



◆宇宙尽头在哪里
◆欧美征婚广告趣闻
◆用妙法砍价

◆如何对付办公室
里的小人
◆大学生求职警惕
四骗局
◆人在什么环境下
最聪明
◆十二时辰养生法
◆不花钱的美容术
◆十条守则助老人
长寿

◆减肥的九个
“数字指标”
◆人死前三年
有预兆
.....

休闲知识手册

主编 关云三 张建军

山东人民出版社

xiuxian

◆宇宙尽头在哪里
◆欧美征婚广告趣闻
◆用妙法砍价

◆如何对付办公室里的小人
◆大学生求职警惕四骗局
◆人在什么环境下最聪明
◆十二时辰养生法
◆不花钱的美容术
◆十条守则助老人长寿

◆减肥的九个“数字指标”
◆人死前三年有预兆
.....

休闲知识手册

主编 关云三 张建军

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

休闲知识手册 / 关云三等主编. — 济南: 山东人民出版社, 2007.4

ISBN 978-7-209-04246-8

I. 休… II. 关… III. 生活方式 — 简介 — 中国 — 现代 IV. D669.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 054432 号

责任编辑:刘永平

休闲知识手册

主编 关云三 张建军

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东新华印刷厂印装

规 格 32 开(148mm×210mm)

印 张 14.5

字 数 360 千字 插 页 2

版 次 2007 年 4 月第 1 版

印 次 2007 年 4 月第 1 次

印 数 1-4000

ISBN 978-7-209-04246-8

定 价 30.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。电话:(0531)82079112

编辑委员会名单

主 编：关云三 张建军

副主编：刘建锋 崔海涛 宋翼祥 郭超凡

编 委：邓国锋 孙新定 刘建锋 屈学敏 李 霞
丁国仁 刘桂英 李建霖 王建锋 张 平
郭超凡 刘海法 张建军 张成斌 崔留森
张冠军 吕新中 冯松懿 王建彬 魏瑛洋
徐留锋 刘建军 耿爱萍 岳慧玲 孟有奎
李保宪 梁冠山 刘进昌 吴欣甫 王留金
尤国军 郑路明 周文升 刘进宝 卢长水
谢明仁 葛战营 刘遂央 魏国钊 王志远
梁剑钊 胡观文 马遂昌 岳建华 张万好
卢 萍 宋翼翔 陈 军 高钦平 夏月玲
周玉仓 冯淑芳 杨艳君 孟建勋 杨明生
高力升 张怀州 朱建新 崔星林 钱玉山
朱中华 翟绍雪 魏国宝

卷首语

在当今社会,我们目睹到:有的人全身心投入去工作、去赚钱、在职场上疲于奔命,他们却忽略了“休闲”;有的人有职、有权、又有钱,想到了“休闲”,对怎么休闲经验不足;还有的人有了钱或从工作岗位上退了下来,正在休闲之中,但总是老一套,感到“休闲”乏味;还有的人,对“休闲”这个词还比较陌生,老是抱怨没有钱怎么“休闲”……

休闲的目的是:工作精力充沛,万事顺心如意;生活有滋有味、幸福美满、身体更加健康、延年益寿。所有这些,就需要我们通过各种“休闲”活动的方式来调整自己、放松自己。这本《休闲知识手册》正是迎合您的追求而编。她是一本融科学性、技术性、实用性、知识性、趣味性、民俗性以及文化、文献为一体的百科全书。内容丰富,编撰新颖,实用面广,可读性强。诸多世事,一读解之,实属一本人生辞典。

书中 22 个篇章分别详细介绍了“闲聊人生”、“科学探秘”、“追本溯源”等方面的真谛,读后给人以启迪。

有些篇章为你提供了生活方面的百科知识。诸如摄影常识、健康顾问、家庭消费、居家生活、自我保护、消遣娱乐、养花识花、衣着打扮等实用知识,使你学而不厌。

本书共 22 个篇章、600 余条内容,近 40 万字,是一本综合性休闲知识读物,可供不同文化层次的读者阅读。它知识性强,涵盖面广,是一本较为全面的人生休闲辞典,更是一本永不落幕的财富人生。因此,本书是不同阶层、不同岗位、不同地位、不同生活水平、不同爱好的人们生活中必不可少的工具书。

本书内容包罗万象,大大超出了本书编委和编者的专业范围。编写过程中,除了编者自己和朋友提供一些实用经验外,提供资料的还有图书馆、情报部门、杂志社、报社、国内外网络媒体等。在此谨向提供资料的单位和个人表示衷心的感谢。书中引用的部分资料和未能联系到的原文作者,敬请给予谅解和支持。

由于编者水平有限,不妥之处在所难免,诚望读者、同仁多多匡正,以便再版时补充修正。

编 者

2007 年 3 月

目 录

家庭消费

家庭消费“八不要”	(1)
春节购物“便宜”捡不得	(2)
家庭购物“六要”、“六不要”	(2)
购物要识标志	(4)
十大价格欺诈骗术	(4)
奸商的招数	(5)
电子秤作弊手法识别	(6)
怎样向消费者协会投诉	(7)
用妙法砍价	(8)
购买衣料巧计算	(9)
如何选购面粉和面制品	(9)
选用餐具的学问	(10)
真假小磨油简单识别法	(10)
贮藏茶叶“三忌”	(11)
怎样买房	(11)
买房十招	(13)
新房验收小窍门	(14)
买二手房六诀	(14)
如何购买二手家电	(15)
电脑部件有“七怕”	(16)

