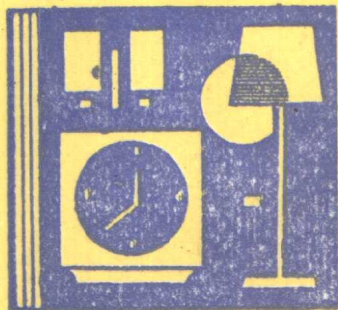
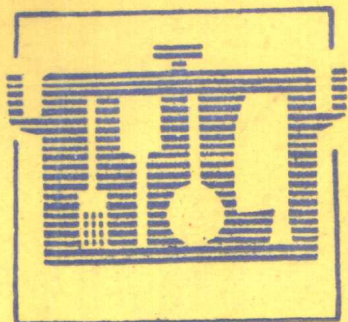




# 家庭生活百事通

● 于宇 主编

● 轻工业出版社



# 家庭生活百事通

于字 主编  
秉钧 禾羊 观亭  
勇晋 伯雄 树楷 编著

轻工业出版社

## 前 言

和谐愉快的家庭是那樣的幸福，犹如蜜一样地甜美，宽松快乐的生活多么令人想往，它犹如一只远征的航船，载您远航通向美好的彼岸。家庭是国家的细胞，是每个人生活的归宿。我们生活在伟大的社会主义时代，美好的生活，在向人们招手欢呼，祖国的四化建设需要我们去奋斗拼搏。

当您在紧张的奋斗拼搏之余，下班之后回到您那装点别致幽雅的居室，当您在餐桌上合家品尝那美味可口的佳肴，当您会见宾朋好友穿上时髦得体的服装，当您星期天去河海湖边垂钓修身养性之际，当您坐在电视机旁，泡上一杯色味具佳的香茗，欣赏您巧夺天工的盆景，观赏您鱼缸中游闲自在的金鱼时……这一切都充满着生活的情趣。常言说：清晨起来七件事，柴米油盐酱醋茶，是说的过去人们为生活操劳的情景。而如今，又有谁在为这七件事发愁、犯难、操劳呢？这无疑是党的十一届三中全会以来给人们生活带来的实惠。

当人们组建了家庭，他就要生活，然而，您怎么样生活，更能给您带来了方便，增加了欢乐，这里有很多平常不曾引起人们注意的学问，也就是您身边的科学。衣、食、住、行、医、乐等等，都是您须臾不可离开的，试想个人不会用餐，一定会营养不良，不会着装打扮，显得不文明，不懂得医药保健，就会影响身体健康。我们书的目的，在于将发生您生活中的琐事，按类分篇，

116648/5

用通俗浅显的道理，说明问题，用以指导您的生活。

我们这里介绍的是您怎样着装打扮，怎样美容化妆，怎样美化居室，如何使用选购家用电器，如何进行身体锻炼，如何注意卫生保健，以及花鸟鱼虫，烟酒茶糖等有关方面的科学知识，它为您美化生活，指导消费起着桥梁作用。如果您在家庭生活中，从本书中得到一定的收益，那也正是我们编辑这本《家庭生活百事通》目的与意义之所在。

本书是《家庭生活指南》的续编，我们在编写过程中，除了自己动手写的部分短文外，还从有关兄弟报刊收录了部分资料和文章，进行了整理与改编；茶叶部分得到商业部茶畜局于观亭同志大力支持，糖的部分由无锡轻工业学院教授刘树楷供稿，在此一并表示感谢。由于时间仓促，错误难免，请读者指正。

编者

1988.1 于北京

## 第一篇 服装与服饰

穿衣有学问	2
服装号型标准	2
怎样识别衣服上的标志	3
您穿什么样服装合适呢	4
衣领与脸型	5
变换美与“组合服装”	6
穿裙子的学问	7
衬裙与健美	7
衬裙的保护作用	8
怎样选择得体的连衣裙	9
文雅舒适的夏日休闲服	10
中年妇女穿着十忌	11
中年人也应重视装饰	12
矮个儿女性穿着的讲究	12
怎样选购羽绒衣	13
你能穿羽绒服吗?	14
怎样洗涤和保管羽绒服装	14
干洗羽绒服	15
巧除呢服灰尘	15
呢大衣面料的选择	16
如何为幼儿选购衣料	16
夏季衣料的选择	17
领带的干洗和熨烫	18
毛料西服干洗简便法	19
怎样选择适合的领带	19

