

# 现代居家小百科

• 田夫 尹胜 石育生 伍晓莉 编 • 四川人民出版社



# 现代居家小百科

222  
72

222  
72

222  
72

1/10

责任编辑：孙旭军

封面设计：文小牛

技术设计：何 华

## 现代居家小百科

田夫 尹胜 石育生 伍晓莉 编

四川人民出版社出版（成都盐道街3号）

四川省新华书店经销

七二三四印刷厂印刷

开本850×1168mm1/32 印张12.5 插2页 字数 300 千

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

ISBN7-220-01431-7/Z·71 印数：1—5,200

定价：5.00 元

---

## 编 者 的 话

随着科技的进步和社会的发展，人们的生活水平不断得到提高，家庭的生活方式也在发生变革。

现代生活用品进入家庭，给人们带来了方便和欢乐，同时也带来了许多难题和困惑。人们希望认识现代生活，懂得家庭生活中经常遇到的各种科学知识。然而，在社会不断发展进步的今天，人们除了应了解衣、食、住、用等有关知识外，还应了解家庭教养、居家礼仪、家庭环境气氛、个人修养风度、家庭成员关系等方面的知识。倘若一个家庭只有物质生活的现代化，而没有精神生活的现代化，则难以体现家庭生活的现代化，家庭的整体文明程度也难以得到提高。

为了帮助大家掌握家庭生活中的科学，创造良好的居家环境，我们编写了这本《现代居家小百科》。简明地回答了生活中的各种实际问题。全书分为8个大类：家庭教养、礼仪风度、服饰顾问、居家环境、居家饮食、居家保健、家用电器、居家窍门，下设27个小类，共700余个知识条目。除自己撰写的部分外，还精选摘编自国内外100多种报刊杂志，内容丰富，实用全面，

编者的话

---

是现代家庭必备之生活工具书。

愿本书能给你的家庭生活带来启迪和帮助。



---

# 目 录

## 家庭教养

### ●成员之间

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 家庭和谐的标志.....          | ( 1 ) |
| 夫妻和睦十要诀.....          | ( 2 ) |
| 温柔——使夫妻长寿.....        | ( 2 ) |
| 丈夫怎样赢得妻子的爱和婚姻的美满..... | ( 3 ) |
| 规诫为妻者.....            | ( 3 ) |
| 调合夫妻矛盾的方法.....        | ( 4 ) |
| 哪些类型的婚姻容易失败.....      | ( 4 ) |
| 父母与孩子心灵沟通的原则.....     | ( 5 ) |
| 子女应正确对待老人的心理需求.....   | ( 6 ) |
| 怎样处理好同老年人的关系.....     | ( 7 ) |
| 中年人需重视心理卫生.....       | ( 8 ) |
| 婆婆与儿媳相处应注意的问题.....    | ( 9 ) |

### ●子女教养

|              |       |
|--------------|-------|
| 婴儿的腿不宜捆..... | ( 9 ) |
|--------------|-------|

# 目 录

|                |      |
|----------------|------|
| 婴幼儿的枕位与头型      | (10) |
| 婴儿不宜久抱         | (10) |
| 录音止哭法          | (11) |
| 婴儿的脸不宜拧        | (11) |
| 婴儿练爬好处多        | (11) |
| 婴儿缺铁微笑少        | (12) |
| 婴幼儿要避免曝晒太阳     | (12) |
| 用奶水涂娃娃脸不好      | (12) |
| 喂养婴儿的禁忌        | (13) |
| 幼儿赤脚走路有利健康     | (14) |
| 幼儿用筷子吃饭好       | (15) |
| 巧治小儿消化不良七法     | (15) |
| 幼儿不宜多吃油条       | (16) |
| 孩子少吃着色食品       | (16) |
| 幼儿不宜穿松紧裤       | (17) |
| 小儿穿衣应“三暖一凉”    | (17) |
| 小儿的鼻涕不可忽视      | (17) |
| 多吃山楂片并无益处      | (18) |
| 儿童不宜多吃泡泡糖      | (18) |
| 小孩不宜多吃菠菜       | (18) |
| 儿童饭前适量喝水好      | (19) |
| 儿童缺锌食疗法        | (19) |
| 如何给小孩喂药        | (20) |
| 儿童不宜扳手腕比劲      | (20) |
| 学生直腰端坐弊病多      | (20) |
| 警惕儿童的“铅笔损伤”    | (21) |
| 孩子究竟怕什么        | (21) |
| 充足的睡眠对孩子尤为重要   | (21) |
| 儿童长时间看电视会降低想象力 | (22) |
| 小女孩不宜烫发        | (22) |
| 不要给小孩滥用化妆品     | (23) |
| 不要打孩子的后脑后背     | (23) |

