

ASK THE PAST: PERTINENT AND IMPERTINENT ADVICE FROM YESTERYEAR

耶 鲁

[美] 伊丽莎白·阿奇博尔德 著 何玉方 译
(Elizabeth Archibald)

古典欧洲怪诞生活志

100 幅彩图为证
毫无逻辑！

让史学家彻底崩溃的奇异生活史！

历史迷都爱看的历史博客
“先人有何妙计” 爆笑出版

皮博迪图书馆权威文本
让你做有态度、有细节的段子手！

重庆出版集团 重庆出版社

耶鲁

古典欧洲怪诞生活志

Ask the Past: Pertinent and
Impertinent Advice
from Yesteryear

(Elizabeth Archibald)

[美] 伊丽莎白·阿奇博尔德

—— 著

何玉方

—— 译

重庆出版集团  重庆出版社

Ask the Past: Pertinent And Impertinent Advice From Yesteryear
Copyright © 2015 by Elizabeth Archibald
Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Beijing Alpha Books Co., Inc.
All Rights Reserved.

本书译稿由大雁文化事业股份有限公司 大写出版事业部授权使用。

版贸核渝字（2017）第191号

图书在版编目（CIP）数据

耶鲁古典欧洲怪诞生活志 / （美）伊丽莎白·阿奇博尔德著；
何玉方译. -- 重庆：重庆出版社，2019.3

书名原文：Ask the Past

ISBN 978-7-229-13541-6

I. ①耶… II. ①伊… ②何… III. ①社会生活—生活史—欧洲
IV. ①D750.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第204143号

耶鲁古典欧洲怪诞生活志

[美] 伊丽莎白·阿奇博尔德 著

何玉方 译

策 划：  华章同人

出版监制：徐宪江 伍 志

责任编辑：秦 琥 王昌凤

营销编辑：张 宁 所祺朋

责任印制：杨 宁

封面设计：蜀 黍



重庆出版集团
重庆出版社 出版

（重庆市南岸区南滨路162号1幢）

投稿邮箱：bjhztr@vip.163.com

三河市嘉科万达彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810



重庆出版社天猫旗舰店
cqcbss.tmall.com

全国新华书店经销

开本：880mm×1230mm 1/32 印张：8.25 字数：196千

2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

定价：68.00元

如有印装质量问题，请致电023-61520678

版权所有，侵权必究

前 言

“想办法偷蜜蜂”并不在我的待办事项清单中，但有时候，窃取蜜蜂的技术会自动找上门来。我在约翰·霍普金斯大学皮博迪学院任教，讲授指导手册的历史发展，在为新学期备课之际，我发现自己置身在乔治·皮博迪图书馆内珍贵的馆藏区，翻阅着一本本引人入胜的古书。

我的调查研究有了一些重大发现：19世纪当地印刷的手相指导手册，由一流的捕鼠专家所写的清除害虫纲要，还有1884年所出版的《如何强健身体》(*How to Get Strong*)，书脊上夸张的二头肌，标榜了此书的价值。而夹杂在抢救腐败的鹿肉和喝沙拉油预防醉酒的技术指南当中的是：“如何窃取蜜蜂。”那时我就知道，这些指导手册值得拥有更广泛的读者群。

我开始在博客上发布历代祖宗五花八门的建议，来娱乐我的朋友和同事。很快地，我开始收到来自世界各地的询问：“亲爱的老祖宗，”他们问道，“我应该如何洗头发呢？”“我该如何让老板对我刮目相看呢？”“我该怎么打包度假行李呢？”（这些问题的答案依次为：腌渍的舌肉、粉红色的衣服、蜥蜴。）

本书所包含的这些建议被粗略地分类，保存在图书馆中，都是些随选的奇思妙想。然而，我们所看到的这些指南有着一些非常明确的特点，因此我想在这本书中特别描绘出来，

来保存这些意外的发现。

最重要的一点是，所有的指导方针能够在书本留存下来的这个事实，意味着作者认为这些是值得记录的，而抄写员或印刷工也认为它们值得传播。因此，从历史学家的观点来看，16世纪对于打嗝的建议，是关于礼仪发展的珍贵史料，也是关于书和书写操作指南的历史。

