

一部集古今历书之大成、汇中华文化之精髓的万年历

新编实用生活、民俗文化万年历

超值白金版

29.80

中华

万年历

中国历史上印刷次数最多、民间最流行、对百姓生活影响最为深远的书籍

游一行 肖玲玲 主编

一书在手，万事不求人

传授

天文历法预测推算

…天文历法…

- 精品历书 · 天干地支 ·
- 二十八宿 · 阴阳五行 ·
- 廿四节气 · 七十二候 ·
- 历法推算 · 星象观测 ·

汇集

中华传统文化精髓

…传统文化…

- 传世经典 · 国学常识 ·
- 民间谚语 · 谜语文化 ·
- 实用楹联 · 风水建筑 ·
- 十二生肖 · 周公解梦 ·

指点

人情世俗生活难题

…人情世俗…

- 择吉开运 · 民间禁忌 ·
- 诸神祭拜 · 传统习俗 ·
- 节日一览 · 姓氏家谱 ·
- 起名之道 · 婚丧嫁娶 ·

泽及

当代百姓日常生活

…生活常识…

- 生活窍门 · 保健养生 ·
- 优生优育 · 自然疗法 ·
- 家庭急救 · 旅游常识 ·
- 理财常识 · 法律常识 ·



华文出版社

新编实用生活、民俗文化万年历

中华 万年历

游一行 肖玲玲 主编



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华万年历 / 游一行, 肖玲玲主编. —北京: 华文出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5075-3007-0

I. ①中… II. ①游… ②肖… III. ①历书—中国
IV. ①P195.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 217415 号

书 名: 中华万年历

标准书号: ISBN 978-7-5075-3007-0

作 者: 游一行 肖玲玲 主编

责任编辑: 杜海泓

装帧设计: 王明贵

文字编辑: 徐胜华

美术编辑: 吴秀侠

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

1020mm × 1200mm 1/10 56 印张 1005 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元



未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换



前言

P R E F A C E

我国是世界上最早发明历法的国家之一，据考古发现，早在四千多年前就开始有了历法。将历法研究成果编制成百姓日常生活所用的历书，这一工作也是古已有之。早在三千多年前就已经有了用甲骨文记载的历书，现在已知最早的木刻历书出现在唐文宗大和九年（公元835年）。当时，为了防止民间滥印历书，唐文宗还下令今后历书须由皇帝审定，官方印刷。因此，历书也就被称作皇历。皇历所记的历法，一般是一年为限，第二年变更，所以每年年末岁尾，都会印行下一年的历书。

古代历书通常又称为“通书”（后因“书”“输”谐音，便有“通胜”之名），“黄历”（因采用的历法为黄帝历），“时宪书”等，是百姓日常生活中不可或缺的一种工具书，具有参谋生活、指导农事、选定良辰吉日的功效。这主要是因为历书不仅清晰地显示出年、月、日及节气等数据，反映了自然界的时间更替和气象变化的客观规律。此外，还通常介绍与农事、生活相关的知识，以及婚丧嫁娶、传统节日、中华民俗等内容。

古代历书在其发展演变过程中，出现过很多的种类，从形式上来看，早期有毛笔书写的、装裱成轴的历书，后来有木版刻印的历书。从其记载的时间而言，历书可分为年历、月历、日历、万年历等。随着社会和科学技术的进步，如今历书的形式更多，还有挂历、台历、电子万年历等。

“万年历”是历书中的一种，最早见于1741年，流行于清朝民间，被清朝皇帝定为“御定万年历”。而现在所使用的万年历，实际上就是记录一定时间范围内的具体阳历或阴历的日期和年月。

综上所述，历书是我国传统文化的重要组成部分，是中国民俗文化中的璀璨明珠。时至今日，历书对广大百姓的日常生活仍有着重要而积极意义。为弘扬祖国传统文化，我们对千百年来人民群众喜闻乐见的《万年历》进行重新编写，打造了这部兼具传统文化和时代特色的新型万年历，以适合广大百姓生活工作需要。

本书共包括三个方面的内容：中华传统文化、万年历、实用生活百科知识。第一部分“中华传统文化”保留了传统历书的经典内容，如天文历法、周公解梦等，同时对中华民俗文化如婚丧嫁娶、民间禁忌、传统节日等，以及中华传统文化如对联文化、谜语文化、传世经典名著等做了概要地介绍，引领读者全面领略博大精深的中华文化。第二部分“万年历（1931~2030年）”详细列出1931~2030年共100年的年历。另在年历表格下补充了200条中华文化常识，多角度、多层次地介绍中华文化，是全面了解中华文化最快捷的微型读本。第三部分“实用生活百科知识”，紧跟时代步伐，针对当代百姓





生活的实际需要，编选了日常生活中的实用知识如保健养生、饮食宜忌、健康检查、常见疾病的自然疗法、家庭急救、孕产妇保健和育儿、美容知识、遇险自救、生活窍门、旅游常识、礼仪常识、理财常识、法律常识等，帮助读者轻松解决生活中各方面的难题，永葆身体健康，生活幸福。

