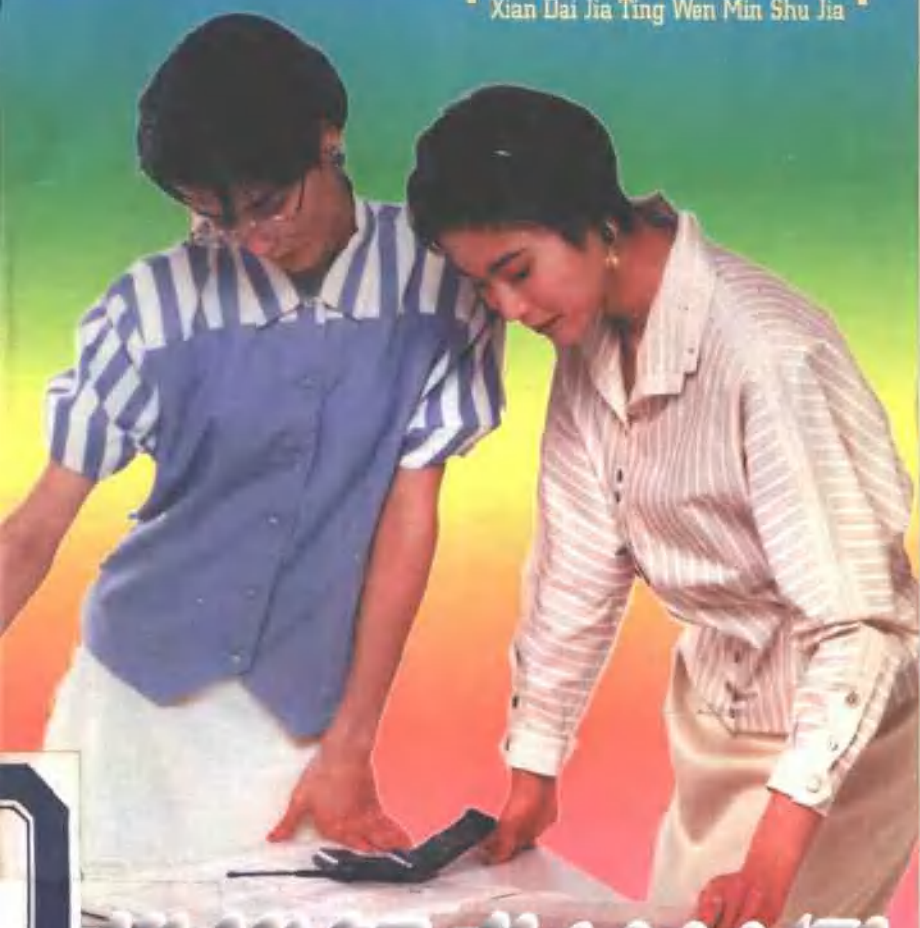


S 中国社会科学出版社

现代文明家庭书架

Xian Dai Jia Ting Wen Min Shu Jia



# 排忧解难1000例

Pai You Jie Nan 1000 Li

现代文明家庭书架

# 排忧解难1000例

主 编 玉 峰

中国社会出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

排忧解难 1000 例/王峰主编. —北京: 中国社会出版社, 1997. 5  
ISBN 7-80088-064-8

I. 排… II. 王… III. 生活—知识—普及读物 IV. 7228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 01466 号

现代文明家庭书架

排忧解难 1000 例

---

主 编: 王 峰

责任编辑: 宗 和

责任校对: 世 琛

责任印制: 侯继刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区西黄城根南街 9 号

电话: 66051713 电传: 66030951

印 刷: 北京印刷一厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 787×1092 1/32 11

字 数: 280 千字

版 次: 1997 年 5 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-80088-064-8/C·170

定价: 11.50 元

---

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

## 目 录

## 生 意 篇

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 个体经营者所需要的基本知识<br>有哪些 ..... (1)    | 什么是注册商标? 什么是商标<br>专用权 ..... (6) |
| 个体经营者的合法权益受到哪<br>些法律保护 ..... (2)  | 怎样用“公关”促销 ..... (6)             |
| 禁止个体经营的行业 and 商品有<br>哪些 ..... (3) | 促销的要领有哪些 ..... (6)              |
| 办理《营业执照》有哪些规定 (3)                 | 怎样催收货款 ..... (7)                |
| 正式开业前的准备工作有哪些 (4)                 | 消费者应注意什么 ..... (8)              |
| 申请商标注册有什么条件 ... (5)               | 购物还价方法 ..... (8)                |
|                                   | 识别假秤的简易方法 ..... (9)             |
|                                   | 购买高档商品应注意什么 ... (9)             |

## 婚 恋 篇

- |                                      |                                          |
|--------------------------------------|------------------------------------------|
| 怎样写求爱信 ..... (10)                    | 结婚组织家庭, 是否必须举行<br>仪式 ..... (14)          |
| 当有人向你求爱时怎么办 ... (10)                 | 不同民族的男女能否结婚 ... (14)                     |
| 表示爱情的六种方法 ..... (11)                 | 怎样使家庭幸福美满 ..... (15)                     |
| 消除难获爱情的心理障碍 ... (11)                 | 影响夫妻感情的心里因素 ... (16)                     |
| 解除失恋痛苦法 ..... (12)                   | 夫妻争吵九忌 ..... (16)                        |
| 受骗失身怎么办 ..... (12)                   | 婚后爱人不忠实怎么办 ..... (17)                    |
| 正确对待分手 ..... (13)                    | 夫妻一方拒不抚养对方, 也不<br>履行法定义务, 怎么办 ..... (17) |
| “订婚”不具法律效力 ..... (13)                | 听到有关恋人的流言怎么办 (18)                        |
| 男女结婚、建立家庭, 法律上要<br>具备什么条件 ..... (14) |                                          |

|                    |      |                |      |
|--------------------|------|----------------|------|
| 什么是妨害婚姻家庭罪 .....   | (18) | 什么遗嘱才算有效 ..... | (19) |
| 克服世俗偏见正确对待再婚 ..... | (18) | 在什么情况下才剥夺继承人的  |      |
| 生活不困难的父母能否要求子      |      | 继承权 .....      | (20) |
| 女赡养 .....          | (19) |                |      |

