

超值金版
29.00

万事不求人

陈荣斌 林墨叙◎编著

资料丰富，观念新颖
内容全面，查找方便

大
全
集

日常生活、居家旅行、为人处世、工作理财实用小百科

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

万事不求人

资料丰富，
观念新颖
内容全面，
查找方便

大
全
集

陈荣斌

林墨叙◎编著



图书在版编目(CIP)数据

万事不求人大全集/陈荣赋,林墨叙 编著. —北京:新世界出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5104-1828-0

I.①万… II.①陈… ②林… III.①人生哲学-通俗读物 IV.①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 088887号

万事不求人大全集

作 者: 陈荣赋 林墨叙

责任编辑: 任延军 宋洪洁

排版设计: 于超英 张巧利

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 520千字

印 张: 26.25

版 次: 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1828-0

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前 言

生活是充满智慧细节的。这些智慧细节使得生活丰富多彩，栩栩如生。一个家光有了房子，有了一些家具，有了经济基础，也只能算是有了一个家的框架。而这些来自生活中的智慧细节才会让我们认知家，感受人生。

有些细节虽小，却构成了生活的全部。关注细节就是关注生活，讲究细节就是讲究生活的质量和品位。但是，在生活当中我们常常忽略了细节，有许多细微之处，因嫌烦琐被删减了；有许多细小之事，因为大意被忽略了。

生活是温馨和谐的，也是琐碎繁杂的，有时又是盲目混乱的。将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，并不是每个人都能应付自如的。而现实生活中，前辈们为我们积累了众多丰富经验。生活中的许多细节有窍门，也有误区，需要我们去掌握它、利用它，才会有有的放矢地解决生活中的难题。

本书为家庭实用小百科，全书共分十二篇，详细介绍了与家庭日常生活息息相关的食品选购、贮藏、保鲜和饮食宜忌的常识，家居装修、居室布置和花卉养护的知识，日常生活中的运动健身和心理健康的具体方法，日常生活购房置业、购车养车、安全行驶、外出旅游的相关知识及注意事项，厨艺、烹饪技术，美容美发技巧，人际交往、留学移民、理财投资、创业经商、婚恋育儿等方方面面的内容，以及家用电器、燃气等可能潜在的安全隐患与防范措施。本书内容翔实，指导性、实用性强，是居家过日子随手可查的顾问和好帮手。一书在手，万事不求人。本书对人生中可能遇到的种种问题和麻烦，都可以找到恰当的解决方案，让你摆脱烦恼和不便。拥有本书，你的生活将会变得更轻松、更简单、更美满！



目 录

第一篇 美食与厨艺不求人

第 1 章 食品选购

为你支着儿，把满意的食品带回家

如何鉴别大米质量	2
如何辨别假鸡蛋	2
如何挑选松花蛋	2
如何识别掺假黑木耳	3
如何鉴别猪肉的质量	3
如何挑选猪血	4
如何挑选柚子	4
怎样选购香肠	5
如何挑选优质银耳	5
如何识别硫磺熏过的干辣椒	5
如何识别漂白粉泡过的蘑菇	5
如何鉴别鱼是否新鲜	5
如何识别毒鱼	6
怎样鉴别带鱼质量	6
如何鉴别西瓜生熟	6
如何挑选生姜	6
怎样鉴别蜂蜜的质量	7
怎样辨别蜂胶的真假	7
如何鉴别用硫磺熏过的枸杞	7
如何鉴别化肥浸泡的豆芽	7
如何鉴别添加“吊白块”的腐竹	8
如何鉴别激素催熟的水果	8
如何鉴别加入化学品的海带	9
如何识别用氨处理过的虾米	9