电压力锅的选用	(16)
怎样选购工具书	(17)

闲聊人生

健全人格的 24 种要素	(19)
五味人生	(20)
生活的三条忠告	(21)
人生处世十五条	(22)
人生修养十五诀	(22)
中国人分配时间	(23)
结婚周年的名称	(24)
学会遗忘	(24)
意趣人生	(25)
人格的格言	(26)
解读人生	(26)
妙喻人生	(27)
真正的人生获得	(28)
珍惜每一个今天	(29)
人生轨迹	(29)
对付办公室里的小人	(30)
三种男人易嫉妒	(31)
女人如药	(32)
婚姻十三点	(33)
婚姻幸福的秘密	(33)
有趣的夫妻类型	(34)
环境的作用	(35)
名人教子数法	(35)
人有多少种心理防御机制	(36)
人死前三年有预兆	(37)

居家生活

几种生活误区	(39)
建立家庭档案	(39)
消除蟑螂方法	(40)
识破骗术莫上当	(41)
自制环保捕蚊罐	(42)
防蚊小窍门	(43)
家电最怕什么	(43)
生活的最佳时间	(44)
生活中八个最佳高度	(45)
使用洗衣机有八忌	(46)
家庭节能 36 计	(46)
使用铁锅有窍门	(49)
烹饪方法知多少	(49)
炒菜何时放调料好	(51)
蔬菜的药用价值	(52)
使黑毛衣更黑的方法	(53)
巧存熬熟猪油	(53)
选购海参有学问	(53)
大蒜内膜可当“创可贴”	(53)
醋可使面粉快速发酵	(54)
眼镜片抹肥皂没白雾	(54)
用食碱巧去蚕豆皮	(54)
巧除地毯上的灰尘	(54)
食盐的妙用	(55)
生姜的妙用	(55)
醋的妙用	(56)
切鱼不打滑的妙招	(56)



蔬菜保鲜妙招	(57)
春季如何防食物霉变	(57)
年货怎样保存	(58)
日常生活消防常识问答	(59)

天下奇观

我国名胜奇观	(61)
最值得去的九座小城	(62)
有趣的国家别称	(63)
奇特的国家	(64)
自然奇观	(65)
世界奇景撷趣	(65)
世界奇树种种	(66)
世界奇花	(67)
世界奇草种种	(67)
中国十大特色城市	(68)
佛教十大小名山	(69)
西汉十一陵	(70)
中国七大古铁塔	(71)
中国的“数序”名胜	(72)
万里长城主要景点	(72)
八大西湖耀神州	(73)
神州几座“悬空寺”	(74)
北京“九门”各有所用	(75)
故宫的“奇”与“怪”	(75)
孔府·孔庙·孔林	(76)
世界首都之最	(77)
我国十大名寺	(77)
西湖三怪	(78)



神州三峡知多少	(79)
华夏十大趣泉	(80)
中国奇井	(81)
“喊”出来的奇观	(81)
奇异的叠景	(82)
我国奇异地貌景观	(83)

民俗风情

各地过年习俗	(84)
少数民族的宴客之道	(85)
茶杯里的婚俗	(86)
春节之源	(86)
元宵节为何要张灯	(87)
少数民族的妇女节	(88)
少数民族的春节	(89)
世界各地成人礼	(90)
压岁钱史话	(90)
国外奇俗	(91)
外国新年习俗	(92)
海外食俗趣闻	(92)
别出心裁的餐厅	(93)
国外请客吃饭风俗	(94)
中国古代特殊婚姻	(95)
古代的定亲习俗	(95)
苗族的姐妹节	(96)
世界五大爱情城市	(97)
欧美征婚广告趣闻	(97)
有关烟的奇异风俗	(98)
奇异的求爱习俗	(99)



花样百出的印第安婚俗	(99)
------------------	------

旅游天地

观名胜最佳时期	(101)
旅游时该怎么吃	(102)
轻松旅途五招	(103)
野外生存装备	(103)
中国名城小吃	(104)
春游装备	(105)
旅游备药	(106)
夏季旅游应备中成药	(106)
赴西藏旅游的禁忌	(108)
行进途中注意安全	(108)
外出旅游加强保健	(109)
华夏瀑布之最	(110)
旅游突发病应急自救	(111)
安全乘船常识	(112)
自助游须知	(112)
老人旅行保健须知	(113)
冰川游注意事项	(114)
游览寺庙有四忌	(114)
森林游十注意	(115)
高原游要做的准备	(116)
登山安全守则	(116)
如何爬山更轻松	(117)
神州“奇地”五处	(118)
六类人不适合西藏旅行	(119)
少数民族地区旅行注意事项	(120)
夏游要四防	(121)