领带色彩的选择.....	20
怎样洗汗渍衬衣.....	21
怎样收藏夏令服装.....	21
冬装的收藏与洗涤.....	22
巧做棉衣衣更暖.....	23
熨烫服装可用水布.....	
衣服被烫糊怎样补救.....	
蛀虫为什么“吃”毛料服装.....	
兔羊毛衫的选用和洗涤.....	
高档毛料服装不宜用洗衣机洗.....	
毛料西服简便干洗法.....	
滑雪衫的洗涤、熨烫及贮藏.....	27
涤纶纺织品不宜晒.....	28
怎样洗领带.....	28
怎样洗涤硬领衬衣.....	29
毛料衣服家庭干洗法.....	29
怎样保养毛料西装.....	30
保管西装须知.....	31
保养西装小常识.....	31
如何保管驼毛棉服.....	32
怎样保养皮革服装.....	32
氯纶服装保护作用与选购.....	33
衣服晒后要凉透收藏.....	34
怎样预防毛料服装被虫蛀.....	34
怎样为皮革服装去污与上光.....	35
如何洗涤单皮夹克衬里.....	35
仿羊皮服装的特性与保养.....	35

衣服长了霉斑怎么办？	36
皮革制品去污法与洗涤	37
汽车用汽油不能刷洗衣服	37
化纤织物的名称	38
合成纤维五大纶	38
氯纶纤维服装得天独厚	39
买毛线要因因人而异	40
怎样识别纯毛和化纤毛毯	41
怎样识别绒线的标号	41
鉴别纯毛线和晴纶线	42
怎样选购毛线	42
怎样挑选毛线	43
织物针数计算法	43
怎样洗毛衣	44
怎样洗拉毛围巾	44
巧洗针织提花织物	44
怎样选购羊毛衫	45
选择帽子的讲究	45
帽子的科学	46
围巾与保健	47
怎样鉴别毛皮	47
冬季宜戴哪种棉手套	48
怎样使用防寒服双头拉锁	48
羊皮鞋与服装美	49
皮鞋头的保健作用	50
选挑皮鞋须知	50
皮鞋越亮越好吗？	51

您会选购皮鞋吗? .....	52
怎样选购棉皮鞋 .....	53
鞋跟的高度对健康的影响 .....	54
鞋跟多高合适 .....	54
怎样给孩子买鞋 .....	55
儿童穿什么样的鞋合适 .....	56
小孩还是穿布鞋好 .....	57
长期穿旅游鞋对健康有害 .....	57
您穿过麻编工艺鞋吗 .....	58
儿童弹力无跟袜 .....	58
儿童不宜穿皮鞋 .....	59
猪皮鞋的透气性最好 .....	59
新颖的透气凉鞋 .....	60
穿丝袜的艺术 .....	60
保暖织品——电子提花人造毛皮 .....	61
什么叫漆盖棉 .....	62
汗衫背心的选择与洗涤 .....	62
帮您选购棉毛衫裤 .....	63
选择睡衣的学问 .....	64
新内衣要先洗涤再穿为好 .....	64
化纤内衣不要贴身穿 .....	65
“舒适衬衫”为何舒适? .....	65
穿羊毛、纯棉内衣舒适 .....	65
中老年适于穿什么样的汗衫 .....	66
怎样熟悉衬衣的型号 .....	66
穿西服与防病 .....	67
脱腈纶衣服时为什么会发出“咣啪”声 .....	67



穿化纤内衣对人体有害吗? .....	68
你知道古代军服的颜色吗? .....	68

## 第二篇 美容与化妆

爱情与美容 .....	71
发型、化妆要与年龄相适应 .....	71
怎样剪梳直线条发型 .....	72
当代流行的女子发型种种 .....	73
正确使用修饰类化妆品 .....	73
女性唇部化妆法 .....	75
您会使用口红吗? .....	76
眼影的作用 .....	77
美容眼睑有新法 .....	77
谈谈中草药化妆品 .....	78
怎样掌握化妆的四个技巧 .....	79
怎样保持面容美 .....	81
谨防“化妆病”——色素性化妆品皮炎 .....	81
梳发的保健作用 .....	82
染发人要注意保护眼睛 .....	83
怎样预防脱发 .....	83
购买香波要根据不同发质 .....	84
保持皮肤活力的三字诀 .....	85
皮肤为什么会出皱纹 .....	86
如何防止产生皱纹 .....	87
夏季化妆佳品防晒霜 .....	88
老年皮肤瘙痒症患者用什么肥皂好 .....	88
怎样防止皮肤皲裂 .....	89

