



生活千姿百态，问题层出不穷，千奇百怪，无所不有。
一册在手，轻松生活。

Buke buzhi de shenghuo changshi

不可不知的

生活常识

精华版

张德玉 编著

 吉林大学出版社



Buke buzhi de shenghuo changshi

不可不知的

张德玉 编著

生活常识

精华版

◎ 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的生活常识/张德玉编著. —长春: 吉林大学出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4965 - 3

I. 不… II. 张… III. 生活—知识—普及读物
IV. TS97 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 180074 号

编者声明

我们在编纂本系列书过程中, 参阅了大量资料, 部分资料出处难以查考, 无法与相关作者取得联系, 请作者见本书之后, 及时与我们联络, 以便按国家规定支付稿酬并赠送样书。

联系电话: 0431 - 88498209

邮箱: jindingwenbo2008@163.com

不可不知的生活常识

作 者: 张德玉 出 版 人: 金鼎文博

责任编辑、责任校对: 刘冠宏 魏丹丹

封面设计: 韩 石 版式设计: 韩 石

出版发行: 吉林大学出版社

社 址: 长春市朝阳区明德路 421 号

电 话: 0431 - 88499826

邮 编: 130021

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E - mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印刷装订: 北京市通州富达印刷厂

开本: 787 × 1092mm

1/16

字数: 350 千字

印张: 25

版次: 2009 年 11 月第 1 版

印次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5601 - 4965 - 3

定价: 15.00 元

版权所有, 翻印必究。本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换。

前 言

人或生物的各种活动都被称之为生活，它的范围之广可以包含我们这一生中所遇到的所有的一切事情，衣食住行，学习娱乐，就连情感状态，情绪变化，都属于生活的一部分。由此可见，我们的生活有多么丰富，其舞台是多么的广阔。

然而也因其丰富，也因其广阔，而有着千奇百怪的问题，就像一个无穷无尽无解的方程式，有演绎的快乐，也有无解的困扰。在平时看起来不起眼的小事，真到用时，便恨自己生活常识缺乏，特别是在快节奏的现代生活中，时间宝贵，不容你慢慢腾腾地纠缠于小事，可这些点点滴滴却又是不可忽视的。

生活千姿百态，问题层出不穷。

比如：如何鉴别白金首饰？如何识别服装型号？如何根据自己的体型选择服装色彩？

如何清除衣物上的茶、咖啡渍、果汁渍？如何鉴别陈茶、新茶？如何储存大米？饮食有哪些适宜与禁忌？

女性怀孕之后，身体会有哪些变化，该如何适应这些变化？

有了宝宝之后，该如何给宝宝洗澡喂奶？怎样知道婴幼儿发育是否正常？怎样培育一个聪明可爱的宝宝？

男人和女人在美容保健方面有何不同？中老年人怎样保持身心健康？有了小病，怎样自我诊断、治疗？

你知道日常急救常识吗？知道怎样保护自己和家人的安全吗？能够正确地使用日常药品吗？外出遇到紧急情况，该打哪些求救电话？

你知道购买经济适用住房须办哪些手续？如何签订家庭装修合同？如

何挑选合适的家具？

你需要了解哪些电脑、网络常识？你知道怎样保养自己的爱车吗？

用心生活的人们，在日常点点滴滴的小事中，善于观察和学习，于有心或无意间得来经验，了解常识，可以让自己的生活变得轻松，更加充满乐趣。

《不可不知的生活常识》就是这样一本包罗生活万象的书，从实践中总结出的最常见、最常用的生活常识，包括服装服饰、饮食、育儿、美容、养生、日常急救，还有医药常识、安全常识、家电常识、居家常识、电脑常识、交通常识、旅游常识、理财常识等等。这些都是一些生活常识性的问题，说大不大，说小不小，但却是五花八门，平时想了解又难以查找，为此我们将它搜集并编辑成册，以便您在遇到问题时随时查询，轻松解决生活中的问题。

