

快乐生活

低碳生活首选图书
居家最需要的助手

宇琦 编著

精华版

一点通



不可不知的400个生活诀窍

KuaileShenghuo
Yidiantong



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐生活一点通精华版 / 宇琦编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5113-0347-9

I. ①快… II. ①宇… III. ①生活—知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 054781 号

快乐生活一点通精华版——不可不知的 400 个生活诀窍

编 著 / 宇 琦

责任编辑 / 文 心

责任校对 / 雷一平

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/ 23 字数/330 千字

印 刷 / 北京金秋豪印刷有限责任公司

版 次 / 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0347-9

定 价 / 39.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

每个人都梦想拥有幸福快乐的生活，但是很多人又感叹这样的生活离自己太远。其实幸福快乐就在我们身边，只是我们没有把握住，就像著名雕塑家罗丹所说的，世界不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。事实上，并不是每个人天生都能拥有发现幸福快乐生活的眼睛，这就是困扰很多人的地方，此时最需要的就是能够有人指点您一下，让您“开眼”，就能在山重水复疑无路的时候，豁然见得柳暗花明又一村，乏味的生活就因此而改变。这本书取名《快乐生活一点通》，就是希望能通过它，给聪明的您点一下，为的是把这双能够发现幸福生活的眼睛带个每位读者，我也相信聪明的您一点就“通”啦！

生活的基础是“衣食住行”，幸福快乐的生活当然也离不开它们，只是让它们变得更加优质。

俗话说没有丑女人，只有懒女人，其实这话并不仅仅适用女性，男士也需注意。服饰是打造美丽外表的基础，化妆就是锦上添花的花朵。注重仪表的人能给其他人留下美好的印象，在潜移默化之中影响我们的生活、事业。本书介绍了很多装扮自己的小技巧，来一点小小的改变，可能会令你焕发活力；做一次小小的尝试，可能会令你光彩照人。

民以食为天，饮食文化是中华文明的重要组成部分。我们每天都在吃，但是又有多少人真正“会吃”？话说回来，怎样才算“会吃”呢？饮食的目的不仅仅是让人吃饱，更要吃好，吃好就是要吃的健康。健康饮食不但要包括色香味俱全，而且吃的还要有营养。本书教给您的很多食材做法，均可以起到食疗、食补之功效，让您享用美味的同时强身健体。

话说安居才能乐业，现代人在外面工作都很辛苦，家才是我们避风避雨的温馨港湾；家是我们和爱人、亲人、孩子生活的地方；家是幸福快乐生活的物质基础。居家过日子，也得把自己的小天地装扮的像我们自己美丽的外表一样精致，让我们回了家也能感到处处充满生机，驱散我们的疲劳和不快。家庭装饰有很多讲究，也许之前你不会注意，或者根本就不了解其中玄机。幸运的是，我总结了很多内容，听我娓娓道来，您细细品味，一定受用匪浅。

读书人强调读万卷书，还得行万里路。读书固然可以增长我们的知识，但是我们还需要见闻。旅行是我们放松自己，舒缓压力，增长见闻，亲近自然，倾听

天籁的绝佳方式。尤其是现在随着生活水平的提高，自助游变得越来越普及，但是精明的您是否已经做好自助游准备了呢？让我来给大家数数我们的出门装备吧！相信读完本书，您一定不用再为出行时丢三落四而烦恼！

总之，在本书中，我尽可能的在有限的篇幅内多收集生活中形形色色的小问题和它们方方面面的解决方案。当然，本书除了衣食住行四个基本层面外，还特别添加了理财小知识的普及、保健小学问的学习等内容。在本书编写过程中，宇琦工作室的陈忠杰、陈佳玮、小宋付出了努力，特此表示由衷的谢意。由于作者学识有限，编写时间仓促，书中可能出现错漏现象，望各位读者海涵，并希求大家不吝赐教。

