

万事如意

——生活窍门与妙方 下册

● 卢新鹏 等 主编



《乐在其中》系列书
科学技术文献出版社

《乐在其中》系列书

万事如意——生活窍门与妙方

下 册

卢新鹏 石 岩 主编
黄伟华 赵晓辉

科学技术文献出版社

(京)新登字130号

内 容 简 介

根据对生活的浓缩、提炼、加工,本书按18门91类分门别类地介绍2400余个充满智慧的窍门和妙方。上册涉及:购物、贮存、保管;去污、除味、消垢;洗衣、着装、编织;养颜、化妆、护发;减肥、增胖、健美;旅游、摄影、娱乐;惜时、高效、成功;交友、婚恋、家庭;健谈、礼俗、处事……。下册涉及:配菜、烹饪、巧吃;家电、检修、使用;理财、消费、防骗;节俭、敬物、持家;读书、应试、治学;优生、育儿、教子;防病、治病、急救;吃药、用药、食疗;保健、养生、长寿……。

本书信息量大、内容新颖、易学实用、编排巧妙,首次启用“检索序号”和“导读系统”,与“门类目录”和“袖珍警言”相配,有利阅读与操作。拥有本书,将令您在今后的人生旅途中潇洒自如、游刃有余、左右逢源、万事如意!

《乐在其中》系列书

万事如意——生活窍门与妙方 下册

卢新鹏等 主编

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路45号 邮政编码100038)

北京新丰印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

787×1092毫米 32开本 13.5印张 301千字

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数: 1—10000册

科技新书目: 277—111

ISBN 7-5023-1764-3/Z·291

定价: 7.25元

出版者的话

朋友,您想用微笑面对人生吗?您想与幸福一起漫步吗?那么,请您阅读《乐在其中》系列书!

我社计划出版的《乐在其中》系列书将陆续推出《家庭实用魔术》、《笑与解放——幽默心理分析》、《走向欢乐——幸福的家庭游戏》、《笑在人间——365则幽默与笑话》……,为丰富您的文化生活提供有益的精神食粮。

追随时代的气息和脉搏,把科学知识融于娱乐之中,开阔视野,启迪智慧,是《乐在其中》系列书的宗旨。

摆脱生活的烦恼,活跃家庭的气氛,增进亲朋的感情,减缓现代生活的紧张节奏,振奋进取向上的精神,是《乐在其中》系列书的目标。

追求集科学性、知识性、趣味性、娱乐性、可读性和教育性于一体的编辑方针,出版雅俗共赏的配套读物,是《乐在其中》系列书的特点。

《万事如意——生活窍门与妙方》作为《乐在其中》系列书的分册之一,奉“知识就是力量”为警言,将与您共享生活的乐趣。省时省力,其乐无穷,愿您乐在嘴上,乐在脸上,乐在心里。

1992年10月于北京

写 在 前 面

每个人都希望抓住时间老人的手臂,使自己的生活愉快、舒心、顺利、充实、有意义。然而,生活中有许多事情,即使花掉大量宝贵的时间和精力,也未必收到尽如人意的效果。正如平常所说:“生存是人类的本能,而生活的方法却需要学习”一样,假若通过学习,具备了充分的生活知识和技能,并将应懂而未尽知晓、应知而未尽通达的生活规律系统化、规范化、科学化,那么我们便能真正地懂得生活、学会生活,我们的明天也一定能变得多彩多姿、万事如意。

基于上述思路和构想,本书根据对生活的浓缩、提炼和加工,将生活中充满智慧的窍门和各种精巧的方法按 18 门 91 类分门别类地介绍给读者,共计 2400 余个,内容涉及购物、贮存、保管、维护、修理;洗涤、熨烫、编织、穿衣、打扮;配菜、调味、烹饪、巧吃;节俭、敬物、理财、储蓄、持家;种花、养鱼、摄影、旅游、赏析、娱乐;美容、护发、减肥、治病、健美、养生;读书、应试、惜时、高效、成功;交友、恋爱、婚姻、育儿、教子、自立、健谈、礼俗、处事……。具有信息量大,内容新颖,易懂易学,科学性、知识性、实用性并举等特点。此外,为便于阅读,本书在组织结构和体例安排上独具特色如下:

