



网起平凡生活中的点点碎石·淬出精致人生的串串珍珠

国人必知的2300个

# 生活常识

生活常识  
一本通

○精致生动的**引导页**

○**500**多个条目

○**400**多幅精美图片

○**2300**个索引

总策划：李 克

主 编：周晓孟 沈 智



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

精英

万卷出版公司

SHENGHUOCHANGSHIYIBENTONG

GUORENBIZHIDESHENGHUOCHANGSHI



网起平凡生活中的点点碎石·淬出精致人生的串串珍珠

国人必知的2300个

生活常识  
一本通

# 生活常识

总策划：李 克

主 编：周晓孟 沈 智



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

WOLVINE'S PUBLISHING COMPANY

© 沈智 2009

### 图书在版编目(CIP)数据

国人必知的2300个生活常识/沈智编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.10

(国人必知: 18)

ISBN 978-7-5470-0355-8

I. 国… II. 沈… III. 生活—知识—通俗读物 IV. TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第188642号

设计制作/  智品书家  
ZHIPIN BOOKS

## 国人必知之十八

### 国人必知的2300个生活常识

- 
- |       |                              |
|-------|------------------------------|
| 出 版 者 | 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司<br>万卷出版公司 |
| 地 址   | 沈阳市和平区十一纬路29号                |
| 邮 编   | 110003                       |
| 联系电话  | 024-23284089                 |
| 电子信箱  | vpc_tougao@163.com           |
| 印 刷   | 北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂         |
| 经 销   | 各地新华书店发行                     |
| 幅面尺寸  | 720mm × 1000mm 1/16          |
| 印 张   | 29.5                         |
| 字 数   | 450千字                        |
| 版 次   | 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷    |
| 责任编辑  | 周莉莉                          |
| 书 号   | ISBN 978-7-5470-0355-8       |
| 定 价   | 29.80元                       |
- 

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



人人都在生活，但是只有少数人熟悉生活，只要您能抓住它，它就会饶有趣味！

——（俄）屠格涅夫

## 绝对实用的生活常识大全

生活，看似简单，实则不然。很多人在进餐时喜欢喝上一碗热乎乎的粥或汤羹。尤其在冬天，几乎没有人能抵挡麻辣火锅的诱惑，那种流着汗喝啤酒的感觉是一种超爽的感受。殊不知这种“享受”很有可能使人患上食管癌。食管癌说简单点就是癌细胞堵住人的食道，使人不能再进食而活活饿死。全世界每年约有20万人死于食管癌，我国更是食管癌高发区。专家指出，这与我国以热食为主密切相关。如果每天进食高温度热食一次，连续25天，就会出现食管黏膜上皮不典型性增生，重度的增生就是癌前病变。专家建议，大家的食物和饮品最好不要高于50℃。看到此，或许有很多读者都会惊讶，原来自己一直在做可怕的事情。正是如此，或许我们每天的行动实则是有害的、错误的，或者有更好的处理方法只是我们不知道而已。

读者千万不要对这些生活细节抱无所谓的态度，正是这些细节，直接影响到我们的健康，影响到我们的生活质量。有人觉得自己睡得太少了，以致工作时头昏脑涨，于是就增加了睡眠时间，结果越睡越懒，上班更没精神，反应还慢了不少。其实，想用增加睡眠时间来获得健康的观念，是完全错误的。睡眠时间过长的人，因肌肉组织错过了活动良机，因而会感到终日昏昏沉沉、无精打采，甚至智力下降。一家企业里曾经发生这样一件事情：全体员工开年会后，董事长亲自开除了一位刚来不久的颇有背景的新员工，理由是所有的员工都带了笔记本，只有他没带，这说



明他对这么重要的会议并不重视。有些人身体不适或者被开除了却不知道原因，那岂不令人痛惜。其实，生活之中诸如此类因为一些小细节没注意到而受到损失的事例还很多，有些人甚至因为小事的失误而失去了生命，这更叫人难过了。生活就是由这样繁多细琐的小事堆积叠加而成的，如果每次都能把这些小事情处理得正确得当，长此以往就会形成良好的习惯，会让您受益一生。

我们何尝不想把这些小事情处理得漂亮得体，但无奈的是实际生活远比上面提到的这些小事情琐碎得多。衣食住行只是生活的基本需要，除此之外，我们还要休闲娱乐、识朋交友、出入职场等等，我们不可能在生活当中一点点实践总结。为了方便现代人的日常生活，我们多方搜集，把日常生活中可能遇到的问题尽可能地罗列整理，推出了这本居家度日最为实用的百科全书《国人必知的2300个生活常识》。