如何鉴别含甲醛的水发食品	9
如何鉴别被染色的茶叶	9
怎样识别陈茶	10

第 2 章 食品储藏

小小窍门，让食品持续保鲜如初

食物该如何存储才得当	11
如何贮存大白菜	11
芹菜如何保鲜	12
怎样贮存半个冬瓜	12
鱼保鲜6法	12
土豆存放慎用塑料袋	12
怎样保存鲜蛋	13
怎样在夏天保存豆腐	13
怎样存放牛奶	13
怎样防止豆子生虫	13
怎样使炒过花生米保持很脆	14
怎样保存香菜	14
茄子如何保鲜	14
韭菜如何保鲜	14
西红柿如何保鲜	14
如何保存植物油	14
如何保存动物油	15
如何保存碘盐	15
如何保存酱油	15
如何保存食醋	15
怎样存放食糖	15



放生姜巧贮蜂蜜	15
怎样保存小米	15
储存香椿芽的小窍门	16
如何保存一周用量的小葱	16
生姜如何保鲜	16
怎样使咸鸡蛋不变臭	16
刚买回的鸡蛋不要直接放入冰箱	16

第3章 菜肴烹饪

这点技艺，助你做得一手好菜

轻轻松松蒸米饭	17
炒菜小窍门	17
蛋炒饭不粘锅的技巧	17
7种简单方法把肉变嫩	18
巧炖老鸭有4法	18
几招教你掌控油温	18
煲汤小窍门	19
少油烹饪方法多多	19
炒菜怎样保持鲜绿	19
横牛顺鱼斜切猪	20
如何除去鱼腥味	20
羊肉去膻妙计	20
消除鸡腥味的方法	21
巧切皮蛋不粘刀	21
和饺子面的小窍门	21
去除米饭糊焦味	21
做饭防溢3法	22
怎样煮面条不粘糊	22
做菜时葱姜蒜椒别乱放	22
炖各种肉类的快熟法则	22
炒虾仁如何不碎不糊	22
烹调巧用水	23
炒菠菜去涩味的方法	23
千万不能边炒菜边放盐	23
老香菇变嫩法	24
烧茄子怎样才不变黑	24

余丸子如何才不散	24
----------------	----

第4章 食物宜忌

饮食禁忌，早点知道早点受益

粗粮营养丰富宜常食	25
油炸火腿肠应慎吃	25
白木耳不易消化老年人要注意	25
大豆制品有益宜常吃	26
吃“姜”的5大忌	26
凉拌菜忌不当食用	26
大蒜保健宜常食	27
忌食死胚蛋	27
宜适量吃动物油	27
动物内脏忌炒食	27
生日蛋糕忌插蜡烛	28
吃饭时忌看书、电视	28
吃饭宜细嚼慢咽	28
方便面忌长期食用	29
保健康宜吃早餐	29
忌边走路边吃东西	29
忌吃过烫过硬的食物	30
鲜肉忌反复冷冻	30
宜晨起坚持喝水	30
剧烈运动后忌立即喝水	31
忌空腹饮酒	31
维生素、河海虾不能同吃	32
酒、果汁与阿司匹林不能同吃	32
豆腐与海带混合烹制好	32
晚餐忌过好过饱	32
6种食物忌隔夜吃	33
10种食品不宜空腹吃	33
10种容易搭配错误的食物	34
喝豆浆7忌	35
5种人不适宜喝鸡汤	35
5类人不宜吃西瓜	36
发芽的土豆忌食用	36



第二篇 服饰与美容不求人

第5章 美容美发

制造美丽，做自己的美容师

不同年龄段有不同的抗衰老方法	38
最常见的美容护肤知识误区	38
洗脸的5大妙方	39
不良的睡眠习惯会越睡越老	39
冬日清洁肌肤要注意这些	40
冷水洗脸其实不利美容	41
简单3招，肌肤水嫩嫩	41
春季皮肤的保养	42
夜间护肤8项必做工作	42
如何选择适合你肌肤的洁面产品	43
让晒后修复更专业	43
如何预防黑头	44
眼霜使用的4大误区	45
秋冬护发5招远离头屑困扰	45
5招护理烫后秀发	46
不宜留披肩发的女性	47
脸型与发型	47
发型与发质	47
“离子烫”会伤发	48
如何防止烫发变形	48
15个伤害秀发坏习惯	49
烫发的5大误区	50
轻松搞定清晨自然卷发	50