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 要从小关心男孩的性发育·····       | ( 23 ) |
| 小儿生活八戒·····            | ( 24 ) |
| 算算孩子的肥胖是否适度·····       | ( 25 ) |
| 营养不良的学生饮食注意·····       | ( 26 ) |
| 中学生常下馆子害处多·····        | ( 26 ) |
| 幼儿智力开发的基础工作·····       | ( 28 ) |
| 幼儿期智力增长五要素·····        | ( 27 ) |
| 孩子对父母的十条要求·····        | ( 27 ) |
| 您要让孩子早入学吗·····         | ( 27 ) |
| 如何教养独生子·····           | ( 28 ) |
| 怎样才能使孩子更聪明·····        | ( 28 ) |
| 学会给孩子讲故事·····          | ( 29 ) |
| 常做家务劳动可使孩子更聪明·····     | ( 30 ) |
| 勿当着孩子的面争吵·····         | ( 30 ) |
| 当孩子做了错事时,你该怎么办·····    | ( 31 ) |
| 建立孩子的自信心,维护孩子的自尊心····· | ( 31 ) |
| 应鼓励孩子勤用手和脑·····        | ( 31 ) |
| 责备孩子要讲方法·····          | ( 32 ) |
| 孩子最厌恶的谈话方式·····        | ( 33 ) |
| 父母管教子女常犯的四个毛病·····     | ( 33 ) |
| 应带孩子去旅游·····           | ( 34 ) |
| 子女教育的十大措施·····         | ( 35 ) |
| 金钱可以买什么·····           | ( 36 ) |
| 你知道纸币带菌吗·····          | ( 36 ) |
| 少女的八不要·····            | ( 37 ) |
| 注意少年期性心理障碍·····        | ( 37 ) |
| 青年心理健康的培养与引导·····      | ( 38 ) |

## ●家事顾问

|                |        |
|----------------|--------|
| 常玩麻将易致病·····   | ( 38 ) |
| 喂奶母亲别涂脂抹粉····· | ( 39 ) |
| 电灯距桌面多高为宜····· | ( 39 ) |



## 目 录

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 卧床看书有害          | ( 40 ) |
| 祖父祖母“三注意”       | ( 40 ) |
| 科学安排家庭消费        | ( 41 ) |
| 傍晚不宜谈家事         | ( 41 ) |
| 星期天应巧安排         | ( 41 ) |
| 个人的哪些收入应缴调节税    | ( 42 ) |
| 怎样计算个人收入调节税     | ( 42 ) |
| 公民违反税法将会受到何种处罚  | ( 43 ) |
| 哪些财产可以继承        | ( 44 ) |
| 哪些行为可丧失继承权      | ( 45 ) |
| 怎样确定继承人的范围和继承顺序 | ( 45 ) |
| 怎样立遗嘱           | ( 46 ) |
| 我国法律中有关儿童的几项规定  | ( 47 ) |
| 怎样识别假人民币        | ( 48 ) |
| 中国家庭未来的七大趋势     | ( 48 ) |

