



編輯月稿

行住食取



衣食住行

《文摘周报》委托四川日报
老年社会服务社编

ONLINE

责任编辑 闵来儒
封面设计 张友霖

衣 食 住 行

《文摘周报》委托四川日报老年社会服务社编

四川科学技术出版社出版（成都盐道街三号）

四川省新华书店发行

四川日报印刷厂印刷

中国标准书号 ISBN 7-5364-1128-6/TS·52

开本787×1092毫米1/32 字数180000字

1988年12月第一次印刷 印数1——30150

印张8 定价2.6元

目 录

衣 着 打 扮 类

女性魅力的新观念 (1) 寻找你自身的美 (2) 怎样美化你自己 (3) 人的风度美 (5) 言谈中举止四忌 (6) 怎样才能练成优美的站姿 (7) 新旧搭配的服装也时髦 (7) 洗脸的学问 (8) 女子生活化妆口诀 (8) 避免化妆溶化之法 (8) 三分种的简易化妆法 (9) 使用化妆品要慎重 (10) 指甲油的妙用 (10) 最廉价的美容品 (10) 怎样选用香水 (11) 夏天选用香水之法 (11) 当心化妆品伤害眼睛 (12) 妇女常拔眉毛害处多 (12) 穿耳环眼要注意消毒 (13) 如何选购胸罩 (13) 手套种种 (14) 果汁护发 (14) 辫子不要扎得太紧 (15) 哪些女子不宜留长发 (15) 青年人蓄胡须可能引起秃顶 (15) 长筒袜弊多利少 (16) 选丝袜颜色要因腿而异 (16) 穿牛仔裤易患不孕症 (17) 太阳镜的选择 (17) 怎样选用领带 (18) 喷农药不宜穿化纤服装 (18) 保存皮鞋不可上鞋油 (18) 选彩色鞋油宁浅勿深 (19) 丝绸能治皮肤病 (19) 女性不要盲目减肥 (20) 领带过紧会殃及视力 (20) 如何鉴别纺织品成份 (21) 燃烧法可鉴别纺织品类型 (21) 怎样识别纯毛、化纤毛毯 (22) 买衣料的计算方法 (22) 不宜在灯光下选购衣料 (23) 成品服装规

格的识别 (23) 怎样辨别真伪羽绒服 (24) 如何干洗毛料衣服 (24) 清洗衣服要分质料 (25) 汗衫去污有妙法 (26) 怎样洗领带 (26) 怎样洗白背心 (26) 衬衫领口保洁一法 (26) 丝绸衣服变黄怎么办 (27) 激光与美容 (27) 除去衣服上的樟脑味 (27) 衣服烫黄了怎么办 (28) 怎样收藏皮衣 (28) 慎用磁性眼镜 (29) 变色眼镜的奥秘 (29) 真丝织物治痒痒 (29) 风雨衣的保养和洗涤 (30) 表壳生锈怎么办 (30) 不可轻视的首饰病 (31)

饮 食 卫 生 类

脂肪与健康 (33) 脑力劳动者的食谱 (34) 一日三餐讲营养 (36) 什么东西控制饱与饿 (37) 吃什么最益寿 (37) 筷子趣谈 (38) 食疗法 (39) 食物过量会使皮肤变色 (39) 胖人吃什么蔬菜好 (40) 过量食用植物油对人体有害 (41) 食品营养之最 (41) 十种最好和最差的食物 (41) 使人聪明的食品 (42) 川菜营养到底如何 (42) 餐桌上的禁忌 (43) 早晨不宜干食 (44) 蔬菜颜色 and 营养 (44) 香蕉和芭蕉的区别 (45) 刺肉和绞肉孰香 (45) 变质银耳不能吃 (45) 怎样鉴别变质银耳 (46) 怎样识别死黄鳝加工的鳝丝 (46) 怎样切除鸡的腔上囊 (47) 怎样识别真假味精 (47) 怎样识别瘦猪肉 (48) 用沥青“脱毛”有毒 (48) 木耳香菇泡法各异 (48) 怎样洗冲菜叶上的小虫 (49) 如何保存韭菜 (49) 土豆在烹调前剥皮对健康有益 (49) 吃萝卜不要剥皮 (50) 怎样清除鱼胆汁 (50) 消除鱼刺蚀喉新法 (50) 怎样清除菜肉中的残留农药 (50) 泡菜坛生花怎

