

【国学
经典
文库】

图文珍藏版

家庭生活百科

家庭
生活

居家生活宝典 健康生活指南

闫松◎主编

线装书局

国学
经典
文库



家庭生活百科



居家生活宝典 健康生活指南

图文珍藏版

闫松◎主编



线装书局



图书在版编目 (CIP) 数据

家庭生活百科: 全4册 / 闫松主编. -- 北京: 线装书局, 2013.1

ISBN 978-7-5120-0788-8

I. ①家… II. ①闫… III. ①家庭生活—普及读物
IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 279911 号

家庭生活百科

主 编: 闫 松

责任编辑: 高晓彬

封面设计:  博雅圣轩藏书馆
Boyashengxuan Cangshuguan

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街 41 号 (100009)

电话: 010-64045283

网址: www.xzhbc.com

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

字 数: 1360 千字

开 本: 710 × 1040 毫米 1/16

印 张: 112

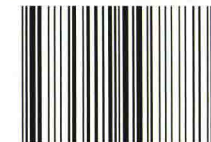
彩 插: 8

版 次: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1-3000 套

书 号: ISBN 978-7-5120-0788-8

ISBN 978-7-5120-0788-8



9 787512 007888 >

定 价: 598.00 元 (全四册)



家庭装修

家庭装修是一个费时费力的事情,特别对于每天有忙碌工作的人们来说,更是没太多时间顾及,但是装修显然是一件大事,所以也不能掉以轻心,家庭装修注意事项中除了整体设计与施工外,还有就是装修细节问题,细节才能真正体现一个家庭装修的成功。



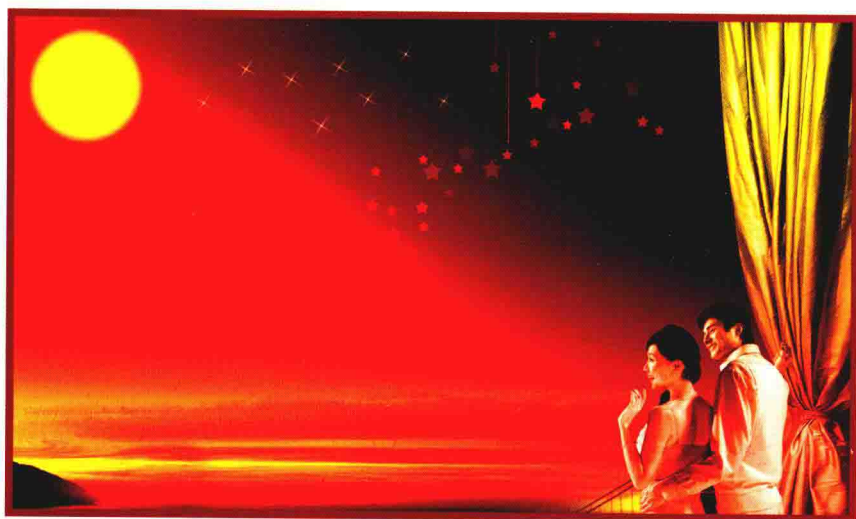
理财常识

在自给自足的农耕时代要会种田纺线,在大规模生产的工业时代要会一门手艺,在点石成金的大金融时代则要会投资理财。理财是理一生的财,理财是现金流量管理,同时也涵盖了风险管理,与时俱进的现代人已将投资理财视为必须掌握的基本生存技能。



