



SHENGHUO QIAOMEN DAGUAN
XIEBAOGENG ZHUBIAN

生活

◎谢宝耿·主编

窍门大观

普及窍门，造福民众，省心、省力、省事、省钱……



上海社会科学院出版社

上海社会科学院出版社

生活



◎ 谢宝耿·主编

穷山恶水



前 言

常言道：“动脑筋，开窍门。”可见窍门是要靠动脑筋才能“开”出来的。但是，有些窍门，你再动脑筋，哪怕绞尽脑汁，也是“开”不出来的。因为每个人都有局限性，包括专家、博士，他们在某些领域知识丰富，出类拔萃，而在其他领域如同一般常人，有些在生活方面甚至连常人水平也达不到。“四两拨千斤”，要使自己在生活或其他方面少绕弯路、多走捷径、事半功倍，就得借助他人的经验或窍门（包括技巧）。《生活窍门大观》一书就是为大众着想，在总结他人经验和自身研究的基础上归纳、提炼而成的结晶。

本书是从科学性、知识性、生活性和实用性出发，并充分吸收现代化进程中各种新知识、新经验编撰而成的一本使你省心、省力、省时、省钱的窍门工具书。其全方位、多门类的窍门，对你的帮助将会在日常生活中立竿见影地反映出来，让你终身受益。全书信息密集、内容新颖、方法实用，涉及吃穿住行、健康长寿、婚姻家庭、当家理财、待人处世等，它将人们日常生活中最关心、最敏感的问题，诸如生活诀窍、婚恋妙诀、长寿奥秘、治病良方、成才捷径、就业技巧、晋升之术、处世艺术等方面的窍门，以简练的文字、通俗易懂的方法介绍给读者。全书分上中下三篇、九章，共 1000 余题。其内容以常用、实用为主，用窍门点拨，即使有些属于知识的部分，也针对了我国现代家庭生活所存在的问题和迫切需要了解的范围进行系统、全面的介绍。这些窍门，均以小篇幅大容量见长，没有高深的理论，易学、易懂、易行，信手拈来、豁然开朗，可以在最短时间内按图索骥、掌握运用，让繁琐的事务变得简单方便，效果良好。窍门所涉及物品，大多是日常生活中常见的，或可就地取材、废物利用的东西，既便利又经济。

笔者编撰本书的宗旨是：普及窍门，造福民众。应该说明的是，由于我们知识有限，除了自己的积累之外，还借鉴他人乃至国外的研究成果，或花费了大量精力、物力搜集有价值的材料，以使窍门财富最大限度地为民众共同享受。为了尊重他人成果，凡原发表时有确切署名的，本书引用时一律在文后署名。

还需说明的是，书中所述窍门，不能机械对待，须灵活运用，有些只供启智开窍，切忌奉为金科玉律。同时，书中每个章节都有自己的侧重，从

个别来看,也许完整无瑕,但从全书来评,也许不无矛盾。如养生、长寿的基本窍门是超脱、平静、与世无争等,而挣钱、做官的基本窍门是费神、卖力、奋斗不息等,这显然与前者有矛盾,即要钱权就得损养生,甚至短寿命。有诗为证:“天天三笑容颜俏,七八分饱人不老;相逢借问留春术,淡泊宁静比药好。”反之,注重养生、长寿,又有可能缺钱少权,正是“鱼和熊掌不可兼得”。这就要看读者自己追求什么而定,作为给广大公众阅读的本书则只能一一罗列。

俗话说:“戏法人人会变,各有巧妙不同。”广而言之,“窍门人人会开,关键掌握巧妙”。愿本书能成为你的得力参谋,提高你的生活质量、人生品位、办事效率,使你活得更充实、更幸福、更美满。

谢宝耿

2005年早春于上海康衢大楼

目 录

上篇 吃穿住行窍门

一、吃的窍门

(一)食品烹饪窍门

1. 肉类食品烹调窍门

- 猪肉炖煮窍门····· (3)
- 肉片嫩炒窍门····· (3)
- 咸肉除异味窍门····· (3)
- 猪肚又脆又嫩烹制窍门····· (3)
- 腰花去腥炒嫩窍门····· (3)
- 炒肉不缩水窍门····· (3)
- 汆丸子不散窍门····· (3)
- 牛肉嫩烧窍门····· (4)
- 羊肉去膻烹制窍门····· (4)
- 狗肉快酥窍门····· (4)
- 老鸡快酥窍门····· (6)
- 鸡鸭是否烧熟判断窍门····· (6)
- 鸭子上色窍门····· (6)
- 荷包蛋嫩煎窍门····· (6)
- 水晶蛋制作窍门····· (6)
- 煮鸡蛋不崩裂窍门····· (7)
- 煮蛋时蛋壳破裂补救窍门····· (7)
- 煮有裂纹鸡蛋窍门····· (7)
- 蛋饺快制窍门····· (7)

