

新世纪大型家庭生活技巧工具书

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

XINBIAN
JIATINGSHENGHUO
WANBAOQUANSHU

黎 航 主 编

上海科学技术文献出版社

新编家庭生活万宝全书

顾 问	邓伟志	杭仁慧	
主 编	黎 航		
副主编	赵 磊	汪郁辉	胡泓洁
	唐 实	李 峻	

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. — 2 版. — 上海:
上海科学技术文献出版社, 2000.6

ISBN 7-5439-1555-3

I. 新 … II. 黎 … III. 家庭—生活—通俗读物
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 28937 号

责任编辑: 屈澄清

装帧设计: 何永平 吴茂荪

书 名 新编家庭生活万宝全书

顾 问 邓伟志 杭仁慧

主 编 黎 航

副主编 赵 磊 汪郁辉 胡泓洁

唐 实 李 峻

出 版 上海科学技术文献出版社

地 址 上海市武康路 2 号

邮 编 200031

发 行 全国新华书店

印 刷 常熟人民印刷厂

规 格 850×1168 1/32 印张 26.25 字数 997 000

2000 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 4 次印刷

印 数 16201—22200

书 号 ISBN 7-5439-1555-3/Z·937

定 价 (精)35.00 元

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,她就会帮您精心谋划,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。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、文化娱乐、种植饲养、食物加工、医药治疗、养生保健等13篇，56类，300节。全书8000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	汪郁辉	胡泓洁	唐实	李岭	
编委	黎航	赵磊	汪郁辉	胡泓洁	唐实	
	李岭	钱明瑜	陈正天	潘山鹰	徐建林	
	沈敏	任丹生	魏随安	吴智芬	郑凤芳	
	李承荣					
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	汪郁浑	
	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	李岭	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	黎燕	
	魏随安					

序 言

改革开放以来,我国的图书市场一片繁荣景象,各类新书层出不穷,令人目不暇接。这标志着文化事业的迅速发展,也反映出社会稳定、政治清明、科学昌盛。与此同时,图书市场的竞争日趋激烈,写书难、出书难、卖书难也成为读书界时常议论的话题。然而真正的好书还是能得到读者青睐的,并能在图书市场上做到久盛不衰,上海科学技术文献出版社出版的《家庭生活万宝全书》就是如此。该书出版七年来,一版再版,已成为风靡全国的畅销书。

好书自有识宝者。这本书的热销,很多人事先都估计到了,但它这么快就走红全国,并受到传媒和社会各界的密切关注和高度重视,却是人们始料不及的。《家庭生活万宝全书》问世不久,就被《解放日报》列入家庭必备书目,向社会隆重推荐;新书出版一年后,全国人大常委会副委员长,著名科学家卢嘉锡欣然挥笔题词,赞誉它是“生活的良师,智慧的宝库”;一批科学界名流和高层领导也为它签名致贺;全国许多工厂、机关、学校将它作为礼品书奖励、赠送给劳动模范和有功人士;直到去年,还有一些报刊热情推荐它;上海图书馆、上海科技情报科研所读者服务中心今年仍将它列为沪版十大畅销书之一。有趣的是《家庭生活万宝全书》出名后,竟在出版界刮起了一股“万宝全书”的旋风,一些图书不仅以“XXXX 万宝全书”命名,甚至连封面装帧都模仿《家庭生活万宝全书》的式样。凡此种种,不胜枚举,这足见《家庭生活万宝全书》的独特魅力和它在公众中的影响与地位。

一本书为何能受到人们如此厚爱?细细想来,最主要的原因就是特色鲜明。《家庭生活万宝全书》是迄今为止我所见到的信息最密集、内容最新颖、方法最实用的生活技巧工具书。该书新颖实用,详尽赅备,它把人们生活中最关心的事情,诸如处世哲学、生活窍门、炒股妙法、经商之道、

婚恋妙诀、成才捷径、娱乐技巧、长寿奥秘、治病良方等尽收书中。打开此书,仿佛走进了一个智慧的宝库,数以千计的生活实用技巧历历在目。信息含量之高,在同类书中非常少见。全书77万字,却包含了8000余条“锦囊妙计”,平均每条仅100来字,言简意赅,词句精炼,内容涉及家庭生活的方方面面,所有方法都贴近生活,通俗易懂,容易掌握和即时运用,因而是一本名副其实的“万宝全书”。

正如一部好的电影离不开一个好的制片人和导演一样,一本书,尤其是大型图书的策划、主编也是十分重要的。当时《家庭生活万宝全书》的策划、主编黎航先生已显示出他的才华。由他策划的《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》,一本本都变成了炙手可热的畅销书,总印数达到百万册以上,而且每种都有香港、台湾的版本。这个成绩不要说是上海,在全国也难得见到。90年代初,《醋蛋治百病》一问世,就夺得了沪版图书排行榜日销量、月销量、初版印数“三个第一”的佳绩;之后,《百病自测秘诀》举行首发式时,更是创下了一家书店一天销售4000多册的全国图书日销量最高记录,使人们惊叹不已。正因为黎航先生在图书策划上身手不凡,出版界很多人都看好他的书,约稿者络绎不绝,《新民晚报》也载文称他为“畅销书怪杰”。难怪当年《家庭生活万宝全书》还在编写之中,就有人推测这本书一定会给读者带来一份惊喜,是一本很有前途的生活工具书。