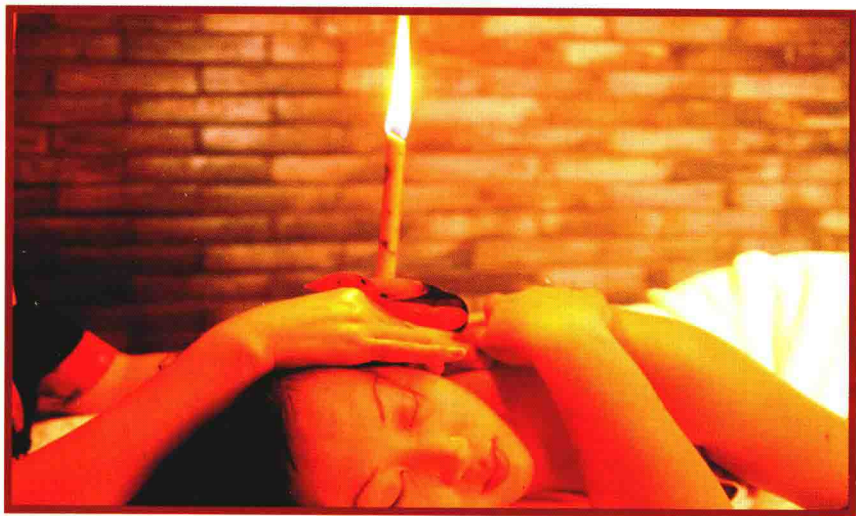
垂钓大观

钓鱼是深受广大群众喜欢的休闲娱乐活动之一，节假日邀上几位好友去钓鱼，不仅陶冶情操，增进友谊，还可饱餐鲜鱼的美味。但许多人苦于钓技平平，“垂钓大观”将把垂钓技巧、钓具的组合、钓鱼的安全知识进行了深入透彻地剖析。



日常保健

人人都希望健康长寿。但要达到健康长寿，就必须懂得科学养生；如今，随着我国人民的精神、物质生活水平的迅速提高，就为人们追求健康长寿创造了条件。因此，“未病先防”、“家庭日常保健”便成了许多人的口头禅，可见，这一新的健康理念早已深入人心。



轻松排毒

毒素是一种可以干预正常生理活动并破坏机体功能的物质。我们身体中到底含有多少毒素呢？皱纹越来越多、小腹越来越突出，以及消化道疾病、抵抗力下降、容易发胖、便秘等问题是不是在你的身体里日益突现呢？如果存在这些问题，那就是身体在提示你，该排毒啦！



科学饮食

“科学饮食”用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何吃得科学；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。



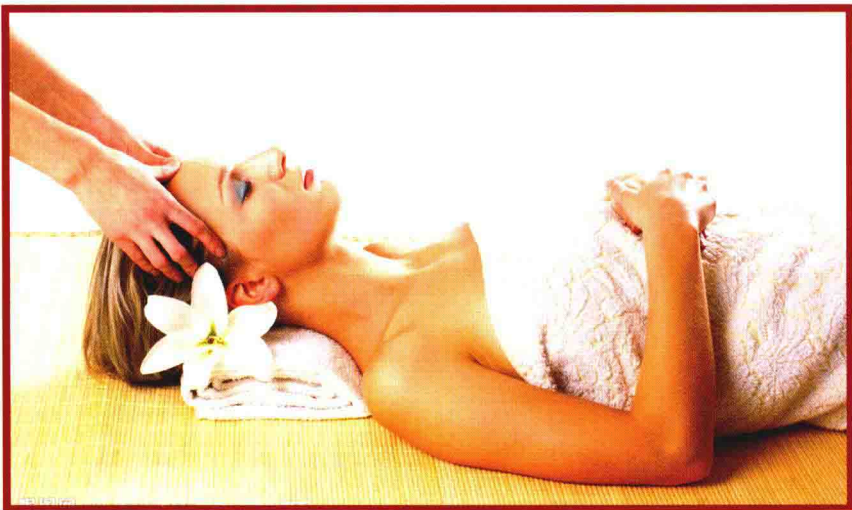
化妆技法

化妆是一种历史悠久的美容技术,化妆又仿佛是一根魔棒。无论是舞台、影视形象还是现实生活中的你,和谐、恰当的化妆虽然不一定确保你成功,但是,不和谐、不恰当的化妆总是会带来失败。美好的化妆形象有助于你事业的发展,并且使你更充分地享受生活。



瘦身美体

爱美是每个人的天性,拥有健康的体魄也是每个人的追求。你羡慕别人纤细有型的魔鬼腰身吗?你饿得剩下半条命却总是瘦不下来吗?你每天努力运动流了满身汗,体重还是降不下来吗?你试过很多瘦身方法都没有效果吗?如何拥有苗条健美的身材,是当下人们追求的新目标、新时尚。