这些文本也有某些共同的目标。关于“如何执行”的文本是作者与读者之间的一种约定：作者提出指导方针，而读者信奉执行。在这项约定之下，作者提出的是意见和权威，读者则产生出令人无法抗拒的腹肌、袋熊形状的蛋糕和构造完美的宜家梳妆台，至少理论上如此。这种约定暗示于1579年出版的一本妙计大全的序言中，作者向读者承诺，“他们的钱绝对不会白花”，因为这些成功的妙招，将会为他们省下一本书价格二十倍的金钱。如作者所说：“迄今，痛苦和游历都是我的，而收获和快乐从此将是属于你的。”¹

指导手册提供了可能性。这些指导方针向读者保证，要克服自然或社会的限制，并不需要神助，或与生俱来的特权，或常年的实践——只需要一个聪明的技术，或许还需要黄鼠狼的胆汁。

各类礼仪指导的文本盛行

想一想安东尼奥·艾瑞纳 (Antonius Arena) 1530年的跳舞指南，文中告诫大家“女士们……会嘲弄、耻笑那些舞跳不

1 托马斯·勒普顿 (Thomas Lupton) 《一千件值得注意之事》(*A Thousand Notable Things of Sundry Sortes*) (伦敦, 1579)。

好和不懂舞步的人，说‘那些人都是乡巴佬’……国王、皇后、伯爵和男爵都爱跳舞，也会命令他人跳舞”¹。老实承认吧：你就是个乡巴佬。但是继续读下去，你就会变得温文尔雅，甚至“学会如何跳舞，或许可以借此献上深情之吻”²。

这些古老又有助益的传统文本，旨在让你彬彬有礼 (courteous)，温文尔雅 (urbane)，变得文明 (civil)，都意味着“不是一个乡巴佬”³。中世纪文本，诸如贝克尔斯的丹尼尔 (Daniel of Beccles) 的《文明人之书》(原文 *Urbanus magnus* 或 *Liber urbani*；英文译文 *The Book of the Civilized Man*)，早已经注意到礼貌的重要准则，例如：不攻击正在蹲着排便的敌人。

到了16世纪，随着识字能力的提升和印刷术发展所带动的文本流通，关于礼仪的建议随处可见。荷兰鹿特丹伟大的人文主义者伊拉斯谟 (Erasmus) 于1530年写了《男孩的礼貌教育》(原文 *De civilitate morum puerilium*；英文译文 *On Civility of Children's Manners*)，书中提出一个精彩的前提——小学生可以从这本书当中同时学到“放屁的礼仪”和“拉丁文”。在意大利这个宫廷文化兴盛之地，巴尔达萨雷·卡斯蒂利奥尼 (Baldesar Castiglione) 于1528年出版的《廷臣论》(原文 *Il libro del cortegiano*；英文译文 *The Book of the Courtier*) 脱颖而出，成为最具影响力的意大利文学作品之一；该书探讨了宫廷朝臣最理想的特质 (例如，有品位的穿着)。乔瓦尼·德拉·卡萨

1 约翰·格思里 (John Guthrie) 和马里诺·佐尔齐 (Marino Zorzi) 编译，出自“跳舞准则” (Rules of Dancing)，《舞蹈研究》(Dance Research) 第四卷第二期 (1986)，第8-9页。

2 出处同上，第26页。

3 拉丁文 *curialitas* 是形容一个人在宫廷 (*curia*) 之中很自在，从而成为有礼貌的形容词 (courteous)；*urbanitas* (拉丁文，文雅之意) 指城市居民的素质；*civilitas* (拉丁文，礼貌之意) 亦与城市 (*civitas*) 一字相关。

(Giovanni della Casa) 的《礼仪》(*Il Galateo ovvero de'costume*) 则告诫, 如果讲了一个糟糕的笑话, 会让人觉得像是“一个穿着紧身背心、屁股大大的胖子在扭腰摆臀地跳舞”。这些礼仪指导(尤其是伊拉斯谟和德拉·卡萨的) 被广泛模仿, 为快速增长的广大读者提供文明发展的承诺。

