

现代家庭必备丛书

e代

生活坊

刘畅 编著

丰富实用的生活资讯

健康科学的生活理念

简洁时尚的个性空间

精彩纷呈的消费舞台

XIANDAISHENGHUO

XIANDAISHENGHUO

华龄出版社

现代家庭必备丛书

e 代生活坊

刘 畅 主编

华龄出版社

图书在版编目(CIP)数据

e 代生活坊/刘畅主编.-北京:华龄出版社,2002.10

ISBN7-80082-695-3

I .e... II .刘... III .生活-知识-普及读物-e 代 IV .R695.218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 00259 号

e 代生活坊

刘 畅 主 编

出版发行:华龄出版社

(北京西城区大红罗厂街乙3号)

经 销:新华书店

印 刷:北京市经纬印刷厂

850×1168 毫米 32 开 15 印张 420 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN7-80082-695-3/C · 218

定 价:19.80 元



前 言

新世纪初，Internet 仿佛在一夜之间席卷了我们生活的各个角落。有人称“e 时代”，有人称“因特世界”，有人称“网络时代”，无论如何，它确实存在而且日益显示出它的威力。像“网络购物”、“网上生活”、“网上消费”等等，这些都是以往时代闻所未闻的新鲜事物。而一些传统的生活方式和生活观念也日益显示出它的不合时宜，人们转而追求一种更时尚、更简洁、更科学的生活方式和观念。

为了适应这一时代潮流，为了让人们在网络时代拥有一种更高品质的生活，我们特地编辑了这本介绍网络时代生活技巧的傻瓜型图书。它以简练通俗的语言、丰富密集的信息量，向你快速传递网络时代生活所必需的常识和技巧，给你带来乐趣、智慧和方便。

本书的特色：

一、内容丰富多彩、涉及广泛。编者充分参考了大量中外书报杂志的有关内容，并且根据生活实践增加了许多条目，而后又将这些数量庞大、种类繁多的条目，依据



“生活中最实用最常见”的原则进行严格筛选，使本书具备亲切生动、深入浅出、贴近生活的特点。

二、本书的内容具有科学性。不少条目内容属于高新科技知识，书中不仅告诉你怎么做，而且讲明这样做的道理，帮助你心领神会、触类旁通。

三、本书汇集了多人的生活经验和智慧，经过实践的检验，具有较强的操作性。既有一看就懂、一试就灵的适用风格，也有百看不厌、屡试不爽的永恒魅力，是你步入网络时代生活的可爱向导。

编 者



屠家坊

房屋装修

粉刷墙面的六大要领/(3)

花纸裱糊墙面要得法/(3)

水泥墙面上贴画法/(4)

怎样自己拼铺木地板/(4)

地板简易上蜡法/(4)

铺地毯有讲究/(4)

化纤地毯的选择/(5)

如何选择窗帘的颜色/(5)

秋季装修小窍门/(5)

油漆涂饰三注意/(6)

家庭装修需注意/(7)

装饰摆设

巧选家具 房子变大/(8)

小居室巧设计/(9)

玻璃家具——家居新亮点/(9)

怎样使房间显得宽敞/(10)

怎样使居室更明亮/(10)

布置家具三要诀/(11)

怎样用工艺品点缀居室/(11)

家庭灯光选配的科学/(11)

怎样选择客厅灯具/(12)

墙面挂饰有学问/(12)

家具陈列设计法/(13)

为长者房间花点心思/(13)

各类家具保养法/(13)

自己选窗帘/(14)

什么样的装饰手段过时了/(14)

小房间摆设六法/(15)

让靠垫为居室锦上添花/(16)

沙发的情调/(16)

个性空间的设计/(16)

色彩是家的风景线/(18)

居室色彩巧安排/(18)

怎样布置书房/(19)

新新人类新新房/(19)

巧使居室漂亮/(20)

家居装饰中的留白艺术/(20)

新新厨房新概念/(21)

新新厨具组合/(23)

鲜花点缀

房间花饰的学问/(24)

适合阳台种的花/(24)

西晒阳台养花秘诀/(25)

能净化环境的花卉/(25)

不宜摆放在室内的花/(26)

插花经久八法/(26)

鲜花保鲜法/(26)

啤酒能使插花迟谢/(27)

