

生活万宝全书

辽宁科学技术出版社



主 编：王福祥

副主编：孙长华

编 委：李庆祥 高国华 杜建生 王步宏
吕维秩 田春来 张树华 王晓东
何晓明 韩雅丽 崔立中 霍建新
杜兆生 詹炎尔 孙启凤 奔 腾

生活万宝全书

Shenghuo Wnbao quanshu

王福祥 主编

辽宁科学技术出版社出版（沈阳市南京街6段1里2号）

辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：21⁵/₈ 字数：480,000 插页：2

1990年9月第1版

1990年9月第1次印刷

责任编辑：陈慈良

版式设计：李 夏

封面设计：邹君文

责任校对：王 莉

印数：1—43,362

ISBN 7-5381-1019-4/TS·103 定价：8.80元

编者的话

随着人们生活水平的提高，人们需要越来越多的实用知识，来指导自己的生活，美化自己的环境。为了满足广大群众的需要，我们在参阅了大量国内各种资料的基础上，编写了这本《生活万宝全书》。顾名思义，本书最引人注目的地方，是突出一个“全”字，人们在生活中碰到的各种所需要了解的知识几乎无所不有。它不但介绍了主妇烹调、美容化妆、家用电器等实用知识，而且还向读者解答了有关家政管理、夫妻生活、教子艺术和人际交往中的疑难问题，书中除上述内容外，还有公民办事指南、婚恋咨询、妇幼保健、家庭医生及购物指南等栏目。共介绍各种实用知识近千例，其中“怎样自学气功”、“家庭怎样玩卡拉OK”、“男女约会有哪几种方式”、“怎样存钱利息多”、“怎样欣赏时装表演”、“家庭如何护理‘中风’病人”，书中所介绍内容均为当前人们最为关心和了解的。

本书除突出一个“全”字，还有两个引人注目的特点是实用、精炼。

由于本书编写时间仓促，水平也有限，缺点和疏漏在所难免，欢迎批评指正。

编者

1990年7月15日

目 录

MULU

• 婚恋咨询 •

选择恋爱对象有哪几种途径 (1) 找对象如何了解对方心意 (3) 相对象也要讲学问 (4) 怎样向意中人提出约会要求 (5) 男女约会有哪几种方式 (6) 如何对待第一次约会 (7) 热恋中怎样掌握理智 (8) 如何掌握恋爱过程中的花费 (9) 怎样批评亲爱的 (11) 被恋爱对象误解时怎么办 (12) 谈恋爱怎样掌握求爱时机 (13) 怎样写好情书 (14) 婚前检查好 (16) 哪些人之间不能结婚 (17) 新婚期来了月经怎么办 (18) 新婚期怎样注意饮食与睡眠 (19) 怎样防止新婚疾病 (19) 蜜月旅游中怎样过好性生活 (21) 新婚应当节制性生活 (21) 新娘应该怎样看待丈夫 (22)

• 夫妻生活 •

怎样建立理想的夫妻关系 (23) 夫妻间的“八互”包括哪些内容 (24) 了解配偶个性有助于婚姻和谐 (25) 夫妻发生争吵怎么办 (26) 性格迥异的夫妻怎样融洽相处 (27) 夫妻感情沟通的方法 (28) 夫妻间谈话也要讲究艺术 (29) 夫妻间适度争论有益于和睦 (31) 如何做个好丈夫 (32) 如何做个好妻子 (32) 怎样与爱唠叨的妻子相处 (33) 共同活动能使家庭气氛和谐 (34) 夫妻怎样才能不相疑 (35) 爱人情绪低落怎么办 (36) 爱人好发脾气怎么办 (37) 夫妻感情为什么会淡化 (38) 回娘家要讲究方法 (39) 夫妻之间有了疙瘩怎么办 (40) 夫妻间出现僵局怎么办 (41) 夫妻争吵后怎样和好 (42) 再婚夫妻怎样才能处好 (42) 夫妻性生活怎样才能和谐 (43) 在性生活中力不从心怎么办 (45) 妻子对性生

话不感兴趣怎么办 (46) 性生活怎样讲究卫生 (48)
如何正确服用避孕药 (49) 妇女放环后应注意些什么 (50)
婚后不孕怎么办 (51)