此书共分为饮食、美容保健、服饰、礼仪、家电、家居、宠物花鸟、交通、旅行、便民服务等章节，涵盖了日常生活中的各个方面。众多生活常识都是在长期生活实践中摸索和验证出来的，实用价值很高。重视这些不该被我们忽视的细节吧，我们深信通过了解这些常识，您可以从容不迫地解决生活中的大多数难题，甚至在繁碎的生活中找到轻松和乐趣。不要再认为不知道如何做更省钱是不食人间烟火，不知道怎样挑选物品是纯真豁达，这只能让别人觉得您幼稚无知。所以，我们要学会用科学灵活的方法指导自己，提高自己日常生活的质量，让自己在处理平淡繁琐的生活小事中变得从容而优雅，用热爱生活的激情演绎出自己的魅力人生！

世上充满了有趣的事情可做，在这令人兴奋的世界中，不要过着乏味的生活。

——（美）戴尔·卡耐基





洁白的衣裙

## 生活小窍门让您生活更轻松

在简单无奇的日常生活之中，我们总会碰到各种各样的小事情，比如，客人不小心把白酒或者红酒散在了自己心爱的木桌上，因意外自己雪白的衣裙上沾染了墨迹、血迹或者其他油污。在这些小意外发生之时，如果没有正确处理，错过了最佳时机，自己昂贵的木桌和心爱的衣裙就因为一块小小的污渍而毁坏了。有没有简便的办法解决这些小问题呢？当然是有的，正所谓一物降一物，关键是看您知不知道这些方法而已。为了帮助人们正确地处理生活中的一些让人烦恼的事情，我们搜集了大量经过生活实践验证的实用小窍门，让读者能够轻松地解决生活中的小麻烦。



草莓的诱惑

## 科学饮食小知识让您健康更长寿

健康很重要！健康是家庭幸福的根本，是事业成功的关键。有健康不一定会拥有一切，但是没有健康无疑就失去了一切。养生之道，莫先于食。最有效的健康方法来自于最平凡的摄食。利用食物的营养可以强身健体、防治疾病，也可以通过调整饮食促进疾病的康复。我们在大量的健康饮食资料中，精选出最有实用价值的，以通俗易懂的语言，全方位地为您解读饮食和健康的潜在关系，指出生活中常见的错误饮食观念、正确的饮食方法及合理的营养搭配，为您提供正确的饮食养生方案，助您成为自己的营养师。

## 美容保健、服饰潮流让您从容而优雅

做个精致的女子，不必浓妆艳抹也必不素面朝天，要懂得怎样打扮自己，简约而不简单；不一定要有SPA的VIP卡，但一定有自己的绿色健康美容法；崇尚个性不



刻意追求与众不同，要在看似漫不经心的随意装饰中透露出大方、淡定和从容。

做个有魅力的男人，着装一定要搭配恰当，让自己简单大方；要选一款适合自己的领带或香水，让自己更儒雅、更有气度；要记得是男人并不代表着可以不修边幅，您可以让自己看起来更有品味。

做个聪明的妈妈，为您的宝宝选择最舒适的童装；做一个精明的妻子，学会洗烫、整理与保养各种衣物首饰……

总之，本书介绍有关衣饰、美容、保健等各方面的生活知识，让您的生活从容而优雅。

## 社交礼仪让您大方得体

荀子说：“人无礼不立，事无礼不成，国无礼不宁。”职场有职场礼仪，商务洽谈时有商务礼仪，聚餐时有餐桌礼仪等，“得体的，高尚的举止是通行无阻的护照”，只有遵守这些礼仪规则，人与人之间的相处才更和谐融洽。

礼节、礼貌、礼仪是一个人的气质风度、阅历见识、道德情操最直接的反映。为了方便大家的生活，我们把商务礼仪、职场礼仪、节日庆典、婚礼、餐桌礼仪及一些常用的涉外礼仪介绍出来，期望我们都成为有礼、有节、有度的人。

## 电器数码的选购、保养让您轻松享受生活

随着经济的发展，各种大大小小的电器数码不断普及，成为我们舒适、快捷的



购物的乐趣



熨烫衬衫



商务洽谈



数码摄像机

现代生活之中必不可少的用具。家电市场琳琅满目，我们如何在众多的商品中选择一款性价比较高的产品？如何正确使用和保养才能延长家电的寿命？家电出现小问题如何自己维修？为了满足广大读者最现实的需要，我们把日常生活中经常遇到的问题搜集起来，编写了此章节。

