

● ZEN ME BAN

● ZEN ME BAN

本书编写组

生活中的诀窍

怎么办



物出版社

怎么办——生活中的诀窍

本书编写组

责任编辑 江 虹

农村读物出版社 出版

北京市朝阳区新源印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

787×1092毫米 32开 8.25印张 180千字

1987年10月第一版 1987年10月北京第一次印刷

印数：1—35300

ISBN7-5043-0035-X/Z·3

书号：17267·24 定价：2.00元

内 容 提 要

四个现代化的发展，使人民生活水平不断提高，随之生活中也出现了一些新问题。为了省时省力地解答人们在衣、食、住、行等方面常遇到的问题，我们编写了这本小小百科书。全书共列201个问题，文字浅显易懂，方法具体实用，具有初中文化程度的人便可阅读。

本书所介绍的诀窍，是作者在大量搜集资料、结合生活经验的基础上总结出来的，并兼顾了城乡特点。本书能为您的生活服务，成为每个家庭的生活顾问。

参加编写人员

(按姓氏笔划为序)

王文光	王行国	王文静	滕家俊
张辰生	张 嘉	张爱华	屈惠英
金恩梅	詹万佑		

主 编

金恩梅

目 录

服 装

裁剪服装怎样量尺寸	(1)
怎样区别衣料的正反面	(2)
怎样选配针线	(2)
裁剪衣料应注意什么	(3)
怎样估算衣料的缩水率	(4)
怎样选配服装的色彩	(6)
怎样根据脸型选择领形	(7)
怎样穿西服	(8)
怎样挑选和配系领带	(9)
怎样挑选与保养皮革服装	(10)
怎样选择老年人的衣料	(11)
怎样选择与洗涤婴幼儿服装	(12)
怎样洗涤毛料服装	(13)
怎样洗涤和熨烫领带	(14)
怎样洗涤毛毯	(15)
怎样养护与洗涤腈纶膨体纱	(16)
怎样洗涤羽绒服	(16)
怎样洗涤丝绸衣服	(17)

怎样洗涤与保护涤纶衣物 ·····	(17)
怎样洗涤丝绸被面 ·····	(18)
怎样去掉衣服上的污迹 ·····	(18)
怎样防止皮货变硬掉毛 ·····	(22)
怎样选择一双合适的鞋 ·····	(23)
怎样挑选和保护皮鞋 ·····	(24)
妇女怎样选戴胸罩 ·····	(25)
长期穿尼龙内裤有什么害处 ·····	(26)
怎样收藏冬服 ·····	(26)
怎样收藏皮衣 ·····	(28)
怎样熨烫各种不同的衣料 ·····	(29)
怎样防止化纤织物的老化 ·····	(30)
怎样使用不同特性的洗衣粉 ·····	(31)
怎样染旧衣服 ·····	(31)
怎样拆洗和使用旧毛线 ·····	(32)

化 妆

怎样正确使用化妆品 ·····	(34)
怎样美容化妆 ·····	(36)
怎样打扮新娘 ·····	(37)
怎样为双唇增添风韵 ·····	(39)
不用化妆品也能“美容”吗 ·····	(41)
怎样去除脸上的雀斑 ·····	(42)
什么是化妆品皮炎 ·····	(44)
怎样防治化妆品皮炎 ·····	(45)
什么是美容外科 ·····	(46)

怎样选择发型	(48)
怎样进行家庭烫发	(49)
怎样戴戒指	(51)
怎样保持姿态美	(51)
怎样利用时装弥补身材缺陷	(53)

❖ 饮 食 ❖

怎样培养良好的饮食习惯	(55)
怎样合理安排饮食	(56)
怎样保证孕妇的营养	(57)
怎样安排产妇的饮食	(57)
老年人的饮食应注意什么	(58)
怎样喝水才有利于健康	(59)
怎样保护蔬菜中的营养	(60)
怎样减少肉中残留的农药	(61)
怎样去除食物中的黄曲霉毒素	(61)
怎样防止扁豆中毒	(62)
吃红薯应注意什么	(63)
怎样吃鸡蛋才有营养	(64)
怎样做米饭更有营养	(64)
怎样做粥营养更丰富	(65)
怎样做江米酒	(66)
怎样做松花蛋	(66)
怎样做柿饼	(67)
怎样腌咸蛋	(68)
怎样磨制小磨香油	(68)