第6章 化妆打扮

淡妆浓抹，做自己的化妆师

浴后不宜即刻化妆	52
基本化妆的工具及其作用	52
正确的化妆步骤	52
化妆刷的种类和使用窍门	53

选择适合你肌肤的粉底色	53
如何选好眼线笔	54
如何挑选化妆刷	54
眼线工具的选择	54
画眼线的技巧	55
画唇线技巧	55
刷出卷翘睫毛	55
假睫毛最闪亮	55
8个化妆小窍门	56
如何通过口红来修饰唇形	56
如何使用口红遮盖唇纹	57
如何修整眉毛	57
白皙面容的遮瑕技巧	57
深色面容的遮瑕技巧	57
橄榄色面容的遮瑕技巧	58
雀斑脸的遮瑕技巧	58
小眼睛化妆技巧	58
如何用腮红修饰脸型	58
腮红的画法	59
腮红与口红如何搭配	59
腮红与眼影搭配	59
如何使用遮瑕膏	60
眼影的涂法	60
眼影色彩的搭配	60
面部如何彻底卸妆	60

第7章 服饰搭配

别出心裁，做自己的形象设计师

着装的基本要求	62
服装色彩选配	62
服色要与环境相协调	63
脸型与衣领的配合	63
男士领带的搭配	63



外衣与内衣的搭配	64	围巾的妙用	66
帽子与服饰的搭配	64	女性夏天着装5忌	67
鞋与服装的搭配	64	穿新旗袍的5个建议	67
男士鞋裤的搭配	65	参加丧礼的着装	68
正式场合穿着禁忌	65	靴子穿着的禁忌	68
6种女装穿着有害	65	用配饰给牛仔裤添彩	68
秋季少穿牛仔裤	65	几类身材的着装禁忌	68
季节的着装要领	66	冬日长裤巧穿着	69
挎包巧选择	66		

第三篇 居室与布置不求人

第8章 花卉养护

绿化居室，为生活锦上添花

常见的有毒花卉	72
如何选购花卉	73
掌握小窍门把花请回家	73
适宜客厅摆放的花卉	73
适宜卧室摆放的花卉	74
适宜书房摆放的花卉	74
适宜厨房摆放的花卉	74
适宜卫生间摆放的花卉	74
温度和养花的关系	74
光照对花卉生长发育的影响	75
光照对花芽分化的影响	75
吊兰如何养护	75
金琥如何养护	76
虎尾兰如何养护	76
龟背竹如何养护	76
发财树如何养护	77
富贵竹如何养护	77
盆花修剪3法	77
盆花选用什么样土壤好	78
怎样判断盆花是否缺水	78
盆花巧保湿2法	79
花卉萎蔫后如何挽救	79

养花为什么不开花	79
什么时候浇水好	80
浇花6法	80
如何自制腐叶土	80
居室养花忌过多	80

第9章 家庭装修

自己动手，营造窗明几净的环境

轻松确定家装风格	82
装修不能碰的“禁区”	82
家装电路改造的注意事项	83
家居瓷砖的挑选指南	84
如何选择、安装木门	84
厨房选材注意事项	85
选橱柜要4看	85
简易挑选油漆实用3招	86
4招帮您辨别石材真伪	86
如何挑选好的陶瓷洁具	87
怎样选配墙纸	87
镜子进行室内装饰的3种方式	87
玄关的设计方法	88
厨房装修的5大注意	88
防火、防锈涂料一个不能少	89
五金件的安装应3大注意	89
铺瓷砖的6种方法	89