本书在编写体例和内容上，尽量做到扬众家之长，避众家之短，以向读者提供一个可快速查阅的公历农历对照的100年年历表，全面系统介绍中华传统文化和中华民俗民风，编选适合新时代百姓生活需要的生活百科知识为主旨。与同类书相比，本书具备以下几个显著特点：

1. 涵盖面广。与突出生活实用知识或民俗文化等某个单一主题的历书所不同的是，这是一部集中华民俗、中华文化常识、万年历年历表和实用生活知识于一体的历书，涵盖面更广，多个主题有机统一，同时得到了彰显。

2. 内容经典。万年历是千百年来深受我国人民群众喜爱的经典历书，本书仿照传统历书的形式进行编排，保留了历书的传统内容，全面系统介绍中华传统文化和民俗文化，突显了浓厚的传统文化色彩。

3. 数据科学。书中列出1931~2030年共100年的年历，采用了权威天文机构发布的最新科学数据，纠正了旧版万年历中月大、月小及节气时间上的错误。

4. 查阅方便。万年历最广泛的用途便是农历与公历之间的换算，本书采用世界通用公历和农历相对照，并用图表形式详细列出1931~2030年的年月日和二十四节气，一目了然，便于查阅。

5. 服务生活。根据当代百姓的生活实际需要，编写了涵盖面非常广的生活实用百科知识，帮助百姓有效地解决日常生活难题，是当今百姓居家必备工具书。

因编者水平有限，文中难免有疏漏之处。望读者朋友不吝赐教，悉心斧正为盼。





目 录

C O N T E N T S

第一篇 中华传统文化

第一章 中国人的历法书

老黄历、现行公历与农历	3
什么是老黄历	3
什么是公历	3
什么是农历	3
我国古代天文历法小常识	4
黄历择日宜忌事项细说	8
老黄历其他用语解释	9

第二章 中国古代文化

天干地支	10
阴阳五行学说	11
周公解梦	11
全文	11
十二生肖	17
十二生肖的传说	17
中国人的生肖信仰	18
英文的十二生肖	18
六十干支、五行、属相对照表	19
古代政治文化	20
古代的禅让	20
古代的养士之风	21

古代的客卿制度	21
古代官员的俸禄	22
周代诸侯的等级	22
汉朝的官制改革	23
北周的官制改革	23
隋代的官制改革	23
历代兵役制度	23
明代三司	24
南洋大臣和北洋大臣	24
明清胥吏	24
三殿三阁大学士	25

中华传统对联文化

对联文化简介	25
对联拾趣	25
对联荟萃	26

中华谜语文化

谜语的构成部分	32
猜谜方法	33
谜语精选	34

中华姓氏文化

中华姓氏由来	38
中国最早的姓	38
百家姓	38
取名忌讳十点	39
古人的改姓现象	40
帝王赐姓	41
古人的名和字	41





古人的行辈	42	金刚经	69
古代读书人的雅号	42	洛阳伽蓝记	70
中华饮食文化	43	水经注	70
中国人的饮食	43	千字文	70
中国的菜系	44	颜氏家训	71
中国菜的工艺	45	茶经	72
中国菜的烹饪技法	46	资治通鉴	72
闲话餐具	49	百家姓	73
菜单源流	50	三字经	73
中华民间诸神	51	本草纲目	74
玉皇大帝	51	天工开物	74
王母娘娘	51	徐霞客游记	75
观音菩萨	52	三国演义	75
财神	53	《水浒传》	76
喜神	53	西游记	76
福星	54	金瓶梅	77
禄星	54	日知录	78
寿星	55	“三言二拍”	79
灶神	55	聊斋志异	79
农神	56	儒林外史	80
土地神	56	《红楼梦》	80
门神	57	海国图志	81
八仙	57	三十六计	81
钟馗	58	中华经典名句	82
龙王	59	政治	82
风雨雷电四神	59	经济	82
四大金刚	60	军事	82
冥司神灵	60	人情	83
中国传统经典著作	62	爱情	84
尚书	62	修身	85
山海经	62	治学	86
周易	62	中华典故	87
道德经	63	典故的基本介绍	87
孙子兵法	63	典故精选	87
论语	64	第三章 中国民俗民风	
大学	64	民间谚语	96
中庸	65	生活谚语	96
庄子	65	生产谚语	97
韩非子	65	婚嫁礼俗	98
孟子	66	纳彩——传统婚聘第一礼	98
九章算术	66	问名——批生辰八字定婚嫁	98
史记	67	纳吉——婚约达成	98
汉书	67	纳征——下聘礼	98
论衡	68	请期——选择良辰吉日	99
伤寒杂病论	68	亲迎	99
抱朴子	69		





