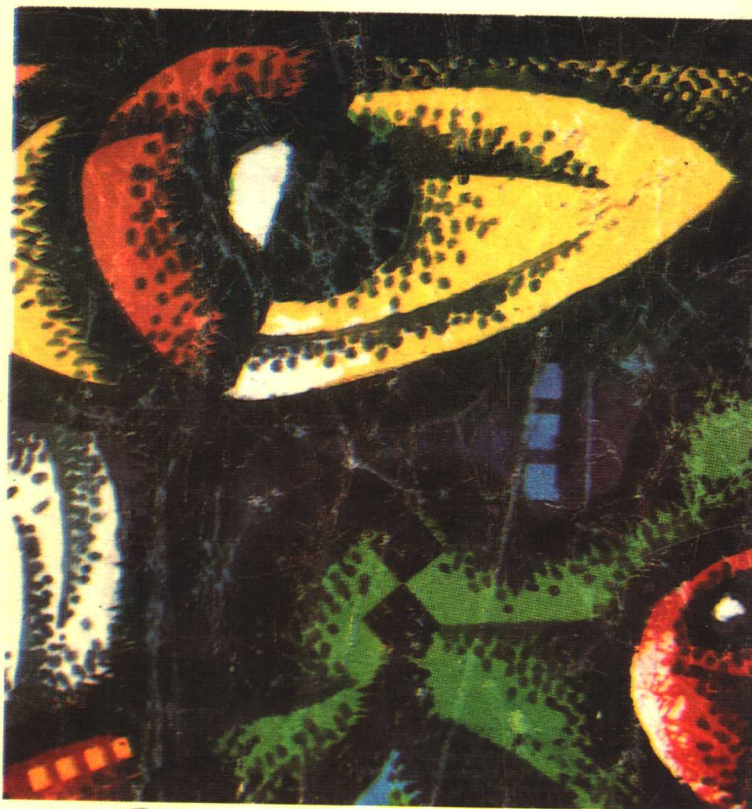


# 日常生活知识

中国家庭文库

河北科学技术出版社



# 家

- 性生活知识百题
- 家庭管理的科学与艺术
- 走向婚姻
- 夫妻恩爱之道
- 家庭德育与子女成才
- 家庭法律须知
- 健康长寿的诀窍
- 古今中外名人论家庭
- 中国家庭的起源与演变

二  
彭  
洋

编



中国家庭文库

# 日常生活知识

● 于彩祥 编

河北科学技术出版社

ZHONGGUO JIATING WENKU

冀新登字004号

《中国家庭文库》编辑委员会

主 编 宋大雷  
副主编 王琴芳  
委 员 (按姓氏笔划为序)  
于殿治 王琴芳 王行娟  
宋大雷 刘 英 段永强  
责任编辑 高继民

中国家庭文库  
日常生活知识  
于彩祥 编

---

河北科学技术出版社出版(石家庄市北马路45号)  
河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

---

850×1168毫米 1/32 5.5印张 6插页 131,000字 1992年6月第1版  
1992年6月第1次印刷 印数:1-5518 定价:3.40元

ISBN 7-5375-0760-0/Z·56

前

言

家庭是社会的细胞，是组成社会的基础单位。既有家庭，就会有家庭生活；既有家庭生活，就离不开吃（饮食）、穿（服装鞋帽）、用（家具、器皿），也离不开美（美化自身、美化环境）。

编辑《日常生活知识》的目的是指导消费，服务家庭，使家庭生活保持应有的魅力。崇尚勤劳节俭、量入为出、陶冶情操是我们的编选原则。我们将近400则知识分成7篇，旨在供各家各户按门类查检，方便家庭生活。这些知识是每一个家庭所必需的，并不是兴之所至，信手凑集之作。

愿以此书奉献给广大家庭，祝您全家生活幸福。

编者

1991. 3



## 服装与鞋帽

您穿什么样服装合适呢·····	(1)
如何选择结婚新装·····	(3)
女青年穿着要适度·····	(3)
中年人要注意衣妆·····	(4)
中年妇女穿着十忌·····	(4)
矮个女性着装的艺术·····	(5)
漫谈老年人穿着打扮·····	(5)
穿西服的学问·····	(6)
衣领的选择要与脸型相适应·····	(6)
穿西服要注意防病·····	(7)
怎样选择领带·····	(7)
要根据体型选择健美裤·····	(8)
穿裙子的艺术·····	(8)
衬裙的制做与健美作用·····	(9)
怎样选择童装·····	(10)