其实呢，幸福快乐的生活还包括很多内容，篇幅有限，不能一一详述。我非常希望本书的出版能给您在生活上带来帮助，让幸福快乐的生活永远伴随您！

目 录

第一章 饮食部——吃得好生活才健康快乐..... 1

大米怎么煮才好吃..... 1

炒菜放多少油才合适..... 2

烹炒速冻蔬菜的小妙招..... 3

怎样煮面条才不会糊掉..... 3

怎样汆丸子才不会散..... 4

怎样炒肉又嫩又好吃..... 5

怎样切洋葱头不辣眼..... 5

如何去除羊肉膻味..... 6

西红柿去皮的小妙招..... 7

如何制作干豆角..... 8

如何制作美味腊肉..... 9

如何去除鱼的腥味..... 10

如何做出美味牛肉饼..... 11

白菜斜着切，熟得快..... 12

炸馒头省油的窍门..... 12

蔬菜如何保存才新鲜..... 13

如何存放新鲜活鱼..... 14

怎样鉴别鸡的老嫩..... 14

如何识别注水猪肉..... 15

如何识别牛肉和驴肉..... 16

如何识别注水鸡鸭..... 16

不宜用旺火煮面条..... 17

女性经期不宜吃红枣..... 18

不宜吃豆腐的人..... 18

不宜吃茄子的人.....	19
街边卖的油条不要常吃.....	20
早晨不要空腹喝牛奶.....	21
变质的食物加热后也不宜食用.....	21
水果什么时候吃最好.....	22
第二章 防病部——小病不出门大病不要得.....	24
感冒就喝姜葱米汤.....	24
过敏性皮炎少接触花粉.....	25
出汗后不宜立刻脱衣.....	25
午夜过后不宜吃东西.....	26
被猫狗咬伤快用肥皂水清洗.....	27
不宜在空调屋里吹得太久.....	28
流感肆虐时，要少出门.....	28
天气闷潮，冠心病患者须防心绞痛.....	29
补充维生素 A，防治暂时性夜盲症	29
身有炎症，少食辛辣.....	30
冬季治疗冻疮的小妙招.....	31
治疗脚后跟痛的小妙招.....	32
治疗拉肚子的小妙招.....	33
皮肤被烧（烫）伤的救护方法.....	34
调整内分泌来预防黄褐斑.....	35
治疗失眠症的好方法.....	36
夏天起痱子怎么办.....	37
有口臭，就饮用药茶.....	38
吃饴糖可以缓解胃痛.....	40
胃胀的家庭治疗措施.....	41
颈椎疼时，就去按摩后溪穴.....	42
快速给病人退烧的妙招.....	42
上火时，要多吃水果，多喝汤.....	43
打嗝（呃逆）的自我治疗小妙方.....	44

灵芝可以治疗头昏脑胀.....	45
牙龈出血最好先换牙刷.....	45
第三章 养生部——决定养生的点滴细节.....	47
人元气的大补药——人参	47
气血双补要方——十全大补汤	48
燕窝是天然的高级补品	49
早盐晚蜜，防病养生不算难	50
桂圆养心安神又美味	50
东北特产鹿茸生精补髓	52
枸杞是滋阴壮阳的小果子	53
控制饮食，饭不要吃得太饱	53
不吃主食是在摧残身体	54
吃完饭后不宜立即睡觉	55
冬季泡脚因人而异	56
女性抗寒食补法	57
常食芋头增加免疫力	58
冬季吃羊肉有禁忌	58
电脑一族应多吃的食物	59
猪肉搭配禁忌	60
宵夜怎么吃更健康	61
水果不能这么吃	61
善用芝麻好处多	62
巧用“废弃食材”更健康	63
冬季吃什么御寒暖胃	65
常吃猪蹄更健康	66
喝奶也要有讲究	67
夏季养生多吃鳖	68
多吃排毒食物利健康	69
如何对症吃鱼	70
如何科学饮水	71

多吃豆芽延年益寿	72
早餐吃热食更养胃	73
食米保健有奇效	73
第四章 出行部——出门在外准备要做足.....	76
乘坐飞机的注意事项	76
如何识别假火车票	78
夏季出门要注意防晒	78
如何识别街头骗术	79
女性遭遇坏人，如何“智救”	80
意外中暑的急救方法	81
了解基本的交通规则	82
当心旅游中的陷阱	83
自助游如何省钱	85
外出如何预测天气	86
女性独自出行小贴士	87
出游服饰怎么穿	88
高原旅游注意事项	88
野营如何保证睡眠	89
买保险，出游更安心	90
出国自助游装备列表	91
出游应急措施	93
如何考察旅行社报价	94
孕妇出行注意事项	95
出行避免尴尬小贴士	96
如何处理外伤出血	97
出行必备护肤品	97
护照办理小贴士	98
山区旅游须防洪避险	99
欧洲旅游归来勿忘退税	100
飞机上如何拍照效果好	101

