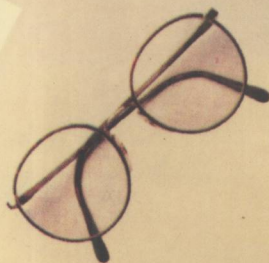


新世纪

黄镜生 洗月心 编著

的理想生活

LIXIANGSHENGHUO
XINSHIJI DE



全球最佳生活模式
二十一世纪如何过

女性服装色彩的合理搭配
有助记忆力的十种食品

小康住宅的十条新标准
成大气者的秘诀

抗失眠的妙法
女性魅力十要点

广东省地图出版社

新世纪的理想生活

黄镜生 洗月心 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

新世纪的理想生活/黄镜生, 冼月心编著. - 广州:
广东省地图出版社, 2001. 2

ISBN 7 - 80522 - 668 - 7

I. 新… II. ①黄…②冼… III. 生活 - 知识 -
普及读物 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 02477 号

新世纪的理想生活

黄镜生 冼月心编著

广东省地图出版社出版、发行
(广州市环市东路 468 号)

广东科普印刷厂印刷

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 11

字数: 295 千字 印数: 1 ~ 5000 册

ISBN 7 - 80522 - 668 - 7/TS·2

定价: 22.00 元

前言

新的世纪，新的经济，新的观念，新的生活。随着经济的迅猛发展，人们的生活水平将极大地提高。优质、高效、舒适、健康、美好将是人们对新生活的要求。为满足人们对新生活的高要求，我们根据国内外有关权威研究机构和著名专家学者的最新研究成果、人们在长期的生活中总结出来的行之有效的宝贵经验、我国古代流传下来的历史瑰宝，编写了《新世纪的理想生活》一书。该书立足于生活中的最佳选择和理想选择，又兼顾其他方方面面；集科学性、知识性、实用性、通俗性、趣味性于一体，内容丰富，老少咸宜。

该书在编写的过程中，得到黄捷淳、冼栋朝、潘智立、潘智魏等热心人士大力支持，在此一并致谢！

由于编者的水平所限，不足之处在所难免，恳请读者批评指正。

编著者

2001年2月于广州

目 录

一、生活篇

人生最佳期	1
全球最佳生活模式	2
人在什么样的环境里最舒适	3
生活中的十最	3
生活中的最佳时间	4
生活中的最佳温度	5
生活中的最佳高度	6
生活中的最佳姿势	6
人体最佳状态各不相同	7
最佳身高一米六八	7
现代家庭理想的生活模式	8
美的黄金分割	8
现代人生活的秘诀	10
科学利用时间的要诀	10
二十一世纪如何过	11

二、穿戴篇

男士理想的穿衣方式	13
女士理想的穿衣方式	14
穿丝绸服装有讲究	15
领带与衬衣的四季搭配	15
衣着美的三个原则	16
穿西装有讲究	16
挑选穿着泳衣的学问	17

女性裙装的最佳穿着	17
女性服装色彩的合理搭配	18
肌肤何时靓 穿衣好顾及	19
女性内衣的搭配	20
女性穿丝袜的诀窍	20
首饰的选择和佩戴	21
选择童装的学问	23
中楼——冬装最佳选择	24
买裙子之门道	24
妇女如何选购夏服	25
巧选真丝绣衣	25
选购皮衣的诀窍	26
巧选名牌服装	26
选购羽绒制品的诀窍	27
巧选胸罩	28
如何选用女式提包	28
午后买鞋最佳	29
如何选购优质皮鞋	29
巧选童鞋	30
衣服收藏小窍门	30

三、饮食篇

人体养分最佳来源	32
最理想的场合食品	33
食物营养之最	34
十种最利健康的食物	35
有助记忆力的十种食品	35
食物美味的最佳温度	36
顺气食物种种	36
吃“黑”的奥秘	37

多吃“碱”智力高	37
豆奶、奶粉、牛奶, 您喝哪种更有益	38
产妇吃什么最好	39
冬令怎样进补才能见效	39
何时吃滋补品最佳	40
能生吃的食物最好生吃	41
吃什么更聪明	41
晚餐宜早不宜迟	42
上菜的顺序有讲究	42
菜与肉最佳的比例	42
巧配食物增营养	43
话说“均衡饮食”	43
孩子运动后吃什么好	44
吃海鲜的学问	45
一日五餐的饮食方式	46
牛奶、果汁、矿泉水是司机最佳饮料	46
月饼的科学吃法	47
炒绿叶蔬菜的最佳方法	48
怎样使饺子味道更鲜美	48
四时花卉皆美食	49
五种容易得到的纤维素	50
五月, 孩子增加营养最佳时机	50
新春吃蚝正逢时	52
夏至鲥鱼特肥美	52
如何选购靓蟹	53
做鱼的几种窍门	53
巧制鳊鱼头	54
吃水鱼最佳时	54
豆腐与海带合吃好	55
怎样煮玉米才靓	55

