

居家常识一本通

图文
百科
家藏馆

爱家，就做聪明的生活家

生活多姿多彩，但过好生活却并不简单。本书囊括了现代家庭生活中的医、用、吃、穿等各方面常识，对人们最关心又最容易忽视的生活细节，分门别类地作了详尽、科学、完备的解答，内容包罗万象，通过科学的分析和通俗的阐述，让您摒弃不科学的生活习惯，轻松地掌握各方面的生活技能，最终成为聪明的生活能手。

千方百计



巧手当家



精打细算



支招解惑



高招绝招



巧招妙招



省心省力



省时省钱



JUJIA 孟秀君◎编著
CHANGSHI
YIBENTONG



居家必备的生活教科书 无师自通的理家百宝箱



居家常识一本通

图文
百科
家藏馆

爱家，就做聪明的生活家

生活多姿多彩，但过好生活却并不简单。本书囊括了现代家庭生活中的医、用、吃、穿等各方面常识，对人们最关心又最容易忽视的生活细节，分门别类地作了详尽、科学、完备的解答，内容包罗万象，通过科学的分析和通俗的阐述，让您摒弃不科学的生活习惯，轻松地掌握各方面的生活技能，最终成为聪明的生活能手。

孟秀君◎编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

日常生活中,许多人没有养成健康科学的生活方式,他们沉迷于不良的习惯中,随时随地犯各种各样的错误,轻者将自己的生活变成一团乱麻,重者危及自己的健康和生命。

本书囊括了现代家庭生活中医、用、吃、穿等各方面常识,对人们最关心同时又最容易忽视的近 2000 个生活细节,分门别类地作了详尽、科学、完备的介绍,对一些模棱两可的问题,更是给予了精确的答案!

生活变得越来越复杂,过好生活并不简单。本书为您送上行动的指南、科学的分析、通俗的阐述,通过这些包罗万象、点点滴滴的生活常识,让您心悦诚服地改正错误观念,摒弃不科学的生活习惯,轻松掌握各方面的生活技能,最终成为生活能手。

图书在版编目(CIP)数据

居家常识一本通 / 孟秀君编著. —北京:中国纺织

出版社,2011.2

(快乐生活;02)

ISBN 978-7-5064-7062-9

I. ①居… II. ①孟… III. ①家庭—生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 234857 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:曹长虹 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:30.5

字数:690 千字 定价:39.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

爱家,就要聪明地理家

这是一本有关现代家庭生活细节与常识的行动指南。

执子之手,与子偕老,人生最快意最浪漫的事,莫过于与最亲密的人共同打理一个家。家,总给人实实在在、永恒的安全感,它是风浪中航船期待的港湾,是收藏漂泊和爱的空间。家对于所有人而言,无疑是其生命中的重中之重。每个爱家的人,都希望拥有洁净舒适的爱巢,都希望家人能活得健康康,幸福美满。

但如今,生活变得越来越复杂和琐碎,过好生活并不简单。人们常常忽略了身边的一些常识和细节,而将生活弄得一团糟。究其原因,主要是缺乏对生活常识的了解,是不科学的习惯让人们走进了生活的误区。

从食物的选购、加工储存,到厨具餐具的清洗消毒;从家具用具的添置、使用技巧,到各类器物的修修补补、维护保养;从厨房卫浴顽固污渍的清除,到整个居室的清扫消毒及美化装饰;从衣物的选购和穿戴常识,到洗涤熨补及收纳保养,从日常的养生保健到药物使用和疾病防治……这些琐碎的家事劳力伤神,费心费力,日积月累,真的让人生出厌倦,久而久之成为压力和精神负担,轻者降低生活质量,重者危及健康和生命。

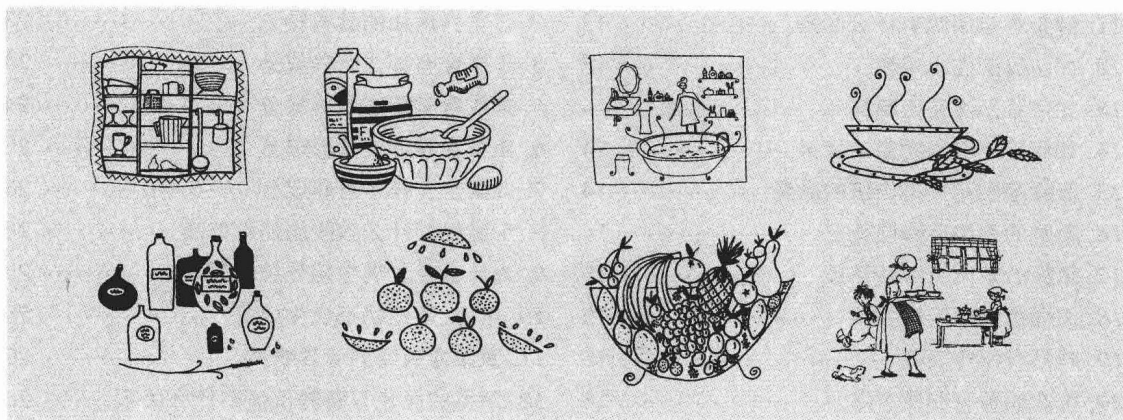
那么,怎样才能彻底解决这些居家生活的困扰呢?

多姿多彩的生活,需要更多更新的生活体验和生活常识。本书从现代家庭生活的实际需要出发,从科学性、生活性、大众性的角度精心选编,分门别类地为您提供了日常生活中应知的各种细节和常识。本书共选编了近2000条生活常识,内容广博,涉及家庭美食、家居生活、医疗健康、养生保健等方方面面,都是人们在日常生活中最关注且最容易忽视的问题。这些常识也都是身边经常会用到的科学而鲜活的实践经验,拥有它,您就能从容不迫地解决生活中遇到的棘手难题,重视起不该忽略的生活细节,在操劳烦恼的生活中,活出一份轻松、简单和健康来!

