

现代家庭生活丛书

生活 妙术

志和 云梅 编

新华出版社

穿
居
器
保
文

戴
住
具
健
娱

饮
旅
婚
美
礼

食
行
育
化
仪



现代家庭生活丛书

生活妙术

（生活妙术）

新华出版社

现代家庭生活丛书

生活妙术

志和 云梅 编

*

新华出版社出版发行

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 7.25印张 插图2张 236,000字

1990年11月第一版 1991年5月北京第二次印刷

印数：15,001—30,000册

ISBN 7-5011-0823-4/Z·104 定价：4.00元

编者余墨

人生短暂，意趣、妙术无限。

生活，是一门科学——一门人人需要掌握而又远非人人都已掌握的科学。编者从大量书籍和报刊材料中撷英选萃，将知识性、趣味性和实用性熔铸成册，以供快节奏的人们抽暇翻检，从中品味生活的真谛。

不恋宏论，但求明白、精练。

不贪全面，但求奇特、新鲜。

试试吧，朋友，让您生命之河更美更长更宽……

类 别

穿 戴.....	1—17
饮 食.....	18—61
居 住.....	62—72
旅 行.....	73—81
器 具.....	82—93
婚 育.....	94—108
保 健.....	109—139
美 化.....	140—152
文 娱.....	153—167
礼 仪.....	168—177
附 录.....	178—213

目 录

穿 戴

- ▲服装文化…………… (1)
- 宽裳羽衣和中山装… (1)
- 西装小史…………… (1)
- 牛仔裤源于美国… (1)
- 戴帽习俗…………… (2)
- 手套的法律象征… (2)
- 鞋的趣话…………… (2)
- 色彩浅识…………… (2)
- 国际流行色………… (3)
- ▲燃烧法鉴别纤维… (3)
- 呢绒品种的辨认… (3)
- 真仿考花呢………… (4)
- 毛线商标的识读… (4)
- 衣料计算法………… (4)
- 衬里的选择………… (5)
- 布类的缩水率… (5)
- 绸缎的缩水率… (5)
- 服装的号型………… (5)
- 衬衫的“码” …… (5)
- “OXVH” …… (5)
- ▲着装的原则………… (6)

- 体型与服装………… (6)
- 服装色彩和皮肤… (6)
- 服装色彩和头发… (6)
- 女青年的服装… (7)
- 中年妇女的服装… (7)
- 老年人的服装… (7)
- 男性穿西装的要求… (7)
- 女性穿西装的要求… (7)
- 西装·衬衫·领带… (8)
- 领带系法…………… (8)
- 礼帽·西装·风衣… (8)
- 结婚礼服…………… (9)
- 羊毛衫三忌………… (9)
- 拆毛线防卷………… (9)
- 新内衣穿前应洗… (9)
- 防止衣服褪色… (9)
- 厚衣钉扣…………… (9)
- 戴帽与美观………… (10)
- 围巾配色…………… (10)
- 手套的使用………… (10)
- 皮鞋的使用………… (10)
- 去除胶鞋臭味… (10)
- ▲洗衣粉不伤衣服… (11)
- 洗衣粉的用法… (11)
- 特殊洗涤剂………… (11)

衣服不宜久泡·····	(11)
预洗脏衣·····	(11)
金银丝衣服的洗涤·····	(11)
绒衣裤的洗涤·····	(11)
棉衣的洗涤·····	(11)
羊毛衫的洗涤·····	(12)
毛线衣的洗涤·····	(12)
毛料衣服的洗涤·····	(12)
羽绒衣的洗涤·····	(12)
羽绒被的洗涤·····	(12)
丝绸被面的洗涤·····	(12)
纯毛毯的洗涤·····	(13)
洗熨领带·····	(13)
烫黄衣服的处理·····	(13)
消除裤子“鼓包”·····	(13)
▲清除血渍·····	(13)
清除墨水渍·····	(13)
清除沥青渍·····	(14)
清除其他污渍·····	(14)
除霉法·····	(14)
皮制品去迹·····	(15)
皮夹克去污·····	(15)
毛皮衣去污·····	(15)
呢帽去污·····	(15)
白皮鞋去污·····	(15)
烟熏绒衣复原·····	(15)
白色衣服的穿用·····	(15)
西装的保养·····	(16)
裤子悬挂和装箱·····	(16)
丝绸衣物的收藏·····	(16)
皮货保管通则·····	(16)
裘皮服装的养护·····	(16)

