

现代生活指南



山东科学技术出版社

现代生活指南

《现代生活指南》编写组

山东科学技术出版社

一九八六年·济南

现代生活指南

《现代生活指南》编写组

•

山东科学技术出版社出版

(济南市南郊宾馆西路)

山东省新华书店发行 山东人民印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本 27.75印张 744千字

1986年9月第1版 1986年9月第1次印刷

印数：1—10,800

书号 17195·40 定价 4.65 元

前 言

在高速发展的现代社会中，人们都希望自己的家庭能尽快步入物质文明和精神文明的美好境界，让生活闪烁时代的情趣和风采！

为使人们生活得更加美好，本书从人们日常生活入手，对与人们生活息息相关的吃饭、穿衣、居室美化、生活用品的选购使用和维修，以及出外旅游、婴幼儿养育、业余爱好等方面的有关知识与技巧，以发展的眼光进行了分析指导。书中，内容丰富，应有尽有，从不同角度为人们美化生活提供了金钥匙。它将指导人们在现有生活水平的基础上生活得更加舒适和美好！

本书在编写过程中，曾得到青岛市服装研究所 山东省家具公司、山东艺术学院、济南市园林局等单位的大力支持，在此表示谢意。

编 者

目 录

服 装

一、服装知识.....	1
1. 服装与整体美	1
2. 服装与色彩	1
3. 肤色与服装色彩	2
4. 脸型与领型	3
5. 体型与服式	5
二、服装面料选择.....	8
1. 内衣料的选择.....	9
2. 外衣料的选择.....	9
3. 衣料色泽的选择.....	9
4. 各种服装面料的特性	10
棉纤维织物(10) 羊毛纤维织物(10) 蚕丝纤维织 物(10) 化学纤维织物(10) 锦纶纤维织物(11) 涤纶纤维织物(11)	
5. 服装面料与款式的关系.....	11
三、裁剪须知	13
1. 人体测量方法.....	13
2. 衣料的计算公式.....	14
3. 裁剪前应注意的问题	15
四、现代流行时装款式	15
五、时装裁剪	21
1. 男装裁剪	21

男开刀式西服上衣 (21)	男单排扣西服上衣 (24)	
男单排三扣西服上衣 (25)	男双排扣西服上衣 (27)	
男西服背心 (29)	男青年服上衣 (31)	男西裤 (33)
2. 女装裁剪		35
女西服领上衣 (35)	女西服领双排扣茄克 (37)	
女西服领拉链背心 (39)	女中西式旗袍 (41)	
女日光裙 (43)	女蝙蝠袖衬衫 (45)	女中裤 (46)
3. 童装裁剪		47
男童开刀短袖衬衫 (47)	男童外反边登领衬衫 (49)	
男童平驳头西服 (51)	男童驳头双排扣西服 (53)	
男童猎装 (55)	男童镶边大衣 (58)	男童西服背心 (60)
男童插肩袖茄克衫 (61)	男童立领茄克衫 (63)	女童圆角西服 (65)
女童双排扣茄克衫 (67)	女童灯笼袖衬衫 (69)	女童圆角登领衬衫 (71)
女童连衣裙 (73)	女童茄克式背心 (75)	
六、服装装饰图案		77

饮 食

一、吃的学问	86
1. “吃”与健康的关系	86
2. 一年四季与一日三餐	87
一年四季 (87)	一日三餐 (89)
3. 吃饭八忌	90
4. 生长各期的膳食营养	91
青春期的膳食营养 (91)	更年期妇女的饮食调理 (92)
老年人的合理膳食 (94)	
二、常见病患者的饮食	96
1. 冠心病患者的饮食	96

