



ZHI NAN ZHEN CONG SHU

指南针丛书

掬一捧历史长河的水，握一把历史长河的沙，体会人类祖先的艰辛和智慧；追忆一个个历史人物，回望一场场历史变迁，感怀令人惊叹不已的辉煌与灿烂。



生活常识 全知道

彩图典藏版

用一有—限—的—时—间—了—解—最—多—的—知—识

SHENG HUO
CHANG SHI
QUAN ZHI DAO



陕西出版集团
陕西人民出版社

生活常识
SHENGHUO CHANGSHI QUANZHIDAO
全知道



陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活常识全知道 / 聂伯清编著. — 西安 : 陕西人民出版社, 2011

(指南针丛书)

ISBN 978-7-224-09774-0

I. ①生… II. ①聂… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第112565号

丛书编写组名单

聂伯清 晁鹏辉 党 舫 樊阿艳 高 阳 郝 婷
侯雯雯 胡文化 胡文艳 梁 雯 刘 芳 刘希成
刘 晓 马万霞 王 欣 吴 第 相 锋 闫谦君
杨祺凌 张 苗



生活常识全知道

SHENGCHAO CHANGSHI QUANZHIDAO

指南针丛书

责任编辑：姚 峰 王金林

整体设计：姚 峰 闫谦君

制 作：发现书社

出版发行：陕西出版集团 陕西人民出版社

地 址：西安北大街147号 邮编：710003

印 刷：陕西金鹏印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 16开 20印张

字 数：486千字

版 次：2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-224-09774-0

定 价：36.80元





Foreword

前言



生活是一首歌，每天唱着日升月落；生活是一首诗，几多欢喜几多忧；生活是一杯茶，初品苦涩而余香缭绕；生活是火，让我们燃烧激情；生活又是水，我们冷暖自知。

原来，生活只是一个装满什锦果品的盒子，打开之前充满未知，打开之后惊喜多多。那么，现在就让我们一起开始我们的生活之旅，从衣食住行到休闲养性；从美容减肥到逃生自救；从旅游理财到经济法律……精心筛选了一些日常生活中最可能遇到的问题，并力图提供简便可行的解决方案。

本书旨在为您提供一些生活中的常识，它们都是一些说大不大、说小不小的问题，真诚地希望您通过对它们的了解，能够把生活打理得更经济、更从容、更舒心。

本书在广泛收集资料的基础上，力求“新、奇、趣、集”，“新”就是一般人平常所不了解的事物；“奇”就是不一般的，让人为之一振的事物；“趣”当然就是有趣，尽量用浓缩的话语展示知识有趣的一面；“集”就是把平时人们想知道的可又在匆忙中忽略的东西，有选择地集中起来，改变它们零散的状态。

最后，由于编者水平有限，可能会有纰漏和错误，以最诚挚的态度敬请各界读者批评指正。



目录

CONTENTS



旅游

LÜYOU

1

出行须知

- 国外旅行的必备证件 / 2
- 出国签证的申办程序 / 2
- 客机机舱知多少 / 2
- 乘飞机前的饮食建议 / 2
- 乘飞机时如何查看座位 / 2
- 儿童乘飞机的有关规定 / 2
- 飞机上为何不能使用手机 / 3
- 火车车票的种类 / 3
- 火车票为什么要剪口 / 3
- 退火车票有规定 / 3
- 火车车次前的字母都有哪些含义 / 3
- 火车一般提供哪些服务 / 3
- 自助旅游小常识 / 4
- 自助、跟团旅游 / 4
- 跟团旅游怎样选择旅行社 / 4
- 自行车旅游应注意的几个问题 / 4

旅行小窍门

- 旅游开支先预算 / 5
- 旅途中的交际 / 5
- 旅途中的饮食建议 / 5
- 怎样选择旅馆 / 5
- 野外生活必需品 / 6
- 野外迷失方向怎么办 / 6
- 如何使用指南针 / 6
- 如何察看地图 / 6
- 夏天露宿谨防伤身 / 6
- 旅行中如何巧治感冒 / 7

- 外出旅游带点牙膏 / 7
- 巧防旅游腹泻 / 7
- 疟疾的相关常识 / 7
- 出游脚底打泡怎么办 / 7
- 高原反应知多少 / 7
- 高原行车抛锚怎么办 / 8
- 出现低血糖怎么办 / 8

旅游之最

- 世界最美的九个地方 / 8
- 世界上最值得去的十大都市 / 9
- 世界最美丽的十大古堡 / 10
- 世界十大地质奇迹 / 11
- 全球八大最浪漫海岛 / 11
- 世界七大自然界奇观 / 12
- 世界五大凯旋门 / 13
- 中国最美的十大海岛 / 13
- 中国七大古都 / 13
- 中国最美的六大草原 / 14
- 中国最美的五大沙漠 / 14
- 中国的“五岳” / 14
- 中国四大回音建筑 / 15
- 中国四大名亭 / 15
- 中国各地三宝 / 15
- 中国名塔 / 15
- 中国著名石窟 / 16
- 中国的铜殿 / 16
- 中国著名钓鱼台 / 16
- 中国部分城市雅称 / 16

空中交通

- 飞机 / 18
- 直升机的由来 / 18
- 飞艇 / 18
- 喷气式飞机 / 19
- 垂直起落飞机 / 19
- 无人驾驶飞机 / 19
- 航班 / 19
- 空中交通管制 / 20
- 空中小姐 / 20
- 飞行服为何没有纽扣 / 20
- 空难 / 20
- 黑匣子 / 20
- 国际民航组织 / 21
- 《国际民用航空公约》 / 21
- 波音707 / 21
- 空中巨无霸——A380 / 21

