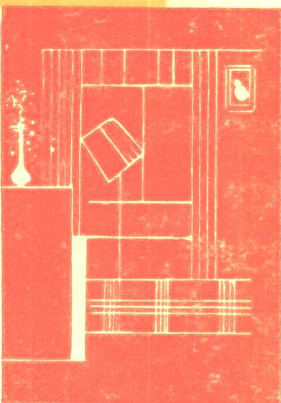
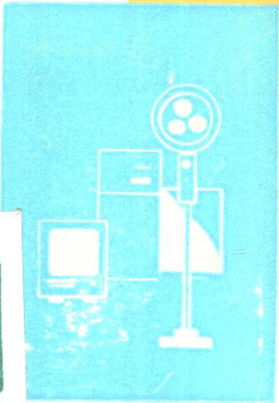




现代家庭 生活顾问

彭玉最 编



现代家庭生活顾问

XIANDAIJIATING SHENGHUOGUWEN

彭玉最 编

华南工学院出版社

内 容 提 要

本书内容包括现代家庭生活方面的服饰礼仪、选购货物、日常家务、营养饮食、卫生保健、电器保养、厅房布设、种花养鱼等八大部分,共四百多个课题。每个课题,都是每个家庭生活中经常遇到和必须解决的问题,并结合介绍与现代家庭生活密切相关的有关科普知识。

可供各行各业初级以上文化程度的人阅读和参考。

现代家庭生活顾问

彭玉最 编

责任编辑 周绍华

责任校对 范平

*

华南工学院出版社出版发行

(广州 五山)

新华书店经销

广东番禺印刷厂印装

*

开本: 787×960·1/32 印张: 16 字数: 280千字

1987年1月第1版 1987年1月第1次印刷

印数: 1—50000

统一书号: 17410·001 定价: 半精装: 3.30元
平装: 3.00元

编者的话

我国城乡经济改革的深入，业已引起每个家庭生活方式的变革。人们在进行创造性劳动的同时，也在科学地安排自己的生活。为了帮助人们掌握身边的科学，美化家庭生活，营造良好的学习和休息环境，我们编辑了《现代家庭生活顾问》一书，以饕读者。在编写中，力求使内容切合实际，能较好地回答人们日常生活中可能碰到的诸类问题，使之具有科学性、知识性和实用性。

全书分服饰礼仪、选购货物、日常家务、营养饮食、卫生保健、电器保养、厅房布设、种花养鱼八个部分，共四百一十五篇文章。这些文章，选自国内外一百多家报刊，其中大部分都经过了摘编。由于我国幅员广大，在内容选择上会存在有地区性的限制；另外，在卫生保健等方面，也会因人而异，故仅作参考。在此，谨向有关文章的作者，表示深切的谢意！

由于水平和资料所限，书中缺点和错误料想难免，敬请读者批评指正。

一九八六年六月三十日

目 录

一、服饰礼仪

- 西服的根····· (1)
- 穿西装的学问····· (2)
- 领带的选择、使用和保管····· (3)
- 穿西装怎样选配领带与衬衫····· (5)
- 穿西装四忌····· (7)
- 服装配色的艺术····· (8)
- 服饰的色彩学问····· (10)
- 穿“旧”衣物如何打扮····· (11)
- 孕妇的服装韵味····· (12)
- 围巾的艺术····· (13)
- 穿尼龙丝袜应注意什么····· (14)
- 妇女与化妆品····· (15)
- 画眉需配脸型····· (16)
- 几种化妆小工具····· (16)
- 耳环的古与今····· (17)
- 金首饰的选用和保养····· (20)
- 佩戴首饰的秘诀····· (23)
- 佩戴珍珠宝石谨防假货····· (25)

眼镜架与脸型美·····	(26)
怎样正确配戴眼镜·····	(27)
头发的营养学·····	(29)
哪些女性不宜留长发·····	(30)
自理发型的诀窍·····	(31)
女性的坐姿·····	(32)
舞会上的礼貌·····	(34)
西餐宴会上的规矩·····	(36)
用筷九忌·····	(37)
哪些习惯招人反感·····	(38)
有教养者的特征·····	(39)
待人接物小议·····	(40)
自尊自重，别人才能尊重你·····	(42)

