

J 家庭生活指南

LSHZN

金 宇 梁 杰 编



轻 工 业 出 版 社

书馆

家庭生活指南

金 宇 梁 杰 编

轻 工 业 出 版 社

家庭生活指南

金宇梁杰编

轻工业出版社出版

(北京阜成路3号)

北京市丰盛印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米^{1/32} 印张: 11^{1/2}/₃₂ 字数: 243千字

1986年7月第一版第一次印刷

印数: 1—48,000 定价: 1.95元

统一书号: 13042·068

前 言

人们把生活比作浩瀚的大海，把知识比作大海上航行的船只。我们把这本小书奉献给读者，愿它象一只小船，伴随您驶向生活的海洋。

这是一本生活用书，它所涉的内容或许微不足道：衣食住行，柴米油盐……然而生活的海洋不正是由这些细小的浪花组成的吗？生活需要学习，需要在这些细小的浪花中前进，从必然到自然……为此，我们从居家生活谈起——

怎样着装打扮，美容化妆；怎样调节饮食，科学用餐；怎样美化居室，布置房间；怎样安排周末，欢度假日……总之在衣食住行乐上作文章。如果您从中得到了点知识，或用它解决了些疑难，并由此换来您居家的欢乐，那正是我们的愿望。

因成书仓促，除我们动手写了些短文外，我们还从兄弟报刊上选辑了有关的一些文章，自行车部分，由全国自行车情报站宋贤敦同志提供资料。在此一并致谢。

编 者

1984.12.

1984.12.14

目 录

第一部分 服装与鞋帽

服装的适体美·····	(1)
服装的色彩美·····	(3)
衣料的质感美·····	(4)
服装的装饰美·····	(6)
春季服装的选择·····	(8)
风衣——给您平添姿色·····	(8)
风雨衣的穿用、保护和洗涤·····	(10)
穿西服的学问·····	(11)
西装口袋的使用·····	(14)
领带卡的用途·····	(14)
夏季衣料的选择·····	(15)
穿什么样的裙子好·····	(16)
旗袍的裁剪与缝纫·····	(16)
买件合体的衬衣·····	(18)
怎样熟悉衬衣的型号·····	(20)
如何挑选绣衣·····	(21)
丝绸夏装之五忌·····	(22)
熨烫涤纶服装不宜垫湿布·····	(23)
冬装·····	(23)
怎样挑选呢料大衣·····	(25)
怎样选购棉袄罩衫·····	(26)

怎样洗羽绒服装·····	(28)
山羊皮服装的选择与保养·····	(28)
编织服装的艺术·····	(30)
穿羊毛衫二三事·····	(31)
衣料的选择与健康·····	(32)
穿氯纶纤维衣裤对关节炎有益·····	(34)
怎样选购绒线·····	(35)
怎样挑选毛料·····	(35)
怎样分辨化纤布类·····	(36)
穿衣洗衣和晒衣·····	(37)
怎样选择结婚礼服·····	(39)
怎样佩带服饰·····	(41)
服装上的明珠——钮扣·····	(43)
什么叫“组合服装”·····	(44)
怎样计算服装用料·····	(44)
紧腰身裙与菱黄病·····	(45)
领型与脸型·····	(46)
怎样确定中山装的领高·····	(48)
巧制衣领·····	(48)
自制服装怎样选配针线·····	(49)
裁剪缝纫小经验·····	(50)
化纤服装的特点与保管·····	(52)
常见衣物的洗涤法·····	(53)
怎样洗涤毛织品·····	(55)
洗涤衣物小常识·····	(55)
怎样洗涤丝绸被面·····	(57)
衣服脏了怎么办·····	(57)

帽子与健康.....	(59)
全国统一鞋号是怎么回事.....	(61)
穿鞋与健康.....	(62)
防治足癣鞋的奥妙.....	(64)
胶鞋种种.....	(65)
巧除鞋臭.....	(67)
冬穿毛巾袜.....	(68)
买尼龙袜注意三点.....	(69)
谈谈穿皮鞋.....	(69)
鞋跟的高度与健康.....	(70)
如何判断胶鞋的好坏.....	(71)