君子兰断叶再植法/(27)

盆栽六窍门/(27)

水仙养植新法/(27)

适合夏天种的花/(28)

君子兰避暑法/(28)

秋天养花三法/(28)

盆栽花卉越冬要诀/(29)

浇花六法/(29)

夏季盆花浇水方法/(29)

盆花巧保湿二法/(29)

防止吊兰叶尖枯萎/(30)

施肥二法/(30)

盆花缺肥的鉴别/(30)

自制杀虫剂四法/(30)

鲜橘皮杀灭花盆飞虫/(30)

家居花艺设计理念/(31)

让花的寿命更长/(32)

家用电器

搬动电冰箱注意事项/(33)



- 合理保养电冰箱/(33)
- 使用抽油烟机要素/(33)
- 学会保养抽油烟机/(34)
- 使用微波炉十要领/(34)
- 学会使用电脑控制微波炉程序/(35)
- 用微波炉进行解冻的窍门/(36)
- 微波炉新概念的开发/(36)
- 使用电饭煲十步/(38)
- 怎样使用电炒锅/(39)
- 怎样保养电炒锅/(39)
- 使用电烤箱八注意/(39)
- 洗衣机的摆放/(40)
- 洗衣机的使用/(40)
- 洗衣机怎样防漏电/(41)
- 洗衣机怎样防噪声/(42)
- 洗衣机怎样防生锈/(42)
- 净水器使用三窍门/(42)
- 怎样使用微型液晶彩电/(42)
- 学会使用画中画电视机/(43)
- 使用遥控器的窍门/(43)
- 怎样保存录像带/(43)
- 怎样使用家用摄像机/(44)
- 怎样保养家用摄像机/(44)
- 怎样使用激光影碟机/(45)
- 合理维护激光影碟机/(46)
- 怎样使用 VCD/(46)
- 怎样使用 VCD 影碟片/(47)
- 学会保养 VCD 碟片/(47)
- 清洗碟片的步骤/(48)
- 使用激光唱片五要点/(48)
- 怎样清洁激光唱片/(49)
- 怎样保存激光唱片/(49)
- 怎样使用卡拉 OK 伴唱机/(49)
- 学会保养卡拉 OK 伴唱机/(50)
- 怎样使用组合音响/(50)
- 怎样保养组合音响/(51)
- 怎样使用随身听/(51)
- 合理保养随身听/(51)
- 安全使用空调/(52)
- 学会保养空调/(52)
- 怎样使用电取暖器/(53)
- 学会保养电热毯/(53)
- 怎样清洗电热毯/(54)
- 怎样使用空气净化器/(54)
- 怎样保养空气净化器/(54)
- 使用吸尘器七要领/(54)
- 电动剃须刀的使用/(55)
- 怎样使用电熨斗/(56)
- 学会保养电熨斗/(56)
- 使用自动调温型电熨斗应注意哪些/(57)
- 使用蒸汽电熨斗八要领/(57)
- 如何使用望远镜/(57)
- 使用家庭电脑七注意/(58)
- 如何放置家用电脑/(59)
- 如何保养家用电脑/(59)
- 怎样识别真假磁盘/(60)
- 怎样识别盗版光盘/(60)
- 怎样使用软盘/(61)
- 学会保管软盘/(61)
- 怎样使用电脑记事簿/(62)
- 怎样使用打印机/(62)
- 使用电话机应注意的问题/(63)
- 电话机 # 和 * 的用途/(64)
- 怎样识别家用电话被盗打/(64)
- 怎样识别拒付通话费/(64)
- 节省电话费的窍门/(65)
- 打热线电话的窍门/(65)
- 使用寻呼机八要领/(66)
- 学会保养寻呼机/(66)
- 使用手机八项注意/(67)
- 怎样防止手机被盗用/(67)
- 怎样使用电子照相机/(67)
- 学会保养照相机/(68)



怎样使用袖珍电子计算器/(68)
学会保养电子计算器/(69)
傻瓜机操作十法/(69)

时尚坊

时尚点滴

女孩快乐新招/(73)
奇迹隆胸/(73)
处女膜修复/(74)
泡澡新花样/(74)
洗澡新概念/(75)
餐馆小费的付法/(76)
巧妙搭配小饰物/(77)
巧选服装颜色/(77)
生活最佳时/(77)