1. 介绍方法之方法,为读者生活提供“猎枪” 当一个人

走入森林时,与其给他干粮不如给他猎枪;同样,当您“走入”本书时,教给您发现窍门与妙方的方法,与单纯地告诉您该怎么做相比,前者才是我们的初衷。所以,在介绍某些正文的同时,笔者还将其发现或发明的过程介绍出来,希望起到抛砖引玉的功效。比如:上册 71007 和下册 92034。

2. 首次设立检索序号和导读系统,为读者查阅提供捷径

检索序号指设立在窍门或妙方之前的 5 位数字,比如 92034。第 1 位数字(如“9”)表示该文所处的门号,第 2 位数字(如“2”)表示类号(与门类目录一致),第 3~5 位数字(如“034”)表示该文位于本门的顺序号。检索序号是某段正文在书中的唯一代码,便于读者阅读和检索。导读系统的含义是:在某段正文之后若列出引导阅读的检索序号,如“参见 84059”,则可利用此线索查阅到与正文内容相关的分布在其他门类的一个或多个窍门和妙方,达到看一个、牵一串、学一套的目的。举例:由巧辨啤酒质量的窍门(上册 11006),可知保存啤酒的窍门(上册 13292),然后知道巧用啤酒催乳的妙方(下册 71158)和开启瓶装啤酒的窍门(下册 54079),继而知道席间斟倒啤酒的窍门(上册 93051);由给长者布置房间的窍门(下册 11006),可知给老人买内衣的窍门(上册 12086),继而知道尊老爱老的窍门(上册 84059)。因此,将本书置于床头案边,随便翻到哪一页,都能学到一套方法。巧妙的编排、新颖的检索渠道,将使您一书在手,样样不愁,实现省时省力、事半功倍的愿望。

3. 将部分内容列表叙述,为读者阅读提供方便

笔者在正文中设计了大量表格(如“观察比较辨别类”),以对比方式强化文字叙述的效果,不仅使读者一目了然,节约阅读时间,

而且更为实用、方便。

4. 设立“袖珍警言”专栏,为读者生活敲响警钟 在部分正文后面,笔者用几句简短而亲切的话语叙述与该文相近相关的注意事项,以起警钟常鸣的作用。同时请读者铭记:“知识之可贵在于巧妙的运用”,读完正文后宜弹性地运用每一个窍门与妙方,并在实践中不断发挥、创新和完善。

本书由卢新鹏、石岩、黄伟华和赵晓辉同志主编,参加执笔写作的同志还有曾培红、李旭涛、王增智、郑红伟、姜勇田、陈少强、黄向潮、朱小峰、王子宁、邱蕾、杜林云、李振勇、刘彦培和张雪慧。本书的完成是集体智慧的结晶,许多内容来自笔者的亲身经历和体验(如上册 55050、71004、82026,下册 35030、54077、68104)。另外,在编写过程中曾得到各方面的支持和帮助,有些同志不仅对原稿提出宝贵意见,而且还主动提供大量难得的生活技巧与经验,推荐参考价值较高的相关资料和科研成果,为全书的全面性、完整性增色不少。借此机会,向资料作者以及所有帮助本书写作的朋友们、同志们表示笔耕者崇高的敬意和真诚的感谢!姜玉霞、陆薇和郭莉莉同志承担书稿计算机录入、排版、校对等工作,在此也一并致意。