2. 溃疡病患者的饮食	97
3. 肝炎病患者的饮食	99
4. 糖尿病患者的饮食	101
5. 肥胖病患者的饮食	103
6. 痔疮病患者的饮食	104
三、保健食谱	106
1. 患者饮食单	106
感冒(106) 麻疹(106) 百日咳(106) 白喉(106) 腮腺炎(106)	
伤寒(106) 痢疾(107) 病毒性肝炎(107) 肺结核	
(107) 疟疾(107) 咳嗽、咳痰(107) 哮喘(107)	
肺脓肿(107) 矽肺病(107) 心悸(107) 高血压(108)	
血脂过高及动脉粥样硬化(108) 呕吐(108) 溃疡病	
(108) 便血(108) 腹泻(108) 便秘(108) 肝硬化	
(108) 脂肪肝(108) 肝硬化顽固性腹水(108)	
肝昏迷(109) 胆囊炎、胆石症(109) 急性胰腺炎(109)	
慢性胰腺炎(109) 急性肾炎(109) 慢性肾炎(109)	
尿血(109) 尿毒症(109) 尿路感染(109) 尿路结	
石(109) 贫血(109) 甲状腺肿(110) 糖尿病(110)	
肥胖症(110) 功能性子宫出血(110) 月经不调(110)	
闭经(110) 白带症(110) 产后乳少(110) 妊娠三期(110)	
妊娠水肿(111) 妊娠中毒症(111) 肿瘤(111)	
2. 烹调技术	111
葱油莴苣(111) 青椒炒豆芽(111) 糖醋萝卜(112)	
荸荠糕(112) 荠菜蛋花汤(113) 丝瓜鲫鱼汤(113)	
蜜汁银耳(114) 素烧冬瓜(114) 清蒸黄姑鱼(114)	
三丝银鱼汤(115) 肚丝汤(115) 菠菜猪肝汤(116)	
茴香腰花汤(116) 水氽肉圆(117) 四色春蔬(117)	
芹菜炒猪肝(118) 炒三不沾(118) 芝麻小白菜(119)	
番茄鸡蛋汤(119) 红烧鳗鲡(120) 韭黄肉丝(120)	
蜜汁百合(121) 荸荠海蜇汤(121) 板栗烧猪肉(122)	

萝卜丝饼(122) 芹菜炒肉丝(123) 蘑菇炒鸡蛋(123)
 芝麻菠菜(124) 葱油山芋(124) 清炖元菜(125) 蜜汁
 山芋(125) 黄焖海鳗(126) 青椒海带丝(126) 奶油卷
 心菜(127) 荠菜肉包(127) 醋溜海带(128) 河蚌汤
 (129) 牡蛎烧肉(129) 冻猪蹄(129) 蘑菇烩笋(130)

四、节日菜点	130
1. 节日家宴的安排原则	130
2. 春季节日家宴与制作	131
春季家宴食单(131) 春季家宴菜点制作(132)	
3. 夏季节日家宴与制作	138
夏季家宴食单(138) 夏季家宴菜点制作(138)	
4. 秋季节日家宴与制作	145
秋季家宴食单(145) 秋季家宴菜点制作(145)	
5. 冬季节日家宴与制作	151
冬季家宴食单(151) 冬季家宴菜点制作(151)	
6. 几种干品的涨发加工	156
水发蹄筋(156) 海参的涨发加工(156) 鱿鱼的涨发加工(157)	

居 室

一、建筑内外饰面	158
1. 外墙饰面	158
墙面砖(160) 马赛克(162) 水刷石(163) 搓毛(164) 拉毛(164) 甩毛(165) 扫毛(165) 蘑菇石(165) 外墙涂料(166)	
2. 内墙饰面	167
大白粉浆(168) 可赛银(169) 内墙涂料(169) 乳 胶漆(170) 调和漆墙裙(170) 滚花(171) 弹花 (173) 漏花(173) 墙纸与墙布(176) 踢脚板的改装	

