

● ● ● ● ●
 巧 巧 巧 巧 巧
 治 增 飾 理 賺
 百 學 體 家 錢
 病 問 貌 事 財

現代生活技巧

程齊仁 ● 主編



黃河出版社

前 言

随着时代的发展和现代生活节奏的加快，人们普遍需要更少的时问、更行之有效的方法、更高的质量来处理和解快生活中遇到的各式各样的问题。为了帮助朋友们解决这些难题，我们编写了这本《现代生活技巧》。

该书从现代生活的实际需要出发，广收博采，将有关专家、学者的高论归纳整理为：巧赚钱财、巧理家事、巧干家务、巧做饭菜、巧用杂物、巧修残品、巧护佳物、巧饰体貌、巧增学问、巧改陋习、巧治百病11个栏目，言简意赅地介绍了2000余个小窍门、小技巧。从读书学习方法、经营赚钱之道、衣食住行学问、健身美容高招，到家用电器、日常用品的使用、维修、保管，以及防病治病等，几乎无所不有，无所不包。篇幅短小精悍，内容丰富多采，方法简便易行，熔科学性、技巧性、实用性于一炉。可以说是城乡广大家庭的良师益友。

参加本书编写的有刘发茂、吴明芳、章先财、柳梅、陈昌萍、陈力、李克均等同志。在编写过程中，得到有关领导和专家的指导，并参考了有关书籍报刊，在此一并深表谢意。不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

一、巧 赚 钱 财

巧学职外创收.....	(1)
推销技巧.....	(3)
向女人兜售商品的绝窍.....	(4)
收集信息妙法.....	(7)
定价窍门.....	(7)
快速致富门径.....	(10)
农村经营诀窍.....	(10)
集体小厂搞活经济“十字经”.....	(11)
解决鱼泛池塘妙法.....	(12)
巧用灯光引鱼食.....	(12)
鱼鹅同塘养殖妙法.....	(13)
使母禽下低胆固醇蛋妙法.....	(13)
使母鸡产厚壳蛋妙法.....	(13)
使母鸡多下蛋妙法.....	(14)
防止母兔吃崽妙法.....	(15)
农作物巧套作.....	(16)
巧为庄稼择佳邻.....	(17)
小麦抗旱增产新法.....	(18)
水稻增产妙法.....	(19)

栽培甘薯妙法.....	(20)
驱鸟保粮妙法.....	(20)
诱杀稻田害虫妙法.....	(21)
诱杀果树害虫妙法.....	(21)
防治毛毛虫妙法.....	(22)
诱杀蚜虫妙法.....	(22)
巧生无根豆芽.....	(23)

二、巧理家事

拴住妻子的诀窍.....	(25)
套牢丈夫的技巧.....	(27)
夫妻吵架的艺术.....	(30)
平息夫妻冲突要诀.....	(32)
处理外遇的诀窍.....	(33)
夫妻交谈技巧.....	(36)
作媳妇的诀窍.....	(36)
作婆婆的诀窍.....	(37)
长幼交谈要诀.....	(38)
夫妇生活愉快要诀.....	(39)
家庭生活中节约时间技巧.....	(40)
家庭支出巧规划.....	(41)
少花钱多办事的诀窍.....	(41)
选择储蓄的诀窍.....	(43)
存款尽快翻番的窍门.....	(44)
定期存款的最佳方案.....	(44)

三、巧 干 家 务

家务劳动巧安排.....	(46)
60种家庭劳作小窍门.....	(47)
负重省力窍门.....	(51)
洗衣窍门.....	(52)
巧洗丝绸被面.....	(52)
洗领带妙法.....	(53)
洗衣机洗涤毛丝织物窍门.....	(53)
洗涤裘皮服装窍门.....	(54)
巧除衣领油垢.....	(54)
漂清洗衣粉泡沫妙法.....	(55)
巧洗毛线.....	(55)
巧除衣物上的污渍.....	(55)
除掉衣服熨烫黄渍妙法.....	(57)
熨衣技巧.....	(58)
消除毛料裤膝盖包妙法.....	(59)
“开司米”缠在一起理顺技巧.....	(60)
洗尿布窍门.....	(60)
居室美化技巧.....	(61)
家用电器摆放技巧.....	(61)
清洗瓷盆浴缸、厕所便池窍门.....	(62)
巧擦玻璃.....	(63)
擦拭电视机屏幕妙法.....	(63)
油漆浅色家俱技巧.....	(63)
除去油漆旧家俱技巧.....	(64)