关于日常生活建议的手册激增

如果这一类的文本提出了自我塑造的可能性, 也就是说, 从粗鲁的乡巴佬转变成一位世故文雅的朝臣, 另一种广为流传的指导手册则承诺帮助你改变周围的世界。“自然界的秘密”“怪诞念头”和“惊异奇闻”等曾吸引近代早期欧洲读者收录的这一类书籍, 其实源自于神秘的希腊炼金术传说这种更古老的传统, 虽然从他们专注于消灭臭虫和涉及肉类的恶作剧的内容当中, 不会有人想到这之间有关联。现存于欧洲最早的“秘诀”相关书籍, 可从9世纪重要的古老资料来源得到证实, 包括玻璃、皮革和墨水的着色技术, 清洁银器, 制造破城槌。有人怀疑“打造顶级黄金的秘方”是一个吸引顾客的卖点: 文中承诺“会使人惊叹不已”¹, 即使这个惊叹是关于“我不知道我的顶级黄金在何方”这一类型, 失败的炼金术士仍可以继续阅读, 并炼出一批很好的法式香皂或芝麻甜点, 来安慰自己。

就连比较近期的文选都给自己添加了一点怀旧的味道。中世纪的欧洲学者开始在阿拉伯文本中寻求古代的科学和医学

1 西里尔·斯坦利·史密斯(Cyril Stanley Smith) 和约翰·G. 霍桑(John G. Hawthorne) 译。出自“*Mappae Clavicula: A Little Key to the World of Medieval Techniques*”, *Transactions of the American Philosophical Society*, 64卷, 4期(1974), 第30页。

知识，亚里士多德（众人称道的“哲学家”）也名列其中。搭上亚里士多德作品顺风车的，是一本百科全书式的拼凑文集，关于阿拉伯的政治、医疗和占星术的知识大全，书名为《秘密中的秘密之书》（原文 *Kitāb Sirr al-Asnār*；拉丁译文 *Secretum secretorum*）。奇怪但可以预见的是，“亚里士多德”高度机密的秘密成为欧洲的畅销书，甚至使亚里士多德本人的作品相形失色许多。擅用“哲学家”之名以抬高作品身价的这种手法，持续了好几百年，最好的例子就是1684年广受欢迎的性爱手册，众所周知的《亚里士多德名著》（*Aristotle's Masterpiece*）或《著名哲学家亚里士多德的著作》（*The Works of Aristotle, the Famous Philosopher*）。（想象一下这段对话：“你在看什么书？”“哦，就是亚里士多德，那位著名哲学家的作品。”）

中世纪和近代早期的读者可曾怀疑过，这位古代哲学家所兜售的竟然是牙齿美白和去污妙方，而不是超然存在和炼金术法则？只不过是理所当然。但是这些文本的世俗倾向几乎无损对大众的吸引力。随着印刷业的发展，新的一批专业人士，如印刷业者和专业作家，开始向广大读者推销书籍，关于日常生活建议的小册子激增，诸如意大利一位印刷商于1525年出版的《秘方全集》（*Dificio di ricette*），满足了广大读者对于如何长出胡子、如何在水中燃烧蜡烛这类事情的求知欲望。

实验者与“秘密之书”的崛起

追求指点迷津的这股狂热也促成了阿列修·皮蒙特西（Alessio Piemontese）（一般认为与人文学者吉罗拉默·鲁歇里 Girolamo Ruscelli 为同一人）的成功。其“秘密之书”在1555年首次出版，不到五十年的时间，已经出现了八种语言、七十

种版本。书的序言读起来倒是有点像电视购物节目：

我周游世界各国二十七个年头，目的在于结识各式各样学识丰富又谨慎的人。由于这种勤奋和好奇的天性，我学到了许多相当精彩的秘技，不只是学识渊博者、贵族的，还有蹩脚的女性工匠、农民的，可以说各种人的秘技¹。

以“蹩脚的女性工匠”之秘技作为行销资源，和冒用亚里士多德之名自抬身价的手法，呈现出截然不同的效果，突显出不再依赖古老权威而倾向于实验兴趣的一种普遍趋势。这类的秘技文选通常会在提供诀窍之后，附加“*Probatas*”（“已试验”或“已证实”之意）的字眼，或是补充一则简短的趣闻轶事，说明此秘方如何有效。[“我认识一个人，胖得不得了……服用此药之后，就瘦了。”引述自托马斯·勒普顿（Thomas Lupton）的十四天快速瘦身疗法。]

大众对于秘技的渴求，造成实验者这一类型的人出现，即众所周知的“秘密教授”。这个称号展现出霍格沃茨魔法学院般的迷人魅力，但掩盖了反宗教改革迫害的事实。其中一位就是吉安巴蒂斯塔·德拉·波尔塔（Giambattista della Porta），他对自然界神奇力量的迷恋，不为教会所认同。虽然他对大自然奇特之处的迷恋几乎到了病态的程度，但德拉·波尔塔的“自然魔法”听起来再普通不过了。比方说，想

