

家庭实用百科全书 中华传统文化的经典

中国人百读不厌的圣经

一部贯通历史、长盛不衰的通书，
是劳动人民生活、生产的智慧结晶。

编者／王军云

万事不求人

上至天文地理、吉祥图谱、古今名谋、千古贤文，下至生儿育女、家政理财、医疗保健、为人处世，经世致用，居家必备。

一书在手 把握人生



中国华侨出版社

万事不求人

编者 王军云



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

万事不求人 / 王军云编. —北京: 中国华侨出版社,
2004. 10

ISBN 7-80120-874-9

I. 万... II. 王... III. 生活-知识-通俗读物
IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 103264 号

万事不求人

编 者: 王军云

责任编辑: 李 健

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 毫米 1/32 开本
印张/12.5 字数/280 千

印 刷: 北京银祥福利印刷厂

版 次: 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

书 号: 7-80120-874-9/G. 156

定 价: 19.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮 编: 100029

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708



民间吉祥图

民间吉祥图



天官五子



观音菩萨



麒麟送子



和合二仙





万事不求人



鹿鹤同春



2



子



丑



寅



卯



辰



巳



午



未



申



酉



戌



亥



飞天纹



双龙夺珠



齐眉祝寿

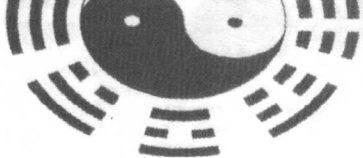


天中集瑞



喜鹊登梅





万事不求人



凤凰来仪



喜降千门福



青龙



朱雀



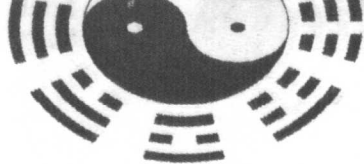
4



白虎



玄武



目
录

第一章 天文历法与周易八卦	1
一、历法	2
二、天干地支与十二生肖	12
三、周易八卦	18
四、国内外节日、纪念日表	20
第二章 万年历表	21
一、2000年~2050年万年历表	22
二、2051年~2100年万年历简表	124
三、1800年~2108年农历闰月推算表	134





第三章 民间起名与生肖人生 135

- 一、起名参考 136
- 二、属相与星座 139
- 三、血型与人生 151
- 四、民间婚配习俗 153

第四章 千古贤文 159

- 一、三字经 160
- 二、百家姓 162
- 三、千字文 163
- 四、增广贤文 164
- 五、朱柏庐治家格言 170
- 六、名贤言行集 170
- 七、弟子规 173



第五章 家庭急救处理 175

- 一、食物相克中毒图解 176
- 二、家庭急救处理 178
- 三、家庭急救窍门 182

治烫伤八法/182

蜂蝎蜇伤应急处理三法/182

吃错药的应急处理三法/182

咬断体温表的处理/183

解食物中毒四法/183

食物中毒的家庭急救/183



耳朵异物处理/184	鼻塞异物的处理/184
眼中异物处理/184	鼻出血后的急救/185
游泳抽筋的应急措施/185	从着火楼房中逃生窍门/185
便于他人救护自己的窍门/186	通用的止血窍门/186
判断出血量大小的窍门/186	处置被利器割伤的窍门/187
在急救中保护大脑的妙方/187	心脏病患者自救妙方/187
翻上眼皮的窍门/188	拔刺窍门/188
排除吞入消化道内异物/189	应急处理小外伤的窍门/189

第六章 食品加工 191

1、洗大米的窍门/192	2、洗蔬菜的窍门/192
3、洗芝麻的窍门/192	4、洗茄子的窍门/193
5、洗瓜果的窍门/193	6、洗豆腐不碎的窍门/193
7、洗鲜肉的窍门/193	8、洗猪油的窍门/193
9、洗猪心的窍门/194	10、洗鱼类的窍门/194
11、洗冷冻食物的窍门/194	12、洗芋头止手痒的窍门/194
13、菠菜去涩的窍门/195	14、去河鱼土腥味的窍门/195
15、划鳝丝的窍门/195	16、切好菜不变色的窍门/195
17、速冻蔬菜的解冻窍门/195	18、速冻蔬菜的食用窍门/196
19、水果防腐烂的窍门/196	20、水果催熟的窍门/196
21、用生姜的窍门/196	22、剥大蒜的窍门/197
23、剥橙皮的窍门/197	24、拔鸭毛的窍门/197
25、快速清除猪蹄毛垢的窍门/197	26、快速除猪毛的窍门/198
27、剥肉不粘刀的窍门/198	28、收拾活鸡活鸭的窍门/198
29、带鱼去鳞的窍门/198	30、鱼胆被弄破了的处理窍门/198