• 家政管理 •

怎样订立家规 (52) 怎样搞好家庭环境管理 (53)
家庭怎样正确对待“礼尚往来” (54) 老年人如何与子女
相处好 (55) 家庭出现矛盾怎么办 (56) 家庭成员如何
互相增进感情 (57) 家庭经济管理要诀 (57) 举家过日
子如何避免浪费 (58) 花钱的技巧 (60) 家庭开支怎样
分类好 (61) 家庭开支要掌握哪些原则 (61) 家庭文化
消费分哪些类型 (62) 家庭文化消费要处理好哪些关系 (63)
怎样选择储钱方式 (64) 怎样存钱获利多 (66) 怎样
合理安排家务劳动 (67) 怎样处理好邻里关系 (67) 家
庭怎样防盗 (69)

• 家庭医生 •

家庭常备药品怎样保管 (71) 怎样识别国产药品批
号 (72) 进口药品的失效期如何鉴别 (73) 怎样检查家
贮药品能否使用 (73) 怎样识别药品的禁用、忌用与慎
用 (74) 药物要注意服用方法 (75) 药物服用要注意时
间 (76) 服中药不宜滥加糖 (76) 吃西药也要忌
口 (77) 服哪些药忌喝茶 (78) 酒后不能用安眠
药 (78) 呕吐病人怎样服药 (79) 哪些药不宜用热水
服 (79) 哪些中、西药不宜混用 (79) 服用哪些药物后
需静卧 (80) 吃药漏服了怎么办 (80) 发生药物过敏怎
么办 (81) 吃错药怎么办 (81) 哪些药不能和新诺明同
服 (82) 如何选择感冒药 (82) 怎样正确服用速效伤风
胶囊 (83) 常用的补药有哪些种 (83) 怎样煎补药 (84)
服用人参时应注意些什么 (85) 孕妇禁用的中药有哪

些 (86) 老年人用药要注意些什么 (86) 家庭常备的夏令防暑药 (87) 碘酒、红药水不宜久存 (87) 怎样选用皮肤病的外用药 (88) 腹泻病人选用哪些药品好 (89) 便秘的非药物治疗 (89) 晕车船的旅游者带什么药 (90) 茶叶药用好处多 (90) 夏季巧用风油精 (91) 判断身体健康有哪些标志 (91) 怎样从指甲颜色辨别疾病 (92) 如何从脸部了解健康状况 (93) 如何看血常规化验单 (93) 口腔异味是患病“信号” (94) 如何从大便中辨别疾病 (95) 怎样防治冻疮 (96) 怎样防止脱发 (97) 肩周炎的自我疗法 (98) 怎样缓解偏头痛 (99) 发生眩晕怎么办 (99) 怎样防治鼻窦炎 (100) 怎样预防牙周病 (100) 保护视力的自我疗法 (101) 青年人如何防治痤疮 (102) 治酒精鼻有良药 (103) 口腔出现小点破损怎么办 (104) 怎样防治手脚多汗症 (104) “岔气”后怎么办 (106) 冬季手足皲裂怎么办 (106) 女青年怎样防治乳房发育不良 (107) 怎样防治痔疮 (108) 肺心病人怎样过冬 (108) 男性如何防治前列腺增生 (109) “中风”前有哪些前兆 (109) 脑血管病人要注意预防 (110) 怎样推迟大脑衰老 (111) 心脏病的自我判断 (111) 心血管病人看电视要注意什么 (112) 心脏病发作有哪些早期征兆 (113) 如何预防心绞痛 (113) 出现贫血怎么办 (114) 怎样护理发烧病人 (115) 家庭怎样抢救突发病人 (116) 鼻出血后怎样急救 (117) 如何认识和预防性病 (118) 如何发现早期性病 (118) 得了性病怎么办 (119) 外出旅游期间如何防止性病 (120) 旅游途中怎样防治下肢肿胀 (120) 打针莫要揉针眼 (121) 长期打针形成硬结后怎么办 (121) 急性扭伤不要立即按摩 (122) 怎样用好活动假牙 (122) 晚上刷牙可防龋齿发生 (123) 如何注意保护膝关节 (123) 睡前用热水洗脚好 (124) 怎样午睡有益健康 (124) 尽快入睡的方法 (125) 睡觉开窗有益健康 (126) 克服早晨精

