



少年儿童课外系列读物

讲讲衣食住



河北少年儿童出版社



少年儿童课外系列读物

讲 讲 衣 食 住

安桂英 刘国学 刘暖

河北少年儿童出版社

《少年儿童课外系列读物》编写委员会

(按姓氏笔划排列)

顾问 顾二熊
主任 安效珍 张瑞安
副主任 李海洲 张 驰 杨振享 贾全庆 夏金科 韩继业
委员 马其骧 马佩宗 冯彦廷 孙季林 孙修义 刘宝光
刘雅民 李九元 李曙新 谷照恩 张万保 张杏坦
闻宗禹 徐凤文 郭明志 郭富贵 陶永长 傅中和

《少年儿童课外系列读物》编辑委员会

主 编 张瑞安
副主编 郭明志 张杏坦
编 委 冯彦廷 谷照恩 郭富贵 张万保 李曙新
工作人员 郭荣敏 袁亚青 李 利

前 言

义务教育，是依照法律规定适龄儿童和青少年都必须接受，国家、社会、家庭必须予以保证的国民教育，是提高民族素质和培养各级各类人才的奠基工程。《中国教育改革和发展纲要》提出，我国要在本世纪末基本普及九年义务教育，并要全面贯彻教育方针，全面提高教育质量。实现这个伟大的历史任务，社会各方面都应尽到自己的责任和义务。编写、出版《少年儿童课外系列读物》丛书，就是为提高义务教育质量做出的实际努力。

提高义务教育质量，根本措施在于深化教育教学领域的改革。首先要转变教育思想，更新教育观念。义务教育要以“面向现代化，面向世界，面向未来”为指针，使培养的人具有符合现代化需要、符合国际激烈竞争需要、符合未来发展需要的基础素质。为此，必须切实转变应试教育思想，落实提高民族素质的宗旨。要办好每一所学校，教育好每一个学生。要坚持“五育”并举，德育为首，教学为主，质量第一，使全体学生在德、智、体、美、劳诸方面得到主动的、生动活泼的发展。

全面发展是指导教育教学工作的普遍性原则，而普遍性寓于特殊性之中。全面发展要通过学生个性的发展才能得到体现。因此，在教育教学中，坚持实事求是，一切从实际出发的思想路线，贯彻因材施教的原则，善于发现和引导学生的兴趣、爱好，使学生的个性、特长得到充分发展，这是使学生全面发展，使教育教学获得成功的极为重要的方面。

目前，由于中小学不同程度地受着应试教育思想的束缚，许多学校只重视升学考试的学科，忽视升学不考试的学科；教学又不甚得法，忽视学生的主体地位，习惯于“填鸭式”，不善于实行启发式；忽视课外活动对学生发展的重要作用，给学生自主支配的时间太少；不切实际地要求学生各门学科平均发展，门门高分，因而频繁考试，大作业量，造成学生课业负担过重，等等。这些做法，严重压制了学生学习的积极性、主动性，压抑了学生个性、特长的发展，窒息了学生的智慧，因而不可能真正做到全面发展，更谈不上主动的、生动、活泼的发展。这种教育思想和教学方法，不仅造成学生基础知识残缺不全，而且也不利于培养他们的自学能力、动手能力和参与社会活动、进行人际交往的能力，因而不能很好地完成为提高国民素质和培养各类人才打基础的任务。这种状况应当尽快加以改变。中小学教育必须以课程、教材改革为核心，全面深化改革。要适应社会主义现代化建设的要求，加强科学教育、外语教育，同时要加强对在应试教育思想下常常被忽视的思想政治和品德教育，音、体、美教育，史、地、生教育，劳动技术教育，以及健康教育、青春期卫生教育、人口教育、法制教育、国防教育等。这里，非常重要的