产后催乳最好吃公鸡	56
儿童长牙换牙时吃哪些食物好	56
考前营养的补充	56
春吃蛇胆最上乘	57
配菜得当味更鲜	57
茹素有学问	58
如何保留好蔬菜的营养	58
哪些蔬菜农药污染少	59
就餐的环境艺术	59
买哪些胡萝卜最好	60
木瓜“树熟”“后熟”的分辨	60
西瓜的特征和挑选方法	61
花点心思点佳肴	61
西式自助餐怎食算“地道”	62
怎样挑选“洋”食品	63
科学烹调冷冻食品	63
洗净蔬果有妙法	64
科学食用味精	64
添油加醋最佳时间	65
煮菜落盐分先后	65
羊肉去膻简易法	66
如何使酱油更香	66
入厨小窍门	67
巧洗食物	69
牛奶的妙用	70
酒的妙用	71
啤酒入馐味更美	72
醋的妙用	72
解酒良方	73
这样熬出的猪油最好	74

食用精炼油对人体更有益	74
煲靓汤, 有奥秘	74
吃水果的学问	75
妙喝咖啡	75
喝水的学问	76
西瓜冰冻一个半小时最佳	78
饮酒大有学问	78
冷饮最佳温度	82
微波炉应放置何处	83
烹调七个好方法	83
怎样去除食物中的致癌物质	84
除食物异味妙法	85

四、居住篇

小康住宅十条新标准	86
健康住宅十五项标准	87
购房十招	87
室内“风水”	88
居室空间 合理安排	89
新潮居室装饰四要素	90
居室灯具装置要科学	90
室内装饰的色彩选择	91
家庭居室如何配色	92
窗帘色彩的选择	93
根据环境选择家具色彩	94
居室摆设的讲究	95
客厅的装饰布置	95
家庭餐厅的布置	97
卧室的布置	98
老人居室的布置	99

新房的布置	99
青年人居室的布置	99
书房的装饰布置	100
健身房的布置	101
儿童室的装饰布置	101
厨房如何似厅堂	103
卫生间的布置	103
浴室的装饰	104
居室的绿化	104
家用电器摆放有讲究	105
地毯的维护方法	106
省电的学问	107
空调省电小窍门	107
巧除室内异味	108
新居入住前的消毒	109
夏季驱蚊灭蚊十二法	109

五、运动篇

生命的延长在于适度运动和静养	111
体育锻炼十要	111
选择适合你的运动	112
跳绳是最佳的健康运动	113
散步五法	113
步行六大好处	114
快步走路更有益健康	114
哪些人饭后走哪些人饭后不走	115
泰戈尔五大爱好	116
不同年龄的运动	116
五种科学的交替运动	117
何时踏青最适宜	118

春日郊游益身心	118
重阳登高益寿	119
中秋何处赏佳月	119
秋赏红叶何处佳	120
少儿怎样锻炼才能使身体更结实	121
胖人、瘦人的锻炼	122
老人冬季锻炼“六要”	123
旅游巧用地图册	124
春节出游怎样最划算	125
夏日旅游要诀	126
让空中旅行更愉快	127
乘机、乘船的最佳位置	128

六、学习篇

最佳的读书心理	129
提高记忆力的十五个要素	129
怎样选择最佳记忆方法	130
取得最佳成绩的七条秘诀	131
成功的秘诀	131
成大器者的秘诀	132
求知十大秘诀	132
名家学习方法十二例	133
阅读六要	134
睡前学习效果更佳	134
高考备考的七要七忌	135
高考答卷的技巧	136

七、休息篇

休息的艺术	137
放松心情八法	137

快速消除疲劳法	138
伏案疲劳自我消除法	139
午睡的最佳时间——一小时	139
饭前休息于身体更有益	139
一觉到天亮的秘诀	140
睡眠枕头多高才合适	141
哪种睡姿适合你	141
孕妇应取左侧睡姿	142
抗失眠的妙法	142
五种简易催眠法	143
苏东坡的睡眠术	144

八、娱乐篇

科学摆放家电	145
怎样使电视接收更清晰	145
彩电如何“保健”	146
电视机省电诸法	147
何时罩电视机最好	147
看完电视最好洗洗脸	147
孕妇最好不看电视	148
选最佳时间听音乐	148
如何营造最佳听音房	148
组合音响的最佳效果	149
摄像机使用诀窍	150
庭院花卉的布置和点缀	150
花卉的栽培技法	151
山石盆景如何布局	152
室内书画的选择	153
怎样养金鱼	154
夏日养鸟四要诀	155