希望这本书能给你带来一些阅读的乐趣，能为你的生活带来一些便利，让你的生活更加快乐惬意！

目 录

服装服饰

世界著名服装品牌

世界品牌服装之一:Christian · Dior(克里斯汀·迪奥) / 3

世界品牌服装之一:Fendi(芬迪) / 3

世界品牌服装之一:Yves Saint Laure(伊夫·圣罗兰) / 3

世界品牌服装之一:Armani(阿玛尼) / 4

世界品牌服装之一:Chanel(香奈儿) / 4

世界品牌服装之一:Moschino(莫斯奈诺) / 5

世界品牌服装之一:Louis Vuitton(路易·威登) / 5

世界品牌服装之一:Gianni versace(范思哲) / 5

世界品牌服装之一:Gucci(古驰) / 5

世界三大西装流派

世界三大西装流派之一:美国型 / 6

世界三大西装流派之一:欧洲型 / 6

世界三大西装流派之一:英国型 / 6

世界八大皮具品牌 / 6

世界十大名表品牌 / 6

世界六大丝巾品牌 / 6

服饰选购

如何给孩子买衣服 / 7

如何选购领带 / 7

衣服的型与号 / 7

保暖内衣有哪些 / 8

如何选购内衣 / 8

女士如何选择内衣的颜色 / 8

女士如何选择内衣的款式 / 9

女士如何选择保暖内衣 / 9

如何选购围巾 / 9

如何选购帽子 / 9

女士如何选择提包 / 9

首饰鉴别

白金首饰的标记 / 10

如何鉴别白金首饰 / 10

计算 K 金中纯金含量的常识 / 10

如何鉴别和田玉 / 10

如何鉴别翡翠 / 10

如何鉴别钻石首饰 / 10

如何鉴别宝石 / 11

肉眼鉴别宝石四忌 / 11

如何通过硬度鉴别真假水晶石 / 11

如何鉴别玛瑙 / 11

世界著名的手表品牌 / 12

如何选购手表 / 12

面料鉴别

- 怎样鉴别服装面料 / 12
 - 如何识别纺织品标记 / 13
 - 如何识别服装型号 / 13
 - 如何识别粗纺呢绒面料的标签 / 14
 - 进口鞋鞋号换算常识 / 14
 - 纯棉织物的特点 / 14
 - 涤棉布的特点 / 14
 - 粘胶纤维织物的特点 / 14
 - 涤纶混纺呢绒的特点 / 15
 - 腈纶混纺呢绒的特点 / 15
 - 棉纶混纺呢绒的特点 / 15
 - 粘胶丝织物的特点 / 15
 - 涤纶长丝织物的特点 / 15
 - 精纺纯毛面料的特点 / 15
 - 粗纺纯毛面料的特点 / 15
 - 粘胶人造毛混纺呢绒的特点 / 15
 - 真丝绸的特点 / 15
 - 麻织物的特点 / 15
- ## 服装搭配
- 如何穿出浪漫气质 / 16
 - 如何穿出高雅风度 / 16
 - 女士着装有哪些原则 / 16
 - 职业女士如何着装 / 17
 - 如何穿泳装更美 / 17
 - 正式场合的着装要求 / 18
 - 外出及参加宴会、访亲会友时着装要求 / 18
 - 情侣共处时的服装选择 / 18
 - 如何根据自己的体型选择服装色彩 / 18
 - 打领带的技巧 / 19
 - 领带的搭配技巧 / 19
 - 牛仔上衣的选择与搭配 / 19
 - 牛仔裙的选择与搭配 / 20

- 西装穿着五要领 / 20
 - 男士穿着西装的原则 / 20
 - 大臀围者如何着装 / 21
 - 女士穿内衣的礼节 / 21
 - 女士应注意的穿衣礼仪 / 21
 - 高级衬衫适合什么时候穿 / 21
 - 职业休闲衬衫适合什么时候穿 / 21
 - 休闲居家衬衫适合什么时候穿 / 22
 - 怎样让衣裤合理配套 / 22
 - 如何穿才能突出个性 / 22
 - 休闲T恤如何搭配 / 23
 - 帽子如何与服饰搭配 / 23
 - 与职业装最相配的首饰 / 23
 - 隆重场合如何佩戴首饰 / 23
 - 休闲场合应如何着装 / 23
 - 巧用腰带变造型 / 24
 - 秋天优雅套装的搭配法 / 24
 - 白领丽人如何进行服饰搭配 / 24
 - 裙子与袜子的完美搭配 / 24
 - 如何让旧衣穿出新意 / 25
 - 如何穿着旗袍 / 25
 - 冬季衣饰的搭配技巧 / 25
 - 矮胖女士的穿衣技巧 / 25
 - 穿丝袜有哪些讲究 / 25
 - 如何选择晚宴服装 / 26
- ## 服饰禁忌
- 女士穿着牛仔裤的禁忌 / 26
 - 女士西装正确穿着与禁忌 / 26
 - 女士夏天着装的禁忌 / 27
 - 女士穿内衣的禁忌 / 27
 - 男士穿着牛仔裤的禁忌 / 27
 - 夏季如何佩戴首饰 / 27
 - 穿着尼龙衣服的禁忌 / 28

