

life
品质生活

从生活中来

快乐生活点点通

章悦 主编

Happiness Comes From Life



一看就会，一用就灵
再懒的人也学得会
魅力主妇、模范老公
择优选择的乐活宝典
高招、绝招、妙招、
巧招，招招实用方便

一网打尽
居家大小事
轻松解决
生活难题

群言出版社
Qunyan Press

从生活中来

快乐生活点点通

章悦 主编

 群言出版社
Qunyan Press

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

从生活中来: 快乐生活点点通/章悦主编. —北京: 群言出版社,
2014. 7

ISBN 978-7-80256-596-8

I. ①从… II. ①章… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第155489号

责任编辑 孙平平
装帧设计 王 鑫
出版发行 群言出版社 (Qunyan Press)

地 址 北京市东城区东厂胡同北巷1号(100006)
网 站 www.qypublish.com
电子信箱 qunyancbs@126.com
总 编 办 010-65265404 65138815
发 行 部 010-65263345 65220236
经 销 全国新华书店
读者服务 010-65265404
法律顾问 北京市君泰律师事务所

印 刷 北京上元柏昌印刷有限公司
版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 24
字 数 340千字
书 号 ISBN 978-7-80256-596-8
定 价 39.80元

 [版权所有, 侵权必究]

目录

第一篇 健康养生堂

心理养生

- (一) 三个你所不知道的心理小常识 /3
- (二) 如何成为“不抱怨”达人 /4
- (三) 激烈竞争下的心理应战 /4
- (四) 提升心理承受能力的方法 /4
- (五) 怎样与人和睦相处 /5
- (六) 挥别白领健忘四处方 /5
- (七) 健心“八戒” /6
- (八) 女人空窗期心理生活必备 /7
- (九) 击退中年空巢心理 /7
- (十) 拥有五颗“心”让你更年轻 /8
- (十一) 更年期心情愉悦舒畅方法 /8
- (十二) 心中怒气不再来 /9
- (十三) 巧用心理法帮你的情绪“熄熄火” /9
- (十四) 如何才能摆脱神经衰弱带来的烦恼 /10
- (十五) 安抚你的不安情绪 /10
- (十六) 心理健康茶 /11
- (十七) 影响孩子心理的八个细节 /11
- (十八) 堵车时的心理调剂法 /13

- (十九) 房奴的减压小妙招 /13

健康小贴士

- (一) 与家人共餐的孩子更健康 /15
- (二) 上班族带饭小常识 /15
- (三) 对健康有益的“日饮三口” /16
- (四) 饭后不要立即吃水果 /16
- (五) “早澡族”吃好早餐再洗澡 /17
- (六) 加蜜热奶可缓解经期不适 /17
- (七) 母乳喂养可减少产妇患心脏病可能 /17
- (八) 少吃盐有助钙的吸收 /18
- (九) 木糖醇的认识误区 /18
- (十) “纯天然”的食品未必健康 /18
- (十一) 切勿饮用久置开水 /19
- (十二) 喝酒后不宜立即喝咖啡 /19
- (十三) 感冒忌食香菜 /20
- (十四) 尽量别买切好的水果 /20
- (十五) 喝蜂蜜防过敏 /20
- (十六) 茶叶不宜过多冲泡 /21
- (十七) 刷牙2分钟即可 /21
- (十八) 穿高跟鞋不磨脚的小窍门 /22
- (十九) 为了健康, 丢掉你的人字拖 /22

- (二十) 总带戒指未必好 /22
- (二十一) 冬天戴口罩需注意 /23
- (二十二) 电脑一族当心飞蚊症 /23
- (二十三) 适度紧张可健康长寿 /24
- (二十四) 雨中散步有益健康 /24
- (二十五) 下午运动有助睡眠 /24
- (二十六) 空气污染颗粒增加心梗发病率 /25
- (二十七) 心仪歌曲强壮你的心脏 /25
- (二十八) 唾液的应激保护作用 /25
- (二十九) 睡觉流口水是不健康的信号 /26
- (三十) 秋冬早晨不宜洗头 /26