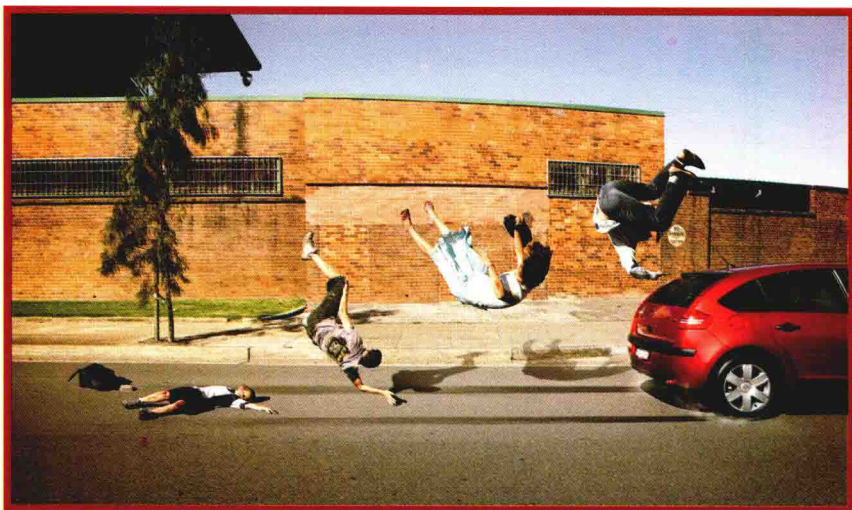
治病妙招

生病是不可避免的事情，但是生病不一定非要找医生，很多小病痛我们自己就能解决了。腹泻的时候，食用几块煮熟的苹果就可以缓解症状；冷水加按摩还可以治鼻炎；睡前用半脸盆热水，加一两醋双脚浸泡20分钟，并生吃葱白1-2根，可以治失眠多梦……



家庭用药

吃药会遇到各种情况，比如忘了服药，可以事后补上吗？如果总不见好，可以加大药量吗？规定饭前服用的药物，饭后服用还有效吗？服药时可以用果汁或牛奶送服吗？……本部分则详细为您解答用药中的各种问题，是家庭必备的用药指南。



创伤急救

创伤为机械因素加于人体所造成的组织或器官的破坏；急救最大的目的，在于维持生命，所以身处事发现场的人，需要急救的常识。请问，你会哪些急救措施？如果对此一无所知，就要想一想，一旦发生意外，如何才能有效地进行急救？



中毒急救

在急性中毒抢救中，有特效解毒剂的中毒是有限的，大多数中毒是没有特效解毒剂的。如果遇到无特效解毒剂的情况，则应保护重要脏器，给予常规和综合治疗。在中毒抢救中，不仅限于中毒的急救，还不能忘记治疗基础疾病，要重视中毒引起基础疾病加重以及并发症的治疗。

前言

只有懂得生活,我们才能懂得人生;

只有懂得生活,我们才能学会感悟;

只有懂得生活,我们才能懂得艺术;

懂得如何享受生活,创造美好生活,是一门深奥的学问。

随着物质文化生活水平的不断提高,人们越来越重视生活质量,追求有品味、有格调、有营养的时尚生活方式,以期在温馨舒适的家庭环境中,充分享受家庭生活的无穷乐趣。

为此,我们精心编辑了这套对现代家居生活具有指导意义的实用性百科全书——《家庭生活百科》,希望能给广大读者的生活增添新的生活元素,有新的帮助。比如,居家生活中,人们随时都可能遇到小“难题”:为什么不能用冷水煮饭?怎样饮水才合理?有汗的衣服为什么不能用热水浸泡?等等。这些看似简单而易被人们忽略,但又时时困扰人们生活的常识常给我们带来困难和不便。

除此之外,还包括理财、书法、绘画、钓鱼、弈棋等几种最为常见的休闲生活方式的介绍。

还有,花容月貌更须锦衣相伴,家庭成员的服饰和仪容同等重要,每当走出家门,映入别人眼中的首先是衣着和容颜。如何才能用小技巧使穿着和容貌锦上添花呢?如何才能在忙碌的生活中半功倍地对待服饰和美容呢?本书用化妆师的经验给你充分的指导。

如何在日常生活中维护身体健康,如何在日常生活举手投足间强身健体呢?本书就有一部分内容专门介绍了保健养生的技巧以及把饮食、运动、中医等结合起来的保健养生之道。

.....

不用费尽心思去打造温馨的家庭生活,便能拥有居室的布局雅致、井然有序。
不必绞尽脑汁去追求卫生的清洁环境,便能拥有居家的卫生清洁、环保舒适。
不用精挑细选去追求穿衣的时尚靓丽,便能拥有着装卓尔不群、高雅非凡。
不须千方百计去追寻事业的丰厚回报,便能拥有财富的自然积累、快速增长。

.....