神倦怠的办法 (127) 如何消除疲劳感 (127) 饮食积滞怎么办 (128) 糖尿病患者饮食上应注意些什么 (129) 吃哪些食物有助于保护视力 (130) 骨折病人不必多喝骨头汤 (131) 多食蔬菜有助于抗癌 (131) 高血压患者怎样度夏 (132) 传染病人居室怎样消毒 (132) 家庭如何护理“中风”病人 (133) 老年人夏季如何注意保健 (134) 怎样控制体重 (134) 饭后如何散步有利于减肥 (135)

• 妇幼保健 •

四月份受孕孩子智力发育好 (136) 哪些时候不宜受孕 (137) 怎样知道已经怀孕 (138) 孕期怎样过性生活 (138) 怎样给胎儿和婴儿唱歌 (139) 孕期哪些症状应引起注意 (140) 孕妇呕吐的自我调治 (140) 怎样计算预产期 (142) 孕妇临产有哪些先兆征象 (142) 产妇临产前要注意些什么 (143) 怎样预防妊娠过期 (144) 产妇在生产过程中怎样与医生配合 (145) 产妇产后吃什么好 (146) 产后怎样消除胀奶 (147) 哺乳期怎样保护乳房 (148) 哺乳期滥用药物会影响婴儿发育 (149) 产妇在伏天怎样预防中暑 (149) 产后多久才能同房 (150) 妇女经期卫生注意事项 (150) 怎样使月经往后延 (151) 哪些妇女不宜使用口服避孕药 (152) 新生儿护理要注意些什么 (153) 新生儿居室有哪些要求 (154) 不要捆住新生儿的手脚 (154) 新生儿要注意睡眠姿势 (155) 婴儿不宜天天洗澡 (155) 婴儿怎样安全度夏 (156) 怎样给新生儿做健康记录 (156) 搂着孩子睡觉不好 (157) 怎样给孩子体检 (157) 怎样掌握孩子的胖瘦标准 (159) 怎样建立儿童健康档案 (159) 怎样喂母乳 (160) 如何判断母乳是否够吃 (161) 奶水少怎么办 (162) 怎样用牛奶喂养婴儿 (162) 宝宝吐奶怎么办 (163) 怎样给婴儿断奶 (164) 如何选择断奶食品 (164) 注意给婴儿加辅助食品 (165) 哪些食品有益于

幼儿智力发育 (166) 儿童应合理服用鱼肝油 (166)
婴儿不宜多喂麦乳精 (167) 怎样培养幼儿良好饮食习惯 (167) 如何纠正儿童偏食和挑食 (169) 孩子吃甜食宜在饭后 (169) 节假日如何注意幼儿的饮食 (170) 如何从婴儿哭声中辨别疾病 (171) 如何从小儿咳嗽来辨别呼吸道疾病 (171) 如何从小儿尿液来辨别疾病 (172) 小儿粪便是辨别的可靠信号 (172) 怎样给婴儿喂药 (173) 怎样发现孩子患有多动症 (173) 小儿消化不良怎么办 (173) 孩子鼻出血怎么办 (174) 如何防治婴幼儿秋季腹泻 (175) 怎样预测子女身高 (175) 怎样才能使孩子长高些 (176) 儿童蛲虫病的防治 (177) 怎样预防小儿肺炎 (177) 婴幼儿怎样防治缺铁性贫血 (178) 怎样预防小儿佝偻病 (179) 怎样预防新生儿的意外事故 (179) 宝宝发热怎样用药 (180) 幼儿患百日咳怎样护理 (181) 怎样使孩子的牙齿排列整齐 (182) 如何防止儿童龋齿 (182) 儿童换牙期不要随便拔乳牙 (183) 小儿多涎怎么办 (184) 孩子害怕打针怎么办 (184)

