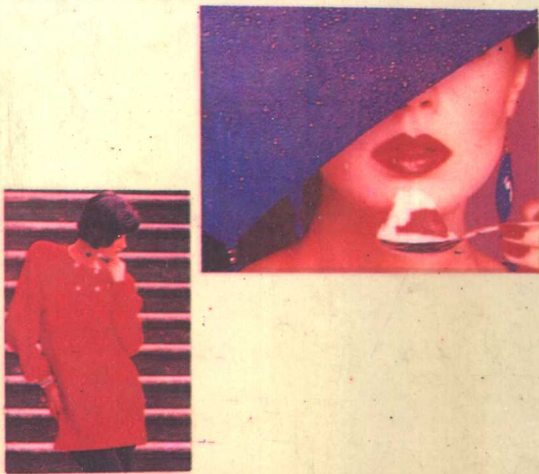


现代女性家庭生活大全



南京大学出版社



现代女性家庭生活大全

王增宁 孙永辉 文友 主编

南京大学出版社

1991 · 南京

责任编辑 京 梅 凡 丁

现代女性家庭生活大全

王增宁 孙永辉 文 友 主编

南京大学出版社出版

(南京大学校内)

江苏省新华书店发行 江苏扬中印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：16.75 插页：5 字数：672千

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数：1—8000

ISBN 7-305-00819-2/G · 172

定价：9.50元







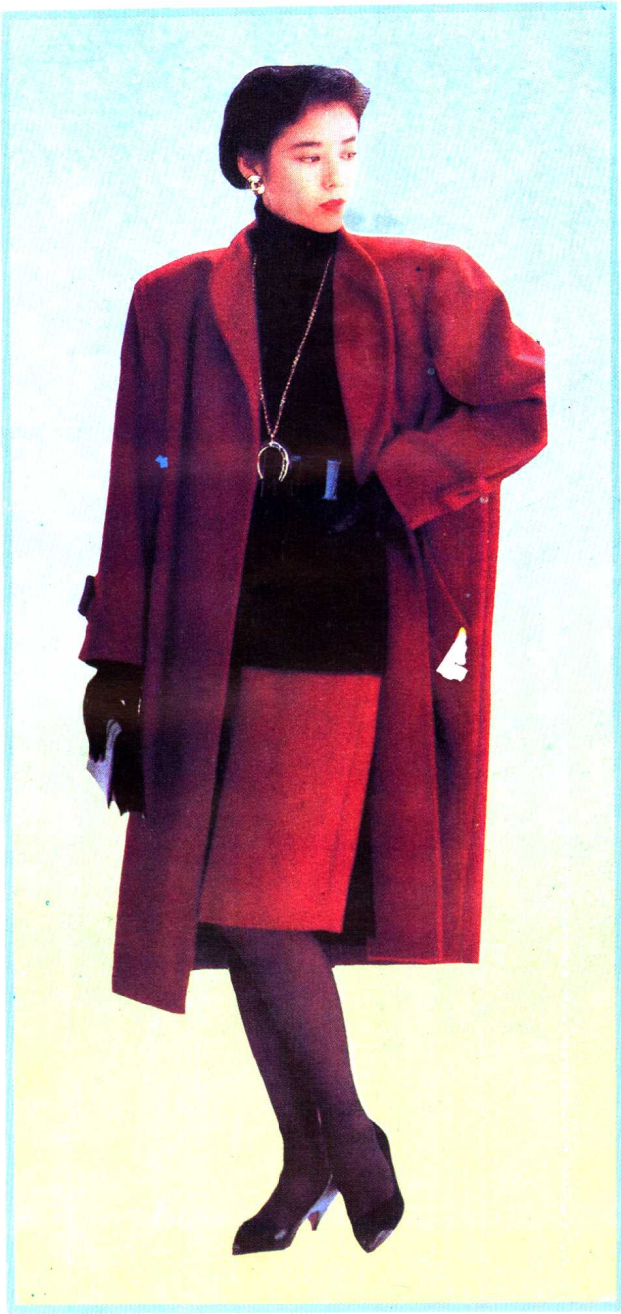














前言

在改革的大潮中，有一朵美丽的浪花——生活方式的变革——吸引了千千万万个女性的关注。作为女性，她们对这朵美丽的浪花格外敏感、格外热情。她们满怀欣喜、满怀激情地投身到这场变革之中，从家庭到社会，从衣食到住行，从健身到育儿……，过去那些早已习惯的、然而却是枯燥单调的传统生活方式，正逐渐地为新的行为模式所取代。在不断迈向新的生活方式的同时，女性与男性一样，既需要理论指导，也需要实际知识。正是为了给现代女性提供必需的实用知识，我们编写了这本《现代女性家庭生活大全》。在本书编写过程中，我们参阅了大量国内最新资料以及国外、港台地区的许多最新资料，并贯穿了马克思主义哲学、社会学、心理学的基本观点。我们力求使本书具有以下三个特点：

