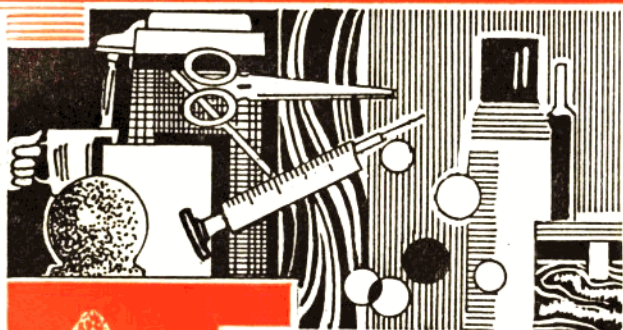


家庭生活 实用手册

张建平 主编



人民军医出版社

前 言

现代家庭生活的特点是健康、舒适、科学、多样，这样的家庭才能为每个家庭成员提供良好的生活、学习和休息的环境。但由于客观条件的限制和许多人的忽视，现实中许多家庭的生活并不尽如人意，不科学、不合理、不卫生的现象十分常见。因而很多人希望能有一本紧密贴合现实家庭生活的参考书，来指导人们在现有条件下把家庭生活安排得更合理，更科学，更丰富多样而富有情趣。

编者有感于此多年，很早即注意搜集有关信息，积累了大量的资料。近来几位志同道合者一起，对大量有关资料进行筛选、甄别，并结合自己的生活经验加以总结、整理，编成了本书。

本书分为服装与穿戴、居室与陈设、饮食与烹饪、医药与保健、健美与美容、家用电器、生活用具、家务料理、生活情趣等九个方面，约上千个条目。在选题上针对现代家庭的特点，密切结合家庭现实生活的需要，特别注意内容的实用性和科学性；在写法上照顾不同文化层次读者的需要，文字力求浅显简炼，方法力戒陈旧和脱离实际，所涉均为生活琐事，却与每个家庭息息相关。我们希望它能成为千家万户的家庭生活必备书，尤其希望能成为家庭主妇安排家庭生活的顾问和参谋。

本书的每一部分均由有关方面的专业人员参考国内外资料编写，有些有疑问的技术性问题曾向有关专家请教核定，但不可能做到一一验证，且由于时间、人力、资料所限，疏

误之处在所难免，敬请读者匡正。

在编写过程中，我们参考了大量国内外有关图书和报刊，书中不便一一罗列，特在此一并向作者致谢。另外，许多同志热情支持和帮助，或提供资料，或推荐篇目，或帮助抄写，也在此致以谢忱。

编 者

1989年4月

目 录

服装与穿戴

衣服选择

- 怎样判别布料的正反面··· (1)
- 如何鉴别呢绒衣料质量
的好坏····· (1)
- 纯毛呢绒与化纤呢绒的
鉴别····· (2)
- 怎样区别华达呢与双面
卡叽····· (2)
- 化纤织品是如何命名的··· (3)
- 怎样选用化纤衣料····· (3)
- 真丝面料与人造丝面料
的鉴别····· (4)
- 怎样选购毛织品衣料····· (4)
- 毛料服装用哪种衬里好··· (5)
- 老年人怎样选择衣料····· (6)
- 为什么选购花格衣料要
长些····· (6)
- 怎样选择合体的服装····· (7)
- 服装色彩有学问····· (8)
- 怎样选购西装····· (9)
- 怎样选购呢料大衣····· (10)
- 怎样选择皮革服装····· (11)
- 选购裘皮服装的“五字
诀”····· (12)
- 怎样选购羽绒服····· (13)

