

小常识是经营
精彩生活的好助手

小窍门是打开
便捷生活的金钥匙



你不可不知的 生活常识

NI BUKEBUZHI DE
SHENGHUO CHANGSHI

生活就是细节，生活就是柴、米、油、盐，说小也小，说大也大。

生活常识有助于我们解决生活中遇到的难题，减少不必要的麻烦，使生活更便捷，更舒适，还会为我们的个人魅力加分。

天祺◎编著



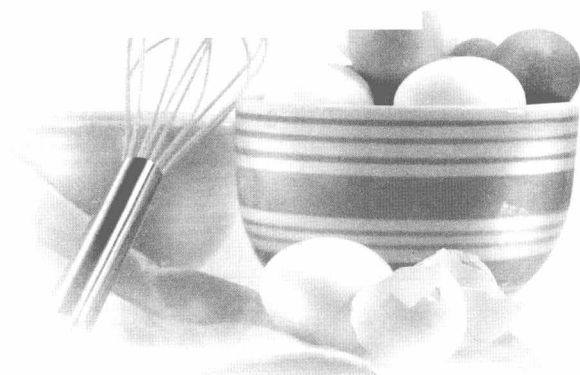
朝華出版社



NI BUKEBUZHI DE
SHENGHUO CHANGSHI

你不可不知的 生活常识

天 祺◎编著



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的生活常识 / 天祺编著. —北京: 朝
华出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5054 - 1884 - 4

I. ①你… II. ①天… III. ①生活—知识—普及读物
IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 231129 号

你不可不知的生活常识

作 者 天 祺

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 红

责任印制 张文东

封面设计 红十月工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 环球(北京)印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 268 千字

印 张 15.5

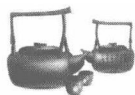
版 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 1884 - 4

定 价 29.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

现代人工作繁忙，压力大，所以，对于本该知道的一些生活小常识，很多人却都一知半解。生活中，一个小小的问题，都可能使很多人束手无策，本该几秒钟就能解决的问题，偏偏不知道怎样去办。这样既浪费时间，降低了工作效率，有时还搞得自己一天心情都不愉快，更会让别人小瞧了自己。

“常识”，顾名思义，就是每个人都应该知道的一些普通的知识方法及小窍门。生活中，很多事情都是因为不知道相关的一些基本的常识问题，而给个人甚至家庭带来了不必要的麻烦，甚至是危害。所以，常识虽小，对每个人生活上的帮助却是意义非凡的。

首先，懂得了生活中的一些常识，对自身的健康、安全都是十分有利的。生活和生命对我们来说是最珍贵的，可在点点滴滴的日常生活中，很多人就是不熟悉一些常识问题，降低了生活和生命质量，这不能不说是十分遗憾的。其次，懂得了生活中的一些常识，会提高我们自身的综合素质。因为常识也是知识，而且是关乎生存的知识。一个人知道的常识越多，他解决问题的能力就越强，也就会越自信、越快乐。再次，懂得了生活中的一些常识，生活才会过得色彩斑斓，有滋有味。白开水似的生活，谁都不喜欢，日子是过出来的，当懂得了生活中的很多常识后，日子才会过得游刃有余，时时充满喜悦。

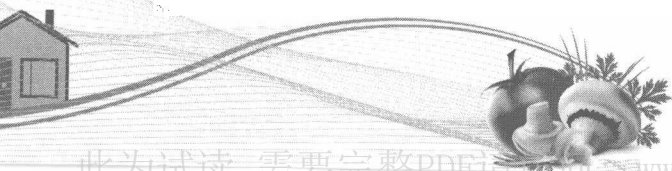
懂得了生活中的常识，有助于我们解决生活中遇到的难题，减少不必要的麻烦，还会为我们的个人魅力加分，使生活更便捷，更舒适。

生活就是细节，生活就是柴、米、油、盐，说小也小，说大也大。本书所精选的，都是在日常生活中与我们息息相关的、居家过日子不可不知的，且对我们的身心最有益处的常识。一个个小常识，能帮我们解决种种疑问，处理很多棘手问题。



本书从八个方面着手，来帮助你提高生活质量，为身心健康加分。厨房技艺常识，让你掌握一手好厨艺，在厨房里得心应手；饮食常识，让你吃出健康；疾病防治常识，让你远离疾病；购物常识，让你购物快乐，省钱又实惠；运动常识，为你提供最安全最健康的保健之道；睡眠常识，让你睡个好觉；养花常识，让你美化自己的生活；家庭除害常识，让你远离侵扰。