二、选购货物

关于讨价还价·····	(45)
钻石的鉴别·····	(46)
黄金饰品真伪辨·····	(47)
如何选购翡翠玉饰·····	(48)
怎样辨别真伪羽绒服·····	(50)
怎样识别纯毛和化纤毛毯·····	(51)
如何选配腰带·····	(52)
衣料真假，一烧便知·····	(52)
旅游眼镜的选配·····	(53)
无形眼镜的选用·····	(54)

选购皮鞋的学问	(56)
怎样选春鞋	(57)
如何选用润肤化妆品	(58)
机械手表的选购常识	(61)
选购沙发床的方法	(63)
窗帘的选择	(64)
如何选购缝纫机	(65)
怎样选购缝纫机针	(67)
注意挑选家用电表	(67)
怎样选购电饭煲	(68)
怎样挑选电风扇	(69)
挑选检验电子计算器简法	(70)
怎样选购瓷器	(71)
选购热水瓶的方法	(72)
保温杯胆的选择法	(72)
家庭选用哪种弹子门锁好	(73)
选购腊味的诀窍	(74)
猪肉的分类和选购的方法	(76)
怎样识别灌水猪肉	(78)
如何挑选无病活鸡	(79)
怎样识别家禽塞肫	(80)
药用乌骨鸡的识别	(80)
怎样鉴别水产新鲜与否	(81)
怎样识别毒死的鱼	(83)
如何挑选和保养河蟹	(84)

几种常用蔬菜的选购	(85)
挑选西瓜要领	(86)
如何鉴别奶粉质量好坏	(87)
鉴别有毒蘑菇一览表	(88)
名贵中药识别法	(88)
真假天麻的识别	(90)
真假麝香鉴别法	(91)

三、日常家务

一日三餐巧安排	(93)
巧干家务五法	(94)
巧拔禽毛	(95)
杀鸭要点	(95)
去壳削皮有巧法	(96)
咸鱼返鲜法	(98)
猪肚猪肠的简易洗净法	(98)
熬猪油宜用慢火	(99)
食用油保存的方法	(100)
食用油臭味的净化	(100)
维生素E可防食油变质	(101)
怎样防止酱油和醋发霉	(101)
面包保鲜新法	(102)
蔬菜水栽保鲜法	(103)
怎样在电冰箱内冷藏食品	(104)
速冻肉解冻须慢热	(106)

茶叶的贮藏方法	(107)
残茶叶也有用	(107)
家庭如何保存人参	(108)
人参渣滓的利用	(109)
醋的妙用	(109)
淘米水的妙用	(110)
怎样使抱窝母鸡尽快醒抱产蛋	(111)
使用铝锅小常识	(112)
节约液化石油气的窍门	(115)
使用液化石油气注意安全	(116)
煤气灶的“嘭”声及消除法	(117)
安全使用压力锅	(118)
延长压力锅橡皮圈寿命的简法	(120)
警惕煤气中毒	(120)
家用净水器的使用	(122)
厨具去污保洁简法	(124)
水泥锅灶去污法	(124)
几种污迹清除法	(125)
修补水缸裂缝简法	(126)
毛边玻璃磨削法	(126)
怎样在玻璃上钻孔	(127)
硬木拧螺丝，省力用肥皂	(127)
气压保温瓶使用和保养须知	(127)
热水袋的使用和保养	(128)
热水瓶不宜灌得太满	(129)

真丝印花绸的使用和保养·····	(129)
使用化纤织品须知·····	(131)
怎样洗涤毛织品·····	(133)
睛纶绒线简易复直法·····	(134)
洗涤镶嵌金银丝衣服的方法·····	(135)
不同颜色编织线的搭配·····	(135)
涤纶织物勾毛后的处理·····	(137)
皮革时装的选购与护理·····	(137)
洗衣应注意温度·····	(139)
衣被上浆并不好·····	(140)
怎样识别衣料的正反·····	(140)
熨维纶服装不宜垫湿布·····	(141)
自制褪色灵·····	(141)
反穿雨衣易坏·····	(142)
防盗衣架·····	(142)
如何去除白背心黑斑·····	(143)
去羊皮衣上的膻气法·····	(143)
中药细辛可防虫蛀·····	(144)
用爆竹防衣物蛀虫·····	(144)
牙膏的妙用·····	(145)
肥皂的妙用·····	(145)
怎样鉴别塑料薄膜有没有毒·····	(146)
黑皮鞋复新一法·····	(147)
安装窗帘如何经济实惠·····	(147)
拉链米牙的保护·····	(148)

