



为您服务

——生活诀窍800法



弘 韬 主 编



中国矿业大学出版社

为您服务

——生活诀窍 800 法

主编 弘 韬

编委 李绍祖

俞学渊

潘永亮

姚 馨

李润淑

俞丽华

李 萍

李

萍

中国矿业大学出版社

责任编辑：王德福

技术编辑：关湘雯

为您服务——生活诀窍 800 法

主编 弘 韬

中国矿业大学出版社出版发行

新华书店经销 山东新华印刷厂临沂厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 19.75 字数 430 千字

1989 年 12 月第一版 1989 年 12 月第一次印刷

印数 1—20000

ISBN 7-81021-404-7

Z·4 定价：7.00 元

前 言

中央电视台的《为您服务》节目,多年来为什么深受广大观众的欢迎和青睐,因为她是人们衣食住行的良师益友,给人以生活的启迪。电视声画的有机结合固然具有直观性,观众易于接受,但它稍纵即逝,一闪而过。为弥补这一不足,根据《为您服务》节目的内容形式,我们多年来收集了大量素材,加以整理分类,编辑了 800 条实用性强、适应面广、科学严谨、短小精悍、通俗易懂、耐人寻味的生活奥妙、窍门、灵通知识短文,汇集成书,奉献给读者朋友。

本书分为服饰美容、饮食营养、居室美化、生活用品、家用电器、恋爱婚姻家庭、养生健身、文化娱乐、学习与处世等九篇加以介绍。其中每条既互相关联,又可独立使用。如果您读后能从中得到生活的启迪,或解决了一些生活难题,或节约了时间与金钱,那正是我们最大的愿望与快慰。

由于时间仓促,编写的不当之处,敬请广大读者朋友批评指正,以便今后加以修改和补充,使这本小册子走向更多的家庭,更好地为您服务。

编 者

1989 年 1 月 8 日

目 录

第一篇 服饰美容

- 1-1 服装的朦胧美 (1)
- 1-2 服装的色彩美 (2)
- 1-3 服装的装饰美 (3)
- 1-4 服装的和谐美 (4)
- 1-5 时装的造型美 (5)
- 1-6 服装流行的新趋势 (6)
- 1-7 蓝印花时装美 (6)
- 1-8 童装的美化和实用 (7)
- 1-9 服装与体型 (8)
- 1-10 男性的服装色彩“性格”和配色 (8)
- 1-11 选择服装色彩的学问 (9)
- 1-12 袜子的配色 (10)
- 1-13 什么是“OXVH”服装系列 (11)
- 1-14 几种“时髦”服饰的来历 (11)
- 1-15 服装的号型是怎么回事 (12)
- 1-16 衣服合体自我衡量法 (13)
- 1-17 怎样识别衣料的正反面 (13)
- 1-18 化纤衣料“燃烧”鉴别法 (14)

1-19	重视女性内衣的审美变化	(15)
1-20	怎样选戴胸罩	(15)
✓ 1-21	怎样挑选裙子	(16)
1-22	姑娘围哪种围巾最美	(17)
✓ 1-23	女式发型与着装	(17)
1-24	孕妇的衣着	(18)
1-25	婚礼上新人的衣着	(18)
1-26	男子的衣着	(19)
✓ 1-27	不同质料衣服收藏法	(21)
1-28	毛毯的收藏和保管	(22)
✓ 1-29	怎样保存裘皮制品	(23)
✓ 1-30	皮革衣服的挑选和保养	(24)
✓ 1-31	穿着皮革服装须注意什么	(24)
1-32	怎样选购粗花呢	(25)
1-33	怎样收藏夏令服装	(26)
1-34	人造纤维织物的保养	(26)
1-35	风雨衣的保养和洗涤	(27)
1-36	毛线的选购和毛线衣的保养	(27)
1-37	怎样选择丝绸服装	(28)
1-38	怎样保养丝绸服装	(29)
1-39	怎样挑选绸被面	(30)
1-40	涤纶乔其纱的特点	(31)
1-41	舒适的睡衣	(31)
1-42	热天穿什么内衣好	(32)
1-43	怎样鉴别羽绒服	(32)
1-44	时兴外套风衣	(33)