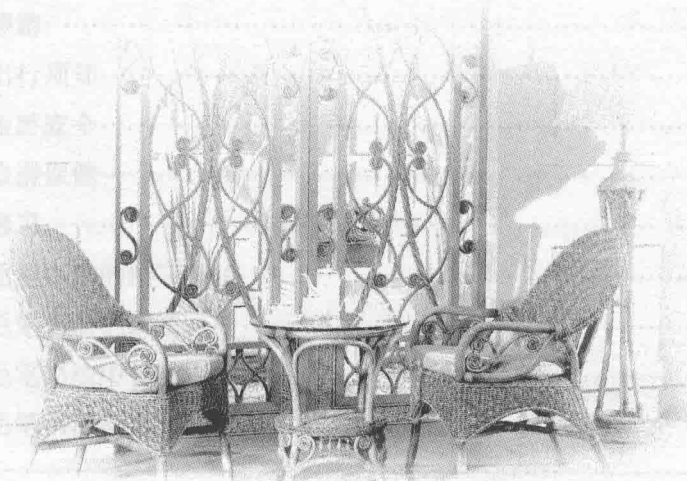
总之,本套丛书共分四大部分,即家居休闲、养生保健、美容美体和健康医疗,门类齐全,条理清晰,便于理解,科学实用,举凡日常保健、厨房技艺、衣饰着装、家庭装修、法律常识等,洋洋大观,无一不备。全书内容源于生活,贴近生活,为你提供轻松时尚的生活方案。

