

新生活指南

XIN SHENG HUO ZHI NAN

我要搬出去！

衣、食、住、行的学问
得心应手居家小百科
独立生活个人理财指南
一定要知道的自我防范常识

加倍自律的生活节奏

周琼◎编著

珠海出版社

独立生活手册

DU

LI

SHENG

HUO

SHOU

CE

开创属于自己的独立空间

独立

生活手册

周琼编著

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

新生活指南/周琼编著

ISBN7-80607-466-X/C·10 ¥22.80 元

I. 新…

II. 周…

III. 生活—指南—中国

IV. C62

新生活指南

◎周琼编著

责任编辑：罗立群

封面设计：王 林

出版发行：珠海出版社

地 址：中国珠海市吉大图书大厦4层

电 话：3331403 邮政编码：519015

印 刷：广东省番禺市印刷厂

开 本：850×1168mm 1/32

版 次：1999年9月第1版

1999年9月第1次印刷

印 数：1—5000册

定 价：22.80元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换

内容提要

在现代社会里,有许多年轻的朋友们为了理想,为了追求,为了事业,为了生活,而向往独立,向往成功。他们冲破束缚,走出藩篱,远离家乡,远离父母,努力开创属于自己相对独立的空间。

但是,独立生活换来的是超大码的自由,还是无法排遣的寂寞?是随心所欲的生活习惯,还是加倍自律的生活节奏?是欢欣畅快的心身愉悦,还是左右为难的无限烦恼?……所有的一切因果,均处决于你把握和演绎“单身贵族”这一角色的本领和艺术。

《独立生活手册》一书从独立生活的心理准备到独立生活的衣、食、住、行等方方面面,给渴望独立者以最实际、最有效的建议,让你在离家独行的路上,一路好歌,迈向成功。



第一章 独立生活的学问

一、独立生活心理调适

1. “我要搬出去” (1)
2. 独居与独立 (3)
3. 自由 (6)
4. 寂寞 (7)

二、独立生活自我防范

1. 什么是自我防范 (9)
2. 生活中为什么要进行自我防范 (10)
3. 在哪些方面可以进行自我防范 (11)
4. 一旦遭受侵害如何进行自我保护 (12)
5. 哪些国家机构具有保护公民合法权利的职能 (14)
6. 哪些社会团体具有维护公民合法权利的职能 (16)
7. 常用的社会紧急救助机构及电话号码 (17)
8. 家庭发生了被盗案件怎么办 (18)
9. 存款单丢失被窃了怎么办 (19)
10. 股票、证券丢失或被窃了怎么办 (20)
11. 公共场所如何防止物品丢失、被窃 (20)

12. 长途旅行车船上如何防止物品丢失、被窃	(21)
13. 旅行住店中如何防止物品丢失被窃	(22)
14. 长途旅行如何携带钱款	(23)
15. 遇到车匪路霸抢劫怎么办	(24)
16. 受到敲诈勒索怎么办	(25)
17. 遇到抢劫怎么办	(26)
18. 钱款、物品丢失了怎么办	(27)
19. 财物被非法查封、扣押怎么办	(28)
20. 长途电话帐号被盗用怎么办	(29)
21. 受到流氓电话侵扰怎么办	(30)
22. 陌生人闯入房间怎么办	(30)
23. 受到侮辱、诋毁、诽谤、丑化怎么办	(32)
24. 肖像权受到侵犯怎么办	(34)
25. 被强奸了怎么办	(35)
26. 被人打伤或残可要求赔偿哪些费用	(37)
27. 交通肇事受害者如何获得赔偿	(39)
28. 无正当理由被企业解雇怎么办	(40)
29. 发生烧伤怎么办	(41)
30. 发生冻伤怎么办	(43)
31. 迷眼睛怎么办	(44)
32. 眼睛化学烧伤的紧急处理	(46)
33. 颌面部外伤的紧急处理	(47)
34. 手部外伤的紧急处理	(48)
35. 骨折的紧急处理	(49)
36. 头部外伤的紧急处理	(50)
37. 颈部外伤的紧急处理	(52)
38. 胸部外伤的紧急处理	(53)