野外迷路怎么办	102
飞机失事前应变措施	103
出行收拾行李小窍门	103
经常旅游如何选择信用卡	104
第五章 衣饰部——打造你的美丽形象	106
鉴别衣料的质量的方法	106
鉴别真假羊毛衫的妙招	107
帽子与衣服的搭配妙招	108
内衣与外衣的搭配妙招	109
领带和服装搭配的妙招	110
鞋子和衣服搭配的妙招	111
皮装的洗涤妙招	112
熨烫衣服的妙招	113
冬衣收藏的好方法	114
如何挑选领带	115
如何避免衣服褪色	116
如何除去衣服上的污渍	117
童装保存慎用卫生球	119
如何洗晒丝绸衣服	119
如何挑选男士西装和衬衫	120
哪些面料衣服须干洗	121
肩膀宽如何穿衣	121
如何淘外贸服饰	122
如何处理染色的白色衣物	123
身材丰满如何穿衣	124
身材娇小如何穿衣	125
如何避免牛仔裤掉色	126
如何辨别皮革	127
如何水洗羊绒衫	127
如何越穿越瘦	128

巧用配件，造型百变	128
如何识别真假羽绒制品	130
漆皮鞋如何保养	130
如何洗涤外套	131
女性衣物穿着禁忌	132
第六章 美容部——“葆”住容颜不会老	134
祛除女性小痘痘的窍门	134
女性祛皱的小窍门	135
天然美白小妙招	136
肌肤控油小窍门	137
祛除黑眼圈的妙招	139
修复粗毛孔的绝招	140
治疗黑头的好办法	140
如何自制保湿面膜	141
果汁美容小窍门	142
如何识别假冒化妆品	143
如何去除眼袋	144
平价家庭美容妙方	145
网虫们的美容要诀	146
精油妙用，美容安眠	147
家庭主妇护肤要诀	148
生理期保养术	148
如何鉴别化妆品好坏	150
酸奶美容平价又健康	151
如何保持面色红润	152
五脏排毒，由内而外的美丽	153
护肤品另类用法	157
如何护理双唇	158
如何去除前额细纹	158
如何去除烦人痘印	159

如何让睫毛变长	160
如何合理去角质	160
橄榄油护肤有奇效	161
如何正确使用眼部精华	162
如何正确卸妆	163
如何挤痘痘不伤肤	164
第七章 育儿部——健康从宝宝呵护做起	165
婴儿奶粉的调配方法	165
给婴儿喂奶的方法	166
让婴儿吃奶的时间表	167
如何选购婴儿尿不湿	168
如何正确使用尿布	169
如何判断婴儿饿了	170
如何给孩子加辅食	170
婴儿得脐炎，可用云南白药	171
父母如何应对幼儿经常遗尿	172
孩子老是哭哭啼啼怎么办	173
如何从尿液判断幼儿健康状况	174
幼儿冬日洗澡如何防感冒	175
如何正确使用奶瓶	175
幼儿烫伤急救措施	176
如何从幼儿咳嗽声分辨疾病	177
如何从便便判断宝宝健康状况	178
如何让宝宝爱上蔬菜	179
冬季宝宝润肤妙招	180
如何救护幼儿异物卡喉	180
如何调养幼儿腹泻	181
如何预防宝宝长痱子	182
如何治疗宝宝腹胀	182
如何处理宝宝呛奶	183

如何缓解宝宝便秘	184
如何鉴别奶粉优劣	184
如何选择宝宝饮用水	185
宝宝喝水注意事项	186
带宝宝出门小贴士	187
如何给宝宝正确穿衣	187
如何防治小儿肺炎	189
第八章 家庭部——家庭和睦幸福的密匙	190
新婚初夜的性爱提醒	190
介绍几种健康的催情药	191
女性如何判断自己是否怀孕	192
如何手淫才有利于健康	193
女性计算安全期的方法	195
妻子如何向丈夫发出“性爱信号”	196
避孕套的正确使用方法	197
避孕药的正确服用方法	198
性爱保健功能多	199
如何防治女性尿道发炎	201
如何预防老花眼	202
如何泡温泉更健康	204
中医退烧有高招	205
如何改善手脚冰凉	206
如何治疗便秘	208
如何刮痧保健	210
如何办理婚前财产公证	215
婚前检查事项	215
哪些属于夫妻共同财产	216
遗产如何分割	217
离婚程序须知	218
如何处理婆媳关系	220

