

家庭万事一点通

珍藏版



◎ 李坤 编著



快乐生活 36 计

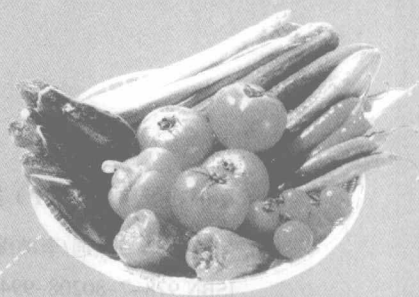


人民日报出版社



家庭万事一点通

珍藏版



◎ 李 坤 编著



人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭万事一点通/李坤编著. —北京: 人民日报出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80208-994-5

I. 家… II. 李… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 216877 号

书 名: 家庭万事一点通

编 者: 李 坤

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 银 河 程文静

封面设计: 刘晓莉

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65369521 65369523

网 址: www.peopledailypress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京朝阳印刷厂

开 本: 720 × 1020 1/16

字 数: 383 千字

印 张: 23

印 次: 2010 年 1 月 第 1 版 2010 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-994-5

定 价: 32.00 元

(如有印刷、装订错误, 请拨打本社发行热线进行调换)

家居生活一点通

健康饮食一点通

食品的选购

- 002 选购大米的 5 个小窍门
- 002 优质面粉的选购和保存
- 003 如何识别蔬菜的新鲜度
- 003 如何选购辣椒
- 003 如何选购茄子看“眼睛”
- 004 如何选购番茄
- 004 如何选购黄瓜
- 004 如何选购丝瓜
- 004 如何选购冬瓜
- 005 如何选购苦瓜
- 005 如何选购黄花菜
- 005 如何选购菜花
- 005 如何选购芹菜
- 005 如何选购香菜
- 006 如何选购菠菜
- 006 如何选购韭菜
- 006 如何选购茼蒿
- 006 如何选购生姜
- 006 如何选购萝卜
- 007 如何选购胡萝卜
- 007 如何选购豆芽
- 007 如何选购玉米

- 007 如何选购豆角
- 007 科学洗菜去除农药残留
- 008 如何选购蘑菇
- 008 如何选购香菇
- 008 选购黑木耳有 4 招
- 008 银耳的选购和保存
- 009 选购淡水新鲜鱼要 4 看
- 010 如何选购活禽
- 010 如何选购屠宰后的光禽
- 010 如何选购冷冻海水鱼
- 010 如何购买银鱼
- 011 如何选购鲜虾
- 011 如何选购螃蟹
- 011 热鲜猪肉、冷冻肉和冷却肉的区别
- 012 如何判断新鲜猪肉、牛肉(冷却肉)
- 012 如何识别劣质肉
- 013 购买冷却肉有 3 看
- 013 选购牛肉 4 要点
- 013 如何买虾仁、蹄筋等水发产品
- 013 如何区分山羊肉和绵羊肉
- 014 如何选购火腿
- 014 选购干海带 4 注意
- 014 怎样选购豆制品
- 014 压榨油与浸出油有什么区别
- 015 如何选购食用油

- 015 如何选购食用植物油
- 015 如何选购花生油
- 016 如何选购香油
- 016 如何挑选酱油
- 016 如何选购醋
- 016 如何选购花椒
- 017 买八角先看形再闻香
- 017 如何选购桂皮
- 017 选购姜粉的窍门
- 017 如何识别掺假味精
- 017 如何选购西瓜
- 018 挑选草莓有4看
- 018 如何区别草莓是否使用激素
- 018 选购菠萝两看一闻
- 018 如何选购苹果
- 018 市场上的水果问题及其对策
- 020 如何选购香蕉
- 020 如何选购哈密瓜
- 020 如何选购葡萄
- 021 如何选购木瓜
- 021 如何选购水蜜桃
- 021 如何选购猕猴桃
- 021 如何选购芒果
- 022 如何选购荔枝
- 022 如何选购桂圆
- 022 如何选购樱桃
- 022 如何选购核桃
- 022 如何选购红枣、黑枣
- 023 白酒的质量鉴别有4法
- 023 如何鉴别五粮液
- 024 如何鉴别真假茅台酒