粉刷厨房内墙技巧.....	(55)
家庭污染排除妙法.....	(56)
消除居室异味妙法.....	(57)
在钢窗上巧安纱窗妙法.....	(58)
对付蚊蝇妙法.....	(58)
消灭蟑螂妙法.....	(59)
清除水垢妙法.....	(59)
餐具消毒妙法.....	(70)
冰箱怪味消除妙法.....	(71)
电饭锅焦底快速清除法.....	(71)
消除电熨斗底板黄黑斑妙法.....	(71)
巧开玻璃瓶罐头盖.....	(72)
玻璃快速钻孔法.....	(72)
用手工锯截硬石窍门.....	(72)
裁割瓷砖技巧.....	(73)
切割和胶合塑料贴面板技巧.....	(73)
自制长效保温瓶塞窍门.....	(74)
奶瓶乳头简易穿孔妙法.....	(74)

四、巧 做 饭 菜

一日三餐巧安排.....	(75)
脑力劳动者安排饮食的要诀.....	(76)
55种厨房技巧.....	(77)
快速发面技巧.....	(81)
蒸馒头碱大补救妙法.....	(81)
巧蒸馒头.....	(82)

巧做开花馒头·····	(82)
防止蒸馒头粘笼布妙法·····	(83)
巧煮挂面·····	(84)
巧做水饺皮·····	(84)
巧做饺子馅·····	(85)
防止水饺皮粘连妙法·····	(85)
用高压锅自制面包·····	(86)
炸油饼窍门·····	(86)
防止蒸包子粘底妙法·····	(86)
巧煮元宵·····	(87)
洗涤猪肺猪腰技巧·····	(87)
巧洗猪肚·····	(88)
巧煮猪肚·····	(88)
切肉的技巧·····	(88)
巧做肥肉·····	(89)
炒肉片技巧·····	(90)
防止炒肉菜巴锅妙法·····	(91)
巧做肉松·····	(92)
炖肉、熬骨头汤用水诀窍·····	(92)
做糖醋排骨的技巧·····	(93)
巧做肉皮·····	(94)
汆丸子的技巧·····	(94)
巧除淡水鱼的土腥味·····	(95)
除鱼腥味新法·····	(95)
防止煎鱼粘锅妙法·····	(95)
宰杀甲鱼的技巧·····	(96)

宰杀鳙鱼的技巧·····	(96)
剔取净鱼肉的技巧·····	(97)
剔猪羊牛肋骨技巧·····	(97)
巧炖老鸡·····	(97)
巧做鸡肉·····	(98)
做火鸡的技巧·····	(99)
科学吃鸡蛋·····	(100)
蒸鸡蛋羹的技巧·····	(101)
煮五香茶叶蛋的技巧·····	(101)
煮鸡蛋防止破裂妙法·····	(102)
巧做冻白菜·····	(102)
巧做酸白菜·····	(102)
炒茄子省油妙法·····	(103)
使海带柔软可口的技巧·····	(103)
炒糖色的技巧·····	(104)
腌制雪里蕻新法·····	(104)
腌菜除去白膜妙法·····	(105)
高压锅巧炒花生·····	(105)
粗菜细做·····	(106)
去壳剥皮妙法·····	(108)
食物去异味妙法·····	(109)
生吃瓜果蔬菜消毒妙法·····	(110)
除去菠菜中的草酸妙法·····	(110)
炸鱼油去腥妙法·····	(111)
巧用牛、羊浮油·····	(111)
隔夜点心加热妙法·····	(112)

五、巧 用 杂 物

巧用电冰箱.....	(113)
电冰箱节电妙法.....	(114)
延长电视机寿命诀窍.....	(115)
洗衣机漂洗衣物省水省时省力窍门.....	(117)
接长洗衣机排水管妙法.....	(117)
巧用香烟过滤嘴.....	(118)
使用电唱机技巧.....	(118)
电饭锅使用技巧.....	(119)
电风扇经久耐用窍门.....	(120)
延长灯管使用寿命妙法.....	(121)
家庭巧用灯.....	(121)
电子计算器使用技巧.....	(122)
巧用屋角.....	(123)
吸尘器使用技巧.....	(123)
电动剃须刀使用技巧.....	(124)
电热褥使用技巧.....	(125)
电烙铁沾锡妙法.....	(125)
电烙铁进行铝焊技巧.....	(126)
锯割铁管妙法.....	(127)
打开锈锁妙法.....	(127)
巧用药物牙膏.....	(128)
巧用废火柴盒.....	(129)
巧用陈醋.....	(129)
巧选食油容器.....	(132)

