

让生活 充满情趣

夏阳◎编



图书在版编目(CIP)数据

让生活充满情趣 / 夏阳编. — 乌鲁木齐 : 新疆
美术摄影出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5469-1197-7
(励志丛书)

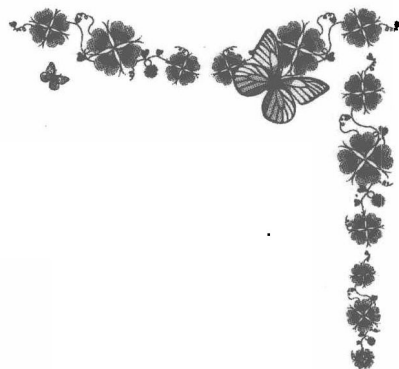
I. ①让… II. ①夏… III. ①家庭-生活-知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 184475 号

励志丛书 / 文昊◎主编
让生活充满情趣 / 夏阳◎编

策 划 于文胜
责任编辑 孙 敏
出版发行 新疆美术摄影出版社(乌鲁木齐市西北路 1085 号) 邮编:830000
北京办事处 电话:010-61286493 传真:010-61284117
经 销 新华书店
印 刷 三河市燕春印务有限公司
开 本 787 × 1 092 毫米 1/16
印 张 13
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5469-1197-7
定 价 26.00 元

版权所有, 侵权必究



目 录

目 录

第一章 购房与装修常识	(1)
1. 房屋产权十一种	(1)
2. 购房“五证”要齐全	(2)
3. 估价报告书的基本内容	(2)
4. 六种禁止出售的私宅	(3)
5. 八种不能买卖的房屋	(3)
6. 买卖房屋要签订书面合同	(4)
7. 买房十要诀	(5)
8. 怎样计算房屋面积	(5)
9. 谨防新居诱发的疾病	(6)
10. 室内装潢材料与健康	(6)
11. 居室装修应注意安全	(7)
12. 如何选用防水涂料	(8)
13. 居室地面装修用什么材料好	(9)
14. “健康型”多彩涂料	(9)
15. 防潮防霉家用壁纸	(10)
16. 如何保养塑料地板	(10)
17. 地毯的使用和保养	(11)
18. 怎样铺地毯	(12)
19. 居室门前放置棕垫好	(12)
20. 新一代厨房标准	(13)
21. 厨房装修误区	(13)
22. 居室装修时的四项原则	(14)



- 23. 家庭装修八项注意 (15)
- 24. 怎样选购复合地板, 施工时应注意什么 (15)
- 25. 木地板的安装、验收和养护 (16)
- 26. 防地毯卷角的窍门 (16)
- 27. 化纤地毯的选择 (17)
- 28. 家庭装潢安全注意事项 (17)
- 29. 粉刷墙面小窍门 (17)
- 30. 如何刷制彩色墙面 (18)

第二章 居室设计与家具保养方法 (19)

- 1. 房间设计六要素 (19)
- 2. 怎样使房间“大”一些 (20)
- 3. 家具放置三原则 (20)
- 4. 如何美化结婚新房 (21)
- 5. 布置卧室的诀窍 (21)
- 6. 布置书房有窍门 (22)
- 7. 怎样布置厨房 (23)
- 8. 夏天怎样使房间更凉爽 (23)
- 9. 巧用纺织装饰品 (24)
- 10. 家庭灯光的选配 (24)
- 11. 如何用盆花点缀房间 (25)
- 12. 鲜花瓶养五要素 (26)
- 13. 墙面挂饰有说法 (26)
- 14. 家庭如何巧用空间 (28)
- 15. 家具颜色的选择方法 (28)
- 16. 如何选择窗帘的颜色 (29)
- 17. 如何选择沙发 (29)
- 18. 铺地毯有讲究 (30)
- 19. 家具除渍方法 (30)
- 20. 如何保护木制家具 (31)
- 21. 旧家具翻新法 (32)



22. 茶几的种类与选择方法	(33)
23. 使用吸尘器的六项注意	(34)
24. 营造良好的居室小气候	(34)
25. 冬季家庭“房屋保温”常识	(35)