居室装饰10忌	90	如何布置客厅	95
装修的9点提醒	90	温馨卧室布置	95
布置新居规避3误区	91	卫生间布置细节多	96
如何治理装修污染	91	字画的摆挂方法	96
		摆放绿植增添居室舒适度	97
		如何营造明亮书房	97
		如何布置厨房	98
		如何合理地布置儿童房间	99
		怎样布置玄关	99
		巧用走廊、墙角、阳台的空间	100
第 10 章 室内布置			
拾掇一个整整齐齐的温馨居室			
家具布置的法则	93		
如何使房间显得宽敞	93		
家用电器的摆放位置要合理	94		
正确地摆放床的方位有助睡眠	94		

第四篇 车房与出行不求人

第 11 章 宝马香车

购车养车与车辆交易一点通

购车应查看哪些手续	102
如何签订购车合同	102
如何办理购车、上牌手续	103
买二手车注意7个细节	104
购车需防5大陷阱	104
买车如何考虑底盘离地间隙	105
洗车10大注意事项	105
涡轮增压发动机保养小窍门	106
螺栓、皮带、机油走出3大保养误区	106
自动变速箱怎样保养	107
汽车雨后养护不可少	107
冬季爱车保养攻略	108
洗车打蜡也能“防晒”	108
车身老化、划痕保养和修复的小窍门	109
汽车保养中常被忽略的部件	110
如何减少对离合器的磨损	111
过分爱车的常见错误维护方式	111

第 12 章 购房置业

房产购置与过户交易一点通

选择小户型的门道	113
10大利器教你轻松验房	114
小心楼市销售5大陷阱	114
购房的12个细节	115
“高层”和“低层”各有优缺点	116
买二手房要注意3个问题	116
买房选地段也会有窍门	117
选购户型“8大忌”	117
如何正确看沙盘	118
房贷还完后如何拿回产权证	118
购房名词要知道	119
买二手房与房东杀价的巧计	120
异地买房注意事项	121
买二手房签约必备10点常识	121

第 13 章 交通行驶

千里之行，有些注意事项要“注意”

正确使用安全带	123
雨天行车别放气	123



强风天气安全开车	124	出发前必备的美容品	132
高速路行车7大禁忌	124	旅行要准备必备药品	133
山区行车碰上长下坡更需注意	125	如何选择旅行食品	133
小细节关乎行车安全	125	保证旅途中的睡眠	133
孩子乘车时的安全隐患	126	旅途中睡眠时也要预防疾病	134
避免爆胎发生的方法	126	舒适的鞋子比什么都重要	134
新手如何应对刹车失灵	127	飞机起降时怎样保护耳朵	134
一味开慢车易发生追尾	127	旅行住宿选择安全的宾馆	134
开快车尽量匀速行驶	128	旅游途中要防止上火	135
怎样克服石子路面转弯打滑	128	怎样预防旅游脚磨伤	135
带上防滑链也要小心驾驶	128	旅途中如何预防腹泻	135
旅途汽车出故障应对招数	129	旅途喝水的细节	135
自行加装车载电器，要多加小心	129	小窍门防晕车	136
超车行驶禁忌	129	坐飞机前的饮食禁忌	136
教你夜间安全驾驶	130	旅游途中如何避免水土不服	136
冰雪天气安全行车谨记9条	131	春季踏青，小心花毒	137
		调整时差的方法	137
		出国要注意的细节	138
		出境游带钱的几种选择	138
		旅游急症的自我救护方法	138

第 14 章 户外旅游

人在旅途，随身携带个百宝箱

出游如何选择旅行社

第五篇 电器与电讯不求人

第 15 章 家用电器

电器选购使用维修保养一点通

买家电如何享受“三包”	140	液晶电视如何保养	144
如何选购电磁炉	140	空调保养注意事项	144
电冰箱如何选购	140	电熨斗的选购与保养	145
如何选购电热水器	141	燃气热水器如何保养	145
如何选购燃气热水器	141	如何保养消毒柜	145
如何正确挑选高质量的液晶电视	141	如何保养抽油烟机	146
如何选购空调	142		
冰箱如何保养	143		
如何保养电脑	143		