1-45	具有时代感的大衣	(33)
1-46	怎样选童装	(34)
1-47	根据季节、场合选穿西装	(34)
1-48	穿西装的讲究	(35)
1-49	女同志怎样穿西装	(38)
1-50	怎样测定西装的尺寸	(39)
1-51	各种身型的打扮	(39)
1-52	姑娘在冬季如何打扮	(40)
1-53	矮个子女性打扮秘诀	(41)
1-54	睡眠与女性美	(42)
1-55	如何使皮肤光洁细腻	(42)
1-56	姑娘您会配带装饰品吗	(43)
✓ 1-57	如何保护首饰	(43)
✓ 1-58	金首饰如何恢复光泽	(44)
1-59	黄金饰品成色简易鉴别	(45)
1-60	黄金首饰变色的原因	(45)
1-61	怎样选用唇膏	(46)
1-62	最新流行的唇的画法	(47)
1-63	眼睛的画妆艺术	(47)
1-64	修眉与画眉	(48)
1-65	颈部美容的学问	(49)
1-66	怎样选用粉底	(49)
1-67	怎样选用花露水	(50)
1-68	怎样选用香水	(50)
1-69	姑娘如何选发型	(51)
1-70	哪些女性不宜留披肩发	(52)

1—71	发型可使你更有个性	(52)
1—72	烫发不宜过频	(53)
1—73	发型与脸型	(54)
1—74	浅谈发夹的美	(54)
1—75	新型皮鞋流行美	(55)
1—76	脚与鞋	(55)
1—77	选购鞋子的学问	(56)
1—78	怎样选购和保养高筒靴	(57)
1—79	穿高跟鞋的学问	(57)
1—80	穿鞋的知识	(58)
1—81	怎样收藏棉皮鞋	(59)
1—82	干裂脚的人穿什么袜子好	(59)
1—83	丝袜的保护与保健	(60)
1—84	鞋袜与裤子搭配的学问	(61)
1—85	夏天不宜穿长筒袜	(61)
1—86	枕头的高低与形状	(62)
1—87	帽子与脸型	(62)
1—88	尼龙腹带裤不宜久穿	(62)
1—89	婴幼儿的衣物忌与樟脑丸接触	(63)
1—90	如何防止衣服发霉	(63)
1—91	衣服熨烫失误的补救	(64)
1—92	人造革衣服的洗涤	(65)
1—93	怎样洗涤裘皮服装	(65)
1—94	怎样洗涤羽绒服装	(66)
1—95	呢子服装干洗法	(67)
1—96	毛料西服干洗法	(68)

- 1-97 毛毯的洗涤方法 (68)
- 1-98 领带的洗熨方法 (69)

第二篇 饮食营养

- 2-1 人类未来食品 (70)
- 2-2 世界流行的几种保健食品 (71)
- 2-3 巧克力的由来 (71)
- 2-4 热狗、汉堡包和三明治简介 (72)
- 2-5 南北粽子 (72)
- 2-6 怎样摇元宵 (73)
- 2-7 “山珍海味”是指哪些食品 (74)
- 2-8 吃饭的学问 (74)
- 2-9 九种营养素的主要来源 (75)
- 2-10 国内流行的新型食品 (75)
- 2-11 天下第一菜 (76)
- 2-12 烹调蔬菜的科学方法 (77)
- 2-13 夏天吃什么菜好 (77)
- 2-14 蔬菜与健康 (78)
- 2-15 哪些蔬菜营养最丰富 (79)
- 2-16 韭菜的营养价值与药用 (79)
- 2-17 大白菜——蔬菜之王 (80)
- 2-18 桔皮做菜别具一格 (81)
- 2-19 黄瓜的营养价值 (81)
- 2-20 蔬菜的颜色与营养 (82)
- 2-21 菠菜的营养价值 (83)

2-22	黄豆不如豆制品营养好	(83)
2-23	银耳的几种吃法	(84)
2-24	冬令进补佳品人参	(84)
2-25	秋冬萝卜土人参	(85)
2-26	海蜇的吃法	(86)
2-27	老年人吃哪些食物好	(87)
2-28	猪体各部位的食用	(88)
2-29	牛肉的分级与烹调选用	(88)
2-30	吃兔肉好处多	(89)
2-31	冬令健身药粥	(89)
2-32	服用蜂王浆要因人而异	(90)
2-33	吃什么会聪明	(91)
2-34	胖人吃什么蔬菜好	(91)
2-35	吃鱼卵会变笨吗	(92)
2-36	不吃早餐能减肥吗	(92)
2-37	科学吃法种种	(93)
2-38	补脑益智的食品	(95)
2-39	脑力劳动者的营养	(95)
2-40	食品与美容	(96)
2-41	哪些食品可以滋润皮肤	(97)
2-42	几种乌发食物的服法	(97)
2-43	哪些食品可使头发秀美	(98)
2-44	水果怎样吃才科学	(99)
2-45	人体必需的营养存在于哪些食物中	(100)
2-46	吃好早餐 延年益寿	(101)
2-47	一日三餐讲营养	(101)

