

XIN BIAN QIAN WAN GE ZEN ME BAN



新编千万个怎么办

新编千万个怎么办

主 编 楚 人
孔一龙

学苑出版社

(京)新登字 151 号

新编千万个怎么办

学苑出版社出版 发行

社址:北京万寿路西街 11 号

邮政编码:100036

北京市京南印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 1/16 50.75 印张 字数 1710 千字

1994 年 12 月北京第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-5077-0835-7/G·401

平装定价:72.80 元

精装定价:85.80 元

豪华装定价:98.80 元

主 编	楚 人	孔一龙			
副主编	王炳护	刘玉娟	马永梅	萧仕平	
编 委	马永梅	王炳护	孔一龙	刘玉娟	岑生挺
	吴 伟	顾洪彬	楚 人	商小萍	萧仕平
撰稿人	丁 岚	刁 伟	马永梅	马 奕	孔一龙
	孔京华	文秀兰	王立成	王昕若	王炳护
	王 欣	王京平	王 璐	邓海滨	石伟罗
	田 军	卢小玲	卢明添	乔小川	吕秀芳
	冯禹川	迟祥熙	刘玉娟	刘 萍	刘 红
	刘玉波	许淑子	齐大任	关燕林	向艳萍
	任 红	安 岳	孙 怡	孙进军	孙丽萍
	陈 静	岑生挺	李小白	李 欣	李明洙
	李克娜	汪茂和	张跃铭	张 梅	张国忠
	吴继烈	吴胜文	宋红军	宋祖英	邹小丹
	邹冯平	孟 杨	周西萍	周琪原	周家望
	罗秀竹	林 玲	林艳芝	范宏怡	季 伟
	郑东君	武亚平	钟家荷	胡 崖	赵燕云
	郭丽平	陶小康	海 晔	徐 萍	顾洪彬
	萧仕平	梁富盛	梁 晏	黄云鹤	商小萍
	曹 宁	曹 美	曹联荪	楚 人	翟胜晨

总目分类

一、社交礼仪卷.....	(1)
二、美容化妆卷.....	(2)
三、时装服饰卷.....	(5)
四、购物指南卷.....	(7)
五、文化娱乐卷.....	(9)
六、饮食营养卷	(10)
七、保健防病卷	(14)
八、生理卫生卷	(16)
九、心理咨询卷	(17)
十、夫妻性爱卷	(18)
十一、婴幼儿护理卷	(19)
十二、教育子女卷	(22)
十三、自学自修卷	(26)
十四、出国出境卷	(27)
十五、法律法规卷	(28)
十六、证券交易卷	(30)
十七、保险须知卷	(32)
十八、安全防卫卷	(36)
十九、旅游天地卷	(38)

目 录

一、社交礼仪卷

- 交不到朋友怎么办? (1)
- 朋友遭受挫折、地位发生变化时怎么办?
..... (1)
- 当朋友违法犯罪时怎么办? (2)
- 朋友托“走后门”怎么办? (2)
- 怎样处理好领导班子成员之间的关系?
..... (3)
- 怎样处理好与下级的关系? (4)
- 怎样处理好同事之间的关系? (4)
- 领导不信任时怎么办? (5)
- 先进人物受孤立怎么办? (5)
- 当和别人发生冲突时怎么办? (6)
- 怎样处理好邻里关系? (6)
- 遇到爱搬弄是非的人怎么办? (7)
- 遇到得寸进尺的人怎么办? (8)
- 遇到嫉妒心强的人怎么办? (8)
- 心直口快得罪人怎么办? (9)
- 被人误解怎么办? (9)
- 被人冷落怎么办? (10)
- 被谣言困扰怎么办? (10)
- 当“好心不得好报”时怎么办? (11)
- 当陌生人向你求助时怎么办? (11)
- 在社交场合不善言谈怎么办? (11)
- 社交活动过多怎么办? (12)
- 参加面试时怎么办? (12)
- 缺少社交吸引力怎么办? (13)
- 习惯不美怎么办? (13)
- 气质不美怎么办? (14)
- 怎样才能培养自己的气质美? (14)
- 第一次见面怎样留给人一个好印象?
..... (14)
- 怎样才是现代女性应有的形象? (15)
- 怎样在女性面前保持男子的礼仪?
..... (15)
- 怎样表达面部表情,使你更富有魅力?
..... (16)
- 怎样使自己的姿态更可爱? (16)
- 不同场合怎样穿着才更美? (17)
- 出门行路怎样才能做到举止文明?
..... (18)
- 怎样在乘轿车、公共汽车、火车时注意
举止? (18)
- 怎样在乘飞机时注意举止? (19)
- 怎样在拜访亲友和接待客人时注意
礼仪? (19)
- 怎样见机而行——告别? (20)
- 怎样度过愉快的生日? (20)
- 怎样吸烟、喝茶、喝酒、嚼口香糖才
不令人生厌? (20)
- 怎样在探望病人时注意礼仪? (21)
- 怎样在住旅店时注意礼仪? (22)
- 怎样在餐馆里注意那些应有的行为道德?
..... (22)
- 怎样认识现代婚礼的礼仪? (23)
- 怎样应酬一般性丧葬活动? (23)
- 社交场合相互介绍时应怎么办? (23)
- 怎样握手? (24)
- 怎样使用名片? (24)
- 怎样在交谈时注意礼节礼貌? (25)
- 怎样克服交谈中的种种误区? (25)
- 怎样掌握谈话技巧? (26)
- 怎样合理使用电话? (26)
- 怎样正确使用电话的基本用语? (27)
- 参加舞会怎么办? (27)