39. 腹部外伤处的紧急处理	(55)
40. 发生急性腰扭伤怎么办	(55)

第二章 财务管理学

一、简化你的财务

1. 制订财务计划	(57)
2. 解决债务	(59)
3. 用收入的一半来生活, 另一半储蓄起来	(60)
4. 检讨你的购物习惯	(61)
5. 改变逛街的方式	(62)
6. 降低你的生活需求标准	(63)
7. 只留一张信用卡	(64)
8. 好玩的节省方式	(65)
9. 避免负债	(65)
10. 不要跟着潮流走	(66)

二、独立生活投资计划

1. 储蓄存款好处多	(67)
2. 储蓄投资的基本品种	(69)
3. 计算利息规矩多	(72)
4. 您会计算利息吗	(73)
5. 怎样储蓄利息多	(77)
6. 债券: 收益更高的投资方式	(80)
7. 债券投资技巧	(82)
8. 什么是股票	(84)

9. 风险:股票投资的首要问题	(85)
10. 分散风险有妙计	(86)
11. 基本分析:判断股市行情的大趋势	(89)
12. 技术分析:寻找股市投资的最佳点	(92)
13. 学看公司财务报表	(93)
14. 了解股市晴雨表	(98)
15. 懂得观看行情表	(99)

第三章 住的学问

一、居家须知

1. 独居学问	(101)
2. 住得快捷	(102)
3. 房间变“大”法	(105)
4. 巧除家中异味	(105)
5. 须防室内甲醛污染	(107)
6. 家庭室内色调的设计	(107)
7. 室内刷什么色浆好	(108)
8. 如何选择和装裱墙纸	(109)
9. 墙壁上钉钉防裂痕	(110)
10. 装饰卧室不宜用塑料地板革、壁纸	(110)
11. 关门太紧怎么办	(110)
12. 玻璃门装拉手的窍门	(111)
13. 巧选房间格调	(111)
14. 巧选房间色调	(112)
15. 巧选刷墙色浆	(112)

16. 巧涂乳胶涂料	(113)
17. 巧制彩色水泥地面	(113)
18. 巧打地板蜡	(114)
19. 巧去厨房地面油污	(114)
20. 巧去厨具污垢	(114)

二、住得舒适

1. 住得宽敞	(115)
2. 住得悦目	(120)
3. 住得干净	(134)
4. 住得安全	(145)
5. 布置房间六要素	(147)
6. 布置房间的简易编排法	(148)
7. 布置家具三要诀	(148)
8. 夏天怎样使房间更凉快	(149)
9. 玻璃镜面的妙用	(150)
10. 怎样用工艺品点缀居室	(150)
11. 巧用纺织品装饰	(151)
12. 家庭灯光选配的科学	(151)
13. 怎样选择客厅灯具	(152)
14. 怎样用盆景盆花点缀房间	(152)
15. 摆花布置房间的学问	(153)
16. 鲜花瓶养要诀	(153)
17. 怎样布置厨房	(154)
18. 巧用空间	(154)

第四章 吃的艺术

一、吃得健康

1. 怎样识别灌水猪肉和死猪肉 (156)
2. 怎样选择猪肝 (157)
3. 怎样选购香肠 (158)
4. 怎样挑选香菇 (158)
5. 怎样选购蜂蜜 (158)
6. 怎样辨别蜂蜜的真假优劣 (159)
7. 如何鉴别香油是否掺假 (159)
8. 鉴别真假麻油的方法 (159)
9. 鲜蛋冷水鉴别法 (160)
10. 蛋的灯光鉴别法 (160)
11. 怎样挑选松花蛋 (160)
12. 一把识别虾皮法 (160)
13. 如何识别西瓜的生熟 (161)
14. 优劣啤酒鉴别法 (161)
15. 陈米煮出香味饭 (161)
16. 剩饭变新饭的妙法 (162)
17. 使夹生饭变熟的妙法 (162)
18. 饭烧糊了除焦味的妙法 (163)
19. 煮面条的新方法 (163)
20. 蒸馒头的妙法 (163)
21. 煮饺子的妙法 (165)
22. 炒菜勾芡有好处 (165)