2-48	怀孕以后吃什么	(102)
2-49	冬瓜——佳蔬良药	(102)
2-50	漫话吃海带	(103)
2-51	压力锅煮豆不会影响营养成分	(104)
2-52	识别油温的方法	(104)
2-53	有毒蘑菇识别法	(105)
2-54	盐的妙用	(105)
2-55	调味品的使用	(106)
2-56	啤酒的多种吃法	(106)
2-57	烹饪用酒各法	(107)
2-58	香焦热吃两款	(108)
2-59	生梨的妙用	(109)
2-60	大蒜的用途	(110)
2-61	怎样熬汤味道更鲜	(110)
2-62	烧肉不要早放盐	(111)
2-63	鲜蛋的鉴别	(111)
2-64	吃鸡蛋的科学	(112)
2-65	怎样做肉丸味道更鲜美	(112)
2-66	蒸制食物的小经验	(113)
2-67	调味汁的配制	(114)
2-68	怎样生好绿豆芽	(114)
2-69	怎样煮咖啡	(115)
2-70	羊肉怎样去膻	(115)
2-71	怎样泡发海参	(116)
2-72	怎样贮存白菜	(116)
2-73	怎样吃狗肉	(117)

2-74	怎样挑选和贮存香肠	(117)
2-75	鱼的挑选	(118)
2-76	不可滥用味精	(118)
2-77	蕃薯、柿子莫同吃	(119)
2-78	吃蕃茄“三忌”	(120)
2-79	晚餐四不宜	(121)
2-80	牛奶和巧克力不能混吃	(121)
2-81	生吃鸡蛋好吗?	(122)
2-82	吃饭九忌	(122)
2-83	西瓜挑选法	(123)
2-84	喝茶可以防龋齿	(123)
2-85	这样炒肉既不巴锅又好吃	(124)
2-86	食物冷藏的期限	(124)
2-87	消除室内异味的妙法	(125)
2-88	月饼存放三忌	(125)
2-89	买菜注意防污染	(126)
2-90	不宜过量食用大蒜	(127)
2-91	不要在液化炉上烤食物	(127)
2-92	不能一边饮酒一边吸烟	(128)
2-93	五种开水不能喝	(128)
2-94	饮料的营养	(129)
2-95	中国七大茶类及珍品	(129)
2-96	茶叶的泡法	(131)
2-97	沏茶得当香自发	(132)
2-98	饮茶好处多	(133)
2-99	花茶里花多好吗	(134)

2-100	哪些人不宜饮茶	(135)
2-101	汽水与白酒不可同饮	(135)
2-102	几种风味别致的营养粥	(136)
2-103	喝豆浆的科学	(137)
2-104	喝水也有学问	(137)
2-105	夏季简便家用饮料	(138)
2-106	大小香槟酒有什么不同	(139)
2-107	家庭冷饮制作	(139)
2-108	家用冰箱制作雪糕	(140)
2-109	怎样制作冰淇淋	(141)
2-110	家庭自制冰棍	(141)
2-111	家庭冷餐会设计	(142)
2-112	饮酒一席谈	(142)
2-113	外文酒名简介	(143)
2-114	饮酒九要	(144)
2-115	怎样喝啤酒更有味	(145)
2-116	冬季怎样存放啤酒	(146)
2-117	乳粉的品种有哪些	(146)
2-118	什么人喝酸牛奶好	(147)
2-119	牛奶的多种妙用	(148)
2-120	奶类的营养与卫生	(148)
2-121	我国的膳食标准	(149)
2-122	宴请知识	(150)
2-123	办好家宴应注意什么	(151)
2-124	西餐菜单与上菜	(152)
2-125	烹调色彩调配	(152)

2-126 西餐桌上的禁条

(153)

第三篇 居室美化

3-1 家具陈设的总体要求

(155)

3-2 国际上流行的家具

(155)

3-3 木制家具的保护

(156)

3-4 茶色玻璃的性能和特点

(157)

3-5 家具与人体健康

(157)

3-6 家具脱漆整修方法

(158)

3-7 油漆旧家具应掌握的要领

(158)