## 美 容 篇

|                  |      |                  |      |
|------------------|------|------------------|------|
| 简易美容法 .....      | (21) | 长方形脸的化妆法 .....   | (27) |
| 中年妇女美容技巧 .....   | (22) | 方形脸的化妆方法 .....   | (28) |
| 草莓敷面美容法 .....    | (22) | 三角形脸的化妆方法 .....  | (28) |
| 香蕉敷面美容法 .....    | (22) | 酸奶蜂蜜敷面法 .....    | (28) |
| 李子敷面美容法 .....    | (22) | 葡萄增白美容剂 .....    | (28) |
| 马铃薯敷面美容法 .....   | (23) | 怎样使红颜常在 .....    | (29) |
| 胡萝卜敷面美容法 .....   | (23) | 怎样防治雀斑 .....     | (29) |
| 大蒜敷面美容法 .....    | (23) | 黑斑消除方法 .....     | (30) |
| 吸烟影响美容 .....     | (23) | 怎样防止、治疗脖子上的褶皱    | (30) |
| 三分钟美容法 .....     | (23) | 眼睛美容法 .....      | (30) |
| 身材矮小的女性怎样打扮 ...  | (24) | 消除眼眶皱纹的按摩方法 ...  | (31) |
| 化妆品能用多长时间 .....  | (24) | 怎样缩小眼袋 .....     | (31) |
| 使用化妆品应先做皮肤过敏试    |      | 怎样涂睫毛油 .....     | (31) |
| 验 .....          | (24) | 眼窝凹陷的人如何化妆 ..... | (32) |
| 薄纸试验法了解皮肤类型 ...  | (25) | 怎样描眉 .....       | (32) |
| 怎样使用化妆笔 .....    | (25) | 怎样使用眼影 .....     | (32) |
| 怎样使用柔软化妆水 .....  | (26) | 如何护唇 .....       | (33) |
| 怎样使用香水 .....     | (26) | 怎样使手洁白 .....     | (33) |
| 如何选购香脂 .....     | (26) | 怎样使手细腻 .....     | (33) |
| 选用什么样的香水最合适 ...  | (26) | 保护脚部皮肤 .....     | (34) |
| 修饰脸型的方法 .....    | (27) | 怎样纠正“八字”脚 .....  | (34) |
| 弥补面部缺陷的化妆法 ..... | (27) | 脚的特殊护理 .....     | (34) |

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 如何增强脚的弹性和柔软度 (34)     | 减肥时体重波动 ..... (43)    |
| 护发滋养剂 ..... (35)      | 减肥限水 ..... (44)       |
| 怎样使用果汁护发 ..... (35)   | 食肉减肥小窍门 ..... (45)    |
| 糯米泔水可护发 ..... (35)    | 禁嗜减肥小窍门 ..... (45)    |
| 健美在于锻炼 ..... (36)     | 中草药减肥小窍门 ..... (46)   |
| 胸部健美方法 ..... (36)     | 哪些运动适合于减肥 ..... (46)  |
| 按摩能使乳房丰满 ..... (36)   | 游泳减肥小窍门 ..... (46)    |
| 青春期怎样使乳房健美 ..... (36) | 不发胖要多走路 ..... (46)    |
| 腹部健美 ..... (37)       | 怎样控制颈部脂肪堆积 ..... (47) |
| 臀部健美操 ..... (38)      | 腿部减肥小窍门 ..... (47)    |
| 形体美的简易练法 ..... (38)   | 循经摩擦拍打去脂法 ..... (47)  |
| 怎样用衣服遮掩不完美的身材 (38)    | 刷身减肥法 ..... (48)      |
| 有损形体美的六种不良习惯 (39)     | 肩立式减肥法 ..... (48)     |
| 束腰易生痔疮 ..... (39)     | 经络按摩减肥法 ..... (48)    |
| 肥胖的识别方法 ..... (39)    | 腹贴腿式减肥法 ..... (49)    |
| 什么是单纯性肥胖 ..... (40)   | 自我拍击减肥法 ..... (49)    |
| 饮食减肥法 ..... (40)      | 合掌划圈减肥法 ..... (49)    |
| 禁食减肥疗法 ..... (40)     | 转腰甩膀减肥法 ..... (50)    |
| 米饭减肥五阶段 ..... (41)    | 怎样使减肥后不出皱纹 ..... (50) |
| 减肥必须节食吗 ..... (41)    | 减肥小窍门 ..... (50)      |
| 液食减肥小窍门 ..... (43)    |                       |