《家庭生活万宝全书》出版、发行已七年了。尽管目前这本书仍然十分热销,但作者本着对读者充分负责的态度,集中全力对该书作了全面的修订。这是因为七年来人们的生活已经发生很大变化,原来书中的一些内容已显得过时,许多反映新时期家庭生活的技巧也急需收录到书中。为此,作者决心把近年来的新科技、新技巧融入书中,以一本能紧扣时代节拍的,更实用、更新颖的家庭生活实用技巧工具书奉献给读者,并将经过全面调整充实后的《家庭生活万宝全书》,更名为《新编家庭生活万宝全书》,使其书名能真正反映书的内容。这次再版,参与本书修订的众多作者都做到了尽心尽力。在修订时,除了删除一些

不合时宜的条目,每个篇章都增加了能反映时代特色、方便人们生活的新条目外,还新增了“理财投资”“家庭装潢”“家用电脑”“养生保健”等几个篇章,以满足人们提高生活质量的需要。例如“理财投资”一篇中,就有“投资比较”“储蓄投资”“债券投资”“保险投资”“外汇投资”“股票投资”“邮品投资”“房产投资”“收藏投资”等章节,各种投资技巧的介绍简明扼要,一语中的,从而极大地方便了读者家庭理财投资的需要。《新编家庭生活万宝全书》新增条目数千条,约30万字,比第一版增加了40%以上,相当于一本长篇小说的份量,出版社、作者为此付出了艰辛劳动。这也充分反映出他们对读者认真负责的精神。

现代生活是缤纷多彩的。我们的生活既需要治情怡神的精神大餐,也需要美味可口的家常便饭;既需要《论语》、《理想国》、《形而上学》那样哲理隽永的历史名著和《红楼梦》、《水浒》、《安娜·卡列尼娜》那样动人心魄的艺术巨著,也需要像《家庭生活万宝全书》这种浅近、实用的生活指导书籍。希望读者从《家庭生活万宝全书》中得到的不仅是解决生活难题的窍门和方法,而且是一把通向幸福之门的金钥匙。

我衷心祝愿《新编家庭生活万宝全书》能走进千家万户,为提高读者的生活质量服务,让幸福、欢乐与每个人永相伴!

上海市振兴中华读书指导委员会 杨诞晏

一九九九年十二月

(修订版序言作者为上海市振兴中华读书指导委员会办公室主任、上海市总工会宣教部部长)

凡 例

词 目

一、本书共收词目 5 488 条。

二、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、文化娱乐、种植饲养、食物加工、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

三、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。

四、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。

五、本书中的物品名称一般以民间习惯为主,如用“土豆”,不用“马铃薯”;用“番茄”,不用“西红柿”。

六、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

七、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 13 篇、56 类、300 节。分类上处于两可之间

