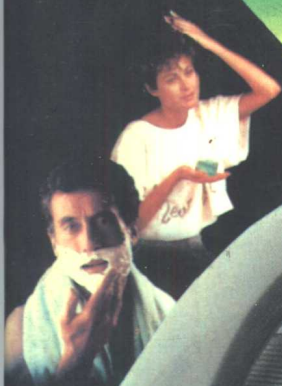
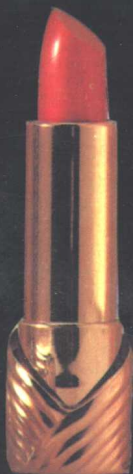
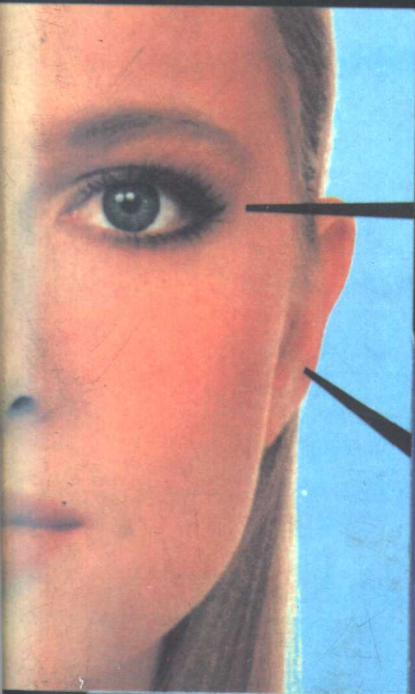




千万个怎么办

主编：楚人 田薇



千万个怎么办

主 编 楚 人 田 薇
副主编 王炳护 刘玉娟
宋红军 马永梅

① 国际文化出版公司

京新登字173号

千万个怎么办

楚人 田薇

国际文化出版公司出版

(北京市安内大街40号)

新华书店首都发行所发行

北京百花印刷厂印刷

787×1092毫米1/16 66.5印张 180千字

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

ISBN 7-80049-848-4/C·327 定价: 38元

主 副 编	主 编 委	楚人田薇 王炳护刘玉娟 马永梅王炳护 刘立民宋红军 彭树维张跃铭 丁宪邦丁宪邦 王昕若王炳护 邓海滨石伟罗 刘科文武 许淑子许淑青 安建慧孙怡 岑生挺李小白 邹小丹孟杨 季伟利杨英 陶小康联荪 曹美联荪 翟胜晨云 关力鹤	宋红军 王立成 吴伟 刘玉娟 丁剑华 王欣 田薇 刘跃钊 汪茂和 孙丽萍 吴伟 周西萍 郑东君 海晔 彭树维 黄大华	马永梅 田薇 曹美 马永梅 王燕铭 王振忠 刘玉梅 齐大任 张梅 宋红军 林玲 胡崖 顾洪彬 彭树青	刘科人 楚人 丹朱平芳 王京秀立民 吕刘红 任跃铭 张祖英 宋亚利 季淑梅 赵商小萍 董真	刘文武 黄云鹤 王立成 王怡庄 刘玉娟 刘建柱 安岳忠 张兰萍 吴胜文 赵燕云 曹宁人 楚人
主要撰稿人						
责任编辑						

目 录

处 世 篇

为什么说人与人之间的社会交往十分重要?	(1)
你知道友谊的作用吗?	(1)
“益者三友, 损者三友”指的是什么?	(2)
交不到朋友怎么办?	(2)
朋友遭受挫折, 地位发生变化时怎么办?	(3)
当朋友违法犯罪时怎么办?	(4)
怎样和青年人交朋友?	(4)
怎样才能给人以良好的“第一印象”?	(5)
好朋友就可以在经济上不分你我吗?	(6)
朋友托“走后门”怎么办?	(6)
已婚男女可不可以交异性朋友?	(7)
如何处理好领导班子成员之间的关系?	(8)
厂长(经理)与书记关系不协调怎么办?	(9)
如何处理好与下级的关系?	(10)
怎样处理好同事之间的关系?	(11)
领导不信任时怎么办?	(11)
先进人物受孤立怎么办?	(12)
当你和别人发生冲突时怎么办?	(13)
如何处理好邻里关系?	(13)
遇到爱搬弄是非的人怎么办?	(14)
遇到得寸进尺的人怎么办?	(15)
遇到嫉妒心强的人怎么办?	(16)
心直口快得罪人怎么办?	(16)