第三章 生活小窍门

(36)

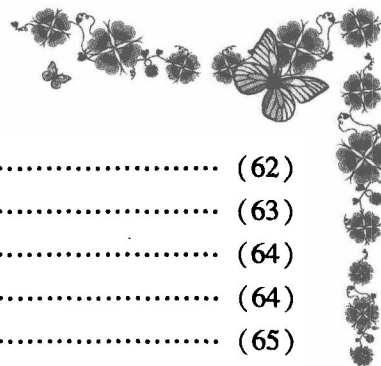
1. 夏季贮藏拾零	(36)
2. 清洁球速去土豆皮	(36)
3. 简易刮鳞器	(37)
4. 刷子对搓都干净	(37)
5. 消除水壶的水垢	(37)
6. 清除厨房用具油污的良方	(38)
7. 粮食防虫法	(38)
8. 食盐的妙用	(38)
9. 酱油、醋怎样防霉	(39)
10. 家庭贮存饮料怎样注意卫生	(39)
11. 毛巾除味法	(40)
12. 室内除味妙方	(40)
13. 一些生活小窍门	(41)
14. 眼睛进入异物怎么办	(41)
15. 地毯沾上污迹怎么办	(42)
16. 肥皂的妙用	(42)
17. 冰箱简易除味法	(43)
18. 洗衣机怎样节约用水	(43)
19. 盆花除虫妙法	(44)
20. 家具漆面除伤渍法	(44)
21. 家中无人巧浇花	(45)
22. 如何使米饭不粘锅	(45)
23. 煮饺子小窍门	(45)
24. 怎样贮存大白菜	(46)
25. 啤酒护发诀窍	(46)



- 26. 白酒啤酒擦玻璃 (47)
- 27. 不能用铝锅、铝盆盛装饭菜过夜 (47)
- 28. 餐具消毒的方法 (47)
- 29. 巧除厨房污垢 (48)
- 30. 厨具清洗窍门 (48)
- 31. 厨房妙用肥皂 (49)
- 32. 鸡毛除瓷砖污垢 (49)
- 33. 以废油除油污的窍门 (49)
- 34. 醋是厨具污垢的克星 (50)
- 35. 墨鱼骨去油腻 (50)
- 36. 菜厨除潮防霉的窍门 (50)
- 37. 巧除厨房白瓷砖黄渍 (51)
- 38. 面汤巧洗煤气灶 (51)
- 39. 洗掉油瓶油垢窍门 (51)
- 40. 瓶子异味去除法 (51)
- 41. 清洗菜篮的窍门 (52)
- 42. 巧磨电动剃须刀片 (52)
- 43. 巧开锈锁 (52)

第四章 饮食的科学 (53)

- 1. 什么是食物营养素 (53)
- 2. 为什么要讲究吃的营养 (54)
- 3. 维生素对人体的主要功用及其来源 (55)
- 4. 人体能量从哪里来 (55)
- 5. 食物是怎样在人体里被消化的 (56)
- 6. 十种主要营养素 (57)
- 7. 哪些食物含蛋白质高 (58)
- 8. 锌是人体不可缺少的营养素 (58)
- 9. 粗茶淡饭胜过高级补品 (60)
- 10. 为什么说杂吃就是营养 (61)
- 11. 十种常见的食品 (61)



12. 禁食对健康有害	(62)
13. 预防衰老延长青春期的十种食物	(63)
14. 健康长寿的饮食忠告	(64)
15. 预防早衰的七种食品	(64)
16. 哪些食品能健脑益智	(65)
17. 食用菌是最佳健康食品	(66)
18. 人类最佳保健品——螺旋藻	(67)
19. 吃早餐等于吃补药	(68)
20. 什么叫平衡膳食	(68)
21. 平衡膳食包括哪些食物	(69)
22. 营养素的摄入多多益善吗	(70)
23. 如何做好家庭食谱设计	(70)
24. 如何吃出好心情	(72)
25. 为什么说蛋白质是生命的物质基础	(73)
26. 脂肪是什么	(73)