家是安置情感和心灵的殿堂,您怎样聪明地经营它,也就怎样经营着您的情感和爱。本书是爱家者必备的生活教科书,也是您无师自通的家庭百宝箱,有了它,您就能轻松地掌握各方面的生活技能,最终成为聪明的生活能手,让您的家庭生活,幸福美满!

编者

2011年1月



第一章 美食篇

厨房常识

CHU FANG CHANG SHI

1. 怎样解冻能保持肉的应有营养与美味	2
2. 怎样使菜腌得颜色鲜绿、脆嫩	2
3. 如何防止腌菜变黄	2
4. 怎样制作出一坛美味可口的泡菜	2
5. 家庭怎样制作韩国泡菜	2
6. 怎样熬粥才好吃	3
7. 怎样使蒸出的米饭香气更浓	3
8. 蒸馒头应掌握哪些常识	3
9. 如何确定微波烹调的时间长短	4
10. 做菜时需要掌握哪些小窍门	4
11. 旺火快炒绿叶蔬菜有什么好处	4
12. 爆锅用油有什么窍门	5
13. 使肉更加鲜嫩需掌握哪些窍门	5
14. 肉类烹饪去异味有哪些小窍门	5
15. 怎样烹制肥肉才不腻	5
16. 如何烹制猪肝	6
17. 炒制牛肉有哪些小窍门	6
18. 烹制牛羊肉时怎样加料	6
19. 消除羊肉膻味有哪些小窍门	6
20. 炖鸡应注意哪些常识	7
21. 怎样使炒出的鸡蛋变得蓬松柔软	7
22. 煎鱼时怎样防粘锅	7

23. 做鱼时什么时候放姜才能有效去除腥味 ...	7
24. 怎样巧使咸鱼去咸	7
25. 烹任虾类需掌握哪些常识	8
26. 怎样炒好糖色	8
27. 投放调料应遵循什么原则	8
28. 在使用酱油时需注意什么	8
29. 怎样使醋变得更香	9
30. 料酒在烹调时能起什么作用	9
31. 使用味精时需掌握哪些常识	9
32. 鸡精中有什么	9
33. 蒜为何要捣碎了吃	10

食物鉴选

SHI WU JIAN XUAN

1. 选购食用油的常识	10
2. 鉴别地沟油有哪些小窍门	11
3. 怎样鉴别花生油是否掺假	11
4. 如何鉴别香油质量	11
5. 家庭买油首选小包装	12
6. 如何鉴别大米的质量	12
7. 选购小米有哪些常识	12
8. 选购糯米有哪些常识	12
9. 优质玉米有哪些特征	13
10. 新鲜光禽应当具备哪些表象	13



11. 健康鸡与病鸡有什么区别	13	3. 日常食用油的营养特点	23
12. 如何鉴别注水鸡鸭	13	4. 干果含有哪些营养成分	24
13. 如何鉴别蛋是否新鲜	14	5. 肉类含有哪些营养成分	24
14. 如何鉴定鲜肉质量的优劣	14	6. 鱼类含有哪些营养成分	25
15. 怎样鉴别猪牛羊内脏的质量	14	7. 虾类含有哪些营养成分	25
16. 新鲜的牛肉有哪些特征	14	8. 全脂奶为什么较脱脂奶营养高	25
17. 新鲜的羊肉有哪些特征	15	9. 为什么晚上喝牛奶效果最好	25
18. 怎样辨别被污染的鱼	15	10. 羊奶、骆驼奶不比牛奶好	25
19. 鲜虾有哪些表征	15	11. 蔬菜含有哪些营养物质	26
20. 挑选螃蟹有哪些方法	15	12. 蔬菜的颜色与营养价值有什么关系	26
21. 怎样选购带鱼	15	13. 生吃蔬菜有什么好处	26
22. 怎样分辨蔬菜是否含有害物质	15	14. 蔬菜合炒可营养互补	27
23. 怎样识别催熟番茄	16	15. 蛋类含有哪些营养成分	27
24. 不同辣椒有哪些选购常识	16	16. 用开水煮饭可减少维生素的损失	27
25. 菇类的选购需掌握哪些常识	16	17. 豆腐为什么比豆浆的营养价值高	27
26. 如何选购黑木耳	16	18. 怎样喝豆浆最科学	27
27. 如何鉴别银耳质量	17	19. 饭后吃水果有哪些好处	28
28. 如何识别激素水果	17	20. 人体处于不同状态时如何补充营养	28
29. 如何识别真假桂圆	17	21. 人到中年如何补充营养	28
30. 如何辨认冬虫夏草	17	22. 普洱茶有哪些保健功效	28
31. 怎样巧识真假西洋参	18		
32. 如何鉴别蜂蜜的质量优劣	19		
33. 选购牛奶需注意什么	19		
34. 如何识别变质酸奶	19		
35. 选购婴幼儿配方奶粉时应注意什么	20		
36. 选购优质蛋白奶粉需掌握哪些常识	20		
37. 如何购买到优质白酒	20		
38. 鉴别啤酒质量需掌握哪些常识	21		
39. 如何购买到满意的葡萄酒	21		
40. 如何巧妙识别不同季节的茶叶	21		
41. 陈茶与新茶有什么区别	21		
42. 怎样巧妙识别假茉莉花茶	22		
43. 买瓶装饮料需注意瓶底数字	22		