3-8 门厅家具

(159)

3-9 住房设置屏风有益身心健康

(160)

3-10 席梦思的选择与使用

(160)

3-11 怎样布置家具

(161)

3-12 茶色灯具与环境

(162)

3-13 常用室内照明灯具

(162)

3-14 房间的照明

(163)

3-15 灯具的合理选择

(163)

3-16 灯光与健康

(164)

3-17 怎样装饰居室天花板

(165)

3-18a 雅室装饰——地毯

(165)

3-18b 怎样选购地毯

(166)

3-19 怎样涂刷地板漆

(167)

3-20 房间的壁面装饰

(167)

3-21 窗帘布的选择

(168)

3-22	窗帘各有千秋	(168)
3-23	窗帘的安装	(169)
3-24	旧挂历巧做彩门帘	(170)
3-25	铺地毯的益处及其选择	(171)
3-26	沙发覆盖织物的选择	(171)
3-27	玲珑舒适的沙发坐垫	(172)
3-28	台布的选择	(172)
3-29	自制纱窗	(173)
3-30	怎样挑选窗纱	(173)
3-31	怎样选用家用装饰布	(174)
3-32	室内装饰的“减法美”	(175)
3-33	盆育蔬菜美化住房	(175)
3-34	室内装饰的新选择	(176)
3-35	卧室、书房、客厅摆什么盆花好	(177)
3-36	室内花叶添生机	(177)
3-37	冬季室内怎样摆设花木	(178)
3-38	怎样选用画框	(178)
3-39	用精美的照片装点居室	(179)
3-40	家庭挂画的艺术	(180)
3-41	室内挂什么书画好	(180)
3-42	书橱的布置	(181)
3-43	楼房阳台绿化	(181)
3-44	怎样装帧照片	(182)
3-45	怎样配置居室的色彩	(183)
3-46	居室内墙刷什么色浆好	(183)
3-47	居室布置中的色彩美学	(184)

3-48	家具“七巧板”搬家可省力	(185)
3-49	搬家小经验	(185)
3-50	病人居室的布置及清理	(186)
3-51	小单元布置方法	(186)
3-52	家具布置与通风采光	(187)
3-53	床的布置形式	(187)
3-54	屋角的充分利用	(188)
3-55	几种家庭用品的最佳高度	(188)
3-56	居室布置要讲个性	(189)
3-57	如何使小房间变得宽敞	(190)
3-58	怎样布置客厅	(190)
3-59	书房与客厅的陈设	(191)
3-60	厨房空间巧利用	(191)
3-61	装饰房间怎样分割空间好	(192)
3-62	睡什么床好	(192)
3-63	冬季住宅的保暖	(193)
3-64	怎样布置新房	(194)
3-65	新婚住房的灯具布置	(194)
3-66	家庭生活巧用灯	(195)
3-67	给厨房安一台换气扇	(195)
3-68	观赏品的陈列布置	(196)
3-69	室内小摆设的摆放	(197)
3-70	居室怎样陈设点缀品	(197)
3-71	怎样防止居室污染	(198)
3-72	清除厨具上的污垢	(199)
3-73	家庭防霉措施	(199)

- 3-74 家庭噪音不可忽视 (200)
- 3-75 家庭档案 (200)

第四篇 生活用品

- 4-1 瓷器餐具和重金属 (202)
- 4-2 延长砂锅的使用寿命 (202)
- 4-3 气压保温瓶的维修 (203)
- 4-4 热水瓶的使用与保养 (204)
- 4-5 你知道塑料有哪些品种吗 (204)
- 4-6 怎样鉴别塑料袋是否有毒 (205)
- 4-7 怎样安全使用液化气 (205)
- 4-8 煤气灶回火怎么办 (206)
- 4-9 液化石油气瓶一旦着火怎么办 (206)
- 4-10 不锈钢炊具的使用与保养 (207)
- 4-11 镀铬器具怎样保持光亮 (207)
- 4-12 铝制品的使用 (208)
- 4-13 不要用塑料桶长期存放食油 (208)
- 4-14 怎样正确使用铁制炊具 (209)
- 4-15 家用粉碎机的妙用 (209)
- 4-16 哪种扇子凉快 (210)
- 4-17 选择手杖的讲究 (211)
- 4-18 冬天怎样给打火机冲气 (212)
- 4-19 一次性打火机气体用完怎么办 (212)
- 4-20 帆布雨衣不宜反穿 (213)
- 4-21 买伞的常识 (213)