

家庭常用知识手册

马 静等/编著

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭常用知识手册/马静等编著. - 北京: 华文出版社, 2005.1

ISBN 7-5075-1802-7

I. 家… II. 马… III. 生活-知识-手册 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 132842 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbbs@263.net

电话: (010) 83086663 (010) 83086853

新华书店经销

北京市京东印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 13 印张 290 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001-6000 册

定价: 20.00 元

目 录

中华蒙学篇	(1)
百家姓	(2)
三字经	(3)
千字文	(6)
增广贤文	(8)
传统美德篇	(21)
岳母刺字	(22)
毛遂自荐	(23)
孔子的治学精神	(24)
车胤囊萤	(25)
孔融让梨	(26)
包公七次弹劾王逵	(27)
陶渊明不为五斗米而折腰	(28)
陶侃将军的军法	(29)
秦始皇不忘恩师	(30)
诸葛亮娶妻	(31)
大禹治水	(32)
巧理家务篇	(33)
一、子女教育	(34)

二、家居美化	(38)
三、怎样穿着打扮	(43)
四、家庭烹调	(49)
五、物品收藏	(54)
六、家庭保健	(57)
为人处世篇	(65)
一、人生与价值	(66)
二、理想与事业	(73)
三、品德与修养	(79)
四、时间与效益	(85)
五、个性与天才	(90)
六、哲理与智慧	(95)
七、家庭与爱情	(111)
保健饮食篇	(119)
一、药粥	(120)
(一) 补气补阳类药粥	(120)
(二) 补血补阴类药粥	(121)
(三) 补五脏类药粥	(125)
(四) 解表类药粥	(126)
(五) 清热类药粥	(129)
(六) 化痰、止咳、平喘类药粥	(134)
(七) 化湿类药粥	(136)
(八) 健脾类药粥	(139)
(九) 润肠软坚类药粥	(144)
(十) 温中、补中类药粥	(146)
(十一) 平肝类药粥	(149)
(十二) 安神类药粥	(150)

(十三) 利水渗湿类药粥	(152)
二、药茶	(156)
(一) 感冒药茶方	(156)
(二) 咳嗽药茶方	(163)
(三) 胃痛药茶方	(168)
(四) 咽喉类药茶方	(172)
(五) 牙痛药茶方	(176)
(六) 血证药茶方	(177)
(七) 肝炎类药茶方	(180)
(八) 肾炎类药茶方	(183)
(九) 结石药茶方	(185)
(十) 眼病药茶方	(187)
(十一) 解酒戒烟药方茶	(190)
(十二) 老年尿频及糖尿病药茶方	(193)
(十三) 心脑血管病药茶方	(197)
(十四) 小儿夜啼、夜尿、厌食药茶方	(203)
(十五) 保健药茶方	(208)
三、药酒	(220)
(一) 外科疾病药酒	(220)
(二) 美容药酒	(225)
(三) 泌尿生殖疾病药酒	(231)
(四) 滋补保健药酒	(236)
(五) 补肝肾强筋骨药酒	(238)
历书知识篇	(243)