衣柜放樟脑丸的禁忌 / 28
穿新内衣的禁忌 / 28
打领带的禁忌 / 28
衣物洗涤
加酶型洗衣粉有什么效用 / 29
彩漂型洗衣粉有什么作用 / 29
消毒型洗涤剂有什么效用 / 29
防尘柔软型洗涤剂有什么效用 / 29
机用洗涤剂有什么效用 / 29
如何洗小孩的衣服 / 29
如何洗绒衣、绒裤 / 29
如何洗毛衣、毛裤 / 30
如何洗衬衣上的污迹 / 30
如何清洗兔毛衫 / 30
防止羊毛衫缩水法 / 30
如何洗涤羽绒服 / 30
如何清除鞋袜的异味 / 31
如何保养皮鞋 / 31
洗衣不掉色的原则 / 32
巧防四种衣料褪色 / 32
巧除衣物上的茶、咖啡渍 / 32
巧除衣物上的果汁渍 / 32
巧除衣物上的啤酒渍 / 33
巧除衣物上的口香糖 / 33
巧除衣物上的口红渍 / 33
巧除衣物上的汗渍 / 33
巧除衣物上的血渍 / 33
巧除衣物上的圆珠笔油 / 34
巧除衣物上的油墨 / 34
巧除衣物上的膏药 / 34
巧除衣物上的高锰酸钾渍 / 34
巧除衣物上的碘酒渍 / 34
巧除衣物上的红、紫药水渍 / 34

巧除衣物上的霉斑 / 35
巧除衣物上的蜡烛油 / 35
巧除衣物上的黄油渍 / 35
巧除衣物上的蛋白、蛋黄渍 / 35
巧除衣物上的印泥、印油 / 36
巧除衣物上的铁锈 / 36
巧除衣物上的油漆、沥青 / 36
洗衣粉的使用禁忌 / 36
干洗衣服的穿着禁忌 / 37
衣物保养
如何使裤线烫得直挺持久 / 37
如何烫熨领带 / 37
熨烫衣物如何掌握温度 / 37
不同衣料的熨烫法 / 37
烫平毛线的方法 / 37
熨烫凸花纹毛衣的方法 / 38
丝绸衣物不宜熨烫 / 38
熨烫直筒裙的方法 / 38
熨烫折裥裙的方法 / 38
熨烫花边的方法 / 38
熨烫斜料裙的方法 / 38
熨烫腈纶围巾的方法 / 38
旧皮夹克翻新的技巧 / 38
如何让呢料衣服变亮 / 39
衣服的收藏原则 / 39
如何收藏羊毛绒衫 / 39
毛料服装怎样防虫蛀 / 39
如何收藏夏季服装 / 39
如何收藏冬季衣物 / 39
如何保存内衣 / 40
如何收藏纯白衣服 / 40
皮革服装如何防裂 / 40
如何保养皮质手袋 / 40

如何保养凉鞋 / 41
如何保养雨衣 / 41
羽绒服洗涤三忌 / 41
如何使薄丝袜寿命延长 / 41
如何收藏纯棉衣物 / 42
如何使丝袜变坚韧 / 42
如何防止灯芯绒掉毛 / 42
如何防止涤纶衣物起球 / 42
如何防汗衫变形 / 42
如何防花布褪色 / 42
如何防衣物虫蛀 / 42
如何收藏化纤衣物 / 42
如何收藏粘胶衣物 / 42

饮食常识

食品选购

如何鉴别绿色食品 / 45
如何鉴选优质大米 / 45
如何鉴别食用油 / 45
如何识别食用油 / 46
如何选购茶叶 / 46
如何鉴别陈茶、新茶 / 46
怎样选购活鸡 / 47
如何鉴别注水鸡、鸭 / 47
怎样辨别江鱼、湖鱼 / 47
如何鉴选火腿 / 48
如何鉴选叉烧肉 / 48
如何鉴选腊肉 / 48
如何鉴选烧烤肉 / 48
如何鉴选酱卤肉 / 48
如何鉴选咸肉 / 48