的,只列于较为妥贴的一处。如【电冰箱爽衣法】列入服装鞋帽篇,而不在家用电器篇。

八、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,尽可能按词目第一个字的笔画数排列。

九、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。

十、释文中的夹注用()标明。

十一、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

十二、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。

十三、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。

十四、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。

十五、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

家政社交篇

■ 婚恋生活类

夫妻和谐 1

形象塑造 4

矛盾化解 6

■ 子女教育类

培养训练 10

矫治预防 18

■ 心理卫生类

心理调适 20

识别测定 28

记忆增强 31

■ 社会交往类

社交礼仪 33

出境签证 45

餐饮技法 46

信稿写作 49

■ 法律诉讼类

侵权认定 52

诉讼公证 54

理财投资篇

■ 家庭理财类

节支挖潜 57

消费要诀 64

识假打假 67

投资比较 70

保险投资 80

房产投资 85

股票投资 96

邮品投资 116

收藏投资 124

■ 家庭投资类

储蓄投资 74

债券投资 76

外汇投资 78

■ 择业经商类

求职应聘 129

个体经营 133

家庭装潢篇

■ 前期准备类

队伍选择	138
费用控制	139
材料选择	143
设备配制	148

设备安装	167
------------	-----

■ 质量鉴定类

材料质量	168
施工质量	170

■ 施工技巧类

地面铺设	150
墙面涂贴	153
顶棚吊装	157
装饰布置	159

■ 保养维修类

居室保养	175
居室清洁	178
居室美化	181
居室整修	184

日用物品篇

■ 质量鉴定类

居室用品	187
厨房用品	189
日杂用品	190

厨房用品	213
------------	-----

日杂用品	214
------------	-----

■ 识别选择类

居室用品	194
日杂用品	197

■ 制作整修类

家庭制作	217
居室用品	221
厨房用品	224
日杂用品	226

■ 巧妙使用类

居室用品	201
厨房用品	203
日杂用品	205

■ 洗涤去污类

物品清洗	232
水迹去除	234
锈迹去除	235
漆迹去除	236
烟雾去除	236
异味去除	237

■ 贮存保养类

居室用品	210
------------	-----

污迹去除 238

焦迹去除 243

消毒要诀 244

家用电器篇

■ 品质鉴别类

质量鉴定 245

真伪辨识 251

正确选用 252

使用妙法 261

家庭自制 277

■ 使用诀窍类

■ 保养维修类

保养去污 279

维修整复 286

家用电脑篇

■ 正确选购类

主件选购 297

附件配制 298

操作技巧 303

■ 使用诀窍类

软件巧用 301

■ 保养维修类

保养去污 306

故障排除 309

服装鞋帽篇

■ 品质鉴别类

品类识别 313

质量鉴定 314

真伪辨识 317

■ 洗涤去污类

洗涤保洁 331

污迹去除 338

衣物漂泊 345

异味去除 346

■ 穿着协调类

正确穿着 318

合理选用 319

搭配协调 323

■ 保养维修类

保养收藏 347

修补整复 350

晾晒去湿 353

■ 服饰加工类

服装自制	354
衣物改制	356

熨烫要诀	357
------------	-----

加工妙法	360
------------	-----

美容装饰篇

■ 美容饰品类

质量鉴定	363
正确选用	364
真伪辨识	366
使用要诀	368
贮存保养	370
家庭自制	372

眼部美化	382
------------	-----

眉睫美化	383
------------	-----

唇齿美化	384
------------	-----

手部美化	385
------------	-----

腿脚美化	386
------------	-----

■ 美容技法类

化妆技法	372
护肤润肤	376
除斑去刺	380
皱纹消除	381

■ 美发护发类

头发养护	386
------------	-----

头屑去除	387
------------	-----

乌发染发	388
------------	-----

脱发自治	389
------------	-----

发型选定	390
------------	-----

文化娱乐篇

■ 文娱活动类

文艺鉴赏	392
技能提高	396
灯谜猜射	398
摄影印相	400
旅游垂钓	408
时空测定	412

质量鉴定	413
------------	-----

品类识别	417
------------	-----

使用妙法	417
------------	-----

选择要诀	419
------------	-----

保养陈列	422
------------	-----

家庭自制	426
------------	-----

整修翻新	428
------------	-----

洗涤去污	431
------------	-----

■ 文化器具类

种植饲养篇

■ 花卉培植类

鉴定选用	434
病症识别	435
栽培要诀	436
养护技法	444
采摘自制	446
造型修剪	448
浇水施肥	451
花期控制	454
鲜花保鲜	456
变色增艳	457
采果取种	458
扦插繁殖	458
改土换盆	467
病虫害防治	468

■ 鱼类饲养类

品性鉴别	471
饲养技法	472

容器使用	474
水温水质	475
喂食要诀	476
配种繁殖	477
防病治病	478

■ 鸟类饲养类

品性鉴别	481
饲养驯化	483
笼舍选用	485
喂食要诀	486
防病治病	487
配种繁殖	487

■ 禽畜饲养类

品性鉴别	488
矫治驯化	490
饲养繁殖	491
治病解毒	493

食物加工篇

■ 鉴定辨伪类

质量鉴定	495
识类辨伪	507

■ 贮存保鲜类

食品贮存	513
保鲜妙法	520
变质预防	523

■ 洗涤去污类

食物清洗	526
污秽去除	526
霉毒去除	527

■ 异味去除类

腥昧去除	528
膻昧去除	530

涩味去除	531	烹调技法	546
其他异味	531	营养保持	549

■ 原料加工类

切割斩剝	532
去皮去心	533
宰杀褪毛	535
食品造型	535
解冻复原	535
面粉发酵	536
干货泡发	537
加工要诀	539

■ 菜肴烹调类

火候掌握	541
节省食油	542
防溅防溢	543
菜肴嫩化	543
味道调整	544
调料添加	545

■ 食品自制类

饭粥自制	549
面点自制	551
糕点自制	553
蜜饯自制	554
干果自制	555
甜食自制	556
腌腊自制	558
酱菜自制	559
蛋类自制	562
菜类自制	563
饮料自制	565
冷饮自制	568
调料自制	568
酒类自制	569
自制要诀	569

医药治疗篇

■ 常见症状治疗类

头 痛	574
眩 晕	574
咳 嗽	575
咯 血	577
呕 吐	578
呃 逆	578
积食厌食	579
腹 胀	581
腹 泻	581

便 秘	583
便 血	584
排尿异常	585
水 肿	586
盗 汗	587
暑 热	587
腰 痛	588

■ 内科疾病治疗类

感 冒	589
-----------	-----