2. 水产类食品烹调窍门

- 烧鱼入味窍门····· (4)
- 清蒸鱼味道鲜美窍门····· (4)
- 鱼汤烧煮窍门····· (5)
- 烧鱼不碎窍门····· (5)
- 煎鱼不粘锅窍门····· (5)
- 冻鱼烹调窍门····· (5)
- 鱼鳞烹制窍门····· (5)
- 咸鱼返鲜烹调窍门····· (5)
- 鲜虾烹调窍门····· (5)
- 海参烹调入味窍门····· (5)
- 鲜贝烹调入味窍门····· (6)
- 4. 蔬菜类食品烹调窍门
- 蔬菜烹调窍门····· (7)
- 速冻蔬菜烹调窍门····· (7)
- 菠菜去涩窍门····· (7)
- 炒菜保绿窍门····· (8)
- 蔬菜发黄返绿窍门····· (8)
- 西红柿烹调保持鲜艳窍门····· (8)
- 萝卜去除苦味窍门····· (8)
- 藕片雪白清脆炒烧窍门····· (8)
- 鲜豆保绿烹煮窍门····· (8)
- 豆腐除异味窍门····· (8)

3. 禽蛋类食品烹调窍门

5. 米面类食品烹制窍门

- 软硬饭同锅煮烧窍门····· (8)
- 糙米巧煮窍门····· (9)
- 陈米煮烧窍门····· (9)

米饭夹生补救窍门····· (9)	骨汤烹制窍门····· (10)
焦饭处理窍门····· (9)	汤汁变浓窍门····· (10)
稀饭煮烧防溢窍门····· (9)	汤的油腻去除窍门····· (10)
馒头松软烹制窍门····· (9)	7. 饮料配制窍门
面条煮烧窍门····· (9)	鸡尾酒配制窍门····· (11)
米粉炒制窍门····· (9)	煮咖啡窍门····· (11)
汤圆煮烧窍门····· (9)	奶粉速冲窍门····· (11)
饺子制煮窍门····· (10)	奶油橙汁调制窍门····· (11)
6. 汤煲烹制窍门	番茄啤酒制作窍门····· (11)
清汤烹制窍门····· (10)	

(二)食品选择和鉴别窍门

1. 肉类食品选择和鉴别窍门	烧鸡质量鉴别窍门····· (15)
猪肉选择和鉴别窍门····· (12)	鸭子选择和鉴别窍门····· (15)
病变猪肉鉴别窍门····· (12)	板鸭质量鉴别窍门····· (15)
咸猪肉选择和鉴别窍门····· (12)	鸡蛋选择和鉴别窍门····· (16)
腊肉选择和鉴别窍门····· (12)	皮蛋选择和鉴别窍门····· (16)
火腿选择和鉴别窍门····· (12)	咸蛋选择和鉴别窍门····· (16)
香肠选择和鉴别窍门····· (13)	4. 蔬菜类食品选择和鉴别窍门
猪内脏选择和鉴别窍门····· (13)	蔬菜选择和鉴别窍门····· (16)
鲜牛肉选择和鉴别窍门····· (13)	黄瓜选择和鉴别窍门····· (16)
鲜羊肉选择和鉴别窍门····· (13)	莴笋选择和鉴别窍门····· (17)
2. 水产类食品选择和鉴别窍门	鲜藕选择和鉴别窍门····· (17)
鲜鱼选择和鉴别窍门····· (13)	蘑菇毒性鉴别窍门····· (17)
中毒鱼鉴别窍门····· (13)	豆腐选择和鉴别窍门····· (17)
鱼翅质量鉴别窍门····· (14)	油豆腐选择和鉴别窍门····· (17)
河虾选择和鉴别窍门····· (14)	化肥豆芽鉴别窍门····· (17)
海虾选择和鉴别窍门····· (14)	酱菜质量鉴别窍门····· (17)
河蟹选择和鉴别窍门····· (14)	5. 米面类食品选择和鉴别窍门
海蟹选择和鉴别窍门····· (14)	大米选择和鉴别窍门····· (18)
海蜇选择和鉴别窍门····· (14)	面粉质量鉴别窍门····· (18)
3. 禽蛋类食品选择和鉴别窍门	淀粉质量鉴别窍门····· (18)
活鸡选择和鉴别窍门····· (15)	饼干选择和鉴别窍门····· (18)
注水家禽鉴别窍门····· (15)	糕点变质鉴别窍门····· (18)