食物清洗

如何将猪肉洗得更干净 / 49
如何快速除猪蹄毛垢 / 49
如何清洗猪肺 / 49
如何清洗猪肠 / 49
如何快速褪鸡、鸭毛 / 49
如何为鸡肉去腥 / 49
如何去除羊肉的膻味 / 49
如何去除河鱼腥味 / 50
如何去除蟹腥味 / 50
如何洗海蜇皮 / 50
如何使薹菜变鲜 / 50
如何洗掉菜叶中的小虫 / 50
怎样轻松剥栗子皮 / 50
怎样轻松剥核桃皮 / 50
如何清除蔬菜中的残留农药 / 51

食物储存

如何储存大米 / 51
冰箱内如何存储食品 / 51
如何保存鲜肝 / 52
如何保存鲜鱼肉 / 52
如何保存切开后的火腿 / 52
如何使鱼保鲜 / 52
如何贮存海参 / 52
如何存放牛奶 / 53
家庭如何保存葡萄酒 / 53

食物烹饪

怎样熬粥最好吃 / 53
动物内脏不宜炒着吃 / 53
做菜如何有效保持营养 / 54
如何熬骨头汤 / 54
如何烹饪虾类 / 55
如何炖出鲜香的肉 / 55

牛羊肉应去膻增营养 / 55

炖鸡应注意什么 / 55

如何煲出美味鲜汤 / 56

如何使肉馅味道鲜美 / 56

如何熬猪油才香 / 56

拌凉菜应注意的事项 / 57

如何正确添加味精 / 57

如何吃火锅更健康 / 57

饮食禁忌

吃螃蟹要除 4 样东西 / 58

速冻食品储存禁忌 / 58

鲜蛋保存禁忌 / 58

海带不宜洗去白霜 / 58

忌早晨空腹喝牛奶 / 58

忌空腹吃香蕉 / 59

忌空腹吃柿子 / 59

饭前饮食禁忌 / 59

新鲜木耳不宜食用 / 59

海产品不宜隔夜凉吃 / 59

不宜多吃油条 / 60

不宜吃生鲜蜂蜜 / 60

刚杀的猪肉不宜吃 / 60

吃火锅的禁忌 / 60

喝咖啡的禁忌 / 60

什么时间吃西红柿最好 / 61

早上该喝什么 / 61

饮用冰镇啤酒的禁忌 / 61

不宜蹲着吃饭 / 62

剧烈运动后不宜喝冷饮 / 62

胡萝卜与萝卜不宜混成泥酱 / 62

不宜多补胡萝卜素 / 62

香菇不宜用水浸泡 / 62

不宜吃未炒熟的豆芽菜 / 62

韭菜做熟后不宜存放过久 / 63

绿叶蔬菜不宜长时间焖煮 / 63

速冻蔬菜不宜煮得时间过长 / 63

猪身上的三样东西不宜吃 / 63

未成熟的蔬菜为什么不宜食用 / 63

餐中饮食八项禁忌 / 64

饭后不宜立即饮茶 / 64

饭后不宜立即吸烟 / 64

饭后不宜立即吃冷饮 / 64

饭后不宜立即吃水果 / 64

饭后不宜立即刷牙 / 65

饭后不宜立即洗澡 / 65

饭后不宜立即散步 / 65

饭后不宜马上松裤带 / 65

饭后不宜立即伏案工作 / 65

饭后不宜立即看书读报 / 65

饭后不宜立即唱卡拉 OK / 65

饭后不宜立即上床 / 65

忌烟酒同食 / 66

女性忌经常大量饮酒 / 66

忌浓茶解酒 / 66

忌饮酒御寒 / 66

忌长期以酒代饭 / 66

忌划拳饮酒 / 66

忌饮啤酒过量 / 67

忌饮不卫生啤酒 / 67

饭前忌饮冰镇啤酒 / 67

剧烈运动后忌饮酒 / 67

啤酒、白酒忌同饮 / 67

忌饮冷黄酒 / 67

忌饮刚酿制的白酒 / 68

女性在哺乳期的饮食禁忌 / 68

中年妇女饮食宜忌 / 68

不宜给宝宝吃没用沸水焯过的苦瓜 / 68

儿童不宜多吃的食品 / 69

儿童不宜多吃的含糖类食品 / 69

儿童不宜多吃的甜性食物 / 69

儿童不宜多吃的食物 / 70

酒足饭饱不宜洗桑拿 / 70

栗子忌与豆腐同食 / 71

鸡蛋忌与豆浆同食 / 71

菠菜忌与豆腐同食 / 71

鸡蛋忌与白糖同食 / 71

鸡蛋忌与兔肉同食 / 71

饮料搭配禁忌 / 71

海鲜不宜与水果混食 / 71

不宜同食的食物 / 72

不宜用旺火煮挂面 / 72

不宜用热水浸洗猪肉 / 72

