家庭百科现用现查

千家万户琐碎事

一查二看尽皆通



张薇 编著

金城出版社

JIA TING BAI KE XIAN YONG XIAN CHA

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭百科

现 用 现 查

张 薇

金 城 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

家庭百科现用现查/张薇编. -北京:金城出版社,2000.10
ISBN 7-80084-308-4

Ⅰ.家… Ⅱ.张… Ⅲ.家庭-生活-知识 Ⅳ.TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70903 号

金城出版社出版发行
(北京朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)
河北省高碑店市印刷厂印刷
850×1168 毫米 1/32 16.375 印张 380 千字
2000 年 10 月第 1 版 2001 年 4 月第 2 次印刷
印数:6001-8000 册
ISBN 7-80084-308-4/T·6
定价:25.00 元

序 言

这不是一本说教的书,而是一本能真正帮你解决各种困难的"字典"!

本书在实用性方面可说是独树一帜。在这里,编者首先告诉读者一件趣事:就在本书的编写工作即将完成之际,编者的一位同仁偶然看到了我手头的书稿,一翻之下,欣喜不已,连连责怪自己为什么这么粗心,居然不知道身边有"宝"。原来,他前几天买了一台燃气热水器,由于质量不过关,造成他妻子煤气中毒,幸亏抢救及时才免去了性命之忧。作为一名消费者,他知道应该维护自己的合法权益,却一筹莫展,不知该从何处着手,不由得憋了一肚子气。看了本书第二章《家庭购物》中的"怎样购买燃气热水器"和第八章《家庭保护》中的"消费者权益受损时向哪些部门投诉"、"怎样写投诉信"、"怎样对不合格产品造成的损害要求赔偿"等条目时,心头郁积多日的阴影一扫而光,满肚子的气也放得差不多了,该如何去做,他早就了然于胸了。

编写过程中的这段小插曲,更加增添了我们的信心,我们深信:本书定能经得起读者的检验!

现代生活纷繁多变,时代发展日新月异,而家庭生活中面临的问题更是琐碎复杂,人们在繁忙的工作之余常为家庭琐事所累,时时有焦头烂额之感。那么,不妨请你翻开这本"字典"——《家庭百科现用现查》,这里有你最常用的家庭生活常识,这里有你解决各种最现实、最棘手问题的妙策良方。本书

力求以最明白易懂的语言、最快捷的方式，令你在谈笑间化解万千烦难事，令你的家庭生活从此充满灿烂的阳光。

需要指出的是，本书所列方法并非我们的创造，而是千万个幸福家庭在日常生活中屡试不爽的经验之总结，同时我们也参阅了许多专家学者的有关著作，以使本书更具有科学性和实用性，同时也具有重要的收藏价值。

编 者

2000.8

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

	序	(1)
第一章	家庭理财	(1)
第一节	理财秘诀	(1)
	家庭理财有什么作用	(1)
	要制订正确的理财目标	(2)
	家庭经济收入的主要渠道	(3)
	夫妻应共同理财	(4)
	家庭理财应建立帐簿	(5)
	将钱花在刀刃上	(6)
	安排好家庭文化消费	(6)
第二节	储蓄生财与股市经验	(8)
	利率、利息 ABC	(8)
	怎样让储蓄多获利息	(10)
	怎样申请小额抵押贷款	(11)
	定期存款与投资国债的利与弊	(11)
	股票有哪些特点	(13)
	股票交易流程是怎样的	(14)
	股市风险有哪些	(15)
	股市经验集萃	(16)
第三节	利用收藏聚积财富	(17)
	投资于收藏的基本技巧	(17)
	邮票有哪些种类和形式	(20)
	怎样收集、整理邮票	(26)
	怎样鉴别邮票真伪	(28)
	如何买进和抛出邮票	(30)
第四节	保险也是生财路	(31)
	保险的作用	(31)
	现代家庭风险有哪些	(32)

目录

保险分类 …… (33)
什么是自愿保险和强制保险 …… (33)
什么是人身保险和财产保险 …… (34)
人身保险的用途 …… (34)
家庭保险中的可保财产 …… (34)
少年儿童可投保险种 …… (35)
家庭投保如何确定投保人 …… (35)
投保需经过什么程序 …… (36)
投保人如何填写投保单 …… (36)
保险合同应具备哪些条款 …… (37)
保险合同什么情况下导致无效 …… (38)
投保人应履行哪些义务 …… (38)
投保人、被保险人的违约责任有哪些 …… (39)
如何解决投保人与保险人争议 …… (40)
保险合同的解除与变更 …… (40)
家庭被盗后怎样向保险公司索赔 …… (41)
如何处理家庭财产两全保险的索赔争议 … (41)

