

家庭生活万宝全书

JiaTing ShengHuo

李炳坤 等编



Wan Bao Quan Shu

家庭生活万宝全书

主 编 李炳坤
副主编 赵 磊 汪郁辉 庞荣棣
胡泓洁 唐 实

上海科学技术文献出版社

(沪)新登字 301 号

责任编辑：屈澄清

封面设计：何永平

书 名 家庭生活万宝全书

主 编 李炳坤

副主编 赵 磊 汪郁辉 庞荣棣

胡泓洁 唐 实

出版者 上海科学技术文献出版社

发行者 新华书店上海发行所

印刷者 上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

规 格 850×1168 1/32 印张 21.5 字数:770000

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—15000

书 号 ISBN 7-5439-0147-1/Z·497

定 价 (精)19.80 元

科 目 288—308

内 容 简 介

本书是迄今为止信息最密集、内容最新颖、方法最实用的家庭生活技巧工具书。它将人们最关心、最敏感的问题,诸如人生秘诀、处世艺术、生活窍门、发财绝招、炒股妙法、经商之术、婚恋妙诀、成才捷径、娱乐技巧、长寿奥秘、治病良方等等,以词条的形式作了详尽、科学、完备的解答。

本书由著名畅销书作家李炳坤先生主编,几十位专家、学者历时数年精心编纂而成。全书分为家政社交、服装鞋帽、文化娱乐、种植饲养、食物加工、家用电器、日用物品、医药保健、美容装饰等9篇,44类,258节。全书7000余条锦囊妙计供你选择,使你生活万事如意,如鱼得水,处处左右逢源。

本书率先采用辞典形式编目,依物品的功能和用途、内容的逻辑关系排列,查阅十分方便。

本书装帧精美,内容新颖独特,既可作为居家必备的实用生活技巧百科工具书,又可点缀家庭的文化氛围,还可作为馈赠亲友的高尚礼品。

《家庭生活万宝全书》编委名单

顾问	邓伟志	黎民			
主编	李炳坤				
副主编	赵磊	汪郁辉	庞荣棣	胡泓洁	唐实
编委	李炳坤	赵磊	汪郁辉	庞荣棣	胡泓洁
	唐实	刘宏禧	陈正天	淳刚	蔚兰
	魏随安	朱厚华	潘升	郑凤芳	华镜如
编者	(按姓氏笔画为序)				
	丁克炎	丁洁华	丁树根	云松	仇万国
	许立中	许玉芬	许汉珍	江天	江顺昌
	江德馨	朱玉兰	朱美芳	朱厚华	华水琴
	华镜如	刘宏禧	束德棠	宋云鸿	宋美莉
	邬华良	吴杰勇	吴松林	吴锦华	汪洋
	汪漪	汪郁辉	沈兆斌	沈富成	沈慧芳
	杨丹云	杨佩丽	杨淑初	杨鹤年	李玉梅
	李正吉	李明德	李炳仪	李炳坤	李澄香
	陈文珏	陈正天	陈英祖	陈品康	陈福妹
	何佩荭	林建初	庞荣棣	庞介顺	庞家春
	周正新	周胜鸿	郁骏	郁雷	赵磊
	赵昊晟	胡兆机	胡泓洁	胡瑞梁	郑凤芳
	淳刚	徐约维	徐俊萍	唐实	唐捷
	桂澄依	顾福兴	黄晓明	黄培英	蔡明玉
	蔚兰	潘升	黎燕	魏随安	魏赛文

前言

本书是一部全面介绍生活实用技巧的大型工具书。

人生处处有技巧。吃、穿、住、用、购物、恋爱、结婚、养育子女、防治疾病、文化娱乐、养生、美容、治学、经商、炒股等等，都需要有一定的技巧。生活技巧是人们生存和发展的十分重要的手段。好的生活技巧，如果运用得当，小则可以解决日常生活中的难题，大则可以改变一个人的境况乃至命运。例如，积蓄无几的平民百姓，在股海搏击中，如能熟谙黄金股发掘的技巧，适时进出，其财富就可呈几何级数增长。现在上海、深圳股市中的一些百万大户，其最初的投资资金也只有几千元。他们能有今天，就是因为熟练地运用了股市操作技巧。又如，如果在择业中选准了最能施展自己才能的岗位，就会在人生中焕发出无法料想的光和热，而这也必须借助于一定的技巧。

