

中国妇女报刊精粹丛书

Anthology of
Chinese Women's News

巧妇技艺118

家庭生活指南编辑部编

中国妇女出版社

中国妇女报刊精粹丛书

巧妇技艺 118

(京)新登字 032 号

图书在版编目(CIP)数据

巧妇技艺 118 / 家庭生活指南杂志社编. —北京: 中国妇女出版社, 1995. 7

ISBN 7—80016—747—X

I. 巧… II. 家… III. 妇女—生活—知识—普及读物 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 13831 号

巧妇技艺 118

家庭生活指南杂志社编

中国妇女出版社出版发行

北京东城史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

黑龙江日报印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 印张 8.5 字数 180 千字

1995 年 7 月 北京第一版 1995 年 7 月 第一次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7—80016—747—X / G · 468

定 价: 9.00 元

编者的话

当今家庭生活，人们的衣、食、住、行、用、保健、育儿、教子等，无不得益于现代科学技术的成就。

科学技术渗透到日常生活中，不仅会让人们把生活安排得更完美、更科学、更经济，而且能使人们的生活更有情趣、更加丰富多彩，从而令人们的精神更饱满、精力更充沛，身心更健康，得以十倍、百倍的热情和能量投身于振兴中华、为国建功的伟业中去！

我们编辑《巧妇技艺 118》一书，意在点拨科学方法，宣传科学知识，力求集思广益、通俗易懂、精巧实用、文字简明、道理清楚，注重科学性、实用性、通俗性相统一，把来自群众、来自生活的普遍适用的技艺，再还给群众、指导生活。它不失为了一本家庭主妇及其朋友们常备的生活顾问、生活指南。

家庭生活指南杂志社谨以《巧妇技艺 118》一书献给'95 第四次世界妇女大会！

《巧妇技艺 118》编辑组

1995 年 2 月 15 日

目 录

服装服饰篇

风衣潮	3
宽松裙式女大衣	4
长短“马甲”好配穿	5
风中披肩为您添温馨	7
遮风防寒 俏丽洒脱	9
中年人,穿出你的成熟美	10
最美美不过夕阳红	13
服饰潮中看“朝阳”	16
衣边装饰情	18
花花针法用处多	22
巧制女孩领饰	23
女装肩垫的选择	24
拼接出的凉爽与时髦	24
童装点缀映童趣	25
领带的几种系法	26
穿出你“自己”	27

饮食炊事篇

改变食物味差质次的窍门	33
巧煮食物二十例	35
早餐快做八例	38
夏令凉点	42
夏令炆菜	43
冬令热菜	46
年节菜谱(一)	49
年节菜谱(二)	52

饮食保健新法.....	56
不宜多吃的“十种食物”.....	58

居室美化篇

创造富有个性化的起居室气氛.....	63
卧室中床与柜的组合.....	65
卫生间里的小品.....	68
开创餐厨合一的新天地.....	69
住宅门厅巧布置.....	72
给孩子一个自己的空间.....	76
营造家庭学习小天地.....	79
妙巧在其中——与室内装修融为一体的家具.....	83
室内上部空间和角落的利用.....	86
居室中的电视台柜.....	91
在明与暗中创新意——室内管道的隐藏与装饰.....	93

美容健身篇

正确的化妆手势	99
美容技巧	99
焗面技巧	103
睡前美容三部曲	104
美化你的‘额’	104
护肤与去疾	106
孕妇面部按摩美容术	109
少男少女的护肤与美容	110
自然美容术	112
化妆品与“后遗症”	114
保持发型的技巧	116
省发胶的技巧	117

稀发女子巧梳妆	117
四季护发要领	118
脱发的原因、预防与治疗	119
中老年女性梳妆与打扮	122
减肥的主攻点——腰部	125
皮肤变白有妙法	128

☐ 健康顾问篇

家庭用药指南	131
病机四伏的中年期	139
妇女延年益寿的佳径——延迟绝经年龄	141
乳头溢液莫大意	142
疾病自检 ABC	143
疲劳——健康的警告	145
重塑一个你——介绍治疗肥胖症的运动疗法	147
自我保健的误区	149
请享“森林浴”	156
最珍贵的营养液——水	158

☐ 孕育指南篇

晚育会导致难产吗?	163
新生命的优劣操在您的手中	164
口服避孕药会致畸吗?	168
“肥大易伤苗”——孕妇滥吃补药的不良后果	169
产妇分娩时如何与医生配合	170
母乳喂养的几点新认识	172
滥给孩子补铁危险	174
注意, 缺锌可致缺钙	176
应重点预防高血压的五种孩子	176
牙之初——宝宝乳牙的护养	178