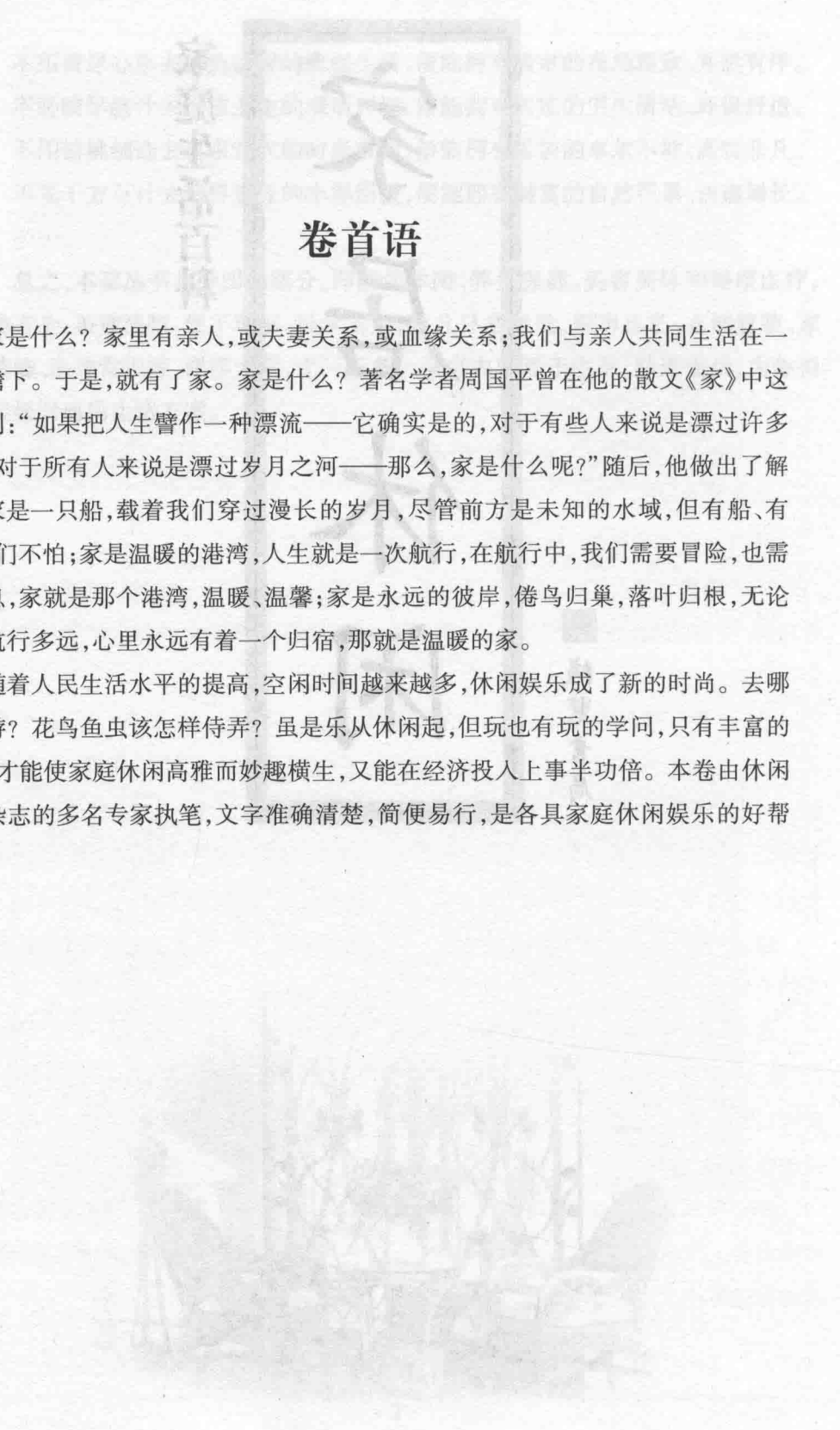
家庭生活百科

家居休闲



线装书局





卷首语

家是什么？家里有亲人，或夫妻关系，或血缘关系；我们与亲人共同生活在一个屋檐下。于是，就有了家。家是什么？著名学者周国平曾在他的散文《家》中这样写到：“如果把人生譬作一种漂流——它确实是的，对于有些人来说是漂过许多地方，对于所有人来说是漂过岁月之河——那么，家是什么呢？”随后，他做出了解答。家是一只船，载着我们穿过漫长的岁月，尽管前方是未知的水域，但有船、有家，我们不怕；家是温暖的港湾，人生就是一次航行，在航行中，我们需要冒险，也需要休息，家就是那个港湾，温暖、温馨；家是永远的彼岸，倦鸟归巢，落叶归根，无论我们航行多远，心里永远有着一个归宿，那就是温暖的家。

随着人民生活水平的提高，空闲时间越来越多，休闲娱乐成了新的时尚。去哪儿旅游？花鸟鱼虫该怎样侍弄？虽是乐从休闲起，但玩也有玩的学问，只有丰富的知识，才能使家庭休闲高雅而妙趣横生，又能在经济投入上事半功倍。本卷由休闲生活杂志的多名专家执笔，文字准确清楚，简便易行，是各具家庭休闲娱乐的好帮手。

目 录

第一章 家庭装修	(1)
第一节 材料选购	(1)
第二节 科学家装	(10)
第二章 日用百物	(20)
第一节 选购常识	(20)
第二节 百物巧用	(34)
第三节 保养维修	(43)
第四节 使用安全	(61)
第三章 居家卫生	(68)
第一节 室内环境	(68)
第二节 生活用品	(74)
第四章 金融理财	(82)
第一节 理财常识	(82)
第二节 储蓄贷款	(88)
第三节 家庭保险	(94)
第五章 外出旅游	(102)
第一节 出行须知	(102)
第二节 旅游安全	(109)
第三节 旅游保健	(116)
第六章 书法修习	(123)
第一节 毛笔书法的结字技法	(123)
第二节 毛笔书法的章法	(132)
第三节 毛笔书法中各种书体练习法	(149)
第四节 毛笔书法审美文化	(194)

第七章 绘画艺术·····	(250)
第一节 工笔人物画技法·····	(250)
第二节 写意人物画技法·····	(253)
第三节 山水画的用笔技法·····	(256)
第四节 山水画用墨用水技法·····	(259)
第五节 工笔花鸟画技法·····	(260)
第六节 油画基本技法·····	(267)
第七节 水彩画着色的基本方法·····	(270)
第八章 棋类对弈·····	(276)
第一章 围棋·····	(276)
第二节 象棋·····	(317)
第九章 时尚垂钓大观·····	(363)
第一节 垂钓的种类与方法·····	(363)
第二节 主要垂钓对象鱼及其钓法·····	(378)
第三节 气候、水情与垂钓·····	(409)
第四节 饵料种类与垂钓方式·····	(418)