• 购物指南 •

家庭采购如何选择方案 (186) 怎样上农贸市场选购副食品 (187) 如何选购优质饮料 (187) 如何鉴别香油是否掺假 (189) 怎样识别真假茶叶 (189) 挑选西瓜要领 (189) 怎样辨别鱼类的鲜败 (190) 怎样挑选螃蟹 (190) 如何识别掺假木耳 (191) 香肠质量如何鉴别 (191) 如何识别鸡蛋的好坏 (192) 如何分辨牛肉和马肉 (192) 如何识别海味干品的质量 (193) 松花蛋的选购方法 (194) 如何鉴别烧鸡质量 (194) 怎样鉴别啤酒的优劣 (195) 怎样选用药酒 (195) 如何识别变质罐头 (196) 怎样选用餐巾纸 (196) 病人如何选择水果 (196) 怎样区别衣料的正反面 (197) 怎样识别呢绒衣料的统一编号 (198)

如何选购衣衬布 (200) 用燃烧法可鉴别纺织品类型 (201)
怎样选择全毛西装面料 (201) 怎样辨别天然毛皮和人造
毛皮 (202) 如何选购睡衣 (203) 如何识别各类皮
革 (203) 选用哪种毛线好 (204) 怎样理解毛线商标上的
数字 (204) 怎样选购尼龙袜 (205) 正确选购童鞋 (205)
怎样选购冰鞋 (206) 怎样选购马靴 (206) 怎样选购旅
游鞋 (207) 怎样选用缝纫机针和线 (207) 化妆品的质量
如何鉴别 (208) 荧光灯的选购 (209) 剪刀的选购 (209)
怎样合理选择牙刷 (209) 怎样挑选铁锅 (211) 如何挑选
彩色电视机 (212) 如何选购家用电冰箱 (213) 如何选择
与安装吊扇 (214) 如何挑选电风扇 (214) 怎样选购
电子琴 (216) 怎样购买组合音响 (217) 多用整发器
的选购和保养 (218) 电子游戏机种类和选购 (219)
如何选购电熨斗 (220) 如何选购石英钟 (221) 如何
挑选电子手表 (222) 怎样选用电磁灶 (223) 怎样选
用电热驱蚊器 (223) 怎样选购气压式保温瓶 (224)
怎样挑选咖啡具 (225) 如何选购理想的坤包 (226)
黄金饰品成色简易鉴别法 (226) 首饰含金量怎样计
算 (227) 如何挑选宝石首饰 (227) 怎样选择手
镯 (228) 怎样挑选玉石首饰 (229) 怎样选购陶瓷制
品 (229) 如何挑选玻璃器皿 (230) 如何选用枕
头 (231) 自行车规格型号的分辨 (232) 如何选择眼
镜 (232) 怎样选择镜片 (233) 如何选购吉它 (234)
老年人怎样选择手杖 (234) 怎样选购摩托车 (235)
怎样选购出口转内销商品 (235) 节日如何选购礼
物 (236)

• 人际交往 •

如何培养社交风度 (237) 如何显示良好的修养 (238)
女性怎样培养魅力 (240) 漂亮姑娘如何与人交往 (241)

怎样练就好口才 (242) 广交朋友有哪些途径 (243)
社交中怎样克服怯懦 (243) 访友作客应该注意些什么 (244) 介绍的礼仪 (245) 自我介绍与忌讳 (246)
握手的学问 (247) 接受名片的礼貌 (248) 名片的用法 (248) 与人交谈应注意些什么 (249) 交谈时如何尊重对方 (250) 结束谈话的技巧 (250) 家庭如何待友接客 (251) 送客要注意哪些礼节 (252) 人际交往中如何赠送礼品 (253) 在交际中怎样赠送鲜花 (253) 参加亲友举办的宴会应该注意哪些礼节 (254) 家庭聚餐要注意哪些事项 (254) 家庭如何举办送别晚会 (255) 吃西餐怎样讲究礼节 (256) 如何在车站机场迎客 (257) 与人相处的艺术 (257) 怎样与不同性格的人相处 (258) 怎样做到说实话不伤人心 (259) 怎样才能与陌生人相处好 (260) 表示歉意的艺术 (260) 如何婉言拒绝别人的请求 (262) 怎样给人以热忱感 (262) 怎样给人留下美好的印象 (263) 怎样控制发脾气 (264) 开玩笑如何掌握分寸 (264) 如何在社交场合发表不同意见 (265) 社交要学会“回避术” (266) 说服别人的方法 (266) 如何请教别人 (267) 如何请人帮助自己 (267) 托人代买东西应注意什么 (268) 怎样才能有好人缘 (269) 怎样串门才能增进交往 (270) 串门要注意告辞方式 (271) 参加舞会应注意些啥 (272) 春节如何拜年 (272) 与亲友通信要点 (273)

