

农家丛书 生财有道

小 常 识 系 列

重庆市新闻出版局策划

城市生活·小常识

CHENGSHI SHENGHUO XIAOCHANGSHI 主 编 王春秀 熊 勇



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

农家丛书

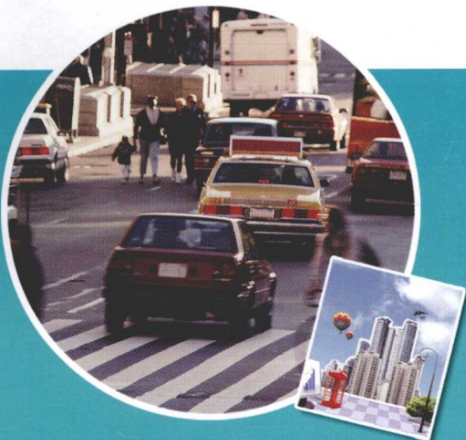
生财有道

小 常 识 系 列

惠农政策 科普知识
种养技术 卫生保健
务工技能 文化娱乐
生财有道 生活环保
法律知识 少儿读物

小常识系列

城市生活小常识
农民致富小常识
网上购物小常识
农村工作小常识
农业经营小常识
农民权益小常识



ISBN 978-7-5624-5003-0



9 787562 450030 >

定价：7.50元

责任编辑 江欣蔚

封面设计  周娟 刘玲

内容提要

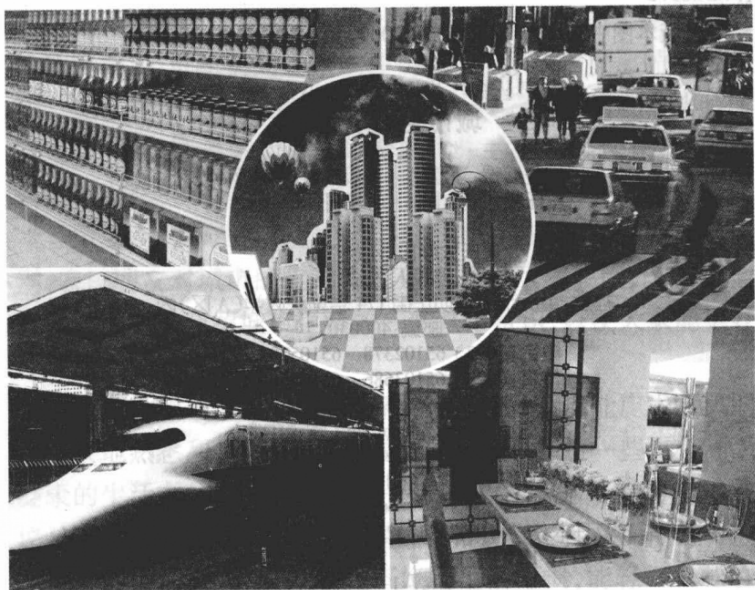
农家丛书 生财有道

小 常 识 系 列

重庆市新闻出版局策划

城市生活·小常识

CHENGSHI SHENGHUO XIAOCHANGSHI 主 编 王春秀 熊 勇



重庆大学出版社

内 容 提 要

本书用通俗易懂的语言,系统地介绍了城市生活的基本常识,包括穿衣打扮、饮食生活、居家生活、交通出行、求医问药、子女教育等方面的内容。希望广大农民朋友能了解城市生活中的基本习惯和常识,知道一些更有利于健康的生活方式,从而能选择一些更好的生活方式和生活习惯,使自己身体更健康,生活更美好。

图书在版编目(CIP)数据

城市生活小常识/王春秀,熊勇主编. —重庆:重庆大学出版社,2009.12

(农家丛书.小常识系列)

ISBN 978-7-5624-5003-0

I. 城… II. ①王…②熊… III. 城市—生活—基本知识—中国
IV. D669.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 161175 号

农家丛书—生财有道—小常识系列

城市生活小常识

主 编 王春秀 熊 勇

责任编辑:江欣蔚 版式设计:江欣蔚

责任校对:邬小梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆川渝彩色印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:4 字数:90千
2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN 978-7-5624-5003-0 定价:7.50元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