怎样准备家庭舞会?	(28)	皮肤保养怎样进行?	(39)
怎样在观看电影、演出时注意礼节?	(28)	怎样清洁皮肤?	(39)
怎样恰如其分地称赞别人?	(29)	怎样选用洗脸水?	(40)
赠送鲜花时应怎么办?	(29)	怎样选择洗脸用清洁剂?	(40)
怎样赠送礼品?	(30)	怎样使用清洁霜?	(40)
怎样掌握约会的技巧?	(30)	怎样滋润皮肤?	(40)
怎样在席间注意应有的礼仪?	(30)	怎样选用皮肤滋润剂?	(40)
进西餐时应怎么办?	(31)	剥落皮肤死细胞怎么办?	(41)
怎样使用西餐中的刀、叉?	(31)	怎样做好按摩皮肤前的准备?	(41)
怎样享用西餐各种食物?	(32)	怎样进行皮肤按摩?	(41)
宴会中主人应怎么办?	(32)	怎样做面部肌肉运动?	(41)
宴会请柬礼仪怎么办?	(33)	怎样进行敷面?	(42)
宴会的准备及桌次席位的安排怎么办?	(33)	怎样进行泥浆敷面?	(42)
怎样使用敬称?	(33)	怎样进行部分泥浆敷面?	(42)
怎样在外国人办公室、住所注意礼节?	(34)	怎样进行漂白敷面?	(42)
不知道世界各国的礼仪与习俗怎么办?	(35)	怎样进行收敛毛孔敷面?	(42)
		怎样进行蒸脸?	(42)
		怎样自制蒸脸器?	(43)
		在使用空调机的房中怎么保护皮肤?	(43)

二、美容化妆卷

怎样理解美容的意义?	(36)	怎样慎用酒精、香烟和咖啡因?	(43)
怎样知道自己是什么样的体型?	(36)	皮肤晒痛了怎么办?	(43)
怎样站才好看?	(36)	得了化妆品皮炎怎么办?	(43)
怎样走才好看?	(36)	生了雀斑怎么办?	(44)
怎样坐才好看?	(37)	皮肤出现黑斑怎么办?	(44)
怎样选择对美容有益的食品?	(37)	面部出现黄褐斑怎么办?	(44)
怎样饮食才能防止衰老?	(37)	生了粉刺怎么办?	(44)
怎样知道自己体重是否正常?	(37)	怎样消除粉刺留下的疤痕?	(45)
怎样减肥才算有益健康?	(37)	毛发过多怎么办?	(45)
怎样选择合适的节食法?	(38)	出汗过多怎么办?	(45)
怎样做健身操前的准备?	(38)	得了腋臭怎么办?	(45)
怎样认识皮肤的性质?	(38)	得了白癜风怎么办?	(46)
怎样认识保养皮肤的敌人?	(38)	长了痱子怎么办?	(46)
油性皮肤怎样保养?	(39)	身体出现色痣怎么办?	(46)
干性皮肤怎样保养?	(39)	怎样除去疣?	(46)
干性皮肤冬季护理怎么办?	(39)	怎样控制脸部肌肉以防老化?	(46)
中性皮肤冬季护理怎么办?	(39)	怎样运动颈部?	(47)
油性皮肤冬季护理怎么办?	(39)	怎样进行颈部保养?	(47)
		出现黑眼圈、眼皮浮肿怎么办?	(47)
		怎样保护眼睛?	(47)

使用化妆品引起眼部炎症怎么办?	(47)	怎样用粉底掩盖皱纹?	(56)
怎样戴隐形眼镜?	(48)	怎样用粉底掩饰雀斑、疤痕或胎记?	(56)
戴隐形眼镜应怎样化妆眼部?	(48)	怎样使用粉底掩盖眼下阴影?	(56)
怎样选择合适的眼镜?	(48)	怎样选用香粉?	(56)
怎样选用太阳镜?	(48)	怎样选用合适的胭脂?	(56)
怎样戴太阳镜才仪态万千?	(49)	怎样巧用胭脂改变脸型?	(57)
戴眼镜者怎样化妆?	(49)	怎样巧用胭脂掩饰肥胖的面孔?	(57)
怎样消除口臭?	(49)	怎样用胭脂减弱脸部缺陷?	(57)
怎样洗澡效果最好?	(49)	怎样抹胭脂?	(57)
怎样保养手臂?	(49)	怎样选用眼影?	(57)
怎样保养双手?	(49)	怎样使用眼影?	(58)
怎样做手部清洁?	(50)	怎样使用睫毛膏?	(58)
手上生了主妇湿疹怎么办?	(50)	怎样因眼而异地涂用睫毛膏?	(58)
生了冻疮怎么办?	(50)	怎样化妆才能令睫毛不显得零乱?	(58)
手足皲裂怎么办?	(50)	怎样画眼线?	(59)
怎样去除手上的烟熏及水果渍?	(51)	怎样使用假睫毛?	(59)
怎样做手部运动?	(51)	怎样才能获得理想的眉毛?	(59)
怎样保养指甲?	(51)	怎样慎重纹眉?	(60)
怎样修剪指甲为好?	(51)	凹眼怎样做眼部化妆?	(60)
怎样美化指甲?	(51)	凸眼怎样做眼部化妆?	(60)
怎样涂指甲油?	(52)	小眼睛怎样做眼部化妆?	(60)
指甲一旦断裂怎么办?	(52)	圆眼睛怎样做眼部化妆?	(60)
怎样使用假指甲?	(52)	厚眼皮怎样做眼部化妆?	(60)
得了灰指甲怎么办?	(52)	两眼距离太近怎样做眼部化妆?	(60)
怎样有效地控制腿部脂肪?	(52)	两眼距离太远怎样做眼部化妆?	(61)
怎样保养双腿?	(53)	眉毛与眼睛距离太近怎样做眼部化妆?	(61)
怎样选择鞋子才有益脚部?	(53)	眼皮、眼毛下垂怎样做眼部化妆?	(61)
怎样保养双脚?	(53)	怎样选用唇部化妆品?	(61)
脚上长了茧子怎么办?	(53)	怎样进行唇部化妆?	(62)
生了鸡眼怎么办?	(54)	怎样使唇膏涂得均匀而不易脱落?	(62)
得了“香港脚”怎么办?	(54)	怎样涂用唇膏?	(62)
脚趾甲往肉里长怎么办?	(54)	怎样修饰出理想的唇形?	(62)
怎样选用合适的化妆品?	(54)	嘴唇有缺陷怎样弥补?	(64)
怎样保存化妆品?	(54)	怎样看待纹唇线的好坏?	(63)
怎样辨别化妆品是否变质?	(55)	怎样选用合适的化妆水?	(63)
化妆品不清洁怎么办?	(55)	怎样选用合适的面霜?	(64)
不洗净妆便睡觉会怎样?	(55)		
怎样选用粉底?	(55)		
怎样选择粉底的颜色?	(55)		

