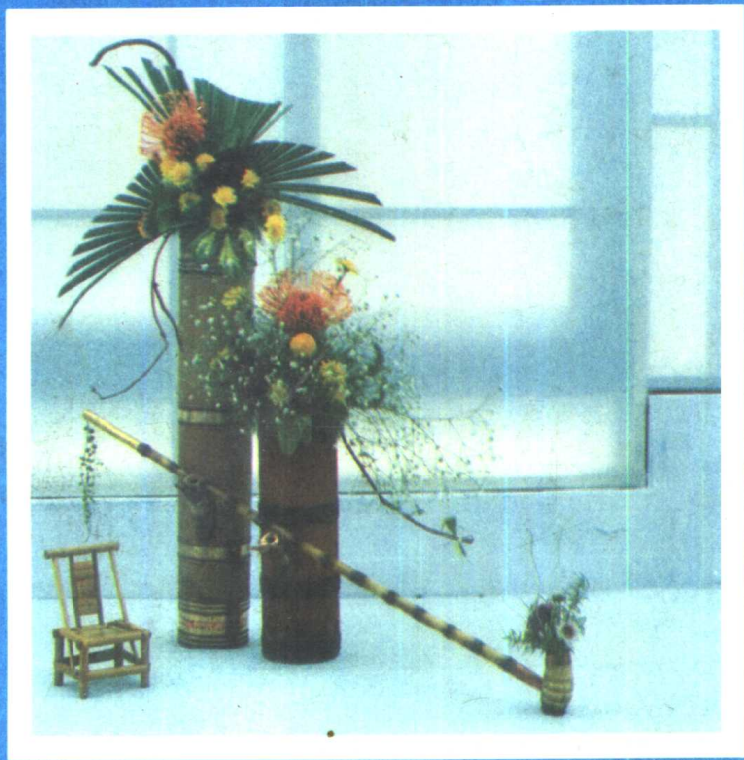


4ADU

# 家政 A、B、C、



知识出版社

# 家 政 A B C

亚都家政学校编

知识出版社

**责任编辑：**朱惠康

**美术编辑：**李辛海

**封面设计：**毛大庆

## **家政 ABC**

亚都家政学校编

**知识出版社出版发行**

(北京阜成门北大街 17 号)

新华书店总店北京发行所经销 门头沟胶印厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.25 字数 230 千字

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—7,000

ISBN 7-5015-0977-8/c·47

定价：6.98 元

**(京)新登字 188 号**

# 室内布置



# 饮茶



# 插花





化妆



欧洲式重妆



服装

适合晚会的化妆



**主编** 何鲁敏、张 飒、戴卫东  
**作者** 王淑玉、张文彪、王莲英、萧佩安、刘素群、  
孙 宇、刘远征、毛大庆、白小红、王彦茹

## 写在前面的活

家政教育的历史在中国堪称悠久，其中以孔子的“礼教”为核心的家政教育贯穿了几千年的封建时代，而家政在中国作为一门学科被研究还是近代的事。当时，清华大学、辅仁大学、燕京大学都开设了家政系，涉及营养、儿童福利、医护、家政等专业内容。新中国成立后，以社会研究为主体的家政学的研究正适逢天时，但不久就被“文化大革命”横扫出了校园，从此“家政”无声无息了。改革开放以来，“家政”重获新生。

家政教育是一件利国益民的好事，家政教育在培养家庭成员、提高家庭成员素质方面起着重要的作用。千千万万个家庭若能作为社会的优质细胞存在，就能促进社会习俗、生活方式、思想观念产生更深层次的变化，我国公民素质将会有大幅度的提高。

亚都人工环境科技公司在为优化人类生活环境，不断推出新产品的同时，关注社会的进步与稳定，为提高人民的科学生活技能，培养具有较高生活情趣和素质的社会成员献出一片爱心，因而创办了北京市第一家普及科学知识、传播社会主义理论道德、培养生活技能的学校。

亚都家政学校编写的《家政ABC》融思想性、科学性、实用性、趣味性于一体，是人们提高家庭生活质量，建立新的家庭生活方式不可多得的参谋和顾问。希望它能得到大家的喜欢。