前 言

建设社会主义新农村,促进全社会的和谐发展,是我们党和政府在 21 世纪初期各项工作的重点,是一个重大的系统工程。随着建设社会主义新农村战略的不断推进,贯彻落实科学发展观,加快统筹城乡改革与发展工作的进一步深化,我国的城镇化水平不断提高。

但是农村和小城镇的生活习惯和城市还是有着较大的区别,农民朋友对城市的生活习惯还不是很了解。因此,需要向广大农民朋友介绍城市生活的一些基本常识,以便大家能更好地生活。

我们希望通过这些城市生活常识的介绍,能让广大农民朋友尽快地熟悉和了解城市生活的方方面面,知道一些更有利于健康的生活方式和习惯,了解一些日常生活中需要的基本礼仪,清楚城市里生活必需的一些基本常识,等等,从而能选择一些更好的生活方式,改掉一些不好的生活习惯,能轻轻松松在城市生活、旅游、工作。希望大家能将书上所提到的许多生活、工作、交往中的常识和小窍门应用到自己的日常生活中去,让大家的身體更健康,生活更美好!

本书在编写过程中,参考、借鉴了其他人的部分研究成果,



在此表示衷心的感谢。研究生黄金鑫、徐艳梅同学为本书的写作搜集了大量的资料,特别是黄金鑫同学还帮助完成了部分案头工作,在此也向他们致谢!

最后,要感谢重庆大学出版社的领导和编辑,由于他们的关心和指导,促成了本书的顺利出版。

由于作者的知识、能力水平所限,书中难免有错漏之处,敬请各位读者朋友批评指正。

编 者

2009 年 7 月



目 录

一 穿衣打扮小常识	1
(一)城市里衣着打扮的原则及注意事项	3
(二)关于发型的选择	11
二 饮食生活小常识	15
(一)城市的饮食习惯	15
(二)饮食的营养搭配	19
(三)选购食物的基本常识	25
(四)培养良好的饮食习惯	29
三 居家生活小常识	32
(一)居住地方的选择	33
(二)居家的摆设	33
(三)邻里相处	36
(四)居家安全	40
(五)培养良好的居家生活习惯	45



四 交通出行小常识.....	49
(一)城市出行工具的选择	50
(二)乘坐各种出行工具的习惯以及注意事项	51
(三)出行要注意的其他事项及常识	60
五 求医问药小常识.....	68
(一)生病后如何选择医院	68
(二)城市就医的程序	69
(三)医院诊疗科室的划分	72
(四)入院、住院及出院的一般程序	75
(五)病人的权利和义务	80
(六)家中常备药以及注意事项	82
(七)疾病预防与生活保健常识	86
六 子女教育小常识.....	90
(一)基本计划生育政策	91
(二)关于子女的学校教育	92
(三)关于子女的家庭教育	94
(四)关于子女的社会教育	96
(五)关于子女的心理教育	98
(六)关于“留守子女”的教育	100
七 城市消费面面观	106
(一)消费心态的调整	106
(二)树立科学的消费观	108
(三)消费场所介绍以及一些基本的消费常识	109



(四) 如何防止买到假冒伪劣商品	113
(五) 维护消费者权益	115
参考文献	119



一 穿衣打扮小常识

广大农民朋友要开始真正的城市生活,首先就要改变一些原来在农村或者小城镇里的衣着打扮习惯。因为在人与人的交往过程中,首先注意到的是人们的外在形象,比如:服装、发型、饰品等。在这里,不是说原来朋友们的衣着打扮有什么不好或者不对,只是说原来的衣着打扮也许不是很适合城市的生活习惯或者是与城市里人们的审美观点有一定的差异。虽然我们都常说看人不能只看外表,但从你的穿着打扮是可以看出你大体上是怎么样的一个人,有什么样的性格、爱好以及一些其他方面的特征。因此我们建议,在经济条件允许的情况下,朋友们应尽量让自己的衣着打扮体现出你的魅力、品位以及职业特点。广大农民朋友要尽可能适应各种场合的着装打扮要求,不断提高自己在衣着打扮方面的修养。

其实很多时候,我们都会从电视、电影、报纸、杂志以及其他一些途径了解到城里人衣着打扮的基本类型和需要注意的事项。但是,可能是由于受原来穿着打扮习惯的影响以及对城市里衣着打扮的了解不是很全面,因此很多农民朋友有时候的穿着打扮还是显得不太自然、协调,与城里人有着