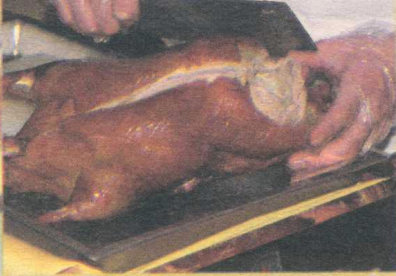
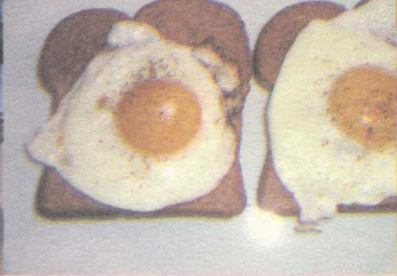
陆上交通

- 火车 / 21
- 火车车厢的标记 / 22
- 铁路 / 22
- 中国著名铁路 / 22
- 世界著名铁路 / 22
- 世界著名铁路桥 / 23
- 世界著名铁路隧道 / 23
- 铁轨下为什么铺小石子 / 23
- 列车的“语言” / 23
- 地铁 / 24
- 世界著名地铁 / 24
- 轻轨铁路 / 24
- 高速列车 / 24

交通

JIAOTONG

17



- 动车组 / 25
- 磁悬浮列车 / 25
- 高速铁路 / 25
- 公路 / 25
- 高速公路 / 25
- 中国著名公路 / 25
- 中国著名公路桥 / 26
- 立交桥 / 26
- 汽车 / 26
- 轿车 / 26
- 出租车 / 27
- 吉普车 / 27
- 汽车牌照 / 27
- 怎样识别汽车中国牌照 / 27
- 汽车之最 / 27
- 世界上最早的蒸汽汽车 / 28
- 世界上第一辆营业性公共汽车 / 28
- 世界上第一个女汽车司机 / 28
- 为何汽车后窗尘土多 / 28
- 通用汽车公司 / 28
- 福特汽车公司 / 29
- 克莱斯勒汽车公司 / 29
- 自行车 / 29
- 人行横道线 / 29
- 交通信号标志的由来 / 29

水上交通

- 船的由来 / 30
- 轮船 / 30
- 油轮 / 30
- 世界上最大的邮轮 / 30
- 京杭大运河 / 30
- 漕运四河 / 31

- 水翼船 / 31
- 气垫船 / 31
- 地效飞行器 / 31
- 港口 / 31
- 鹿特丹 / 32
- 纽约港 / 32
- 新奥尔良港 / 32
- 神户港 / 32
- 横滨港 / 32
- 汉堡港 / 32
- 新加坡港 / 32
- 上海港 / 32
- 香港港 / 32
- 灯塔 / 32
- 海难 / 32

饮食

YINSHI

33

西方饮食

- 食不厌精的法国饮食 / 34
- 集大成的英国饮食 / 34
- 实实在在的德国饮食 / 34
- 高贵典雅的意大利饮食 / 34
- 比萨饼 / 35
- 奶酪 / 35
- 量大实惠的俄罗斯饮食 / 35
- 精致小巧的日本料理 / 36
- 生鱼片 / 36
- 营养快捷的美国饮食 / 36
- 汉堡包的由来 / 36
- 新奇另类的澳大利亚饮食 / 36
- 保留传统的非洲饮食 / 37

- 牛排要几分熟 / 37
- 中国筷子西方叉 / 37

中国饮食小史

- 熟食 / 38
- “水煮鱼”的由来 / 38
- “东坡肉”的由来 / 38
- 鱼香肉丝为什么叫“鱼香” / 38
- 包子为什么叫“狗不理” / 39
- “葫芦头泡馍” / 39
- 过年为什么要吃饺子 / 39
- 老年人吃饺子四不宜 / 39
- 过年为什么要吃年糕 / 39
- 过年为什么要吃鱼 / 40
- 为什么正月十五吃元宵 / 40
- 端午节吃粽子的由来 / 40
- 中秋节为什么吃月饼 / 40

中国传统美食

- 淮扬菜 / 41
- 川菜 / 41
- 粤菜 / 41
- 鲁菜 / 41
- 素菜 / 41
- 豆腐菜 / 42
- 宫廷菜 / 42
- 孔府菜 / 42
- 谭家菜 / 42
- 满汉全席 / 43
- 全羊席 / 43
- 火锅与涮羊肉 / 43
- 贴饽饽熬小鱼 / 44



- 主食 / 44
- 饼 / 44
- 馒头 / 44
- 包子、馄饨、饺子 / 44
- 面条 / 44
- 粥 / 45

中国风味小吃

- 风味小吃 / 45
- 糕点 / 45
- 年糕 / 45
- 汤圆 / 46
- 北京烤鸭 / 46
- 羊肉泡馍 / 46
- 春卷 / 47
- 春饼 / 47
- 豆汁和麻豆腐 / 47
- 天津大麻花 / 47
- 阳春面 / 47
- 酒酿圆子 / 47
- 灌汤包 / 48
- 刀削面 / 48
- 猫耳朵 / 48
- 兰州拉面 / 48
- 过桥米线 / 48
- 苔菜千层饼 / 49
- 香竹糯米饭 / 49
- 糍粑 / 49
- 蜜饯果脯 / 49
- 冰糖葫芦 / 49
- 新疆葡萄干 / 50
- 榨菜 / 50

- 酸梅汤 / 50
- 酥油茶 / 50

健康饮食

- 什么是绿色食品 / 50
- 食物为什么会腐烂、变质 / 51
- 食品保质期新规定 / 51
- 人体健康与水的关系 / 51
- 优质饮用水的标准 / 52
- 清晨饮水好处多 / 52
- 几种食物搭配更有营养 / 52
- 四个健康生活习惯让你多活14年 / 53
- 每天吃一个苹果的理由 / 53
- 几种宜经常食用的食物 / 53
- 几种不利于睡眠的食物 / 53
- 久坐电脑前应多食用的饮食 / 54
- 八种可以瘦身的食物 / 54
- 夏季最受青睐的八种食物 / 55
- 七孔藕煲汤、九孔藕凉拌 / 55
- 几种不能带皮吃的食物 / 55
- 饭后禁忌 / 55
- 不宜空腹食用的几种食物 / 56
- 办公一族的几大饮食危机 / 56
- 五种不科学的吃早餐方法 / 57
- 夏秋交替应该如何饮食 / 57
- 中秋吃蟹小窍门 / 57
- 小儿不宜常吃汤泡饭 / 57
- 防癌的饮食规则 / 58
- 吃西红柿的几个禁忌 / 58
- 挑选蔬菜的细节 / 58
- 豆芽比原豆更营养 / 59
- 怎样选购豆芽菜 / 59

