

NONGJIA BAODIAN

# 农家宝典

◎张希玉 主编



- ★生活必备
- ★致富必需
- ★提高生活质量
- ★助您解决疑难

农村畅销书



河南科学技术出版社

# 农家宝典

主编 张希玉



河南科学技术出版社

·郑州·

## 内 容 提 要

本书是为农民朋友写的科普书。内容十分丰富,包括精神文明、恋爱婚姻、性和谐、种植养殖、农产品加工、农机使用、优生优育、家庭菜谱、劳动安全、求医问药、自我诊治、急病救护、常用偏方、建筑、气象知识等,所选内容贴近生活、贴近实际,好读,好懂,也好记,是农家的必备科普书。

### 图书在版编目(CIP)数据

农家宝典/张希玉主编. — 郑州:河南科学技术出版社,  
2006.4

ISBN 7-5349-3315-3

I. 农… II. 张… III. 科学知识-普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第027579号

---

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

电话:(0371) 65737028

责任编辑:樊丽 刘嘉

责任校对:徐小刚 申卫娟

封面设计:宋贺峰

版式设计:栾亚平

印刷:河南第一新华印刷厂

经销:全国新华书店

幅面尺寸:140mm×202mm 印张:21.25 字数:530千字

版次:2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

印数:1—2500

定价:25.00元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

## 《农家宝典》撰稿人员

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 张希玉 |     |     |     |
| 副主编 | 张雪晶 | 姜长清 | 杨寿新 | 吴耀中 |
| 撰稿人 | 杨 帆 | 吴佩刚 | 张雪松 | 杨秀兰 |
|     | 马淑华 | 于兰英 | 吴玉红 | 张雪飞 |
|     | 穆海玉 | 王亚萍 | 江中石 | 翟明秋 |
|     | 翟成林 | 翟 威 | 高 洁 | 翟 璐 |
|     | 叶小荣 | 梁 涛 | 张 宏 | 尹笑冬 |
|     | 张希玉 | 吴耀中 | 姜长清 | 杨寿新 |
|     | 陆农夫 | 张 伟 | 余丽珍 | 罗振邦 |
|     | 罗 姗 | 关 心 | 张醒龙 | 秦大地 |
|     | 孙 淼 |     |     |     |



**精神文明** ..... (1)

- 我国社会公德的五个特点 (1)
- 我国社会主义道德的五项基本要求 (2)
- 我国公民基本道德规范二十字 (2)
- 社会公德的十项主要内容 (2)
- 职业道德的八项主要内容 (3)
- 家庭美德的八项主要内容 (3)
- 文明家庭五标准 (3)
- 五好家庭五做到 (4)
- 文明家风十二项要求 (4)
- 制订乡规民约八要点 (4)
- 文明村民的十项准则 (5)
- 农村干部十要 (5)
- 文明单位八好要求 (5)
- 文明村建设五抓五治五变 (6)
- 文明交往的九项要求 (6)
- 语言文明的六项要求 (6)
- 文明顾客七做到 (7)
- 文明交谈七注意 (7)
- 文明乘车九应知 (8)
- 文明观众八须知 (8)
- 邻里关系七原则 (8)
- 同事相处八准则 (9)
- 交友九准则 (9)
- 现代生活方式八主张八反对 (9)
- 纪律的六大作用 (10)
- 法律的三大作用 (10)
- 奉公守法六原则 (10)
- 秉公执法十原则 (11)
- 扰乱公共秩序八种行为 (11)
- 妨碍公共安全八种行为 (11)
- 侵犯他人人身权利九种行为 (12)
- 应受治安处罚的八大类行为 (12)
- 公民的十六项基本义务 (12)
- 赌博十害 (13)
- 爱护公共财物八做到 (13)
- 保护文物七要求 (14)
- 保护名胜古迹六要求 (14)
- 保护森林资源八要求 (14)
- 保护野生动物资源八要求 (15)
- 保护



生态资源六要求 (15) 保护水源十要求 (15) 农村使用沼气好处多 (16) 我国水污染防治法规定的十禁止 (16) 养成良好职业道德八必须 (17) 企业员工职业道德六要点 (17) 经商职业道德十要点 (18) 个体劳动者职业道德十要点 (18) 农村专业户职业道德十二要点 (18)