第二部分 食品与卫生

人体需要哪些营养素.....	(73)
哪些食物中含有蛋白质.....	(74)
人体缺乏蛋白质会得什么病.....	(76)
什么叫蛋白质的互补作用.....	(76)
动物脂肪与胆固醇.....	(76)
钙在人体内的作用.....	(78)
哪些食物中含有钙.....	(78)
碘的生理功能.....	(80)
维生素有哪几种.....	(81)
维生素A的主要功能和食物来源.....	(82)
每日需要多少维生素A.....	(82)
维生素D与软骨病.....	(83)
维生素D的需要量和来源.....	(83)
多功能的维生素C.....	(84)
维生素C的需要量和食物来源.....	(84)

维生素B ₁ 与人体健康·····	(86)
维生素B ₁ 的需要量和食物来源·····	(86)
维生素B ₂ 与视力·····	(87)
哪些食物中含有维生素B ₂ ·····	(88)
夏季防暑食物·····	(89)
暖瓶中的污垢有害健康·····	(89)
猪油有哈喇味能吃吗·····	(90)
老年人的合理营养·····	(90)
营养是健康的保证·····	(91)
健美才是真美·····	(93)
饭后散步有益健康·····	(94)
食欲不好应引起重视·····	(94)
晚饭不宜吃得过饱·····	(95)
饮食与肥胖·····	(96)
油炸食物不宜多吃·····	(97)
经常吃些玉米有益健康·····	(97)
粗粮比精粮有营养·····	(98)
淘米的科学·····	(98)
防癌食物·····	(99)
防治动脉粥样硬化的食物·····	(100)
要重视孩子的平衡膳食·····	(101)
儿童营养不良的表现和预防·····	(101)
为何儿童会营养不良·····	(102)
小孩能吃鱼籽吗·····	(103)
如何培养儿童良好的饮食习惯·····	(103)
家长要重视儿童的早餐·····	(104)
青少年要吃饱吃好·····	(105)

为什么植物脂肪比动物脂肪营养价值高·····	(105)
每天吃多少脂肪好·····	(106)
鸡肉和鸡汤哪个营养好·····	(106)
兔肉营养价值高·····	(107)
肉皮营养好·····	(108)
鲜肉与冻肉哪个营养价值高·····	(108)
死鳖和死鳝鱼不能吃·····	(109)
死蟹为何不能吃·····	(109)
多吃蔬菜有益健康·····	(110)
营养食品——紫菜·····	(111)
为什么黄花菜不能鲜吃·····	(112)
海带长时间浸泡水中不好·····	(112)
为什么有人食用海鱼会过敏·····	(113)
防止吃生芽土豆中毒·····	(113)
发霉的甘蔗不能吃·····	(114)
吃豆角防止中毒·····	(115)
腐烂蔬菜不能吃·····	(115)
绿豆与绿豆芽·····	(116)
味美价廉的白菜·····	(116)
调味品与人体健康·····	(117)
为什么糖精不能多吃·····	(119)
味素的正确使用·····	(119)
吃醋对身体有什么益处·····	(120)
醋的用途何其广·····	(120)
味精要使用得当·····	(122)
大蒜宜生吃·····	(122)
食盐的生理功能·····	(123)

食盐过多会致病·····	(124)
食盐过量对婴儿有害·····	(124)
西红柿营养及药用价值·····	(125)
番茄酱罐头的营养与食用·····	(126)
糖不宜多吃·····	(126)
提倡多吃水果·····	(127)
多吃苦瓜有益健康·····	(127)
番茄的科学吃法·····	(128)
黄瓜营养好·····	(128)
健身食品——核桃·····	(129)
如何防止柿石症·····	(130)
为什么柿子与白薯不能同时吃·····	(130)
牛奶豆浆最好在早餐以后喝·····	(131)
牛奶久煮营养少·····	(131)
羊奶营养好·····	(132)
豆浆也是高营养饮料·····	(133)
豆浆煮沸透才能喝·····	(134)
豆浆冲鸡蛋吃法不科学·····	(134)
白糖变黄仍可食用·····	(135)
怎样吃鸡蛋营养好·····	(135)
鸭蛋煮透才能食用·····	(136)
千万别吃霉花生米·····	(137)
口服葡萄糖要适量·····	(138)
正常人每天喝多少水适宜·····	(138)
注意食物的搭配·····	(139)
什么叫平衡膳食·····	(139)
孕妇和乳母需要哪些营养素·····	(140)