化妆美容

防面部早生皱纹四法/(78)
消除脸部皱纹的窍门/(78)
洗脸也有学问/(79)
青春痘肌肤的护理/(79)
睫毛会越剪越长吗/(80)
怎样谨慎选用化妆品/(81)
敏感肌肤有哪些保养方法/(81)
个性双唇涂抹秘笈/(81)
化妆品中的植物成分/(83)
简易护肤美容五法/(84)
四种美容食品/(84)
用水美容妙法/(85)
鸡蛋与吹口哨美容法/(85)
护肤新方/(86)
自制美容保健面膜/(87)
居室生活的美容妙方/(87)
护肤美肤窍门/(88)
使皮肤变白的食疗妙方/(89)

怎样自测皮肤性质/(89)
淡雅柔美化妆七技巧/(89)
按脸型化妆六法/(90)
美目化妆四法/(91)
怎样化夏日淡化/(91)
戴眼镜者如何化妆/(92)
怎样使用化妆品/(93)
怎样使用口红(唇膏)/(93)
化生活淡妆的窍门/(93)
怎样敷粉底霜/(94)
怎样使用香水/(95)
醋使指甲油长久光泽/(95)
选购新娘化妆品的窍门/(95)
怎样选购男士化妆品/(96)
怎样选购老年人化妆品/(96)
怎样安全使用化妆品/(97)
怎样识别变质化妆品/(97)
怎样识别化妆品质量/(98)
怎样识别护肤水/(98)
怎样保管化妆品/(99)
怎样防止化妆品感染/(99)
女性面部美容的七个动作/(100)
冬季六种护手妙法/(100)
家务护手/(101)

美发护发

盐水洗头治脱发/(101)
啤酒护发诀窍/(101)
美发窍门/(102)
新新流行饰发小配件/(103)
如何挑选染发产品/(103)
染发时应注意些什么/(104)
美发食谱/(104)
乌发的食物/(104)
护发八诀/(104)
保持发型五要领/(105)
把握发质选择发型/(106)



按脸型选发型八诀/(107)
使头发乌黑茂盛的妙方/(107)
护发梳头的妙方/(108)
怎样留长发/(109)
初学染发/(109)
怎样处理头发分叉/(109)
正确洗发/(109)

首饰鞋帽

不同体型、珠宝各异/(110)
买首饰何必 99 金/(110)
什么是 K 金/(111)
你了解铂金吗/(111)
铂金与 K 白金的区别/(112)
为什么说白金是最稀有的贵金属/(112)
计算 K 金中纯金含量的窍门/(112)
黄金饰品的保养/(112)
K 白金项链的保养/(113)
金饰品洗整三法/(113)
黄金首饰与类风湿关节炎/(113)
银饰品洗整三法/(114)
识别玛瑙/(114)
玛瑙颜色与价值关系大/(114)
真猫眼石和假猫眼石/(114)
水晶的鉴别法/(114)
宝石鉴别法/(115)
真假玉器鉴定五法/(115)
悲翠的保养/(115)
警惕! 合成钻石/(116)
如何鉴定田黄石/(116)
珠宝首饰颜色的不同含义/(117)
如何赠送宝石礼品/(117)
选购玉镯时买单个还是成对/(118)
戴手镯有没有保健作用/(118)
耳饰的佩戴艺术/(119)
小戒指大学问/(120)

男人的佩饰/(120)
银币不可随意买/(120)
春季服饰色彩与眼唇的对话/(121)
春日彩袜巧搭配/(122)
留意服饰搭配九大新观念/(123)
女性裤装选配有讲究/(124)
男士常用围巾基本结法/(125)
西装展现休闲乐趣/(125)
鞋子款式与着装的搭配技巧/(125)
新酷一族穿布鞋/(126)
如何鉴别衣料成分/(127)