**恋爱婚姻** ..... (20)

结识异性朋友三十法 (20) 求爱方式二十二法 (21) 单身的二十个好处 (22) 单身的二十个坏处 (22) 女性心中的男性美二十特点 (23) 男性心中的女性美二十特点 (24) 不受欢迎的女孩二十特点 (24) 不受欢迎的男孩三十特点 (25) 女大十八变 (26) 女人性感二十条 (27) 初次约会二十注意 (27) 现代青年择偶十种心理类型 (28) 男性择偶十二个条件 (28) 女性择偶十二个条件 (29) 择偶二十个误区 (29) 选择理想男友二十须知 (30) 选择理想女友二十须知 (31) 十四不娶 (31) 十四不嫁 (32) 男孩十忌 (32) 女孩十忌 (33) 一见钟情十注意 (33) 正确对待求爱者八注意 (34) 富姐择偶十二特点 (34) 攀比八害 (35) 初恋心理十特点 (35) 考察恋人十法 (35) 大龄青年择偶十忌 (36) 热恋心理十特点 (36) 热恋十注意 (36) 未婚先孕十要 (37) 相互尊重十要点 (37) 恋爱二十五个小窍门 (37) 恋爱二十大忌 (38) 恋爱时三十个不良行为 (39) 失恋六要 (40) 失恋六不要 (40) 失恋八先兆 (40) 走出失恋阴影十法 (41) 失恋十因 (41) 恋爱中女孩常犯的二十个错误 (41) 恋爱中男孩常犯的二十个错误 (42) 女人的十大法宝 (43) 婚姻的二十大功能 (43) 婚姻的十五大原则 (44) 婚姻的十二条规律 (44) 当代婚恋十五个新趋势 (45) 婚姻十二禁忌 (45) 婚姻天长地久十四要素 (46) 婚姻平衡十三个相互 (46) 婚姻中十四个错误理念 (47) 导致婚姻失败的十四个原因 (47) 女人对婚姻十怕 (48) 二人世界十四个隐患 (48) 婚姻的二十个危险信号 (49) 草率成婚十三个原因 (49) 当代家庭十四个不要 (50) 改善单调婚姻生活四十招 (50) 婚姻的二十六个定义 (52)



## 夫妻关系 ..... (53)

- 夫妻交谈十要十不要 (53) 夫妻对话十四不 (53) 夫妻交谈十四忌 (54) 夫妻沟通三十要点 (54) 化解夫妻矛盾十四法 (55) 夫妻关系十四忌 (56) 防止夫妻冷战十四招 (56) 女人瞧不上眼的二十种丈夫 (57) 男人瞧不上眼的二十种妻子 (57) 好丈夫十五要 (58) 好妻子十五要 (59) 丈夫十四大戒条 (59) 妻子十五大戒条 (60) 男人和解夫妻矛盾十四招 (60) 女人和解夫妻矛盾十四招 (61) 夫妻吵架十二不该 (61) 夫妻吵架十四条自律 (62) 夫妻相处十四项原则 (62) 接吻十大好处 (63) 丑妻十好 (63) 夫妻多说十五种话 (63) 夫妻不说十五种话 (64) 妻子常见的十五种不良性格 (64) 丈夫常见的十五种不良性格 (65) 夫妻感情不和的十五种心理因素 (65) 增进夫妻感情三十招 (66) 消除夫妻误解二十招 (67) 夫妻感情障碍二十条 (68) 妻子讨厌丈夫的十五种行为 (68) 丈夫讨厌妻子的十五种行为 (69) 婚外恋十类型 (69) 婚外恋十四大原因 (70) 易有婚外恋的二十种男人 (70) 易有婚外恋的二十种女人 (71) 婚外恋的十种表现 (71) 婚外恋十四害 (72) 对待爱交际的妻子十注意 (72) 对待爱“吃醋”的妻子十二注意 (73) 对待下岗的妻子十二注意 (73) 对待怀孕的妻子十五注意 (74) 对待当母亲的妻子十二注意 (74) 对待不生子的妻子十注意 (75) 对待爱逛商店的妻子十二注意 (75) 对不善于表达感情的丈夫十做到 (75) 对私设小金库的丈夫十二做到 (76) 对嗜酒成性的丈夫十要 (76) 对赌博成瘾的丈夫十二要 (77) 对脾气暴躁的丈夫十四注意 (77) 对违法乱纪的丈夫十做到 (78) 提高爱情质量十四法 (78) 防止第三者插足十二要点 (78) 导致离婚十四因 (79) 预防不慎离婚十四要点 (79) 离婚的十二大好处 (80) 离婚十注意 (80) 离婚后十二要 (81) 再婚十二忌 (81) 继母十二要 (82) 继父十二要 (82)