- 怎样选择牛仔装····· (14)
- 怎样选择女裙····· (14)
- 怎样选择连衣裙····· (15)
- 怎样选择旗袍····· (16)
- 怎样选择睡衣····· (16)
- 怎样选择童装····· (17)
- 老年人服装的选择····· (18)
- 新婚服装的选择····· (19)
- 孕妇服装的选择····· (20)
- 怎样选购皮鞋····· (21)
- 怎样选购皮棉鞋····· (21)
- 怎样选购高筒靴····· (22)
- 怎样选购童鞋····· (22)
- 怎样选购领带····· (23)
- 怎样选购羊毛衫····· (24)
- 怎样选择乳罩····· (25)
- 怎样根据脸型选择领型··· (26)

穿着须知

- 服装的颜色如何搭配····· (27)
- 根据肤色选择合适的服
装色彩····· (28)
- 服装与饰物怎样搭配才
协调····· (28)
- 女性怎样根据体型来选
择合适的服装····· (29)

女性怎样穿西装·····	(30)
男性怎样穿西装·····	(31)
领带与西装怎样相配·····	(32)
怎样打领带·····	(33)
怎样使用领带卡·····	(34)
穿西装时怎样选择衬衫·····	(34)
穿着裙子有讲究·····	(35)
穿涤纶衣服时应注意什 么·····	(35)
穿皮革服装应注意什么·····	(36)
胖人穿衣有“五不宜”·····	(37)
个子矮的人怎样穿衣·····	(37)
身材高大的女子怎样穿 衣·····	(38)
短颈的女子怎样穿衣·····	(38)
长颈的女子怎样穿衣·····	(39)
肩太窄的女子如何穿衣·····	(39)
肩太宽的女子如何穿衣·····	(40)
胸部过分丰满的女子如 何穿衣·····	(40)
胸部扁平的女子如何穿 衣·····	(40)
臀部太大的女子如何穿	

衣·····	(41)
腰节太长的女子如何穿 衣·····	(41)
男子西装怎样才算合体·····	(42)
怎样保养皮鞋·····	(43)
有关穿鞋的几个“小窍 门”·····	(43)

裁剪常识

裁剪前人体的测量方法·····	(44)
怎样计算需用多少衣料·····	(45)
买衣料的简便算法·····	(46)
怎样估算衣料的缩水率·····	(47)
怎样测定西装的尺寸·····	(48)
剪裁前要注意什么·····	(48)
剪裁化纤衣料时应注意 什么·····	(49)
怎样裁缝丝绸衣料·····	(50)
怎样选配针线·····	(50)
怎样恢复旧衣服原有的 色泽·····	(51)
婴幼儿衣服的缝制·····	(52)
什么是全国统一鞋号·····	(54)

居室与陈设

家具选择与保养

选择家具的基本原则·····	(59)
怎样选购组合家具·····	(60)
怎样挑选套装家具·····	(61)
怎样挑选红木家具·····	(62)

怎样选购金属家具·····	(63)
怎样选购沙发·····	(64)
怎样选择床·····	(65)
如何挑选泡沫塑料床垫·····	(67)
怎样选择屏风·····	(67)
如何选购茶几·····	(68)

怎样选择地毯·····	(69)
怎样保养木制家具·····	(70)
怎样保养床·····	(70)
怎样保养泡沫塑料床垫·····	(71)
怎样保养沙发·····	(71)
纯毛地毯如何防蛀·····	(72)
保护木制家具漆膜的妙 法·····	(73)
如何使用久的家具恢复 光亮·····	(73)
怎样使家具的抽屉开关 轻便·····	(73)
家具常见小毛病的“治 疗”方法·····	(73)

床上用品

怎样选购床单·····	(74)
怎样选择床罩·····	(74)
怎样选购窗帘布·····	(75)
怎样选择沙发套·····	(75)
怎样购买羽绒服·····	(76)
怎样选购棉胎·····	(77)
怎样选购毛毯·····	(78)
怎样选购蚊帐·····	(79)
怎样选购凉席·····	(79)