美容食品	90
哪些食品能美容	90
醋的美容作用	91
美容食品——猪蹄	91
西瓜皮能美容	92
美容按摩法	92
优美的型体	93
健美的人体什么样	93
话说女子健美	94
医生的话：请君看病勿化妆	95
怎样选择适用的化妆品	95
购买香波须根据不同发质	97
各有所用的化妆品	97
花露水的药用	98
哪种洗发剂好	99
配眼镜变色镜应怎样选配镜片和镜架	99
您适合戴哪种镜片？	100
戴有色眼镜要当心	101
戴深色墨镜好不好？	101
您戴变色眼镜吗？	102
佩戴戒指的讲究	103
帮您选购玉石首饰	103
怎样保持银首饰的光泽	104
您适宜戴哪种戒指？	105
怎样消除金银首饰的污垢	105
帮您识别“K”金饰品	106
K金是怎么回事呢？	106

夏天戴首饰要防皮炎	107
怎样选购和使用金银饰品	107

### 第三篇 家用电器

为什么要使用共用天线电视系统	110
怎样为电视机除尘	110
电视机不宜与洗衣机、电冰箱放在一起	111
怎样调节彩色图像	111
电视发展的“六化”趋势	112
什么是彩色电视机的制式	112
什么是全息电影和全息电视	113
电视机怎样节电	113
怎样使彩电不被磁化	114
红、绿、蓝与彩色电视机	114
怎样选购彩色电视机	115
看电视与皮肤健康	116
为什么看黑白电视比看彩色电视眼睛容易疲劳	116
怎样预防电视性眼炎	116
如何选用电视机馈线	117
彩色电视机要经常除尘	118
为什么彩电的X射线对人体无损	118
怎样选调十五频道电视节目	119
怎样延长显象管的寿命	120
看彩电对人的身体有什么影响?	120
看完电视机马上套上罩子好吗?	121
随意开关电视机对机子的寿命有影响吗?	121
电视机使用电源插头开关好吗?	121

怎样选购、使用电冰箱	122
选购电冰箱的学问	124
电冰箱的启动与合理使用	125
电冰箱的双门、单门各有优点	125
如何在电冰箱中存放食品	126
电冰箱存放食品的时限	127
冬季关停电冰箱好吗?	128
如何从电冰箱外表查找常见隐患	129
为什么电冰箱也能防病保健	130
电冰箱如何去霜	131
为什么冰箱下不宜垫皮垫	131
怎样清除电冰箱的怪味	132
如何保养电冰箱门封条	132
电冰箱怎样节电?	133
夏季使用冰箱应注意什么?	134
电冰箱如何进行冬季保管	134
怎样科学地保养电冰箱	135
如何保持电冰箱的清洁	136
如何使电冰箱省电	137
电冰箱秋季怎样维护	137
电冰箱应及时化霜	138
电冰箱停用措施	138
怎样降低电冰箱的耗电量	139
选购单门电冰箱的好处	140
苏联电冰箱的安装与使用	141
电冰箱的最佳容积	142
电冰箱保养须知	142

电冰箱的驱腥器.....	143
电冰箱的使用.....	143
新型的电冰箱温度计.....	144
如何选购洗衣机.....	144
自己动手排除洗衣机的常见故障.....	145
洗衣机怎样省电.....	146
洗衣机洗衣宜用温水.....	146
什么叫“新水流”洗衣机.....	147
洗衣机逆转，空转失灵怎么办？.....	148
你会掌握压力洗衣器的水温吗？.....	148
使用洗衣机定时器四忌.....	149
洗衣机使用得当可节省水电.....	149
减少洗衣机对衣料的磨损.....	150
怎样挑选自动洗衣机.....	150
怎样延长电风扇的使用寿命.....	151
电风扇的收藏和保养.....	152
电风扇的噪声从何而来.....	153
注意保护塑料电风扇.....	154
买什么样电扇好.....	154
吊扇的好处.....	155
家用落地电扇可改装落地灯.....	156
使用旧电扇要注意安全.....	157
请认识一下冷风机.....	157
空调器与疾病.....	158
调节空气的换气扇.....	158
正确使用电熨斗.....	159
买什么样电熨斗好.....	159

