

生活知识小百科

王文元 编著



中国旅游出版社

生活知识小百科

王文元 编著

中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑:徐洁氏

装帧设计:滕义仿

技术编辑:李崇宝

生活知识小百科

王文元 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建国门内大街甲九号)

河北衡水红旗印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:13.375 字数:30万

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数:18000册 定价:7.50元

ISBN 7-5032-0383-8/Z·89

(01)	55
(01)	55
(11)	55
(11)	55
(21)	55
(21)	55
(31)	55
(31)	55
(41)	55
(41)	55

目 录

一、打扮的知识

1. 三分钟的简易化妆法	(1)
2. 最廉价的美容品	(1)
3. 穿耳环眼要注意消毒	(2)
4. 怎样选用香水	(2)
5. 使用化妆品要慎重	(2)
6. 青年人蓄胡须可能引起秃顶	(2)
7. 辫子不要扎得太紧	(3)
8. 染发害多利少	(3)
9. 香水、花露水应用四忌	(3)
10. 领带过紧会殃及视力	(4)
11. 如何使用皮肤用品	(4)
12. 纯甘油会使皮肤粗糙	(5)
13. 皮肤转嫩法	(5)
14. 怎样美容与护肤	(5)
15. 您适合系哪种领带	(6)
16. 烫发后怎样保持发型美	(6)
17. 怎样擦香粉	(6)
18. 圆脸女士宜修短发	(7)
19. 耳环的佩带与选择	(7)
20. 蜂蜜美容法	(8)
21. 怎样修饰指甲	(8)
22. 怎样粘贴人工睫毛	(8)
23. 中年妇女穿着十忌	(9)
24. 夏天女子化妆须知	(9)

25. 四季用香水有讲究·····	(10)
26. 发型可使你更有个性·····	(10)
27. 女子怎样打扮才显得苗条·····	(11)
28. 矮小女性, 补短有方·····	(11)
29. 怎样使用化妆笔·····	(12)
30. 哪些女性不宜留披肩发·····	(12)
31. 如何使红颜常在·····	(13)
32. 全身内外美容·····	(13)

二、烹调知识

1. 怎样洗掉菜叶上的小虫·····	(15)
2. 豆腐海带混吃好·····	(15)
3. 饺子馅不出水的妙法·····	(15)
4. 肾炎患者不宜吃鸡蛋·····	(16)
5. 怎样识别瘟猪肉·····	(16)
6. 煮牛奶时不要加糖·····	(16)
7. 营养补品不宜用滚开水冲服·····	(16)
8. 煮肉煮骨头中途勿加冷水·····	(17)
9. 炼板油多出油法·····	(17)
10. 除净鸭毛的方法·····	(17)
11. 腌蛋防臭法·····	(17)
12. 如何做米酒·····	(18)
13. 焦饭除味法·····	(18)
14. 炸油条的方法·····	(18)
15. 糖脆麻花的做法·····	(19)
16. 花椒消沸油·····	(19)
17. 糖色的制法·····	(19)
18. 怎样吃海带·····	(19)
19. 怎样使人切葱不流泪·····	(20)
20. 怎样使切开的土豆不变色·····	(20)
21. 莲子的发法·····	(20)
22. 怎样熬糖能拔丝·····	(20)

23. 快速除带鱼鳞..... (21)
24. 怎样煮老鸡快熟..... (21)
25. 怎样做酱牛、羊肉..... (21)
26. 酒的妙用..... (21)
27. 西瓜瓤炒醋蛋..... (22)
28. 怎样把老牛肉煮烂..... (22)
29. 啤酒的妙用..... (22)
30. 自制皮蛋法..... (23)
31. 水发海参法..... (23)
32. 烹调兔肉须知..... (23)
33. 怎样煮咖啡..... (24)
34. 怎样鉴别腊肉质量..... (24)
35. 炒鱼片不碎裂的诀窍..... (24)
36. 盐的妙用..... (25)
37. 怎样炒牛肉不韧..... (25)
38. 三种简易腌蛋法..... (25)
39. 五香茶蛋制法..... (26)
40. 怎样炖肉才香..... (26)
41. 去腥味的诀窍..... (26)
42. 醋的妙用..... (27)
43. 羊肉怎样去膻味..... (28)
44. 怎样自制家庭清凉饮料..... (28)
45. 酱油怎样防霉..... (28)
46. 做菜什么时候放酱油好..... (29)
47. 味精不可高温加热..... (29)
48. 怎样发鱿鱼..... (29)
49. 怎样预防牛奶变酸..... (29)
50. 蜂蜜质量简易鉴别法..... (30)

