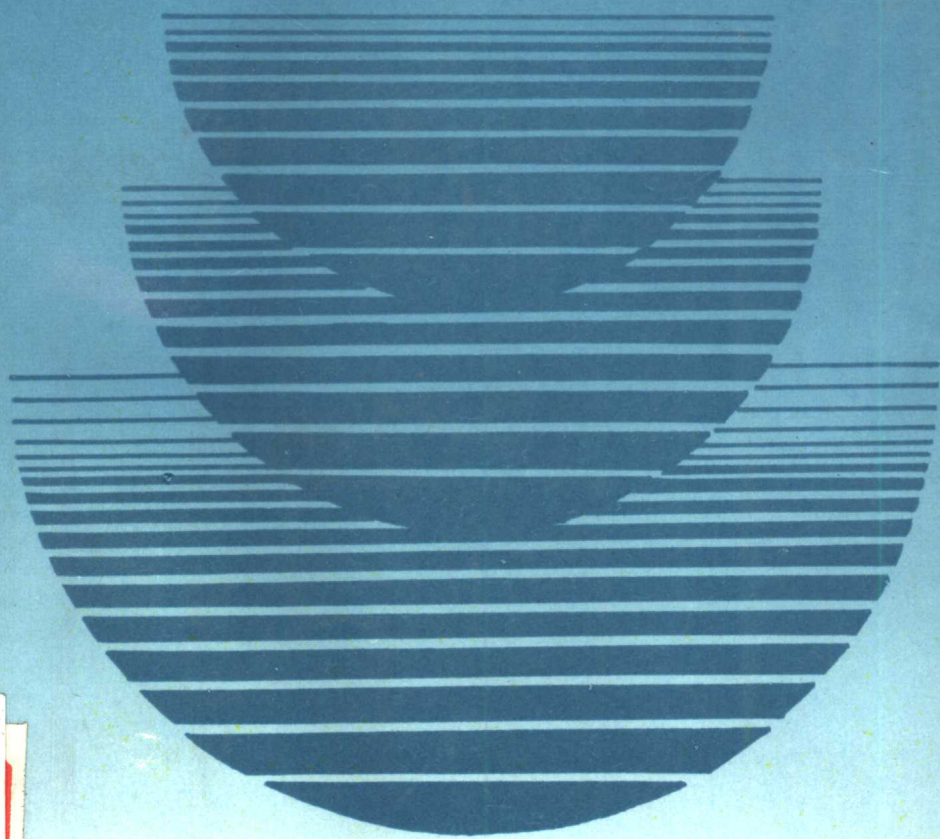


十万个怎么办

张新亭 成曾樾 主编



中国华侨出版公司

十万个怎么办

张其成 周国平 主编

中国文联出版社

十万个怎么办

赵稼初题

中国华侨出版公司

主 编 张新亭 成曾樾

副主编 方 正 天 西 纪红民 何君倬
赵振平

参 者 方 正 天 西 王光辉 文建云
车美萍 牛晓玲 冯 雪 冯德珍
纪红民 齐吉平 刘 进 刘苑灵
刘 健 成曾樾 何君倬 杜 宏
吴学信 周旭辉 杨 明 张元元
张新亭 贺 畅 赵振平 唐宝贤
康宏志 董文魁 蒋学飞 韩敬春
韩 雁 魏海生

十万个怎么办

张新亭 成曾樾 主编

出版者 中国华侨出版公司
北京市朝阳区西坝河
东里77号楼底商5号
(邮政编码: 100028)

经销者 新华书店总店北京发行所
印刷者 天津新华印刷一厂

开 本 850×1168毫米 32开本
字 数 370千字 14.25印张
版 次 1991年2月第1版
印 次 1991年2月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80074-322-5/Z·04
定 价 6.75元

二十万个怎么办？
我们
提供了许多日常生活
难题
是好的解决办法！



前 言

不知怎样向消费者协会投诉怎么办？

当你面对不法伤害时怎么办？

夫妻一方得了性病怎么办？

孩子不爱上幼儿园怎么办？

炸过鱼的油太腥怎么办？

电子表不准怎么办？

邮票上沾了污迹怎么办？

猫得了病怎么办？

文竹疯长怎么办？

不知怎样申领护照怎么办？

.....

