

生活百事通

刘静 编

广东旅游出版社



生活百事通

刘 静 编

广东旅游出版社

1991年·广州

责任编辑:田 流

生活百事通

刘静 编

*

广东旅游出版社出版发行

(广州环市东路淘金坑 42 号)

广东新华印刷厂印刷

778×1092 毫米 32 开 8.5 印张 170 千字

1991 年 5 月第 1 版 1991 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN7-80521-250-3/Z. 17

定 价:3.75 元

目 录

婚恋生活

怎样观察恋爱对象的品行	1	影响夫妻和睦的十种性格	13
撒娇、柔韧、幽默——夫妻 和谐“三元素”	2	妻子容貌与丈夫性格	14
影响夫妻情感沟通的五大 障碍	2	美满婚姻的大敌	15
怎样在婚姻介绍所找伙伴	3	给青年夫妇的赠言	15
夫妻之间有了矛盾的时候	4	真正爱情的七大元素	16
怎样做个好妻子	4	美满婚姻的八大要素	17
夫妻恩爱是最佳的健康保险	5	中国未来家庭的七大趋势	17
平息夫妻争吵的诀窍	6	不要爱情理想化	18
夫妻争吵九忌	6	美满家庭应具备的条件	19
婚后的危险期	7	使家庭生活愉快六招	20
音乐使夫妻生活更和谐	8	新婚夫妻的最佳避孕法	21
怎样防止婚外恋	8	新婚夫妇不要使用电热毯	21
男人应该知道的常识	9	几种特殊情况的避孕	22
男士着装有讲究	10	旅行途中不宜受孕	23
怎样做个好丈夫	11	孕妇切忌涂口红	23
美容化妆三原则	11	受孕的最佳时期	24
女性化妆技巧	12	经期卫生须“四要”	25
解决夫妻矛盾的十个字	13	当心,不同床也可染性病	25
		男性强身“三宝”	26
		为人处世	
		人生美德十二条	28

现代社交十要素	29	与人相处九诀	50
中年人修养六戒	29	怎样搞好邻居关系	50
制怒的心理学方法	30	怎样和搬弄是非的人相处	50
青年性格衰老的八种表现	31	学会道歉的艺术	51
有教养者的特征	32	做客八忌	52
现代修养六要素	32	讲究精神卫生要点	53
修养“十自”	33	还钱的学问	54
给爱生气的人的六点建议	34	送礼的学问	55
健康性格的结构	35	姿态,个性的窗户	55
培养坚忍的因素	35	现代生活中常犯的“错误”	56
缺少魅力怎么办?	36	健康的心理的六大特征	57
拥有自信心的三条途径	36	表达坦诚的艺术	58
永远快乐的诀窍	37		
怎样排遣忧伤和烦恼	38	生活常识	
请注意你的风度	39		
社交中的男子汉性格	40	怎样拍摄旅游照	59
健脑养生七要点	41	旅游摄影问答	59
让大脑延年益寿	41	夏季摄影须知	60
强体魄“七个一”	42	拍照十忌	61
治烦恼的妙方——阔步走	43	生活摄影四注意	62
中年养生保健之原则	44	购物小常识	62
老人的情绪自控	44	家具摆设五忌	63
老人生活十条建议	45	家具保养十诀	64
老人处世“三乐”	46	移动家具的妙法	65
这些并非无所谓	47	沙发的保养	65
度过一个健康、愉快的周末	47	如何洗涤地毯	66
开玩笑六戒	48	冬衣洗涤法	66
浪费时间的十种表现	49	怎样保护好领带	67

绸缎被面的洗涤方法	68	冬季贮藏食品注意要点	85
使用樟脑丸须知	68	煤气中毒的急救	86
塑料桶不可长期存放食油	69	窗帘布的选择技巧	86
家用物品去皱	69	怎样识别冒牌商品	87
洗发的学问	70	螃蟹的挑选与食用	88
用细辛保藏衣物效果好	70	冬帽的选择	89
衣着参谋	71	如何选购旅游食品	89
烫发后的保养技巧	72	皮革服装的选购保养	90
头发秀美八要诀	72	你会选购黄金首饰吗?	91
房间保温六宜	73	怎样选购胸罩	92
居室铺地毯益处多	74	家庭挂画艺术	92
这几种开水不能喝	74	怎样选购室内装饰画	93
脸部不要擦香水	75	掌握购买的时机	93
冬天勿紧闭门窗	75	水果并非比蔬菜营养好	94
药粥种种	76	孩子后脑背打不得	95
夏令药茶四种	77	卧室的照明艺术	95
夏令药粥种种	77	建立家庭档案好处多	96
冷饮六忌	78	家庭防盗五法	96
不宜用开水冲饮滋补品	79	请客十注意	97
高血压的夏季茶疗	79	西餐桌上的常识	98
哪些物品不宜一起存放	80	旅游十忌	99
炖肉忌用冷水	81	赴音乐会的礼节	99
茶水不宜久放后再喝	81	外出旅游注意事项	100
醋的妙用	82	最佳生活模式	101
上飞机前吃什么好?	82	旅游卫生常识	101
食品的存放期限	83	家庭短途旅游	102
几种贵重中药的保管法	84	哪些人不宜乘飞机	103
消除居室异味的方法	84	登山小常识	104