- 蔬菜的十大错误吃法 / 59
- 泡香菇清洗要注意 / 59
- 肥肉不能多吃 / 60
- 吃火锅别喝汤 / 60
- 吃海带要注意 / 60
- 几种常吃却有有毒的食物 / 60
- 食物补铁知多少 / 61
- 哪些食物可以补锌 / 61
- 慎食老南瓜 / 61
- 粮食粗细搭配保健康 / 61
- 熏烤食物为什么至少要少吃 / 61
- 蜂蜜最营养 / 61
- 板栗食疗药效 / 62
- 多食蔬菜根皮可御寒 / 62
- 槟榔制品别嚼食 / 62
- 木薯中毒知多少 / 62
- 牛奶什么时间喝最有益 / 62
- 喝酸奶的“三不要” / 63
- 常食芹菜的好处 / 63
- 豆腐的食疗药效 / 63
- 过量食用豆腐的危害 / 63
- 当归生姜羊肉汤 / 63
- 冬令进补知多少 / 64
- 肝病患者饮食五不宜 / 64
- 鸡蛋的营养价值 / 64
- 粳米的食疗药效 / 64
- 小米的食疗药效 / 64
- 荞麦的食用疗效 / 65
- 小麦的食疗药效 / 65
- 大豆的食疗药效 / 65
- 喝豆浆要注意 / 65
- 绿豆作用 / 66
- 赤豆的功效 / 66



咖喱的功效 / 66

吸烟有害健康 / 66

世界几大雪茄品牌 / 66

给吸烟者的饮食建议 / 67

清晨睡醒吸烟危害大 / 67

饭后吸烟害处多 / 67

酒的种类 / 67

葡萄酒的种类 / 68

世界五大香槟品牌 / 68

著名干邑白兰地 / 68

世界八大威士忌品牌 / 69

十种不同香型的中国白酒 / 69

酒的最佳饮用温度 / 70

健康喝酒小常识 / 70

酒的存放常识 / 70

塑料桶装酒知多少 / 71

饮酒时避免食用的食物 / 71

怎样品尝香槟酒 / 71

喝啤酒的益处 / 71

世界几大啤酒品牌 / 72

茶叶种类 / 72

喝茶的益处 / 72

喝茶还是淡点好 / 73

咖啡的品尝 / 73

老年人忌多喝咖啡 / 73

几大咖啡品牌 / 73

冰镇饮料要少喝 / 74

饮食小窍门

猪肉的做法 / 74

别用热水洗猪肉 / 74

蔬菜温寒辨别法 / 74

冰箱储存食物的五个注意事项 / 74

如何辨别掺假蜂蜜 / 75

巧用牛奶 / 75

洋葱妙用 / 75

怎样切洋葱不会流泪 / 75

神奇金针菇 / 76

鸡蛋的正确吃法 / 76

独具特色的米饭四吃法 / 76

煮玉米粥宜放碱 / 76

燕麦的作用 / 77

豆浆要煮沸 / 77

醋泡黑豆的功效 / 77

放盐时间因菜而异 / 77

食盐在生活中的巧用 / 78

醋的种类 / 78

喝醋几大好处 / 78

烹调食醋巧用处 / 78

日常生活妙用醋 / 79

醋不能这样吃 / 79

什么是生抽和老抽 / 79

酱油妙用法 / 79

使用料酒应注意 / 79

使用味精应注意 / 79

大蒜吃法知多少 / 79

夏季食生姜可预防空调病 / 80

食用油鉴别四要点 / 80

怎样鉴别纯正香油 / 80

和面做到“三光”的方法 / 81

和饺子面的窍门 / 81

饺子馅的调制技巧 / 81

怎样防止饺子粘锅 / 81

怎样煮出“出水芙蓉”饺子 / 81

挂面不宜旺火煮 / 82

煮汤圆要注意的地方 / 82

蒸馒头小窍门 / 82

煮粥小常识 / 83

几种菜最适合做汤 / 83

清洗苹果的几个窍门 / 83

烹调冷冻食品的窍门 / 83

如何烹制美味营养的肉类 / 84

炒菜不宜用铝锅 / 84

几种食物不适合在冰箱保存 / 84

家庭调味品的保存方法 / 84

塑料袋不宜长时间存放水果蔬菜 / 85

腌制食品防亚硝酸盐 / 85

香烟真假鉴别法 / 85

葡萄酒的选购小窍门 / 86

葡萄酒的存放 / 86

葡萄酒的妙用 / 86

茶叶选购常识 / 87

茶叶新陈鉴别法 / 87

茶叶的贮藏方法 / 87

服装

FUZHUANG

89

选购服饰小常识

品类和品牌 / 90

世界几大女装品牌 / 90

世界十大男装品牌 / 90

世界几大体育运动品牌 / 91

世界领带品牌 / 92

服装型号识别法 / 92

服装面料识别法 / 92

成衣 / 93

高级定制服 / 93



外贸服装知多少 / 93
 出口转内销服装型号识别法 / 93
 巧识毛线商标上的数字 / 93
 国外织物品质标记识别法 / 94
 服装上“OXVH”代表什么 / 94
 衬衫型号识别法 / 94
 鞋子型号识别法 / 94
 一些进口名鞋鞋号换算法 / 94
 香水香型常识 / 94
 香水五个等级 / 94
 女士香水的世界顶级品牌 / 95
 男士香水的世界顶级名牌 / 95
 香水选购常识 / 95
 香水的使用常识 / 96
 世界十大名表 / 96

