防护方法·····177 |
| 7月6日 对付性侵犯的方法·····168 | 7月22日 地震后自救和互救的方法·····178 |
| 7月7日 得了湿疹怎么办·····168 | 7月23日 陷入洞穴的自我保护方法·····178 |
| 7月8日 得了便秘怎么办·····169 | 7月24日 外出走失怎么办·····179 |
| 7月9日 小便赤黄怎么办·····170 | 7月25日 迷路的解决方法·····180 |
| 7月10日 得了口腔溃疡怎么办·····170 | 7月26日 预防晕船的方法·····180 |
| 7月11日 拍打苍蝇的方法·····170 | 7月27日 解决“乘车综合症”·····181 |
| 7月12日 驱蚊子的方法·····171 | 7月28日 乘机如何面对突发情况·····182 |
| 7月13日 防治中暑的方法·····172 | 7月29日 避免乘机意外伤害·····182 |
| 7月14日 痱子的防治方法·····172 | 7月30日 海难时正确逃生的方法·····183 |
| 7月15日 天气简易预测法·····173 | 7月31日 狂犬病的防治方法·····184 |
| 7月16日 防范雷击的方法·····174 | |

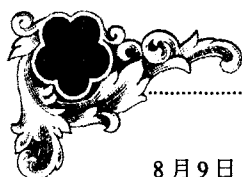
八 月

假如你要别人同意你的原则，就先使他相信：你是他的忠实朋友，用一滴蜜去赢得他的心，你就能使他走在理智的大道上。

——【美国政治家】林肯

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 8月1日 被蝎子蛰伤的处理方法·····193 | 8月5日 遇到小偷的应对方法·····195 |
| 8月2日 被蜂蛰的处理方法·····193 | 8月6日 拨打紧急电话的方法·····196 |
| 8月3日 毒蛇咬伤的处理方法·····194 | 8月7日 怎样战胜寂寞和孤独·····196 |
| 8月4日 外出时安全行走的方法·····194 | 8月8日 受伤时的止血方法·····197 |





8月9日	严重出血该怎么办	198	8月21日	墙上粘画的方法	207
8月10日	损伤的急救处理方法	198	8月22日	被毛虫刺伤的处理方法	208
8月11日	怎样进行人工呼吸	199	8月23日	近视了怎么办	209
8月12日	如何进行心脏按摩	200	8月24日	鼻子进入异物的处理方法	209
8月13日	游泳中的自救方法	201	8月25日	巧擦字迹的方法	210
8月14日	游泳运动中的互救方法	202	8月26日	怎样克服自己的暴躁脾气	211
8月15日	被溺水者抓住的摆脱方法	203	8月27日	遭人嫉妒的应对方法	211
8月16日	预防游泳池事故的方法	204	8月28日	住宿怎样与同学搞好关系	212
8月17日	在溪流、湖泊中安全活动	204	8月29日	老师错怪自己怎么办	212
8月18日	避免潜水意外事故发生	206	8月30日	爱与人争吵怎么办	213
8月19日	海中游泳的安全防范	206	8月31日	调节不稳定情绪的方法	213
8月20日	耳朵进水的处理方法	207			

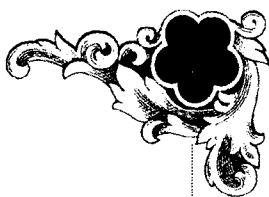
九 月

学习如果有成效，就必须专心。学习本身是一件艰苦的事，只有付出艰苦的劳动，才会有相应的收获。

——【中国数学家】谷超豪

9月1日	制订学习事务表的方法	223	9月16日	上课集中注意力的方法	235
9月2日	如何培养学习主动性	223	9月17日	提高听课效率的方法	236
9月3日	如何做到持之以恒地学习	224	9月18日	掌握听课的技巧和方法	237
9月4日	良好学习习惯怎样养成	225	9月19日	注意力的训练方法	238
9月5日	培养学习兴趣的方法	225	9月20日	怎样做好课堂笔记	239
9月6日	保持学习兴趣的方法	226	9月21日	培养良好解题习惯的方法	240
9月7日	形成爱学习的内在动力	227	9月22日	提高作业质量的方法	241
9月8日	激发正确学习动机的方法	228	9月23日	整理课堂笔记的方法	241
9月9日	预习的方法	229	9月24日	做作业的诀窍	242
9月10日	提高预习效率的方法	230	9月25日	怎样走出作业误区	243
9月11日	预习数理化的方法	231	9月26日	怎样理清老师引导思路	244
9月12日	预习语文的方法	232	9月27日	消除对老师偏见的方法	245
9月13日	做好课前准备的方法	233	9月28日	改掉做事拖拉的坏习惯	245
9月14日	对待老师提问的方法	233	9月29日	制订自学计划的方法	246
9月15日	克服上课时走神的方法	234	9月30日	自学的方法	247