中华蒙学篇

百家姓

赵钱孙李	周吴郑王	冯陈褚卫	蒋沈韩杨	朱秦尤许	何吕施张
孔曹严华	金魏陶姜	戚谢邹喻	柏水窦章	云苏潘葛	奚范彭郎
鲁韦昌马	苗凤花方	俞任袁柳	酆鲍史唐	费廉岑薛	雷贺倪汤
滕殷罗毕	郝郇安常	乐于时傅	皮卞齐康	伍余元卜	顾孟平黄
和穆萧尹	姚邵湛汪	祁毛禹狄	米贝明臧	计伏成戴	谈宋茅庞
熊纪舒屈	项祝董梁	杜阮蓝闵	席季麻强	贾路娄危	江童颜郭
梅盛林刁	钟徐邱骆	高夏蔡田	樊胡凌霍	虞万支柯	咎管卢莫
经房裘缪	干解应宗	丁宣贲邓	郁单杭洪	包诸左石	崔吉钮龚
程嵇邢滑	裴陆荣翁	荀羊於惠	甄麴家封	芮羿储靳	汲邴糜松
井段富巫	乌焦巴弓	牧隗山谷	车侯宓蓬	全郗班仰	秋仲伊宫
宁仇栾暴	甘钊厉戎	祖武符刘	景詹束龙	叶幸司韶	郤黎蓟薄
印宿白怀	蒲邰从鄂	索咸籍赖	卓蔺屠蒙	池乔阴鬱	胥能苍双
闻莘党翟	谭贡劳逢	姬申扶堵	冉宰郇雍	郤璩桑桂	濮牛寿通
边扈燕冀	郑浦尚农	温别庄晏	柴瞿阎充	慕连茹习	宦艾鱼容
向古易慎	戈廖庾终	暨居衡步	都耿满弘	匡国文寇	广禄阙东
殴殳沃利	蔚越夔隆	师巩庠聂	晁勾敖融	冷訾辛闾	那简饶空
曾毋沙乜	养鞠须丰	巢关蒯相	查后荆红	游竺权逯	盖益桓公
万俟司马	上官欧阳	夏侯诸葛	闻人东方	赫连皇甫	尉迟公羊
澹台公冶	宗政濮阳	淳于单于	太叔申屠	公孙仲孙	轩辕令狐
钟离宇文	长孙慕容	鲜于闾丘	司徒司空	亓官司寇	仇督子车
颛孙端木	巫马公西	漆雕乐正	壤驷公良	拓跋夹谷	宰父谷梁
晋楚阎法	汝鄢涂钦	段干百里	东郭南门	呼延归海	羊舌微生
岳帅缙亢	况后有琴	梁丘左丘	东门西门	商牟余佴	伯赏南宫
墨哈譙笄	年爱阳佟	第五言福	百家姓终		

三字经

人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。教之道，
贵以专。昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。窦燕山，有义方。
教五子，名俱扬。养不教，父之过。教不严，师之惰。子不学，
非所宜。幼不学，老何为。玉不琢，不成器。人不学，不知义。
为人子，方少时。亲师友，习礼仪。香九龄，能温席。孝于亲，
所当执。融四岁，能让梨。弟于长，宜先知。首孝弟，次见闻。
知某数，识某文。一而十，十而百。百而千，千而万。三才者，
天地人。三光者，日月星。三纲者，君臣义。父子亲，夫妇顺。
曰春夏，曰秋冬。此四时，运不穷。曰南北，曰西东。此四方，
应乎中。曰水火，木金土。此五行，本乎数。曰仁义，礼智信。
此五常，不容紊。稻粱菽，麦黍稷。此六谷，人所食。马牛羊，
鸡犬豕。此六畜，人所饲。曰喜怒，曰哀惧。爱恶欲，七情具。
匏土革，木石金。与丝竹，乃八音。高曾祖，父而身。身而子，
子而孙。自子孙，至玄曾。乃九族，人之伦。父子恩，夫妇从。
兄则友，弟则恭。长幼序，友与朋。君则敬，臣则忠。此十义，
人所同。

凡训蒙，须讲究。详训诂，明句读。为学者，必有初。小学终，
至四书。论语者，二十篇。群弟子，记善言。孟子者，七篇止。
讲道德，说仁义。作中庸，子思笔。中不偏，庸不易。作大学，
乃曾子。自修齐，至平治。孝经通，四书熟。如六经，始可读。
诗书易，礼春秋。号六经，当讲求。有连山，有归藏。有周易，
三易详。有典谟，有训诂。有誓命，书之奥。我周公，作周礼，

著六官，存治体。大小戴，注礼记。述圣言，礼乐备。曰国风，曰雅颂。号四诗，当讽咏。诗既亡，春秋作。寓褒贬，别善恶。三传者，有公羊，有左氏，有穀梁。经既明，方读子。撮其要，记其事。五子者，有荀扬。文中子，及老庄。