么办 (51) 巧除菜籽油怪味 (51) 怎样使海带松软可口
(51) 勿用包装带编的篮子装食物 (52) 铁锅烧菜加点醋好
(52) 天然调味品也应慎用 (52) 吃蕃茄不慎也有弊 (53)
巧切蕃茄 (53) 马铃薯的新用途 (54) 猪血的蛋白量是
鸡蛋的五倍 (54) 不必顾忌脂肪鱼 (54) 鸡尾巴可以放心吃
(55) 大蒜好处多 (55) 腹泻不要吃大蒜 (56) 多吃竹笋好 (56)
黄瓜全身是宝 (57) 鸡冠的价值 (57) 豆腐海带混吃好
(57) 莴笋叶的营养 (58) 吃青笋芥菜不要丢了宝 (58) 吃
皮蛋宜加姜醋汁 (58) 西瓜肉可作菜肴 (58) 西瓜的贮藏
(59) 咸肉忌煎炸 (59) 吃胡萝卜可保护视力 (60) 多吃豆制品
防癌有好处 (60) 肾炎患者不宜吃鸡蛋 (61) 丝瓜能治病
(61) 煮牛奶时不要加糖 (62) 吃久存老南瓜当心中毒
(62) 南瓜可治糖尿病 (63) 隔夜菜汤不要喝 (63) 蒸蛋的
学问 (64) 饺子馅不出水的妙法 (64) 你会炖肉熬汤吗
(65) 砂锅煮肉味更香 (65) 饱餐后喝汽水有害 (66) 煮好
的鸡蛋用凉水泡易剥皮 (66) 大米生虫不宜晒 (66) 吃火锅
时应注意 (67) 吃火锅应喝牛奶 (67) 花椒的多种用途
(68) 古老肉的制作 (68) 红白萝卜不宜合煮 (68) 牛奶
加米汤营养价值高 (69) 芹菜粥的药用 (69) 菠菜含铁
比一般蔬菜高 (70) 哪些人不宜喝鸡汤 (70) 农历七月
勿吃生蜜 (70) 购买哪种蜂王浆制品好 (71) 吃冰西瓜
好不好 (72) 香肠不宜久贮 (72) 欲生育的妇女不宜多
吃胡萝卜 (73) 土豆泥可治胃溃疡 (73) 开瓶一法 (73)
老年人应少饮啤酒 (74) 啤酒不宜长期饮用 (74) 酒并
非越陈越好 (74) 喝热酒对人体危害少 (75) 劝君饮酒莫
过量 (75) 喝酒的安全量 (76) 晚上喝酒影响视力 (76) 喝
汽水混酒易醉 (76) 浓茶不能解酒 (77) 请喝白开水 (77) 人

到中年多饮水 (78) 茶宴 (78) 冷水泡茶降血糖 (79) 茶叶卫生可放心 (79) 绿茶能抑制黄曲霉素的致癌作用 (79) 茶叶可除电冰箱中怪味 (80) 营养补品不宜用滚开水冲服 (80) 吃桔子有讲究 (81) 服中药应禁食什么 (81) 酸性饮料不宜放入金属容器 (81) 煮面水中有“记忆力” (82) 当心厨房污染 (82) 你会使用电饭锅吗 (83) 如何使电饭锅省电 (84) 怎样使铝锅洁白 (84) 高压锅煮食的弊病 (84) 部分食品的保存期限 (85) 食物催眠 (85) 不能用铁锅煮酸性食品 (86) “铜火锅”要除铜锈 (86) 盛放食油器具要经常清洗 (86) 废旧密封圈的妙用 (87) 铝铁炊具不宜混用 (87)