第 16 章 电脑网络

电脑听从人脑，人机美妙互动

正确使用电脑	147
电脑族健康小常识	147
显示器怎样摆最不累	148



如何缓解电脑电磁辐射	149	接通手机最初5秒避免贴近耳朵	154
如何缓解电脑灰尘场	149	青少年儿童少用手机	154
如何缓解干眼症	150	怀孕最好少用手机	154
如何缓解鼠标手(腕关节综合征)	150	手机要经常清洗	154
如何缓解脑功能减弱	151	戴眼镜时使用手机要谨慎	155
如何缓解颈、肩、腰部疼痛	151	手机别放枕头边	155
如何缓解电脑狂躁症	152	手机莫挂在胸前	155
避免网络成瘾	152	手机不要放在裤袋和腰间	155
改掉电脑前面的坏习惯	152	警惕手机依赖症	156
电脑一族的健康食品	153	别在身边为手机充电	156
		6种人不宜使用手机	156
		日常生活接打电话的6大误区	157
		手机信号弱时少听电话	157
第 17 章 通讯联络			
手机电话使用知识指南			
手机通话尽量减少通话时间	154		

第六篇 生活与琐事不求人

第 18 章 清洁洗涤

家庭物件清洗的若干简易方法

巧去家具污痕	160	餐具消毒的方法	164
如何去除玻璃杯上的茶渍	160	高效率高质量擦玻璃的窍门	164
巧除杯中咖啡污迹	160	巧除地毯污迹	164
雪地靴的清洗方法	160	厨房用具油污去除小窍门	165
除厕所臭3法	161	如何清理生活中的毛发	165
除锈小窍门	161	几点居家卫生死角清洁小技巧	166
浓盐水可保持洗涤槽清洁	161	菜板上的细菌宜常除	166
脏衣物巧除污渍	161	使家具光洁的妙方	167
消除地板上污痕的窍门	162	冰块去除口香糖	167
能去除桃毛的简单方法	162		
5招清除农药残留	162	第 19 章 驱蚊除虫	
轻松赶走水壶水垢	163	驱除室内蚊虫的一些实用点子	
热水瓶除水垢3法	163	盆景防虫小窍门	168
如何去除冰箱异味	163	新房装修防白蚁	168
厨房油污巧清除	163	如何防止蛀虫住地毯	169
搪瓷器皿巧除污	164	消灭臭虫的方法	169
		跳蚤的控制和预防	169
		常见衣服蛀虫的防治措施	170
		羽绒服如何防虫蛀	170



新大米怎么防蛀虫	171
常见家庭粮虫虫害的防治方法	171
竹木家具怎么防蛀虫	171
书籍如何防虫	172
6种方法安全驱蚊	172
方便又实用的防蚊“土方法”	172
蚊虫叮咬5招快速止痒	173

第20章 宠物喂养

科学喂养宠物一族的方法集锦

如何识别健康的宠物	174
宠物饲养小常识	174

宠物美容的重要性	175
对待宠物生病的误区	175
春季宠物护理小知识	175
宠物绝育宜早不宜迟	176
走出宠物绝育的误区	176
小心你的宠物也会抑郁	176
孩子被宠物咬伤的处理措施	177
宠物老了更需要关爱	178
宠物独自在家安全吗	178
避免宠物运动伤害的方法	179
怎样为宠物清除跳蚤	179

第七篇 交际与工作不求人

第21章 人际交往

掌握交际艺术，交到知心朋友

交际的五条黄金法则	182
君子之交，恬淡如水	182
寻找共鸣，接近对方	182
别做老好人，亲疏要适当	183
保持距离，远近得当	183
合做好朋友，不合也交往	183
保持微笑，温暖人心	183
克服自卑，主动打招呼	184
换位思考，理解万岁	184
真心赞美，赢得好感	184
做你自己，拒绝讨好	185
牢记姓名，对号入座	185
掌握个性，见机行事	185
少说多听，守口如瓶	186
遵守时间，准时守时	186
言而有信，遵守诺言	186