亲爱的读者，请原谅刚一开篇便将您带入这“十万个怎么办”的世界之中。是的，谁不希望在生活中得到更多的幸福和欢乐，谁不希望把自己的一生装点得更加绚丽和美好。但是，谁又能在现实生活中逃脱掉来自各个方面的难题的困扰呢？因此，我们可以不可以这样讲，从某种意义上说，人生的幸福和欢乐，正是在排除和解决众多的难题的困扰中获得的。这也许就是我们向您奉上这本书的一个最朴素和最纯真的动机吧。因此，它是一本书，但更是我们奉上的一个良好的祝愿和希冀——愿每一位读者生活得更美好。

芸芸众生的大千世界，错综复杂的社会生活，我们所面临的难题何止十万、百万，这又该如何才好呢？对此，我们做出了这样的抉择：采用包容量大、涵盖面广的大型丛书的方式，辅之以精到的选题，来适合广大读者多方面、多层次、多角度的需要。

科学性、知识性、实用性，是我们编写此书的宗旨。

对读者负责，让这本书成为千百万读者的知心朋友，是我们编写此书的愿望。

让此书成为继《十万个为什么》之后的又一部家喻户晓的大型丛书，是我们编写此书的追求。

最后（其实倒是首先），让我们来解答您的这样一个问题：如果这本书中没有我最迫切关心和需要解答的问题怎么办？这个题的答案是：请您将书翻到最后一页，相信那里的启事会引起您的新的兴趣。

编 者

目 录

读 书 篇

- 不会选择科学的读书方法怎么办…………… (1)
- 不会制订读书计划怎么办…………… (2)
- 不会选购自己所需要的书籍怎么办…………… (3)
- 不会选择入门书怎么办…………… (4)
- 不会积累资料怎么办…………… (5)
- 不会剪贴报纸和编制索引怎么办…………… (6)
- 不会制作资料卡片怎么办…………… (7)
- 不会做读书笔记怎么办…………… (8)
- 决心自学成才但没有书籍怎么办…………… (9)
- 要借书不知该去哪一类图书馆怎么办…………… (10)
- 在图书馆里不知自己要借的书在哪儿怎么办…………… (11)
- 不知道自己所要借的图书属于哪一类怎么办…………… (11)
- 不会使用图书分类目录怎么办…………… (13)
- 不知怎样取得图书馆员的帮助怎么办…………… (14)
- 不知怎样办理借书证怎么办…………… (15)
- 不知怎样办理借书、预约借书、馆际借书手续怎么办…………… (16)

不知怎样办理复印手续怎么办·····	(17)
在图书馆内遇到其他有关问题怎么办·····	(17)
不会选择工具书怎么办·····	(18)
不会查找和利用工具书怎么办·····	(20)
不会保藏图书怎么办·····	(21)

法 律 篇

不知怎样向消费者协会投诉怎么办·····	(23)
铁路托运违约误期怎么办·····	(24)
不知道什么是“协议离婚”怎么办·····	(25)
父母强行干涉子女婚事怎么办·····	(25)
犯罪分子在缓刑期内又犯新罪怎么办·····	(26)
不知怎样请律师怎么办·····	(27)
要申请专利该怎么办·····	(27)
要撤回专利申请该怎么办·····	(28)
专利申请被驳回, 申请人不服怎么办·····	(29)
不知怎样办理专利转让怎么办·····	(29)
专利权受到侵犯怎么办·····	(30)

安 全 篇

硝酸溅入眼睛里怎么办·····	(32)
触及氢氟酸怎么办·····	(33)
不知怎样安全使用压力锅怎么办·····	(33)
不知怎样安全使用液化石油气怎么办·····	(34)
不知怎样防止触电怎么办·····	(35)
不知怎样防御雷电伤害怎么办·····	(36)
家庭防火该怎么办·····	(37)