## 礼 仪 风 度

### ● 交往礼仪

|               |        |
|---------------|--------|
| 注重交往可使你心理健康   | ( 50 ) |
| 怎样保持良好的社交风度   | ( 51 ) |
| 搞好人际关系的三要素    | ( 51 ) |
| 现代交际的追求方式     | ( 52 ) |
| 你会“打招呼”吗      | ( 53 ) |
| 重视你的第一次约会     | ( 54 ) |
| 你会使用社交名片吗     | ( 54 ) |
| 传统交往中的称谓      | ( 55 ) |
| 如何开口请人帮忙      | ( 55 ) |
| 花在交际场合的多种用途   | ( 56 ) |
| 如何使人喜欢你       | ( 57 ) |
| 如何从交朋友中了解对方性格 | ( 57 ) |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 如何拒绝别人的请求·····   | ( 58 ) |
| 好友不必常相聚·····     | ( 58 ) |
| 待客的艺术·····       | ( 59 ) |
| 家宴时如何约朋友·····    | ( 60 ) |
| 劝食应适度·····       | ( 60 ) |
| 送礼的艺术·····       | ( 60 ) |
| 男赠女的衣物有讲究·····   | ( 61 ) |
| 安慰悲伤朋友的方法·····   | ( 62 ) |
| 探望病人常识·····      | ( 62 ) |
| 舞场中的礼仪·····      | ( 63 ) |
| 冬天的礼貌·····       | ( 63 ) |
| 十种不好的交谈方式·····   | ( 64 ) |
| 写信的诀窍·····       | ( 64 ) |
| 写情书的学问·····      | ( 65 ) |
| 书面交际用语·····      | ( 65 ) |
| 客套话和谦敬辞·····     | ( 66 ) |
| 你懂得敬词的意思吗·····   | ( 67 ) |
| 书信结尾祝颂请安用语·····  | ( 68 ) |
| 聊天的艺术·····       | ( 69 ) |
| 道谢的艺术·····       | ( 70 ) |
| 说服人的艺术·····      | ( 70 ) |
| 讨价还价的艺术·····     | ( 71 ) |
| 道歉的艺术·····       | ( 72 ) |
| 沉默——微妙的交际艺术····· | ( 72 ) |
| 串门十忌·····        | ( 73 ) |
| 开玩笑四戒·····       | ( 73 ) |

## ●修养风度

|                  |        |
|------------------|--------|
| 如何做一个有教养的人·····  | ( 74 ) |
| 与人交往的良好性格特征····· | ( 74 ) |
| 增强社交能力六要素·····   | ( 75 ) |
| 下列行为不受欢迎·····    | ( 76 ) |

## 目 录

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 重视你的仪态举止·····        | ( 76 ) |
| 女性怎样保持仪态美·····       | ( 77 ) |
| 女性站姿锻炼方法·····        | ( 78 ) |
| 正常女性所不喜欢的男性·····     | ( 78 ) |
| 哪些女子不宜留长发·····       | ( 79 ) |
| 人生常乐八要素·····         | ( 79 ) |
| 悲观和乐观的区别·····        | ( 80 ) |
| 制怒法种种·····           | ( 81 ) |
| 怎样说话才风趣·····         | ( 81 ) |
| 不妨做个有趣的人·····        | ( 82 ) |
| 使人困扰不安的七条主观错误·····   | ( 83 ) |
| 如何消除焦虑·····          | ( 83 ) |
| 养身之道——得之淡然，失之泰然····· | ( 84 ) |
| 学会在拥挤中排除烦恼·····      | ( 85 ) |
| 成功十诀·····            | ( 85 ) |
| 培养自己创造力的十个条件·····    | ( 86 ) |
| 事业家的工作要领·····        | ( 86 ) |
| 如何拍照才能显示服饰的魅力·····   | ( 87 ) |
| 恋爱初期的禁忌·····         | ( 88 ) |
| 不妨试试大自然婚礼·····       | ( 88 ) |
| 餐桌上用筷的忌讳·····        | ( 89 ) |
| 如何看外国影片·····         | ( 89 ) |

## ●美容常识

|                  |        |
|------------------|--------|
| 美容要诀·····        | ( 90 ) |
| 简易美容法·····       | ( 90 ) |
| 洗脸——美容的基本功·····  | ( 91 ) |
| 食盐美容法·····       | ( 91 ) |
| 凉开水是美容品·····     | ( 92 ) |
| 食物用于面部的美容方法····· | ( 92 ) |
| 水果和酸奶可消除皱纹·····  | ( 93 ) |
| 吹口哨也能美容·····     | ( 93 ) |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 形成脸部皱纹的不良习惯..... | ( 93 ) |
| 信手浴面留青春.....     | ( 93 ) |
| 三角形面部的化妆.....    | ( 94 ) |
| 爱护眉毛益处多.....     | ( 94 ) |
| 妇女怎样化生活妆.....    | ( 95 ) |
| 快速化妆的要领.....     | ( 95 ) |
| 减肥对中年妇女不宜.....   | ( 96 ) |
| 皮肤皴裂怎么办.....     | ( 96 ) |
| 名模特儿的美容秘诀.....   | ( 97 ) |