电熨斗的熨烫法及其熨烫温度的选择.....	160
塑料蒸汽熨斗好在哪里.....	161
怎样熨烫毛涤衣服.....	162
使用电动剃须刀小窍门.....	163
你会使用电动剃须刀吗?.....	163
如何选购和使用负氧离子发生器.....	164
使用家用电器的几条禁忌.....	165
家用电器要用三线插头.....	166
请使用漏电保护器.....	166
避免触电可装保护器.....	167
家用电器耗电一览.....	167
家用电器与电度表负荷.....	168
家用电器怎样防腐.....	168
如何判断电表的准确性.....	169
消除家用电器的积尘.....	169
使用吸尘器要注意什么.....	170
怎样选购家用吸尘器.....	170
怎样选购家用电热器具.....	171
延长“热得快”寿命.....	171
正确使用热得快.....	172
您会正确使用电热杯吗?.....	173
如何挑选电饭锅.....	173
哪种电饭锅比较实用.....	174
如何使用瓷电茶壶、电水壶.....	175
如何选用微型暖炉.....	175
搪瓷烧锅要使用得法.....	176
电热淋浴器.....	176

你会用远红外健身器吗? .....	177
空气负离子的保健治疗作用 .....	178
盒式磁带快速粘结 .....	180
用立体声耳机要适可而止 .....	180
盒式磁带的选用与保管 .....	180
听收音机声音不宜过大 .....	181
怎样保存磁带 .....	182
哪种颜色的录音磁带好 .....	182
盒式录音机不使用时要拔去电源插头 .....	182
避免磁带出现重音 .....	183
更换录音机磁头 .....	183
使用磁带注意事项 .....	184
收音机节电 .....	184
选用新颖的手表收音机 .....	185
正确使用电动剃须刀 .....	185

#### 第四篇 居室装点

怎样选购室内装饰画 .....	188
居室点缀品的设置 .....	188
怎样选择家用装饰布 .....	189
帮您选购陶瓷艺术品 .....	190
谈谈家具色彩的选择 .....	190
桌面封边要讲究 .....	191
室内装饰的皇后——地毯 .....	192
如何选购床单 .....	193
如何选购窗帘布 .....	194
帮您选购凉席 .....	194

绢花涤纶花塑料花的整修	195
色彩斑斓的钧瓷	196
时钟的选用和保养	197
请爱护您的钢琴	198
选购成套家具的学问	199
茶色玻璃家具如何挑选	199
用科学观念选购家具	200
替老年人选张中意的沙发	201
怎样除去金属家具镀铬层锈迹	202
泡沫塑料床垫好	203
怎样选购和使用席梦思床	203
家具变新法	204
木家具遭虫蛀怎么办	204
少年儿童不宜睡弹簧床	205
如何挑选家具玻璃镜	205
家庭用手工地毯	206
化纤地毯的使用与保养	206
您会挑选化纤地毯吗?	207
塑料化纤地毯除污法	208
选您中意的提花羊毛毯	209
羊毛毯的使用和保养	209
腈纶立绒毛毯的洗涤	210
灯具的选具	211
如何选择灯罩	211
无紫外线灯管	212
日光灯不宜常开常关	212
影响灯泡使用寿命的因素	213



落地灯的最佳高度	213
使用半透明灯罩眼睛不易疲劳	214
照明以百炽灯为好	214
电灯泡烧坏的原因	215
注意灯泡能引起火灾	215
自制多用轻便沙发床	216
自制多用柜	217
阳台巧改小书房	218
构思巧妙的梳妆台	219
自制晾衣挂架	219
做全包镶家具应注意的问题	219
减少室内甲醛浓度	220
怎样减少家庭噪音	221
请您勤开窗	222
居室应安空气负离子发生器	222
预防腰痛寝具要合适	223
床上用品选用有关人体健康	224
儿童勿用弹簧或泡沫床垫	224
枕头、被子中也有科学可言	225
选用床单以棉织品为佳	225
凉席的选购与使用	225
丝绒窗帘的洗涤方法	226
凉席的使用与保管	226

## 第五篇 花鸟鱼虫

气温与养花的关系	229
早春浇花宜用温水	229