食疗调补

SHI LIAO TIAO BU

1. 金针菇有哪些食疗作用	29
2. 平菇有哪些食疗作用	29
3. 香菇有哪些食疗作用	30
4. 口蘑有哪些食疗作用	30
5. 大葱有哪些食疗作用	30
6. 洋葱有哪些食疗作用	30
7. 辣椒有哪些食疗作用	30
8. 胡萝卜有哪些食疗作用	30
9. 白萝卜有哪些食疗作用	31
10. 油菜有哪些食疗作用	31
11. 黄花菜有哪些食疗作用	31
12. 大白菜有哪些食疗作用	31
13. 土豆有哪些食疗作用	31
14. 韭菜有哪些食疗作用	32
15. 莴笋有哪些食疗作用	32

饮食营养

YIN SHI YING YANG

1. 合理营养有哪些要求	22
2. 合理膳食搭配有哪些要求	22



- | | | | |
|---------------------------|----|-------------------------|----|
| 22. 老人多食葵花子有哪些坏处 | 46 | 31. 常吃粉丝有哪些坏处 | 48 |
| 23. 为什么不宜吃生鲜蜂蜜 | 46 | 32. 为什么不宜大量食海带 | 48 |
| 24. 让孩子吃得过咸有哪些危害 | 47 | 33. 为什么不能生吃螃蟹活吃虾 | 48 |
| 25. 袋装奶为什么不宜高温加热 | 47 | 34. 儿童饮食需要注意什么 | 48 |
| 26. 矿泉水为什么不宜煮沸喝 | 47 | 35. 孕妇为什么不宜饮可乐饮料 | 49 |
| 27. 茶叶为什么不宜嚼食 | 47 | 36. 剖宫产妇的饮食需要注意什么 | 49 |
| 28. 为什么在做菜时忌用白酒代替料酒 | 47 | 37. 产褥期的膳食有哪些要求 | 49 |
| 29. 用浓茶解酒会带来哪些坏处 | 47 | 38. 产妇为什么不宜多食红糖 | 49 |
| 30. 小儿长期吃鱼肝油会带来哪些影响 | 48 | | |

第二章 家电篇

大型家电

DA XING JIA DIAN

1. 怎样选购液晶(LCD)电视机 52
2. 怎样选购等离子(PDP)电视机 52
3. 电视机省电有哪些常识 53
4. 如何除电视机内的灰尘 53
5. 如何选购一款称心如意的冰箱 53
6. 怎样判别冰箱制冷性能的好坏 54
7. 如何调节冰箱温控旋钮 54
8. 冰箱要及时除霜 54
9. 如何清洗冰箱外壳 54
10. 冬季冰箱温控器不宜调低 54
11. 冰箱停用后如何保养 55
12. 怎样清除冰箱里的细菌 55
13. 如何消除冰箱里的异味 55
14. 怎样选购一台好的普通洗衣机 55
15. 如何才能选购好一台滚筒洗衣机 56
16. 洗衣机不同状态下如何保养 56
17. 怎样对洗衣机进行清洁处理 56
18. 购买空调时需要考虑哪些因素 57
19. 买节能空调需注意什么 57
20. 如何让空调更省电 57
21. 怎样清洁空调过滤网 58
22. 怎样清理或清洗空调器 58
23. 空调房里放置一盆吊兰可防“空调病” 58

24. 怎样使用空调才科学 59
25. 如何选购到一套称心如意的音响系统 59
26. 怎样选购一台满意的 DVD 影碟机 60
27. 如何有效擦拭和清洗光盘 60

厨用家电

CHU YONG JIA DIAN

1. 如何选择一台适合家庭需要的微波炉 61
2. 如何清除微波炉内的怪味 61
3. 怎样清除微波炉顽垢 61
4. 使用微波炉时需要注意哪些事项 62
5. 家庭怎样挑选电烤箱 62
6. 选购电饭锅时需注意什么 63
7. 怎样使用电饭锅才省电 63
8. 怎样选购电炒锅 63
9. 在购买电磁炉时需注意什么 64
10. 如何正确使用电磁灶 64
11. 如何选购一款方便实用的电压力锅 65
12. 怎样选购一款实用型抽油烟机 65
13. 居家清洗抽油烟机哪些方法最有效 65
14. 如何挑选家用消毒柜 66

日用电器

RI YONG DIAN QI

1. 如何选购电风扇 67

2. 安全使用电风扇需要注意什么	67
3. 如何选购空调扇	67
4. 怎样科学地使用、保养、清洗空调扇	68
5. 在选择饮水机时要注意些什么	68
6. 怎样正确清洗饮水机	69
7. 怎样才能够选择一款放心实用的净水器 ...	69
8. 如何正确使用和保养榨汁机	69
9. 怎样选购一台安全耐用的电热水器	69
10. 如何正确使用电热水器	70
11. 选购一台优质的浴霸应该注意哪些事项 ...	70
12. 如何挑选家用吸尘器	71
13. 正确使用吸尘器需掌握哪些常识	71
14. 使用电热毯时应注意什么	72
15. 选用什么样的电取暖器比较好	72
16. 怎样挑选电熨斗	72
17. 怎样判断电熨斗的温度	72
18. 电熨斗表面有污垢应如何处理	72
19. 如何根据个人生理特点选购剃须刀	73
20. 如何选择一款质量好的复读机	73
21. 如何选购一辆长久耐用的电动车	73