骑自行车遇到紧急情况怎么办·····	(38)
乘车发生意外事故怎么办·····	(39)
乘船落水怎么办·····	(39)
游泳时遇到风浪怎么办·····	(40)
游泳时遇到雷雨怎么办·····	(40)
当你面对不法侵害时怎么办·····	(41)
住楼房不知怎样防盗怎么办·····	(42)
不知怎样防止丢东西怎么办·····	(43)
去商店购物要避免被窃该怎么办·····	(44)
乘公共汽车要避免被窃该怎么办·····	(44)
对醉酒的人不知怎样处理怎么办·····	(45)
有毒观赏花木影响家庭生活安全怎么办·····	(46)
被狗咬伤了怎么办·····	(47)

心 理 篇

烦恼时怎么办·····	(49)
忧郁时怎么办·····	(50)
愤怒时怎么办·····	(51)
不会调节情绪怎么办·····	(52)
总觉得别人的言行都是对你的嘲讽和打击怎么办·····	(53)
中学生不知道自己的心理是否健康怎么办·····	(54)
儿童心理紧张怎么办·····	(55)
记忆力减退了怎么办·····	(56)

社 交 篇

握手时不知道注意什么怎么办·····	(58)
不知道各种场合怎样称呼人怎么办·····	(59)

社交场合不知怎样自我介绍怎么办·····	(60)
初次见面不知怎样交谈怎么办·····	(60)
不知道使用名片的艺术怎么办·····	(61)
社交中不知如何掌握表情、风度的分寸怎么办·····	(62)
不知怎样当好婚宴中的主人或客人怎么办·····	(63)
不知怎样与死板的人交往怎么办·····	(63)
不知怎样与傲慢无礼的人交往怎么办·····	(64)
不知怎样与毫无表情的人交往怎么办·····	(64)
不知怎样与沉默寡言的人交往怎么办·····	(65)
不知怎样与深藏不露的人交往怎么办·····	(65)
不知怎样与草率决断的人交往怎么办·····	(65)
不知怎样与过分糊涂的人交往怎么办·····	(66)
不知怎样与顽固不化的人交往怎么办·····	(66)
不知怎样与行动迟缓的人交往怎么办·····	(67)
不知怎样与自私自利的人交往怎么办·····	(67)

恋 爱 篇

找不着媳妇怎么办·····	(68)
求爱没有反响怎么办·····	(69)
女青年不知怎样选择理想的丈夫怎么办·····	(70)
俏姑娘找了个矮朋友怎么办·····	(72)
姑娘在择偶时拿不定主意怎么办·····	(72)
不知怎样发现男朋友的危险面怎么办·····	(74)
女方“作风轻浮”怎么办·····	(75)
遇上“马路求爱者”怎么办·····	(76)
不知道婚前性生活是否合情合理怎么办·····	(78)

婚 姻 篇

- 不知道“两性人”能否结婚怎么办……………(81)
- 不知道婚前精液检查应注意什么怎么办……………(82)
- 不知道婚前如何了解对象的性能力怎么办……………(83)
- 姑娘患“性恐惧”怎么办……………(84)
- 新婚夫妇不会用简便的避孕方法避孕怎么办……………(85)
- 新婚夫妇为要不要生孩子而拿不定主意怎么办……………(88)
- 新婚之夜发现新娘肚皮上有“花纹”怎么办……………(90)
- 新郎生殖器“小”怎么办……………(90)
- 性交后精液从阴道中流出来怎么办……………(92)
- 不懂什么是性欲怎么办……………(93)
- 不知道性敏感区在哪里怎么办……………(94)
- 不知怎样衡量妻子的性高潮怎么办……………(95)
- 夫妻长期分居性生活得不到满足怎么办……………(96)
- 夫妻房事被孩子看见怎么办……………(96)
- 丈夫阳痿久治不愈怎么办……………(97)
- 夫妻不知道避孕失败的原因怎么办……………(98)
- 不知怎样使夫妻间的性生活美满幸福怎么办……………(100)
- 夫妻一方得了性病怎么办……………(103)
- 当配偶遇见旧日情人时怎么办……………(104)
- 当领导的丈夫迷恋麻将怎么办……………(105)
- 不知怎样过结婚纪念日怎么办……………(106)
- 不懂夫妻间的吵架艺术怎么办……………(107)