生活坊

购物指南

怎样选购家用摄像机/(131)
选购激光影碟机的窍门/(131)
怎样选购机械手表/(132)
怎样选购眼镜/(133)
选购 VCD 要新版本/(133)
选购 VCD 注意事项/(134)
怎样辨认选购 DVD 新技术标准/(135)
怎样选购 VCD 影碟片/(135)
怎样选购卡拉 OK 伴唱机/(136)
组合音响的选购/(137)
怎样选购进口音响/(137)
选购多媒体音箱四要点/(138)
选购随身听六步/(138)
选购进口空调器的窍门/(139)
怎样选购电热毯/(139)
怎样选购吸尘器/(140)
选购电动剃须刀的窍门/(140)
学会选购电熨斗/(141)
选购自动调温型电熨斗三法/(141)
选购蒸汽电熨斗五步/(142)
选购燃气热水器八要点/(142)



怎样选购家用电脑/(143)
如何选购电脑记事簿/(144)
怎样选购电脑辞典记事簿/(144)
怎样选购打印机/(145)
选购电话机应注意的问题/(145)
怎样选购寻呼机/(146)
怎样选购照相机/(146)
选购袖珍电子计算器五注意/(147)
选购电冰箱的“看”、“听”、“摸”/(147)
怎样选购电冰箱类型/(148)
学会选购微波炉/(149)
怎样选购电饭煲(锅)/(150)
怎样选购电炒锅/(150)
怎样选购电烤箱/(151)
选购洗衣机四要领/(151)
怎样选购床垫/(152)
购买打折商品的窍门/(153)
识别防伪标志的窍门/(153)
什么是假冒伪劣商品/(154)
怎样识别劣质眼镜/(154)
识别电子秤上玩鬼的窍门/(154)
床上用品的选择/(154)
如何挑选野外用望远镜/(156)
防购假冒伪劣商品的窍门/(156)
保养自行车四大法/(157)
节油驾驶宝典/(158)
警惕视野死角/(160)
开车记路的方法/(161)
车辆保险索赔的权益/(162)
购车前的四点考虑/(162)
购旧车请检验或注意以下内容/(163)
轮胎充气时的注意事项/(164)
汽车美容知识/(164)
行车节油诀窍/(165)
汽车用户安全知识/(166)
自己动手打车蜡/(166)
多层住宅哪层最好/(167)

购房“五证”要齐全/(167)
八种不能买的房/(167)
如何计算房屋面积/(168)
不办理房地产登记有后患/(168)
买期房请先动脑筋/(168)
学会看房屋设计图纸/(168)
买房人要有知我保护意识/(169)

生活窍门

选用枕头的窍门/(171)
生活应该常更新/(171)
房间保温方法/(172)
清除陶瓷锦砖污迹的方法/(172)
化纤地毯去污法/(172)
怎样使手表保持光亮/(172)
怎样鉴别新茶和陈茶/(172)
优劣啤酒鉴别法/(173)
食品保质期保存期的区别/(173)
五种名贵中药的贮藏/(173)
贮存茶叶三防/(174)
存放茶叶的妙方/(174)
保存香烟的妙方/(174)
怎样识别洗衣粉质量的优劣/(174)
除床上浮灰法/(175)
放置卫生球法/(175)
怎样使用喷雾杀虫剂/(175)
怎样使用电蚊香/(176)
另类杀蚊法/(176)
另类杀蝇法/(176)
另类除蟑螂/(177)
去除污渍有妙方/(177)
衣物打包装箱有技巧/(178)
搬家窍门/(178)
美丽需要计算/(179)
勿常吃腌菜/(179)
不必把鱼肝油当补药/(179)
为什么饮橘汁过量会生火/(180)



沏茶用什么水好/(180)
用远红外线烤食品好不好/(180)

家庭理财

家庭储蓄划算六诀窍/(180)
掌握家庭开支三原则/(181)
办理个人贷款要诀/(181)
储蓄计息的一般规则/(182)
储蓄技巧/(182)
巧选储蓄品种五条/(184)
储蓄存款“搬家”法/(184)
丢失存折存单办挂失/(184)
购物发票用处大/(185)
办理家庭财产保险要诀/(185)
参加保险搬家后别忘办手续/(185)
钱币的保养七窍门/(185)
假人民币识别八法/(186)
识别真假美钞四要诀/(186)
真伪港币鉴别法/(187)
家庭理财 3—4—3/(187)
女性理财请注意/(187)
巧用电话卡/(188)
如何筹备子女学费/(189)
什么是财产共有/(189)
双薪家庭理财之道/(190)