运动保健

- (一) 甩甩手缓解紧张情绪 /27
- (二) 常踮脚好处多 /27
- (三) 随时随地动起来 /27
- (四) 踢毽子可使腿部更灵活 /28
- (五) 小运动健身法 /29
- (六) 双耳健身法 /29
- (七) 呵护腰部健康五法 /30
- (八) 运动中的止痛疗法 /30
- (九) 三分钟运动法 /31
- (十) 清晨锻炼的准备事宜 /31
- (十一) 运动的两大误区 /32
- (十二) 运动后喝冷饮有讲究 /32
- (十三) 冬季运动有讲究 /32
- (十四) 运动前后切忌喝可乐 /33

- (十五) 忌剧烈运动后大量饮水 /33
- (十六) 简易通便保健操 /34
- (十七) 简单瑜伽动作疗背痛 /34
- (十八) 糖尿病患者锻炼有方 /35
- (十九) 消除职业病的健康操 /35
- (二十) 运动缓解不良情绪 /36

老人养生指南

- (一) 延年益寿有绝招 /37
- (二) 老人的快乐四法 /38
- (三) 老人养生五戒 /38
- (四) 谨防老年健忘四法 /39
- (五) 手指运动防老年痴呆 /40
- (六) 呵护双足助健康 /40
- (七) 缺牙老人的保健方法 /41
- (八) 高背椅防腰背疾病 /41
- (九) 老人怎样睡好觉 /41
- (十) 老人的心理健康标准 /42
- (十一) 老人心理保健十法 /43
- (十二) 中老年人的性格养生法 /44
- (十三) 老年心态调试五步法 /44
- (十四) 老年人的饮食误区 /45
- (十五) 老人的饮食七忌 /46
- (十六) 洋葱减少老年斑 /46
- (十七) 老人补钙有讲究 /47
- (十八) 老人眼病的食疗法 /47
- (十九) 哮喘病老人四忌 /48

- (二十) 高血压病老人的护理 /48
- (二十一) 老人喝酒防寒不可取 /49
- (二十二) 老人冬季疾病“五防” /49
- (二十三) 老人用药有讲究 /50
- (二十四) 老人饭后慎步行 /50
- (二十五) 老人的卫生清洁 /51
- (二十六) 老人旅游的注意事项 /52

第二篇 饮食在线

火眼金睛

- (一) 西瓜的选购方法 /55
- (二) 新鲜鸡蛋的鉴别 /55
- (三) 啤酒的选购方法 /56
- (四) 鲜鱼的鉴别方法 /57
- (五) 羊肉的鉴别方法 /57
- (六) 鲜牛肉的鉴别方法 /57
- (七) 选购猪肉的窍门 /58
- (八) 猪肝的识别方法 /58
- (九) 怎样识别新鲜甲鱼 /59
- (十) 巧选大米 /59
- (十一) 面粉质量的鉴别方法 /59
- (十二) 酱腌菜的选购方法 /60
- (十三) 酸奶的选购方法 /60
- (十四) 酱油质量的鉴别方法 /61
- (十五) 黑木耳优劣的鉴别方法 /61
- (十六) 腊肠的选购方法 /62

- (十七) 巧选辣椒 /62
- (十八) 如何鉴别注水鸡鸭 /62
- (十九) 火腿质量的鉴别方法 /63
- (二十) 果蔬罐头的选购方法 /63
- (二十一) 中老年奶粉的选购方法 /64
- (二十二) 巧辨香油真伪 /64
- (二十三) 食用油的选购方法 /65
- (二十四) 鱼油质量的鉴别方法 /66
- (二十五) 花草茶的选购方法 /66
- (二十六) 豆腐的选购方法 /66
- (二十七) 白菜的选购方法 /67
- (二十八) 萝卜选购小窍门 /67
- (二十九) 春笋选购的方法 /67
- (三十) 鲜甜芒果的挑选 /68
- (三十一) 鲜虾的挑选 /68

食品保鲜

- (一) 水果保鲜妙法 /69
- (二) 奶粉防潮妙法 /69
- (三) 蔬菜保鲜法 /69
- (四) 食用油贮藏法 /69
- (五) 存放鲜酵母的方法 /70
- (六) 夏天如何保存鲜肉 /70
- (七) 醋的保存方法 /70
- (八) 米的保存方法 /71
- (九) 啤酒的保存方法 /71
- (十) 火腿的保存方法 /72