三、营养知识

1. 人体内需要哪些维生素..... (31)
2. 怎样烹调蔬菜才能减少营养损失..... (32)

3. 不宜用保温杯沏茶	(32)
4. 儿童不宜多吃罐头	(33)
5. 胖人吃什么蔬菜好	(33)
6. 煮面水中有“记忆力”	(33)
7. 吃什么最益寿	(34)
8. 哪些人不宜喝鸡汤	(34)
9. 一日三餐讲营养	(34)
10. 使人聪明的食品	(35)
11. 请喝白开水	(35)
12. 吃萝卜不要剥皮	(36)
13. 喝热酒对人体危害少	(36)
14. 多吃竹笋好	(36)
15. 吃豆腐的好处	(37)
16. 吃大蒜的好处	(37)
17. 饮啤酒不可过量	(37)
18. 营养丰富的兔肉	(38)
19. 吃动物油好, 还是植物油好	(38)
20. 怎样安排老年人的晚餐	(38)
21. 春夏秋冬宜饮什么茶	(38)
22. 甜食过量对人体有害	(38)
23. 鱼肉的营养	(39)
24. 开水久煮有害处	(39)
25. 脑力劳动者的膳食	(40)
26. 大学生一日膳食举例	(41)
27. 产妇食物选择标准	(41)
28. 人为什么必须吃盐	(42)
29. 常吃味精对人体有害吗	(43)
30. 夏天饭菜如何防馊	(43)
31. 生吃鸡蛋不好	(43)
32. 蒸锅水不能喝	(43)
33. 铁、铜罐盛油不好	(44)
34. 松花蛋的营养价值	(44)

35. 铁锅煮绿豆变黑之谜····· (44)
36. 心血管病人不宜吃蛋黄····· (44)

四、装饰知识

1. 工作环境与居室色调····· (46)
2. 室内陈设与个性····· (47)
3. 怎样布置卧室····· (47)
4. 工艺品装饰种类····· (47)
5. 居室色彩的用途····· (49)
6. 居室绿化怎么搞····· (49)
7. 养鱼装饰方法····· (50)
8. 怎样张挂装饰····· (50)
9. 房间的色调对人有什么用····· (51)
10. 窗户纸松了咋办····· (52)
11. 地面返潮怎么办····· (52)

五、旅行知识

1. 徒步旅行好处多····· (53)
2. 最理想的避暑胜地····· (53)
3. 冬日旅游有独到的乐趣····· (54)
4. 旅游该做哪些准备····· (54)
5. 常见旅游病防治····· (55)
6. 旅行结婚怀孕好吗····· (55)
7. 释迦牟尼是怎样一个人····· (56)
8. 寺庙里为什么有两种不同形象的弥勒佛····· (57)
9. 韦驮是佛教的护法神····· (57)
10. 四大天王各叫什么名字····· (58)
11. 大雄宝殿里的三世佛是什么意思····· (58)
12. 真有五百罗汉吗····· (59)
13. 介绍“济公”的一点知识····· (60)
14. 舍利是什么····· (60)

15. 宗喀巴是喇嘛教格鲁派(黄教)的创始人.....	(61)
16. 切忌蘸唾液翻书、数钱.....	(62)
17. 骑车旅游不宜戴隐形眼镜.....	(62)
18. 八类病人不宜乘坐飞机.....	(63)
19. 旅游鞋不宜天天穿.....	(63)
20. 不要在静止的车内开空调.....	(63)
21. 上飞机之前吃什么好.....	(64)
22. 如何预防雷击伤.....	(64)
23. 夏季歇晌、露宿应注意些什么.....	(64)
24. 旅游者莫探深岩洞.....	(65)