- 024 如何鉴别剑南春
- 025 如何选购啤酒
- 025 如何鉴别葡萄酒是否变质
- 026 如何选购果汁
- 027 如何选购牛奶饮料
- 027 如何选购碳酸型饮料
- 027 如何选购茶叶
- 028 如何鉴别西湖龙井
- 029 如何鉴别铁观音
- 029 如何鉴别信阳毛尖
- 030 如何鉴别碧螺春
- 030 如何鉴别西洋参
- 031 如何鉴别鹿茸片
- 031 如何鉴别阿胶
- 032 如何选购蜂蜜
- 032 如何鉴别名牌香烟
- 033 如何选购雪茄

饮食搭配及健康

- 034 不同季节应当吃什么菜
- 034 洗衣粉发酵馒头需注意
- 034 蔬菜食用禁忌有哪些
- 035 蔬菜搭配禁忌有哪些
- 035 吃水果有什么学问
- 036 哪些水果不宜空腹食用
- 036 水果食用禁忌有哪些
- 037 哪些食品能够防癌抗癌
- 037 哪些食品能够防衰老
- 038 日常饮食搭配有什么禁忌
- 039 吃小龙虾要注意
- 039 男性夏季饮食需注意

- 039 喝牛奶要注意
- 041 早蜜晚水身体好
- 041 早晨喝淡盐水对身体并不好
- 041 吃鸡蛋的常见误区
- 042 常吃西兰花对身体好
- 042 饮料不能当水喝
- 042 多喝咖啡对身体有害
- 042 鸡蛋不能天天吃
- 042 常吃山楂可治病
- 043 为什么吃鱼对身体好
- 043 吃夜宵四大注意
- 043 空腹不可吃甜品

烹饪和加工

- 044 开水煮饭营养高
- 044 焖米饭有绝招
- 044 做菜什么时候放盐好
- 044 做饭怎样防溢
- 045 如何去除米饭焦糊味
- 045 做饭时酒的妙用
- 045 使用味精要注意
- 045 什么蔬菜适合凉拌
- 046 怎样拌凉菜味道佳
- 046 如何蒸鸡蛋羹不沾碗
- 047 葱的不同用法
- 047 如何轻松炖出鲜美的排骨汤
- 047 炒鸡蛋的小窍门
- 047 炒藕片的小绝招
- 047 炒牛肉片用啤酒会更鲜
- 048 如何增加油、醋的香味
- 048 巧用萝卜使油变清

- 048 炒胡萝卜不要放醋
- 048 微波炉有妙用
- 048 使用微波炉 10 不要
- 049 如何炒茄子
- 050 牛奶的 10 妙用
- 050 吃肉不吃蒜营养减一半

衣物穿着一点通

衣饰选购

- 051 买衣 10 不要
- 051 哪些衣服不要买
- 052 面料如何识别
- 053 名牌服装有 6 看
- 053 西服的造型和做工
- 053 如何选购羽绒服
- 054 选购皮衣 4 注意
- 054 选购皮凉鞋 4 检查
- 055 如何选购皮靴
- 055 如何鉴别皮鞋质量
- 056 选购胸罩 4 要诀
- 056 保暖内衣如何买
- 057 如何选购运动服
- 057 登山衣着的选购窍门
- 058 选购运动鞋注意什么
- 059 如何选购旗袍
- 059 如何购买优质丝袜
- 060 男士如何选择衬衫
- 061 如何选购优质的牛仔褲
- 061 如何选购泳衣

- 062 女性如何选购围巾
- 062 男士如何选购围巾
- 063 如何选购腰带
- 063 女性如何选择项链
- 064 如何鉴别白金首饰
- 064 如何鉴别珍珠项链
- 064 女性如何选购耳环
- 065 女性选择手镯或者手链应注意什么
- 065 女性如何选购戒指
- 065 钻石的挑选原则
- 066 宝石真假如何鉴别
- 066 金银首饰 5 种鉴别的方法
- 067 如何选购胸针
- 067 女性选购皮包要注意什么
- 067 夏天如何选购太阳镜
- 068 如何选购隐形眼镜