此书涉及电视、冰箱、洗衣机、空调、手机、电脑、数码相机等，不但介绍了它们的选购常识，而且着重介绍了其科学保养和维修使用的小窍门，掌握这些小知识，生活会更轻松。

## 宜家宜居小知识让您的家庭更温馨

家是我们心灵的港湾，我们每个人都离不开家的温暖。家庭的浓浓温馨感是需要我们精心营造的。床的位置摆放不当，会影响睡眠质量；卫浴装修时多一面镜子可以延伸空间，使屋内更加明亮，还可以让主人每日的梳洗打扮充满乐趣；木地板每天被踩踏无数次，注意一些小细节，就可以事半功倍地增加地板的寿命……生活中有太多细节可以改善您的生活。

本书以实用性、知识性和指导性为原则，全方位、多角度地向广大读者介绍了众多有关选房、装修、家具的选择和保养等宜家宜居的小知识，期望我们的努力能让您的家庭更和谐温馨。



居家生活



卧室设计





出国护照



夏之旅

## 旅游宝典让您的出行更安全

户外旅游应该带哪些东西？出发前应该怎样整理行囊？离家前应该做哪些准备工作？在不同的季节哪种出游方式更适合您？如何才能“快乐”旅游？户外旅游时应该注意些什么？旅游途中应该怎样补充营养？出国旅游须具备哪些条件？……本书将会为您逐一介绍。

盼星星盼月亮才等到的几天假期，却呆在家里度过岂不可惜？不用担心和犹豫，带上您快乐的心情，带上我们为您精心准备的出旅宝典，您就可以轻松上路了，去享受一段轻松愉快的休闲时光！

## 宠物花草让您的生活丰富多彩

可爱的小猫咪给全家人带来了欢声笑语，却总拿沙发、床单来磨爪，怎么才能训练出一只听话的小猫呢？狗狗是人类最好的朋友，或许您早就计划养一只，怎样才能挑选一只健康强壮的小狗呢？或者您喜欢养花，您知道怎样用家庭废料自制花肥吗？再或者您想知道有关养鸟、养鱼等的知识和技巧……为满足大家的需求，我们搜集和整理了众多有关宠物花草的调养技巧，只要认真学习一下，就会去除您的烦恼和疑惑，让您的业余生活丰富多彩，趣味横生。





## 本书特色

**总述：**用简洁的语言概括每个章节所要表述的主要内容，使读者迅速地攫取本书精华。

**版式：**版式设计新颖独到，富于美感，提高读者的阅读兴趣。

**小贴士：**或是贴心的提示，或为正文的延伸，旨在扩大读者的知识面。

### 食之有“礼”

食之有“礼”，是指饮食活动具有一定的礼仪规范性。在餐饮过程中，餐桌的座次、餐具的摆放、上菜的次序等，都体现着“礼”。这种“礼”的精神，贯穿在整个饮食活动中，从而构成了饮食文化的内涵和核心。同时，对于不同国家和地区而言，饮食礼仪具有极大的差异性，中华的饮食文化源远流长，在这个场合为礼仪之用，讲究礼仪成为为人的重要素质，饮食礼仪自然成为饮食文化的一个重要组成部分。

#### 《中餐餐桌上的座次序》

据传中国的餐饮礼仪始于周代，经过千百年的演进，终于形成了现在大家普遍接受的一套进餐之礼。这是对于古代餐饮礼仪的继承和发展。

古代餐饮礼仪的参与者根据身份可划分为官、民、商、行、民、民间等身份。而现代餐饮礼仪则简化为主人和客人了。作为客人，赴宴时讲究礼仪，并且根据关系的亲疏决定是否携带相应的礼品。赴宴一定要守时，抵达后，先根据认识与不认识来门，或者是由主人进行介绍，然后两两入座。一定的座次去入座。这个“排座次”，是整个中国餐饮礼仪中最为重要的一部分。

从古至今，因为桌椅、餐具的演进，所以座次的安排也有相应的变化。



中餐礼仪

总的来讲，座次是“尚左尊东”、“面朝大门为尊”。宴请规格的高低为尊客，主座为最低者或主人。主座不能落座，余者都不能落座。宾客未动，主座也不能动手。

进餐时，应自首席按顺序入座。如果进餐，那么主座对大门为尊，左手边依次为2、4、6座，右手边依次为3、5、7座，直至汇合。如果是八仙桌，而且正对大门的座位，那么正对大门的座位为尊，若没有正对大门的座位，那么东边的一角为尊。然后右面的角为左，左边的角为2、4、6座，右手的角依次为3、5、7座。

