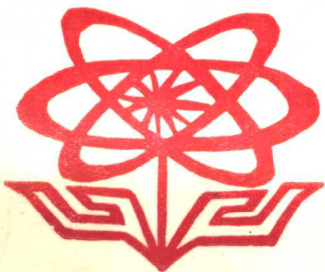


家庭生活知识小百科



编著 宓乃竑 赵润庭
汪映月 初志英

科学技术文献出版社

家庭生活知识小百科

宓乃兹 汪映月 编
赵润庭 初志英

科学技术文献出版社

家庭生活知识小百科

恣乃宏 等编

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号邮政编码 100038)

保定市满城前进印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

787×1092毫米 32开本 11.5印张 200千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数：1—5000册

科技新书目：257—119

ISBN 7-5023-1546-2/TS·31

定价：4.80元

编者的话

本书是一本家庭生活知识读物，它包容了家庭生活各方面的内容。它能够指点您美化您的家庭，又可指导您如何选购商品；它告诉您一些日常生活中非常需要知道却又常常忽略的知识，还可以教您一些饮食保健、家电维修方面的本领；同时还教您如何养花饲鸟，而使您的家庭生活更加丰富多彩。

希望本书成为您的生活的挚友良朋，如果它得到您的喜爱，我们将为此欣慰。

目 录

第一章 美化生活

现代家庭话美育·····	(3)
五颜六色在日用品上的应用和调配·····	(4)
色彩的美化·····	(5)
色彩在衣食住行中的应用·····	(7)
色彩与服装·····	(8)
家庭布置·····	(9)
房屋空间的分割和设计·····	(13)
家庭墙饰·····	(14)
节日的居室装饰·····	(15)
房间里的摆设·····	(17)
新房内纺织品的配套使用·····	(18)
居室的洁净度·····	(19)
美饰旧衣裤的艺术·····	(20)
小包袋的配备·····	(22)
夏装腰带的选配·····	(23)
内衣与健美·····	(24)
怎样挑选乳罩·····	(26)
令您增高的穿衣法·····	(27)
试试看你会变得更漂亮·····	(28)

美容化妆七忌·····	(30)
中年妇女如何化妆·····	(31)
水果、蔬菜、鸡蛋美容法·····	(32)
妙用香水·····	(33)
如何选择发型·····	(34)
几种简单的吹头技巧·····	(35)
戴眼镜十忌·····	(36)
穿鞋也要讲艺术·····	(37)

第二章 购物参谋

谈谈选料的学问·····	(41)
水洗布真伪辨·····	(43)
怎样辨别真伪羽绒服·····	(44)
怎样选购针织内衣·····	(45)
裘皮服装的选择·····	(46)
高筒靴的选购·····	(47)
怎样选购童鞋·····	(48)
电热毯的选购和使用·····	(48)
怎样选购燃气炉灶·····	(50)
家用电器购买技巧·····	(51)
电冰箱买单门还是买双门·····	(52)
冷柜冰箱哪种好·····	(53)
怎样挑选、使用电动剃须刀·····	(54)
家具材料的挑选·····	(55)
怎样选购茶色玻璃家具·····	(56)
如何挑选使用席梦思床垫·····	(57)

藤器的选购、使用和保养常识·····	(58)
室内装饰布的选择·····	(59)
怎样选购玻璃器皿·····	(60)
怎样选用电话机·····	(61)
怎样选购照相机·····	(62)
怎样选择使用彩色胶卷·····	(64)
你会选购玉石项链吗·····	(65)
怎样选购、摆放和保养工艺美术陶瓷·····	(66)
怎样挑选和使用变色眼镜·····	(67)
怎样选择隐形眼镜·····	(69)
怎样购买活鸡·····	(70)
如何选购年货·····	(71)
名贵中草药药材真伪辨·····	(73)
购买商品受到损害时怎样投诉·····	(79)
草席的挑选、使用和收藏·····	(80)

第三章 生活小常识

春眠为何不觉晓·····	(85)
生物节律与轮班·····	(85)
空调器的潜在危害·····	(87)
怎样节约使用煤气、液化气·····	(89)
家用煤气灶的维修·····	(90)
当高层楼房发生火灾时·····	(91)
冬季居室温度与湿度·····	(92)
住平房雨季要注意几种常见现象·····	(93)
洗衣机与洗涤剂·····	(95)