较大的差异。衣着打扮是一个人留给其他人很重要的第一印象,无论是在工作上还是在生活中,我们都应当注意自己的衣着打扮,特别是对一些要去参加招聘会或者去面试的人来说,就更为重要。衣着打扮得整洁、大方、协调的人,会给他留下一个相当不错的印象,容易与他人接近并顺利进行交往;反之,如果一个人的衣着打扮总显得很别扭、不协调,会让人觉得你不是很尊重自己,同时也不是很尊重别人,这样容易给他留下一个很不好的印象,影响与他人的交往,甚至会影响到自己的职业生涯和发展前途。

农民朋友来到城市这个自己不太熟悉的“花花世界”,看到大街上穿着时尚衣服、打扮得相当得体的都市人,看到商店里色彩鲜艳漂亮的衣服、皮鞋、首饰、化妆品以及其他用于衣着打扮的种种配件,都有着自己不同的心理感受。一方面,看到从前自己没见过的这么多不同风格的漂亮的衣服,非常羡慕那些可以买到这些东西并且能够把自己打扮得很得体、大方的人;另一方面,对比别人和自己的衣着打扮,可能会觉得自己的衣着打扮很土,觉得自己走在其中有点丢面子,不免自惭形秽,心里不是很舒服。当然还有不少的人会这样想,穿衣打扮,各有所好,别人管不着,自己没有必要去追求那些虚荣的东西,没有必要像城里人那样花那么多钱在穿着打扮上,我们还是保持原来的衣着打扮就够了。其实有这些想法都是很正常的。不过,我们大家应该向前看,我们进入城市生活,不就是要让自己和家人的生活过得更好、更快乐吗?不就是要改变我们原来的生活方式、提高生活质量吗?这么一想,我觉得大家还是有必要去改变原来的衣着打扮,尽快习惯和适应城市生活的要求与审美观点。当然我们不是说要朋友们一定去买那些名贵的衣服和其他饰品来对



自己进行彻底的改变,我们只是说,在一定的经济条件下,通过买些自己相对合适的服装,在一定的着装原则指导下,通过一些较为细微的打扮技巧来改变原来的衣着打扮,从而提升自己的外在形象。无论是在工作、交际场合或者其他的场合,都使自己在衣着打扮上显得整洁、大方、美观和得体,增强自己的自信心,赢得别人对自己的尊重。

下面就给大家介绍一些有关城市里穿衣打扮的原则和注意事项,同时还会介绍一些选择发型及装饰品方面的知识。

(一) 城市里衣着打扮的原则及注意事项

衣服的作用不仅是遮羞避寒,我们还可以穿出文化,穿出文明,穿出时尚,穿出品位,这才是着装的最高境界。

1. 着装的基本原则

俗话说:“人靠衣装,佛靠金装。”合适、得体的着装给人以愉悦的感受。服装虽不能造出完人,但是初次见面给人印象的 90% 产生于服装。服装穿着没有固定的模式,应该根据具体的时间、地点、场合等来进行选择和搭配。我们认为着装的总体原则应该是:整洁大方、干净利落、协调得体。

(1) 时间原则

即着装要随时间变化而变化。这里大家应该特别注意白天与晚上、季节交替、潮流变更几个方面。白天在公共场合应穿较为正式的服装,晚上在家里则可穿得休闲一点。每年有春夏秋冬之分,我们应该选择与气候相适宜的服装,冬天不能穿得太薄,而夏天则不宜穿得太厚。具体点说,春季



万物复苏,服装颜色可以选择米黄、葱绿等,面料质地以紧密而有弹性的精纺面料为主,可以选择协调搭配的套装,两件套加风衣。夏天骄阳似火,选择白、象牙黄、浅米灰等颜色较为合适,棉、麻、丝是这一季着装的首选面料,服装款式简单、剪裁恰当、做工精致即可。秋季草木萧疏,以选择暖色,如咖啡色、芥末黄为宜,两件套的套装、带马甲的三件套等款式都是合适的,面料的选择也可以多样化。冬天天气寒冷,着装应选择藏蓝、姜黄、深褐,面料可以是羊毛、羊绒、驼绒等,可以精纺,也可以粗纺。另外,着装还要顺应时代潮流。比如,曾经在 20 世纪 80 年代末风行神州大地的“萝卜裤”如果现在还穿就显得有点老土,让人觉得挺滑稽。