夏日旅游的保健	(121)
冬季旅游注意健康	(122)

自我保护

人生要入“三保险”	(124)
身边的法律常识	(126)
贼进家如何应对	(127)
投诉成功六要素	(128)
大学生求职警惕四骗局	(129)
应知的消费权益	(129)
人体的“120”——人中穴	(130)
乘交通工具遇险的处理	(131)
买医疗保险的五个注意	(131)
防贼十要领	(132)
地震时如何逃生	(133)
大型活动中冷静应对意外	(135)
防晕车妙招	(136)
乘飞机坐哪儿最安全	(136)
行人走路要“五防”	(136)



消遣娱乐

邮票升值的标准	(138)
可收藏的书籍	(139)
观赏石的收藏	(139)
怎样猜谜	(140)
书画收藏五忌	(140)
书画最怕阴雨天	(141)
家中悬挂字画的艺术	(142)

集报技巧	(142)
艺术品投资技巧	(144)
古家具收藏五注意	(145)
鉴别金银币三招	(145)
书法养生宜写大字	(146)
读书剪报也健身	(146)
现代生活与宠物狗	(147)
打麻将三忌	(148)
燃放烟花爆竹要小心	(148)
追求时尚小心隐患	(149)
电视可能把你变傻	(150)
怎样享受假日休闲	(150)
香港的夜生活	(151)



养生保健

十二时辰养生法	(153)
养生之道·法·术	(154)
活一百岁的方法	(155)
文人养生七则	(156)
古人养生的六种心境	(157)
保持身材五大忠告	(157)
十种食物不宜多吃	(158)
日本人长寿之因	(159)
百岁养生秘诀	(159)
上班族七大解乏提神方	(160)
科学睡眠三字经	(161)
学会心理自救	(162)
古代人心理健康标准	(162)
健身中的“黄牌警告”	(163)

野外散步可手舞足蹈	(164)
女性“数字健康”	(165)
十类人宜静不宜动	(166)
6个年龄段不同美体法	(166)
养生保健最佳食品	(167)
国人早餐缺少营养	(168)
熬夜后该吃什么水果	(168)
坚果的神奇药效	(169)
苹果吃法因人而异	(169)
老人吃水果有学问	(170)
跟营养师学做减肥餐	(170)
慈禧太后的“美容菜”	(171)
健康性爱益处多	(172)
夏日里的私房菜	(172)
中国男性性爱频率	(174)



健康顾问

中年人十大体检项目	(176)
国人服药三误区	(177)
减肥的9个“数字指标”	(178)
“废物”药用价值高	(179)
月月有花能药用	(180)
煎中药应加多少水	(181)
蜂蜜的六种用途	(182)
指压穴位 应急救治	(182)
花椒盐水可根除脚气	(183)
中医常用熨法	(184)
节日解酒验方	(185)
巧防失眠与多梦	(185)

节日家庭备药·····	(186)
民间实用验方数则·····	(186)
妊娠后期别服阿司匹林·····	(187)
多吃蔬菜能稳定孩子情绪·····	(187)
黑酱油可防中风·····	(188)
缺铁易导致秃顶·····	(188)
治麻疹秘方·····	(188)
治胆管蛔虫秘方·····	(188)
治脚癣秘方·····	(188)
治头痛秘方·····	(189)
治缺铁性贫血秘方·····	(189)
饮食防癌建议十条·····	(189)
治小儿头部黄水疮秘方·····	(190)
治伤风感冒秘方·····	(190)
治哮喘秘方·····	(190)
治疖疮秘方·····	(190)
治烧烫伤秘方·····	(190)
巧用花椒可治病·····	(191)
女性夜间睡眠不足易发胖·····	(191)
孩子发烧时不宜多吃糖·····	(191)
考生谨防感冒侵袭·····	(192)
猪胆有毒 切勿食用·····	(192)
“三合一”应对口腔溃疡·····	(192)
自疗腰痛有三招·····	(193)
治脱发民间验方·····	(193)
唐太宗治“屁”·····	(194)
观脸知健康·····	(195)
祛病健身小妙招·····	(196)



老人天地

十条守则助老人长寿·····	(197)
长命百岁还有多久·····	(198)
谁能长寿·····	(198)
科学家与长寿·····	(199)
你衰老了吗·····	(199)
人为什么活不到自然寿命·····	(200)
健康老人要“五忘”·····	(201)
预防老年性痴呆十条·····	(202)
人贵自知·····	(203)
小议余热·····	(203)
学会安慰自己·····	(204)
该歇手时就歇手·····	(205)
老年人生活空间的设计·····	(205)
老来养花乐趣多·····	(206)
谈谈老年人的住宅·····	(206)
世界老年福利趣闻·····	(207)
与子女相处十忌·····	(208)
老人与晚辈如何相处·····	(209)
老人卧床保健操·····	(209)
老人夜间保健·····	(210)
老人用药四原则·····	(211)
老人皮肤痒是气虚·····	(212)
老人饮食六诀·····	(213)
延缓膝关节衰老六法·····	(213)
后半辈子当防脂肪肝·····	(214)