房间布置

怎样确定房间色彩的基 调·····	(80)
怎样合理地摆放家具·····	(80)
床摆在房间的什么位置 比较合适·····	(81)
怎样摆置家用电器·····	(82)
怎样设计窗帘·····	(83)
怎样安装设置灯具·····	(84)
怎样粉刷墙壁·····	(85)
如何灵活简便地分隔房 间·····	(86)
怎样陈设书桌·····	(86)
如何使房间相对宽敞一 些·····	(87)
如何合理地利用屋角·····	(87)
怎样布置新婚房间·····	(88)

居室美化

室内装饰的几个基本原 则·····	(89)
怎样装饰室内墙壁·····	(90)
怎样摆放工艺品·····	(91)
居室内的挂画艺术·····	(91)
家庭如何装帧照片·····	(93)
怎样摆放盆景 盆花·····	(94)

饮食与烹饪

一般常识

怎样贮大白菜·····	(97)
-------------	--------

怎样保存香菜·····	(97)
怎样贮存萝卜·····	(98)
怎样贮藏苹果和梨·····	(98)

家庭如何贮存大米·····	(98)
怎样去除粮食中的虫子···	(99)
怎样吃鸡蛋最科学·····	(99)
小磨麻油的保鲜法·····	(101)
如何辨别麻油的真伪·····	(101)
怎样存放食油·····	(102)
如何防止猪油变质·····	(102)
怎样识别蘑菇是否有毒···	(102)
怎样挑选蘑菇·····	(103)
如何保护茶叶的色、 香、味·····	(103)
怎样鉴别奶粉是否变质···	(103)
怎样鉴别猪肉是否新鲜···	(104)
怎样鉴别牛肉是否新鲜···	(104)
怎样鉴别鸡、鸭肉质量 好坏·····	(105)
怎样鉴别鱼的新鲜度·····	(105)
怎样鉴别羊肉的质量·····	(105)
怎样鉴别香肠的质量好 坏·····	(106)
如何挑选食品罐头·····	(106)
怎样买活鸡·····	(107)
怎样鉴别鲜鸡蛋·····	(108)
怎样识别野鸡淘汰蛋·····	(108)

烹饪技巧

快速发面法·····	(108)
蒸馒头碱大了怎么办·····	(109)
怎样使水饺不粘连·····	(109)
怎样焖米饭好吃·····	(110)
烧肉的窍门·····	(110)
巧煮老鸡肉·····	(111)

怎样使老牛肉较快煮烂···	(111)
怎样洗掉菜叶上的蚊虫···	(111)
鸡、鸭快速退毛法·····	(111)
怎样去除羊肉的膻气·····	(112)
怎样除去鱼的腥味·····	(112)
怎样切葱不流泪·····	(113)
烹调的几个原则·····	(113)
巧除房间中的烟味·····	(114)
烹调放盐有讲究·····	(114)
柠檬的妙用·····	(115)
正确使用味精·····	(116)
快速去除带鱼鱼鳞·····	(117)
吃蒜后怎样迅速除口 臭·····	(117)
怎样除去猪大肠的臭味···	(117)
怎样晒制鲜绿的干豆角···	(117)
炸过鱼的油怎样去除腥 味·····	(118)
怎样煎鸡蛋完整而嫩滑···	(118)
烧鱼时怎样保持鱼的完 整·····	(118)
米饭烧糊了怎么办·····	(119)
宰鱼时鱼胆破了怎么处 理·····	(119)
怎样正确食用方便面·····	(119)
怎样腌制雪里蕻·····	(120)
自制美味——苹果冻·····	(121)
味鲜耐藏的蕃茄酱·····	(121)
风味独特的西瓜皮蜜饯···	(122)
自制葡萄干·····	(122)
怎样使饺子味道更鲜·····	(123)
怎样煮“腊八粥”·····	(124)