- (十一) 板栗的保存方法 /72
- (十二) 香菇的保存方法 /72
- (十三) 红枣的保存方法 /72
- (十四) 食糖的保存方法 /72
- (十五) 鲜姜的存放方法 /73
- (十六) 米饭的保存方法 /73
- (十七) 牛奶的保存方法 /73
- (十八) 香菜的保存方法 /74
- (十九) 鲜鱼的保鲜法 /74
- (二十) 大葱的存放方法 /74
- (二十一) 韭菜的存放方法 /75
- (二十二) 萝卜的贮藏方法 /75
- (二十三) 怎样贮存苹果 /75
- (二十四) 柑橘保鲜法 /76
- (二十五) 怎样储存大白菜 /76
- (二十六) 鲜虾的保存方法 /76
- (二十七) 豆腐的保存方法 /77
- (二十八) 面包的保鲜法 /77
- (二十九) 花草茶的保存方法 /77
- (三十) 板栗的保存方法 /78

食全食美

- (一) 炒土豆丝不粘锅有妙招 /79
- (二) 煎鱼防粘锅的方法 /79
- (三) 怎样做鱼不易碎 /80
- (四) 蒸螃蟹好吃有窍门 /80
- (五) 煮饺子不破肚的秘诀 /80

- (六) 快速炖烂牛肉的小窍门 /81
- (七) 防米汤四溢的窍门 /81
- (八) 煎蛋怎么做才好吃 /81
- (九) 煮面条的小窍门 /82
- (十) 拌好素馅的小窍门 /82
- (十一) 靓汤鲜美的妙法 /83
- (十二) 炒茄子省油的秘诀 /83
- (十三) 苦瓜去“苦”法 /83
- (十四) 使炒菜保持鲜绿的方法 /84
- (十五) 菠菜去涩法 /84
- (十六) 调味出错补救法 /84
- (十七) 炒肉变嫩法 /85
- (十八) 烹饪的保钙六法 /85
- (十九) 鸡肉去腥的窍门 /86
- (二十) 干硬馒头变美食 /86
- (二十一) 冷天发面法 /87
- (二十二) 蒸米变香小秘诀 /87

合理饮食

- (一) 火锅的健康新吃法 /88
- (二) 上班族的一日三餐 /89
- (三) 看时间吃水果 /89
- (四) 鲜而禁食的四种食物 /90
- (五) 十种饮食最佳拍档 /91
- (六) 孕妇的营养宝典 /92
- (七) 喝牛奶后再喝点温水 /93
- (八) 吃太咸的补救法 /94

- (九) 食用过多碳水化合物的补救方法 /94
- (十) 摄取过量饱和脂肪害处多 /94
- (十一) 咖啡因摄入过量的解救办法 /95
- (十二) 春节饮食的合理搭配 /95
- (十三) 你的饮食合理吗 /95
- (十四) 经期的饮食调理 /96
- (十五) 一天究竟该吃几个鸡蛋 /97
- (十六) 一天的八杯水怎么喝 /97

饮食快报

- (一) 吃中药火锅要注意 /99
- (二) 手脱皮吃胡萝卜 /99
- (三) 不要吃刚出炉的面包 /100
- (四) 洗菜也要讲方法 /100
- (五) 冷藏后的卷心菜营养更好 /101
- (六) 多吃鱼可降低吸烟损害 /101
- (七) 切忌食用鲜红的虾米 /102
- (八) 热鸡蛋忌用凉水冷却 /102
- (九) 别等油锅冒烟才下菜 /102
- (十) 饮食小习惯换来大健康 /103
- (十一) 怎样喝水才是正确的 /103
- (十二) 用微波炉热奶会致癌吗 /104
- (十三) 击退失眠的十二种食物 /104
- (十四) 多吃洋葱有益心脏 /105
- (十五) 莴笋切勿多吃 /105
- (十六) 饮酒过量破坏记忆 /106
- (十七) 鸡汤真的很营养吗 /106