数码电器

SHU MA DIAN QI

1. 怎样选购家用台式电脑	74
2. 家用台式电脑怎样进行日常维护	74
3. 什么样的笔记本电脑机型、配置才 适合自己	75
4. 购买笔记本电脑时怎样辨别样机和新机 ...	75
5. 操作计算机时如何保护眼睛	75
6. 怎样才能最有效的防止电脑辐射	76
7. 笔记本电脑该如何保养	76
8. 选购无线路由器时需要注意哪些事项	77
9. 怎样选择一款合适的麦克风	77
10. 怎样选择一款高质耳机	77
11. 如何选择一款适合自己的数码相机	78
12. 如何辨认数码相机翻新货	78
13. 怎样正确清洁数码相机的镜头	79
14. 怎样有效保养数码相机	79
15. 怎样巧识水货手机	80
16. 哪些人群不适合使用手机	80

第三章 家庭装修篇

购房指南

GOU FANG ZHI NAN

1. 关于住房面积的名词有哪些	82
2. 如何计算住房内建筑面积	82
3. 如何计算住房的公摊面积	82
4. 不计量住房建筑面积有哪些	83
5. 现代住房卫生标准常识	83
6. 看房需要掌握哪些技巧	83
7. 看售楼书有哪些技巧	84
8. 审查房产商的有效证件	84
9. 计算房屋面积有哪些技巧	84
10. 住房套内面积比较	84
11. 处理建筑面积误差有哪些技巧	85
12. 购买现房好还是购买期房好	85

13. 购买期房时应注意哪些问题	85
14. 住房选购常识有哪些	86
15. 一次性付款和分期付款有哪些	86
16. 商品房交易程序分哪几步	87
17. 购销合同中的不可抗力条款指什么	87
18. 如何确定需购住房的功能和面积大小 ...	87
19. 多层、高层住宅各有什么优缺点	87
20. 买房要考虑哪些因素	88
21. 购买经济适用住房需办哪些手续	88
22. 商品房出现质量问题如何索赔	89
23. 怎么保证售楼书的内容具有法律效应 ...	89
24. 物业管理服务收费包括哪些项目	89
25. 哪几类住宅最适合个人购买	89
26. 挑选房型要注意哪些因素	89



- 27. 新房验收应注意哪些要素 90
- 28. 如何办理房产所有证 90
- 29. 购买二手房时需要注意什么 90
- 30. 申请按揭贷款需要具备哪些条件 91
- 31. 办理房产过户的技巧有哪些 91
- 32. 合法退房的技巧有哪些 91
- 30. 选购壁纸需关注什么 99
- 31. 室内贴墙纸有哪些窍门 100
- 32. 买壁纸时怎样做到不多不少 100
- 33. 地面装修如何验收 100
- 34. 地砖验收有哪些窍门 101
- 35. 如何验收装修家具 101

装修设计

ZHUANG XIU SHE JI

- 1. 如何选择一家称心如意的装修公司 91
- 2. 怎样评价设计师 92
- 3. 装修应有哪些长远眼光 92
- 4. 如何考察装修样板间 92
- 5. 春季装修的常识有哪些 93
- 6. 夏季装修的常识有哪些 93
- 7. 秋季装修如何有效保湿 93
- 8. 冬季装修如何有效防毒 93
- 9. 旧房装修如何有效防水 93
- 10. 家居装修如何有效防火 94
- 11. 家居装修如何有效保温 94
- 12. 家居装修如何有效防噪 94
- 13. 实地量房如何做到心中有数 94
- 14. 自己如何测装修面积 94
- 15. 签订装修合同时需要注意什么 95
- 16. 装修合同的主要内容有哪些 95
- 17. 正式装修前为何一定要做闭水实验 95
- 18. 如何把好装修材料进场这一关 96
- 19. 拆墙时为何要弄清楚哪些是承重墙 96
- 20. 砌墙时怎样防止对角处瓷砖开裂 96
- 21. 家庭刷墙漆有哪些方法 97
- 22. 如何做好水电路改造预算 97
- 23. 水路改造如何操作 97
- 24. 装修电路辅料有哪些讲究 97
- 25. 新房墙上的防水腻子需要铲除吗 98
- 26. 贴完瓷砖后怎么鉴别好坏 98
- 27. 铺装木地板时需要注意哪些细节 98
- 28. 刷乳胶漆时需要注意哪些细节 99
- 29. 如何巧算涂料用量 99
- 36. 如何让小屋拥有大空间 101
- 37. 小卫生间如何变“大” 102
- 38. 如何实现居室增高 102
- 39. 阳台装修有哪些因素不容忽视 102
- 40. 房屋装修完要符合哪些标准 103
- 41. 装修房中甲醛如何处理 103
- 42. 去甲醛的植物高手有哪些 103
- 43. 家用电源选购安装有哪些规范 104
- 44. 家电放置有哪些讲究 104
- 45. 常用家电安装距离怎样确定 104
- 46. 家庭影院如何摆放 105
- 47. 安装燃气灶有哪些常识 105

材料选择

CAI LIAO XUAN ZE

- 1. 装修前如何选购水泥、沙子 105
- 2. 什么样的玻璃适合做玻璃墙 106
- 3. 选购塑钢门窗时需要注意什么 106
- 4. 怎样选择合格的防盗门 106
- 5. 选购橱柜时如何辨别材料真伪 107
- 6. 怎样用较少的钱购买到优质水槽 107
- 7. 怎样装修淋浴房才经济实惠 107
- 8. 选购马桶时需要掌握哪些技巧 108
- 9. 如何用最低的价格购买到质优瓷砖 108
- 10. 如何选购瓷砖 109
- 11. 什么样的木地板好 109
- 12. 如何鉴别各种地板 110
- 13. 如何鉴别伪劣木地板 110
- 14. 拼铺木地板如何 DIY 110
- 15. 如何识别竹地板 111
- 16. 怎样鉴别大理石地板的质量优劣 111
- 17. 怎样区别人工着色石材与天然石材 111