(2) 地点原则

即着装要入乡随俗,因地制宜。设想一下,如果你到某个地方,这里的人们都穿长袍,而你却穿着短裤背心,那会显得格格不入。

(3) 场合原则

即着装要随场合变化而变化,有时是出于礼仪的需要,有时是为了气氛的协调。试想一下,如果一位女士穿着高跟鞋、窄身裙去搬水泥、沙石会有多么的不便。同样的,如果你穿着轻便装去出席正式晚宴,不但会让主人觉得你不尊重他,也会令自己感到十分尴尬。

(4) 合体原则

着装除了根据时间、地点、场合进行选择搭配之外,还应该根据自己的年龄、体形进行选择。衣服最重要的是合体,“量体裁衣”。合体的衣服,不但令自己感到舒服,也会令别人感到舒服。不同体形的人在着装上要特别注意。比如,肥胖体型的人,不宜穿浅色、带格的衣服,最好穿单色且颜色较



深的服装。身材矮小的人衣着要简洁明快,上下服装的颜色应尽量统一,在视觉上增加人的高度。消瘦体型的人不宜穿深色服装,最好穿浅色或带花格的,面料有条纹应选择窄条的。

2. 男性的衣着打扮及注意事项

男性的穿衣打扮不需要光鲜怪异、引人注目,不必太超前,也不必太拘泥守旧,只要得体、整洁、大方,就差不多了。

男性衣着在颜色搭配方面,全身整体着装从上至下最好不要超过3种颜色,这样从线条整体上看会更流畅、更典雅,否则会显得杂乱而没有整体感。男士穿戴不是必须很时尚或很流行,只要简洁大方,颜色沉稳,最主要的是上衣和裤子的搭配一定要合理。如:休闲服装一定要与休闲类的服饰来搭配,着装要讲究整体的统一,不要混着来组合,你不能穿着西装打着领带,却脚穿一双运动鞋。男士的身高和胖瘦,并不影响自己着装的品味和风格,身材矮小的男士也可以穿出自己的特点,只要上衣和裤子合身,颜色搭配得当,不要穿过肥的衣服和过深的颜色,就可以掩饰自己的不足,体现自己的风格。

衬衫是男性最常见的服饰,特别是对于上班的男性来说,衬衫一定要天天换,而且每一件都要仔细洗过、烫过,特别是衣领和袖口处,这里是最能够体现男性是不是整洁、细心的地方。另外还有鞋子和袜子的搭配也很重要。俗话说,看男人要看他的袜子。看什么呢?主要看它是不是干净,是不是与服装协调。袜子起着贯穿裤装与鞋子的作用,它的颜色应该与裤子和鞋子的颜色差不多。男性袜子似乎有个约定俗成的穿着规律:除了穿短裤外,袜口不可暴露在外,而且



尽量不穿白色袜子,它会使你显得不成熟;不论年龄几何,花袜子总是不太适合男性的。

保证鞋子没有尘土,是男性着装的一个重要原则。无论你的衣服多么干净,哪怕是名牌,倘若穿了一双布满尘土的皮鞋,别人肯定以为你是一个邋遢的人。当然,要求每个男人每天都把皮鞋擦得锃亮,这似乎不太现实,但是起码要没有尘土,保持干净。

现在使用香水不再是女人的专利。现代男性也开始追求自己的味道,让清新、淡雅的香气不经意传达出自然、简约、明朗的情绪。做到真正理解香水并能恰当运用,才能算是有品位。在使用香水时有一点要强调,不能让其他男性护肤品或发胶的香味与其发生“冲突”。当然如果你不习惯用香水,那么一定要选择气味清爽的香皂。