如果是大型宴会，那么桌与桌间的排列应当讲究座次。座中，左边的依次为2、4、6座，右手的角依次为3、5、7座，然后根据主座的身份、地位以及亲疏等分别入座。

#### 《开始用餐要有“礼”》

开始用餐时要讲究文明礼貌，保持良好的用餐习惯，时刻注意自己的“吃相”。一般来说，应注意以下几点：

要等长辈先动筷使用筷子，或听到长辈说“大家一块吃吧”后，你再动筷。切忌抢在长辈的面前。

吃饭时，餐椅要离起来，用大脚指推开餐椅，用餐时，中指及无名指扣住碗底，手心空着。如果不能碗底是扶

在桌子上吃饭，不仅吃相不雅，而且还会压迫胃部，不利于消化。

夹菜时，应从靠近自己的盘子夹起，不要从靠近别人的一边或盘子中间夹起。更不能用手筷子在盘子里翻来倒去地“寻找”，翻来倒去也不要紧盯着盘子。一次夹菜不宜过多，当遇到自己喜欢吃的菜时，不可以狼吞虎咽地猛吃一气，更不能干脆把盘子端到自己面前，大吃特吃。如果盘中的菜已经所剩不多，你又想把它“打扫”干净，那么应先征求一下同桌人的意见。只有别人都表示不吃了时，你才可以把它吃完。

进餐时要用筷子轻轻夹起，这样做不仅是对餐桌上的礼仪要求，而且也有利消化。切忌张口大嚼地嚼吃，更不能在夹起饭菜时，伸长脖子，伸出舌头去接菜；切忌把过多的食物一次性地放入嘴里，否则会给别人留下一种狼吞虎咽的印象。另外，咀嚼时，嘴里不要发出“吧唧吧唧”的声音。

用餐的动作要文雅一些。夹菜时，不要伸到邻座，更不能把菜夹到桌子上或是把菜洒出来。嘴里沾有饭粒时，不用舌头去舔，而应用餐巾或餐巾纸轻轻拭去。口含食物时，最好不要与人交谈，而应将食物咽下后，再轻声地与人交谈。餐桌礼仪要有节制，以免使口中食物喷出来，或者吃人



红菜汤

### 餐后也有“礼”

其实，餐后也要有“礼”，作为一个讲文明、有礼貌的人，应时刻注意餐桌上的礼仪，并且注意和家人吃一些力所能及的事情。

进餐后，要将座椅轻轻地放下，并用餐巾或餐巾纸擦净手。如果打哈欠或伸懒腰，则应与父母或其他长辈轻声说“对不起”，然后再接着吃。比如，可以说一句“大家请继续吃”等，以不把饭菜弄洒，什么话也不说，那位置满桌而去，这是十分不礼貌的行为。

如果大家全部用餐完毕，还应当主动地和家人收拾碗筷，洗净桌面，并擦净桌面。切不可把碗筷一推了事而去，或者留下一半任由别人吃，自己却无动于衷，这是不礼貌、不尊重的表现。

#### 气管而造成危险

在吃饭过程中，要尽量自己吃饭，并且不要主动给长辈添饭、夹菜。遇到长辈给自己添饭时，夹菜时，一定要感谢。吃饭时要集中精神，有些人喜欢在吃饭时看电视、看报纸，这其实是一个很不好的习惯，既不卫生，又不利于食物的消化吸收，而且还会很危险。

#### 《吃中餐时的四个“不要”》

1. 不要有多余食物的主桌。节假日到亲朋好友家去做客，有时会被邀请共同进餐。但是，对于特别爱吃的“好菜”，千万不要有多余一份的

**插图：**大量精美的图片更直接地显现现代生活，同时带给读者美的享受。

**选目：**把握生活的小细节，诉说快乐生活的技巧和秘密。



总策划：李 克

主 编：周晓孟 沈 智

## 丛书编委会

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 陈胜河 | 杜 皎 | 杜素青 | 冯庆国 | 郭洪芬 | 胡万丽 |
| 李凤雅 | 刘安芝 | 聂献超 | 彭春芳 | 申文杰 | 宋 春 |
| 谭 琼 | 田腊秀 | 童 斌 | 汪学敏 | 颜志刚 | 张 弘 |
| 赵利坡 | 赵利霞 | 朱国武 |     |     |     |