怎样了解香水的品种?	(64)	怎样选用合适的洗发剂?	(72)
怎样选用香水?	(64)	怎样洗头发才好?	(72)
怎样使用香水?	(64)	头发怎样进行干洗?	(72)
化妆前怎样准备用具?	(65)	怎样梳理头发才好?	(72)
怎样理解化妆的原则?	(65)	怎样清洁发梳?	(72)
怎样确定化妆的基本色调?	(65)	怎样按摩头皮?	(73)
怎样进行基础化妆?	(65)	游泳后怎样保养头发?	(73)
怎样用色调来掩饰面部的不足?	(65)	怎样理解染发?	(73)
怎样进行整个脸部的化妆?	(66)	怎样选用染发剂?	(73)
椭圆脸怎样进行化妆?	(66)	染发前的准备怎么办?	(74)
长脸怎样进行化妆?	(66)	怎样自己动手染发?	(74)
圆脸怎样进行化妆?	(66)	怎样理解烫发?	(74)
方脸怎样进行化妆?	(66)	拉直头发怎么办?	(74)
三角脸怎样进行化妆?	(67)	头皮屑过多怎么办?	(74)
倒三角脸怎样进行化妆?	(67)	头发分叉怎么办?	(75)
怎样进行快速美容?	(67)	头皮和头发上的油脂过多怎么办?	(75)
少女怎样化妆?	(67)	防止脱发过多怎么办?	(75)
新娘怎样化妆?	(68)	一旦发生脱发症怎么办?	(75)
少妇怎样化妆?	(68)	怎样使稀薄的头发变浓密?	(75)
中年妇女怎样化妆?	(68)	怎样使用发卷做发型?	(76)
50 岁以上的妇女怎样化妆?	(68)	怎样使用电吹风做发型?	(76)
参加舞会应怎样化妆?	(69)	直硬的头发怎样选择发型?	(76)
春秋季节化妆怎么办?	(69)	柔软的头怎样选择发型?	(76)
夏季化妆怎么办?	(69)	自然卷发怎样选择发型?	(76)
冬季化妆怎么办?	(69)	细少的头发怎样选择发型?	(77)
怎样看待双眼皮手术的好与不好?	(69)	椭圆脸应怎样选择发型?	(77)
怎样选择合适的双眼皮手术方法?	(69)	圆脸应怎样选择发型?	(77)
• 双眼皮手术后眼皮浮肿怎么办?	(70)	方脸应怎样选择发型?	(77)
怎样认识除皱手术?	(70)	长方脸应怎样选择发型?	(77)
怎样进行除皱手术后的护理?	(70)	三角脸应怎样选择发型?	(77)
怎样认识头发的性质?	(70)	倒三角脸应怎样选择发型?	(77)
怎样从饮食中补充头发营养?	(70)	菱形脸应怎样选择发型?	(78)
怎样区别不同的发质?	(71)	脸部有缺陷应怎样选择发型?	(78)
怎样进行头发速成保养?	(71)	身材高大者应怎样选择发型?	(78)
怎样进行头发深入保养?	(71)	身材矮小者应怎样选择发型?	(78)
油性头发怎样保养?	(71)	身材中等者应怎样选择发型?	(78)
干性头发怎样保养?	(71)	怎样因发而异地进行修剪?	(78)
中性头发怎样保养?	(71)	怎样护理发型?	(79)
		头发翘而不服贴怎么办?	(79)