- 31、简易杀鳖的窍门/199
- 33、切豆腐干的窍门/199
- 35、西红柿去皮的窍门/200
- 37、削苹果的窍门/200
- 39、切蛋完整的窍门/201
- 41、拌饺子馅的窍门/201
- 43、腌夏季鱼的窍门/202
- 45、绿豆保存的窍门/202
- 47、储存白菜的窍门/203
- 49、红枣保存的窍门/204
- 51、柑橘保鲜的窍门/204
- 53、储存西瓜的窍门/205
- 55、饭菜防馊的窍门/205
- 57、掌握火候的窍门/206
- 59、夏天炼油使油凝固的窍门/208
- 61、猪肚增厚的窍门/208
- 63、炸猪排不缩的窍门/208
- 65、做肉圆的窍门/209
- 67、吃肉皮的窍门/209
- 69、啤酒烧牛肉的窍门/210
- 71、鉴别鸡肉生熟的窍门/210
- 73、做鱼汤的窍门/211
- 75、除焦锅巴的窍门/211
- 77、熬汤的窍门/212
- 32、杀黄鳝的窍门/199
- 34、快速剥莲子皮的窍门/199
- 36、去山药皮的窍门/200
- 38、腌菜小窍门/200
- 40、咸蛋加工的窍门/201
- 42、做腊肉的窍门/201
- 44、腌泡红辣椒的窍门/202
- 46、米面除虫的窍门/202
- 48、韭菜、韭黄保鲜的窍门/204
- 50、新鲜水果保鲜的窍门/204
- 52、存放鲜葱、鲜姜、大蒜的窍门/205
- 54、在热水瓶中储存开水的窍门/205
- 56、做菜时保持菜的本色的窍门/206
- 58、味精在烹调中的使用窍门/207
- 60、啤酒炒肉的窍门/208
- 62、油锅防溅的窍门/208
- 64、排骨汤放醋的窍门/209
- 66、煮咸肉的窍门/209
- 68、炒牛肉丝的窍门/210
- 70、老母鸡吊汤好的窍门/210
- 72、啤酒炖鱼省时味鲜的窍门/211
- 74、炒蛋的窍门/211
- 76、巧煮土豆的窍门/211



第七章 居家布置 213

- | | |
|--------------------|----------------|
| 健康住宅十五项标准/214 | 购房十招/215 |
| 室内“风水”/215 | 居室空间 合理安排/216 |
| 新居入住前的清毒/217 | 布置房间六要素/218 |
| 布置房间的简易缩排法/218 | 使居室明亮的诀窍/218 |
| 布置家具三要诀/219 | 夏天怎样使房间更凉快/219 |
| 怎样用工艺品点缀居室/220 | 巧用纺织装饰品/220 |
| 居室色彩巧安排/221 | 布置卧室的诀窍/221 |
| 怎样美化结婚新房/221 | 青年人居室的布置/222 |
| 厨房如何似厅堂/222 | 怎样布置厨房/223 |
| 房间保温方法/223 | 挂窗帘的窍门/223 |
| 粉刷墙面小窍门/223 | 怎样刷制彩色墙面/224 |
| 怎样在水泥墙面上贴画/224 | 美化家居九原则/224 |
| 居室布置应常变动/225 | 民间住房“风水”/225 |
| “风水”与环境/225 | “风水”与建筑/227 |
| 运用“风水学”时应把握的原则/227 | 宅院“风水”四忌/228 |
| 宅院“风水”六六顺/228 | 宅基地形与“风水”/229 |



第八章 美容、美发、减肥 231

- | | |
|---------------|---------------|
| 按体重来测定胖与瘦/232 | 健美的标准/233 |
| 肥胖的原因/233 | 苗条捷径 14 招/234 |
| 六招苗条吃法/234 | 热门减肥食谱/235 |
| 助你瘦身的几种食物/235 | 数眼防皱/235 |
| 怎样美化眼睛/236 | 光洁皮肤的几种方法/236 |
| 沙拉酱可除皱纹/236 | 茶叶美容/237 |



- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 美容面膜自制法/237 | 简易保健美容法/237 |
| 五种健美食品/238 | 护肤美容六法/239 |
| 俄罗斯民间美容七秘方/239 | 名模明星养颜三秘方/240 |
| 枣蜜核桃能美容/241 | 刺激脚心肌肤变白/241 |
| 护发小窍门/241 | 啤酒护发诀窍/242 |
| 步行瘦身法/242 | 享受苗条瘦身“十步”/242 |
| 慢跑瘦身法/243 | 跳绳瘦身法/243 |
| 游泳瘦身法/244 | 手浴功可健美瘦身/244 |
| 五种另类瘦身运动/244 | 早晚揉腹减脂肪/245 |
| 常饮山楂泡茶可减肥/245 | 腹部健美与减肥的捏揉法/246 |
| 减肥增肥简易疗法/246 | 淘米水澄清液可美容/246 |
| 巧用米醋护肤/246 | 黄瓜美容法/247 |
| 消除皱纹两法/247 | 蜂蜜美容/247 |
| 刷牙治颈部皮肤松弛/247 | |
| 何首乌加生地可治青少年花白头及黄发/247 | |
| 糯米泔水——上等护发液/248 | 首乌煮鸡蛋白发变黑发/248 |
| 醋水豆浆洗头效果好/248 | 红枣可治掉头发/248 |



第九章 恋爱家庭 249

- | | |
|-------------------|------------------|
| 男性心中的女性美/250 | 女性心中的男性美/250 |
| 引起异性追求的奥妙/251 | 美满家庭的标准/252 |
| 姑娘爱你的十大信息/253 | 与恋人闹了矛盾该怎么办/254 |
| 如何把握求爱时机/254 | 如何含蓄地向恋人表白爱心/255 |
| 怎样求爱才容易引起对方注意/255 | 相对象的学问/256 |
| 恋爱双方年龄相差多少为好/257 | 怎样建立家庭档案/258 |



怎样处理好家庭经济开支/258	家庭储蓄的方法/259
家长与子女交往的艺术/259	父母与子女相处中的“切忌”/260
父母对于子女需要理解/260	家庭和睦的秘诀在于谅解/261
晚辈怎样处理好同长辈的关系/262	儿女们要学会劝架/263
婆媳相处的诀窍/263	兄弟姐妹怎样和睦相处/264
妯娌姑嫂怎样和睦相处/265	妻子和丈夫怎样相互赠礼/266
夫妻的性格不合怎么办/266	夫妻间争吵怎么办/267
如何使夫妻生活充满欢笑/268	发现爱人有了情人怎么办/269

第十章 医疗与民间偏方 271

热耳法治感冒鼻塞/272	食醋可治伤风流鼻涕/272
毛巾热敷治鼻塞流涕/272	凉水洗鼻腔防感冒/272
眼药膏治打喷嚏/273	香菜根鲜姜治风寒感冒/273
口含大蒜治感冒/273	鲜藕治流感/273
大蒜敷脚心可治咳嗽鼻衄、便秘/273	香油治咳嗽/274
关东糖白萝卜汁治咳嗽/274	蒸雪花梨花椒可治咳/274
治慢性气管炎一法/274	数伏治慢性支气管炎/274
蜂蜜、鸡蛋治气管炎/275	空腹饮凉白开水,血脂降下来/275
常吃海带降血糖/275	绿豆可降血糖/275
南瓜绿豆汤降血糖/275	艾白降血压/276
西瓜皮防治高血压/276	香蕉、小枣防治高血压/276
海蜇头、荸荠防治高血压/276	柿子叶、山楂泡茶治高血压/276
治胃寒妙方/277	猪心加白胡椒治胃炎/277
葡萄酒泡香菜可治胃病/277	捏中指止嗝/277
点穴止嗝一法/278	半分钟止呃逆/278





万事不求人

- 盆池热水浴治疗腹泻/278
茶叶大蒜可治腹泻/278
杨花可治痢疾/278
老枣树皮可治慢性肠炎/279
茶叶炒焦可治疗腹痛泻肚/279
西瓜治肾炎/279
治肾虚一法/279
老公鸭治肾炎水肿/279
治糖尿病一方/280
葱头泡葡萄酒治糖尿病/280
治便秘的简便方法/280
胖大海治婴儿大便不通/280
按摩通便法/280
桔子皮泡茶水治便秘/281
黄连在白酒中研磨的酒液治痔疮/281
大萝卜治痔疮/281
马齿苋治痔疮/281
无花果叶子治痔疮/281
羊苦胆可治红眼病/281
中药决明子是明目佳品/282
淡盐水治麦粒肿/282
中药熏洗治红眼病/282
香油可治慢性中耳炎/282
生姜治咽鼓管炎/282
香油炸黄连可治中耳炎/282
鲜地黄根捣汁治中耳炎/283
高举手臂止鼻血有效/283
冷热水交替按摩治疗过敏性鼻炎/283
饮藕根水可治流鼻血/283
绞股蓝可治牙龈发炎/283
先锋4号治牙龈炎/284
吃老冬瓜止牙痛/284
大蒜可治牙痛/284
白酒辣椒芯治“火牙”/284
核桃仁可治“倒牙”/284
治口舌生疮一方/284
苹果片治口疮/285
生食青椒治口腔溃疡/285
喝凉白开水可治咽炎/285
香油白糖冲鸡蛋治嘶哑/285
蜂蜜茶可治咽炎/285
按摩治疗咽炎/286
韭菜根治头痛/286
治神经性头痛一方/286
猪苦胆绿豆治头痛/286
梳摩可治偏头痛/287
桑枝柳枝治腰腿痛/287
土鳖泡酒治闪腰/287
麦麸加醋治腰腿病/287
醋煮葱治关节炎/288