怎样避雷·····	(96)
如何清除电熨斗底板产生的焦斑·····	(97)
怎样延长砂锅的寿命·····	(98)
正确使用塑料生活用品·····	(99)
气压保温瓶的维修·····	(100)
电冰箱开门为何费力·····	(101)
钢琴的使用与维护·····	(101)
手风琴的维护·····	(103)
牙刷的选择和正确的刷牙方法·····	(104)
配老花镜须知·····	(105)
常犯的错·····	(106)
黄金饰品的成色和代号·····	(107)
怎样消除金银首饰的污垢·····	(108)
金首饰中的危险·····	(109)
彩色照片的保存·····	(110)
服装面料成份鉴别·····	(111)
夏令时节的衣食住行·····	(112)
晒冬衣要因料而异·····	(113)
毛衣裤的整洗和拆洗·····	(114)
丝绸织物与保健·····	(115)
真丝衬衫的选择与穿用·····	(116)
丝绸服装的裁剪要点·····	(117)
部分丝绸面料的特点与缝制·····	(117)
真丝绣衣的洗涤方法·····	(119)
西装口袋的使用·····	(119)
领带——西装的主要装饰·····	(120)

几种粗纺呢绒的区别·····	(121)
围巾的挑选和围戴·····	(122)
风雨衣的保养和洗涤·····	(123)
如何延长塑料雨衣的使用期·····	(124)
当你买到羽绒被褥时·····	(125)
皮革制品的养护·····	(126)
裘皮大衣的保养·····	(127)
人造皮毛的洗涤·····	(128)
穿塑料凉鞋应注意什么·····	(129)
运动鞋旅游鞋不宜常穿·····	(129)
穿高筒皮靴利弊谈·····	(130)
床单的选择·····	(131)
怎样干洗衣服·····	(132)
自制手工印花布·····	(133)
卫生球的使用常识·····	(134)
乘火车旅行常识·····	(135)
火车票的有效期·····	(136)
怎样防治米、面、豆生虫·····	(137)
蔬菜水果存放姿态有奥秘·····	(140)
怎样贮存苹果·····	(141)
禽蛋土法保鲜·····	(142)
家庭怎样贮藏越冬蔬菜·····	(144)
家庭怎样保存新茶·····	(145)
几种废弃物的药用价值·····	(146)
适时服药疗效佳·····	(148)
冬泳前后不宜饮酒·····	(148)

怎样进行冷水浴·····	(14)
电视屏幕与保健·····	(150)
溜马路的弊病·····	(151)
痱子与痱子粉·····	(152)

第四章 饮食科学

闲话饮茶·····	(157)
茶叶和夏令药茶·····	(159)
盛夏怎样饮水才科学·····	(160)
自制清凉保健饮料·····	(161)
药疗食疗催乳方笺·····	(163)
醋在生活中的妙用·····	(164)
夏季佳品——大蒜·····	(165)
夏季怎样增强食欲·····	(166)
莫以味精提食欲·····	(167)
夏季高温作业人员的食品保健·····	(167)
水果宜在餐前吃·····	(169)
西瓜皮妙用·····	(170)
岭南佳果话荔枝·····	(170)
冬令佳菜——萝卜·····	(172)
寒冬话桔皮·····	(172)
药食两宜话板栗·····	(174)
益寿佳果——花生仁·····	(175)
大豆的食疗作用·····	(178)
席上珍馐——海蜇·····	(179)
疗疾佳品——芝麻·····	(179)

漫话丝瓜	(181)
漫话辣椒	(182)
海带的营养和食用方法	(183)
果脯蜜饯的营养与药用	(184)
葡萄酒与人体健康	(185)
食用月饼有学问	(187)
海参	(187)
禽中之王“珍珠鸡”	(188)
带鱼	(189)
心脏病患者不宜多吃菜籽油	(189)
饮食与近视眼	(190)
如何保持食物营养性和去除有害物质	(191)
常食荤腥，益寿健身	(193)
盲目食用营养食品危害健康	(194)
癫痫患者的饮食调理	(195)
溃疡病患者的饮食禁忌	(197)
如何增进老年人食欲	(197)
儿童营养过剩有碍健康	(199)
奇妙的功能食品	(200)
观菜色知营养	(201)
烹调小窍门	(202)
冷冻食品的解冻与烹饪	(203)
烹调与油温	(207)
谨防餐具铅中毒	(206)
防铅中毒的饮食三要素	(207)
节日饮食七忌	(207)

浅谈火腿.....(208)