月饼选择和鉴别窍门	(18)	茶叶鉴别窍门	(22)
6. 干货选择和鉴别窍门		8. 水果类食品鉴别窍门	
干贝选择和鉴别窍门	(19)	苹果鉴别窍门	(22)
银耳选择和鉴别窍门	(19)	生梨鉴别窍门	(22)
黑木耳选择和鉴别窍门	(19)	荔枝鉴别窍门	(22)
香菇选择和鉴别窍门	(19)	柑橘鉴别窍门	(22)
笋干选择和鉴别窍门	(19)	桃子鉴别窍门	(23)
金针菜选择和鉴别窍门	(19)	菠萝鉴别窍门	(23)
腐竹选择和鉴别窍门	(19)	西瓜鉴别窍门	(23)
桂圆干选择和鉴别窍门	(19)	哈密瓜鉴别窍门	(23)
红枣选择和鉴别窍门	(20)	火龙果鉴别窍门	(23)
核桃选择和鉴别窍门	(20)	榴莲鉴别窍门	(23)
葵瓜子质量鉴别窍门	(20)	9. 调味品等食品鉴别窍门	
葡萄干选择和鉴别窍门	(20)	味精真假鉴别窍门	(23)
7. 饮料类食品鉴别窍门		食醋质量鉴别窍门	(23)
啤酒鉴别窍门	(20)	辣椒粉真假鉴别窍门	(24)
白酒鉴别窍门	(20)	植物油质量鉴别窍门	(24)
黄酒鉴别窍门	(21)	麻油质量鉴别窍门	(24)
香槟酒鉴别窍门	(21)	蜂蜜鉴别窍门	(24)
白兰地等级鉴别窍门	(21)	蜂皇浆质量鉴别窍门	(24)
奶粉鉴别窍门	(21)	罐头食品鉴别窍门	(24)
奶油鉴别窍门	(21)	巧克力质量鉴别窍门	(24)
酸奶鉴别窍门	(21)	香烟真假和霉变鉴别窍门	(25)
果茶鉴别窍门	(21)		

(三) 食品洗涤加工和贮藏保鲜窍门

1. 食品洗涤加工窍门		鱼胆苦味去除窍门	(26)
猪肚清洗窍门	(25)	黄鳝宰杀与清洗窍门	(26)
猪肠清洗窍门	(25)	甲鱼宰杀与清洗窍门	(26)
猪腰去臊筋窍门	(25)	蟹肉剔取窍门	(26)
肉类食品去除绒毛窍门	(25)	贝类去除泥沙窍门	(27)
肉馅速刹窍门	(25)	鸡鸭等禽类褪毛窍门	(27)
鱼鳞速除窍门	(26)	蔬菜和水果残留农药去除窍门	(27)
鱼类异味清除窍门	(26)		

蔬菜洗切防止维生素流失窍门	(27)	鲜蛋贮藏窍门	(30)
切洋葱不流泪窍门	(27)	绿叶蔬菜贮藏保鲜窍门	(30)
鲜蘑菇清洗窍门	(27)	香菜贮藏保鲜窍门	(30)
竹笋去除涩味窍门	(27)	冬笋贮藏保鲜窍门	(31)
豆芽菜腥味去除窍门	(27)	鲜蘑菇贮藏保鲜窍门	(31)
干蚕豆去皮窍门	(28)	鲜藕贮藏保鲜窍门	(31)
木耳去脏窍门	(28)	土豆贮藏保鲜窍门	(31)
胡桃仁整取窍门	(28)	绿豆贮藏窍门	(31)
核桃去皮去衣窍门	(28)	花生米贮藏窍门	(32)
栗子去皮去衣窍门	(28)	红枣贮藏窍门	(32)
柿子脱涩窍门	(28)	大米贮藏窍门	(32)
鲜桃除毛窍门	(28)	米饭防馊保鲜窍门	(32)
食品去除致癌物窍门	(28)	年糕贮藏保鲜窍门	(32)
2. 食品贮藏保鲜窍门		苹果贮藏保鲜窍门	(32)
鲜肉贮藏保鲜窍门	(29)	鲜荔枝贮藏保鲜窍门	(33)
火腿贮藏窍门	(29)	柑橘贮藏保鲜窍门	(33)
腌腊熏制品贮藏窍门	(29)	西瓜贮藏保鲜窍门	(33)
鲜鱼贮藏保鲜窍门	(29)	水果削皮后保鲜窍门	(33)
活蟹贮藏保鲜窍门	(30)	茶叶贮藏窍门	(33)
虾贮藏保鲜窍门	(30)	食糖贮藏窍门	(33)
干海货贮藏窍门	(30)	生姜贮藏保鲜窍门	(33)