第二章 家庭购物 …… (43)

第一节 购物技巧 …… (43)

选购商品应掌握哪些常识 …… (43)
怎样购买时髦商品 …… (44)
怎样选购普通商品 …… (45)
怎样选购廉价商品 …… (46)
怎样使购买的物品称心如意 …… (47)
最佳购物选择与技巧 …… (48)
购买有奖销售商品技巧 …… (49)

第二节 购物防伪 …… (50)

哪些商品属伪劣商品 …… (50)
怎样避免购买假冒商品 …… (51)

目录

	购物防伪六法 …… (51)
	怎样鉴别假冒名烟 …… (52)
	怎样鉴别国家名酒的真伪 …… (54)
	如何判定白酒质量和酒度 …… (55)
	怎样鉴别伪劣啤酒 …… (56)
	怎样鉴别茶叶的真假 …… (57)
	怎样鉴别新茶的质量 …… (58)
	中国十大名茶及其特点 …… (59)
	怎样选购保健茶 …… (60)
第三节	药品的选购 …… (61)
	药品的选购常识 …… (61)
	成药质量的一般鉴别 …… (62)
	怎样选购营养保健品 …… (64)
	怎样选购减肥药物 …… (65)
第四节	住房及家具的选购 …… (66)
	怎样购买商品房 …… (66)
	筹集购房资金方式有哪些 …… (67)
	购置房屋应注意哪些方面 …… (68)
	怎样选择防盗门 …… (70)
	怎样选择现代家具 …… (71)
	怎样鉴别家具的质量 …… (72)
	怎样鉴别沙发的质量 …… (73)
	怎样选购沙发的面料 …… (74)
	怎样选用床垫 …… (75)
	怎样选购床单 …… (76)
	怎样选择窗帘 …… (76)
第五节	家用电器的选购 …… (78)
	购买家电的一般方法 …… (78)

目录

		怎样选购普通电冰箱 …… (78)
		如何根据自家条件购买洗衣机 …… (80)
		怎样选购新型大屏幕彩电 …… (81)
		怎样选购家用电脑 …… (82)
		怎样选购空调器 …… (84)
		怎样选购燃气热水器 …… (86)
	第六节	金银首饰的鉴别 …… (86)
		怎样区分五种金 …… (86)
		怎样区分白金与白色金 …… (87)
		怎样鉴别白金与白银 …… (88)
		怎样区分三种白金首饰 …… (89)
		怎样选择镀金首饰 …… (90)
		怎样识别真假包金饰品 …… (91)
	第三章	休闲娱乐 …… (92)
	第一节	休闲娱乐,家庭生活新风景 …… (92)
		休闲娱乐是高层次的生活追求 …… (92)
		休闲娱乐是现代家庭生活的大趋势 …… (93)
		休闲方式的不同类型 …… (95)
		怎样选择休闲方式 …… (96)
	第二节	旅游观光陶冶性情 …… (100)
		什么是休闲性旅游 …… (100)
		旅游常识有哪些 …… (101)
		旅游中如何保健 …… (103)
		如何保证旅游安全 …… (104)
		别忽视旅游保险 …… (106)
		在游乐中可消除疲劳 …… (107)
		在游玩中教育孩子 …… (107)

目录

	第三节	家居生活追求情调 …… (108)
		如何选择家庭花卉 …… (108)
		正确使用花盆 …… (111)
		盆土如何装盆 …… (112)
		如何浇水 …… (113)
		如何施肥 …… (114)
		如何整枝 …… (115)
		怎样保护花朵 …… (116)
		怎样进行花卉四季管理 …… (116)
		饲养宠物应具备哪些条件 …… (116)
		怎样挑选鸟笼 …… (119)
		怎样给鸟喂食 …… (120)
		怎样对鸟进行日常管理 …… (121)
		怎样养猫 …… (122)
		怎样养狗 …… (125)
		怎样养鸽 …… (128)
		怎样练习毛笔、硬笔书法 …… (132)
		摄影的常识有哪些 …… (137)
		收藏是一种高层次的休闲 …… (139)
		收藏的基本常识 …… (140)
		什么是网际娱乐 …… (142)
		新型网上冲浪 …… (143)
	第四节	动静结合,积极休闲 …… (145)
		钓鱼的乐趣 …… (145)
		如何准备钓具 …… (147)
		怎样才能多钓鱼 …… (150)

