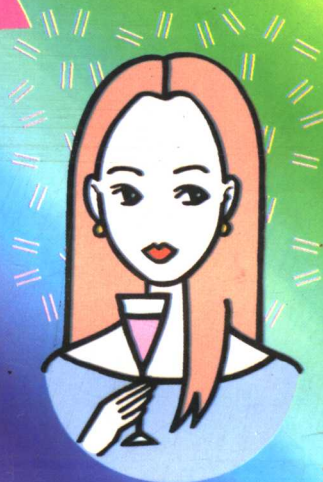


现代家庭生活顾问

● 高建国 韩洁瑜 编



图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭生活顾问/高建国, 韩洁瑜编. -北京: 中国轻工业出版社, 1996. 9 (1999. 4 重印)

ISBN 7-5019-1986-0

I. 现… II. ①高…②韩… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 15896 号

责任编辑: 王文光

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 河北省高碑店市印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 1996 年 12 月第 1 版 1999 年 4 月第 2 次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10.75

字数: 227 千字

书号: ISBN7-5019-1986-0/G·083 定价: 12.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

写在前面

这是一本有用的居家生活常识小册子。258篇文章分作11类，内容涉及衣食住行、医疗保健、旅游购物、电脑电器等诸多方面。文章作者中有专家，但更多是如你如我一样普通的居家度日者。题从生活中来，文依生活经验而写，内容丰富，形式多样，语言朴实，叙述简炼。

您是有经验的家长，本书内容可以与您切磋交流；您是幸福家庭的初创者，本书内容可以给您以提示，助您编织美好生活。同时，本书编者还热诚欢迎读者朋友把您生活经验一得、生活智慧火花记录成文寄给我们，以便再版时把您的作品收录入书。

让我们共创美好温馨的新生活。

编者

目 录

居室美化篇

居室美化注重特点	(3)
居室美化讲究谐调	(4)
居室美化利用空间	(5)
居室美化选配色彩	(6)
居室绿化的原则	(8)
居室花卉的布置	(9)
新房布置浓淡相宜	(11)
怎样布置一居室	(12)
怎样布置二居室	(13)
家具的色彩美感	(15)
家具用材的选择	(16)
室内装饰的色彩和材料	(17)
刷墙买料的计算方法	(19)
普通居室铺什么	(19)
恰当选择地毯	(21)
装饰画为居室增辉	(22)
字画为居室添雅趣	(24)

小摆设添情趣	(25)
生活用品的最佳高度	(26)
因人而异选用弹簧床	(27)

居家休闲篇

买金鱼“四看”	(31)
金鱼的越冬管理	(32)
金鱼出盆期养护	(33)
金鱼烂尾病可治	(34)
热带鱼的饲养	(35)
几种新春室内花卉	(36)
春季花卉繁殖	(37)
花木水插繁殖	(39)
早春花卉换盆	(40)
夏季盆花养护	(41)
让盆花安全越冬	(42)
入冬盆花除虫偏方	(44)
阳台养花要则	(45)
家庭花卉浇水	(47)
家庭花肥来源	(49)
居室养花利弊	(50)
吊兰是居室绿化佳品	(52)
水仙雕刻造型	(53)
插花增添节日气氛	(54)
鲜花高雅寓意不同	(56)
餐桌摆上几朵花	(57)

保养人造花	(58)
盆景艺术与构景特点	(58)
秀美的玻璃盆景	(60)
栽活树桩盆景	(62)
养鸟须防鹦鹉热	(63)
建个家庭图书室	(64)
家庭藏书保藏七忌	(65)
怎样修理邮票	(66)
试做一张树叶照片	(66)
家用物品去皱	(67)
生活小巧方	(68)
居室开窗换气要领	(72)
清除厨房液化气污染	(73)

电脑电器篇

家用电脑使用六防	(77)
DOS 与 Windows	(78)
个人电脑的技术体系	(79)
家用电脑选配打印机	(80)
使用电脑要保护眼睛	(82)
大屏幕彩电选购	(83)
宽屏幕彩电的好处	(84)
激光唱片代号含义	(86)
激光唱盘真伪辨	(86)
这样保护光盘	(88)
录像机的使用与保养	(89)