经子通，读诸史，考世系，知终始。自羲农，至黄帝，号三皇，居上世。唐有虞，号二帝，相揖逊，称盛世。夏有禹，商有汤，周文武，称三王。夏传子，家天下，四百载，迁夏社。汤伐夏，国号商，六百载，至纣亡。周武王，始诛纣，八百载，最长久。周辙东，王纲堕，逞干戈，尚游说。始春秋，终战国，五霸强，七雄出。嬴秦氏，始兼并，传二世，楚汉争。高祖兴，汉业建，至孝平，王莽篡。光武兴，为东汉，四百年，终于献。魏蜀吴，争汉鼎，号三国，迄两晋。宋齐继，梁陈承，为南朝，都金陵。北元魏，分东西，宇文周，与高齐。迨至隋，一土宇，不再传，失统绪。唐高祖，起义师，除隋乱，创国基。二十传，三百载，梁灭之，国乃改。梁唐晋，及汉周，称五代，皆有由。炎宋兴，受周禅。十八传，南北混。辽与金，皆称帝。元灭金，绝宋室。莅中国，兼戎狄，九十年，国祚废。太祖兴，国大明，号洪武，都金陵。迨成祖，迁燕京，十七世，至崇祯。权阉肆，寇如林，至李闯，神器焚。清太祖，膺景命。靖四方，克大定。

廿一史，全在兹，载治乱，知兴衰。读史书，考实录，通古今，若亲目。口而诵，心而维，朝于斯，夕于斯。昔仲尼，师项橐，古圣贤，尚勤学。赵中令，读鲁论，彼既仕，学且勤。披蒲编，削竹简，彼无书，且知勉。头悬梁，锥刺股，彼不教，自勤苦。如囊萤，如映雪，家虽贫，学不辍。如负薪，如挂角，身虽劳，犹苦卓。苏老泉，二十七，始发愤，读书籍。彼既老，犹悔迟，尔小生，宜早思。若梁颢，八十二，对大廷，魁多士。彼既成，

众称异，尔小生，宜立志。莹八岁，能咏诗。泌七岁，能赋棋。
彼颖悟，人称奇，尔幼学，当效之。蔡文姬，能辨琴。谢道韞，
能咏吟。彼女子，且聪敏，尔男子，当自警。唐刘晏，方七岁，
举神童，作正字。彼虽幼，身已仕，尔幼学，勉而致。有为者，
亦若是。

犬守夜，鸡司晨，苟不学，曷为人？蚕吐丝，蜂酿蜜，人不学，
不如物。幼而学，壮而行，上致君，下泽民。扬名声，显父母，
光于前，裕于后。人遗子，金满赢，我教子，惟一经。勤有功，
戏无益。戒之哉，宜勉力。

千字文

天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列张。寒来暑往，秋收冬藏。
 闰余成岁，律吕调阳。云腾致雨，露结为霜。金生丽水，玉出昆冈。
 剑号巨阙，珠称夜光。果珍李柰，菜重芥姜。海咸河淡，鳞潜羽翔。
 龙师火帝，鸟官人皇。始制文字，乃服衣裳。推位让国，有虞陶唐。
 吊民伐罪，周发殷汤。坐朝问道，垂拱平章。爱育黎首，臣伏戎羌。
 遐迩一体，率宾归王。鸣凤在竹，白驹食场。化被草木，赖及万方。
 盖此身发，四大五常。恭惟鞠养，岂敢毁伤。女慕贞洁，男效才良。
 知过必改，得能莫忘。罔谈彼短，靡恃己长。信使可覆，器欲难量。
 墨悲丝染，诗赞羔羊。

景行维贤，克念作圣。德建名立，形端表正。空谷传声，虚堂习听。
 祸因恶积，福缘善庆。尺璧非宝，寸阴是竞。资父事君，曰严与敬。
 孝当竭力，忠则尽命。临深履薄，夙兴温清。似兰斯馨，如松之盛。
 川流不息，渊澄取映。容止若思，言辞安定。笃初诚美，慎终宜令。
 荣业所基，籍甚无竟。学优登仕，摄职从政。存以甘棠，去而益咏。

乐殊贵贱，礼别尊卑。上和下睦，夫唱妇随。外受傅训，入奉母仪。
 诸姑伯叔，犹子比儿。孔怀兄弟，同气连枝。交友投分，切磨箴规。
 仁慈隐恻，造次弗离。节义廉退，颠沛匪亏。性静情逸，心动神疲。
 守真志满，逐物意移。坚持雅操，好爵自縻。