第五章 食物的营养价值

(74)

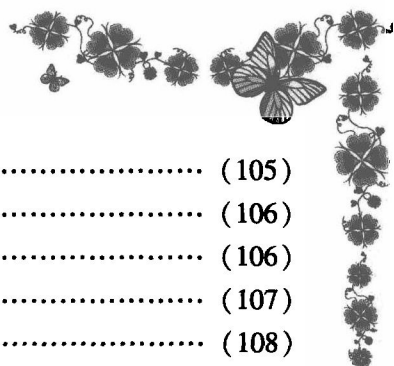
1. 黄豆是微量元素库	(74)
2. 为什么豆制品的营养比黄豆好	(74)
3. 吃冻肉比吃鲜肉好	(75)
4. 鱼类含有哪些成分	(75)
5. 蛋类含有哪些营养成分	(76)
6. 蔬菜有哪些成分	(77)
7. 蔬菜按营养成分分哪几类	(78)
8. 青韭和黄韭哪种营养成分多	(79)
9. 尖辣椒的营养价值与吃法	(80)
10. 西红柿是夏蔬佳品	(80)
11. 冬季多吃黄豆芽好	(81)
12. 受欢迎的茼蒿	(81)
13. 猴头菇的营养价值	(82)
14. 珍馐良药话香菇	(83)



15. 番薯的新魅力 (84)
16. 新鲜水果有哪些化学成分 (84)
17. 吃西瓜好处多 (88)
18. 香蕉——“智慧的源泉” (88)
19. 为什么核桃又叫“长寿果” (89)
20. 大枣的营养成分和作用 (90)
21. 木耳的营养成分和作用 (90)
22. 银耳的营养成分和作用 (91)
23. 牛乳中有哪些成分 (91)
24. 吃苋菜有益 (93)
25. 亦菜亦药话香椿 (94)
26. 植物牛肉——苜蓿 (95)
27. 葱——调味佳品，治病良药 (95)

第六章 烹饪小常识 (97)

1. 一些不宜同放的食物 (97)
2. 一些不能同吃的食物 (97)
3. 烹饪小窍门 (98)
4. 菜肴变嫩的窍门 (99)
5. 巧剥鸡蛋皮 (99)
6. 羊肉怎样去膻 (99)
7. 如何除鱼腥味 (100)
8. 做鱼的技巧 (101)
9. 如何速去鱼鳞 (101)
10. 如何清除鱼胆污染 (101)
11. 怎样保存活鱼 (102)
12. 鱼何时食用最好 (102)
13. 生吃瓜果如何消毒 (103)
14. 为什么应食用精制盐 (104)
15. 如何正确使用味精 (104)
16. 为什么用生冷自来水煮饭不好 (105)



17. 做饭菜怎样才能保存营养物质	(105)
18. 高压锅会降低食物营养价值吗	(106)
19. 烹饪畜肉的最佳时间	(106)
20. 如何使炒肉鲜嫩	(107)
21. 烹调蔬菜应注意什么	(108)
22. 铁锅烹饪好	(108)
23. 菜要旺火急炒	(109)
24. 黄酒为何能做调料	(109)
25. 淘米切莫用热水	(110)
26. 肉烧焦了不要吃	(110)
27. 吃松花蛋要用姜醋汁	(110)
28. 烹调用油不宜多	(111)
29. 如何除去菜子油的怪味	(112)
30. 油锅不宜烧得过旺	(112)
31. 食用反复炸用过的油不利健康	(113)
32. 吃盐过多有什么害处	(113)
33. 烂生姜为什么不能吃	(114)
34. 冻鱼为什么要用冷水软化	(114)
35. 怎样切葱不刺激眼睛	(115)
36. 煮牛奶怎样掌握火候	(115)
37. 巧用葱、姜、蒜	(116)
38. 巧用油、盐、糖、醋	(116)
39. 橘皮的妙用	(117)
40. 烹制菜肴巧用水	(118)
41. 烹调中为什么用酒	(118)
42. 啤酒在烹调中的妙用	(119)
43. 茶叶与烹调	(119)
44. 食用芥末要“水发”	(120)