离娘肉	99	居丧	108
婚宴	99	吊唁	108
进洞房的礼俗	100	接三	108
闹洞房	100	出殡	108
回门	100	落葬	109
婚典俗信	100	现代丧葬礼仪	109
古代新娘拜见舅姑的习俗	101	民间禁忌	109
古代新妇试厨的礼俗	101	人体禁忌	109
古代的收继婚	101	婚姻禁忌	110
寿诞礼俗	102	孕妇生养禁忌	111
祝寿礼仪	102	语言禁忌	113
寿庆柬帖	102	传统节日	115
寿幛	102	春节	115
花甲寿	105	元宵节	116
古稀寿	105	清明节	117
过大寿	105	端午节	119
做“九”不做“十”	105	七夕节	120
鹤、龟、松	105	中秋节	121
五瑞图	105	重阳节	122
“寿”字吉祥物	105	冬至节	123
长寿保健谚语	106	农历节日与日期对照表	123
婴儿的“洗三”	106	民俗礼仪	124
满月	106	古代政治礼仪	124
百日	106	古代生活礼仪	125
抓周	106	古代称谓礼仪	125
长命锁	107	中国古代皇族称谓	126
古代的成年礼	107	如何书写文言书信	127
丧葬礼俗	107	跪拜礼	132
送终	107	传统俗信	133
报丧	107	兆头	133
入殓	107	梦境	133
守铺	108	动物和自然现象	134
搁棺	108		



第二篇 万年历 (1931~2030 年)



第三篇 实用生活百科知识



第一章 保健养生

空气清新健康保证	339
电冰箱不是保险柜	339

为你家空调消消毒	340
打造健康的卫生间	340
洗衣服不能大杂烩	340
清除厨房健康隐患	341





新房不宜立即入住	341
根据体质选择运动	342
年龄不同运动不同	342
运动后的 5 大禁忌	342
润肠排毒消除宿便	343
养胃排毒合理膳食	343
清刷皮肤利于排毒	344
肝脏排毒饮食调养	344
多饮水让肾脏排毒	344
清肺排毒常用食谱	344
秋闲要多晒晒太阳	345
常清洁头发利健康	345
擦胸捶背有益健康	345
秋日起居要有规律	346
科学用脑消除疲劳	346
热水洗脚好处多多	346
乳房保健有益健康	346
细嚼慢咽好处多多	347
终日饱食有害健康	347
饮酒过量危害健康	347
空腹饮食的 12 禁忌	348
适度性生活益健康	348
男性健康自我保健	348
选择健康避孕方式	349
夫妻分床有益健康	349
不洁性交损害健康	349
健康心理克服自私	349
走出自我封闭怪圈	350
健康人生摆脱忧郁	350
远离浮躁走近健康	350
摒弃狭隘心存宽容	351
健康远离偏激固执	351
上网成瘾危害健康	351
强迫症的健康隐患	352
改掉睡眠的坏习惯	352
健康枕头有利睡眠	353
变换睡姿有利健康	353
创造良好睡眠环境	353
睡眠不足危害多多	354
养成早起的好习惯	354
科学午睡健康充电	354
主动休息克服疲劳	355
适量吃鲜姜好处多	355
冬季喝汤有益健康	355
严格控制盐分摄入	356
白开水是最好的饮料	356
多吃新鲜蔬菜水果	357

适当喝牛奶保健康	357
尽量少喝碳酸饮料	357
剩饭剩菜不随便吃	358
早餐营养非常重要	358
油炸食品面前止步	359
烧烤食品谨慎食用	359
更年期要预防疾病	360
骨质疏松正确补钙	360
更年期女性要运动	360
更年期的夫妻生活	361
老年人要调节情绪	361
老年人春季保健法	361
老年人夏季保健法	362
老年人秋季保健法	362
老年人冬季保健法	363

第二章 饮食宜忌

头痛饮食宜忌	364
失眠饮食宜忌	364
高血压饮食宜忌	365
冠心病饮食宜忌	367
感冒饮食宜忌	367
腹泻饮食宜忌	368
便秘饮食宜忌	369
病毒性肝炎饮食宜忌	370
痛经饮食宜忌	370
前列腺肥大饮食宜忌	371
贫血饮食宜忌	371
糖尿病饮食宜忌	372
痛风饮食宜忌	373
春季饮食宜忌	374
夏季饮食宜忌	376
秋季饮食宜忌	377
冬季饮食宜忌	378
婴幼儿饮食宜忌	379
女性经期饮食宜忌	380
孕妇饮食宜忌	381
产妇饮食宜忌	383
产褥期与产后病症饮食宜忌	384
老年人饮食宜忌	386