教 育 篇

- 孩子与小朋友吵架怎么办……………(109)

孩子胆小怎么办·····	(110)
孩子损坏了东西怎么办·····	(111)
孩子丢了东西怎么办·····	(112)
孩子贪小便宜怎么办·····	(113)
孩子完不成作业怎么办·····	(114)
孩子的学习一时赶不上趟怎么办·····	(115)
孩子偏科怎么办·····	(116)
半大孩子不跟父母说心里话怎么办·····	(116)
子女早恋怎么办·····	(118)
青少年患“牛犊恋”怎么办·····	(119)
未婚男青年患“露阴癖”怎么办·····	(121)

保 育 篇

哺乳期乳房胀痛怎么办·····	(122)
新生儿生后无尿怎么办·····	(123)
小儿痰液粘稠咳不出怎么办·····	(123)
孩子尿床怎么办·····	(124)
孩子被蜜蜂蜇伤怎么办·····	(125)
孩子的鼻子流血怎么办·····	(125)
孩子的外耳道进了异物怎么办·····	(126)
孩子的眼睛落入异物怎么办·····	(127)
孩子“倒眼毛”怎么办·····	(127)
孩子不想吃东西怎么办·····	(127)
不知怎样使婴儿睡得快怎么办·····	(128)
孩子睡觉磨牙怎么办·····	(128)
孩子缺锌怎么办·····	(129)
不知道婴儿宜吃哪类食物怎么办·····	(130)
婴幼儿做了预防接种后还得病怎么办·····	(131)

婴幼儿不爱吃药怎么办·····	(131)
孩子不爱上幼儿园怎么办·····	(132)

旅 游 篇

不知道旅游前要做哪些卫生准备怎么办·····	(134)
不知道旅游后如何尽快恢复体力怎么办·····	(135)
登山伊始就气喘冒汗、脸色苍白怎么办·····	(135)
旅游时不知道路怎么办·····	(136)
火车票丢了怎么办·····	(136)
不知道我国主要旅游城市都有哪些旅游纪念品怎么办·····	(137)
不知道山水风景是怎样分类的怎么办·····	(138)
不知怎样欣赏瀑布风景怎么办·····	(139)
不懂寺庙内供奉的佛像怎么办·····	(141)
卢沟桥的狮子数不清怎么办·····	(143)
不知怎样办理去香港旅游、探亲的手续怎么办·····	(144)
不知道港澳同胞来内地旅游、探亲，每人可带几件免税物 品怎么办·····	(145)
不懂赴香港旅游的“禁忌”怎么办·····	(146)

摄 影 篇

不知怎样选购照相机怎么办·····	(148)
不知怎样保护照相机怎么办·····	(149)
不清楚各种镜头的效能和用途怎么办·····	(150)
不会使用测光表怎么办·····	(151)
不会使用反光板和反光伞怎么办·····	(152)
不知如何根据闪光灯指数确定正确曝光怎么办·····	(153)
闪光摄影底片只有一半感光或完全不感光怎么办·····	(154)

