

河南科学技术出版社

新编生活知识手册

XINBIAN SHENGHUO ZHISHI SHOUCHE

关景明 杨洪池 郭凤高 主编



河南科学技术出版社

新编生活知识手册

关景明 杨洪池 郭凤高 主编

河南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编生活知识手册/关景明等主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2000.12

ISBN 7-5349-2459-6

I. 新… II. 关… III. 生活—知识—手册
IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 11501 号

责任编辑 周本庆 朱云香

责任校对 王艳红 申卫娟

河南科学技术出版社出版发行

郑州市农业路 73 号

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 20 字数: 500 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5349-2459-6/Z·74 定价: 28.00 元

《新编生活知识手册》编写人员

主 编	关景明	杨洪池	郭凤高	
副主编	左新梅	李润身	杜印藩	沈晓君
编 委	(以姓氏笔画为序)			王廷兆
	司清云	左新梅	齐文英	孙丽娜
	孙婉萍	孙锡勇	关景明	吕宝良
	杜印藩	杨洪池	吴炳樵	苏要勇
	沈晓君	李雨民	李润身	李新力
	张 鹏	郑 成	胡志霞	郭凤高
	郭 强	徐水雪	梁运安	韩桂英
	温铭杰			

前 言

生活是万花筒，她绚丽多彩、变幻莫测；生活是海洋，她浩瀚缥缈、博大精深；生活是镜子，你对她笑，她也对你笑，你对她哭，她也对你哭……任何一个现实的人，无论各行各业、男女老幼、尊贵平凡，都一时一刻离不开她。但，对生活中层出不穷、巨细纷繁的问题，又几乎无一人能随心所欲地个个迎刃而解。怎么办？总不能听之任之，最终被生活的汹涌波涛所吞没；也不允许坐享其成，永做寄生者；或与世隔绝，充当新世纪的鲁宾逊。惟一的途径就是直面相对，热爱生活、参与生活、学习生活、改善生活，从中不断总结经验，掌握随时更新生活的本领，使每个人都能成为社会的中坚，在不同岗位、不同层面上发挥自己应有的作用。因此，在河南科学技术出版社领导和责任编辑的倡导下，我们组织新老作者，对1981年出版的、曾受到万千读者欢迎的《生活知识手册》，进行了“脱胎换骨”的重铸，易名为《新编生活知识手册》。其间，融入了大量近年来涌现的新经验、新见地、新技艺、新知识。在向广大读者奉献这一手册的同时，我们特向提供原始资料者、所参考书刊的作

者表示诚挚的感谢！

由于作者多、内容涵盖面广，书中若有遗漏和不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2000 年 2 月

目 录

穿 着 仪 表

穿着舒适就是时尚····· (1)	衬衫的新概念····· (14)
怎样体现你的美····· (2)	选择男裤的学问····· (15)
人到老年俏依然····· (3)	经久不衰的牛仔裤····· (16)
21 世纪男士穿着新形象·· (4)	裙装多俏丽····· (17)
都市职业女装情有独钟·· (5)	多姿的旗袍····· (18)
胖人如何扮靓····· (6)	过节穿中式服装有魅力·· (19)
不同体型女士的穿戴···· (7)	西装穿着有讲究····· (19)
孩子怎样打扮才合适···· (8)	春秋季节马甲好风光···· (20)
应聘时怎样着装更恰当·· (9)	高档内衣男女宠爱···· (21)
应聘时怎样扬长避短···· (9)	婚礼服如何选购····· (22)
女性第一次赴约怎样着 装····· (10)	选一套合意的婚纱····· (22)
黑白衣服具有超脱感···· (11)	真丝服装对人体有益， 如何进行保养····· (23)
要想俏 一身皂····· (12)	羊绒服饰向我们走来···· (24)
让休闲装穿出品位····· (12)	针织服装已成俏点····· (25)
休闲着装艺术····· (13)	羊毛衫的洗涤与保管···· (25)

冬装的收藏方法·····	(26)	丝巾、围巾与披肩·····	(34)
呢子衣服的洗涤·····	(26)	头上时装——帽子·····	(35)
如何挑选皮装·····	(27)	选一个适用的手袋·····	(36)
皮衣要注意保养·····	(28)	腰饰与服装巧搭配·····	(38)
皮革服装出现硬伤的处 理·····	(29)	饰物搭配要恰到好处·····	(39)
如何辨别进口服装的号 码·····	(30)	胖人佩戴饰物七忌·····	(40)
着露装应慎而择之·····	(30)	如何挑选珍珠项链·····	(41)
选泳装要显示身材美·····	(31)	中老年鞋、男鞋及宝宝 鞋的选择·····	(42)
文胸的选择及与衣服的 搭配·····	(32)	女鞋和女靴的选择·····	(43)
领带的魅力·····	(33)	皮鞋保养方法·····	(44)
		各种鞋面革的保养方法·····	(44)