是要更新课程观念，优化课程结构。要按照九年义务教育新修订的课程计划开全课程；不仅开全各门必修课，而且要开出适应学生发展不同需要的各种选修课，要增设地方课程和增加适应地方需要的教学内容；还必须把各种课外活动视为课程，作为教学的有机组成部分；还应十分重视加强实验教学和社会实践环节，以及在适当学段进行就业指导教育等。这些方面的改革，有利于发展学生的个性、特长，有利于调动学生学习的积极性、主动性，有利于不拘一格地把每一个学生都培养成人才，有利于培养出才华横溢的人才。

《少年儿童课外系列读物》正是根据义务教育深化改革的需要，配合新课程计划的实施编写的。这套丛书共43册。其内容和近些年在中小学泛滥的五花八门的升学复习资料迥然不同。它从为21世纪培养高素质的国民和各级各类社会主义现代化建设人才出发，拓宽、延伸义务教育课程、教材的广度和深度，重视向儿童、少年介绍现代化科学发展和现代社会生产、生活所需要的新知识，所涉及的知识范围，包括现代社会的人应当具备的基础知识、基本能力的许多重要方面。我们希望这套丛书能够成为儿童、少年健康成长的良师益友，希望它的问世能够推动中小学课外活动开展得更加广泛，更加丰富多彩，更加生动活泼，从而促进九年义务教育新课程计划的贯彻落实，促进基础教育深化改革和教育质量的全面提高。

受思想水平和知识视野的局限，这套丛书难免存在不尽人意之处。殷切期望广大中小学师生、教育界、出版界的同仁和社会各方面的专家、学者对丛书提出宝贵意见。丛书组

编者将做出坚持不懈的努力,使这套丛书得以完善和提高,成为中小学生的优秀课外读物。

安效珍

1993年8月于石家庄

目 录

衣

- 一、什么是美的服装 (1)
 - 1. 色彩的和谐 (1)
 - 2. 色彩给人的感觉 (2)
 - 3. 服装款式比例的协调 (3)
 - 4. 服装美与穿衣人的年龄、身分 (4)
 - 5. 服装美不美与穿衣人的气质 (4)
 - 6. 服装美不美与穿衣人的肤色 (4)
 - 7. 服装体现人体美的准则 (5)
- 二、中小學生應該穿什麼樣的服裝 (6)
 - 1. 中小學生的生理、心理特點 (6)
 - 2. 中小學生該穿與不該穿的服裝界線 (7)
- 三、中小學生怎樣選購服裝 (8)
 - 1. 購衣應掌握自己服裝的規格尺寸 (8)
 - 2. 試穿衣服怎樣才算合體 (9)
 - 3. 購衣應會看服裝的規格標籤 (9)
 - 4. 購買服裝的竅門 (10)
- 四、如何才能裁剪出適合中小學生特點的服裝 (12)

1. 服装设计	(13)
2. 服装款式	(13)
3. 服装设计与人的脸型	(14)
五、服装量裁知识	(16)
1. 人的体型	(16)
2. 量裁术语及结构图	(16)
3. 各种服装主要部位的测量标准	(19)
4. 服装量体部位及注意事项	(20)
5. 裁剪制图符号	(22)
6. 衣服用料的计算方法	(23)
7. 服装裁剪制图方法	(25)
8. 裁剪注意事项	(25)
六、服装裁剪图	(26)
1. 中小学生运动服	(26)
2. 运动裤	(32)
3. 女衬衫	(36)
4. 西服短裤	(41)
5. 背心式连衣裙	(45)
七、服装装饰	(50)
1. 钮扣的装饰	(50)
2. 针迹的装饰	(51)
3. 袖口和领口的装饰	(51)
4. 前胸和后背的装饰	(51)
5. 服装领子款式的变化	(51)
6. 口袋式样的变化及装饰	(51)

7. 服装线条的分割	(52)
8. 服装与其他饰物的搭配	(52)
八、服装装饰技巧	(54)
1. 手绣	(55)
2. 机绣	(59)
3. 刺绣配色	(64)
4. 头花、胸花和蝴蝶结的制作	(66)
九、洗衣服应注意的事项及洗涤方法	(70)
1. 洗衣服应注意的事项	(70)
2. 服装的洗涤方法	(71)
十、服装去污办法	(72)
1. 汗渍	(72)
2. 墨汁渍	(72)
3. 蓝墨水渍	(72)
4. 红墨水渍	(72)
5. 酱油渍	(73)
6. 血液渍	(73)
7. 圆珠笔油渍	(73)
8. 油渍	(73)
9. 青草渍	(73)
10. 油漆渍	(73)