怎样做西红柿酱	(69)
怎样贮藏板栗	(70)
怎样贮藏鲜蛋	(71)
怎样贮藏粮食	(71)
怎样贮存水果	(72)
怎样贮存蜂蜜	(73)
怎样挑选西瓜	(73)
做凉拌菜应注意什么	(74)
怎样腌菜	(74)
怎样发豆芽	(75)
米饭烧糊了怎么办	(76)
怎样烧鱼鱼不碎	(76)
怎样去掉羊肉的膻味	(76)
鱼胆破了怎么办	(77)
怎样防止酱油、醋长白膜	(77)
怎样用发酵粉发面	(78)

卫生保健

怎样观察新生婴儿	(79)
怎样防止食物腐败变质	(80)
怎样防治皮肤受暴晒	(82)
怎样选择太阳镜	(83)
怎样止鼻出血	(84)
怎样治狐臭	(85)
怎样防治肩关节周围炎	(86)
怎样早期发现癌症	(87)

怎样防治便秘·····	(88)
怎样建立家庭药箱·····	(90)
怎样护理长期卧床的病人·····	(92)

家用电器

怎样选购晶体管收音机·····	(94)
晶体管收音机不响了怎么办·····	(95)
怎样选购盒式录音机·····	(96)
录音机不响了怎么办·····	(98)
录音机绞带了怎么办·····	(99)
录音机怎样外接音箱·····	(100)
怎样延长录音机的使用寿命·····	(101)
怎样选购电视机·····	(102)
怎样调好彩色电视机·····	(104)
电视机收看不正常怎么办·····	(105)
怎样选用电视天线·····	(106)
在雷雨天看电视应注意什么·····	(108)
怎样保护电视机·····	(109)
怎样选购和使用电唱机·····	(110)
怎样选购洗衣机·····	(112)
使用洗衣机时应注意什么·····	(114)
洗衣机不转了怎么办·····	(115)
怎样保养洗衣机·····	(117)
怎样选购电冰箱·····	(118)
怎样使用电冰箱·····	(119)
放在电冰箱里的食品能贮存多久·····	(121)

使用电冰箱遇到停电怎么办	(123)
电冰箱长期不用时怎么办	(123)
怎样选购电风扇	(123)
怎样使用电风扇	(125)
怎样收藏电风扇	(126)
怎样选购电子手表	(127)
电子手表不显示时怎么办	(129)
怎样更换电子手表的电池	(130)
怎样选购电熨斗	(131)
怎样使用电熨斗	(133)
怎样选购电饭锅	(135)
怎样使用电饭锅	(136)
怎样选购电热褥	(138)
怎样使用电热褥	(139)
怎样选购电动剃须刀	(140)
怎样使用电动剃须刀	(142)

生活用品

怎样保养热水瓶	(143)
怎样保养闹钟	(144)
怎样使用压力锅	(145)
怎样延长砂锅的使用寿命	(146)
怎样擦拭铝锅	(146)
怎样保养草席	(147)
怎样使用和修理拉链	(148)
怎样保养木器	(149)

火柴受潮怎么办	(149)
怎样快速磨刀	(150)
怎样洗去瓶内的油污	(150)
怎样区别塑料袋有毒没毒	(151)
怎样选购和使用伞	(151)
钢笔不下水怎么办	(152)
怎样使用和保养毛巾	(153)
怎样修补热水袋	(153)
怎样发挥食醋的多种用处	(154)
怎样充分利用盐	(155)
怎样用鸭毛鹅毛做枕芯	(155)
怎样利用肥皂头儿	(156)
怎样保养塑料雨衣	(156)
怎样利用残茶叶	(157)
打火机灌车用汽油好吗	(157)

花卉

家庭栽花怎样自制盆土	(159)
怎样区分酸、碱性土壤	(160)
怎样在北方栽培南方花卉	(161)
给花浇水应注意什么	(162)
怎样给盆花施肥	(163)
怎样给盆花换盆	(165)
怎样给盆花整枝	(165)
盆花越冬应怎样管理	(167)
阳台养花应注意什么	(169)