23. 怎样烹调冷冻食品	(166)
24. 怎样煮菜才青脆好吃	(166)
25. 怎样炒肉不枯锅	(167)
26. 如何去除羊肉的膻味	(167)
27. 怎样洗猪羊肠肚	(168)
28. 怎样煮猪肚才丰满	(168)
29. 怎样使活鱼晚些死	(169)
30. 蒸鱼鲜滑嫩秘诀	(169)
31. 怎样煮豆腐不碎	(170)
32. 煎炒蛋的艺术	(170)
33. 铝碗蒸蛋味更鲜	(170)
34. 怎样煮咖啡	(171)

二、吃的窍门

1. 最理想的场合食品	(172)
2. 食物营养之最	(174)
3. 十种最利健康的食物	(174)
4. 有助记忆力的十种食品	(175)
5. 食物美味的最佳温度	(175)
6. 顺气食物种种	(176)
7. 豆奶·奶粉·牛奶您喝哪种更有益	(177)
8. 脑力劳动者补什么最好	(178)
9. 冬令怎样进补才能见效	(179)
10. 何时吃滋补品最佳	(179)
11. 醋鸡蛋是滋补佳品	(180)
12. 冬季进补莲藕好	(181)
13. 吃什么更聪明	(182)

14. 用餐的最佳姿势	(183)
15. 晚餐宜早不宜迟	(183)
16. 消暑佳看西瓜皮	(184)
17. 吃丝瓜好处多	(184)
18. 喝水的最佳时机	(185)
19. 口渴宜饮白开水	(185)
20. 吃糖的最佳时候	(186)
21. 吃水果的学问	(187)
22. 吃水果的最佳时间	(187)
23. 寒天可食热水果	(188)
24. 西瓜冰冻一个半小时最佳	(189)
25. 冷饮的最佳温度是十度左右	(189)
26. 饮酒大学问	(190)
27. 喝啤酒怎样才适度	(191)
28. 啤酒冬饮好处多	(191)
29. 晚上喝牛奶最好	(192)
30. 烹调七个好方法	(192)
31. 怎样除去食物中的致癌物	(193)
32. 深色蔬菜营养价值高	(193)
33. 食用精炼油对人体更有益	(194)
34. 炒菜先放盐好处多	(194)
35. 克服饮食十大误区	(195)
36. 科学饮茶四季有别	(196)
37. 泡菜学问多	(197)
38. 四时花卉皆美食	(197)
39. 海带——长寿菜	(198)
40. 男子最重要的四种营养成分	(199)

第五章 穿着品位

一、衣着打扮

1. 服装色彩搭配的原则 (201)
2. 同种色服装搭配的技巧 (202)
3. 相似色服装搭配的技巧 (202)
4. 手臂太粗或太细的人怎样穿衣 (202)
5. 背部太宽或太窄的女性怎样穿衣 (203)
6. 臂部扁平或肥胖的人怎样穿衣 (204)
7. 小腿太粗或太细的人怎样穿衣 (204)
8. 腿太短的女性怎样穿衣 (205)
9. 颈子细长或粗短的女性怎样穿衣 (206)
10. 脸型配衣要诀 (207)
11. 西装口袋放什么 (207)
12. 西装钮扣有讲究 (208)
13. 系领带的学问 (208)
14. 耳环色彩怎么与衣服协调 (209)
15. 不同服饰应配不同造型耳环 (209)
16. 项链如何配四季服饰 (209)
17. 怎样戴手镯 (210)
18. 各种首饰的协调搭配 (210)
19. 如何配戴墨镜 (210)
20. 选配围巾的学问 (211)
21. 头巾可以多用 (211)
22. 发带的妙用 (212)