1 《阿列修·皮蒙特西大师的秘技》（*The Secrets of the Reverend Maister Alexis of Piemont*），威廉·沃德（William Ward）译（伦敦，1562）。

让桃子长出像人头的形状，只要把桃子塞进人头模型就行了，这就算作是自然界的神奇。（为了避免你纳闷，我告诉你，这也挺令人毛骨悚然的！）

让桃子生出一张脸或许不算是知识探索或实验科学的巅峰之作，但它却是很好的实例，说明了“秘密之书”的重要性以及一般指导手册的蓬勃发展。正如礼仪指导手册提出宫廷生活规范，供所有读者参考，而“秘密之书”则提供给大众掌控大自然的力量。

当然，也得要这些诀窍真行得通才是。以现代人的眼光看来，有些疗法和技巧的实际功效着实令人怀疑，难道读者真的信奉不移吗？举个例子来说吧，1581年如何在水面上行走的方法是：把两个小鼓绑在脚底下，依照指示在水面上迈大步，以“锻炼自己的体格气魄和敏捷度”。如果这种技术并没有让你信服，你并不是唯一一人：有个犀利的读者，在那本书的页边空白处写下“如果你要沉下去，千万记得要在水面上下沉哦”。¹

这个小小的嘲弄或许在暗示指导手册并没有实现承诺，然而，指导手册所传达的不只如此，它们并不只是概述如何以最简单的方法达到所期望的效果，有些建议其实是为了制造文学趣味而提出的，例如古罗马诗人奥维德（Ovid）的充满诗意又具狂气的作品《爱的艺术》（*Ars amatoria*）（尽管其温和自然的搭讪动作——假装拍掉她衣服上的灰尘，或许真的有效果）。但即使是比较含蓄的仿文学文本，除了严肃地传达制

1 托马斯·希尔（Thomas Hill），《自然工艺合论》（*A Briefe and Pleasaunt Treatise, Intituled, Naturall and Artificiall Conclusions*）（伦敦，1581）。

作牙膏的配方之外，也可有其他作用。指导手册的作者认清有些传统形式是荒谬的，而刻意戏弄之，例如，讽刺性模仿中世纪的一则食谱，保证制作出“一道好菜给爱吃它的人”，食材包括数品脱的汗水、卵石油脂、金翅雀的脚跟、苍蝇的脚¹。无可否认，历史年代的久远使我们更难区别讽刺性模仿和真实性，尤其是当耳垢被视为治疗眼疾的处方，而鳗鱼的胆汁居然也是基本原料时。不过，指导手册还包含一些无伤大雅的恶作剧成分（臭名昭著的放屁蜡烛）和愚蠢的趣闻轶事（如何用猫小便灭火），代表它们除了作为参考指南之外，也是令人愉快的读物。

秉持这种精神，我提供给你这些指南。不过，我还是希望你能够全部都尝试看看。

1 梅利塔·韦斯·亚当森（Melitta Weiss Adamson），“The Games Cooks Play: Non-Sense Recipes and Practical Jokes in Medieval Literature”，出自 *Food in the Middle Ages: A Book of Essays*，梅利塔·韦斯·亚当森主编（纽约，1995），第179页。

关于文本的注意事项

本书所收集的文本是基于个人对中世纪和近代早期欧洲教育，以及对书本历史的兴趣，因而确定了文本的年代和地域范围（从古典时代晚期直到近代早期的欧洲，除偶尔一些越界的趣味游历外，几乎全部是欧洲文本）。前人的智慧与生活哲学当然要比本书所呈现的更为广泛，而我也鼓励大家主动向他们求教。

本书呈现的次序并无严格的时间顺序或是主题结构，我遵循的是许多资料来源的范例。首先，很难确定资料的确切起源时间，因为实用的建议持续广为流传：老普林尼¹（Pliny the Elder）提出用紫罗兰花环作为解酒疗法，而这项建议仍然时不时地冒出来，可能还会继续流传，直到某一天人类有幸发现真正有效的解酒疗法为止。本书所摘录的文本并不代表这是它们首度出现在印刷本（或手稿）中，而是代表读者接触到这些文本的时期。同样的道理，文本所显示的年代指的是我所参考版本的年代，并不见得都是原始版本（而这些文本的出版日期以及翻译相关信息，都会在注释中补充说明）。