• 服饰打扮 •

怎样根据体型选择服装 (275) 怎样根据环境选择衣服 (276) 怎样选购称心满意的服装 (276) 怎样鉴别服装质量 (277) 如何选择四季时装 (277) 如何选择办公服 (278) 如何挑选适体的大衣 (279) 怎样选择伴侣服装 (279) 怎样自制家庭手编针织服装 (280)

穿服装如何体现个性 (281) 怎样根据脸型选择衣服 领形 (281) 怎样穿衣能给人增高感 (282) 怎样选购高档男西装 (283) 穿西服要注意些什么 (285) 西服与衬衫怎样搭配才合适 (285) 怎样选用领带 (286) 西服和其它衣服的搭配穿法 (287) 西装口袋的使用 (288) 西装配色的基本原则 (289) 哪种布料的衬衫适应夏季穿着 (289) 怎样选择夏装颜色 (290) 上下装怎样搭配才美 (291) 怎样选购裘皮服装 (291) 兔毛衫的选择与保养 (292) 怎样选购羊毛衫 (293) 棉质汗衫的选购 (293) 如何使过时衣服花样翻新 (294) 挑选鞋子的学问 (294) 女鞋挑选的诀窍 (296) 冬季穿用鞋袜的科学 (296) 怎样穿用高弹力长筒袜 (297) 怎样戴帽子效果好 (297) 戴帽子有哪些讲究 (298) 怎样选购和使用丝绸围巾 (299) 如何根据体型选择围巾 (300) 戒指戴法有讲究 (301) 戴项链、耳环的要诀 (302) 如何选戴胸花和别针 (303) 能使衣服生辉的胸饰 (303) 戴眼镜的正确方法 (304) 男用眼镜架的选择 (305) 夏日姑娘如何选择裙子 (306) 怎样打扮孩子显得娇美可爱 (307) 怎样自我整理发型 (307) 肩窄男子怎样选择服装 (307) 女性如何借助衣服掩饰缺憾 (308) 瘦人怎样选择服装 (309) 冬季该怎么打扮才漂亮 (310) 参加舞会应该穿什么样服饰 (311) 如何体现中年妇女的风韵 (311)

· 美容化妆 ·

粉底霜的正确使用 (313) 正确使用香水 (314) 早晚使用的化妆品应有什么不同 (315) 脸有皱纹不易多擦香粉 (315) 怎样使用进口化妆美容盒 (316) 如何选购男用化妆品 (317) 使用化妆品要注意讲卫生 (318) 怎样美化指甲 (319) 眉毛怎样化妆好 (319) 如何描

眼睛 (320) 如何抹口红 (321) 如何美化眼睫毛 (321)
眼睛不美的姑娘如何化妆 (322) 如何根据脸型选择化妆
方法 (323) 如何防止面部过早产生皱纹 (325) 如何
防治抬头纹 (325) 消除眼睑下垂有什么办法 (326)
如何选择美容食品 (326) 怎样用蔬菜自制美容面罩 (327)
怎样用发型美容 (328) 染发应该注意事项 (329) 如
何把握发质选择发型 (329) 怎样根据脸型选择发型 (331)
哪些女同志不宜留长发 (332) 自己怎样吹好发型 (332)
怎样保护发型 (333) 怎样才能保护好头发 (334) 中
年女性怎样化妆 (335) 戴眼镜的女士怎样化妆 (336)
新娘怎样化妆才好看 (337) 参加舞会如何化妆 (338)
怀孕妇女如何装扮 (338) 怎样化妆才有淡雅、柔美的效
果 (339) 盛夏如何保养好皮肤 (340) 冬天怎样保护
皮肤 (340) 哪几种食品有助于保持皮肤的青春 (341)
面部按摩可延缓皮肤衰老 (341) 早晚皮肤护理简法 (342)
姑娘乳房发育大怎么办 (343) 女青年乳房小或扁平怎么
办 (343) 女性乳房护养须知 (344) 女青年如何避免
青春期肥胖 (345) 怎样保持苗条的身材 (346) 不良习惯
有损于体型美 (347) 女性婚后如何保持体型美 (347)
中年妇女简易美容操 (348) 怎样练就健美体型 (348)