(177) 挂镜线的安装(178) 窗帘盒的安装(179)	
3. 楼地面	183
水泥地面翻新(183) 水磨石(183) 水泥花砖(186)	
马赛克(186) 地面涂料(186) 塑料地板(186) 薄型	
拼花木地板(188) 打蜡上光(188) 化纤地毯(188)	
4. 天花板	191
骨架安装(191) 板条抹灰面层(191) 纤维板与胶合	
板面层(192) 纸面石膏板(193) 塑料天花板(194)	
天花板局部美化(195)	
二、居室布置和美化	199
1. 居室的功能布置	200
功能分类(200) 睡眠环境的布置(200) 活动环境的布	
置(205) 学习环境的布置(208) 就餐环境的布置(209)	
2. 居室的平面布置	211
平面布置法(211) 一室半户的布置(211) 二室户的布	
置(214) 三室户的布置(214) 居室布置的特殊性(216)	
房间的分隔(218)	
3. 空间的利用	220
多功能家具(220) 组合家具(222) 折叠式家具	
(227) 贮藏设施(228) 墙壁的利用(231)	
4. 色彩与美化	232
色彩三要素(232) 色彩的配合(234) 色彩的冷暖	
(234) 色彩的轻重(234) 色彩的远近(234) 色彩	
的疲劳感(234) 色彩的搭配(234)	
5. 陈设与装饰	235
墙壁装饰(235) 织物装饰(238) 挂衣设施(241)	
书桌陈设(241) 绿化点缀(242) 盆景装饰(243)	
插花(244) 观赏鱼(246) 工艺品陈设(247)	
6. 灯具	250
吊灯(250) 壁灯(251) 台灯(252) 落地灯(254)	

暗装灯具 (254)	插座安装 (254)	
三、家庭能源利用		255
1. 太阳能利用		255
被动式太阳能采暖 (255)	温室型采暖 (257)	热水器 (258)
箱式太阳灶 (260)	伞式太阳灶 (261)	
2. 家庭采暖设施		262
土暖气 (262)	红外线取暖器 (264)	
四、阳台与庭园布置		265
1. 阳台设施		265
阳台的封闭 (265)	扶手护栏 (266)	晒衣设施 (267)
2. 阳台绿化		269
阳台植物种类 (269)	阳台植物培养 (269)	盆架 (271)
阳台外花槽 (271)	吊挂植物 (272)	攀缘植物 (272)
3. 庭园的布置		274
房前庭园 (274)	四合院 (276)	农居庭园 (277)
屋顶花园 (277)		
4. 庭园植物管理		278
5. 庭园设施		279
花坛 (279)	花圃 (280)	花架 (281)
道路与地坪 (281)	标高与排水 (283)	园林陶瓷 (283)
围墙 (283)	园门 (285)	庭园桌凳 (285)
山石布置 (286)	庭园水的布置 (286)	

现代家具

一、现代家具的主要特点	288
二、家具的分类	289
1. 按原材料分类	290

木家具 (290)	金属家具 (290)	软家具 (290)	塑料家具 (290)	蜡杆家具 (290)
2. 按产品结构分类	291			
固定式家具 (291)	折叠式家具 (291)	拆装式家具 (291)	组合式家具 (291)	
3. 按使用功能分类	291			
支承类家具 (291)	贮藏类家具 (292)			
4. 按使用场合分类	292			
住宅家具 (292)	专用家具 (292)			
三、家具设计与设计艺术	292			
1. 家具设计	292			
家具设计要求 (292)	家具设计与人体尺度 (292)			
2. 家具设计艺术	296			
造型设计与比例 (296)	家具设计的变化与统一 (296)			
色彩、质感的运用 (296)				
四、家具制作与布置图例	297			
1. 家具的原材辅料	297			
家具原材料 (297)	辅助材料 (297)			
2. 家具的结构	298			
榫接合 (298)	连接件接合 (298)			
3. 家具制作	298			
配料 (299)	部件成型加工 (299)	安装 (299)		
薄木胶贴 (300)				
4. 家具制作实例	300			
写字台的制作 (300)	沙发的制作 (304)			
5. 家具布置图例	309			
五、家具涂饰工艺	317			
1. 为什么要涂饰家具	318			
2. 家具涂料	318			