穿着搭配小窍门

服饰穿着修饰 / 96
 正式场合的服饰要求 / 97
 晚礼服的搭配原则 / 97
 上衣颜色配肤色 / 97
 帽子和围巾的搭配 / 98
 几款靴子的搭配 / 98
 巧打领带 / 98
 耳环的选配技巧 / 98
 项链选配技巧 / 98
 胸针搭配技巧 / 99
 多股毛线合编搭配法 / 99
 手表选购的基本常识 / 99
 手表合理使用法 / 100
 不宜戴着手表睡觉 / 100
 戒指戴法的意义 / 100

穿红装有利于健康 / 100
 尼龙衣裤不宜贴身穿 / 100
 鞋子一定要舒服 / 100
 高跟鞋得走稳 / 100
 丝瓜筋制作鞋垫法 / 101
 如何给新生儿买衣服 / 101
 如何选购保暖内衣 / 101

衣物保养

衣服的分类收藏 / 101
 五类冬衣的收存常识 / 101
 羊绒衣服的保养及贮藏方法 / 102
 防止羊毛衫缩水的技巧 / 102
 西装的保养 / 102
 真丝服装的保养 / 102
 衬衫的保养 / 102
 内衣的保养 / 103
 衣物熨烫的几种方法 / 103
 长裤、裙子、衣领如何熨烫 / 103
 哪些衣物不宜放樟脑丸 / 103
 皮鞋的保养原则 / 103
 靴筒不变形的方法 / 104
 衣物晾晒前要拉展 / 104
 晾晒鞋子小窍门 / 104
 常晒枕头有益健康 / 104

洗涤去污小窍门

家用洗涤剂选择法 / 104
 衣物洗涤一般注意事项 / 104
 衣服不宜久泡 / 105
 新衣先用盐水洗 / 105

毛线衣物洗涤法 / 105
 印花织物洗涤法 / 105
 丝绒衣物洗涤法 / 105
 丝绸衣物洗涤法 / 105
 羊毛衫洗涤法 / 106
 羽绒服洗涤法 / 106
 牛仔服洗涤法 / 106
 衬衫领子袖口保洁法 / 106
 领带洗涤法 / 106
 旅游鞋洗涤法 / 106
 鞋子除臭法 / 107
 衣物血渍、奶渍、汗渍去除法 / 107
 墨痕去除法 / 107
 常备外用药污渍去除法 / 107
 酒、果汁类污渍去除法 / 108
 饭汤、菜渍、调味品污渍去除法 / 108
 衣物泛黄、油漆、胶类污渍去除法 / 108
 其他污渍去除法 / 108

家居

109

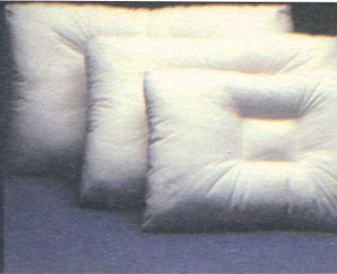
住房装修须知

建筑层数知多少? / 110
 新房入住需知 / 110
 标准住宅的要求 / 110
 签订购房合同的技巧 / 110
 购买二手房的“五个心眼” / 111
 如何同物业公司签订物业管理合同 / 111
 控制装修费用的四个技巧 / 112
 绝对省钱的几大“抠门”装修法 / 112
 装修完工如何验收 / 112
 北方冬季装修好处多 / 113