• 居室布置 •

居室装饰布置的一般原则 (350) 居室色彩如何选择 (351)
如何在卧室中放置床 (352) 书房怎样布置才有气氛 (352)
家庭厨房如何布置 (353) 怎样装饰与布置客厅 (354)
居室门厅的布置方法 (354) 两室一厅房间怎样陈设家具 (355)
家具经常移位好 (355) 书橱怎样布置好 (356) 房间变“大”有妙法 (357)
窄房间怎样变宽 (358) 低矮住房如何装饰 (358) 怎样悬挂家庭壁挂 (359) 怎样制作居室墙壁装饰 (360)

选择艺术壁纸学问 (361) 房间怎样用小摆设点缀 (362)
居室如何摆放家用电器 (362) 室内如何设置花卉 (363)
家庭绿化装饰方法 (364) 怎样用盆景美化房间 (365)
怎样粉饰室内墙壁 (366) 怎样油漆墙裙 (366) 怎样
油漆方格地面 (367) 怎样用胶水浆装饰室内地面 (368)
怎样铺地板块 (368) 刷油如何调配油漆颜色 (369)
如何计算刷墙用涂料 (370) 地板如何打蜡 (370) 室内
天棚怎样装饰 (370) 居室异味消除法 (371) 怎样
选择地毯 (371) 怎样铺地毯 (372) 居室纺织装饰
品如何配色 (372) 室内窗帘如何选择 (374) 装饰
窗帘怎样制作 (375) 怎样选用家庭装饰布 (377) 怎样挑
选与保养席梦思床 (377) 怎样挑选沙发 (378) 如何
用镜子装饰居室 (378) 室内灯具如何配置 (379)

· 家用电器 ·

合理摆放电风扇 (381) 使用电扇要注意哪些事
项 (381) 如何用电扇降温 (382) 怎样才能降低电风
扇的耗电量 (383) 收藏电扇应注意哪些问题 (384)
重新使用电扇前应作哪些检查 (384) 电冰箱怎样安
置 (385) 怎样清洗电冰箱 (386) 电冰箱过冬应作哪
些准备 (387) 电冰箱停用后再开应注意什么 (387)
搬运电冰箱时要注意哪些事项 (389) 电冰箱中果蔬的最
佳保鲜温度 (390) 电冰箱停电时的应急处理 (391)
怎样排除冰箱内过多的积水 (392) 冰箱封条老化怎样修
复 (392) 怎样鉴别电冰箱的响声 (393) 电冰箱异味的
简易去除法 (394) 电冰箱不要和其它家用电器合用插
座 (394) 电冰箱的星级代表什么 (395) 怎样判断电
冰箱出现故障 (395) 怎样正确使用冰箱温控器 (396)
怎样保护电冰箱压缩机 (396) 使用电冰箱应该了解的小
知识 (397) 电冰箱使用诀窍 (398) 使用遥控彩电应注