六、新婚知识

1. 初恋时应注意的几个第一.....	(66)
2. 求爱遭拒绝的原因.....	(66)
3. 处理好夫妻关系的几个因素.....	(67)
4. 夫妻吵架怎么办.....	(67)
5. 哪些心理因素影响夫妻感情.....	(68)
6. 怎样对待爱唠叨的妻子.....	(68)
7. 什么性格会导致家庭破裂.....	(69)
8. 容易使子女犯罪的家庭.....	(69)
9. 家庭需具备的气氛.....	(69)
10. 尊敬公婆是美德.....	(70)
11. 怎样对待家庭矛盾.....	(71)
12. 夫妻间的吸引力.....	(71)
13. 你了解女人吗.....	(72)
14. 你了解男人吗.....	(72)
15. 怎样才能有个幸福美满的家庭.....	(72)
16. 怎样使婚姻关系保持长久.....	(73)
17. 怎样理解家庭现代化.....	(74)
18. 怎样进行家庭教育.....	(74)
19. 家庭消费的学问.....	(75)
20. 夫妻离异五大因素.....	(75)

21. 女性魅力可以培养..... (76)
22. 新郎新娘的发型..... (76)

七、摄影知识

1. 照相机一般由哪些部分组成..... (78)
2. 什么是“傻瓜”照相机..... (78)
3. 什么是镜头的焦距..... (79)
4. 什么是镜头的光圈和光圈系数..... (79)
5. 标准镜头有哪些性能和特点..... (80)
6. 广角镜头有哪些性能和特点..... (80)
7. 中、长焦距镜头有哪些性能和特点..... (81)
8. 变焦距镜头有哪些性能和特点..... (82)
9. 快门有什么作用,它和光圈有什么关系..... (82)
10. 照相机上常见的标记说明什么..... (84)
11. 购买新照相机时如何进行检验挑选..... (86)
12. 拍摄时应注意哪些事项..... (87)
13. 怎样保存彩色感光片..... (88)
14. 使用闪光灯摄影需要注意哪些问题..... (89)
15. 什么是摄影构图,如何取得好的构图..... (90)
16. 彩色片摄影常用的滤光镜有哪些,其作用如何..... (91)
17. 在室内拍彩色片要注意哪些问题..... (92)
18. 阴雨天拍彩色片要注意哪些问题..... (93)
19. 怎样拍摄雪景..... (94)
20. 怎样拍摄雨景..... (95)
21. 巧用胶卷片头..... (96)
22. 彩色胶卷巧抽头方法..... (96)
23. 如何识别彩色照片质量..... (97)
24. 进口胶卷标记的含义..... (97)

八、养花知识

1. 居室内养花不宜太多..... (98)

- 2. 花卉管理要点 (98)
- 3. 盆花降温防暑方法 (99)
- 4. 怎样才能使仙人球多开花 (99)
- 5. 延长迎春花花期的办法 (99)
- 6. 可使菊花在寒冬开花的办法 (100)
- 7. 种植扶桑的几点措施 (100)
- 8. 小石榴管理方法 (101)
- 9. 种养文竹的方法 (101)
- 10. 怎样管理令箭荷花 (101)
- 11. 栀子花喜欢什么 (102)
- 12. 夏季怎样管理灯笼花 (102)
- 13. 养好南天竹的方法 (102)
- 14. 米兰的越冬方法 (103)
- 15. 梅花修剪、绑扎法 (103)
- 16. 代代花管理方法 (104)
- 17. 兰花养殖法 (104)
- 18. 使茉莉多开花的窍门 (104)
- 19. 种植桂花注意事项 (105)
- 20. 秋海棠的管理方法 (105)
- 21. 仙客来的管理方法 (105)
- 22. 养花土壤选择 (106)
- 23. 自制化肥及其用途 (106)
- 24. 阳台适宜养什么花 (106)
- 25. 养花防治病虫害知识 (107)
- 26. 怎样在秋季整修花木 (107)
- 27. 花卉的冬季防寒养护 (108)
- 28. 花盆选择比较 (108)
- 29. 养花怎样换盆 (109)
- 30. 如何防治菊花白粉病 (109)
- 31. 如何防治凤仙花白粉病 (109)
- 32. 如何防治茉莉炭疽病 (109)
- 33. 如何防治水仙大褐斑病 (110)