第三章 健康检查

什么是健康检查	390
为什么要做健康检查	390
为什么要定期接受健康检查	391
什么人该做健康检查	391





该多久做一次健康检查	392	用茶叶生姜治感冒	407
体格检查的方法	392	用大白菜汤治风寒感冒	407
体检前应做好哪些准备	394	用黄豆萝卜防感冒	407
怎样选择适合自己的体检项目	396	用鸡蛋治感冒	408
健康检查须知	397	用醋治感冒流鼻涕	408
注意健康警报	398	用牙膏治感冒	408
24 小时健康自测	399	用毛巾热敷治鼻塞流涕	408
一般检查	400	用酒精擦浴可退烧	408
眼科检查	400	搓两脚治感冒	408
口腔科检查	400	用清水煮蒜治风寒咳嗽	408
耳鼻喉科检查	400	用绿豆汤煮梨治干咳	408
儿科检查	401	用冰糖香蕉止咳	408
内科检查	401	用橘子止咳	408
外科检查	401	用冬瓜子止咳化痰	408
妇科检查	401	用红心萝卜治咳嗽	408
皮肤科检查	401	用大白萝卜汤治风寒咳嗽	408
神经科检查	401	用紫菜治咳嗽	408
普通 X 线检查	402	用豆腐治咳嗽	408
CT 检查	402	用香油拌鸡蛋治咳嗽	408
核医学检查	402	用白糖拌鸡蛋治咳嗽	409
B 超检查	402	用花生仁红枣蜂蜜止咳	409
核磁共振检查	403	用生姜梨止咳化痰	409
内窥镜检查	403	大蒜敷脚心可治咳嗽	409
心电图检查	403	用香油治咳嗽	409
脑电图检查	403	用萝卜生姜治头晕	409
血液常规检查	403	用鸡蛋治头晕	409
尿液常规检查	404	用生姜防晕车	409
粪便常规检查	404	吃香蕉治失眠	409
血糖检查	404	用核桃治失眠	409
血脂检查	405	吃枸杞治失眠	409
血沉检查	405	用小米粥治失眠	409
肾功能检查	405	用黄花菜治失眠	409
尿酸检查	405	用大葱安眠	409
血清胆红素检查	405	吃大蒜可治失眠	409
血清蛋白检查	406	用生姜治失眠	409
血液流变学检查	406	喝奶治失眠	410
乙肝两对半检查	406	按摩印堂穴治失眠	410
肿瘤标志物检查	406	按摩涌泉穴治失眠	410
 第四章 常见疾病的自然疗法		闭目养神摇晃身体治失眠	410
生嚼大蒜治感冒	407	按摩胸腹治失眠	410
用大蒜塞鼻治感冒	407	换方向和睡姿治失眠	410
用大蒜辣椒红糖治感冒	407	按摩小指消除疲劳	410
用大蒜冰糖治感冒	407	按摩头皮消除疲劳	410
用大葱治感冒	407	轻弹后脑部消除疲劳	410
用葱白治鼻塞流涕	407	按摩耳轮消除疲劳	410
做生姜粥治感冒	407	用韭菜治盗汗	410
		用蜂蜜梨汁生津止渴	410





用黄瓜治暑热烦渴	410	用大蒜治小儿蛲虫	413
用苦瓜清热止渴	410	用大蒜治蛔虫	413
做苦瓜猪肉汤消暑	410	用韭菜治蛔虫	413
用生姜治中暑	410	用大蒜猪肚治肝硬化	413
用清凉油治中暑	410	做泥鳅豆腐治黄疸	413
吃草莓治呃逆	411	用蜂乳蜂蜜治急性传染性肝炎	413
用韭菜治呃逆	411	用红茶糖水治甲肝	413
用醋治呃逆	411	用玉米须治胆囊炎	414
用白砂糖治呃逆	411	饮浓茶治胆绞痛	414
饮水止呃逆	411	用黑木耳治胆结石	414
刮眉治呃逆	411	用牛奶防胆结石	414
压眼球治呃逆	411	用生姜治胆结石	414
呼吸治呃逆	411	用西瓜治肾炎	414
捏中指止呃逆	411	用茄子干治肾炎	414
治婴儿呃逆	411	用玉米绿豆粥治慢性肾炎	414
用大蒜泥治痢疾肠炎	411	煮鲫鱼红小豆治慢性肾炎	414
揉腹治肠胃病	411	用猪腰煮粥治肾虚	414
做土豆粥治胃病	411	按摩小指穴治肾虚	414
做卷心菜粥治胃病	411	吃羊肉补肾	414
用花生米治风寒胃痛	412	用草莓治尿频	414
用香油炸生姜片治胃痛	412	用芹菜治尿频	414
用热敷治胃痛	412	做双手拍腰操治尿频	414
吃苹果缓解胃酸	412	用葱盐敷脐通尿	414
用蜂蜜萝卜汁化痰消食	412	食绿豆利尿	414
用茶叶米治消化不良	412	食洋葱利尿	415
冬吃萝卜夏喝蜜治便秘	412	用土豆利尿	415
用食醋治便秘	412	用红枣核桃红小豆治泌尿感染	415
用猕猴桃治便秘	412	食蜂蜜治小儿遗尿	415
用萝卜治便秘	412	喝小米汤治小儿遗尿	415
用土豆汁治便秘	412	做提肛运动治前列腺疾病	415
用牛奶蜂蜜治便秘	412	吃南瓜子治前列腺肥大症	415
用燕麦片牛奶治便秘	412	按摩脚跟两侧治前列腺尿频	415
按压鼻穴治便秘	412	用西瓜皮白糖防治高血压	415
用热敷治便秘	412	用香蕉小枣治高血压	415
用肥皂通便	412	用黄瓜降血压	415
腹部按摩通便	412	吃洋葱降血压	415
用小米红薯粥治老年便秘	412	用豆腐芹菜治高血压	415
用洋葱拌香油治老年便秘	413	煮海带汤降血压	415
用芹菜鸡蛋治老人便秘	413	用玉米须治高血压	415
散步拍臀治老年便秘	413	喝醋降血压	415
用红枣汤治小儿便秘	413	用绿豆花生米治高血压	416
用豆腐渣治便血	413	搓脚心治高血压	416
搓揉耳垂缓腹痛	413	吃鸡蛋治低血压	416
用馒头红糖治腹泻	413	用绿豆降血糖	416
吃苹果治婴儿腹泻	413	喝南瓜绿豆汤降血糖	416
用苦瓜汤治痢疾	413	用玉米须降尿糖	416
用食盐治痢疾	413	用蜂蜜治心脏病	416