意什么 (399) 彩色电视机不宜频繁开与关 (400) 彩色电视机偏色调整 (400) 怎样辨别电视台与电视机的故障 (402) 雨季电视机防潮方法 (403) 冬天使用电视机应注意什么 (404) 怎样消除电视图象的重影 (404) 电视机何时盖上罩好 (405) 怎样清除电视机内的积尘 (406) 电视机天线有电怎么办 (406) 电视机室内天线拉出多长为宜 (407) 天线会引起哪些电视故障 (407) 电视机重大故障前有哪些预兆 (409) 电视机怎样使用才省电 (409) 怎样识别各类录音机磁带 (410) 怎样鉴别真假原装磁带 (411) 盒式磁带的使用方法 (411) 盒式磁带不转了怎么办 (412) 怎样保管录音机磁带 (413) 怎样使用好收录机 (413) 盒式录机音不宜拎着使用 (414) 双卡分箱式收录机的合理使用 (414) 录音机保养要点 (415) 如何正确使用洗衣机插头 (417) 洗衣机软管的安放 (418) 哪些衣物洗衣机不能洗 (418) 洗衣机漏水怎么办 (419) 使用洗衣机如何选择洗涤剂 (420) 洗衣机如何节省水和洗涤剂 (420) 洗衣机保养常识 (421) 洗衣机怎样使用才省电 (422) 怎样保养镭射唱片 (423) 怎样保养录象磁带 (423) 电热水器的使用方法 (424) 家用加热器具的使用方法 (424) 电热毯使用注意事项 (425) 电热毯的收藏与洗涤 (425) 音箱怎样摆放好 (426) 如何保养电子手表的使用与保养 (427) 怎样保养石英钟表 (428) 家用排气扇的选用 (429) 家用换气扇怎样除油污 (430) 怎样使用电饭锅 (430) 电饭锅使用时注意事项 (431) 怎样使用电饭锅才省电 (432) 电炒锅的节电使用 (432) 怎样保养电子琴 (433) 怎样使好吸尘器 (434) 使用电吹风要注意什么 (435) 怎样正确使用电熨斗 (436) 如何使用新式蒸汽熨斗 (437) 使用电熨斗感到麻手怎么办 (438) 计算器的日常维护及保养 (438) 如何排除电子门铃误响 (439) 家用电器

如何接地线 (440) 如何安全使用家用电器插头插座 (440)
怎样防止家用电器的人为故障 (441) 如何计算家用电器的耗电量 (442) 怎样选用自动保护稳压器 (443) 怎样延长家用电器使用寿命 (444) 家庭怎样防止用电事故 (445) 部分家电的“三包”规定 (446) 怎样寻找进口家用电器设在我国维修中心 (446)

• 厨房知识 •

家庭如何平衡膳食 (448) 吸收营养莫忘食物巧配 (449)
冬令如何调理饮食 (450) 肉吃多少算适量 (451) 从饮食上如何防止癌症 (452) 怎样防止烹调中的致癌因素 (453)
哪种颜色的蔬菜营养高 (453) 怎样做营养损失少 (454)
切肉要注意的方法 (454) 巧取肉皮毛根 (455) 炒每道菜之间亦应刷锅 (455) 炒菜忌用硬水 (455) 猪肚的洗法 (456) 用电饭锅煮饭时用什么水好 (456) 家庭如何贮藏食油 (456) 家庭贮藏土豆应注意些什么 (457)
香菜保鲜法 (457) 干海货怎样度过夏季 (457) 怎样防止酱油霉变 (458) 炒菜何时放盐好 (458) 做菜何时放味精好 (459) 烹饪用油有学问 (459) 家庭烹饪如何用酒 (460) 用啤酒调味的方法 (461) 砧板防裂法 (461) 清洗消毒菜板的方法 (462) 瓜果简易消除法 (462) 铁铝炊具不宜混用 (463) 不要用洗衣粉洗餐具 (463) 厨房用具去污保洁的方法 (464) 怎样正确使用不锈钢锅 (464) 怎样挑选和使用砂锅 (465) 怎样合理使用火锅 (465) 铝锅内不宜存放剩菜 (466)
怎样使用煤气才省气 (467) 怎样察觉煤气 (液化气) 泄漏 (468) 煤气罐漏气怎么办 (468) 蜂窝煤怎样才能快速上火 (469) 高压锅橡胶圈漏气怎么办 (469)
家庭常用调味汁的制作 (469) 烹调蔬菜的科学 (470)
如何防止菜肴偏咸 (471) 烧菜用姜有讲究 (471) 怎