怎样的食物温度适宜·····	(141)
纤维素与健康·····	(142)
冰冻食品不能用热水化冻·····	(142)
引起打嗝的原因·····	(143)
除口中葱蒜气味的办法·····	(143)
香油的特殊营养·····	(144)
熏烤食品对人体有害吗·····	(145)
霉变的凉粉不能吃·····	(145)
用鲜酵母发面营养好·····	(146)
肾炎病人不宜吃鸡蛋·····	(146)
水也是一种营养素·····	(147)
饮茶好处多·····	(147)
饮茶不要过度·····	(148)
泡得过久的茶水不宜喝·····	(149)
饮用咖啡浓度要适当·····	(150)
巧克力不宜多吃·····	(150)
孕妇禁食烟酒茶·····	(151)
黄酒为什么最好烫热喝·····	(152)
饮酒须量力而行·····	(152)
如何选购啤酒·····	(153)
漫谈干葡萄酒·····	(154)
如何确定啤酒的好坏·····	(155)
简易解酒法·····	(156)
用旧书废报包装食品不卫生·····	(156)
铝制品不宜长期存放面粉·····	(157)
白铁桶不宜存放饮料·····	(157)

第三部分 生活用品

1. 照相机	(159)
照相机是由哪几部分组成的	(159)
怎样使用自拍机	(160)
在一些进口的照相机中, 有 cds、TTL、LED 等字	
母表示什么意思?	(161)
相机用完, 为什么要把距离刻度旋到 ∞ 位置	(162)
自动记数的120相机, 上胶卷时应注意什么	(163)
镜头脏了应该用什么擦? 怎么擦	(163)
镜头应该怎样保护	(164)
为什么照相机不能骤冷骤热	(165)
加膜镜头能起滤色镜的作用吗	(166)
雨季如何使用和保管照相机	(166)
冬季使用照相机有两忌	(167)
保管好彩色胶卷	(168)
2. 化妆品	(169)
怎样科学地选用化妆品	(169)
化妆品存放过久会变质吗	(170)
新颖的化妆品	(171)
怎样选购洗发剂	(179)
头发的保护与营养	(180)
奇妙的染发剂	(181)
洗发的科学	(183)
化学冷烫剂	(183)
护发用品	(184)
怎样自己染发	(188)
购买香波要根据不同发质	(188)
刷牙齿的科学	(189)

正确选用药物牙膏·····	(190)
药物香皂功效多疗效好·····	(192)
肥皂的选购与贮存·····	(193)
3. 洗涤剂·····	(194)
五光十色的洗衣粉·····	(194)
怎样使用洗衣粉效果最好·····	(199)
洗衣粉与健康·····	(200)
适合洗衣机使用的新型洗衣粉·····	(201)
怎样使用加酶洗衣粉·····	(201)
洗衣粉能洗蔬菜水果吗? ·····	(202)
4. 健身器材·····	(202)
健身球运动好·····	(202)
怎样选购和使用电褥子? ·····	(204)
电动按摩器的选购和使用·····	(205)
5. 手杖·····	(206)
您喜欢哪种手杖·····	(206)
为老年人选购手杖·····	(207)
手杖的理想长度·····	(208)
多姿多彩的手杖·····	(208)
6. 眼镜·····	(209)
怎样选购平光变色眼镜·····	(209)
脸型与眼镜·····	(210)
怎样自制眼镜防雾液·····	(211)
7. 晴雨伞·····	(211)
尼龙伞不宜当旱伞·····	(211)
伞的选购和使用·····	(212)
尼龙伞不宜遮太阳·····	(213)

自动伞的修理·····	(213)
8. 扇子·····	(214)
立夏话扇·····	(214)
怎样挑选扇子·····	(215)
9. 蚊香·····	(216)
怎样选择和使用蚊香·····	(216)
点蚊香的最佳时间·····	(217)
10. 保温瓶·····	(218)
保护暖水瓶须知·····	(218)
怎样挑选暖水瓶·····	(219)
气压式保温瓶的使用与保养·····	(219)
怎样去除保温瓶胆的水垢·····	(220)
11. 塑料制品·····	(220)
塑料的应用·····	(220)
塑料充气玩具粘补法·····	(221)
怎样知道塑料袋有无毒性·····	(222)
塑料容器怪味怎样清除·····	(223)
12. 缝纫机·····	(223)
怎样选购缝纫机·····	(223)
在市场上挑选缝纫机应注意哪几点·····	(224)
多功能缝纫机·····	(225)
13. 手表·····	(226)
手表的选购常识·····	(226)
手表保养须知·····	(228)
手表是怎样被洗干净的·····	(228)
手表进了水汽怎么办·····	(229)
怎样选购钮扣电池·····	(229)

