



师联文化

重印 20 余次 风靡海内外

现代家庭生活技巧大型实用工具书

8000 余条锦囊妙计助您一家幸福、发达、万事如意

新编

家庭生活万宝全书

第三版

黎航 主编

Xinbian
Jiating Shenghuo
Wanbao
Quanshu



上海科学技术文献出版社

畅销书

新编家庭生活万宝全书

(第3版第26次印刷)

策 划  师联文化

顾 问 邓伟志 杭仁慧

主 编 黎 航

副主编 赵 磊 理 应 汪郁辉 胡泓洁

唐 实 潘山鹰 吴智芬

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭生活万宝全书/黎航主编. —3. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2004. 4
ISBN 7-5439-2246-0

I. 新... II. 黎... III. 家庭-生活-知识
IV. TS 976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 123283 号

责任编辑: 科 文

封面设计: 鲁继德 王丽娜

新编家庭生活万宝全书

(第 3 版)

主编 黎 航

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海市印刷四厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 25 字数 950 000

2004 年 4 月第 3 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1-5 100

ISBN 7-5439-2246-0/Z · 1048

定 价: 38.00 元

著名科学家、教育家和社会活动家，原中国科学院院长、全国人大常委会副委员长卢嘉锡为《家庭生活万宝全书》再版题词

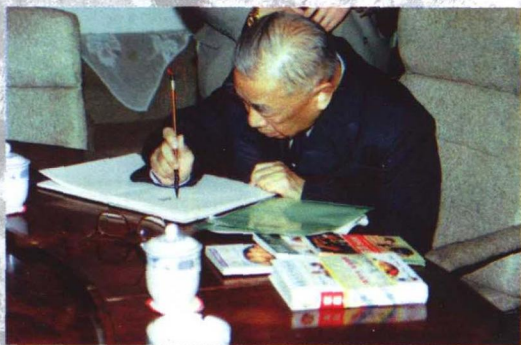
生活的良师 智慧的宝库

祝贺“家庭生活万宝全书”再版发行

卢嘉锡

▼卢嘉锡为《家庭生活万宝全书》

挥毫题词



►卢嘉锡
题词后，与本书
主编黎航先生
合影留念



家庭生活万宝全书再版发行

关丹 胡昭衡 李利斌
 陈惠书 顾方舟 张洪魁
 张志祥 杜子端 潘裕仁
 卢嘉锡 钱信忠 张子元
 吴阶平 李传东 萧家捷

全国人大常委会副委员长卢嘉锡、吴阶平和有关部门负责人，专门为本书签名致贺。

只要您打开这本书,就会被她丰富的内容所吸引;

只要您生活中遇到困难,她就能迅速帮您找到解决办法;

只要您想全家快乐,她就会帮您精心策划,助您一家健康、幸福、万事如意。

——黎 航

内 容 简 介

本书是迄今为止信息最密集、内容最新颖、方法最实用的家庭生活技巧工具书。著名科学家、教育家和社会活动家,原中国科学院院长、全国人大常委会副委员长卢嘉锡对其作了高度评价,挥毫题词称它是“生活的良师、智慧的宝库”。它将人们最关心、最敏感的问题,诸如人生秘诀、处世艺术、生活窍门、购房要诀、发财绝招、炒股妙法、经商之术、婚恋妙诀、法律咨询、成才捷径、娱乐技巧、长寿奥秘、治病良方等,以词条的形式作了详尽、科学、完备的解答。

本书由著名畅销书作家黎航先生主编,几十位专家、学者历时数年精心编纂而成。全书分为家政社交、理财投资、家庭装潢、日用物品、家用电器、家用电脑、服装鞋帽、美容装饰、花草种植、宠物饲养、食物加工、百物妙用、医药治疗、养生保健、生活禁忌等 15 篇、62 类、302 节。全书 8 000 余条锦囊妙计供你选择,使你生活万事如意,如鱼得水,处处左右逢源。