头发被雨淋湿后怎么办?	(79)
怎样戴假发为好?	(79)
怎样保养、清洁假发?	(79)
怎样自己动手制作美容品?	(79)
怎样自己制作清爽剂?	(79)
怎样自己制作杏仁奶?	(80)
怎样自己制作皮肤调养剂?	(80)
怎样自己制作敷面剂?	(80)
怎样自己制作面霜?	(80)
怎样自己制作晚霜?	(80)
怎样自己制作清洁霜?	(80)
怎样自己制作护手霜?	(80)
怎样自己制作洗发精?	(81)
怎样自己制作营养护发剂?	(81)
怎样自己制作浴液?	(81)
怎样自己制作除臭剂?	(81)
怎样自己制作香水?	(81)

三、时装饰卷

怎样认识服装的流行风格?	(82)
如何预测 21 世纪服装的新趋向?	(82)
怎么认识穿着的 T·P·O 原则?	(82)
怎么进行服装配套?	(83)
气质各异的女性怎么选择服装?	(83)
怎么才能穿出个性?	(84)
怎么看待服装的性感美?	(84)
怎样认识服装与情绪的关系?	(84)
怎样变化你现有的服饰?	(84)
怎样避免穿与别人一样的服装?	(85)
怎样选择与脸型谐调的领型?	(85)
领型怎样与颈项相配?	(85)
怎样根据肩型选择服装?	(86)
溜肩的人怎样穿衣?	(86)
耸肩的人怎样穿衣?	(86)
胸部过大或过小怎样穿衣?	(86)
臀部扁平者怎样穿衣?	(86)
臀部低垂者怎样穿衣?	(86)
身材过高的人怎样穿衣?	(86)
怎样了解女性的三围和服装的关系	(87)

怎样利用衣着掩饰臃肿的身材	(87)
怎样利用衣领和丝巾掩饰颈部的老化	(87)
怎样展露腰部的迷人魅力	(87)
健美裤怎样适合体型?	(88)
怎样设计情侣装?	(88)
怎样认识晚装?	(88)
怎样搭配红绿二色?	(88)
怎样在夏季着黑色?	(89)
怎样认识金色、银色与人的性格关系?	(89)
怎样认识褐色与人的性格关系?	(89)
怎样认识白色与人的性格关系?	(89)
怎样认识黑色与人的性格关系?	(89)
怎样认识灰色与人的性格关系?	(89)
怎样认识紫色与人的性格关系?	(90)
怎样认识蓝色与人的性格关系?	(90)
怎样认识绿色与人的性格关系?	(90)
怎样认识黄色与人的性格关系?	(90)
怎样认识橙色与人的性格关系?	(90)
怎样认识红色与人的性格关系?	(90)
怎样配合个性选择服装色彩?	(90)
怎样根据心理因素选择服装的色彩?	(90)
怎样协调色彩与体型的关系?	(91)
怎样协调肤色与穿衣的关系?	(91)
怎样穿裙子为好?	(91)
怎样穿超短裙?	(92)
怎样区别裙子的基本形态?	(92)
怎样简单而经济购买衣物?	(92)
怎样认识“比较购买法”?	(92)
怎样运用“比较购买法”?	(93)
中老年人怎样选择最佳服装?	(93)
怎样给儿童少年购置服装?	(93)
怎样挑选宝宝装?	(94)
怎样选购泳衣?	(94)
怎样选择泳衣的色彩?	(94)
腿短、腿长者怎样选择泳衣?	(94)
粗腰者怎样选择泳衣?	(94)
臀部过大怎样选择泳衣?	(94)

胸部过大、过小者怎样选择泳衣?	(94)	春季怎样穿鞋?	(103)
怎样选择婚纱?	(95)	冬季怎样穿鞋能增加保暖性?	(104)
怎样选择绣衣?	(95)	怎样挑选高筒靴?	(104)
怎样保养绣衣?	(95)	老年人穿鞋怎样讲究?	(104)
怎样了解乳罩的一般种类?	(95)	怎样利用腰带添风采?	(104)
怎样合理挑选乳罩?	(95)	腰带怎样配合身材变化?	(104)
怎样正确穿戴胸罩?	(96)	怎样注意使用皮带?	(105)
怎样认识九十年代最流行的首饰?	(96)	怎样认识皮带与服装的配合规律?	(105)
怎样配合服装配戴首饰?	(96)	怎样用布包裹按扣?	(105)
怎样配合体型配戴首饰?	(97)	怎样加固钮扣?	(105)
怎样配合脸型配戴首饰?	(97)	怎样挑选新西装?	(105)
怎样配合五官配戴首饰?	(97)	怎样穿新西装?	(106)
怎样配合肤色配戴首饰?	(98)	怎样挑选男西装?	(106)
怎样配戴饰品具有现代感?	(98)	怎样判断西装的流行与否?	(106)
怎样用点缀法装饰服装?	(98)	怎样穿男西装?	(107)
怎样配戴头饰?	(98)	怎样在不同的场合下穿着西装?	(107)
怎样佩戴项链?	(98)	怎样判断西装衬衣款式与领型的种类?	(107)
怎样戴戒指?	(99)	穿西装怎样配围巾?	(107)
怎样确定戒指的尺寸?	(99)	怎样选择西装围巾的款式?	(108)
怎样选择佩戴耳饰?	(99)	怎样选择西装围巾的色彩?	(108)
女性的包怎样与服装相配?	(99)	怎样挑选到合适的领带?	(108)
女性的包怎样与身材相配?	(100)	怎样洗涤领带?	(109)
怎样利用别针添光彩?	(100)	怎样保存西装?	(109)
太阳镜怎样与个性相配?	(100)	怎样判断茄克衫不宜于哪些人穿?	(109)
太阳镜怎样与头发相配?	(100)	怎样缝制真丝绸的衣服?	(109)
太阳镜怎样与脸型相配?	(100)	怎样洗涤真丝绸的服装?	(109)
太阳镜怎样与五官相配?	(101)	国际羊毛局纯羊毛标志是怎样诞生的?	(110)
太阳镜怎样与肤色相配?	(101)	“OXVH”符号都有怎样的含义?	(110)
怎样保养银器饰物?	(101)	怎样选择衣料?	(110)
怎样选择合适的帽子?	(101)	怎样了解衣料的性能?	(111)
怎样戴帽子才漂亮?	(101)	怎样选择夏季衣料?	(111)
怎样戴围巾?	(102)	怎样选择服装的里料?	(111)
穿毛衣时应怎样配围巾?	(102)	怎样为儿童服装选择里料?	(111)
怎样挑选丝袜?	(102)	怎样挑选皮革服装?	(112)
怎样选择丝袜的色彩及图案?	(102)	怎样识别富纤织物的特性?	(112)
怎样选择与人体相配的丝袜?	(103)	怎样识别粘胶纤维织物的特性?	(112)
怎样保养丝袜?	(103)		
各种款式的鞋应该怎样穿?	(103)		
怎样挑选品味高的鞋子?	(103)		