录像机可用空白带消磁	(91)
家庭卡拉 OK 机的选购	(92)
识别真假原装带	(94)
怎样使您的电话更好用	(95)
一部电话可作两部用	(96)
电话的“遇忙回叫”功能	(98)
如何选购与保养空调器	(99)
“空调热”与家庭用电	(101)
电冰箱装门帘节电	(102)
如何选择电暖器	(102)
排除电饭煲故障	(104)
电热毯的选购与使用	(104)
采用电热驱蚊器	(106)
用锯末清除排气扇油污	(107)
计算电表超载量	(107)
这样测电表的准确度	(108)

健身益智篇

人体健康十标准	(113)
保护大脑 强身健体	(113)
行为健脑法	(115)
口宜常漱	(117)
口腔护理要点	(117)
保护牙齿受用终身	(119)
中年保健至关重要	(120)
日常锻炼有门道	(121)

注意消除心理疲劳·····	(122)
设法排解不愉快心境·····	(124)
笑对健康益处多·····	(125)
应激有助健康·····	(126)
睡前烫脚好处多·····	(127)
睡床与健康有关系·····	(128)
瘦人如何达到正常体重·····	(129)
卫生保健最佳时·····	(131)
不留胡须对健康有益·····	(132)
怀孕妇女的营养原则·····	(133)
孕妇的饮料选择·····	(134)
孕妇度夏四要·····	(135)
药物对胎儿的影响·····	(136)
食物催乳十法·····	(137)
怎样给婴儿奶瓶剪口·····	(138)
保护孩子的“六龄齿”·····	(139)
儿童胖瘦调理·····	(140)
家庭噪音有损儿童健康·····	(142)
游艺机会诱发儿童高血压·····	(143)

美食营养篇

大脑的最佳营养·····	(147)
脑力劳动者吃什么·····	(149)
平衡膳食保健康·····	(151)
全素食并非能长寿·····	(152)
科学饮食有助身体长高·····	(154)

早餐要吃好·····	(156)
学生考试期间如何安排饮食·····	(157)
老年人的营养特点·····	(158)
科学进餐,保持苗条·····	(159)
美颜也从吃中来·····	(161)
有益皮肤的食品·····	(162)
每天吃多少盐合适·····	(164)
饮水宜忌·····	(165)
不渴也应喝水·····	(166)
清晨饮水净化周身·····	(168)
健康人也要滋补·····	(169)
如何选服补药·····	(170)
自制保健药酒·····	(172)
调味品的保健作用·····	(173)
菇类食品有助营养保健·····	(174)
适当多吃生蔬菜·····	(175)
饮茶常识·····	(177)
喝啤酒的常识·····	(178)
吃火锅的常识·····	(179)
选吃河蟹的常识·····	(180)
吃鱼头的常识·····	(181)
米酒制作方法·····	(182)
食物最佳搭配举例·····	(182)

医疗康复篇

伤胃的不良习惯·····	(187)
--------------	-------

想健康先保肝·····	(188)
澳抗阳性者行为规范·····	(190)
警惕丁型肝炎·····	(191)
胆结石的形成与预防·····	(193)
胆囊炎的防治·····	(194)
习惯性便秘的防治·····	(195)
肾脏不能过于劳累·····	(197)
呼吸道疾病的自防·····	(198)
按摩治感冒·····	(200)
春季要防病毒性心肌炎·····	(201)
提防青少年贫血·····	(202)
青年轻度高血压不可忽视·····	(204)
青少年低血压的防治·····	(205)
夏季茶疗高血压·····	(206)
按摩与食疗可防高脂血症·····	(208)
脑出血与脑血栓·····	(209)
谈谈头痛问题·····	(210)
一般失眠不用药·····	(212)
自汗可用饮食控制·····	(213)
自己矫治口吃·····	(214)
影响视力的饮食·····	(215)
正确配戴近视镜·····	(216)
打乒乓能治假性近视·····	(218)
合理选用药物牙膏·····	(219)
防治口角炎·····	(220)
治口腔溃疡简方·····	(221)

防治口臭·····	(223)
含漱消炎炎·····	(225)
吸入蒸汽治鼻炎·····	(226)
五官急症的自我处理·····	(227)
痛经能防治·····	(228)
防治小儿遗尿症·····	(229)
预防儿童溃疡病·····	(232)
儿童春季防“流脑”·····	(233)
防治皲裂·····	(234)
提醒吸烟者·····	(236)
吸食毒品为害一生·····	(237)
谨慎同服中西药·····	(239)
家庭药品的保管·····	(240)
烧伤后应速降温·····	(241)
扭伤后先冷敷再热敷·····	(242)
家庭热疗简便有效·····	(243)
病人的饮食禁忌·····	(244)