起居装饰类

家庭消费的学问 (88) 随季节变方向的住宅 (89) 多给家庭留一些活动空间 (90) 创造更多的蓝色环境 (90) 工作环境与居室色调 (91) 极度安静对老人健康无益 (92) 居室里的视觉污染 (92) 室内陈设与个性 (93) 如何刷好油漆“墙裙” (94) 怎样挑选席梦思床 (95) 不宜用塑料布作床罩 (95) 电热毯对一些人有害无益 (96) 正确收藏电热毯的方法 (96) 最佳睡眠时间 (97) 开灯睡觉有害 (97) 睡懒觉之弊 (97) 睡眠太长易发心脏病 (98) 坐着睡觉有害健康 (99) 起床莫先叠被 (99) 热水袋里的水不宜洗脸 (99) 你会刷牙吗 (100) 牙膏的妙用 (100) 家电摆设要讲究科学 (101) 保护好电冰箱的电机 (101) 安装电冰箱要单独布线 (102) 使用电冰箱的学问 (102) 电冰箱与脑出血 (103)

家用电冰箱的冬季养护 (104) 电冰箱节电的好办法
(104) 冬季电冰箱温控器不宜过低 (105) 电冰箱上的星
标说明什么 (105) 屋顶室外天线易招祸 (106) 电视机室内
天线拉得越长越好吗 (106) 选彩电要检查“会聚”性能
(107) 电视机没有辐射危险 (107) 彩电不一定要南北向
放置 (108) 彩电用稳压器是浪费 (108) 电视机要注意防虫
(109) 怎样使用录音机 (109) 单声道唱机切勿放立体声
唱片 (110) 水洗唱片可除噪声 (110) 录音机和磁带不宜
放在一块 (110) 家庭照相机的选择与使用 (111) 国际名
牌磁带有哪些 (112) 怎样使热水器少长水垢 (112) 剧烈
运动后不宜立即洗热水淋浴 (113) 高浓度人工空气负氧离
子加速衰老 (113) 长时间吹电扇导致猝死 (114) 电吹风的
新用途 (114) 警惕煤气中毒引起的精神失常 (115) 怎样
判断罐内的液化气体剩多少 (115) 打电话要讲卫生 (116)
洗羽绒服不能用洗衣机 (116) 丝绸被面如何洗涤 (117)
塑料也会被微生物侵蚀 (117) 塑胶地板的保养 (118) 怎
样使用地毯 (118) 玻璃门装拉手小窍门 (119) 晒被子要
讲究方法 (119) 怎样防治虫蛀家具 (120) 电镀家具
保养三忌 (120) 让家具恢复光泽 (121) 巧用塑料药瓶
(121) 纱窗去污法 (121) 电度表的负荷不宜过大 (122)
清凉油能除厕所臭 (122) 除蚊一法 (122) 别用塑料薄膜包
棉絮 (123) 阳台还是不封闭为好 (123) 楼房阳台切勿超
载 (124) 能使用多次的擦布 (124)

旅行安全类

八类病人不宜乘坐飞机 (125) 上飞机之前吃什么好

(126) 乘飞机忌服安眠药 (127) 不要在静止的车内开窗调
(127) 自行车抱闸胀闸不灵有法解决 (128) 骑自行车方法与车子保养 (128) 进口胶卷标记的含义 (129) 保护好你的照相机 (129) 有些“傻瓜”相机是儿童玩具 (130) 旅游者莫探深岩洞 (130) 不卫生的“卫生”服务 (131) 旅游鞋不宜天天穿 (131)