怎样做肉皮冻	(124)
自腌五香萝卜干	(125)
炸好肉丸子的诀窍	(125)
烹调巧用葱、姜、蒜	(126)
怎样自制糖色	(126)
怎样腌咸鸡、鸭蛋	(127)
怎样腌制松花蛋	(127)
怎样做五香茶叶蛋	(128)
怎样炒五香花生米	(128)
怎样自制臭豆腐	(129)
家庭如何自渍酸菜	(129)
怎样做朝鲜泡菜	(129)
怎样煮元宵	(130)
风味独具担担面	(130)
山西风味刀削面	(131)

家庭中怎样吃涮羊肉	(132)
-----------------	-------

灶间琐事

小家庭需要哪些炊具	(133)
怎样使用西餐餐具	(134)
厨具去污妙法	(135)
怎样磨刀	(135)
巧除菜刀、铁锅上的 腥味	(136)
怎样正确使用菜墩	(136)
怎样清洗油瓶	(137)
怎样区别塑料袋有毒无 毒	(137)
怎样防止酱油和醋长白 膜	(138)

医药与保健

医药常识

高血压病人的正确用药 ...	(141)
怎样防止急性肝炎转为 慢性	(141)
癌症早期的十三个警报 信号	(142)
预防癌症十二则	(143)
哪些妇女易患乳腺癌	(143)
巧法止打呃	(144)
正确洗澡有讲究	(144)
手脚打了水泡怎么办	(145)
口臭怎么办	(145)
不可滥用肤轻松	(146)

不能随便吃止痛片	(146)
红药水与碘酒不能一起 用	(147)
健康老人的外观征象	(147)
怎样配戴老花镜	(148)
简易解除便秘法	(149)
怎样控制自己的体重	(149)
怎样预防心肌梗塞	(150)
发生心肌梗塞的几个表 现	(151)
家庭中怎样讲究饮食卫 生	(152)
家庭应常备哪些药物	(152)
常吃补药对身体好处	

吗	(156)
怎样煎中药	(157)
嗓子哑了怎么办	(157)
牙疼的应急处理	(158)
怎样防止晕车	(158)
徒手治病八法	(159)
“危险三角区”何以危 险	(160)
治疗感冒良方——鸡蛋 食疗法	(161)
睡前勿服降压药	(162)
口服药物，白开水最好	(163)
冬季怎样穿袜子最保暖	(164)
酒后不宜马上洗澡	(165)
几种名贵中草药真伪的 鉴别	(165)
怎样治疗腋臭	(166)
水肿病人不宜多食香蕉	(167)
不能随意用去痛片治腹 痛	(168)
吸烟者易患哪些疾病	(168)
哪些中药可泡茶服用	(169)
鱼骨卡喉莫强咽	(170)
痔疮自我康复“三要”	(171)
包茎的危害	(172)
老年病人能乘坐飞机吗	(173)
什么样的痣能变癌	(174)
怎样选用药物牙膏	(175)
切莫滥用眼药水	(176)
无缘无故疲乏——疾病 的警告信号	(176)
日常生活中的最适温度	(177)

氯霉素眼水的妙用	(178)
哪些人做双眼皮手术好	(179)
家庭常用药品的保存方 法	(180)
怎样鉴别药品是否变质	(180)
睡前“三洗”，健身治 病	(182)
中药的剂量越重疗效越 好吗	(183)
转氨酶升高就是患肝炎 了吗	(183)
怎样挑选一副合适的眼 镜架	(184)

常见病家庭处理

家庭护理常识	(185)
怎样护理长期卧床的病 人	(186)
怎样照顾发热的孩子	(187)
如何护理家中的痴呆老 人	(187)
常见小伤的处理方法	(189)
感冒	(190)
肺结核	(191)
百日咳	(191)
猩红热(红痧)	(192)
麻疹(出痧子)	(192)
水痘	(193)
传染性肝炎	(194)
细菌性痢疾	(195)
蛔虫病	(196)
冠心病	(196)