BOSS

HUGO BOSS



书房布局、布置的讲究 / 113

儿童房间设计要注意的三个事项 / 113

老人房间的布置 / 114

婚房的布置 / 114

如何创造卫生间的良好环境 / 114

如何选购瓷砖 / 114

地砖种类及质量鉴定 / 114

如何计算粉刷涂料 / 115

如何计算墙纸用量 / 115

木地板的好处与坏处 / 115

冬天房间保温方法 / 115

巧防居室的现代化污染 / 116

家用须知

窗帘的选择常识 / 116

瓷砖清洗方法 / 116

竹地板的保养常识 / 116

如何去除白墙上的污迹 / 117

灯具的种类 / 117

防止家具污染室内空气 / 117

谨防室内照明危害 / 118

沙发并非越软越好 / 118

怎样擦玻璃 / 118

判断隔音玻璃好与坏 / 118

如何识别进口家电认证标志 / 118

常用家电装修小建议 / 119

什么是UPS / 119

如何计算家电耗电量 / 119

家电节电小常识 / 119

哪些家电配件不宜买 / 120

人不宜经常接触的电器 / 120

微波炉的种类 / 120

如何清洗微波炉 / 120

微波炉加热注意事项 / 120

烤箱的选购 / 121

烤箱的使用要点 / 121

家用洗碗机的选择 / 121

消毒柜选购及使用 / 121

电饭煲的选购 / 121

使用电水壶要注意 / 122

如何防止电热杯引起火灾 / 122

电暖气的种类 / 122

电暖气的正确使用 / 123

清洗抽油烟机有妙法 / 123

电子打火灶故障排除法 / 123

液化气着火扑救法 / 123

饮水机应常清洗 / 123

家用净水器选购法 / 123

如何延长吸尘器的寿命 / 124

选购电冰箱的几个常识 / 124

去除电冰箱异味的几种方法 / 124

给电冰箱打扫卫生 / 124

电冰箱运转不停怎么办 / 125

洗衣机的类型 / 125

巧用洗衣机洗衣 / 125

洗衣机的污水要放净 / 125

硬币、纽扣掉入洗衣机怎么办 / 125

洗衣机常见故障 / 125

热水器的种类 / 126

怎样使热水器少生水垢 / 126

燃气热水器使用常识 / 126

对燃气热水器做常规检查 / 126

电热水器的使用常识 / 126

太阳能热水器使用注意事项 / 127

大屏幕彩电使用须知 / 127

选购高端电视机应注意的三点 / 127

如何购买微型液晶彩电 / 127

液晶电视机的保养常识 / 128

雷雨天可以看电视吗 / 128

如何给电视机除尘 / 128

电视机防爆防自燃三大常识 / 128

电视遥控器不灵的处理方法 / 129

使用遥控器时应注意 / 129

如何擦电视机屏幕 / 129

不要躺着看电视 / 129

国产空调上字母的含义 / 130

空调“P”是什么意思 / 130

如何节省空调用电 / 130

重新启用空调要注意 / 130

怎样预防空调病 / 131

吊兰可防“空调病” / 131

电动车电瓶保养方法 / 131

如何选购电风扇 / 131

正确购买使用电热毯 / 132

如何防电吹风的辐射 / 132

电须刀的选购技巧 / 132

收录机如何使用会省电 / 132

MP3小常识 / 133

购买数码摄像机的常识 / 133

数码摄像机的一些问题解释 / 133

数码相机的保养 / 134

存储介质 / 134

组合音响选购步骤 / 134

选购DVD机应注意 / 134

VCD、DVD机保养法 / 135

识别激光唱片代号 / 135

选择卡拉OK伴唱机的常识 / 135

如何消除电脑噪音 / 135



如何检修音箱故障 / 136
 如何选购笔记本电脑 / 136
 家用电脑使用应注意 / 137
 笔记本电脑保养技巧 / 137
 不宜用电脑看VCD光盘 / 137
 如何防止电脑有害射线的伤害 / 137
 电脑桌的高度为多少合适 / 138
 操作电脑时,怎样保护眼睛 / 138
 传真机的功能 / 138
 如何在网上购买放心手机 / 139
 使用手机应注意的几个问题 / 139
 手机进水怎么办 / 139
 如何选购无绳电话 / 140
 无绳电话辐射知多少 / 140
 国产电话机的型号 / 140
 如何远离电话骗子 / 140
 如何购买家用打印机 / 141
 银行卡要远离磁场源 / 141
 消除日光灯“嗡嗡”声 / 141
 电子表要避免电热毯 / 141
 手表除潮法 / 141
 手表外包装盒不宜丢掉 / 141
 手表被磁化后怎么办 / 142
 戴夜光表睡觉不好 / 142
 辨别进口名表的真假 / 142
 镀金、镀黄手表保养法 / 142
 自测家用电表准或不准 / 142
 雨伞保养法 / 143
 慎选药物牙膏 / 143
 框架眼镜如何保养 / 143
 眼镜片防雾法 / 143
 选太阳镜须知 / 144
 隐形眼镜使用常识 / 144

选择铁锅要注意 / 144
 厨房除锈防锈小妙招 / 144
 怎样煮牛奶可以不粘锅 / 145
 铁锅使用小窍门 / 145
 如何选购高压锅 / 145
 怎样正确使用高压锅 / 146
 如何选购自动电压力锅 / 146
 如何选择电磁炉 / 146
 家用餐具消毒方法 / 147
 塑料餐具知多少 / 147
 怎样选购菜刀 / 148
 如何挑选木质砧板 / 148
 冷冻竹筷标签容易除 / 148
 厨房换气扇如何去污 / 148
 怎样除去茶杯上的茶垢 / 148
 水壶除垢的简易方法 / 148
 合理节省家庭用水 / 149
 家庭怎样正确使用液化气 / 149
 如何巧用燃气灶节约燃气 / 149
 如何选购陶瓷餐具 / 149
 钉子钉牢法 / 149
 紫砂茶壶养壶法 / 150
 清除口香糖的技巧 / 150
 辨别塑料袋有毒无毒方法 / 150
 枕头的类型 / 150
 怎样挑选一张好的凉席 / 151
 镜子洁净有办法 / 151
 盆景艺术如何造型 / 151
 插花作品构图原则 / 151
 插作瓶花和盘花的技术要点 / 152
 延长插花寿命的方法 / 152
 插花经久耐看巧管理 / 153
 自然式插花法 / 153

居室不宜过多养花 / 153
 哪些花不宜放在室内 / 153
 孕妇婴儿居室忌放花草 / 153
 哪些植物可除室内甲醛 / 154

休闲运动 155

XIUXIANYUNDONG

周末休闲方式 / 156
 老人休闲运动可选择的项目 / 156
 垂钓的益处 / 156
 钓鱼应了解的常识 / 156
 放风筝好处多 / 157
 放风筝的技巧 / 157
 久坐不动害处知多少 / 157
 有氧运动的益处 / 158
 有氧运动小建议 / 158
 体力劳动不能代替体育运动 / 158
 跳绳运动好处多 / 158
 老年人运动要注意什么 / 159
 海边游泳注意事项 / 159
 哪些人不适合游泳 / 159
 游泳后应注意什么 / 159
 打保龄球的益处 / 160
 保龄球礼仪 / 160
 滑冰运动的益处 / 160
 步行的益处 / 160
 长跑的注意事项 / 161
 爬山的益处 / 161
 自行车运动的益处 / 161
 练太极拳的益处 / 161
 羽毛球运动的好处 / 161
 全民运动乒乓球 / 162
 初学者购买乒乓球拍推荐 / 162



瑜伽帮你练气质 / 162
滑草运动的常识 / 162
什么是蹦极 / 163
腹部健美法 / 163
胸部巧健美 / 163
腿部巧健美 / 164
女性运动时如何防止妇科创伤 / 164

陶冶性情 165

TAOYEXINGQING

绘画的种类 / 166
能够帮助睡眠的音乐 / 166
钢琴的选购常识 / 166
钢琴的清洁保养 / 166
选购古筝的要点 / 167
如何保养古筝 / 167
电子琴的选购常识 / 167
笛的选购常识 / 168
了解棋类 / 168
书的常识 / 169
常用的几种阅读方法 / 169
常用速读技巧 / 170
倾力推荐的几本书 / 170
宽带城域网的特点 / 170
健康上网的时限 / 170