本书率先采用辞典形式编目,依物品的功能和用途、内容的逻辑关系排列,查阅十分方便。

本书装帧精美,内容新颖独特,既可作为居家必备的实用生活技巧百科工具书,又可点缀家庭的文化氛围,还可作为馈赠亲友的高尚礼品。

《家庭生活万宝全书》编委名单

顾问 邓伟志 杭仁慧

主编 黎 航

副主编 赵 磊 理 应 汪郁辉 胡泓洁

唐 实 潘山鹰 吴智芬

编委 黎 航 赵 磊 汪郁辉 胡泓洁 唐 实 理 应

钱明瑜 陈正天 潘天鹰 徐建林 沈 敏 任丹生

魏随安 吴智芬 郑凤芳 李承荣 胡 保

编者 (按姓氏笔画为序)

丁克炎 丁洁华 丁树根 仇万国 任丹生 许立中

许玉芬 许汉珍 江 天 江德馨 朱玉兰 朱美芳

华水琴 束德棠 沈 敏 宋云鸿 宋美莉 邬华良

吴杰勇 吴松林 吴智芬 吴锦华 汪 洋 汪 漪

汪郁辉 沈兆斌 沈富成 沈惠芳 杨丹云 杨淑初

杨鹤年 李玉梅 李正吉 李明德 李承荣 李 峻

理 应 李澄香 陈文珏 陈正天 陈英祖 陈品康

何佩荭 林建初 庞荣棣 周正新 周胜鸿 郁 雷

赵 磊 赵昊晟 钱明瑜 胡兆机 胡泓洁 胡 保

胡瑞梁 郑凤芳 淳 刚 徐约维 徐建林 徐俊萍

徐剑峰 唐 实 唐 捷 桂澄依 顾福兴 黄晓明

黄培英 蔡明玉 潘山鹰 黎 航

凡 例

词 目

一、本书内容涉及家庭日常生活中家政社交、理财投资、家庭装潢、日用物品、家用电器、家用电脑、服装鞋帽、美容装饰、花草种植、宠物饲养、食物加工、百物妙用、医药治疗、养生保健等各个门类。若将一词多法的现象计算在内，总共收录处理日常生活中各种难题的窍门 8 000 余条。

释 文

二、本书为实用性辞书，释文力求言简意赅，一般仅介绍具体的操作技巧、要点，不阐述有关的原理。

三、为节省篇幅，部分词条对已在词目中出现的词句，释文中便承上省略；少数词目本身也唯求达意，不求完整。所以应将词目与释文作为一个有机的整体来理解。

四、本书中的物品名称一般以民意习惯为主，如用“土豆”，不用“马铃薯”；用“蕃茄”，不用“西红柿”。

五、计量单位一般采用公制。个别的依照民间或专业上约定俗成的数量单位，如表示穴位位置时一般用“寸”，指“同身寸”，即以患者中指的中节长度为一寸。

编 排

六、本书所收词目基本上按物品的功能和用途、内容的逻辑关系分类编排。全书共分 15 篇、62 类、302 节。分类上处于两可之

间的,只列于较为妥贴的一处。

七、为方便读者检索,在同一小节中,在照顾到逻辑分类的基础上,尽可能按词目的第一个字的笔画数排列。

八、有些词条中包含有多种窍门,或操作上有多个程序。对于这种一词多法、一法多序的情况,层次划分上先用①②③分项,其中需要再分述的用(1)(2)(3)分项,一律接排。

九、释文中的夹注用()标明。

十、对于少量内容互为交叉、表述角度却不相同的词条,采用并存的方法处理,以便于读者从不同的角度查阅。

其 他

十一、鉴于日常生活窍门所涉及的门类十分繁多,内容比较分散,所以读者使用本书应先熟悉总目录,了解本书的框架,以便迅速查阅。

十二、本书中收录的有些窍门属代用的、辅助性的、应急性的,倘有条件则宜采用更好的正规办法,或在临时应付后再设法彻底解决。

十三、涉及专业技术的词条,如电器、医药等方面的条目,应尽可能在有关专业人员的指导下采用,或在确定其性质、症结后使用,操作上也应十分仔细。如有异常情况,应立即请专业单位处理。