被人误解怎么办？	(17)
人处顺境怎么办？	(18)
犯了错误怎么办？	(19)
被人冷落怎么办？	(19)
被谣言困扰怎么办？	(20)
当“好心不得好报”时怎么办？	(20)
送礼之风盛行你该怎么办？	(21)
为什么说朋友、同事之间开玩笑不能过分？	(22)
工作岗位和自己的兴趣爱好不一致时怎么办？	(22)
当陌生人向你求助时怎么办？	(23)
在社交场合不善言谈怎么办？	(24)
社交活动过多怎么办？	(24)
离退休后生活感到寂寞怎么办？	(25)

礼 仪 篇

缺少社交吸引力怎么办？	(26)
习惯不美怎么办？	(26)
气质不美怎么办？	(27)
怎样才能培养自己的气质美呢？	(27)
第一次见面怎样留给人一个好印象？	(28)
怎样才是现代女性应有的形象？	(28)
在女性面前如何保持男子的礼仪？	(29)
怎样表达面部表情，使你更富有魅力？	(30)
姿态怎样你才更可爱？	(30)
不同场合怎样穿着才更美？	(32)
出门行路怎样才能做到举止文明？	(32)
骑自行车应注意哪些礼貌常识？	(33)
乘轿车、公共汽车、火车应注意哪些举止？	(33)
乘飞机应注意哪些言行举止？	(34)
拜访亲友和接待客人应注意哪些礼仪？	(34)
怎样见机而行——告别？	(35)
如何同邻里融洽相处？	(36)
怎样渡过愉快的生日？	(36)
怎样吸烟、喝茶、喝酒、嚼口香糖才不令人生厌？	(37)
探望病人应注意哪些礼仪？	(38)

住旅店要懂得哪些礼节?	(38)
在餐馆里应有哪些简单的行为道德?	(39)
怎样认识现代婚礼的礼仪?	(39)
怎样应酬一般性丧葬活动?	(40)
社交场合相互介绍时应怎么办?	(41)
怎样握手?	(41)
使用名片时应怎么办?	(42)
交谈时应注意哪些礼节礼貌?	(42)
如何克服交谈中的种种误区?	(43)
如何掌握谈话技巧?	(43)
使用电话时应怎么办?	(44)
怎样正确使用电话的基本用语?	(45)
参加舞会怎么办?	(45)
怎样准备家庭舞会?	(46)
观看电影、演出应注意哪些礼节?	(47)
怎样恰如其分地称赞别人?	(47)
赠送鲜花时应怎么办?	(48)
怎样赠送礼品?	(48)
怎样掌握约会的技巧?	(49)
席间应注意哪些礼仪?	(49)
进西餐时应怎么办?	(50)
如何使用西餐中的刀、叉?	(51)
如何享用西餐中各种食物?	(51)
宴会中主人应怎么办?	(52)
宴会请柬礼仪怎么办?	(52)
宴会的准备及桌次席位的安排怎么办?	(52)
怎样使用敬称?	(54)
去外国人办公室、住所应注意的礼节?	(54)
不知道世界各国的礼仪与习俗怎么办?	(55)

旅 游 篇

怎样选择最佳旅游时间?	(57)
怎样选择旅游点?	(57)
怎样区分旅游热点的特色?	(57)
怎样选择旅游路线?	(58)