都邑华夏，东西二京。背邙面洛，浮渭据泾。宫殿盘郁，楼观飞惊。
 图写禽兽，画彩仙灵。丙舍傍启，甲帐对楹。肆筵设席，鼓瑟吹笙。

升阶纳陛，弁转疑星。右通广内，左达承明。既集坟典，亦聚群英。
杜稿钟隶，漆书壁经。府罗将相，路侠槐卿。户封八县，家给千兵。
高冠陪辇，驱毂振缨。世禄侈富，车驾肥轻。策功茂实，勒碑刻铭。
磻溪伊尹，佐时阿衡。奄宅曲阜，微旦孰营。桓公匡合，济弱扶倾。
绮回汉惠，说感武丁。俊乂密勿，多士寔宁。晋楚更霸，赵魏困横。
假途灭虢，践土会盟。何遵约法，韩弊烦刑。起翦颇牧，用军最精。
宣威沙漠，驰誉丹青。九州禹迹，百郡秦并。岳宗泰岱，禅主云亭。
雁门紫塞，鸡田赤城。昆池碣石，巨野洞庭。旷远绵邈，严岫杳冥。

治本于农，务兹稼穡。淑载南亩，我艺黍稷。税熟贡新，劝赏黜陟。
孟轲敦素，史鱼秉直。庶几中庸，劳谦谨敕。聆音察理，鉴貌辨色。
贻厥嘉猷，勉其祗植。省躬讥诫，宠增抗极。殆辱近耻，林皋幸即。
两疏见机，解组谁逼。

索居闲处，沈默寂寥。求古寻论，散虑逍遥。欣奏累遣，感谢欢招。
渠荷的历，园莽抽条。枇杷晚翠，梧桐蚤凋。陈根委翳，落叶飘摇。
游鹄独运，凌摩绛霄。

耽读玩市，寓目囊箱。易辐攸畏，属耳垣墙。具膳餐饭，适口充肠。
饱饫烹宰，饥厌糟糠。亲戚故旧，老少异粮。妾御绩纺，侍巾帷房。
纨扇圆絜，银烛炜煌。昼眠夕寐，蓝笋象床。弦歌酒宴，接杯举觞。
矫手顿足，悦豫且康。嫡后嗣续，祭祀烝尝。稽颡再拜，悚惧恐惶。
笺牒简要，顾答审详。骸垢想浴，执热愿凉。驴骡犍特，骇跃超骧。
诛斩贼盗，捕获叛亡。布射僚丸，嵇琴阮啸。恬笔伦纸，钧巧任钓。
释纷利俗，并皆佳妙。毛施淑姿，工颦妍笑。年矢每催，曦晖朗曜。
璇玑悬斡，晦魄环照。指薪修祜，永绥吉劭。矩步引领，俯仰廊庙。
束带矜庄，徘徊瞻眺。孤陋寡闻，愚蒙等诮。谓语助者，焉哉乎也。

增广贤文

古训

昔时贤文，诲汝谆谆，集韵增广，多见多闻。
观今宜鉴古，无古不成今。
知己知彼，将心比心。
酒逢知己饮，诗向会人吟。
相识满天下，知心能几人。
相逢好似初相识，到老终无怨恨心。
近水知鱼性，近山识鸟音。
易涨易退山溪水，易翻易覆小人心。
运去金成铁，时来铁似金，读书须用意，一字值千金。
逢人且说三分话，未可全抛一片心。
有意栽花花不发，无心插柳柳成阴。
画虎画皮难画骨，知人知面不知心。
钱财如粪土，仁义值千金。
流水下滩非有意，白云出岫本无心。
当时若不登高望，谁信东流海洋深。
路遥知马力，事久见人心。
两人一般心，有钱堪买金；一人一般心，无钱堪买针。
相见易得好，久住难为人。
马行无力皆因瘦，人不风流只为贫。
饶人不是痴汉，痴汉不会饶人。
是亲不是亲，非亲却是亲。
美不美，乡中水，亲不亲，故乡人。