- (十八) 饿时不能吃的 11 种食品 /106
- (十九) 几种可以防醉并解酒的水果 /108

巧手 DIY

- (一) 肉沫茄片 /109
- (二) 桃仁鸡丁 /109
- (三) 爽滑鲜香可乐鸡 /110
- (四) 防癌色拉水果船 /110
- (五) 健康享瘦的粉蒸排骨 /111
- (六) 迷你南瓜饼 /111
- (七) 五彩玉米 /111
- (八) 防感冒的蔬菜排骨汤 /112
- (九) 暖心粥 /112
- (十) DIY 果肉冰淇淋 /114
- (十一) 韩国泡菜 /114
- (十二) 美味三丝卷饼 /115
- (十三) 鸭肝炒青椒 /116
- (十四) 豌豆生梨饼 /116
- (十五) 拔丝地瓜 /116
- (十六) 辣味炒卤猪尾 /117
- (十七) 百益果皇丝瓜浸鸡 /117
- (十八) 番茄黄豆煮肉丸 /118
- (十九) 板栗黄焖鸡 /118
- (二十) 唐芹豆豉啫虾 /119
- (二十一) 客家煎蛋角 /119
- (二十二) 松仁玉米 /120
- (二十三) 木瓜薏米浸百合 /120

- (二十四) 消滞山楂五杯鹅 /121
- (二十五) 凉瓜福果炒虾仁 /121
- (二十六) 韭菜炒墨鱼圈 /122
- (二十七) 木须肉 /122
- (二十八) 紫金酱海味豆腐 /123

食疗有方

- (一) 解“秘”食品 /124
- (二) 不宜连皮吃的食品 /124
- (三) 防辐射的绿色饮品 /125
- (四) 防癌食物集锦 /126
- (五) 防脱发的食物疗法 /127
- (六) 高血压病人的饮食疗法 /127
- (七) 缺铁性贫血的饮食疗法 /128
- (八) 食物中的清毒高手 /129
- (九) 糖醋菜肴防醉酒 /129
- (十) 吃出性格 /130
- (十一) 补脑佳品 /131
- (十二) 解除忧郁的几种食物 /131
- (十三) 提升男子气的七种食品 /132
- (十四) 红薯——减肥的绝好食品 /133
- (十五) 素食者的“冬补”法 /133
- (十六) 越吃越有面子的食疗方法 /134
- (十七) 冬季养胃靓汤 /135

禁忌与误区

- (一) 喝牛奶的禁忌 /136
- (二) 喝豆浆有七忌 /137

- (三) 吃鸡蛋的误区 /137
- (四) 海鲜与维C同服有剧毒 /138
- (五) 切忌饭后马上喝茶 /138
- (六) 胃病患者的饮食误区 /139
- (七) 常见蔬菜的饮食禁忌 /139
- (八) 危害胎儿的几种食物 /140
- (九) 不宜与猪肉同吃的食物 /140
- (十) 吃自助餐的几大误区 /141
- (十一) 西红柿的克星有哪些 /141
- (十二) 日常饮食误区 /142
- (十三) 饮食营养的几大误区 /144
- (十四) 黄瓜西红柿可以同吃吗 /145

第三篇 时尚品味

服饰选购

- (一) 真假羊绒的辨识方法 /149
- (二) 怎样识别皮革制品 /149
- (三) 真假丝绸的辨别 /150
- (四) 挑选毛料妙法 /150
- (五) 鉴别化纤衣料 /151
- (六) 如何鉴别呢绒质量 /151
- (七) 男士衬衫巧选购 /151
- (八) 名牌服装的选购 /152
- (九) 皮草的选购 /152
- (十) 根据脸型选毛衣 /153
- (十一) 高档男西装的选购 /153

- (十二) 为宝宝选衣四大原则 /154
- (十三) 羽绒服的选购 /154
- (十四) 老年人的服饰选择 /155
- (十五) 睡衣的选购 /155
- (十六) 怎样挑选羊毛衫 /156
- (十七) 牛仔服饰的选购 /156
- (十八) 怎么挑选保暖内衣 /157
- (十九) 怎样挑选胸罩 /157
- (二十) 孕妇装的选购 /158
- (二十一) 选购美靴的窍门 /158
- (二十二) 选购皮凉鞋的小常识 /159
- (二十三) 围巾的选购妙招 /159
- (二十四) 怎样选购帽子 /160
- (二十五) 长筒薄丝袜的选购 /160
- (二十六) 女鞋的选购 /160
- (二十七) 领带质量的鉴别 /161
- (二十八) 汗衫、背心的选购 /161
- (二十九) 胖人服饰的选购 /161
- (三十) 瘦小女人服饰的选购 /162
- (三十一) 打折服装的选购妙招 /162