妇 幼 保 健 类

夫妻感情与优生 (132) 家庭主妇简易解乏法 (133)
二十秒钟腹部减肥操 (134) 带节育环的妇女要注意补充铁
(134) 妇女不宜负荷过重 (135) 糖与乳腺癌 (135) 更年期妇女也要注意避孕 (136) 孕妇十忌 (136) 强噪音对孕妇的影响 (136) 山楂：产妇宜多吃孕妇宜少吃 (137) 经前不可多食盐 (137) 剖腹产的孩子更聪明吗 (137) 母吃精食儿受害 (138) 哺乳不会影响妈妈的体型 (139) 母乳作用的新发现 (139) 为何产后没奶者日渐增多 (140) 现代妈妈缺奶原因又一说 (141) 婴儿吃母乳减少患流感
(141) 几代人不吃母乳会使人类智力下降 (142) 宝宝为何夜哭不停 (142) 儿童也会患高血压 (143) 儿童误吞针后的处理 (144) 儿童不宜多吃罐头 (144) 婴儿久坐有害
(145) 不要拧婴幼儿的脸蛋 (145) 不要给幼儿戴首饰
(145) 重视婴儿的味觉训练 (146) 幼儿不宜喝果子露
(146) 小孩不宜吃皮蛋 (147) 既要让孩子吃糖又不损牙
(147) 偏食与儿童近视眼 (148) 婴儿久抱无益 (148) 莫给婴儿剃“满月头” (149) 小孩不宜侧坐自行车架
(149) 谨防婴幼儿用电热毯后脱水 (150) 婴幼儿睡眠的

卫生 (150) 让孩子与父母分床睡 (150) 尿布布衣板加点醋
 (151) 不要用奶水涂娃娃脸 (151) 婴儿用手倾向之谜
 (152) 学走路的孩子应穿软底布鞋 (152) 孩子在马路上玩
 易患“交通病” (153) 小儿聋哑与疾病 (153) 小儿穿衣有
 “四要” (154) 儿童不宜穿份罗裤 (154) 橡皮筋不宜做儿
 童裤带 (155) 不要给小孩涂指甲油 (155) 教育子女忌唠叨
 (156) 为孩子买礼品须知 (156) 正确对待孩子的好奇心
 (157) 不合理的早期教育对儿童有害 (157) 注意掌握孩子
 学习的“敏感期” (158) 在孩子身上培养“冠军气质”
 (159) 培养婴幼儿也要全面发展 (159) 幼儿学习的最佳年
 龄 (160) 鞭炮声惊死幼儿 (161) 做家务活能使孩子成熟
 (161) 学龄前儿童最好穿背带裤 (162) 中小学生会戴眼镜
 视力损害严重 (162) 滥用抗生素引起儿童聋哑 (163) 聋儿
 早戴助听器可能学会说话 (163) 幼儿不宜吃迪斯科 (164)
 化学合成物质是儿童血癌祸根 (165) 近视的学生不宜前排
 就座 (165) 已患过小儿麻痹症的孩子应再服疫苗 (166) 请
 注意孩子的小口疮 (166) 睡前不可打骂孩子 (167) 橡皮擦
 影响孩子思维发育 (167) 当你带孩子去看病时 (168) 治疗
 母亲牙病可减少孩子龋齿 (169) 被动吸烟使儿童变矮
 (169)

医 药 常 识 类

健康新概念 (171) 卫生词语 (172) 健康的标准
 (173) 人体的正常指标 (173) 血型与运动 (174) 老年人
 保健十要 (174) 老年人的情绪与长寿 (175) 老年病防治的
 关键期 (175) 不痛的心肌梗死 (176) 老年防便秘 (176) 冬