爆锅用油应注意的事项 / 72

鳝鱼炒制宜忌 / 72

炒菜时油不宜太热 / 73

炖有“五忌”指的是什么 / 73

酒不宜与咖啡同饮 / 73

鲜鱼不宜与酒同食 / 73

吃虾蟹类忌服维生素 / 73

牛奶煮沸时忌加糖 / 73

牛奶不宜与巧克力同食 / 73

孕妇不要过量吸取维生素 A / 74

孕妇不宜过量饮用含咖啡因的饮品 / 74

孕妇不宜饮酒 / 74

孕妇不宜吃高糖、高脂肪食物 / 74

产妇禁食寒凉、辛辣食物 / 74

产后饮食不宜大补 / 74

产妇不宜乱补 / 74

女性不宜过多摄入脂肪 / 74

育儿常识

孕育宝宝

妇女最佳生育年龄应是多大 / 77

怀孕后月经会有哪些变化 / 77

怀孕后为何会尿频 / 77

怀孕后会有什么变化 / 77

怀孕后应定期做产前检查 / 78

孕妇的最佳睡眠姿势 / 78

为什么要进行胎教 / 78

哺育宝宝

如何满足小儿日常营养 / 78

幼儿居室如何布置 / 79

奶粉越浓越有营养吗 / 79

如何给婴儿洗澡 / 79

如何防止孩子吐奶 / 79

缺钙儿童不宜多吃菠菜 / 80

小儿缺锌有什么危害 / 80

小儿缺铜有什么危害 / 80

小儿缺锰有什么危害 / 80

小儿缺镁有什么危害 / 80

如何为婴儿做胡萝卜汤 / 81

如何为婴儿做清炖肉汤 / 81

如何为婴儿做鸡蛋面片汤 / 81

如何为婴儿做浓米汤 / 81

怎样健康喂养婴儿 / 81

如何为婴儿做蛋黄泥 / 82

如何为婴儿做肝泥 / 82

如何为婴儿做菜泥 / 82

如何为婴儿做水果泥 / 82

如何为婴儿做土豆泥 / 82

孩子长牙时吃什么最好 / 82

如何预防小儿偏食 / 82

培育宝宝

怎能知道婴幼儿发育是否正常 / 83

如何防止小儿脸长歪 / 83

怎样使孩子养成独睡的好习惯 / 84

怎样对宝宝进行早期教育 / 84

如何防止儿童发生意外 / 84

如何避免孩子养成懒惰的习惯 / 85

如何增强孩子的记忆力 / 85

入学前孩子应会些什么 / 85

如何对幼儿进行排尿训练 / 86

如何培养孩子爱整洁的习惯 / 86

如何开发婴儿的智力 / 87

护理宝宝

怎样给新生儿穿衣服 / 87

婴幼儿穿裤“五不宜” / 87

怎样保护儿童的视力 / 88

怎样校正孩子吮手指 / 88

如何防治小儿长痱子 / 89

怎样预防小儿消化不良 / 89

如何防止小儿烫伤、烧伤 / 89

如何校正孩子的嫉妒心理 / 89

孩子的耳朵被异物袭击怎么办 / 90

怎样治疗儿童厌食症 / 90

早期教育

怎样给孩子讲故事 / 90

开拓孩子创新思维十二招 / 90

如何培养孩子的胆量 / 91

如何培养孩子的意志力 / 91

如何培养智力超常儿童 / 92

开发智力应从什么时候开始 / 92

怎样培养孩子良好的自我约束力 / 92

怎样教育孩子做事有始有终 / 93

如何教育孩子懂得爱 / 93

怎样让孩子面对失败 / 93

如何让宝宝左右脑均衡发展 / 94

如何训练婴儿的听力 / 94

怎样训练婴儿用拇、食指捏东西 / 94

美容保健

身心健康

如何知道你是否健康 / 97

怎样保持心理健康 / 97

如何保持健康睡眠 / 97

如何保护大脑 / 97

健康饮食六宜 / 98

每天吃多少盐有益健康 / 98

如何进行口腔保健 / 98

夜间如何增加免疫力 / 98

中老年的健康保健

人到中年的几种健康告警信号 / 98

为什么说“男人四十一道坎” / 99

什么是“10少10多” / 99

人到中年须“四防” / 99

中老年人晨醒后有七忌 / 100

中年人的“加、减、乘、除” / 100

中年人如何保持饮食营养 / 101

男人宜食用一定量的铬 / 101