怎样选择旅行交通工具?	(58)
怎样利用旅游资料?	(58)
怎样制定旅游日程计划?	(59)
怎样准备旅游行装?	(59)
怎样计算旅游开支?	(59)
怎样使用旅行支票?	(59)
怎样办理国内旅游保险?	(60)
怎样办理去港澳旅游的手续?	(60)
怎样办理住宿手续?	(60)
怎样制作旅游档案?	(60)
徒步旅游怎么办?	(61)
骑自行车旅游怎么办?	(61)
乘旅游车旅游怎么办?	(61)
乘长途汽车旅行怎么办?	(62)
乘火车旅行怎么办?	(62)
坐火车发生火灾怎么办?	(63)
在火车上丢失东西怎么办?	(63)
怎样才能买到靠窗口的火车票?	(63)
乘飞机旅游怎么办?	(63)
怎样知道哪些人不宜乘飞机?	(64)
乘飞机感到疲劳怎么办?	(64)
乘飞机遇险时怎么办?	(64)
乘船旅游怎么办?	(65)
怎样选择医疗旅游项目?	(65)
蜜月旅行怎么办?	(66)
儿童旅行怎么办?	(66)
老年人旅行怎么办?	(66)
孕妇旅行怎么办?	(67)
遇到特殊地形怎么办?	(67)
怎样注意旅行安全?	(67)
旅行时遇到沼泽地怎么办?	(68)
旅行时遇到河流怎么办?	(68)
旅行时遇到野兽袭击怎么办?	(69)
在野外迷了路怎么办?	(69)
怎样在夜间估计距离?	(69)
怎样在旅游时观测气象?	(69)
游泳时遇到漩涡怎么办?	(70)
游泳时遇到水草和淤泥怎么办?	(70)
游泳时遇到雷雨怎么办?	(70)

游泳时小腿肚抽筋怎么办?	(70)
怎样选择观看日出的良机?	(71)
怎样识别古建筑物的等级?	(71)
怎样拍好旅游留影照?	(71)
怎样选购彩色胶卷?	(72)
怎样在旅行时保护随身财物?	(72)
怎样在旅行时保护贵重首饰?	(72)
怎样在旅行时保护手电筒?	(73)
怎样在旅行时使用和存放电池?	(73)
在旅途中寄信没有胶水怎么办?	(73)
在旅途中瓶盖打不开怎么办?	(73)
在旅途中眼镜片生雾怎么办?	(73)
在旅途中眼镜框断裂怎么办?	(73)
怎样鉴别塑料袋有无毒性?	(74)
怎样准备旅游时的衣物?	(74)
怎样选购罐头食品?	(74)
怎样选购啤酒?	(74)
怎样选食螃蟹?	(75)
怎样选购拐杖?	(75)
怎样选购旅游纪念品?	(75)
晕车晕船怎么办?	(75)
怎样利用生姜防晕车船?	(76)
怎样利用桔皮防晕车船?	(76)
怎样治疗眩晕症?	(76)
怎样在旅行时巧用生姜?	(76)
怎样在旅行时巧用食醋?	(77)
旅行时蚊虫叮咬怎么办?	(77)
旅行时苍蝇多怎么办?	(77)
旅行时染上虱子怎么办?	(77)
旅行时脚臭怎么办?	(78)
旅行时脚底打泡怎么办?	(78)
旅行后浑身疲劳怎么办?	(78)
怎样科学地安排旅游时的休息和睡眠?	(78)
怎样准备旅行时的药品?	(79)
怎样注意旅途中的饮食卫生?	(79)
怎样安排有癫痫病史者在旅途中的饮食?	(79)
怎样在旅游时合理食用蔬菜?	(80)
怎样在旅行时选食水果?	(80)
误吃有毒的野菜、野果怎么办?	(81)

怎样选择露天餐点?	(81)
怎样在旅游时预防传染病?	(81)
怎样在旅游时注意眼睛卫生?	(81)
怎样在旅游时注意耳朵卫生?	(82)
怎样在旅游时注意口腔卫生?	(82)
怎样在旅游时保护头发?	(82)
怎样在旅游时保护皮肤?	(82)
怎样选择旅游时用的护肤用品?	(82)

饮食篇

进行活禽类的初加工应怎么办?	(84)
动物的内脏洗涤怎么办?	(84)
怎样巧拔禽毛?	(85)
猪肉上有了脏物怎么办?	(85)
洗猪肚时应该怎么办?	(85)
除去淡水鱼的土腥味怎么办?	(85)
怎样清洗虾体中的污物?	(85)
怎样除去羊肉的膻味?	(86)
怎样巧化冷冻羊肉?	(86)
解冻家禽和鱼类时怎么办?	(86)
怎样合理解冻猪肉?	(86)
宰鱼时碰破了苦胆怎么办?	(87)
怎样切各种肉类最科学?	(87)
怎样合理使用鸡鸭肉?	(87)
抽鲤鱼筋应怎么办?	(87)
怎样快速除去带鱼鳞?	(88)
生吃瓜果蔬菜时应怎么办?	(88)
怎样洗菜才算科学?	(88)
怎样洗净蘑菇?	(88)
怎样发玉兰片?	(88)
海鲜干货需泡发时怎么办?	(88)
怎样泡发木耳效果更好?	(89)
怎样使美食和美器搭配?	(89)
盛菜装盘怎么办?	(89)
调制蛋泡糊应怎么办?	(90)