美容减肥 171

MEIRONGJIANFEI

美容宝典

美容首先要营养均衡 / 172
睡眠美容法 / 172
肌肤过敏常识 / 172

日常生活美容四忌 / 173
夏季美容护肤知识 / 173
水水嫩嫩走进秋天 / 173
冬季怎样护肤 / 174
肌肤细腻法 / 174
快速消除黑眼圈 / 175
盐加牛奶去黑头 / 175
淤青不见了 / 175
消除肌肤小皱纹 / 175
让小腿变瘦的诀窍 / 176
女子不可百日无红糖 / 176
温柔练就小蛮腰 / 176
常吃山药有益肌肤 / 176
果蔬美容小知识 / 176
洗面奶的常识 / 177
对化妆水的认识 / 177
爽肤水、眼霜、面霜使用方法 / 178
化妆品不宜过量使用 / 178
慎用美容雀斑霜 / 178
慎做面部除皱手术 / 178
油性皮肤去油方法 / 179
皮肤晒伤处理常识 / 179
哪些食物会使皮肤美白 / 179
哪些食物会使皮肤变黑 / 179
几种排毒养颜的食品 / 180
如何化生活妆 / 180
鼻子化妆小技巧 / 180
戴隐形眼镜化妆应注意 / 181
哪些人不宜割双眼皮 / 181
美容面膜DIY / 181
怎样保护指甲 / 181
青春痘防治小常识 / 182
有害健康的时尚生活 / 182

哪些食物可补充头发的营养 / 182
洗发常识 / 182
除头屑的方法 / 183
四个标准看肥胖 / 183
女性易“发胖”的原因 / 183
有效消除小肚腩的饮食方案 / 183
会引起发胖的生活习惯 / 184
边吃边瘦的方法 / 184
药物减肥小常识 / 184

安全急救 185

ANQUANJJIU

家居失火应急措施 / 186
哪些火灾不能用水扑救 / 186
常见的几种手提式灭火器 / 186
毒气泄漏后怎么处理 / 187
面对人潮怎么办 / 187
台风来袭前可能会有预兆 / 187
如何预防台风 / 188
防雷知多少 / 188
山洪灾害防御常识 / 188
入住宾馆切记防火“四要” / 188
如何避免被抢劫 / 189
遭遇抢劫时的自卫技巧 / 189
出租车司机被抢怎么办 / 189
女性日常自我保护技巧 / 189
外出期间的家庭防盗 / 190
野外求救的方法 / 190
紧急情况莫恋财 / 190
地震逃生、避险与自救常识 / 190
住在高层的人地震时如何自救 / 191
空难的自救方法 / 191
车祸急救常识 / 191



地铁遇险急救 / 192
水灾发生自救常识 / 192
火灾发生自救常识 / 192
夏天游泳抽筋自救措施 / 193
怎样做人工呼吸 / 193
什么叫电子复苏 / 193
煤气中毒后的急救措施 / 193
被毒蛇咬伤怎么办 / 194
如何应付蜂蜇 / 194
老幼用药剂量的折算 / 194
血压多少为正常 / 194
心血管病急救药家庭常备 / 194
心脑血管疾病的急救 / 195
外伤止血的方法 / 195
烫伤以后怎么办 / 195
虚脱病人应如何处置 / 195
当身边有人晕倒时 / 195
对触电者的急救 / 196
新生儿高烧发热急救方法 / 196
正确使用创可贴 / 196
儿童手指夹伤如何处理 / 196
老人摔倒时的急救 / 196

花卉

HUAHUI

197

世界上的国花 / 198
中国十大名花 / 198
中国部分城市的市花 / 198
中国十二个月的当令花 / 198
能够组成“花钟”的花 / 198
各国的花节 / 199
花语的表述 / 199
送花有讲究 / 199

节日送花 / 200
养花的基本常识 / 200
正确施花肥 / 201
花卉营养液知多少 / 201
残茶、蛋壳做花卉肥料应注意事项 / 201
养花巧用醋 / 201
鲜花插瓶加点阿司匹林 / 201
阳台种花法 / 202
识别有毒花卉 / 202
花盆知多少 / 203
花卉季节浇水要领 / 203
判断盆花湿度技巧 / 203
南花北养的四个技巧 / 203
秋菊越冬小方法 / 204
沙养水仙怎么养才能活得好 / 204
巧让昙花白天开放 / 204
怎样使家庭种植的文竹开花 / 204
君子兰断叶再植法 / 205
韭菜预防杜鹃花病害 / 205
米兰如何防病虫害 / 205
仙人掌的病虫害防治 / 205
仙人掌类植物腐烂如何处理 / 206
草坪养护常识 / 206

宠物

CHONGWU

207

养宠物的好与坏 / 208
宠物的选择及注意事项 / 208
巧治宠物跳蚤 / 208
给宠物打疫苗 / 208
教狗定地排便的技巧 / 208
宠物狗的选购 / 209
狂犬病的相关常识 / 209

初养小狗的注意事项 / 209
给狗梳毛的方法 / 209
初养鸟者的选鸟建议 / 209
常见鸟病的防治要领 / 210
鸟饲料的两种配制方法 / 210
鹦鹉的喂养建议 / 210
鸽子的饲养 / 210
画眉的挑选及饲养 / 211
常见观赏鱼的种类 / 211
金鱼的挑选技巧 / 211
鱼缸的挑选 / 212
家庭养鱼换水常识 / 212
给鱼喂食的常识 / 212
热带鱼搭配混养技巧 / 212