第七章 购物生活指南

(122)

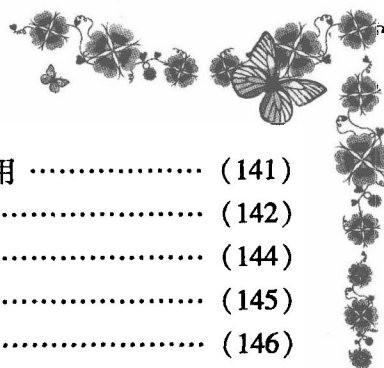
1. 消费者应具备自我保护意识	(122)
-----------------------	-------



2. 识别注水猪肉和死猪肉的方法 (123)
3. 如何选择猪肝 (123)
4. 如何选购香肠 (124)
5. 如何挑选香菇 (125)
6. 如何选购蜂蜜 (125)
7. 如何辨别蜂蜜的真假优劣 (125)
8. 如何鉴别掺假的香油 (126)
9. 如何挑选松花蛋 (126)
10. 虾皮鉴别法 (126)
11. 如何识别西瓜的生熟 (127)
12. 优劣啤酒鉴别法 (127)
13. 如何区分肉类是否合格 (127)
14. 如何购买熟食 (128)
15. 如何选购新鲜的鱼、肉和蛋类食品 (128)
16. 奶粉的鉴别 (129)
17. 如何选购干货制品 (129)
18. 银耳的鉴别方法 (130)
19. 如何鉴别黑木耳 (131)
20. 选购月饼的方法 (132)
21. 选购羊毛衫的五个诀窍 (132)
22. 高档服装要“穿出来” (134)
23. 如何选购冬季服装 (134)
24. 中年妇女购衣 (135)
25. 胸罩尺码的选择 (136)
26. 如何选择游泳衣 (136)
27. 如何挑选毛线 (137)

第八章 美容护肤的知识 (138)

1. 如何根据皮肤选择食物 (138)
2. 皮肤娇美与维生素的关系 (139)
3. 食物的酸碱性与皮肤的关系 (141)



4. 蛋白质、脂肪、糖类在皮肤美容方面有何作用	(141)
5. 微量元素与美容的关系	(142)
6. 饮水与美容有何关系	(144)
7. 什么是“饮水美容法”	(145)
8. 合理饮食与少女健美的关系	(146)
9. 成年女性健美如何安排饮食	(147)
10. 养血调经红颜常驻	(148)
11. 饮食为什么能美容	(149)
12. 哪些食物具有美容作用	(150)
13. 自己动手制作天然美容品	(151)
14. 自制美容饮料	(152)
15. 饮酒是美容的天敌	(153)
16. 吃盐过量有损容颜	(154)
17. 哪些食物不利美容护肤	(154)
18. 睡前卸妆让皮肤透口气	(155)
19. 最简便的驻颜秘方——快乐	(156)
20. 淡雅柔美化妆的技巧	(157)
21. 预防面部早生皱纹的方法	(158)
22. 美目化妆的方法	(158)
23. 天然美容佳品——丝瓜	(159)
24. 正确使用香水	(160)

第九章 居家保健的方法

(161)

1. 强身健体去春游	(161)
2. 步行运动法	(162)
3. 快步行走有益身心健康	(162)
4. 散步——保持健康的最佳途径	(163)
5. 散步与慢跑哪个更好	(164)
6. 森林浴	(165)
7. 慢速长跑是保持健康的一种方法	(166)
8. 春季养生	(167)



- 9. 夏季养生 (169)
- 10. 秋季养生 (171)
- 11. 冬季养生 (172)

第十章 家庭理财相关知识 (175)