金属表带挑选和使用保养·····	(230)
机械手表的挑选与保养·····	(231)
14. 文教用品·····	(232)
毛笔的使用和保护·····	(232)
自来水笔的选购和使用·····	(233)
铅笔的种类·····	(233)
如何使用塑料软笔·····	(234)
小学生用的细芯活动铅笔·····	(235)
精雕细刻的易砚·····	(236)
合川峡砚·····	(237)
大型书画用纸露皇宣·····	(237)
工笔佳纸——虎皮宣·····	(238)
千年宋笔生新辉·····	(239)
计时圆珠笔的使用和保养·····	(240)
怎样选购电子计算器·····	(241)
15. 搪瓷用品·····	(242)
搪瓷烧锅是家庭理想的炊具·····	(242)
搪瓷食具容器清洁卫生无毒·····	(243)
怎样挑选搪瓷器皿·····	(244)
适用家庭的电热搪瓷保温瓶·····	(244)
搪瓷叫嘴壶·····	(245)
搪瓷红外线炖锅·····	(246)
16. 陶瓷用品·····	(246)
世间茶具之首——宜兴紫砂茶壶·····	(246)
紫砂蒸汽锅别具一格·····	(247)
第四部分 居室美化与家用电器	
1. 居室美化·····	(249)

房间的美化·····	(249)
怎样布置房间好·····	(250)
居室装饰用什么颜色好·····	(251)
纺织品与居住生活·····	(252)
用抽纱刺绣品美化房间·····	(252)
您喜欢哪种窗帘·····	(254)
花纸涂塑墙面·····	(255)
粉刷房屋小经验·····	(256)
理想的铺地材料塑料地毯·····	(256)
乔迁新居勿忘消毒·····	(257)
适用居室吸湿防潮的硅胶·····	(258)
解决墙上“钉钉难”的新法·····	(259)
纱窗去尘法·····	(259)
伸缩性金属窗帘架·····	(260)
美术寒暑计的选购使用·····	(260)
怎样挑选景泰蓝·····	(260)
2. 家具·····	(261)
选购家具三窍·····	(261)
板式家具好·····	(262)
怎样保护家具·····	(262)
怎样除去金属家具镀铬层锈迹·····	(263)
油漆家具五步·····	(264)
自做家具时要注意防火·····	(265)
青少年不宜睡软床·····	(265)
木制家具门关不起来怎么办·····	(266)
怎样防止棕绷床松弛·····	(267)
木器家具的护养·····	(267)

自制家具如何粘贴刨花·····	(268)
如何除掉家具上的旧漆膜·····	(269)
金漆家具的挑选和使用·····	(270)
如何防止镀锌金属件生锈·····	(270)
怎样消除油漆味·····	(271)
3. 照明灯具·····	(271)
灯具在居室美化中的作用·····	(271)
怎样选用灯具·····	(272)
家庭照明用日光灯好，还是用白炽灯好·····	(273)
使用台灯的学问·····	(274)
灯具与视力·····	(274)
灯具古今·····	(275)
怎样选购荧光灯管·····	(276)
用八瓦日光灯应注意什么·····	(277)
怎样选购白炽灯泡·····	(278)
要注意灯泡引起的火灾·····	(278)
怎样选择灯罩·····	(279)
日光灯常有哪些故障？怎样修理·····	(280)
4. 凉席竹器·····	(281)
炎夏话凉席·····	(281)
买哪种凉席好·····	(282)
草席的选购与使用·····	(283)
怎样保养竹器·····	(284)
夏季消暑佳品——益阳水竹凉席·····	(285)
夏令佳品宁波草席·····	(285)
5. 电视机·····	(286)
怎样看电视好·····	(286)