皮鞋的保存·····	(17)
樟脑丸的放置·····	(17)
点点滴滴·····	(17)

饮食

▲人类的头餐熟食·····	(18)
蔬菜古谈·····	(18)
食谱之最·····	(18)
中国八大菜系·····	(18)
古今宴名·····	(19)
明代家宴·····	(19)
宴会分类·····	(19)
▲人体需要的营养素·····	(19)
胆固醇·····	(20)
水·····	(20)
维生素·····	(20)
蔬菜的营养·····	(20)
豆类的营养·····	(21)
肉类的营养·····	(21)
蛋类的营养·····	(21)
水产的营养·····	(21)
昆虫的营养·····	(22)
盐的功过·····	(22)
糖的功过·····	(22)
营养食品之最·····	(22)
肉和汤的价值·····	(22)
补充矿物质的食物·····	(23)
增强耐力的食物·····	(23)
五味与健康·····	(23)
营养与性格·····	(24)
▲畜肉的选购·····	(24)

禽类的选购.....	(24)	猪肉·猪爪·火腿...	(31)
鱼类的选购.....	(24)	炖老牛肉.....	(31)
西瓜生熟的识别.....	(24)	杀鸡的窍门.....	(31)
毒菌的识别.....	(25)	凉烤鸭变热复鲜.....	(31)
蜂蜜的识别.....	(25)	清除兔毛.....	(31)
挑选罐头.....	(25)	巧食鲜蛋和皮蛋.....	(31)
食品标签.....	(25)	鱼的初加工.....	(32)
鱼和肉的保鲜.....	(26)	鲤鱼抽筋.....	(32)
蛋类保鲜.....	(26)	去除河鱼土腥味.....	(32)
豆腐保鲜.....	(26)	鱼的制作.....	(32)
蘑菇保鲜.....	(26)	烧鱼不碎.....	(32)
蔬菜保鲜.....	(26)	鲢鱼的加工.....	(33)
香菜保鲜.....	(27)	甲鱼的宰杀.....	(33)
生姜保鲜.....	(27)	洗刷螃蟹.....	(33)
大白菜储韭菜.....	(27)	泡发海参.....	(33)
家庭存粮防虫.....	(27)	吃海带二法.....	(34)
花椒治米虫.....	(28)	海蜇加工.....	(34)
茶叶的保存.....	(28)	热水泡香菇.....	(34)
酱油和醋防霉.....	(28)	煮鲜花生.....	(34)
罐头打开以后.....	(28)	西红柿脱皮.....	(34)
简易防馊法.....	(28)	切洋葱可免流泪.....	(34)
勿用金属容器装		防止芋头麻手.....	(34)
蜂蜜.....	(28)	菜腌不透会中毒.....	(34)
食油不宜加热后		红白萝卜不宜合煮...	(35)
贮存.....	(29)	巧煮土豆.....	(35)
食品的保存期限.....	(29)	剥皮去毛法.....	(35)
▲科学的烹调.....	(29)	使汤更鲜美.....	(35)
保持蔬菜营养.....	(29)	用手淘米好处多.....	(36)
去除下水异味.....	(29)	煮饭妙法.....	(36)
去除羊牛肉膻味.....	(30)	去除米饭糊味.....	(36)
横切牛羊斜切猪.....	(30)	面条两则.....	(36)
肥肉三吃.....	(30)	馒头三则.....	(36)
		饺子四则.....	(36)