怎样片烤鸭?	(90)
怎样吃蛤蜊味道鲜?	(90)
炒鳊鱼想味道更好应怎么办?	(90)
怎样炖好牛肉?	(91)
怎样炖肉味道最好?	(91)
炖老鸡时怎么办?	(91)
烹制鲜鱼时怎样运用不同的花刀?	(91)
鱼和肉烧焦了怎么办?	(91)
怎样煎鱼不粘锅?	(91)
怎样才能煎好鱼?	(92)
做鱼时怎样放生姜?	(92)
怎样切熟肉?	(92)
怎样做好氽丸子?	(92)
怎样做好鱼香汁?	(92)
做糖醋汁时该怎么办?	(93)
做菜时怎样放盐?	(93)
怎样做油菜味道好?	(93)
怎样炒好青椒?	(93)
食用扁豆时应怎么办?	(93)
怎样烧茄子更省油?	(94)
炒土豆丝怎样才能脆嫩?	(94)
怎样做好油炸花生米?	(94)
做炸酱面时怎样炸好酱?	(94)
怎样煎好荷包蛋?	(94)
怎样做汤味道更鲜?	(94)
切洋葱刺眼怎么办?	(95)
怎样做凉菜汁?	(95)
凉拌菜怎样加味精?	(95)
怎样做好凉菜?	(95)
怎样做好拔丝菜?	(95)
怎样煮元宵效果最好?	(96)
怎样煮好面条?	(96)
怎样炸馒头省油?	(96)
炸油条时不胀怎么办?	(96)
怎样淘米损失少?	(96)
怎样煮干饭科学?	(97)
怎样使米饭更香?	(97)
怎样能一锅做出两样饭?	(97)
要除掉米饭的糊焦味怎么办?	(97)

做米饭夹生了怎么办?	(97)
怎样做饺子馅菜水不用挤?	(97)
怎样用高压锅煮饺子?	(98)
用高压锅烙锅贴时应怎么办?	(98)
要使饺子味道更鲜怎么办?	(98)
怎样煮好绿豆粥?	(98)
回软面包时怎么办?	(99)
用鲜酵母发面时怎么办?	(99)
蒸馒头时出了问题怎么办?	(99)
怎样知道发面的酸碱度?	(99)
发面时怎样掌握温度?	(100)
怎样和面利索?	(100)
怎样快速发面?	(100)
怎样用压力锅蒸馒头?	(100)
怎样做开花馒头?	(100)
怎样做好刀削面?	(101)
怎样炒米粉?	(101)
怎样制作拨鱼面?	(101)
怎样制作“猫耳朵”?	(101)
怎样制作黄桥烧饼?	(101)
怎样制作羊肉泡馍?	(101)
怎样做天津夹馅麻花?	(102)
怎样自制美味面筋?	(102)
家庭自制小面包怎么办?	(102)
怎样做八宝饭?	(102)
怎样制作生煎包子?	(102)
怎样做烧麦?	(103)
怎样做天津包子?	(103)
怎样做灌汤包子?	(103)
家庭制作腊肉时应怎么办?	(103)
怎样做鱼冻?	(103)
怎样做鱼丸?	(103)
怎样做鱿鱼卷?	(104)
怎样出蟹肉?	(104)
怎样吃墨斗鱼?	(104)
怎样做滑熘里脊?	(104)
家庭自制酱牛肉怎么办?	(104)
怎样做熏鸡?	(105)
怎样做香酥鸡?	(105)