高血压病	(197)
脑出血(中风)	(198)
肺炎	(199)
支气管炎	(199)
支气管哮喘(气喘病) ...	(200)
胃或十二指肠溃疡	(200)
糖尿病	(201)
贫血	(202)
肾炎(腰子病)	(202)
尿路感染	(203)
失眠	(203)
便秘	(204)
疝子	(205)
疝子	(205)
脚癣	(205)
风疹块(荨麻疹)	(206)
皮肤皲裂	(207)
湿疹	(207)
痔疮	(208)
阑尾炎	(208)
结膜炎(红眼病)	(209)
麦粒肿	(209)
咽炎	(210)

妇幼保健

月经期“五不宜”	(210)
怎样调节月经期	(211)
女青年不要束胸腰	(211)
什么样的白带不正常	(212)
恼人的外阴瘙痒	(213)
痛经莫忧愁	(214)
月经不调怎么办	(214)

得了滴虫性阴道炎怎么

办	(215)
女青年不长阴毛是病吗 ...	(215)
女孩子有哪些情况应去 看妇科	(216)
学会自己检查乳房	(216)
哪些女性易患乳腺癌	(217)
怎样给孩子换尿布	(218)
怎样给新生儿洗澡	(219)
怎样给婴幼儿喂奶	(220)
为什么说母乳喂养最好 ...	(222)
怎样给孩子喂牛奶	(223)
怎样给孩子喂奶粉	(224)
怎样知道孩子吃饱了	(225)
按时给孩子预防接种	(225)
儿童健康“五不宜”	(226)

妊娠生育

婚前检查好处多	(227)
怀孕是怎么回事	(230)
什么叫优生	(230)
女子多大年龄生育最理 想	(231)
什么时间怀孕最佳	(232)
怎样知道自己怀孕了	(232)
早孕反应很重怎么办	(233)
如何推算预产期	(233)
怎样合理安排孕期生活 ...	(234)
孕期用药要注意什么	(235)
怀孕后能照X线吗	(236)
孕妇为什么要忌烟酒	(236)
孕妇加强营养很重要	(237)

感染对胎儿有什么影响 … (238)

为什么要定期进行产前
检查 … (238)

孕妇怎样进行自我监护 … (239)

怀孕期间可以过性生活
吗 … (240)

怎样注意孕期卫生 … (241)

孕期出现哪些情况及
时到医院检查治疗 … (242)

生男生女由谁决定 … (242)

婚后不孕怎么办 … (243)

怎样尽快怀上小宝宝 … (243)

怎样防止生“怪胎” … (244)

早产是怎么回事 … (246)

流产的原因有哪些 … (247)

宫外孕是怎么回事 … (248)

高龄初产妇应注意什么 … (249)

怀孕早期阴道出血怎么
办 … (250)

怀孕后为什么容易发生
贫血 … (250)

为什么孕妇易患痔疮 … (251)

怀孕后下肢浮肿是怎么
回事 … (251)

常用药物中哪些可使胎
儿发生畸型 … (252)

中药对胎儿无害吗 … (254)

避孕药对胎儿有影响吗 … (255)

胎儿患遗传性疾病能检
查出来吗 … (255)

父母的近视可以遗传给
孩子吗 … (257)

父母的身高与孩子的高
矮有什么关系 … (258)

电视机的辐射对胎儿到
底有没有影响 … (259)

怀孕后女子身体会发生
哪些变化 … (260)

怀孕后干活应注意些什
么 … (261)

怀孕后多活动好, 还是
少活动好 … (262)

胎动是怎么回事 … (263)

孕妇应记住的几个时间 … (264)

怀孕前应做好哪些物质
准备 … (265)

怀孕后女子的穿着应注
意些什么 … (266)

怀孕期间应给未来的小
宝宝准备什么 … (267)

丈夫应怎样关心怀孕的
妻子 … (268)

孕妇如何正确洗澡 … (269)

孕妇如何顺利度过冬季 … (270)

孕妇如何顺利度过伏天 … (271)