男人宜食用富有植物纤维的食物 / 101

男人宜食用含有镁的食物 / 101

男人宜食用含维生素 A 的食物 / 101

男人宜食用含维生素 B₆ 的食物 / 102

男人宜多食用含维生素 C 的食物 / 102

男人宜多食用含维生素 E 的食物 / 102

男人宜食用含锌的食物 / 102

男人宜必须适量饮用水 / 102
早餐该吃什么 / 103
午餐该吃什么 / 103
晚餐该吃什么 / 103
你应该这样保护胃 / 103
男士睡前“三宜三忌” / 104
中年人需要警惕哪几种疾病 / 104
吸烟对人体的危害 / 104
如何防止酒的危害 / 105
中年人如何保持心理卫生 / 105
常用保健按摩法
保健按摩有什么作用 / 105
不适合按摩的情况有哪些 / 105
按摩的一般手法 / 106
失眠的自我按摩 / 106
预防感冒的自我按摩方法 / 106
对眼的保健按摩 / 106
肾虚阳萎自我推拿法 / 107
慢性肝炎自我推拿 / 107
低烧推拿法 / 107
胃脘痛自我推拿法 / 107
高血压的自我推拿法 / 107
颈椎病自我过伸仰枕法 / 108
腰肌劳损自我推拿法 / 108
落枕自我推拿法 / 108
小儿健脾推拿法 / 108
小儿保肺推拿法 / 109
小儿安神推拿法 / 109
小儿益智推拿法 / 109
美容常识
什么是健美的皮肤 / 109
皮肤如何保养 / 109
什么是健康的中性皮肤 / 109

如何护理中性肌肤 / 110
如何护理干性皮肤 / 110
如何护理油性皮肤 / 110
什么是敏感性皮肤 / 110
敏感性皮肤护肤误区 / 111
如何护理敏感性皮肤 / 111
如何保养综合性皮肤 / 111
治疗雀斑的方法 / 112
预防黑斑的方法 / 112
怎样正确洗脸 / 112
什么是搓脸 / 113
如何防皱 / 113
如何护手 / 113
自己如何配制面膜 / 113
怎样利用水果和蔬菜美容 / 114
正确洗头的方法 / 114
洗头三忌 / 115
如何护发养发 / 115
化妆品对身体有哪些危害 / 115
使用化妆品的禁忌 / 115
孕妇应慎用的化妆品 / 116
穿孔耳眼要注意什么 / 116
30岁女人的抗皱6法 / 116

养生常识

不同性格的养生
豁达开朗性格的养生方式 / 119
孤傲自尊性格的养生方式 / 119
多愁善感性格的养生方式 / 119
谨小慎微性格的养生方式 / 119
反应迟钝性格的养生方式 / 120

春季养生

- 四时应有不同的养生之法 / 120
- 春捂 / 120
- 首足 / 120
- “春捂”请勿捂过头 / 121
- 春季养生的六要素 / 121
- 怎样减轻与预防春困 / 121
- 如何调节饮食驱赶春困 / 122
- 春季养生如何进补 / 122
- 春季饮食分哪三个阶段 / 123
- 入春后的饮食养生三原则 / 123
- 春季三餐应吃什么 / 123
- 春季养生法:伸懒腰 / 124
- 花对人的保健有什么作用 / 124
- 香气为何对人的情绪有影响 / 124
- 春季喝花茶有什么效用 / 125
- 春季养生之蜂蜜水的效用 / 125
- 春季家庭保健应注意什么 / 125
- 春季健身如何结合季节特点 / 126
- 适合春季的养生运动——保健操 / 126
- 春季谨防四种疾病 / 126
- 春天哪些人群应注意感冒 / 127
- 春季预防多发性头疼 / 127
- 老年人春季养生保健法 / 128
- 适合老人的春季养生偏方 / 128

夏季养生

- 夏季养生的膳食结构 / 129
- 夏季养生如何做到静心安神 / 129
- 夏日如何防治“内火” / 129
- 夏季早餐不宜吃冷食 / 130
- 夏季气候如何防止伤“情感” / 130
- 夏季不宜凉水洗脚 / 131
- 夏日如何养心 / 131