服饰保养

- (一) 巧洗领带防变形 /164
- (二) 如何清洗保暖内衣 /164
- (三) 真丝内衣的保养常识 /164
- (四) 全棉轻薄 T 恤的洗涤方法 /165
- (五) 印花 T 恤的洗涤方法 /165

- (六) 弹性 T 恤的洗涤方法 /165
- (七) 牛仔褲的洗涤方法 /166
- (八) 牛仔褲怎么洗不会掉色 /166
- (九) 皮鞋保养之道 /166
- (十) 如何使您的鞋更亮 /167
- (十一) 如何防止丝袜脱丝 /167
- (十二) 清洗内裤的注意事项 /168
- (十三) 围巾的熨烫方法 /168
- (十四) 泛黄衣物的拯救方法 /168
- (十五) 羊毛衫的清洗和保养 /169
- (十六) 如何防止毛料服装虫蛀 /169
- (十七) 如何防止羽绒服水印的产生 /169
- (十八) 羊毛衫缩水巧复原 /170
- (十九) 羽绒服装的保养 /170
- (二十) 西服保养小窍门 /170
- (二十一) 婚纱保养小窍门 /171
- (二十二) 皮包的收藏 /171
- (二十三) 巧除衣物污渍大全 /171
- (二十四) 不宜干洗的衣物 /173

完美装扮

- (一) 领带打法全攻略 /174
- (二) 条纹服装的搭配宝典 /175
- (三) 冬季服饰的搭配 /175
- (四) 几类身材的穿衣禁忌 /176
- (五) 寒日里裙子的搭配 /176
- (六) 身体较胖的男士如何着装 /177

- (七) 为肤色选择服色 /178
- (八) 衬衫与西服的搭配 /178
- (九) 参加聚会的着装规则 /179
- (十) 服饰品的选择与佩戴 /179
- (十一) 女性夏日穿衣六禁忌 /179
- (十二) 根据手形挑选戒指 /180

护肤锦囊

- (一) 皮肤的类型 /181
- (二) 晚睡族也有好肌肤 /182
- (三) 消除陈年大眼袋 5 个妙招 /182
- (四) 秋季润肤三步曲 /183
- (五) 各类自制面膜大全 /183
- (六) 美容护肤的 6 个小妙方 /184
- (七) 皮炎轻松解决方法 /185
- (八) 巧用食物淡化雀斑 /186
- (九) 毛孔粗大护肤小妙招 /187
- (十) 不同年龄皮肤保养常识 /187
- (十一) 怎样挑选适合自己的眼霜 /188
- (十二) 美容去皱集锦 /188
- (十三) 护发保健康 /189
- (十四) 清除头屑和巧治落发的招数 /190
- (十五) 防痘痘十注意 /191
- (十六) 嘴唇干裂怎么办 /191
- (十七) 清除黑头的四种“绝密”武器 /192
- (十八) 对付粉刺我有妙招 /192
- (十九) 良好习惯令你显年轻 /193

健康瘦身

- (一) 心理减肥操减肥 /195
- (二) 生活中常用的瘦身小妙招 /196
- (三) 花样散步让你减掉大粗腿 /196
- (四) 摸耳朵也能瘦身 /197
- (五) 吃什么食物能让脸小一大圈 /197
- (六) 白领男人的减肥方法 /197
- (七) 六个瘦身窍门 /198
- (八) 五个秘诀三周消灭你的小肚子 /199
- (九) 腰腹部减肥简单方法 /199
- (十) 保持身材的注意事项 /200
- (十一) 六个家务活动助你减肥 /201
- (十二) 最经济实用的简易瘦身法 /201
- (十三) 刷刷舌头能减肥 /202
- (十四) 做饭瘦身小窍门 /202
- (十五) 减肥一定要避免六个习惯 /203
- (十六) 怎样使产后身材恢复苗条 /204
- (十七) 生活小常识让你有效控制食欲 /204
- (十八) 呼啦圈瘦身时间别太长 /205
- (十九) 不同血型的减肥方法 /205