## 本书编委会

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 陈文西 | 程志明 | 冯时充 | 高树满 | 高 益 | 高志荣 |
| 侯淑琴 | 柳星卫 | 彭小池 | 彭一丹 | 唐 帅 | 王翠华 |
| 徐传旺 | 袁慧娟 | 张桂庭 | 朱杏英 |     |     |



智品書業  
ZHIPIN BOOKS

# 目 录

## 饮食之道

### 饮食原则

|              |    |
|--------------|----|
| 儿童饮食原则.....  | 2  |
| 青少年饮食原则..... | 3  |
| 中年人饮食原则..... | 4  |
| 老年人饮食原则..... | 5  |
| 孕妇饮食原则.....  | 6  |
| 春季饮食原则.....  | 7  |
| 夏季饮食原则.....  | 8  |
| 秋季饮食原则.....  | 9  |
| 冬季饮食原则.....  | 11 |

### 饮食健康

|                   |    |
|-------------------|----|
| 饮食相宜则益体.....      | 12 |
| 健康饮食二十五条.....     | 13 |
| 七种食品要多吃.....      | 14 |
| 人生最重要的十个健康伴侣..... | 15 |
| 健康新鲜吃法.....       | 16 |
| 食疗十种美食.....       | 17 |
| 健康饮食十五要.....      | 17 |
| 解毒食物宜常吃.....      | 18 |
| 十种防病美容食物.....     | 19 |
| 十种保护牙齿的食物.....    | 20 |

### 饮食禁忌

|             |    |
|-------------|----|
| 肝病饮食禁忌..... | 21 |
|-------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 腹泻饮食禁忌.....    | 22 |
| 便秘饮食禁忌.....    | 23 |
| 糖尿病饮食禁忌.....   | 23 |
| 心脑血管病饮食禁忌..... | 24 |
| 呼吸道疾病饮食禁忌..... | 25 |
| 肠胃病饮食禁忌.....   | 26 |
| 感冒饮食禁忌.....    | 27 |
| 神经衰弱饮食禁忌.....  | 28 |
| 关节炎饮食禁忌.....   | 28 |
| 骨折饮食禁忌.....    | 29 |

### 烹饪有方

|                  |    |
|------------------|----|
| 刀法十四种.....       | 30 |
| 怎样掌握油温.....      | 32 |
| 炒的小窍门.....       | 32 |
| 菜肴生香五绝招.....     | 33 |
| 葱姜蒜椒的不同调味作用..... | 34 |
| 熬粥秘笈六招.....      | 35 |
| 煮皮蛋瘦肉粥要诀.....    | 35 |
| 如何炖鸡汤.....       | 36 |
| 家庭蒸鱼七大绝招.....    | 37 |

## 美容保健

### 美肤沙龙

|           |    |
|-----------|----|
| 皮肤分类..... | 40 |
|-----------|----|



|                    |    |
|--------------------|----|
| 细心照料干性肌肤.....      | 41 |
| 特别护理油性皮肤.....      | 41 |
| 混合性和过敏性皮肤护理要点..... | 42 |
| 保持健康中性皮肤.....      | 44 |
| 几种不良习惯损害皮肤.....    | 44 |
| 洁面品的选择技巧.....      | 45 |
| 去除黑头的五个秘方.....     | 46 |
| 十款美白法宝来护理你的肌肤..... | 47 |
| 最佳护肤作息时刻表.....     | 48 |
| 每天睡前保养十分钟.....     | 49 |
| 上底妆的六个步骤.....      | 50 |
| 化妆过程中的十个不要.....    | 51 |
| 世界十大化妆品品牌.....     | 52 |

## 美发物语

|                    |    |
|--------------------|----|
| 正确洗头的方法和步骤.....    | 53 |
| 天天洗头到底好不好.....     | 54 |
| 护发素该如何选择.....      | 55 |
| 十个护发妙招.....        | 56 |
| 如何选择梳子.....        | 57 |
| 染发须注意.....         | 58 |
| 烫发的分类.....         | 59 |
| 损坏头发的七个不良生活习惯..... | 60 |
| 头皮屑产生的原因及改善.....   | 61 |
| 脱发的七大原因.....       | 62 |