- 夏季最佳蔬菜——苦味菜 / 131
- 夏季最佳肉食——鸭肉 / 131
- 夏季最佳饮料——热茶 / 132
- 夏季最佳营养素——维生素 E / 132
- 夏季最佳运动——游泳 / 132
- 夏季最佳服色——红色 / 132
- 最佳取凉“设施”——扇子 / 132
- 起睡定时——夏季最佳保健措施 / 132
- 夏日喝水有哪些讲究 / 133
- 夏季喝水时间表 / 133
- 夏季如何养阳 / 133
- 暑热期应注重养护肝 / 134
- 夏季别让脚“中暑” / 135
- 夏季警惕缺水性头痛 / 135
- 夏季防暑应回避的误区 / 135
- 吹空调的禁忌 / 136
- 夏季养生忌“以冷抗热” / 136
- 人为什么爱出汗 / 136
- 夏季不宜怕出汗 / 137
- 消暑生津的药露怎么做 / 137
- 夏季怎样防治热痉挛 / 138
- 夏季如何防治热伤风 / 138
- 夏季中暑是什么原因 / 138
- 高温季节如何防中暑 / 139
- 细菌性痢疾的防治 / 139
- 不宜乱服止泻药 / 139
- 夏日如何预防“冰箱病” / 140
- 夏天如何防痄子 / 140
- 晒伤与光敏性皮炎有何不同 / 140
- 夏季过敏性皮肤病的防治 / 141
- 潮湿季节如何防湿疹 / 141
- 如何预防食物中毒 / 141
- 夏天不宜久坐木椅 / 141

夏季喝冰饮料为何易中暑 / 142
夏季如何止痒 / 142
夏季巧用藿香正气水 / 142
秋季养生
“秋乏”是怎么回事 / 143
秋季到了天凉了注意什么 / 143
秋季睡眠注意“八忌” / 143
“多事之秋”如何养生 / 144
“悲秋”是怎么回事 / 144
秋季注重如何调剂精神 / 145
秋季为何易抑郁 / 145
秋季养生防抑郁 / 145
秋季如何有个好心情 / 146
秋季怎样进行合理补钙 / 146
秋季进补的禁忌 / 146
立秋以后调理三忌 / 147
秋补四大“宝” / 147
秋天应该多吃些什么 / 148
秋季养生最关键的一点 / 148
“先秋养阴法”有什么功效 / 148
秋季补粥有哪些 / 148
秋季如何补脾益肺 / 149
秋季保健为何拒绝秋膘 / 149
秋季养生如何防肺疾 / 149
秋季养生如何防胸痹 / 149
秋季养生如何防肤损 / 150
秋季养生如何防感冒 / 150
秋季养生如何防水雾 / 150
秋季养生如何防伤胃 / 150
秋季养生防寒腿 / 150
怎样正确理解“秋冻” / 150
秋季养生应预防为主 / 151
秋季如何减肥 / 151

如何预防秋季腹泻 / 152
秋季如何预防时令病 / 152
秋季如何运动健肺 / 152
秋季锻炼要“四防” / 152
冬季养生
冬季养生的特点 / 153
冬季的饮食原则 / 153
冬季切忌动辄大补 / 153
冬季进补的方法 / 154
老年人冬季如何进补 / 154
冬天该怎样增加营养 / 154
冬季如何健身 / 155
冬季保健五不宜 / 155
冬季养生忌衣物过厚 / 155
冬季养生忌戴围巾口罩 / 156
冬季养生忌食麻辣过多 / 156
冬季养生忌喝酒为抵寒 / 156
冬季养生忌紧闭门窗 / 156
冬季养生忌蒙头大睡 / 156
冬季养生忌常开空调 / 157
冬季养生忌洗脸用热水 / 157
冬季养生忌高温洗澡 / 157
冬季有三件事不要轻易做 / 157
冬日生活的四点禁忌 / 158
“寒头暖足”胜吃药 / 158
冬季“三暖”指的是什么 / 158
冬天的早晨不宜洗头 / 159
如何防治冻疮 / 159
天冷如何防脑出血 / 159
冬季如何预防风湿病 / 160
用热水袋来取暖更健康 / 160
冬季早睡晚起调养精神 / 160
怎样预防秋冬瘙痒 / 161