莺花犹怕春光老，岂可教人枉度春。
相逢不饮空归去，洞口桃花也笑人。
红粉佳人休使老，风流浪子莫教贫。
在家不会迎宾客，出外方知少主人。
黄金无假，阿魏无真。

客来主不顾，应恐是痴人。

贫居闹市无人问，富在深山有远亲。
谁人背后无人说，哪个人前不说人。
有钱道真语，无钱语不真。

不信但看筵中酒，杯杯先劝有钱人。
闹里有钱，静处安身。

来如风雨，去似微尘。

长江后浪推前浪，世上新人赶旧人。
近水楼台先得月，向阳花木早逢春。

莫道君行早，更有早行人。

莫信直中直，须防仁不仁。

山中有直树，世上无直人。

自恨枝无叶，莫怨太阳偏。

大家都是命，半点不由人。

一年之计在于春，一日之计在于寅，一家之计在于和，一生之
计在于勤。

责人之心责己，恕己之心恕人。

守口如瓶，防意如城。

宁可人负我，切莫我负人。

再三须慎意，第一莫欺心。

虎生犹可近，人熟不堪亲。

来说是是非者，便是是非人。

远水难救近火，远亲不如近邻。

有茶有酒多兄弟，急难何曾见一人。
人情似纸张张薄，世事如棋局局新。
山中也有千年树，世上难逢百岁人。
力微休负重，言轻莫劝人。
无钱休入众，遭难莫寻亲。
平生莫作皱眉事，世上应无切齿人。
士者国之宝，儒为席上珍。
若要断酒法，醒眼看醉人。
求人须求大丈夫，济人须济急时无。
渴时一滴如甘露，醉后添杯不如无。
久住令人贱，频来亲也疏。
酒中不语真君子，财上分明大丈夫。
出家如初，成佛有余。
积金千两，不如明解经书。
养子不教如养驴，养女不教如养猪。
有田不耕仓廩虚，有书不读子孙愚。
仓廩虚兮岁月乏，子孙愚兮礼义疏。
同君一席话，胜读十年书。
人不通今古，马牛如襟裾。
茫茫四海人无数，哪个男儿是丈夫。
白酒酿成缘好客，黄金散尽为收书。
救人一命，胜造七级浮屠。
城门失火，殃及池鱼。
庭前生瑞草，好事不如无。
欲求生富贵，须下死工夫。
百年成之不足，一旦败之有余。
人心似铁，官法如炉。
善化不足，恶化有余。

水至清则无鱼，人至察则无徒。
知者减半，省者全无。
在家由父，出家从夫。
痴人畏妇，贤女敬夫。
是非终日有，不听自然无。
宁可正而不足，不可邪而有余。
宁可信其有，不可信其无。
竹篱茅舍风光好，道院僧堂终不如。
命里有时终须有，命里无时莫强求。
道院迎仙客，书堂隐相儒。
庭栽栖凤竹，池养化龙鱼。
结交须胜己，似我不如无。
但看三五日，相见不如初。
人情似水分高下，世事如云任卷舒。
会说说都是，不会说无礼。
磨刀恨不利，刀利伤人指。
求财恨不得，财多害自己。
知足常足，终身不辱。
知止常止，终身不耻。
有福伤财，无福伤己。
差之毫厘，失之千里。
若登高必自卑，若涉远必自迩。
三思而行，再思可矣。
使口不如自走，求人不如求己。
小时是兄弟，长大各乡里。
妒财莫妒食，怨生莫怨死。
人见白头嗔，我见白头喜。
多少少年亡，不到白头死。

墙有逢，壁有耳。好事不出门，恶事传千里。
贼是小人，知过君子。
君子固穷，小人穷斯滥也。
贫穷自在，富贵多忧。
不以我为德，反以我为仇。
宁向直中取，不可曲中求。
人无远虑，必有近忧。
知我者谓我心忧，不知我者谓我何求。
晴天不肯去，只待雨淋头。
成事莫说，覆水难收。
是非只为多开口，烦恼皆因强出头。
忍得一时之气，免得百日之忧。
近来学得乌龟法，得缩头时且缩头。
惧法朝朝乐，欺公日日忧。
人生一世，草生一春。
黑发不知勤学早，看看又是白头翁。
月到十五光明少，人到中年万事休。
儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作马牛。
人生不满百，常怀千岁忧。
今朝有酒今朝醉，明日愁来明日忧。
路逢险处难回避，事到头来不自由。
药能医假病，酒不解真愁。
人贫不语，水平不流。
一家有女百家求，一马不行百马忧。
有花方酌酒，无月不登楼。
三杯通大道，一醉解千愁。
深山毕竟藏猛虎，大海终须纳细流。
惜花须检点，爱月不梳头。