夏天体育锻炼四不宜	104
使用牙刷的学问	105
头部保健六宜	106
生活小常识	107
怎样使用凉席	107
戒指的戴法与婚姻	108

饮食知识

小知识	109
七种烹调好方法	110
怎样看菜谱做菜	110
笋菜三味制法	111
肥肉的营养	112
家庭做菜怎样调色	112
家庭聚餐的四种形式	113
鸡菜两则	114
家庭西餐	114
厨房里的学问	115
西餐土豆做法种种	116
西餐瑞典牛肉丸子	117
西餐吃法 ABC	117
法国葡萄酒洋葱子鸡	118
瓶装酒能放多久	118
家庭自制泡菜	119
节日余菜如何处理	119
吃皮蛋的窍门	120
花椒的妙用	121

哪些蔬菜营养丰富	121
用开水煮饭好	122
用压力锅保鲜	122
月饼虽好不宜多食	123
秋令佳蔬——茭白	123
吃蟹的卫生	124
食疗佳品——黄鳝	125
怎样烧鱼鱼不碎	125

家电知识

家用电器耗电量的计算	127
家用电器十“不要”	128
生活中的节电窍门(一)	128
生活中的节电窍门(二)	129
正确使用吸尘器	130
电器外壳带电怎么办	131
空调器带来的麻烦	131
怎样选用空调器	132
电吹风的妙用	133
怎样选购电风扇	134
正确使用电动按摩器	134
新颖炊具电磁灶	135
日光灯不宜频繁开关	136
怎样鉴别原装磁带的真伪	136
电饭锅使用注意事项	137
怎样选用电热淋浴器	138
如何保护洗衣机	138

使用“傻瓜”照相机的诀窍	139
录像带的使用与保养	140
怎样使用电烤炉	140
电剃刀选购须知	141
怎样选购电熨斗	142
煤气热水器使用须知	143
电热杯的使用与维修	143
正确使用石英挂钟	144
怎样选择石英钟	145
电冰箱噪声简易排除法	145
高压锅的妙用	146
电冰箱节电四法	147
妙用冰箱七则	147
洗衣机省电方法	148
洗衣机不能洗哪些衣服?	149
电视机故障有先兆	150
洗衣机“走电”怎么办	150
电视机的冬季保养	151
使用彩电七忌	151

医药卫生

春暖花开防流脑	153
防感冒保健十法	153
失眠良方——合眼莲粥	154
男子性衰退的饮食疗法	155
晚间洗浴大有益	156
控制体重七法	156

合理食用胡桃肉	157
防止脱发的十个措施	158
科学洗面六步曲	159
喝牛奶有“五不宜”	159
洗脸新法	160
怎样正确使用药物牙膏	160
怎样选用补药	161
通向长寿六秘密	161
齐白石养生七戒	162
“返老还童”七诀	163
老人锻炼六要诀	163
延缓衰老的“三象法”	164
奇妙的家庭药物	165
健康的标志	166
延年益寿的四类食物	166
家庭夏令备药	167
失眠的饮食疗法	168
强身益智的健身球	168
钓鱼与治病	169
服药时间有讲究	170
家庭保存药品须知	170
劝群莫弃芹菜叶	171
怎样预防化妆品皮疹	172
肠胃病患者守则	172
冬瓜能治病	173
营养与性格	174
冬季须防脑中风	174
吸烟与阳痿	175

怎样制作水仙盆景	212
插花保鲜法	212
爱花,谨防花中毒	213
山茶花的盆栽管理	214
怎样种玫瑰	215
兰花的盆栽法	215
养花防虫	216
怎样挑选金鱼	217
鱼儿上钩有奥妙	217
金鱼四季饲养提要	218

家庭教养

儿童健康十忌	220
儿童饮食十忌	221
能增强儿童记忆力的食物	221
儿童慎用滋补药	222
儿童智力发育的好食品	223
小儿的“星期天病”	224
儿童洗澡四忌	224
儿童心理需求种种	225
给新生儿拍照不宜用“闪光灯”	226
纠正孩子偏食十法	226
早期教育八法	227
青少年犯罪十种先兆	228
父母十戒	228
帮助孩子学习十法	229