怎样识别真丝织物的特性?	(112)
怎样识别纯麻织物的特性?	(112)
怎样识别纯棉织物的特性?	(112)
怎样识别纯毛织物的特性?	(113)
怎样识别呢绒衣料的统一编号?	(113)
怎样识别衣料的正反面?	(113)
衣料缩水怎么办?	(114)
衣料缩水率怎样掌握?	(114)
怎样利用感官鉴别织物的纤维品种?	(114)
怎样根据衣料中抽出的纤维来鉴别 纤维的品种?	(115)
怎样利用燃烧法鉴别面料纤维?	(115)
怎样识别几种主要纺织纤维的燃烧?	(115)
怎样鉴别呢绒的质量?	(116)
怎样鉴别真丝与人造丝织品?	(116)
怎样鉴别棉与化学纤维混纺品种?	(116)
怎样鉴别毛与化纤混纺织物?	(116)
怎样辨别真假“麻”纺织品?	(116)
怎样鉴别毛皮服装?	(117)
怎样鉴别皮革制品?	(117)
怎样鉴别纯毛线和腈纶线?	(117)
怎样识别绒线的标号?	(117)
怎样选择使用工作服?	(118)
怎样了解女短衫的基本款式及特点?	(118)
怎样认识真丝服装有益于人体健康?	(118)
怎样认识冬季不宜贴身穿的确良衬衣?	(118)
怎样用花布做衣物?	(119)
怎样避免精纺呢绒服装穿久后的发亮 现象?	(119)
怎样使松懈的毛衣恢复弹性?	(119)
怎样对衣服进行简单的防水处理?	(119)
怎样利用旧衣翻新时装?	(119)
怎样利用旧裤改制女童多用裙?	(120)

怎样利用边角碎料装饰童装?	(120)
化纤服装脏污后怎么办?	(120)
怎样保养皮革衣服?	(120)
怎样保养裘皮大衣?	(120)
怎样巧补皮茄克?	(121)
怎样熨烫、洗涤和保养灯芯绒?	(121)
怎样收藏毛料、皮制衣服?	(121)
怎样收藏棉衣?	(121)
怎样干洗毛料服装的油污?	(122)
怎样水洗羽绒服?	(122)
怎样干洗羽绒服?	(122)
怎样干洗鹿皮衣服?	(122)
衣物烫黄怎么办?	(122)
怎样使牛仔裤不褪色?	(122)
怎样保持裤线?	(122)
怎样使裙摆下坠?	(123)

四、购物指南卷

怎样选购家庭用卡拉OK机?	(124)
怎样选购钓鱼竿?	(124)
怎样选购女子泳装?	(124)
怎样选购吉它?	(125)
怎样选购太阳镜?	(125)
怎样选购游戏机?	(125)
怎样选购冰刀和冰鞋?	(125)
怎样选购钢琴?	(126)
怎样选购照相机?	(126)
怎样选购儿童玩具?	(127)
怎样选购电子琴?	(127)
怎样选购网球拍?	(127)
怎样选购唱片?	(128)
怎样选购录像带?	(128)
怎样选购口琴?	(128)
怎样选购旱冰鞋?	(128)
怎样选购书写用笔?	(129)
怎样选购牛仔服?	(129)
怎样选购羽绒服?	(129)
怎样选购羊毛衫?	(130)
怎样选购西服?	(130)
怎样选购夏季轻薄丝绸面料?	(130)

