

# 家庭生活小百科



农村读物出版社

# 家庭生活小百科

农村读物出版社

(京) 新登字 169 号

家庭生活小百科

本书编写组

责任编辑 任鹤

\*

农村读物出版社 出版

淄博前进印刷厂 印刷

各地新华书店经销

\*

787×1092 毫米 1/32 11.5 印张 258 千字

1991 年 10 月第 1 版 1991 年 10 月北京第 1 次印刷

印数：1—8200

ISBN7-5048-1273-0/Z·157 定价：5.60 元

# 目 录

## 第一篇 美容与化妆

青年人如何打扮才美 1  
矮小女性如何打扮 2  
中年妇女如何打扮 3  
衣着与美感 4  
肤色与服色 4  
女性的服饰与个性 5  
穿西装的美学 6  
妇女怎样穿西服 6  
时装和围巾与风度美 7  
选带围巾的考究 7  
根据脸型选衣领 8  
怎样挑选真丝绣衣 9  
老年人穿什么更美观 9  
衬裙与健美 10  
哪些人不宜穿夹克衫 11  
穿鞋戴帽 12  
帽形与脸型 13  
丝袜颜色的选择 13  
美容十戒 14  
中年妇女的美容 14  
中年妇女美容技巧 15  
孕妇美容 16  
叩齿美容 16

5分钟睡前美容 17  
妆容持久法 17  
按摩美容法 18  
如何保持手的健美 19  
如何使您的头发美 19  
妇女护发技巧 20  
秋天怎样养护头发 21  
冬天怎样保护发型 21  
女性使用化妆品注意事项 22  
如何安全使用美容化妆品 22  
怎样化妆才能显得更年轻 23  
女子怎样化生活妆 24  
如何化晚妆 24  
眉毛的美容技巧 25  
修眉看脸型 26  
怎样搽胭脂 26  
美容唇膏的选择和使用 27  
眼部的化妆——眼影粉的  
用法 28  
保护皮肤的奥秘 28  
涂脸护肤法 29  
怎样洒香水 29

## 第二篇 生活与健美

女性理想体重 31

男性理想体重	33	减肥妙法	51
当代中国女性形体美的标准	34	减肥诀窍	51
健美三要点	35	减肥饮食	52
青春期与女性健美	35	吃蔬菜与减肥	53
青春期健美食品	36	减肥健美操	53
保持青春健美的食物	37	马王堆减肥健美功	54
美发食品种种	38	<b>第三篇 风度与礼仪</b>	
维生素与眼睛健美	38	怎样才叫风度美	56
形体美的简易练法	40	女性的美好姿态	57
如何使臀部线条美	40	少女应有的风度	58
如何使腿形更美	41	男子的风度	58
如何使脖子保持健美	41	男性仪表十要	59
按摩——使乳房丰满的妙法	42	保持优美的坐姿	59
如何矫正两侧乳房不均匀	42	走姿美五忌	60
怎样消除眼眶皱纹	43	步趋美练习法	61
颜面除皱五法	43	拜访的注意事项	61
面部除皱运动	44	介绍的礼仪	62
大腿太细怎么办	44	做主人的艺术	63
大腿太粗怎么办	45	怎样做客	64
怎样预防头发变黄	45	书信礼貌须知	64
怎样纠正“八字脚”	46	舞会上和礼貌	65
腰肢健美操	46	进餐的礼仪	65
女子颈部健美操	47	怎样使用汤匙	66
臀、腿部健美操	48	怎样使用餐叉	67
女性胸部健美操	48	怎样使用餐刀	67
床上健美操	49	怎样佩戴胸针	67
一肩高一肩低的矫正法	50	戴首饰的学问	68
		您适宜戴哪种戒指	68
		戒指的戴法	69