家教育儿

受孕年龄的最佳选择/(192)
什么年龄父母生的孩子最聪明/(192)
妈妈求知 宝宝受益/(193)
产妇要有好心情/(193)
家庭子女性教育工程/(194)
子女各个年龄层性教育内容大纲/(194)
儿童提前入学有何利弊/(197)
快乐母亲养育快乐孩子/(198)
关注孩子身体的六大问题/(198)

培养孩子的双语能力/(199)
儿童房三个不能少/(200)
性教育:从幼儿开始/(200)
怎样与孩子谈钱/(201)

社交坊

非常口才

赞美他人的七大妙法/(205)
出其不意的幽默/(207)
设置悬念的幽默/(208)
把握“一见钟情”的魅力/(208)
情话的魅力在真情/(209)
恋爱的调味素/(210)
给家常话放点“味精”/(211)
正确安慰和鼓励孩子/(212)
使家庭充满快乐与和谐/(213)
夫妻交谈应注意默契,避免简单化/(215)
和老人谈话/(217)
万事当以“谢”开头/(218)
朋友是谈出来的/(219)
灵活自然巧找谈话话题/(220)
自我介绍是打开话匣子的良好开端/(222)
交谈时不妨从对方的兴趣入手/(224)
温言相慰能给人力量/(224)
在拒绝时要讲究感染力/(225)

应知礼仪

你会介绍吗/(230)
私人拜访的注意事项/(233)
家庭待客之道/(233)
探望病人有讲究/(234)
引路的礼节/(236)
陪车之礼/(236)



吸烟之礼/(238)
奉茶之道/(239)
交换名片/(240)
同事礼仪/(242)
辞职也有礼/(242)
送礼的前前后后/(244)
怎样给小孩买礼物/(245)
结婚贺礼/(246)
日常贺礼/(247)
生日礼物/(248)
给老人送礼/(249)
送花的学问/(250)
给外国人送礼的礼仪/(250)
公司送礼之仪/(251)
学习国际化的礼仪/(252)
与外国人交往的礼节/(254)
中国人在国外/(255)
外国人的数字情结/(256)
外国人眼中的花/(257)

生活社交

怎样给人留下好印象/(257)
做一块吸引人的“磁铁”/(258)
初次交谈的技巧/(259)
如何与 A 型血的人交往/(260)
如何与 B 型血的人交往/(261)
如何与 AB 型血的人交往/(262)
如何与 O 型血的人交往/(262)
交际十三式/(264)
怎样避免尴尬/(265)
面对别人的攻击/(266)
怎样不讨人嫌/(267)
让丈夫爱你多一点/(269)
婚姻幸福的原则/(270)
面对爱吃醋的她/(270)
如何化解夫妻矛盾/(271)
掐掉“内战”的导火线/(272)

怎样和老人相处/(273)
怎样做到孝顺又爱妻/(274)
女婿怎样与岳父母相处/(275)
姑嫂怎样和睦相处/(276)
邻里之间四法则/(278)

职场社交

白领丽人的穿衣法则/(279)
男性的随身行头/(281)
就餐时的一般礼节/(282)
学会和上司相处/(284)
为人上司/(286)
我是新来的/(288)
同事之间/(289)
异性同事的相处/(290)
这样的员工不受欢迎/(291)
适应环境策略/(292)
与上司交往的策略/(293)
和上司讲道理的策略/(295)
办公室交际策略/(296)
与老板保持距离/(301)
“异性相吸”在此得不偿失/(302)
远离“禁区”/(303)
商务中的拒绝策略/(304)
工作中的人际策略/(305)
工作中的拜访与接待/(306)

厨艺坊

时令风味

腌菜须知/(309)
几种酸菜腌制法/(309)
怎样使菜腌得脆嫩/(309)
怎样煮咖啡/(309)
包粽子、吃粽子的妙方/(310)
自制风味小菜的窍门/(310)



自制风味凉菜的窍门/(311)
腌鸡蛋的窍门/(311)
自制冷饮的窍门/(311)
自制多味饮料的妙方/(312)
怎样腌制五香咸蛋/(312)
巧用橘皮/(313)
自制怪味花生米/(313)
自制多味葵花子/(314)
自制雪糕、奶酪/(314)
自制冰激凌/(314)
自制酸奶/(315)
怎样煮元宵/(315)
肉馅肥瘦比例随季节变/(315)