028241

机械手表的使用和保养·····	(149)
镀黄手表光亮有妙法·····	(151)
自行车的保养·····	(152)
摩托车的保养·····	(153)
胶布可补单车内胎·····	(154)
怎样保存胶水·····	(154)
车用汽油不宜用于打火机·····	(155)
家庭图书的保藏·····	(155)
塑料地板的铺贴·····	(156)
怎样量家具玻璃移门尺寸·····	(157)
实用绳结·····	(158)

四、营养饮食

现代营养知识十一则·····	(161)
吃糖果的学问·····	(162)
烹调放盐何时宜·····	(164)
科学吃鸡蛋·····	(167)
那些蛋不能食用·····	(169)
十大营养食品·····	(171)
蔬菜贵在新鲜·····	(172)
冰冻蔬菜的吃法·····	(173)
九种蔬果汁的营养价值·····	(174)
多饮蔬菜果汁有益健康·····	(175)
热水烫菜不科学·····	(177)
炒豆芽宜放点醋·····	(177)

吃鱈鱼宜即宰即煮·····	(178)
去河鱼泥味法·····	(179)
怎样烧鱼鱼才不碎·····	(179)
哪些人不宜吃螃蟹·····	(180)
炒肉小窍·····	(181)
除羊肉膻味巧法·····	(181)
馒头蒸黄后怎样泛白·····	(182)
煮粥烧菜不宜放碱·····	(182)
不宜用煤火直接烘烤食物·····	(183)
炸食品的油不能反复用·····	(183)
淘米的次数·····	(184)
海带不宜久泡·····	(185)
多喝桔皮水有好处·····	(186)
自制冷饮·····	(186)
汽水不宜开怀畅饮·····	(187)
清晨饮水有益健康·····	(187)
暴食伤身·····	(188)
大饱大饿易惹大祸·····	(189)
吃饭“九忌”·····	(189)
饭后抽烟害处无边·····	(191)
狗肉吃多了易患风湿·····	(191)
穿山甲传染麻风，嗜食者应三思·····	(192)
四种不宜饮用的开水·····	(193)
夏令谨防食物中毒·····	(194)
天热不想吃饭怎么办·····	(194)

保健饮料——柿叶茶·····	(195)
豆浆应煮熟·····	(196)
饮酒与饮葡萄酒·····	(196)
我国茶叶的种类·····	(198)
多喝点绿茶好·····	(199)
喝浓茶因人而异·····	(199)
菜肴的配色·····	(200)
家常青菜五味·····	(202)
素菜三则作法·····	(204)
取意吉祥的节日家宴菜点·····	(206)
家宴点心四款·····	(209)
番茄制作简易加工法·····	(212)

五、卫生保健

怎样配备家庭小药箱·····	(215)
家存药物外观检查·····	(218)
药物中毒简易解除法·····	(219)
家庭急救——心肺复苏术·····	(221)
增加活力十要素·····	(224)
鱼胆有毒不可吃·····	(225)
吃章鱼过敏的处理·····	(226)
牛奶不宜久放在保温瓶·····	(227)
奶瓶喂奶四不宜·····	(227)
哪些人不宜吃牛奶·····	(228)
患哪些疾病不宜乘飞机·····	(229)