相信本书能成为你生活中的好助手。



目 录

第一篇 厨房技艺常识

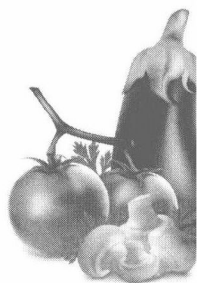
一 烹调必知

- 何谓烹调 /2
- 刀法基础练习 /2
- 切法 /4
- 剝法和拍法 /6
- 劈法 /6
- 剝法 /7
- 怎样用葱 /7
- 怎样用姜 /8
- 怎样用盐 /9
- 怎样用味精 /9
- 怎样用酒 /10
- 怎样勾芡 /10
- 怎样滑熘 /11
- 什么是蒸 /12
- 什么是干煎 /12
- 什么是贴 /12
- 什么是酿 /13
- 什么是烩菜 /13
- 什么是烤 /13
- 什么是抓炒 /13
- 什么是炖 /13
- 什么是熬和煮 /14
- 什么是涮锅 /14
- 什么是什锦火锅 /14
- 什么是砂锅菜 /14
- 什么是微波炉食品 /14
- 配菜的基本方法 /14

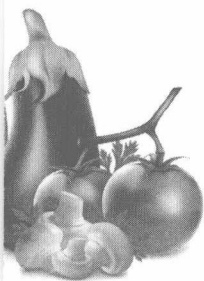
- 调味的种类与方法 /15
- 炒菜包括哪些手法 /16
- 怎样掌握火候 /17
- 怎样掌握油温 /19
- 怎么做煎、烹及红烧 /19
- 炸和烹的烹调技法 /19
- 油爆有几种做法 /20
- 熘菜有什么特点 /21

二 厨房小窍门

- 洗蔬菜不要洗去营养 /21
- 蔬菜的洗涤方法 /22
- 巧熬豆粥 /23
- 巧洗木耳 /23
- 蘑菇的洗法 /23
- 香菇的洗法 /23
- 巧除米中沙粒 /23
- 如何去除手上的腥味 /23
- 如何切洋葱不流泪 /24
- 蚕豆去皮法 /24
- 芋艿去皮法 /24
- 巧去桃毛 /24
- 芹菜返鲜法 /24
- 如何去除萝卜苦味 /24
- 防芥菜变苦 /24
- 挑绿豆芽要看色与形 /24
- 买鲜藕要挑中部的 /25
- 微微泛黄的银耳才是好银耳 /25