## 居 家 环 境

### ●居室美化

|                  |         |
|------------------|---------|
| 选购家具十要素.....     | ( 99 )  |
| 几种家具表面材料的特性..... | ( 100 ) |
| 字画挂饰与居室布置.....   | ( 101 ) |
| 怎样用小品装饰房间.....   | ( 102 ) |
| 常用房间色调的利与弊.....  | ( 103 ) |
| 家庭装饰版画.....      | ( 103 ) |
| 家庭吊灯的选用.....     | ( 104 ) |
| 如何设计小厨房.....     | ( 105 ) |
| 选择窗帘布的学问.....    | ( 106 ) |
| 选购地毯须知.....      | ( 106 ) |
| 怎样保养席梦思.....     | ( 106 ) |
| 木器修补法.....       | ( 107 ) |

### ●环境卫生

|                |         |
|----------------|---------|
| 生活中的最佳温度.....  | ( 107 ) |
| 冬季室温不宜太高.....  | ( 108 ) |
| 室内增温一法.....    | ( 108 ) |
| 环境因素与用脑效率..... | ( 108 ) |

|             |     |
|-------------|-----|
| 环境中的致癌物种    | 109 |
| 居家去污三法      | 111 |
| 紧张环境影响儿童智力  | 112 |
| 噪声会增加维生素的消耗 | 112 |
| 晒被子也要讲究方法   | 112 |

## ●居家养殖

|                |     |
|----------------|-----|
| 家庭养花释疑         | 113 |
| 哪些花卉有毒         | 113 |
| 怎样栽培盆兰         | 114 |
| 春天勿忘给花木换盆      | 115 |
| 让“水仙花”在春节时盛开   | 116 |
| 让水仙随君美意长       | 116 |
| 怎样培植“倒挂金钟”     | 117 |
| 君子兰叶黄不用愁       | 117 |
| 怎样培育昙花         | 118 |
| 怎样给盆花除虫        | 118 |
| 怎样除掉花肥臭味       | 118 |
| 香烟灰可灭虫         | 119 |
| 家庭养花的肥料从哪里来    | 119 |
| 盆景生青苔法         | 119 |
| 延长花期的办法        | 120 |
| 花卉也可以报时        | 120 |
| 怎样选购金鱼         | 120 |
| 如何使你的金鱼度过炎热的夏季 | 121 |
| 怎样选猫和养猫        | 121 |

## 服饰顾问

### ●选购知识

|            |     |
|------------|-----|
| 选择新号型服装的常识 | 123 |
|------------|-----|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| “OXVH”是什么符号.....     | (124) |
| 选购羽绒服的方法.....        | (124) |
| 怎样挑选合身的西装.....       | (125) |
| 识别各种皮革的方法.....       | (125) |
| 怎样识别粗纺呢绒面料的品号.....   | (126) |
| 怎样鉴别呢毛料.....         | (127) |
| 毛线商标上货号数字表示什么.....   | (127) |
| 什么是羊绒、马海毛、澳毛、国毛..... | (127) |
| 用燃烧法可鉴别纺织品成分.....    | (128) |
| 你知道常用纺织品的经向缩水率吗..... | (128) |
| 纯毛毯与化纤毛毯的区别.....     | (129) |
| 棉絮的选择使用和保管方法.....    | (130) |
| 装饰布的性能选择.....        | (130) |
| 选择领带的学问.....         | (130) |
| 如何选择胸罩.....          | (131) |
| 新旧鞋号的换算.....         | (132) |
| 怎样认识黄金纯度单位“K”.....   | (132) |
| 怎样选购钻石.....          | (133) |
| 珍珠项链的挑选和保管.....      | (133) |

## ● 穿戴美化

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 男子汉衣着的讲究.....      | (134) |
| 男子着装十忌.....        | (135) |
| 发型的选择.....         | (135) |
| 姑娘恋爱期怎样选择服饰.....   | (136) |
| 女着西装的穿戴讲究.....     | (137) |
| 妇女要注意体型和服装的协调..... | (137) |
| 中年妇女的着装建议.....     | (138) |
| 系裤带也有讲究.....       | (138) |
| 穿裙子的讲究.....        | (139) |
| 秋冬时节的女装色调.....     | (139) |
| 扎纱巾的风格.....        | (139) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 使用围巾的学问.....    | (140) |
| 戴帽的艺术.....      | (140) |
| 夏天戴什么颜色帽子好..... | (141) |
| 穿尖头鞋对脚有三害.....  | (141) |
| 怎样戴项链.....      | (142) |
| 戒指的正确戴法.....    | (142) |
| 选择和佩戴耳环的讲究..... | (143) |
| 指甲不宜涂.....      | (143) |
| 用香水的讲究.....     | (144) |
| 怎样选配太阳眼镜.....   | (144) |
| 怎样选择眼镜框.....    | (145) |