怎样选购皮革服装?	(130)	怎样选购玻璃制品?	(143)
怎样选购帽子?	(131)	如何选购家用铝器皿?	(143)
怎样选购领带?	(131)	怎样选购晴雨伞?	(143)
怎样选购童装和童鞋?	(131)	怎样选购气压式保温瓶?	(143)
怎样选购皮鞋?	(132)	怎样选购菜刀?	(144)
怎样选购呢料大衣?	(132)	怎样选购剪刀?	(144)
怎样选购身材欠佳者的服装?	(133)	怎样选购电子表?	(144)
怎样选购健美裤?	(133)	怎样选购机械表?	(145)
怎样选购胸罩?	(133)	怎样选购计算器?	(145)
怎样选购妇女经期用品?	(134)	怎样选购电热咖啡具?	(145)
怎样选购胸针?	(134)	怎样选购可充电电池?	(146)
怎样选购珍珠项链?	(134)	怎样选购家用吸尘器?	(146)
怎样选购首饰?	(135)	怎样选购健身按摩器?	(146)
怎样选购化妆品?	(135)	怎样选购抽油烟机?	(147)
怎样选购眼影?	(136)	怎样选购电动剃须刀?	(147)
怎样选购假发?	(136)	怎样选购电熨斗?	(147)
怎样选购镜子?	(136)	怎样选购电吹风?	(148)
怎样选购地毯?	(137)	怎样选购电风扇?	(148)
怎样选购地板革、地板砖?	(137)	怎样选购电热水器?	(148)
怎样选购壁纸?	(137)	怎样选购电饭锅?	(148)
怎样选购家庭装饰布?	(138)	怎样选购电热毯?	(149)
怎样选购家用灯具?	(138)	怎样选购负离子发生器?	(149)
怎样选购茶色玻璃家具?	(138)	怎样选购组合音响设备?	(149)
怎样选购沙发?	(139)	怎样选购电视机?	(149)
怎样选购组合家具?	(139)	怎样选购家用录像机?	(150)
怎样选购酒具?	(139)	怎样选购电冰箱?	(150)
怎样选购床?	(140)	怎样选购全自动洗衣机?	(151)
怎样选购丝绸被面?	(140)	怎样选购多功能美发器?	(151)
怎样选购凉席?	(140)	怎样选购家用录音机?	(151)
怎样选购“席梦思”床垫?	(140)	怎样选购电唱机?	(152)
怎样选购热水袋?	(140)	怎样选购半导体收音机?	(152)
怎样选购纯毛毛毯?	(141)	怎样选购优质饮料?	(152)
怎样选购马海毛线?	(141)	怎样选购大米?	(152)
怎样选购毛线?	(141)	怎样选购松花蛋?	(153)
怎样选购高压锅?	(141)	怎样选购白酒?	(153)
怎样选购炒菜锅?	(142)	怎样选购啤酒?	(153)
怎样选购砂锅?	(142)	怎样选购蜂蜜?	(154)
怎样选购火锅?	(142)	怎样选购罐头食品?	(154)
怎样选购保温水瓶?	(142)	怎样选购茶叶?	(154)
怎样选购陶瓷制品?	(143)	怎样选购糖果?	(154)

怎样选购西瓜?	(155)
怎样选购奶粉?	(155)
怎样选购银耳?	(155)
怎样选购千红枣?	(156)
怎样选购食用鱼?	(156)
怎样为病人选购水果?	(156)

五、文化娱乐卷

怎样保持插花清洁?	(157)
怎样挑选花盆?	(157)
花儿长得不壮怎么办?	(157)
夏季花卉开得不茂盛怎么办?	(157)
怎样管理秋季花卉?	(158)
怎样使盆花安全越冬?	(158)
怎样给花卉施肥?	(158)
怎样积花肥?	(158)
花盆中有蚯蚓怎么办?	(159)
花儿得了病虫害怎么办?	(159)
花儿发芽、开花晚怎么办?	(159)
朱顶红不开花怎么办?	(159)
怎样盆栽佛手?	(159)
怎样盆栽仙人球?	(159)
仙人球子球脱落怎么办?	(160)
月季花养得不好怎么办?	(160)
怎样养杜鹃?	(160)
怎样盆栽郁金香?	(161)
米兰不开花怎么办?	(161)
米兰开花少怎么办?	(161)
怎样提前木芙蓉花期?	(161)
君子兰不正常开花怎么办?	(161)
怎样给文竹浇水?	(162)
茉莉花叶子发黄怎么办?	(162)
仙客来不正常开花怎么办?	(162)
梔子生长不旺盛怎么办?	(162)
怎样选择合适的鸟笼?	(162)
怎样科学养鸟?	(162)
怎样配备合适的鸟饲料?	(163)
鸟儿生病怎么办?	(163)
怎样挑选百灵鸟?	(163)
怎样鉴别金鱼的雌雄?	(164)

怎样自制金鱼过冬饲料?	(164)
怎样挑选金鱼?	(164)
怎样选择养鱼用水?	(164)
怎样利用各种鱼缸?	(164)
金鱼生病怎么办?	(165)
怎样饲养金鱼?	(165)
金鱼要繁殖怎么办?	(165)
怎样选购小猫?	(165)
怎样下国际象棋?	(166)
怎样下中国象棋?	(166)
怎样掌握几乎中国象棋的杀法?	(167)
下围棋时出现“大势已去”局面怎么办?	(167)
怎样玩扑克牌?	(168)
怎样玩鹊桥相会?	(168)
怎样玩三十一?	(168)
怎样打桥牌?	(168)
怎样下军棋?	(169)
怎样玩跳棋?	(169)
怎样一人玩跳绳?	(169)
怎样玩“森林旅行”游戏?	(169)
怎样玩“巧运珍珠”游戏?	(170)
怎样玩力士吹蜡的游戏?	(170)
怎样玩扣小鸟的游戏?	(170)
怎样玩贴鼻子的游戏?	(170)
怎样玩打锣的游戏?	(170)
怎样玩“画龙点睛”的游戏?	(170)
怎样玩“不准错”游戏?	(170)
怎样玩手指捉迷藏游戏?	(170)
怎样玩足球锦标赛游戏?	(171)
怎样玩踩低跷游戏?	(171)
怎样放风筝?	(171)
怎样刻剪纸?	(171)
怎样钓鱼?	(171)
怎样快速钓到鱼?	(172)
怎样活捉大虾?	(172)
怎样挑选照相机?	(172)
怎样保养相机?	(172)
光圈放大了怎么办?	(172)
怎样才能做到稳按快门?	(172)