CONTENTS



挑选蜂蜜要一看二摇三挑 /25

看色选腊肠 /25

温盐水发木耳更快 /25

一冷一热使海带更脆嫩 /25

巧去米饭锅底 /25

速解冻鱼 /25

巧刮鱼鳞 /25

牛奶袋巧装冰冻肉 /25

活鱼保鲜法 /26

巧取蛤蜊芽 /26

炒肉不缩水 /26

奶粉防潮妙法 /26

如何剥去蒜皮 /26

切肉有诀窍 /26

如何使油醋增香 /27

调味出错补救法 /27

做汤的窍门 /27

巧做骨头汤 /27

巧煮海带和笋 /28

烧鱼、肉不易早放盐 /28

巧取鸡蛋清 /28

巧煎荷包蛋 /28

巧炒鸡蛋 /28

怎样煮蛋不会破 /28

巧做鸡蛋汤 /28

煮牛奶怎样防溢 /28

煮豆浆怎样去豆腥味 /29

如何炖出奶白色的鱼汤 /29

牛奶使菜花更白嫩 /29

炒豆芽放醋更脆嫩 /29

拌馅加油防出水 /29

梅干菜用五花肉汤煮后做馅

味道好 /29

怎样熬制皮蛋瘦肉粥 /29

芝麻油煮粥不外溢 /29

黄酒使夹生饭再熟 /30

剩米饭烙饼更酥脆 /30

用玉米皮垫锅底煮玉米

更香 /30

豆角煮熟后再炒更好 /30

香蕉放黑了可用来和面 /30

豆渣也能蒸发糕 /30

半分钟做好紫菜汤 /30

香油能延长蛋黄的保存期 /30

盐水能防止茄子变色 /30

蛋清使素馅更“团结” /30

馒头片浸一下水再炸更

香脆 /30

怎样剥虾仁 /31

炒虾仁的好办法 /31

煮饭的诀窍 /31

和面的诀窍 /31

包子冷却不粘屉 /31

巧煮饺子 /32

怎样煮挂面好吃又省时 /32

陈米怎样做饭香 /32

巧炸馒头片 /32

巧煮元宵 /32

怎样做鸡肉更鲜美 /33

鸡鸭的烹饪诀窍 /33

鱼的烹饪诀窍 /33

猪肉的烹饪诀窍 /34

牛肉的烹饪诀窍 /34

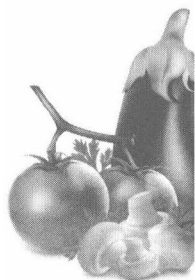
鲜鱼保鲜四法 /34



目 录

怎样拆蟹肉 /35
怎样杀鸡肉才嫩 /35
怎样杀鸭 /35
怎样杀甲鱼 /36
如何除去猪肉上的脏物 /36
猪肉异味的消除法 /36
用牛奶除去肝的臭味 /36
巧洗冷冻肉食品 /37
怎样使海蜇脆嫩 /37
鲤鱼酸味去除法 /37

河蚌清洗法 /37
巧洗田螺 /37
怎样去除鱼腥味和鱼鳞 /38
除鱼苦胆味 /38
如何去除羊膻味 /38
巧用保鲜膜保营养 /38
如何做好家宴 /38
怎样摆设宴席餐桌 /39
怎样盛菜装盘 /40



第二篇 饮食常识

一 最佳饮食搭配

豆腐配萝卜助消化 /42
鱼配豆腐益健康 /42
豆腐菠菜营养价值高 /42
花生、啤酒与毛豆相配可
提高智力 /42
花生米与红葡萄酒保护
心脏 /42
花生与芹菜治疗高血压、
高血脂 /42
茶水煮米饭防心血管病 /42
芝麻配海带美容、抗衰老 /43
百合配鸡蛋滋阴安神 /43
炖排骨加醋保护维生素 /43
猪肉配大蒜营养更丰富 /43
猪肝配菠菜治贫血 /43
鸡肉配栗子效果更佳 /43

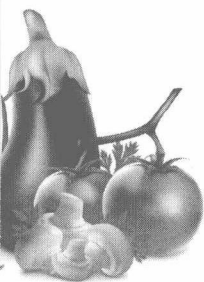
牛奶炖鱼味更美 /43
鲤鱼配米醋利湿 /43
鸭肉配山药补肺效果佳 /43
牛肉配土豆护胃 /43
羊肉与生姜相配治寒腹痛 /44
糙米配咖啡医治痔疮 /44

二 日常饮食禁忌

白萝卜不能与红萝卜混吃 /44
胡萝卜不得与酒同食 /44
胡萝卜不爱脱脂奶 /44
甘薯不能与柿子同食 /44
长粉刺者忌吃油腻辛辣
食物 /44
阴虚体质者忌吃麻辣火锅 /45
贫血病人忌饮茶 /45
空腹忌吃西红柿 /45
肺病患者不宜饱食 /45



