

王
俊◎主
编

生活常识小百科

Shenghuo Changshi Xiaobaike

河南人民出版社



王
俊
◎ 主编

生活常识小百科

Shenghuo Changshi Xiaobaike

河南人民出版社



GH00413

鼓樓法泥土會
藏書

图书在版编目(CIP)数据

生活常识小百科/王俊主编. —郑州:河南人民出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 215 - 07954 - 0

I. ①生… II. ①王… III. ①生活—知识—青年读物
②生活—知识—少年读物 IV. ①TS973.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 278285 号

生活常识小百科

主 编:王 俊

责任编辑:孙祖和

装帧设计:林静文化

出版发行:河南人民出版社

社 址:郑州市经五路 66 号

邮 编:450002

电 话:(0371)65788036 (010)61536005

经 销:新华书店

印 刷:北京飞达印刷有限责任公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

字 数:160 千字

印 张:12

版 次:2013 年 3 月第 1 版

印 次:2013 年 3 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 215 - 07954 - 0

定 价:23.80 元



目 录

第一章 现代生活与家庭教育

第一节 生活的内涵	1
1. 生活的含义	1
2. 与生活有关的名言	2
3. 如何生活	3
第二节 孩子的培养与教育	3
1. 增进孩子心理健康	3
2. 对孩子进行早期教育的方法	5
3. 促进孩子的智力发展	5
4. 培养孩子善良的品性	7
5. 培养孩子良好的行为习惯	7
6. 培养孩子积极的情绪	9
7. 培养孩子乐观的性格	10
8. 培养孩子勇敢的品质	11
9. 培养孩子克服困难的能力	12
10. 帮助孩子正确对待挫折	13
11. 增强孩子的社交能力	14
12. 增强孩子社交能力的方法	15
13. 让孩子学会适应社会	15



14. 教会孩子慷慨待人	16
15. 培养孩子慷慨待人的品德	17
16. 支持孩子结交朋友	18
17. 培养孩子的动手能力	19
18. 培养和爱护孩子的好奇心	19
19. 培养孩子的自尊心	20
20. 耐心讲解使孩子学会听话	22
21. 要学会表扬孩子	23
22. 奖励孩子的办法	23
23. 避免对孩子过度教育	25
24. 激发和培养兴趣使孩子变得敏捷	26
25. 循循善诱教育倔强的孩子	27
26. 正确对待孩子的冒险行为	28
27. 及时矫正孩子的撒泼行为	29
28. 认真对待孩子的过失	30
29. 学会给孩子零花钱	31
30. 认真帮助孩子学习	32
31. 培养孩子专心致志的能力	33
32. 正确对孩子进行惩罚	34
33. 要学会减轻孩子的精神压力	35
34. 克服孩子的自私心理	37
35. 消除孩子的恐惧反应	37
36. 有效防止孩子的孤独症	38
37. 学会矫正恋母症	39
 第三节 如何纠正孩子生活中的错误	 40
1. 孩子爱顶嘴怎么办	40
2. 孩子做错了事怎么办	42
3. 孩子撒谎怎么办	43
4. 孩子爱和老师做对怎么办	44
5. 孩子爱害羞怎么办	45



6. 孩子不大方怎么办	46
7. 孩子胆怯怕生怎么办	47
8. 孩子厌烦父母说教怎么办	48
9. 孩子早恋怎么办	49
10. 孩子爱骂人怎么办	51
11. 孩子有拖拉毛病怎么办	52
12. 孩子有攻击行为怎么办	53
13. 孩子患了口吃怎么办	53
14. 孩子不想吃饭怎么办	54
15. 孩子偏食怎么办	55
16. 孩子厌食怎么办	57
17. 孩子怕看病怎么办	58
18. 孩子注意力不集中怎么办	59
 第四节 正确对待孩子教育中心理阴影	60
1. 正确认识独生子女的溺爱综合征	60
2. 高楼综合征	61
3. 假期综合征	62

第二章 饮食生活小窍门

1. 怎样巧除鱼鳞	64
2. 怎样巧发海带	64
3. 怎样巧洗肉	64
4. 怎样巧洗猪肝和猪心	64
5. 怎样巧洗墨斗鱼	64
6. 怎样巧去腌鱼咸味	65
7. 怎样巧去大蒜味	65
8. 怎样巧洗冷冻食物	65
9. 怎样巧发海参	65