使用闪光灯曝光不均怎么办?	(172)	口琴变音怎么办?	(179)
怎样使用广角镜?	(173)	小号吹不出音怎么办?	(180)
怎样使用可变焦距镜头?	(173)	怎样学跳交际舞?	(180)
怎样用 120 相机拍出 34 张照片?	(173)	怎样跳好探戈舞?	(181)
怎样利用最后一张胶片?	(173)	怎样跳好伦巴舞?	(181)
摄影中出了问题怎么办?	(173)	怎样掌握迪斯科的基本动作?	(181)
怎样避免照片模糊?	(173)	怎样表演小魔术直线钓花瓶?	(181)
底片出现划痕怎么办?	(173)	怎样表演小魔术气球提起罐子?	(182)
怎样保存底片?	(174)	怎样表演变色气球?	(182)
怎样保护胶卷?	(174)	怎样表演摸牌猜点?	(182)
怎样保管彩色胶卷?	(174)	怎样表演铅丝穿舌头?	(182)
怎样控制彩色摄影的色彩?	(174)	怎样表演孵小鸡?	(182)
家庭摄影背景杂乱怎么办?	(174)	怎样掌握做对联的技巧?	(182)
被摄人物有缺陷怎么办?	(174)	怎样制作对联?	(183)
怎样鉴别彩色负片冲洗中常见的错误?	(174)	怎样掌握猜谜语的基本方法?	(186)
怎样鉴别彩色照片冲洗中常见的错误?	(175)	怎样制谜?	(186)
怎样拍摄自然风光?	(175)	怎样进行集邮?	(187)
怎样利用逆光摄影?	(175)	怎样选择邮票?	(187)
怎样拍摄夜景?	(175)	怎样保存邮票?	(188)
怎样拍摄雪景?	(175)	怎样选用文房四宝?	(188)
怎样拍摄日出日落?	(176)	怎样欣赏书法作品?	(188)
怎样抢拍?	(176)	怎样写好楷书?	(188)
怎样拍摄雨景?	(176)	怎样执笔?	(189)
怎样拍摄白云?	(176)	怎样用笔?	(189)
怎样为初生儿拍照?	(176)	写不出笔锋怎么办?	(190)
怎样在船上拍照?	(176)	怎样篆刻?	(190)
怎样利用变焦镜头的特殊功能?	(176)	怎样欣赏中国古代人物画?	(191)
怎样掌握音的长短、快慢、强弱?	(177)	怎样欣赏中国画中的山水画?	(191)
唱不准高低音怎么办?	(177)	怎样欣赏花鸟画?	(191)
唱歌有鼻音、吐字不清怎么办?	(177)	怎样欣赏京剧?	(191)
怎样吹笛子?	(177)		
不会贴笛膜怎么办?	(177)		
怎样掌握吹笛子的技巧?	(178)		
怎样拉二胡?	(178)		
小提琴拉不出调怎么办?	(178)		
拉琴遇到常见问题怎么办?	(179)		
怎样吹口琴?	(179)		
怎样选用合适的口琴?	(179)		

六、饮食营养卷

怎样进行活禽类的初加工?	(192)
怎样洗涤动物的内脏?	(192)
怎样巧拔禽毛?	(193)
怎样清洗猪肉上的脏物?	(193)
怎样清洗猪肚?	(193)
怎样除去淡水鱼的土腥味?	(193)
怎样清洗虾体中的污物?	(193)
怎样除去羊肉的膻味?	(193)