CONTENTS



肺结核病人不宜多吃菠菜 /45

慢性胃炎患者不宜大量喝

啤酒 /46

溃疡病患者忌饮茶 /46

溃疡病患者忌饮牛奶 /46

肝炎病人忌吃大蒜 /46

肝炎病人忌吃羊肉 /46

肝炎病人忌吃生姜 /47

肝病患者不宜多吃葵花子 /47

三 这样饮食更健康

晨起喝水利健康 /47

早饭不宜吃干食 /47

忌等到口渴时喝水 /48

每人每天最好吃 500 克

蔬菜 /48

常吃苦食好处多 /48

鲫鱼汆汤两相宜 /48

芹菜叶也能吃 /48

西瓜皮美味又营养 /48

常吃红薯可以增进视力 /48

常吃甘蓝可以护胃 /48

常食黑豆可以护肾 /49

常吃西兰花可保持皮肤

弹性 /49

干燥咳嗽多吃梨 /49

干燥上火吃香蕉 /49

防治感冒吃苹果 /49

入秋吃柿子养肺护胃 /49

石榴可延缓衰老 /49

干果之王板栗，营养丰富 /50

咸鸭蛋补夏 /50

莲子养心 /50

章鱼补血 /50

草莓解毒 /50

香蕉解乏 /50

豌豆清肠 /50

菊花茶可使双目清亮 /50

每天一只鸡蛋 /51

黄豆，营养食品中的一朵
鲜花 /51

鸡肉、鸭肉代替猪肉 /51

凉水淘米最好 /51

荷叶不宜做菜 /51

蜂蜜做菜温度不宜过高 /51

用泡发菌类的水炒菜更
营养 /51

一杯茶冲泡几次为宜 /51

如何调制牛奶红茶 /52

四季喝茶巧安排 /52

茶水妙用 /52

饮酒小常识 /52

嗜烟酒者更应喝牛奶 /53

不同的葡萄酒饮用方法
不同 /53

不同葡萄酒饮用温度不同 /53

选择葡萄酒要因菜而异 /53

饭后不宜松腰带 /54

饭后不宜马上睡觉 /54



目 录

第三篇 疾病防治常识

感冒 /56
头疼 /56
咳嗽 /57
哮喘 /57
气管炎 /58
腹泻 /59
消化不良 /59
胃病 /60
打嗝 /60
失眠 /61
高血压 /61
贫血 /62
痛经 /63
糖尿病 /63
便秘 /64

痔疮 /64
关节炎 /65
风湿病 /65
颈椎病 /66
鸡眼 /66
扁平疣 /67
脚气 /67
皮炎 /68
湿疹 /68
牛皮癣 /69
口腔溃疡 /69
咽炎 /70
鼻炎 /70
牙痛 /71
神经衰弱 /72

第四篇 购物常识

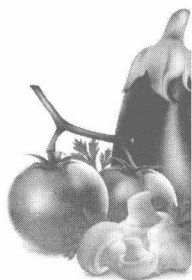
一 超市购物小常识

选好卖场 /74
超市购物原则 /74
超市购物省钱窍门 /75
超市商品摆放有讲究 /75
小心超市灯光错觉 /76
谨慎选购自制食品 /76
小心超市购物篮 /76

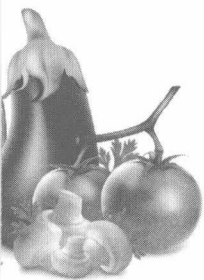
小心超市试吃品 /77
在超市购物时间不宜过长 /77
哪些商品不宜在超市购买 /77
冷眼看促销 /77
购物时耳根不能软 /78
小心潜在消费 /78

二 食品选购小窍门

食品选购原则 /79



CONTENTS



包装食品的选购 /79
选购加工食品，要细读
食品标签 /79
怎样选择合格饮用水 /80
如何安全选购食盐 /80
选购食醋小常识 /81
购买植物油的几大误区 /81
烘炒食品选购小常识 /82
学会识别“瘦肉精”猪肉 /82
如何鉴别化肥浸泡过的
豆芽 /83
购买袋装汤圆谨记“四
查看” /83
选购奶制品的注意事项 /83
辣椒制品选购小常识 /84
巧克力选购常识 /84
酱类食品选购小常识 /84
食用菌产品选购小常识 /85
熏煮香肠、火腿产品选购
小常识 /85
果蔬罐头选购小常识 /86
干制水产品选购小常识 /86
选购山葡萄酒常识 /87
选购灭菌乳产品的小常识 /87
选购饼干小常识 /88
膨化食品选购小常识 /88
果冻消费小常识 /88
果（蔬）汁及果（蔬）汁
饮料小常识 /89
冷冻饮品的选购 /89
如何选购海带 /90
选购家畜内脏注意事项 /90

如何安全选购新鲜蟹类 /91
如何安全选购淡水新鲜鱼 /91
为儿童选购食品应注意 /92
新鲜虾类如何安全选购 /92
鉴别牛肉新鲜度的方法 /92
糖果品种的鉴别 /93
如何鉴别小米 /93
如何鉴别面粉的质量 /94
选购茶叶有讲究 /94
选酒看色泽 /95
怎样判断酒的度数 /95
怎样鉴别真假白酒 /95
黄酒选购小常识 /95
如何选择优质蔬菜 /96
如何识别新陈大米 /96
怎样识别变质的鸡（鸭）
蛋 /97