美食烹调

熬汤窍门/(315)
煎鱼怎样防止粘锅/(316)
海蟹宜蒸不宜煮/(316)
做肉圆的窍门/(316)
吃焖肉好处多/(316)
淡水鱼烹调窍门/(316)
蒸蟹不掉脚的窍门/(316)
做荷包蛋妙法/(317)
烹调蔬菜窍门/(317)
做拔丝菜的诀窍/(318)
烹制白切鸡的窍门/(318)
剩菜翻新的妙方/(318)
怎样烹调冷冻食品/(318)
土豆佳肴四则/(319)
怎样煎锅贴/(319)
蒸馒头怎样才能不粘笼布/(320)
用生冷自来水煮饭不好/(320)
巧切蛋糕/(320)
蒸面食的窍门/(320)
饭烧糊了怎样除焦味/(320)
趣味炒饭/(320)
巧煮米饭/(321)

厨前绝窍

怎样保鲜荔枝/(321)
收藏海味干货的妙方/(321)
面包保鲜的窍门/(322)
保存啤酒的窍门/(322)
如何识别西瓜的生熟/(322)
测量牛奶新鲜度的妙方/(322)
家庭贮菜的窍门/(322)
不可冷藏的蔬果/(322)
如何辨别家禽的活杀死宰/(323)
选购河蟹的窍门/(323)
怎样挑选香菇/(323)
快速除猪毛/(323)
猪肺去腥法/(323)
猪腰去臊妙法/(323)
巧洗鱼五法/(323)
简易杀鳖的方法/(324)
巧杀黄鳝/(324)
去河鱼土腥味/(324)
咸鱼复鲜法/(324)
西红柿去皮的窍门/(324)
剥栗子皮的窍门/(324)
柿子去涩法/(325)
煮鸡蛋怎样防止破裂/(325)
切蛋完整一法/(325)
炒每道菜之前应刷锅/(325)
去竹笋涩味的窍门/(325)
泡海蜇方法/(326)
用盐五诀窍/(326)
用糖的讲究/(326)
用味精的科学/(326)
用黄酒白酒的方法/(326)
啤酒调味妙法/(327)
用醋妙诀/(327)
烧菜用姜的要诀/(328)
卤汁巧调制/(328)



保 健 坊

食品保健

- 七日瘦身蔬菜汤/(331)
- 戒烟的食疗妙方/(334)
- 五种健美食品/(334)
- 饮食能改变肤色/(334)
- 保护皮肤的五种食品/(335)
- 芹菜叶不可扔/(335)
- 早餐多吃甜食更易饿/(335)
- 白糖茶水对健康有益无害/(335)
- 怎样喝牛奶、豆浆好/(336)
- 使人聪明的四种食品/(336)
- 提高记忆力的三种食品/(336)
- 能祛除体内脂肪的八种食物/(336)
- 香油对烟酒者的保健作用/(337)
- 饭前先喝汤/(337)
- 菜汤要当天喝完/(337)
- 放心吃味精/(338)
- 骨头汤防衰老/(338)
- 紫菜的保健价值/(338)
- 海藻的新功能/(338)
- 营养丰富的橄榄/(339)
- 吃皮蛋宜加姜醋汁/(339)
- 喝温开水的好处/(339)
- 晨起喝一杯开水/(339)
- 吃酸奶好处多/(339)
- 喝啤酒新概念/(340)
- 喝果汁不等于吃水果/(340)
- 六种食品防治动脉硬化/(341)
- 蛋的药用价值/(341)
- 吃枇杷叶不会感冒/(342)
- 催乳妙方/(343)
- 怎样进补人参/(343)
- 高血压患者七夏茶/(343)

运动保健

- 舍宾概念/(344)
- 暖冬健身七招/(344)
- 高抬脚利健康三法/(345)
- 倒行百步胜过向前走万步/(345)
- 活动手指健脑四法/(346)
- 晨晚长啸吐故纳新/(346)
- 揪耳养生法/(346)
- 游泳全装备/(346)
- 常用健身器械简介/(347)
- 运动法治偏头痛/(347)
- 益智健脑四大法/(347)
- 各类健身健美体操简介/(348)