性生活 ..... (83)

- 学点性知识十大好处 (83) 性生活十四忌 (83) 性反应的四个周期 (84) 男女性欲八别 (84) 性和谐的十四种心理特征 (85) 性生活卫生十五要点 (85) 性生活过度八信号 (86) 保持性生活常新十四法 (86) 接吻八注意 (87) 性沮丧十因 (87) 满意性爱十四条件 (87) 处理性欲不协调十原则 (88) 摆脱公式化性爱八注意 (88) 性欲十足的十二项秘方 (88) 享受性爱的二十八条建议 (89) 前戏十注意 (90) 六种基本性交体位 (90) 特殊情况下十三种性交体位 (90) 影响性欲十因素 (91) 男子性敏感区六部位 (91) 女子性敏感区十部位 (92) 青春期性心理十特点 (92) 男子性成熟八标志 (92) 女子性成熟六标志 (93) 新婚之夜十二注意 (93) 性生活环境八做到 (93) 影响性功能的六大类药物 (94) 讲究性心理卫生十二做到 (94) 讲究性道德十二做到 (95) 增进男性亢奋七招 (95) 增进女性亢奋七招 (95) 枕边细语八点内容 (96) 后戏八要点 (96) 防治性交疼痛十注意 (96) 防治射精疼痛六注意 (97) 推迟男方性高潮到来十注意 (97) 排除女性性压抑十二要点 (97) 避免性爱危机六做到 (98) 女强男弱十二注意 (98) 男强女弱十二注意 (99) 女性性交过程中的八大危险信号 (99) 老年性生活十八注意 (99) 老夫少妻性爱十注意 (100) 延缓性衰老十三要点 (100) 易患阳痿病的十种男人 (101) 功能性阳痿二十因 (101) 功能性阳痿临床八特点 (102) 器质性阳痿十特点 (102) 发生阳痿十四注意 (103) 早泄十四因 (103) 预防早泄十四要点 (104) 治疗早泄十四要点 (104) 治疗早泄十一种中成药 (105) 防止精液过敏五法 (105) 防治性交昏厥六注意 (105) 发生嵌顿包茎三注意 (106) 女性性欲低下十四因 (106) 治疗性欲低下十三要点 (107) 心脏病患者性生活八注意 (107) 糖尿病患者性生活七注意 (107) 高血压患者性生活八注意 (108) 子宫切除后性生活七注意 (108) 性交中断七害 (109) 壮阳增精六步曲 (109) 阳痿搓掠功二法 (109) 宫廷秘方十四种壮阳食谱 (110) 宫





廷秘方十四种补肾食谱 (110)