怎样巧化冷冻羊肉?	(194)	做炸酱面时怎样炸好酱?	(201)
怎样解冻家禽和鱼类?	(191)	怎样煎荷包蛋?	(201)
怎样合理解冻猪肉?	(194)	怎样做汤味道更鲜?	(201)
宰鱼时碰破了苦胆怎么办?	(194)	切洋葱刺眼怎么办?	(201)
怎样切各种肉类最科学?	(194)	怎样做凉菜汁?	(201)
怎样合理使用鸡鸭肉?	(195)	凉拌菜怎样加味精?	(201)
怎样抽取鲤鱼的筋?	(195)	怎样做好凉菜?	(201)
怎样快速除去带鱼鳞?	(195)	怎样做好拔丝菜?	(202)
生吃瓜果蔬菜时应怎么办?	(195)	怎样煮元宵效果最好?	(202)
怎样洗菜才算科学?	(195)	怎样煮好面条?	(202)
怎样洗净蘑菇?	(195)	怎样炸馒头片省油?	(202)
怎样发玉兰片?	(196)	炸油条时不胀怎么办?	(202)
海鲜干货需泡发时怎么办?	(196)	怎样淘米损失少?	(202)
怎样泡发木耳效果更好?	(196)	怎样煮干饭科学?	(203)
怎样使美食和美器搭配?	(196)	怎样使米饭更香?	(203)
怎样盛菜装盘?	(197)	怎样能一锅做出两样饭?	(203)
怎样调制蛋泡糊?	(197)	要除掉米饭的糊焦味怎么办?	(203)
怎样片烤鸭?	(197)	做米饭夹生了怎么办?	(203)
怎样吃蛤蜊味道鲜?	(197)	怎样做饺子馅菜水不用挤?	(203)
炒鳊鱼想味道更好应怎么办?	(197)	怎样用高压锅煮饺子?	(204)
怎样炖牛肉?	(198)	怎样用高压锅烙锅贴?	(204)
怎样炖肉味道最好?	(198)	怎样使饺子味道更鲜?	(204)
怎样炖老鸡?	(198)	怎样煮绿豆粥?	(204)
烹制鲜鱼时怎样运用不同的花刀?	(198)	怎样回软面包?	(204)
鱼和肉烧焦了怎么办?	(198)	怎样用鲜酵母发面?	(204)
怎样煎鱼不粘锅?	(198)	蒸馒头时出了问题怎么办?	(205)
怎样才能煎好鱼?	(199)	怎样知道发面的酸碱度?	(205)
做鱼时怎样放生姜?	(199)	发面时怎样掌握温度?	(205)
怎样切熟肉?	(199)	怎样和面利索?	(205)
怎样做好氽丸子?	(199)	怎样快速发面?	(205)
怎样做好鱼香汁?	(199)	怎样用压力锅蒸馒头?	(205)
怎样做糖醋汁?	(199)	怎样做开花馒头?	(206)
做菜时应怎样放盐?	(199)	怎样做好刀削面?	(206)
怎样做油菜味道好?	(200)	怎样炒米粉?	(206)
怎样炒青椒?	(200)	怎样制作拨鱼面?	(206)
食用扁豆时应怎么办?	(200)	怎样制作“猫耳朵”?	(206)
怎样烧茄子更省油?	(200)	怎样制作黄桥烧饼?	(206)
怎样炒土豆丝才脆嫩?	(200)	怎样做羊肉泡馍?	(207)
怎样做油炸花生米?	(200)	怎样做天津夹馅麻花?	(207)
		怎样自制美味面筋?	(207)

怎样自制家庭小面包?	(207)	怎样选择鸡鸭鱼肉?	(214)
怎样做八宝饭?	(207)	怎样鉴别香肠质量的好坏?	(215)
怎样制作生煎包子?	(207)	怎样挑选罐头食品?	(215)
怎样做烧麦?	(208)	怎样识别罐头盖上的钢印?	(215)
怎样做天津包子?	(208)	怎样识别江河鱼和湖水鱼?	(215)
怎样做灌汤包子?	(208)	怎样识别新鲜甲鱼?	(216)
怎样制作家庭腊肉?	(208)	怎样识别食用植物油和种类?	(216)
怎样做鱼冻?	(208)	怎样识别香油的真假?	(216)
怎样做鱼丸子?	(208)	怎样选购银耳?	(216)
怎样做鱿鱼卷?	(208)	怎样选购海味干品?	(216)
怎样出蟹肉?	(209)	怎样选购冷藏鸡?	(216)
怎样吃墨斗鱼?	(209)	怎样鉴别鸡蛋是生是熟?	(217)
怎样做滑溜里脊?	(209)	怎样挑选奶粉?	(217)
家庭自制酱牛肉怎么做?	(209)	怎样识别真假大料?	(217)
怎样做熏鸡?	(209)	怎样挑选鲜藕?	(217)
怎样做香酥鸡?	(209)	怎样选购橄榄?	(217)
怎样制作肥肉菜才不腻?	(210)	茶叶质量有疑问怎么办?	(217)
怎样做荔枝肉?	(210)	蜂蜜需鉴别其是否掺假时应怎么办?	
怎样做红烧狮子头?	(210)		(218)
怎样做麻婆豆腐?	(210)	怎样挑选西瓜?	(218)
怎样制作松花蛋?	(210)	怎样区别香蕉和芭蕉?	(218)
怎样自制五香花生?	(211)	怎样贮藏鱼能保鲜?	(218)
怎样做五香茶叶蛋?	(211)	怎样储存海蜇?	(218)
怎样制作西式泡菜?	(211)	怎样用冰箱贮存鲜虾?	(219)
怎样做辣白菜?	(211)	怎样存放松花蛋?	(219)
家庭制作泡菜时怎么办?	(211)	怎样使猪肉保鲜?	(219)
怎样做川冬菜更有风味?	(211)	怎样用茶叶熏烤食物防腐?	(219)
怎样做糖蒜?	(212)	存放的食物油出现了问题怎么办?	
怎样晒干菜?	(212)		(219)
怎样腌制雪里蕻?	(212)	食用油里有腥味怎么办?	(219)
怎样腌制酸菜?	(212)	怎样防止食用油脂酸败?	(220)
家庭怎样自制韭菜花酱?	(212)	怎样贮藏鲜蛋?	(220)
家庭怎样自制苹果酱?	(212)	怎样防止酱油、醋长白膜?	(220)
怎样自制西红柿酱?	(213)	打开包装的番茄酱易长霉斑怎么办?	
怎样自制冰激凌?	(213)		(221)
怎样自制清凉饮料?	(213)	怎样使莲藕保鲜?	(221)
怎样自制酸奶?	(213)	怎样存放茄子?	(221)
怎样自制茉莉花茶?	(214)	怎样贮存冬瓜?	(221)
怎样做豌豆黄?	(214)	豆腐保鲜应怎么办?	(221)
怎样做绿豆糕?	(214)	夏季保存豆腐时应该怎么办?	(221)