生活技巧就其性质而言，大致可分成四类：一是专门为解决家庭生活琐事的技巧，如烹调洗涤、日用品和家具的选购与保养、居室美化等。二是能够改善和增进人们身体健康的技巧，如防病治病、健体强身、养生益寿等。三是用来调节人际关系的技巧，如社会交往、个人修养、婚恋生活、家庭教育等。四是有助于人们满足发展需要的技巧，如读书学习、职业选择、经商投资等。近年来，随着社会经济的发展，图书市场上出现了不少生活技巧书籍，但内容大都只偏重于上述某一种类型，而读者急需的全面介绍生活技巧的工具书如凤毛麟角，难以寻觅。为此，我们在广泛的社会调查的基础上，组织了有关专家、学者精心编撰了这本《家庭生活万宝全书》。

本书内容十分广泛，所收录的生活技巧几乎涉及现代家庭生活的各个领域。全书共分为家政社交、日用物品、家用电器、服装鞋帽、美容装饰、文化娱乐、种植饲养、食物加工、医药保健等九篇，每篇又分成若干个类、节，每类中都收入几十乃至几百条生活技巧供读者选择使用。通览全书将使你视野更加宽广，知识

更加丰富,生活更有情趣,家庭更加美满,从而有幸成为通晓世间万事万物的现代生活的主人。

本书系首次用辞典形式编排的大型实用生活工具书。其特点是:(1)信息量大,资料翔实,7000余条锦囊妙计包容了人们生活的方方面面,是一本名副其实的“万宝全书”。(2)文字简炼,信息密集;开门见山,通俗易懂。(3)方法实用,操作性强;简便易行,一看就懂,一用就会。(4)编排新颖,查阅便捷;读者可以从事物的功用及逻辑关系很快地找到所需的条目。(5)印刷精美,装帧华丽;既有实用功能,又有收藏及美化家庭的价值,还可作为馈赠亲友的高尚礼品。

然而,编纂这样一部并无先例的生活技巧的辞书是一项十分艰苦的工作。数十位专家、学者协力同耕,历经数载,从浩如烟海的文字资料中,广采博引,披沙拣金,字斟句酌,几易其稿,先后处理的文稿几可等身,个中困难决非局外人所能想见。现在,在各方面的关照下,本书终于和广大读者见面,并为广大读者服务了。这是值得我们自慰和庆幸的。

在我国出版第一本家庭学著作、第一个在高校开设家庭学课程的著名学者、民进中央副主席、中国社会学会常务理事、上海社会学会副会长邓伟志先生,知名证券投资专家、股评家黎民先生,亦是专门报道社会生活及社会问题的行家,欣然担任了本书的顾问,提出了不少指导性的建议,使我们编委会成员受到了鼓舞和教益。

本书在编纂过程中,曾参阅了国内外数千份书报杂志,从中汲取了许多有益的经验 and 材料,因涉及面广,在此无法一一列举,谨此特铭谢忱。

大千世界,生活技巧林林总总,谁也无法穷尽。因而,本书的编写也是一次尝试,旨在抛砖引玉,以期让更多、更好的生活技巧面世,为广大读者服务。如同任何带有草创性的事物一样,《家庭生活万宝全书》难免会有种种疏漏和舛误,企盼得到各界专家和广大读者的赐教,以便在日后修订时再作完善、补正。

编 者

1993年7月于上海

凡 例

词 目

一、本书共收词目 5328 条。

二、本书内容涉及家庭日常生活中家政社交、日用物品、家用电器、服装鞋帽、美容装饰、文化娱乐、种植饲养、食物加工、医药保健等各个门类。若将一词多法的现象计算在内，总共收录处理日常生活中各种难题的窍门 7000 余条。

释 文

三、本书为实用性辞书，释文力求言简意赅，一般仅介绍具体的操作技巧、要点，不阐述有关的原理。

四、为节省篇幅，部分词条对已在词目中出现的词句，释文中便承上省略；少数词目本身也唯求达意，不求完整。所以应将词目与释文作为一个有机的整体来理解。

五、本书中的物品名称一般以民间习惯为主，如用“土豆”，不用“马铃薯”；用“番茄”，不用“西红柿”。

六、计量单位一般采用公制。个别的依照民间或专业上约定俗成的数量单位，如表示穴位位置时一般用“寸”，指“同身寸”，即以患者中指的中节长度为一寸。

编 排

七、本书所收词目基本上按物品的功能和用途、内容的逻辑

关系分类编排。全书共分9篇、44类、258节。分类上处于两可之间的,只列于较为妥贴的一处。如【电冰箱爽衣法】列入服装鞋帽篇,而不在家用电器篇。

八、为方便读者检索,在同一小节中,在照顾到逻辑分类的基础上,尽可能按词目第一个字的笔画数排列。

九、有些词条中包含有多种窍门,或操作上有多个程序。对于这种一词多法、一法多序的情况,层次划分上先用①②③分项,其中需要再分述的用(1)(2)(3)分项,一律接排。