目录

	钓鱼应注意哪些事项 …… (150)
	太极拳有哪些特点 …… (151)
	太极拳有哪些动作要领 …… (153)
	打太极拳的注意事项 …… (156)
	如何唱好卡拉 OK …… (157)
	怎样蹦迪 …… (160)
	怎样下国际象棋 …… (161)
	怎样打桥牌 …… (163)
	怎样下围棋 …… (165)
	几种新型球类运动 …… (167)
	推荐几种水上运动 …… (169)
	漂流与卡丁车 …… (171)
	怎样放风筝 …… (172)
第四章	家庭环境 …… (174)
第一节	居住环境 …… (174)
	注意住宅与周围环境的协调 …… (174)
	注意环境的绿化 …… (175)
	居室的高度有何要求 …… (176)
	如何调节居室湿度和温度 …… (177)
	怎样增加室内采光 …… (178)
	注意居室通风 …… (179)
	营造一个无污染的家庭 …… (180)
	夏季创造清静的环境 …… (183)
	要搞好家庭卫生 …… (183)
	做好春季灭虫工作 …… (185)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

第二节	居室装饰	…… (186)
	如何选择居室装饰风格	…… (186)
	居室空间巧利用	…… (188)
	居室陈设艺术	…… (189)
	居室装饰物巧布置	…… (189)
	如何利用花卉装饰居室	…… (193)
第三节	情绪环境	…… (194)
	健康人生来源于家庭的和谐	…… (194)
	避免不良情绪污染家庭环境	…… (195)
	如何保持良好情绪	…… (195)
	切忌家庭“垃圾”影响孩子	…… (196)
第五章	养生与美容	…… (198)
第一节	认识生命的奥秘	…… (198)
	生命的诞生	…… (198)
	生命的发展	…… (200)
	生命的局限	…… (201)
第二节	饮食养生	…… (201)
	怎样满足合理营养的要求	…… (201)
	科学的饮食结构是怎样的	…… (202)
	四季膳食怎样合理安排	…… (204)
	青春期饮食诀窍	…… (205)
	高考前怎样合理饮食	…… (206)
	中年人的合理膳食	…… (207)
	老年人饮食养生	…… (208)
	饱和脂肪食物不宜多吃	…… (209)
	“钠”摄取要适量	…… (209)
	喝纯水更健康吗	…… (210)

目录

		更卫生地饮用自来水 …… (211)
		要注意增加饮水量 …… (212)
		防止皮肤衰老的饮食方法 …… (212)
		使头发更具魅力的饮食方法 …… (214)
	第三节	睡眠与沐浴养生 …… (215)
		失眠的种类及原因 …… (215)
		良好睡眠 10 要诀 …… (216)
		睡眠 4 窍门 …… (217)
		催眠的 5 种食品 …… (218)
		睡眠九忌 …… (218)
		沐浴有哪些作用 …… (219)
		冷水浴有哪些好处 …… (220)
		怎样洗澡更健康 …… (220)
	第四节	头、面部保养法 …… (222)
		怎样保健大脑 …… (222)
		怎样保健目、耳、鼻 …… (225)
		怎样保健口齿 …… (226)
		怎样保健颜面 …… (230)
		怎样保健头发 …… (232)
	第五节	如何轻松减肥 …… (233)
		正确认识肥胖 …… (233)
		盲目减肥其害无穷 …… (235)
		治肥胖病症六法 …… (236)
		妙用饮食减肥 …… (236)
		蔬菜减肥方法 …… (238)
		怎样运动减肥 …… (239)
		减肥忌食种类 …… (240)