何鲁敏 张珮

1992. 10. 30

# 目 录

科学膳食	(1)
人体需要的营养素	(2)
产能营养素	(2)
碳水化合物	(3)
脂类	(4)
蛋白质	(6)
非产能营养素	(8)
维生素	(8)
矿物质	(12)
水	(14)
合理膳食	(15)
谷类	(16)
肉类	(18)
鱼类	(19)
蛋类	(19)
奶类	(20)
豆类	(21)
蔬菜	(22)
水果	(25)
良好的饮食习惯	(27)



药膳与食疗 .....	(28)
药膳的理论基础 .....	(28)
食疗原料的四性五味 .....	(30)
食物性味归类 .....	(31)
<b>着装与礼仪 .....</b>	<b>(34)</b>
穿出韵味来 .....	(34)
从天性到悟性 .....	(34)
走出误区 .....	(36)
镜子是你的朋友，服装杂志是你的老师 .....	(37)
认识自我，扬长避短 .....	(38)
不同身材对服装造型的选择 .....	(39)
穿出自己的风采 .....	(46)
掌握色彩的基本知识 .....	(46)
肤色是选择服装色彩的重要依据 .....	(50)
面料的特性是不可忽略的要素 .....	(50)
选购服装与识别面料 .....	(51)
服装配套与服饰组合 .....	(53)
衣衫的巧妙搭配组合 .....	(56)
服装美也属于中老年人 .....	(57)
家庭成员服饰的和谐 .....	(59)
服装号型 .....	(60)
识别服装上常用的符号 .....	(61)
气质修养更添神采 .....	(62)
姿态美是气质的外化 .....	(64)
语言美是礼貌待人的第一要素 .....	(66)

<b>室内装饰</b> .....	(68)
<b>家庭室内布置</b> .....	(68)
套间的布置 .....	(69)
客厅的布置 .....	(69)
卧室的布置 .....	(70)
书房的布置 .....	(73)
餐厅的布置 .....	(74)
门厅与走道的布置 .....	(75)
单间的布置 .....	(76)
<b>家庭室内美化</b> .....	(81)
住宅的色彩 .....	(81)
色彩的和谐 .....	(81)
色彩的调节 .....	(82)
几种流行的配色方案 .....	(83)
<b>六大界面的处理</b> .....	(86)
墙壁的处理 .....	(87)
地面的处理 .....	(89)
天花板的处理 .....	(91)
<b>光源与音响</b> .....	(91)
灯具的种类与作用 .....	(91)
灯的照明与装饰 .....	(93)
音响设备的设置 .....	(96)
<b>窗与窗帘</b> .....	(96)
<b>摆饰品</b> .....	(99)
<b>室内绿化</b> .....	(101)
<b>家庭陈设艺术实例</b> .....	(103)

几种住房套型平面设计及有关家具·····	(103)
一室户的设计及陈设·····	(103)
二室户的设计及陈设·····	(105)
三室户的设计及陈设·····	(107)
室内装饰及陈设艺术实例·····	(110)
壁挂·····	(110)
各种覆盖织物·····	(113)
靠垫·····	(117)
其他织物·····	(120)
装饰织物的总体设计·····	(124)
装饰布置风格·····	(128)
各种帘幕设计及式样·····	(132)
室内绿化装饰·····	(137)
<b>美容护肤·····</b>	<b>(145)</b>
化妆品的分类、作用及选择·····	(145)
皮肤的知识·····	(148)
皮肤的构造·····	(148)
皮肤的吸收途径·····	(148)
护肤、美容类产品的特点及使用方法·····	(148)
皮肤的类型及鉴别方法·····	(149)
护肤是美容的基础·····	(150)
各种类型皮肤的保养方法·····	(151)
洁肤·····	(151)
爽肤·····	(153)
护肤·····	(154)

皮肤深层的清洁方法·····	(157)
磨砂、去死皮·····	(157)
面膜、倒模·····	(158)
美容化妆品简介·····	(159)
化妆前须知·····	(160)
黄金分配法·····	(160)
脸部的立体结构·····	(160)
粉底霜的选择和使用方法·····	(161)
如何选择适合自己的粉底霜·····	(161)
使用方法·····	(161)
粉饼的选择和使用方法·····	(162)
眉毛的修饰·····	(162)
标准眉形·····	(162)
眉形如何与脸形配合·····	(163)
修眉步骤·····	(163)
画眉方法·····	(164)
眉笔的选择·····	(164)
眼部的化妆和护理·····	(164)
眼影的使用和选择·····	(164)
眼线的化妆手法·····	(164)
睫毛的染色方法·····	(165)
各种眼睛的化妆方法·····	(165)
眼部皮肤的护理方法·····	(167)
鼻子和嘴唇的化妆方法·····	(169)
鼻子的化妆·····	(169)
嘴唇的化妆·····	(170)