十四、对于一些属于保养性的词条,使用时应注意其持久性和预防性,不应操之过急,企望立竿见影。

总 目 录

一、家政社交篇

■ 婚恋生活类	记忆增强	31
夫妻和谐		1
形象塑造		4
矛盾化解		6
■ 子女教育类	■ 社会交往类	
培养训练	社交礼仪	32
矫治预防	出境签证	43
	餐饮技法	44
	信稿写作	46
■ 心理卫生类	■ 法律诉讼类	
心理调适	侵权认定	48
识别测定	诉讼公证	50

二、理财投资篇

■ 家庭理财类		外汇投资	70
节支挖潜	54	保险投资	72
消费要诀	58	房产投资	77
识假打假	61	股票投资	86
投资比较	63	邮品投资	104
		收藏投资	112
■ 家庭投资类			
储蓄投资	67	■ 择业经商类	
债券投资	69	求职应聘	117

个体经营 121

私企经营 124

三、家庭装潢篇

■ 前期准备类

队伍选择 127

费用控制 128

材料选择 131

设备配制 136

设备安装 155

■ 质量鉴定类

材料质量 156

施工质量 159

■ 施工技巧类

地面铺设 139

墙面涂贴 142

顶棚吊装 145

装饰布置 148

■ 保养维修类

居室保养 164

居室清洁 167

居室美化 170

居室整修 173

四、日用物品篇

■ 质量鉴定类

居室用品 176

厨房用品 178

日杂用品 179

居室用品 200

厨房用品 203

日杂用品 205

■ 识别选择类

居室用品 183

日杂用品 186

■ 制作整修类

家庭制作 208

居室用品 212

厨房用品 215

日杂用品 217

■ 巧妙使用类

居室用品 190

厨房用品 192

日杂用品 194

■ 洗涤去污类

物品清洗 223

水迹去除 226

锈迹去除 226

漆迹去除 227

烟雾去除 228

■ 贮存保养类

异味去除	228	焦迹去除	235
污迹去除	230	消毒要诀	235

五、家用电器篇

■ 品质鉴别类	使用妙法	254
质量鉴定	家庭自制	263
真伪辨识		
正确选购		
■ 使用诀窍类	■ 保养维修类	
	保养去污	265
	维修整复	271

六、家用电脑篇

■ 正确选购类	操作技巧	286
主件选购		
附件配制		
■ 使用诀窍类	■ 保养维护类	
软件巧用	保养去污	288
	故障排除	292

七、服装鞋帽篇

■ 品质鉴别类	■ 洗涤去污类	
品类识别	洗涤保洁	314
质量鉴定	污迹去除	321
真伪辨识	衣物漂白	328
	异味去除	330
■ 穿着协调类	■ 保养维修类	
正确穿着	保养收藏	330
合理选用	修补整复	334
搭配协调	晾晒去湿	336