怎样处理孕期常见的疼
痛 … (272)

怎样进行“胎教” … (273)

孕妇睡觉为什么左侧卧
好 … (274)

保护好未来孩子的营养
库——乳房 … (274)

怀孕期间如何美容 … (275)

怀孕晚期为什么不宜旅

行	(277)
剖腹产比阴道分娩好吗 ...	(278)
什么情况下应做剖腹产 ...	(280)
临产的预兆有哪些	(281)
怎样才算正式临产了	(282)
临产前应做好哪些准备 ...	(282)
分娩过程中孕妇应注意	
些什么	(282)
分娩时孕妇应如何与医	
生配合	(284)
怎样减轻分娩时的疼痛 ...	(285)
万一发生急产怎样处理 ...	(285)
分娩前后住在医院里要	
注意些什么	(287)
分娩后产妇身体会发生	
哪些变化	(288)
产后如何尽快使身体复	
原	(290)
产后应如何护理会阴部 ...	(291)
丈夫应怎样护理产后的	
妻子	(292)
产后多长时间应开始给	
孩子喂奶	(293)
产后奶少怎么办	(294)
刚生的婴儿如何护理	(295)
产后乳房胀痛怎么办	(297)
产后多长时间可开始性	
生活	(297)

避孕节育

避孕的原理是什么	(298)
常用避孕方法有哪些	(299)

怎样正确使用避孕套	(299)
如何正确使用阴道隔膜 ...	(301)
避孕药膜如何使用	(302)
怎样使用避孕药膏	(302)
避孕环什么时候上比较	
合适	(303)
短效避孕药怎样服用	(304)
长效避孕药怎样服用	(305)
探亲避孕药怎样服用	(305)
口服避孕药常见的副作	
用有哪些	(306)
避孕药漏服怎么办	(307)
哪些人不宜用口服避孕	
药来避孕	(308)
为什么说安全期避孕并	
不安全	(308)
为什么一般不宜采用体	
外排精避孕法	(309)
怎样选择合适的避孕方	
法	(310)
人工流产是怎么回事	(310)
何时做人工流产最合适 ...	(311)
新婚后第一胎可以做人	
工流产吗	(311)
怀孕月份太大, 不适合	
做人工流产怎么办	(312)

性的知识

男性生殖系统由哪几部	
分组成	(312)
女性生殖系统由哪几部	
分组成	(314)

什么是第二性征	(317)
男女性感区各有哪些	(317)
性生理反应过程是怎样 的	(318)
男女性欲有什么差异	(319)
正常精液是什么样的	(320)
遗精是不是病	(320)
如何正确对待手淫	(321)
女性的月经是怎么回事 ...	(323)
怎样过好新婚之夜	(324)
如何做到性生活和谐	(326)
怎样掌握性生活的频率 和时间	(328)
性生活要注意哪些卫生 问题	(329)
怎样获得高质量的性生 活	(331)
阳萎是怎么回事	(333)
什么是早泄	(337)
射精困难的原因是什么 ...	(338)
逆行射精是怎么回事	(339)
女性性冷淡的原因是什 么	(340)

什么原因会引起女性性 交不适或疼痛	(342)
阴道痉挛是怎么回事	(343)
新婚夫妇容易发生哪些 性问题	(344)

家庭急救常识

怎样进行人工呼吸	(345)
突然昏厥怎么处理	(346)
触电后怎样急救	(346)
发生煤气中毒后怎么办 ...	(347)
烫伤后怎么处理	(347)
关节扭伤怎么办	(348)
发生外伤后怎样止血	(348)
骨折后怎样急救	(349)
怎样处理酒醉	(349)
孩子误吞异物怎么办	(350)
眼睛里进了异物怎么办 ...	(350)
孩子鼻中吸入异物怎么 办	(351)
中暑后怎么处理	(351)
吃错药怎么办	(352)