## ● 保养收藏

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 哪些衣料不宜用洗衣机洗涤.....   | (146) |
| 有汗的衣服不宜用热水洗.....    | (146) |
| 衣服久泡难洗净.....        | (146) |
| 马海毛手编毛衣的洗涤.....     | (147) |
| 茶水洗毛衣好.....         | (147) |
| 高档衣服宜干洗.....        | (147) |
| 浅色羽绒服的保洁.....       | (148) |
| 怎样去掉衣服上的污渍.....     | (148) |
| 怎样消除毛料衣物上的“亮光”..... | (149) |
| 怎样洗熨领带.....         | (149) |
| 服装洗烫标志识别.....       | (149) |
| 洗涤剂不宜混用.....        | (151) |
| 使用加酶洗衣粉五忌.....      | (151) |
| 什么时候不宜翻晒衣服.....     | (152) |
| 怎样收藏夏令服装.....       | (152) |
| 如何保养西服.....         | (152) |
| 化纤棉胎的收藏.....        | (153) |
| 皮衣保存方法.....         | (153) |
| 使用樟脑丸须知.....        | (154) |



|           |       |
|-----------|-------|
| 银首饰变黑怎样办  | (154) |
| 不宜用尼龙伞遮太阳 | (154) |
| 怎样保养皮鞋    | (155) |

## 居家饮食

### ●食物选购

|             |       |
|-------------|-------|
| 选购蔬菜的学问     | (156) |
| 怎样选购食品      | (157) |
| 常见食品的营养成分含量 | (158) |
| 各种加工食品的有效期  | (159) |
| 怎样选购罐头食品    | (159) |
| 罐头食品代号的含义   | (160) |
| 鉴别新鲜鱼的方法    | (160) |
| 冻鱼的质量鉴别     | (160) |
| 怎样挑选和短期放养蟹螃 | (161) |
| 识别瘟猪肉的方法    | (161) |
| 古法以色选鸡口诀    | (162) |
| 怎样鉴别注水鸡鸭    | (162) |
| 怎样挑选海味鱼干    | (162) |
| 如何鉴别酱油的好坏   | (163) |
| 如何识别真假味精    | (164) |
| 生啤酒不“生”     | (164) |
| 怎样辨别茶叶的优劣   | (164) |
| 辨别香蕉与芭蕉的方法  | (165) |
| 如何挑选西瓜      | (165) |

### ●饮食卫生

|              |       |
|--------------|-------|
| 各类食品可在冰箱内放多久 | (166) |
| 有益于智力的营养素    | (166) |
| 怎样适时补充水分     | (167) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 饭前学习有利记忆     | (167) |
| 午后进甜食精力充沛    | (168) |
| 长期吃素不长寿      | (168) |
| 不是所有的开水都能喝   | (168) |
| 青年晚餐要吃饱      | (169) |
| 胖人吃什么蔬菜好     | (169) |
| 老人吃菜宜多加醋     | (170) |
| 食豆芽可抗疲劳      | (170) |
| 绿豆汤能解煤气中毒    | (170) |
| 常吃嫩玉米好       | (171) |
| 夏季吃牛奶不好吗     | (171) |
| 冬天吃羊肉好处多     | (171) |
| 铁锅烹调可防治缺铁性贫血 | (172) |
| 老人常食韭菜炒鸡蛋好   | (173) |
| 碱性食物利于戒烟     | (173) |
| 煮面水中有“记忆力”   | (174) |
| 喜食味精有益无害     | (174) |
| 酱油熟吃好        | (175) |
| 鲮鱼最好洗净再炒     | (175) |
| 蔬菜、水果不能互相替代  | (175) |
| 吃完苹果应漱口      | (176) |
| 老人吃水果须知      | (176) |
| 喝茶可预防胃癌      | (177) |
| 医学史上话饮酒      | (177) |

## ● 饮食方法

|              |       |
|--------------|-------|
| 现代饮食消费的五大趋势  | (178) |
| 几种简便而营养丰富的早餐 | (179) |
| 应合理安排吃面条     | (179) |
| 职业食谱         | (180) |
| 熬猪油和保存猪油的方法  | (180) |
| 炒菜最好先放盐      | (181) |