第四篇 恋家达人

家装选购

- (一) 什么是健康地板 /209
- (二) 绿色涂料的选购 /209
- (三) 实木地板的选购 /210

- (四) 如何选择合适的枕头 /210
- (五) 教你选个称心的好沙发 /211
- (六) 瓷砖选购的方法 /212
- (七) 如何鉴别地板革的质量 /213
- (八) 市场上的座便器分类 /213
- (九) 微型液晶彩电选购方法 /214
- (十) 如何选购节能灯 /214
- (十一) 布艺家具的选购 /215
- (十二) 选购家具的五个要点 /215
- (十三) 古家具的选购要点 /216
- (十四) 淋浴房的选购要点 /216
- (十五) 如何选购加湿器 /217
- (十六) 选购微波炉的小窍门 /217
- (十七) 如何选购冰箱 /218
- (十八) 如何选购空调 /219
- (十九) 如何选择洗衣机 /219
- (二十) 如何选购燃气热水器 /220
- (二十一) 如何选购消毒柜 /221
- (二十二) 怎样选购吸油烟机 /222
- (二十三) 如何选购液晶电视 /223
- (二十四) 如何选购豆浆机 /223
- (二十五) 如何选购放心插座 /224
- (二十六) 如何选购壁纸 /224
- (二十七) 如何选购饮水机 /225
- (二十八) 如何选购家用电熨斗 /225
- (二十九) 如何选购吹风机 /226

- (三十) 如何选购电烤箱 /226

家装保养

- (一) 微波炉的清洁与保养 /228
- (二) 巧存凉席 /228
- (三) 热水器保养须知 /229
- (四) 实木地板的保养 /229
- (五) 皮沙发保养有窍门 /230
- (六) 枕头的日常维护与清洗 /230
- (七) 电饭煲如何保养 /231
- (八) 电磁炉的保养常识 /231
- (九) 笔记本电脑的清洁与保养 /232
- (十) 如何保养数码相机的储存卡 /232
- (十一) 如何保养洗衣机 /233
- (十二) 日常如何保养电冰箱 /234
- (十三) 空调的保养方法 /235
- (十四) 数码相机的维护与保养 /235
- (十五) 如何给电冰箱除臭 /236
- (十六) 怎样防止高压锅爆炸 /236
- (十七) 浴室的清洁 /237
- (十八) 怎样消除卫生间的异味 /237
- (十九) 橱柜三大部件清洁 /238
- (二十) 冰箱快速除霜 /239
- (二十一) 微波炉内壁的清洁 /239
- (二十二) 煤气管如何防臭 /239
- (二十三) 地板的保养与清洁 /240
- (二十四) 如何给砧板消毒 /240