健美与美容

形体健美

我国女青年体重的标准 ...	(355)
女青年形体美的四个条 件	(356)
男青年不可忽视阳刚美 ...	(356)

清晨锻炼什么比较合适 ...	(357)
哪些人不宜跑步	(357)
如何使乳房健美	(358)
怎样使腰肢柔软苗条	(359)
怎样保持腹部健美	(360)
怎样使大腿结实匀称	(360)

产后如何尽快恢复健美

- 体型 (362)
- 注意保护手美 (363)
- 胖姑娘如何减肥 (364)
- 盲目减肥要不得 (365)
- 如何防止乳房下垂 (366)
- 步行也能达到跑步的锻炼效果 (367)
- 简易腰臀腹部减肥四法 (368)

化 妆

- 化妆的九大基本原则 (369)
- 化妆品有哪些种类 (370)
- 如何识别劣质化妆品 (371)
- 怎样涂底色 (372)
- 怎样选用粉底 (372)
- 如何选择口红 (373)
- 如何正确使用口红 (373)
- 长脸型如何用化妆来掩饰 (375)
- 怎样选择颊红(胭脂) (375)
- 怎样使用颊红(胭脂) (376)
- 怎样画眼影和眼线 (377)
- 怎样修饰眉毛 (378)
- 怎样选用眉笔 (378)
- 怎样化日常淡妆 (379)
- 方便的简易化妆法 (380)
- 女性参加舞会时怎样化妆 (380)
- 怎样卸妆 (382)
- 新娘如何化妆 (383)
- 怎样使用香水 (383)

为什么有的姑娘化妆后

- 反而不美 (384)
- 用化妆品后皮肤过敏怎么办 (385)
- 常涂指甲油有害处吗 (385)

皮肤保养

- 怎样知道自己的皮肤属哪种类型 (386)
- 各种类型皮肤的保养方法 (387)
- 怎样选用护肤用品 (387)
- 简便有效的自制敷面剂 (388)
- 方便易行的水果蔬菜美容法 (389)
- 自我皮肤保健——对镜相似美容法 (389)
- 怎样防止眼角出现鱼尾纹 (390)
- 怎样防止脸部皱纹 (391)
- 姑娘脸黑怎么办 (392)
- 怎样正确洗澡 (392)
- 面部起了褐斑怎么办 (394)
- 怎样防止脸上起雀斑 (394)
- 怎样防治粉刺 (395)

美 发

- 怎样判断自己头发的性质 (395)
- 怎样选择合适的发型 (396)
- 怎样进行头发的日常修整 (398)

怎样合理梳头	(398)
如何正确洗头	(399)
怎样正确吹风	(399)
头发如何去薄	(400)
怎样给头发削层次	(400)
怎样进行家庭化学卷发 ...	(401)
多长时间烫一次发比较 好	(403)
怎样保持发型	(403)
怎样选购合适自己的洗 发精(膏)	(404)
怎样选购合适的护发素 ...	(405)
如何防止脱发和枯发	(405)

饰物装点

戴戒指的含义	(407)
怎样选购戒指	(407)
选购钻戒要诀	(409)
怎样选购黄金首饰	(410)
怎样选购银首饰	(411)

怎样保护首饰	(412)
为什么有的黄金首饰会 变色	(413)
怎样判断白银首饰的真 伪	(413)
如何使白银首饰恢复光 泽	(414)
怎样保养珍珠	(414)
怎样鉴别白金和白银 ...	(416)
怎样计算金首饰的含金 量	(417)
如何判别玉器的质量优 劣	(417)
怎样选购项链	(418)
你戴哪种项链美	(419)
怎样选择耳环	(420)
怎样佩戴耳环	(421)
如何选择挂件	(421)
适合于男青年的饰物	(422)