居室院落

怎样确定房屋设计原则	(171)
怎样选择新房建筑方案	(172)
怎样选择和识别砖	(178)
怎样鉴别瓦的质量	(179)
怎样选用灰、砂	(181)
怎样鉴别水泥质量	(182)
怎样选择木材	(184)
怎样刷墙	(186)
怎样使用纤维墙布及塑料墙纸	(188)
怎样制作和油饰水泥地面	(189)
怎样铺设拼花木地板	(196)
怎样油漆门窗	(198)
怎样设计沙发和组合柜	(195)
怎样油漆家具	(196)
怎样选用照明灯具	(201)
怎样布置新婚房间	(203)
怎样选用床罩、床单	(205)
怎样选用桌布、椅套	(206)
怎样选用窗帘	(207)
怎样选用竹制家具	(209)
怎样维修木制家具	(210)
怎样铺设院落路面	(211)
怎样美化院落	(212)

交通工具

怎样选购自行车	(214)
怎样使用和保养自行车	(215)
怎样维修自行车	(217)
怎样驾驶摩托车	(219)
怎样维护与保养摩托车	(221)
怎样排除摩托车的常见故障	(223)
购买拖拉机应注意什么	(225)
怎样使手扶拖拉机一机多用	(227)
怎样保养汽车	(229)

旅游

旅游前应做好哪些准备	(232)
怎样选择旅游的时间、地点和路线	(233)
乘坐火车、轮船和长途汽车应注意些 什么	(235)
城市有哪些公共交通工具及各有什么 特点	(237)
旅店住宿应注意什么	(240)
旅游结婚应注意什么	(241)
旅游中应注意什么	(242)
怎样游北京城	(244)
全国有哪些主要旅游城市	(247)

裁剪服装怎样量尺寸

量体时，被量人应该立正站直，以求得尺寸的准确性。另外，对特殊体型的人，如驼背、挺胸、胖体、溜肩、窄肩、高低肩等，先量出这些部位的差数，再按一般体型的部位测量。给儿童测量服装时，应适当放宽尺寸，以适应儿童生长发育的需要。

量尺寸的顺序和方法如下：

总身高：从后领窝中间量至脚跟。

上衣长：从前身肩缝领窝处往下量至大拇指的中节。

胸围：在胸部最丰满处贴身围量一周，按需要加放尺寸。

胸宽：从前胸右侧腋窝平量至左侧腋窝，加放0.5寸。

领围：从前后颈围量一周。衬衣贴皮肤量，加放1寸；制服在衬衣领外量，布单制服加放1寸，棉衣放1.4寸，呢毛料衣服放0.7寸。

总肩宽：从左肩骨边缘平量到右肩骨边缘，加放0.5寸，衬衣加放1寸；呢毛料衣服适当加放。

背宽：从背部左侧腋窝平量至右侧腋窝，加放0.5寸。

袖长：从肩骨边缘往下量至手的虎口，毛料衣服加放垫肩位0.5寸。

袖口：围量手腕一周，按需要加放尺寸。

裤长：从腰骨处上1寸量至离地面1寸，但裤子的长短应按需要来决定。

裤腰：在腰部最细处贴身围量一周。按需要加放尺寸。一般男裤加放1~2寸，女裤加放0.5~1寸左右。

裤臀围：在臀部最丰满处贴身围量一周。按需要加放尺寸。

裤裆长：从小裆底量至离地面1寸。

裤脚：围量踝骨一周，根据需要加放尺寸。

怎样区别衣料的正反面

一般的纺织品正面都平整、光洁，纹路清晰；反面则比较昏暗、粗糙、布毛纱结较多。

平纹织物的正反面基本一样，只能从布边来识别。正面的布边较平整、有光泽；反面的布边向里卷曲，也比较昏暗。

斜纹织物，如股线的华达呢、双面卡、涤卡等，它们的正面纹路是从右到左斜。纱卡、哔叽、涤棉等纱线斜纹的正面纹路是从左到右斜。

色织织物，如线呢、条格府绸、各种花呢等，则应根据它的提花、提条花纹来识别，正面的条纹、花纹都很明显，线条清晰，光泽度强。

怎样选配针线

由于科学技术的飞速发展，纺织工业的领域也日益扩大。

各种新型的服装面料不断涌入市场，有的衣料轻薄稀松，有的衣料厚实紧密。为了使做出的服装既耐穿又美观，制作时，就应该根据各种衣料的不同性质，选配不同的针和线。下面列举一些布料与针线的配合方法，供参考。

