



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……

以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



生活中的 金点子

- 多部生活技巧主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

生活中的金点子



编著◎杨晓光 赵春媛 赵慎珠 崔 平 谢英彪 吕 青
吕亚萍 张仁庆 崔永观 陆卫军 吴 旻 江食峰
彭玉成



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的金点子/杨晓光等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2997-5

I. 生… II. 杨… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第198897号

策划编辑:于 岚 焦健姿 **文字编辑:**崔玲君 **责任审读:**李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8119

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm × 1092mm 1/16

印张:9.25 · 彩页4面 **字数:**160千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001 ~ 3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

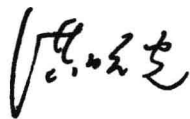
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

Handwritten signature in black ink, reading "李书春" (Li Shuchun).

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《过日子的金点子：购物衣食篇》 / 1
- 2 《过日子的金点子：家居窍门篇》 / 11
- 3 《都市佳人生活锦囊》 / 19
- 4 《如何预防居室健康杀手》 / 27
- 5 《吃的一千零一问》 / 37
- 6 《用味如神中国菜调味技巧》 / 47
- 7 《汽车驾驶员保健200问》 / 53
- 8 《聪明人看病选对医生看对科》 / 61
- 9 《蟑螂的危害和杀灭蟑螂的方法》 / 65
- 10 《助听器选配知识280问》 / 69

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 79

- 1 糖尿病防治精选系列 / 79
- 2 高血压防治精选系列 / 79
- 3 高血脂防治精选系列 / 79
- 4 冠心病防治精选系列 / 80
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 80
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 80
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 81
- 8 乙肝防治精选系列 / 81
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 81

- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 82
- 11 传染病防治精选系列 / 82
- 12 杂病自疗精选系列 / 83
- 13 关节病防治精选系列 / 83
- 14 痛风防治精选系列 / 83
- 15 男科病防治必读系列 / 84
- 16 女性常见病防治必读系列 / 84
- 17 两性健康百事通系列 / 85
- 18 失眠防治精选系列 / 85
- 19 人生百忧解系列 / 85
- 20 学当家庭医生系列 / 86
- 21 百病外治精选系列 / 86
- 22 意外防范与救治系列 / 87
- 23 家庭护理须知系列 / 87
- 24 安全用药指南系列 / 88
- 25 生活中的金点子系列 / 88
- 26 老年保健必读系列 / 88
- 27 健康妙招系列 / 89
- 28 小知识大健康系列 / 89
- 29 养生长寿精要系列 / 90
- 30 养生功法系列 / 90
- 31 亚健康必读系列 / 90
- 32 饮食健康与安全系列 / 91

- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 91
- 34 美容护肤妙招系列 / 92
- 35 健美瘦身妙招系列 / 92
- 36 眼保健精选系列 / 92
- 37 不孕不育防治精选系列 / 93
- 38 十月怀胎指南系列 / 93
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 94
- 40 专家教您带宝宝系列 / 94
- 41 教子走上成才路系列 / 94
- 42 儿童病防治必读系列 / 95
- 43 中医入门一本通系列 / 95
- 44 中医名家经验医案系列 / 96
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 96
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 96
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 97
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 97
- 49 特种医学防护系列 / 98
- 50 灾害医学必读系列 / 98
- 51 青年心理健康指导系列 / 99

(二) 自选视频目录 / 100

附录 全国综合医疗机构一览表 / 103

过日子的金点子： 购物衣食篇

GUORIZI DE JINDIANZI:
GOUWU YISHI PIAN

主编◎杨晓光 赵春媛
编委◎王铁刚 冯贵生 林 路 张春生
李致远 武大军 方 圆 程鸿业
银满月 龙 腾 白天亮 江水源
刘树根 沈 忱



1

内容提要

生活在越来越商品化的社会里，谁也离不开采购，而吃饭穿衣更是人们赖以生存的基础。《过日子的金点子：购物衣食篇》正是从人生的这些基本需求出发，为广大读者提供了大量富有指导性、实用性的相关知识。一卷在手，可开慧眼而谨防上当受骗；悉心领悟，能启灵心智而提高衣食品位。

目录

购物指南

购买食品

怎样选购新米
鉴别小米是否掺假
怎样选购食用油
如何分辨纯正花生油
如何购买放心肉
选购肉类要三看
怎样识别有害猪肉
挑选牛肉有技巧
牛肉与马肉的鉴别
动物内脏的选购
识别江河鱼和湖水鱼
选购带鱼要看大小
怎样识别雌雄甲鱼
买海鲜别只看外表
选螃蟹须“五看”
察颜观色选对虾
鸡的选购要诀
如何判别鲜鸡蛋
如何选购“冻”食品
榨菜的质量鉴别
话说调味品
真伪八角茴香巧鉴别
酱制品鉴别四法
巧辨真假味精
识别化学血豆腐
买干货小心“化妆”品