## 减肥美体

|              |    |
|--------------|----|
| 肥胖的九大害处..... | 63 |
| 引起肥胖的原因..... | 64 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 肥胖的类型.....         | 65 |
| 减肥后遗症你知道多少.....    | 67 |
| 不利于减肥的运动方式.....    | 68 |
| 不容忽视的减肥药八大副作用..... | 69 |
| 快速减肥可能危及生命.....    | 70 |
| 服用减肥药的六大误区.....    | 71 |
| 减肥不等于不能吃油.....     | 72 |
| 十个高效减肥小绝招.....     | 73 |
| 大肚子如何快速消减.....     | 74 |
| 运动减肥时避免长肌肉的窍门..... | 75 |

## 保健养生

|                    |    |
|--------------------|----|
| 六种极不健康的早餐.....     | 76 |
| 常见容易犯的健康错误.....    | 77 |
| 饭后不应做的八件事.....     | 78 |
| 这几种水不能喝.....       | 79 |
| 轻松避免午后犯困.....      | 80 |
| 教你睡得好的十招.....      | 81 |
| 睡前可吃的几种食物.....     | 82 |
| “高枕”使你越睡越累.....    | 83 |
| 调整四季作息改善睡眠.....    | 83 |
| 有益于身体健康的生活小常识..... | 84 |
| 增强记忆力的九种方法.....    | 85 |

## 社交礼仪

### 食之有“礼”

|                 |    |
|-----------------|----|
| 中餐宴席上的座位次序..... | 88 |
| 开始用餐要有“礼”.....  | 88 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 吃中餐时的四个“不要” .....   | 89  |
| 餐桌上的肢体语言 .....      | 90  |
| 使用筷子时的十三忌 .....     | 90  |
| 弄翻餐桌食物时如何处理 .....   | 91  |
| 打翻酒杯时如何处理 .....     | 92  |
| 吃中式工作餐时的注意事项 .....  | 92  |
| 参加中餐宴会时应注意的礼仪 ..... | 93  |
| 吃西餐的基本礼仪 .....      | 94  |
| 西餐中酒类与食物的搭配 .....   | 95  |
| 如何正确使用餐巾 .....      | 95  |
| 如何正确使用刀叉 .....      | 96  |
| 参加西餐宴会时应注意的礼仪 ..... | 97  |
| 吃西餐时的座位排列 .....     | 97  |
| 从西餐上菜顺序中学会点餐 .....  | 98  |
| 点西餐时常用的英语 .....     | 99  |
| 西餐中怎样喝汤 .....       | 100 |
| 西餐中怎样吃面包 .....      | 101 |
| 西餐中怎样吃牛排 .....      | 101 |
| 西餐中怎样吃沙拉 .....      | 102 |
| 西餐中怎样吃甜品 .....      | 103 |
| 吃西餐时的饮酒方法 .....     | 104 |
| 吃西餐时的敬酒方法 .....     | 104 |
| 如何正确享用咖啡 .....      | 105 |

## 节日典礼

|              |     |
|--------------|-----|
| 春节的仪俗 .....  | 106 |
| 元宵节的仪俗 ..... | 107 |
| 清明节的仪俗 ..... | 108 |
| 端午节的仪俗 ..... | 109 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 七夕节的仪俗 .....     | 110 |
| 中秋节的仪俗 .....     | 112 |
| 圣诞节的仪俗 .....     | 113 |
| 情人节的仪俗 .....     | 114 |
| 万圣节的仪俗 .....     | 115 |
| 感恩节的仪俗 .....     | 116 |
| 商界开业的礼仪规范 .....  | 117 |
| 商界庆典的礼仪规范 .....  | 118 |
| 商界发布会的礼仪规范 ..... | 119 |
| 商界展览会的礼仪规范 ..... | 120 |
| 签字仪式的礼仪规范 .....  | 120 |
| 交接仪式的礼仪规范 .....  | 122 |
| 中国传统婚俗礼仪 .....   | 122 |
| 世界各国的奇特婚俗 .....  | 123 |
| 中国传统丧葬礼仪 .....   | 124 |
| 世界各国的奇特丧俗 .....  | 126 |