第22章 交际礼仪

不可不知的社交场合的礼仪规则

礼仪的基本原则	187
手姿礼仪	187
站姿礼仪	188
坐姿礼仪	188
行走礼仪	189
避免不礼貌的举止	189
保持适当的交谈距离	190
打招呼的礼仪	190
名片交换礼仪	190
了解握手的次序	191
了解握手禁忌	191
做客应注意的礼仪	191
送客的礼仪和艺术	192
鼓掌的礼节	192
用餐时的礼仪细节	193
敬酒的礼仪	193
舞会礼仪知识	194



第 23 章 会议庆典

成功主持会议的锦囊妙计

主持人应具备哪些素质	195
主持人口才技巧	195
舞台主持	196
庆典主持	197
宴会主持	197
婚宴主持	198
聚会的主持	198
洽谈会的主持	199
展览会的主持	199
赞助会的主持	199
茶话会的主持	200
签约仪式主持	200
开业仪式主持	201
剪彩仪式主持	201

第 24 章 考试认证

开卷有益, 熟悉规则好通关

微软认证考试	202
报关员考试	202
国家司法考试	203
注册税务师考试	203
注册会计师考试	203
证券从业资格考试	204
注册建造师考试	204
人力资源管理师考试	205
管理咨询师职业水平考试	205

物流师考试	205
质量工程师考试	206
教师资格考试	206
注册造价工程师考试	206
理财规划师考试	207
执业医师考试	207

第 25 章 留学移民

指点迷津, 出国签证赴外常识咨询

出国要有什么心理准备	208
申请出国留学的程序	208
申请自费出国留学去哪些国家为好 ...	210
美国出国留学条件	210
加拿大和澳大利亚出国留学条件	211
英国出国留学条件	211
申请自费出国留学需要提供哪些材料 和证明	211
国外留学需要经济担保吗	211
已被国外学校录取是否等于能出国留 学了	212
赴美留学签证流程	212
日本留学办理签证3点注意事项	212
澳洲留学签证申请步骤	213
高中毕业留学需要关注细节问题	213
投资移民	214
投资移民办理流程	214
技术移民的申请条件	214
投资移民签证官最关注什么	215

第八篇 理财与创业不求人

第 26 章 理财投资

为你量身定做的财富自修小课堂

树立正确的理财观	218
适合上班族的理财法则	218
选择什么储蓄种类收益最大	219

如何减少利息损失	220
基金的几个认识误区	220
基金投资的四个价值点	221
买基金就选“三好”基金	221
如何选购股票	222



股票怎样买卖	222
债券投资时机的选择	223
债券投资的策略与技巧	224
住房投资的6种模式	224
投资房地产，让“身价”升值	225
理财还贷，不做“房奴”	226
黄金投资的两种方式	227
黄金理财的误区	227
新手如何炒黄金	228
哪些人最需要买保险	228
买保险的六要六不要	229

第 27 章 创业经商

了解创业规则，自己当老板

哪些人不适合创业	230
成功创业者必备的9大综合素质	231
创业需要做好资金准备	231
创业经商离不开的4种思路	232
创业初期的心理误区	233
选择创业项目的技巧	233
如何研究消费热点	234
创业起步的方式	234
选择加盟的注意事项	235
规避创业风险的几个小窍门	236

低成本创业5个成功模式	236
创业者10条规则	237
创业经商最忌讳的5件事	237
7种最有效的创业方式	238

第 28 章 网上开店

学会利用网络为自己赚钱

网上开店的3种方式	240
网上开店的黄金法则	241
什么样的商品适合网上销售	241
网店起名要注意4大原则	241
网店商品的定价原则	241
适合网上开店的9大商品	242
网上开店的硬件条件	243
网络进货的4条守则	243
什么人适合做代销商	244
代销需要注意什么	244
进货如何防止被骗	245
各类商品的拍摄技巧	246
网店新手邮寄的要点	247
网店快递货物节省运费的诀窍	247
网店如何区别对待不同的客户	248
网店宣传推广6大技巧	249
网上开店，卖家9忌	250