颜料 (319) 染料 (321) 溶剂的种类与选用 (321)	
3. 家具涂饰工艺过程.....	325
表面处理 (325) 涂饰涂料 (326) 漆膜修整 (329)	
模拟涂饰 (329) 涂饰环境条件 (330)	
4. 旧家具漆膜翻新.....	331
漆膜的老化 (331) 漆膜翻新程序 (331)	
六、家具的选购与使用.....	333
1. 怎样选购家具	333
板式组合家具的选购 (335) 沙发的选购 (335) 金属家具的选购 (335)	
2. 家具的使用和保养	336
防变形 (336) 防裂 (337) 防虫蛀 (337) 防腐 (337)	
漆膜保养 (337)	

家用电器

一、电视机	338
1. 电视机的种类.....	338
2. 黑白电视机的选购	342
接收频道范围的确定 (342) 荧光屏尺寸的确定 (342)	
国产电视机及进口电视机的选择 (342) 电视机质量的直观检查 (342)	
3. 彩色电视机的选购	346
彩色显象管 (347) 常用彩色电视术语 (347) 彩色测试卡及其应用 (348) 彩色电视机其它性能检查 (351)	
4. 电视机的使用.....	351
安放位置及使用环境 (351) 电视机的开关、旋钮及调节 (352) 看电视与身体健康 (360)	
5. 电视机的维护及常见故障处理.....	362
电视机的维护 (362) 电视机常见故障的处理 (364)	

6. 天线的安装与使用	369
室外天线 (370) 室内天线 (378) 馈线 (379) 天线的架设 (382)	
二、盒式磁带收录机	384
1. 盒式磁带收录机的分类	384
2. 收录机的选购	384
机械性能 (384) 带速 (385) 马达及机械传动 (385)	
噪音 (385) 音质 (385) 灵敏度 (386) 选择性 (386)	
3. 盒式磁带的选用与保养	386
盒式磁带的选用 (386) 盒式磁带的保养 (390)	
4. 收录机的使用	391
磁带使用 (391) 基本功能键的使用 (391) 录放音操作程序 (391)	
特殊功能开关的使用 (392) 录音技巧 (393)	
放音技巧 (395) 使用注意事项 (395)	
5. 收录机的维修	396
电源故障 (397) 放音故障 (397) 录音故障 (398)	
磁带不运转 (398) 轧带 (399) 磁带运转震动声大 (401)	
录音键按不下去 (401) 放音颤抖不清晰 (401)	
快卷不正常 (401)	
6. 收录机上的电脑选曲	402
7. 盒式磁带收录机的英文标记	403
三、盒式磁带录象机	406
1. 盒式磁带录象机的分类及特性	407
2. 盒式磁带录象机的使用方法	409
播放录象 (411) 录象 (413)	
3. 磁带录象机的保养与维护	414
录象带的使用与保养 (414) 录象机的使用与保养 (415)	
四、立体声电唱机	417
1. 立体声电唱机的组成	417

立体声唱头 (417)	立体声唱针 (419)	拾音臂 (420)
电唱盘 (421)		
2. 立体声唱片	421	
3. 立体声电唱机的选购	421	
五、音箱	423	
1. 常用音箱	423	
敞开式音箱 (423)	倒相式音箱 (423)	封闭式音箱 (426)
迷宫式音箱 (427)	组合式音箱 (427)	
2. 音箱的自制	428	
扬声器的安装位置 (429)	自制音箱实例 (431)	
六、家用电冰箱	433	
1. 电冰箱的分类	434	
2. 电冰箱的一般结构	434	
3. 电冰箱的制冷系统	436	
4. 电动压缩式电冰箱的电气控制	440	
5. 如何选购电动压缩式电冰箱	442	
6. 电冰箱的使用和维修	443	
电冰箱使用注意事项 (443)	电冰箱一般故障的判断和处理 (444)	
七、微波炉	446	
八、电饭锅	448	
1. 电饭锅的种类及构造	448	
2. 电饭锅的选购与使用	451	
九、洗衣机	451	
1. 洗衣机分类及特点	451	
波轮式洗衣机 (451)	滚筒式洗衣机 (453)	搅拌式洗衣机 (455)
2. 洗衣机的主要性能及指标	455	
洗净度 (455)	磨损度 (456)	额定洗衣量 (456)
脱水		