欲使孩子听话十法	230
孩子健康成长的家庭气氛	231
家庭教育五法	232
家庭教育要讲究方法	232
犯罪青少年多出自哪些家庭	233
怎样引导孩子看电视	234
如何给孩子选购玩具	234
家庭教育十要则	235
在孩子面前	236
怎样对待孩子交友	237
妈妈,请不要多唠叨	237
切忌吃饭训孩子	238
父母怎样帮助子女减轻考试的压力	239
家教八法	240
责备孩子的最佳方法	240
父母不应私拆子女信件	241

读书学习

知识的十大源泉	243
七种最佳思考方法	244
自学十忌	245
记忆十法	245
求知四规律	246
走向成功的六个“三”	247
读书的技巧	248

走向成功的要素	248	四环式学习法	253
自学读书的八种方法	248	引发思维的七把钥匙	253
积累知识三法	249	八种有效控制时间的方法	254
自学技能三要素	250	怎样使用工具书	255
赢得读书时间的七种方法	251	科学运筹时间四原则	256
阅读需要一个战略	252	鲁迅的读书方法	256

婚 恋 生 活

怎样观察恋爱对象的品行

1. 观察恋人的言行。恋爱对象的言谈是温文尔雅，彬彬有礼还是出言不逊，粗言秽语，其行为是严谨检点、自如得体，还是不拘小节，变态失常。

2. 观察恋人对父母、长辈、朋友的态度如何。苏联著名教育家马卡连柯曾经指出：“一个青年人如果不爱他的父母、同志和朋友，他就永远不会爱他选来做妻子的那个女人。”

3. 观察恋人的事业心和集体主义情感。如果你发现恋爱对象是一个没有事业心或置集体利益于不顾的人，就要趁早与他（她）分道扬镳。

4. 观察恋人的家庭。家庭是青年品行形成的重要场所，民主、和睦并具有稳定感的家庭，不但使子女形成好的品行，而且是子女将来的小家庭的好样板。

5. 观察恋人的择友情况。一般来说，择良友的人善，择恶友的人恶。从恋爱对象交的是善朋益友，还是酒肉朋友，甚至是沆瀣一气的狐朋狗友，大致可以看出恋人的品行。

撒娇、柔韧、幽默 ——夫妻和谐的“三元素”

在日常生活中，恐怕每对和睦恩爱的夫妻，都有一套相互适应的秘诀吧！但撒娇、柔韧和幽默，称得上是最可靠、最有效的夫妻和谐“三元素”了。

撒娇是一种生理现象，也是女子的天性，试想，当夫妻间遇到了不顺心的事时，妻子主动以和气、撒娇的方式处之，那么夫妻间的气氛很快就会“由阴转晴”的。

据国外一家生活杂志的调查，英俊潇洒、阳刚气盛，但却缺少温柔的男人是最令人头痛的，他们常常会使女性感到孤独和苦闷。所以，大丈夫也应当分担些家务。当妻子怒气冲冲时，丈夫如能以柔韧方法对付，就可以避免正面冲突，使矛盾消除。

幽默，更能使夫妻恩爱和睦。如果夫妻间的冲突迫在眉睫，那么，幽默可让一触即发的矛盾“冰消雪融”。夫妻间经常保持幽默感，就会使夫妻恩恩爱爱，健康长寿。

影响夫妻感情沟通的五大障碍

唠叨 唠叨的含义是：反复而不耐烦地要求、指责对方。口气中带有浓重的不满和烦躁情绪，结果，引起对方的反感。

误解 夫妻之间有许多误解是由于情感沟通受阻而引起的。为避免误解，双方都应清楚、具体、准确地表达自己的期望和要求，并采取共同协商的办法，处理一切家庭问题。

吹毛求疵 夫妻之间只要一方吹毛求疵，便会造成关系

紧张，产生逆反心理。吹毛求疵是一种破坏性的感情交流，它总是处处挑剔别人，指责对方，使人感到难堪、反感。

争吵 夫妻争吵除了是表达意见和感受外，也是一种有害双方情感沟通的不良行为。争吵必定伴随愤怒的情绪和声调，破坏家庭的和睦气氛。

固执己见 心理健康的人有弹性，不固执，他能用各种新方法来解决问題，而不会执著于无用的老办法。而固执己见者则相反。结果，使矛盾更趋尖锐。

怎样在婚姻介绍所找侣伴

到婚姻介绍所，常使许多准备去登记的男子犹豫不决，有顾虑。主要是怕被人误认为是“条件差，没有人要的人”，自己既丢人，又找不到称心的侣伴。其实，这种顾虑是多余的。到婚姻介绍所找侣伴的，不乏品貌双全的人。既有高级工程师、科技人员，也有教师、机关干部、工人等。他们之所以要到“婚介所”来找对象，主要是不少人一心扑在事业上，错过了找对象谈恋爱的“黄金时代”，也有些是因为要求过高，错过了最佳年龄，还有些人性格内向，不善于抓住良机而错过机会。当然，也不免有些品德不好的人，多次婚姻失败，才到“婚介所”来的。