(四) 美食窍门

1. 美味美食窍门		美食防癌识知窍门	(35)
大白菜巧吃窍门	(34)	美食保护视力识知窍门	(36)
茼蒿叶巧吃窍门	(34)	美食益智识知窍门	(36)
萝卜分段巧吃窍门	(34)	美食助“性”识知窍门	(36)
鲜藕巧吃窍门	(34)	鱼类美食健身识知窍门	(37)
冬瓜巧吃窍门	(35)	胡萝卜美食健身识知窍门	(37)
西瓜皮巧吃窍门	(35)	魔芋豆腐美食健身识知窍门	(37)
咖啡巧饮窍门	(35)	花卉美食健身窍门	(38)
鲜菠萝美食窍门	(35)	水果美食健身识知窍门	(38)
2. 健康美食窍门		水果忌口回避窍门	(38)

食物相克回避窍门	(39)	食物促使皮肤红润窍门	(41)
3. 美容美食窍门		食物美发识知窍门	(41)
食物促进美容识知窍门	(39)	蔬菜水果美容窍门	(41)
美食不胖窍门	(39)	橘子美食美容窍门	(41)
食物养颜防衰识知窍门	(40)	茶叶美容窍门	(42)
食物嫩肌肤窍门	(40)		

二、穿的窍门

(一) 服装穿着和搭配窍门

1. 男士穿着窍门		体瘦者穿着窍门	(51)
男士服色选用窍门	(43)	高个者穿着窍门	(52)
男士穿着西装窍门	(43)	矮小者穿着窍门	(52)
男士穿着休闲装窍门	(44)	矮胖者穿着窍门	(52)
男士穿着衬衫窍门	(44)	脸型与穿着搭配窍门	(52)
男士穿裤与穿鞋搭配窍门	(44)	颈型与穿着搭配窍门	(53)
男士衬衫与领带搭配窍门	(45)	肩型与穿着搭配窍门	(53)
2. 女士穿着窍门		臂型与穿着搭配窍门	(53)
女士因人穿着窍门	(45)	胸型与穿着搭配窍门	(53)
职业女士穿着窍门	(45)	腰型与穿着搭配窍门	(54)
知识女性穿着窍门	(46)	丰臀女子穿着窍门	(54)
中年女性穿着窍门	(47)	腿型与穿着搭配窍门	(54)
女士西装穿着窍门	(47)	肤色与穿着搭配窍门	(54)
女士套裙搭配穿着窍门	(47)	5. 四季穿着窍门	
旗袍穿着窍门	(48)	春季穿着窍门	(54)
新娘婚纱穿着窍门	(48)	夏季穿着窍门	(55)
孕妇穿着窍门	(49)	秋季穿着窍门	(55)
3. 老人和少年穿着窍门		冬季穿着窍门	(56)
老年人穿着窍门	(49)	6. 不同场合穿着窍门	
老年人穿着选料窍门	(50)	庄严场合穿着窍门	(56)
少女穿着窍门	(50)	联谊会场合穿着窍门	(56)
中学生穿着窍门	(50)	参加婚礼场合穿着窍门	(56)
4. 胖瘦高矮者穿着窍门		相亲场合穿着窍门	(57)
体胖者穿着窍门	(51)	旅游场合穿着窍门	(57)

晚宴场合穿着窍门	(57)	外事工作者穿着窍门	(58)
7. 各种职业穿着窍门		艺术家穿着窍门	(59)
机关干部穿着窍门	(57)	大学生穿着窍门	(59)
教师穿着窍门	(58)	企业家穿着窍门	(60)
记者穿着窍门	(58)	公关小姐穿着窍门	(60)