34. 如何防治菊花花叶病	(110)
35. 如何防治含笑叶枯病	(110)
36. 如何防治兰花叶菌核病	(110)
37. 如何防治郁金香球茎腐败病	(111)
38. 如何防治文竹枝枯病	(111)
39. 如何防治一品红灰霉病	(111)
40. 如何防治腊梅叶斑病	(111)
41. 如何防治梅花的枝条天牛	(112)
42. 如何防治牡丹的褐刺蛾	(112)
43. 家庭花木上发生虫害如何防治	(112)
44. 氮、磷、钾对花木有什么用	(113)
45. 养花积肥方法	(113)
46. 米兰怎样浇水	(114)
47. 怎样除掉化肥臭味	(114)

九、养鱼知识

1. 初养金鱼须知	(115)
2. 夏季怎样饲养管理金鱼	(115)
3. 秋季怎样饲养管理金鱼	(116)
4. 冬天怎样饲养管理金鱼	(117)
5. 怎样鉴别金鱼的雌雄	(117)
6. 自制金鱼过冬饲料	(117)
7. 养金鱼几天换一次水	(118)
8. 金鱼缸里为什么要放水草	(118)
9. 怎样识别鱼雌雄	(118)
10. 垂钓怎能多得鱼	(119)
11. 钓鱼的最佳时间和温度	(119)
12. 钓位的选择	(119)

十、饲养知识

1. 怎样饲养管理蝎子	(121)
-------------------	-------

2. 鹌鹑饲养技术	(121)
3. 火鸡的饲养管理	(122)
4. 科学养猪六诀窍	(123)
5. 肉牛的舍饲肥育技术	(124)
6. 怎样饲养管理梅花鹿	(125)
7. 怎样饲养管理肉兔	(126)
8. 貉的饲养管理技术	(127)
9. 怎样区分鸡蛋公母	(128)
10. 怎样防止鸡下软壳蛋	(129)
11. 为何养新母鸡比养老母鸡合算	(129)
12. 如何辨认小鸡的雌雄	(129)
13. 为什么母鸡多吃虫子会多生蛋	(130)
14. 肉用仔鸡的饲养管理	(130)
15. 怎样管理蜂群	(131)
16. 蚕为什么最爱吃桑叶	(132)

十一、读书知识

1. 提高读书效率的办法	(134)
2. 早上读书印象最深、记得最牢	(134)
3. 为什么吃饭时看书报有碍消化	(135)
4. 为什么在汽车上读书就容易头昏	(135)
5. “SQ3R”阅读法	(136)
6. 几种记忆方法	(136)
7. 记忆的最佳方法	(137)
8. 提高记忆力的要点	(138)
9. 提高思维能力的办法	(138)
10. 善于记忆也要善于遗忘	(139)
11. 怎样提高记忆效率	(139)
12. 四种阅读技能	(140)
13. “快速阅读”的主要方法	(141)
14. 怎样提高阅读效率	(141)
15. 两种读书方法	(142)

16. 积累资料的方法	(143)
17. 怎样做资料卡片	(143)
18. 做资料卡片的方法	(144)
19. 做卡片应注意的四个问题	(144)
20. 思维方法的训练	(145)
21. 怎样锻炼想象力	(145)
22. 积累知识的四种方法	(146)

十二、礼节知识

1. 参观	(147)
2. 尊师	(148)
3. 年节	(148)
4. 作客	(149)
5. 斟茶	(150)
6. 吸烟	(150)
7. 用餐	(151)
8. 告别	(151)
9. 通话	(152)
10. 谈话	(152)
11. 邻里	(153)
12. 喜事	(154)
13. 丧事	(154)
14. 称呼	(154)
15. 问路	(155)
16. 乘车	(155)
17. 游览	(156)

十三、育婴知识

1. 如何护理新生儿	(157)
2. 如何区别孩子的大便是否正常	(157)
3. 怎样让孩子吃药	(158)