## 服 饰 篇

|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 购买衣料巧算法 ..... (51)   | 怎样选择衬里 ..... (53)    |
| 识别衣料正反面 ..... (51)   | 西服起泡怎么办 ..... (53)   |
| 怎样辨认毛华达呢和毛哔叽 (52)    | 怎样保存衣服 ..... (53)    |
| 怎样识别纯毛、混纺呢绒 ... (52) | 妇女怎样穿西服 ..... (53)   |
| 纤维的鉴别方法 ..... (52)   | 中年妇女服装颜色的选择 ... (54) |

|                     |      |                   |      |
|---------------------|------|-------------------|------|
| 参加婚礼穿什么服装好 .....    | (54) | 穿羽绒服应注意什么 .....   | (63) |
| 夏季穿什么衣服凉快 .....     | (54) | 怎样缝制羽绒制品 .....    | (63) |
| 适当的衣着掩腰围 .....      | (55) | 怎样织补羽绒服 .....     | (64) |
| 冬天穿什么衣服不易吸尘沾污 ..... | (55) | 怎样鉴别羽绒服真伪 .....   | (64) |
| 长毛绒倒伏怎样竖起 .....     | (55) | 怎样挑选皮革服装 .....    | (64) |
| 怎样洗涤混纺绒线 .....      | (56) | 几种动物皮革的区别方法 ..... | (64) |
| 怎样选购山羊绒 .....       | (56) | 怎样防止皮革服装干裂 .....  | (65) |
| 怎样选购毛料 .....        | (56) | 怎样保养皮衣 .....      | (65) |
| 怎样干洗毛料服装 .....      | (56) | 巧补皮夹克 .....       | (66) |
| 怎样除去呢料衣服上的灰尘 .....  | (57) | 洗皮衣方法 .....       | (66) |
| 如何防止兔毛衫掉毛 .....     | (57) | 硬毛皮如何复软 .....     | (66) |
| 纯毛衫的洗涤方法 .....      | (57) | 怎样洗人造革外衣 .....    | (67) |
| 怎样染旧毛线 .....        | (57) | 巧洗衣服 .....        | (67) |
| 茶水洗毛线好 .....        | (58) | 衣服、袖口、领口脏了,怎样使    |      |
| 收藏白毛衣宜用蓝纸包 .....    | (58) | 用洗衣粉 .....        | (67) |
| 怎样拆洗毛衣裤 .....       | (58) | 怎样洗衣不掉色 .....     | (67) |
| 怎样处理化纤服装的脏污 .....   | (59) | 加酶洗衣粉的使用方法 .....  | (68) |
| 用燃烧法鉴别部分纺织品类型 ..... | (59) | 巧洗腈纶棉衣 .....      | (68) |
| 丝绸衣料速剪法 .....       | (59) | 棉衣洗涤法 .....       | (68) |
| 怎样保养真丝绣衣 .....      | (60) | 去除衣服上的蜡烛油 .....   | (68) |
| 真丝衬衫洗涤法 .....       | (60) | 去除衣服的咖啡渍 .....    | (69) |
| 丝绸衣服不熨也可平整 .....    | (60) | 去除衣服上的油渍 .....    | (69) |
| 怎样保管真丝服装 .....      | (60) | 去除衣服上的汗渍 .....    | (69) |
| 真丝围巾、领带洗熨法 .....    | (61) | 衣服霉迹除去法 .....     | (69) |
| 怎样洗拉绒围巾 .....       | (61) | 怎样清除衣服上的沥青迹 ..... | (70) |
| 怎样挑选丝绸被面 .....      | (61) | 怎样除去衣物铁锈 .....    | (70) |
| 哪些人不宜穿羽绒服 .....     | (62) | 怎样防止白衬衣发黄 .....   | (70) |
| 怎样保护羽绒衣 .....       | (62) | 裙子晾晒法 .....       | (71) |
| 羽绒服的保洁方法 .....      | (62) | 巧洗白背心 .....       | (71) |
| 羽绒衣的洗涤方法 .....      | (63) | 怎样熨烫变形裤子 .....    | (71) |

|                  |      |                  |      |
|------------------|------|------------------|------|
| 穿牛仔裤会影响生育 .....  | (71) | 皮鞋变硬起折的处理方法 ...  | (75) |
| 中老年人怎样选购滑雪衫 ...  | (72) | 巧洗翻毛皮鞋 .....     | (75) |
| 怎样粘补塑料雨衣 .....   | (72) | 怎样保养塑料鞋 .....    | (75) |
| 怎样去除胶布雨衣的异味 ...  | (72) | 丝瓜瓤做鞋垫好 .....    | (75) |
| 怎样去除婴儿尿布臊气 ..... | (73) | 怎样保护珍珠装饰品 .....  | (76) |
| 烫黄衣服的处理方法 .....  | (73) | 怎样识别金饰品 .....    | (76) |
| 熨衣料二法 .....      | (73) | 黄金饰品 K 的含义 ..... | (76) |
| 熨涤纶衣服不能垫湿布 ..... | (73) | 什么是黄金饰品的成色 ..... | (77) |
| 修补球鞋的方法 .....    | (74) | 金首饰的保养 .....     | (77) |
| 怎样防止白球鞋晒出黄印 ...  | (74) | 银首饰的保养 .....     | (77) |
| 怎样除去胶鞋异味 .....   | (74) | 如何区别白金和白银 .....  | (78) |
| 怎样刷洗旅游鞋 .....    | (74) | 首饰金的一般识别法 .....  | (78) |