10. 怎样巧泡干蘑菇	65
11. 怎样巧洗蔬菜	66
12. 怎样用暖水瓶泡发海参	66
13. 怎样巧洗海蜇皮	66
14. 怎样巧洗猪肉	66
15. 怎样巧洗蘑菇	66
16. 怎样巧洗木耳	67
17. 怎样炸鱼	67
18. 羊肉去膻六法	67
19. 煮鸡蛋不破裂的窍门	68
20. 怎样巧煎荷包蛋	68
21. 怎样巧腌鸡蛋	68
22. 怎样巧用高压锅炒花生	68
23. 怎样巧煎鸡蛋	69
24. 怎样巧炸馒头片	69
25. 怎样巧炖老鸡	69
26. 怎样巧炒菜花	69
27. 怎样巧炒花生米	69
28. 用开水煮饭的好处	69
29. 用茶水烧饭的好处	69
30. 烹饪窍门种种	70
31. 如何冲营养饮料	70
32. 怎样巧用猪体各部位肉	71
33. 怎样巧炒土豆丝	71
34. 怎样巧吃松花蛋	71
35. 怎样巧煮老牛肉	71
36. 怎样巧炒牛肉	72
37. 怎样巧食海带	72
38. 怎样巧蒸海带	72
39. 怎样快发馒头	72
40. 烧茄子省油的妙法	72



- 41. 煎鱼不粘锅的窍门 73
- 42. 怎样巧吃胡萝卜 73
- 43. 怎样巧用高压锅烙饼 73
- 44. 怎样巧用高压锅煮豆馅 73
- 45. 怎样巧用生姜 73
- 46. 怎样巧去土豆皮 74
- 47. 怎样巧去核桃壳 74
- 48. 怎样让咸菜变淡 74
- 49. 煮奶何时加糖 74
- 50. 牛奶的妙用 74
- 51. 巧使甜椒变辣法 75
- 52. 牛奶饮用学问多 75
- 53. 板栗快速剥皮小窍门 76
- 54. 北京烤鸭家中热小窍门 76
- 55. 巧去炸鱼油腥味 76
- 56. 啤酒可去腥除膻 76
- 57. 散啤酒不宜装暖水瓶 77
- 58. 巧煮挂面 77
- 59. 凉拌海蜇有科学 77
- 60. 怎样巧洗香菇 77
- 61. 怎样巧除菜锅腥味 77
- 62. 怎样巧去鱼黏液 78
- 63. 黄豆去腥妙法 78
- 64. 怎样巧除鱼腥 78
- 65. 巧除甲鱼腥 78
- 66. 除鲤鱼腥 78
- 67. 巧除活鱼腥味 79
- 68. 怎样巧去咸肉异味 79
- 69. 怎样巧去虾仁腥味 79
- 70. 巧除菜锅油腻味 79
- 71. 怎样巧洗猪肺 79



72. 怎样巧洗带鱼	79
73. 怎样巧炖猪肉	80
74. 怎样炒菜省油	80
75. 怎样巧煮红薯	80
76. 怎样巧煮陈仓米	80
77. 怎样巧用菜子油	80
78. 怎样巧去腌菜白膜	81
79. 怎样巧洗海蜇	81
80. 调味小窍门	81
81. 辨油温小窍门	81
82. 怎样巧用大料	81
83. 怎样巧炖火腿肉	82
84. 夹生饭的补救妙法	82
85. 热油巧消沫	82
86. 怎样巧炖骨头汤	82
87. 香椿的烹制方法	82
88. 怎样烹制清蒸鱼	83
89. 怎样巧熬猪油	83
90. 怎样巧煮破鸡蛋	83
91. 怎样巧用大蒜	83
92. 怎样巧煮花生米	84
93. 巧除菠菜涩味	84
94. 怎样巧泡海带	84
95. 怎样巧制速冻饺子	84
96. 怎样巧煮绿豆	84
97. 鲜鱼汤巧变白	85
98. 炒肉片鲜嫩法	85
99. 怎样巧做猪肚	85
100. 怎样巧用花椒	85
101. 怎样巧用芥末	86
102. 切肉的诀窍	86



- 103. 怎样巧去汤咸味..... 86
- 104. 怎样巧制干茄片..... 86
- 105. 怎样巧制糖蒜..... 87
- 106. 怎样巧发面..... 87
- 107. 怎样巧做馒头..... 87
- 108. 如何泡发玉兰片..... 87
- 109. 如何泡发鱿鱼干..... 87
- 110. 如何清洗猪肚子..... 88
- 111. 柿子如何脱涩..... 88
- 112. 蛋清巧分离..... 88
- 113. 肉类解冻法..... 88
- 114. 如何巧做辣椒油..... 88
- 115. 如何巧做甜姜..... 88
- 116. 如何巧腌青椒..... 89
- 117. 如何巧剥松花蛋..... 89
- 118. 如何巧驱苍蝇..... 89
- 119. 如何巧切面包..... 89
- 120. 如何巧吃菠萝..... 89
- 121. 如何巧吃香椿..... 90
- 122. 如何巧去蚕豆壳..... 90
- 123. 如何巧去莲心皮..... 90
- 124. 油炸巧防溢..... 90
- 125. 油锅巧防溅..... 90
- 126. 巧解白糖板结..... 90
- 127. 做菜何时放酒好..... 91
- 128. 食糖保存妙法..... 91
- 129. 腊肉的鉴别与保存小窍门..... 91
- 130. 油炸花生米保脆妙法..... 91
- 131. 巧使菜子油变香..... 92
- 132. 防豆类生虫妙法..... 92
- 133. 板栗贮存诀窍..... 92