第五章 家用电器

- 谨防家用电器的静电污染.....(213)
- 家用电器安全检查的常用方法.....(215)
- 如何改善电视机的收看效果.....(217)
- 电熨斗的正确使用及多种用途.....(218)
- 谈谈抽油烟机的安装.....(220)
- 电扇外壳为何会带电.....(221)
- 电扇的保养和贮藏.....(222)
- 正确使用插座.....(223)
- 双缸洗衣机脱水桶的修理.....(224)
- 电冰箱漏电故障的应急处理.....(225)
- 家用淋浴器故障排除法.....(226)
- 电热杯的使用常识.....(227)
- 盒式录音机故障与修理.....(228)
- 唱片的贮存和使用.....(230)
- 电吉他的种类和选购保养.....(231)
- 夏季盒式录音带的维护.....(232)
- 使用各种家用电器的注意事项.....(233)
- 家用电器节电方法.....(234)
- 怎样选购和使用日光灯.....(235)
- 桌上灯光照明的学问.....(237)
- 室内灯具的选择.....(238)
- 怎样选择彩灯.....(239)
- 及时更换干电池.....(241)

音箱怎样放置效果好·····	(242)
----------------	-------

第六章 医药卫生

性压抑的隐患·····	(247)
怎样看待剖腹产·····	(248)
“开夜车”是一种不科学的生活方式·····	(249)
面色——人体健康的镜子·····	(250)
环境与用脑·····	(252)
绿化与健康·····	(253)
神经症与神经病·····	(255)
漫谈男性更年期综合症·····	(250)
戒烟的心理学方法·····	(257)
疲劳的原因和预防·····	(258)
姑娘不宜常穿牛仔裤·····	(260)
癌症的家族因素与择偶关系·····	(261)
健忘症与合理用脑·····	(262)
关于“梦”·····	(263)
家庭生活的心理卫生·····	(265)
健康长寿话药枕·····	(268)
妊娠呕吐食疗方·····	(269)
病目当戒浴·····	(270)
使用电扇需防病·····	(270)
正确掌握服药剂量·····	(271)
燃放鞭炮对人的危害·····	(272)
当冷烫精溅入眼睛以后·····	(273)
气球与事故·····	(274)

噪声对眼睛的伤害	(274)
春天话防病	(275)
夏天过量吃糖易生疖	(276)
夏季谨防“冰箱胃炎”	(277)
夏季旅游的饮食卫生	(278)
夏季与肠道传染病	(278)
盛夏话中暑	(279)
冬季老年人要注意呼吸道感染	(280)
用耳机要谨防听力损伤	(281)
漫谈痔疮	(282)
抗菌素肠炎及其防治	(284)
大脑功能、疾病与微量元素的关系	(285)
防口腔疾病于未然——浅谈中草药药物牙膏	(287)
不可滥用速效伤风胶囊	(289)
白喉病的特点及防治	(290)
警惕小儿急性喉炎	(291)
冬春小儿肺炎多	(292)
得了腮腺炎怎么办	(293)
蛙肉吃不得	(294)
怎样区分孩子患的是麻疹还是风疹	(295)
乙型肝炎患者可以结婚生育吗	(295)
孩子伤风感冒了怎么办	(297)
照顾好生水痘的孩子	(298)
怎样知道孩子肚里有虫	(298)
洗澡与优生	(299)

第七章 花鸟虫鱼

- 如何选购盆景.....(303)
- 微型树桩盆景的制作.....(303)
- 家庭微型盆景养护要点.....(304)
- 树桩盆景的制作与管理.....(306)
- 竹类盆景的制作和管理.....(307)
- 山石生苔有妙方.....(308)
- 冬季室内插花.....(309)
- 新春之际购佳花.....(310)
- 制束鲜花赠友人.....(311)
- 插花的艺术.....(312)
- 庭院怎样栽植葡萄.....(313)
- 以菜代花居室生辉.....(315)
- 怎样在水中培育水仙.....(316)
- 丰花月季.....(317)
- 怎样养好凤尾竹.....(318)
- 兰花的夏季管理.....(318)
- 菊花的夏季管理.....(319)
- 观叶花卉——龟背竹.....(320)
- 大丽花.....(321)
- 芍药的分株种植.....(323)
- 秋季桂花的养护管理.....(323)
- 五针松嫩枝嫁接法.....(324)
- 几种花卉的冬季扦插繁殖.....(325)
- 水插法繁殖月季.....(326)

巧插月季·····	(327)
冬季室内月季花的管理·····	(327)
茉莉花的防寒越冬·····	(328)
装点严冬一品红·····	(329)
仙客来的冬季管理·····	(330)
花卉营养剂的合理使用·····	(331)
葡萄浆果成熟期的养护管理·····	(332)
盆花入室后的合理摆饰·····	(333)
鸟笼和鸟病·····	(334)
观赏鸟的饲养方法·····	(336)
家鸽的饲养·····	(337)
浅谈钓鱼的一般工具·····	(339)
如何选择鱼饵·····	(340)
钓鱼谚语·····	(342)
室内金鱼·····	(343)
鱼缸的美化与装点·····	(344)

第一章

美化生活