(二) 服装选择和识别窍门

1. 服装选择窍门		合格服装识别窍门	(65)
西装选择窍门	(61)	服装质量识别窍门	(65)
茄克衫选择窍门	(61)	商品标记识别窍门	(66)
风衣选择窍门	(61)	衬衫“号”和“码”识别窍门	(66)
牛仔褲选择窍门	(62)	西服衬衫号型和尺码识别窍门	(66)
旗袍选择窍门	(62)		(66)
套裙选择窍门	(62)	服装上 OXVH 识别窍门	(66)
皮装选择窍门	(63)	进口服装符号识别窍门	(66)
裘皮服装选择窍门	(63)	纯毛织物识别窍门	(67)
羽绒服选择窍门	(63)	毛料质量识别窍门	(67)
针织服装选择窍门	(64)	毛皮质量识别窍门	(67)
羊绒衫选择窍门	(64)	皮革种类识别窍门	(68)
睡衣选择窍门	(64)	真皮标志识别窍门	(68)
2. 服装和衣料识别窍门		麻类织物识别窍门	(68)
衣料种类识别窍门	(64)		

(三) 服装洗涤与去污窍门

1. 服装洗涤窍门		的确良衬衣洗涤窍门	(70)
纯毛料服装洗涤窍门	(69)	尼龙衫洗涤窍门	(71)
毛料西服洗涤窍门	(69)	羽绒服洗涤窍门	(71)
羊毛衫洗涤窍门	(69)	灯芯绒服装洗涤窍门	(71)
高档开司米大衣洗涤窍门	(69)	丝绒衣物洗涤窍门	(71)
拷花呢大衣洗涤窍门	(70)	丝绸服装洗涤窍门	(72)
长毛绒大衣洗涤窍门	(70)	绸缎类衣物洗涤窍门	(72)
人造毛大衣洗涤窍门	(70)	真丝服装洗涤窍门	(72)
毛涤服装洗涤窍门	(70)		

人造棉和人造丝服装洗涤窍门	衣物茶渍等去除窍门	(73)	(77)
人造毛皮服装洗涤窍门	衣服蓝墨水渍去除窍门	(73)	(77)
人造皮革服装洗涤窍门	衣服墨汁渍去除窍门	(73)	(77)
皮装洗涤窍门	衣服圆珠笔油渍去除窍门	(73)	(78)
化纤织物洗涤窍门	衣服印泥油渍去除窍门	(74)	(78)
嵌金银丝织物洗涤窍门	衣服口红渍去除窍门	(74)	(78)
衣领洗涤窍门	衣服血渍去除窍门	(74)	(78)
衣服洗涤不掉色窍门	衣服呕吐液渍去除窍门	(75)	(79)
2. 服装去污窍门	衣物尿渍去除窍门		(79)
衣服污渍去除窍门	衣衫汗渍去除窍门	(75)	(79)
衣服油渍去除窍门	衣物铁锈去除窍门	(75)	(79)
衣服汤汁渍去除窍门	衣物异味去除窍门	(76)	(79)
衣服果汁渍去除窍门	呢料衣服光亮去除窍门	(76)	(80)
衣服牛奶渍去除窍门	呢大衣尘埃去除窍门	(76)	(80)
衣服蟹黄渍去除窍门	衣服毛屑去除窍门	(76)	(80)
衣物糖渍去除窍门	织物霉迹去除窍门	(76)	(80)

(四) 服装保养和收藏窍门

1. 服装保养窍门	春季服装收藏窍门	(84)
皮装保养窍门	夏季服装收藏窍门	(84)
西装保养窍门	秋季服装收藏窍门	(84)
丝绸衣服保养窍门	冬季服装收藏窍门	(84)
真丝绣衣保养窍门	毛料服装收藏窍门	(84)
羊毛衫保养窍门	丝绸服装收藏窍门	(85)
毛呢服装保养窍门	棉织服装收藏窍门	(85)
仿羊皮服装保养窍门	化纤类服装收藏窍门	(85)
裘皮衣物保养窍门	人造毛服装收藏窍门	(86)
羽绒衣保养窍门	羊毛织物收藏窍门	(86)
领带保养窍门	皮革服装收藏窍门	(86)
2. 服装收藏窍门	裘皮服装收藏窍门	(86)
衣服收藏窍门	羽绒服装收藏窍门	(87)