腰带为您添风采	69	羊肉除膻味法	93
<b>第四篇 厨房里的学问</b>		炸鱼的油怎样去腥	93
使用厨具的学问	71	怎样烹制绿叶蔬菜	94
用锅的学问	72	巧吃莴笋叶	95
厨房里的小常识	73	怎样发海参和鱿鱼	95
液化气灶常见病及其排除	74	家常菜谱	96
节约煤气小常识	75	怎样熬汤味道鲜	107
注意煤气灶的橡胶管	76	茶水烧饭香喷喷	108
怎样使用电饭锅	76	<b>第六篇 家电的使用与维护</b>	
怎样使用沙锅	77	家电最怕什么	109
怎样防止电力锅爆炸	77	使用遥控家电应注意的问	
洗衣粉不能洗瓜果和餐具	79	题	110
去壳剥皮有巧法	79	节日须防家电致病	110
烧开水的学问	80	间冷式和直冷式家用电冰箱	112
及时清除水垢	81	家用电冰箱使用中应注意	
淘米水的妙用	81	的几个问题	113
厨房防火知识	82	您家的电冰箱使用得当吗	114
<b>第五篇 烹调技巧</b>		开辟“第二冷冻室”	115
烹调五忌	83	巧用电冰箱防治米虫	116
怎样烧菜味道好	84	怎样减少电冰箱里的冰霜	116
炒的技巧	84	电冰箱宜四季常用	116
爆的技巧	86	怎样选购彩色电视机	117
熘的技巧	87	如何正确使用彩电	118
炸的技巧	89	怎样辨别电视台与电视机	
怎样拔丝	90	故障	119
用味精的科学	91	怎样保养电视机	119
切肉的奥妙	92	怎样使用和维护录相机	121
怎样渍酸白菜	92	如何使用和保存录相带	121
怎样做茶鸡蛋	93	三类电动洗衣机的比较	122

波轮式洗衣机常见故障及原因	123	怎样修补塑料制品	139
双缸洗衣机节水妙法	125	怎样选购皮鞋	140
洗衣机漏水的修理	125	皮鞋如何保养	141
怎样挑选电熨斗	126	皮鞋湿了怎么办	141
怎样正确使用电熨斗	127	皮凉鞋的选择	142
使用普通电熨斗怎样掌握温度	128	怎样挑选皮夹克	142
电熨斗有了污垢怎么办	128	穿羽绒服应注意什么	143
用电扇降温要适度	129	怎样使丝袜耐穿	144
<b>第七篇 家具、用品的使用与保养</b>		如何处理化纤服装的脏污	145
家具使用、保养十要诀	130	怎样洗羽绒服	145
怎样保护家具	131	怎样洗羊毛织物和丝绸衣物	146
打家具用什么木料好	132	夏日巧洗	146
家具上光可用缝纫机油	132	晾晒衣物的学问	147
给木制家具穿上橡胶“鞋”	132	怎样熨衣	147
竹器用具的选用和保养	133	怎样熨汤裙子	148
怎样挑选与保护席梦思床	134	<b>第八篇 家庭贮藏技巧</b>	
使用羽绒被应注意什么	134	家庭粮食防蛀法	149
雨伞的保养	135	绿豆的贮藏	150
怎样存放手表	136	花生米的贮藏	150
手表受了潮怎样处理	136	大白菜的贮藏	150
怎样使用热水瓶	137	大葱的贮藏	151
缝纫机的使用和保养	137	胡萝卜的贮藏	151
自行车的使用和保养	138	鲜姜的贮藏	152
桌面烫了白印怎样除去	138	西红柿的贮藏	152
使用茶具的学问	138	贮存土豆四忌	153
怎样使用吹风机吹理发型	139	贮存苹果须知	153
		家庭贮藏鲜蛋法	154
		怎样保存虾皮	155
		茶叶的贮藏	155

怎样防止酱油和醋长白膜	156	<b>第十篇 日常生活小窍门</b>	
怎样防止食用油脂酸败	156	生活常识集锦	178
怎样使米饭保鲜	158	长筒旧丝袜的妙用	179
怎样收藏冬装	158	筒玻璃打眼法	180
怎样收藏夏装	159	巧用废纸	181
<b>第九篇 家庭养花和养鱼</b>		巧用肥皂	182
怎样选用花盆	161	巧将“凹处”作“酒吧”	183
怎样使鲜花开得更长久	162	钓鱼三窍门	183
怎样使月季能在新年开花	163	巧洗毛毯	184
老人宜养哪些花	163	简易解酒法	184
室内养花不宜过多	164	用鱼肝油治外伤	185
夏季盆花管理	164	<b>第十一篇 家庭医学</b>	
盛夏中午慎浇花	165	观指甲知健康	186
怎样养杜鹃花	166	家庭应备哪些常用药	188
怎样养茉莉花	167	饮食对药效的影响	188
怎样养玫瑰花	167	服药六忌	190
怎样养水仙花	168	服用降压药三忌	190
怎样养腊梅	169	家庭急救数戒	191
怎样养文竹	169	不要乱用抗菌素	192
文竹干“尖”的防治	170	什么情况下会中暑	192
盆花叶子发黄怎么办	171	防暑药种种	193
米兰过冬要注意的问题	172	盛夏防痱子	193
君子兰斑病的防治	172	暑疖的防治	194
倒挂金钟如何安全度夏	173	和新婚夫妇谈避孕	195
怎样挑选金鱼	174	什么时候怀孕好	196
养金鱼的方法	175	孕期的危险征兆	197
金鱼过冬须知	176	心脏病病人能怀孕吗	198
金鱼不要靠近电视机	177	生理避孕法	198
铜丝能治金鱼病	177	最佳生育年龄	199