儿童保健九不宜	180
孩子发烧时的饮食	184
便秘虽非重病 危害不可忽视	186
查不出的病——生长发育性疾病	189
孩子喜欢咬指甲怎么办?	190

教子有方篇

零岁教育 三岁扫盲	195
给孩子一片诗文的蓝天	198
婴幼儿也可以学数学	200
超前教育专家张鹤立的绝招	202
该教给学前儿童一些什么?	205
“儿童速记法”——增强孩子学习记忆的好方法	209
开发少年儿童创造力的方法	211
怎样使你的孩子脱颖而出?	215
“三十六计”与诱子读书	217
要重视儿童非智力因素的培养	219
培养孩子合作能力的妙法	222
如何帮助孩子自立	224

心灵手巧篇

花瓶插花艺术	229
小小“花篮”溢幽香	231
切菜护手器	232
简单易做的晾衣钩	233
方便实用的尿布架	233
土豆去皮筒	234
煤灶防尘出灰箱	234
加条挡风圈 三天省筐柴	235

快速更换布条的墩布夹子	236
巧除脱水桶抖动	237
两层门间巧设鞋柜	237
自制“简易坐厕凳”	239
巧改音乐石英钟加门铃	241
自制简易淋浴器	242
筒制垃圾袋支架	243
自制彩色掸帚	244
巧制自动捕鼠器	244
自动定门钩	246
给缝纫机装机头灯	246
自制液化气灶架	248
智修石英钟	249
加压力 止滴水	249
水龙头“滑丝”的修理	250
自制简易门磁吸	250
巧安窗纱	251
钢窗巧安纱窗	252
新房油漆味消除法	252

服装配饰篇

风 衣 潮

新潮风衣，突出功能、灵活、方便、实用的特点。并以单、夹、棉相结合为主要形式。即：运用传统的防雨布做材料，内加腈纶棉、中空棉、腈纶毯、毛毯等制作的活里子，根据气候的变化，可以组装。这类风雨衣的造型一般变化不大，以直筒形为主，腰间多设有抽绳、腰带等，一方面可以调整服装的造型，亦能起到防风保暖的作用。肩部以圆型宽肩式居多，总体印象轻松、随意、潇洒。主要流行铜锈、桔色、茶色、土黄、紫罗兰、墨绿、划绿等颜色，还有两色、三色组合的，给人感觉新鲜、别致。▲



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5

说 明：

- 图 1 收腰式西服领短风衣
- 图 2 棉风衣两款
- 图 3 男式带夹里风衣两款
- 图 4 小翻领风衣
- 图 5 圆披肩式风衣

宽松裙式女大衣

大衣的造型概括起来可以分为两大类,即:松身式和紧身式。紧身式大衣就是通常所说的瘦型大衣,它是上身合体而腰以下宽松的,或是通身都较合体的式样。松身式大衣也有很多类型,如:上宽下窄的倒梯形式、上窄下宽的裙摆式、通身都比较宽松的直筒式等。

服装的构成是以点、线、面为基础,依人体形的不同进行分割、组合、积聚、排列,形成形态各异的服装造型。

宽摆裙式大衣多用斜线,动感很强,避免了传统式样中的波浪和多骨,集中了现代审美意识中的简洁、明快感,具有轻松、潇洒、自如的神韵。▲



长短“马甲”好配穿

说也奇怪，过去觉得土的掉渣的东西现在却变成最时髦的了，人们认为是“神经病”的不正规穿法，现在也流行了。也许这就是周而复始的流行规律吧。前些日子看电视，一台晚会三个主持人穿的都是“马甲”，其中两位都是长衣服穿在里，短马甲穿在外，外加下面的长裙或长裤，感觉很新潮，也可以说是很有节奏感吧。现在走在街上，发现穿马甲的人越来越多了，而且每个人穿的马甲都有自己的特点。少女穿色彩鲜艳的短马甲，与牛仔褲、运动鞋或短裙、裙褲配搭，充满了青春的朝气。超长型的大马甲选材高档、质地上乘，一般是职业青年女性穿着。长马甲注重表现人体的自然美，它能展示出女性优美的身段，整体装扮充满了迷人的浪漫情调和漫不经心的洒脱。年近中年的妇女则应根据体态去选择，大多数人都选择中长遮臀的式样，身材娇好的女性还可穿紧腰宽摆的，腿部线条优美的女性穿长马甲短裙子的组合是最好不过的了。其实，马甲的历史很悠久，它是明清两代比较流行的服装式样，但是，两个朝代的服装造型却差别很大，明式马甲瘦长、合体、简洁，重在表现人体的自然美，清代马甲短肥、且装饰繁琐，主要强调其造型及制作工艺的精美，注重衣饰。仔细琢磨一阵，觉得现代人确实很聪明，总能把