衣着常识

- 068 不同体型的人应该如何穿衣
- 070 春天穿着要注意什么
- 071 夏季穿衣 6 大忌
- 071 运动不宜穿着纯棉服装
- 072 男性面试服装的选择
- 073 男士西装 10 不要
- 073 不同职位的女性穿衣法则
- 074 职场男性衣着 6 大禁忌
- 074 衣服的色彩搭配
- 075 登山服如何穿
- 075 夹克衫不是人人都适合
- 075 胖人穿衣有 5 怕
- 076 包包如何搭配
- 076 穿高跟鞋的利弊

- 077 矮小女性如何穿着有魅力
- 077 女性穿瘦身衣(紧身衣)的弊端
- 078 男性不宜穿纯棉内裤
- 078 新衣服要先洗洗再穿
- 078 长期佩戴首饰有弊端
- 079 戒指的戴法有讲究

衣饰洗护保养

- 080 西服的洗护保养
- 080 怎样洗衣服可以防止褪色
- 081 丝袜的护理和洗涤
- 082 呢子大衣如何洗护
- 082 服装发霉处理 5 法
- 083 羽绒服应该怎样洗护
- 084 怎样清洗毛衣
- 084 皮革如何洗护
- 085 丝绸衣服的保养
- 085 巧除衣物各类污渍
- 086 怎样熨烫衣裤
- 086 怎样洗护领带
- 087 白色鞋、运动鞋如何护理
- 087 鞋垫清理 4 注意
- 088 保暖内衣的洗护
- 088 胸罩应该如何洗晾
- 089 用洗衣机洗衣服有讲究
- 089 珍珠首饰的清洗和保养
- 090 翡翠玛瑙玉器等首饰的清洗和保养
- 090 白金首饰的清洗和保养
- 091 黄金首饰的清洗和保养
- 091 如何清洗保养银饰
- 092 如何保养钻石首饰

医疗保健一点通

养生保健一点通

日常习惯与健康

- 094 颜色与健康
- 094 使用手机 5 不要
- 095 吃饭时看电视易肥胖
- 095 每天运动 30 分钟让你的生活更轻松
- 095 多和家人、朋友沟通有助于身心健康
- 095 紧身衣不宜久穿
- 096 长时间不眨眼对眼睛有害
- 096 再漂亮的鞋子也不能天天穿
- 096 17 种不利于健康的坏习惯
- 098 经常吃油炸食物不健康
- 099 早上起床的四个好习惯
- 099 睡觉 20 个不要
- 101 常见的 18 种不良生活习惯

预防和急救

- 103 春季如何预防常见疾病
- 104 夏季如何预防常见疾病
- 105 秋季如何防止常见疾病
- 105 冬季如何预防常见疾病
- 106 怎样预防感冒
- 107 如何预防糖尿病
- 107 老年人糖尿病 8 种简易预防措施
- 108 如何预防脑动脉硬化
- 108 如何预防脂肪肝
- 108 如何预防心脑血管疾病
- 109 如何预防老年痴呆
- 110 如何预防癌症
- 110 如何预防胃病
- 111 如何预防近视
- 111 如何预防痔疮
- 112 烧伤烫伤怎么办
- 112 人体休克如何急救
- 112 发生癫痫如何急救
- 112 中暑之后如何急救

- 113 煤气中毒如何急救
- 113 心绞痛发作如何急救
- 113 发生心肌梗塞如何急救
- 114 发生昏厥如何急救
- 115 发生抽筋如何急救
- 115 食物中毒如何急救
- 116 酒精中毒如何急救
- 116 被宠物咬伤、抓伤如何急救
- 117 被鱼刺卡住喉咙如何急救
- 117 异物进入眼睛如何急救

减肥美容

瘦身窍门

- 118 健康饮食有利于减肥
- 119 哪些生活习惯有利于瘦身
- 120 喝苦瓜粉有利于瘦身
- 120 多喝普洱茶有利于瘦身
- 120 食用魔芋粉有利于瘦身