如何打腮红·····	(171)
胭脂的位置·····	(172)
胭脂的施入方向·····	(172)
如何选择胭脂的颜色·····	(172)
各种类型的脸庞如何抹胭脂·····	(172)
快速化妆法·····	(174)
<b>插花艺术·····</b>	<b>(175)</b>
插花艺术的基本知识·····	(175)
中国插花历史和现状·····	(175)
艺术插花的实用价值·····	(177)
花材的剪裁整理·····	(178)
花器、花材的配置技法·····	(179)
插花的保养·····	(180)
艺术插花的应用·····	(182)
餐桌插花形式·····	(182)
客厅插花形式·····	(182)
用花习俗·····	(183)
中国用花习俗·····	(183)
部分国家的国花·····	(183)
一些用花禁忌·····	(185)
<b>女士手工·····</b>	<b>(186)</b>
吹塑纸贴画·····	(186)
蚂蚱白菜·····	(186)
瓢虫铃兰·····	(187)

布包贴画·····	(188)
采花女孩·····	(188)
日本扇舞·····	(189)
布制相框·····	(191)
长方形相框·····	(191)
鸡心形、拱形相框·····	(192)
毛线勾织·····	(192)
毛鞋·····	(193)
毛线小兔·····	(194)
木贴画·····	(197)
蒲公英·····	(197)
狮子·····	(198)
孔雀·····	(199)
纸筒人·····	(200)
小博士·····	(201)
小老头·····	(202)
大脚丑娃娃·····	(202)
<b>茶道艺术·····</b>	<b>(204)</b>
饮茶思源·····	(204)
茶道寻根·····	(205)
敬茶礼仪·····	(209)
饮茶保健·····	(211)
饮茶须知·····	(215)
家庭用茶叶如何保管? ·····	(215)
茶叶汤色越红越好吗? ·····	(215)

茉莉花茶中的花干越多越好吗? .....	(216)
适量饮茶标准是多少? .....	(216)
泡茶水温如何掌握? .....	(217)
如何正确冲泡茶叶? .....	(217)
茶叶品质如何鉴别? .....	(217)
如何鉴别真假茶叶? .....	(218)
茶叶的芳香味从何而来? .....	(218)
茶叶是怎样分类的? .....	(219)
如何选择理想茶具? .....	(219)
废茶叶还有用吗? .....	(220)
隔夜茶还能饮用吗? .....	(221)
什么叫速溶茶? .....	(221)
茶与咖啡、可可相比哪种饮料好? .....	(221)
夏季饮茶为什么能解暑降温? .....	(221)
饮茶与收看电视有关系吗? .....	(222)
<b>茶事趣闻</b> .....	(222)
中国各民族的饮茶风俗 .....	(222)
形形色色的各国饮茶法 .....	(225)
中国茶叶的世界之最 .....	(226)
有趣的回文诗、宝塔诗 .....	(227)
饮茶名句 .....	(229)
茶联与茶谜 .....	(230)
斗茶与“茶戏” .....	(231)
茶寿, 108 .....	(233)

<b>家庭理财</b> .....	(234)
学会利用广告购物.....	(235)
把握商品购买的最佳时间.....	(236)
女性怎样最经济地装扮自己.....	(238)
花钱少也能玩得好.....	(241)
逛农贸市场的学问.....	(243)
家庭购买电脑不乏明智的选择.....	(245)
家庭记帐好处多.....	(247)
当好家庭金融家.....	(249)
未雨绸缪话保险.....	(251)
家存金银饰品保值吗?.....	(252)
<b>家庭关系</b> .....	(255)
婚姻基础.....	(257)
两代人的沟通.....	(268)
婆媳关系和其他关系.....	(272)
<b>家庭实用法律</b> .....	(274)
常见的民事责任及处理办法.....	(274)
婚姻、家庭方面的法律问题.....	(280)
家庭财产继承的法律问题.....	(284)
保护消费者合法权益方面的法律问题.....	(287)
人身与家庭财产的保险.....	(292)
妇女权益的法律保障.....	(297)
法律与家庭经济活动.....	(302)



未成年人的法律保障.....	(306)
民事诉讼的一般程序.....	(309)