## 涉外交际

|                |     |
|----------------|-----|
| 加拿大的习俗礼仪 ..... | 127 |
| 美国的习俗礼仪 .....  | 128 |
| 墨西哥的习俗礼仪 ..... | 129 |
| 巴西的习俗礼仪 .....  | 129 |
| 秘鲁的习俗礼仪 .....  | 130 |
| 阿根廷的习俗礼仪 ..... | 131 |
| 俄罗斯的习俗礼仪 ..... | 132 |
| 英国的习俗礼仪 .....  | 132 |
| 法国的习俗礼仪 .....  | 134 |
| 德国的习俗礼仪 .....  | 135 |
| 意大利的习俗礼仪 ..... | 136 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 西班牙的习俗礼仪.....  | 136 |
| 澳大利亚的习俗礼仪..... | 137 |
| 日本的习俗礼仪.....   | 138 |
| 韩国的习俗礼仪.....   | 139 |
| 印度的习俗礼仪.....   | 140 |
| 南非地区的习俗礼仪..... | 141 |

## 职场公关

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 求职面试的着装礼仪.....     | 142 |
| 求职面试的行为礼仪.....     | 142 |
| 职场新人的餐桌礼仪.....     | 143 |
| 办公室里饰品的佩戴礼仪.....   | 144 |
| 穿着西服的礼仪细节.....     | 144 |
| 打电话时的问候技巧.....     | 145 |
| 公司职员打电话的基本礼仪.....  | 146 |
| 公司职员的体态礼仪.....     | 147 |
| 职场交换名片的基本礼仪.....   | 148 |
| 公司职员接待客人的基本礼仪..... | 149 |
| 商务洽谈的仪表要求.....     | 150 |
| 商务交往有“四要”.....     | 150 |
| 商务交谈有“四忌”.....     | 151 |
| 商务谈判中的礼仪要点.....    | 152 |

## 服饰潮流

### 服饰小史

|               |     |
|---------------|-----|
| 国际五大女装品牌..... | 154 |
| 国际五大男装品牌..... | 155 |
| 国际五大皮具品牌..... | 156 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 国际五大皮鞋品牌.....   | 157 |
| 国际十大名表品牌.....   | 158 |
| 国际十大香水品牌.....   | 159 |
| 国际著名运动服饰品牌..... | 160 |
| 帮你了解领带文化.....   | 161 |
| 服装的行业术语.....    | 161 |

## 选购指南

|                  |     |
|------------------|-----|
| 选购衣服的十二条诀窍.....  | 163 |
| 儿童服装的选购技巧.....   | 164 |
| 教你挑选理想的西装.....   | 164 |
| 选择运动服装大有技巧.....  | 165 |
| 教你挑选合适的牛仔裤.....  | 166 |
| 谨慎选择紧身内衣.....    | 167 |
| 选购保暖内衣的五个绝招..... | 168 |
| 挑选羽绒服的八个妙招.....  | 168 |
| 如何鉴别真丝织品.....    | 169 |
| 如何鉴别裘皮服装.....    | 170 |
| 毛衫种类的选择.....     | 171 |
| 如何识别羊绒、羊驼毛和马海毛.. | 171 |
| 选购手表时需要检查什么..... | 172 |
| 如何挑选适合自己的香水..... | 173 |

## 穿衣搭配

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 服装颜色的搭配知识.....    | 174 |
| 四种常见颜色的搭配原则.....  | 175 |
| 女性职业装的穿着技巧.....   | 176 |
| 男性不同场合和季节的着装知识... | 177 |
| 男性穿牛仔裤的搭配窍门.....  | 177 |
| 不同体型男性穿牛仔裤的技巧.... | 178 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 偏胖的人如何穿衣.....     | 179 |
| 偏瘦的人如何穿衣.....     | 180 |
| 女性佩戴首饰的窍门.....    | 180 |
| 最常用的四种领带系法.....   | 181 |
| 不同季节和场合的香水使用指南... | 182 |
| 香水的涂抹诀窍.....      | 183 |

## 洗烫整理

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 正确使用衣物柔顺剂.....     | 184 |
| 洗涤T恤衫的注意事项.....    | 185 |
| 怎样洗涤纯棉衣服才不会变旧..... | 186 |
| 牛仔裤的正确洗涤方法.....    | 186 |
| 洗贴身衣物最好使用皂粉.....   | 187 |
| 羊毛衫的九种洗护技巧.....    | 188 |
| 洗涤羽绒服的正确方法.....    | 188 |
| 去除衣服上污渍的八种方法.....  | 189 |
| 裤子的六种洗烫护理方法.....   | 190 |
| 熨烫衣物的九大技巧.....     | 191 |
| 不同面料的衣服晾晒技巧各不同...  | 191 |

