

作者拜访的

名人接受采访的

目光所及的

步履匆匆的

从恋爱到结婚的

新道新路的

太阳底下的

魅力四射的

金钱滚滚的

The Best Time in Life

生活中的最佳时间

袁建国 // 主编
中国青年出版社

Ad 20/24

093
11



The Best Time Life

生活中的最佳时间

袁建国 // 主编



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

生活中的最佳时间/袁建国主编.-北京:中国青年出版社,
1997.5

ISBN 7-5006-2401-8

I. 生… II. 袁… III. 时间-管理-最佳化-通俗读物 IV.
C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23676 号

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708
中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 6 印张 114 千字
1997 年 5 月北京第 1 版 1997 年 5 月北京第 1 次印刷
印数 1—5,000 册 定价 6.80 元

编者的话

朋友，在您的生活经历中是否有过这样的人生体验：当您学习工作时，只有在精力最充沛的时间里，才会收到最佳效果；当您准备去某地旅游时，只有选择最适宜的季节，才能尽情尽兴，大饱眼福；当您身体发病时，只有把握好最佳用药时间，才能药到病除，有益于健康……这也就是本书的命题——生活中的最佳时间。

生活是多姿多彩的，我们在确定本书内容时，也注意从较广阔的范围着眼，分别从人际交往、恋爱婚姻、运动健美、妇幼保健、医药卫生、健康起居、家庭教育、学习工作、美容服饰、饮食烹饪、文化娱乐和日用器具诸方面撷取素材。最佳时间的内涵也较宽泛，包括“最佳季节”、“最佳年龄”、“做事何时最适宜”和“多长时

间为最佳”等等。其中有些经过科学的分析与验证，有些则是人们在长期社会生活中积累的经验或约定俗成的习惯。

当然，本书所列的最佳时间多为一般情况而言，任何事物都有其特殊性。在此，我们只是抛砖引玉，希望读者能在色彩斑斓的现实生活中，发掘更多的最佳时间，用心把握，使生活过得更加美好！



主 编 袁建国

撰稿人 许浅星 周 进 周朝晖

周 速 赵长春 郑 燕

袁建国 朱 殊

目 录

最 佳 时 间

作客拜访的最佳时间.....	(1)
探望病人的最佳时间.....	(2)
与名人交往的最佳时间.....	(3)
与家人轻松交谈的最佳时间.....	(4)
向素不相识的人邀舞的最佳时机.....	(4)
子女给父母赠礼的最佳时间.....	(5)
兄弟姐妹间赠礼的最佳时间.....	(6)
亲朋好友间赠礼的最佳时间.....	(6)
祝贺的最佳时间.....	(7)
作介绍的最佳时间.....	(8)
插话的最佳时机.....	(9)
请求别人帮助的最佳时机.....	(9)
每天跑步锻炼的最佳时间	(10)
一天中散步减肥的最佳时间	(11)
饭后散步的最佳时间	(11)
做广播操的最佳时间	(11)
打太极拳的最佳时间	(12)
初学游泳者游泳的最佳时间	(13)

停止剧烈运动坐下休息的最佳时间	(14)
冷水浴的最佳时间	(15)
日光浴的最佳时间	(15)
空气浴的最佳时间	(16)
蒸汽浴的最佳时间	(17)
冬泳的最佳时间	(17)
冬季锻炼的最佳时间	(18)
夏季进行体育锻炼的最佳时间	(19)
夏日开始在树林里锻炼的最佳时间	(20)
老年人慢跑的最佳时间	(20)
青少年力量耐力锻炼的最佳年龄	(21)
教幼儿学游泳的最佳年龄	(21)
胸部健美锻炼的最佳年龄	(22)
健美锻炼的最佳时间	(22)
恋爱的最佳年龄	(22)
求爱的最佳时间	(23)
第一次约会的最佳时间	(24)
约会间隔的最佳时间	(24)
初次到恋人家作客的最佳时间	(25)
男女结婚年龄的最佳差距	(26)
结婚的最佳年龄	(27)
从恋爱到结婚的最佳时间	(27)
举行婚礼的最佳时间	(28)
旅行结婚的最佳时间	(29)

最佳时间

夫妻间赠礼的最佳时间	(29)
生育的最佳年龄	(30)
怀孕的最佳时间	(31)
口服短效避孕药的最佳时间	(32)
口服速效避孕药的最佳时间	(32)
使用长效避孕药的最佳时间	(33)
放置避孕环的最佳时间	(33)
做人流的最佳时间	(34)
做输精管结扎术的最佳时间	(34)
女子开始戴乳罩的最佳年龄	(35)
育龄妇女做 X 光检查的最佳时间	(35)
第一次产前检查的最佳时间	(36)
孕妇增加蛋白质等营养物的最佳时间	(36)
孕妇适当控制饮食的最佳时间	(37)
做妊娠体操的最佳时间	(38)
孕妇睡眠的最佳时间	(38)
产后洗脸、刷牙、梳头的最佳时间	(39)
产后洗头的最佳时间	(39)
产后下地活动的最佳时间	(40)
产后锻炼的最佳时间	(40)
产褥期的最佳时间	(41)
休产假的最佳期限	(41)
妇女预防性体检的最佳时间	(42)
初生儿第一次喂奶的最佳时间	(42)