- 1. 引起债券价格变动的主要因素 (175)
- 2. 计算债券利息的三种方法 (175)
- 3. 计算债券收益率的三种方法 (176)
- 4. 国库券收益率的计算方法 (177)
- 5. 信用卡的办理及使用方法 (177)
- 6. 不同存款种类的优缺点 (178)
- 7. 助学贷款八原则 (178)
- 8. 怎样办理和使用个人支票 (179)
- 9. 我国个人外汇买卖的规定有哪些 (180)
- 10. 影响汇率变动的六大因素 (181)
- 11. 什么是股票 (182)
- 12. 股票投资应遵循的原则 (183)
- 13. 初入股市如何办理手续 (184)
- 14. 买新股票前怎样比较招股书 (185)
- 15. 认购新股的两种方法 (187)
- 16. 如何判断股市行情 (188)
- 17. 影响股票价格变动的经济因素 (188)
- 18. 影响股票价格变动的政治因素 (189)
- 19. 影响股票价格变动的技术因素 (190)
- 20. 怎样阅读和分析上市公司的业绩报告 (191)
- 21. 家庭财产保险的办理方法 (192)
- 22. 不予保险的家庭财产有哪些 (193)
- 23. 购买家庭财产保险时的注意事项 (193)
- 24. 家庭怎样的消费才算合理 (194)



第一章 购房与装修常识



1. 房屋产权十一种

房屋产权的产别有十一种：

(1) 公产。是由国家房地产管理部门直接管理的房产，主要有政府接管的房产、国家经营的房产、国家收购或投资新建的房产等。(2) 全民所有制单位自管房产。房产产权属于全民所有制单位自行管理的房产。(3) 集体所有制单位房产。产权属于集体所有制单位自行管理的房产。(4) 代管产。对于那些产权所有人暂时还不明确的房产，国家房地产管理部门代为管理。(5) 托管房产。受房产产权所有人的委托，房地产部门代为管理的房产。房产管理部门定期为产权所有人结算各项经济开支，托管人也可退管。(6) 拨用产。产权属于房管部门，使用权属于使用单位的房产。(7) 私有产。产权为私人所有，受国家法律的保护。(8) 中外合资产。指中外合资建造的房产。(9) 外产。属于外国（政府、企业、社会团体等）所有的房产。(10) 军产。指人民解放军（部队、机关、医院、工厂等）自行管理的房产。(11) 其他房产。包括不属于上述十类的其他房产，如宗教、寺庙等以及所有权未定



的房产。



2. 购房“五证”要齐全

消费者购房，卖方一定要“五证”齐全。

(1) 国土局的土地使用证。(2) 承建的该物业有计委立项、可行性研究的批件。(3) 规划局的规划许可证。(4) 建委的开工建设许可证。(5) 房产局的商品房预售许可证。



3. 估价报告书的基本内容

估价报告书分为三部分：文字部分、表格部分和附件部分。其基本内容有：

(1) 开头说明。包括估价目的，为何要进行此次估价；估价时间，所评估的房屋（标的）是哪年哪月哪日的价值；估价原则。(2) 房屋的确认资料。即房屋的坐落、位置及其法定用途。(3) 房屋的使用状态。包括目前使用状态、潜在使用状态，以及评估人员对该房屋的最高和最有效使用状态的意见。(4) 现场有关资料。指地区、城市、邻近环境的资料和现场勘估资料。(5) 所有权资料。最重要的是所有人的姓名和住址。(6) 房屋（标的物）上的改良物状况，如改良物的使用年限、折旧情况等。(7) 有关说明。对评估中的困难、假设条件、未列入报告书中的内容、因缺乏资料而影响评估值等要加以说明。



4. 六种禁止出售的私宅

私宅有下列情况之一的就不允许出售：

(1) 逼迁型。一些房屋主已将房屋租给了承租人，承租人也已长年居住，屋主在房客无力购买的情况下于租房合同期内逼迫房客搬迁的，这房不得出售。(2) 不合法型。有些私房，原产权人死亡而继承人未按规定办理过户手续，或法院未对房产分割进行判决的，或共有产权人意见不一的，或房屋归属不明的，或私自扩建、自建、搭建的违章建筑，均不得出售。(3) 规划型。私房已列入成片改造规划，靠近改建、改造地段，或属于搬迁的范围，其户口已冻结的，不得出售。(4) 自住型。出卖私房必须是自住有余的私房主。(5) 欠费型。尚欠建房贷款、修缮费、土地使用税、房产税等的私房，在没有还清以上税费之前，不得出售。(6) 向单位或房管部门购买由政府或单位补贴的廉价商品房，不得私自转卖，特殊情况需要出售的，必须折价出售，原补贴单位或房管部门有权优先购买。