男性在衣着打扮方面还有一些要注意的其他事项。如果你平时工作中经常使用到皮包的话,那么要注意,皮包的质地要较好,而且和全身的色调保持一致或者差不多。如果你平时不系领带,那么请不要扣紧衬衫的领口;如果系领带则领带尖不应低于皮带头,但也不要高于它。领带的别针,一般只有两种人带,一是服务员,二是重要的人物,如果你不是这两类人,你就不用领带别针了。腰带和鞋在质料和颜色方面都要一致,不要在正式、隆重的场合穿着非黑色皮鞋,即使它被擦拭得十分体面,也会显得你本人缺乏修养。

男性的衣着打扮除了上面提到的各项内容以外,还有一些细节,我们也要在这里提醒大家。经常洗发、理发,头发不宜太长,不能有头皮屑;胡须要刮干净,最好鼻毛也整理一下,还要看看有无耳垢;指甲要勤修剪,不要留长指甲,更不能有污垢。



3. 女性的衣着打扮及注意事项

女性的着装既是一门技巧,更是一门艺术。站在礼仪的角度上来看,女性着装是一整套的打扮,它不仅仅单指穿衣戴帽,更是指由此而折射出的人们的教养与对生活的态度。依照社交礼仪,女性着装要赢得成功,进而做到品位超群,就必须兼顾其个体性、整体性、整洁性、文明性、技巧性。对这5个方面,一点都不能偏废。

(1) 个体性

在着装时,既要认同共性,又绝不能因此而没有了自己的个性。着装要坚持个体性,具体来讲包括两层含义:第一,着装应当照顾自身的特点,要努力做到“量体裁衣”,使之适应自身,并扬长避短。第二,着装应创造并保持自己所独有的风格,在可能的情况下,着装在某些方面应当与众不同。大家要注意,切勿盲目追时髦,使着装千人一面、毫无特色。

(2) 整体性

正确的着装,应当进行系统的考虑和精心的搭配。其各个部分不仅要好看,而且要相互呼应、配合,在整体上尽可能地显得完美、和谐。若是着装的各个部分之间缺乏联系,哪怕再完美也不好看。着装坚持整体性,重点是要注意两个方面。其一,要记住服装本身约定俗成的搭配。例如,穿西装时,应配皮鞋,而不能穿布鞋、凉鞋、拖鞋、运动鞋。其二,要使服装各个部分相互呼应,局部服从于整体,力求展现着装的整体之美、全局之美。

(3) 整洁性

人们的着装都要力求整洁,避免肮脏或邋遢。着装坚持整洁性,主要应体现于下面几个方面:首先,着装应当整齐。



不允许它又褶又皱、不熨不烫。其次,着装应当完好。不应又残又破、乱打补丁(除非你是故意那样的)。再次,着装应当干净。不应当又脏又臭,令人生厌。最后,着装应当卫生。对于各类服装,都要勤于换洗,不应允许其存在明显的污渍、油迹、汗味与体臭。

(4) 文明性

着装的文明性,主要是要求着装文明大方,符合社会的道德传统和常规做法。它的具体要求,一是要忌穿过露的服装。在正式场合,袒胸露背,暴露大腿、脚部和腋窝的服装,应该忌穿。在大庭广众之前打赤膊,则更在禁止之列。二是要忌穿过透的服装。倘若使内衣、内裤“透视”在外,令人一目了然,当然有失检点。三是要忌穿过短的服装。不要在正式场合穿短裤、小背心、超短裙这类过短的服装。它们不仅会使自己行动不便,而且也失敬于人,使他人多有不便。四是要忌穿过紧的服装。不要为了展示自己的线条而有意选择过于紧身的服装,使自己内衣、内裤的轮廓在过紧的服装之下隐隐约约可以看到。

(5) 技巧性

不同的服装,有不同的搭配和约定俗成的穿法。例如,穿单排扣西装上衣时,两粒纽扣的要系上面一粒,三粒纽扣的要系中间一粒或是上面两粒。女士穿裙子时,所穿丝袜的袜口应被裙子下摆所遮掩,而不宜露于裙摆之外。穿西装不打领带时,内穿的衬衫应当不系领扣,等等。所有这些,都属于着装的基本技巧。着装的技巧性,主要是强调在着装时要依照其约定俗成,掌握不同服装之间的科学、合理搭配。

佩戴首饰对女性的打扮来说也是很重要的一部分,如项链、耳环和其他的小配饰品。佩戴首饰与服装密不可分。佩