护 肤 美 容

冬季护肤须知·····	(46)	职业女性应化淡妆·····	(54)
儿童护肤要有利于健康·····	(47)	新娘的面部化妆·····	(54)
男士皮肤的护理·····	(47)	晚妆和日常妆有何区别·····	(55)
面膜护肤·····	(48)	冬夏两季化妆的区别·····	(56)
蒸面美容·····	(49)	女性化妆的禁忌与修补·····	(57)
食疗养颜·····	(50)	隔离霜的使用方法·····	(58)
黑皮肤怎样变白·····	(50)	怎样打粉底·····	(59)
如何鉴别化妆品·····	(51)	涂唇的技巧·····	(60)
各种年龄层的化妆方法·····	(52)	画眉要自然·····	(61)
适合老年人的化妆品·····	(53)	文眉与文眼线的技巧·····	(62)

哪些人适合做双眼皮…… (63)	哪些人不宜染发…… (69)
面部有缺陷的化妆技巧… (64)	怎样保养头发…… (69)
雀斑、色斑、色素痣及 暗疮的防治…… (65)	发现自己脱发怎么办…… (70)
眼镜也是化妆的一部分… (66)	怎样护甲美甲…… (71)
发型的选择与整理…… (67)	如何使用护肤品…… (72)
不要使头发影响容貌健 美…… (68)	化妆品过敏的表现…… (73)
	女性求美的误区…… (74)
	肥胖的检测与减肥…… (76)

饮食卫生

生命与营养…… (77)	茶叶的药用…… (86)
食品的五色运动…… (78)	新绿茶的识别…… (87)
怎样预防食物中毒…… (79)	怎样预防黄曲霉素中毒… (88)
一日三餐应怎么吃…… (80)	食醋的医疗作用…… (89)
如何提高食物的营养价 值…… (81)	大蒜可抗癌…… (90)
什么样的膳食结构更合 理…… (81)	大蒜还有哪些功效…… (92)
怎样合理使用调料…… (82)	大葱也能治病…… (94)
饮食与心脏病…… (83)	生姜药效多…… (95)
食粥能治病…… (83)	辣椒的妙用…… (98)
多吃蔬菜能抗癌…… (84)	韭菜的功能…… (99)
吃泡菜不会导致癌症…… (84)	萝卜、胡萝卜的疗效 … (100)
喝水的学问…… (85)	茄子疗法 …………… (102)
哪些人不宜饮茶…… (86)	柿子能治病 …………… (103)
	荸荠的药用价值 ……… (104)
	甘薯的药用价值 ……… (105)

家庭菜谱

蒜薹里脊丝	(107)	炒猪肝	(117)
榨菜肉丝	(107)	炒肚丝	(117)
鱼香肉丝	(108)	油爆肚	(118)
花生里脊丁	(108)	炒腰花	(118)
盐煎肉	(108)	酸辣腰花	(119)
糖醋里脊	(109)	油爆双脆	(119)
回锅肉	(109)	酸辣肚丝汤	(120)
红烧肉	(110)	温拌腰丝	(120)
锅巴肉片	(110)	清炸大肠	(121)
炸猪排	(111)	炸春卷	(121)
香酥肉排	(111)	煎扒白菜卷	(122)
炸熘排骨	(112)	酸辣蹄筋	(122)
腐乳肉	(112)	红烧牛肉	(123)
豉汁蒸排骨	(113)	水煮牛肉	(123)
红油肉	(113)	香芹羊肉丝	(124)
红烧肘子	(113)	软炸羊肉	(124)
米粉蒸排骨	(114)	酱爆羊肉	(125)
东坡肉	(114)	葱爆羊肉	(125)
粉蒸肉	(115)	辣子鸡丁	(126)
腊味合蒸	(115)	宫保鸡丁	(126)
珍珠丸子	(115)	陈皮鸡丁	(127)
芝麻丸子	(116)	小煎鸡	(127)
糖醋丸子	(116)	熬炒鸡	(128)