社交礼仪

SHEJIAOLIYI

213

社交禁忌

一些国家的社交礼仪 / 214
西方忌讳“13”的由来 / 214
西方人点烟忌“3”的由来 / 214
怎样克服社交中的羞怯心理 / 215
给初涉职场人的几点建议 / 215
教养教会你这样沟通 / 215
如何婉言拒绝别人的请求 / 216
说服他人的“战术” / 216
道歉的艺术 / 217
你知人善用了吗 / 217
让友情长久芬芳 / 217
与同事友好相处 / 217
让家庭和睦美满 / 218
做好父母的五大秘密 / 218



中国送花习俗 / 218

彬彬有礼

握手礼仪 / 219

举止礼仪 / 219

体语艺术 / 219

介绍礼仪 / 219

称呼礼仪 / 219

传真礼仪 / 220

公关电话礼仪 / 220

电子邮件礼仪 / 220

招待宴请的礼仪 / 220

中国赴宴礼仪 / 220

碰杯礼仪的由来 / 221

斟酒应注意 / 221

吸烟应注意的礼仪 / 221

吃西餐的礼仪常识 / 221

春节拜年的常识 / 222

中式结婚典礼的一般程序 / 223

婚礼八大主角着装原则 / 223

婚礼宾客着装原则 / 223

名片使用礼仪 / 223

藏族哈达知多少 / 223

佩戴黑纱的由来 / 224

下半旗致哀的由来 / 224

“男左女右”的由来 / 224

经济贸易

JINGJIMAOYI

225

世界贸易组织(WTO) / 226

国际货币基金组织(IMF) / 226

世界知识产权组织(WIPO) / 226

国际贸易 / 226

金融 / 226

货币 / 227

银行 / 227

世界银行(BIRD) / 227

中国人民银行 / 227

人民币上“中国人民银行”

