

〔健康·生活〕丛书



衣食住行小经验

顾奎勤 孙立芬 编

XUEYUANCHUBANSHE

学苑出版社

衣食住行小经验

顾奎勤 编
孙立芬

学苑出版社

衣食住行小经验 顾奎勤 孙立芬 编

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店首都发行所发行

沧州地区印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张: 7.25 字数: 162 千字

印数: 00001—10800

1991 年 1 月第 1 版 1991 年 1 月第 1 次印刷

ISBN7-5077-0334-7/Z·55 定价: 2.90 元

着装学问

怎样选择夏季服装	(2)
夏天穿什么衣服凉快	(2)
热天穿什么汗衫好	(3)
怎样收藏夏衣	(3)
怎样保养丝绸服装	(4)
真丝绸衣物的保养	(4)
丝绸衣服的熨烫	(5)
化纤衣服的熨烫	(6)
呢绒衣服的熨烫	(6)
涤纶混纺织物的保养	(7)
腈纶混纺织物的洗涤及熨烫	(7)
维纶混纺织物的保养	(8)
怎样使毛巾衫保持原样	(8)
怎样保养皮革服装	(8)
穿皮革服装应注意什么	(9)
怎样保藏皮革服装	(10)
怎样擦去皮革服装的污垢	(10)
人造革制品的使用及保养	(10)
怎样洗涤裘皮服装	(11)
裘皮大衣的保养及收藏	(12)
怎样洗羽绒服	(13)
怎样修补羽绒服	(14)
灯芯绒服装的保养	(14)
拉毛织品的洗涤方法	(15)

羊毛衫的洗涤方法	(16)
滑雪衫的保养	(17)
毛绒衣的洗涤方法	(19)
西装的保养	(19)
怎样保养毛料西装	(20)
怎样洗涤及收藏西装	(20)
男同志怎样穿西装	(22)
女同志怎样穿西装	(22)
西装的干洗法	(23)
怎样平整西装	(23)
怎样使用西服口袋	(24)
毛料服装的洗涤方法	(24)
你适合选择哪种领子造型	(25)
系领带的学问	(27)
领带的使用及保养	(27)
领带不要系得过紧	(28)
男子汉的衣着打扮	(28)
矮个女性的衣着打扮	(29)
能使你增高的穿衣法	(30)
穿鞋的学问	(30)
旅游鞋的使用及收藏	(31)
怎样延长胶鞋、球鞋的使用时间	(31)
怎样延长马靴的使用寿命	(32)
怎样改装婴幼儿服装	(32)

衣料选购

选择时装的审美观	(36)
服饰与场合	(36)
怎样挑选西装	(37)
怎样挑选冬装	(37)
怎样选择冬装的色彩	(38)
秋冬季节选什么衣料好	(38)
怎样选择冬令帽子的式样	(39)
怎样选购裘皮服装	(39)
皮革服装的挑选	(40)
怎样识别皮革制品	(40)
怎样挑选秋季服装	(41)
怎样选购合身的针织内衣	(42)
夏季服装面料的选购	(42)
妇女怎样选购夏季服装	(43)
如何挑选适体的大衣	(44)
怎样挑选裙子	(44)
人造丝织汗衫、背心的选购	(45)
怎样选购丝袜	(45)
怎样识别袜子的劣优	(45)
贡缎类织物的选购	(46)
怎样选购被罩	(46)

首饰佩带

佩带首饰的学问	(48)
佩带饰物的艺术	(49)
怎样选购戒指	(49)
怎样选购项链	(51)
怎样挑选珍珠链	(52)
怎样选择宝石、玉石首饰	(53)
黄金首饰的鉴别	(53)
怎样佩带耳环	(54)
怎样选择手镯和手镯链	(54)
妙龄女子选择什么样的珠链好	(55)
怎样选用发夹	(56)
购买金饰品谨防上当受骗	(56)
选择挂件要注意什么	(57)
怎样选购和佩戴别针	(57)
热天怎样佩带首饰	(59)
戒指的戴法	(59)
项链的使用与保养	(59)
胸花的装饰美	(60)
金饰品的保养	(60)
金银首饰的使用及保养	(61)