怎样制作肥肉菜使之不腻?	(105)
怎样做好荔枝肉?	(105)
怎样做红烧狮子头?	(106)
怎样做麻婆豆腐?	(106)
怎样制作松花蛋?	(106)
自制五香花生时怎么办?	(106)
怎样做五香茶叶蛋?	(106)
怎样制作西式泡菜?	(107)
怎样做辣白菜?	(107)
家庭制作泡菜时怎么办?	(107)
怎样做川冬菜更有风味?	(107)
做糖蒜时应该怎么办?	(107)
怎样晒干菜?	(108)
怎样腌制雪里蕻?	(108)
怎样腌制酸菜?	(108)
家庭怎样自制韭菜花酱?	(108)
家庭怎样自制苹果酱?	(109)
怎样自制西红柿酱?	(109)
怎样自制冰激凌?	(109)
自制清凉饮料应该怎么办?	(109)
自制酸奶应该怎么办?	(110)
怎样自制茉莉花茶?	(110)
怎样做豌豆黄?	(110)
怎样做绿豆糕?	(110)
怎样选择鸡鸭鱼肉?	(110)
怎样鉴别香肠质量的好坏?	(111)
怎样挑选罐头食品?	(111)
怎样识别罐头盖上的钢印?	(112)
怎样识别江河鱼和湖水鱼?	(112)
怎样识别新鲜甲鱼?	(112)
怎样鉴别水质?	(112)
怎样识别食用植物油的种类?	(113)
需识别香油的真假时应怎么办?	(113)
怎样选购银耳?	(113)
怎样选购海味干品?	(113)
怎样选购冷藏鸡?	(114)
怎样鉴别鸡蛋是生是熟?	(114)
怎样挑选奶粉?	(114)
怎样识别真假大料?	(114)

怎样挑选鲜藕?	(114)
怎样选购橄榄?	(114)
茶叶质量有疑问怎么办?	(115)
蜂蜜需鉴别其是否掺假时应怎么办?	(115)
怎样挑西瓜?	(115)
怎样区别香蕉和芭蕉?	(115)
怎样贮藏鱼能保鲜?	(116)
海蛰储存时应该怎么办?	(116)
冰箱贮存鲜虾怎么办?	(116)
存放松花蛋怎么办?	(116)
猪肉保鲜怎么办?	(116)
怎样用茶叶熏烤食物防腐?	(117)
存放的食物油出现了以下问题怎么办?	(117)
食用油里有腥味怎么办?	(117)
如何防止食用油脂酸败?	(117)
鲜蛋贮藏怎么办?	(118)
怎样防止酱油、醋长白膜?	(118)
打开包装的蕃茄酱易长霉斑怎么办?	(118)
莲藕保鲜怎么办?	(119)
茄子存放时应怎么办?	(119)
贮存冬瓜怎么办?	(119)
豆腐保鲜应怎么办?	(119)
夏季保存豆腐时应该怎么办?	(119)
怎样贮存大葱?	(120)
怎样贮存胡萝卜?	(120)
怎样防止土豆、洋葱发芽?	(120)
夏天怎样保存黄瓜?	(120)
怎样使香菜长期保鲜?	(120)
贮存大蒜时应怎么办?	(120)
生姜保鲜时应该怎么办?	(121)
吃久存老南瓜时怎么办?	(121)
怎样贮存茶叶?	(121)
怎样贮存冬贮大白菜?	(121)
存放牛奶时应怎么办?	(122)
存放啤酒时应该怎么办?	(122)
存放蜂蜜时怎么办?	(122)
怎样保鲜荔枝?	(122)
柑桔贮藏保鲜时应怎么办?	(122)
贮存苹果时怎么办?	(123)

家庭怎样贮存花生效果最好?	(123)
怎样保存红枣?	(123)
怎样存放栗子?	(123)
存放年糕时怎么办?	(124)
家庭怎样存放鲜酵母?	(124)
绿豆过夏怎样保管?	(124)
储存粮食时应怎么办?	(124)
大米生虫怎么办?	(124)
怎样防止存放食品相克?	(125)
怎样防止食物变馊?	(125)
用冰箱存放食物要注意哪些?	(125)
花生、玉米发霉了怎么办?	(125)
土豆发芽了怎么办?	(125)
食品有“哈喇”味怎么办?	(126)
白菜、萝卜受冻后怎么办?	(126)
夏季食品如何防腐?	(126)
夏天酸菜及榨菜简易保鲜法?	(127)
怎样使腌制的食品不易变质?	(127)
怎样减少腌制食品中的有害物质?	(127)
蔬菜没有腌透怎么办?	(127)
日常怎样安排饮食才符合营养要求?	(128)
怎样合理安排节日饮食?	(128)
怎样调整日常饮食的酸碱度?	(128)
哪些蔬菜和水果不要同吃?	(128)
怎样知道是否食物中毒?	(128)
怎样注意食品生熟分开?	(129)
怎样减轻鱼虾中的化学危害?	(129)
怎样防止食品中残留农药中毒?	(129)
怎样使食物中的维生素C损失更少?	(129)
吃狗肉怎样避免患病?	(130)
吃哪些食物能使皮肤健美?	(130)
怎样吃煮鸡蛋更易消化?	(130)
炎热酷暑怎样安排饮食?	(130)
夏季补充盐份时应怎么办?	(130)
怎样降低人体内的胆固醇?	(131)
怎样喝水更科学?	(131)
怎样吃鱼最科学?	(131)
怎样喝豆浆科学?	(131)
怎样科学食用胡萝卜?	(131)