男子到婚姻介绍所找侣伴，一般应注意以下几点：

(一)不要以貌取人，应以“志”、“情”为重，有些男子到“婚介所”，首先注意的是对方的容貌，只要不合自己的标准，其他条件一概不谈。这样就很难成功；(二)要真诚，不要弄虚作假。(三)不要过高估计自己，苛求别人，要使理想与现实尽可

能接近。

夫妻之间有了矛盾的时候

1. 互补。夫妻之间，要充分利用双方气质上的差异，扬长补短，达到关系的和谐。

2. 容忍。如夫妻间兴趣爱好不一致，并不意味着一定互相排斥。倘若双方互相容忍，互相影响，还会使家庭生活丰富多采，妙趣横生。

3. 沟通。双方应经常交流信息及思想，杜绝无名怨怪思绪与出格的言行。

4. 缄默。当一方大动肝火时，另一方最好保持缄默，待对方冷静下来后再心平气和进行解释或自我批评。

5. 回避。双方互相避让易引起冲突的事物。

6. 转移。受了一方的委屈马上就顶起来，这是不可取的。这时最好的办法是转移。

7. 合理化。当一方犯了过失，另一方不是责备，而是将对方的过错合理化。如丈夫丢了 20 元钱，心里很难受，妻子说：“算了，只当作谁生了病花了这钱。”

怎样做个好妻子

应主动承担家务，精心操持。作为一名家庭妇女，学一点家庭管理知识和基本技能是必要的。如计划好家庭开支，合理安排家庭生活，烹饪技巧，针织功夫等，虽不要求精通，也要能基本掌握。有的妻子，只想征服丈夫为自己服务，而不顾

家，这就不是好妻子。

要全力支持丈夫的工作和学习。夫妻双方有时为了获得某一项事业成功，必须由一方做出牺牲，妻子在必要时为丈夫的事业做出牺牲是高尚的。一个贤淑的妻子，不仅要勤俭、体贴，还要能了解丈夫的弱点，促其进步。

当丈夫遇到难题和不幸，要勇敢地分担丈夫的痛苦，抚慰爱人的创伤，挑起生活的重担，表现出自己忠贞不渝的高尚的心灵。

夫妻恩爱是最佳的健康保险

有人对世界上一些长寿者进行调查，发现许多长寿者除了有良好的习惯外，还往往是夫妻和睦、白头偕老。他们还发现，如果夫妻不和，时常争吵，则男的易患高血压病、溃疡病和冠心病，女的特别容易得食道癌、乳腺癌等。

那么，恩爱夫妻为什么会有利于健康长寿呢？

第一，夫妻恩爱能保持舒畅的心理状态。恩爱首先是思想感情上的一种和谐共鸣，心理活动的互补调节。这样，有避免恶性情绪的累积性刺激，有利于神经和免疫系统的生理平衡，有利于延缓组织器官的衰老。

第二，夫妻恩爱能创造和谐的生活环境。夫妻互相体贴，关心冷暖，注意饮食，调节劳逸，房事和谐，可减少疾病，增进健康。

第三，夫妻恩爱有利于双方的健康监护。生活中第一个发现自己疾病的往往不是自己，而是细心的妻子或丈夫。促使自己尽快求医问药的，也往往是自己的爱人。此外，当一方

生病时,爱人的安慰照顾,尤有利于康复。

平息夫妻争吵的诀窍

夫妻争吵在所难免。但若能讲究点诀窍,则可以使情绪大为缓和,转危为安。年青的夫妻们不妨一试。

1. 学会改变争吵气氛。争吵气氛改变的关键是克制和理解,要超脱现场感情,先息怒,后说理。

2. 把握让步的机会。心理学实验证明,发生攻击性争吵时,一方作出让步的姿态,另一方的激动强度会显著下降,攻击行为也相对减弱。

3. 出现危险信号。要设法扭转局面,如摔东西,尤其是破坏心爱的东西;冷笑不语,拒绝语言的交流,等等。

4. 严守秘密。不当着子女的面争吵,不当着父母、亲友的面争吵,不让邻里知道家中在吵架、不深更半夜争吵。

5. 不讲伤人心的话。不揭人的伤疤,不妄评道德,不算总帐,不节外生枝。

6. 不要一吵就跑。争吵后贸然离家,会使夫妻矛盾明朗化,表面化,进而产生新的危机。

夫妻争吵九忌

1. 切勿攻击对方的弱点。每个人都有最脆弱的一方,你的配偶不是你的敌人,切勿打击他最脆弱的一面。

2. 要针对特定的主题。切勿扯进所有的事情。也勿乱摔东西,这样解决问题的可能性较大。