化妆技巧

面部化妆的一般方法	(64)
-----------------	------

怎样化日妆	(64)
怎样化晚妆	(65)
怎样化淡妆	(66)
怎样化浓妆	(67)
夏季怎样化妆	(68)
冬季怎样化妆	(68)
怎样化舞会妆	(69)
如何使妆容完美自然	(69)
怎样化生活妆	(70)
白皙皮肤人怎样化妆	(71)
油性皮肤怎样化妆	(71)
眼睛化妆的技巧	(72)
小眼睛如何化妆	(72)
眉毛的化妆	(73)
涂唇膏的学问	(73)
弥补嘴大、凸出的化妆	(74)
莫将口红代胭脂	(74)
施粉底不宜过厚	(75)
星期天美容要点	(75)
卸装的步骤	(76)

健美指南

决定体形美和容貌美的五大要素	(80)
健美体形的标准	(80)
影响健美的药物	(81)
怎样保护女子胸部健美	(81)

久坐沙发有损腰部健美	(82)
小姑娘不宜束腰	(82)
美腰食物	(83)
女子腹部健美法	(83)
怎样保持身体窈窕	(83)
1 分钟健美法	(84)
5 分钟脸部健美操	(84)
影响外在美的不良习惯	(85)
哪些人容易肥胖	(85)
超过理想体重多少才算肥胖	(87)
减肥的方式选择	(87)
节食法减肥应掌握什么原则	(88)
减肥饮食法	(89)
减肥食品	(90)
麦片可降压减肥	(91)
肥胖人吃什么蔬菜好	(92)
腰粗的减肥方法	(92)
不吃早餐不利于减肥	(93)
喝茶减肥	(93)
高纤维食品具有减肥作用	(94)
微量元素与肥胖有关	(94)
按摩减肥法	(95)
哪一种体育锻炼对减肥最有效	(95)
跳舞能减肥	(96)
跳舞的健身作用	(97)
40 分钟的减肥运动处方	(97)
什么样的人称之为消瘦	(98)

消瘦的害处	(99)
增重饮食法如何因人而异	(99)
气功能使瘦子变胖	(100)
怎样预防驼背的发生	(101)
不能忽视脖子的健美	(102)
颈部是青春的计时表	(102)
少女长茸胡子怎样治疗	(102)
青少年切忌拔胡子	(103)
怎样治疗酒糟鼻	(104)
塌鼻梁怎样动手术矫正	(104)
牙齿排列不整齐怎样矫正	(105)
怎样保持牙齿的清洁美观	(105)
护齿的营养应注意什么	(105)
乳房太小怎样治疗	(106)
戴乳罩有何益处	(107)
按摩能使乳房增大	(108)
如何保护指甲健美	(109)

营养美容

合理营养可使你获得持久的美貌	(112)
蔬菜是皮肤最佳美容剂	(112)
蔬菜美容常识	(113)
蔬菜美容面罩	(114)
面部皱纹产生的原因	(114)
皱纹的预防	(115)
消除皱纹的方法	(116)

色素沉着的防治	(117)
色素沉着的饮食	(117)
色素沉着的食物	(118)
脸上为什么会长痤疮	(118)
痤疮的药物疗法	(119)
痤疮的防治	(120)
痤疮的饮食宜忌	(121)
怎样使头发健美	(122)
食物能使你秀发如云	(123)
白发如何治疗	(123)
头发的健美与饮食	(124)
使头发乌黑稠密的食物	(124)
能使头发光润的食物	(125)
头发早白的饮食防治	(125)
白发食疗方	(126)
头发的保健按摩	(127)
头发的保养方法	(127)
治疗黄褐斑有什么好办法	(128)
维生素的美容作用	(128)
瓜果的美容作用	(129)
花粉的美容作用	(130)
中草药的美容作用	(130)
牛奶美容剂	(132)
鸡蛋美容剂	(133)
有助于健美的食品香菇	(133)
柠檬与美容	(134)
厨房里的化妆品	(134)

浓妆艳抹害处多	(135)
拔眉描眉不可取	(136)
如何防止阳光对皮肤的损害	(136)
自制食物美容面膜	(137)
中草药面膜	(137)
面膜的美容方法和注意事项	(138)
怎样清除蝴蝶斑	(139)
怎样保护牙齿	(139)
怎样除去手指烟渍	(139)
醋能改善皮肤粗糙	(139)
简易美容法	(140)