服饰美饰篇

合情合理选花色·····	(249)
男子西装色彩选择·····	(250)
真丝服饰有益健康·····	(251)
旧衣搭配出新韵·····	(252)
春日夫妻服装搭配·····	(253)
草帽避暑添婀娜·····	(254)
用围巾增添色彩·····	(256)

佩戴珠宝首饰·····	(257)
腰带也能带来神韵·····	(258)
选配袜子·····	(259)
透过皮包看品位·····	(260)

美容化妆篇

洗脸常识·····	(265)
美容自我按摩法·····	(266)
不良习惯损面容·····	(267)
蒸汽护肤与面膜美容·····	(269)
旅途护肤常识·····	(270)
巧饰眉毛·····	(271)
纹眉要慎重·····	(272)
因人而宜用口红·····	(273)
护发常识·····	(274)
雀斑自疗法·····	(275)
有效的减肥按摩·····	(276)

旅游娱乐篇

多带儿童去绿色环境·····	(281)
登山爱好者四要·····	(282)
旅游露宿要慎重·····	(283)
防止晕车四法·····	(284)
航空旅行的饮食·····	(285)
旅客丢失机票能补救·····	(286)
开车旅游前不宜服药·····	(287)

选择太阳镜·····	(288)
溺水施救术·····	(289)
拍有特点的旅游照·····	(289)
雪景拍摄技巧·····	(290)
这样拍夜景照·····	(291)

购物指南篇

购物要有自保意识·····	(297)
商品上条码的含义·····	(298)
食品标签常识·····	(300)
讨价还价有技巧·····	(303)
辨别真假金饰·····	(304)
识别真假皮鞋·····	(304)
选择羽绒服装·····	(305)
市场购物小诀窍·····	(307)

规避误区篇

鲜肉不可反复冷冻·····	(313)
牛奶不可这样喝·····	(314)
腌菜不可不透·····	(315)
荔枝不可多吃·····	(316)
不可多吃泡泡糖·····	(317)
不可伏在桌上睡觉·····	(317)
不可睡懒觉·····	(318)
不可让婴儿平躺着吸乳·····	(319)
不可搂着孩子睡觉·····	(320)

孩子跌伤不可乱揉.....	(320)
给婴儿拍照不可用闪光灯.....	(320)
不可忽视衣饰弊病.....	(321)
领带不可系得过紧.....	(322)
不可穿尖皮鞋.....	(322)
鲜花不可放在病人旁边.....	(323)
服药不可干吞.....	(323)
热水袋里的水不可洗脸.....	(324)
后记.....	(325)

居室美化篇

居室美化注重特点

住宅都是在一定的历史时期，一定的自然和社会条件下，利用一定的物质手段，为一定的家庭生活而建的。因此，每幢住宅，每个住户的室内外景观必然会在一定程度上反映出时代、自然、社会、经济、技术和文化等方面的特征。居室美化也必然要按照现实条件去发挥这些方面的特征。

姑且不论外在的因素，仅就一个家庭而言，便有不少异于其他家庭的特点，诸如住房状况、人口组成、生活习惯、身体素质、经济收入、职业要求、业余爱好、文化水平、思想境界、艺术修养等等。如果对这些特点都能深入分析，认真考虑，充分发挥，即或在同一年代、同样的社会和自然条件下，各个家庭美化的结果，也肯定是不同的。只有充分发挥各家的优势，承认各家的不足，才能创造出别具特色的家庭环境来。

家庭美化需要学习和借鉴。学习和借鉴必须联系实际。有一种不良的社会风气在家庭美化中务必避免，那就是生搬硬套。染上这种风气的人懒于思考，在布置家庭时，往往花钱不少，收效很差。就象有些人在服饰上片面追求所谓国际流行色和新潮款式一样，不根据自身的特点，不掂量自己的财力，跟在人家后面追赶，往往事与愿违。在美化家庭时，必须牢记：很多适合其他特定条件的好做法并不一定适合于你家的特定条件，因此不一定是好做法。