- 18. 什么样的乳胶漆才有质量保证 112
- 19. 什么样的涂料才是真正的绿色涂料 112
- 20. 如何选购涂料 112
- 21. 选购石膏板吊顶需要注意哪些细节 112
- 22. 如何选购 PVC 塑料扣板吊顶材料 113
- 23. 怎样选购金属制品吊顶材料 113
- 29. 居家装饰中如何运用错觉 123
- 30. 居家布置如何把握“藏与露” 123
- 31. 如何让居室常年散发清香 124
- 32. 舒缓心灵的居家空间应如何装饰 124
- 33. 几何图形如何改变居家气氛 124
- 34. 如何营造温馨居家感 124
- 35. 如何打理杂乱居室 125
- 36. 如何选择合适的植物净化室内环境 125
- 37. 如何让阳台充满生气 125
- 38. 如何布置儿童房间 126
- 39. 如何布置老人房间 126
- 40. 怎样美化客厅的角落 126
- 41. 卧室和浴室如何美化 127
- 42. 怎样保持厨房的整齐美观 127
- 43. 如何巧妙布置书房 127
- 44. 如何用物理方法使居室夏日也清凉 128

居室美化

JU SHI MEI HUA

- 1. 如何装饰居室 114
- 2. 家居装饰有哪些小窍门 114
- 3. 选购家具要考虑哪些要素 114
- 4. 怎样选购木质家具 115
- 5. 怎样挑选合适的儿童家具 115
- 6. 为儿童选择家具是实木好还是板式好 116
- 7. 如何挑选真皮沙发 116
- 8. 怎样选用窗帘才具有美化效果 117
- 9. 不同房间的灯饰有什么讲究 117
- 10. 灯饰合理搭配窍门 118
- 11. 不同植物的摆放位置有什么讲究 118
- 12. 如何用花瓶装饰居室 118
- 13. 怎样用照片装饰墙面 119
- 14. 如何用油画装饰房间 119
- 15. 用挂历装饰墙面时应注意哪些细节 119
- 16. 用挂毯装饰房间时要注意什么细节 119
- 17. 如何巧用装饰画 120
- 18. 挂字画有哪些窍门 120
- 19. 艺术品陈设布置有哪些小技巧 121
- 20. 如何陈设时钟 121
- 21. 如何选择台布 121
- 22. 室内颜色如何搭配 122
- 23. 床单的色彩如何选择 122
- 24. 选择色彩有哪些窍门 122
- 25. 冬天如何用好暖色 122
- 26. 如何用铁艺来装饰居室 122
- 27. 家居饰品布置有哪些技巧 122
- 28. 冬天如何装饰居室 123
- 29. 居家装饰中如何运用错觉 123
- 30. 居家布置如何把握“藏与露” 123
- 31. 如何让居室常年散发清香 124
- 32. 舒缓心灵的居家空间应如何装饰 124
- 33. 几何图形如何改变居家气氛 124
- 34. 如何营造温馨居家感 124
- 35. 如何打理杂乱居室 125
- 36. 如何选择合适的植物净化室内环境 125
- 37. 如何让阳台充满生气 125
- 38. 如何布置儿童房间 126
- 39. 如何布置老人房间 126
- 40. 怎样美化客厅的角落 126
- 41. 卧室和浴室如何美化 127
- 42. 怎样保持厨房的整齐美观 127
- 43. 如何巧妙布置书房 127
- 44. 如何用物理方法使居室夏日也清凉 128

清洁卫生

QING JIE WEI SHENG

- 1. 怎样有效的清洁地板 128
- 2. 如何让家中的玻璃晶莹剔透 128
- 3. 居家清洁地毯需掌握哪些窍门 129
- 4. 清洁厨房需掌握哪些要点 129
- 5. 开放式橱柜如何清洁 130
- 6. 有效清洁浴室需要掌握哪些常识 130
- 7. 疏通下水道时怎么做才正确 131
- 8. 如何清除室内异味 131
- 9. 厕所除臭有哪些好办法 131
- 10. 怎样除去房子里的油漆味 131
- 11. 有效清洁灯具需要掌握哪些窍门 132
- 12. 哪些含香味物品具有抗菌作用 132
- 13. 为什么室内要经常开窗通风 133
- 14. 如何有效防治室内潮湿味 133
- 15. 化纤布为何不宜做厨房抹布 133
- 16. 居室如何防治螨虫 133
- 17. 怎样有效灭除蟑螂 134
- 18. 冬季居室的最佳温度和湿度是多少 134



第四章 汽车篇

购车指南

GOU CHE ZHI NAN

1. 如何评价一辆家用小汽车的动力性 136
2. 如何考量汽车发动机动力水平 136
3. 如何测量汽车的燃油经济性 136
4. 自动挡一定比手动挡汽车耗油吗 137
5. 哪些配置属于鸡肋型的摆设 137
6. 如何评价一辆家用小汽车的制动性 137
7. 起步加速是怎么测的 138
8. 提车时需要检查哪些基本手续资料 138
9. 提车时如何进行启动前的车外检查 139
10. 提车时如何进行启动前的车内检查 139
11. 提车时如何进行启动后的静止检查 140
12. 提车时怎样进行行驶中的操作检查 141
13. 提车时怎样进行行驶后的检查 141
14. 验车完毕需要做哪些最后复查 142
15. 私家车有必要办理全险吗 142
16. 什么时候购买私家新车最合适 142
17. 什么时候选购二手车最合适 143
18. 看边缝巧识事故车或报废车 143
19. 如何评估已停产二手车的价格 144
20. 二手汽车在过户时需要登记什么 144