玉米粉的功用..... (37)	柿子不宜空腹吃..... (43)
存放面包..... (37)	有些食物不宜合
用碱需谨慎..... (37)	井吃..... (43)
去除菜籽油异味..... (37)	防止蟹中毒..... (43)
去除油中哈喇味..... (37)	防止生芽土豆中毒... (43)
炸鱼油去腥..... (37)	防止豆角中毒..... (43)
正确使用味精..... (38)	方便面不可久放..... (44)
啤酒与烹调..... (38)	消除大蒜味..... (44)
▲科学饮食十则..... (38)	饭后茶漱口..... (44)
食品安全的“黄金	当心陶瓷之毒..... (44)
定律”..... (38)	勿用旧报包食品..... (44)
一日三餐好..... (39)	塑料食品袋的鉴别... (44)
早餐不可少..... (39)	▲筷子的历史..... (45)
吃饭切莫饱..... (39)	菜刀的选用..... (45)
杂食颐天年..... (39)	铝锅使用要领..... (45)
粮豆巧搭配..... (39)	压力锅使用要领..... (45)
儿童饮食六忌..... (40)	铝制品不宜存面粉... (45)
中年饮食六忌..... (40)	玻璃杯防炸裂..... (46)
老年人的膳食..... (40)	食具的擦洗..... (46)
冻猪肉有益..... (40)	食具的消毒..... (46)
鸡蛋最佳吃法..... (40)	新锅除锈..... (47)
牛奶十题..... (41)	铝锅除垢..... (47)
开水五忌..... (41)	水壶除垢..... (47)
豆浆五忌..... (41)	保温瓶除垢..... (47)
慎吃蛙肉..... (42)	▲食疗歌..... (47)
勿吃烧焦鱼和肉..... (42)	食补强于药补..... (47)
食油多次加热有害... (42)	疾病与食物..... (48)
暖瓶污垢有害..... (42)	体形与食物..... (48)
油漆筷子有害..... (42)	健脑食物..... (48)
松花蛋不宜多吃..... (42)	补血食物..... (48)
油条不宜常吃..... (42)	利眼食物..... (49)
胡萝卜不宜生吃..... (43)	

减肥食物.....	(49)
催眠食物.....	(49)
防老食物.....	(49)
御寒食物.....	(50)
抗癌食物.....	(50)
禽肉的滋补作用.....	(50)
鸡的药用价值.....	(51)
香油的药用价值.....	(51)
“妙药”骨头汤.....	(52)
猪血排尘.....	(52)
土豆泥治胃溃疡.....	(52)
泥鳅治肝炎.....	(52)
葡萄汁治流感.....	(52)
蜂蜜茶治咽炎.....	(52)
冷水茶治糖尿病.....	(53)
沱茶抗胆固醇.....	(53)
葵花子防老.....	(53)
“药王”大蒜.....	(53)
大葱的妙用.....	(53)
绿豆芽的功用.....	(54)
菊花的药用.....	(54)
西瓜治病多.....	(54)
“健康之友”蜂蜜.....	(54)
高血压病的食疗.....	(54)
消化性溃疡的食疗.....	(55)
冻疮的食疗.....	(55)
多种病人不宜吃	
香蕉.....	(55)
探望病人的食物.....	(56)
▲谨防缺水.....	(56)
温饮比冷饮好.....	(56)
可口可乐.....	(57)

我国十大名茶.....	(57)
茶的选择.....	(57)
泡茶用水.....	(57)
热茶解暑.....	(57)
饮茶须知.....	(58)
咖啡杂话.....	(58)
咖啡的喝法.....	(58)
啤酒和白酒之	
“度”.....	(58)
白酒的香型.....	(59)
少饮为佳.....	(59)
啤酒的利弊.....	(59)
掺啤酒的诀窍.....	(59)
“酒吧”的来历.....	(60)
葡萄酒.....	(60)
鸡尾酒.....	(60)
醒酒法.....	(60)
点点滴滴.....	(61)

居 住

▲装饰居室的原则.....	(62)
居室的格调.....	(62)
居室的节奏.....	(62)
居室的配色.....	(62)
自制屏风隔断.....	(63)
有效利用空间.....	(63)
儿童天地的设置.....	(63)
青年的“学习角”.....	(63)
老年人的居室.....	(63)
▲沥青麻袋片地面.....	(64)
塑料地板的铺设.....	(64)
粉刷墙面.....	(64)

062315

糊墙纸的使用.....	(64)
水泥墙固定挂钩.....	(65)
瓷砖的裁割.....	(65)
清洁纱窗.....	(65)
旧报封窗.....	(65)
窗帘布的讲究.....	(65)
地毯的使用.....	(65)
消除地毯印痕.....	(66)
延长地毯寿命.....	(66)
▲家具的色彩美.....	(66)
家具的摆放.....	(66)
家具六巧.....	(67)
木制家具的养护.....	(67)
木制家具的修补.....	(67)
木制家具除漆.....	(67)
电镀家具的保养.....	(67)
金漆家具的使用.....	(68)
四种人宜用木板床.....	(68)
竹制品防蛀.....	(68)
▲照明的学问.....	(68)
日光灯管的寿命.....	(69)
家庭“艺术角”.....	(69)
多宝阁的布置.....	(69)
挂画的艺术.....	(69)
艺术照片的选用.....	(69)
居室摆花不宜多.....	(70)
用品的最佳高度.....	(70)
▲预防“房屋综合 症”.....	(70)
去除房间异味.....	(70)