天老年人怎样在室内练气功(177)用小苏打水洗浴可防衰老
(177)肥胖的八大因素(178)胖人不宜从事健身跑(178)饭后
何时散步有利于减肥(179)正常老人的体重(179)“千金难
买老来瘦”与健康长寿(180)气功治癌奥秘(180)肿瘤
专家找出宫颈癌三大病因(181)人体对致癌物质反应不同
(181)对吸烟者的最新警报(182)一些洋烟是禁品(182)注意
你身上的痣(183)皮肤是人体最大器官(183)重复暗示使
人致病(184)人体日趋高大化是喜还是忧(184)“返老还
童”并非长寿象征(185)睡得越多寿命越短(186)神奇的沙疗
(186)穿跑鞋是糖尿病人保脚良策(187)同是高血压瘦人
更危险(188)生“暗气”有十害(188)维生素C可防白内障
(189)男性用药也可致畸胎(189)缺钙也可引起高血压
(190)高血压遗传吗(190)冠心病从婴儿起就开始(191)
有痰切勿强咽(192)烫伤急救法(192)多动脚趾有益健康
(193)用药要讲科学(193)中西药混用六忌(194)止痛药
的正确服用(195)服用中药有哪些禁忌(195)绿豆汤解煤气
中毒(196)中药与过敏(196)哪些药物可引起耳聋(197)
服用中成药都用开水吗(197)随身携带的硝酸甘油要定期
更换(198)不要盲目做CT(198)云南白药治冻伤有奇效
(199)双眼干涩应及早治疗(199)生姜止血法(199)向
耳道吹气可止鼻出血(200)麝香为何名贵(200)治疗抗菌
素致聋有新法(201)小小瓶塞能致病(201)冷敷与热敷
(202)鼻咽癌可望用疫苗控制(203)高血压膏药(203)
海水浴可防治癣病(203)当心蛰刺病(204)服赖氨酸过量
会影响肝脏(205)单足站立可防痔疮(205)什么是“爱滋
病”(205)关节炎患者预知天气变化的奥秘(206)治酒糟
鼻有新法(207)引嚏止呃(207)胆战会引起心惊吗(207)

人体内维生素B₁₂不易缺乏 (208) 如何预防亚硝酸盐中毒 (208)

生 活 知 识 类

生活中的心理学 (210) 生活需要谅解 (212) 生活中的健身法 (213) 并非越老越糊涂 (213) 退休生活中的几种弊端 (214) 生命在于调节自身生理平衡 (215) 情绪变化的化学根源 (215) 气象过敏症 (216) 生理零度、肤感温度、体温极度 (217) 星期天忧郁症 (217) 为何男人比女人少流泪 (218) 你了解女人吗 (219) 恋爱的性差心理 (220) 哪些人不宜跳舞 (221) 哪些人不宜跳迪斯科 (221) 舞会上要提防细菌传播 (222) 你想买到满意的商品吗 (222) 电子表为何发生误跳 (223) 住校学生易患维生素缺乏症 (223) 用右耳听东西记得牢 (224) 牙齿的咀嚼力有多大 (225) 味觉的变化 (225) 人为何喜甜恶苦 (226) 感觉器官与记忆保持率 (226) 吸烟者的肺会漏气 (227) 抽烟与失明 (227) 萝卜也能戒烟 (228) 拉指节会得关节炎 (228) 游泳后要漱口 (229) 垂钓怎能多得鱼 (229) 花香影响人的思维和情绪 (229) 怎样除掉花肥臭味 (230) 梅花趣话 (230) 使塑料花常鲜 (231) 银杏与国树 (232) 我国柳树种类最多 (232) 月季花的价值 (233) 十一月快施花肥 (233) 如何除掉花盆土中的蚯蚓 (234) 花香与大脑 (234) 室内养盆花要配仙人掌 (235) 能驱赶蟑螂的观赏植物 (235) 哪些盆花忌雨淋 (236) 米兰不开花怎么办 (236) 怎样鉴别金鱼的雌雄 (237) 家猫跳蚤有法治 (237) 养猫勿忘种仙人掌 (237)

吸尘器吸尘防哮喘 (238) 牙膏治非牙 (238) 买彩色胶卷
请注意 (238) 怎样使形象在照片上更美 (239) 不要直接
用自来水冲胶卷 (240) 醋在摄影中的妙用 (240)

衣着打扮类



女性魅力的新观念

在生活里常常碰到这种情况：有些看来容貌娇美、衣着

时髦的姑娘，一开口话不文明，一提笔别字连篇，由于缺乏教养，别人连她漂亮的外表也产生了厌恶感。一个人，没有知识便显得浅薄无聊，缺乏教养就会变得庸俗不堪，哪还有魅力可言！高尔基说：“人的知识愈广，人的本身就愈臻完美。”应该说，知识和教养是魅力的源泉。女性要获得真正的、持久的魅力，是离不开知识和教养的。