一、“全”。生活方式的变革是生活领域中的全方位的变革，因此，“全”的涵义之一是指内容全。本书力图通过新婚家庭、文化娱乐、美容服饰、育儿保健、饮食、家电、法律咨询、人际关系等十二个方面，比较全面地介绍生活领域中的各种知识，对现代女性在家庭生活中所面临的各种问题，予以科学的指导和帮助。

“全”的涵义之二是指读者覆盖面全。本书在表述上通俗、生动、图文并茂，以适应具有一定阅读能力的各个层次的读者，

而且也由于内容上的全面，既适于贤妻良母，又适于未来的主妇；既适于青年女子，又适于中老年妇女；既适于女性读者，又适于关心女性、热爱生活的男性。

二、“新”。现代化的生活即是新的生活。在当代中国女性的生活方式中，最突出的变化便是对美的追求。为了满足对居室美的追求，本书不仅提供了不同功能的房间布置方法，而且介绍了国外家庭装饰的新潮流；为了满足对服饰美的追求，不仅选载了部分日本流行时装的裁剪图，而且介绍了服饰与体型、服饰与肤色的搭配，以及各种色彩的调和方法；为了满足对形体美的追求，不仅提供了港台地区的各种最新的美容方法，而且介绍了国外流行的由简入繁、由浅入深的系列健美操，以及各种减肥妙法。在生活方式的不断变革之际，中老年妇女也开始以她们特有的形式，形成了一支不可忽视的力量。为使中老年女性焕发青春，本书在服饰选购、发型选配、营养搭配等方面都作了具体的介绍。

现代生活方式的另一个显著的特点是当代女性越来越重视自身的心理素质、道德修养、知识水平的提高。为此，我们专门用了一篇的内容来介绍“妇女各阶段的生理与心理特征”，描述女性在青春期、婚育期、更年期、老年期等各阶段的生理与心理特征，并提供了各个阶段的心理保健方法；对如何跨越母亲与子女之间的“代沟”，如何化解婆媳之间的矛盾等内容，也从社会学、心理学的角度提出了指导性的意见。

三、“实”。即实用，这是本书编写的基本指导思想。本书提供各种知识，都具有很强的实用价值，语言简炼，通俗易懂。它不仅可以给读者树立许多新的观念（如对美的理解，对营养的认识等），而且可以帮助读者自己动手来设计新的生活，表现自我、创造自我（如自做时装、童装，自做美容面膜，自做台布、窗帘，自做佳肴等）。

愿所有现代女性都成为现代生活的弄潮儿。

愿本书能成为每个家庭现代生活中不可缺少的助手。

参加本书编写的人员（按姓氏笔划排列）：

卜 宇	文 友	王 宁	王增宁	石卫平
孙永辉	先 鉴	车丽容	杨 宁	何光杰
周 莉	周 寅	经 中	张水娟	张兰敏
张春莉	顾东冬	钱长俊	黄会兵	

本书的编撰还得到了宋践同志的帮助，在此特表谢意。

编 者

1990. 3.

目 录

新 婚 篇

一、置物前的准备

1. 减少购买风险的诀窍…………… (1)
2. 掌握商品的最佳购买阶段…………… (3)

二、家具的购买和制作

1. 选购和制作家具的注意事项…………… (3)
2. 现代流行式家具的种类…………… (4)
3. 组合家具的特点…………… (5)
4. 家具颜色的确定…………… (5)
5. 卧室家具的选配…………… (6)
6. 客厅家具的选配…………… (6)
7. 书房家具的选配…………… (6)
8. 餐室家具的选配…………… (6)
9. 厨房家具的选配…………… (7)
10. 家具的使用和保养…………… (7)

三、床上用品的选配

1. 床罩的选配…………… (8)
2. 床单的选配…………… (9)