三、住的窍门

(一)住房选购窍门

1. 住房选择窍门

- 选房窍门 (88)
- 住房选看窍门 (88)
- 住房选择避讳窍门 (88)
- 住房最佳户型选择窍门 (89)
- 现房选择窍门 (89)
- 期房选择窍门 (90)
- 住房环境选择窍门 (90)
- 多层与高层住宅选择窍门 (91)
- 多层住宅层次选择窍门 (91)
- 复式住宅选择窍门 (91)

2. 住房购买窍门

- 购置住房窍门 (92)
- 购房把关窍门 (92)

- 购房合同签订窍门 (93)
- 商品房建筑面积计算窍门 (93)
- 房屋价值判断窍门 (94)
- 买房侃价窍门 (95)
- 购房后退房窍门 (96)

3. 二手房购买窍门

- 二手房选购审查窍门 (96)
- 二手现房购买窍门 (97)
- 投资二手房窍门 (98)
- 二手房成交后交接窍门 (99)

4. 住房质量鉴别窍门

- 商品房质量鉴别窍门 (100)
- 住房验收窍门 (100)
- 住房验收细则掌握窍门 (100)

(二)住房美化策划窍门

1. 住房美化窍门

- 居室美化装饰窍门 (102)
- 居室美化装修窍门 (102)
- 居室美化窍门 (102)
- 居室显示灵气窍门 (103)
- 卧室美化窍门 (104)
- 门厅美化窍门 (104)
- 走廊墙壁美化窍门 (104)
- 卫生间美化窍门 (104)

2. 房间布置窍门

- 房间布置原则掌握窍门 (105)
- 房间布置简易缩排窍门 (105)
- 房间布置更显宽敞窍门 (105)
- 房间格调选择布置窍门 (106)

- 卧室布置窍门 (106)
- 厨房布置窍门 (107)
- 餐厅布置窍门 (107)
- 卫生间布置窍门 (107)
- 书房布置窍门 (107)
- 结婚新房布置窍门 (108)
- 蜜月洞房布置窍门 (108)
- 新潮房间布置窍门 (109)
- 小房间布置窍门 (109)
- 青年人居室布置窍门 (110)
- 老年人住房布置窍门 (110)
- 婴儿孩子卧室布置窍门 (110)
- 居室配色布置窍门 (110)
- 墙面挂饰布置窍门 (111)

家具布置窍门····· (111)	居室绿化布置窍门····· (113)
家具电器布置窍门····· (112)	居室摆件布置窍门····· (113)
居室灯光布置窍门····· (112)	

(三)住房装修和选材窍门

1. 住房装修酝酿窍门

住房装修总设想拟定窍门····· (114)
住房装修原则掌握窍门····· (114)
住房装修预算窍门····· (115)
住房装修洽谈窍门····· (115)
住房装修材料准备窍门····· (116)
住房装修配色板制作窍门····· (116)

2. 家居装修窍门

家居装饰事项掌握窍门····· (117)
家居实惠装修窍门····· (117)
住房装潢水电质量掌握窍门····· (118)
居室装修避忌窍门····· (118)
别墅装修窍门····· (119)
冬季家庭装修窍门····· (120)
住房装修验收窍门····· (120)

3. 家居装修选材窍门

住房装饰材料选择窍门····· (121)
装潢材料与健康识知窍门····· (121)
壁纸选择窍门····· (121)
天花板装饰材料选择窍门····· (122)
瓷砖和地砖选择窍门····· (122)
地板选择窍门····· (122)
地毯选用窍门····· (123)
装饰布选用窍门····· (124)
家具选购原则掌握窍门····· (124)
木制家具选购窍门····· (125)
钢制家具选购窍门····· (125)
藤竹家具选购窍门····· (125)
沙发选购窍门····· (126)
吸顶灯选购窍门····· (126)

(四)住房保养和意外事故防范窍门

1. 住房保养和家居保洁窍门

住房售后维修规则掌握窍门····· (126)
居室防潮窍门····· (127)
木地板保养窍门····· (127)
室内噪音减除窍门····· (128)
居室异味消除窍门····· (128)
卫生间除臭窍门····· (129)
马桶清洗窍门····· (129)
浴缸擦拭窍门····· (129)

家居简易消毒窍门····· (129)
家居地板去污窍门····· (129)
居室地毯污渍清除窍门····· (129)