## 种植技术 ..... (111)

- 水稻旱作技术五要点 (111) 常规稻种选留四法 (112) 提高杂交稻种发芽率五要点 (112) 水稻施钾增产技术四方法 (112)
- 水稻二化螟的鉴别与防治四须知 (113) 高产麦田冬前管理四要点 (113) 大豆综合高产栽培模式四要点 (114) 防止大豆落花落荚四措施 (114) 甜玉米栽培技术六要点 (114) 玉米增产六诀窍 (115) 玉米种子安全度夏三措施 (115) 甜高粱种植六要点 (116) 棉花高产五措施 (116) 防止花生死苗八注意 (117)
- 优质甘薯品种五种 (117) 甘薯高产栽培技术七须知 (118) 芝麻高产栽培技术六要求 (118) 四种作物摘心增产方法 (119)
- 防甘蔗倒伏八措施 (119) 甜菜增产增糖三措施 (120) 烤烟喷施乙烯利催熟四注意 (120) 白瓜籽育苗五要点 (121) 白瓜籽栽培管理九须知 (121) 使用包衣种子五注意 (122) 蔬菜地膜覆盖栽培技术七环节 (122) 高温季节蔬菜育苗技术七要点 (123) 大棚秋黄瓜栽培十注意 (124) 茄子栽培丰产技术七要点 (124) 青椒栽植技术六要求 (125) 大葱高产施肥四环节 (126) 大蒜丰产技术六应知 (126) 西瓜增产增甜三法 (127)
- 大白菜中后期增产十法 (127) 栽培当年可收获的大葱六要点 (128) 魔芋种植六应知 (129) 马铃薯高产栽培技术五环节 (129) 马铃薯储藏保鲜五方法 (130) 党参栽培五环节 (131)
- 黄芪栽培管理六应知 (131) 甘草栽培技术五须知 (132) 栽培平贝九要求 (132) 薄荷种植六要点 (133) 枸杞育苗种植五应知 (134) 麻黄栽培七要点 (135) 五味子育苗技术四环节 (135) 五味子定植移栽四要点 (136) 大黄种植技术六应知 (137) 太子参栽培技术六要点 (137) 提高新栽果树成活率八要素 (138) 果树秋冬季管理九须知 (139) 果树人工授粉五应知 (140) 幼龄果园防冻驱寒七法 (140) 果树叶面喷肥十注意 (141) 果树用药十三忌 (142) 栽培桃树十应知 (142) 中华猕猴桃插根育苗四环节 (143) 苹果人工贴字技术三步骤 (144)
- 苹果根癌病综合防治六措施 (144) 沙藏苹果五应知 (145)



促进梨果增大四妙法 (145) 柑橘高接换种技术四应知 (145)  
山区发展大枣八注意 (146) 选建葡萄园的五个条件 (146) 葡萄无核栽培技术七要点 (147) 五种柿子脱涩方法 (148) 核桃增产九措施 (148) 板栗树疏雄增产五应知 (148) 草莓越冬防寒六措施 (149) 桑树栽植六要点 (150) 桑树栽后管理八要求 (150) 刺槐薪材林栽植五应知 (151) 沙棘造林三方法 (151) 采集林木种子三应知 (152) 林木种子储藏六注意 (152) 多年生牧草夏播技术八要点 (153) 食用菌增产六法 (153) 袋栽黑木耳技术五要点 (154) 段木培养香菇八环节 (155)

**养殖技术** ..... (156)

夏季饲养奶牛八要诀 (156) 高档肉牛育肥六要点 (157) 调教役马四招 (157) 高效益规模养猪七招 (158) 选留优良母猪九特点 (158) 确保仔猪健康对环境要求六应知 (159) 利用酒糟喂猪四注意 (159) 雏鸡孵化场所的卫生管理五项要求 (160) 饲料巧用六方法 (160) 挑选长毛兔五标准 (161) 家兔配种的五种技术措施 (161) 喂兔十忌 (162) 母兔产后催乳六法 (162) 大蒜治兔病六验方 (163) 养兔青饲料四不喂 (163) 养蚕的五项新技术 (163) 新养蛇喂食四方法 (164) 水貂日粮配制十二须知 (165) 提高水貂成活率十一项措施 (165) 养鸡十秘诀 (166) 养禽防暑十三招 (167) 家禽中毒救治五措施 (168) 产蛋鸡避免下软壳蛋四注意 (168) 山鸡人工饲养五要点 (168) 乌骨鸡饲养四须知 (169) 产蛋鹌鹑饲养管理五要点 (170) 科学养蜂十规则 (171) 蜜蜂越冬管理六注意 (171) 围网养鱼八字诀 (172) 提高养鱼池塘水质六措施 (172) 人工养蟹五须知 (173) 快速鉴别鱼粉质量五方法 (174) 培养绿毛龟五须知 (174) 林蛙致病三因素 (175) 林蛙疾病防治六方法 (175)