孩子饮食间隔的最佳时间	(42)
给婴儿添加辅助食品的最佳时间	(43)
给婴儿吃食盐的最佳年龄	(43)
0—6岁儿童睡眠的最佳时间	(44)
训练孩子控制小便的最佳时间	(44)
训练孩子坐盆大便的最佳时间	(45)
孩子开始刷牙漱口的最佳年龄	(45)
抱婴儿散步的最佳时间	(45)
小儿日光浴的最佳时间	(46)
为婴儿做按摩体操的最佳时间	(46)
抚摸婴儿的最佳时间	(47)
幼儿练跑练跳的最佳时间	(47)
每天洗脸的最佳时间	(48)
冷水洗脸的最佳时间	(48)
每天刷牙的最佳时间	(49)
牙刷使用的最佳时间	(49)
每天睡眠的最佳时间	(50)
中小学生睡眠的最佳时间	(50)
每天早起床的最佳时间	(51)
起床后叠被的最佳时间	(51)
睡弹簧床的最佳年龄	(52)
睡绿豆枕头的最佳时间	(52)
洗脚的最佳时间	(53)
睡前按摩的最佳时间	(53)

睡前做气功的最佳时间	(53)
洗澡的最佳时间	(54)
夏日午睡的最佳时间	(54)
老年人洗澡的最佳时间	(55)
老年人睡眠的最佳时间	(55)
老年人喝牛奶的最佳时间	(56)
少女增加饮食营养的最佳年龄	(56)
饭后开始劳动的最佳时间	(57)
献血后开始锻炼的最佳时间	(57)
下肢瘫痪病人坐轮椅的最佳时间	(58)
减肥者进餐的最佳次数	(58)
运动后洗澡的最佳时间	(59)
一天中洗澡的最佳时间	(59)
镶牙的最佳时间	(60)
一天中开窗通气的最佳时间	(60)
下班回家干家务的最佳时间	(60)
新凉席用前处理的最佳时间	(61)
抹甘油的最佳时间	(61)
神经衰弱者运动的最佳时间	(61)
头皮按摩的最佳时间	(62)
看牙病的最佳时间	(62)
浸泡中草药的最佳时间	(63)
煎常用中草药的最佳时间	(63)
煎感冒发汗药的最佳时间	(64)

最佳时间

煎滋补药的最佳时间	(64)
服用乘晕宁的最佳时间	(64)
喝牛奶后服药的最佳时间	(65)
服用几种药物间隔的最佳时间	(65)
服用维生素类药物的最佳时间	(65)
服用对胃粘膜有刺激性药的最佳时间	(66)
蜂蜜药用的最佳时间	(66)
患针眼热敷的最佳时间	(66)
服用刺激性泻药的最佳时间	(67)
服用催眠药的最佳时间	(67)
服用助消化药的最佳时间	(68)
吃肠道驱虫药的最佳时间	(68)
拔火罐的最佳时间	(68)
滴鼻药的最佳时间	(69)
扭伤后进行湿热敷的最佳时间	(69)
骨折后开始锻炼的最佳时间	(70)
点蚊香驱蚊的最佳时间	(70)
瓷制食具蒸煮消毒的最佳时间	(71)
病人碗筷蒸煮消毒的最佳时间	(71)
喷洒漂白粉液进行室内消毒的最佳时间 ...	(72)
用来苏儿水洗手消毒的最佳时间	(72)
漂液或石灰水消毒粪便的最佳时间	(72)
培养孩子生活能力的最佳年龄	(73)
教孩子学习口语的最佳年龄	(73)

教给孩子儿歌的最佳时间	(74)
婴儿听音乐的最佳时间	(74)
开始训练孩子感觉器官的最佳时间	(75)
儿童玩各种玩具的最佳时间	(76)
开始让孩子适当做家务的最佳年龄	(76)
孩子开始学识字的最佳时间	(77)
幼儿开始学习绘画的最佳年龄	(77)
抓住孩子无意识记忆的最佳时间	(78)
学生完成家庭作业的最佳时间	(79)
大脑发育的最佳时间	(80)
大脑智力的最佳周期	(80)
学习创作的最佳季节	(81)
一天中的最佳过渡时间	(82)
一天中学习的最佳时间	(82)
一天中短时记忆和长时记忆的最佳时间 ...	(83)
冬夜坐着学习写作的最佳持续时间	(84)
回想学习问题的最佳时间	(84)
每天美容护肤的最佳时间	(85)
使用香水的最佳时间	(85)
使用非营养性化妆品的最佳年龄	(85)
使用营养性化妆品的最佳年龄	(86)
浓妆所适宜的最佳季节及场合	(86)
淡妆所适宜的最佳季节与场合	(87)
化妆间歇的最佳时间	(87)