闪光摄影人像后面容易出现黑影怎么办·····	(155)
不知道黑白摄影如何使用滤光镜怎么办·····	(156)
不知道彩色摄影如何使用滤光镜怎么办·····	(157)
不知如何选用彩色感光片怎么办·····	(158)
不知道彩色负片和彩色反转片的不同用途怎么办·····	(159)
用彩色片拍摄靠近红墙的人像，人的脸部也变成红色怎么办·····	(159)
不知怎样拍好高调照片怎么办·····	(160)
不知怎样拍好低调照片怎么办·····	(160)
不知怎样拍好儿童照片怎么办·····	(161)
不知怎样拍好旅游纪念照片怎么办·····	(162)
不知怎样拍好剪影照片怎么办·····	(163)
不知怎样拍好各类动物怎么办·····	(164)
不知怎样拍好花卉怎么办·····	(165)
不知怎样拍好雾景怎么办·····	(167)
不知怎样拍好静物怎么办·····	(167)
不知怎样拍好晶莹透明的物品怎么办·····	(168)
不知怎样拍好节日焰火怎么办·····	(169)
不知怎样拍好舞台剧照怎么办·····	(170)
不知怎样运用追随摄影怎么办·····	(171)

锻 炼 篇

体育活动中突然摔倒怎么办·····	(172)
体育活动中出现“岔气”怎么办·····	(173)
体育活动中戳了手怎么办·····	(174)
体育活动中发生阴囊挫伤怎么办·····	(174)
体育活动中手脚起了泡怎么办·····	(175)
体育活动时迷了眼睛怎么办·····	(176)

压腿时肌肉拉伤怎么办·····	(176)
冬天打球指甲缝常出血怎么办·····	(177)
体育活动后因疲劳出现食欲减退怎么办·····	(178)
长跑后小腿内侧痛怎么办·····	(179)
体育比赛头天晚上常失眠怎么办·····	(179)
运动员易发生贫血怎么办·····	(180)
运动过量了怎么办·····	(181)
初学游泳者怕水怎么办·····	(182)
游泳患了结膜炎怎么办·····	(183)
常骑自行车易患慢性损伤怎么办·····	(184)
高原缺氧影响锻炼怎么办·····	(185)
长期站立工作的人不知怎样锻炼怎么办·····	(186)
高年级女生不爱好体育锻炼怎么办·····	(186)
不知怎样处理练气功与性生活的关系怎么办·····	(187)

养 生 篇

不知道春季如何养生怎么办·····	(189)
不知道夏季如何养生怎么办·····	(190)
不知道秋季如何养生怎么办·····	(191)
不知道冬季如何养生怎么办·····	(192)
不知道如何预防胃癌怎么办·····	(193)
不知道中年人的身体保健怎么办·····	(194)
得了“疲劳综合症”怎么办·····	(194)
不知道老年人的饮食特点怎么办·····	(196)
不知道早餐的重要性怎么办·····	(197)
不知道饭后即卧对身体有无害处怎么办·····	(198)
不知道午睡对身体有无益处怎么办·····	(198)
不知道怎样利用中草药抗衰老怎么办·····	(199)

不知道怎样才能健脑益智怎么办·····	(200)
---------------------	-------

食 疗 篇

不知道膳食与防癌的关系怎么办·····	(201)
不知道哪些食物能防治心血管病怎么办·····	(202)
不知道哪些食物能治疗低血压怎么办·····	(204)
不知道哪些食物能保护大脑怎么办·····	(205)
不知道哪些食物能消除疲劳怎么办·····	(206)
不知道哪些食物能增加耐力怎么办·····	(207)
不知道哪些食物能减肥怎么办·····	(208)
不知道哪些食物能催眠怎么办·····	(209)
不知道哪些食物能防止容颜衰老怎么办·····	(210)
不知道贫血怎样补血怎么办·····	(210)

饮 食 篇

香菜容易萎蔫发软怎么办·····	(212)
不会洗猪肚、猪肠怎么办·····	(212)
不会煮猪肚怎么办·····	(213)
不会煮咸肉怎么办·····	(213)
不会煎鲜鱼怎么办·····	(213)
炸过鱼的油太腥怎么办·····	(213)
不知怎样去除淡水鱼的泥土味怎么办·····	(214)
不会煮土豆怎么办·····	(214)
炒菜时油温过高着火了怎么办·····	(214)
吃了红薯腹胀怎么办·····	(214)
做菜的火候掌握不好怎么办·····	(215)
不会腌黄瓜怎么办·····	(215)