便池去垢.....	(70)
家庭灭火.....	(71)
室内灭蚊.....	(71)
防蚊四法.....	(71)
消灭蟑螂.....	(71)
点点滴滴.....	(71)

旅 行

▲交通运输里程碑.....	(73)
中国游览胜地.....	(73)
信号标志的颜色.....	(73)
行车规则拾趣.....	(73)
人行横道线的由来.....	(73)
左右行的来源.....	(74)
颜色障碍.....	(74)
▲自行车小史.....	(74)
自行车的型号.....	(74)
自行车的选购.....	(74)
新车使用要则.....	(75)
车胎充气.....	(75)
粘补内胎.....	(75)
气筒保养.....	(75)
抱闸胀闸的修理.....	(75)
锈锁的处理.....	(76)
摩托车的型号.....	(76)
驾驶摩托车的条件.....	(76)
头盔的利弊.....	(76)
世界十大汽车公司.....	(76)
坐车三不宜.....	(76)
高速公路的特征.....	(77)
铁道轨距的来历.....	(77)
火车的编号.....	(77)

铁路信号.....	(77)
复线火车靠左行.....	(78)
新型列车.....	(78)
飞机发明权之争.....	(78)
首批“空中小姐”... ..	(78)
飞机上的三色灯.....	(79)
乘机与腹部不适.....	(79)
十种人不宜乘机.....	(79)
世界造船公司.....	(79)
“SOS”被取代.....	(80)
救生圈的颜色.....	(80)

▲防治晕车十法.....	(80)
水土不服有治.....	(80)
方向的识别.....	(81)

器 具

▲家电主要部件.....	(82)
电器购买技巧.....	(82)
家电使用十忌.....	(82)
家电节电法.....	(83)
电视机的屏幕尺寸... ..	(83)
电视机的摆设.....	(83)
显像管的寿命.....	(83)
电视机除尘.....	(83)
冰箱之“星”.....	(84)
不同食物的存放.....	(84)
清除异味.....	(84)
冰箱应除霜.....	(84)
洗衣机的类型.....	(84)
三种洗涤方式.....	(84)
洗衣机的保养.....	(85)
收录机的养护.....	(85)

音箱的选购.....	(85)
盒式磁带的使用.....	(85)
电子琴的保养.....	(86)
选购电扇六招.....	(86)
启动电扇用快档.....	(86)
吸尘器的使用.....	(86)
电唱机的检查.....	(86)
电吹风的使用.....	(87)
电热毯的使用.....	(87)
电熨斗除锈.....	(87)
电动剃须刀的使用... ..	(87)
电度表的选择.....	(87)

▲缝纫机六忌.....	(87)
闹钟的检验.....	(88)
石英挂钟四防.....	(88)
手表排湿和退磁.....	(88)
电子表的使用.....	(88)
金属物品除锈.....	(89)
雕漆制品的保养.....	(89)
镀锌金属件防锈.....	(89)
银器倒光的处理.....	(89)
眼镜的使用.....	(89)
变色镜与卤化银.....	(90)
玻璃的擦拭.....	(90)
镜子的擦拭.....	(90)
水晶玻璃器皿的 清洗.....	(90)
有机玻璃重抛光.....	(90)
鸡蛋清粘瓷器.....	(90)
搪瓷用品的修补.....	(90)
皮件的擦拭.....	(91)
纺织品的使用.....	(91)

蜡烛的使用.....	(91)
肥皂头的利用.....	(91)
巧开锈锁.....	(91)
拉链忌受潮.....	(92)
拉锁不合的修理.....	(92)
钉钉子的技巧.....	(92)
开启金属瓶盖.....	(92)
巧取瓶塞.....	(92)
旧电池再生.....	(92)
不宜共存的物品.....	(93)
点点滴滴.....	(93)

婚 育

▲恋爱的性格结构.....	(94)
颜色搭鹊桥.....	(94)
过好初约关.....	(94)
观察对象品行.....	(94)
正确对待恋人的异性朋友.....	(95)
谨防“第三者”.....	(95)
摆脱失恋痛苦法.....	(95)
婚前的心理调适.....	(95)
婚前检查.....	(96)
蜜月旅行.....	(96)
理解妻子.....	(96)
理解丈夫.....	(96)
旧情人的交往.....	(97)
“赞美”的魅力.....	(97)
夫妻十戒.....	(97)
夫妻“八互”歌.....	(97)
美满家庭的标准.....	(97)
现代家庭的气氛.....	(98)