绝经后期的保健	200	<b>第十二篇 养生与保健</b>	
更年期的生理特点与保健	202	您的身体素质能打几分	223
饮食与心脏病预防	204	北京市 40 位百岁以上老人饮食习惯一览表	225
自来水的医用	205	益寿生活方式	227
穴位指压消除粉刺	206	自我保健十法	228
什么人容易患癌	207	日常生活中的健身法	230
癌症也能预防	207	保持健康的简便方法	230
鼻子经常出血怎么办	208	简易健身法	231
习惯性便秘的食疗	209	健身二十八禁歌	232
怎样防治冻疮	210	压力有损健康	233
冬季皮肤瘙痒怎么办	210	春天怎样养生	234
怎样预防感冒	211	高血压病人的冬季保健	236
流感病人的饮食治疗	212	冠心病锻炼宜避开“清晨峰”	236
消暑祛痰的宜儿冷饮	212	防止失眠十法	237
夏季新生儿怎样护理	214	饮食调理恰当, 寿命可以延长	238
婴幼儿用药应慎重	215	饮食十忌	239
小儿指纹诊病法	216	健康长寿的饮食忠告	239
孩子发烧怎么办	217	哪些食物不宜经常食用	240
小儿缺铁性贫血的膳食防治	217	饭后三不宜	241
孩子得了蛔虫病怎么办	218	老年养生四戒	242
小儿落枕的治疗	218	老人保健十要	242
孩子口吃怎么办	219	老人保健十戒	243
怎样保护婴幼儿的脸蛋	220	老人早上的五宜	244
儿童黄瘦的饮食疗法	220	老人如何度盛夏	245
儿童黄瘦的饮食疗法	220	老人旅游五要	245
儿童饮食十忌	221	老人看电视三忌	246
幼儿食物调配	222		

看电视要注意保护视力	246	一夜一洗足	270
看完电视最好洗洗脸	247	<b>第十三篇 儿童教育与培养</b>	
“老来瘦”好吗	248	如何施行“胎教”	271
病人吃水果的宜与忌	248	“胎教”十法	272
饮水的学问	249	孕期怎样培养机灵的孩子	272
饮用牛奶的学问	250	家教作风与儿童性格	273
吃酸奶不宜加热	250	养育态度与儿童性格	274
喝豆浆五忌	251	怎样判断儿童的天资	275
吃蛋黄好还是吃蛋清好	252	怎样培养一个幸福的儿童	276
喝浓茶有害健康	252	管教孩子的几条原则	277
天气炎热胃口差，增强食 欲有方法	253	怎样掌握教子方式	277
夏天喝什么解渴	254	儿童早期教育的方法	278
吃凉拌菜要注意什么	256	两岁前的教导	279
怎样才能“服夏”	256	儿童教育的最佳期	280
赤身不宜睡凉席	257	怎样取得孩子的信赖	281
何时入睡最佳	257	几种启迪孩子的方法	281
休息的学问	258	父母管教严厉小孩易患 口吃	283
坚持午睡有好处	259	怎样给孩子讲故事	284
冥思静坐延年益寿	260	怎样对待孩子的性好奇	285
洗澡也要讲科学	260	鼓励孩子质疑问难	286
洗澡三忌	262	怎样使孩子勇敢	286
游泳的最佳运动量	263	怎样培养孩子的创造性	287
哪些人不宜游泳	263	激发儿童创造力的四项 技巧	288
新婚蜜月期间的营养补充	264	如何使孩子的兴趣坚持 下去	289
腰疼要从青年防	266	怎样训练孩子的眼睛	289
怎样防治脱发	267	孩子犯了错误怎么办	291
爱护你的鼻子	269		
不要用围巾捂嘴	269		