第九篇 婚恋与育儿不求人

第 29 章 恋爱择偶

恋爱原来也是需要点技巧的

恋爱必须提早知道的7件事	252
初次约会，女人眼中不可饶恕的男人	252
女人心目中的标准男人	253
恋爱中的心理失衡	253
恋爱如何用话题吸引对方	254
同情不是爱情	254

该相信“一见钟情”吗	255
看你是不是爱上了她（他）	255
表露爱意的最佳方式	256
大胆说出我爱你	256
好感是爱的关键	256
恋爱3大忌你犯了吗	257
恋爱确定后需要细心维护	257
亲密得越快，离真爱越远	258
男孩要求亲密并非下流	258
用醋意激发爱意	258



恋人之间闹别扭怎么办	259	把握好性爱时间的长短	272
利用电话谈恋爱的各种方法	259	性生活过长不利身体健康	272
恋爱时女人容易踏入的6个误区	259	败兴的做爱方式	272
第 30 章 婚姻恩爱			
献给天下夫妻的幸福婚姻忠告			
保持夫妻良好关系的法宝	261	善待丈夫的性难题	273
夫妻间要常沟通	261	掌握科学的避孕方法	273
学会互相欣赏	262	避孕的5种误区	274
学会储存感情	262	8类女性不宜用避孕药	274
保持人格独立	262	威胁男性生殖健康的杀手	274
学会尊重对方	262	第 32 章 怀孕育儿	
学会珍惜善缘	263	新手妈妈必知的孕育常识	
学会给予	263	怀孕前应治愈的九种疾病	276
学会相互疼爱	263	怀孕的最佳时机	276
学会宽容	263	怀孕初期的症状	277
学会“懂”	264	孕早期的注意事项	277
夫妻化解矛盾的良方	264	可能导致畸形儿的情况	278
夫妻间坦白秘密的技巧	264	如何计算预产期	279
给婚姻制造点感动	264	6种优质胎教法让胎儿更聪明	279
让婚姻更加幸福美满的8大定律	265	准妈妈选食哪些食物助优生	280
夫妻之间6大行为禁忌	266	准妈妈不宜吃的5种食品	280
最伤男人心的四句话，妻子一定不要说	266	孕妈妈要补钙	281
最伤女人心的五句话，丈夫一定不能说	267	孕妇患病的若干信号	281
婚姻最需要的7样东西	267	孕妇分娩前的信号	281
第 31 章 性与生活		坐月子4种食物碰不得	282
欲说还羞——和谐性生活源自和谐的理念			
性爱不应有负担感	269	怎样“坐月子”才科学	282
不宜过性生活的时间段	269	产妇必做4类产后检查	282
夫妻性生活要适度	270	新生儿喂养的8个不当	283
打造性爱黄金时间	270	怎样正确地为婴儿挑选奶嘴	284
性生活后要做的几件事	271	避免宝宝吐奶有高招	284
改善性生活的方法	271	新生儿配奶粉不宜过浓	285
		吃哪5种抗菌药应停止哺乳	285
第 33 章 子女教育			
培养了不起孩子的N个关键细节			
		用什么语气和孩子说话	286
		亲子沟通掌握8大技巧	286



赏识孩子的好奇心	287	发现和放大孩子的优点	293
尊重孩子的个人兴趣	287	如何看待孩子的考试成绩	293
尊重孩子的发言权	288	如何批评孩子	294
尊重孩子的理想和追求	288	如何下达指令孩子更易接受	294
如何引导孩子学会与人分享	289	如何表扬孩子	295
尊重孩子的隐私	290	如何应对孩子的不合理要求	295
尊重孩子的朋友	290	如何让孩子发泄不良情绪	296
学会站在孩子的角度看问题	291	给孩子树立良好的榜样	296
正确地向孩子许诺	291		
别拿自己的孩子和别人的孩子作比较	292		