黄焖鸡块	(128)	稀辣鱼	(141)
软炸仔鸡块	(129)	软烧鲶鱼	(142)
醋熘鸡丁	(129)	烧鱼块	(142)
酱爆鸡丁	(130)	家常鱼条	(143)
蘑菇烧鸡翅	(130)	黄焖醋鱼	(143)
油淋鸡	(131)	酸菜鱼	(144)
香酥鸡	(131)	葱烧鲫鱼	(144)
料子鸡	(132)	酥鱼	(145)
清蒸鸡	(132)	烧鳝鱼段	(145)
清蒸冬菇鸡	(132)	青椒鳝丝	(146)
爆炒鸡杂	(133)	爆鳝鱼片	(146)
爆炒胗肝	(133)	干煸鳝鱼	(147)
红烧鸭块	(134)	油炸带鱼	(147)
虫草鸭子	(134)	清炖甲鱼	(148)
酒焖鸭	(135)	焦炸泥鳅	(148)
油烹鹌鹑	(135)	酥炸螺蛳	(149)
香酥鹌鹑	(136)	三色鱼丸	(149)
鲜熘蛋黄	(136)	清炒虾仁	(150)
煎焖鸡蛋	(137)	椒盐虾仁	(150)
三色蛋糕	(137)	水煮大虾	(151)
兰花鹌鹑蛋	(137)	油烹大虾	(151)
红烧鱼	(138)	金银大虾	(152)
酒煎鱼	(138)	清蒸活蟹	(152)
豆瓣鲜鱼	(139)	炒肉蟹	(153)
糖醋鲤鱼	(139)	酸辣海参	(153)
番茄煨鱼	(140)	三鲜海参	(154)
清蒸鱼	(140)	家常海参	(154)
五柳桂鱼	(141)	酸辣鱿鱼	(155)

梅花鱼肚	(155)	三色素菜	(164)
虾仁豆腐	(156)	炆黄瓜条	(164)
白烧豆腐	(156)	家常芹菜	(165)
八宝豆腐	(157)	烧素三样	(165)
三鲜豆腐	(157)	家常土豆丝	(165)
家常豆腐	(158)	姜汁菠菜	(166)
麻婆豆腐	(158)	蚂蚁上树	(166)
海米烧腐竹	(159)	一品山药	(167)
卤汁面筋	(159)	杏仁豆腐	(167)
海味烧面筋	(160)	蜜汁江米莲菜	(168)
烧酿茄夹	(160)	红袍莲子	(168)
鱼香茄子	(161)	干蒸八宝果饭	(169)
家常苦瓜	(161)	炒八宝红薯泥	(169)
烧酿辣椒	(162)	挂霜桃仁	(170)
鸡汁平菇	(162)	冰糖银耳	(170)
栗子烧白菜	(163)	夹沙苹果	(170)
油炆结球甘蓝	(163)	拔丝苹果	(171)
干煸四季豆	(164)		

居室导向

室内装修的部位	(172)	地板砖的选择	(176)
家庭装修六忌	(173)	装饰墙纸好处多	(177)
小居室可以装饰出大气		墙纸标志的识别	(178)
派	(174)	居室中灯和窗帘的装饰...	(179)
厨房装修的设计	(175)	地毯的铺放	(180)

房间怎样隔出情趣 …… (180)	谨防“新居综合征” … (185)
家具的陈设 …………… (181)	油漆的种类、性能及 用途 …………… (186)
书房的布置 …………… (182)	家具选购应注意什么 … (187)
居室中“绿”的点缀 … (183)	家具规格的选择 ……… (188)
冬季室内插花的情趣 … (184)	家具制作的选材 ……… (190)
真皮沙发的挑选与保 养 …………… (184)	人造板材的选择 ……… (192)

养 花 常 识

养花好处多 …………… (194)	病原物引起的花卉病 害 …………… (206)
花卉怎样分类 …………… (194)	花卉病害的防治 ……… (208)
花卉相生相克谚语 …… (195)	危害花卉的有害生物 有哪几类 …………… (209)
花卉需要的基质 ……… (197)	如何识别花卉害虫 …… (210)
花卉的合理施肥 ……… (198)	花卉害虫的简易防治 … (211)
花卉的合理浇水 ……… (199)	花卉害虫综合防治措 施 …………… (214)
花卉叶面喷水的学问 … (200)	制作盆景的艺术 ……… (214)
春季花卉的管理 ……… (201)	让假山“活”起来 …… (215)
花卉的播种 …………… (202)	
花卉的分根繁殖 ……… (203)	
枝插法繁殖花卉 ……… (204)	
花卉缺素症及其防治 … (205)	

宠物利弊

- | | | | |
|------------------|-------|---------------|-------|
| 犬与人类的关系 | (217) | 家庭养猫的选择 | (225) |
| 家庭养犬的有益影响 ... | (218) | 猫的习性 | (226) |
| 要避免养犬带来的危害 | (220) | 养鸟的乐趣 | (227) |
| 家庭养犬的选择 | (221) | 家庭养鸟的选择 | (228) |
| 选犬后应注意的事项 ... | (223) | 金鱼品种的选择 | (230) |
| 养猫的利弊 | (224) | 金鱼的养护 | (232) |