■ 服饰加工类

- 服装自制 337
- 衣物改制 340

- 熨烫要诀 341
- 加工妙法 344

八、美容装饰篇

■ 美容饰品类

- 质量鉴定 347
- 正确选用 348
- 真伪辨识 351
- 使用要诀 353
- 贮存保养 355
- 家庭自制 356

- 眼部美化 368
- 眉睫美化 371
- 唇齿美化 372
- 手部美化 373
- 腿脚美化 374
- 减肥瘦身 375

■ 美容技法类

- 化妆技法 357
- 护肤润肤 362
- 除斑去刺 366
- 皱纹消除 367

■ 美发护发类

- 头发养护 377
- 头屑去除 379
- 乌发染发 380
- 脱发自治 381
- 发型选定 382

九、花草种植篇

■ 鉴定识别类

- 品质鉴定 384
- 病症识别 385

■ 基础护养类

- 养护技法 388
- 栽培要诀 390
- 改土换盆 398
- 浇水施肥 400
- 造型修剪 403
- 鲜花保鲜 407

■ 特种技巧类

- 采摘自制 408
- 花期控制 410
- 变色增艳 414
- 扦插繁殖 415
- 采果取种 424
- 养花宜忌 424

■ 病虫害防治类

- 药物防治 427
- 非药物防治 428

十、宠物饲养篇

■ 鱼类饲养类

品性鉴别	431	饲养驯化	444
饲养技法	432	笼舍选用	448
容器使用	434	喂食要诀	448
水温水质	434	防病治病	449
喂食要诀	436	配种繁殖	451
配种繁殖	437		
防病治病	438		

■ 鸟类饲养类

品性鉴别	442
------------	-----

■ 猫狗饲养类

品性鉴别	452
矫治驯化	454
饲养繁殖	455
治病解毒	457

十一、食物加工篇

■ 鉴定辨伪类

质量鉴定	460
识类辨伪	470

■ 贮存保鲜类

食品贮存	476
保鲜妙法	483
变质预防	487

■ 洗涤去污类

食物清洗	489
污秽去除	491

■ 异味去除类

腥味去除	492
膻味去除	493

涩味去除	494
其他异味	495

■ 原料加工类

切割斩制	496
去皮去心	498
宰杀褪毛	499
食品造型	500
解冻复原	500
面粉发酵	501
干货泡发	502
加工要诀	504

■ 菜肴烹调类

火候掌握	506
节省食油	508

防溅防溢	508	干果自制	522
菜肴嫩化	508	甜食自制	523
味道调整	509	腌腊自制	525
调料添加	510	酱菜自制	526
烹调技法	511	蛋类自制	529
营养保持	515	菜类自制	530
■ 食品自制类		饮料自制	532
饭粥自制	516	冷饮自制	535
面点自制	517	调料自制	536
糕点自制	519	酒类自制	536
蜜饯自制	521	自制要诀	537

十二、百物妙用篇

■ 食物妙用类

调味品的妙用	541
饮品的妙用	543
粮油的妙用	544
蔬菜的妙用	545
干果的妙用	546
水果的妙用	547

■ 物品妙用类

电器的妙用	548
日用品的妙用	551
水、杂物的妙用	554
废品的妙用	555

十三、医药治疗篇

■ 常见症状治疗类

头 痛	559
眩 晕	559
咳 嗽	560
咯 血	560
呕 吐	561
呃 逆	561
积食厌食	561
腹 胀	562

腹 泻	562
便 秘	563
便 血	563
排尿异常	563
水 肿	564
盗 汗	564
暑 热	564
腰 痛	565

■ 内科疾病治疗类

感 冒	565
气管炎	566
哮 喘	567
甲状腺肿	567
结核病	567
胃肠病	568
痢 疾	568
寄生虫病	569
肝胆病	569
心脏病	570
高血压	570
贫血症	571
神经衰弱	571
肾 病	572
腮腺炎	572
糖尿病	573

■ 外科病症治疗类

烧烫伤	573
疮 疖	574
叮咬瘙痒	575
损伤肿痛	575
关节病症	576
痔疮脱肛	577
冻 疮	578

■ 皮肤科病症治疗类

皸 裂	578
湿 疹	579
荨麻疹	579
疣 痣	579
鸡 眼	579

狐 臭	579
癣	580

■ 五官科病症治疗类

眼 疾	581
耳 疾	581
鼻 疾	582
牙 疾	583
口腔疾病	584
咽喉疾病	584
骨刺鳃喉	585

■ 妇科病症治疗类

经期病症	585
阴道病症	586
护乳丰乳	586
催乳退乳	587

■ 疾病自测类

舌苔辨病	588
指甲辨病	588
体液辨病	589
其他辨病	590
疾病先兆	592
健康自测	595
妇女疾病自测	597
幼儿疾病自测	598

■ 治疗与护理技术类

矫 治	600
急 救	602
解 毒	605
醒 酒	607