第十篇 健康与养生不求人

第 34 章 心理健康

解铃还须系铃人，心病还须心药医

克服虚荣的束缚	298
解开猜疑的绳索	298
赶走悲观的情绪	299
走出自卑的阴霾	300
消除恐惧的心理	300
浇灭愤怒的火焰	300
化解内心的嫉妒	301
和焦虑说声再见	302
克服依赖的心理	303
人生不必求完美	303
别在固执中迷失	304
克服自私的心理	304
如何预防忧郁症	305
走出心理的牢笼	305
克服失眠6方法	306

第 35 章 运动健身

运动有方，这样健身最有效

选择适合自己的运动方式	307
-------------------	-----

科学地选择运动量	307
生活中简单易行的健身方法	308
健身运动常见的几个误区	309
做好运动前的准备活动	309
办公室里就能做的健身操	310
4大健身坏习惯不利健康	310
夏季运动注意事项	311
健身保健之几大“最”	311
步行也是一种健身运动	312
健身男女有差别	312
赖床也能健身	313
生活中的5种最佳健康姿势	313
晨练也要有讲究	313
游泳健身好，注意3件事	314
厨房健身5大动作	315
出现这7种反应要暂停运动	315
科学健身方程式	315
不同年龄段要有不同的健身计划	316
4类体型健身法则不同	317
运动中如何正确地补充水分	318
沐浴时的运动让你更健康	318
饭前、饭后不要剧烈运动	319
运动后的注意事项	319



健身消费的误区	319	每一天都神采奕奕	326
第 36 章 平衡生活		大事不能差，小事不能丢	327
调节工作和生活的节奏，做生活的主人		调整自己，学会忙里偷闲	327
学会在紧张的生活节奏中调节心态 ...	321	扔掉过多的目标	328
保持心理的平衡	322	让你的心情放轻松	328
工作生活疲劳的调节方法	323	休息不会浪费时间	329
生活好才能工作好	324	生活不要太匆匆	329
告别“工作低潮”	324	别跟自己过不去	330
面对生活应激，你怕吗	325	调整心态，微笑生活	331
		掌握节奏，张弛有度	331

第十一篇 安防与权益不求人

第 37 章 紧急自救		发生滑雪意外，该如何是好	341
身怀避险术，危难时刻你是自己的救星		掉进泥潭后要怎样求生	341
遇到空难怎么办	334	第 38 章 权益保护	
怎样从泥石流中脱险	334	当自己的法律顾问，维护自己的正当权益	
被倒房压住怎么办	335	在餐馆吃饭财物丢失，店主是否应承担	
船只失事如何逃生	335	责任	342
被洪水包围怎么办	335	用购物卡买东西，超市可以不给发票吗	
汽车翻车后如何逃生	336	342
车辆落水怎么办	336	没有发票消费者怎样要求赔偿	343
电梯出故障怎样自救	336	顾客物品在超市寄存时被调包超市是否	
小飞虫钻进了耳道怎么办	337	承担责任	343
鱼骨卡喉怎么办	337	促销、打折的商品出现质量问题可以不	
突遇公交车自燃如何自救	337	予退货吗	343
遇到龙卷风该怎么办	338	旅馆阻止未付房款的客人离开，是否为	
沙漠遇险如何逃生	338	侵权	343
如何躲开户外雷击	338	住宿时被旅店保安殴打，旅店经营者是	
在楼房内如何避震	339	否承担责任	344
走在街道上如何避震	339	出租车司机拒载乘客怎么办	344
在行驶的车辆中如何避震	340	发生交通事故后，当事人应该怎么办 ...	344
地震废墟之下如何进行自救	340	骑车人与酒后驾车司机抢道发生事故，	
身上烧着怎么办	341	谁负全责	345
溺水如何自救	341	交通事故在什么情况下可以私了	345