中外优质米逐个数
劣质面粉的特征
怎样识别假香油
如何辨别真正的压榨油
盖什么章的肉可以食用
选购猪肉有学问
怎样识别病死猪肉
如何辨认注水牛肉
识别再冻肉
如何识别被污染的鱼
选购带鱼有讲究
怎样选购甲鱼
慧眼辨别小龙虾
海产品挑选策略
河蟹海蟹要分清
如何选购冻鲜鱼
怎样识别注水鸡、鸭
怎样选购优质松花蛋
选购蔬菜三方法
学会鉴别下列食品
慧眼识别调味品
怎样买陈醋
挑选芝麻酱有学问
豆制品的质量识别
摸上去易碎腐竹质量较好
食糖好坏巧鉴别

怎样选择无糖食品

香菇的选购
怎样识别掺假木耳

如何识别有毒蘑菇
黄花菜的挑选

挑选竹笋有学问
怎样选购食用菌
如何鉴别野山参
如何识别真假燕窝、虫草
怎样鉴别蜂王浆质量
选牛奶三注意
巧识变质酸奶
葡萄酒选购要诀
如何选购冷饮
正确选择桶装纯净水
茶叶真伪巧辨别
选购新茶须三防
如何识别假烟
买桂圆如何辨优劣
如何挑选鲜藕
如何挑选优质菠萝
怎样选购水果罐头
果汁真品判断法
怎样鉴别栗子质量
买粽子警惕“返青粽叶”
选购保健食品有学问
怎样识别有害餐盒
绿色食品标志也有“保质期”
识别保质期 安心购食品
如何选择旅行食品

如何选购春笋
怎样选购人参
怎样识别西洋参
如何识别真假蜂蜜
鱼油的鉴别方法
买牛奶别选“两高一低”
如何鉴别奶粉品质
扎啤质量的鉴别
怎样识别真假矿泉水
怎样选购新茶
十大名茶的鉴别
购茶饮料须辨真假
选购荔枝的小诀窍
霉变甘蔗的鉴别
怎样鉴别进口橙子
买脐橙莫挑大个的
怎样选购果汁
如何选购糖果
买饼干学会看成分
如何选购月饼
防范伪劣食品“七字法”
怎样识别有毒塑料袋
识别进口食品标识
买食品不能光看“色相”

购买服饰

如何识别服装新型号
谨防购买有毒衣服
怎样选择服装的色彩
巧辨天然皮革与人造革
针织衫选购要点
羊绒衫与羊毛衫的辨别
选购羊毛围巾有讲究

认识服装标识
如何选择大衣的款式
皮衣挑选有窍门
毛织品编号的含义
慧眼识别免烫衬衫
选购羽绒服的注意事项

保暖内衣标签上的“卡”是何意

如何选购保暖内衣

识别真丝织品五法

防辐射服装有几种

老年服装巧选择

如何识别各种皮鞋

怎样挑选布面胶鞋

轮滑鞋怎么选

挑丝袜一闻二看三拉

枕头选择有讲究

选购适合自己的被子

如何选用电热毯

哪种凉席适合你

如何鉴别内衣面料

如何选购防辐射服装

如何选购冬季服装

纸尿裤选用技巧

选双好皮鞋

老年人选鞋有讲究

如何选择野外运动鞋

慎购“防紫帽”

巧选羽绒被

选择哪种床垫

凉席的选购与保养

选座椅靠垫要看厚度

购买日用品

巧选遮阳伞

当心“毒球”假冒樟脑丸

挑蚊香有讲究

辨别真伪餐洗剂

选购洗衣粉有诀窍

如何选购消毒肥皂

如何选购 油膏

明智选择日用化学品

四步辨别纯棉毛巾

选购拖把有讲究

如何鉴别钻石

常见的假钻石有哪些种类

怎样识别翡翠的优劣

购买珠宝要认清“CAL”“CMA”

天然水晶的鉴别法

珍珠首饰如何选购

如何选购优质瓷器

文房四宝的选购

学生书包怎样选

给伞洒些爽身粉

购买杀虫剂莫随意

怎样选用驱蚊器

莫把“霉气”买回家

购买香皂有讲究

三看一闻选购洗发液

洗手液选购须知

认准标志选毛巾

如何选用湿纸巾

如何鉴别黄金饰品

买钻石不可只关注净度

如何鉴别玉器

合格首饰标签上应有的内容

选购玛瑙要“四看”