时尚瘦身

- “联合国”减肥有方/(350)
- “肥肥”自测/(351)
- 胖人度夏三要诀/(352)
- 判断自己胖瘦的妙方/(352)
- 简易法测量肥胖/(353)
- 自然减肥五法/(353)
- 辣椒与减肥/(354)
- 枸杞子减肥法/(354)
- 步行减肥五种讲究/(354)
- 保持“三围”三法/(354)
- 减肥的两大原则/(355)
- 减肥妙方十四法/(355)
- 女性产后怎样防止变胖/(358)
- 使产妇再现苗条/(358)
- 如何预防产后肥胖/(359)
- 肥胖妈妈的根本原因/(359)
- 家庭健身 DIY/(360)
- 十四种让腿变瘦变美的食物/(361)
- 三餐的减肥策略/(363)

保健预防

- 为什么头遍茶不宜饮用/(364)



食盐过多易患感冒/(365)
慎防菠萝过敏/(365)
食肉过多会情绪波动/(365)
谨防吃出尿结石四点/(365)
白牙行动自我举措/(366)
怎样防止起立头晕/(366)
牙膏防治感染/(366)
感冒不愈与牙刷有关/(366)
糟糕的口腔卫生会引发哪些疾病/(367)
秋天如何防过敏/(367)
平躺有益健康/(368)
漱口护齿四法/(368)
开怀大笑保健康/(368)
夏天锻炼防中暑八法/(368)
午睡如充电/(369)
自制茶叶枕有益健康/(369)
沐浴搓背二法/(369)
按摩穴位消除疲劳/(370)
怎样预防中风/(370)
怎样预防夜间心绞痛/(370)
预防胃病的窍门/(371)
防治胆结石的妙方/(371)
预防近视的妙方/(371)
怎样预防游泳后耳朵发炎/(371)
预防醉酒的妙方/(372)
保护牙齿四妙法/(372)
保护嗓子滋润咽喉的妙方/(372)
防止脱发八法/(373)
何时入睡最好/(374)
青春期女孩的乳房保健/(374)
睡前坚持做好六件事/(375)
关节炎病人少吃油/(376)
关节炎患者少吃海产品/(376)
防高血压的“三松”/(376)
指压六法防治冠心病/(376)
吃药讲究姿势/(376)

穿内衣有讲究/(377)
游装卫生与健康/(378)
拒食脂肪类食品对吗/(378)
开水要烧沸三分钟/(379)
橄榄油的保健价值/(379)
健康内衣/(379)
最优健身运动法则/(380)
让水床托起健康/(381)

禁忌坊

生活禁忌

不宜午睡的三种人/(385)
睡前莫吃甜食/(385)
当前生活中有什么不利于健美/(385)
防黄发的食物/(386)
饭后“六不宜”/(386)
宝宝穿衣四忌/(386)
西餐中的禁忌/(386)
蔬菜久贮 食之有害/(387)
老年人忌常饮鸡汤/(388)

医疗禁忌

干吃药片害处大/(388)
吃药忌糖/(388)
考试期间慎用药/(389)
滥用止痛药八害/(389)
不宜同服的中西药/(389)
不宜同服的中成药和西药/(390)
忌醋的药/(390)
心血管胃肠药忌酱/(391)
盐对降压利尿药不利/(391)

饮食禁忌

豆浆蜂蜜不宜一起冲食/(391)
蜂蜜不宜开水冲饮/(391)
不宜同放的十种食品/(391)



四种人不宜吃茄子/(392)
四种人不宜吃豆腐/(392)
胖人不宜吃葡萄/(392)
胡萝卜不宜生吃/(392)
吃火锅三忌/(392)
吃蛋二忌/(393)
不能同吃的十六种食物/(393)
不能混吃红白萝卜/(393)
吃腊味之忌/(393)
不要用滚开水冲调营养饮料/(393)
哪些人不宜吃冰激凌/(394)
为什么空腹喝酒有危险/(394)
不要用旅行水壶装酒/(394)
五种性格的人饮食宜忌/(395)
饮水禁忌四条/(395)
喝牛奶七不宜/(395)
饭前不宜喝饮料/(396)
煮豆浆的宜忌/(396)
哪些人不宜享受涮羊肉/(396)