拍打穴位治冠心病	416
用呼吸法治冠心病	416
掐指甲缓心绞痛	416
用鲤鱼治高血脂血症	416
用手梳头防脑血栓	416
踩鹅卵石治大脑供血不足	416
早晚一杯水保心脑血管平安	416
用黑芝麻治痔疮	417
用牙膏治痔疮	417
自我按摩治疗痔疮	417
用韭菜治外痔	417
按足后跟治外痔	417
空腹吃香蕉治痔疮出血	417
用蜂蜜鸡蛋治气管炎	417
喝香油治气管炎	417
用蒸汽疗法治气管炎	417
用大枣治慢性气管炎	417
用生姜红糖治慢性气管炎	417
夏季用黄瓜鸡蛋治慢性支气管炎	417
用脆梨治哮喘	417
用豆浆治哮喘	417
用生姜鸡蛋治寒性哮喘	417
按摩治哮喘	418
用红糖鲜姜治痛经	418
用花生米可催奶	418
用黄花菜回乳	418
用人乳治婴儿鼻塞不通	418
给小儿去痱子	418
用香油治婴儿皮肤溃疡	418
用西瓜西红柿治小儿夏季发热	418
用母乳治小儿中耳炎	418
按摩揉搓可治耳鸣	418
小虫钻耳用光照	418
用大蒜止鼻血	418
用萝卜治鼻出血	418
用橡皮筋止鼻血	418
按穴止鼻血	418
用蒸熏法消除鼻塞	418
做运动消除鼻塞	419
用醋除牙垢	419
用大白菜治口腔溃疡	419
吃苦瓜除口腔溃疡	419
用维生素C治口腔溃疡	419
用醋治腮腺炎四法	419
用仙人掌治腮腺炎	419
用土豆治湿疹	419
涂擦蒜汁治湿疹	419

用牙膏防治脚癣	419
干搓脸除老年斑	419
用橘皮治皮肤皲裂	419
用烤香蕉治皮肤皲裂	419
用白糖治脚气	419
用柚子皮治冻疮	420
用白萝卜姜防治冻疮	420
用苹果治烫伤	420
用西瓜水治烫伤	420
用大白菜治烫伤	420

第五章 家庭急救

人工呼吸	421
胸部按压	422
流血	423
窒息	425
哽住	425
溺水	427
吸入大量烟雾或煤气	428
脖子被勒	428
烧伤	429
心绞痛	432
心脏病	433
休克	434
脱臼	435
中暑	436
体温过低	436
冻伤	437
骨折	438
被猫、狗和人咬伤	439
被蛇咬伤	439
被昆虫蜇伤	440
流鼻血	440
太阳灼伤	441
晕厥	441
发热	442
耳朵里的异物	442
眼睛里的异物	443
鼻子上的异物	443