九、社交篇

与外商打交道的礼仪	157
涉外商务洽谈的礼仪	158
谈生意的技巧	159
与人交谈的艺术	159
交换名片有讲究	160
怎样和上司相处得好	161
两性相处的艺术	162
求人帮忙有讲究	163
打电话的艺术	164
接电话的学问	165
电话拜年有讲究	165
社交中的“次序”	166
女性礼仪	166
送礼宜先问俗	167
女性送礼的艺术	168
婚嫁送礼的礼仪	169
赴约前的化妆	169
参加舞会的化妆	170
赴宴前巧打扮	170
握手礼仪	171
与人交谈的最佳距离	171
拜访亲友礼仪	172
西方喝酒的礼仪	173
西餐桌上的礼仪	173
识饮会喝仪态美	174
送花的学问	175
敲门有礼节	176
题写赠言须贴切	177
对他人称呼家人的谦词和敬语	178

告辞的礼仪	178
-------------	-----

十、家庭篇

女性魅力十要点	180
男性魅力十要点	180
恋爱、结婚的最佳时期	181
夫妻相差五岁最佳	181
怎样科学选择婚期	181
幸福婚姻十要素	182
夏秋，怀孕的最佳时节	183
胎儿理想体重是多少	184
美满家庭的十四项因素	184
夫妻生活美满六法	185
优生十八忌	185
怎样给婴儿取名	186
预防儿童肥胖症的十条措施	187
什么样的家最受孩子喜欢	188
对待家庭矛盾十宜	188
“称职父母”的标准	189
缩小“代沟”十要	189
治家格言	190
家庭消费七原则	191

十一、家教篇

胎教何时开始最佳	192
幼教最佳期	192
教育孩子的最佳时机	193
名人教子	194
激发儿童创造力八法	195
培养孩子看书兴趣十二法	196

引导孩子学习技艺的诀窍	197
走向成才的“三”字诀	198
孩子成才的六大要素	199
如何使孩子更可爱	200
如何使孩子更聪明	201
怎样识别孩子的才能	201
天才儿童应如何培养	202
如何培养孩子的意志力	202
如何观察孩子的音乐才能	203
如何使孩子变乖	203
让孩子听话的好方法	205
如何批评孩子	206
缓解孩子情绪的诀窍	207
唤醒梦中孩子的最佳方法	208
如何对孩子进行生存教育	209

十二、家务篇

生活中的七巧	210
使用厨具的科学	210
消除厨房污垢有妙法	211
收藏食物有窍门	211
巧剥板栗硬壳法	212
家具除痕五法	212
擦玻璃五法	212
清洗皮革制品污垢法	213
清洗金银首饰污垢法	213
简易去迹法	213
家常生活之巧	215
巧灭蟑螂	215

十三、购物篇

购物五诀	216
何为最佳购物类型	217
减少支出五招	218
购物前先识标志	218
合格商品的标志	219
怎样选购年货	220
如何选购优质米	221
怎样识别金钱龟	221
如何购买靓水鱼	222
怎样选购海味	222
选购鲍鱼有讲究	223
巧辨生田螺	223
巧选鲜肉	224
巧选腊味	224
水果挑拣“基本法”	225
怎样选购茶叶	226
如何选购月饼	226
翡翠的选购	226
如何选购钻戒	227
怎样选用金项链	227
怎样选用耳环	228
怎样选用金戒指	229
怎样选购宝石首饰	229
耐用消费品的“最佳购买阶段”	230
如何选购大屏幕彩电	231
如何选购家用空调器	232
如何选购滚筒洗衣机	232
干衣机的选购	233
巧选抽油烟机	234

怎样选购电风扇	234
怎样选购电取暖器	235
怎样选购空气清新器	235
如何选购家用吸尘器	236
怎样挑选电熨斗	236
如何选购电池	237
如何挑选床垫	237
巧选凉席	238

十四、健美篇

秀发飘逸有讲究	240
妇女保持秀发的洗头学问	241
美目五法	242
三色眼影化妆	242
涂唇膏秘诀	243
男子美容化妆术	244
女子化妆术	245
面部护肤法	245
脸色红润法	246
脸色白嫩法	246
肌肤洁白法	247
美容要诀十六条	247
延缓皮肤衰老的一个重要手段	248
挑选护肤品要分季节性	248
怎样选择天然化妆品	249
冬季护肤小窍门	249
人体美应具备哪些条件	250
怎样使孩子五官长得更美	250
怎样使不同体形的青少年身材匀称健美	251
女性形体美的标准	252