其他禁忌

吃水果不能代替吃蔬菜/(397)
常吃粉丝影响智力/(397)
人参不宜进冰箱/(397)
游泳十六忌/(398)
假期旅行五种车莫坐/(399)
美容八忌/(400)
餐桌上的禁忌/(400)

综合场

两性夜话

性生活与优生/(403)
性生活不是做“作业”/(403)
和谐性生活的性心理特点/(404)
不利于性生活的坏毛病/(404)

多久一次才不会伤身/(405)
乏味性生活的心理调适/(405)
夫妻间的性游戏/(406)
和谐夫妻交流些什么/(407)
夫妻性生活的极致/(408)
如何使性爱减压/(408)
性快乐绝招/(409)
使用避孕套的几个问题/(410)
妻子床第/(411)
性功能自测法/(413)
如何提高性持久力/(413)
婚后还可以手淫吗/(414)
男女身材悬殊较大,会不会在性生活时给女方带来不适/(416)
性交后能否喝冷水和洗冷水澡/(417)
性生活中注意发挥性感区的作用/(418)

心理门诊

心理健康的五个特点/(419)
身心健康的八条标准/(419)
心理老化的二十一种表现/(420)
六种不健全心理/(420)
心理平衡的自测/(421)
怀揣“六心”益健康/(422)
白领女性如何调适心理/(422)
消除精神压力二十法/(423)
写日记可除病/(423)
抑郁症的八种表现/(424)
避免做恶梦四法/(424)
自我改造梦境三法/(424)
气味能改变人的心态/(425)
香水可调节精神/(425)
受突然打击应变四法/(425)
克服怯懦五诀窍/(425)
消除烦躁情绪的妙方/(425)
青少年常见的心理问题/(426)



青春期性意识的发展/(427)
排解寂寞的方法/(428)
心理健康“八戒”/(429)
同事升迁时学会平衡心态/(430)
向上司提意见时注意心理问题/(431)
老实人邀功秘笈/(431)
少女心理问题二防/(432)
如何对待社交恐怖症/(432)
消除抑郁十四法/(434)
消作自卑心理六法/(434)
修身养性“格式塔疗法”/(435)
再婚要防病态“心”/(436)
丈夫性格影响妻子容颜/(437)
做自己的心理医生/(437)
吃碳水化合物情绪好/(438)
破坏夫妻生活的几种劣态心理/(438)
老年人有哪些异常心理/(439)
离婚对儿童心理有影响吗/(439)
什么是心理疲劳/(440)
什么是心理咨询/(440)
手淫对心理有什么危害/(441)
怎样培养良好的情绪/(442)

日常理疗

口臭的原因及防治/(443)
止呃八法/(443)
巧治腰痛/(444)
耳鸣五种治法/(444)
治耳内奇痒三法/(444)
治风湿疹秘方/(445)
治疗关节疼痛三法/(445)
治疗鼻出血妙方/(445)
怎样治疗中耳炎/(446)
医治消化不良的妙方/(446)
怎样治疗单纯性腹泻/(446)
医治气管炎的妙方/(446)
治疗遗精的妙方/(447)
怎样医治落枕/(447)
正确选用药物牙膏/(448)
消除“呼噜”八策/(448)
治疗脚气八法/(449)
治疗狐臭八法/(449)
消肿四法/(450)
止痒二法/(450)
治牙痛八法/(450)
巧治胃痛/(450)
怎样医治跌打损伤/(451)
治疗冻疮的妙方/(451)
怎样治疗关节扭伤/(452)
怎样医治蚊虫叮咬/(452)
治汗手、汗脚的妙方/(452)
腹泻小儿的护理/(452)
孩子久咳不愈 饮食调理有方/(453)
“七天治愈色斑”/(454)
配备家庭药箱/(455)
家庭小药箱的基本配备/(455)

上帝权益

消费者维护自己权益的方法/(456)
消费者注意自我保护/(457)
学会精明购物/(458)
消费者如何投诉成功/(458)
消费者如何要求索赔或补偿/(459)
消费者如何辨认“新三包”/(459)
识别奸商陷阱的窍门/(460)
随团旅游者有哪些权利/(461)
旅游投诉范围的损害行为/(461)
解聘后补偿金怎么拿/(461)
六种合同签不得/(462)
消费者的投诉方法/(463)
消费者注意自我保护/(463)
消费者权益受损解决的办法/(464)