性能 (456) 额定功率 (456) 额定电压与频率 (456)	
安全性能 (456)	
3. 洗衣机的选购	456
类型的选购 (456) 波轮式洗衣机的选购 (456) 滚筒式洗衣机的选购 (457)	
4. 波轮式洗衣机的常见故障及维修	458
电动机不转动 (458) 电动机转动正常而波轮不动 (459) 缺油故障 (459) 电动机温升过高 (459) 有触电现象 (459)	
十、电熨斗	459
1. 电熨斗的分类、结构及工作原理.....	459
2. 电熨斗的选购与使用.....	461
3. 电熨斗的故障及排除方法.....	462
十一、空气调节器	463
1. 空调机制冷系统结构.....	463
2. 空调机的电气控制.....	465
3. 空调机的使用与维护.....	467
4. 空调机常见故障分析.....	468
温度不下降 (468) 制冷系统排气压力过高 (468)	
制冷系统排气压力过低 (468) 制冷系统吸气压力过高 (468)	
制冷系统吸气压力过低 (468) 电磁换向阀不起作用 (468)	
风机风量小 (468) 运行中噪音大 (468) 电动机常见故障 (468)	
十二、电热水器	469
十三、电热毯	470
1. 电热毯工作原理及制作.....	471
简易电热毯 (471) 调温型电热毯 (473)	
2. 电热毯的选购.....	473
外观和尺寸的检查 (473) 发热器件的选取 (473)	

额定电压的选取 (473)	温度控制性能的选取 (473)	
3. 电热毯的使用与维修	474	
十四、电整容工具	474	
1. 电吹风	474	
2. 电动剃须刀	475	
3. 电热梳、电热夹及电按摩梳	476	
十五、电子表	477	
1. 电子表分类	477	
2. 电子表工作原理	478	
3. 液晶电子表的使用常识	478	
十六、家用电风扇	479	
1. 家用电风扇的分类和特点	479	
2. 电风扇的选购	480	
3. 电风扇的使用和保养	482	
4. 电风扇常见故障及修理	482	
十七、电子计算器	483	
1. 电子计算器的结构	483	
输入按键 (484)	大规模集成电路 (484)	电源 (485)
2. 电子计算器的分类	485	
3. 电子计算器的选购和使用	486	
十八、安全用电常识	487	
1. 电流对人体的伤害	487	
2. 触电与接地线	487	
3. 防止触电的安全措施	488	
4. 电视机电气安全事项	488	
5. 触电抢救	489	
6. 触电保安器的使用	490	
十九、家用电器展望	492	

1. 收音机	492
2. 收录机	493
3. 彩色电视机	494
4. 电子手表	495
5. 电唱机	495
6. 电风扇	496
7. 家庭电话	496
8. 家庭音乐中心	496
9. 电子玩具	498

交 通 工 具

一、自行车	500
1. 自行车的分类	500
种类划分 (500) 规格标准 (501)	
2. 如何挑选自行车	502
品种规格的挑选 (502) 外观质量的挑选 (502) 装配	
质量的检查 (503)	
3. 自行车的使用与保养	503
使用自行车的一般常识 (503) 自行车的日常保养 (504)	
4. 自行车的修理	505
自行车产生响声的原因和排除方法 (505) 骑车费劲	
(505) 掉链子 (506) 轮胎慢性漏气 (506) 轮胎	
内打不进气体 (506)	
二、摩托车	506
1. 摩托车的种类和特点	506
2. 摩托车的基本结构和作用	507
发动机 (507) 传动部分 (510) 行走部分 (510) 操	
纵部分 (510) 电气设备 (510) 仪表及指示灯 (510)	