食

一、美食的国度——中国	(74)
-------------------	------

1. 名扬天下的“四大菜系”	(74)
2. 中国菜的烹调特点	(75)
3. 东方型的膳食结构	(77)
4. 食文化中的哲学——“食物相克”说	(77)
5. 现代食品的五大讲究	(78)
二、饮食·营养·健康	(79)
1. 好吃与营养	(79)
2. 营养与发育	(80)
3. 营养与健美	(82)
4. 营养与衰老	(83)
5. 营养与疾病	(84)
三、人体必需的营养素	(86)
1. 水	(87)
2. 蛋白质	(90)
3. 脂肪	(91)
4. 碳水化合物	(92)
5. 维生素	(92)
6. 无机盐	(94)
四、中小学生的营养与膳食	(95)
1. 儿童的营养需要	(95)
2. 小学生的膳食原则	(96)
3. 中学生的营养与膳食	(97)
4. 青少年的近视与饮食	(99)
五、养成良好的饮食习惯	(100)
1. 不要挑食和偏食	(100)

2. 荤、素兼食	(100)
3. 不暴饮暴食	(101)
4. 不饮酒	(102)
六、饮食、烹饪小百科	(103)
1. 谷类食物的营养成分	(103)
2. 发面的学问	(104)
3. 蒸馒头不宜用开水	(105)
4. 馒头蒸黄了怎么办	(106)
5. 怎样煮挂面	(106)
6. 煮水饺的窍门	(106)
7. 饭烧糊了怎么办	(107)
8. 用生冷自来水煮饭不好	(107)
9. 怎样炖肉才香	(108)
10. 怎样把老牛肉煮烂	(108)
11. 怎样炒肉才鲜嫩	(108)
12. 鱼胆破了怎么办	(109)
13. 怎样煎鱼不粘锅	(109)
14. 煮鸡蛋怎样不破裂	(109)
15. 肉食不宜吃得太多	(110)
16. 熬骨头汤的学问	(110)
17. 吃大白菜应注意什么	(111)
18. 熬茄子怎样才能不变黑	(111)
19. 为什么臭豆腐臭而味美	(111)
20. 为什么不能空腹吃柿子	(112)
21. 红薯不宜生吃	(112)

22. 吃水果的科学	(112)
23. 炒菜应先放盐	(113)
24. 盐的妙用	(113)
25. 做菜什么时候放酱油好	(114)
26. 醋的妙用	(114)
27. 怎样科学使用味精	(115)
28. 制作凉拌菜应该注意什么	(116)
29. 怎样掌握火候	(117)
30. 饮料的营养	(117)
31. 夏天怎样饮水才科学	(118)
32. 不要用开水冲调饮料	(120)
33. 儿童不宜喝茶	(120)
34. 冰淇淋是营养丰富的食品	(120)
35. 什么人不宜吃冰淇淋	(121)
36. 冷饮不宜吃得过多	(121)
37. 冷饮并非越冷越好	(122)
38. 儿童不宜吃“爆米花”	(122)
39. 巧克力的利与弊	(123)
40. 应少吃糖	(123)
41. 不宜吃着色食品	(124)
42. 嗑瓜子的利与弊	(125)
43. “膨化”食品与儿童	(126)
七、美食与传说	(126)
1. 春节为何吃饺子	(126)
2. 端午粽子	(127)

3. 中秋月饼	(127)
4. 年糕	(128)
5. 冰糖葫芦	(128)
6. 豆腐	(129)
7. 涮羊肉	(130)
8. 天下第一菜——锅巴汤	(131)
9. 麻婆豆腐	(131)
10. 东坡肉	(132)
11. 葱包桧儿	(132)
12. 太仓“仇鸿顺肉松”	(133)
13. “黄金塔”与“龙须菜”	(134)