怎样对待孩子挑食	291	比大小	314
孩子发脾气怎么办	292	摆麦管	316
孩子胆小怎么办	292	玩扑克牌	315
孩子淘气怎么办	293	<b>第十五篇 为人处世</b>	
孩子说谎怎么办	294	友谊与爱情的界限	317
怎样防止孩子自私	296	怎样才能给人留下首次好	
注意孩子的心理疲劳	297	印象	318
怎样对待小孩哭	297	串门的学问	319
背诵诗歌训练孩子的		魅力的培养	319
记忆力	298	如何摆脱失恋痛苦	320
引导孩子学会观察	299	初恋七忌	321
如何引导孩子走进美术		成功者守则	321
世界	300	与领导相处的艺术	322
怎样对儿童进行绘画教育	302	修养“十自”	323
婴儿与音乐	302	心情不愉快时怎么办	324
怎样引导孩子进入音乐之		息怒十法	324
门	303	交际中不受欢迎的八种人	325
给孩子选择适当的玩具	304	怎样摆脱不良情绪	326
玩具与智力	305	怎样知道别人厌烦你	327
儿童入学前应该学什么	306	怎样和性情急躁的人相处	327
简易的学前教育	307	怎样和搬弄是非的人相处	328
儿童入学前的准备	308	怎样同爱贪小利的人打交	
怎样让孩子做家务	308	道	329
<b>第十四篇 家庭娱乐</b>		怎样同“狂妄”的人相处	330
益人神智“十三猜”	310	把快乐带给别人	
抽牌猜点	312	(三毛谈人际关系)	330
画脸谱	313	展示你的魅力	334
七巧板	313	克服你的自卑感	335
看相片	314	赞美别人的技巧	337

闭一只眼看朋友	339	家庭幸福与爱情	348
社交中常用的触摸方式	341	检验爱情的六项标准	349
说话的艺术	343	如何成为幸福的人	350
探望病人须知	344	中年美满幸福五要点	351
开口十忌	344	夫妻恩爱八项要诀	352
顺心转意	345	白头偕老要诀	353
<b>第十六篇 家庭幸福要诀</b>		如何建立良好的夫妻关系	354
美满家庭应具备的条件	347	你是合格的丈夫吗	355

# 第一篇 美容与化妆

## 青年人如何打扮才美

### (一) 要体现造型美

造型主要是指衣服的款式设计。时装的款式千姿百态,变化无穷,但总意图是显示人体的美,或者通过款式的设计来弥补人体比例的不匀称,使人体达到接近比例美。在服装造型中,线条的应用和处理至关重要。胖型者,适当增加竖线条,看起来显得挺拔、俊秀些;瘦型者,适当增加横线条,可显得健美。在时装设计中,常采用一些变化,以突出人体线条美。

### (二) 要显示性格美

活泼性格型的小伙子,爱穿皮茄克,登山服一类较洒脱的衣服;文静的姑娘,爱穿花色素静的衣装。男青年的服装以稍宽大一些,颜色庄重一些为宜,这样才能显示出男性雄健的

美。如果小伙子也像大姑娘那样穿紧腰大花衣裳，就失去了男性的美，显得不男不女，不伦不类了。

### (三)要突出色彩美

青年人在选择服装色彩时，力戒颜色堆砌、零乱、繁杂。不要以为越华丽就越美，越鲜艳就越漂亮。须知高彩度的强烈对比与日常生活环境是不协调的。

一般来说，肤色较白的人，在色彩选用上受限制较少；肤色较黑的人，不宜用浅色或鲜艳的色彩，宜选用中间偏深色彩；介于较白较黑二者之间肤色的人，也宜选用介于偏浅偏深二者之间的色彩，不宜用与肤色相差大的色彩。此外，皮肤粗糙的人，不宜选用较嫩的色彩，因为嫩色更会反衬皮肤的粗糙，弄巧成拙。

人们可以利用视觉上对色彩的错觉，来弥补人的体型、脸型等方面的先天不足。瘦小体型者的服装色彩，宜用浅色；肥胖体型者服装色彩宜用深色；窄肩体形者，可选用全身用一色调或下身偏深色的套装；腰节低、腿短的体型，宜选用全身统一色调的套装；臀部、大腿较小的体型，宜选用略暗的颜色；长脸型者，宜用浅色、中性色彩；圆脸型者，应选用深暗色。