134. 如何巧辨肉质量	92
135. 如何巧晒茄片	93
136. 如何巧存鲜蘑菇	93
137. 花生油贮存窍门	93
138. 巧存生姜	93
139. 如何久存香菜的妙法	93
140. 巧防食油变质	94
141. 保存食醋的窍门	94
142. 保管香菇妙法	94
143. 如何巧辨小磨香油质量	94
144. 如何巧存豆腐	94
145. 贮存大葱的妙法	95
146. 马铃薯的贮存窍门	95
147. 如何巧存蒜头	95
148. 如何巧防大米生虫	95
149. 如何巧辨真假味精	95
150. 如何巧存茶叶	96
151. 如何巧制酸白菜	96
152. 如何巧存白薯	96
153. 如何巧存活鱼	96
154. 红枣巧防虫	96
155. 如何巧辨绿豆芽	97
156. 如何巧选葱	97
157. 如何巧选银耳	97
158. 如何巧存干豆角	97
159. 木耳的鉴别	97
160. 冬瓜保鲜妙法	98
161. 香蕉简易保鲜妙法	98
162. 葡萄巧存放	98
163. 如何巧存花生米	98
164. 如何巧选虾皮	98



165. 如何巧选烧鸡·····	99
166. 怎样巧选松花蛋·····	99
167. 怎样巧存海味品·····	99
168. 蒜苗保鲜法·····	99
169. 冻鱼防干·····	99
170. 怎样巧防茄子变色·····	100

第三章 居家生活小窍门

1. 家用绞肉机的使用·····	101
2. 吸尘器的妙用·····	101
3. 巧除电冰箱压缩机散热管焊接处白绿色锈迹·····	101
4. 电冰箱故障判断妙法·····	102
5. 巧使电冰箱省电·····	102
6. 延长电热毯使用寿命的窍门·····	102
7. 洗衣机洗衣小窍门·····	102
8. 巧用不粘锅·····	103
9. 新旧电池不能合用·····	103
10. 如何巧做洗衣机排水管·····	103
11. 如何巧除电熨斗底部污垢·····	103
12. 如何巧修拉线开关·····	103
13. 如何使日光灯寿命延长·····	104
14. 家用电器最怕什么·····	104
15. 家用电器电源插头的科学使用·····	104
16. 哪些人须慎用电热毯·····	105
17. 电风扇的保养和存放·····	106
18. 使用电风扇应注意的问题·····	106
19. 家具漆面除伤渍妙法·····	107
20. 如何巧除汗液染黄的衣服·····	108
21. 如何巧去电视机荧光屏的灰尘·····	108



22. 如何巧擦琴键	108
23. 如何巧洗椅垫	108
24. 如何巧除手表水蒸气	108
25. 如何巧使家具复光	109
26. 如何巧除水壶中的水垢	109
27. 电饭锅焦底清除妙法	109
28. 白瓷砖去污小窍门	109
29. 如何巧除茶具上的茶垢	109
30. 去掉衣服熨迹的窍门	110
31. 纱窗去污妙法	110
32. 服装划粉渍的去除妙法	110
33. 如何巧洗羽绒服	110
34. 皮革服装巧去污	111
35. 如何巧除呢绒衣上的灰尘	111
36. 衣服不宜久泡	111
37. 用牙膏加食醋巧除牙锈	111
38. 洗牛仔裤不褪色的妙法	111
39. 如何巧除球鞋臭味	112
40. 如何巧洗翻毛皮鞋	112
41. 如何巧除室内异味	112
42. 新皮鞋巧软化	112
43. 如何巧除皮箱霉点	112
44. 如何巧擦皮鞋	112
45. 衣裤巧熨烫	113
46. 如何巧除绸缎的斑点	113
47. 如何巧除便盆尿垢	113
48. 如何巧用牙膏除污	113
49. 如何巧除呕吐迹	113
50. 如何巧除血迹	113
51. 如何巧除钟内灰尘	114
52. 如何巧洗脏油刷	114