## 育 儿 篇

|                  |      |                         |      |
|------------------|------|-------------------------|------|
| 怎样为孩子取名 .....    | (79) | 孩子吐泻应吃什么 .....          | (84) |
| 怎样扎奶嘴孔 .....     | (79) | 小儿鼻出血的原因有哪些 ...         | (85) |
| 怎样给新生儿喂奶粉 .....  | (80) | 防止幼儿牙蛀 .....            | (85) |
| 怎样判断婴幼儿营养不良 ...  | (80) | 自测幼儿蛔虫病九法 .....         | (85) |
| 环境紧张会影响智商 .....  | (81) | 孩子便秘时能驱蛔虫吗 .....        | (86) |
| 小儿缺锌和铁怎么判断 ..... | (81) | 小儿发热的简便退热法 .....        | (86) |
| 新生儿脐带应怎样护理 ..... | (81) | 孩子生病有哪些症状 .....         | (86) |
| 怎样治婴儿“脐疝” .....  | (82) | 怎样给孩子吃药 .....           | (87) |
| 小儿得了软骨病怎么办 ..... | (82) | 婴幼儿用药应慎重 .....          | (87) |
| 婴幼儿肺炎的家庭护理 ..... | (82) | 怎样安慰病中的孩子 .....         | (88) |
| 儿童糖尿病有哪些特点 ..... | (83) | 危害胎儿正常发育的因素有哪些<br>..... | (88) |
| 如何护理女婴的外阴和乳房     | (83) | 给婴儿吹电风扇有何害处 ...         | (88) |
| 怎样防治女婴阴道炎 .....  | (84) | 小儿戴首饰有何危害 .....         | (89) |
| 怎样从小儿呕吐中观察病情     | (84) |                         |      |



|                     |      |                   |       |
|---------------------|------|-------------------|-------|
| 怎样布置儿童睡房 .....      | (89) | 怎样给婴儿洗澡 .....     | (95)  |
| 儿童夜间难入眠怎么办 .....    | (89) | 怎样才能使孩子听话 .....   | (95)  |
| 睡觉前打孩子会带来哪些危害 ..... | (90) | 怎样使孩子习惯学校生活 ..... | (96)  |
| 婴儿睡眠姿势能否影响容貌 .....  | (90) | 孩子学习不专心怎么办 .....  | (96)  |
| 孩子吃零食应注意哪些 .....    | (90) | 怎样培养孩子的独立性 .....  | (97)  |
| 怎样纠正“吮拇癖” .....     | (91) | 孩子害羞不必过虑 .....    | (97)  |
| 如何教幼儿正确擤鼻涕 .....    | (91) | 孩子犯了错误怎么办 .....   | (97)  |
| 怎样防止儿童遗尿 .....      | (91) | 训斥孩子的最佳方案 .....   | (98)  |
| 小儿为何夜磨牙 .....       | (92) | 教育孩子正确对待挫折 .....  | (98)  |
| 孩子的牙齿为啥不整齐 .....    | (92) | 孩子生气家长怎样办 .....   | (98)  |
| 应从儿时预防近视眼 .....     | (93) | 怎样纠正儿童爱哭的毛病 ..... | (99)  |
| 小孩不要躺着看电视 .....     | (93) | 怎样调整幼儿的情绪 .....   | (99)  |
| 巧用电视矫正儿童斜视 .....    | (93) | 怎样不使孩子说谎 .....    | (100) |
| 小儿的身高怎样推算 .....     | (94) | 怎样处理孩子间的纠纷 .....  | (100) |
| 怎样使孩子长得高些 .....     | (94) | 孩子学坏有哪些原因 .....   | (101) |
| 怎样测儿童体温 .....       | (95) | 青少年学坏有哪些征兆 .....  | (101) |

## 闲 情 篇

|                   |       |                     |       |
|-------------------|-------|---------------------|-------|
| 怎样保存相机 .....      | (103) | 底片产生逆转现象怎么办 .....   | (106) |
| 照相机清晰度的检测方法 ..... | (103) | 怎样保存彩色底片和照片 .....   | (107) |
| 怎样对焦距 .....       | (103) | 怎样保存邮票 .....        | (107) |
| 怎样正确掌握曝光 .....    | (104) | 怎样翻新邮票 .....        | (108) |
| 使用闪光灯怎样避免阴影 ..... | (104) | 邮票去污变新法 .....       | (108) |
| 怎样选择胶卷 .....      | (104) | 怎样去除邮票黄斑 .....      | (108) |
| 胶卷未曝光原因 .....     | (105) | 海水浴后怎样使皮肤尽快恢复 ..... | (109) |
| 怎样快速干燥底片 .....    | (105) | 使用旱冰鞋的注意事项 .....    | (109) |
| 怎样使用涂红法修整底片 ..... | (106) | 用手表识别方向 .....       | (109) |
| 怎样使用刮膜法修整底片 ..... | (106) |                     |       |

|                    |       |                     |       |
|--------------------|-------|---------------------|-------|
| 唱歌能延年益寿 .....      | (110) | 杜鹃花开的变温调节法 .....    | (113) |
| 音乐处方 .....         | (110) | 朱顶红春末开花办法 .....     | (113) |
| 怎样挑选金鱼 .....       | (110) | 怎样才能使茶花开花 .....     | (114) |
| 怎样养好金鱼 .....       | (110) | 米兰越冬方法 .....        | (114) |
| 铜丝能治金鱼病 .....      | (111) | 白兰花叶变黄的防治 .....     | (114) |
| 养猫家庭如何防“猫爪热” ..... | (111) | 水仙花的催开、控开方法 .....   | (115) |
| 灭猫跳蚤的方法 .....      | (111) | 玻璃翠叶缘干枯和烂根的防治 ..... | (115) |
| 花卉扦插繁殖方法 .....     | (112) | 盆花叶子发黄怎么办 .....     | (115) |
| 受冻盆花复苏方法 .....     | (112) | 君子兰避暑法 .....        | (116) |
| 让盆景长苔藓的方法 .....    | (112) |                     |       |
| 怎样让石榴多开花多结果 .....  | (113) |                     |       |