三 服饰选购小窍门

选购服装要注意 /98
选购服装注重五性 /98
买衣服杀价三大绝招 /99
选购名牌服装六注意 /99
选购服装小窍门 /100
怎样识别衣料 /100
挑选内衣的小技巧 /101
如何选择一款合适的睡衣 /101
怎样挑选一件合身合心的
衬衫 /102
T恤选购小常识 /102
选购瑜伽服的小常识 /102
皮革服饰的鉴别、选购与

目 录

- 保养 /103
- 旗袍选购常识 /104
- 选婚纱前量好尺寸 /104
- 购买牛仔裤时应遵循的
原则 /105
- 选穿高跟鞋有哪些学问 /105
- 有关皮鞋的鉴别 /105
- 运动鞋选择要点 /106
- 安全选购羽绒服 /106
- 如何选购手套 /107
- 怎样挑选太阳镜 /108
- 选购婴儿服装的禁忌 /108
- 新生儿服装选购须知 /109
- 婴幼儿服装选购常识 /109

四 选购首饰的注意事项

- 珠宝首饰选购的六个误区 /110
- 如何选择合适的首饰 /111
- 选购黄金首饰四注意 /111
- 怎样选购时装首饰 /112
- 选购首饰要与脸型相配 /113
- 首饰的佩戴要与个人肤质
相适 /113
- 首饰的佩戴要与体形相宜 /113
- 如何鉴选玛瑙 /113
- 选购宝石首饰，要选什么
金属的底托 /114
- 选购钻石要注意“4C” /114
- 合理选择首饰店 /115
- 如何鉴玉 /116
- 水晶的鉴选方法 /116
- 鉴选钻石的方法 /117

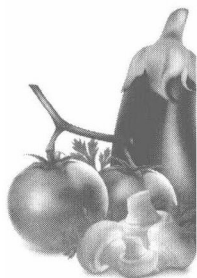
- 鉴选黄金的方法 /117

五 家居选购常识

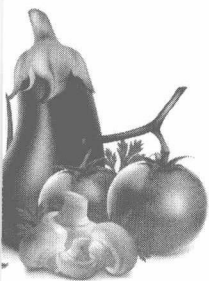
- 家具选购小提示 /118
- 家具选购时会出现哪些常见
问题 /119
- 挑家具的十个注意事项 /119
- 如何选购适宜的推拉门 /120
- 沙发床的选购常识 /121
- 如何选购合适的餐桌椅 /121
- 餐桌布选购有讲究 /122
- 如何选择床垫 /122
- 选时尚床品，追求家居
生活品质 /123
- 怎样选择合适的枕头 /123
- 买衣柜要做到望、闻、
量、听 /124
- 家庭中的茶几选购 /124
- 百叶窗的选购常识 /125
- 选购窗帘要美观与功能
并重 /125
- 选择窗帘杆的原则 /126
- 卫生洁具选购常识 /126
- 整体橱柜选购常识 /127
- 选购锁具的常识 /127
- 零碎小五金的选购常识 /128

六 网络购物

- 购物省钱攻略，善用网络 /129
- 网购省钱秘笈 /129
- 网上使用信用卡购物，应该
注意些什么 /130



CONTENTS



小心网上购物隐患 /130
网购警惕陷阱 /131
网上购物严防“网络钓鱼” /131
网上购物小心三种骗术 /132

七 小心价位心理

四舍五入，提防购物中的价格心理陷阱 /132

名牌消费与自我认同 /133
提防估价陷阱 /133
小心“迁移效应” /133
消费心理与气质、年龄有关 /134
有趣的“心理账户” /134
慧眼辨良莠 /135
购物新主张 /135

第五篇 运动常识

一 运动须知

运动时要选择合适的运动服 /138
运动时不宜穿纯棉服装 /138
排汗内衣的清洗方法 /138
不同的运动要选择不同的运动鞋 /139
如何选择一双适合自己的运动鞋 /139
晨跑穿什么鞋合适 /139
如何辨别登山鞋 /140
查看你的蹦极装备是否完备 /140
怎样养成良好的运动习惯 /141
三项基础运动 /141
晨练应遵守哪些原则 /142
不易入静的人练什么气功好 /142