笔者水平有限,疏漏差错之处自知难免,只盼几年来流淌的辛勤汗水,能够溅起您人生海洋中一朵快乐的浪花。

编者

门 类 目 录

下 册

一、居室与住宅门	1	3. 粘裂补漏敬物类	90
1. 新潮房间布置类	1	4. 变旧为新再生类	92
2. 冷暖干湿调节类	7	五、家务与琐事门	97
3. 洒扫庭除清洁类	12	1. 维护保养修理类	97
4. 驱虫灭虫诱捕类	16	2. 家务琐事处置类	101
二、饮食与烹调门	21	3. 家电检修使用类	108
1. 选料配菜加工类	21	4. 操作技能集粹类	115
2. 油盐酱醋调味类	28	5. 科学管理持家类	126
3. 溜煎炒炖烹饪类	31	六、育儿与教子门	130
4. 食品活用巧吃类	40	1. 科学喂养育儿类	130
5. 大米白面蒸煮类	44	2. 品德毅力培养类	138
6. 风味小吃自制类	50	3. 平等相处沟通类	150
7. 清凉饮料品尝类	55	4. 独立生活锻炼类	162
三、消费与理财门	59	5. 智力开发辅导类	169
1. 购前预测决策类	59	6. 奖罚分明关怀类	181
2. 量入为出消费类	63	7. 家庭环境熏陶类	193
3. 攒钱记帐理财类	66	8. 以身作则教子类	197
4. 识秤查砣防骗类	68	七、治病与防病门	206
5. 钱财经营储蓄类	72	1. 轻伤小病治疗类	206
四、节俭与敬物门	80	(1) 诊治五官疾患	206
1. 开源节流勤俭类	80	(2) 治疗内科疾病	215
2. 巧使善用延寿类	85	(3) 医治外科疾患	230

(4)治愈其他疾病	244
2. 吃药用药储药类	255
3. 紧急救护处置类	264
4. 防病却病平安类	273
八、保健与养生门	295
1. 延年益寿养生类	295
2. 中年老年保养类	316
3. 保护身体健康类	322
4. 就餐饮水调养类	330
5. 食疗药膳补益类	338

6. 戒烟催眠调理类	351
7. 日常生活保健类	362
8. 消除烦恼心安类	374
九、读书与治学门	389
1. 读书看报学习类	389
2. 强化记忆用功类	399
3. 听课复习应试类	404
4. 资料收集检索类	406
5. 请柬信函书写类	412

上 册

一、购物与贮存门

- 观察比较辨别类
 - (1)辨别鸡鸭鱼肉
 - (2)比较瓜果蔬菜
 - (3)辨别营养食品
 - (4)比较服装织物
 - (5)辨别声像产品
 - (6)比较日常用品
- 衡量挑选购物类
 - (1)购买服装鞋袜
 - (2)选购食品饮料
 - (3)购买家用电器
 - (4)选购日用杂品
- 主副食品贮存类
 - (1)存放活鱼鲜肉
 - (2)保管瓜果蔬菜
 - (3)储存主食糕点
 - (4)放置烹饪调料

(5)贮存其他食品

4. 服装鞋帽收藏类
5. 日用杂品保管类

二、服装与饰物门

1. 缝纫熨烫编织类
2. 穿衣着装打扮类
3. 鞋帽袜巾穿戴类
4. 新潮首饰点缀类

三、去污与除味门

1. 去渍消斑除垢类
 - (1)消除衣物斑渍
 - (2)擦去家具污痕
 - (3)清洗厨具油腻
 - (4)除掉杂货污垢
2. 除尘去污洗衣类
3. 消臭去腥除味类
 - (1)消除食品异味
 - (2)除去厨具异味