十、释文中的夹注用()标明。

十一、对于少量内容互为交叉、表述角度却不相同的词条,采用并存的方法处理,以便于读者从不同的角度查阅。

其 他

十二、鉴于日常生活窍门所涉及的门类十分繁多,内容比较分散,所以读者使用本书应先熟悉总目录,了解本书的框架,以便迅速查阅。

十三、本书中收录的有些窍门属代用的、辅助性的、应急性的,倘有条件则宜采用更好的正规办法,或在临时应付后再设法彻底解决。

十四、涉及专业技术的词条,如电器、医药等方面的条目,应尽可能在有关专业人员的指导下采用,或在确定其性质、症结后使用,操作上也应十分仔细。如有异常情况,应立即请专业单位处理。

十五、对于一些属于保养性的词条,使用时应注意其持久性和预防性,不应操之过急,企望立竿见影。

目 录

家政社交篇

• 婚恋生活类	记忆增强	27	
夫妻和谐	1	• 社会交往类	
形象塑造	4	社交礼仪	28
矛盾化解	6	餐饮技法	40
• 子女教育类	信稿写作	43	
培养训练	8	• 消费投资类	
矫治预防	15	消费要诀	46
• 心理卫生类	储蓄妙法	49	
心理调适	18	投资秘诀	50
识别测定	24	择业经商	60

日用物品篇

• 质量鉴定类		居室用品	78
居室用品	63	厨房用品	83
厨房用品	65	日杂用品	87
日杂用品	66	• 贮存保养类	
• 识别选择类		居室用品	91
居室用品	70	厨房用品	94
厨房用品	74	日杂用品	96
日杂用品	75	• 制作整修类	
• 巧妙使用类		家庭制作	98

美化装饰	102	锈迹去除	122
居室用品	106	漆迹去除	123
厨房用品	110	烟雾去除	123
日杂用品	112	异味去除	124
• 洗涤去污类		污迹去除	125
物品清洗	119	焦迹去除	132
水迹去除	121	消毒要诀	133

家用电器篇

• 品质鉴别类		节能增效	154
质量鉴定	135	家庭自制	156
真伪辨识	139	• 保养维修类	
正确选用	140	保养去污	158
• 使用诀窍类		维修整复	163
使用妙法	144		

服装鞋帽篇

• 品质鉴别类		衣物漂白	201
品类识别	171	异味去除	202
质量鉴定	172	• 保养维修类	
真伪辨识	175	保养收藏	203
• 穿着协调类		修补整复	206
正确穿着	176	晾晒去湿	209
合理选用	177	• 服饰加工类	
搭配协调	180	服装自制	209
• 洗涤去污类		衣物改制	212
洗涤保洁	188	熨烫要诀	213
污迹去除	194	加工妙法	216

美容装饰篇

- 美容饰品类
 - 质量鉴定 219
 - 正确选用 220
 - 真伪辨识 222
 - 使用要诀 222
 - 贮存保养 225
 - 家庭自制 226
- 美容技法类
 - 化妆技法 226
 - 护肤润肤 230
 - 除斑去刺 233
 - 皱纹消除 235
- 眼部美化 235
- 眉睫美化 237
- 唇齿美化 237
- 手部美化 238
- 腿脚美化 239
- 美发护发类
 - 头发养护 240
 - 头屑去除 241
 - 乌发染发 241
 - 脱发自治 243
 - 发型选定 244

文化娱乐篇

- 文娱活动类
 - 文艺鉴赏 247
 - 技能提高 251
 - 灯谜猜射 253
 - 摄影印相 255
 - 旅游垂钓 262
 - 时空测定 266
- 文化器具类
 - 质量鉴定 267
 - 品类识别 270
 - 使用妙法 271
 - 选择要诀 273
 - 保养陈列 276
 - 家庭自制 280
 - 整修翻新 281
 - 洗涤去污 285

种植饲养篇

- 花卉培植类
 - 鉴定选用 289

病症识别	290	水温水质	329
栽培要诀	291	喂食要诀	330
养护技法	299	配种繁殖	331
采摘自制	301	防病治病	332
造型修剪	303	• 鸟类饲养类	
浇水施肥	306	品性鉴别	335
花期控制	308	饲养驯化	336
鲜花保鲜	311	笼舍选用	339
变色增艳	312	喂食要诀	339
采果取种	312	防病治病	340
扦插繁殖	313	配种繁殖	340
改土换盆	321	• 禽畜饲养类	
病虫害防治	323	品性鉴别	342
• 鱼类饲养类		矫治驯化	344
品性鉴别	325	饲养繁殖	345
饲养技法	326	治病解毒	346
容器使用	328		