- | | |
|---------------------|-----------------|
| 药敷治类风湿关节炎/288 | 治坐骨神经痛一方/288 |
| 治坐骨神经痛良方/288 | 治手脚麻木一法/288 |
| 大葱治四肢麻/288 | 贴豆腐治脚鸡眼/289 |
| 盐水治鸡眼/289 | 大蒜治鸡眼/289 |
| 啤酒可治脚气/289 | 韭菜能治脚气/289 |
| 花椒盐水治脚气/290 | 用蜂蜜揉搓可治手皸裂/290 |
| 柏树枝叶治指掌脱皮/290 | 黑芝麻煮食医治手裂脱皮/290 |
| 巧治手掌血泡/290 | 紫金锭治鹅掌风/290 |
| 涂抹苯海拉明注射液治毒蚊子叮咬/291 | 西瓜皮可止痒消肿/291 |
| 小刀伤消毒止血法/291 | 油浸鲜葵花可治烫伤/291 |
| 虎杖根治烫伤/292 | 六神丸治夏令湿疹/292 |
| 黄莲蜂蜜治湿疹/292 | 治荨麻疹一方/292 |
| 大黄冰片治黄水疮/293 | 生鸡蛋内膜治褥疮/293 |
| 茄子皮治腿部溃疡/293 | 治顽固性皮肤瘙痒一方/293 |
| 淘米水治阴部瘙痒/293 | 治狐臭特效方/294 |
| 西红柿汁除腋臭/294 | 根治小儿积食病/294 |
| 山楂神曲治小儿饮食不节/294 | 胡萝卜治小孩消化不良/294 |



第十一章 养生之道 295

- | | |
|----------------|---------------|
| 健身十六宜/296 | 怎么多活二十年/297 |
| 家庭健身小技六法/298 | 平躺有益健康/298 |
| 两种水平运动延年益寿/299 | 降低体温可长寿/299 |
| 高抬脚利健康三法/300 | 练腿八法/300 |
| 活动手指能健脑/301 | 推迟大脑衰老七法/301 |
| 双手并用可防脑溢血/302 | 哼唱益健康、防哮喘/302 |



- 晨晚长啸吐故纳新/303
- 音乐健身二条/303
- 揪耳养生法/304
- 保持年轻秘诀六条/305
- 老人晨起健身八法/306
- 健脑五要素/308
- 不利健康的六种生活方式/309
- 主妇简易解乏四法/310
- 夏天锻炼防中暑八法/311
- 不宜午睡的三种人/312
- 睡眠技巧/313
- 剧烈运动后不宜立即洗热水澡/314
- 按摩穴位消除疲劳/314
- 松弛筋骨两法/303
- 漱口护齿四法/304
- 排便要讲卫生/305
- 哭有益健康/306
- 老人嘴勤益寿四法/307
- 秋季养生五要/308
- 五种不良习惯有损体型美/309
- 中年自我保健五忌/310
- 五种不良习惯不利养生/311
- 头东脚西睡觉有益健康/312
- 凉爽消暑八药浴/313
- 积极休息四法/314
- 夏泳慎防四种病/315



第十二章 安防技巧与权益保护 317

- 外出打工的准备工作/318
- 要签劳动合同/319
- 当服务小姐须知/321
- 安全防护/323
- 如何避免抢劫/325
- 亲人被绑架后的自卫技巧/326
- 继承人在什么情况下丧失继承权/327 什么人可成为法定继承人/328
- 继承分配原则是什么/328
- 已出嫁的女儿能否继承父母的遗产/329
- 子女不尽赡养义务是否有继承权/329
- 打工守则/319
- 当保姆须知/320
- 当建筑工须知/322
- 遭遇抢劫时的自卫技巧/324
- 遭遇绑架时的自卫技巧/326