隔夜白菜残羹不宜吃·····	(230)
红薯、柿子莫同吃·····	(230)
鼻毛不可拔·····	(231)
假牙的保养·····	(232)
头发不要乱梳乱刮·····	(233)
常梳发，头不白·····	(234)
家庭染发要诀·····	(234)
洗面亦要讲究·····	(235)
老年人保健十忌·····	(236)
哪些老年人不宜跑步·····	(238)
长寿八法·····	(238)
老人起居四戒·····	(240)
戒烟十诀·····	(241)
儿童睡前不宜进食·····	(242)
怎样知道孩子得了蛔虫病·····	(243)
当孩子发烧的时候·····	(245)
怀抱婴孩的秘密·····	(247)
婴儿怎样睡卧合适·····	(248)
婴幼儿不宜睡软床·····	(249)
要改变摇晃婴儿的习惯·····	(250)
训斥和责骂会造成儿童心理创伤·····	(251)
“四二一综合征”值得警惕·····	(252)
父母十戒·····	(254)
音乐增进夫妻感情·····	(255)
夫妻恩爱有利于健康·····	(256)

孕妇要谨防弓形体的感染·····	(257)
食物催乳法十条·····	(258)
妻子怀孕后胃口变化，丈夫怎么办···	(259)
月圆月缺与生育的关系·····	(260)
自查乳房肿块的方法·····	(261)
要睡得安稳酣畅，六点事项须注意···	(263)
应该有个好睡相·····	(264)
失眠症的松弛疗法·····	(265)
处理睡眠不足的几种方法·····	(266)
朝南北方向睡眠好·····	(268)
失枕的疗法·····	(269)
不宜用塑料布作床罩·····	(270)
“鸡爪手”搔痒好处多·····	(270)
游泳防病·····	(271)
不宜长时间坐沙发看书·····	(272)
看电视九项注意·····	(272)
长期看电视，小心患斑疹·····	(274)
冷水浴非人人可行·····	(275)
常擦脚心好·····	(275)
洗脚好处多·····	(276)
泡澡时间不要过长·····	(277)
迪斯科音乐损害视力·····	(277)
醉酒后的一般处理·····	(278)
酒后忌洗澡·····	(279)
饮酒御寒是个误解·····	(279)

打鼾可能导致暴死·····	(280)
去眼劳的几种简便方法·····	(281)
服中药需要忌口·····	(282)
服药片勿干吞·····	(283)
哪些人不宜拔牙·····	(284)
青年人面部粉刺的防治·····	(286)
速除口臭法·····	(287)
按摩治疗煤气中毒·····	(288)
烧烫伤简易疗法·····	(289)
防治小儿尿床的民间验方·····	(290)
制止小儿打呃验方·····	(290)
用棉花根治咳的方法·····	(290)
叩齿好处多·····	(291)
防止冬季搔痒症·····	(291)
生半夏泡醋治手足癣·····	(292)
米醋浸脚治足跟痛·····	(292)
冬瓜皮水浴脚气·····	(292)
甜菜汁治风湿·····	(293)
泳醋酸糊治色痣·····	(293)
黑芝麻治老人便秘·····	(294)
橄榄治鱼骨鲠·····	(294)
木瓜乳液治蝎伤·····	(294)
治疗失音验方·····	(295)
杨梅可止腹泻·····	(295)
阿斯匹灵治脚癣·····	(295)

肤轻松治痔疮·····	(296)
明矾枕头可降血压·····	(296)
吴茱萸可治睾丸坠痛·····	(296)
胡萝卜可以预防肺癌·····	(297)
黄瓜皮可防治蟑螂·····	(297)
维生素E可治雀斑·····	(298)
头虱治方·····	(298)
牙痛验方二则·····	(299)
关节扭伤后的自疗·····	(299)
眼内异物巧除法·····	(300)
狗油可治烫伤·····	(300)
白酒可治蜂螫·····	(301)
清凉油能驱蚊·····	(301)
蒜粒可灭蛀虫·····	(301)
鸡眼疗法二则·····	(301)
鹅血治食道癌·····	(302)
阳萎的食物治疗·····	(303)
阳萎韭疗三方·····	(304)
治疗冻疮小经验·····	(305)
除蒜味、指甲烟迹方法·····	(305)
减少暗疮四方法·····	(306)
鲜姜片防晕车三法·····	(307)
如何防止打嗝·····	(307)
耳朵进水排除法·····	(308)
注射后有硬结怎么办·····	(309)