第六章 孕产妇保健和育儿

人工流产后不宜过早过性生活	444
哺乳期应避免孕	444
女性更年期不可忽视避孕	444
体外排精有害健康	444
忍精不射避孕不可取	445





经期切忌过性生活	445
女性经期不宜拔牙	445
女性经期不宜唱歌	445
停避孕药后不宜立即怀孕	445
接受 X 线照射后不宜怀孕	446
孕妇进食不宜过多、过好	446
孕妇饮食宜清淡	446
孕妇补钙要适量	446
孕妇并非越胖越好	446
孕期不能盲目排斥所有药物	446
孕妇洗澡时间不宜过长	447
某些情况下不宜盲目保胎	447
孕妇睡眠应充足	447
孕妇不宜接种风疹疫苗	447
产妇临产前不宜憋大小便	447
产妇应注意产后的第一次排便	448
产后滋补宜适量	448
产妇捂月子不科学	448
产妇不应拒绝洗澡	448
产妇便秘不容忽视	448
产后不宜过早恢复性生活	449
初乳有利于新生儿生长	449
用奶瓶喂奶不如母乳喂养好	449
新生儿房间不宜过冷或过热	449
新生儿不宜枕枕头	449
新生儿也应常洗澡	450
躺着喂奶不利于孩子的健康	450
应把婴儿未吸尽的乳汁挤出	450
切忌单独用米粉喂养婴儿	450
婴儿腹泻不可服止泻药	450
婴儿大便干燥时不宜吃香蕉	451
不宜过早添加辅食	451
给婴儿补铁不宜过量	451
喂奶不能代替喂水	451
应多注意婴儿腹部保暖	451
不宜让婴儿睡在大人中间	452
婴儿打呼噜并非是睡得香	452
不宜用爽身粉给女婴擦下身	452
应常带婴儿出门	452
不应禁止婴儿啼哭	452
应重视儿童的早餐	453
儿童早餐食谱须多样化	453
儿童饭前饭后不宜剧烈活动	453
儿童喝饮料不可代替喝水	453
不可给孩子直接服用葡萄糖	453
儿童不宜空腹喝牛奶	454
应避免儿童偏食	454

防止儿童贪食	454
儿童不可过早穿皮鞋	454
儿童不可使用成人护肤品	454
女童不宜久穿开裆裤	454
应及时纠正儿童咬指甲的坏毛病 ...	455
儿童不应穿紧身裤	455

第七章 美容知识

使用化妆品不可过量	456
过期化妆品不宜使用	456
化妆工具应注意保养和更换	456
经常用口红不可取	456
洗澡后不宜马上化妆	457
夏天化浓妆不可取	457
粉质化妆品不能直接涂在脸上	457
睡觉前应卸妆	457
护肤品使用应区分季节	457
常用面膜护肤有伤害	458
黏性面膜不宜频繁使用	458
撕拉型面膜不宜多用	458
皮肤脱屑也是病	458
面霜不能代替眼霜	458
眼霜不能只涂在鱼尾纹处	458
用手挤粉刺不可取	459
化妆品不能治痤疮	459
身体补水不等于肌肤补水	459
防晒用品并非 SPF 值越高越好	459
四季皆须防晒	459
阳光不足时也应防晒	459
换肤美容不足取	460
不应过分依赖“洗肠美容”	460
随便除痣不可取	460
不可随意修眉	460
随意剃腋毛不科学	461
切忌随意修睫毛	461
用雌激素隆胸不可取	461
染发剂不可随意选用	461
染发前须做贴肤试验	461

第八章 遇险自救

乘车发生故障时如何逃生	462
在飞机上遇险	463
电梯故障如何逃生	466
男性遇袭自救	466
女性遇袭自救	468
家中发生火灾	471





煤气泄漏如何自救	472	除衣物上的果酱渍	482
地震	473	用食盐去除衣物上的果汁渍	482
海啸	474	洗发黄的白袜	482
洪灾	474	用牛奶擦皮鞋	482
风暴	476	掺牙膏擦皮鞋	482
雪崩	476	用香蕉擦皮鞋	482
暴风雪	477	用橘皮擦皮鞋	482
沙尘暴	477	如何清洗磨砂皮鞋	482

第九章 生活窍门

不要把洗衣粉与肥皂混用	478	抹布消毒法	482
用洗涤灵洗衣	478	清洗消毒儿童玩具	482
用淘米水洗衣物	478	毛巾的消毒方法	482
洗后的衣服应及时熨烫	478	用醋擦玻璃	483
自洗纯毛衣物方法	478	用啤酒擦玻璃	483
防洗涤的毛衣起球	478	用牙膏擦玻璃	483
洗涤兔毛衫法	479	用碱水除纱窗上的油污	483
洗涤羊毛织物法	479	用面糊除纱窗上的油污	483
使兔毛衣物不掉毛的方法	479	清洁灶台的技巧	483
除羊毛衫上的灰尘	479	清洗抽油烟机法	483
洗涤羊绒衫法	479	除抽油烟机、煤气炉上的污渍	483
洗绒衣绒裤	479	除水龙头的污渍	483
洗蚕丝衣物	479	清洗马桶窍门	483
洗涤真丝产品	479	擦拭浴缸三窍门	483
洗涤蕾丝衣物	480	疏通下水道的技巧	484
洗涤羽绒服	480	用凉茶水擦拭家具	484
洗涤纯棉衣物	480	用牙膏去除家具污迹	484
洗涤莱卡衣物	480	用柠檬汁去除电冰箱异味	484
用盐洗衣领	480	用砂糖去除电冰箱异味	484
用爽身粉除衬衫领口污迹	480	除厨房大葱刺激味	484
用热水洗衬衣方法	480	除厨房油腥味	484
全棉防皱衬衫的洗涤方法	480	除鞋柜臭味	484
洗涤内衣的方法	481	书虫防治四要点	484
洗涤西装	481	驱除室内昆虫	484
洗涤紧身衣物	481	用盐驱蚂蚁	484
如何使毛巾洁白柔软	481	用风油精驱蚊子	484
用酒精洗雨伞	481	不同季节灭除蟑螂法	484
用醋水洗雨伞	481	用鲜黄瓜驱蟑螂	485
避免衣物洗后泛黄	481	用洋葱驱蟑螂	485
洗白色棉麻织物的霉渍	481	用肥皂灭蟑螂	485
除衣服上的尿迹	481	用酒瓶诱捕蟑螂	485
除衣服上的漆渍	482	大米质量辨别	485
用牙膏去除衣服上的油污	482	鉴别面粉质量的一般方法	485
用牛奶洗衣物墨迹	482	色拉油质量鉴别的方法	485
洗衣物唇膏渍	482	香油的鉴别	485
去除衣物上的西红柿汁渍	482	鉴别淀粉质量	485
		巧辨酱油质量	485
		食醋质量鉴别	485
		选购盐	485