家用电器

家用电器常识

家用电器包括哪些	(427)
如何减轻家用电器的噪 音	(427)
家中选用多大的电表 比较合适	(428)
怎样防止触电	(430)
怎样识别进口家用电器	

是否原装	(430)
------------	---------

收录机

怎样挑选收录机	(431)
盒式收录机的保养	(432)
如何保护收录机的磁头 ...	(433)
如何判断录音机磁头该 不该换	(434)
怎样从外观上鉴别盒式	

磁带的质量	(435)
盒式磁带断裂、拉细、	
死折后如何修复	(435)
盒式收录机上英文标记	
的含义	(436)

电视机

如何挑选一台高质量的	
电视机	(439)
电视机摆放在什么位置	
比较合适	(441)
怎样保养电视机	(441)
如何才能延长显像管的	
使用寿命	(442)
怎样使用电视机室内天	
线	(443)
怎样架设电视机室外天	
线	(444)
电视机的常见故障及其	
处理方法	(445)
雷雨天能不能看电视	(449)
电视机发生重大故障前	
有哪些先兆	(449)
电视机怕哪些干扰	(450)
为什么平面直角形荧光	
屏的电视机较好	(451)
电视监视器与一般电视	
机有何区别	(452)

电冰箱

怎样选购电冰箱	(453)
怎样根据需要选定电冰	

箱容积	(454)
什么是电冰箱的星级	(454)
电冰箱型号的含义	(455)
怎样搬运电冰箱	(456)
怎样安放电冰箱	(457)
怎样启用新电冰箱	(458)
怎样正确使用电冰箱	(459)
电冰箱科学节电六法	(460)
电冰箱工作时突然停电	
怎么办	(461)
外出度假时电冰箱怎样	
处理	(462)
几种常见国产电冰箱的	
耗电情况	(462)
怎样冷藏食物	(463)
怎样速冻食品	(464)
电冰箱并非属故障的现	
象	(466)
电冰箱简单故障的检查	(467)
电冰箱常见故障的检查	
及其处理方法	(468)

洗衣机

怎样选购洗衣机	(470)
如何挑选自动洗衣机	(471)
怎样识别洗衣机的型号	(472)
如何正确使用洗衣机	(472)
怎样保养洗衣机	(474)
怎样修复漏水的密封圈	(474)
硬币、钮扣等旋入洗衣	
机波轮底部怎么办	(475)
怎样给洗衣机接保护地	

- 线 (475)
- 洗衣机常见故障及其排除方法 (476)

电唱机

- 怎样选购电唱机 (477)
- 如何正确使用和保养电唱机 (478)
- 怎样选购唱片 (479)
- 怎样保存唱片 (479)

录像机

- 怎样挑选录像机 (480)
- 怎样正确使用和保养录像机 (481)
- 怎样保护录像带 (482)
- 影响录像机放像质量有哪些原因 (483)

电风扇

- 如何选购家用电风扇 (484)
- 如何正确使用电风扇 (485)

- 如何保养电风扇 (486)
- 电风扇摇头失灵怎么处理 (486)
- 电风扇转动时有杂声是怎么回事 (487)

电熨斗

- 怎样挑选电熨斗 (487)
- 电熨斗使用时应注意什么 (488)
- 怎样判断普通型电熨斗的温度 (489)

其它常用电器

- 怎样选购家用吸尘器 (490)
- 怎样正确使用吸尘器 (491)
- 使用电热毯注意事项 (491)
- 怎样正确使用电饭锅 (492)
- 怎样选购电吹风 (493)
- 怎样正确使用和维护电动剃须刀 (494)

生活用具

交通工具

- 怎样选购自行车 (497)
- 怎样识别冒牌自行车 (498)
- 自行车的日常保养方法 (499)
- 怎样保护自行车的漆面 (499)
- 自行车车座多高才算合

- 适 (500)
- 怎样调整新自行车 (500)
- 自行车打气妙法 (500)
- 怎样防止气门芯受冻泄气 (501)
- 怎样选购摩托车 (501)
- 怎样保养摩托车 (502)