(3)消除人体怪味

- (4)除去居室怪味
- (5)消除杂物异味

四、美容与健身门

1. 美容化妆养颜类
2. 美发护发飘逸类
3. 护肤除皱洗浴类
4. 减肥增胖矫形类
5. 壮体强身健美类

五、旅行与观光门

1. 整理行装筹备类
2. 问路寻路行路类
3. 天文地理通晓类
4. 野外遇险自救类
5. 旅游观光远行类

六、爱好与娱乐门

1. 业余爱好情趣类
2. 遛鸟养鱼垂钓类

3. 浇水施肥种花类

4. 趣味摄影实践类

5. 文学艺术欣赏类

七、惜时与高效门

1. 珍惜时间勤勉类

2. 立竿见影高效类

3. 集中精力专心类

4. 追求拼搏成功类

八、婚姻与家庭门

1. 倾心爱慕相恋类

2. 夫妻情深恩爱类

3. 消除隔阂惊喜类

4. 阖家欢乐幸福类

九、社交与处事门

1. 寻觅真诚交友类

2. 闲聊辩论健谈类

3. 社交礼俗遵守类

4. 礼轻情重赠送类

5. 交际应酬处事类

6. 修身养性自立类

一、居室与住宅门

1. 新潮房间布置类

5 个布置新潮房间的窍门

(11001)【窍门 1】色彩线条,巧搭妙配

布置房间时,合理搭配色彩和线条,产生美的感觉、韵律和联想,能消除疲劳,倍感家庭的温馨和宁静。通常,明亮而艳丽的色彩可刺激人的视觉,使人振奋、热烈、精神饱满,因此适用于客厅的布置;深沉而浑暗的色彩典雅、幽静,可抑制人的神经,使人能静下心来学习和思索,因此,适合于书房的布置。至于卧室和餐厅,则要根据各人年龄和性格的特点,选择柔和、淡雅、圆滑、对比反差小的色彩。另外,房间较小、屋顶较低时,可以在天花板上刷天蓝色,这样感觉高一些;家有老人,在绿中少量掺黄,可振奋精神,促进新陈代谢;家有病人,刷淡蓝色墙围,可以调节体温,降低血压;家庭人口少,刷点淡粉或浅桔黄,可避免冷清,增加暖意。

在选择色彩的同时,还要搭配合适线条,以及由线条构成的形体。通常说来,曲线比较活泼、抒情、柔美、丰满,使人产生丰富的想象力;直线比较庄严、正规、刚毅、果敢,使人感觉坚定,充满有棱有角的阳刚之气。因此,曲线可以配在床边的墙围上、卫生间里等环境中,使人感到优美、伸展、波动、升腾、舒适;直线可以用在室内装修和家具的摆放上,横直线,使人感到平静、祥和,竖直线,使人感到稳固、坚定,而且可起到视觉上增加室内高度的效果。将家具错落有致地摆放,且与线条巧

妙地相结合,可以使人从静态中感到流动的美,体会到房间内轻松、愉快的节奏。

(11002)【窍门 2】不求合理,但求惊人

现代人讲求个性,尤其是青年人在布置房间时,喜欢独树一帜,追求与众不同、别具一格、新颖独特的新潮效果。因此在布置房间时或壁镜反射、或壁画满墙、或以柜代墙、或新潮组合,只要遵循简单、明快、适用、卫生、变化等基本原则,就属科学、合理。而且,在自己动手布置美景佳境时可以超脱传统习惯的约束,哪怕占房间的一角,也要摆出自己的特色,这时可以不求合理,但求惊人,如设置“家庭沙龙一角”等。

(11003)【窍门 3】物少品精,超凡脱俗

从人和空间的关系来讲,人少空间大对人体健康有利。现在家庭成员大都是 2~3 人,房子空间是固定的,那么只有家具所占的空间可由居室主人自由支配。为此,要购置实用的家具且要少而精,对卧室而言,一张舒适的睡床,一个或两个卧室柜即可。对客厅兼书房而言,一两件组合沙发,可坐可躺;一个写字台,一个书柜,书柜内既可放书,又可摆放少量工艺品。如果卧室、客厅、书房三者合一,以上家具也已够用,最好不要购置“铜墙铁壁”式的组合柜,不要让家具与人争空间,就连墙上挂的画也最多不要超过 2 张,但要张张是精品。

(11004)【窍门 4】局部效果,一流视觉

除色彩与线条巧搭配注重整体效果外,还应注重局部的视觉效果。例如从门外进屋,第一眼的感觉就非常关键。如果高低起伏、错落有致、情调浪漫、匹配和谐,不仅客人来临有宾至如归之感,自己出出进进也倍感温馨和愉快。另外,站、坐在室内的任何角落,或沙发、或柜旁,放眼望去,若简洁明快、富

于变化,虽采光不好,但打上灯光后自然柔和,就能称得上视觉效果良好。(参见 52039)

(11005)【窍门 5】家具换位,倍添新意

变换家具的摆放角度和位置比起更换新家具更经济、更现实,而二者的效果却近似,都能在凝重、稳健中给人以新鲜感和美的享受。心理学认为此举是大脑中求新求变的潜意识的折射表现;同时,若大家在日常生活和工作中也能变换角度和位置,想想“我若是他”这个问题,生活将变得更有朝气。(参见上册 54094)