住

一、如何利用自己的“小天地”	(136)
二、帮助家长美化家庭环境	(138)
1. 布置客厅——墙上挂饰	(138)
2. 家具可用装饰物覆盖	(138)
3. 摆设观赏品衬托室内气氛	(139)
4. 居室的布置	(139)
5. 用窗帘、窗纱装饰房间	(140)
6. 利用瓶插装饰房间	(141)
7. 厨房和卫生间的清洁卫生	(141)
三、住室生活常识	(142)
1. 住室空气要新鲜	(142)

2. 房间电灯开关不能随意开或关	(142)
3. 学习要保证一定姿势	(142)
4. 看书学习灯光不要过强或过弱	(142)
四、搞好卫生,养成良好的生活习惯.....	(143)
1. 搞好个人卫生	(143)
2. 保证一定的睡眠时间	(143)
五、遵守社会公德,做“四有”新人.....	(144)
1. 不影响他人休息	(144)
2. 助人为乐学雷锋	(144)
3. 讲文明 懂礼貌	(144)
六、住室装饰物的制作.....	(145)
1. 布料鲜花的制作	(145)
2. 拉花的制作	(150)
3. “囍”字的制作	(153)
4. 沙发坐垫的制作	(155)
5. 沙发靠垫制作	(156)
6. 沙发坐垫和靠垫的图案	(159)

一、什么是美的服装

平时人们常说“七分长相三分扮”、“人靠衣服马靠鞍”，这就是强调服装美是人体美重要的一个方面。

爱美之心，人皆有之。美的服装能给人增添光彩。尤其是少年儿童，是祖国的花朵，人类的春天，更应该穿上美的服装。但是，并不是所有服装无论给谁穿上都会有美的感觉。美是感性的，服装的美和不美与穿衣人的身材、相貌、年龄、身分、气质等都有很大的关系。

因此，美的服装必须具备以下几个特点：

1. 色彩的和谐

对服装来说，最引人注目的是它的色彩。平时人们购衣、买布都是先看颜色，而后再看花色，因此，必须了解一些有关色彩的知识。

色彩是我们生活中时刻接触到的。在自然界中，存在着红、黄、蓝三种基本色，也称为三原色。如果将它们其中的两种按不同的比例混合，就可以配出橙、橙黄、黄、黄绿、

绿、蓝绿、蓝紫、紫红等几种颜色，我们称它们为“间色”。如果将两种“间色”再混合就成了“复色”，由此可以组合成千千千万万种深浅不一、明暗不同的色彩。

每一种颜色，又都有色相、纯度、明度三种特性，也称为颜色的三属性。

(1) 色相：也叫色调，是色彩的相貌，即色彩的名称。

(2) 纯度：也叫色度，是指颜色的饱和度而言。那么什么叫“饱和度”呢？我们知道，将食盐溶解到水中达到一定程度后，食盐就不能再溶解了，我们就称它已达到“饱和”了。色彩也有这种性质。纯度越高，色彩就越鲜明。色彩达到饱和度时呈现出来的饱和色彩为“正色”。相反，如果含灰色越多，色彩纯度就越低，即“色不正”。人们观看服装、评价色彩时说“这布料色不正”，一般就是指纯度。

(3) 明度：指色彩的明暗程度，也就是同一种颜色的深浅。如：紫红、红、浅红。有人穿的衣服明亮、清晰，给人以心情舒畅的感觉，这就是我们对明度的感觉。

2. 色彩给人的感觉

各种不同的色彩均能给人以不同的感觉和联想，这叫做“色感”。是色彩对人视觉、心理及情感的作用，也就是服装色彩的重要性。

(1) 冷色：青、蓝、绿等颜色的服装，穿在较胖人的身上就会显得较苗条，而且给人心理上引起冷的感觉，因此人们习惯上称它们为“冷色”。

(2) 暖色：红、橙、黄等颜色的服装使瘦人显得丰腴，并