FAZ29/05

如何为幼儿选购衣料	(11)
怎样为童装配色	(11)
怎样选择男女呢大衣面料	(12)
怎样保养毛料西装	(13)
怎样干洗毛料西装	(13)
夏季时装收藏与保管	(14)
风雨衣的穿用、保护与洗涤	(14)
穿化纤内衣对人体有害吗	(15)
如何挑选绣衣	(15)
怎样洗涤与贮藏滑雪衫	(16)
裘皮服装的选购与保养	(17)
怎样预防毛料服装被虫蛀	(17)
怎样选购羽绒衣	(18)
羽绒服的洗涤和保管	(19)
怎样选购棉毛衫裤	(19)
兔羊毛衫的选用和洗涤	(20)
穿氯纶服装有益人体健康	(20)

怎样收藏与洗涤冬装	(21)
鞋跟的高度与健康	(22)
选购哪种皮鞋好	(23)
皮鞋的选购与保养	(23)
春天适宜穿什么样的鞋	(24)
怎样给孩子买鞋	(24)
如何选择帽子	(25)

## 美容与化妆

保持面容美的三种方法	(27)
如何掌握面部化妆的方法	(28)
唇膏的颜色要与脸型相适应	(28)
唇部怎样化妆	(29)
眼部化妆的技巧	(29)
眼影和口红颜色如何配合	(30)
你会使用口红吗	(30)
发型造型艺术美	(31)
发型与脸型要相适应	(31)
让发型轮廓饱满保持长久	(32)
发型化妆与年龄	(33)

要注意保养你的头皮 .....	(33)	怎样选购眼镜片 .....	(48)
头发经常脱落, 能不能 变成秃子 .....	(34)	<b>居室美化</b>	
中老年人应预防脱发 .....	(34)	怎样布置好房间 .....	(49)
怎样保护你的皮肤 .....	(35)	要讲究室内装饰 .....	(50)
美容按摩保持皮肤活力 .....	(36)	居室装饰用什么颜色好 .....	(51)
如何防止皱纹 .....	(36)	您喜欢哪种窗帘 .....	(51)
脸上的黑痣可以用手术 除掉吗 .....	(37)	怎样选购室内装饰画 .....	(52)
体型与健美 .....	(37)	怎样用花纸涂塑墙面 .....	(53)
怎样才能减肥 .....	(38)	家具色彩的选择 .....	(54)
食品与美容 .....	(39)	金漆家具的挑选和使用 .....	(55)
怎样选购适用的化妆品 .....	(40)	板式家具的优点 .....	(55)
人参化妆品的作用 .....	(41)	怎样保护家具 .....	(56)
正确使用修饰类化妆品 .....	(42)	镀铬器具怎样保持光亮 .....	(57)
怎样选购洗发剂 .....	(43)	家具漆面除伤渍法 .....	(57)
如何使用和购买洗发香 波 .....	(44)	怎样选购床单 .....	(58)
怎样使用洗染香波 .....	(44)	枕头被子选购什么样的 理想 .....	(59)
怎样选购肥皂 .....	(45)	纺织品与居住生活 .....	(59)
戒指的选购与佩戴艺术 .....	(46)	居室点缀品的设置 .....	(60)
怎样选配镜片和镜架 .....	(47)	怎样选择家用装饰布 .....	(60)

涤纶蚊帐的使用与保护 ..... (61)	..... (72)
怎样选购凉席 ..... (61)	我国的酒是怎样分类的 ..... (72)
凉席的使用和保管 ..... (62)	科学饮酒有益于身体健 康 ..... (73)
怎样保养竹器 ..... (63)	喝啤酒的学问 ..... (74)
灯具在居室美化中的作 用 ..... (63)	啤酒的类型和营养 ..... (74)
灯具与视力的关系 ..... (64)	药酒的浸泡与服用 ..... (75)
怎样选用灯具 ..... (65)	怎样饮水才科学 ..... (76)
	夏天怎样选择饮料 ..... (77)
	天热口渴怎么解渴 ..... (78)
	常喝酸奶好处多 ..... (78)
	豆浆与牛奶的营养 ..... (79)
	如何饮用咖啡 ..... (80)
	儿童不宜多吃冷饮 ..... (81)
	婴幼儿不可喝果子露 ..... (81)
	喝茶的常识 ..... (82)
	哪些人应多喝茶 ..... (83)
	久看电视宜常饮茶 ..... (84)
	饮茶的学问 ..... (84)
	茶含人体需要的常量元 素 ..... (85)
	几种清凉饮料配制法 ..... (86)
	使用味精的科学 ..... (86)
	常用干菜泡发简法 ..... (87)
	怎样熬汤味道更鲜美
<b>饮食与营养</b>	
吃凉拌菜要注意卫生 ..... (66)	
如何防治夏秋食物中毒 ..... (67)	
吃蛋黄好还是吃蛋清好 ..... (68)	
常吃绿豆芽菜有益于健 康 ..... (69)	
常吃牛肉身体健康 ..... (69)	
冬天宜食羊肉与狗肉 ..... (70)	
瘦肉与肥肉的营养价值 ..... (70)	
鸡肉鸭肉性味不同功效 而异 ..... (71)	
南京板鸭的煮制 ..... (71)	
如何鉴别咸鱼质量好坏	