- 23. 夏日怎样选配袜子 (212)
- 24. 穿袜的学问 (213)
- 25. 纯毛服装的水洗方法 (213)
- 26. 如何洗羊毛衫 (213)
- 27. 怎样洗涤拉毛织品 (214)
- 28. “纤维皇后”免熨洗涤法 (214)
- 29. 怎样洗汗衣 (215)
- 30. 怎样去除衣服上的霉斑 (215)
- 31. 巧除墨汁渍 (216)
- 32. 去除白背心上的黑斑 (216)
- 33. 万能胶污可清除 (216)
- 34. 去青药渍 (216)
- 35. 巧洗毛线 (217)
- 36. 巧洗毛巾 (217)
- 37. 呢服简易除尘法 (217)
- 38. 怎样干洗呢料衣服 (218)
- 39. 过冬后怎样洗涤帽子 (218)
- 40. 冬衣洗涤法 (219)
- 41. 毛料裤膝盖“鼓包”怎么办 (219)
- 42. 旧毛料裤怎样除“极光” (220)
- 43. 裤子免熨洗法 (220)
- 44. 领带洗熨方法 (220)
- 45. 洗衣服领口的小窍门 (221)
- 46. 怎样选购竖条纹布料 (221)
- 47. 怎样选购衣料 (221)
- 48. 怎样识别裘皮大衣的质量 (222)
- 49. 辨别皮革有窍 (222)

50. 裘皮大衣脏了怎么办	(223)
51. 毛皮走硝怎么办	(223)
52. 软皮手套清洁法	(224)
53. 皮茄克的清洗	(224)
54. 巧粘皮革服装	(224)
55. 皮茄克的收藏	(225)
56. 皮件防霉法	(225)
57. 擦皮鞋有妙法	(225)
58. 怎样选择和穿用皮靴	(225)
59. 怎样保持裤线不倒	(226)
60. 毛绒倒伏复原法	(226)
61. 熨维纶衣服不能垫湿布	(226)
62. 真丝衬衫不熨除皱法	(227)
63. 怎样熨烫变形裤	(227)
64. 什么时间翻晒衣服最好	(228)
65. 衣料不同晾晒有别	(228)
66. 涤纶织物“起球”去除法	(228)
67. 丝绸衣服变黄怎么办	(229)
68. 腊纶绒线简易复直法	(229)
69. 棉鞋除湿法	(229)
70. 快速干燥湿鞋子	(230)

二、衣着潮流

1. 高级时装与普通流行时装	(230)
2. 流行时装的款式类型	(231)
3. 现代服装的特点	(232)
4. 服装款式的周期变化规律	(234)

5. 现代服装的外型变化规律 (235)
6. 鞋:从优雅的观点而言,流行的鞋缺乏格调 (236)
7. 长统靴:穿着有颜色的袜子显得更苗条 (237)
8. 手提包 1:好看又优雅的拿法 (238)
9. 手提包 2:反对带有英文字母样式的设计 (239)
10. 领巾:巴黎女性的秘密武器 (241)
11. 领巾的结法 1:用两条领巾结在头上 (242)
12. 领巾 2:只用一张布变化无穷的乐趣 (243)
13. 围巾:打结的位置是美妙的表现 (244)
14. 披肩:配合牛仔裤是最新式的打扮 (244)
15. 帽子 1:还是顺应流行较好 (246)
16. 帽子 2:用面纱显示神秘感 (247)
17. 太阳眼镜:现代妆扮的必需品 (248)

第六章 休闲与生活

一、话说休闲

1. 关于休闲 (249)
2. 休闲功能 (252208)
3. 休闲方式 (256)
4. 休闲异化 (259)
5. 休闲误区 (263)
6. 各国休闲方式 (265)

二、休闲观 ABC

1. 音乐 (269)

2. 卡拉 OK	(274)
3. 游泳	(277)
4. 划船	(282)
5. 登山	(283)
6. 散步	(286)
7. 健美	(288)
8. 钓鱼	(290)
9. 花卉	(294)