十 月

绝不要停止自学，也不要忘记，不管你已经学到了多少东西，已经知道了多少东西，知识和学问是没有止境的。

——【中国作家】巴金

10月1日 提高阅读能力的方法·····255	10月17日 积累写作材料的方法·····268
10月2日 三步阅读法·····256	10月18日 写好文章需要注意方法·····269
10月3日 养成良好读书习惯的方法·····256	10月19日 作文开头的方法·····269
10月4日 记好阅读笔记的方法·····257	10月20日 修改作文的“三关”·····270
10月5日 卡片笔记法·····258	10月21日 语文课的听课方法·····271
10月6日 让笔记本变成超级辞典·····259	10月22日 学语文的五个不可不做·····272
10月7日 写人和记事的写作方法·····260	10月23日 剪报练笔的方法·····273
10月8日 写好写景日记的方法·····261	10月24日 “KJ”作文法·····273
10月9日 状物日记的写法·····261	10月25日 阅读文言文的方法·····274
10月10日 感受和想象日记的写法·····262	10月26日 翻译文言文的方法·····275
10月11日 怎样提高口头表达能力·····263	10月27日 识别通假字的方法·····275
10月12日 如何提高书面表达能力·····264	10月28日 学好数学的基本方法·····276
10月13日 如何修改作文·····264	10月29日 怎样记忆英语单词·····277
10月14日 作文审题的方法·····265	10月30日 常用的英语记忆方法·····277
10月15日 作文立意十法·····266	10月31日 英语口语的训练方法·····278
10月16日 怎样编写写作提纲·····267	

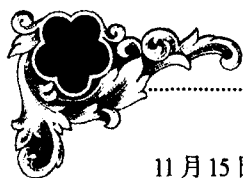
十一月

奇妙的学习不仅能使不愉快的事使得较少不愉快，而且也能使愉快的事变得更愉快。

——【英国哲学家】罗素

11月1日 怎样写好英语短文·····287	11月8日 历史的“点线面”学习法·····293
11月2日 英语语法的学习方法·····287	11月9日 如何灵活运用历史教材·····293
11月3日 英语阅读的方法·····288	11月10日 怎样上好历史课·····294
11月4日 提高英语书面表达能力·····289	11月11日 学好地理基本知识·····295
11月5日 如何过好英语语音关·····289	11月12日 学好地理基本原理·····295
11月6日 学好英语的方法·····290	11月13日 地图的巧妙记忆·····296
11月7日 巧记历史年代·····291	11月14日 学好化学的方法·····297





11月15日	化学实验前如何预习·····	298	11月23日	如何利用零星时间学习·····	304
11月16日	做好化学实验的方法·····	298	11月24日	让成绩不下滑的方法·····	305
11月17日	学好政治课的方法·····	299	11月25日	学得比别人慢怎么办·····	306
11月18日	加强政治课与实际联系·····	300	11月26日	怎样征服不擅长学科·····	306
11月19日	学好物理的方法·····	301	11月27日	如何顺应生物钟学习·····	307
11月20日	学习物理公式的方法·····	302	11月28日	提高智商的训练方法·····	308
11月21日	如何正确使用课本·····	303	11月29日	自我评价的方法·····	309
11月22日	保证充足的学习时间·····	303	11月30日	检查学习效率的方法·····	310

十二月

无论大人还是小孩，都应抱着对明天的欢乐期望而入睡。同时，也应以愉快的心情早起，这是长寿的秘诀。

——【日本教育家】木村久一

12月1日	培养良好情绪的方法·····	319	12月17日	商场着火的求生方法·····	331
12月2日	怎样做到卫生用脑·····	319	12月18日	野外安全燃篝火的方法·····	332
12月3日	科学睡眠的方法·····	320	12月19日	娱乐场所着火后的逃生·····	333
12月4日	调节不良情绪的方法·····	321	12月20日	客车失火的逃生方法·····	333
12月5日	排除学习烦恼的方法·····	322	12月21日	集贸市场火灾的逃生方法·····	334
12月6日	摆脱厌学情绪的方法·····	323	12月22日	楼梯着火楼上人脱险的方法·····	335
12月7日	消除学习疲劳的方法·····	324	12月23日	列车失火的逃生方法·····	335
12月8日	捕捉创造灵感的方法·····	325	12月24日	森林失火的自我保护·····	336
12月9日	做实验时意外伤害的处理·····	326	12月25日	身上着火烧伤怎么办·····	337
12月10日	安全使用电热毯的方法·····	326	12月26日	冬天如何防止眼镜生雾·····	337
12月11日	预防“雪盲症”的方法·····	327	12月27日	朋友让我吸烟该怎么办·····	338
12月12日	安全滑雪的方法·····	328	12月28日	朋友让我喝酒怎么办·····	338
12月13日	安全溜冰的方法·····	329	12月29日	如何远离黄色制品·····	339
12月14日	有人落水的救助方法·····	329	12月30日	朋友邀我打麻将怎么办·····	340
12月15日	防治冻伤的方法·····	330	12月31日	燃放烟花爆竹的方法·····	340
12月16日	预防盛开水杯破裂·····	331			