前人留下来的东西精选一番，揉进当今的审美意识，再与现代的服饰品位结合，创造出一个全新的服装式样。新式马甲长、中、短各异，装饰的手法也很多，有加长穗的、绣花的、缝花边的、更多的还通过面料自身的质地、肌理的美感去表现纯自然的美。这些服饰经过女士巧妙的搭配之后，都能穿出不同的风格——典雅、奔放或娴淑，尽情发挥了每个人独有的服饰品味。且马甲已成为四季理想的配套服饰。

回到家里，翻箱倒柜，也想找出一块存放的料子做件马甲，偶然发现，有些旧式的衣服是可以利用的，穿旧的牛仔裤，经过裁剪能够做出一件人见人爱的小马甲；过时的薄呢外套去掉袖子，领子重做装饰两侧开个大叉，再换上最流行的扣子，可就是最时髦的马甲了，套在紧身羊毛衫外，还是满漂亮的。穿上自己动手做的新式马甲，走在马路上，又有了自信心、颇为庆幸，因为没有被日新月异的流行落在后面，也许这就是服装设计师们所讲的“流行心理”吧！▲



风中披肩为您添温馨

秋风乍起,凉意袭人,随手拿起一条披肩搭在身上凉意顿然离去,温暖融遍全身。这披肩既随便又舒服。任何一种服装的产生,都基于实用这一功能而创造出来的,没有实用价值的设计、无论多漂亮、迷人,也是失败的设计。当然单纯具有实用性而缺乏美感的产品,同样得不到人们的青睐。披肩正是集实用与装饰于一体的理想服饰。

披肩的优点很多,首先它用起来方便,在房间里可披在肩上、搭在腿上、围在肩上,起到驱风赶凉的作用。出门时可围在头上,作为围巾使用,需要强调的是,它比戴围巾更洒脱,有一种随意、自然的美感。披在肩上或很随意地系在腰带上,都能起到装饰的作用(如图5、图6)。

披肩的种类很多,单以形状来划分就有三角形(见图1),长方

形(见图2)、正方形(见图

3)、圆形(见图4)半圆形

及多边形等。从披肩的使

用材料及制作方法来划

分又有:编织的、钩编的、

丝绸的、毛呢的、粗花呢

及混纺织物的等。其中编

织的就有:用纯毛线编织

的比较厚重的、用腈纶或

毛腈混纺线编织的网眼

式的,用细腈纶线、纯毛

开士米钩编的披肩等。用

印花丝绸及纯毛女士呢

制作的披肩也各有特色。

自己动手手做披肩

很有情趣。可以充分发

挥自己的想象力,设计出

新颖的式样、图案。例如:用

毛线编织披肩、首先设计

好形状图案和花形,选择

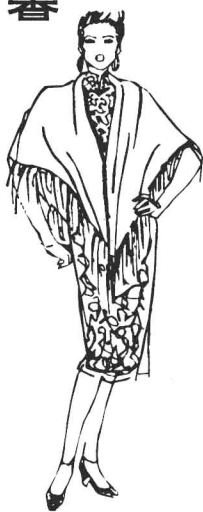


图1



图2

毛线的颜色,如果用单一颜色的线比较简单,从一个边织起即可。如果用两种颜色的线编织,就要根据图案的形式来变换线的颜色,最后系上穗子,以增加飘逸的美感。用粗格呢制作披肩的方法更简单。将料子裁剪成需要的形状,按需要的尺寸放出做穗子的份:一般穗长要留出10厘米左右,然后把靠脖子的边缝上或码上边,其它边拆出10厘米的穗子,把穗子的根部用同色线逢上,免得退边。如果用印花丝绸制作披肩,只要按照形状、尺寸裁出,把外边缝好,用从商店里买来的细丝绳钩织外围就成了。总之,披肩的做法很多,随意性也比较大,只要根据需要,寓实用及审美于一体,是可以做出漂亮的披肩的。▲



图 3

图 4



图 5

图 6