使用助听器窍门.....	(133)
--------------	-------

六、巧修残品

区别电视机故障妙法.....	(134)
消除电视图像叠影妙法.....	(136)
电视机出现焦气味或冒烟的处理.....	(136)
电冰箱半边结霜排除法.....	(137)
电冰箱外壳漏电排除法.....	(138)
硬币、钮扣旋入洗衣机波轮底部排除技巧.....	(138)
防止洗衣机转盘下漏水妙法.....	(138)
消除磁带发粘妙法.....	(139)
磁带断裂接复技巧.....	(140)
录音机带速不稳排除技巧.....	(141)
录音机轧带修复技巧.....	(142)
巧修磨损的磁头.....	(143)
唱片静电积灰简易处理法.....	(144)
消除半导体收音机啸叫声妙法.....	(144)
收音机外壳修补妙法.....	(145)
排除照像机卡片故障技巧.....	(145)
巧修电饭锅三线插头.....	(146)
电熨斗麻手修理妙法.....	(146)
喷汽电熨斗漏水、漏汽排除妙法.....	(147)
巧修日光灯启动器.....	(147)
消除日光灯的嗡嗡声妙法.....	(148)
计算器显示器不亮排除妙法.....	(148)
电子表壳除锈妙法.....	(148)

巧修电子表·····	(148)
自行车刹车不灵修理技巧·····	(149)
缝纫机断针故障排除技巧·····	(150)
防止缝纫机跳针妙法·····	(151)
自制缝纫机皮带妙法·····	(152)
手表消磁技巧·····	(152)
修补羽绒服装窍门·····	(152)
皮夹克粘接妙法·····	(153)
尼龙袜修补技巧·····	(153)
铝制品修补技巧·····	(153)
高压锅小修技巧·····	(154)
巧用牙膏皮补盆·····	(154)
快速补盆法·····	(155)
巧补铁锅·····	(155)
修补水缸裂缝技巧·····	(155)
闹钟响铃时间不准修理技巧·····	(156)
粘补塑料品技巧·····	(156)
塑料鞋修补技巧·····	(157)
修理拉锁技巧·····	(157)
自动伞修理技巧·····	(158)
煤气灶火苗发红的修理技巧·····	(158)
眼镜架修理技巧·····	(159)
粘接玻璃制品技巧·····	(159)
瓷器工艺品修复技巧·····	(159)
石膏工艺品断损修复技巧·····	(160)
有机玻璃制品修补技巧·····	(160)

巧补自行车内胎.....	(161)
修理手电筒技巧.....	(161)
修理断杆羽毛球拍技巧.....	(161)
修补乒乓球技巧.....	(162)

七、巧 护 佳 物

保养轻型摩托车技巧.....	(163)
保护电冰箱技巧.....	(164)
电冰箱停用技巧.....	(164)
录音机磁头简易消磁法.....	(165)
磁带整盒快速消磁法.....	(166)
自行车中轴加油技巧.....	(166)
节省液化石油气窍门.....	(167)
延长一次性打火机使用寿命妙法.....	(168)
保护电镀家俱窍门.....	(168)
保护雨伞窍门.....	(169)
保养毛毯窍门.....	(169)
皮料衣服收藏妙法.....	(170)
硬毛巾变软妙法.....	(170)
棉鞋除湿妙法.....	(171)
防止玻璃杯炸裂妙法.....	(171)
补救皮鞋褪色、返硝妙法.....	(171)
防止灯芯绒掉毛妙法.....	(172)
皮件防霉妙法.....	(173)
保养羊毛衫妙法.....	(173)
金银首饰整旧如新妙法.....	(173)

金银首饰增光妙法.....	(174)
保养钻石首饰窍门.....	(174)
保存油画要诀.....	(175)
展平字画妙法.....	(175)
巧除书籍污迹.....	(176)
消除石膏像污渍妙法.....	(177)
促进山石盆景长苔妙法.....	(177)
沾水照片补救妙法.....	(178)
整理旧像片技巧.....	(178)
防止底片发霉妙法.....	(179)
消除邮票痕迹妙法.....	(180)
保管书籍窍门.....	(181)
使家俱光洁妙法.....	(181)
木器家俱防蛀妙法.....	(182)