## 民 居 篇

|                    |       |                    |       |
|--------------------|-------|--------------------|-------|
| 怎样把房间布置的美观实用 ..... | (117) | 木器家具刷哪种油漆好 .....   | (122) |
| 房间凹部利用的技巧 .....    | (118) | 油漆防干方法 .....       | (122) |
| 房间布置简易缩排方法 .....   | (118) | 家具生虫消除法 .....      | (122) |
| 塑料地板去污方法 .....     | (119) | 镀锌金属件防锈方法 .....    | (123) |
| 怎样使居室水泥地面光滑 .....  | (119) | 怎样保养电镀家具 .....     | (123) |
| 怎样洗涤人造花卉 .....     | (119) | 怎样保护家具电镀层 .....    | (123) |
| 怎样美化阳台 .....       | (119) | 怎样延长塑料贴面家具使用 ..... | (123) |
| 怎样使用和保养木制家具 .....  | (120) | 怎样处理翘曲的木材 .....    | (124) |
| 怎样修补家具裂缝 .....     | (120) | 怎样贴玻璃拉手 .....      | (124) |
| 怎样去掉木器家具旧漆 .....   | (120) | 怎样量家具玻璃移门的尺寸 ..... | (124) |
| 怎样恢复家具光泽 .....     | (120) | 怎样保护大衣柜的镜面 .....   | (125) |
| 重漆家具怎样防锈 .....     | (121) | 做全包镶家具应注意什么 .....  | (125) |
| 打家具用什么木料好 .....    | (121) | 怎样保护软家具 .....      | (125) |
| 怎样保护木制家具 .....     | (121) | 纤维板做的家具怎样油成浅 ..... |       |
| 怎样去除桌面烫痕 .....     | (122) |                    |       |

|                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| 色····· (126)                 | 巧擦百叶窗····· (129)      |
| 怎样选用纤维板····· (126)           | 怎样在水泥墙上钉钉子····· (129) |
| 怎样选用席梦思床····· (126)          | 建房巧设灭鼠洞····· (130)    |
| 如何保养席梦思床····· (127)          | 自制简易纱窗····· (130)     |
| 优质床垫具备哪些标准和特点<br>····· (127) | 粉刷墙面的方法····· (130)    |
| 怎样使用席梦思床垫····· (127)         | 怎样选择刷墙色浆····· (131)   |
| 消除床上浮尘法····· (127)           | 怎样铺塑料地面····· (131)    |
| 怎样保养地毯····· (128)            | 怎样除去瓷砖的污垢····· (131)  |
| 怎样清除地毯上污迹····· (128)         | 怎样给地板打蜡····· (132)    |
| 怎样自织小地毯····· (128)           | 怎样截割瓷砖····· (132)     |
| 怎样挑选窗帘····· (128)            | 塑料地板的铺设方法····· (132)  |
| 冬季居室保温方法····· (129)          | 贴壁纸起小泡泡怎么办····· (132) |
| 室内灭蚊方法····· (129)            | 贴壁纸前应做好哪些准备 (133)     |

## 电 器 篇

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 看电视的最佳距离····· (134)           | 什么是闭路电视····· (138)    |
| 怎样调整彩电的“饱和度”旋钮<br>····· (134) | 荧屏上的“R”表示什么 (138)     |
| 怎样防止彩电磁化····· (135)           | 选择电视机接收天线的学问 (139)    |
| 消除彩电雪花的方法····· (135)          | 怎样调节电视天线····· (139)   |
| 怎样给电视机除尘····· (135)           | 天线有电怎么办····· (139)    |
| 电视机常见的干扰····· (136)           | 电视天线打滑怎么办····· (139)  |
| 如何消除电器对电视干扰 (136)             | 易拉罐筒易天线的制作办法 (140)    |
| 梅雨季节电视机的保养····· (136)         | 怎样保养洗衣机····· (140)    |
| 电视机简单故障的鉴别和处理<br>····· (137)  | 洗衣机的节电方法····· (140)   |
| 怎样排除电视机常见故障 (137)             | 怎样安全使用洗衣机····· (140)  |
|                               | 怎样保养和维护洗衣机····· (141) |
|                               | 怎样修理洗衣机排水管····· (141) |