**生产加工** ..... (177)

无铅鹌鹑皮蛋加工八要领 (177) 膨化机操作技术八应知 (178)





五香栗子加工六工艺 (178) 草莓果酱加工十环节 (179) 果丹皮加工制作五步骤 (180) 山楂糕加工六要求 (180) 制作山楂片的五工序 (180) 五香牛肉干加工技术六要点 (181) 番茄酱加工五步骤 (181) 制取薯类精白淀粉五工艺 (182) 腐竹加工八程序 (182) 用玉米面制作糖稀六要求 (183) 用甘薯干制取酱油五工序 (184) 酸辣白菜腌制四步骤 (184) 葡萄干制作四应知 (185) 加工果冻七要求 (185) 编织工艺品防护剂配制三应知 (185) 毛皮加工五步骤 (186)

## 农机使用 ..... (187)

拖拉机使用维护八窍门 (187) 拖拉机技术保养九要求 (188) 拖拉机长时间怠速空转五弊 (188) 农机使用维修五忌 (188) 农机使用五规定 (189) 农机具合理配备五原则 (189) 拖拉机长时间停放十注意 (190) 农机驾驶中的十个不安全因素 (190) 农机严重违章的十二项内容 (191) 农机在运输中的八个不安全因素 (191) 农用车辆造成交通事故九原因 (191) 农机在生产中易发生事故的八因素 (192) 联合收割机安全生产十要求 (192) 柴油机冒黑烟三原因及排除方法 (193) 柴油机冒白烟三原因及排除方法 (193) 柴油机冒蓝烟三原因及排除方法 (194) 脱粒机使用十忌 (194) 小型颗粒饲料机使用六注意 (195) 农用喷灌机使用七注意 (195) 农用喷灌机保养五须知 (196) 背负式手动喷雾器六特点 (196) 家庭保管农机油料六防 (196)

## 选购与使用 ..... (198)

选购小轿车十标准 (198) 选购家用电脑十二注意 (198) 使用家用电脑十要求 (199) 放置家用电脑五须知 (199) 安装使用空调器十六要点 (200) 购买电话机九应知 (200) 选购和使用电热驱蚊器七须知 (201) 选购摩托车十二应知 (201) 选购洗衣机六注意 (202) 使用洗衣机十一要点 (202) 电冰箱使用十应知 (203) 使用电热褥八须知 (204) 厨房排烟器使用五注意



(204) 选购电风扇五应知 (204) 电饭锅使用七忌 (205) 巧用微波炉五方法 (205) 压力锅使用十注意 (206) 节约使用天然气五方法 (206) 厨房发生液化石油气泄漏紧急处理四措施 (207) 液化石油气瓶起火紧急扑救四措施 (207) 使用手机九注意 (207) 电子钟走时不准五原因及排除方法 (208) 彩电出故障的七个先兆 (208) 自行车使用保养十须知 (209) 缝纫机断线六原因及排除方法 (209) 缝纫机缝针穿不透厚料三原因和排除方法 (210) 辨别塑料制品有无毒五种方法 (210) 铝制品“保健”六方法 (210) 防触电六须知 (211)

花卉栽培 ..... (212)