最佳时间

使用水质化妆品的最佳时间	(88)
使用油质化妆品的最佳时间	(88)
美肤日光浴的最佳季节	(89)
烫发的最佳间隔时间	(90)
烫发与染发的最佳间隔时间	(90)
矫治牙齿的最佳年龄	(90)
修眉的最佳间隔时间	(91)
切割双眼皮的最佳年龄	(91)
兔唇、腭裂修复整形的最佳的年龄	(92)
鼻部整形术的最佳年龄	(92)
面部整形的最佳年龄	(92)
饮茶的最佳时间	(92)
饮红茶的最佳时间	(93)
饮绿茶的最佳时间	(93)
饮花茶的最佳时间	(94)
饮青茶的最佳时间	(94)
喝果汁的最佳时间	(94)
饮用啤酒的最佳时间	(95)
喝牛奶、豆浆的最佳时间	(95)
喝绿豆汤的最佳时间	(96)
喝咖啡的最佳时间	(96)
喝凉开水的最佳时间	(97)
吃戒烟糖、喝戒烟茶的最佳时间	(97)
一天中吃水果的最佳时间	(98)

烧开水的最佳时间	(98)
烹调放酒的最佳时间	(99)
腌松花蛋的最佳时间	(99)
腌八宝酱菜的最佳时间	(100)
腌制糖蒜的最佳时间	(100)
腌制雪里红的最佳时间	(101)
腌制酸白菜的最佳时间	(101)
腌制糖醋白菜的最佳时间	(101)
腌制酸辣白菜的最佳时间	(102)
腌辣椒的最佳时间	(102)
腌凉菜的最佳时间	(102)
腌咸鸡蛋的最佳时间	(103)
腌白萝卜的最佳时间	(103)
腌酱黄瓜的最佳时间	(104)
腌五香萝卜头的最佳时间	(104)
腌北京辣菜丝的最佳时间	(105)
做泡菜的最佳时间	(105)
用水浸泡海带的最佳时间	(106)
浸泡蘑菇的最佳时间	(106)
泡发玉兰片、笋尖的最佳时间	(107)
用冷水浸泡木耳的最佳时间	(107)
涨发鱿鱼的最佳时间	(107)
活河鱼在盐水中浸泡去泥味的最佳时间	(108)

最佳时间

活蟹在盐水中浸泡的最佳时间·····	(108)
盐水浸泡水果蔬菜消毒的最佳时间·····	(109)
开水烫菠菜除涩味的最佳时间·····	(109)
烤柿饼的最佳时间·····	(110)
制做五香花生米的最佳时间·····	(110)
清焖活鱼的最佳时间·····	(111)
小火焖酥鲫鱼的最佳时间·····	(112)
煮白斩鸡的最佳时间·····	(112)
小火煮制水晶豆腐的最佳时间·····	(113)
制做扒鸡的最佳时间·····	(113)
生绿豆芽的最佳时间·····	(114)
制做茶叶蛋的最佳时间·····	(114)
酱牛羊肉的最佳时间·····	(115)
熬制肉皮冻的最佳时间·····	(115)
快速发面的最佳时间·····	(116)
碱大的馒头倒醋重蒸的最佳时间·····	(116)
蒸枣豆丝糕的最佳时间·····	(117)
蒸煮红薯的最佳时间·····	(117)
清蒸活鱼的最佳时间·····	(118)
焖米饭的最佳时间·····	(118)
烧糖醋鱼块的最佳时间·····	(119)
蘑菇炖豆腐的最佳时间·····	(119)
清炖肚子汤的最佳时间·····	(120)
炖猪肉的最佳时间·····	(121)

炸鱼的最佳时间·····	(121)
肉丝炒蛋的最佳时间·····	(122)
西红柿炒鸡蛋的最佳时间·····	(122)
炒鸡蛋的最佳时间·····	(123)
烤羊肉串的最佳时间·····	(123)
蟹肉烧冬瓜的最佳时间·····	(124)
鱼头砂锅豆腐的最佳时间·····	(125)
文火煨“水晶海参”的最佳时间·····	(125)
京烧羊肉的最佳时间·····	(126)
烩鱿鱼的最佳时间·····	(126)
干煎黄花鱼的最佳时间·····	(127)
浸油鸡的最佳时间·····	(128)
做菜放味精的最佳时间·····	(128)
游览北京的最佳时间·····	(129)
游览青岛的最佳时间·····	(129)
游览北戴河的最佳时间·····	(130)
泰山观日出的最佳时间·····	(131)
济南地区旅游的最佳时间·····	(132)
游览开封的最佳时间·····	(132)
西安地区旅游的最佳时间·····	(133)
游览洛阳的最佳时间·····	(134)
哈尔滨旅游的最佳时间·····	(135)
游览南京的最佳时间·····	(135)
游览苏州、无锡、扬州的最佳时间·····	(136)