样做好用袖汤 (472) 怎样煮鸡蛋好 (473) 煎荷包蛋有妙法 (473) 蒸蛋羹的小诀窍 (474) 怎样自制松花蛋 (474) 牛肉怎样烧不柴 (475) 猪排如何做得鲜嫩 (476) 肉皮的四种吃法 (477) 猪爪的家庭烹制方法 (477) 怎样烹制鱼片才鲜嫩 (478) 怎样烧鱼不碎 (478) 蒸蟹怎样使蟹脚不脱落 (479) 吃螃蟹应注意些什么 (479) 怎样炒土豆丝才有吃头 (479) 怎样炒青菜不易变黄 (480) 芹菜叶做菜味道美 (480) 海带应浸泡后再吃 (481) 如何巧吃西瓜皮 (481) 如何使饺子味道鲜美 (482) 巧吃咸鸭蛋 (482) 怎样使蒜泥香味更浓郁 (483) 草莓的几种吃法 (483) 油炸食品怎样制作才酥香松脆 (484) 方便面不宜常吃和久存 (484) 煮元宵要注意方法 (485) 月饼吃法要得当 (485) 干面包回软法 (486) 检验发面酸碱度的简易方法 (486) 馒头蒸黄后怎样泛白 (487) 水果吃法要讲究 (487) 如何安排家宴 (488) 怎样安排家宴座次 (489) 怎样向客人斟酒 (489) 家庭怎样搞聚餐 (490) 家庭也能举办酒会 (490) 怎样举办小规模自助餐 (491) 宴席上各类葡萄酒的饮用 (491) 喝啤酒的正确方法 (492)

• 文化娱乐 •

怎样渡周末才愉快 (493) 什么叫“沙龙” (494) 怎样选购书籍 (495) 家庭保存图书的方法 (495) 怎样收藏书画 (496) 怎样选购和保养吉他 (498) 怎样看高尔夫球比赛 (499) 怎样打好门球 (500) 怎样自学气功 (500) 家庭怎样玩卡拉 OK (501) 如何举办家庭舞会 (502) 家庭怎样举办化妆舞会 (503) 强烈、明快的迪斯科舞 (503) 怎样欣赏时装表演 (504) 怎样鉴赏书法作品 (504) 怎样欣赏名画 (505) 怎样欣赏音乐名曲 (506) 怎样欣赏流行歌曲 (507) 怎样使

自己的舞姿优美 (507) 怎样猜谜语 (508) 怎样搞好集邮 (509) 怎样搞好收藏 (510) 怎样打麻将牌 (510) 怎样选择钓鱼线 (512) 钓鱼要选好塘口 (512) 夏天钓鲫鱼用什么饵料好 (513)

• 花鸟鱼虫 •

居室怎样插花才艺术 (514) 庭院美化的形式有几种 (515) 阳台适合种哪些花 (516) 西晒阳台上怎样才能养好花 (516) 怎样选择泥花盆 (517) 夏天应种什么花好 (517) 盆栽花卉如何越冬 (517) 冬季室内花卉如何防治虫害 (518) 如何区别月季、玫瑰、蔷薇 (519) 兰花的夏季管理 (520) 怎样使盆栽米兰安全过冬 (520) 如何防止吊兰叶尖枯萎 (520) 使瓶花不凋谢的办法 (521) 怎样养茉莉花 (522) 怎样养菊花 (522) 怎样养兰花 (523) 水仙养殖新法 (522) 月季白粉病的防治 (523) 怎样自制花肥 (524) 用桔皮防治盆花害虫 (524) 盆栽花卉叶子变黄该怎么办 (525) 检验花盆缺水方法 (526) 养花浇水常识 (526) 夏季盆花怎样浇水 (526) 室内忌放的花卉 (527) 怎样在花鸟市场选购金鱼 (527) 常见的金鱼品种有哪些 (527) 怎样识别金鱼色泽特征 (528) 选购热带鱼苗的要点 (528) 选购热带鱼应注意什么 (529) 怎样掌握金鱼换水的温度与次数 (530) 怎样用自来水养金鱼 (530) 怎样掌握养鱼容器与放养密度的配备 (530) 怎样正确掌握金鱼的投饵量 (531) 金鱼常见病有哪些 (531) 如何护理金鱼越冬 (531) 山水盆景的点缀物应怎样放置 (532) 室内怎样放置盆景 (532) 山石盆景生苔法 (532) 家庭怎样饲养金丝鸟 (533) 养鸟如何换食 (534)

• 摄影天地 •