怎样吃大豆营养多?	(132)
怎样吃白菜更科学?	(132)
怎样吃绿豆芽更科学?	(132)
怎样吃水果更科学?	(132)
吃菠萝与荔枝中毒怎么办?	(133)
怎样吃甘蔗?	(133)
怎样食用芹菜?	(133)
怎样利用黄瓜的药用?	(133)
怎样食用酱油更科学?	(134)
吃螃蟹中毒怎么办?	(134)
吃海产品怎样预防嗜盐菌中毒?	(134)
怎样喝汽水对人体有益?	(134)
怎样选择适当时机吃甜食?	(134)
怎样吃牛奶最补身体?	(135)
怎样科学食用月饼?	(135)
怎样喝白酒对人体有益?	(135)
怎样选择防暑降温饮料?	(135)
服用蜂王浆应该怎么办?	(135)
怎样冲饮滋补饮料?	(136)
小儿厌食时应该怎么办?	(136)
小儿食用米汁时应该怎么办?	(136)
夏季孩子吃冷食时应该怎么办?	(136)
怎样给孩子吃蜂蜜?	(136)
儿童爱吃爆米花怎么办?	(137)
怎样调整饮食能防治婴幼儿湿疹?	(137)
怎样调整饮食防治小儿佝偻病?	(137)

美容篇

什么是美容?	(138)
请对照,您是什么样的体型?	(138)
怎么站才好看?	(138)
怎么走才好看?	(139)
怎么坐才好看?	(139)
什么样的食品对美容有益?	(139)
怎样饮食才能防止衰老?	(139)

每天喝多少水为好?	(140)
您的体重是否正常?	(140)
怎样减肥才算有益健康?	(140)
怎样选择合适的节食法?	(140)
运动对体型有什么好处?	(141)
选择什么样的运动方式?	(141)
在市区中跑步有何坏处?	(141)
游泳时要注意什么?	(141)
怎样做健身操前的准备?	(142)
怎样认识皮肤的性质?	(142)
原本不好的皮肤有可能变得美丽吗?	(142)
保养皮肤的敌人是什么?	(142)
油性皮肤怎么保养?	(142)
干性皮肤怎么保养?	(143)
干性皮肤冬季护理怎么办?	(143)
中性皮肤冬季护理怎么办?	(143)
油性皮肤冬季护理怎么办?	(143)
皮肤保养怎么进行?	(143)
怎么清洁皮肤?	(143)
洗脸用什么水为好?	(144)
洗脸用什么清洁剂为好?	(144)
怎样使用清洁霜?	(144)
滋润皮肤有何好处?	(145)
怎么进行滋润皮肤?	(145)
怎样选用皮肤滋润剂?	(145)
剥落皮肤死细胞怎么办?	(145)
按摩皮肤前应做什么准备?	(145)
怎样进行皮肤按摩?	(146)
怎样做面部肌肉运动?	(146)
敷面有什么好处?	(146)
敷面怎样进行?	(146)
怎样进行泥浆敷面?	(147)
怎样进行部分泥浆敷面?	(147)
怎样进行漂白敷面?	(147)
怎样进行收敛毛孔敷面?	(147)
怎样进行蒸脸?	(147)
怎样自制蒸脸器?	(148)
在使用空调机的房中怎么保护皮肤?	(148)
为什么要慎用酒精、香烟和咖啡因?	(148)