..... (87)	霜..... (100)
大白菜的几种家常做法 ..... (88)	如何从电冰箱外表查找 常见隐患..... (100)
余鲜鱼汤的方法 ..... (89)	夏季使用电冰箱应注意 什么..... (101)
饮食与防癌的关系 ..... (89)	电冰箱秋季、冬季维护 与保管..... (102)
饮酒时吸烟不利于健康 ..... (90)	如何在电冰箱中存放食品 ..... (103)
饮食也能治疗失眠症 ..... (91)	如何保持电冰箱的清洁 ..... (103)
中年人饮食六忌 ..... (91)	为什么电冰箱也能防病 保健..... (104)
老年妇女的营养 ..... (92)	电冰箱存放食品的时限 ..... (105)
饮食治疗妇女更年期综 合征 ..... (92)	怎样科学地使用洗衣机 ..... (106)
<b>生活与家电</b>	
家用电器怎样节电 ..... (94)	洗衣机如何节省水电 ..... (107)
如何判断电表的准确性 ..... (95)	怎样挑选自动洗衣机 ..... (107)
家用电器使用小常识 ..... (95)	洗衣机常见故障的排除 方法..... (108)
家用电器怎样防腐 ..... (97)	怎样选购彩色电视机 ..... (109)
怎样选购家用电器的配 装调压器 ..... (97)	电视机使用常识..... (110)
请使用漏电保护器 ..... (98)	冬天使用电视机注意什 么..... (111)
电冰箱保养须知 ..... (99)	
电冰箱的启动与合理使 用 ..... (99)	
为什么电冰箱要及时除	

怎样调节彩电图象·····	(111)	·····	(126)
电视机的保养常识·····	(112)	怎样挑选压力锅·····	(127)
电视机“噼啪”响有危险吗·····	(114)	压力锅的使用方法·····	(128)
电风扇的选购、使用与保养·····	(115)	怎样维护和保养压力锅·····	(128)
电风扇快慢档的耗电量·····	(115)	怎样使用和保养铝制器皿·····	(129)
怎样延长电风扇的使用寿命·····	(116)	如何使用瓷电茶壶、电水壶·····	(130)
怎样安装和使用吊扇·····	(117)	不锈钢炊具的使用与保养·····	(130)
吸尘器的挑选与使用·····	(118)	远红外家用食品烤箱的使用·····	(131)
怎样选购电熨斗·····	(119)	怎样保养煤气液化灶具·····	(131)
家用电热毯的选购·····	(120)	如何节省煤气和液化气·····	(132)
怎样正确使用电热毯·····	(120)	冬季千万不要烧烤煤气罐·····	(133)
<b>厨房用品</b>			
使用铁锅有利健康·····	(122)	煤油炉不能烧汽油·····	(133)
铁锅的使用与保养·····	(123)	如何选购煤油气化灶·····	(134)
怎样使用和保管铜火锅·····	(124)	如何选择厨房排污装置·····	(135)
如何挑选电饭锅·····	(125)	秋季家庭餐具的消毒·····	(136)
电饭锅的使用和保养·····	(125)	盛过油的器皿怎么洗·····	(136)
哪种电饭锅比较实用			

搪瓷烧锅要使用得法	(137)
锡壶盛酒易中毒	(137)
搪瓷食具容器清洁卫生	
无毒	(138)
彩釉器皿不宜存放酸性	
食物	(139)