### 矮小女性如何打扮

1. 衣裤一色，最好连鞋、袜也用一色，利用一个颜色创出高度。
2. 选择没有浑色、有印花的衣料。如果喜爱图案，以小型淡雅的为宜。
3. 切忌樽领及太累赘的领子，最好选择V形领、方领之

类,能使短颈看上去显长。

4. 穿狭长而线条、式样简单的西裤,能使短腿显长。

5. 斯文的高跟鞋和略深色丝袜配穿,也能收到将双腿显长的效果。

6. 衣着要与自身的身材相称;裙长与上衣要成比例。

7. 恤衫式的衫裙最理想,因为狭长的衫身没有腰位,穿起来特别修长。

8. 避免下摆有印花的裙,它会使人看来又矮又肥。

9. 上衫(外套)越短,使双腿看来越长。

## 中年妇女怎样打扮

1. 首先应认识以自己已到中年,所以别试图把自己打扮得像年轻人那样天真、活泼。

2. 长发虽美,但是中年妇女脸上已有皱纹,眼光也不那么有神了,头发也缺少光泽,甚至出现白头发了,所以千万别再披散着头发,那会使你露出憔悴、苍老的样子。

3. 已经“发福”的中年妇女,要避免穿两截式衣服。因为肚子大,没腰身,要尽量穿直线条的衣服,这样既不会暴露缺点,又比较舒服。

4. 中年妇女手臂一般较粗壮,因此,要避免穿无袖的衣服,短袖以在上臂一半处为宜。

5. 不要穿图案太大的面料,细格子和细条子比较合适。花的图案也以细小的为宜。

6. 中年妇女的衣服剪裁线条要简单。

7. 中年妇女的衣料厚度要适中,太薄或太厚都容易显出

肥胖的体型。

## 衣着与美感

一些身材较胖的少女、少妇可以从穿衣上弥补形体的不足。

1. 避免衣服有明袋，特别是横间的大袋。

2. 上衣应避免短至腰部或在臀部中间的，长度以遮盖臀部为宜，这能给人以修长的感觉。

3. 裙子宜穿直身全条的；避免半腰打间或系上腰带，因为那样显露粗腰及肥胖。

4. 应穿侧面拉链的裙子及裤子，避免穿在“正中央”，突出裙子及裤子。

5. 衣服的布料宜选择平滑及坚挺的质料，以便易于显露身材。

6. 深底色细型图案的衣服，可以掩饰身材；而浅底色、大花大格的衣服，则使人显得更肥胖。

7. 上衣与下衣颜色相同，使人显得苗条；反之，则给人以肥胖的感觉。

8. 肥胖者应采用垫肩的服装，因为把肩横度加宽，就像衣服挂在衣架上，给人制造一个垂直的效果。

## 肤色与服色

服色的美，在于它能显示出肤色美来，关键是服色与肤色的配置与组合成功与否。不同的肤色都能在恰到好处的服色



配置中显示出美感。在服色与肤色的配置中,要注意对比关系与调和关系。

蓝色一直是中国服装的主要色调,这是有一定道理的:蓝色衬托了黄种人的肤色。明度上深暗的蓝色,将黄种人的肤色推向明度高的一边,产生白晰感;而蓝作为寒色系列色,又将黄种人的肤色推向比原肤色更暖的橙红一类的色相,显示出健康美。这就是对比关系。

调和即统一,它产生一种和谐与柔和的感觉。“白衣少女”的肤与服色就是一种很强的调合:肤色白晰微微泛红与衣服在光照耀中有微妙变化的白色,成为极其柔和的色彩组合,给人以美感。

## 女性的服饰与个性

衣着打扮是女性的内心语言,它随时随地向周围的人散播心声,表露个性。那么,如何打扮才适合自己的个性呢?

**事业型** 最好穿活动方便而又美观大方的服装。中上等的质料比较合适。颜色要素净,款式要大方简洁。

**柔顺型** 最好穿着显示女性化的服饰,如饰花边、碎褶的软裙、绣花衣服、宽大的纱袖等,以及丝质的手帕、缎带,细长型的金质项链。穿着色调要偏于中性颜色,不要对比强烈的配色。总之,要给人以色彩柔和的感觉,加上弧形线条的剪裁,能充分体现柔顺的个性。

**沉静型** 这种类型的人在服装上应避免一切惹眼的设计,色调可以适当鲜明,但服装风格不要失掉文静。

**外向型** 她们大多喜爱自由自在,所以服饰上也喜爱开