(二十五) 如何清洁地毯污迹 /241

(二十六) 餐具的清洗方法 /241

(二十七) 如何清洁冰箱外壳 /242

(二十八) 巧洁照明用具 /242

(二十九) 蘸牛奶擦木制家具 /242

(三十) 用洗涤剂清洁藤椅 /242

美化家居

(一) 布置新家如何省时省力 /244

(二) 怎样装饰你的餐桌 /244

(三) 让家变漂亮的 10 件事 /245

(四) 让小屋香气扑鼻有妙计 /246

(五) 墙纸的贴法 /247

(六) 如何让阳台留住春天气息 /248

(七) 如何让小卧室变得更宽敞 /249

(八) 如何摆放家居饰品 /250

(九) 家居饰品让客厅透出气质 /250

(十) 如何让色彩搭配有性格 /251

(十一) 家居装扮原则 /251

(十二) 客厅墙面装饰的几种方法 /252

(十三) 如何用字画来装点家居 /253

装修设计

(一) 装修的四大环保指标 /254

(二) 装修的九大误区 /254

(三) 室内装修常识 /256

(四) 水管验收的注意事项 /256

(五) 小厨房变大有新招 /257

(六) 狭小卫生间如何干湿分开 /258

(七) 卫生间装修如何防渗漏 /258

(八) 减少儿童房的污染的方法 /259

(九) 如何令家具设计与时俱进 /260

(十) 如何让背阴客厅变明亮 /260

(十一) 室内装修经典配色 /261

(十二) 打造完美欧式家居 /262

(十三) 客厅的设计指南 /262

(十四) 装修费用的简易估算 /263

(十五) 如何选择装修公司 /264

(十六) 起居室装饰有窍门 /264

有车一族

(一) 汽车的购买常识 /266

(二) 如何清洁车内卫生 /267

(三) 如何除去车内异味 /267

(四) 巧用生活用品养护汽车 /268

(五) 如何选购二手车 /268

(六) 汽车小地方的保养常识 /269

(七) 轻松护车小窍门 /269

(八) 维修省钱有绝招 /270

(九) 险后的索赔程序 /270

(十) 怎样正确使用安全带 /271

(十一) 新手上路的实用驾驶技术 /272

(十二) 冬日驾车八项注意 /272

一物多用

(一) 牙膏的妙用 /274

- (二) 肥皂的妙用 /275
- (三) 食用盐的妙用 /275
- (四) 酒的妙用 /276
- (五) 醋的妙用 /277
- (六) 白糖的多种妙用 /278
- (七) 淘米水的妙用 /278
- (八) 白菜的妙用 /279
- (九) 苹果在生活中的妙用 /279
- (十) 废瓶子的妙用 /280
- (十一) 微波炉的妙用 /280
- (十二) 电冰箱的多种用途 /281

第五篇 用钱有道

购房新知

- (一) 选房要素 /285
- (二) 购买二手房须知 /286
- (三) 个人在购房中的三个阶段 /286
- (四) 如何购买期房 /287
- (五) 年轻人买房的 20 条建议 /287
- (六) 购房的注意事项 /289
- (七) 单身女性置业六大秘籍 /289
- (八) 选购商铺的注意事项 /290
- (九) 挑选户型的几个原则 /290

理财商机

- (一) 合理制订个人理财计划 /292
- (二) 把握人生几次理财良机 /293

- (三) 亲友借钱的五要点 /294
- (四) 勤俭持家规律投资 /295
- (五) 理财的七大误区 /296
- (六) 掌握投资窍门享受一劳永逸 /296
- (七) 如何使有限的钱花不完 /297
- (八) 生活理财全攻略 /298
- (九) 买基金省钱的窍门 /298
- (十) 中途失业如何做理财规划 /299
- (十一) 银行卡年代小心五大雷区 /299
- (十二) 怎样才能告别“月光族” /300
- (十三) 用车十大“节油经” /301

珠宝首饰

- (一) 钻石的鉴别方法 /303
- (二) 翡翠的鉴别方法 /303
- (三) 金银首饰的鉴别方法 /304
- (四) 铂金与 K 白金的区别 /305
- (五) 真假珍珠的鉴别方法 /305
- (六) 珍珠的清洗方法 /305
- (七) 金银首饰的清洗方法 /306
- (八) 黄金饰品的清洗方法 /306
- (九) 清洗首饰的禁忌 /306
- (十) 铂金钻饰的保养方法 /307
- (十一) 珠宝首饰的日常保养方法 /307
- (十二) 玉器的保养方法 /308
- (十三) 黄金饰品的保养方法 /308
- (十四) 珍珠的保养方法 /309