53. 如何巧擦表壳	114
54. 如何巧除塑料容器怪味	114
55. 如何巧除花肥臭味	114
56. 如何巧洗羊毛衣物	114
57. 如何巧防铁锅生锈	115
58. 衣领的洗涤窍门	115
59. 鞋垫除臭妙法	115
60. 如何巧洗毛衣	115
61. 如何熨褶裥裙	115
62. 衣服烫黄后怎么办	116
63. 皮包的保养窍门	116
64. 如何巧洗有酸腥味的容器	116
65. 果皮妙用	116
66. 如何打开锈锁	117
67. 如何巧省煤气	117
68. 如何巧粘刀、勺柄	118
69. 如何巧修压力锅圈	118
70. 如何巧修皮鞋擦痕	118
71. 皮鞋的选购窍门	118
72. 残茶的妙用	118
73. 如何妙用淘米水	119
74. 围巾熨烫的方法	119
75. 如何巧使发硬毛巾变软	119
76. 衬衣如何养护	120
77. 如何巧使毛衣恢复伸缩性	120
78. 如何延长蚊香点燃时间	120
79. 如何巧修拉锁	120
80. 如何巧用废旧磁带	121
81. 如何巧辨塑料袋有毒无毒	121
82. 新内衣应先洗后穿	121
83. 如何使菜板不裂	121



84. 如何使新砂锅不漏	122
85. 橡皮的妙用	122
86. 地毯巧防潮	122
87. 如何巧拆钮扣	122
88. 洗衣服不掉色的妙法	122
89. 如何巧磨指甲刀	123
90. 如何巧补砂锅	123
91. 如何巧磨菜刀	123
92. 纯羊毛的鉴别	123
93. 鉴别液化气漏气法	123
94. 如何巧封塑料袋口	123
95. 热水袋的保存	124
96. 如何巧选瓷器	124
97. 春冬季室内如何巧妙加湿	124

第四章 健康生活小药箱与疾病防护

1. 如何配备家庭药箱	125
2. 家庭安全用药应注意什么	126
3. 药物不良作用的识别	126
4. 药物过敏反应的识别	127
5. 药物毒性反应的识别	127
6. 饮食对药效有何影响	128
7. 饮茶对药效有何影响	128
8. 饮酒对药效有何影响	129
9. 吸烟对药效有何影响	129
10. 高价药与进口药是否都有好的治疗效果	129
11. 新药是否都是好药	130
12. 大小便颜色改变与健康指数	130
13. 药物也会造成营养不良吗	131



14. 用药越多越好吗	131
15. 服用过量药或吃错药时怎么办	132
16. 西药能否与中成药同服	132
17. 哪些药物常会影响性功能	133
18. 哪些药物会影响嗓音	133
19. 哪些药物容易引起药疹	134
20. 药物会影响视力吗	136
21. 如何理解某些药品的禁用、忌用、慎用	136
22. 使用抗心绞痛药时应注意的事项	137
23. 使用降压药时应注意的事项	137
24. 孕妇要慎重用药的原因	137
25. 怎样选用滋补药	138
26. 服用中药时应禁忌哪些饮食	139
27. 酒精有何用途	139
28. 碘酒有何用途	139
29. 红药水有何用途	140
30. 紫药水有何用途	140
31. 高锰酸钾有何用途	140
32. 如何正确使用创可贴	141
33. 如何正确贴膏药	141
34. 橘皮泡茶有何益处	142
35. 云南白药有何用途	142
36. 人工呼吸法	142
37. 胸外心脏挤压法	144
38. 氧气吸入法	144
39. 外伤止血法	145
40. 伤口包扎法	147
41. 简易消毒法	148
42. 家庭病床的设置	149
43. 鼻饲法	150
44. 通便的方法	150



45. 心绞痛·····	151
46. 心肌梗塞·····	152
47. 脑中风·····	153
48. 休克·····	155
49. 咳血·····	156
50. 呕血·····	157
51. 晕厥·····	158
52. 高热·····	159
53. 支气管哮喘·····	159
54. 大叶性肺炎·····	161
55. 急性细菌性痢疾·····	161
56. 瘧病发作·····	163
57. 冻伤·····	164
58. 热烧伤·····	164
59. 化学药品烧伤·····	166
60. 骨折·····	167
61. 脱位·····	168
62. 断肢·····	169
63. 破伤风·····	170
64. 急性阑尾炎·····	171
65. 眼部烧烫伤·····	172
66. 鼻出血·····	173
67. 咽、食管异物·····	174
68. 小儿感冒·····	175