鉴别味精优劣	485	鉴别红枣质量	490
鲜活鱼的选购要点	486	鉴别鲜奶质量	490
选购带鱼的技巧	486	水中切洋葱不流泪	490
认识虾皮的质量标准	486	温水泡蒜易去皮	490
鉴螃蟹质量	486	用盐去桃毛	490
选购海带	486	杀黄鳝的小技巧	490
牛肉质量的鉴别	486	让泥鳅吐泥	490
不同羊肉的鉴别技巧	486	用姜汁处理冷冻肉质	490
按烹饪方法选羊肉	486	洗猪肉用淘米水	491
变质猪肉的鉴别	486	用鲜葱去米饭糊味	491
挑选猪肝	486	去除花生油异味	491
购买酱肝	487	食醋去咸	491
鉴别猪心	487	白糖去咸	491
挑选猪肚	487	去酱菜咸味	491
鉴别腰子质量	487	用生姜去鱼腥味	491
选购香肠	487	用白糖去鱼腥味	491
选购酱肉	487	用橘皮去鱼腥味	491
选购光禽	487	用牛奶去鲜鱼腥味	491
鉴别冻禽	487	炖肉除异味	491
鉴选活鸭	488	用食盐去除猪肚异味	491
选购板鸭	488	用花生油去除猪肚异味	491
鲜蛋质量的鉴别	488	放泡菜给猪肠除臭	491
选购柴鸡蛋法	488	爆锅怎样用油	491
鉴别有毒害蔬菜	488	蒸肉何时放油	491
选购菜花	488	炒菜省油小技巧	491
选购黄花菜	488	煎炸食物防油溅	491
韭菜选购技巧	488	牛奶解酱油法	492
选择油菜	488	烹调用醋催熟	492
选购芹菜	489	用料酒去腥解腻	492
选购西红柿	489	应付油锅起火	492
鉴别黄瓜质量	489	使打馅不出汤	492
选购茄子	489	饺子防粘法	492
选购青椒	489	炒茄子省油的方法	492
选购胡萝卜	489	防藕片变色烹调法	492
选购莲藕	489	鸡肉生熟鉴别法	492
鉴别酱菜质量	489	防蒸鸡蛋羹粘碗	492
鉴选豆腐	489	加盐易剥蛋壳	492
鉴选香菇	489	用保鲜膜的技巧	492
鉴选黑木耳	489	存大米的方法	492
选购香蕉	489	塑料袋无氧存米	492
鉴选苹果	489	海带吸湿存米	493
选购柑橘	489	大蒜辣椒存米	493
鉴选桃子	490	花椒存米	493
鉴别梨的质量	490	贮存面粉	493
选购草莓	490	保鲜切面	493
鉴别紫菜质量	490	存挂面防潮	493
挑选粉丝	490	放花椒贮挂面	493





防饼干受潮	493	探病时切忌详问病情	507
干辣椒存绿豆	493	交谈注意与对方保持适当的距离 ...	507
饮料瓶存绿豆	493	开玩笑要注意内容是否恰当	507
存红枣	493	不宜在谈话中纠正别人的错误	507
贮存鲜藕法	493	参与多人谈话时不能只和其中几个人	
防土豆发芽	494	交谈	507
锅蒸晒干存豆角	494	拨打电话要选择时间	507
涂油保存鲜肝	494	不要用传真机发感谢信和邀请函 ...	508
用食油存火腿	494	上门拜访要预约	508
竖着放鸡蛋	494	做客时不可频繁看表	508
春季装修有效防潮	494	敬茶不可满杯	508
夏季装修四项注意	494	送客时应走在长者后面	508
家具贴面识别	494	在办公区域遇到访客要打招呼	508
家具布置要三“看”	495	接打私人电话要轻声细语	508
灯光布局四要点	495	上级领导来办公室视察时要起立 ...	509
客厅的美化	495	写求职信要规范	509
浴室和卧室的美化	495	求职要事先了解应聘单位	509
厨房和餐厅的美化	495	进入面试场所时应先敲门	509