字样的由来 / 227

301条款 / 228

黄金储备 / 228

外汇储备 / 228

汇率 / 228

货币升值与贬值 / 229

世界货币 / 229

美元 / 229

英镑 / 229

欧元 / 229

人民币 / 230

第五套人民币的防伪特征 / 230

水印 / 230

假币 / 230

电子货币 / 231

信用卡 / 231

国债 / 231

储蓄 / 231

典当行 / 232

贷款 / 232

按揭 / 232

风险的由来 / 232

股票 / 233

熊市与牛市 / 233

道琼斯指数 / 233

日经指数 / 233

恒生指数 / 234

上证指数和深证指数 / 234

彩票 / 234

金融危机 / 234

产权 / 234

兼并 / 235

破产 / 235

股份制 / 235

劳动合同制 / 235

市场经济 / 235

网络经济 / 236

经济特区 / 236

包产到户 / 236

集贸市场 / 236

超级市场 / 237

跳蚤市场 / 237

金融市场 / 237

期货市场 / 237

证券交易所 / 238

第三产业 / 238

海关 / 238

关税 / 238

最惠国待遇 / 239

关税壁垒 / 239

保税区 / 239

顺差与逆差 / 239

走私 / 239

知识产权保护 / 240

经纪人 / 240

外资企业 / 240

投资公司 / 240

股份公司 / 240

跨国公司 / 241



通货膨胀 / 241

经济危机 / 241

保险 / 241

广告 / 241

招牌 / 242

公证 / 242

名片 / 242

专利 / 242

外币符号“\$” / 242

钱币上人物肖像 / 242

三百六十行指什么 / 243

八小时工作制 / 243

钞票的由来 / 243

大写数字额 / 243

中国最早的货币 / 244

元宝 / 244

万贯 / 244

古代铜钱的内孔为什么是方的 / 244

理财

LICAI

245

理财技巧

赚钱者应该把握的几点 / 246

理财的基本常识 / 246

家庭理财基本原则 / 246

分阶段科学理财 / 246

月光族怎样学会理财 / 247

什么是五险一金 / 247

分阶段选择保险法 / 247

工薪阶层怎样买保险 / 247

怎样挑选保险代理人 / 248

保险计划制订法 / 248

保险合同的变更、解除与终止 / 248

保险险种变更法 / 248

保险单验收法 / 249

投保失误退保法 / 249

投保出险后如何理赔 / 249

保险单据票证保存法 / 249

人寿保险投保法 / 249

缴纳基本医疗保险费的方法 / 250

是把钱存起来还是拿出来 / 250

储蓄、贷款、债券 / 250

储蓄利息多得法 / 251

如何选择银行卡 / 251

定期存款提前支取利息算法 / 251

定期存款逾期利息算法 / 252

债券投资的原则 / 252

债券投资时掌握三法 / 252

国债提前支取利率算法 / 252

国债逾期利率算法 / 253

国际黄金市场上的主要投资方式 / 253

股票投资的风险 / 253

如何减少股票投资风险 / 253

股票投资保本投资法 / 253

钱币收藏投资的方法 / 254

邮票投资 / 254

邮票齿孔在集邮时的意义 / 254

鉴赏邮票的常识 / 254

邮票的真伪如何鉴别 / 255

邮票品相的鉴定方法 / 255

完整剥离邮票法 / 255

金银首饰的投资 / 255

计算K金中纯金含量的窍门 / 256

评价钻石的四个“C” / 256

鉴别真假钻石的方法 / 256

水晶真假鉴别法 / 257

区别水晶与玻璃的方法 / 257

玉饰品的真伪鉴别 / 257

合理的家庭消费观念 / 258

安排家庭文化消费的原则 / 258

适当安排家庭旅游开支 / 258

如何面对冲动消费 / 258

购物讨价还价方法 / 259

产品保质期与保存期的区别 / 259

家庭变废为宝有哪些 / 259

网上开个小店需要什么手续 / 260

法律

FALU

261

税收基本常识 / 262

一些税种简介 / 262

哪些行业可免税 / 262

百姓日常直接缴纳的税种 / 262

百姓间接缴纳的税种 / 263

什么是物业管理 / 263

物业管理合同内容 / 263

民事官司知多少 / 263

民事答辩状怎么写 / 264

什么人不能当证人 / 264

哪些案件法院不受理 / 264

请律师时该注意些什么 / 265

法律援助知多少 / 265

结婚登记的相关程序 / 265

结婚证的用途 / 266

夫妻在人身方面有哪些权利义务 / 266

留学生夫妻在国外离婚如何办手续 / 266

双方自愿离婚是否要到法院提出



诉讼 / 266

什么情况下, 男方不得提出离婚 / 266

离婚时分割财产的原则 / 267

与现役军人离婚的特殊规定 / 267

复婚的法律手续 / 267

家庭中的财产哪些归一方所有,

哪些归夫妻共有 / 267

夫妻关系存续期间怎么分割遗产 / 267

夫妻一方对外所负的债务, 另一

方有偿还的义务吗 / 268

离婚了, 孩子谁抚养 / 268

继父母及继子女间有哪些权利和

义务 / 268

儿媳对公婆是否有赡养义务 / 268

房屋产权 / 268

什么叫房屋产权证 / 268

房屋出租未约定维修义务的, 该

由谁维修 / 269

承租公有房屋需办理哪些手续 / 269

私房出租, 要办哪些手续 / 269

遗嘱的方式 / 269

中国遗嘱的形式及要求 / 270

我国继承分配原则是什么 / 270

遗嘱的撤销或变更方式 / 270

遗嘱执行人的职责 / 270

哪些人可当遗嘱执行人 / 271

遗产中的“其他合法财产”是指

什么 / 271

哪些人是法定继承人 / 271

继子女和继父母之间是否能继承

遗产 / 271

未成年人的继承权谁行使 / 271

不宜分割的遗产怎么处理 / 271

什么样的收养行为不具有法律效
力 / 272

猎头公司在人才流动中起什么作
用 / 272

怎样签订劳动合同 / 272

劳动法规定的工作日 / 273

一般工资核算法 / 273

延长工作时间的工资支付 / 273

合同制工人可以解除合同的情况 / 273

用人单位可以解除劳动合同的情
况 / 273

不发工资怎么办 / 274

打工安全守则 / 274

提防求职陷阱 / 274

网上购物防骗手则 / 274

信 息

XINXI

275

信鸽 / 276

什么是烽火狼烟 / 276

邮驿 / 276

邮政 / 276

鸡毛信 / 276

邮票的由来 / 276

邮票齿孔的来历 / 277

贴邮票位置的由来 / 277

邮戳 / 277

邮政编码的由来 / 277

明信片 / 277

邮筒 / 278

邮政储蓄 / 278

特快专递 / 278

中国邮政标志的含义 / 278

邮票之“第一” / 278

世界各国邮筒颜色 / 278

邮票的种类 / 279

电报 / 279

莫尔斯电码 / 279

博多电码 / 279

无线电通信 / 280

电话 / 280

无线电话 / 280

卫星通信 / 280

光纤通信 / 280

无线电广播 / 281

地球站 / 281

卫星电视 / 281

卫星电话 / 281

光纤与光缆 / 281

海底光缆 / 282

因特网 / 282

局域网 / 282

内部网 / 282

电子邮件 / 282

电子邮箱符号@的由来 / 283

BBS / 283

电子商务 / 283

语音信箱 / 283

信息高速公路 / 283

IP电话 / 284

可视电话 / 284

SIM卡 / 284

CDMA系统 / 284



政治、军事

ZHENGZHIJUNSHI

285

联合国的由来 / 286
 联合国的国徽 / 286
 联合国大会 / 286
 联合国秘书长 / 286
 联合国历届秘书长 / 286
 联合国安全理事会 / 287
 联合国的三个“国都” / 287
 联合国的语言是如何翻译的 / 287
 联合国教育、科学和文化组织 / 287
 联合国儿童基金会 / 288
 国际法院 / 288
 世界上第一个无产阶级组织 / 288
 “国家”一词的由来 / 288
 君主制 / 289
 君主立宪制 / 289
 共和制 / 289
 议会制 / 289
 总统制 / 290
 内阁制 / 290
 总理 / 290
 首相 / 290
 “杜马”一词的由来 / 291
 发达国家 / 291
 发展中国家 / 291
 第三世界 / 292
 国旗、国徽与国歌 / 292
 首都 / 292
 竞选 / 292
 弹劾 / 292
 全民公决 / 292
 北约 / 293

华约 / 293
 欧盟 / 293
 不结盟运动 / 293
 七十七国集团 / 294
 非洲国家统一组织 / 294
 东盟 / 294
 阿拉伯国家联盟 / 294
 美洲国家组织 / 294
 亚太经济合作组织 (APEC) / 295
 上海合作组织 / 295
 八国首脑会议 / 295
 红十字会与红新月协会 / 295
 外交使节 / 295
 外交特权与豁免权 / 296
 圆桌会议 / 296
 政治避难 / 296
 引渡 / 296

军事

热战 / 296
 冷战 / 296
 中立国 / 296
 沙文主义 / 297
 法西斯主义 / 297
 霸权主义 / 297
 三K党 / 297
 古巴导弹危机 / 297
 水门事件 / 297
 世界军衔制度 / 298
 肩章 / 298
 军旗 / 298
 军徽 / 298

勋章 / 298
 军乐 / 299
 仪仗队 / 299
 阅兵式 / 299
 陆军 / 299
 海军 / 299
 空军 / 299
 雷达 / 300
 沙盘 / 300
 空降兵 / 300
 海军陆战队 / 300
 特种部队 / 300
 警察 / 301
 世界著名军校 / 301
 黄埔军校 / 301
 中国古代的军衔 / 301
 中国十大元帅、将军 / 301
 “三八”线 / 301
 游击战 / 302
 闪击战 / 302
 电子战 / 302
 心理战 / 302
 常规武器 / 302
 大规模毁灭性武器 / 302
 核武器 / 303
 原子弹 / 303
 核冬天 / 303
 化学武器 / 303
 生物武器 / 303