▲优生学的创立.....	(98)
结婚当年不要生育.....	(98)
怀孕十不宜.....	(98)
生物钟与优生.....	(98)
最佳怀孕月份.....	(99)
谨防“星期日婴儿”.....	(99)
孕后四戒.....	(99)
产前诊断.....	(99)
婴儿的哭声.....	(99)
母婴骨肉联系.....	(100)
让新生儿吃饱.....	(100)
母乳的好处.....	(100)
婴儿的膳食.....	(100)
幼儿健康十忌.....	(100)
勿置孩子于大人间.....	(101)
孩子胖瘦计算法.....	(101)
简易体检.....	(101)
婴儿洗澡.....	(102)
让孩子按时大小便.....	(102)
三岁教刷牙.....	(102)
幼儿不宜穿皮鞋.....	(102)
▲婴儿智力发育.....	(102)
智力三大要素.....	(103)
“智商”.....	(103)
智商测验.....	(103)
男女孩的智力.....	(103)
聪明八绝.....	(104)
幼儿语言训练.....	(104)

审美能力的培养 …	(104)
游戏的价值 ………	(104)
学前孩子“十	
会” ……………	(105)
入学准备 ……………	(105)
当孩子做作业时 …	(105)
在孩子面前 ………	(105)
教孩子做家务 ……	(106)
正确对待淘气 ……	(106)
不要羞辱孩子 ……	(106)
孩子对父母的要	
求 ……………	(106)
不良家教类型 ……	(107)
孩子变坏十征兆 …	(107)
点点滴滴 ………	(108)

保 健

▲健康的标准 ………	(109)
养生格言 ……………	(109)
微量元素不可缺 …	(109)
长寿公式 ……………	(109)
最佳温度 ……………	(110)
中年保健 ……………	(110)
老年十乐 ……………	(110)
正确理解休息 ……	(110)
疲劳的产生 ………	(111)
▲晚上锻炼好 ………	(111)
倒立健身 ……………	(111)
游泳有益 ……………	(111)
散步的好处 ………	(112)
坐立要端正 ………	(112)
宜伸“懒腰” ……	(112)

唱歌能延年 ………	(112)
逆式呼吸法 ………	(112)
挠头皮 ……………	(113)
搓脚心 ……………	(113)
洗脚的讲究 ………	(113)
洗澡五法 ……………	(113)
干布擦身 ……………	(114)
双耳和健身 ………	(114)
固齿应叩齿 ………	(114)
勤刮胡须 ………	(114)
临睡须知 ………	(114)
低枕无忧 ………	(115)
睡觉姿势与方向 …	(115)
午睡与脑溢血 ……	(115)
活动手指能健脑 …	(115)
眼睛的保健 ………	(116)
淡盐水漱口 ………	(116)
刷牙的方法 ………	(116)
▲十大恶习 ………	(116)
不要轻视噪音 ……	(117)
不要久坐沙发 ……	(118)
不要饭后多走 ……	(118)
不要夜间在荫下	
乘凉 ……………	(118)
不要用洗衣粉洗	
头 ……………	(118)
不要在劳动时大	
量饮水 ……………	(118)
不要在劳动后即	
洗冷水澡 ………	(118)
不要热水淋浴过	
久 ……………	(119)

- 不要“三憋” (119)
- ▲有关人体的数字 ... (119)
- 人的耐力 (119)
- 人的寿命 (119)
- “老年期” (120)
- 死亡的概念 (120)
- 生死多在夜间 (120)
- 自我“镜检” (120)
- 自查精神状态 (121)
- 无名疲乏是疾病的信号 (121)
- 值得注意的头痛 ... (122)
- 指甲与疾病 (122)
- 纹彩与疾病 (123)
- 肺癌的信号 (123)
- 腿肚子抽筋是肝病的征兆 (123)
- 预防动脉硬化 (123)
- 预防脑溢血 (124)
- 预防肠胃病 (124)
- 防癌十条 (124)
- 严防癌从口入 (124)
- 防病“十多十少” (125)
- ▲家庭小药箱 (125)
- 血压计算公式 (125)
- 化验单上的“性” (125)
- 血常规化验单的识读 (125)
- 药品瓶签批号 (125)
- 药物外观检查 (126)
- 中西药合用的效果 (126)
- 服药剂量折算表 ... (127)
- 各类药物服用时间 (127)
- 吞服药丸 (127)
- 酒后服药要注意 ... (127)
- 服药忌用茶水送 ... (128)
- 服药与忌口 (128)
- 催眠药服法 (128)
- 有些药物能成瘾 ... (129)
- 不要同时使用碘酒和红药水 (129)
- 紫药水的用途 (129)
- ▲中医的“表里” ... (129)
- 苦味的中药 (129)
- 人身上的中药 (129)
- 动物粪便与中药 ... (130)
- 电冰箱不宜存放药材 (130)
- 熬药新法 (130)
- 不宜用开水熬药 ... (130)
- 中药汤剂不宜过夜 (131)
- ▲救护车鸣叫又闪光 (131)
- 急性心肌梗塞 (131)
- 休克 (131)
- 昏厥 (131)
- 窒息 (131)