如何按摩保健	222
如何治疗落枕	222
如何做好家庭财富计划	223
如何拔罐治疗	225
治疗脱发小偏方	227
电脑一族如何护眼	228
家庭应急窍门	229
如何缓解鼻炎	230
如何缓解牙痛	231
第九章 理财部——每一天都要精打细算	233
如何购买国债	233
如何使用网上银行	234
买东西如何大砍价	235
如何网上淘商品	236
让孩子学会管理零花钱	237
如何合理使用信用卡	238
不同年龄如何选保险	239
信用卡如何省钱	240
如何让死钱变活钱	240
生活细节巧省钱	241
如何贷款买房更省钱	242
网上消费如何省钱	243
如何理性购物	244
购买二手房注意事项	245
如何在网上开店	245
当心网银陷阱多	247
日常生活省钱妙招	248
开车节油妙招	249
如何装修更省钱	251
如何买机票更省钱	253

如何判别基金优劣	254
利用银行业务巧省钱	255
出国留学理财小窍门	257
选择股票最佳买卖时机	258
如何省钱看病	259
海外生活如何省钱	261
如何养车更省钱	262
第十章 风水部——让家里旺气十足	264
避免使男人变坏的风水布局	264
哪些布局会影响孩子的升学	265
如何设计玄关才有旺气	266
厨房风水的十大忌讳	267
厨房炉子如何摆放	268
卧室的床如何摆放	269
屋内有横梁很不吉利	270
招来好运的客厅布局	271
卧室如何布置夫妻恩爱	273
上班族升职加薪风水诀	273
卫浴装修忌讳	274
客厅如何布局驱除霉运	275
窗户布置风水宜忌	276
养龟可改善风水	277
住宅选址注意事项	278
慎用玻璃装修	280
照片摆放催旺爱情	281
鞋柜如何摆放	282
葫芦的风水妙用	283
孕期风水有讲究	284
假山摆设风水诀	285
如何摆设催桃花	286

居家空调安装忌讳	287
神像如何安置	288
镜子如何摆设	289
如何选择居家植物	290
如何改善阳台风水	291
如何远离烂桃花	292
居家养鱼有讲究	294
电脑如何摆放	295
第十一章 居家部——居家必知的生活小妙招	297
如何识别假烟	297
冬季眼镜如何防雾	299
铁锅如何保持光泽	299
家中空调机如何清洗	300
清洁电脑键盘有妙招	301
防止水管冻裂的窍门	302
让白衣物更白的妙招	302
控制空调的温度可节能	303
苹果妙用不可不知	305
怎样消除家中异味	305
手机使用小窍门	307
手机计费不可不知	307
手机如何保养	308
如何去除厨房油污	309
如何擦亮玻璃	311
如何保养金饰	312
如何保养银饰	313
如何保养钻石	314
如何保养宝石首饰	315
如何清洗油烟机	316
如何保养真皮沙发	318

夏季如何驱蚊	319
如何去除水垢	320
如何购买蜂蜜需谨慎	321
肥皂的妙用	323
如何消除静电	324
天然环保除蟑螂	325
浴室如何装修	326
如何避免装修陷阱	327
如何验收隐蔽工程	329
如何装修阳台	330
如何选择灯饰	331
如何降低室内噪音	332
如何选择窗帘	333
如何利用边角空间	334
家居色彩如何搭配	334
如何布置儿童房	336
小户型房装修窍门	337
餐厅如何装修	338
厨房如何装修	339
如何拓展收纳地盘	340
换季衣物巧收纳	341
护肤品收纳小窍门	343
如何选购石材	345
如何选购木地板	346
如何选购家具	347
第十二章 节省部——巧手变废为宝的省钱招数	350
废饮料瓶的巧利用	350
过期牛奶的巧利用	352
包装盒的巧利用	353
咖啡渣的巧利用	353

淘米水的多种功效和妙用	354
烟灰使用小窍门	356
过期茶叶的妙用	357
过期红酒妙用	358
果皮的妙用	359
废旧丝袜巧利用	360
废旧衣服大变身	362
剩茶水巧利用	364
过期啤酒妙用	365
香蕉皮的妙用	366
巧用鸡蛋壳	366
过期蜂蜜巧利用	368
过期护肤品巧利用	370
过期精油巧利用	371
过期牙膏妙用	371
过期酸奶巧用	374