4. 孩子多大断奶最合适,如何断奶、回奶..... (159)
5. 为啥会发生抽风,如何处理..... (159)
6. 多大的孩子应该睡多长时间..... (160)
7. 怎样治疗小儿食积..... (160)
8. 怎样预防小儿营养不良..... (161)
9. 如何防治蛔虫病..... (161)
10. 孩子为什么肛门痒..... (162)
11. 小儿发烧怎么办..... (162)
12. 家有肝炎病,怎样隔离和消毒..... (163)
13. 孩子咽下不能消化的东西怎么办..... (163)
14. 为何产后没奶者日渐增多..... (164)
15. 不要用奶水涂娃娃脸..... (164)
16. 重视婴儿的味觉训练..... (164)
17. 婴幼儿睡眠的卫生..... (165)
18. 宝宝为何夜哭不停..... (165)
19. 婴儿久抱无益..... (165)
20. 婴儿久坐有害..... (166)
21. 让孩子与父母分床睡..... (166)
22. 不要拧婴幼儿的脸蛋..... (166)
23. 婴幼儿营养食品选择..... (167)
24. 婴儿食物不宜太咸..... (168)
25. 小孩不宜多吃菠菜..... (168)
26. 怎样预防婴儿生痱子..... (168)
27. 宝塔糖不可随意吃..... (169)
28. 婴儿吃蛋要适当..... (169)

十四、保健知识

1. 不宜大笑的人..... (170)
2. 晚上锻炼三不宜..... (170)
3. 开灯睡觉有害..... (171)
4. 健康的标准..... (171)
5. 缺钙也可引起高血压..... (171)

6. 老年防便秘	(171)
7. 生“暗气”有十害	(172)
8. 睡眠太长易发心脏病	(172)
9. 用小苏打水洗浴可防衰老	(172)
10. 老年人保健十要	(173)
11. 喝汽水不宜过量	(173)
12. 早晨空腹长跑好处多	(173)
13. 冷水洗脸好处多	(174)
14. 不要让你的怒气积压胸中	(174)
15. 延年益寿知识	(174)
16. 喝茶可以预防癌症	(175)
17. 得了神经衰弱怎么办	(176)
18. 预防癌症十条	(176)
19. 晚上刷牙好	(176)
20. 脑力劳动者的保健功——梳头	(176)
21. 青年人脱发怎么办	(177)
22. 手脚打了泡怎么办	(178)
23. 巨响时怎样保护耳朵	(178)
24. 心脏病人的饮食应注意哪些问题	(178)
25. 孕妇肢体浮肿如何处理	(179)
26. 为什么要保护乳房	(179)
27. 什么叫宫外孕	(180)
28. 怎样才知道是怀孕了	(181)
29. 胎位不正怎么办	(181)
30. 孕妇患哪些病能影响胎儿健康	(181)
31. 凉水洗脸对眼睛有益	(182)
32. 预防感冒保健六法	(182)
33. 冬天要注意头和脚的保暖	(182)
34. 怎样保护假牙	(183)
35. 预防中风的关键	(183)
36. 高血压病人应怎样洗澡	(183)
37. 高血压患者怎样参加体育活动	(184)

38. 肠胃不好应注意什么 (184)
39. 比较好的喝酒方法 (185)

十五、验方知识

1. 葱治病验方 (186)
2. 鲤鱼治病验方 (186)
3. 玉米治病验方 (187)
4. 木耳治病验方 (187)
5. 西瓜治病验方 (188)
6. 大蒜治病验方 (188)
7. 梨治病验方 (189)
8. 落花生治病验方 (189)
9. 菠菜治病验方 (190)
10. 鹅治病验方 (190)
11. 高粱治病验方 (191)
12. 酒治病验方 (191)
13. 油菜治病验方 (192)
14. 荞麦治病验方 (192)
15. 海带治病验方 (193)
16. 紫菜治病验方 (193)
17. 杏治病验方 (193)
18. 黑豆治病验方 (194)
19. 山楂治病验方 (194)
20. 茶叶治病验方 (195)
21. 甘蔗治病验方 (195)
22. 芹菜粥的药用 (196)
23. 怎样治疗疥腮 (196)
24. 大枣能治哪些病 (197)
25. 高血压病人适宜哪些食物 (197)
26. 神经官能症病人适宜哪些食物 (198)
27. 治咳嗽和腹泻验方 (198)
28. 治麻疹验方 (199)