交通工具

- | | | | |
|-------------------|-------|-----------------------|-------|
| 摩托车的类型 | (234) | 自行车的类型 | (255) |
| 新摩托车的选购 | (236) | 自行车的使用与保养 ... | (256) |
| 旧摩托车的选购 | (237) | 自行车常见故障的排除与维修 | (259) |
| 摩托车安全驾驶知识 ... | (239) | 自行车其他部件常见故障的排除与维修 ... | (265) |
| 摩托车的道路驾驶技术 | (241) | 百姓购买汽车须“五知” | (269) |
| 摩托车保养 | (245) | | |
| 摩托车行驶途中故障诊断 | (249) | | |

家用电器

怎样选择黑白电视机 … (272)	化家庭影视系统 …… (282)
黑白电视机出现“雪 花”怎么办 …… (273)	录像带的选用 …… (282)
电视机保养须知 …… (273)	如何选购电风扇 …… (283)
怎样预防电视机“生 锈” …… (274)	台式电扇使用和保养 … (284)
使用彩色电视机应注 意什么 …… (275)	台式电扇耗电量有多 大 …… (285)
看电视应注意保护视 力 …… (275)	使用塑料电扇应注意 什么 …… (285)
半导体收音机和有线 广播使用注意事项 … (276)	洗衣机的类型与选购 … (285)
怎样维护录音机 …… (277)	洗衣机的使用与维护 … (287)
盒式录音机的选购与 使用 …… (277)	怎样选购电冰箱 …… (288)
激光唱机与唱片 …… (278)	电冰箱上的“*”是 什么意思 …… (289)
如何选购 VCD 机及其 影碟片 …… (279)	如何正确使用电冰箱 … (289)
VCD 碟片保存和维护 … (280)	停用电冰箱应注意啥 … (290)
VCD1.0、1.1、2.0 版 本各为何意 …… (281)	家用空调器的选购方 法 …… (290)
如何选购 DVD 机 …… (281)	空调器的种类与特点 … (291)
VOD——未来的无碟	使用空调器应注意预 防空调病 …… (292)
	如何选用电饭锅 …… (293)
	如何使用微波炉 …… (294)
	如何选用吸尘器 …… (295)

电热水器使用须知	(296)	正确使用与选购电池 ...	(299)
电热毯使用注意事项 ...	(297)	家用电器的安全用电	
电熨斗有哪些类型	(298)	和使用年限	(300)
怎样保养电子琴	(298)		

网络通信

家用电脑和多媒体个		显示器	(311)
人电脑	(301)	电脑操作人员更应偏	
欲购电脑者须知	(302)	爱绿色	(311)
电脑病毒小史话	(303)	谨防电脑综合征	(312)
电脑病毒的发展动向 ...	(304)	电脑上网的利与弊	(313)
电脑防毒须知	(305)	你知道国际网络时间	
病毒克星——杀毒软		是什么吗	(314)
件举例	(306)	防范网络中毒的措施 ...	(314)
鼠标保洁不可忽视	(308)	伊妹儿悄悄而至	(315)
软驱故障的排除	(309)	电脑之后是什么	(316)
怎样配置光驱	(309)	选购手机应注意什么 ...	(316)
常见的电脑死机原因 ...	(309)	使用手机应注意什么 ...	(317)
电脑也应防雷击	(310)	预防手机中毒	(318)
为保护视力，应选好		手机防磁新说	(319)

延年益寿

人的寿命应当多长 …… (320)	运动和心脏 …… (325)
为啥人的寿命有长有短 …… (321)	老年人的营养 …… (326)
长寿的“秘诀” …… (322)	老年人为啥容易中暑 …… (327)
延年益寿六要素 …… (322)	老年斑及其预防 …… (327)
衰老的原因 …… (323)	最完美的运动——慢跑 …… (328)
老年保健要则 …… (324)	

卫生要诀

人体的几项数字 …… (330)	漱口的学问 …… (340)
人的身高与体重 …… (330)	何时刷牙好 …… (341)
合理的睡眠 …… (331)	唾液的功能 …… (341)
枕头的学问 …… (332)	口臭是怎么回事 …… (342)
失眠是一种病吗 …… (333)	洗澡适度好处多 …… (343)
睡前锻炼有助于入睡 …… (334)	洗足的好处 …… (344)
多用脑子会短命吗 …… (335)	献血不会影响身体健康 …… (344)
休息决不是浪费时间 …… (336)	吸烟对健康的危害 …… (345)
女青年束胸紧腰有害 …… (337)	几种记忆法 …… (346)
对眼睛最适宜的光线 …… (337)	“三晒一开”好处多 …… (347)
儿童护牙三个阶段 …… (338)	