2. 居家意外事故防范窍门

防盗门选择窍门····· (130)
煤气泄漏应对窍门····· (130)
居室火灾应对窍门····· (131)
住房耐震自测窍门····· (131)
居家地震应对窍门····· (131)
住房遭遇洪水应对窍门····· (132)

住房电梯故障应对窍门·····	(132)
-----------------	-------

四、行的窍门

(一)步行窍门

1. 行路文明和路标识别窍门	新皮鞋不磨脚窍门·····	(135)
道路交通标志识别窍门·····	脚疲劳消除窍门·····	(135)
地图使用窍门·····	3. 行走遇险自救窍门	
野外行走方向辨别窍门·····	白天迷路自救窍门·····	(136)
2. 登山徒步窍门	黑夜迷路自救窍门·····	(136)
登山窍门·····	雪原迷路自救窍门·····	(137)
登越高山防寒窍门·····	洞穴内迷路自救窍门·····	(137)
下山窍门·····	野外遇险求救窍门·····	(138)
徒步游玩窍门·····	沙漠中寻找饮用水窍门·····	(138)

(二)乘行窍门

1. 乘火车窍门	夜间行车窍门·····	(145)
火车车次和鸣声等识别窍门·····	山区行车窍门·····	(145)
·····	长途行车窍门·····	(146)
火车座号选择窍门·····	行车应付突变窍门·····	(146)
退票补票和罚款规则掌握窍门·····	开轿车避讳窍门·····	(147)
·····	行车危险时辰回避窍门·····	(148)
2. 乘汽车窍门	行车预防火灾窍门·····	(148)
乘长途汽车窍门·····	行车省油窍门·····	(149)
乘车防盗窍门·····	汽车故障预测窍门·····	(150)
晕车预防和治疗窍门·····	车辆防盗窍门·····	(150)
3. 行驶汽车窍门	4. 选车购车窍门	
初学驾车避讳窍门·····	购车窍门·····	(150)
夏季行车窍门·····	进口车选购窍门·····	(151)
冬季行车窍门·····	车型选购窍门·····	(151)
雨天行车窍门·····	新购家用汽车检查窍门·····	(153)
冰雪路行车窍门·····	购二手车窍门·····	(153)
雾天行车窍门·····	5. 摩托车和助动车乘骑窍门	

选购摩托车窍门····· (155)	7. 乘坐飞机窍门
摩托车构造特点及保养窍门····· (155)	上飞机前饮食窍门····· (158)
····· (155)	飞机起降耳鼓压痛解脱窍门····· (159)
乘骑摩托车防寒窍门····· (156)	····· (159)
摩托车清洗窍门····· (156)	乘飞机避讳窍门····· (159)
乘骑保养助动车窍门····· (156)	8. 乘轮船窍门
6. 自行车乘骑窍门	轮船“语言”识别窍门····· (159)
骑自行车避讳窍门····· (157)	乘船防晕窍门····· (159)
自行车保养窍门····· (158)	

(三)旅行窍门

1. 国内旅行窍门	国外旅行游园窍门····· (167)
旅行装备窍门····· (160)	国外旅行购物窍门····· (167)
四季旅行游览安排窍门····· (161)	国外旅行中给小费窍门····· (167)
蜜月旅行窍门····· (161)	国外旅行遗失护照补救窍门····· (167)
老人旅行游览窍门····· (162)	····· (167)
旅行途中漏乘补救窍门····· (163)	国外旅行遗失机票补救窍门····· (168)
旅行天气变化趋势掌握窍门····· (163)	····· (168)
2. 出国旅行窍门	国外旅行迷路解脱窍门····· (168)
出国旅行办理窍门····· (163)	3. 旅行游览安全和保健窍门
出国旅行申办外国签证窍门····· (164)	旅行游览安全窍门····· (168)
····· (164)	旅途防窃窍门····· (169)
国外旅行饮食窍门····· (165)	旅行防盗窍门····· (169)
国外旅行住宿窍门····· (165)	国外发生交通事故处理窍门····· (170)
国外旅行乘车窍门····· (166)	····· (170)
国外旅行上厕所窍门····· (166)	旅行水土不服处理窍门····· (170)
国外旅行打电话窍门····· (166)	旅行途中失眠解决窍门····· (170)

中篇 健康长寿窍门

一、健康养生窍门

(一)健康窍门

1. 生理健康窍门

健康老人生理特征识知窍门 (173)