安全驾驶

AN QUAN JIA SHI

1. 驾车坐姿有哪些要求 144
2. 雨天行车有哪些技巧 145
3. 雾天应如何正确驾驶 145
4. 汽车上坡时怎样操作才安全 146
5. 汽车下坡时怎样操作才安全 146
6. 夜间行车如何判别路况和其他车辆
行驶状态 146

7. 超车需要掌握哪些常识 146
8. 让超车有什么技巧 147
9. 如何安全转弯 147
10. 如何安全会车 148
11. 怎样预防行车时出现疲劳驾驶 148
12. 通过桥梁时应如何正确驾驶 148
13. 通过铁路道口时应如何正确驾驶 149
14. 如何安全通过隧道和涵洞 149
15. 高速驾驶怎样选择车道 149
16. 在高速公路上驾驶时怎样紧急停车 149
17. 在高速公路上驾驶时如何确认车距 150
18. 高速行驶中怎样降挡才安全 150
19. 哪些地方易出现视野死角 150
20. 车灯突然熄灭怎么办 151

汽车保养

QI CHE BAO YANG

1. 怎样洗车才科学 151
2. 如何清洁汽车内部 152
3. 为什么鸟粪是汽车漆面的天然“杀手” 152
4. 怎样给爱车选用最合适的汽油 152
5. 给爱车用油时要避免哪些误区 152
6. 汽车加多少油才合适 153
7. 给爱车加了“脏油”怎么办 153
8. 如何让爱车少喝油多跑路 153
9. 怎样给自己的爱车选择润滑油 154
10. 怎样进行刹车系统的日常保养与检测 154
11. 如何正确保养轮胎 155
12. 为什么定时更换三滤很重要 155
13. 如何正确保养汽车的空调 156
14. 如何对汽车蓄电池进行有效护理 156

第五章 理财篇

理财常识

LI CAI CHANG SHI

1. 人生各阶段如何理财 158
2. 家庭理财的基本诀窍是什么 158
3. 家庭理财需遵守哪些原则 158
4. 如何建立家庭收支账目 159
5. 家庭合理理财有哪些作用 159
6. 家庭理财应具备哪些基本观念 159

收藏常识

SHOU CANG CHANG SHI

1. 哪些人民币具有收藏价值 160
2. 中国当代金银币有哪些种类 160
3. 收藏流通纪念币有什么技巧 161
4. 选购古币要从哪些方面进行考察 161
5. 普通书画收藏者需要注意什么 162
6. 怎样鉴别书画的真假 162
7. 在收藏古瓷器时如何鉴别真假 162
8. 如何对古砚进行鉴别 163
9. 怎样对古家具进行鉴别 163
10. 如何识读邮品的标记 164
11. 如何识读邮票的志号 164
12. 新中国成立后发行了哪些珍贵邮票 164
13. 怎样去除邮票上的霉斑 164
14. 怎样去除邮票上的污迹 164
15. 收藏钟表需要注意什么 165
16. 哪些书籍具有收藏价值 165
17. 收藏国库券需要具备哪些常识 166
18. 如何正确评估毛泽东像章的价值 166
19. 收藏粮票需要具备哪些常识 166

储蓄常识

CHU XU CHANG SHI

1. 储蓄存款有哪些种类 167
2. 如何计算储蓄存款的利息 168
3. 投资教育储蓄有哪些优惠 168
4. 遇到利率低时如何选择储蓄种类 168
5. 如何安排手中的闲置资金 169
6. 如何获得更多的利息 169
7. 怎样降低存款提前支取的利息损失 169

外汇常识

WAI HUI CHANG SHI

1. 现钞汇率、现汇汇率究竟指什么 169
2. 外币储蓄需掌握哪些规避风险的常识 170
3. 办理外币加存怎样比较合算 170
4. 识别真假美元的技巧 170
5. 识别真假英镑的技巧 171
6. 识别真假欧元的技巧 171
7. 识别真假港币的技巧 171

保险常识

BAO XIAN CHANG SHI

1. 与保险业务员或经纪人接洽时应
注意什么 172
2. 签订保险合同应注意哪些问题 172
3. 保险合同签订后可以变更吗 173
4. 怎样选择适合自己的保险公司进行投保 173
5. 与客户利益相关的保险售后服务有哪些 173
6. 如何选择一个可靠的保险代理人 173
7. 哪些财产可以向保险公司投保 174
8. 哪些人可以参加个人养老保险 174
9. 怎样在最短的时间内获得赔偿金 174
10. 怎样有效解决赔付纠纷 175
11. 多少天之内可以退保 175



股票常识

GU PIAO CHANG SHI

1. 什么是上证指数与深证指数 175
2. 如何选择每天最恰当的入市时间 176
3. 股息的影响因素有哪些 176
4. 股票投资有哪些常用操作技巧 177
5. 投资热门股有哪些诀窍 177
6. 普通散户如何成为股市赢家 177
7. 股票套牢后如何成功解套 177
8. 怎样判断股票的投资价值 178
9. 短线、中长线投资者如何选股 178
10. 什么情况下选择可转换优先股 178

债券常识

ZHAI QUAN CHANG SHI

1. 债券有哪些种类 179
2. 投资债券可能会遇到哪些风险 179
3. 投资前如何对债券进行风险论证 179
4. 不同的债券对投资者有怎样的影响 180
5. 怎样选择适合自己投资的债券 180
6. 如何做出正确的债券买卖决策 180

基金常识

JI JIN CHANG SHI

1. 如何选择适合自己的基金 181

2. 哪些个人适合投资开放式基金 181
3. 怎样决定合适的基金投资策略 181
4. 投资基金有哪些小窍门 182
5. 如何选择基金管理公司 182
6. 如何办理基金账户资料的变更业务 182