运动脱水了怎么办 /143
怎样才能使肌肉快速增长 /143
健美运动的技巧常识 /143
安全健身要知道的常识 /144
运动中要防止岔气 /144
运动中如何战胜“极点” /145
男性在健身中需要了解的常识 /145
什么时间做运动比较好 /146
青少年早餐后不宜马上做早操 /146
运动中如何健康饮水 /147
健身后不妨喝点薄荷水 /147
正确健身的几点建议 /147
训练内容的科学组合很重要 /148
运动前热身的好处 /148
热身要有针对性 /149
步行有益健康 /149



目 录

什么时间跑步锻炼好 /149

跳绳运动之前要做好哪些

准备 /150

办公室内巧健身 /150

打网球怎样预防网球肘 /151

倒走可健腰防驼背 /151

交替运动有益身心健康 /152

简单的腹部肌肉锻炼法 /152

如何预防和处理运动时

肚子痛 /152

平衡锻炼防止跌倒 /153

跑步的好处 /153

跑步要有正确的姿势 /153

长跑怎样呼吸才健身 /154

在跑步机上跑步应穿什么

样的鞋 /154

日常运动的几点建议 /155

多走路可预防腿部衰老 /155

运动后适量喝酒可缓解

疲劳 /155

二 运动与健康

运动方案要根据身体情况

进行调整 /156

哪些人不适合运动 /157

怎样慢跑才有益健康 /157

游泳时如何预防中耳炎 /157

察觉运动中的危险信号 /158

慢走减少肠癌风险 /158

运动强度过大, 猝死率会

上升 /159

糖尿病人适宜的运动强度

和时间 /159

爬行运动有助于心血管

疾病的治疗 /160

适度的运动对心脏最好 /160

肾炎病人如何进行体育

锻炼 /160

哪些运动有助于治疗肾虚 /161

挤压小腿肚, 可以预防哪些

疾病 /161

耐力锻炼, 可治疗慢性阻塞性

呼吸道疾病 /162

高血压患者应选择适量的

运动 /162

肥胖症患者如何进行运动 /163

骨质疏松症患者如何选择

适合的运动 /163

哪些运动有益乳腺癌的

治疗 /164

适合不同人群的散步方法 /164

高血压患者多骑车 /165

慢性胃炎患者要常摩腹 /165

运动可以防鼻炎 /166

有益哮喘的活动 /166

局部伸展运动可缓解

颈椎病 /167

运动可以抗癌 /167

心理疾病的运动处方 /167

三 季节性运动常识

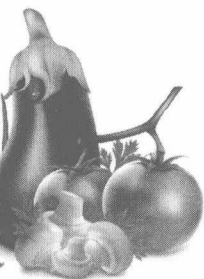
春季最适宜的三项运动 /168

初春晨练不要太早 /169

春季运动有益孩子身体



CONTENTS



生长 /169
春季运动不宜过量 /169
春天运动健身需注意哪些事项 /170
夏天进行户外锻炼需当心中暑 /170
夏天游泳多长时间较合适 /171
夏季游泳需注意哪些事项 /171
运动可助解秋乏 /172
运动适量防秋燥 /172
警惕秋冬运动的三大伤害 /172
冬季锻炼需注意哪些事项 /173
冬泳前应做哪些准备活动 /173
冬泳的运动量应怎样掌握 /174
冬季长跑锻炼需注意哪些问题 /174
冬季健身前半小时需适当进食 /175
滑雪初学者需注意哪些事项 /175

四 运动误区

并不是什么样的运动都是

有益的 /176
运动过度对健康不利 /176
锻炼肌肉间隔别超过三天 /177
跑步姿势不正确会伤身体 /177
运动后的放松活动很重要 /178
锻炼肌肉时动作的重复要及时增加 /178
锻炼肌肉时每组练习做3套 /179
举哑铃时一定要提臀 /179
健身运动之后不可做的四件事 /179
空腹锻炼有损健康 /180
不要认为锻炼越吃力, 热量消耗就越快 /180
减肥需要持之以恒地锻炼 /180
发烧时不宜做剧烈运动 /181
糖尿病患者容易忽视的运动误区 /181
睡醒后不宜马上运动 /182