痰堵	(132)
中暑	(132)
误食毒物	(132)
煤气中毒	(132)
割伤	(132)
烧烫伤	(132)
酸碱灼伤	(133)
触电	(133)
溺水	(133)
气管进异物	(133)
狗咬伤	(133)
▲心理疗法	(134)
色彩与健康	(134)
笑与健康	(134)
“音乐处方”	(134)
冷敷与热敷	(135)
热水的医疗作用 ...	(135)
感冒的鼻内水疗法	(135)
哮喘的吹笛疗法 ...	(135)
饭后心动过速的缓解	(135)
植物抗癌	(135)
土方治病疾	(136)
穴位按压治便秘 ...	(136)
手足多汗的治疗 ...	(136)
夏治冻疮	(136)
脚臭的治疗	(136)
“退步走”治腰疼	(136)
去除眼中沙	(137)
昆虫入耳	(137)

不要滥切扁桃体 ...	(137)
止住打嗝十法	(137)
骨刺卡喉的处理 ...	(137)
偏方治牙痛	(138)
红糖刷牙除烟垢 ...	(138)
巧除口臭	(138)
止鼻血二法	(138)
热水瓶塞治蚊虫叮咬	(138)
消除打针后硬块 ...	(139)
锌能加速创伤愈合	(139)
点点滴滴	(139)

美 化

▲人体装饰	(140)
气质美的表现	(140)
人体美的标准	(140)
从小培养形体美 ...	(140)
女子韵律美	(141)
男女步态美	(141)
走路健美	(141)
矫正八字脚	(141)
家务与健美	(142)
▲美容的历史	(142)
皮肤的类型和护养	(142)
鉴别皮肤类型	(142)
洗脸的学问	(143)
搓脸有益	(143)
消除皱纹	(143)
雀斑的防治	(143)

美容十法	(143)	▲珠宝首饰的选择 ...	(150)
瓜果美容	(144)	金饰物的识别	(150)
美容精品丝瓜水 ...	(144)	金银首饰的保养 ...	(150)
香水的分类和使用		饰物不宜多	(151)
.....	(145)	耳环和耳坠	(151)
保护手部皮肤	(145)	项链的选择	(151)
保护脚部皮肤	(145)	戒指的选择	(151)
		点点滴滴	(152)
▲化妆和卸妆	(145)		
快速化妆法	(146)	文 娱	
不同季节的化妆 ...	(146)	▲书的知识	(153)
化妆与脸型	(146)	善本·孤本·珍本	
着色与脸型	(146)		(153)
眼睛的化妆	(146)	藏书的保护	(153)
眉毛的化妆	(147)	去除书刊污迹	(153)
鼻子的化妆	(147)	文房四宝	(154)
嘴唇的化妆	(147)	软硬铅笔的识别 ...	(154)
修染指甲	(147)	退色水的制作	(154)
凤仙花染指甲	(148)	戏剧的分类	(154)
胡须和男性美	(148)	中国地方戏曲	(154)
不要拔胡须	(148)	京剧行当和脸谱 ...	(155)
		电影的种类	(155)
▲发式趣话	(148)	电影传入中国	(155)
假发探源	(148)	创新中的电影	(155)
发型与体型	(148)	乐器的分类	(156)
用发型修饰脸型 ...	(149)	立体声	(156)
洗发要得法	(149)	古典音乐欣赏	(156)
治疗发搞不泽	(149)	指挥棒的由来	(156)
治疗头发黄赤	(149)	音乐的妙用	(156)
去除头屑	(149)	舞蹈的起源	(157)
染发害多利少	(150)	舞曲的种类	(157)
美发食品	(150)	“迪斯科”	(157)
		绘画的种类	(157)