金银珠宝

JIN YIN ZHU BAO

1. 钻石投资为何是“裸”的好 183
2. 钻石的价值与产地有关吗 183
3. 居家鉴别真假钻石有哪些窍门 183
4. 投资宝石如何看待国外证书 184
5. 翡翠投资有哪些窍门 184
6. 选购玉器有哪些窍门 184
7. 玉器如何保养 184
8. 怎样识别铂金和 K 白金 185
9. 如何识别真假金首饰 185
10. 怎样识别银首饰的成色 185
11. 如何鉴别白金首饰内在的品质 186
12. 鉴别水晶饰品有哪些窍门 186
13. 怎样选购玛瑙 186
14. 天然珍珠与养殖珍珠有什么差别 187
15. 如何去除宝石戒指上的灰尘 187
16. 鉴别祖母绿宝石真假的方法有哪些 187

第六章 装扮篇

肌肤保养

JI FU BAO YANG

1. 家庭怎样做简易蒸脸 190
2. 家庭去除黑头有什么秘方 190
3. 家庭消除雀斑有什么秘方 190
4. 家庭消除黑眼圈有哪些妙法 191
5. 如何祛皱嫩肤 191

6. 如何让自己的双手白嫩 191
7. 家庭主妇护手掌握哪些小窍门 192
8. 如何保持洁白肤色 192
9. 家庭如何自制护肤面膜 192
10. 常吃哪些食品能护肤 192
11. 防晒需掌握哪些常识 192
12. 护肤水有哪些种类 193
13. 保养肌肤要科学喝水 193

14. 怎样用按摩法护理孕妇面部皮肤 193

美容化妆

MEI RONG HUA ZHUANG

1. 如何正确选择粉底	194
2. 描眉毛有何要领	194
3. 如何画简单的眼影	194
4. 画眼线有哪些简单技法	195
5. 如何正确选择睫毛膏	196
6. 如何正确涂睫毛膏	196
7. 涂腮红有哪些基本常识	196
8. 使用口红时要注意什么	196
9. 如何挑选属于自己的口红	197
10. 白领女性化妆需要注意什么	197
11. 如何化生活妆	197
12. 化透明妆要注意哪几点	198
13. 夏季化妆怎样保留持久	198
14. 化妆品为什么不宜过量使用	199
15. 怎样正确选用美白产品	199
16. 如何选择适宜的化妆品	199
17. 选购香水时需掌握哪些常识	200
18. 女性正确使用香水有什么要诀	200
19. 香水宜洒在身体什么部位	200
20. 如何正确使用指甲油	200
21. 如何识别变质的化妆品	201

美发护发

MEI FA HU FA

1. 正确洗发需掌握哪些常识	201
2. 怎样梳头才正确	201
3. 改善发质需注意哪些细节	202
4. 如何选择护发素	202
5. 如何防治头发变黄	202
6. 怎样治疗毛发枯落	203
7. 妇女更年期如何防治脱发	203
8. 怎样解除头屑烦恼	203
9. 怎样使头发变黑	203
10. 如何健康染发	203

11. 为什么不宜久用一种洗发剂	204
12. 怎样根据头发性质选择发型	204
13. 需要给头发补充哪些营养	204
14. 用食物怎样进行美发	205

减肥健美

JIAN FEI JIAN MEI

1. 判断肥胖有哪些客观标准	205
2. 肥胖与饮酒有什么关系	205
3. 肥胖与吸烟有什么关系	206
4. 肥胖人为何易困、怕冷又怕热	206
5. 为什么不宜不吃早餐减肥	206
6. 饮食减肥有哪些方法	207
7. 怎样通过节食的方法减肥	207
8. 为什么多吃蔬菜可以减肥	207
9. 哪些蔬菜有减肥作用	207
10. 减肥时为什么不宜将水果当主食	208
11. 减肥时可以吃哪些肉	208
12. 哪些运动不利于减肥	208

穿戴技法

CHUAN DAI JI FA

1. 如何选择与场合相得益彰的服饰	209
2. 求职面试时如何着装	209
3. 为何新衣不宜马上穿	209
4. 皮肤过敏者为何不宜穿化纤内衣	210
5. 为何胸罩使用不当会影响健康	210
6. 穿用羊绒制品有哪些宜忌	210
7. 哪些人不宜穿羽绒服	210
8. 为何围巾不宜当口罩用	210
9. 纱巾有哪些不同的系法	210
10. 如何让披肩演绎女人的浪漫	211
11. 为何领带不要打得过紧	211
12. 为何裤带腰带不宜太紧	211
13. 男士穿西装应注意哪些细节	211
14. 穿衬衫有哪些讲究	212
15. 男士穿西裤的原则是什么	212
16. 男士西装穿着有哪些禁忌	212