- 121 减肥 7 个秘诀
- 121 简便易行瘦身法
- 122 减肥的 4 个小窍门
- 122 喝水对减肥大有好处

美容和护理窍门

- 122 护肤的 7 个误区
- 123 美白牙齿小窍门
- 123 经济实惠去黑头
- 124 营养皮肤小窍门
- 124 预防黑斑 10 注意
- 124 祛斑 6 招
- 125 祛痘的 9 个食谱
- 125 四季保湿有妙招
- 126 去皱秘方
- 127 如何防止眼部皱纹
- 127 柔亮头发小诀窍
- 127 日常生活中如何护发
- 128 如何美甲
- 128 晨起眼肿怎么办

居住装修一点通

房屋选购一点通

选购房屋技巧

- 130 看地段选房子
- 131 不可缺少的看房技巧
- 131 各种户型的特点
- 132 选择卧室 2 注意
- 132 选择起居室 3 注意
- 133 如何选购房屋楼层
- 134 买房择邻 3 注意
- 134 房屋暖气 3 看
- 135 怎样挑选一个自己满意的复式住宅
- 135 如何选择一个自己满意的二手房
- 137 如何选择一个自己喜欢的过渡型房

购房省钱技巧

- 138 选择合适的付款方式
- 141 购房的贷款技巧
- 142 购房的省钱技巧
- 144 年终岁末购房较便宜
- 144 头尾阶段买房可节省
- 144 购房要学会看银行的松紧度
- 144 房展会上买房是省钱的好时机

房屋装修一点通

- 145 如何寻找设计公司
- 145 装修房屋需要寻找适合自己的设计师
- 146 如何与设计师合作
- 146 签订房屋装修合同应注意的 6 个问题
- 147 房屋装修的原则
- 147 如何做好房屋装修预算
- 148 如何合理分配使用预算资金
- 148 房屋装修审核预算不能忽视
- 149 装修家居的小窍门大经验
- 150 辨别优质复合地板质量的 5 个技巧
- 150 怎样装修既优质又省钱
- 151 冬季是装修的最佳时节
- 151 装修过程中应注意哪些问题
- 152 如何装修才环保
- 152 如何装修客厅
- 153 如何装修卧室
- 154 如何装修厨房
- 156 如何装修餐厅
- 156 如何装修浴室
- 157 窗子装修有妙法
- 158 不同的装修色彩给人的感觉
- 158 使用新装修的物品和设施 4 注意

婴幼儿养育一点通

科学受孕一点通

孕育须知

- 160 什么时候是最佳受孕时间
- 160 不可不知的受孕知识
- 161 妊娠期女性的饮食要注意什么
- 161 妊娠期女性睡眠需要注意什么
- 161 妊娠期女性如何穿衣
- 161 妊娠期女性要不要工作
- 162 妊娠期的女性要注意活动情况
- 162 妊娠期要减少性生活
- 162 高龄孕妇如何生健康宝宝
- 163 孕妇如果患了感冒怎么办
- 163 准妈妈安胎7方法
- 163 导致流产的5大诱因
- 164 几种运动助你顺利产下宝宝

婴幼儿食品一点通

食品选择

- 165 常规奶粉选择的12要点
- 167 特殊体质宝宝奶粉的选择
- 167 如何科学地添加辅食
- 169 常见的错误辅食添加理念
- 170 婴幼儿强化食品的选择
- 170 哪些宝宝需要强化食品
- 170 选择强化食品时应注意哪些问题

婴幼儿衣物穿着一点通

婴幼儿期衣物的选择

- 172 婴幼儿衣物选择的注意事项
- 172 给婴幼儿买衣服6大注意

- 173 选购衣物的小窍门
- 173 孩子穿什么料子的衣服最好
- 174 怎样给宝宝换衣服
- 174 宝宝穿袜子的重要性
- 174 幼儿衣物的注意事项
- 175 幼儿衣物的几种好款式
- 175 婴幼儿鞋子选择的 7 个注意事项
- 176 婴幼儿鞋子选择的 7 个常见问题
- 177 婴幼儿鞋子选择 5 部曲

思维训练一点通

- 178 左右脑均衡开发
- 179 婴幼儿的视觉训练

- 180 婴幼儿协调能力的训练方法
- 180 语言能力的训练
- 181 婴幼儿语言训练 5 注意
- 182 记忆力的训练方法
- 183 如何提高孩子的自理能力