盆栽花卉八种常用土 (212) 花卉种子收藏三法 (212) 花卉播种七注意 (212) 播种后管理八要点 (213) 盆花扦插七技巧 (213) 移植的盆花五不能 (213) 换盆十五须知 (214) 整形修剪十须知 (214) 盆花春季管理十要点 (215) 夏季花卉管理八要点 (215) 盆花越冬九要点 (215) 巧制液体花肥十法 (216) 防治花木常见病十三种 (216) 防止叶子发黄八措施 (217) 防止落花落果七注意 (217) 防治蚜虫和红蜘蛛六应知 (217) 防治蛴螬五须知 (218) 栽培兰花九技巧 (218) 栽培米兰八要点 (218) 栽培蟹爪兰八须知 (219) 栽培玉兰花十要点 (219) 养殖吊兰七注意 (219) 君子兰品种优劣八标准 (220) 培育君子兰十二技巧 (220) 使君子兰早开花九措施 (221) 水养水仙十二要点 (221) 月季修剪七注意 (221) 水插繁殖月季七要求 (222) 月季连续开花十技巧 (222) 仙人掌栽培用土五原则 (222) 仙人掌浇水十要领 (223) 仙人掌施肥六必须 (223) 养好昙花五须知 (223) 桂花栽培十要点 (224) 盆栽茉莉十四须知 (224) 栽培石榴九要 (225) 管理文竹十要点 (225) 盆栽牡丹十二技巧 (225) 梅花栽培十一技巧 (226) 腊梅栽培十二技巧 (227) 栽培杜鹃八喜八忌 (227) 杜鹃花叶八看查病 (228) 培育菊花七特点 (228) 菊花管理十二要点 (228) 养菊控制花期二法 (229) 栽培令箭荷花十三要点 (229) 栽培鹤望兰十一要点 (230) 栽培山茶花十四须知



(230) 盆栽芦荟八注意 (231) 万年青养护八技巧 (231) 栽培苏铁十一要点 (231)

**经营管理** ..... (233)

收割机作业前的五项准备 (233) 旱田除草剂“精稳杀得”五特点 (233) 农用稀土科学施用四方法 (234) 温室土壤除盐六措施 (234) 提高尿素肥效八注意 (235) 提高农药防治病虫害效果六须知 (236) 选购化肥的三个误区 (237) 简便易行的十种化肥鉴别法 (237) 判断土壤墒情的五种简易办法 (237) 秋翻地深度四要求 (238) 科学施用农药五要求 (238) 安全储藏种子要把六关 (239) 十一类土壤酸碱度与其适宜生长的作物 (239) 保管使用化肥十四注意 (240) 盐碱地施用化肥四须知 (241) 使用饲料添加剂八注意 (241)

**保险理财** ..... (242)

办理家庭财产保险五须知 (242) 选购保险六要六不要 (243) 投保十注意 (243) 农业可保风险应具备六条件 (244) 果树保险五内容 (244) 以成年人为保险对象的六险种 (245) 以青少年儿童为保险对象的五险种 (246) 人身保险的三大种类 (246) 涉足股市十应知 (247) 投资股票八戒律 (247) 四种科学的储蓄方法 (248) 规避家庭贷款风险五考虑 (248) 家庭理财五招 (249) 挡住指缝中溜掉的钱四妙招 (249) 减少家庭理财风险六招 (249) 家庭消费六原则 (250)

**家庭教育** ..... (251)

家庭教育十原则 (251) 提高儿童智力十做到 (251) 不利于孩子成长的十种家庭类型 (252) 教孩子生活自理二十会 (252) 教孩子口齿伶俐八法 (253) 关门教子十害 (253) 幼儿道德教育十注意 (253) 批评孩子十注意 (254) 讽刺挖苦孩子十害 (254) 培养孩子正确看待金钱十二要点 (255) 胆汁质的幼儿十特点 (255) 多血质的幼儿十四特点 (255) 黏液质的幼儿十



二特点 (256) 抑郁质的幼儿十特点 (256) 智力是六种能力的综合 (257) 影响婴儿智力的十个危险因素 (257) 影响幼儿智力发展十大因素 (257) 天赋高的幼儿十二特点 (258) 给孩子亲善快乐二十做到 (258) 同孩子交谈八原则 (259) 和孩子谈性八要 (259) 心灵手巧训练十四法 (259) 培养孩子的思维能力十多 (260) 弱智幼儿十四特点 (260) 严父慈母十四要 (261) 智力超常幼儿十四特点 (261) 适应未来需要的十大基本功 (262) 家长言传身教二十五要 (262) 孩子落榜十关爱 (263) 孩子早恋十必须 (263) 孩子失足十应该 (264)