【袖珍警言】记住:屋室不是锚,而是桅和帆。

2 个为长者布置房间的窍门

(11006)【窍门 1】光线柔和,室静神安

古人云:“明多伤魄,暗多伤魂”,因此,利用窗帘和室内灯饰,将室内光线调至半明半暗的柔和状最为适宜。另外,最好在室内铺设地毯,防潮、防滑、防摔、保暖、消除噪声,可使室内显得安宁、平和,有利于长者静心养神。若再摆放鲜花绿草,还可增加室内生机,陶冶情操、净化心灵。

(11007)【窍门 2】实用安全,通道畅通

《吕氏春秋》中写道:“室大多阴,多阴则痿”。为此,老人房间不宜太大,太大可用安全实用的家具占据空间。家具宜选橙黄或咖啡色的,利用温暖、欢快的色彩弥补老人孤寂之心。家具的开启高度要合适,以免老人爬上爬下不安全。室内通道宜布置圆角家具,尽量减少凹凸起伏,使之平坦通畅。(参见上册 12086 和 84059)

3 个室内装饰的窍门

(11008)【窍门 1】巧用废旧挂历

根据墙壁大小、光线情况、挂历内容和自己的爱好,精选某种题材,如“美妙山水图”、“异国风光集粹”、“花卉造型”等,经设计、剪裁,拼接成一组画面后装饰墙壁,有较强的气势和艺术感染力。若在组画前摆放与之相衬的山水模型、鲜花盆景等,则产生平面与立体、理想与现实情景交融、交相辉映的效果。此外还可将组画用双面胶带装裱在纸板上,增加立体感。(参见 44065)

(11009)【窍门 2】窗帘添情趣

在窗帘内侧点缀上彩色小钮扣、电光纸片、卡通动物形象、相配得体的花边、小朵绢花、彩色节日灯、剪下的生活照片等,便能起到画龙点睛的作用,使平日平淡的窗帘富有迷人的浪漫情调,显得光彩照人、熠熠生辉。

(11010)【窍门 3】室内泛花香

“室静兰香”横幅表现了居室雅静幽芳、寓意深长的特点。的确,根据不同的季节、不同的居室点缀花卉,如在卧室摆放茉莉、桂花、水仙、夜合花等,在客厅摆放玫瑰花、君子兰、月季花、四季海棠等,在书房摆放文竹、吊兰、万年青、梅花等,可使满室添香,并使居住者生活在鲜花的世界里。(参见 12137)

4 个贴图挂物的窍门

(11011)【窍门 1】巧用自制铅垂

用普通缝衣线,下坠钥匙串、小锁、苹果等各种小物品,便制成简易铅垂。当在墙上贴图挂物因无参照物不知正斜时,可拎铅垂紧靠图物的某一竖边,若缝衣线与竖边完全重合,则说明图、物已贴、挂端正。

(11012)【窍门 2】挂镜框巧按图钉

在镜框背面两下角处各按入一只图钉,可增强挂物的稳

定性,同时也避免灰尘在镜框背面下边处积存。

(11013)【窍门 3】双钉平行,稳固端正

在距第一个钉子很近的地方再平行地钉一颗钉子,对挂正镜框等物品极为有利。(参见 54072)

(11014)【窍门 4】组合有序,高度适宜

挂字画时要横竖相错、组合有序,少而精才能透出主题和主人的爱好与修养。其高度以字画中心在直立人体平行视线偏高位置为宜,或挂在墙壁自下而上 $3/5$ 处。另外,对称竖挂字画,可以增加室内高度,产生广袤深邃的效果。