|                         |       |                    |       |
|-------------------------|-------|--------------------|-------|
| 洗衣机的防锈方法 .....          | (141) | 家用吸尘器的使用 .....     | (150) |
| 硬币、钮扣旋入洗衣机波轮底部怎么办 ..... | (142) | 空调器的安装位置 .....     | (150) |
| 怎样正确使用电冰箱 .....         | (142) | 怎样使用电风扇定时器 .....   | (151) |
| 电冰箱门封条保养法 .....         | (142) | 电风扇能连续运转多长时间 ..... | (151) |
| 怎样减少电冰箱里的冰霜 .....       | (143) | 怎样用电扇省电 .....      | (151) |
| 怎样清除冰箱异味 .....          | (143) | 风扇不转的原因有哪些 .....   | (152) |
| 怎样清洗电冰箱 .....           | (143) | 怎样收藏电风扇 .....      | (152) |
| 冬季电冰箱的保养方法 .....        | (143) | 怎样保养电吹风 .....      | (152) |
| 食品在冰箱内冷藏时间 .....        | (144) | 电吹风的妙用 .....       | (153) |
| 电冰箱遇上停电怎么办 .....        | (144) | 怎样擦除电熨斗上的斑迹 .....  | (153) |
| 怎样预防突然停电 .....          | (144) | 怎样使用电动剃须刀 .....    | (153) |
| 降低冰箱噪音的小方法 .....        | (145) | 出汗怎样用电须刀 .....     | (153) |
| 巧用电冰箱防治米虫 .....         | (145) | 怎样使用袖珍电子计算器 .....  | (154) |
| 怎样保养收录机 .....           | (145) | 袖珍电子计算器的保养 .....   | (154) |
| 怎样消除录音机的杂音 .....        | (146) | 计算器显示器不亮怎么办 .....  | (154) |
| 怎样延长录音机磁头的寿命 .....      | (146) | 怎样使用电饭煲 .....      | (154) |
| 怎样排除磁头常见故障 .....        | (146) | 电饭锅焦底快速清除方法 .....  | (155) |
| 怎样延长盒式原声磁带的使用寿命 .....   | (147) | 怎样去除微波炉怪味 .....    | (155) |
| 如何保存磁带 .....            | (147) | 怎样使用电炉 .....       | (155) |
| 怎样鉴别原装与复制磁带 .....       | (147) | 怎样使用电热杯 .....      | (155) |
| 怎样使用盒式录像带 .....         | (148) | 怎样选择家用电表 .....     | (156) |
| 录像机缠带以后怎么办 .....        | (148) | 怎样判断电表走得准 .....    | (156) |
| 怎样检查电唱机 .....           | (149) | 怎样排除日光灯故障 .....    | (156) |
| 电唱机转速不稳的排除妙法 .....      | (149) | 怎样消除日光灯噪音 .....    | (157) |
| 怎样保养电子琴 .....           | (149) | 怎样使灯泡耐用 .....      | (157) |
| 怎样选购吸尘器 .....           | (150) | 怎样使用电热褥 .....      | (157) |
|                         |       | 怎样清洗电热毯 .....      | (157) |
|                         |       | 家庭节电方法 .....       | (158) |

|                 |       |                   |       |
|-----------------|-------|-------------------|-------|
| 家用电器巧接地线·····   | (158) | 自制修复电器外壳的粘合剂····· | (159) |
| 使用家电的禁忌有哪些····· | (158) | 识别进口原装家用电器·····   | (159) |
| 家用电器的防腐方法·····  | (159) | 怎样识别冒牌家电·····     | (159) |

## 日 杂 篇

|                   |       |                          |       |
|-------------------|-------|--------------------------|-------|
| 识别纯毛和化纤地毯·····    | (161) | 怎样选购陶瓷制品·····            | (167) |
| 怎样晾晒毛毯·····       | (161) | 怎样粘补瓷器·····              | (168) |
| 毛毯的洗涤与收藏方法·····   | (161) | 小瓷器可用蛋清粘合·····           | (168) |
| 怎样清洗腈纶毯·····      | (162) | 瓷器粘结法·····               | (168) |
| 怎样鉴别优劣表·····      | (162) | 怎样粘补陶瓷器皿·····            | (169) |
| 指甲油能使镀金表壳光亮·····  | (163) | 肥皂润滑抽屉·····              | (169) |
| 手表除雾简易方法·····     | (163) | 蜡烛头润滑铰窗·····             | (169) |
| 怎样去掉表内的积水·····    | (163) | 厨房换气扇的保养·····            | (169) |
| 怎样保养电子表·····      | (163) | 厨房玻璃、窗帘油污清除法·····        | (169) |
| 电子表旧电池再生新电方法····· | (163) | 怎样清除煤气灶上的油污·····         | (170) |
| 手表何时上弦好·····      | (164) | 怎样清洗厨房纱窗·····            | (170) |
| 手表受潮怎样处理·····     | (164) | 肥皂头袋去油污·····             | (170) |
| 怎样调整挂钟乱点·····     | (164) | 废茶叶能除油污·····             | (170) |
| 巧除玻璃斑纹·····       | (165) | 水垢能除油污·····              | (170) |
| 巧截玻璃瓶·····        | (165) | 废报纸可除油污·····             | (171) |
| 玻璃板颜色与视力·····     | (165) | 黄酒除油污·····               | (171) |
| 怎样自制毛玻璃·····      | (165) | 食醋除灯泡油污·····             | (171) |
| 怎样在玻璃上打孔·····     | (166) | 食醋除排气扇油污·····            | (171) |
| 怎样预防玻璃器皿炸裂·····   | (166) | 清洗油瓶·····                | (171) |
| 补玻璃的好办法·····      | (166) | 厨房门窗密封法·····             | (171) |
| 怎样选购太阳镜·····      | (166) | 怎样安全使用液化气·····           | (172) |
| 怎样修理眼镜架·····      | (167) | 使用煤气、液化气灶具应注意<br>保养····· | (172) |
| 如何使眼镜不蒙上水汽·····   | (167) |                          |       |