17. 男西装如何正确穿着	212
18. 西装口袋如何使用	212
19. 如何穿出女人的个性	213
20. 中年妇女穿衣需要注意什么	213
21. 如何选择婴幼儿服装	213
22. 如何给少年儿童买衣服	213
23. 孕妇着装选择需掌握什么常识	214
24. 女士西装如何正确穿着	214
25. 女士西服如何选配	214
26. 女性穿裙装有哪些要求	214
27. 穿旗袍有哪些礼仪	214
28. 穿T恤如何突显女孩的甜美清新	215
29. 怎样选择泳装才能突出形体美	215
30. 怎样选择婚纱才能让新娘更美丽	215
31. 身材娇小女性如何穿着	215
32. 矮小女性如何穿着	216
33. 过瘦女性如何选择衣着	216
34. 丰满女性如何选择着装	216
35. 腹部微凸女性如何穿衣	216
36. 胸部较小女性如何着装	216
37. 胸部过大女性如何穿衣	216
38. 皮肤白皙女性如何穿衣	216
39. 肤色较深女性如何穿衣	216
40. 肤色偏黄女性如何穿衣	217
41. 如何用服装掩饰腿部的缺陷	217
42. 臀部宽、窄怎样巧修饰	217
43. 粗、细腰围怎样巧修饰	217
44. 穿高跟鞋有哪些利与弊	217
45. 穿鞋有哪些妙招	218
46. 男子如何选择袜	218
47. 女士如何选择袜	218
48. 如何配合腿形穿袜	218
49. 如何配合衣饰穿袜	218
50. 穿袜如何避免失仪	219
51. 穿丝袜有哪些小窍门	219
52. 鞋如何与服装颜色相协调	219
53. 鞋如何与服装款式相合	219
54. 鞋如何与场合相合	219
55. 靴子如何搭配	219

56. 怎样正确佩戴戒指	219
57. 怎样选择订婚戒指	220
58. 怎样选择结婚戒指	220
59. 佩戴项链有什么技巧	220
60. 首饰为何不宜常戴	220
61. 夏季为何不宜戴金属饰物	221

服饰搭配

FU SHI DA PEI

1. 上装和下装如何合理搭配	221
2. 单件衣服之间如何巧搭配	221
3. 迷你裙如何搭配	221
4. 直筒裙如何搭配	221
5. 八字裙如何搭配	222
6. 百褶裙如何搭配	222
7. 连衣裙如何搭配	222
8. 套装裙如何搭配	222
9. 花色衣服如何搭配	222
10. 服装色彩如何搭配	222
11. 蓝色系衣服如何搭配	222
12. 红色系衣服如何搭配	223
13. 橙色系衣服如何搭配	223
14. 黑白二色如何搭配	223
15. 黄色系衣服如何搭配	223
16. 绿色系衣服如何搭配	223
17. 褐色系服饰如何搭配	223
18. 灰色系服饰如何搭配	224
19. 如何选配领带	224
20. 男士西装与袜子如何搭配	224
21. 男士裤、袜、鞋的颜色如何搭配	224
22. 眼镜的选配技巧有哪些	224
23. 胸花的佩戴技巧有哪些	224
24. 胸针佩戴有哪些技巧	225
25. 男士选择皮夹有哪些讲究	225
26. 饰物佩戴有哪些技巧	225
27. 如何正确选配项链	225
28. 体胖者如何配首饰	225
29. 清瘦者如何选择首饰	225



30. 如何根据脸型选耳饰	226	33. 丝巾与服装怎样搭配	226
31. 如何根据发型选耳饰	226	34. 围巾与服装如何搭配	227
32. 女士包袋如何搭配	226	35. 鞋与着装怎样巧搭配	227

第七章 医疗篇

医疗常识

YI LIAO CHANG SHI

1. 怎样正确测量呼吸与脉搏	230
2. 如何判断身体是否处于正常状态	230
3. 老年人常规性体检应首选哪些项目	230
4. 怎样看懂各种化验单	231
5. 头晕类型不同应如何选择就诊科室	231
6. 如何识读医生的处方	232
7. 你知道自己缺乏哪种维生素吗	232

用药储药

YONG YAO CHU YAO

1. 家庭购药需掌握哪些常识	233
2. 在药店买药有哪些注意事项	233
3. 药品质量如何鉴别	234
4. 识别药品变质有哪些窍门	234
5. 如何识别药品批准文号	234
6. 如何选购非处方药	234
7. 家庭用药为什么不要贵	235
8. 家庭用药为什么不要多	235
9. 家庭用药为什么不要新	235
10. 合理用药必须注意哪些问题	235
11. 为何药物治疗要遵医嘱	235
12. 服药时间如何掌握	236
13. 为何要站着服药	236
14. 老年人如何正确服药	236
15. 痛经时怎样服用止痛药	237
16. 治疗慢性便秘哪些药物最有效	237
17. 怎样选用抗糖尿病药	237
18. 老年糖尿病患者不宜用哪些降糖药	238
19. 消化不良如何用药	238

20. 煎中药有哪些常见方法	238
21. 中药煎液为什么不宜过夜	239
22. 巧用药引送服中药	239
23. 中西药合用为何应谨慎	239
24. “首剂综合征”是怎么回事	239
25. 服用维生素要掌握哪些常识	240
26. 孕妇禁用的中药有哪些	240
27. 哪些药不宜用热水服	240
28. 家庭在应用退热药时应注意什么	240
29. 患感冒如何对症下药	241
30. 哪些妇女不宜使用口服避孕药	241
31. 哪些药物会引起肝损害	241
32. 怎样合理应用泻药	242
33. 如何正确使用滴耳液	242
34. 如何正确使用滴眼药	242
35. 如何正确使用滴鼻药	242
36. 如何正确服用咽喉含片	242
37. 如何正确使用肛门栓剂	243
38. 如何储存常备药物	243
39. 家庭药箱如何配备	243
40. 夏季家庭应备哪些药	243
41. 中药为什么不宜用冰箱保存	244
42. 如何储藏贵重药材	244

常见病检测

CHANG JIAN BING JIAN CE

1. 青光眼病人有哪些首发征象	244
2. 怎样防治急性结膜炎	245
3. 中耳炎有哪些症状及如何治疗	245
4. 早期鼻咽癌有哪些表现	245
5. 各类牙病具有怎样的牙痛信号	246
6. 牙石对牙齿有哪些危害	246