饮食保健

肝脏病人不宜饮酒	(142)
胃溃疡病人不宜多喝汽水	(142)
胃炎发作时不可喝刺激性饮料	(143)
不宜用茶水服药	(143)
勿用牛奶送服药物	(144)
妇女月经及孕期不宜饮茶	(144)
不宜空腹喝牛奶	(145)
贫血食疗法	(145)
预防贫血的食物	(146)
便秘食疗方	(147)
便秘的饮食防治	(148)
小儿腹泻食疗方	(149)
治痔疮简易法	(149)

催眠食疗方	(149)
-------------	-------

居室美化

居室布置的艺术	(152)
居室布置的技巧	(152)
怎样使房间变大一些	(153)
居室装饰的格调	(154)
居室灯光的选择	(155)
居室色调的选择	(156)
居室布置中的色彩美学	(157)
怎样设计居室色彩	(157)
怎样使居室宽敞、整洁	(158)
居室色彩与健康	(159)
小房间布置艺术	(160)
怎样布置新婚居室	(160)
怎样布置二居室	(161)
怎样布置青年人的居室	(162)
怎样布置老年人的居室	(163)
墙面的裱贴	(163)
挂字画的学问	(164)
居室怎样选挂字画	(165)
怎样选用画框	(166)
字画上墙的窍门	(167)
家庭怎样保养油画	(167)
怎样布置摆件	(168)
怎样用小摆设美化居室	(169)

石膏制品怎样保养	(170)
镜子的装饰艺术	(171)
玻璃板下的艺术	(171)
室内怎样绿化	(172)
插花保鲜法	(172)
怎样延缓鲜花凋谢	(173)
阳台养花应注意什么	(173)
室内宜养植什么绿化植物	(173)
怎样鉴赏树桩盆景	(174)
养金鱼怎样换水	(175)
家电摆设要讲究科学	(175)

家具保养

怎样布置家具	(178)
居室家具的选择	(179)
家具的实用及美感	(180)
木制家具的保养	(181)
电镀家具的保养	(183)
藤制家具的保养	(183)
竹制家具的保养	(184)
柳制家具的保养	(184)
室内桌子的美化	(185)
选床的学问	(186)
席梦思床的保养	(186)
怎样保护沙发床	(186)
怎样保护沙发	(187)

怎样保护地毯	(187)
地毯除尘的窍门	(189)
怎样保养皮箱	(189)

家用电器

怎样挑选彩色电视机	(192)
电视机的安全使用	(192)
怎样维护电视机	(192)
如何保护显像管	(193)
怎样自修电视机	(194)
荧屏除尘小窍门	(194)
防除家用电器噪音的窍门	(195)
使用电冰箱应注意什么	(195)
怎样维护和保养录像机	(196)
如何保养盒式录像带	(197)
怎样保养盒式磁带	(197)
怎样除去唱片上的尘污	(198)
怎样保养和维护洗衣机	(198)
使用电炉时应注意什么	(199)
怎样安全使用电热毯	(200)
怎样使用电熨斗	(200)
怎样使电熨斗节电	(201)
怎样保养和维护电风扇	(201)
使用电风扇应注意什么	(202)
怎样延长吸尘器的使用寿命	(202)
怎样延长日光灯的使用寿命	(203)

交际艺术

学点人际关系学	(206)
培养高雅的交际风度	(206)
怎样同别人交谈	(207)
听人说话的学问	(208)
说话声调与女性魅力	(209)
社交场合怎样选择话题	(210)
巧用语言策略	(211)
空间的学问	(212)
善于使用眼技	(213)
手势的艺术	(213)
体势的选择	(214)
学会角色互换, 善解人意	(215)
交往中怎样保持与对方的空间关系	(216)
社交中应注意的 10 个问题	(216)
拜访朋友的时间选择	(217)
应以怎样的形象进入社交场合	(217)
怎样和搬弄是非的人相处	(217)
怎样和性情急躁的人相处	(217)
怎样同性格孤僻的人打交道	(218)
怎样同爱贪小利的人相处	(218)
怎样克服怕羞心理	(219)
怎样帮助遇到挫折的人	(219)
怎样克服虚荣心理	(220)
怎样拒绝朋友的要求	(220)

着装学问