## 家庭养花

怎样为花木选择土壤	(140)
怎样为盆花配制培养土	(141)
家庭养花的常用的几种	
肥料	(141)
要科学地挑选盆花	(142)
盆花为什么要定期换盆	(143)
怎样为盆花绑扎支架	(144)
盆花入室的养护管理	(144)
早春浇水宜用温水	(145)
盆花常见病的处理办法	(146)
盆栽花卉的简易除虫法	(147)
休眠花卉夏季管理五要	

素	(147)
夏季如何为盆花浇水	(148)
盆花夏季怎样施肥	(149)
哪些盆花忌雨淋	(150)
米兰的春季管理	(151)
怎样选购桂花	(152)
春季盆栽茶花怎样管理	(153)
仙客来的夏季管理	(153)
怎样选择月季花	(154)
怎样种植君子兰	(155)
君子兰夏季管理四要素	(155)
冬季怎样为君子兰施肥	(156)
茉莉叶黄花少的原因	(157)
盆栽米兰怎样越冬	(157)
文竹入室后的养护管理	(158)
怎样嫁接蟹爪莲	(159)
如何繁殖令箭荷花	(159)
怎样使菊花色鲜朵大	(160)
菊花的高度与花的关系	(161)
秋季菊花的养护管理	

..... (161)	..... (163)
怎样养栀子花..... (162)	怎样让水仙花在春节前后
怎样挑选水仙花球..... (162)	吐香..... (164)
怎样用水培法栽植水仙	怎样让梅花在春节开放
..... (163)	..... (165)
水培水仙的管理方法	大丽花根怎样越冬..... (165)



## 装与鞋帽

生活中充满着美。服装美，既能美化自己的心灵，又能美化环境。这就是人们刻意着装的本意。确实如此，不信您试试，理想的服装与鞋帽，就能弥补您体态的不足，充分显示您的形体美，焕发出青春的活力。

### 您穿什么样服装合适呢

爱美之心，人皆有之。打扮实质上是一种外在美的设计。要想有一副令人羡慕的仪表，就有必要了解一下服装方面的知识。

面料、色彩、款式是构成服装的三大要素。现以服装的色彩（即色调的配合）为例，谈谈选购服装应注意的事项。配色时应考虑：（1）个

人的性别、年龄、体型、职业、肤色、性格，以及活动环境、气候条件、社会流行趋势。(2) 服装色彩一般有冷暖和阴暗之分。最暖的是红色，其次是橙、黄，而绿、紫、蓝、黑属于冷色。明度最大的是白色。

那么，您穿什么样的服装合适呢？

由于冷色和明度低的色彩有收缩感觉，所以身体胖的人，不宜穿色彩太重、冷暖对比太强烈或横纹的衣服，适宜穿深蓝、墨绿、黑色的服装。身材较矮的人，可以穿适度宽松、质地较粗、颜色亮些的浅色上衣，配颜色较深的裤子。体型健美的姑娘，夏天适合穿各式浅色的连衣裙，并加适量的饰物以点缀。两肩过宽的姑娘，夏天不宜穿紧身服装，而应穿宽大的长褶裙。有“O”字腿的姑娘，宜穿西装裙、连衣裙。肤色棕黑的姑娘，在烈日炎炎的盛夏，穿一身洁白的套服，配以适当的饰物及草帽、草编手袋，可以充分显示你的雅洁大方和有活力的健康美。

性格不同的人对服装颜色的喜欢也不同。比如，性格好动的人，可以穿茶色和蓝色的服装，增加自己文静的感觉。而沉默寡言、不好社交的姑娘宜穿浅色、斜条纹的衣服，增加其活泼和动态感觉，如果穿色彩明度太低的服装，会显得更深沉和不可接近。