食物加工篇

• 鉴定辨伪类		霉毒去除	379
质量鉴定	349	• 异味去除类	
识类辨伪	360	腥味去除	380
• 贮存保鲜类		膻味去除	381
食品贮存	365	涩味去除	382
保鲜妙法	372	其它异味	383
变质预防	376	• 原料加工类	
• 洗涤去污类		切割斩剥	384
食物清洗	377	去皮去心	385
污秽去除	378	宰杀褪毛	386

食品造型	386	饭粥自制	400
解冻复原	387	面点自制	401
面粉发酵	387	糕点自制	403
干货泡发	388	蜜饯自制	404
加工要诀	390	干果自制	405
• 菜肴烹调类		甜食自制	406
火候掌握	391	腌腊自制	408
节省食油	393	酱菜自制	409
防溅防溢	393	蛋类自制	412
菜肴嫩化	393	菜类自制	413
味道调整	394	饮料自制	415
调料添加	395	冷饮自制	417
烹调技法	396	调料自制	418
营养保持	399	酒类自制	418
• 食品自制类		自制要诀	419

医药保健篇

• 常见症状治疗类		排尿异常	436
头 痛	423	水 肿	438
眩 晕	424	盗 汗	439
咳 嗽	425	暑 热	439
咯 血	427	腰 痛	440
呕 吐	428	• 内科疾病治疗类	
呃 逆	428	感 冒	441
积食厌食	430	气管炎	444
腹胀腹水	432	哮 喘	445
腹 泻	432	百日咳	446
便 秘	434	甲状腺肿	447
便 血	436	结核病	447

胃肠病	447	癣	481
痢 疾	450	其 它	483
寄生虫病	452	• 五官科病症治疗类	
肝胆病	453	眼 疾	486
疟 疾	455	耳 疾	489
心脏病	455	鼻 疾	490
高血压	456	牙 疾	492
血液病	458	口腔疾病	495
贫血症	458	咽喉疾病	497
神经衰弱	459	骨刺鳃喉	499
精神病	460	• 妇科病症治疗类	
肾 病	460	经期病症	500
腮腺炎	461	阴道病症	502
糖尿病	462	护乳丰乳	503
• 外科病症治疗类		催乳退乳	505
灼 伤	463	• 性与生育类	
疮 疖	465	性交和谐	506
叮咬瘙痒	467	生育与避孕	511
损伤肿痛	468	妊娠与分娩	574
关节病症	473	男性病症	576
痔疮脱肛	474	• 治疗与护理技术类	
冻 疮	476	辨 病	518
• 皮肤科病症治疗类		矫 治	527
皲 裂	478	急 救	529
湿 疹	478	解 毒	533
麻 疹	479	醒 酒	536
荨麻疹	479	敷 脐	537
疣 痣	479	疾病护理	538
鸡 眼	479	婴儿哺养	540
狐 臭	480	• 卫生保健类	

运动保健	542
食物保健	548
药物保健	552
防病益寿	559
睡 眠	564

解 乏	567
减 肥	568
洗 澡	570
灭 害	571

目次

家政社交篇

婚恋生活类

• 夫妻和谐

美满家庭氛围营造法	1
家庭现代化氛围营造法	1
夫妻共同兴趣爱好培养法	1
夫妻感情交流法	2
夫妻感情增添法	2
夫妻性格调适法	2
谈话增进夫妻感情法	3
妻子容颜养护法	3
妻子魅力培养法	3
妻子魅力显露法	3
婚姻关系持久法	4
新婚夫妻生活调适法	4

• 形象塑造

求爱四法	4
文明形象塑造法	4
第一印象塑造法	4
初恋形象塑造法	5
女性恋爱形象塑造法	5

男性恋爱形象塑造法	5
丈夫形象塑造法	5
妻子形象塑造法	5
婆婆形象塑造法	6
媳妇形象塑造法	6

• 矛盾化解

夫妻隔阂避免法	6
夫妻隔阂消除法	6
夫妻争吵调和法	7
夫妻矛盾化解法	7
外遇预防法	7
妻子唠叨矫治法	7
家庭矛盾化解法	8
婚姻危机排除法	8

子女教育类

• 培养训练

孕妇胎教法	8
新生儿发音训练法	9
新生儿动作训练法	9
新生儿听觉训练法	9
新生儿视觉训练法	9