八、巧 饰 体 貌

增加魅力要诀.....	(183)
男女穿衣的技巧.....	(184)
穿衣“增高”妙法.....	(185)
掩饰体型缺陷技巧.....	(186)
女子胸部健美妙法.....	(187)
使身体丰满的诀窍.....	(189)
减肥新法.....	(189)
产后保持体型的诀窍.....	(190)
美容妙法.....	(191)
掩饰面部缺陷妙法.....	(192)

保护面部皮肤妙法.....	(198)
减少面部皱纹妙法.....	(198)
消除“鱼尾纹”妙法.....	(199)
防止化妆剥落妙法.....	(199)
选用香粉要领.....	(200)
皮肤保健妙法.....	(201)
老年人保护皮肤妙法.....	(201)
防治皮肤裂口窍门.....	(202)
家庭烫发诀窍.....	(203)
家庭染发要诀.....	(204)
头发秀美要诀.....	(205)
保护发型的技巧.....	(206)
保持头发乌黑的诀窍.....	(206)
巧除头虱.....	(206)
巧选颈部装饰品.....	(207)
选用领带的窍门.....	(208)

九、巧 增 学 问

创造思维技巧.....	(211)
思考妙法.....	(212)
自学思维妙法.....	(213)
提高思维能力窍门.....	(214)
增强记忆窍门.....	(215)
提高学习效率诀窍.....	(215)
中年人提高用脑效率诀窍.....	(216)
增强脑功能妙法.....	(217)

听中求知法.....	(218)
做资料卡片技巧.....	(219)
积累资料窍门.....	(219)
积累学问技巧.....	(220)
读书妙法.....	(221)
五步读书法.....	(223)
读报妙法.....	(224)
有效背诵法.....	(225)
培养孩子读书兴趣妙法.....	(225)
辅导孩子技巧.....	(227)
四十岁前成功诀窍.....	(228)
赢得尊重的要诀.....	(228)
保持心理平衡妙法.....	(229)
树立自信妙法.....	(230)
交谈要诀.....	(231)
交谈技巧.....	(232)
进言技巧.....	(233)
说服别人技巧.....	(234)
解决争端的良方.....	(235)
少女处世要诀.....	(236)
女性成功要诀.....	(236)
作客的学问.....	(237)
提高管理能力要诀.....	(238)
用人妙法.....	(239)
有效工作要诀.....	(239)
看电视的学问.....	(240)

拍摄夜景照片技巧·····	(241)
拍摄接片技巧·····	(241)
自放照片技巧·····	(242)
防止彩色照片变色妙法·····	(243)
盆花浇水妙法·····	(243)
养花巧制培养土·····	(244)
山石盆景巧上水·····	(245)
盆花无人照管供水妙法·····	(245)
促使茶花多开妙法·····	(246)
改变盆土板结不渗水的技巧·····	(246)
栽培树桩技巧·····	(247)
选择钓竿的诀窍·····	(248)
钓鱼窍门·····	(249)
养金鱼巧用自来水·····	(249)
巧制首日封·····	(250)
识别列车车次秘诀·····	(251)
测试儿童天赋妙法·····	(251)

十、巧 改 癖 习

戒除手淫的诀窍·····	(253)
巧治失眠·····	(254)
巧治多梦·····	(255)
改掉说梦话毛病妙法·····	(256)
纠正孩子偏食妙法·····	(256)
巧治小儿厌食·····	(257)
矫正小儿吮指妙法·····	(258)

减少吸烟绝招.....	(259)
-------------	-------

十一、巧 治 百 病

闻气味测病.....	(261)
看痰辨疾病.....	(262)
巧治阳痿.....	(262)
巧治前列腺炎.....	(264)
巧治青春期痛经.....	(264)
乳腺癌自查要领.....	(265)
治疗孩子伤食妙法.....	(266)
治疗婴儿夜啼妙法.....	(267)
防治婴儿红臀妙法.....	(268)
如何除尽婴儿尿布上的臊气.....	(268)
巧治小儿腹泻.....	(268)
巧治儿童多动症.....	(269)
巧治婴儿鼻塞.....	(269)
巧治婴儿腹泻脱水.....	(270)
使下一代免患肝炎妙法.....	(270)
巧治便秘.....	(271)
巧治腰痛.....	(272)
闪腰自疗妙法.....	(272)
巧治口唇干裂.....	(273)
巧治烂眼边.....	(274)
巧治“偷针眼”.....	(275)
巧治鼻出血.....	(276)
巧治手脚多汗.....	(276)