这些文本五花八门的性质，也是遵循资料来源的范例。将收录文本依主题编排是不合乎时代顺序的，反映的是知识分类，而非时期，比方说，音乐是数学的一个分支，而食谱教导你如何保养你的头发。以托马斯·勒普顿《一千件值得注意之事》（*A Thousand Notable Things*）（1579）为例，此书收

1 老普林尼（23—79），古罗马作家、博物学家、百科全书编纂者。

集了古代和近代各种主题的相关知识，以非常有趣的混乱次序呈现，在单一页面中，读者将会惊叹：

- ▼ 用糖和一小块奶油治愈伤口的技术
- ▼ 关于作者在1577年6月遇到的，一个小孩“真的吃了自己臂上的羊毛袖子，除此之外，她也吃了一只手套”的故事
- ▼ 补救秃头的方法（老鼠粪便、烧焦的黄蜂、榛果、醋）
- ▼ 用一根蜡烛使青蛙停止呱呱叫的万无一失的方法

对于我自己混乱的组织，我提不出比勒普顿《一千件值得注意之事》的序言更好的解释了：

或许你正纳闷，我为何没有将内文以更好的次序来安排，主题相近的文本都没有衔接在一起。老实说，有这么多五花八门、种类繁多，以及效果矛盾的文本收录在一起，实在不容易清楚归类。依我的判断，透过这些不可思议、多样化的主题，它将会成为更吸引人、更有趣的读物。要知道我们人的天性如此，精心考究令我们欢喜，但对于长期吃同一种食物，也会感到厌烦。同时，与短程游历于经常造访之地相比，长时间漫游于奇妙的乡野之处比较不会使我们感到疲累。

享受你的探索之旅吧！

目 录 contents

- 前言
- 关于文本的注意事项
- 如何在舞会中令女士印象深刻 / 2
- 如何选择啤酒 / 4
- 如何将臭虫赶尽杀绝 / 6
- 如何放屁 / 7
- 如何搭讪女人 / 8
- 如何判定一个人是生是死 / 10
- 如何攻击敌船 / 11
- 如何谈论你的孩子 / 12
- 如何解酒 / 13
- 如何在有限的预算下保持体面 / 15
- 如何在水中修剪脚指甲 / 16
- 如何在水面上行走 / 17
- 如何捉苍蝇 / 18
- 如何治疗流鼻血 / 19
- 如何照顾你的猫 / 20
- 如何避免怀孕 / 21
- 如何打包行李 / 23
- 如何搭建面团城堡 / 25
- 如何安抚小孩 / 26
- 如何清洁牙齿 / 27
- 如何消除头痛 / 28
- 如何将头发染成绿色 / 29
- 如何写慰问信 / 31
- 如何生孩子 / 33
- 如何养马 / 34
- 如何保养你的鲁特琴 / 35
- 如何帮你的小孩穿衣服 / 36
- 如何防止背痛 / 37
- 如何打理跳舞时的装束 / 39
- 如何增肥 / 40
- 如何减重 / 41
- 如何制作粉红色的松饼 / 42
- 如何骑马 / 43
- 如何煮咖啡 / 44
- 如何选择船上的座位 / 45

- 如何喝汤 / 46
- 如何训练会表演的狗 / 47
- 如何治晕船 / 48
- 如何折叠出令人惊羡的餐巾纸 / 49
- 如何捕捉鲑鱼 / 50
- 如何培养你的小孩 / 51
- 如何解梦 / 53
- 如何像绅士般游泳 / 54
- 如何护理牙齿 / 56
- 如何像学者一样与人交际 / 58
- 如何使用钻石 / 59
- 如何使龙喷烟火 / 60
- 如何利用龙虾辅助园艺 / 61
- 如何烹煮豪猪 / 62
- 如何锻炼身体 / 63
- 如何洗发 / 64
- 如何杀跳蚤 / 65
- 如何装饰餐桌 / 67
- 如何预测时间 / 69
- 如何收割曼陀罗 / 71
- 如何治失眠 / 72
- 如何训练猫耍花招 / 73
- 如何进行晚餐对话 / 74
- 如何治疗秃头 / 76
- 如何吸引情人 / 77
- 如何自我防护, 免受罗勒草侵害 / 79
- 如何训练你的雀鹰 / 80
- 如何使头脑清楚 / 82
- 如何增进欲望 / 83
- 如何自制唇膏 / 84
- 如何避开认识的人 / 85
- 如何访问海外人士 / 86
- 如何刺青 / 88
- 如何制造鸟飞弹 / 89
- 如何生出漂亮的小孩 / 90
- 如何治牙痛 / 91
- 如何为女士调酒 / 92
- 如何测量脉搏 / 93
- 如何唱歌 / 95
- 如何制作巨蛋 / 97
- 如何解手 / 98
- 如何治愈各种伤口 / 99
- 如何整理草坪 / 100
- 如何选择游泳时的装束 / 102
- 如何在水中弹跳 / 103
- 如何保健牙齿 / 104
- 如何善用橙子 / 105
- 如何换尿布 / 107
- 如何杀死蛇 / 108
- 如何有礼貌地打嗝 / 109