5. 八种不能买卖的房屋

根据国家规定，下列情况中的房屋买卖将受到限制：

(1) 违法或违章建筑。(2) 房屋产权有纠纷或产权未明确时，该房屋不能买卖。(3) 著名建筑或文物古迹等，需加以保护的房屋。(4) 教堂、寺庙、庵堂等宗教建筑。(5) 由于国家建设需要，征用或已确



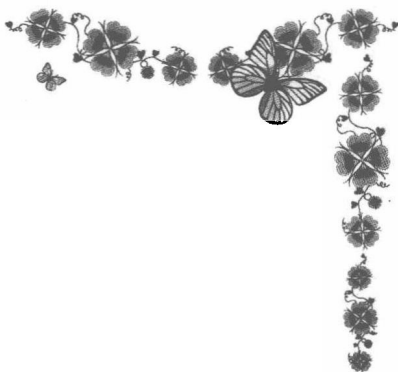
定为拆迁范围内的房屋。(6) 单位不得擅自购买的城市私房。(7) 出租人、共有人、出典人的房屋可以出售；在同等条件下，承租人、共有人、承典人有优先购买权。(8) 享有国家或单位补贴廉价购买或建造的房屋，卖要受一定限制。



6. 买卖房屋要签订书面合同

房屋买卖必须签订书面合同，应明确房屋买卖合同的有关内容。

(1) 明确标的物（房屋）。合同上应写明房屋的地点、结构、质量等，如果房屋有附属物还应一一标明。(2) 明确房屋价格。这是合同的核心条款。操作上应请当地房管部门对该房屋先进行估价，然后合同双方当事人再进行协商。(3) 明确房屋数量。一是注明房屋数量的计算单位，用平方米还是用平方英尺，二是标明所使用的概念，用建筑面积还是使用面积等，一般合同上采用建筑面积。(4) 明确价金和房屋的交付期限。房屋价金的交付期限要有个时间表，分几个阶段交付完毕；房屋产权的交付期限也要有个时间表，通常是以在房地产管理机关交完契税、办完过户手续的时间为限。(5) 明确交付方法与地点。房屋的验收、接管，有关手续的登记，房屋价金是现金还是转账、汇兑等等，这些在合同上均须写清楚，明白无误。同时交付的地点也必须写明。(6) 明确违约责任。任何一方违约应受到经济制裁，故应在合同中标明违约金数额。



7. 买房十要诀

购房，要讲究方法，这里推荐买房十招：

(1) 晴天不看雨天看。看房屋最好在雨天，因为这是了解房屋承受能力的最好时机。(2) 白天不看晚上看。了解入夜后房屋附近的噪音、照明、安全情况等。(3) 不看建材看格局。(4) 不看地面看墙角。看墙角是否平整，有没有裂缝，有没有渗水。(5) 不看装潢看做工。尤其是每个棱角、窗沿、墙角、天花板等做工是否细致。(6) 不看窗帘看窗外。(7) 不看电器看插座。(8) 不看电梯看楼梯，即安全梯。对于高层建筑来说，如发生火灾，安全梯是唯一逃生之路。(9) 不看家具看空屋。(10) 不问屋主问警卫。任何房屋在房主的嘴里都可能是最好的，而管理员或警卫却了解房屋环境和治安上的真实情况。



8. 怎样计算房屋面积

计算独用面积应包括围护该户的周边墙体的中心线所包围的面积加上该户的阳台面积，封闭阳台按投影算全面积，不封闭阳台按投影算一半面积；每户所应分摊的公用面积是按该户独用面积在全幢各户独用面积之和所占的比例分摊后求得的。自行车停车库不能算公用建筑面积。