各类衣料对缝纫线及针的选配

衣 料	缝 纫 线	机 针
细布、麻纱、细麻绸	80支3股棉光线	9~12号
真丝绸、人造丝绸	50号丝线	9~12号
涤棉细布、涤棉府绸、涤丝绢、锦纶绸	47支2股涤纶包芯线, 60支3股涤纶线或锦纶线	9~12号
色布、斜纹布、华达呢、卡其、灯芯绒	42支3股涤纶光线或60支3股棉光线	12~16号
毛哗叽、哈味呢、法兰绒、派力司、荷花呢、中长纤维	50号光线或50支4股棉丝光线	12~16号
涤棉线绉、涤棉卡其、毛涤纶、快巴涤纶	60支3股涤纶光线或涤棉线	12~16号
帆布、劳动布、厚卡其	32支3股线、19支4股线或60支6股棉缝线	16~18号
大衣呢、厚粗呢以及其它厚呢料	40号丝线	16~18号

裁剪衣料应注意什么

1. 查对尺寸

查对量体的尺寸，检查是否有漏量、写错的地方，尺寸是否过大或过小。

2. 检查衣料

检查衣料有无破烂、油污、水渍或料面颜色深浅不均匀等

现象，如有这些情况，应设法避让或用在衣片的次要部位上。

3. 注意衣料的正反面和倒顺毛

各种呢料、灯芯绒等有倒顺毛的特征，有些印花布上的花纹、花格也有倒顺之分。呢料从上到下顺毛剪裁；灯芯绒与呢料相反，应倒毛裁。有倒顺方向的花布衣料，衣片各部位的方向要一致，不能上下交叉。

4. 进行缩水

缩水大的衣料（如棉布和人造纤维织物），裁剪前应进行缩水处理。没有下过水的衣料，裁剪时要适当加放尺寸。

5. 划线准备

裁剪划线时，每一条横、直、斜和弧形粉线都必须划得准确、清楚，不能漏划和错划。同时还应该注意划粉的颜色，浅色、白色等薄衣料，勿用深色的划粉，以免影响衣服的美观。

6. 合理套裁

裁剪时，先裁主件，后裁附件，先大件后小件，这样便于合理套裁，节约用料。

怎样估算衣料的缩水率

衣料不同，缩水的程度也不同。为了使制成的服装水洗后不变形，量裁衣服时就要了解各种衣料的缩水率。请参考下表，

各种衣料缩水率参考表

单位: 寸

原 料 名 称	缩 水 率					原 料 名 称	缩 水 率				
	直 纱		横 纱				直 纱		横 纱		
	%	5尺 缩水	%	幅宽	缩水		%	5尺 缩水	%	幅宽	缩水
花 布	3	1.5	0.1	24	0.1	混纺华达呢	1.5	0.7	0.5	43	0.2
白 漂 布	3	1.5	0.1	24	0.1	锦纶华达呢	1.5	0.7	0.5	43	0.2
府 绸	4	2	0.1	24	0.1	涤纶快巴	1.2	0.6	0.5	44	0.2
格 线 呢	8	4	0.7	23	0.6	弹 力 呢	1	0.5	0.2	44	0.1
麻 纱	3	1.5	0.1	22	0.1	三合一凡尔丁	1.5	0.7	0.5	43	0.2
布华达呢	4	2	0.2	23	0.5	三合一华达呢	1.5	0.7	0.5	43	0.2
布 卡 其	4	2	0.2	22	0.4	毛凡尔丁	2	1	0.7	43	0.3
劳 动 布	8	4	0.3	22	0.6	毛涤纶花呢	1.2	0.6	0.5	44	0.2
灯 芯 绒	4	2	0.1	24	0.2	毛料花呢	1.2	0.6	0.5	43	0.2
人 造 棉	9	4	0.3	22	0.6	毛料华达呢	1.2	0.6	0.5	43	0.2
涤棉细纺	1	0.5		27		毛 哔 叽	1.2	0.6	0.5	43	0.2
涤棉府绸	1	0.5		27		制 服 呢	1.2	0.6	0.5	43	0.2
涤 丝 绸	1	0.5		27		海 军 呢	1	0.5	0.5	43	0.2
真 丝 绸	2	1	0.1	24	0.2	厚 粗 呢	1	0.6	0.5	43	0.2
的 确 良	1	0.5		27							
人 造 丝	7	3.5	0.2	22	0.4						
富 春 纺	7	3.5	0.2	23	0.4						
隐条的确良	1	0.5		27	0.2						
的确良卡其	1	0.5		27	0.2						