|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| 怎样防止液化石油气中毒 (172)         | 巧除刀上腥味 (179)                 |
| 液化气中毒后怎么办 (173)           | 如何防止高压锅爆炸 (179)              |
| 新换的液化气火焰小怎么办 (173)        | 延长高压锅胶圈寿命的小方法<br>..... (180) |
| 怎样检测石油液化气灶具是否<br>漏气 (173) | 高压锅胶圈老化怎么办 (180)             |
| 检验液化气灶的方法 (173)           | 高压锅消毒 (180)                  |
| 节约煤气的窍门 (174)             | 热水瓶的使用与保养 (180)              |
| 液化石油气罐不能倒放 (174)          | 不要用暖水瓶装酸质饮料 (181)            |
| 怎样去除炊具桐油味 (174)           | 保温瓶不宜装牛奶、豆浆 (181)            |
| 怎样清除炊具残渣 (175)            | 气压保温瓶出水不畅怎么办 (181)           |
| 怎样延长铝制品的使用寿命 (175)        | 怎样改制气压暖瓶吸水管 (181)            |
| 巧补铝锅盖 (175)               | 怎样取出掉入瓶内的瓶塞 (182)            |
| 木炭可去除铝锅的焦迹 (175)          | 怎样制作水壶报警器 (182)              |
| 水果皮除铝锅黑污 (176)            | 怎样清除壶垢 (182)                 |
| 铜制品怎样复光 (176)             | 怎样使水龙头不溅水 (182)              |
| 银制品如何复光 (176)             | 自来水管简易补漏法 (183)              |
| 铝制品复光法 (176)              | 水龙头如何修理 (183)                |
| 怎样防止新砂锅爆裂 (176)           | 水龙头冒水怎样办 (183)               |
| 瓦罐砂锅如何清洗 (177)            | 包装食品要使用无毒塑料袋 (183)           |
| 新盆防裂法 (177)               | 塑料袋封口简易法 (184)               |
| 搪瓷器具修补法 (177)             | 怎样在塑料薄膜上写字 (184)             |
| 巧补漏杯盆 (177)               | 怎样清洗塑料制品 (184)               |
| 巧补“水缸”裂缝 (177)            | 怎样使塑料菜板变直 (184)              |
| 生猪肝可补漏铁锅 (178)            | 菜板消毒法 (184)                  |
| 铅丝铆补铝制品砂眼 (178)           | 怎样给餐具消毒 (185)                |
| 瘪水壶复原法 (178)              | 日用食具清洗法 (185)                |
| 怎样使用不锈钢餐具 (178)           | 风油精可粘接塑料 (185)               |
| 怎样使热锅遇冷不炸裂 (178)          | 怎样保养拉锁 (185)                 |
| 蒸锅除水垢 (179)               | 怎样修复毛衣循环针 (186)              |
| 怎样才能把刀磨快 (179)            | 怎样自制连环衣架 (186)               |

|                |       |                         |       |
|----------------|-------|-------------------------|-------|
| 去除门锁游涩·····    | (186) | 怎样修理打火机轮·····           | (189) |
| 钥匙断在锁里怎么办····· | (186) | 羽绒被面用什么面料合适·····        | (189) |
| 除烟囱油的方法·····   | (186) | 怎样更换羽绒被面·····           | (189) |
| 潮湿火柴速干法·····   | (187) | 怎样保养凉席·····             | (190) |
| 蛋壳引火·····      | (187) | 圆珠笔出油不畅怎么办·····         | (190) |
| 蜂窝煤炉快速点火·····  | (187) | 怎样处理钢笔错字·····           | (190) |
| 湿煤助燃法·····     | (187) | 电话机上“*”“#”键怎么用<br>····· | (190) |
| 封炉省煤方法·····    | (187) | 膨胀螺栓的使用方法·····          | (191) |
| 怎样使用蜂窝煤·····   | (188) | 怎样修复石膏工艺品·····          | (191) |
| 怎样开紧瓶盖·····    | (188) | 自制自行车雨披架的方法·····        | (191) |
| 自制除锈剂·····     | (188) | 巧补自行车内胎·····            | (191) |
| 蜡油防锈·····      | (188) | 生活日用品规格的表示·····         | (192) |
| 压膜防锈·····      | (188) | 毛巾除味法·····              | (192) |
| 怎样自制橡胶水·····   | (189) | 怎样预防毛巾变硬·····           | (192) |
| 家庭自制吸湿剂·····   | (189) |                         |       |

## 养 殖 篇

|                        |       |                   |       |
|------------------------|-------|-------------------|-------|
| 怎样挑选仔猪·····            | (193) | 治疗牛胃膨胀·····       | (197) |
| 猪便秘怎么办·····            | (193) | 土法治牛拉稀·····       | (197) |
| 假死仔猪怎么办·····           | (194) | 治牛感冒·····         | (197) |
| 母猪咬、吃仔猪怎么办·····        | (194) | 牛癫的治疗·····        | (198) |
| 怎样提高冬季初生仔猪存活率<br>····· | (194) | 怎样早期发现病马·····     | (198) |
| 猪病的防治·····             | (195) | 怎样预防和扑灭马骡传染病····· | (199) |
| 杀猪简易去毛法·····           | (195) | 马患流行淋巴管炎怎么办·····  | (199) |
| 怎样选择肉用牛·····           | (195) | 买雏鸡怎样分雌雄·····     | (200) |
| 怎样从体型和外貌选择奶牛·····      | (196) | 怎样防治雏鸡的几种常见病····· | (200) |
| 怎样保护耕牛安全过冬·····        | (197) | 鸡群发生传染病怎么办·····   | (201) |
|                        |       | 怎样防鸭瘟·····        | (202) |