养生流感季节多喝红茶 / 161

水果与养生

苹果的妙用 / 161

木瓜的妙用 / 162

西瓜的妙用 / 162

梨的妙用 / 162

芒果的妙用 / 162

猕猴桃的妙用 / 163

菠萝的妙用 / 163

荔枝的妙用 / 163

柠檬的妙用 / 163

龙眼的妙用 / 163

柿子的妙用 / 164

香蕉的妙用 / 164

番石榴的妙用 / 164

甘蔗的妙用 / 164

甜瓜(密瓜)的妙用 / 164

枣的妙用 / 164

无花果的妙用 / 165

西红柿的妙用 / 165

樱桃的妙用 / 165

葡萄的妙用 / 165

水蜜桃的妙用 / 166

柚子的妙用 / 166

橙柑橘的妙用 / 166

南北杏的妙用 / 167

吃水果要挑对时间 / 167

吃水果减肥的禁忌 / 167

吃水果不宜吃残留农药 / 167

除秋燥多吃7种水果 / 167

适宜有车族吃的水果 / 168

适宜运动族吃的水果 / 168

适宜服务族吃的水果 / 168

适宜电脑族吃的水果 / 168

适宜虚弱族吃的水果 / 168

适宜冠心病、高脂血症患者吃的水果 / 168

适宜肝炎患者吃的水果 / 168

日常急救

意外急救

烧(烫)伤的急救 / 171

强酸强碱烧伤的急救 / 171

出血的紧急救治方法 / 171

包扎基本要领 / 171

鼻出血急救法 / 172

洗澡时突然晕倒急救法 / 172

日射病急救法 / 172

高空坠落的急救 / 172

毒蛇咬伤的急救 / 173

狗咬伤的急救 / 173

蜂螫伤的急救 / 173

蜈蚣咬伤的急救 / 174

猫鼠咬伤的急救 / 174

毒虫叮咬伤的急救 / 174

晕车晕船救治办法 / 174

中暑的急救方法 / 174

眼有异物的急救 / 175

咽喉异物的急救 / 175

溺水的急救方法 / 175

嬉水时意外事故的急救 / 175

扭伤的急救 / 176

踝关节扭伤的急救 / 176

关节脱位的处理 / 176

疾病急救

不省人事的急救 / 177

休克的紧急处理措施 / 177
脑贫血休克的急救 / 177
脑溢血休克的急救 / 177
中暑休克的急救 / 177
心脏病患者休克的急救 / 178
脑贫血的急救 / 178
心绞痛急救法 / 178
低血糖症急救法 / 178
消化道出血的急救法 / 179
急腹症的急救法 / 179
高血压危象的紧急处理 / 179
家庭急救
一般食物中毒 / 180
芦荟中毒的急救 / 180
豆角中毒的急救 / 180
马铃薯中毒的急救 / 181
鱼胆中毒急救方法 / 181
毒蘑菇中毒急救方法 / 181
误食果仁中毒的急救 / 182
有机磷食物中毒急救方法 / 182
亚硝酸盐中毒的急救 / 182
桐油中毒急救方法 / 183
白果中毒急救方法 / 183
肉毒杆菌食物中毒的急救 / 183
手指切伤如何处理 / 184
指甲受挫如何处理 / 184
酒精中毒的急救方法 / 184

医药常识

血型

什么叫血型 / 187
什么叫 RH 血型 / 187

什么叫稀有血型 / 187
血型能变吗 / 187
人类的血型有多少种 / 187
人体内血液的总量 / 188
血型与疾病有什么关系 / 188
常见疾病的征兆
甲状腺功能减退的早期征兆 / 188
乳腺癌的早期征兆 / 189
宫颈癌的早期征兆 / 189
葡萄胎的早期征兆 / 189
糖尿病的早期征兆 / 189
急性脑血栓的早期征兆 / 190
冠心病的早期征兆 / 190
肺癌的早期征兆 / 190
高血压发病有什么特点 / 190
高血压有哪些并发症 / 190
高血压预防和治疗的特点 / 191
什么是冠心病 / 191
家庭用药
什么是药物 / 191
药物是怎样分类的 / 191
什么是药物的半衰期 / 192
如何选择家庭备药 / 192
家庭备药有哪些种类 / 192
家庭贮存药品注意事项 / 193
使用家庭备药不宜太随便 / 193
消炎药不等于抗菌药 / 193
创可贴不可随意用 / 194
择时服药事半功倍 / 194
为什么要讲究服药姿势 / 194
服药时间 / 195
为什么有些药片不能掰开吃 / 195
如何正确使用滴眼液 / 195