目录

第六节 美容与着装 …… (242)
怎样保持苗条身段 …… (242)
美容十忌 …… (242)
按摩面部的程序与方法 …… (243)
乳房健美法 …… (245)
8分钟化妆术 …… (246)
化妆小技巧 …… (246)
怎样彻底卸妆 …… (247)
中年女性如何化妆 …… (248)
怎样画眉自然 …… (249)
怎样修整眉毛 …… (249)
春季护肤法 …… (250)
夏季护肤法 …… (251)
冬季护肤法 …… (251)
推荐几种天然护肤品 …… (252)
怎样保养指甲 …… (252)
修饰指甲的技巧 …… (253)
怎样护好双脚 …… (254)
怎样将狐臭消除 …… (254)
消除体毛的诀窍 …… (255)
男性美容应注意哪些方面 …… (256)
怎样调整和修饰男子肤色 …… (257)
男子嘴唇怎样着色和滋润 …… (257)
男子胡须修饰 …… (258)
男子剃须诀窍 …… (258)
怎样美容牙齿 …… (259)
怎样科学地梳头 …… (259)

目录

怎样正确洗头 …… (260)
防止脱发九要诀 …… (261)
头皮屑太多怎么办 …… (262)
怎样使服装配套 …… (262)
怎样穿着才能突出个性 …… (263)
西装穿着的一般常识 …… (264)
怎样选择领带 …… (265)
皮鞋的穿着艺术 …… (266)
怎样选择包袋 …… (267)
眼镜的选择与佩戴 …… (268)
第六章 婚姻与性爱 …… (270)
第一节 怎样认识和理解婚姻 …… (270)
婚姻讲究技巧 …… (270)
如何保持美满幸福的婚姻 …… (271)
夫妻间怎样才能相互吸引 …… (272)
相处是情感沟通的桥梁 …… (273)
相容是家庭幸福的基础 …… (274)
第二节 怎样调节夫妻关系 …… (275)
夫妻不和的主要因素是什么 …… (275)
怎样对待夫妻间不同的兴趣与爱好 …… (276)
夫妻相互猜疑怎么办 …… (277)
怎样看待夫妻一方提出离婚 …… (278)
妻子不应过分依赖丈夫 …… (279)
怎样对待丈夫的烦恼 …… (280)
丈夫与不三不四的朋友交往怎么办 …… (281)
哪些丈夫不合格 …… (282)
妻子爱发脾气怎么办 …… (282)

目录

妻子任性怎么办 …… (283)
怎样对待妻子与异性的交往 …… (284)
贤妻具有哪些特点 …… (285)
"第三者"出现怎么办 …… (286)
第三节 性爱夜话 …… (287)
性欲是什么 …… (287)
性欲是由哪些因素决定的 …… (287)
什么是性感 …… (288)
怎样调节夫妻间性欲差异 …… (289)
性生活有益于健康 …… (290)
交媾的美妙反应 …… (291)
如何使性生活和谐 …… (294)
如何处理性高潮的"时间差" …… (294)
正确对待女性"射精" …… (295)
房事之后如何"嬉" …… (297)
房事之后要注意健康监护 …… (298)
怎样消除房事后的疲惫感 …… (299)
丈夫哪些性行为使妻子反感 …… (300)
性生活要不断学习 …… (301)
怎样才能使性爱永葆魅力 …… (302)
怎样对待中年夫妻的"女强男弱" …… (304)
过去的性经历是否要告诉配偶 …… (304)
妊娠期怎样过性生活 …… (305)
产后性生活应注意哪些方面 …… (306)
生男生女有无诀窍 …… (307)
第五节 避孕常识精选 …… (308)

目录

男女避孕方法 …… (308)
服用避孕药注意事项 …… (310)
避孕药使用时间 …… (311)
避孕药不宜哪些妇女使用 …… (311)
安全期避孕法 …… (312)
第七章 家庭医生 …… (314)
第一节 常见症状自我诊断 …… (314)
半侧头痛、恶心呕吐 …… (314)
头晕、头痛 …… (314)
须发早白 …… (315)
额至头顶慢性脱发 …… (315)
两颧发红 …… (316)
面部出现褐色斑 …… (316)
眼前飘动黑影 …… (316)
看东西变形 …… (317)
眼花 …… (317)
经常性流泪 …… (318)
白眼球及全身皮肤发黄 …… (318)
耳流脓 …… (318)
耳鸣 …… (319)
耳聋 …… (319)
鼻塞 …… (319)
鼻出血 …… (320)
流脓性鼻涕 …… (320)
打喷嚏、流清水样鼻涕 …… (321)
鼻腔干燥、恶臭 …… (321)
鼻腔回吸鼻涕带血 …… (321)

需要全本请访问 www.ertongbook.com