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 怎样选购母鸽····· (202)    | 鱼病的防治····· (203)      |
| 怎样选购兔子····· (202)    | 草鱼出血病的土法防治····· (204) |
| 怎样防止母兔吃小兔····· (203) | 蜜蜂螨害防治法····· (204)    |
| 怎样饲养好兔、幼兔····· (203) |                       |



|                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| 营养有助于改善性情····· (206)  | 肾病患者在饮食上应注意什么<br>····· (212) |
| 哪些食物能阻止血脂升高 (206)     | 胃病患者饮食上注意什么 (213)            |
| 吃硬食物有益牙齿····· (207)   | 吃发酵食品易得癌症吗····· (213)        |
| 早餐吃什么好····· (207)     | 腌制食物时怎样防止致癌物 (213)           |
| 怎样增加老人食欲····· (207)   | 饮水戒烟法····· (213)             |
| 情绪不佳时的饮食选择····· (208) | 怎样使开水快速冷却····· (213)         |
| 进食时间与体重的关系····· (208) | 净水法····· (214)               |
| 哪些食物能顺气····· (208)    | 清晨醒危时刻适量饮水····· (214)        |
| 不良饮食习惯会引发疾病 (208)     | 常饮茶水对人体有哪些益处 (214)           |
| 怎样安排高血压病人膳食 (209)     | 喝红茶好还是喝绿茶好····· (215)        |
| 贮糖结块的松软方法····· (209)  | 红茶可除油污异味····· (215)          |
| 过多食用白糖、奶油损脑 (209)     | 温开水泡茶须加糖····· (215)          |
| 眼睛近视少吃甜食····· (210)   | 自制花茶····· (215)              |
| 吃糖会促进胆结石形成····· (210) | 冰箱贮茶不变味····· (216)           |
| 中年阳痿患者应戒烟酒····· (210) | 怎样自制果茶····· (216)            |
| 不要选用油漆筷····· (210)    | 茶水有哪些妙用····· (216)           |
| 怎样预防锌中毒····· (211)    | 隔夜茶的妙用····· (216)            |
| 解食物中毒的方法····· (211)   | 茶水烧饭味道好····· (216)           |
| 失眠的食疗····· (211)      | 看电视时请饮茶····· (217)           |
| 便秘的食疗····· (212)      | 炒米茶治困倦乏力····· (217)          |
| 糖尿病食疗····· (212)      | 浓茶蜂蜜治喉炎····· (217)           |
| 单纯食素有害····· (212)     |                              |



|                   |       |                 |       |
|-------------------|-------|-----------------|-------|
| 冷水泡茶降血糖·····      | (218) | 怎样贮存面肥·····     | (226) |
| 发烧时不要喝浓茶·····     | (218) | 快速发面的窍门·····    | (227) |
| 不要饮用霉变的茶叶·····    | (218) | 怎样自制面筋·····     | (227) |
| 怎样鉴别汽水·····       | (218) | 高压锅煎饺子的方法·····  | (227) |
| 夫妇生育不宜饮可乐·····    | (219) | 盐水煮饺子不粘不破·····  | (228) |
| 盛夏不宜多饮酸味饮料·····   | (219) | 煮饺子放葱不粘不破·····  | (228) |
| 怎样煮咖啡·····        | (219) | 煮面怎样防粘·····     | (228) |
| 鉴别啤酒优劣的四种方法·····  | (220) | 怎样切蛋糕·····      | (228) |
| 啤酒度数与白酒度数的区别····· | (220) | 干面包怎样回软·····    | (228) |
| 哪些人不宜饮啤酒·····     | (220) | 怎样用高压锅自制面包····· | (229) |
| 暂存啤酒的方法·····      | (221) | 煮元宵的技巧·····     | (229) |
| 啤酒的妙用·····        | (221) | 怎样用高压锅热剩饭·····  | (229) |
| 家庭怎样保存葡萄酒·····    | (221) | 陈米做饭的窍门·····    | (229) |
| 葡萄酒去水锈味·····      | (222) | 怎样保存月饼·····     | (230) |
| 如何识别劣质白酒·····     | (222) | 怎样防止吃地瓜呕酸水····· | (230) |
| 喝热白酒对人体危害少·····   | (222) | 划根火柴试生熟·····    | (230) |
| 含漱白酒预防口腔溃疡·····   | (222) | 怎样贮存大豆·····     | (230) |
| 甜米酒的制作方法·····     | (223) | 糖尿病患者应多吃大豆····· | (231) |
| 哪些饮食可以解酒·····     | (223) | 预防绿豆生虫的方法·····  | (231) |
| 酒的妙用·····         | (223) | 煮绿豆不宜用高压锅·····  | (231) |
| 真假奶料鉴定·····       | (224) | 豆腐的简易贮存·····    | (231) |
| 怎样煮牛奶·····        | (224) | 炒豆腐泥治咳嗽·····    | (232) |
| 煮牛奶不要先放糖·····     | (224) | 喝豆浆五忌·····      | (232) |
| 怎样存放奶油蛋糕·····     | (225) | 豆浆能治病·····      | (232) |
| 夏季家庭怎样存放大米·····   | (225) | 豆浆能降低血脂·····    | (233) |
| 怎样挑出大米里的虫子·····   | (225) | 怎样去除豆制品的异味····· | (233) |
| 海带贮粮方法·····       | (226) | 白菜的营养与食疗作用····· | (233) |
| 小米的营养与滋补·····     | (226) | 不要食用烂白菜·····    | (233) |
| 怎样自制发酵粉·····      | (226) | 怎样存放茄子·····     | (234) |
| 怎样用发酵粉发面·····     | (226) | 烧茄子的技巧·····     | (234) |