第六篇 睡眠常识

一 睡眠小常识

睡眠养身又养心 /186
睡眠有利于保护大脑 /186
睡眠有利于增强免疫力 /186

睡眠是最好的美容妙方 /187
睡眠分为哪几种类型 /187
婴儿睡眠常识 /188
新生儿的居室讲究 /188
新生儿选择什么样的睡眠



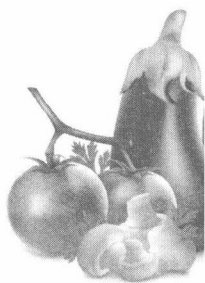
目 录

姿势最好 /188
关心孩子的睡眠 /188
孩子不宜睡软床 /189
“回笼觉”影响孩子正常的
学习与发育 /189
与父母同床影响孩子睡眠 /189
卧室布置要适宜 /190
头北脚南睡眠好 /190
右侧卧睡最养生 /190
裸睡的好处 /191
科学的枕头——圆枕 /191
最佳的睡眠时间是多长 /191
老年人更要注重睡眠 /191
怎样评判睡眠是否充足 /192
不要认为打呼噜是睡得香 /192
打鼾的预防法 /192
睡觉流口水是什么原因 /193
流口水怎么办 /193
夏天需重午睡 /193
如何睡午觉最有效 /194
午睡以手代枕的三大危害 /194
午睡时间不宜太长 /194
哪些人不宜睡午觉 /195
午睡禁忌 /195
睡前吃巧克力影响睡眠 /195
不良睡眠习惯——饭后
立即睡觉 /196
睡眠不足会使人变笨 /196
失眠病人为什么会多梦 /196
瞌睡消除法 /196
嗜睡也是一种睡眠障碍 /197
轻度缺乏睡眠，容易造成

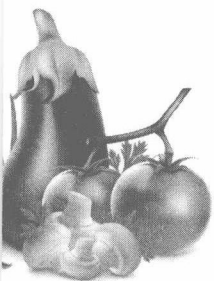
嗜睡 /197
不要忽视你的睡眠障碍 /197
人体不可能完全适应
夜班工作 /197
老犯困可能是病 /198
睡眠不佳导致早衰 /198
疾病与睡眠姿势 /198

二 失眠调养

养成良好的睡眠习惯 /199
睡前应坚持做好六件事 /199
采用科学的躺卧姿势 /200
如何面对失眠 /200
失眠的原因是什么 /201
数绵羊千万别太认真 /202
暗示法让困意席卷而来 /202
睡前的放松方法 /202
十招让你保持高效睡眠 /202
睡前运动可练瑜伽 /203
“吐纳法”可以提高睡眠
质量 /203
半夜醒来睡不着怎么办 /204
中老年人睡前动一动 /204
睡前进食要合理 /204
哪些食物有助于睡眠 /205
失眠的饮食疗法 /206
睡前不能吃的五种食物 /206
合理用药助睡眠 /206
恶补睡眠危害大 /206
安眠药不宜常用 /207
老年人慎用安眠药 /207



CONTENTS



第七篇 养花常识

家中及办公室养花四注意 /210

家庭养花小妙招 /210

鲜花保鲜三法 /210

巧用阿司匹林让植物恢复
生机 /211

受冻盆花复苏法 /211

延长花期有妙招 /211

调整开花时间小妙招 /211

厅房巧摆花能防病 /211

常见花的香气治疗作用 /211

反射光有利于植物生长 /212

根据环境条件给花浇水 /212

植物的修剪整形常识 /212

巧用残茶浇花 /212

变质奶浇花有益于花生长 /212

巧用凉开水浇花 /212

豆腐渣作肥料养花好 /212

施肥五法 /213

适时为花施肥 /213

让玫瑰更美丽的小妙招 /213

怎样栽种米兰 /213

巧用橘子皮除花肥臭味 /213

怎样选用花盆 /213

自制杀虫剂 /214

花卉如何防病 /214

花卉萎蔫后如何挽救 /214

第八篇 家庭除害常识

一 灭鼠小窍门

养猫捕鼠法 /216

平板夹鼠法 /216

鼠笼捕鼠法 /216

高分子胶粘鼠法 /216

腊梅根毒鼠法 /216

石膏灭鼠法 /216

水泥灭鼠法 /217

“三精”灭鼠 /217

沥青灭鼠 /217

水缸诱杀 /217

漂白粉灭鼠 /217

柴油灭鼠 /217

抗凝血灭鼠剂灭鼠 /217

购买、投放灭鼠药注意
事项 /218

搞好室内卫生 /218

死鼠如何处理 /218

二 家庭除蟑螂小窍门

糖水瓶子捕蟑螂 /218