(十五) 教你选择戒指的大小“手寸” /310

(十六) 戴戒指的最佳视觉效果 /310

(十七) 珠宝首饰与肤色搭配技巧 /311

合理消费

(一) 过节省钱有窍门 /312

(二) 理智刷卡的三大纪律 /313

(三) 低价机票选购攻略 /313

(四) 轻松炒股八条秘籍 /314

(五) 购物省钱的小妙招 /315

(六) 买衣省钱大法 /315

(七) 理性消费妙招大搜索 /316

(八) 家庭的合理消费观 /316

(九) 如何引导学生的合理消费 /317

(十) 你适合办几张信用卡 /318

(十一) 怎样看病最省钱 /319

第六篇 社交休闲

旅游观光

(一) 旅游购物的注意事项 /323

(二) 如何防晕车 /324

(三) 自助旅行宜吃哪些食物 /324

(四) 旅游保险常见问题 /325

(五) 国外旅游必带物品 /326

(六) 登山的注意事项 /326

(七) 潜水时的注意事项 /327

(八) 高原旅游的注意事项 /328

(九) 沙漠旅游的注意事项 /328

(十) 漂流的注意事项 /329

(十一) 郊外游玩的注意事项 /330

(十二) 骑自行车旅游应掌握的常识 /330

(十三) 五招应对旅游“小意外” /331

(十四) 如何解除登山的疲劳 /332

(十五) 境外旅游信用卡使用的注意事项 /333

(十六) 旅途劳累吃些什么 /334

(十七) 轻松防治旅行性脚肿胀 /334

宠物宝贝

(一) 健康宠物选择法 /335

(二) 选狗狗的标准 /335

(三) 狗的行为习性 /336

(四) 狗饲料的种类 /337

(五) 乌龟饲养的七大注意 /338

(六) 金鱼的饲养 /338

(七) 乌龟吃食有绝招 /339

(八) 猫狗也有更年期 /339

(九) 狗狗洗澡的注意事项 /340

(十) 如何避免猫猫抓沙发 /340

(十一) 宠物的急救常识 /341

(十二) 如何科学养殖观赏鱼 /341

(十三) 观赏鱼饲养常备药 /342

园艺专区

(一) 适合家养的绿植花卉 /343

(二) 常见花的香气作用 /343

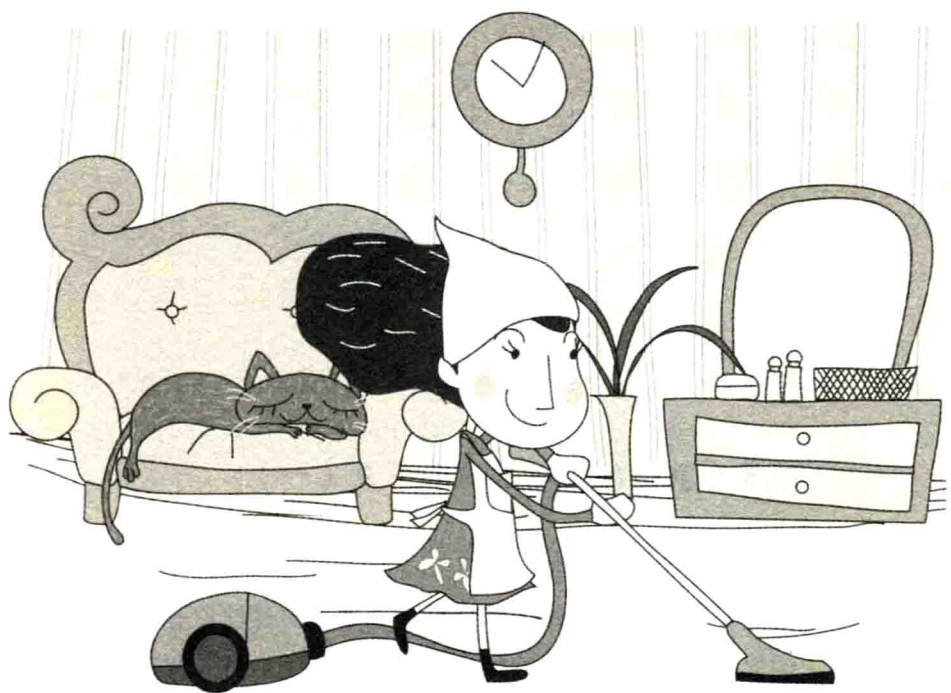
- (三) 阳台花卉的养护方法 /344
- (四) 合理施肥需注意 /345
- (五) 让萎蔫花卉起死回生 /345
- (六) 如何为水培花卉增加含氧量 /346
- (七) 花木选择的小窍门 /346
- (八) 室内不宜摆放的花卉 /347
- (九) 家庭鲜花的养护方法 /347
- (十) 插鲜花需注意 /348
- (十一) 家里无人也浇花 /349
- (十二) 盆栽花卉的修剪方法 /349
- (十三) 适合居家摆放的花卉 /349

社交礼仪

- (一) 握手的相关礼仪 /353
- (二) 贺婚的相关礼仪 /354

- (三) 参加丧礼的相关礼仪 /354
- (四) 探视病人的相关礼仪 /354
- (五) 送礼的时机把握 /355
- (六) 称呼他人的相关礼仪 /356
- (七) 见面的常见礼仪形式 /356
- (八) 迎来送往的相关礼仪 /357
- (九) 商务电话的相关礼仪 /358
- (十) 参加宴会的相关礼仪 /359
- (十一) 白领女性的办公室礼仪 /359
- (十二) 生活中小细节的相关礼仪 /360
- (十三) 吃西餐的相关礼仪 /361
- (十四) 站有站相，坐有坐相 /363

后 记



第一章 健康养生堂