新娘的结婚服装，宜采用粉红、淡紫红、白色或银灰色的色调，会显得艳丽和纯洁，再配上适量的闪光饰物，喜庆和欢乐的气氛更浓些。

青年人参加郊游，以及娱乐活动，宜穿色彩鲜艳的服装，这样，不仅使你自己的心情愉快，你的同伴也会高兴。

在家里休息和看书，穿红色等色彩鲜艳的服装，会破坏宁静的家庭环境，所以宜穿素静色调的衣服。

## 如何选择结婚新装

当您在添制结婚新装的时候，一定会选择那些新颖、大方、美观的式样。但您千万不能只考虑在举行婚礼时一瞬间的需要，而更应该想到日后能有经常穿着的机会。

有女青年盲目追求国外新颖的婚礼服，用那种色彩鲜艳的丝绸衣料制作的长裙，还饰满很多的尼龙花边和绉裥，上面的领圈开得很低，下面裙长拖地，她们认为这是时髦的装束，其实华而不实。还有些女青年，以为结婚是件大事，一下子做了很多新衣服，什么大衣、套装、春秋衫、棉袄等从里到外，样样俱全。殊不知女同志在结婚和生育后，体型将有很大变化，有些在婚前穿着是苗条合身的服装，生育以后就会感到“绷紧”，有的甚至穿不下。再有，服装的式样在经常变换，人的穿着兴趣也会不断变化，一下子添置很多新装，往往就会因式样不合时宜或兴趣变化而被搁置起来，造成浪费，这是很可惜的。

作为结婚的新装，一不宜过多，二不宜过奇，有一二套新颖、整齐、美观的就可以了。

## 女青年穿着要适度

一个人究竟如何穿着才算美呢？不同的地区、不同的时代、不同的年龄，有着不同的标准。但有一点却是共同的，那就是着装适度才美。那末，当代女青年，如何着装才算适度呢？

首先，服装要适合自己的性格。对热情奔放、富于幻想的女孩来说，应穿宽松适体的服装，显得非常脱俗。

其次，服装要适合自己的职业和所处的场合。如教师的着装应与课堂气氛相符。颜色太浓或式样过于离奇，可能分散学生的

注意力，美感自然也无从谈起。

第三，服装要适合自己的体型。本来矮而瘦的姑娘，穿上一件长大的衣服，不但不合体，而且别人会以为你是故意造作。

## 中年人要注意衣妆

不要以为穿着打扮只是青年人的事，其实，中年人也应穿着整洁、服饰得体，也应该通过穿着、打扮、发式来展示自己的美好的生活，来映衬自己的修养和气质。

穿着打扮，确能影响人的心理和生理变化。邈里邈邈，的确很难提起精神，而得体的服饰，能使人充满活力，有利于和别人沟通感情。

中年人有充沛的精力和成熟的形象，就有利于事业上擎着追求。在家庭里，保持年轻的心理，就能活跃家庭生活，增加家庭成员之间的凝聚力。

## 中年妇女穿着十忌

一忌把自己打扮得像年轻姑娘那样天真、活泼。

二忌披散长发，以免显得憔悴、苍老。

三忌穿两截式衣。中年妇女，尤其是比较“发福”的妇女，因为腰身较粗，以穿直线条的服装为好，上衣忌穿在裤子和裙子里面。

四忌穿无袖衣服。尤其是手臂粗壮的中年妇女穿短袖以在臂一半处为宜。长袖也忌太长，距手掌4厘米为宜。

五忌穿图案太大的布料。细的格子和条子比较适宜，花的图案也以细小的好为。

六忌穿颜色太素的衣服。



七忌同时穿超过两种颜色的衣服，搭配时要特别注意雅，不可显出花哨。

八忌裁剪线条复杂。线条简单，可使胖人显得轻松、利落。

九忌在衣服上搞太多的细节，如口袋、荷叶边和褶子等。

十忌穿太薄或太厚的衣料，以免显出肥胖的体型。

## 矮个女性着装的艺术

有很多女孩子，往往会因为身材矮小而感到自卑，那么如何使矮小给人们的视觉稍微高挑呢？提出以下意见供您参考。

利用一个颜色创出高度，衣服一色，连鞋袜也同色。

选择浑色、没有印花的衣料，如果你喜欢图案，以清雅小型为好。

开领口，如方领、V字领能使短颈看来较长。避免高领或太累赘的领子。

穿狭长而式样简单的传统式西裤能使腿显得较长。

恤衫式的衫裙最理想，因为狭长的衫身没有腰位。

避免穿下摆有印花的裙，否则使你显得又矮又胖。

## 漫谈老年人穿着打扮

老年人穿着要求衣服长短宽窄、趋于适体，以穿着舒适、实用为好。初冬穿夹袄或薄棉袄，严冬再穿厚的，甚至皮衣。老人御寒以裘皮衣为最好，古人讲究穿轻裘，皮毛朝外可挡风，使寒气不透里。

要想保暖轻便，一般多选丝棉、鸭绒、驼绒等，比较起来还是以新棉花絮的棉衣为最好，既柔软又暖和。

气寒气肃时，出门可穿大衣。现在多以呢料或皮子的居多，有