**孝敬老人** ..... (265)

人老应五有 (265) 家庭赡养与扶养十六要点 (265) 社会保障十三要点 (266) 维护老年人合法权益七要点 (267) 孝敬老人十做到 (267) 与老人相处十不要 (268) 关爱老人心理健康十必须 (268) 远离家乡十不忘 (268) 关心退休老人十要点 (269) 对待老人缺点错误十注意 (269) 支持老人再婚八注意 (270) 对待性格古怪老人十二注意 (270) 关心公婆十四要 (271) 孝敬有病老人十要点 (271) 孝敬继父继母七应该 (272)

**家庭菜谱** ..... (273)

烧茄子 (273) 炸茄盒 (273) 肉烧白菜 (274) 肉片炒青椒 (274) 冬瓜肉片 (274) 肉丝菠菜粉丝 (275) 木须豆腐 (275) 麻辣豆腐 (275) 油焖豆腐 (276) 摊黄菜 (276) 锅包肉 (277) 糖醋排骨 (277) 红烧肘子 (277) 四喜丸子 (278) 红烧肉 (278) 鱼香肉丝 (279) 鸡蛋里脊 (279) 香酥鸡 (279) 清蒸鸡 (280) 红烧鸡块 (280) 东坡羊肉 (281) 红烧牛肉 (281) 番茄牛肉片 (282) 红烧鱼 (282) 干煎黄花鱼 (282) 清炒虾仁瓜片 (283) 爆炒乌鱼丝 (283) 挂浆苹果 (284) 余丸子 (284) 紫菜瓜片汤 (284)



## 糕点制作 ..... (286)

松籽枣泥糕 (286) 吉利年糕 (286) 重阳糕 (287) 玫瑰糕 (287) 枣泥甜包 (288) 麻球 (288) 豆沙面包 (288) 奶油芝麻饼干 (289) 核桃酥 (289) 麻心元宵 (290) 蜜果 (290) 杏仁酥 (290) 月饼 (291) 开口笑 (291) 脆麻花 (291) 绿豆糕 (292)

## 穿戴时尚 ..... (293)

服装美的三要素 (293) 六种体型的服装选择 (293) 穿着西装的十项要求 (294) 西装、衬衫、领带颜色搭配六例 (295) 常见的九种衣领式 (295) 七种不宜穿体型裤的人 (296) 羊毛衫五特征 (296) 穿着旗袍四应知 (296) 皮装穿着六须知 (297) 优质羽绒服的六个特点 (297) 选择服装颜色四原则 (297) 体形短胖的女子选择夏装七注意 (298) 女士选围巾六应知 (298) 皮鞋优势的七个标准 (299)

## 医院求医 ..... (300)

应去医院求医问药的三十种症状 (300) 到医院看病七准备 (301) 看病的十个基本程序 (301) 看病八注意 (302) 挂号和候诊十须知 (302) 急诊急救的二十种危重病症 (302) 护送危急病人十一注意 (303) 向医生讲述病情十要点 (304) 向医生叙述性生活六注意 (304) 求医中二十种常见术语 (304) 求医中常用的十三种检查方法 (306) 中药的四性五味 (307) 中医用药十九畏和十八反 (307) 六种疾病应看中医 (307) 十种妇产科病看中医好 (307) 需要产前诊断的十种孕妇 (308) 怀孕期间的八大危险因素 (308) 心理治疗六法 (309) 心理治疗八项基本要求 (309) 病人的十个心理特点 (309) 十种病人宜吃和不宜吃的水果 (310) 十八种病人的饮食禁忌 (310) 病人十忌 (311) 老年人用药十忌十应 (311) 服用中草药十注意 (312) 就诊中医十注意 (312) 十二种传染病的隔离期 (312)



易患高血压的十九种人 (313)

自我诊治 ..... (314)