第一章 家庭装修

第一节 材料选购

一、大理石的选择

在选择大理石装饰材料时,除应充分考虑装修的整体效果外,还应就大理石的表面是否平整,棱角有无缺陷,有无裂纹、划痕,有无砂眼,色调是否纯正等方面进行筛选。

总之,大理石的质量要求光洁度高,石质细密,色泽美观,棱角整齐,表面不得有隐伤、风化、腐蚀等缺陷。

二、橱柜面板的选择

市场上目前常见的橱柜面板有烤漆板、镜面树脂板、吸塑板、防火板和三聚氢氨板几种。我们可以通过以下三种测试方法来进行选购。

测试一:耐磨性能

测试方法:用钢丝球在这五种面板上用相同力度进行划擦,测试它们的磨损程度。

测试结论:在耐磨性方面,镜面树脂板和烤漆板的耐磨性能欠佳,这是由于它们表面光滑,使用中的划擦会在面板上留下痕迹。三聚氢氨板、吸塑板和防火板都有不错的耐磨性能。

测试二:防水性能

测试方法:把这五种面板浸入水里 24 小时,看它们的变形程度。

测试结论:在防水性能方面,防火板的防水性能最差,浸水后变形严重,这是因为防火板是热压成型的。三聚氢氨板的防水性能一般,浸水后有轻度膨胀现象。烤漆板、镜面树脂板和三聚氢氨板都有很好的防水防潮性能。

测试三:耐高温性能

测试方法:我们用加热到 100℃ 的电熨斗来模拟厨房里的高温操作,看看对橱柜会造成什么样的影响。

测试结论:在耐高温性能方面,吸塑板表面的耐高温性能最差,由于它的表面是一层 PVC 膜,所以遇到高温会留下印痕。烤漆板和镜面树脂板的耐高温性能一般,这是因为它们受热后会产生变色现象,但几分钟后变色情况有很大改善,基本恢复到原来的状态。三聚氢氨板和防火板的耐高温性能最佳。

此外,对色彩要求高、追求时尚的消费者可以选择烤漆板或镜面树脂板的橱柜,不过由于它不耐划刮,所以需要注意保养和维护。如果您对橱柜面板的造型有较高要求,那就可以选择吸塑板,因为它的立体造型非常丰富。追求简约、强调物美价廉的消费者可以选择三聚氢氨板来制作您家的橱柜。要是您家的厨房使用率比较高,特别重视经久耐用性,同时愿意牺牲一些橱柜的美观性,那么您可以选择防火板。

三、如何挑选吊顶材料

龙骨是装修吊顶中不可缺少的部分,其中包括木龙骨和轻钢龙骨。使用木龙骨要注意木材一定要干燥。现在家庭装修大部分选用不易变形、具有防火性能的轻钢龙骨,挑选时要注意龙骨的厚度,最好不低于 0.6 毫米。装修最好选用不易生锈的原板镀锌龙骨,避免使用后镀锌龙骨。区别两者要注意原板镀锌龙骨俗称“雪花板”,上面有雪花状的花纹,强度也高于后镀锌龙骨。

另一种是石膏板,在选择吊顶纸面石膏板时,要注意纸面与石膏不要脱离,贴接度要好。最好试试石膏强度,可用指甲掐一下石膏是否坚硬,如果手感松软,为不合格产品。用手掰试石膏板角,易断、较脆均为不合格产品。

一般家庭装修还喜欢用天花板,如何挑选 PVC 板和金属天花板?

现在家庭装修浴室、厨房多用 PVC 板、金属天花板吊顶。在选择 PVC 板时,除注意外表美观、平整外,最好闻一闻板材,带有强烈刺激性气味的板材对身体有害,应选择无味安全的产品吊顶。选择金属天花板时要注意其厚度不宜低于 0.6 毫米,否则容易造成塌腰现象。

四、如何选购水泥砂浆

在家庭装修中,地砖、墙砖粘贴以及砌筑等都要用到水泥砂浆,它不仅可以增强面材与基层之间的吸附能力,而且还能保护内部结构,同时可以作为建筑毛面的找平层,所以在装修工程中,水泥砂浆是必不可少的材料。

许多人认为,水泥占整个砂浆的比例越大,其粘接性就越强,因此往往在水泥使用的多少上与装修公司产生分歧。其实不然,以粘贴瓷砖为例,如果水泥标号过大,当水泥砂浆凝结时,水泥大量吸收水分,这时面层的瓷砖水分被过分吸收就容易拉裂,缩短使用寿命。水泥与砂浆的比例应按 1: 2(体积比)的比例来搅拌。

目前市场上水泥的品种很多,有硅酸盐水泥、普通硅酸盐水泥、矿渣硅酸盐水泥等等,家庭装修常用的是硅酸盐水泥。