婴幼儿常见疾病防治一点通

- 185 春季婴幼儿常见疾病防治
- 186 婴幼儿夏季常见疾病的防治
- 188 夏季小儿疾病预防 7 注意
- 188 婴幼儿秋季常见疾病的防治
- 189 冬季宝宝 5 大常见病的防治
- 192 如何防治儿童水痘及流行性腮腺炎

情趣修养一点通

旅游常识一点通

旅游前的准备

- 194 旅游前的准备有哪些
- 194 怎样选购旅游食品
- 195 夏季外出旅游时应注意什么
- 195 冬日旅游乐趣何在

旅游保健常识

- 195 哪些人不宜乘飞机
- 196 晕车晕船如何预防
- 196 旅游时怎样保健
- 196 春节旅途如何保健
- 197 旅行者如何避免腹泻
- 197 旅游带醋好处多
- 197 水土不服如何解

旅游基础知识

- 197 如何识别古建筑的等级
- 198 全国孔庙知多少
- 198 天下风光知多少
- 199 登山有哪些小常识
- 199 怎样辨别方向

199 手表能告诉你方向

旅游景点介绍

- 200 东岳泰山有什么特色
- 200 南岳衡山有什么特色
- 200 西岳华山有什么特色
- 201 北岳恒山有什么特色
- 201 中岳嵩山有什么特色
- 201 四大佛山在哪里
- 202 庐山有何特色
- 202 黄山有何特色
- 202 武夷山有何特色
- 203 八达岭长城有何特色
- 203 临潼骊山有哪些人文景观
- 203 中国四大碑林在哪里
- 204 祖国各地的名产有哪些
- 204 各地三宝有哪些
- 204 名胜集锦知多少

摄影知识一点通

- 205 如何用普通数码相机拍出最佳效果
- 207 摄影怎样巧构图
- 207 如何拍摄焰火
- 207 摄影艺术的表现方法有哪些

- 208 怎样拍摄雪景
- 208 冬季怎样拍冰景
- 208 如何从荧屏上拍照片
- 209 如何克服摄影时的常见毛病
- 209 取景构图的常见缺陷有哪些
- 209 怎样保存彩色照片

阅读知识一点通

- 210 常用读书方法有哪几种
- 210 什么是思考性阅读和掌握性阅读
- 211 阅读时要注意什么
- 211 藏书如何保护
- 211 摘录警句好不好

艺术生活一点通

- 212 怎样鉴赏人体艺术
- 212 电影的种类有哪些
- 213 如何欣赏古典音乐
- 213 舞曲种类有哪些
- 213 搓麻将好不好
- 213 乐器如何分类
- 214 下围棋有何益处
- 214 下棋的哲理在哪里
- 215 如何欣赏书法
- 215 绘画的种类有哪些
- 215 如何掌握挂画的艺术

集邮知识一点通

- 216 集邮的妙趣在哪里
- 216 集邮的方法有几种
- 217 邮票的标号代表什么
- 217 邮票如何除油渍
- 217 邮票如何除蓝墨水
- 217 邮票如何除蜡迹
- 217 邮票如何除污垢
- 218 邮票如何除黄斑
- 218 邮票如何除皱痕
- 218 邮票怎样整平
- 218 邮票如何除霉
- 218 各国邮寄有哪些禁忌

钓鱼常识一点通

- 219 怎样选择鱼钩和钓线
- 219 怎样用海竿钓鱼
- 220 钓位如何选择

家庭绿化一点通

- 221 窗台如何绿化布置
- 221 卧室如何绿化布置
- 221 书房如何绿化布置
- 221 会客室如何绿化布置
- 221 花瓶有什么讲究
- 222 什么是插花艺术

交际应酬一点通

日常交际一点通

交际禁忌

- 224 人际沟通的禁忌
- 224 交际中哪些人不受欢迎
- 225 走路姿势的禁忌
- 225 住楼忌讳什么
- 225 日常交际 8 注意
- 226 交际中损害个人魅力的 25 条错误
- 227 社交 10 不要
- 228 开口时忌讳什么