生理健康自测窍门 (173)

健康异常自测窍门 (173)

24 小时健康自检窍门 (174)

“五五五”健康窍门 (175)

起居促进健康窍门 (176)

生活习惯促进健康窍门 (176)

不利健康生活方式回避窍门 (177)

亚健康状态自测窍门 (178)

亚健康改善窍门 (179)

2. 心理健康窍门

心理健康标准识知窍门 (179)

心理平衡窍门 (179)

宽松情绪窍门 (180)

青年人心理防护窍门 (181)

儿童自卑心理矫正窍门 (181)

3. 运动健康窍门

水平运动促进健康窍门 (182)

抬脚和倒行促进健康窍门 (183)

斗室活动健康身体窍门 (183)

摩擦健康身体窍门 (184)

拍打健康身体窍门 (184)

抽闲运动健康身体窍门 (185)

健身运动方式选择窍门 (185)

“最好”健身运动窍门 (185)

“将军肚”锻炼窍门 (186)

健身运动后不宜窍门 (186)

4. 饮食健康窍门

健康与饮食关系识知窍门 (187)

“红黄绿黑白”促进健康窍门 (187)

早中晚三饮促进健康窍门 (188)

饭后“不急”促进健康窍门 (188)

“血型”与饮食健康识知窍门 (188)

补药与健康关系识知窍门 (189)

大蒜健身窍门 (190)

鸡蛋健身治病窍门 (190)

蜂蜜健身窍门 (190)

老人饮食健康窍门 (191)

少女青春期饮食健康窍门 (191)

学生考试前饮食健康窍门 (192)

失恋青年饮食健康窍门 (192)

产妇饮食健康窍门 (193)

更年期妇女饮食健康窍门 (193)

餐具与健康关系识知窍门 (194)

(二)保健养生窍门

1. 四季保健养生窍门
 - 春季保健养生窍门····· (194)
 - 夏季保健养生窍门····· (195)
 - 秋季保健养生窍门····· (196)
 - 冬季保健养生窍门····· (196)
2. 大众保健养生窍门
 - 保健养生“一至十”窍门····· (197)
 - 人体保健最佳时间掌握窍门····· (198)
 - 保健养生误区回避窍门····· (199)
 - 闭目养神窍门····· (200)
 - 练舌保健养生窍门····· (200)
 - 摩耳保健养生窍门····· (200)
 - 膝痛保健窍门····· (201)
 - 足部保健养生窍门····· (201)
 - 男子性保健窍门····· (202)
 - 电脑操作员保健养生窍门····· (202)
3. 老年人保健养生窍门
 - 老人保健养生识知窍门····· (203)
 - 老人养生“四梢”窍门····· (204)
 - 老人防意外保健窍门····· (204)
 - 老人晨起简易健身窍门····· (205)
 - 老人养生“五忘”窍门····· (206)
4. 中年人保健养生窍门
 - 老人睡眠保健窍门····· (206)
 - 中年人养生窍门····· (207)
 - 中年人日常保健窍门····· (207)
 - 中年人“加减乘除”保健窍门····· (208)
5. 中外名人养生窍门
 - 古代名人养生窍门····· (208)
 - 古代文人养生窍门····· (209)
 - 道家养生窍门····· (210)
 - 儒家养生窍门····· (210)
 - 孙思邈养生窍门····· (210)
 - 苏东坡养生窍门····· (211)
 - 陆游养生窍门····· (211)
 - 王蔡养生窍门····· (212)
 - 康熙皇帝养生窍门····· (213)
 - 石天基养生窍门····· (213)
 - 农劲孙养生窍门····· (214)
 - 齐白石养生窍门····· (214)
 - 陈嘉庚养生窍门····· (214)
 - 骆玉笙养生窍门····· (215)
 - 萧伯纳养生窍门····· (215)
 - 泰戈尔养生窍门····· (216)

二、防病治病窍门

(一)知病防病窍门

1. 知病识病窍门
 - 身体异状查病窍门····· (217)
 - 头发异状识病窍门····· (217)
 - 脸色变化识病窍门····· (218)
 - 脸部皱纹识病窍门····· (218)
 - 眉毛变化识病窍门····· (218)
 - 眼睛变化识病窍门····· (219)
 - 耳朵异常识病窍门····· (219)
 - 鼻子变化识病窍门····· (219)
 - 鼻涕变化识病窍门····· (219)