传统的“淑女”形象，在今天已显得苍白无力。有文化知识，受过一定教育的当代女性所产生的魅力已愈来愈强。据广州市青年婚姻介绍所五百名男性登记卡的抽查统计，要求女方必须具备中学以上文化程度的占总数的53%，而要求女方仅有小学文化程度的只占3.4%。在异性交往中，文化素养的差异也会带来思想感情的不同变化。电影《人生》中的巧珍，她美丽、善良，但高加林还是离开了她，这除了其它因素外，巧珍没有文化，是导致他们爱情悲剧的原因之一。

知识与教养使女性趋于完美，更具魅力。一个女子容貌、体型的美，是一种宝贵的自然禀赋。然而，知识与教养可以给人聪明才智和高尚品格，使你具有不凡的气质和优雅的风度，这无疑会弥补你相貌平凡的不足，增添不平凡的美。

“人不是美丽才可爱，而是可爱才美丽”，托尔斯泰作了最精辟的概括。

《中国妇女》〔279期〕

寻找你自身的美

美学中有一条重要的原则，即美具有多样性，黄皮肤有

黄皮肤的美，黑皮肤有黑皮肤的美，白皮肤也有白皮肤的美，没有必要把美的标准统一到白上面来。

从色彩角度来看，所谓颜色的好看或难看是在特定的色调之中产生的。同样一块颜色在这个色调中很脏、很闷，换一个色调就会成为十分明亮、高雅的颜色了。皮肤白皙有一个优点，就是白色能与各种颜色组成和谐的调子，因此，可以选用各种颜色的服饰来打扮自己。皮肤较黄就不同了，它不能与所有的颜色协调相处，只有某些色调能使肤色明亮。这种色彩现象使一些青年人产生误解，以为皮肤黄不好看，只有皮肤白才是美的。其实并非自己的肤色不美，而主要是自己的服装色彩没有选择好。具有美学修养的人会发现很多黑人妇女是很美丽的，这种美不是局部的，而是人的整体形象。她们身着浅紫、豆绿、淡黄色的服装，使黝黑的脸庞显得含蓄、深沉，明眸皓齿在深褐色中一闪一闪的具有莫测的神秘感。

在审美中不尊重自己，不懂得美的多样性，盲目模仿他人，人云亦云，结果形成了畸形的审美观念。畸形的审美观在历史上是很多的：中国的小脚，东南亚的长颈，一些原始部落的纹面、纹身等，使多少人忍受巨大苦痛来换取所谓的美！这些“美”没有获得历史的承认，它们是“异化”后的假、丑、恶，最终被淘汰了。

我们应该发掘自身的美，用服饰与化妆使之更加辉煌！只有以自然为基础的个性美才是有价值的，只有个性美得到发展才能实现美的多样性！

怎样美化你自己

一位英国心理学家提出九种美化自身的方法。你若认真

去做，自然会受人喜爱，自己亦喜欢自己。

一、要先认可你自己的长相

你唯有先接受自己，别人才会接受你。世上绝大多数人
都没有电影明星那样的俊美长相，但这没关系——我们每个
人都有自己的优点，只要充分发挥，自然会有吸引力。

二、穿你喜欢的衣服

时髦衣服并非都对你合适。你觉得好看的衣服，就是你
该穿的。因为你为此会愉快、自信——这自然就增添了自身
的魅力。

三、不要经常发脾气

因为时常发脾气，人家就会防范你、躲避你、讨厌你，
那么，你的自我形象意识将变得很糟。

四、要相信别人

莫总认为别人会伤害你、利用你。爱猜疑别人就不可能
给人以温暖，而温暖和关怀是吸引力的要素。

五、不必隐瞒自己的感情

你觉得欣喜或悲伤就表现出来。如果总压抑自己的情
绪，人家会认为你冷漠，缺乏情趣与吸引力。

六、要有幽默感

你若自己适时微笑或给别人带来微笑，人家会感到愉
快，愿意和你交往。

七、讲究你的言谈举止

走路、坐姿须端正，与人交谈要正视对方，语气亲切，
言词忌粗陋。

八、要能为别人着想