挂窗帘的窍门

(11015)【窍门】巧用曲别针

在窗帘上端用口罩带缝成若干个鼻儿,在其上穿入曲别针,然后再将曲别针别在窗帘盒内的铁丝上,既方便又实用。

3 个使房间显大的窍门

(11016)【窍门 1】巧用镜子增空间

现在街面上铺面较小的商店里大都在店门对面镶有巨形镜子,顾客一走进店堂便有一种强烈的纵深感,甚至觉得商店的空间比以前增大了一倍。这便是镜子产生的光学效应。在景深较浅的房间里,镜子的映照可以增大房间景深,使人感到宽阔和舒畅。如果有条件,在与房间门窗相对的墙壁上挂上大小适宜的镜子,既可增加光源,使房间明亮而显宽阔,又可以使人感到面对的似乎不是限制空间的墙壁,而是一扇能够通向自由空间的门窗,从而使房间显得比以前大了许多。(参见上册 12152)

(11017)【窍门 2】室内装修下功夫

在室内装修时下一番功夫可使房间显大。如深暗的颜色

和部分冷色给人以一种压抑感,那么,在选购壁纸和涂料的时候,便应以柔和明快的淡色、暖色调为主。

房间自身的线条给人的视觉造成的误解是增加长度,如果用木条或其他材料在较窄的房间墙壁的下部装饰一条横线,便可使房间显得宽一些;如在较矮房间的墙壁四周装饰竖直线条,则可使房间显得高一些。(参见上册 31097)

(11018)【窍门 3】摆设饰物宽人心

房间的摆设若精巧适用、典雅大方,则可使房间显得干净整洁、宽阔大方,因此,购物和摆放时不要过多、过杂、过乱。比如墙壁上挂的装饰画最好是一个整体,不要用碎小的画面进行拼凑。如能购置一张辽阔的大海或透视感强的林间小道、打开的窗户等大型摄影壁画挂在墙上,既美观整齐,豪华漂亮,又能增加房间的宽阔感,使人心旷神怡。

明亮可以从一个侧面增加房间的宽阔感。如用 40 瓦的白炽灯替换 8 瓦的日光灯,那房间在黑夜中显得豁亮而宽阔。若条件许可,增加落地灯、床头灯、射墙灯、壁灯等,可使房间大放光明且显得舒心和宽敞。

铺设地毯的窍门

(11019)【窍门】因“地”而异

给人穿衣服要因人而异,给居室的地面穿衣服要因“地”而异,什么样的地,便铺什么样规格的地毯。卧室的地面最骄傲,因为主人要在位于这块地面的床上度过三分之一的光阴,所以应铺设颜色柔和富有浪漫和温馨情调的地毯,而且地毯的毛绒要柔软和厚实,这样赤脚走动时的感觉最佳。

对门厅、客厅的地面而言,要视家庭的具体情况铺设相应的地毯。只要颜色淡雅、华贵,有迎宾的风格,那么无论是化纤

地毯还是塑胶地板革都是较好的“候选人”。厨房兼餐厅每日与油烟食品等打交道,易于被污染,最好选用具有明快、轻松、活泼图案的地板革铺设,既增进食欲,又便于清洗。(参见上册 31068)

2. 冷暖干湿调节类

5 个冬季室内保暖的窍门

(12020)【窍门 1】地面泼水调室温

冬天的气候偏于干燥,常向室内泼些清水,既保持一定的空气温度,又可使室内温度升高 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ 。因为在通常情况下,居室顶部的气温比居室地面的温度高许多,而泼些清水可促使房间顶部的热空气向地面流动,所以室内温度略有上升,感到房间的空气既温暖又清新。

(12021)【窍门 2】住在正方形的房间里

由于地面呈正方形的房间保暖效果最好,适合作卧室使用,所以若有两间屋子可供居住,而一间呈长方形,一间呈正方形,那么,最好住在正方形的房间里。

(12022)【窍门 3】保暖通风巧结合

居室的门窗玻璃和门窗边缘的缝隙是室内热量损耗最大的地方,因此,冬季里不开启的门窗宜用布条封好,夜间在玻璃上挂上布帘保暖。保暖措施严密,不等于说把整个房间全部封闭起来,要处理好保暖与通风的关系。如遇到天气晴朗,有阳光,最好打开阳光能直射进来的门窗。这样,既可更换室内空气,又能借助太阳的能量使室温增加 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ 。然后,再将门窗关严,保暖效果将更佳。(参见 12028)

(12023)【窍门 4】妙用暖色暖人心