## 服饰保养

|                  |     |
|------------------|-----|
| 服装保养的六条锦囊妙计..... | 192 |
| 高档服装的保养技巧.....   | 193 |
| 西服的日常保养.....     | 194 |
| 丝绸织物的保养方法.....   | 195 |
| 羊绒制品的保养窍门.....   | 195 |
| 皮革服装的七大保养技巧..... | 196 |
| 女性如何保养内衣.....    | 197 |
| 冬装收存及保养的技巧.....  | 197 |
| 衣服生霉不用愁.....     | 198 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 服装褪色与褶皱的应对方法..... | 199 |
| 皮鞋的保养小窍门.....     | 199 |
| 香水的存放门道.....      | 200 |
| 手表的基本保养方法.....    | 201 |
| 黄金饰品的保养方法.....    | 201 |

## 电器数码

### 电视

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 购买彩电的五大诀窍.....    | 204 |
| 电视不宜调得太亮.....     | 205 |
| 怎样科学地观看电视.....    | 205 |
| 大屏幕彩电使用十要素.....   | 206 |
| 电视机的清洁方法.....     | 207 |
| 延长电视机寿命的几个小技巧.... | 207 |
| 彩电被磁化的解决方法.....   | 208 |

### 电冰箱

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 怎样选购电冰箱.....      | 209 |
| 冰箱在使用中的注意事项.....  | 209 |
| 冰箱里食物的摆放有讲究.....  | 210 |
| 冰箱的清洁方法.....      | 211 |
| 冰箱除异味的简便方法.....   | 211 |
| 冰箱积水过多的原因及解决办法... | 212 |
| 冰箱省电小窍门.....      | 213 |
| 怎样减少冰箱冷藏室结冰.....  | 213 |

### 洗衣机

|              |     |
|--------------|-----|
| 如何选购洗衣机..... | 214 |
|--------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 洗衣机在使用中的注意事项..... | 215 |
| 洗衣机保养的六点技巧.....   | 216 |
| 洗衣机的清洁方法.....     | 217 |
| 洗衣机省电节水的小窍门.....  | 217 |
| 如何减小洗衣机噪声.....    | 218 |
| 洗衣机漏电怎么办.....     | 219 |

## 空调

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 购买空调的四个基本准则.....  | 219 |
| 变频空调是否适合你.....    | 220 |
| 空调温度调节有讲究.....    | 221 |
| 空调清理五部曲.....      | 222 |
| 空调的一些基本保养方法.....  | 223 |
| 几招教你如何让空调更省电..... | 223 |
| 空调常见故障如何检测.....   | 224 |

## 综合小家电

|                  |     |
|------------------|-----|
| 如何选购电热水器.....    | 225 |
| 如何选购太阳能热水器.....  | 226 |
| 根据需求选购抽油烟机.....  | 227 |
| 快速清洗抽油烟机三法.....  | 227 |
| 燃气灶的使用与保养.....   | 228 |
| 正确使用消毒柜.....     | 228 |
| 使用微波炉的十大忌.....   | 229 |
| 电磁炉的选购.....      | 230 |
| 根据需求选购家用饮水机..... | 231 |
| 如何安全使用压力锅.....   | 232 |

## 数码电子

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 数码相机翻新货的鉴别方法..... | 232 |
|-------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 数码相机的日常保养.....    | 233 |
| 选择数码摄像机的注意事项..... | 234 |
| 数码摄像机的保养维护.....   | 235 |
| 如何辨别手机的真伪.....    | 235 |
| 手机防辐射的注意事项.....   | 236 |
| 购买电脑需要注意的几点.....  | 237 |
| 八招最有效的防电脑辐射方法.... | 237 |
| 使用电脑杀毒软件有五忌.....  | 238 |
| 如何保养笔记本电脑液晶屏..... | 239 |

## 家居住房

### 装修安居

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 给你挑选住房支几招.....    | 242 |
| 家居装修中常见的五个弊病..... | 242 |
| 新房装修时需要注意的问题..... | 243 |
| 老年人的房间装修要注意的问题... | 244 |
| 儿童卧室装修的注意问题.....  | 245 |
| 让小屋拥有大空间的窍门.....  | 245 |
| 新装修的房子常见六大污染..... | 246 |
| 新房装修巧除油漆味.....    | 247 |
| 冬季装修的注意事项.....    | 247 |
| 卧室装修小窍门.....      | 248 |
| 室内楼梯装修小窍门.....    | 249 |
| 厨房装修的八个小窍门.....   | 249 |
| 卫生间装修有窍门.....     | 250 |

### 美好家居

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 新装修的厨房保新有术.....   | 251 |
| 怎样减少厨房里的油烟污染..... | 252 |