怎样挑选红、蓝宝石

瓷器等级巧识别

怎样给小儿选购图书

如何选购胶卷

风筝选购有技巧
怎样挑选宠物
怎样选择安全套
电饭锅的选购
电火锅的选购
怎样选购电热水器

如何选择渔钩
如何选用卫生巾
选购铁锅有诀窍
怎样选购电水壶
电压力锅的选用

怎样选购和使用饮水机

如何选购软水机
咖啡杯的选择与使用
选购电磁炉秘笈
选一双适合自己的筷子
怎样鉴别电冰箱的好坏
选购电暖器时应注意什么
空调选购指南
购买风扇需八看
挑选浴缸的简便方法
笔记本电脑选购窍门
怎样选择数码照相机
巧识“水货”数码相机
如何选购拍照手机
选购小灵通有学问
选购耳机有讲究
购买电话卡四项注意
如何鉴别真伪IC电话卡
购买小液晶电视谨防上当
如何选购VCD
怎样选择家用音箱
开关插座首选安全
电动自行车的选购和使用
童车选购提示
这些健身器材怎样选
如何选配助听器
选购眼镜“四步曲”

选用什么样的杯子好
如何选购微波炉
消毒碗柜买哪种好
如何选购和使用加湿器
冰箱选购的四大误区
新款电暖器的选购和使用
空气净化器的选购
浴霸的选购
选购电脑机箱需三看
购买显示器认准健康标志
数码相机伴侣选购指南
购数码相机不要一味选“超薄”
慧眼识别“翻版手机”
手机充电器选购技巧
电话卡的品相怎么看
怎样识别假电话卡
选购“家电”别人误区
慎选等离子彩电
选购音响五注意
怎样挑选电子词典
如何识别伪劣手表
购买电动自行车的误区
怎样选购健身器
如何挑选血压计
选配助听器五注意
如何选购太阳镜

如何选配框架眼镜
 如何选购电动牙刷
 选家具须防“空气杀手”
 各类家具的保养
 如何识别不锈钢制品
 如何辨别真假进口木地板
 如何选择地毯
 瓷砖挑选四步曲
 木质家具的选购与保养
 电视背景墙可选择哪些材料
 如何选择木器漆
 精挑细选水龙头
 选购节能灯需“拧看烧”
 选购防盗门要四看
 新旧柴木门窗的辨识

如何正确选用牙膏
 这几种小家电不宜选购
 六大细节看橱柜质量
 塑钢窗的质量鉴别
 如何选购实木地板
 怎样识别天然大理石地板
 选择健康地毯
 如何鉴别绿色涂料
 购密度板家具看四度
 古旧家具的鉴别
 选购家用玻璃有讲究
 如何选购坐便器
 巧选灯罩
 防盗门要选B级、超B级锁
 买锁要学会“看掂听”

购买房屋

房地产术语集萃
 走好购房第一步—认购
 慧眼看清降价楼市
 楼栋布局不可小视
 现代住宅的卫生标准
 买房杀价十五招
 买房巧打时间差
 利用气象资料选择购房
 注意房屋保修期
 买别墅要“两强一通达”
 五种房子不能买 十种情况须慎重
 购房人的室内环境权
 买房别忽略五个“空间”
 购期房怎样避风险
 理想的住房在六楼
 怎样选套好户型
 三代同堂的购房技巧

做好预算再购房
 判断房价的六个标准
 确定成熟大户型社区的几大要素
 “健康住宅”的国际标准
 实用挑房法
 购房者的次砍价机会
 买房十招
 选择节能住宅
 商品房哪些面积需要分摊
 购房注意十大距离
 买房最新十大元素
 七种廉价房应“回避”
 如何选择底层住宅
 挑选高层住房的窍门
 如何判断户型优劣
 老年人如何选购住宅

老年人选房四原则
贷款购房要“三思”
购房贷款巧计算
如何化解按揭风险
住房贷款的担保方式
购房人提前还款利息怎么算
怎样竞买拍卖商品房
二手房购买“全攻略”
购买二手房的风险
买二手房的经典杀价方法
如何鉴别房产证的真伪
买房小心三大忽悠
九种情况可依法退房
购房谨防七大隐患
购房警惕开发商玩花招
一房地产商自曝卖房损招
怎样和开发商斗智斗勇

买房“定金”还是“订金”
贷款买房“六不要”
七大贷款品种 实现安居梦想
两代接力还房贷
如何办理住房公积金贷款
按揭房未领房产证可否转让
买二手房三招
二手房广告怎么看
二手房交易四步搞定
带着样宝贝验收新房
律师教您签购房合同
购房维权五途径
商品房四大黑洞
购房看清这些陷阱
开发商毁约怎么办
售楼小姐曝内幕
如何避免房屋中介陷阱

购买汽车

买车要走专业渠道
精打细算买部车
购买新车三注意
淘出放心二手车
买卖二手车莫忘保险过户
警惕买车路上的三大陷阱
投保车险有四忌

买车要心中有数
贷款购车的诀窍
挑选微型车五绝招
选二手车先看减震
工薪族买车十大要诀
车险投保三步曲

消费提醒

念好购物经
采购指南
超市购物招
主妇购物五禁忌
看能效标识买节能产品

掌握最佳消费技巧
购物妙用“三十六计”与购物
超市五种“特价品”要慎买
砍价妙法
购物付款有讲究