交际礼仪和技巧

- 228 拜访礼仪
- 229 化妆的基本原则
- 229 发型要与服饰相协调
- 230 体毛必须修整
- 230 保持牙齿清洁
- 230 握手的礼仪
- 231 尊重妇女应遵守哪些礼仪
- 232 日常交际白金原则

- 232 鞠躬礼
- 232 有效沟通的 5 个技巧
- 233 交际舞礼仪
- 233 仪表修饰的原则
- 234 如何树立良好的第一印象
- 234 交际的姿势有什么讲究
- 237 交际中应避免出现的手势
- 237 怎样同名人交往
- 237 怎样同“狂妄”的人相处
- 238 怎样和搬弄是非的人相处
- 239 怎样和性情急躁的人相处
- 239 怎样同爱贪小利的人打交道
- 240 怎样拒绝朋友的要求
- 241 怎样说“谢谢”
- 242 如何吊唁
- 242 如何探望病人

职场交际一点通

职场交际的禁忌

- 243 职场交际 11 大禁忌
- 244 职场男人衣着的 6 大禁忌

- 245 职场新人最招人烦的 8 种表现
- 246 职场交往中务必要遵守的
“三 A 原则”

职场交际的礼节和技巧

- 246 职场交际中的 10 大交友法则
- 247 职场交际中如何有效倾听
- 248 有关简历的 9 注意
- 248 职场交友的 5 个基本礼节
- 249 职场交际 17 注意
- 251 职场女性提升社交魅力的
5 大秘笈
- 252 职业女性装扮 7 注意
- 252 职场交际 34 招
- 254 常见的 5 种职场礼仪
- 254 职场会见中常用的 14 个小技巧
- 255 怎样与领导相处

情场交际一点通

情场禁忌

- 257 恋爱的 21 条禁忌

- 258 恋爱中男人要注意什么
- 259 女人恋爱禁忌 20 条
- 260 哪些女人不讨男人喜欢
- 261 哪些男人不讨女人喜欢
- 261 分手后禁忌什么
- 262 幸福婚姻禁忌什么

情场交际礼仪和技巧

- 263 恋爱的 7 个关键词
- 264 80 后男人讨女生喜欢的妙招
- 265 怎样约会
- 266 约女孩看电影的技巧
- 267 朋友≠恋人
- 267 哪些人最有可能破坏你的爱情
- 268 和有钱男人交往的 8 个误区
- 269 男女恋爱 10 法
- 272 热恋时该结婚吗
- 272 如何处理婚后的异性交往
- 273 如何判断男人出轨
- 274 唠叨是破坏家庭和爱情和睦的
一大杀手
- 274 怎样排除夫妻情感障碍
- 275 如何帮妻子度过更年期

家庭经济一点通

家庭节约一点通

节水小窍门

- 278 厨房节水 6 窍门
- 278 个人清洁用水节约 6 注意
- 279 洗衣节水 6 注意
- 279 卫生间节水的 5 个小窍门
- 280 公民节约用水必备的 14 个意识

节能小窍门

- 280 家庭节电节能小窍门
- 282 厨房节能有学问
- 282 客厅节能需注意
- 283 抬脚轻重关乎车辆节能
- 283 电脑节能有窍门

家庭理财一点通

- 284 为什么要理财
- 284 8 个家庭理财小窍门

- 285 建立自己的理财足球队
- 286 家庭理财常见的几种方式
- 286 怎样合理储蓄
- 286 怎样支配储蓄金和日常花费
- 287 银行存款在什么情况下会贬值
- 287 家庭储蓄 3 不宜
- 287 家庭存款 5 注意
- 288 家庭储蓄获利 9 妙招
- 290 怎样选择适合自己的储蓄品种
- 291 什么是工资转存储蓄
- 291 什么是住宅专项储蓄存款
- 291 怎样办理储蓄挂失手续
- 292 储蓄存款“搬家”法
- 292 投资新手应有 4 忌
- 292 什么是债券投资
- 293 债券投资应注意什么
- 293 有价证券交易有哪些方式
- 294 应选择怎样的有价证券作为你的投资对象
- 294 股票高风险也可能高回报
- 294 买卖股票时的价格怎样计算