自我诊病十须知 (314) 看痰查病七鉴 (314) 指甲辨病十二鉴 (315) 验便查病十鉴 (315) 舌苔诊病十三辨 (315) 气味测病十三鉴 (316) 尿色查病七多为 (316) 白带查病九多见 (317) 月经变化查病八常见 (317) 由腹痛的部位查病八多见 (318) 由腹痛的时间查病七多见 (318) 由腹痛的性质查病十四常见 (318) 胸痛查病十一常见 (319) 由胸痛伴随的症状查病八常见 (319) 皮肤变化查病十五常见 (320) 出汗异常二十常见 (320) 看脐诊病十鉴 (321) 中风的六个先兆信号 (321) 心肌梗死六个前兆 (322) 胃溃疡恶变六个信号 (322) 糖尿病十个早期症状 (322) 肝病的十种典型症状 (323) 中年发生癌症十信号 (323) 鼻咽癌六个早期症状 (323) 老年人须警惕的十四种现象 (324) 胃癌九个早期症状 (324) 自查乳腺癌十要点 (325) 防癌措施十六条 (325) 治疗急性上呼吸道感染六要点 (326) 治疗慢性支气管炎九要点 (326) 治疗肺心病六要点 (326) 治疗支气管哮喘七要点 (327) 治疗高热不退七要点 (327) 治疗神经衰弱十要点 (327) 治疗高血压病八要点 (328) 治疗慢性胃炎十二要点 (328) 治疗缺铁性贫血七要点 (329) 治疗类风湿性关节炎九要点 (329) 治疗前列腺炎九要点 (329) 治疗糖尿病十二要点 (330) 治疗腱鞘炎四要点 (330) 治疗肩周炎六要点 (331) 治疗腰肌劳损九要点 (331) 治疗坐骨神经痛六要点 (331)

急病救护 ..... (333)

心脏猝死急救七项措施 (333) 心绞痛急救九项措施 (334) 心肌梗死急救十项措施 (334) 脑中风急救十二项措施 (334) 急性胃炎急救七项措施 (335) 咯血急救八项措施 (335) 休克急救九项措施 (336) 呕血急救八项措施 (336) 糖尿病昏迷急救八项措施 (336) 哮喘急救十一项措施 (337) 大叶性肺炎急救





十项措施 (337) 急性菌痢急救十项措施 (337) 肝昏迷急救九项措施 (338) 癫痫病急救十项措施 (338) 瘧病发作急救十项措施 (339) 鼻子出血急救十四项措施 (339) 耳出血急救九项措施 (340) 牙龈出血急救八项措施 (340) 舌出血急救六项措施 (340) 眼出血急救九项措施 (341) 外伤止血五法 (341) 骨折急救十项措施 (342) 脱位急救八项措施 (342) 破伤风急救十项措施 (342) 急性阑尾炎急救八项措施 (343) 急性乳腺炎急救十项措施 (343) 急性胆囊炎急救十项措施 (344) 产后大流血急救十四项措施 (344) 河豚中毒急救十项措施 (345) 毒覃中毒急救十项措施 (345) 桃仁、杏仁中毒急救十项措施 (345) 发芽马铃薯中毒急救十项措施 (346) 鱼胆中毒急救九项措施 (346) 中暑急救九项措施 (347) 电击伤急救八项措施 (347) 溺水急救六项措施 (347) 冻伤急救七项措施 (348) 烧伤急救十项措施 (348) 一氧化碳中毒急救十项措施 (348) 食物中毒急救六项措施 (349) 有机磷农药中毒急救十三项措施 (349) 有机氯农药中毒急救十一项措施 (349) 有机硫农药中毒急救十二项措施 (350) 氟乙酰胺农药中毒急救十项措施 (350) 毒蛇咬伤急救十一项措施 (351) 犬咬伤急救十三项措施 (351) 蜂蜇伤急救八项措施 (352) 蝎子蜇伤急救七项措施 (352) 水蛭咬伤急救七项措施 (352) 酒精中毒急救八项措施 (353)

## 常用偏方 ..... (354)

治疗感冒方十二则 (354) 治疗咳嗽方十二则 (354) 治疗肺结核方十二则 (355) 治疗胃痛方十二则 (356) 治疗肾病方十二则 (356) 治疗哮喘方十一则 (357) 治疗头痛方十二则 (358) 治疗便秘方十二则 (358) 治疗腹泻方十二则 (359) 治疗高血压方十二则 (359) 下奶方十则 (360) 治疗阳痿早泄方十二则 (361)

## 性病防治 ..... (362)

性病二十种 (362) 性病日益泛滥十二因 (363) 性病十特点