第十章 旅游常识

国家级风景名胜区名录	496	打探薪水和福利要看时机	509
国家 5A 级旅游景区	499	切忌批评和诋毁原单位	509
旅途购物的学问	500	切忌越级请示领导	510
巧选旅行社的 8 大妙招	500	切忌大肆批判公司制度	510
旅游保险不可忽视	500	切忌泄露公司机密	510
旅行前的健康准备	501	包容和自己意见不同的人	510
旅游饮食注意卫生	501	不可三天两头请假	510
开车旅游安全第一	502	以友好的态度帮助新同事开展工作	510
几种患者旅游须知	502	指正下属的错误宜私下进行	510
不宜乘机的 6 类人	503	给上司送礼要把握轻重	511
关注宝宝出游细节	503	参加会议要签到	511
出游积极预防感冒	504	要在指定位置就座	511
出国旅游注意事项	504	谈判时要尊重对手	511

第十一章 礼仪常识

根据场合化妆	505	乘电梯时不要强行挤入	512
落座时只坐椅子前端的 2/3	505	不可并排站扶梯	512
女性穿裙装时不要随意下蹲	505	轿车上要讲究座次排序	512
穿西装要注意搭配	505	与外宾交谈不可涉及敏感话题	512
不要称呼自己为“某先生/某小姐” ...	506	不可当着几个人的面给一个人送礼	512
在职场上对别人的称呼要恰当	506	给病人送礼要考虑对方需要	513
握手要注意场合	506	做客进门就将礼物送给主人	513
握手的时候要女士先伸手	506	礼物上不可留有价格标签	513
递名片时把正面朝向对方	506	写请帖要符合规范	513
交换名片要遵循次序	506	不可随意将重要活动的请帖转送	
先把男士介绍给女士	506	他人	513
切忌用食指指人	507	不能按时赴宴要作声明	513



不可穿制服赴宴会	513
不可越过身边的人敬酒	514
吃西餐要学会用餐具	514
不可用咖啡勺喝咖啡	514
参加婚礼不可穿得比新娘还艳	514
不可频繁邀请同一个人跳舞	514
跳舞时与舞伴要保持适当的距离 ...	514
不要在公共场所聚众围观	515
公交车上要主动让座	515
听音乐会不要穿得过于随便	515
使用公共卫生间随手冲马桶	515
情侣在公众面前不要行为过密	515

第十二章 理财常识

家庭储蓄利息计算	516
家庭存取节省	516
月月存储增息	516
家庭合理理财有哪些作用	516
如何建立家庭收支账目	517
股市投资有哪些风险	517
炒股经验 ABC	517
三口之家理财	518
零钱积累理财	518
家庭银行卡整合	518
家庭财务筹划	518
使存款利息最大化	518
办理签证省钱	518
自行办理留学省钱	519
选择保险公司有技巧	519
选医疗健康保险	519
家庭财产投保注意	519
识人民币真假的妙招	519
观字迹画面辨 100 元假币	519
记号码辨 100 元假币	519
用测量法识假币	519
用灯照法辨港币	520
如何辨美元真假	520
防银行卡汇款诈骗	520
预防找零钱受骗	520
识假医疗事故防受骗	520
防套取房产信息诈骗	520

识交钥匙不交产权诈骗	520
防义诊诈骗	520
丢失存单办理	520
存单挂失理财	521
日常储蓄防失误	521
网上购物防受骗	521
网上用卡注意安全	521
识 ATM 机取款骗术	521
ATM 机取款注意	521
防 ATM 机前假告示	522
防银行卡掉包	522
压缩现款节省	522
少存活期储蓄	522
定期存款支取	522
定期存款提前支取法	522
续存增息转存	522
居民外币储蓄	522

第十三章 法律常识

公民享有的基本权利有哪些	523
违法就是犯罪吗	523
什么是正当防卫	523
侵犯公民人身权利的行为有哪些 ...	524
劳动合同有哪些基本内容	524
女职工应受到哪些劳动保护	524
劳动合同在什么情况下可终止、变更或解除	525
民事诉讼法包括哪些内容	525
提起诉讼需要哪些条件	525
哪些东西可以成为证据	526
怎样履行结婚手续	526
法律怎样处理重婚问题	526
受到丈夫虐待怎么办	527
夫妻离婚需有哪些条件	527
男方是否可以在女方怀孕期间提出离婚	528
子女是否有权干涉丧偶老人再婚 ...	528
遗嘱有哪些形式	528
遗产继承分配原则是什么	529
如何办理收养关系的手续	529
法律是否保护私人借贷	529

附录

中国历代纪元表	530
---------------	-----