- 如何讲笑话 / 111
- 如何让人笑到死 / 112
- 如何在十四天内瘦身成功 / 113
- 如何制作法式吐司 / 114
- 如何清除污渍 / 115
- 如何成为主厨 / 117
- 如何准备沐浴 / 118
- 如何制作芝士欧姆蛋卷 / 121
- 如何治疗青春痘 / 122
- 如何从舞会灾难中平复心情 / 123
- 如何喝啤酒 / 125
- 如何与人交谈 / 126
- 如何有礼貌地进食 / 127
- 如何跳舞 / 128
- 如何驱除蚊子 / 129
- 如何治恶心 / 130
- 如何打扮男士 / 131
- 如何用摩擦健身 / 132
- 如何让自己隐身 / 133
- 如何灭火 / 134
- 如何美白牙齿 / 135
- 如何魅惑男人 / 136
- 如何在餐桌上就座 / 137
- 如何制作巧克力 / 138
- 如何保持健康 / 139
- 如何制作番茄酱 / 140
- 如何向男人施展魅力 / 141
- 如何在旅行时也能安眠 / 142
- 如何生火 / 143
- 如何选择骑单车时的装束 / 145
- 如何赞美女士 / 147
- 如何预知死亡是否即将来临 / 148
- 如何洗头 / 149
- 如何制作“刺猬” / 151
- 如何预防瘟疫 / 152
- 如何酿造公鸡麦芽啤酒 / 155
- 如何制作芝士通心粉 / 156
- 如何治相思病 / 157
- 如何治疗眼疾 / 159
- 如何制作草皮长凳 / 160
- 如何判定自己是否怀孕 / 161
- 如何喂小孩吃饭 / 163
- 如何扮好男爵夫人的角色 / 165
- 如何打赢官司 / 166
- 如何预防喝醉酒 / 167
- 如何治头痛 / 168
- 如何入眠 / 169
- 如何保护婴儿 / 170
- 如何在跳舞时展现优雅神态 / 171
- 如何婉拒主子的老婆 / 172
- 如何制作圣诞节派 / 174
- 如何保持双手温暖 / 176

- 如何治头脑阻塞 / 177
- 如何改善记忆力 / 178
- 如何圆满达成出差任务 / 179
- 如何亲吻 / 180
- 如何制造彩虹 / 181
- 如何照顾你的狗 / 183
- 如何处理书籍 / 184
- 如何对你的女人甜言蜜语 / 185
- 如何种甜瓜 / 186
- 如何怀孕 / 187
- 如何照顾新生儿 / 188
- 如何制作干面条 / 189
- 如何从舞会中脱身 / 190
- 如何修眉 / 191
- 如何穿软木高底鞋 / 193
- 如何治放屁 / 194
- 如何制作蜗牛面包 / 195
- 如何调整你的姿态 / 197
- 如何使用培根肉 / 198
- 如何快速调出鸡尾酒 / 199
- 如何帮婴儿洗澡 / 200
- 如何清醒或入眠 / 201
- 如何预测坏天气 / 202
- 如何安排求爱行程 / 203
- 如何安抚长牙的婴儿 / 204
- 如何像绅士般地穿内衣 / 205
- 如何打理你的鼻子 / 206
- 如何预测生活花费 / 207
- 如何选择厨师 / 209
- 如何瘦身 / 210
- 如何判断月亮周期 / 211
- 如何预防老鼠偷吃乳酪 / 212
- 如何养猫 / 213
- 如何治疗酸痛 / 215
- 如何在学校守规矩 / 217
- 如何生活 / 218
- 注释 / 220
- 图片版权说明 / 239
- 实用速查表 / 243